

#4 | 2021

FUSSBALL

TRAINER MAGAZIN

www.fussballtrainer-magazin.de

**AUS DEM
NLZ ...
MIT PHILIPP KASS**

7 FRAGEN AN ...

**LAURA
VETTERLEIN**

INNOVATIONEN, TRENDS
UND STARTUP

**DIGITALISIERUNG
IM FUSSBALL**



16. AUSGABE FUSSBALLTRAINER MAGAZIN

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
7 FRAGEN AN ... LAURA VETTERLEIN	4
TECHNIK	7
PROBLEMFELD ... ATHLETIKTRAINER TO GO	14
TAKTIK	18
AUS DEM NLZ ... MIT PHILIPP KASS	30
ATHLETIK	32
ÜBUNG DES MONATS	43
INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP	44

ZITAT DES MONATS

**„DIE LUST IST GROSS, MIT DEN JUNGS DIESER
GENERATION DA AUCH MITZUMACHEN.“**

Thomas Müller, zu einer möglichen EM-Teilnahme 2021

LIEBE LESER, DER FUSSBALL VERÄNDERT SICH STÄNDIG.

Trainer müssen diesen stetigen Veränderungen Rechnung tragen, indem sie sich laufend mit anpassen. Folgende Trends sehen wir momentan wieder tagesaktuell:

KALKULIERTES RISIKO IM SPIEL NACH VORNE

Je nach spielerischer Klasse, Risikobereitschaft, Spieleinstellung, aktuellem Resultat oder Qualität der Angriffsspitzen werden mit längeren Ballpassagen Pässe und Einzelaktionen in die Tiefe inklusive direkter Torangriffe vorbereitet.

DAS ZENTRUM BLEIBT IMMER DICHT

Direkte Angriffswege des Gegners durch die Mitte sind jederzeit zuzustellen. Angriffe durch eine unorganisierte Mitte bedeuten unmittelbares Höchstisiko für das eigene Tor. Bei Angriffen über außen können dagegen in vielen Spielsituationen Pass-, Dribbel- und Torschusswege noch abgeschnitten werden.

STANDARDSITUATIONEN SIND NOCH LANGE NICHT AUSGEREIZT

Jede Standardsituation im Torbereich ist eine Torchance. Jede Analyse unterstreicht Standardsituationen als immens wichtigen Erfolgsfaktor im Spitzenfußball.

TAKTISCHE FLEXIBILITÄT

Topteams haben für jede Spielsituation Lösungskonzepte. Trainer und Mannschaften haben je nach Gegner und aktueller Spielsituation Alternativ-Strategien inklusive Umstellungen im Spielsystem und/oder Variationen der taktischen Spielanlage in der Hinterhand. Diese Lösungskonzepte sind alles andere als spontane Reaktionen und Anweisungen des Trainers, sondern mit dem Team einstudierte, bis ins Detail vorbereitete Automatismen.

SPIELER SIND SPEZIALISTEN IM MANNSCHAFTSKONZEPT

Solisten spielen eine eher untergeordnete Rolle im aktuellen Spielgeschehen. Insbesondere die mannschaftliche Geschlossenheit steht im Fokus modernen Fußballdenkens.

ATHLETISCHE SPIELER SIND DER STANDARD

Keine Mannschaft kann es sich erlauben, einen konditionell und athletisch formschwachen Spieler mitzuziehen, weshalb viele Mannschaften erkannt haben, dass eine spezielle athletische Zusatzausbildung auf jeden Fall unabdingbar ist.

BLEIBT AUF DEM LAUFENDEN!.. EUER FUSSBALLTRAINER MAGAZIN

RUBRIK

SIEBEN FRAGEN

AN ...

LAURA VETTERLEIN



LIEBE LAURA, WIE GEHT IHR AKTUELL MIT DER CORONAKRISE UM?

Als Mannschaft und im gesamten Verein, habe wir uns mittlerweile an die Situation und die damit einhergehenden Abläufe (regelmäßige Tests, Fragebogen, Distanz etc.) gewöhnt. Es ist definitiv nach wie vor schwierig am Spieltag ohne Fans auskommen zu müssen, aber auch das versuchen wir mit unserer eigenen Energie zu kompensieren.

WAS HAT SICH IM FUSSBALL VERÄNDERT?

Definitiv die fehlenden Fans, machen einen großen Unterschied. Gerade bei uns im Frauenfußball ist es üblich eine besondere Fannähe zu pflegen, nach Spielen Autogrammwünsche zu erfüllen und ein paar Worte zu wechseln. Wir bekommen zwar noch viel Post etc. aber es ist jetzt doch schon eine lange Zeit, seit wir sie das letzte Mal gesehen haben.

WELCHE KONSEQUENZEN ERGEBEN SICH FÜR DEN FRAUENFUSSBALL?

Wenn man es positiv sehen will, kann man es als Chance betrachten sich unterschiedlichsten Medien zu öffnen und den Fans so viele Live-Spiele wie möglich zu bieten (TV/Stream etc.). Es ist wichtig weiterhin präsent zu sein, um Sponsoren zu gewinnen die auch in dieser wirtschaftlich schwierigen Phase in den Frauenfußball investieren.

KANN DIE CORONAKRISE EINE CHANCE FÜR DEN FRAUENFUSSBALL SEIN?

Darauf wollte ich hinaus, ich finde es wichtig aus jeder Krise auch etwas Positives zu ziehen und Chancen zu identifizieren, die sich daraus ergeben können. Wir haben über größere TV-Präsenz die Möglichkeit trotz der Geisterspiele, Werbung für den Frauenfußball zu machen und möglichst viele Zuschauer zu erreichen. Die Vereine und Verbände haben unglaublich hart daran gearbeitet, dass wir überhaupt weiter spielen dürfen, wir Spieler sind unglaublich dankbar dafür und Wissen um dieses Privileg.

WAS MACHT EINE GUTE MANNSCHAFT IM PROFIFRAUENFUSSBALL AUS?

Eine gute Mannschaft lebt in meinen Augen davon, dass alle in dieselbe Richtung gehen. Dass man ein klares Ziel als Team verfolgt und die individuellen Interessen hintenanstellen kann. Wenn man dann auf die fußballerischen Aspekte eingehen möchte, dann spielt die einheitliche Philosophie, bei der alle auf dem gleichen „Nenner“ sind, eine Rolle. Man sieht das in dieser Saison besonders beim FC Bayern, wo Trainer Jens Scheuer und sein Team, eine beeindruckende Konstanz an den Tag legt. (25 Pflichtspielsiege in Folge!!) So etwas gelingt zum einen dank einer riesen Qualität im Kader, aber auch weil jede Spielerin ihre Rolle & die damit verbundenen Aufgaben kennt.

WELCHE SPIELERTYPEN SOLLTEN IN EINER MANNSCHAFT VORHANDEN SEIN?

Ich finde eine Balance im Kader extrem wichtig. Damit meine ich eine Balance zwischen erfahrenen, routinierter SpielerInnen und jungen, hungrigen Talenten. Aber auch unterschiedliche Charaktere sind notwendig, um ein funktionierendes Team zu bilden. SpielerInnen die sich in der Leaderrolle wohl fühlen und Spielerinnen, die bereit sind diesen zu folgen. Der ein oder andere Spaßvogel im Team, ist ebenso extrem wichtig, um bei aller Ernsthaftigkeit nicht den Spaß und die Lockerheit zu verlieren. **SCHLÜSSELWORT BALANCE**

WIE DEFINIERST DU ERFOLG?

Ich definiere Erfolg nicht nur über gewonnene Spiele oder eine riesige Titelsammlung. Für mich ist Erfolg vielmehr, wenn jede/r SpielerIn das maximale Leistungsvermögen abrufen kann und darüber hinaus stetig besser wird. Der Wille und auch der Spaß daran, sich in jeder Einheit zu verbessern bzw. auch Dinge zu trainieren die einem nicht auf Anhieb gelingen, machen für mich langfristig Erfolg aus.

ZUR PERSON:

Laura Vetterlein, geboren am 07.04.1992 (29Jahre). **Position:** Innenverteidigung. **Verein:** West Ham United

Zum Fußball gekommen durch meine ältere Schwester Alisa, mit der ich glücklicherweise auch erfolgreiche Jahre beim VfL Wolfsburg verbringen durfte. Das gemeinsame Highlight was der Triple-Sieg 2013 (Deutscher Meister, DFB-Pokal, Champions League)

ALLE INFOS ZUM KONGRESS (HIER KLICKEN!)

#FOK

FUSSBALL

ONLINE KONGRESS

#FOK-Spezial
Psychologie & Kognition
am 16. März



**Valeria
Eckardt**



**Sebastian
Kneißl**



**Sina
Gaebele**

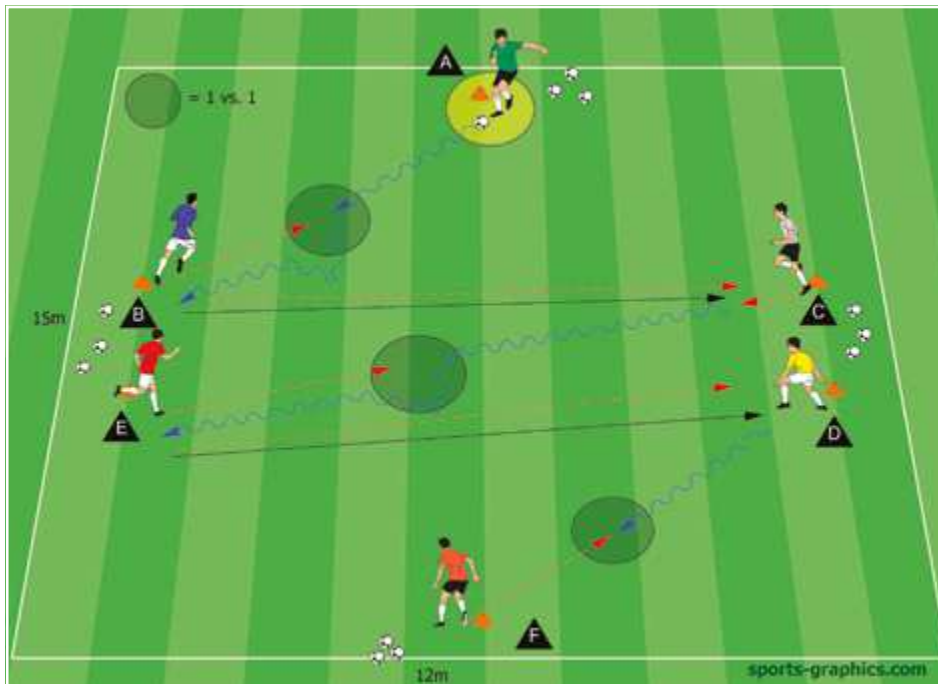


**Paula
Isringhausen**



**Josephine
Brang**

ALLE INFOS ZUM KONGRESS (HIER KLICKEN!)



PROFILÜBUNG: TRIANGEL

ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

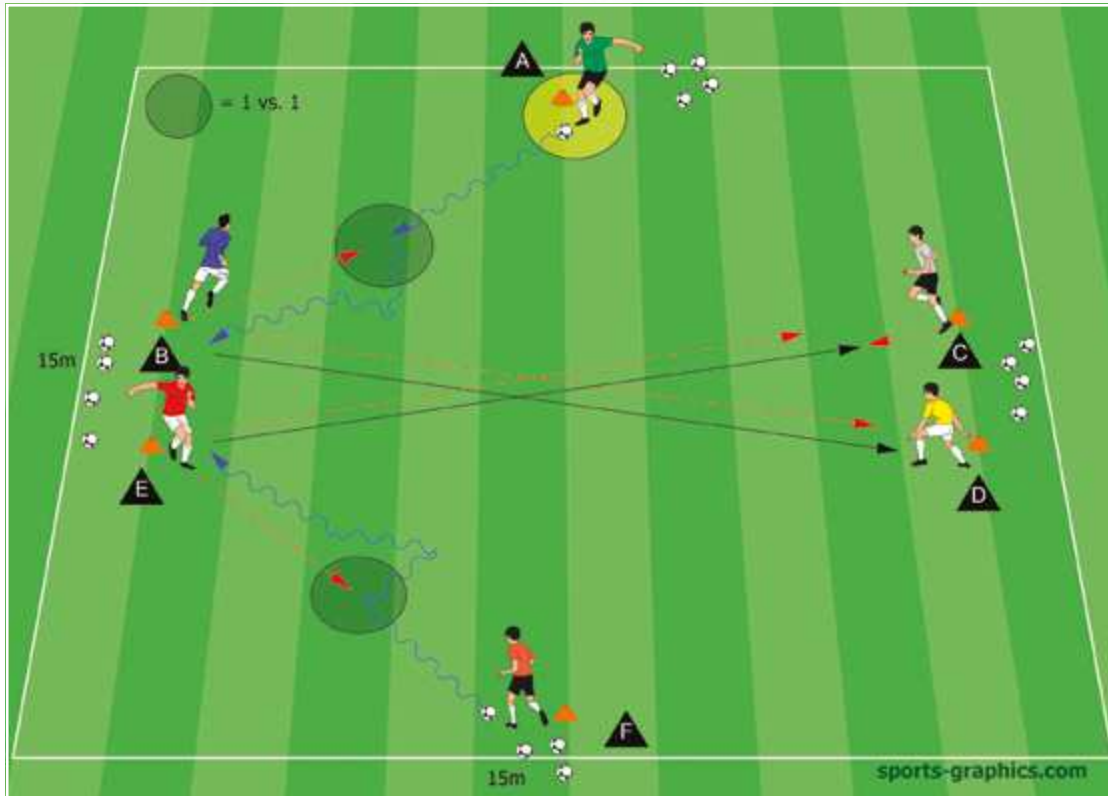
- Sechs Hütchen markieren einen 12 x 15 m großen Raum mit zwei Dreiecken: A, B und C und E, D und F.
- An jedem Hütchen befindet sich je ein Spieler.
- Spieler A dribbelt auf Spieler B zu, spielt gegen diesen im eingezeichneten ersten Kreis ein 1-gegen-1.
- Danach passt B den Ball diagonal zu Spieler C, der wiederum gegen Spieler D im zweiten Kreis ein 1-gegen-1 spielt usw.
- Danach wechseln alle Spieler ihre Positionen (um eine Position weiter), damit jeder Spieler ein 1-gegen-1-offensiv bestreiten kann.

COACHING

- Dribbling im hohen Tempo.
- „Dribble eher seitlich statt frontal an!“
- Der Spieler ohne Ball (im jeweiligen Dreieck) „zeigt“ sich schon im Hütchenraum und versucht, ins Sichtfeld des dribbelnden Spielers zu gelangen: „Baue eine Verbindung auf!“

VARIATIONEN

- Vor dem eigentlichen 1-gegen-1 spielt der Spieler zunächst einen One-Touch-Pass. Dadurch muss er das Dribbling aus einem entgegenkommenden, rollenden Ball beginnen.
- Nach dem Dribbling wird der Ball zum nächsten Spieler geschickt. Dieser beginnt somit sein Dribbling nicht aus einer Flach-Pass-Situation heraus, sondern mit einer „hohen“ Ballan- und mitnahme.
- Spieler unter Zeitdruck setzen: beispielhaft sollen innerhalb von 30 Sekunden sechs Dribbel-Pass-Aktionen im Triangel ausgeführt werden..



PROFILÜBUNG: TRIANGEL 2

ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

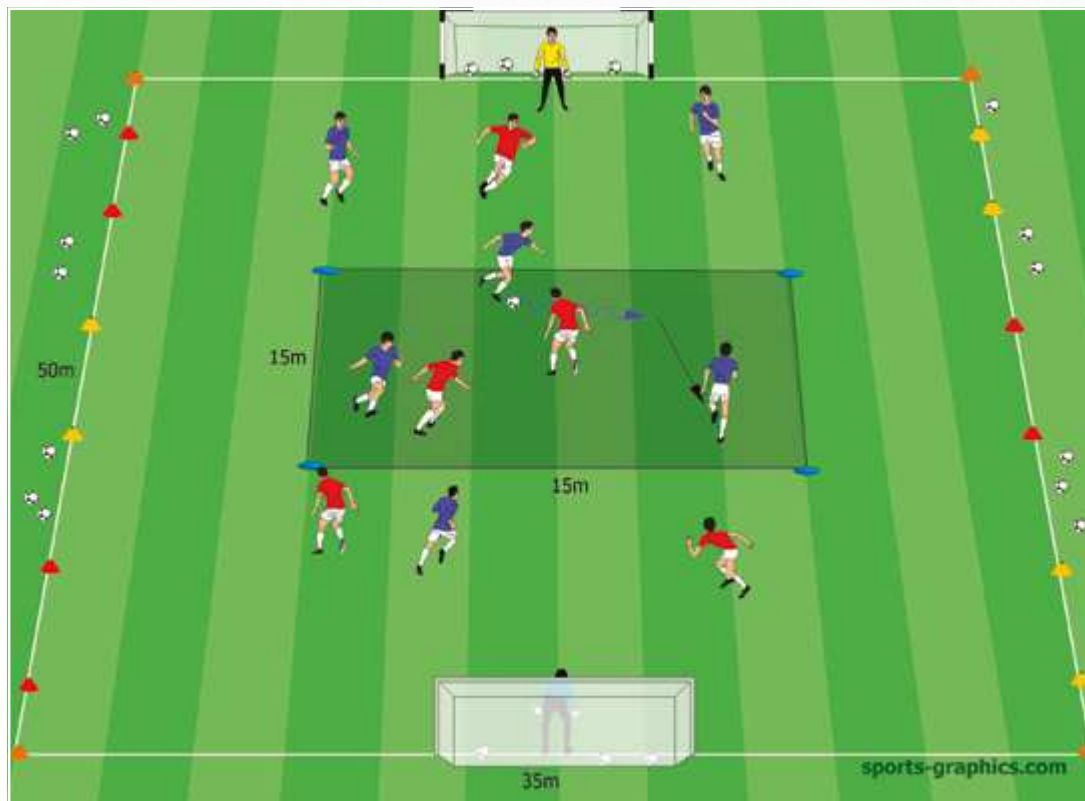
- Vgl. Abb. Seite 6, wobei der Raum auf 15 x 15 m vergrößert wird.
- Die Übung wird mit zwei Bällen gleichzeitig durchgeführt.
- Spieler A dribbelt, spielt mit B ein 1-gegen-1 im Kreis und spielt dann weiter zu D. Gleichzeitig dribbelt Spieler F auf Spieler E zu, spielt ein 1-gegen-1 gegen Spieler E und passt dann den Ball zu C.
- Die Spieler besetzen danach eine neue Position.

COACHING

- Das Tempo im Dribbling ist hoch und gleichzeitig wird der zentrale Blick vom Ball weg gerichtet, da nun zwei Bälle im Spiel sind (Schulung der geteilten Aufmerksamkeit): „Was passiert im Zentrum?“
- Der dritte Spieler coacht den Spieler am Ball lautstark, da die Komplexität der Übungsform („Stress in der Mitte!“) steigt (Schulung der selektiven Aufmerksamkeit).

VARIATIONEN

- Der Dribbler muss gegen zwei Gegenspieler im 1-gegen-2 bestehen.
- Der Dribbler muss im aktiven 1-gegen-1 eine Dribbellinie überspielen. Hat er diese erreicht, führt er die Passaktion weiter.
- Der Trainer/Lehrer gibt ausgewählte Finten/Tricks/Moves (vgl. die Hyballa/te Poel- Fintenkarte[®]) an oder lässt sie von den Spielern vorab selbstständig auswählen und die Spieler sollen in einem Zeitlimit die Gesamttaktion durchführen.



