

#7 | 2021

FUSSBALL

TRAINER MAGAZIN

[www.fussballtrainer-ma](http://www.fussballtrainer-magazin.de)

7 FRAGEN AN ...

SEBASTIAN KNEISSL

PSYCHE

**WERTE – EHER
SCHEIN ODER
TATSÄCHLICHES
SEIN?**

ERNÄHRUNG

**SCHNELLER
REGENERIEREN IN
DER VORBEREITUNG
ODER ENGLISCHEN
WOCHEN**



19. AUSGABE FUSSBALLTRAINER MAGAZIN

INHALTSVERZEICHNIS

7 FRAGEN AN SEBASTIAN KNEISSL	4
TECHNIK	6
PROBLEMFELD ... KREATIVITÄT	11
TAKTIK	12
COACH LIKE ... SUSANNE AMAR	22
ATHLETIK	26
AUS DEM NLZ ... MIT LARS HOPP	34
ÜBUNG DES MONATS	37
PSYCHE	38
ERNÄHRUNG	40

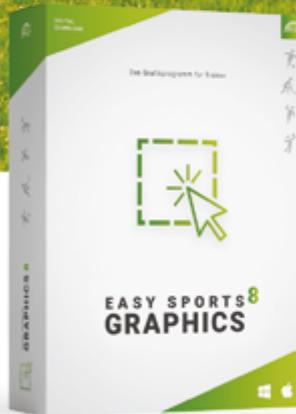
ZITAT DES MONATS

**„ES IST EINFACH SCHÖN, DASS WIR JETZT MAL
WIEDER 82 MILLIONEN BUNDESTRAINER IM LAND
HABEN UND NICHT 82 MILLIONEN VIROLOGEN.“**

Leon Goretzka, Juni 2021, vor Deutschland - Ungarn

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

SIEBEN FRAGEN AN ...

SEBASTIAN
KNEISSL



LIEBER SEBASTIAN, WIE HAT SICH DIE CORONAKRISE AUF DEINEN JOB AUSGEWIRKT?

Nach dem anfänglichen Schock bin ich recht schnell ins Lösungsdenken gekommen. Ich habe die Coronakrise genutzt, um meine Coachings zum Thema „Self-Leadership“ nach vorne zu treiben. Zudem konnte ich Nike gewinnen, gemeinsame Projekte zu realisieren.

WAS MACHT DIE CORONAKRISE MIT DEN SPIELERN UND TRAINERN?

Die Coronakrise setzt Trainer und Spieler vor Herausforderungen. Ich nenne es gerne eine Challenge. Mit diesem Wort fühlen sie sich meist wohler und der Ehrgeiz wird schneller geweckt. In dieser Phase konnte man gut erkennen, welche Einstellungen die verschiedenen Menschen haben. Viele haben sofort angefangen das Beste aus der Situation zu machen. Andere wirkten lange gelähmt und wussten nicht, wie sie sich verhalten sollen.

FÜHRT DIE LANGE PAUSE ZU PROBLEMEN?

Die lange Pause hatten alle Fußballer und Trainer. Das Thema der Spielpraxis betrifft jeden Spieler. Alle steigen somit auf einem ausgeglichenen Level ein. Man wird natürlich deutlich erkennen, wer in der Zwischenzeit seine „Hausaufgaben“ gemacht hat und wer nicht. In den ersten Trainingseinheiten wird sich die ein oder andere lustige Aktion ergeben, da das Gefühl für Raum und Zeit noch nicht optimal ist. Da werden sich einige Lacher ergeben.

WAS SOLLTEN SPIELER MENTAL NUN FÜR SICH TUN?

Spieler sollten in erster Linie offen sein für psychologische Arbeit. Meine Wahrnehmung ist ein Anstieg des Interesses zu diesen Themen wie Self-Leadership Coaching, Mentaltraining, Achtsamkeitstraining, Life Kinetik etc. Das freut mich, denn die Balance zwischen Körper- und Kopftraining ist wichtig. Ich konnte viele Spieler in der Zeit betreuen und jeder einzelne Spieler fühlt sich noch klarer, präziser ausgerichtet und fokussierter als zuvor. Diese Spieler haben aus der Krise eine Chance gemacht.

WIE SOLLTEN TRAINER MIT SPIELERN GRUNDSÄTZLICH UMGEHEN?

Trainer sollten jetzt noch mehr in die Kommunikation gehen. Das wichtigste Wort ist Empathie. Jeder Spieler hat diese Coronakrise anders empfunden. Dieses Empfinden gilt es zu verstehen, zu fühlen und daraus die besten Lösungen zu entwickeln. Wenn ein Trainer einfach wieder zum normalen Trainingsalltag übergeht, wird er wichtige Informationen niemals erhalten. Idealerweise startet ein Trainer mit Einzelgesprächen. Danach erst in die Gruppengespräch und zum Schluss in das Mannschaftsgespräch gehen.

WAS MACHT EIN GUTER TRAINER IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN?

Ein guter Trainer bleibt in schwierigen Situationen souverän und ruhig. Er sieht die Situation zuerst neutral. Er orientiert sich an ZDF. Nein, nicht dem TV-Sender sondern an Zahlen, Daten und Fakten. Danach fragt er sich, wie seine eigene Bewertung dieser ZDFs lautet. Im Anschluss macht er etwas, das Trainer recht selten machen. Fragen stellen. Jedem Spieler diese ZDFs präsentieren und nach der jeweiligen Bewertung fragen. Im Anschluss nach Lösungen. Also die Spieler „mit ins Boot nehmen“. Ihnen zeigen, dass sie gehört werden und Wertschätzung erfahren. Die Taktik kommt erst im Anschluss.

WER IST FÜR DICH DER BESTE TRAINER DER WELT UND WARUM?

Ich möchte hier etwas gegliedert vorgehen. Im taktischen Bereich möchte ich Pep Guardiola nennen. Seit Jahren ein unglaubliches taktisches Level. Im technischen Bereich muss ich Thomas Tuchel nennen. Durch meine „Connections“ zu meinem alten Arbeitgeber habe ich mitbekommen, wie fokussiert er auf die technischen Ausführungen achtet. Beispielsweise auf welchen Fuß wird der Mitspieler angespielt. Dieses Thema kennen wir schon, nur war ich der Meinung, dass man das bei einer Champions League Gewinner Mannschaft nicht mehr so oft machen muss. Zum Thema Mannschaftsführung nenne ich zwei Trainer, die meine Entwicklung maßgeblich geprägt haben. Jose Mourinho zum Thema Körpersprache und Präsenz. Seine Ausstrahlung auf dem Platz war sensationell und packend. Wenn es um das Thema verbale Kommunikation geht, ist Brendan Rodgers für mich the #1. Jeder Spieler hängt „an seinen Lippen“, wenn er spricht.

ZUR PERSON:

Sebastian Kneißl verbrachte seine erste „Lebenshalbezeit“ als Profifußballer Deutschland, Schottland, Belgien und England (Chelsea FC). Seine Erfahrungen, die in der Zusammenarbeit mit Größen wie Jose Mourinho, Frank Lampard und Arjen Robben sammeln konnte, hat er in sein eigenes Credo gepackt. „Ein Leader führt sich in erster Linie selbst!“ Nach seiner aktiven Profi-Karriere startete Sebastian Kneißl seine zweite „Lebenshalbezeit“. Er hat sich als Coach für Profi-Spieler- und Trainer zum Thema „Self-Leadership“ etabliert. Zudem ist er seit 2016 als Experte für DAZN tätig.



PROFILÜBUNG: DRI-PASS PLUS BLICK FÜR DEN „RAUMZIEHER“

ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

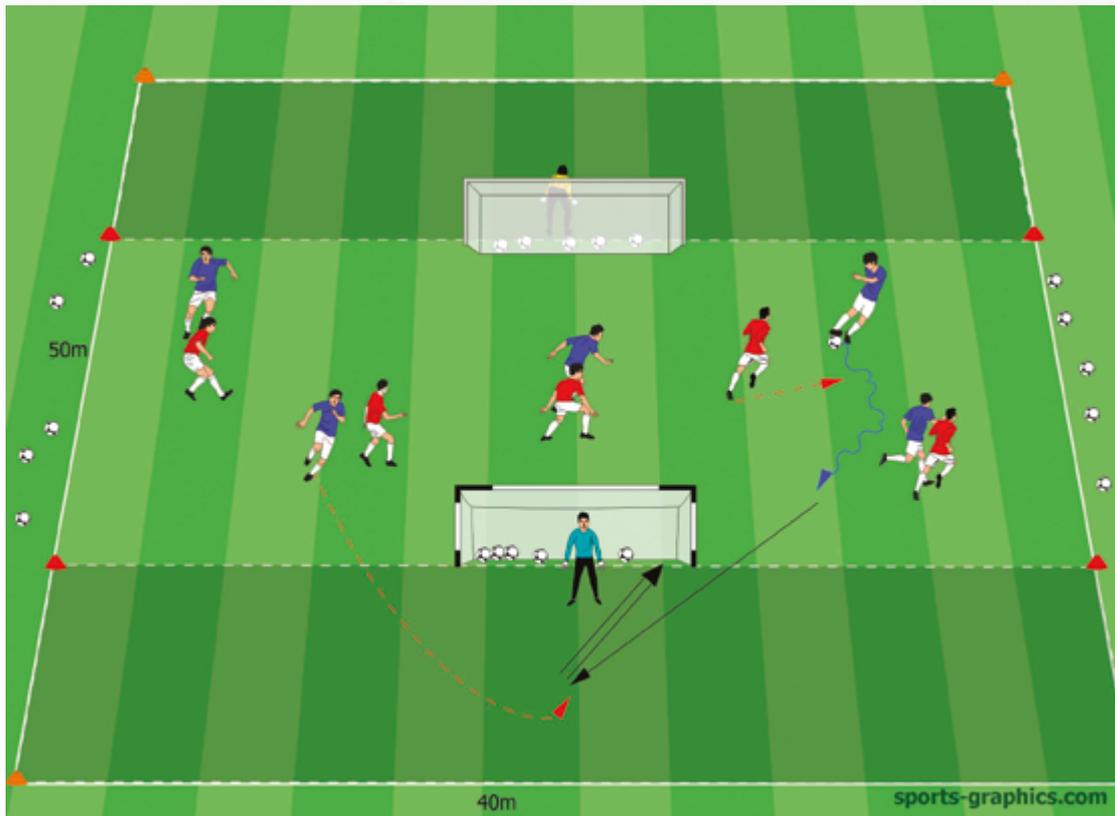
- Drei Spieler üben gemeinsam aktiv in einem 16 x 12 m großen Dreieckraum.
- Der Spieler in Rot-Weiß im Kreis dribbelt aus der Startposition im hohen Tempo bis zum ersten blauen Hütchen und spielt den Ball von dort aus im Steil-Klatsch-Modus zum Spieler in Blau-Weiß. Rot-Weiß erhält den Ball von Blau-Weiß zurück und agiert sofort im 1-gegen-1 gegen den Gegenspieler in Grün-Schwarz-Weiß. Währenddessen zieht Blau-Weiß in den frontalen Raum und erhält den Steilpass von Rot-Weiß.
- Danach geht Grün-Schwarz-Weiß auf die Position von Rot-Weiß, Rot-Weiß auf die Position von Blau-Weiß und Blau-Weiß schnell auf die Position von Rot-Weiß.
- Man kann mehrere Dreieckräume als Dribbelparcours nebeneinander markieren, um viele Spieler gleichzeitig trainieren zu können. Überdies entstehen hierdurch keine langen Spielpausen und die Langeweile sinkt deutlich ab.

COACHING

- Da es eine Übungsform ist, in der die Tiefe gesucht wird, ist
 - a der Ballbesitz sehr wichtig,
 - b ein hohes Tempo in der Aktion evident und
 - c eine optimale Abstimmung zwischen dem Spieler am Ball und den Spielern ohne Ball erforderlich.

VARIATIONEN

- Wettbewerb mit Zeitdruck zwischen den einzelnen „Dribbelschläuchen“ ausführen lassen.
- A und B agieren zusätzlich auch im 1-gegen-1.
- Nachdem Blau-Weiß den „tiefen“ Ball erhält, schießt er noch auf ein Großtor mit TW.



SPIELFORM: 5-GEGEN-5 AUF UMGEDREHTE TORE – DRI-PASS ZUM „RAUMZIEHER“ (1-GEGEN-1 GEGEN DEN TORWART)

ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

- 5-gegen-5 in einem 50 x 40 m großen Raum auf zwei umgedrehte Großtore mit Torwart.
- Es wird zur Regel erhoben, dass der Spieler am Ball einen Gegenspieler ausdribbeln muss, um dann ei-

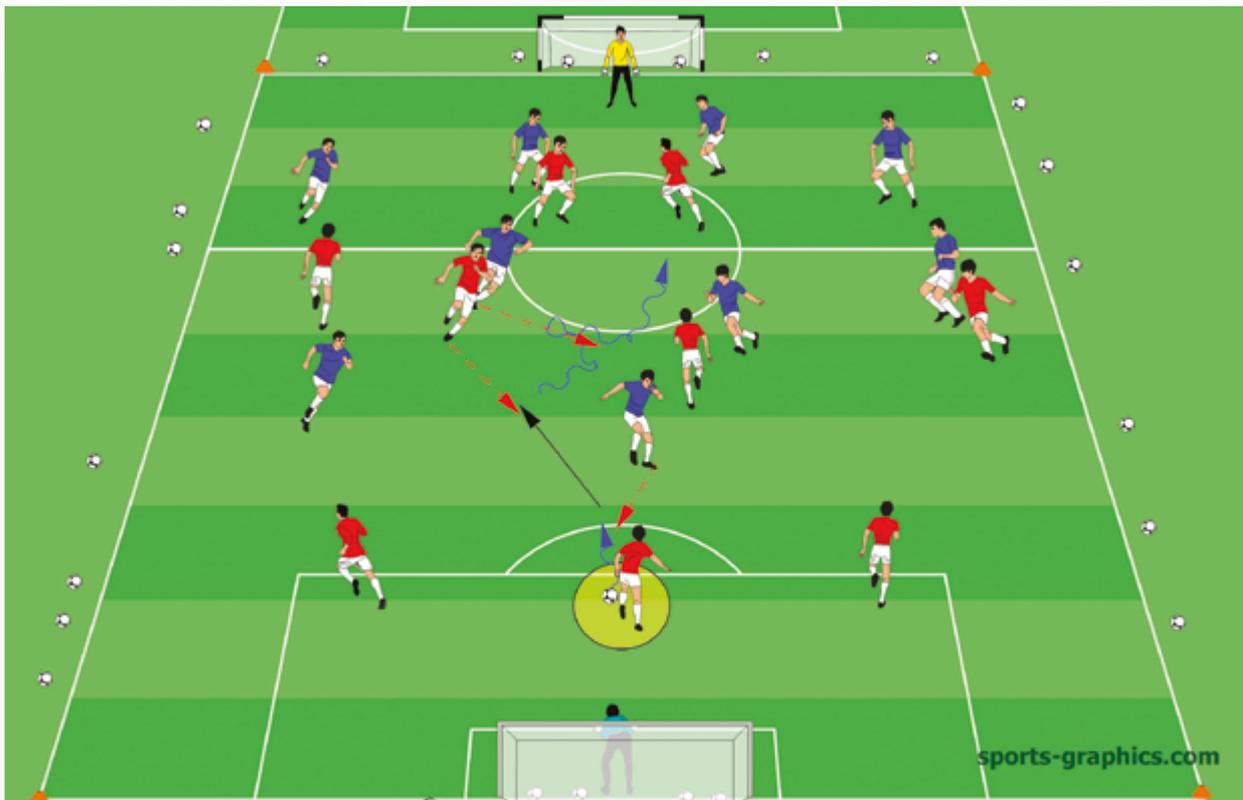
nen „raumziehenden“ Mitspieler mithilfe eines tödlichen Passes anzuspielen. Dieser Spieler kann dann im 1-gegen-0 gegen den Torwart das Tor erzielen.