POSITIONSSPIEL: 6-GEGEN-5 – ZENTRUMSDRIBBLING GEGEN „BREITE“ KONTERTORE

ABLAUF UND AUFBAU DER SPIELFORM:

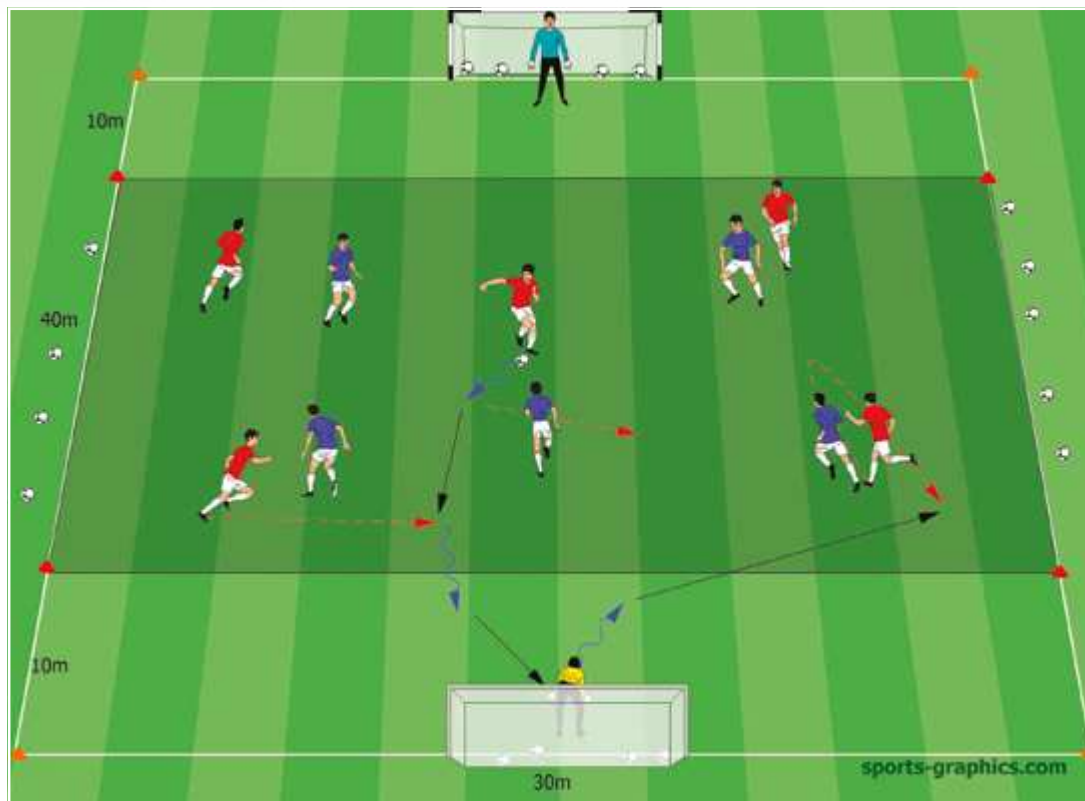
- In einem mit vier orangefarbenen Hütchen markierten Spielfeld (50 x 35 m) findet ein 6-gegen-5 auf zwei Großtore mit TW statt.
- Man markiert im Zentrum (gefärbte Fläche mit vier blauen Markierungen) einen 15 x 15 m großen Raum.
- In dieser zentralen Zone kreieren die Spieler eine 3-gegen-2-Situation.
- An den Spielfeldseiten des Großfeldes markiert man jeweils drei Hütchentore (3 x Rot und 3 x Gelb in versetzter Ordnung).
- Die Mannschaft in Überzahl soll den Ball in die zentrale Zone spielen. Um zum Tor gelangen zu können, dribbelt man aus der zentralen Zone heraus.
- Das Team in Unterzahl kann auch ein Tor ins Großtor erzielen. Hierzu müssen sie „tief“ umschalten. Alternativ spielen sie in Richtung eines der sechs breiten Hütchentore. Das erfordert ein „breites“ Umschalten.

COACHING

- Die Überzahlspieler versuchen, in der zentralen Zone eine Dreiecksformation herzustellen.
- Erhält ein Spieler den Ball in der zentralen Zone, sollen die anderen beiden Spieler ohne Ball „Raum schaffen“.
- Die Unterzahlspieler dribbeln schnell aus der Druck-situation heraus in die Breite: Modus des Balltreibens.

VARIATIONEN

- Der Trainer/Lehrer erkennt die Dreiecksformationen in der Feldbesetzung. Falls nicht, gibt es einen Strafstoß für das andere Team.
- 6-gegen-6 plus 1: Der Umschalt-Effekt soll verstärkt werden.
- 4-gegen-7: Die Mannschaft in Unterzahl muss fünf Sekunden lang in Ballbesitz bleiben.



5-GEGEN-5 – VERBINDUNGSDRIBBLING MIT „SHORT-PASS“ ZUM TORWART

ABLAUF UND AUFBAU DER SPIELFORM:

- 5-gegen-5 auf zwei Großtore mit Torwart in einem 60 x 30 m großen Raum.
- Wie abgebildet, wird in der Mitte ein Spielraum von 20 x 30 m markiert.
- Die Mannschaften können beide Torhüter in ihr Spiel einbeziehen.
- Im markierten Spielraum muss jeder Spieler 3 x den Ball berühren.
- Ziel ist es, aus der Mittelzone herauszudribbeln und den ballnahen Torwart anzupassen. Das ergibt einen Punkt.
- Danach dribbelt der Torwart an und spielt den Ball wieder zur ballbesitzenden Mannschaft zurück, die erneut die aufgestellte Regel beachtet und für den nächsten Punktgewinn den Torwart auf der anderen Spielfeldseite anspielen muss.

COACHING

- „Dreiecke aufbauen und versuchen, den dritten Spieler ‚freizuspielen‘.“
- „Dem dribbelnden Spieler Raum geben.“
- Die Spieler ohne Ball sollen stets in die gegenläufige Bewegung kommen, das heißt: Ein Spieler läuft Richtung Ball an und ein anderer Spieler läuft vom Ball weg. Die Autoren bezeichnen das in ihrer Fußballersprache als „bewegliches Speed-Dreieck“.

VARIATIONEN

- Vom Trainer/Lehrer markierte Spieler dürfen über die Mittelzone dribbeln.
- Während der Spielform ruft der Trainer/Lehrer oder der Kapitän einen Namen und dieser Spieler muss dann in die dritte Zone dribbeln. Diese Anforderung entspricht einem hohen Schwierigkeitsgrad, denn der Gegner nimmt Kenntnis vom handelnden Spieler. Hier gilt es für beide Teams: Konzentration und Aufmerksamkeit hochhalten und schnell entscheiden.
- Der Spieler, der über die Mittelzone dribbelt, darf von den Gegenspielern „gejagt“ werden (Gegnerdruck erhöhen).

HEY TRAINER!

Der René-Müller-Coaching-Podcast



Kennst du auch das Gefühl, wenn dir dein gesamtes Trainerdasein über den Kopf wächst?

Training planen, Matchplan austüfteln, Ansprache vorbereiten, Trainingslager organisieren.

Willst Du stets zu den Trainern gehören, die immer ihre beste Performance trotz aller Widrigkeiten abrufen können?





SPIELFORM: 8-GEGEN-8 – VERBINDUNGSDRIBBLING MIT EXTRATOREN (RAUMDRUCK)

ABLAUF UND AUFBAU DER SPIELFORM:

- 8-gegen-8 auf zwei Großtore mit Torwart in einem Drei-Viertel-Spielfeld.
- Das Spielfeld mit acht Hütchentoren versehen, die unterschiedlich groß sein sollen (zwischen 1 m und 5 m Breite).
- Die Mannschaften agieren im 1-3-3-2-System.
- Erzielt ein Team in den Großtoren ein Tor, zählt dieses fünffach.
- Für jedes durchdribbelte Hütchentor (in Rot) erhält jedes Team einen Extrapunkt.
- Die Spieler freispielen.

COACHING

- Die Mannschaften variieren ihre Spieltechniken zwischen Passspiel und Dribbling.
- Die Mannschaften wechseln ihren Laufrhythmus mit Ball. Mal ein „Ballbesitztraben“ und mal ein Dribbling, um zu zünden: Variation der Belastungshöhe (Fußballfitness; vgl. Dost, te Poel & Hyballa, 2015).
- Die Mannschaften wechseln ihren Spielrhythmus:
 - a) zum Ball gehen und
 - b) Raum schaffen,
 das heißt: „Nutze den Raum, dribble“ (unterschiedliche taktische Maßnahmen einsetzen).

VARIATIONEN

- Dribbelt ein Spieler eines Teams durch ein Hütchentor, erhält die erfolgreiche Mannschaft sofort einen Strafstoß (Strafpenalty) als Belohnung zugesprochen.
- 8-gegen-8 plus 2: Die neutralen Spieler versuchen, ständig hinter den Hütchentoren Verbindungen aufzubauen, um nach dem erfolgreichen Dribbling sofort als Wandspieler zur Verfügung zu stehen. Folge: Der Doppel-Pass ist möglich (Schulung der Aufmerksamkeitsorientierung).
- Farbenspiel: Im Spielfeld werden vier rote Hütchentore markiert. Diese Tore dürfen für einen Extrapunkt nur durchdribbelt werden. Vier weitere, mit gelbfarbenen Hütchen markierte Hütchentore dürfen ausschließlich mit einem Pass durchspielt werden. Zentrale Intention: Wechselspiel von Dribbling und Passen.



10-GEGEN-10 MIT ZWEI TW – VERBINDUNGSDRIBBLING MIT „STÖR-DUMMYS“

ABLAUF UND AUFBAU DER SPIELFORM:

- 10-gegen-10 auf zwei Großtore mit TW.
- Rot-Weiß spielt im 1-4-4-2-flach und Blau-Weiß im 1-4-2-3-1.
- Man platziert aus der Sicht von Rot-Weiß 10 Dummys in Form einer 1-4-4-2-Raute. Hierdurch wird das Zentrum verstärkt und der gewollte Effekt des Störens durch das Aufstellen von Hindernissen, hier durch die Dummys, wird erzielt.
- In der Halbzeitpause tauschen die beiden Mannschaften die Spielfeldseiten.
- Mit Ausnahme der Verbindungsspieler (6er, 8er, 10er) können beide Mannschaften frei spielen. Die Verbindungsspieler müssen mindestens 3 x den Ball berühren.
- Gelingt in einem Großtor ein Tor, erhält das Team des Schützens 10 Punkte!
- Wird ein Dummy umspielt, erhält das Team einen Extrapunkt.

COACHING

- Die Dummys fintenreich umdribbeln (vgl. die Hyballa/te Poel-Fintenkarte®).
- Das schnelle, vertikale Tempodribbling muss erweitert werden.
- Die zentralen Verbindungsspieler können seitlich weg-dribbeln, können aber „tief“ spielen.

VARIATIONEN

- Die Dummys werden mit verschiedenfarbigen Leibchen ausgestattet. Hierdurch können präzise Finten festgelegt und ausgeführt werden, zum Beispiel beim gelben Dummy mit einem Zidane-Trick etc.
- Die Dummys werden nun wahllos auf dem Feld verteilt.
- Freies 11-gegen-11, wobei der Trainer/Lehrer versucht, alle Gegebenheiten zu coachen, die im Bereich Dri-Passen® für ihn von Bedeutung sind.

RUBRIK

PROBLEMFELD

ATHLETIKTRAINER TO GO



WIR FÖRDERN MIT DIR GEMEINSAM DIE ENTWICKLUNG DEINER SPIELER UND HELFEN DIR DABEI EURE ZIELE AUCH IM BEREICH DER ATHLETIK ZU ERREICHEN

Mit großen Erwartungen und voller Vorfreude stehen die Mannschaften vor der Rückkehr auf den Platz. Die Vereine stecken hierbei schon in intensiven Planungen für die kommende Saison. Neben Spielerwechseln und der Zusammensetzung des Trainerteams, wollen viele Vereine das Training um den Bereich des fußballspezifischen Athletiktrainings ergänzen. Auch der DFB betont dabei, dass Athletiktraining in jeder Alters- und Leistungsklasse eine unverzichtbare Grundlage des Fußballtrainings ist. Somit besteht eine ganzheitliche Trainingsgestaltung und Förderung aus Mannschaftstraining und fußballspezifischem Athletiktraining.

SITUATION DER VEREINE

In Gesprächen mit mehreren Vereinen hat sich gezeigt, dass Jugendspieler im Amateur- und Breitensport oft-

mals keine optimalen Entwicklungsbedingungen im Bereich der Athletikschulung vorfinden. Die teils fehlende Expertise im Kontext des Athletiktrainings führt zu einer zu geringen Priorisierung dieses Bereiches. Dabei sollte das Ziel die optimale alters- und entwicklungsgemäße Förderung der Spieler durch ganzheitliches Training sein. Das Integrieren von Athletiktraining durch einen externen Athletiktrainer in den Vereinsbetrieb ist jedoch mit hohen Kosten verbunden, was die finanziellen Möglichkeiten der Vereine häufig überstrapaziert. Dabei zeigt sich die Bedeutung einer athletischen Grundausbildung insbesondere im Hinblick auf das Anforderungsprofil der Spieler.

ANFORDERUNGSPROFIL EINES SPIELERS

Das Anforderungsprofil eines modernen Fußballers entwickelte sich in den letzten Jahren stetig weiter. Neben den Skills, wie Technik, Individual- und Mannschaftstaktik, welche schon immer im Mittelpunkt der Trainingsgestaltung standen, bedarf es heutzutage sehr guter Bewegungsgrundlagen und funktioneller Ausprägungen.

BEWEGUNGSGRUNDLAGEN „MOVEMENT“	FUNKTIONELLE FERTIGKEITEN „SKILLS“	FUNKTIONELLE AUSPRÄGUNGEN „PERFORMANCE“
Mobilität Stabilität Bewegungsmuster	Technik Individualtaktik Mannschaftstaktik	Kraft Ausdauer Schnelligkeit

Die Prioritätenverschiebung hin zu den Bewegungsgrundlagen und funktionellen Ausprägungen wird vor allem mit Blick auf die Wettkampfanforderungen des Spiels an die Akteure deutlich.

Im Ausdauerbereich zeigt sich beispielsweise, dass die Anzahl hochintensiver Läufe in den letzten Jahren stark angestiegen ist. Die Anzahl der Sprints verdoppelte sich und die Spielgeschwindigkeit stieg weiter an, was gleichbedeutend mit einer notwendigen Schulung der Entscheidungsfähigkeit der Spieler einhergeht.

Die höhere Intensität in den typischen Bewegungsformen wie Zweikämpfen, Sprints und Schussbewegungen fordert zunehmend die Bein-, Hüft- und Rückenmuskulatur. Die entsprechenden Belastungen führen häufig zu Verkürzungen der angesprochenen Muskulatur. Infolgedessen sind sportartspezifisches Beweglichkeitstraining auf der einen und Stabilisationstraining der Spieler auf der anderen Seite erforderlich und bilden somit eine essenzielle Grundlage des schnellen, modernen Spiels. Die Spielsituationen sind darüber hinaus durch ansteigenden Zeit-, Präzisions-, Situations- und Belastungsdruck geprägt und erfordern deshalb schnelle Entscheidungen der Spieler auf dem Platz, weswegen die Bereiche Kognition und Athletik gefördert werden müssen. Somit sollte in ein ganzheitliches Training fußballspezifisches Athletiktraining integriert werden, indem vor allem die Bereiche Kognition, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilisation, Schnelligkeit und Koordination geschult werden.



Fussballetics konzentriert sich auf die gezielten Schwerpunktsetzungen in den oben genannten Bereichen mit dem Ziel vermeidbare Verletzungen innerhalb deiner Mannschaft durch fußballspezifisches Athletiktraining präventiv vorzubeugen. Hierbei schult Fussballetics die Spieler in ihrer Entwicklung je nach Alters- und Leistungsklasse. Denn gerade im Jugendbereich müssen die

Spieler ab der puberalen Phase (C-Jugend) im Bereich der Athletik spezifisch und individuell gefördert werden. Fussballetics arbeitet dabei sportwissenschaftlich fundiert, pädagogisch und didaktisch strukturiert und an die Entwicklungsstufen der Jugendlichen angepasst und stellt somit ein saisonales, aufeinander aufbauendes und praktikables Konzept für die Trainer zur Verfügung.

FUSSBALLETTICS BIETET DIE LÖSUNG FÜR VEREINE

Ab sofort kann jeder Vereinstrainer Athletiktraining, in enger Zusammenarbeit mit Fussballetics, durchführen und somit eine Qualitätssteigerung des Trainings zu einem geringen Preis erhalten. Die Idee ist vor zwei Jahren in Kooperation mit Vereinen entstanden. Damals standen wir als Athletik- und Jugendtrainer auf dem Platz und haben festgestellt, dass nur wenige Vereine qualifiziertes Athletiktraining anbieten können. Gründe hierfür waren wie eben genannt, die fehlende Verfügbarkeit eines qualifizierten Athletiktrainers und die damit verbundenen Kosten. Daraus entwickelte sich der Wunsch, Athletiktraining auch für den Amateur- und Breitensport und Vereine des Leistungssportbereiches, welche nicht über die finanziellen Kapazitäten eines Nachwuchsleistungszentrums verfügen, zugänglich zu machen. Durch unser Masterstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln im Bereich Sport auf Lehramt können wir neben sportwissenschaftlicher, auch pädagogische und didaktische Expertise in die Trainingsgestaltung mit einfließen zulassen. Entstanden ist daher ein Konzept, welches sportwissenschaftlich und pädagogisch fundiert und für jeden Trainer umsetzbar ist. Die geringeren Kosten im Vergleich zu einem externen Athletiktrainer kann Fussballetics durch den Wegfall der An- und Abfahrtskosten und der Durchführungskosten generieren.

DIE FUSSBALLETTICS APP

Über die digitale, appbasierte Bereitstellung der Einheiten soll den Trainern das Handwerk erleichtert werden, somit wird auch der lästigen Zettelwirtschaft entgegengewirkt. Die App stellt den Trainern über 50 Einheiten pro Altersklasse übersichtlich zur Verfügung. Die einzelnen Einheiten



ten bestehen dabei jeweils aus einem Aktivierungsteil, einem Hauptteil mit entsprechender Schwerpunktsetzung und einem Cool Down Teil, welcher im Anschluss an das Mannschaftstraining stattfindet. Die Athletikeinheiten erstrecken sich über ca. 45 Minuten und werden wöchentlich in den Trainingsbetrieb eingebunden. Die einzelnen Übungen sind mit Variablen zur Anpassung versehen und ermöglichen somit eine individuelle Anpassung an den Leistungsstand der Spieler. In der Vorbereitung bieten wir den Vereinen neben individuellen Einheiten in der trainingsfreien Zeit die Möglichkeit zweimal wöchentlich athletische Einheiten auf dem Platz im Mannschaftstraining durchzuführen, um die Grundlagen für eine erfolgreiche Saison zu setzen.