COACHING

- „Die Lücke für den dribbelnden Spieler offen halten.“
- Die Spieler ohne Ball müssen sofort Raum schaffen.
- Der dribbelnde Spieler erkennt die Lücke, dribbelt im hohen Tempo und fintenreich durch diese und spielt dann den präzisen letzten Pass. Auf Beidfüßigkeit achten.

VARIATIONEN

- Der dribbelnde Spieler spielt keinen tödlichen Pass, sondern dribbelt seinerseits auf den gegnerischen Torwart zu.
- Die Tore werden regelkonform positioniert. Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn ein Spieler den Torwart ausdribbelt und abschließt.
- Der Pass wird zum „ziehenden“ Spieler gespielt. Dieser darf jedoch nicht selbst zum Torabschluss kommen, sondern wartet auf den Spieler, der den tödlichen Pass gespielt hat. Hierdurch entsteht eine 2-gegen-2-Situation, die mit einem Torabschluss beendet werden muss.



SPIELFORM: 9-GEGEN-9 – SELBSTVERANTWORTUNG DER SPIELER: DRIBBELN ODER RAUMZIEHEN MIT EXTRAPUNKTEN

ABLAUF UND AUFBAU DER SPIELFORM:

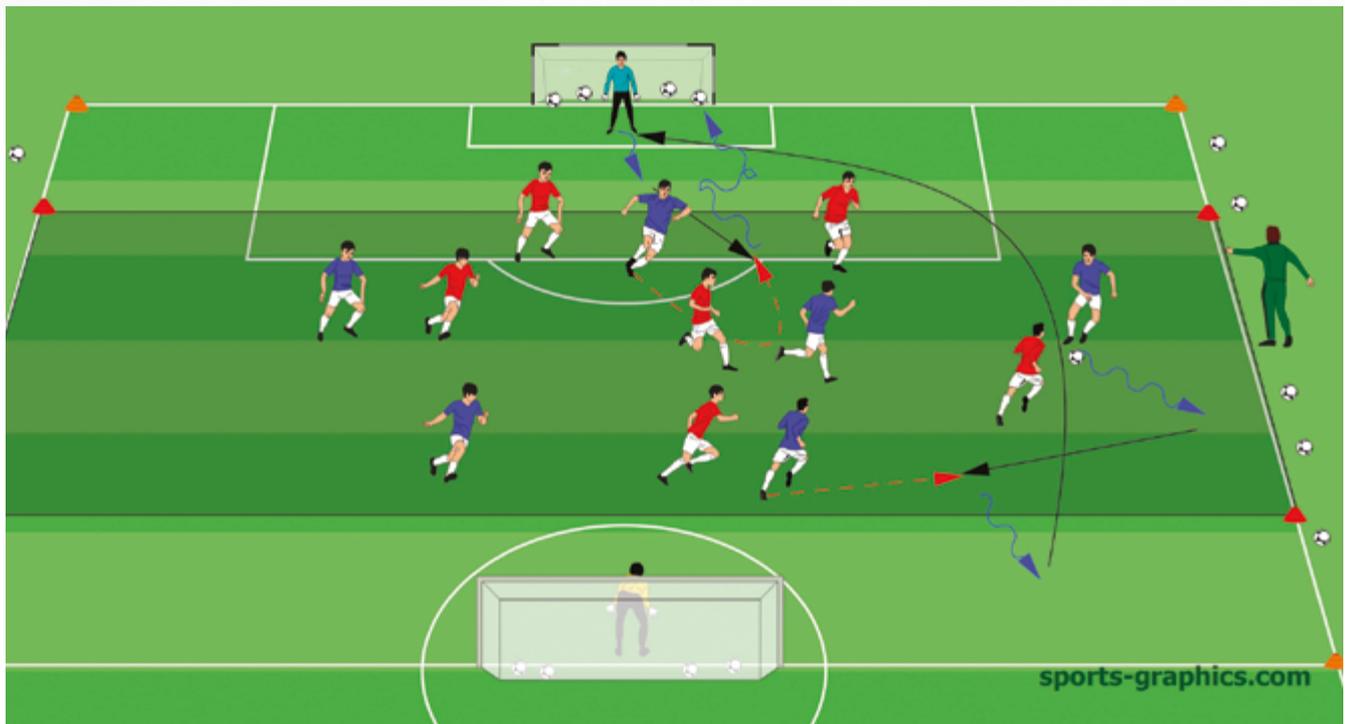
- 9-gegen-9 auf zwei Großtore mit TW in einem Drei-Viertel-Spielfeld.
- Eine Mannschaft spielt im 1-4-4-1- und die andere im 1-3-4-2-System. Der Fokus wird auf die 6er- und 8er-Positionen gelegt.
- Das 9-gegen-9 findet im freien Spiel statt.
- Extrapunkte erhält man nach einem
 - gewonnenen Dribbel-Duell (einen Punkt),
 - Tor, das aus dem Dribbling heraus zu einem „raumziehenden“ Spieler entsteht (zwei Punkte) und
 - Dribbling der 6er/8er, das zu einem Tor führt (fünf Punkte).
- Der Trainer/Lehrer beobachtet sehr aufmerksam den Bereich im Mittelfeld.

COACHING

- Wenn die Mittelfeldspieler ins Raum-Dribbling gehen, muss die vordere Spielreihe „vertikal“ und seitlich Räume „ziehen“, um Platz für die Mittelfeldspieler zu schaffen.
- Die Spieler entscheiden eigenständig, was auf dem Spielfeld passiert. Die Autoren nennen das Stummfilmcoaching. Es soll das Aufmerksamkeitsfenster der Spieler möglichst weit geöffnet halten.
- Der Trainer/Lehrer reagiert auf jede mutige Dribbelaktion mit einem Lob und einer positiven Unterstützung.

VARIATIONEN

- Das Spielfeld in drei Zonen unterteilen: In der zweiten Zone wird gedribbelt und in der ersten und dritten Zone mit 1-2 Ballkontakten gepasst.
- In der zweiten Zone wird zunächst der Ball acht Sekunden lang gemeinsam gehalten. Der präzise Pass erfolgt erst dann, wenn ein Spieler eines Teams deutlich sichtbar und taktisch abgestimmt in den freien Raum sprintet.
- Der Spieler gelangt nur dann von der zweiten in die dritte Zone, wenn er in die letzte Zone dribbelt. Erst dann kann die Mannschaft Tore erzielen.



SPIELFORM: 6-GEGEN-6 – DRI-PASS PLUS WECHSEL-PASS , IN RICHTUNG TORWART

ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

- 6-gegen-6 auf zwei Großtore mit TW in einem halben Spielfeld.
- System 1-2-3-1.
- Das Spielfeld wird in drei Zonen unterteilt. Die Zonentiefe wird dem Leistungsniveau entsprechend bestimmt und entsprechend markiert.
- Die mittlere Zone stellt den größten Spielraum dar. Man agiert zunächst nur in dieser mittleren Zone.
- Im freien Spiel sollen die Spieler von der zweiten in die dritte Zone hineindribbeln. Gelingt das, spielen sie einen langen Wechsel-Pass zum gegnerischen Torwart, der umgehend den Stürmer dieser Mannschaft anspielt.
- Der Stürmer versucht, im 1-gegen-1 den Torwart auszuspielen und ein Tor zu erzielen.

COACHING

- „Beim Dribbling von der mittleren in die dritte Zone nicht mit ‚Kopf durch die Wand‘ gehen. Aufmerksam bleiben und die Spielumgebung nach den besten Lösungswegen permanent ‚scannen‘.“
- „Bleibt so lange in Ballbesitz, bis sich die Lücke auftut, durch die man dribbeln kann.“
- Der Wechsel-Pass soll aus dem höchsten Tempodribbling heraus gespielt werden. Grundsatz: „Am Ball nicht langsamer werden.“

VARIATIONEN

- Der Wechsel-Pass wird nicht zum Torwart gespielt, sondern zum „raumziehenden“ Stürmer der eigenen Mannschaft.
- Der Wechsel-Pass wird nicht zum Torwart gespielt, sondern zum „raumziehenden“ Mittelfeldspieler.
- Beide Torhüter spielen mit beiden Teams zusammen: Wenn sich ein Spieler von der zweiten in die dritte Zone „durchspielt“, passt er den Ball zum „ballnahen“ Torwart, der wiederum den Wechsel-Pass zum „raumziehenden“ Mittelfeldspieler oder Stürmer in der Offensive spielt. Dieser soll im Dribbling gegen den Torwart auf der anderen Spielfeldseite ein Tor erzielen.

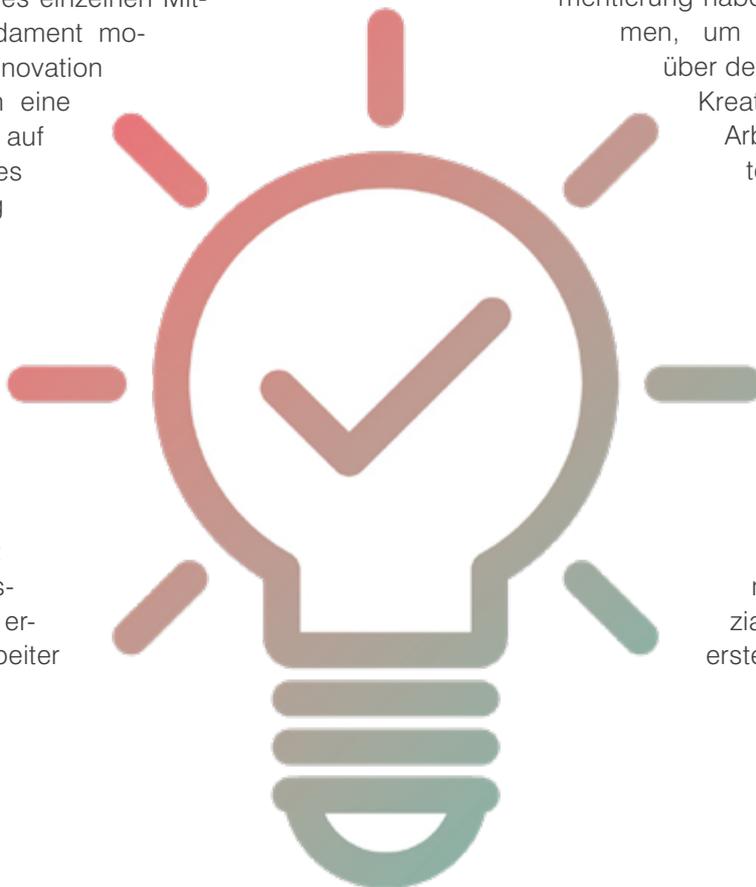
PROBLEMFELD

KREATIVITÄT

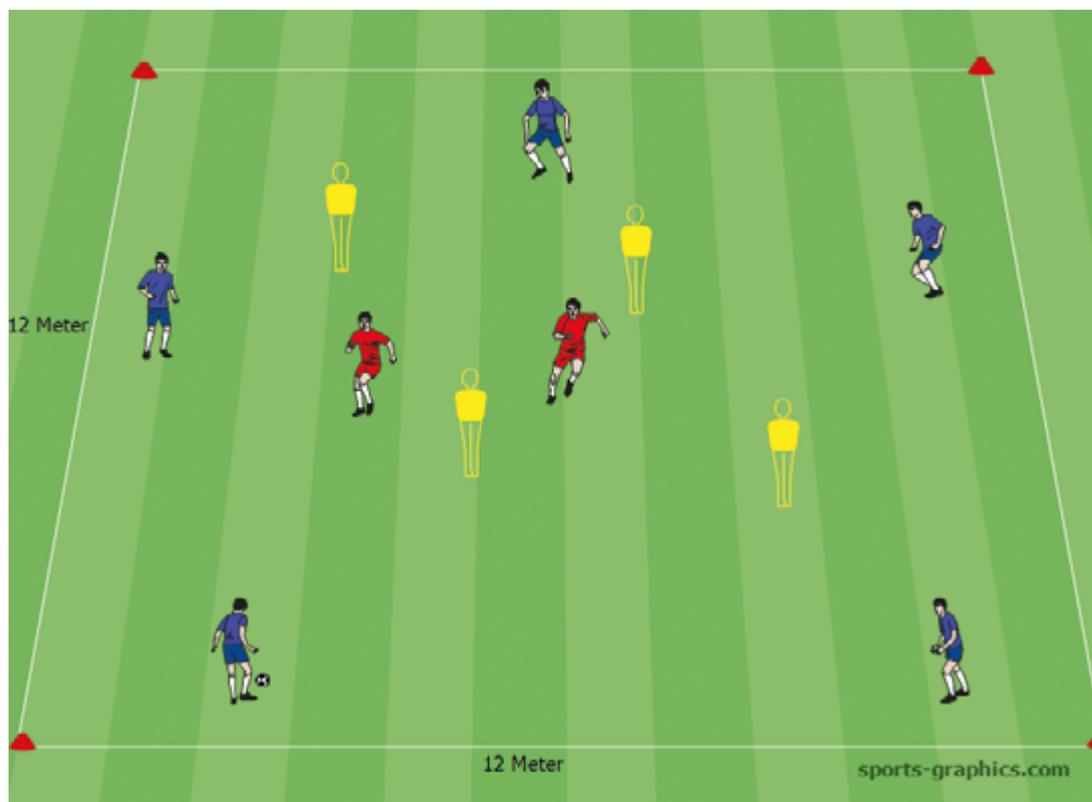
Kreativität und Innovation sind zentrale Begriffe in unserer auf Erfolg ausgelegten und wissensbasierten Gesellschaft. Beide Begriffe sind eng miteinander verbunden. Kreativität, als individuelle Komponente ist eine unentbehrliche Voraussetzung einzelner Mitarbeiter für das Innovationspotenzial und dem damit verbundenen Erfolg eines Unternehmens. Ideenreichtum, entfacht durch Kreativität, ist somit für eine Reihe von Aufgaben in den unterschiedlichsten Organisationen verschiedenster Branchen ein absolutes Muss. Kreativität nimmt im unternehmerischen Kontext eine immer wertvollere Bedeutung ein. Die Unternehmen stehen vor der Herausforderung eine kreativitätsfördernde Atmosphäre zu schaffen, die alle Ebenen der Unternehmensstruktur durchdringt. Dieser Prozess beginnt mit der Individualität jedes einzelnen Mitarbeiters, die das Fundament modelliert, auf dem sich Innovation entwickeln kann. Durch eine konstruktive Teamarbeit auf zweiter Ebene kommt es zu einer Verflechtung von kreativen Gedankensträngen. Die organisatorische Ebene wird dadurch in die Lage versetzt, die Innovation aufzugreifen und sie zu vollenden, sodass es jener gelingen kann, der konkurrierenden Wirtschaft zu entfliehen. Somit müssen die Unternehmen erkennen, dass sie Mitarbeiter

benötigen, die proaktiv versuchen, evolutionäre und angemessene Produkte, Prozesse und Anstöße hervorbringen. Die Betriebe haben die Aufgabe, eine optimale Atmosphäre zu gestalten, in der sich kreatives Potenzial entfalten kann. Gleichzeitig müssen aber auch erforderliche Rahmenbedingungen bestehen, damit dieses vorhandene Potenzial optimal gefördert und dadurch ein Wettbewerbsvorteil generiert werden kann. Kreativität lässt sich nicht verordnen und das Einbringen von Ideen nicht einfordern. Vielmehr entwickeln Menschen Einfallsreichtum, wenn sie sich wohlfühlen, ihre Ideen fruchtbaren Boden finden und die Arbeitsatmosphäre mit der eigenen Wertvorstellung korrespondiert. Dieses Aufspüren eines optimalen Nährbodens für Kreativität mit anschließender Innovationsimple-

mentierung habe ich zum Anlass genommen, um einen Literaturüberblick über den modernen Erfolgsfaktor Kreativität zu geben. Ziel der Arbeit ist es, die wichtigsten Einflussfaktoren für Kreativität von einzelnen Mitarbeitern, über die Arbeit in einer Gruppe bis hin zur Organisation, zu identifizieren. Es sollen mögliche Trends aufgezeigt, im Idealfall eine Anleitung zur Erreichung der optimalen Kreativität und des Aufrufens des maximalen Innovationspotenzials in einem Unternehmen erstellt werden