ENGE ZUSAMMENARBEIT ÜBER DIE GESAMTE SAISON HINWEG

Die saisonale Mitgliedschaft lässt sich hierbei in vier Phasen unterteilen. Zullererst erhalten die Trainer eine Einführung in das Thema Athletiktraining. In der zweiten Phase werden die entsprechenden Einheiten der jewei-

ligen Altersklasse den Trainern über die App zur Verfügung gestellt. Der Bereich Service und Kommunikation in Phase 3 gewährleistet eine enge Zusammenarbeit zwischen Fussballetics und dem Verein, sodass ein enger Austausch sichergestellt wird. In der vierten Phase findet dann ein Validierungs- und Anpassungsgespräch statt, damit die Zusammenarbeit in der darauffolgenden Saison noch individueller an die Bedürfnisse des jeweiligen Teams angepasst wird.

Unser Anspruch an die Zusammenarbeit liegt auf der Förderung deiner Spieler.

- Kurz vor Schlusspfiff schaffen sie es noch ihre Leistung abzurufen
- Sie sind ihren Gegnern im Kopf immer einen Schritt voraus
- Sie laufen ihrem Gegner davon
- Sie sind geschmeidig und leichtfüßig
- Minimiere ihr Verletzungsrisiko und beuge vermeidbare Verletzungen vor
- Sie setzen sich in Zweikämpfen gegen ihre Gegner durch

ZUM TEAM:

Claudius Ludwig, Dyke Knoblauch und **Andre Werres** profitieren als Masterstudenten der Sporthochschule Köln des Studiengangs Sport auf Lehramt von ihrer sportwissenschaftlichen und pädagogischen Ausbildung. Als Ziel haben sie sich gesetzt mit ihrem Start Up, welches Gründungsprojekt der Deutschen Sporthochschule ist, mit vielen Vereinen deutschlandweit zusammenzuarbeiten. Sie wollen die Vereine mit Spaß und Erfolg durch die Saison begleiten und sind somit die perfekte Ergänzung für deine Mannschaft.





FUSSBALLETTICS
Fussballspezifisches Athletiktraining



Schneller. Besser. Fussballetics

Corona-News!

Wird pandemiebedingt der Spiel- und Trainingsbetrieb eingestellt, entfallen für Euch die Mitgliedschaftskosten für diesen Zeitraum!

Dir ist bewusst, dass Athletiktraining ein grundlegender Trainingsinhalt des modernen Fußballs ist?

Du willst die Spieler Deines Teams individuell ihres Leistungsstands und Alters entsprechend optimal fördern?

Deine saisonale Mitgliedschaft bietet Dir:

- ✓ 60 digitale Einheiten für die C-/B- und A-Jugend
- ✓ Sportwissenschaftlich. Pädagogisch. Innovativ.
- ✓ Jederzeit über die Fussballetics App abrufbar

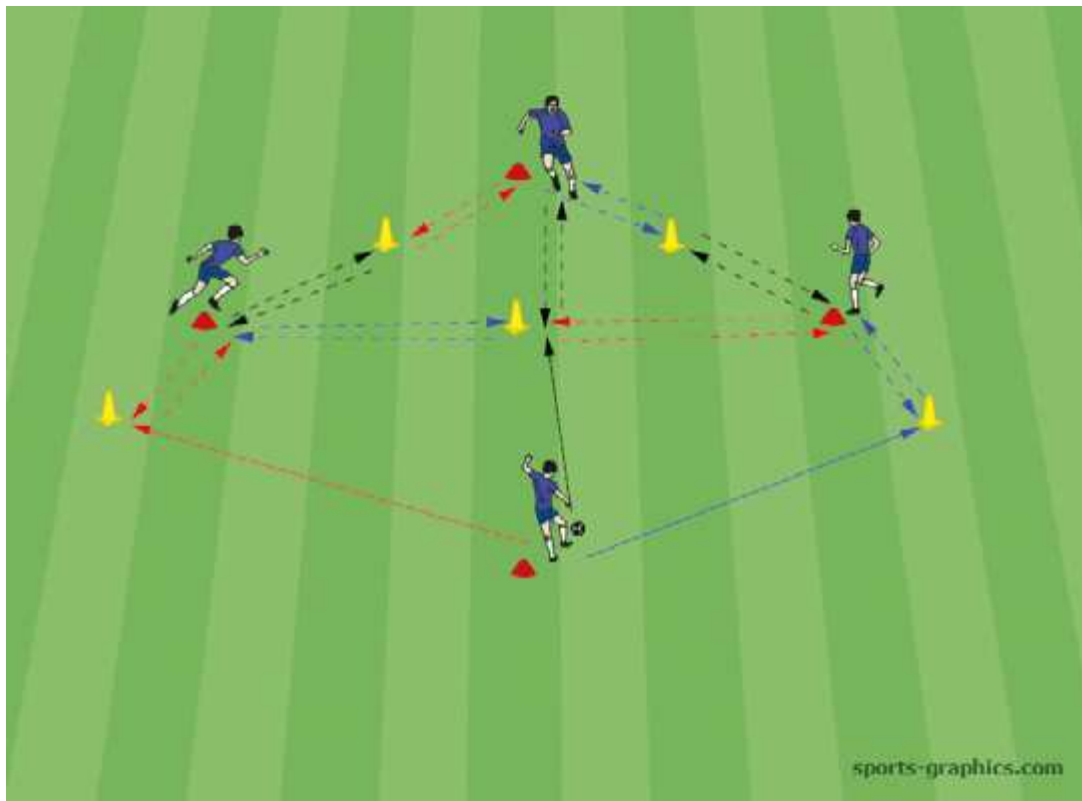
Sicher Dir jetzt auf unserer Homepage
Deine Gratis Einheit!



Gemeinsam zu Deinem Erfolg

www.fussballetics.de

TAKTIK



DREIECKBILDUNG DEFENSIVE – PEP GUARDIOLA

ORGANISATION UND ABLAUF

- Vier Hütchen im Abstand von 6 m wie im Bild legen.
- Zusätzlich fünf gelbe Hütchen mit 3 m Abstand vom roten Hütchen legen.
- Die Spieler starten vom roten Hütchen.
- Der „Chef“ spielt vor eines der gelben Hütchen, welches der Spieler in diesem Raum anlaufen muss, um den Ball direkt zurückzuspielen.

- Spielt der „Chef“ ins Zentrum, sichern die äußeren Spieler im Dreieck ab.
- Spielt der „Chef“ nach außen, rücken die beiden ballfernen Spieler zum nächsten gelben Hütchen ein.
- Die Spieler müssen in dem Moment, in dem der Spieler den Ball wieder am Fuß hat, wieder an ihr rotes Ausgangshütchen sprinten.

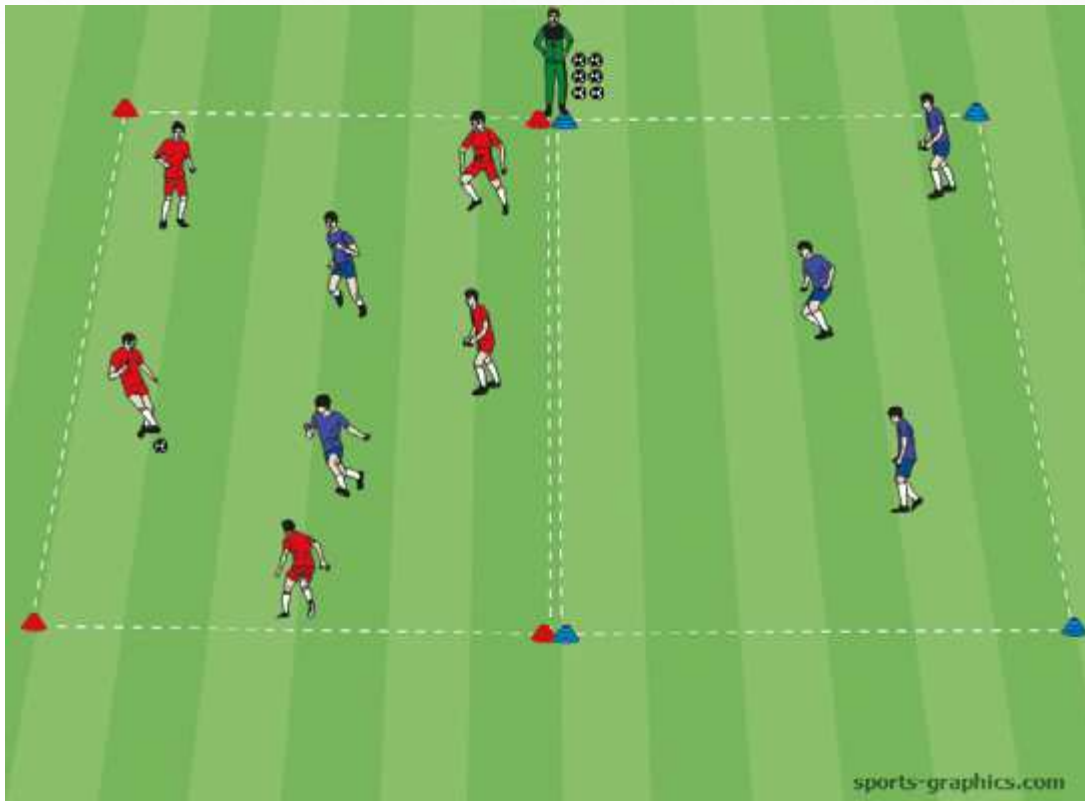
Spielzeit: 4 x 1–2 min („Chef“ wechseln)

VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Abstände
- Spieleranzahl erhöhen

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Schiebebewegung, Dreiecksbildung, Absichern
- **Technik:** Flachpass, Timing und Dosierung
- **Kondition:** Hoch-intermittierend, Powertraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Sprintbereitschaft, Willensschulung



„BALLJAGD“ IM 5:2 MIT FELDERWECHSEL – RUDI GARCIA/AS ROM

ORGANISATION UND ABLAUF

- Zwei Quadrate markieren mit jeweils 12 x 12 m.
- Zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielern.
- Die Mannschaften spielen im Direktspiel 5:2 auf Ballbesitz in ihrem Quadrat, wobei 10 Pässe einen Punkt ergeben.
- Erobern die beiden Verteidiger den Ball, spielen diese ihre Mitspieler in ihrem Quadrat an, woraufhin zwei Spieler der anderen Mannschaft den Ball „jagen“

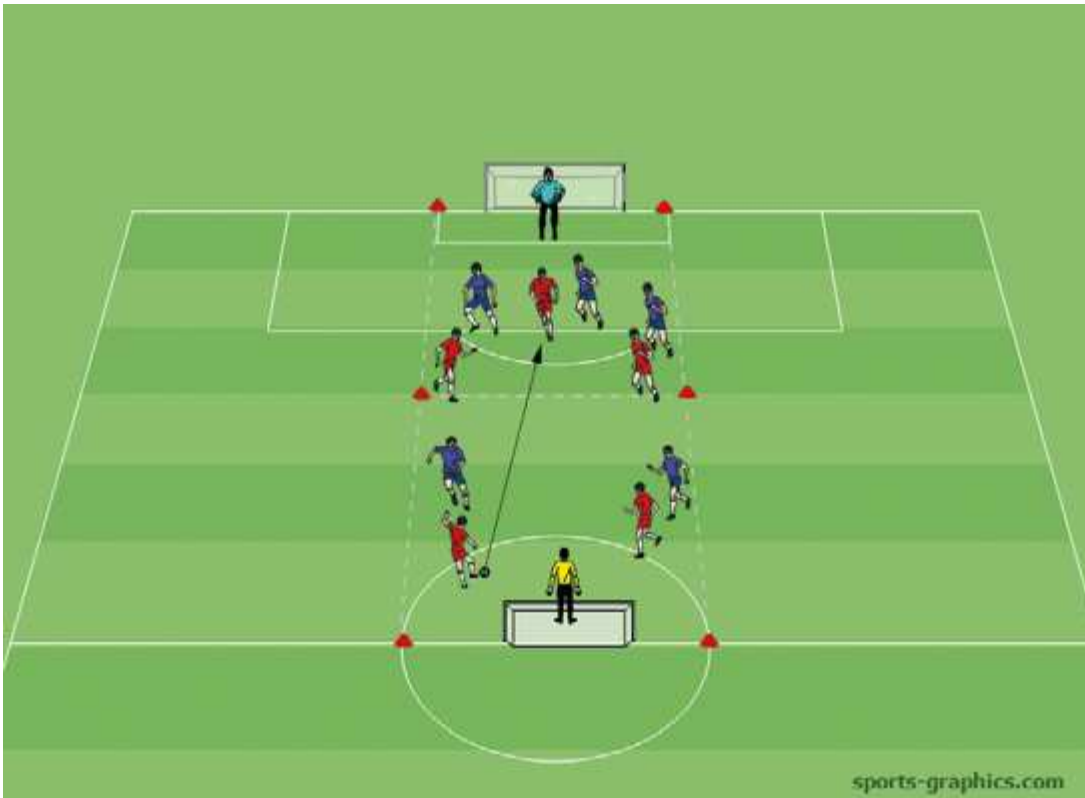
Spielzeit: 4 x 4 min

VARIATIONEN

- Den Schwierigkeitsgrad erhöhen: das Rechteck verkleinern
- Anzahl der Ballkontakte
- Drei Spieler, die „jagen“

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Pressing, Umschaltverhalten, Qualität der Entscheidungsfindung, Verteidigen in Unterzahl
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme, Flachpass, Timing und Dosierung
- **Kondition:** Aerob-anaerobe Ausdauer, Spielrhythmus
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, „mitdenken“, positive Aggressivität



SCHNELLES VERTIKALSPIEL – ARSÈNE WENGER

ORGANISATION UND ABLAUF

- Einen engen Schlauch mit 18 m Breite und 45 m Länge markieren.
- 5:5 zuzüglich Torspieler.
- Freies Spiel mit Abseits.
- Rückpässe sind nicht erlaubt.

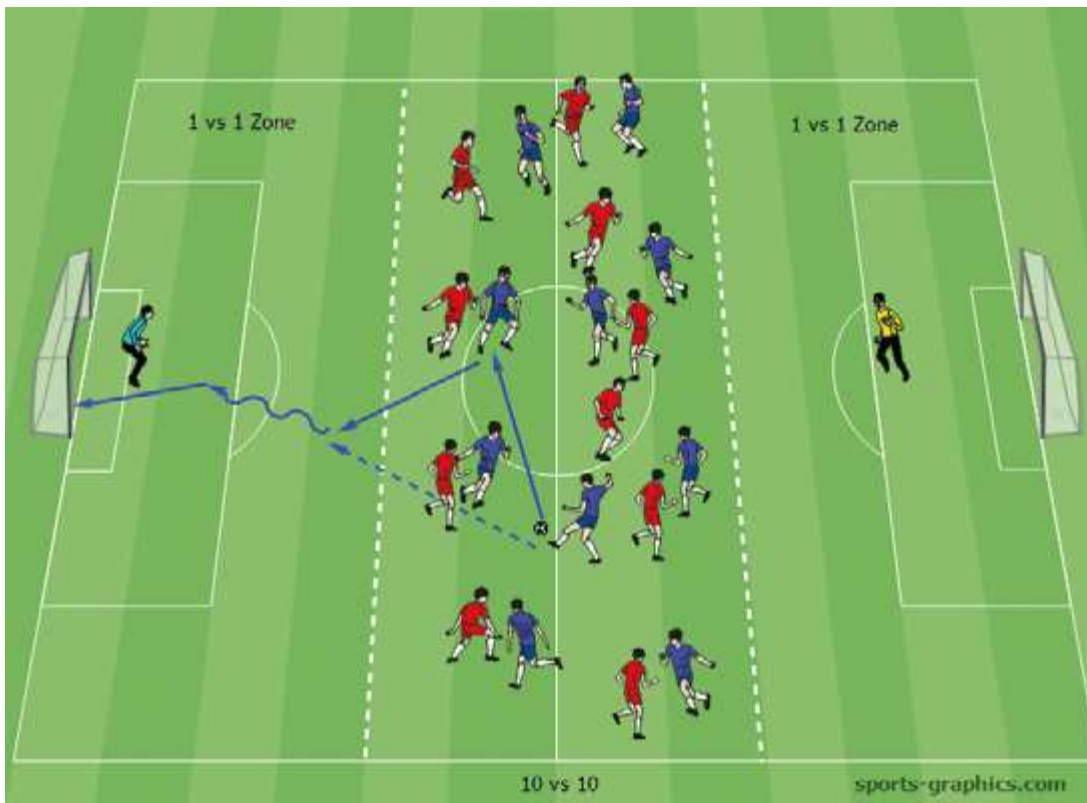
Spielzeit: 4 x 4 min

VARIATIONEN

- Den Schwierigkeitsgrad erhöhen: den Schlauch weiter verengen
- Anzahl der Ballkontakte

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Umschaltverhalten in beide Richtungen, Qualität der Entscheidungsfindung, Laufwege in die Tiefe
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme, Flachpass, Timing und Dosierung, Torabschluss
- **Kondition:** Spielnahe Schnelligkeit, Spielrhythmus
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, positive Aggressivität, Duelle



10:10 UND 1:1 – ARSÈNE WENGER

ORGANISATION UND ABLAUF

- Ganzes Spielfeld.
- Spiel startet mit einem 11:11 in einer festgelegten Zone zwischen zwei Verteidigungslinien.
- Kann ein Spieler durch ein Dribbling oder einen Pass in die Tiefe die Verteidigungslinie überwinden, darf ein Verteidiger zum 1:1 in diese Verteidigungszone mit.

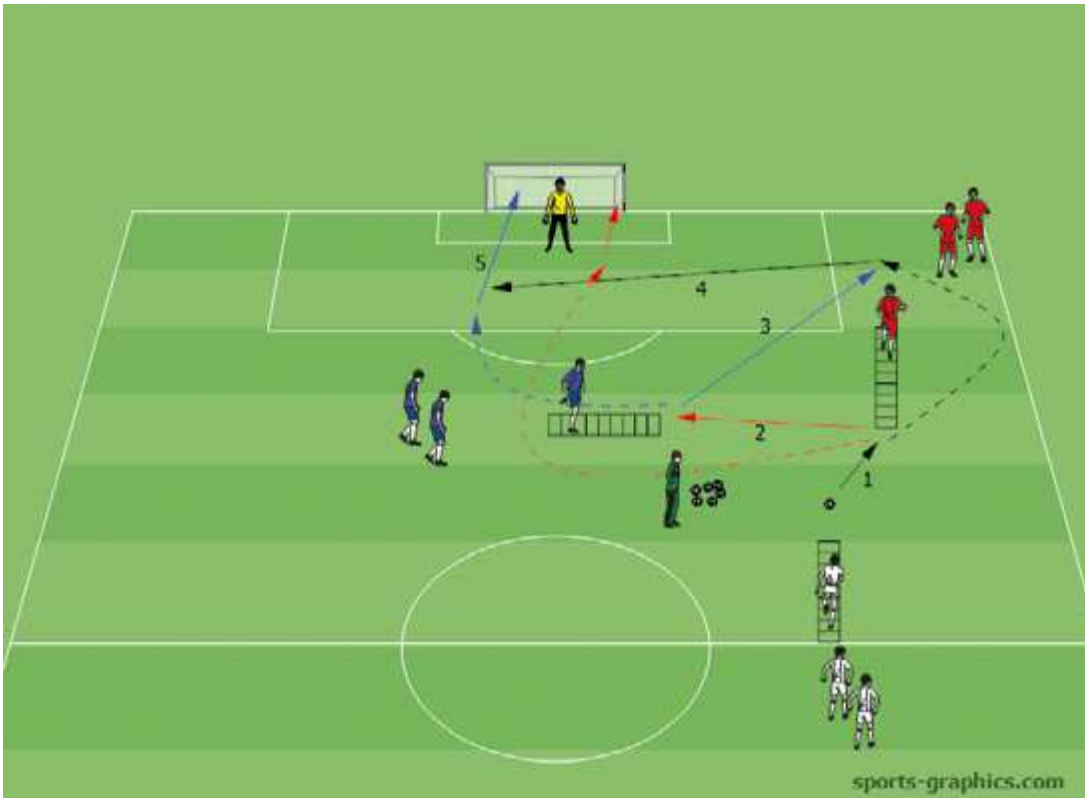
Spielzeit: 20 min

VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Freies Spiel, jedoch versuchen die beiden Teams, innerhalb der Zone zu bleiben.

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Mannschaftstaktik in der Offensive und Defensive
- **Technik:** Passspiel, Torschuss, Dribbling, Finten, Tackling, Ballmitnahme, Ball abdecken
- **Kondition:** Aerobe-anaerobe Ausdauer
- **Mentalität:** Gewinnermentalität, Entschlossenheit, Duelle, Initiative, Mut, Selbstvertrauen, Spielfreude, Konzentration, Kommunikation, Intensität



POSITIONSSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING NACH ANGRIFFSAUSLÖSUNG – LA MASIA, FC BARCELONA

ORGANISATION UND ABLAUF

- Drei Koordinationsleitern wie im Bild aufbauen.
- Die Spieler gehen gleichzeitig mit hoher Frequenz durch die Leitern.
- Weiß spielt auf Rot, der über den Winkel auf Blau spielt.
- Weiß hinterläuft direkt nach seinem Pass und erhält den Ball in die Tiefe von Blau.
- Blau und Rot sprinten in die Box und kreuzen, um den Ball von Weiß zu verwerten.

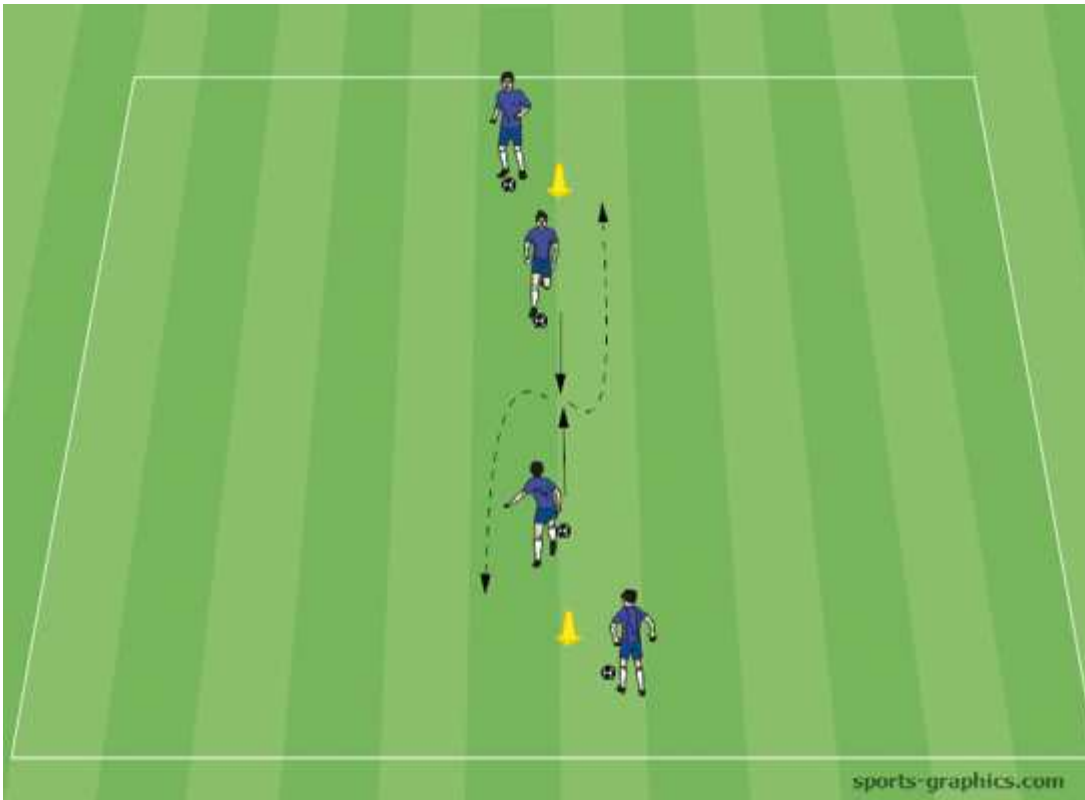
Übungszeit: Jeder Spieler absolviert sechs Sprints an jeder Station.

VARIATIONEN

- Den Ablauf an das eigene Spielmodell anpassen
- Statt Koordinationsleitern Hürden für Sprünge oder Slalomstangen einbauen

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Freilaufverhalten, offensive Bewegungsmuster wie Hinterlaufen und Kreuzen
- **Technik:** Flachpass, Flankentechnik, Torabschluss
- **Kondition:** Spielnahes Schnelligkeitstraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Torinstinkt



SPIEGELFINTEN – WIEL COERVER

ORGANISATION UND ABLAUF

- Zwei Hütchen im Abstand von 12 m.
- Beide Spieler dribbeln mit Tempo aufeinander zu und führen dieselbe Finte durch.
- Dabei versuchen sich die beiden Spieler zu spiegeln.

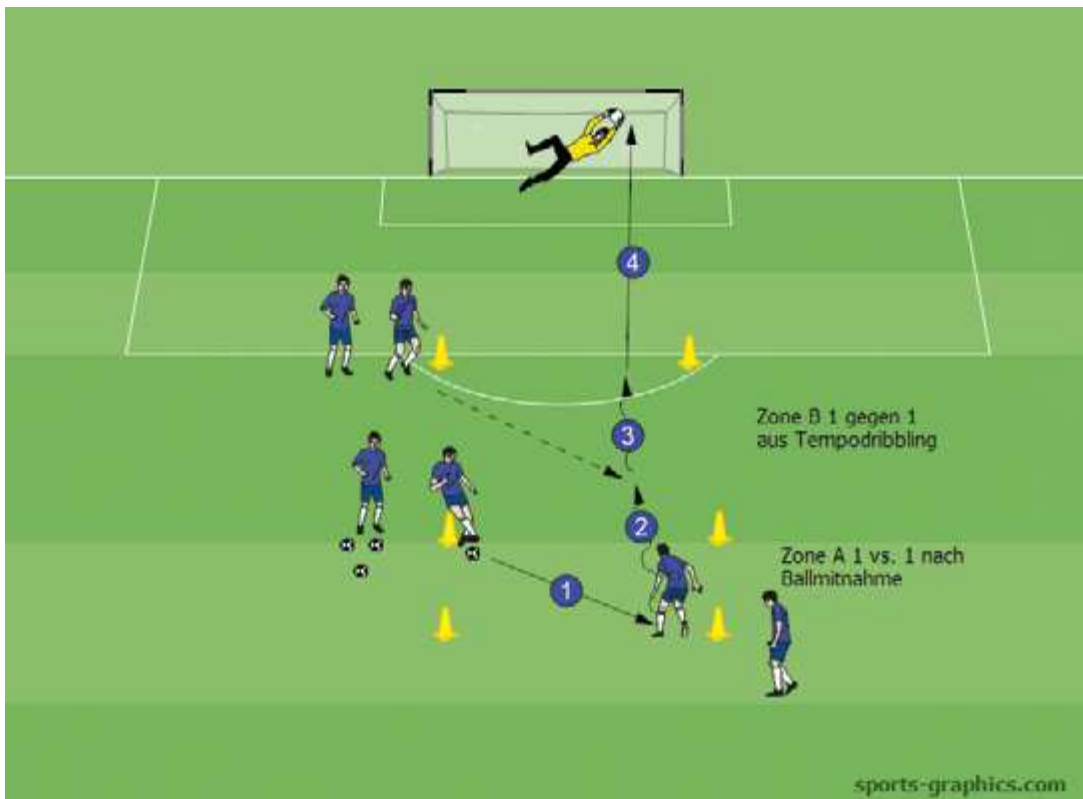
Übungszeit: 4 x 4 min

VARIATION

- Die Finten verändern (Übersteiger, Zidane, Rivelinho etc.)

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Distanzgefühl, kognitive Fähigkeiten
- **Technik:** Dribbling, Finte, Beweglichkeit mit Ball
- **Kondition:** Aerob-anaerobe Ausdauer, Spielrhythmuswechsel
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Intensität, Blickfeld



1:1 IN VERSCHIEDENE ZONEN UND DISTANZEN – WIEL COERVER

ORGANISATION UND ABLAUF

- Mit sechs Hütchen zwei Zonen markieren.
- Zone A: 5 m und Zone B: 10 m.
- Spieler 1 passt scharf auf Spieler 2 und greift an.
- Spieler 2 versucht, mit dem ersten Kontakt in Zone B zu gelangen, wo er in der Zone 1:1 gegen Spieler 3 spielt, um sich durchzusetzen und abzuschließen.
- Die Verteidiger dürfen nur in der jeweiligen Zone verteidigen.

Übungszeit: 15-20 min

VARIATIONEN

- Die Distanzen verändern
- Dritte Zone hinzunehmen

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** 1:1 offensiv und defensiv
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme, Flachpass, Dribbling, Finte
- **Kondition:** Spielnahe Schnelligkeit, Spielrhythmuswechsel
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, positive Aggressivität, Mut, Durchsetzungsvermögen



FINTE + PASS + UMSCHALTEN – RICARDO MONIZ (U. A. TOTTENHAM HOTSPURS, HAMBURGER SV, RB SALZBURG, FERENCVÁROS BUDAPEST, 1860 MÜNCHEN)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Zwei Hütchen im Abstand von 12 m.
- 1 spielt auf 2 und geht dem Ball im Sprint nach, um Spieler 2 spielnah, jedoch teilaktiv, Druck zu machen.
- Spieler 2 führt eine Finte aus und vollzieht denselben Ablauf nach der Finte.

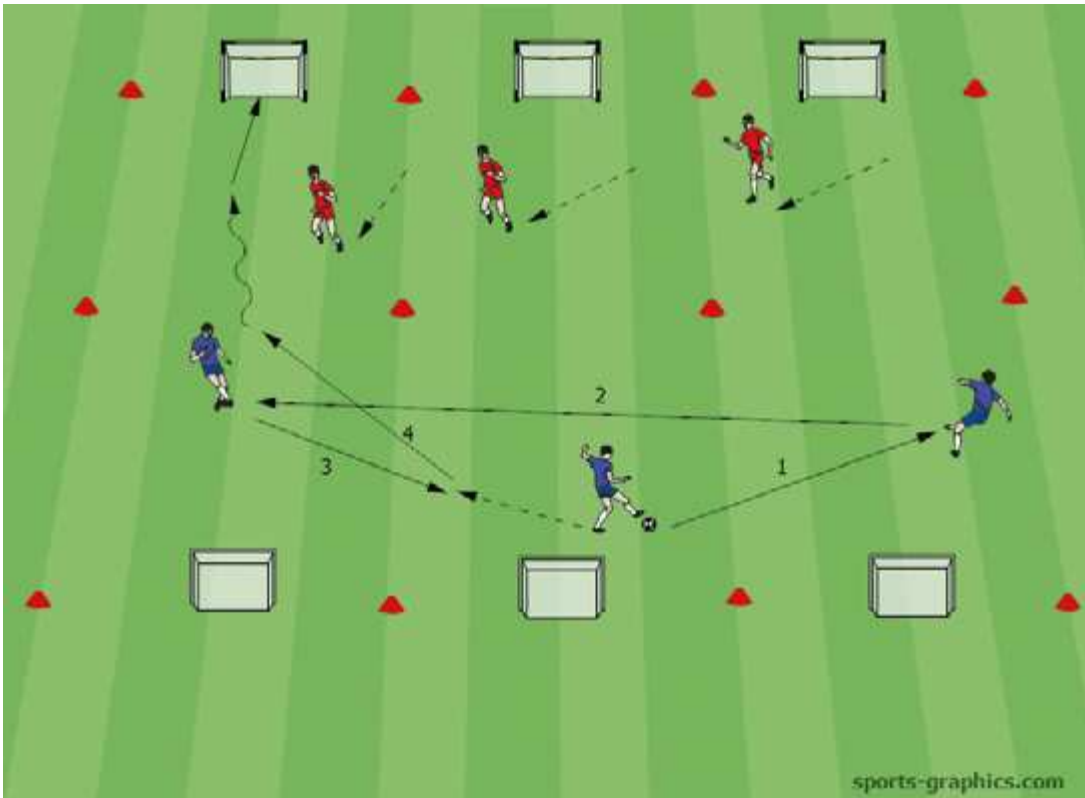
Übungszeit: 4-6 x 2-4 min

VARIATIONEN

- Die Distanz verändern
- Art der Finte (Übersteiger, Zidane, Rivelinho etc.)

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Umschaltverhalten
- **Technik:** Passspiel, Ballmitnahme, Finte
- **Kondition:** Aerob-anaerobe Ausdauer, Spielrhythmuswechsel
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Intensität



3:3 AUF SECHS TORE – AJAX AMSTERDAM NACHWUCHSAKADEMIE

ORGANISATION UND ABLAUF

- Sechs Mini-Tore in einem 30 x 30 m großen Feld aufbauen.
- Gespielt wird 3:3.
- Ziel: Durch schnelle Ballzirkulation eine Seite freizuspielen oder durch gewonnene 1:1-Situationen ein Tor zu erzielen.

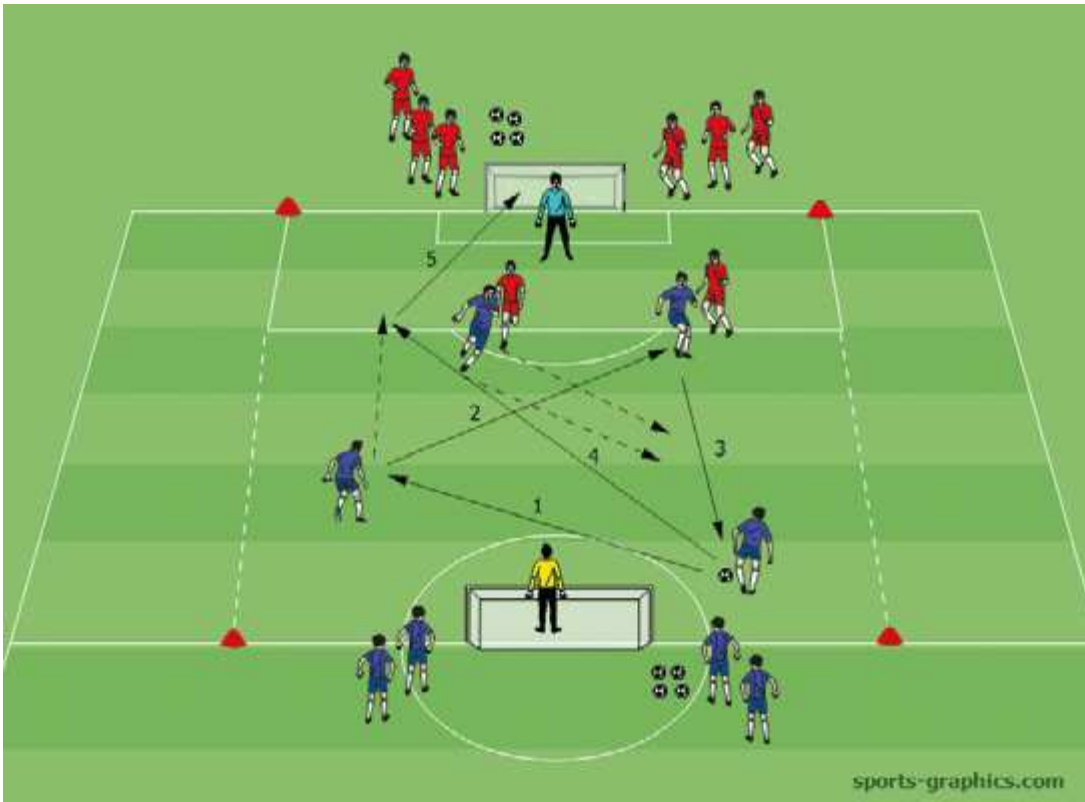
Spielzeit: 2 x 8 min

VARIATIONEN

- Spieleranzahl
- Feldgröße
- Acht Tore
- Zusätzliche seitliche Tore

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Schiebebewegung, Überzahl kreieren
- **Technik:** Passspiel in verschiedenen Distanzen, Dribbling, Finten
- **Kondition:** Spielnahes Ausdauer- und Schnelligkeitstraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, positive Aggressivität, Intensität



SCHNELLES SPIEL IN DIE TIEFE IM 4:2 – SCHWEIZER FUSSBALLVERBAND

ORGANISATION UND ABLAUF

- 16-m-Raum seitlich bis zur Mittellinie verlängern.
- Zwei Mannschaften mit jeweils acht Spielern und zwei Torspielern einteilen.
- Das Offensivteam beginnt die Aktion am eigenen Tor mit einem seitlich nach vorne gespielten Ball.
- Der nächste Ball wird direkt in die Spitze zu einem der beiden Stürmer gespielt und ein 4:2 wird ausgespielt.
- Erobern die Defensivspieler den Ball, können diese auf das andere Tor kontern, während die Offensiven die Möglichkeiten eines Gegenpressings prüfen und schnell auf Ballgewinnspiel umschalten.
- Wichtig: Spielnah mit Abseits spielen.