TAKTIK



POSITIONSSPIEL 5:2 PLUS HINDERNISSE – AUSTRIA WIEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- Quadrat 12 x 12 m aufbauen.
- In das Quadrat Spielerpuppen verteilen.
- 5:2 auf Ballbesitz.

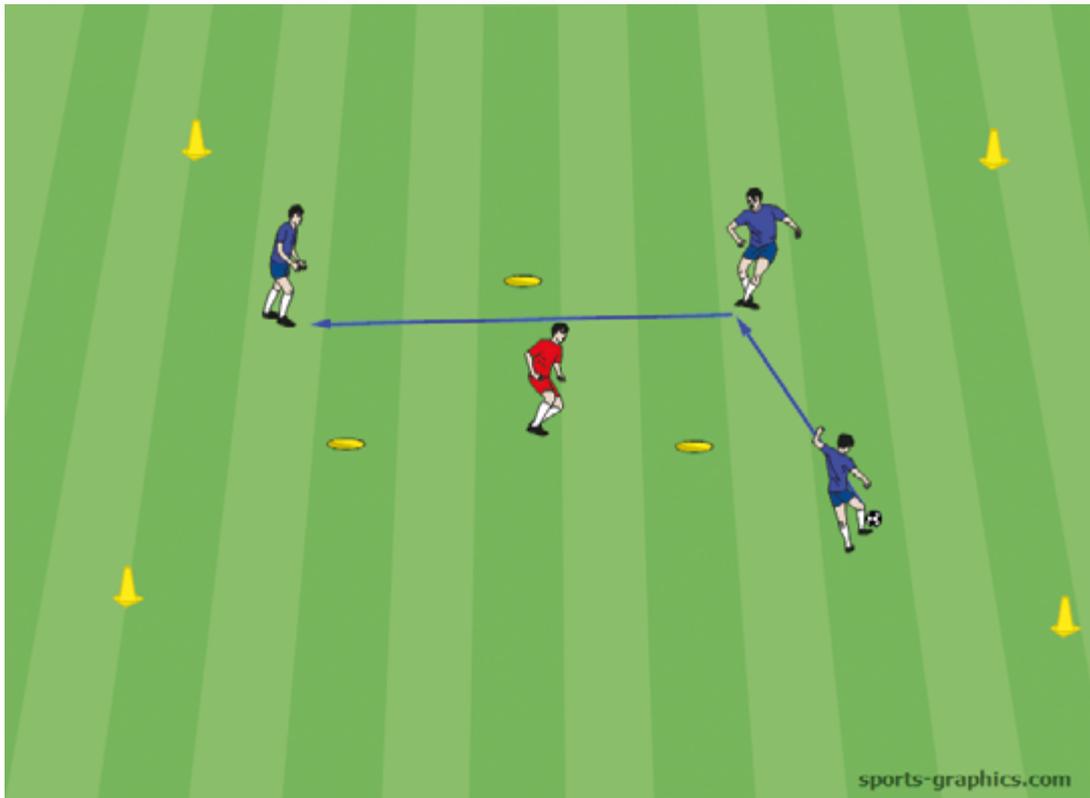
Übungszeit: 10-15 min

VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Spielerpuppen verändern
- Zentrale Anspielstation postieren

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Positionsspiel, Ballbesitzspiel
- **Technik:** Orientierte Ballan- und -mitnahmetechniken, Passtechniken, Direktspiel
- **Kondition:** Aerob-anaerobe Ausdauer
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Intensität



POSITIONSSPIEL „BOBINHO“ – BRASILIEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- 3:1 mit einem Verteidiger, der sich jedoch nur innerhalb einem Dreieck mit 5-m-Abständen aufhalten darf.
- Die drei Spieler in Ballbesitz können einen Punkt erzielen, indem sie mit einem Pass durch das Dreieck einen anderen Spieler erreichen.

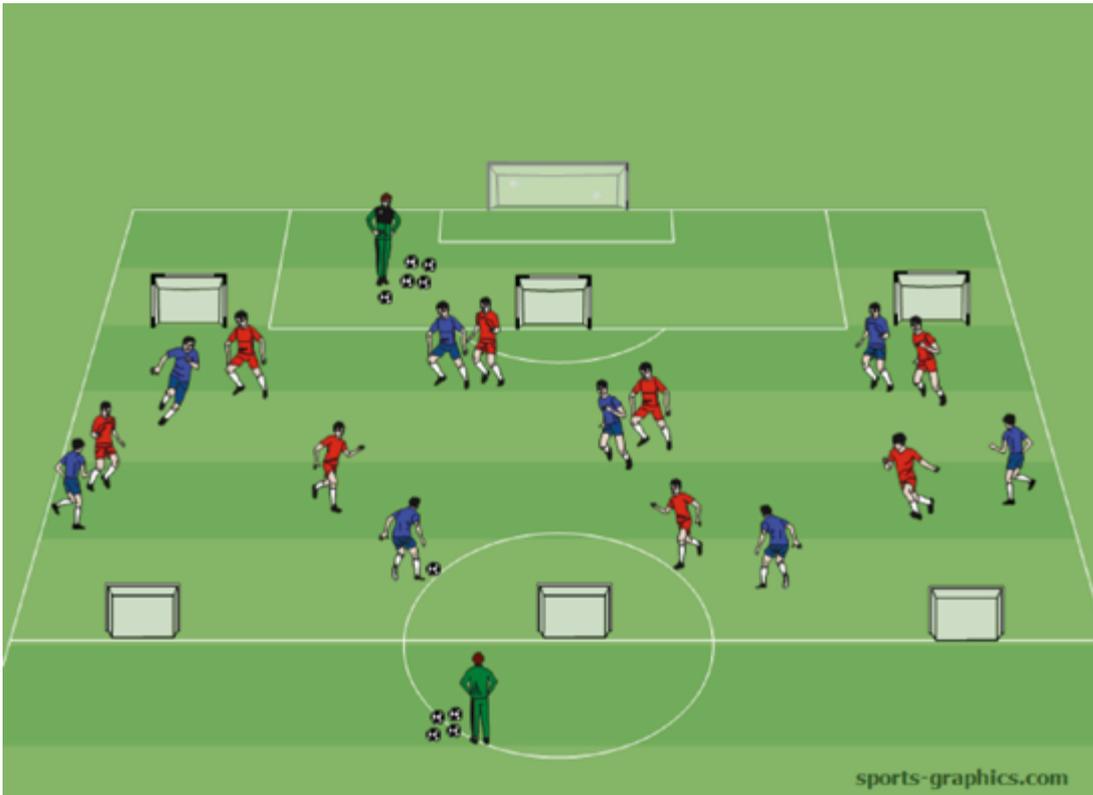
Übungszeit: 10-15 min

VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Dreieckgröße verändern
- Zeitlimit, in dem ein Pass durch das Dreieck gespielt werden muss

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Positionsspiel, erkennen wann Linien überspielt werden können
- **Technik:** Orientierte Ballan- und mitnahmetechniken, Passtechnik
- **Kondition:** Aerob-anerobe Ausdauer
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Geduld



8:8 AUF 3 TORE – DAVID MOYES/RAYO VALLECANO

ORGANISATION UND ABLAUF

- 8:8 auf drei Tore.
- Freies Spiel.