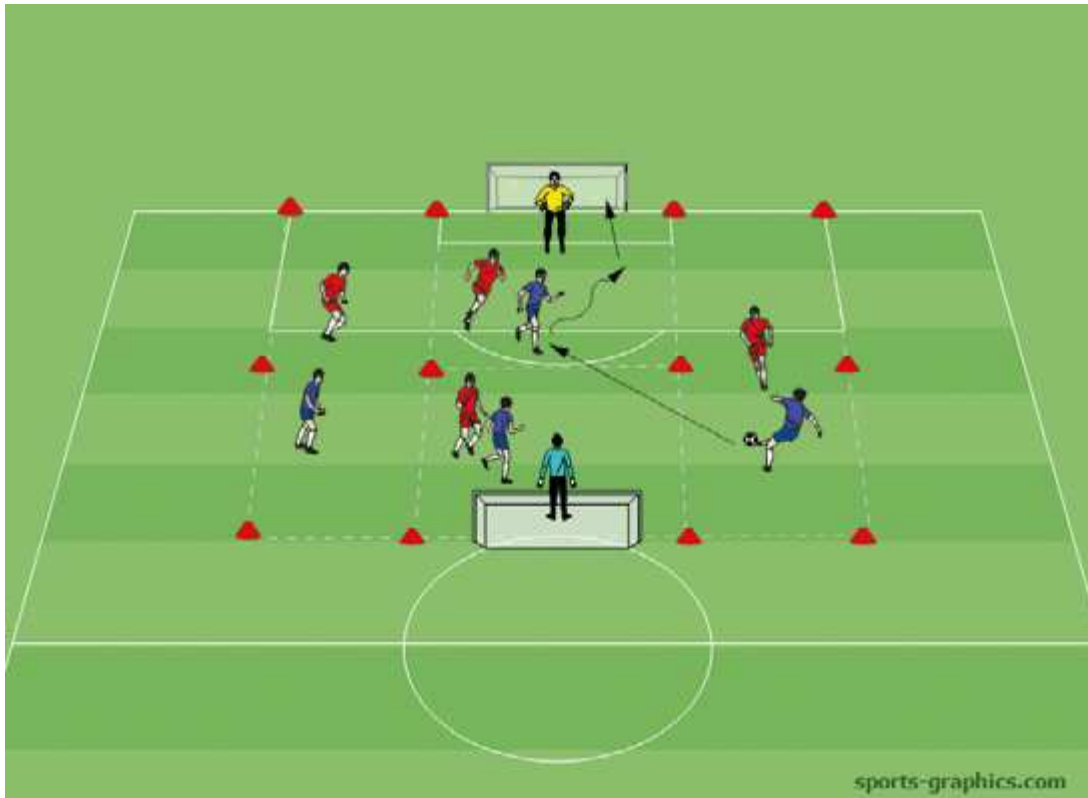
Übungszeit: 20-25 min

VARIATIONEN

- Bei Balleroberung Flugball zum Torspieler
- Statt 4:2 ein 3:1 oder 6:3 ausspielen

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Verteidigen in Unterzahl, Konterspiel, Spiel in die Tiefe
- **Technik:** Technik und Präzision, Dribbling, Finten
- **Kondition:** Schnelligkeit, spielnahe Ausdauer, Explosivität
- **Mentalität:** Wille, Mut, positive Aggressivität, „Torinstinkt“



4 X 1:1 – SCHWEIZER FUSSBALLVERBAND

ORGANISATION UND ABLAUF

- Doppelter 16-m-Raum mit zwei Toren und Torspielern auf 40 m Breite.
- Zwei Außenzonen vom 5-m-Raum bis zum 16-m-Raum einteilen
- Vier Spieler, die sich auf die zwei mittleren und die beiden äußeren Zonen verteilen, sodass sich in jedem Feld ein Defensivspieler und ein Offensivspieler befinden.
- Freies Spiel, die Spieler dürfen jedoch nur in ihrer Zone agieren.
- Ziel: Verschiedene 1:1-Situationen an verschiedenen Spielorten.

Spielzeit: 1,5 min-3 min und 4-6 Wiederholungen.

VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Zeit für Torabschluss limitieren
- 2:1-Überzahl bei der Offensivaktion
- Anspieler

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** 1:1-Situation offensiv und defensiv
- **Technik:** Torschuss, Dribbling, Finten, Tackling, Ballmitnahme, Ball abdecken
- **Kondition:** Kraft, Explosivität, Rhythmuswechsel
- **Mentalität:** Gewinnermentalität, Entschlossenheit, Duelle, Initiative, Mut, Selbstvertrauen, Spielfreude, Power

Wir suchen Talentbewerter für die ULEAGZ - Challenges



Hier klicken!
#Talentbewerter

AUS DEM NLZ ...

MIT PHILIPP KASS

LIEBER PHILIPP, IM SOMMER WECHSELST DU ZUR U17 VON FORTUNA KÖLN. WIE KAM ES DAZU?

Das ist ganz simpel zu erklären. Der NLZ Leiter Timo Westendorf hatte gefragt, ob ich im Sommer verfügbar bin und da mein Vertrag in Unterrath ausläuft habe ich gesagt: Ja! :-). Und dann haben wir das ziemlich schnell vor dem Jahresende 2020, zwischen den Feiertagen sozusagen, fix gemacht. Ich lebe seit vielen Jahren mit meiner Family in Köln, das hat sich angeboten.

IN UNTERRATH HATTEST DU BEGRENZTE MITTEL UND DENNOCH HAST DU IN DER B-JUNIOREN BUNDESLIGA EINE STARKE PERFORMANCE HINGELEGT. WIE SCHAFFT MAN DAS?

Das ist natürlich nicht leicht und alles andere als selbstverständlich. In Unterrath musst du eine Saison nahezu ohne Unterstützung durchziehen. Heißt konkret: Vom Verein gibt es es da wenig. Die Spieler und Eltern müssen finanziell aushelfen, um alle Kosten zu stemmen. Von Busfahrten, über Verpflegung und Getränke, Trainingslager, medizinisches Equipment und und und. Sportlich lief es natürlich überragend. Unterrath ist jetzt seit 4 Jahren in der B-Junioren Bundesliga West, 2 Jahre davon unter meiner Führung. Da darf man ruhig davon sprechen, dass das kein Zufall ist. Wir sind maximal unangenehm für unsere Gegner und versuchen jedes Spieler wieder die Mannschaften auf unser Niveau zu holen. Haben wir das geschafft, dann ist das ein Spiel auf Augenhöhe.

WAS MACHST DU ANDERS ALS ANDERE TRAINER IN DER LIGA?

Ich glaube, dass wir eine Zweiklassengesellschaft haben. Es gibt Dortmund, Schalke, Leverkusen, Köln, Gladbach, Bochum. Alle anderen Vereine streiten sich um die unteren Tabellenregionen. Mit diesen Top-Vereinen eine gute Rolle zu spielen ist leicht. Oder anders gesagt: Mit den Spielern, die bei den Top-Vereinen nach der U16 rausfallen, sollen wir eine konkurrenzfähige Truppe an den Start bringen. Das ist schwer. Was man in jedem Falle anders macht, ist mehr Gewicht auf gute alte Tugenden zu legen:

Mentalität, Widerstandsfähigkeit, Resilienz, Teamgeist. Man weiß ja, dass man technisch-taktisch unterlegen sein wird. Da ist es umso wichtiger, auf dieser Ebene mit dem Team zu arbeiten.

WAS MACHT DENN GRUNDSÄTZLICH EINEN GUTEN TRAINER AUS?

Gute Frage. Wenn du wissen willst, wie gut dein Trainer ist, dann frag die Ersatzspieler. Ist zwar n alter Spruch, aber ich finde den sehr treffend. Natürlich brauchst du als Trainer ne hohe Fachkompetenz. Sonst hast du bei der Mannschaft direkt nen schweren Stand. Das Thema Führungskompetenz mit all seinen Facetten ist für mich aber ausschlaggebend. Jeder Trainer führt anders und das ist auch gut so. Interessant wird es, wenn ein Trainer in komplexen Situationen möglichst flexibel entscheiden soll. Das macht für mich nen guten Trainer aus: Wenig Fehlentscheidungen zu treffen und viele richtige Entscheidungen zu treffen. Das der Erfolg ein in dem Geschäft maßgeblich ist, darüber brauche ich glaub ich nichts zu sagen.

WELCHES VORBILD HAST DU ALS TRAINER?

Jupp Heynckes. Den fand ich von seiner Art her weltklasse. Empathisch und dennoch eine absolute Respektperson. Ich kann total verstehen, dass so schwierige Spielertypen wie Robben und Ribery den geliebt haben. Wie Jupp Heynckes sich zudem trotz seines hohen Alters weiterentwickelt hat, hat mich unheimlich imponiert.

WIE STELLST DU DIR DIE KOMMENDE SAISON MIT DER U17 VON FORTUNA KÖLN VOR?

Nun, wir wollen in jedem Fall eine eklige Truppe sein und es den arrivierten Teams schwer machen. Mit der Kaderplanung sind wir nahezu durch. Das ist zu diesem Zeitpunkt n wichtiger Faktor. Wo man dann allerdings tabellarisch landet, das ist schwer zu sagen. Ich glaube, dass wir gute Chancen haben, eine ordentliche Saison in der B-Junioren Bundesliga West zu spielen und dass wir den Klassenerhalt perfekt machen werden.



#FOK Spezial - Psychologie und Kognition

Betrachtet man den Bereich Psychologie im Fußball, dann erscheint er doch sehr abstrakt. Das dem nicht so ist, beweisen unsere Top-Experten und Referenten auf dem Spezial-Kongress „Psychologie und Kognition“.

THEMA FUSSBALL-LEHRER. PEILST DU DIE LIZENZ AN?

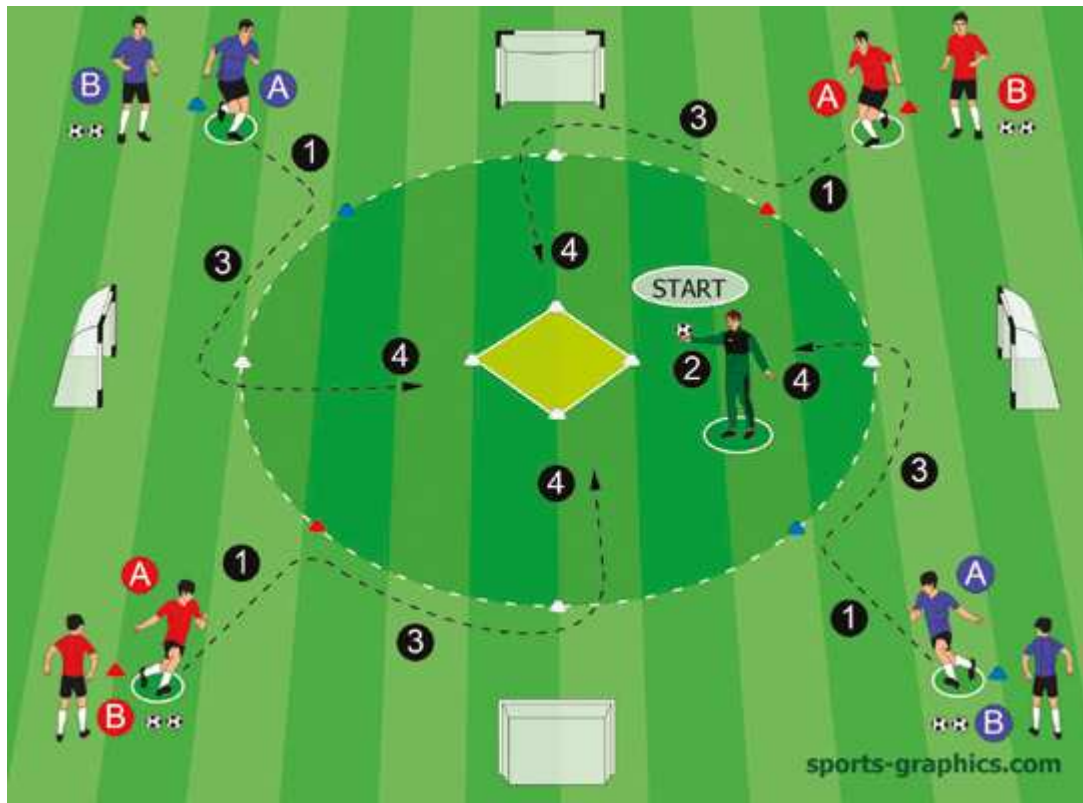
Ganz klares Ja! Auf den Positionen, auf denen ich mich perspektivisch sehe, ist die Fußball-Lehrer-Lizenz unabdingbar. Klar, es wird so etwas wie die A Plus Lizenz kommen, aber solange es da keine konkreten Hinweise gibt, ob diese auch auf UEFA PRO Level angesiedelt ist, oder bis wohin man damit trainieren kann oder darf, ist die A Plus Lizenz für mich kein Thema. Daher nochmal: Mein erklärtes Ziel ist die Fußball-Lehrer-Lizenz.

ZUR PERSON:

Prof. Dr. Philipp Kaß lehrt im Fachgebiet Fußballmanagement an der Hochschule für angewandtes Management. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Entwicklung von Nachwuchsleistungszentren sowie auf dem Gebiet der Trainerforschung. Parallel zu dieser Tätigkeit trainiert er erfolgreich eine U17-Mannschaft in der B-Junioren Bundesliga West.



ATHLETIK



BOGENSCHÜTZE – KREISLAUF 1 (BOGENLAUF)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

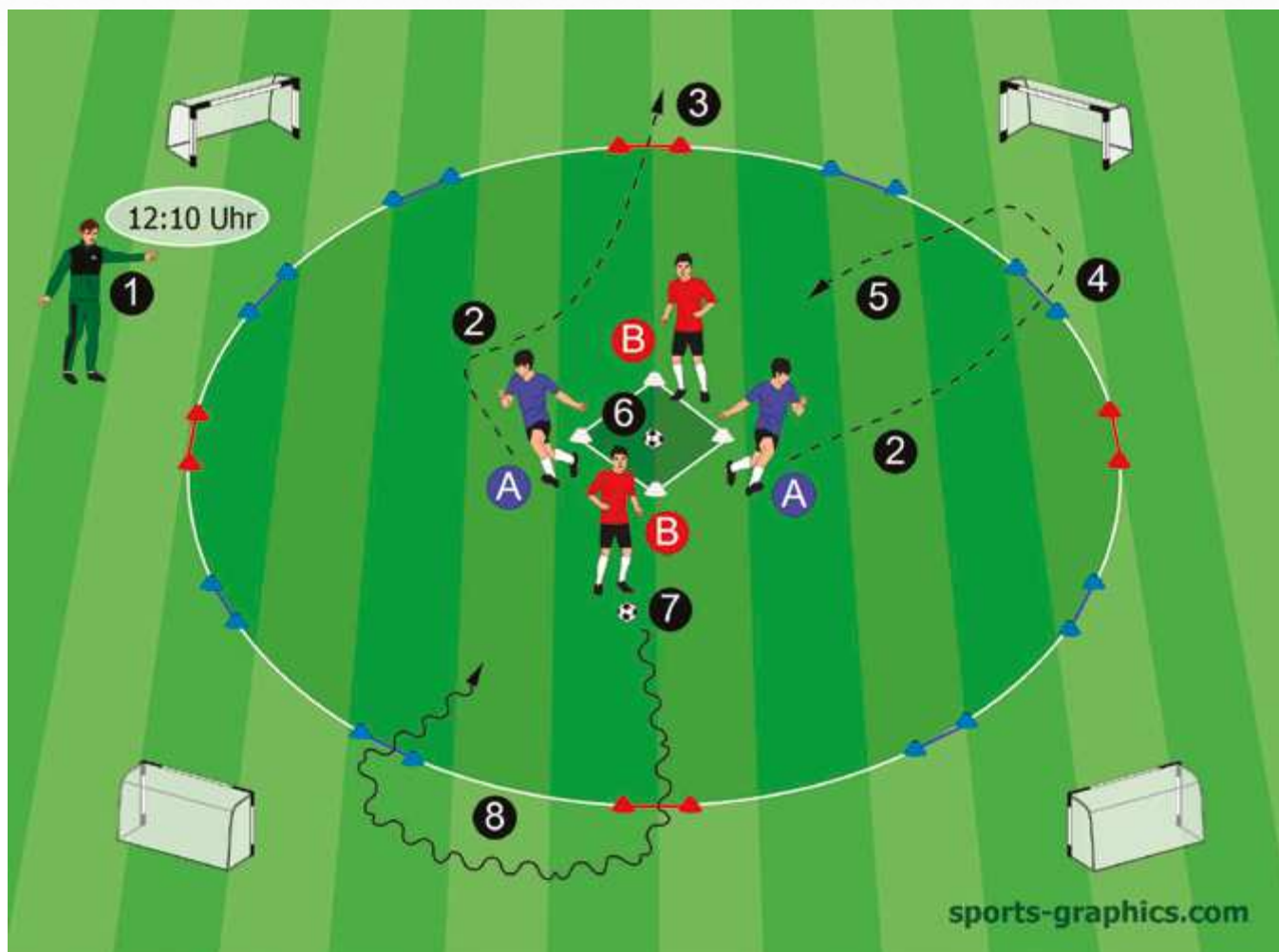
Jeweils ein Spieler pro Team läuft nach einem akustischen Startsignal des Trainers von einer eigenen Startmarkierung Richtung Kreis (vgl. 1). Der Trainer lässt während des Laufs einen Ball mit nur einer Hand (hier rechte Hand) fallen (vgl. 2), aufprallen (hier einmal) und fängt den Ball wieder. Je nach genutzter Hand (hier rechte Hand) belaufen die Spieler den Kreis in einem Bogen (vgl. 3). Das Aufprallen des Balls (hier einmal) gibt vor,

wie viele Markierungshütchen im Bogenlauf umlaufen werden müssen, bevor die Spieler in das Zentrum des Kreises laufen dürfen (vgl. 4). Die Trainingsform provoziert Bogenläufe am zentralen Kreisrand, spricht die Wahrnehmung der farbigen Kreisbegrenzung an (vgl. 3 und 4) und lässt die Spieler auf ein visuelles Trainersignal reagieren. Weiterführend wird der Zug zum Zentrum forciert und mit einer Punktwertung belohnt.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Kreisläufe lassen sich im Einzel- oder Teamwettkampf organisieren. Der schnellste Spieler erhält einen Punkt. Der Laufeinstieg (vgl. 1) kann durch verschiedene Elemente des Lauf-ABCs (Sidesteps, Hopserlauf etc.) oder unterschiedliche Startpositionen (sitzend, liegend etc.) variabel gestaltet werden. Das Eindrehen in Richtung

Zentrum (vgl. 3 und 4) kann durch Drehvorgaben (links/rechts) präzisiert werden. Die Anforderungen und Inhalte lassen sich durch die Ausführung mit Ball (Dribblings, Finten etc.) und Schussmöglichkeiten auf die Minitore steigern und variieren.



CHRONOGRAF – KREISLAUF 2 (TEMPOLAUF)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

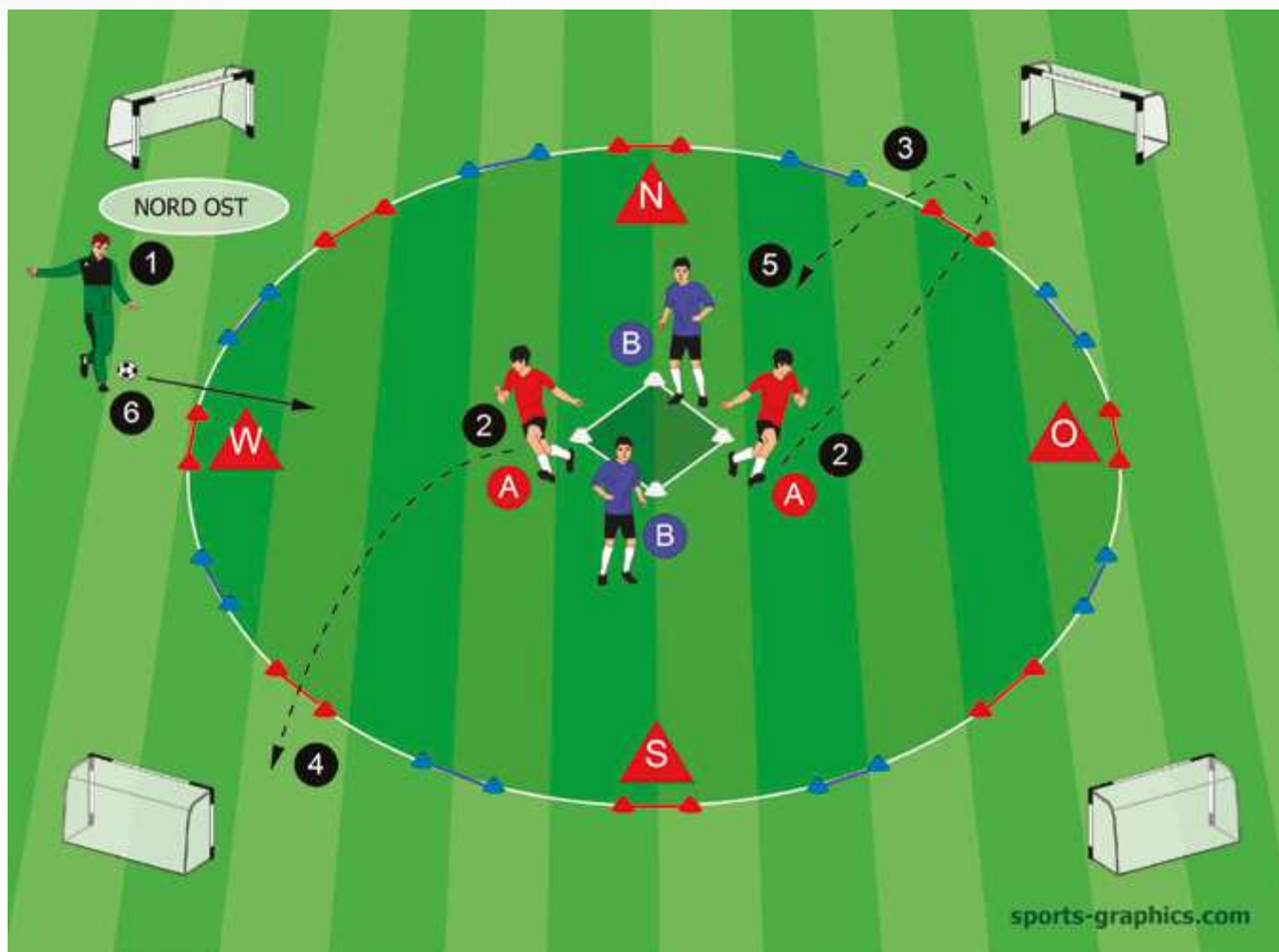
Der Kreisrand symbolisiert mit verschiedenen Hütchentoren das Zifferblatt einer Uhr. Jeweils zwei Spieler agieren als Team und bilden den kleinen und großen Zeiger der Uhr ab. Die Spielerpaare (vgl. A und B) positionieren sich im Zentrum des Kreises. Der Trainer ruft eine Uhrzeit auf (vgl. 1). Die Spieler stimmen sich ab (vgl. 2) und laufen schnellstmöglich durch die der Stundenanzahl (vgl. 3)

und Minutenanzahl (vgl. 4) entsprechenden Tore und zurück in die zentrale Raute (vgl. 5). Die Trainingsform provoziert die Wahrnehmung des farbigen Kreisbogens, Orientierung, Informationsverarbeitung und Transferleistungen. Die Reaktion und Verarbeitung des Trainersignals wird parallel zur Abstimmung mit dem Mitspieler geschult.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Spieler können unter Gegner- bzw. Zeitdruck agieren, indem das Trainersignal zeitgleich für zwei Spielerpaare gilt. Entsprechend lässt sich die Trainingsform im Teamwettkampf, mit einem Punktgewinn für das schnellere Team oder Ballgewinn (vgl. 6) für eine anschließende 2-gegen-2-Spielsituation auf die Minitore, organisieren. Die Anforderungen und Inhalte lassen sich durch Dribb-

lings und Finten mit Ball (vgl. 7) steigern und durch Farbsignale (z. B. ROT-BLAU) variieren (vgl. 8). Die Startposition der Spieler kann abwechslungsreich (sitzend, liegend etc.) und variabel gestaltet werden. Die Komplexität kann gesteigert werden, indem bei einer Tageszeit nur Team A und bei einer Nachtzeit nur Team B agieren muss und das jeweils andere Team als Fänger operieren darf.



KOMPASS – KREISLAUF 3 (TEMPOLAUF)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

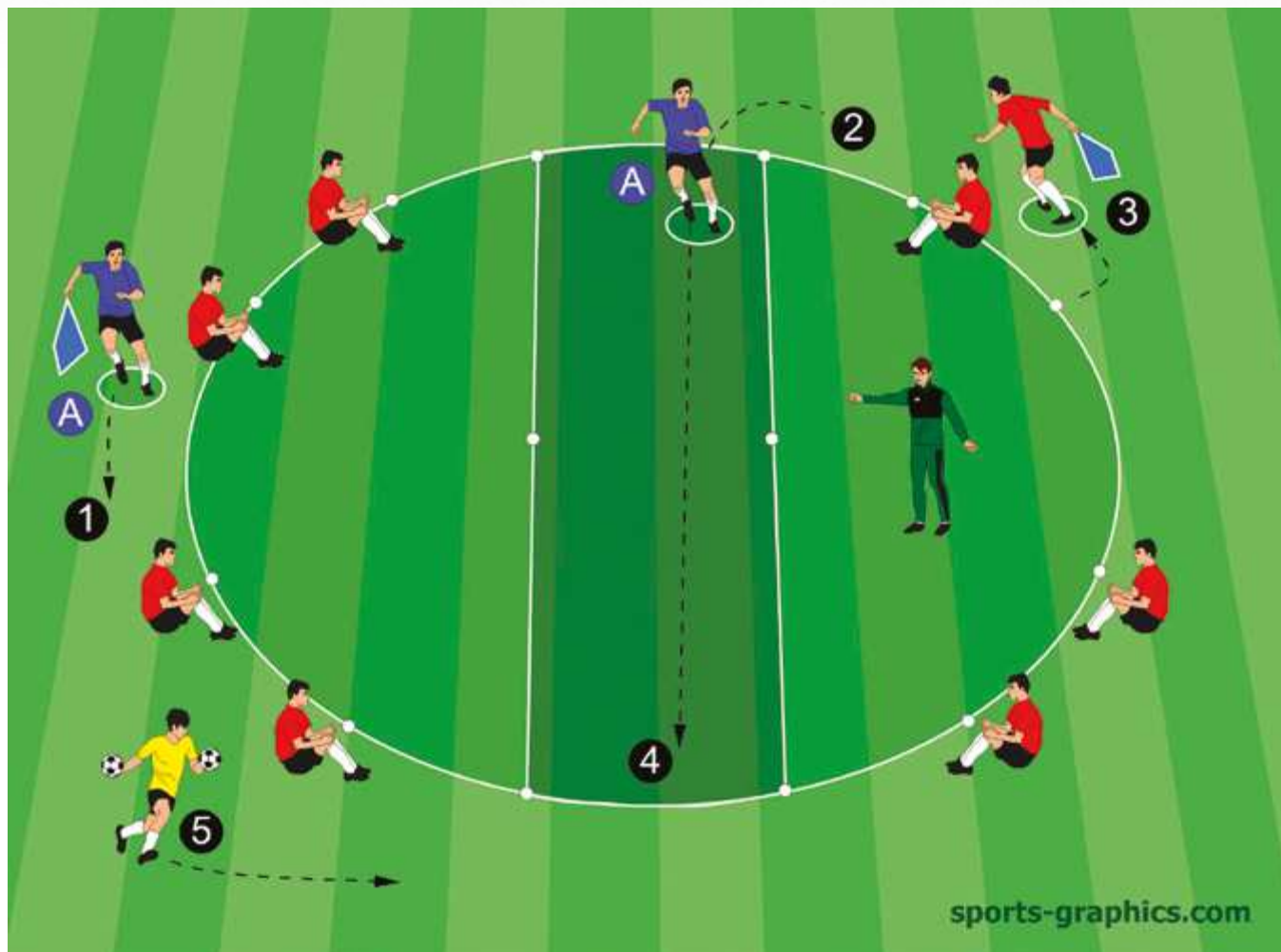
Der Kreisrand symbolisiert mit verschiedenen Hütchentoren die Himmelsrichtungen im Sinne des Kompasses. Jeweils zwei Spieler agieren als Paar und treten gegeneinander an. Die Spielerpaare (vgl. A und B) positionieren sich im Zentrum des Kreises. Der Trainer ruft eine Him-

melsrichtung auf (vgl. 1). Die Spieler reagieren (vgl. 2) und ein Spieler läuft in die genannte Richtung (vgl. 3) und der andere läuft in die gegensätzliche Richtung (vgl. 4). Im Anschluss laufen die Spieler zurück zur zentralen Raute (vgl. 5).

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Läufe lassen sich im Einzel- oder Teamwettkampf organisieren. Ein Einzelwettkampf kann realisiert werden, indem beide Spieler gegeneinander in die genannte Richtung und das entsprechende Hütchentor laufen müssen oder indem vorher festgelegt wird, wer in die genannte und wer in die entgegengesetzte Richtung laufen muss. Für einen Teamwettkampf agieren zwei Paare gleichzeitig

und müssen die Hütchentore oder das Zentrum schneller als das gegnerische Team erreicht haben. Die Anforderungen und Inhalte lassen sich durch die Ausführung mit Ball (Dribblings, Finten etc.) steigern und variieren. Weiterführend kann nach den Läufen ein Zuspiel des Trainers (vgl. 6) für eine 1-gegen-1- oder 2-gegen-2-Spielsituation auf die Minitore erfolgen.



EISBRECHER – LAUFDUELL 1 (TEMPOLAUF)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

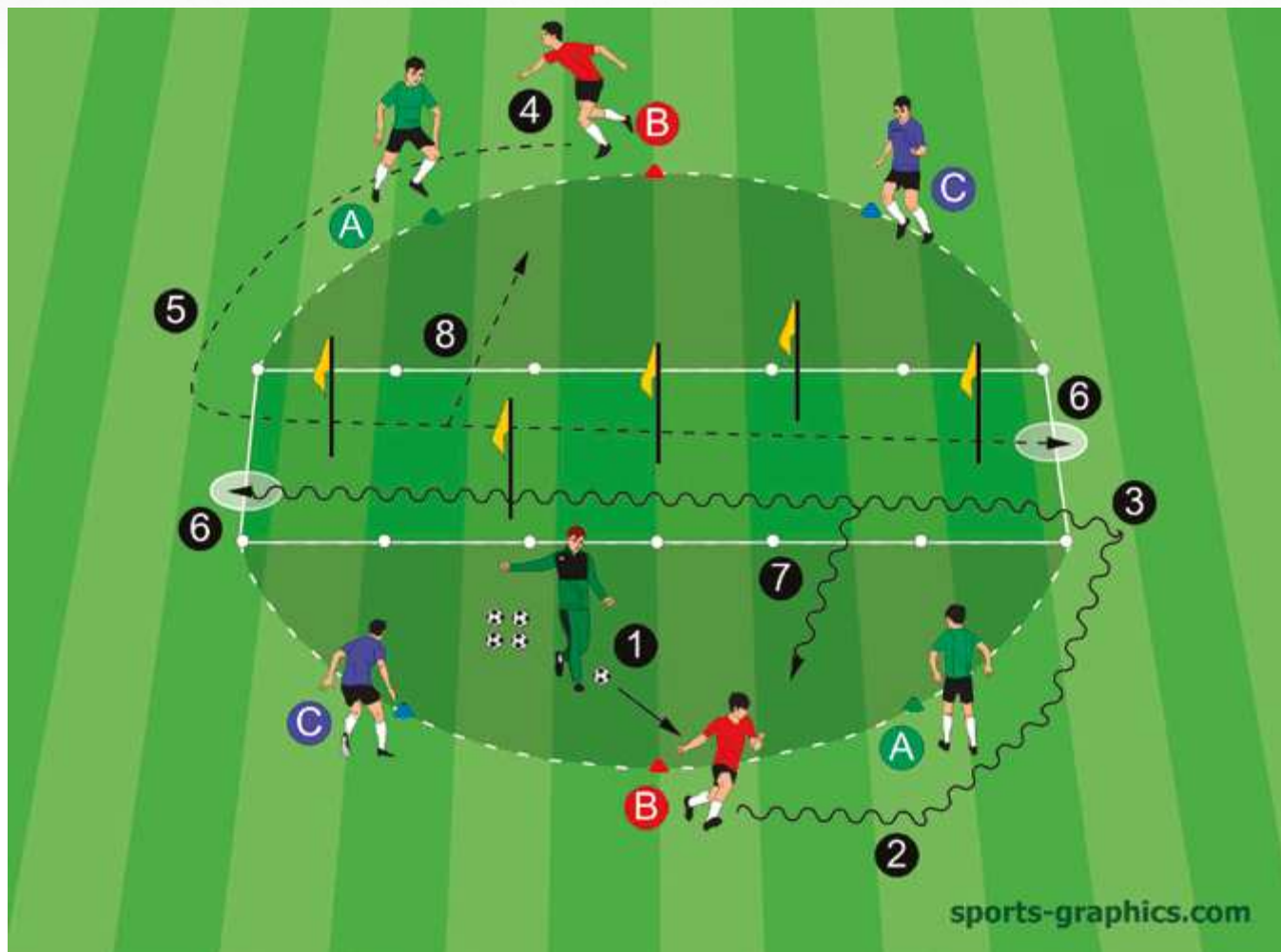
Die Spieler verteilen sich sitzend mit Blick in das Zentrum um einen Kreis. Zwei Läufer halten ein Leibchen in der Hand (vgl. Spieler A) und laufen außen um den Kreis und die sitzenden Spieler herum (vgl. 1). Die Spieler A entscheiden sich für einen Gegner, legen ihm das eigene Leibchen an den Rücken und aktivieren ihn so zum Fänger. Die Spieler A sprinten davon (vgl. 2). Der aktivierte Fänger nimmt das Leibchen auf und folgt (vgl. 3), um Spieler A mit der Hand zu berühren, bevor dieser den

mittleren Korridor durchlaufen hat (vgl. 4). Die Spieler trainieren den Bogenlauf an einer Kreisanordnung mit anschließendem Tempolauf zum Zentrum und Abdrehbewegungen Richtung Mitte. Zudem kann das Festhalten an einer Entscheidung und das bedingungslose Durchführen einer Handlung fokussiert werden. Wenn der Läufer (vgl. Spieler A) beim Tunnelsprint ohne Gegnerberührung die Ziellinie überschreitet, ergibt sich ein Aufgabenwechsel.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Anforderungen und Inhalte lassen sich durch die Ausführung mit Ball (Dribblings, Finten etc.) steigern und variieren. Die Startposition der Spieler kann abwechslungsreich (sitzend, liegend etc.) und variabel gestaltet werden. Die beiden Spieler A können in entgegengesetz-

ten Richtungen agieren, so ergeben sich Störspieler und komplexere Wahrnehmungsmomente. Als Variante können die Spieler A auch mit zwei Bällen in der Hand starten (vgl. 5), um einen abzulegen und den zweiten im Dribbling weiterzuführen. So entsteht ein Dribblingwettkampf.



ÄQUATORTAUFE – LAUFDUELL 2 (TEMPODRIBBLING)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

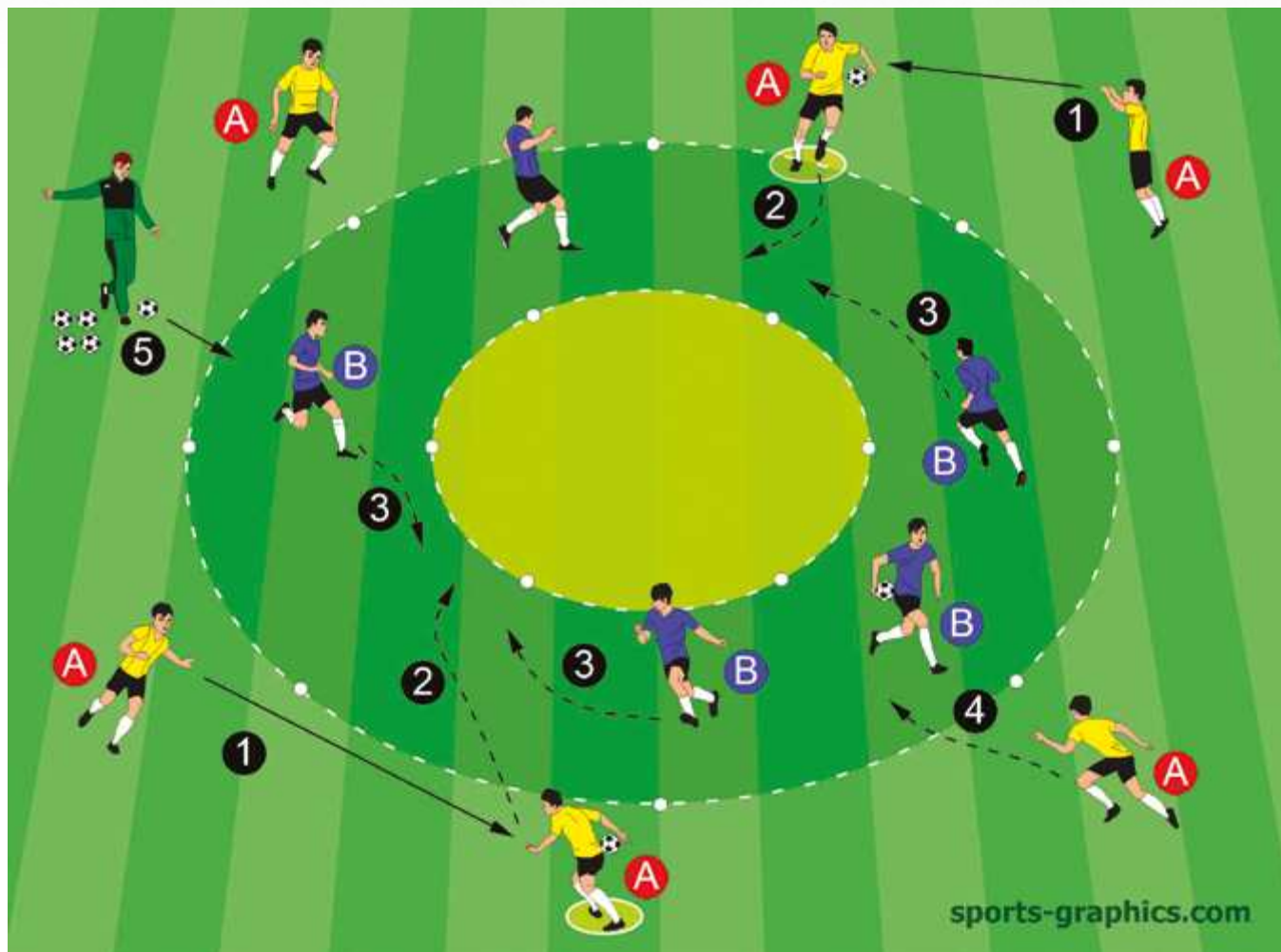
Die Spieler bilden Paare (vgl. Spielerpaare A, B und C) und verteilen sich jeweils gegenüber außen um den Kreis herum auf ihren Startpositionen. Der Trainer spielt einen der Spieler an (vgl. 1). Der ballerhaltende Spieler (hier Spieler B) nimmt den Ball mit (vgl. 2) und durchdribbelt den zentralen Korridor so schnell wie möglich (vgl. 3). Der Partner reagiert auf die Ballmitnahme (vgl. 4) und läuft entgegengesetzt in den Korridor (vgl. 5). Es gewinnt der Spieler, der zuerst die

Ziellinie auf der gegenüberliegenden Seite überschritten hat (vgl. 6). Die Fokussierung liegt auf dem Treffen einer Entscheidung (vgl. 2) und anschließendem Festhalten und beherrzter Ausführung der Bewegung nach der Entscheidungsfindung. Außerdem steuert der Ballbesitzer das Zentrum an und bedroht die für den Gegner gefährliche Zone. Während des Wettlaufs orientieren sich die Spieler am Kreisbogen und dem Eintritt und Austritt über den Korridor.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Anforderungen für den ballbesitzenden Spieler können durch Vorgaben konkreter Dribblingformen oder Finten gesteigert werden. Die Trainingsform kann als Fangspiel organisiert werden. Der jagende Spieler reagiert, steuert den gleichen Eintritt an und versucht, den Ballbesitzer vor dem Austritt mit der Hand zu berühren. Die Startposition der

Spieler kann abwechslungsreich (sitzend, liegend etc.) und variabel gestaltet werden. Außerdem kann dem Ballführer eine Austrittsmöglichkeit über den Halbkreis (vgl. 7) ermöglicht werden, auf die der Gegner reagieren müsste (vgl. 8). Um Slalomläufe durchzuführen, können zusätzliche Laufaufgaben an den zentralen Slalomstangen gefordert sein.