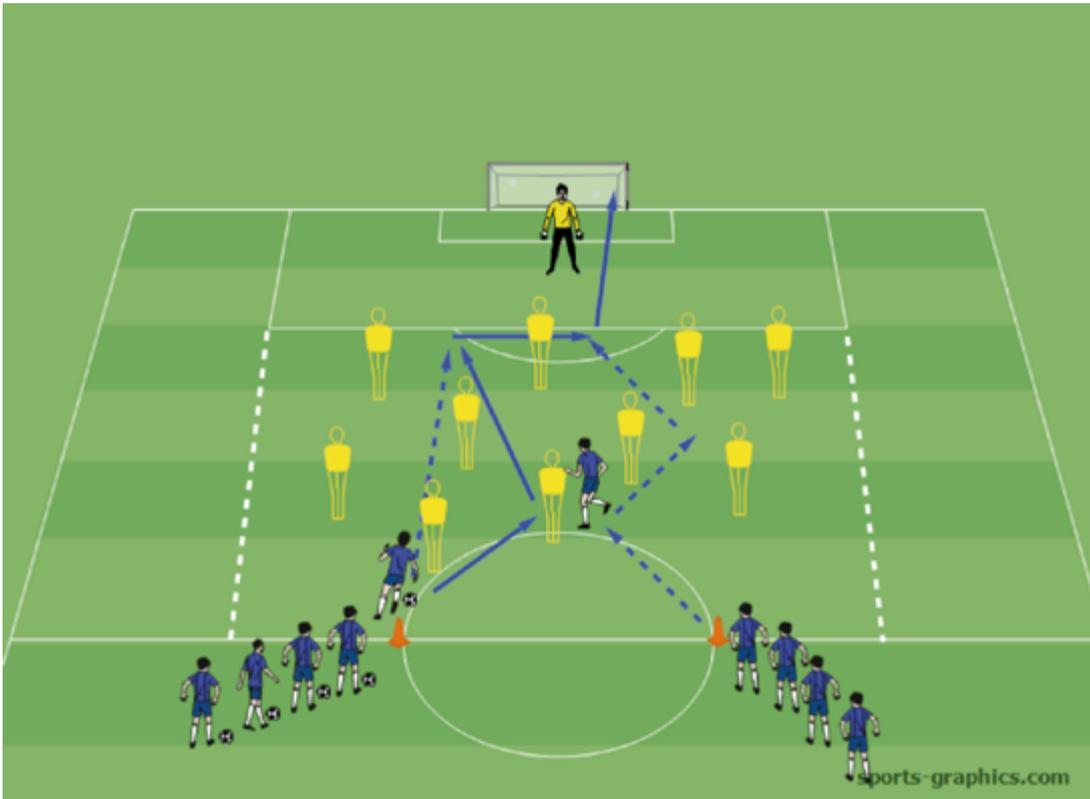
Spielzeit 3 x 8 min

VARIATIONEN

- 6:6, 7:7, 9:9
- Spielfeldgröße verändern
- Anzahl Ballkontakte

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Spiel ohne Ball, Umschaltverhalten, Qualität der Entscheidungsfindung, Spiel in die Tiefe, schnelle Ballzirkulation, Spielverlagerung
- **Technik:** Offene Ballmitnahme, Flachpass, Timing und Dosierung
- **Kondition:** Aerob-anaerobe Ausdauer, Spielrhythmus
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, positive Aggressivität. Intensität, Spielfreude, Zielstrebigkeit



SCHNELLES KOMBINIEREN UND TORSCHUSS IM 10:0 – FC VALENCIA

ORGANISATION UND ABLAUF

- Spielerpuppen in einem Korridor zwischen verlängerter 16-m-Linie und Mittellinie aufstellen.
- Zwei Spieler versuchen, sich so schnell wie möglich, durch schnelle Ballzirkulationen, durch die Spielerpuppen zum Torabschluss zu spielen.

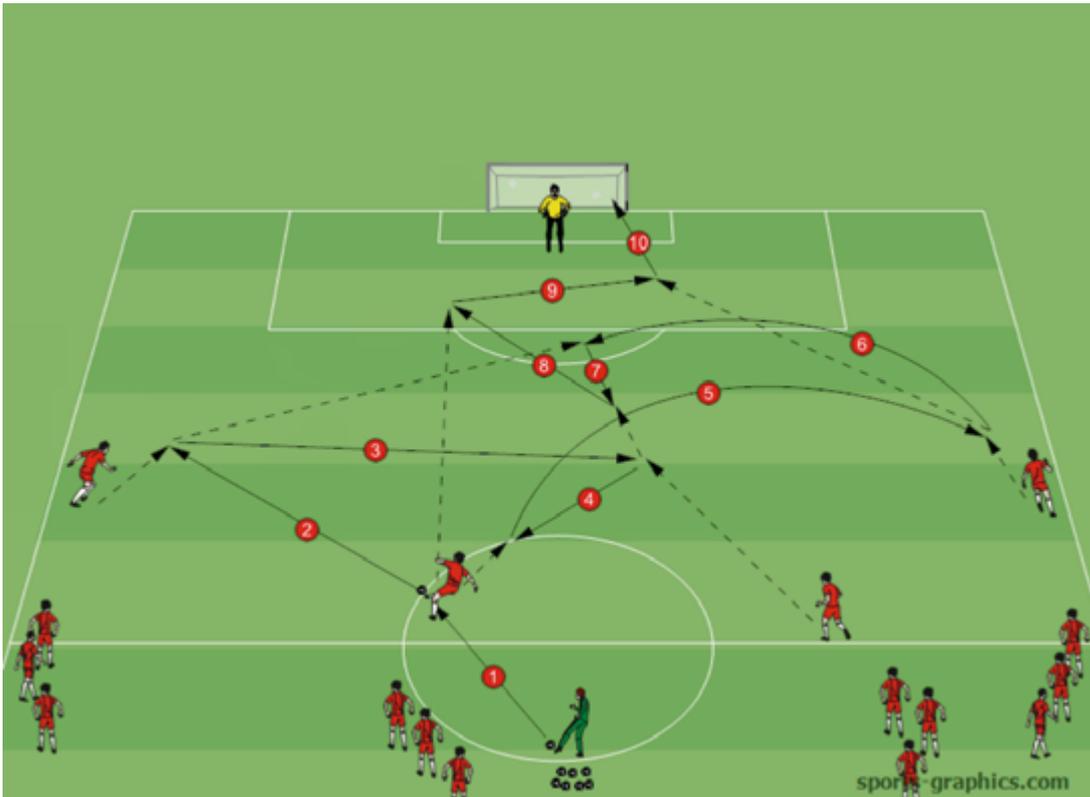
Übungszeit: 15 min

VARIATIONEN

- Schwierigkeitsgrad erhöhen: mehr Spielerpuppen und/oder kleineres Feld
- Zeitlimit bis zum Torabschluss

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Schnelles Kombinationsspiel, Freilaufverhalten
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme, Flachpass, Timing und Dosierung, Dribbling, Torschuss
- **Kondition:** Spielnahes Schnelligkeitstraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Intensität, Zielstrebigkeit, „Torinstinkt“



SCHNELLES KOMBINATIONSSPIEL MIT FÜNF SPIELERN UND TORABSCHLUSS – ZDENEK ZEMAN (U. A. AS ROM, SSC NEAPEL)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Fünf Spieler positionsentsprechend einteilen.
- Die Spieler starten an der Mittellinie mit Ball nach einem Zuspiel des Trainers.
- Ziel ist es, mit einem spielnahen Tempo durch Kombinationen, die den Spielprinzipien entsprechen, zum Torabschluss zu kommen.