ERDKERN – FANGSPIEL 1 (HANDBALL)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

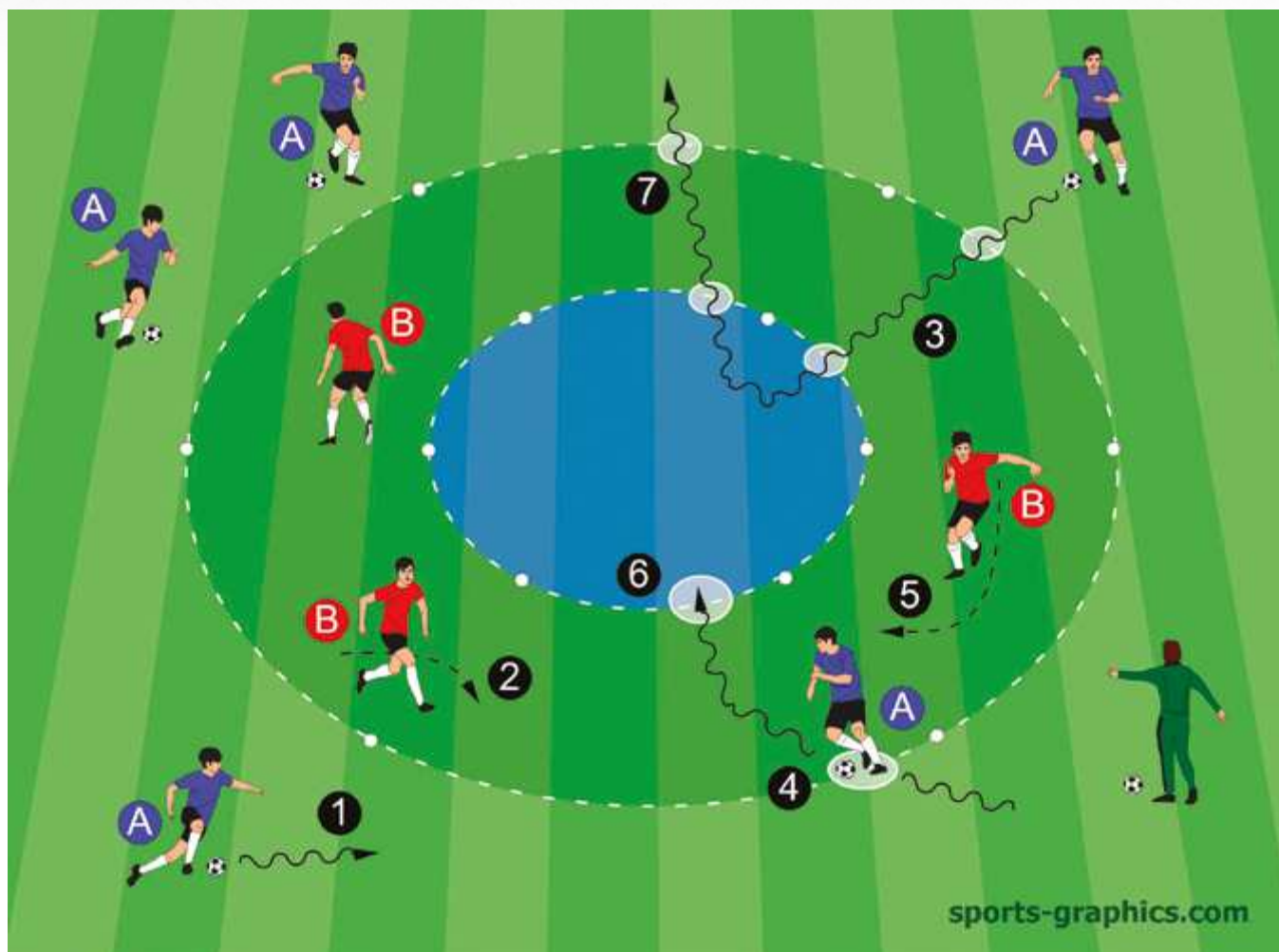
Die Spieler A passen sich außerhalb des Kreises die Bälle mit der Hand zu (vgl. 1) und versuchen, Lücken zu nutzen, um mit einem Lauf und dem Ball in der Hand zum Kern des Kreises vorzudringen (vgl. 2), ohne von den gegnerischen Spielern (vgl. Spieler B) mit der Hand berührt zu werden (vgl. 3). Die ballbesitzenden Spieler sollen Lücken im gegnerischen Defensivverbund vorbereitend

provizieren, erkennen und mutig ausnutzen. Ein gestarteter Lauf Richtung Zentrum (vgl. 2) kann durch einen Rückpass abgebrochen werden. Der Fokus liegt auf der mutigen und bedingungslosen Ausrichtung in Richtung Zentrum. Trotzdem ist der Abbruch einer Handlung und eine entsprechende Neuausrichtung möglich.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Anforderungen lassen sich steigern, indem die ballbesitzenden Spieler während des Laufs (vgl. 2) den Ball prellen, Laufaufgaben (z. B. Drehungen) ausführen oder den Ball am Fuß im Dribbling führen müssen. In einem zweiten Schritt können die Ballbesitzer gezwungen werden, nach Erreichen des Kerns, auch noch wieder zurück in den äußeren Bereich zu gelangen, ohne berührt zu werden. Die Intensität lässt sich durch einen zeitlimitierten Punktwett-

kampf steigern, indem Wertungen erzielt werden, wenn ein Spieler das Zentrum ohne Berührung durch einen Gegner erreicht (vgl. Team A) oder ein Ballbesitzer berührt werden kann (vgl. Team B). Als Alternative können auch die Spieler im Zentrum jeweils einen Ball in der Hand halten und versuchen, die einlaufenden Spieler von außen mit diesem Ball abzuwerfen (vgl. 4). Außerdem kann der Trainer mit einem Zuspiel eine 5-gegen-5-Spielsituation einleiten (vgl. 5).



GEOZENTRUM – FANGSPIEL 2 (DRIBBLING)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

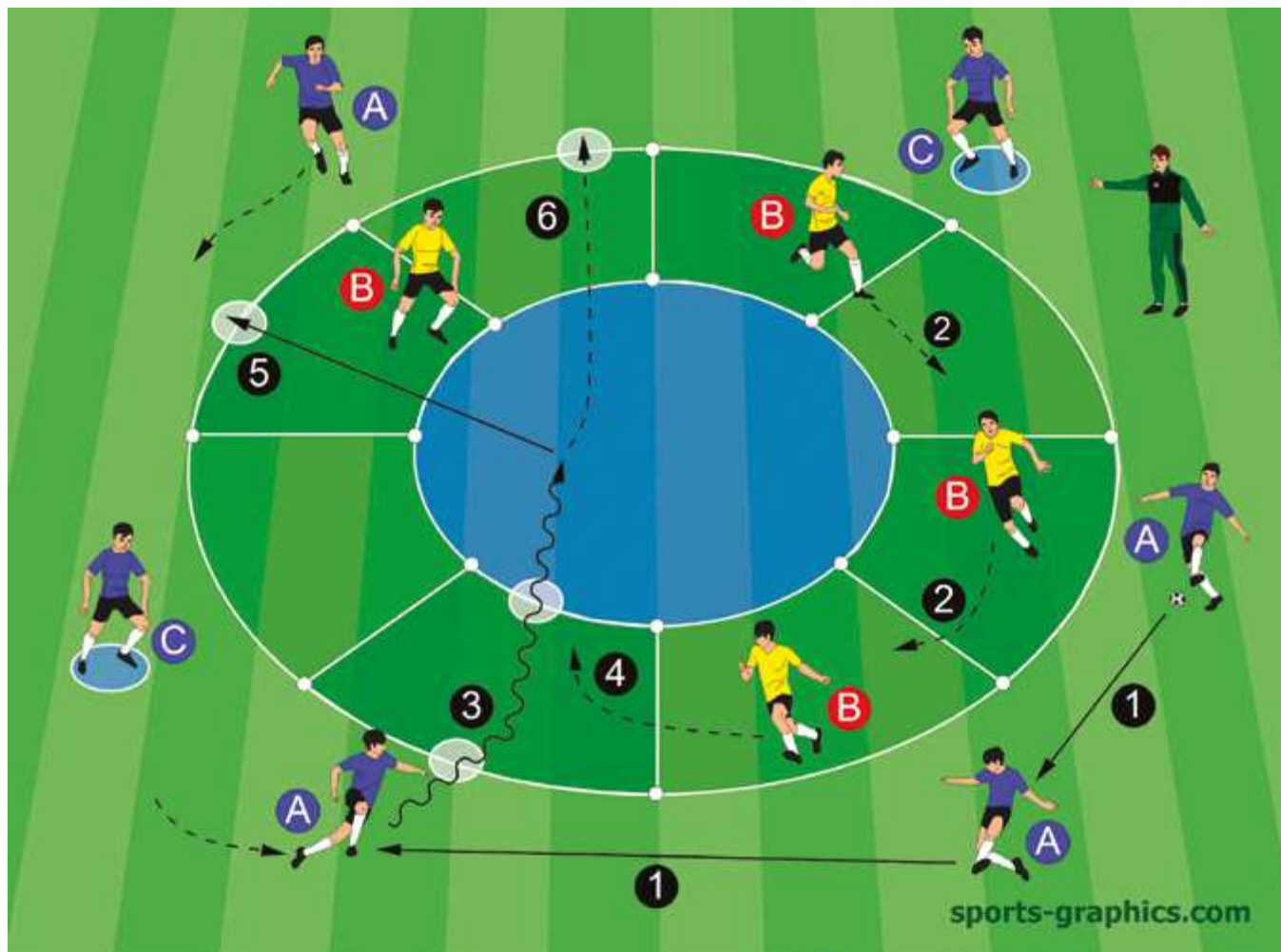
Die Spieler A sind außerhalb des Kreises in Ballbesitz und bewegen sich im Dribbling (vgl. 1). Die Spieler B verteidigen das Zentrum und verschieben im Verbund (vgl. 2). Die Spieler A versuchen, Lücken zu erkennen und im Dribbling zu nutzen (vgl. 3), um ohne Berührung durch einen Gegner in das Innere des Kreises zu gelangen.

Nach Eintritt in den Kreis (vgl. 4) dürfen die Spieler B aktiv werden (vgl. 5) und die Ballbesitzer mit der Hand berühren. Der Fokus liegt auf der mutigen und bedingungslosen Ausrichtung in Richtung Zentrum. Auch nach einer nicht gelungenen Aktion bleiben die Spieler in Ballbesitz und können kurze Zeit später einen neuen Angriff starten.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die verteidigenden Spieler erhalten einen Punkt, wenn sie einen ballbesitzenden Gegner mit der Hand berühren. Die Angreifer erhalten einen Punkt, wenn sie ohne Gegnerberührung das Zentrum erreichen (vgl. 6). Weiterführend kann eine doppelte Wertung erzielt werden, wenn

nach dem Erreichen des Zentrums auch wieder der äußere Bereich ohne gegnerische Berührung erreicht wird (vgl. 7). Die Anforderungen lassen sich steigern, indem die ballbesitzenden Spieler während des Laufs (vgl. 3) eine vorgegebene Finte ausführen müssen.



RINGPLANET – FANGSPIEL 3 (DRIBBLING)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

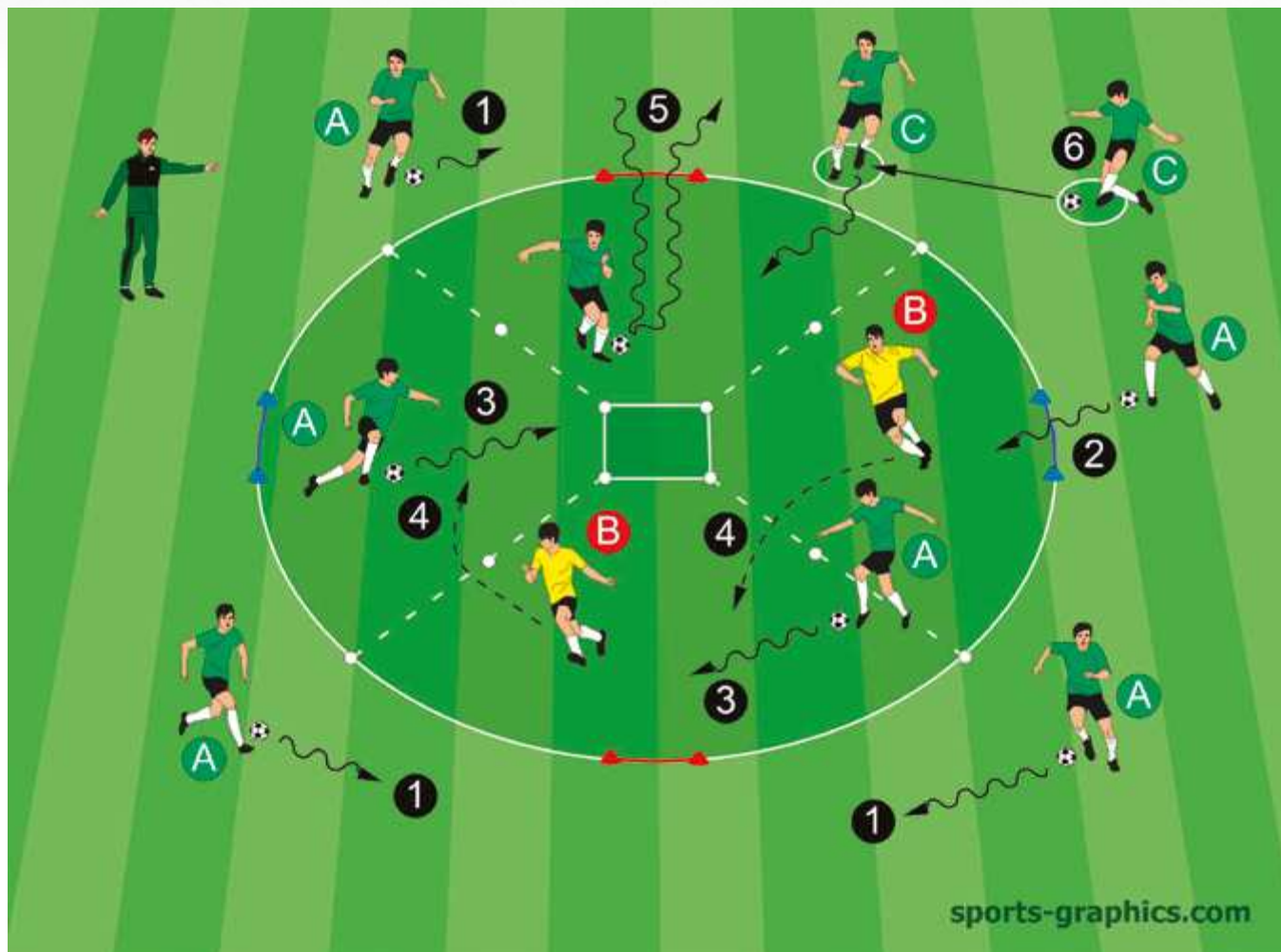
Die Spieler A lassen außerhalb des Kreises einen Ball zirkulieren (vgl. 1). Die Spieler B verschieben im Verbund und verteidigen das Zentrum (vgl. 2). Die Spieler A versuchen, mit einem ballbesitzenden Spieler im Dribbling in das Zentrum des Kreises einzudringen (vgl. 3), ohne dabei von einem Gegner mit der Hand berührt zu werden (vgl. 4). Nach dem erfolgreichen Erreichen des Zentrums muss der ballbesitzende Spieler einen anschließenden Pass aus dem Zentrum heraus anbringen (vgl. 5), um

außen in Position zu laufen (vgl. 6) und somit einen Punkterfolg zu realisieren. Der Fokus liegt auf der mutigen und bedingungslosen Ausrichtung in Richtung Zentrum. Weiterführend wird nach Erreichen des Zentrums eine Anschlusshandlung (vgl. 5 und 6) gefordert. Die Aktionen in Richtung Zentrum sollen situationsgerecht vorbereitet (vgl. 1) und nach der Entscheidungsfindung nachhaltig und mutig umgesetzt werden (vgl. 3, 5 und 6).

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Zur Steigerung von Konzentration und Präzision kann den ballbesitzenden Spielern im Passspiel (vgl. 1) und während des Dribblings (vgl. 3) eine Ballkontaktanzahl vorgegeben werden. Weiterführend kann in der zentralen Zone vor dem Pass (vgl. 5) eine bestimmte Finte

(Übersteiger, Passtauschung, Schusstauschung etc.) gefordert sein. Das Zahlenverhältnis sollte so gewählt sein, dass die Spieler außen in Überzahl agieren können (vgl. Spieler C).



NUKLEUS – FANGSPIEL 4 (DRIBBLING)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

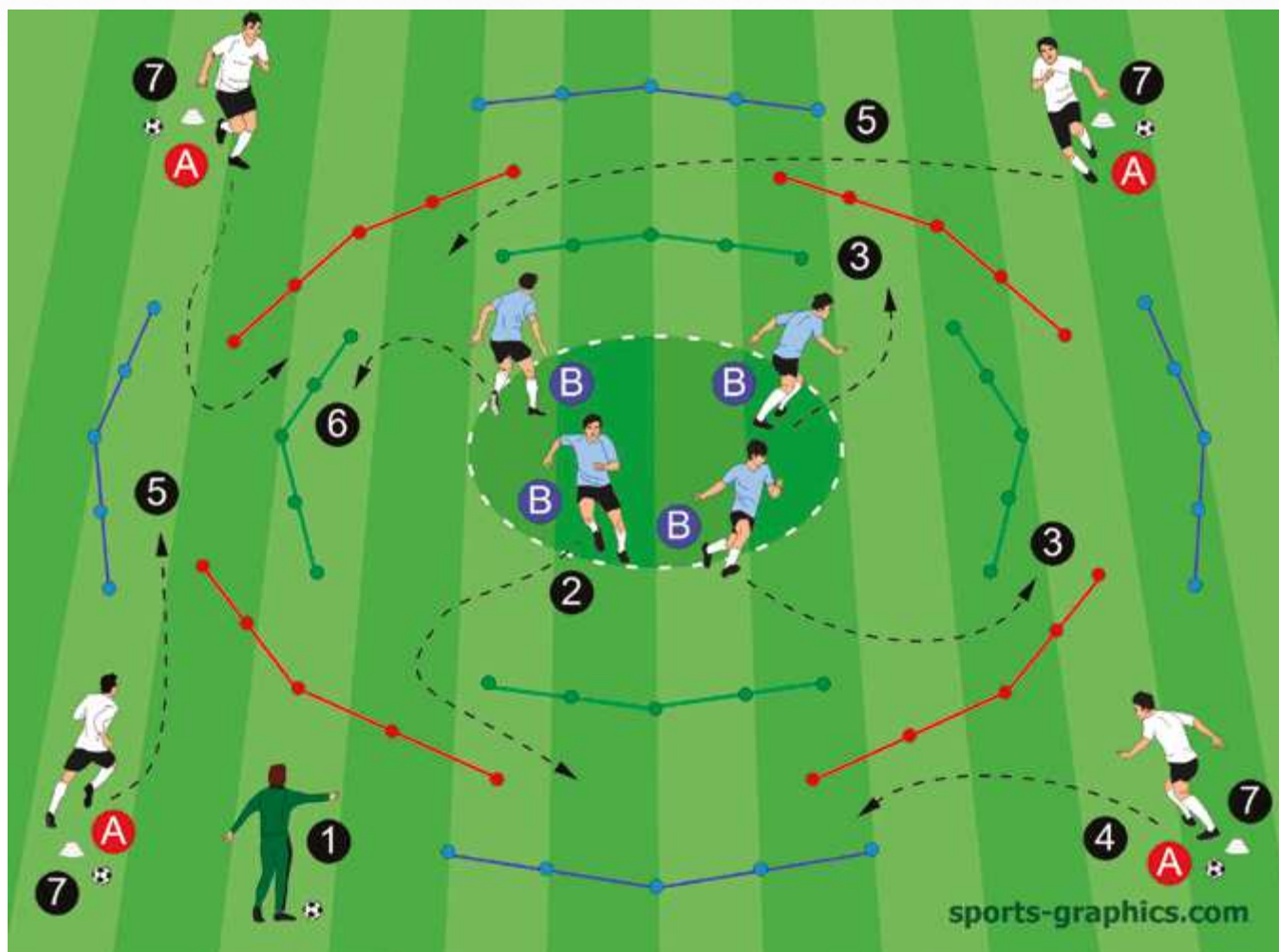
Die Spieler A führen jeweils einen eigenen Ball und bewegen sich im Dribbling außen um den Kreis herum (vgl. 1). Die Spieler A versuchen, in den Kreis (vgl. 2), nach Möglichkeit durch das zentrale Feld, und wieder aus dem Kreis hinauszugelangen (vgl. 3), ohne dabei von einem der Spieler B mit der Hand berührt zu werden (vgl. 4).

Dabei dürfen die Spieler nur durch eines der vier Hüchentore in den Kreis eintreten (vgl. 2) und müssen beim Verlassen ein anderes Hüchentor durchdribbeln, um eine Punktwertung zu erhalten. Die Spieler trainieren die Orientierung an Hüchentoren auf dem Kreisbogen und farbige bedingte Ein- und Austritte.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Eine einfache Wertung erhält der Spieler, wenn er durch ein andersfarbiges Hüchentor austritt. Eine doppelte Wertung wird erreicht, wenn er durch das gleichfarbige Hüchentor austritt und eine dreifache Wertung erhält er, wenn er dabei durch das zentrale Feld dribbeln kann. Das zentrale Feld kann als Sicherheitszone deklariert sein, in der die Fänger nicht agieren dürfen. Die Trainingsform

lässt sich steigern, indem die ballbesitzenden Spieler pro bespieltem Kreis Sektor eine Finte ausführen müssen oder Dribblingvorgaben (links, rechts, wechselnd etc.) erfüllen müssen. Als Variante können Cutbewegungen mit Ein- und Austritt durch das gleiche Hüchentor kombiniert werden (vgl. 5). Zudem ist es denkbar, dass jeweils zwei Spieler als Team (vgl. Spieler C) agieren (vgl. 6).



UMLAUFBAHN – FANGSPIEL 5 (HINDERNIS)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

Das Feld besteht aus einem inneren zentralen Kreis und mehreren Kreislinien bzw. Bogenlinien, die farblich mit mehreren Markierungshütchen festgelegt werden. Außerhalb des Feldes befinden sich vier Startpositionen. Die Spieler A positionieren sich an den Startpositionen außen und die Spieler B positionieren sich im zentralen Kreis. Nach einem Trainersignal (vgl. 1) reagieren die Spieler B (vgl. 2) und starten, um das Kreisgebilde zu verlassen, ohne dabei von einem Gegner berührt zu werden. Dabei

dürfen die Spieler B nicht über die Linien laufen (vgl. 3), sondern müssen mit entsprechenden Bogenläufen die Zwischenräume nutzen. Auch die Spieler A reagieren auf das Trainersignal (vgl. 4), dürfen ebenfalls nicht über die Linien treten (vgl. 5) und versuchen, die Spieler B zu fangen und mit der Hand zu berühren. Die Spieler B reagieren auf die Laufwege der Fänger und können die Linien strategisch nutzen (vgl. 6).

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Das Fangspiel kann mit Ball durchgeführt werden und dadurch erschwert werden. Die Spieler A passen jeweils einen Ball in das Zentrum (vgl. 7) und die Spieler B müssen sich im Dribbling mit Ball am Fuß aus dem Zentrum

befreien, ohne abgeschlagen zu werden. Die Punktwertung kann variiert werden, sodass ein Fänger mehr Punkte erhält, je näher am Zentrum er einen Gegner abfängt.

SOFTWARE FÜR TRAINER, LEHRER UND AUTOREN!

Bei über 40.000 Trainern
weltweit im Einsatz!



easy Sports-Graphics

Das Grafikprogramm für den Fußball!

Erstellen Sie professionelle **Sportgrafiken**
für Ihre Trainingsplanung, Präsentation,
Webseite oder Buch.



easy Animation

Die Software für Sportanimationen

Bringen Sie Ihre **Taktikanalyse, Spielzüge**
und **Übungen** auf ein neues Level! Mit
Animationen, Inhalte verständlich erklären!



easy Sports-Organizer

Moderne Trainingsplanung

Erstellen Sie Schritt für Schritt einzelne
Übungen, **komplette Trainingspläne** oder
organisieren Sie die gesamte Saison!



KOSTENLOSE DEMOS AUF
www.easy-sports-software.com

RUBRIK

ÜBUNG DES MONATS



KOORDINATIONSÜBUNG FARBENJAGD

ORGANISATION

- Errichte 2 Markierungslinien
- Teile 2 Gruppen ein
- Die Gruppen stellen sich an der ersten Markierungslinie nebeneinander auf
- 10 m vor der ersten Markierungslinie eine zweite Linie markieren, auf der der Ball bereit liegt
- Weitere 5 m davor ein umgedrehtes Minitor aufstellen
- Zwischen den beiden Markierungslinien je 4 verschiedenfarbige Hütchen platzieren

ABLAUF

- Die jeweils ersten Spieler starten auf ein Trainerkommando in das Zentrum
- Der Trainer ruft eine beliebige Farbkombination (z.B. Blau-Gelb-Rot-Weiß)
- Die Spieler tippen die Hütchen in der aufgerufenen Reihenfolge ab

- Anschließend sprintet sie zum Ball, dribbeln bis hinter das Tor und passen ihn hinein
- Danach sprinten sie zurück und klatschen den nächsten Partner ab
- Dieser holt den Ball aus dem Tor, dribbelt zur Markierungslinie, legt den Ball ab, durchläuft die Hütchen nach derselben Reihenfolge und klatscht den nächsten ab usw.

VARIATIONEN

- Der Trainer hebt 2 Hütchen nach oben (Visueller Reiz)
- Als Wettkampf durchführen Coaching:
- Schnelligkeit plus Zielpass
- Verbesserung der Schnelligkeit
- Im ermüdungsfreien Zustand durchführen
- Ausreichend Pausen zwischen den Sprints
- Mit maximaler Intensität trainieren
- Auditiver Anreiz

EIGENE INFOS

INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP

DIGITALISIERUNG IM FUSSBALL

Der Fußball ist in einem stetigen Wandel – auf wie neben dem Platz. Während auf dem Platz beispielsweise die Intensität des Spiels in den vergangenen Jahren zugenommen hat, verändert die Digitalisierung neben dem Platz die Arbeit von uns Trainern und somit letztendlich auch das Erlebnis der Spieler. Auch im Amateurbereich sind Videoanalysen mittlerweile keine Seltenheit mehr. Viele Trainer holen sich in den digitalen Medien Inspiration für ihr Training und mit den Spielern wird über einen Messenger-Dienst kommuniziert. Waren es vor einigen Jahren noch vorwiegend Nachwuchsleistungszentren, die Statistiken über Training, Spiel und Spieler online erfassen, sind mittlerweile diverse Dienste auf dem Markt, die beispielsweise Funktionen zur Administration der Mannschaft im Amateurbereich möglich machen.

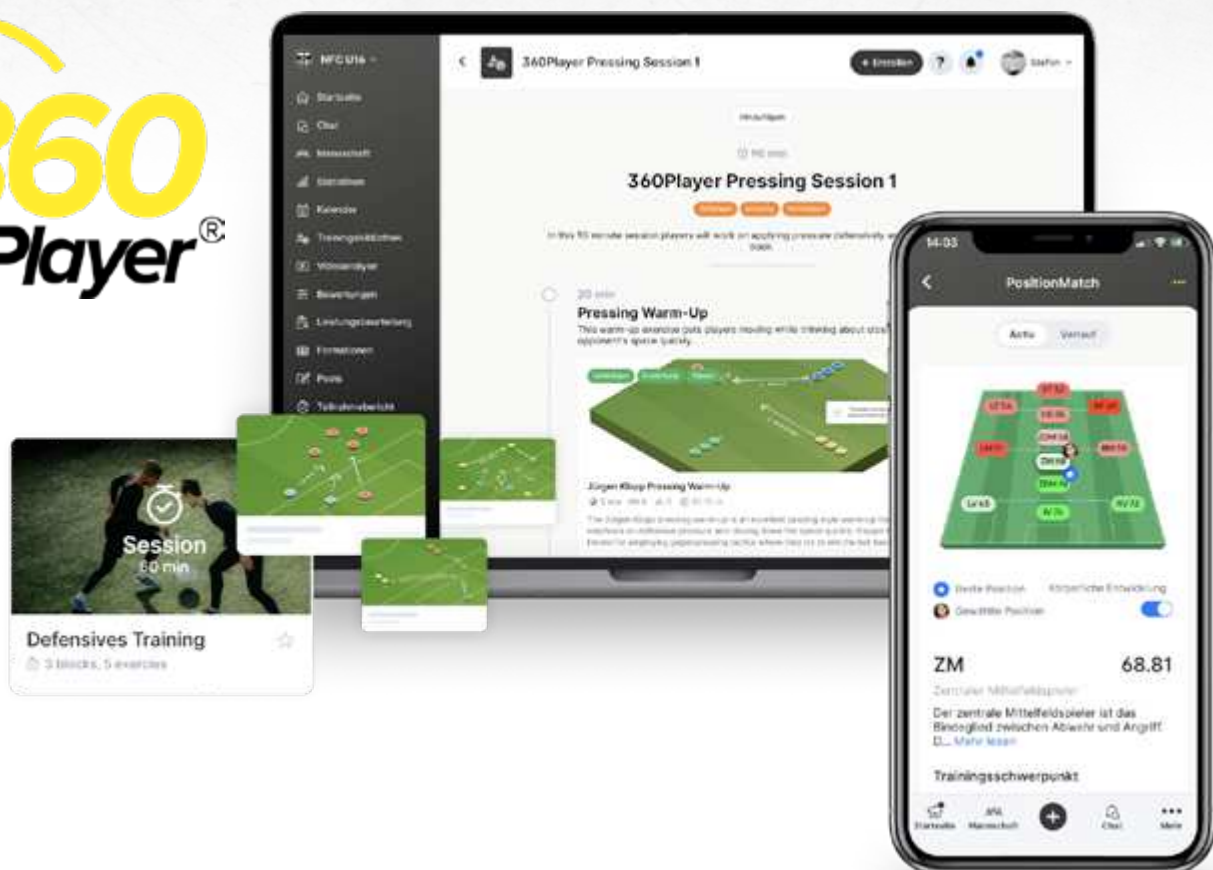
Hier verlieren wir uns als Fußballtrainer jedoch schnell zwischen vielen Anbietern, die alle Lösungen für jeweils bestimmte Bereiche anbieten. Um alle Möglichkeiten zu nutzen, die die digitale Fußballwelt für uns bereithält, müssen wir daher mit diversen Anbietern zusammenarbeiten. Eine Plattform zur Verwaltung der Mannschaft, ein Videobearbeitungsprogramm, Statistiken ziehen wir uns aus dem Internet, Trainingsformen und -einheiten zeichnen wir mit einer anderen Software und so weiter und so fort...

MIT 360PLAYER ALLES AN EINEM ORT

In Schweden ist 2014 die Idee geboren, jedem Verein die Möglichkeit zu geben, alle Funktionen an einem Ort abzurufen- und eben nicht diverse verschiedene Unterstützungsmedien und Plattformen suchen und anwählen zu müssen. Natürlich können alle Mitglieder des Vereins davon partizipieren. Die Plattform lebt davon, dass jeder im Verein sein Nutzerkonto hat und somit am digitalen Vereinsleben teilnehmen kann. Es wurde eine Plattform erschaffen, die „alles in einem“ bereithält und die stetig weiterwächst.

Nie war Kommunikation so einfach, aber gleichzeitig so vielschichtig. Es kann sich in Direktnachrichten oder Gruppenchats ausgetauscht werden und durch Posts kann die gesamte Mannschaft oder gar der gesamte Verein über aktuelle Themen informiert werden. Die Einbindung von Dateien und Videos ist dabei kinderleicht. Über den Kalender lassen sich Trainingseinheiten, Spiele und vieles mehr anlegen. Die Trainingseinheiten können dann





direkt auf der Plattform geplant werden. Hierfür kann der Trainingsplaner genutzt werden, um eigene Trainingsformen zu entwickeln oder aber es wird sich in der großen Bibliothek an unzähligen fertigen Trainingsformen bedient. Es lassen sich Statistiken zu Spielen erfassen, die dir als Trainer tiefe Einblicke in die Performance der Mannschaft gewähren. Natürlich können auch Videos eingebunden werden, die du in der Plattform analysieren kannst. Auch deine Spieler haben die einmalige Gelegenheit, sich die Videos, die du mit Ihnen teilst anzusehen, oder eigene Playlists zu erstellen. Die gesamte Administration gelingt mit 360Player spielend leicht. Trainingsteilnahmen können genauso verwaltet werden wie Trainingsbelastungen. Durch die Möglichkeit, Dokumente hochzuladen, sind der Verwaltung keine Grenzen gesetzt.

DER SPIELER STEHT IM VORDERGRUND

360Player stellt den Spieler in das Zentrum. Alles ist darauf ausgerichtet, dass sich der Spieler bestmöglich weiterentwickeln kann. Er kann mit Hilfe eines einmaligen Algorithmus die auf seinen Fähigkeiten basierte beste Position finden und erhält im Anschluss individuelles Training von 360Player. Besonders in Zeiten von Kontaktbeschränkungen und eingeschränktem Trainingsbetrieb hat dies vielen Spielern geholfen, trotzdem individuell an sich zu arbeiten. Auch du als Trainer kannst die Athleten optimal fördern. Du kannst mit ihnen zusammen Ziele setzen, über ihre Entwicklung sprechen und sie somit gezielt weiterentwickeln.

DIE GANZE POWER FÜR VEREINE

Die volle Power entwickelt 360Player für Vereine, da es das gesamte Vereinsleben revolutionieren kann. Alle Mannschaften an einem Ort ermöglichen einen schnellen Austausch unter Trainern. Trainingsformen, Arbeitsweisen, Methoden und die vereinsinterne Philosophie können untereinander geteilt und gelebt werden. Die Eltern lassen sich in die Plattform integrieren, wodurch vereinsinterne Informationen schnell und einfach auch an die Erziehungsberechtigten weitergetragen werden können. Außerdem können Eltern die Fortschritte ihrer Kinder beobachten, das vergangene Spiel nochmal ansehen oder Einblicke zu Statistiken erhalten. Des Weiteren können in die Plattform auch Sponsoren des Vereins eingebunden werden. Es ist beispielsweise vorstellbar, dass diese einen Post absetzen dürfen, der auf der Pinnwand jedes Vereinsmitglieds angeheftet wird. Hierdurch ergeben sich völlig neue Möglichkeiten, dem Sponsor einen Mehrwert für sein Engagement bieten zu können.

WEITERE INFORMATIONEN

Es kann jederzeit ein 14-tägiger Testzeitraum gestartet werden. Währenddessen kann die Plattform kostenlos getestet werden. Weitere Informationen erhältst du unter www.360player.com.



PASSGENAU ZUM ERFOLG!

MODERNES PASSSPIEL

Der Schlüssel zum
HIGH-SPEED-FUSSBALL



KAUFEN

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

MEYER & MEYER Verlag Von-Coels-Str. 390 52080 Aachen
TEL.: 02 41 - 9 58 10 - 25 E-MAIL: vertrieb@m-m-sports.com WEB: www.dersportverlag.de

Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr

FUSSBALL

TRAINER MAGAZIN

www.fussballtrainer-magazin.de

UNSER MAGAZIN IST KOSTENLOS UND LEBT VON SEINEN LESERN!

**DU MÖCHTEST AUTOMATISCH JEDEN MONAT DIE
NEUESTE, KOSTENLOSE AUSGABE ERHALTEN?**



Dann kannst du dich hier für unseren
Mailverteiler anmelden:



Alternativ kannst du auch die neueste Ausgabe per
WhatsApp direkt auf dein Handy bekommen. Sende dazu
eine Nachricht an: **(+49) 15 22-393 98 86**

Schreibe uns deine Fragen zum Inhalt per WhatsApp und unsere Fußball-Experten antworten dir so schnell es geht um dich zu einem besseren Trainer zu machen. Natürlich kannst du uns auch schreiben, wenn du Teil des Magazin werden und Inhalte liefern möchtest, die aus deiner Sicht andere Trainer besser macht. Unsere Experten prüfen deine Einsendung und wir informieren dich, ob wir es ins Magazin einbinden können.

Wenn du erste Einblicke in die kommenden Ausgaben haben möchtest, dann besuche uns auf unseren Social Media Kanälen!



Instagram: [@Fussballtrainermagazin](https://www.instagram.com/fussballtrainermagazin)

Facebook: [@Fubamag](https://www.facebook.com/fubamag)

Website: Fussballtrainer-Magazin.de

WIR HABEN EIER UND PFERDESCHWÄNZE

IMPRESSUM

Herausgeber:

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH

Verlag:

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH
Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen

Tel.: (02 41) 95 81 0-0 / Fax: (02 41) 95 81 0-10

E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com

Internet: www.dersportverlag.de



Member of the World

Sport Publishers' Association (WSPA)

Redaktion:

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH

E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com

Internet: fussballtrainer-magazin.de

Satz und Layout:

Nina Bosten

Bildagenturen:

Adobe Stock, dpa Picture Alliance GmbH

Anzeigen:

E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com

Tel: (0241) 95 81 0-34

Mobil: (0152) 23 93 98 86