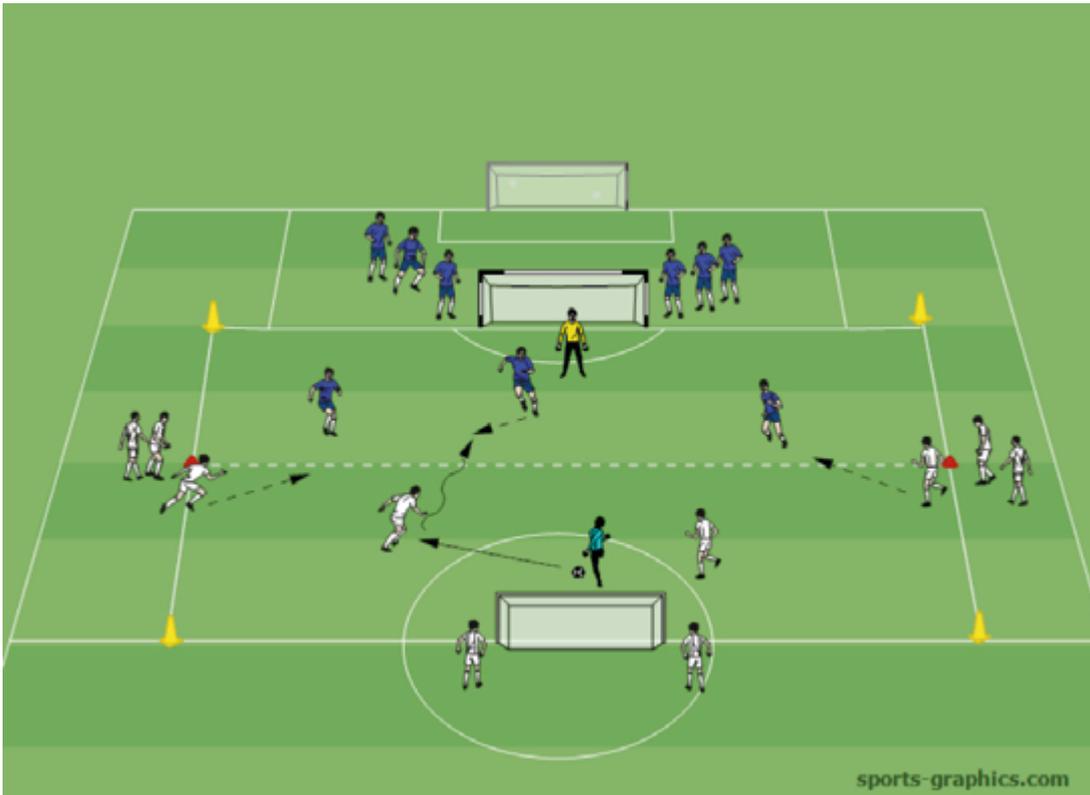
Übungszeit: 15 min

VARIATIONEN

- Teilaktive/aktive Gegenspieler
- Zeitlimit bis zum Torabschluss

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Schnelles Kombinationsspiel, Freilaufverhalten
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme, Flachpass, Timing und Dosierung, Dribbling, Flanken, Torschuss
- **Kondition:** Spielnahes Schnelligkeitstraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Intensität, Zielstrebigkeit, Power



SPIELFORM ZUM UMSCHALTEN UND GEGENPRESSING – MARTINA VOSS-TECKLEBURG/TRAINERIN DER SCHWEIZER FRAUENNATIONALMANNSCHAFT

ORGANISATION UND ABLAUF

- Zwei Tore mit Torspieler, Feldlänge 16-m-Raum bis Mittellinie, Feldbreite: 2 m breiter als Strafraumbreite.
- Zwei Teams à 16-20 Spieler.
- Zwei Spieler von A starten mit einem Zuspiel vom Torspieler zum 2:3 gegen B.
- Kommt B durch gekonntes Doppeln in Ballbesitz, schalten diese um und versuchen, sofort ein Tor zu erzielen.
- Gleichzeitig kommen zwei weitere Spieler von A zum 4:3 zum Gegenpressing ins Feld und versuchen, den Ball zu erobern und ein Tor zu erzielen.

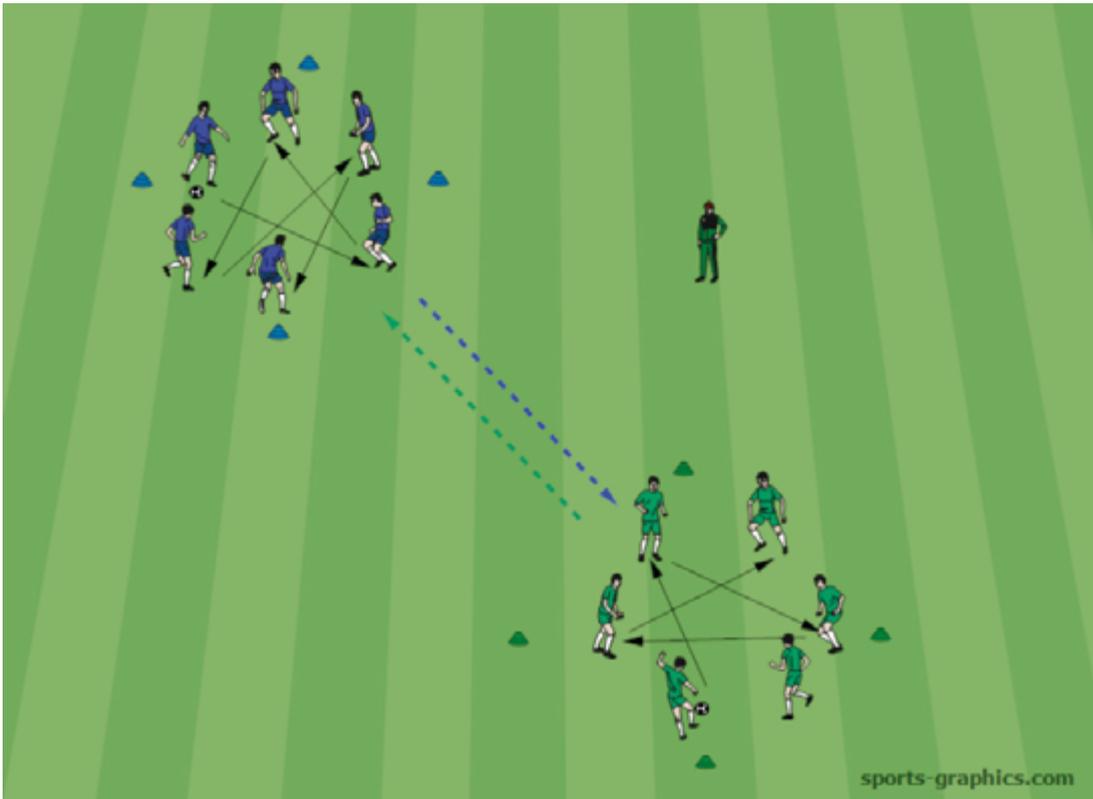
Übungszeit 20 min

VARIATION

- Zeitlimit bis zum Torabschluss
- Kontakte limitieren

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Schnelles Kombinationsspiel, Freilaufverhalten
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme, Flachpass, Timing und Dosierung, Dribbling, Torschuss
- **Kondition:** Spielnahes Schnelligkeitstraining
- **Mentalität:** Wettkampf, Konzentration, Kommunikation, Intensität, Zielstrebigkeit, Durchsetzungsvermögen



FUSSBALLKONDITION IM PASSKREIS – HERVÉ RENARD AFRIKAMEISTER MIT SAMBIA UND DER ELFENBEINKÜSTE

ORGANISATION UND ABLAUF

- Zwei Rauten mit 10 m Abstand innerhalb der Raute und 17 m (durchschnittliche Sprintdistanz im Fußball) von einer zur anderen Raute aufbauen.
- 4-6 Spieler pro Raute.
- Die Spieler passen sich den Ball direkt innerhalb der Raute zu.
- Auf Signal des Trainers lässt die Gruppen den Ball liegen und sprintet zur anderen Raute, wo der Ball sofort wieder direkt hin- und hergepasst wird.

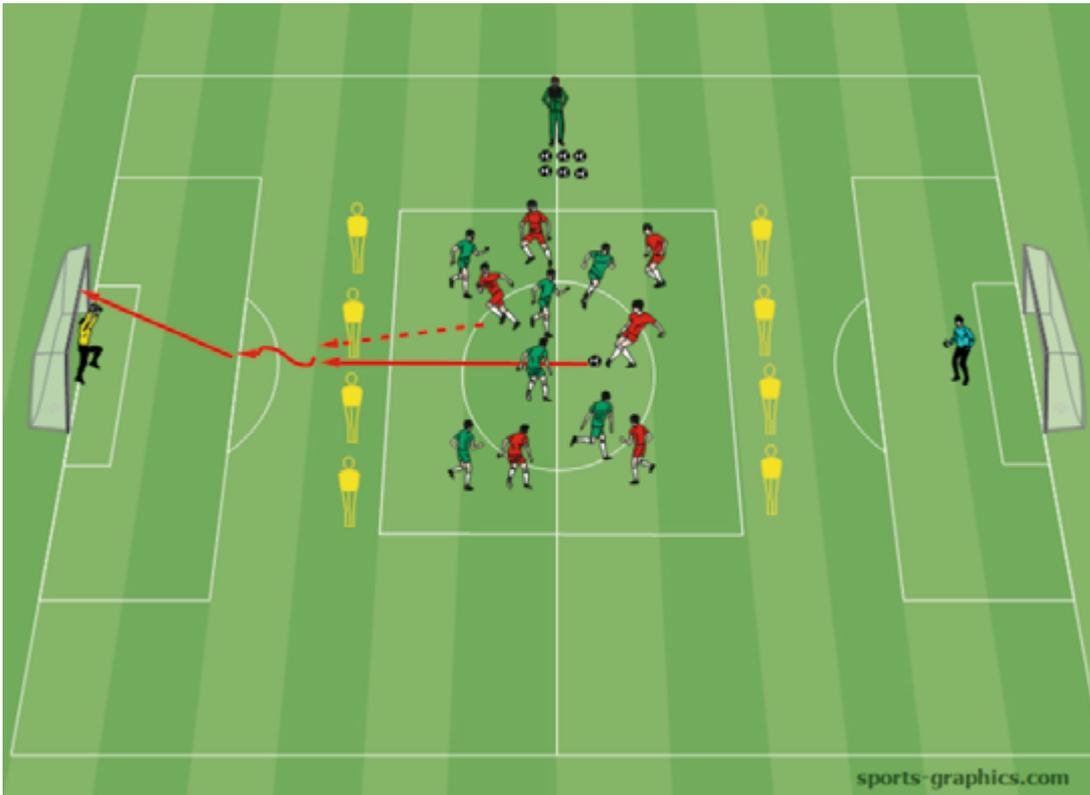
Übungszeit: 4 x 4 min, zwei min aktive Serienpause

VARIATIONEN

- Kontaktvorgaben
- Spieler gehen innerhalb der Raute dem gespielten Pass nach
- Statt zu passen, den Ball jonglieren
- Distanzen verändern

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Rautenspiel, Umschalten
- **Technik:** Passspiel
- **Kondition:** Spielnahes, intermittierendes Ausdauertraining
- **Mentalität:** Willensschulung, Konzentration, Qualität



BEWEGUNG IN DIE TIEFE AUS DEM MITTELFELD – MAURICIO POCHETTINO/TOTTENHAM HOTSPURS

ORGANISATION UND ABLAUF

- Spielfeldgröße in Abhängigkeit von der Spieleranzahl; mindestens jedoch sechs Spieler plus zwei Torspieler.
- Ballbesitzbox in der Mitte einrichten mit jeweils vier Spielerpuppen am Ende der Box in Richtung Tor.
- Nach 10 gespielten Bällen darf die Mannschaft in Ballbesitz einen Pass in die Tiefe spielen, der von einem Mittelfeldspieler im Sprint gefordert wird.
- 1:1 gegen den Torspieler.

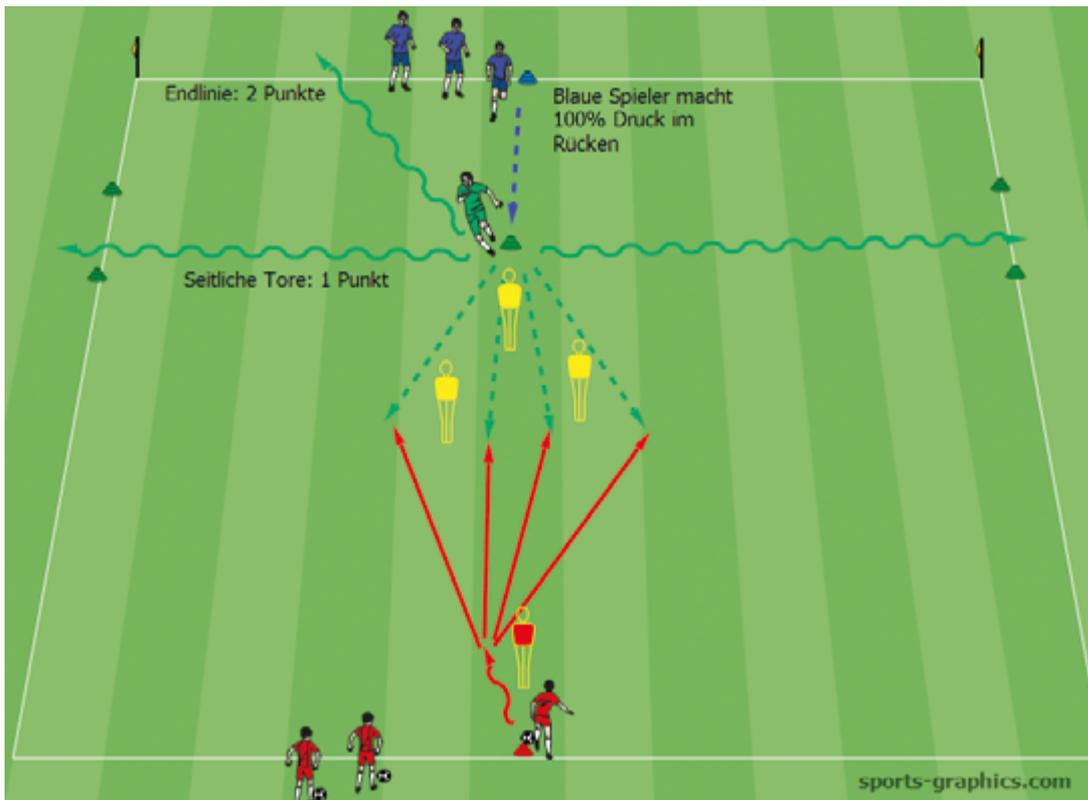
Übungszeit: 20 min

VARIATIONEN

- Kontaktbegrenzungen
- Ein Defensivspieler darf dem steil gespielten Ball nachlaufen.
- Zwei Offensivspieler gegen einen Defensivspieler außerhalb der Box

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Gruppentaktik, Spiel in die Tiefe, Laufwege der Mittelfeldspieler in die Tiefe, Gegenpressing
- **Technik:** Technik unter höchstem Zeit- und Gegnerdruck, finaler Ball, Torabschluss
- **Kondition:** Spielnahes Ausdauer- und Schnelligkeitstraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Intensität, Wille zum Torabschluss



1:1 MIT GEGNERDRUCK IM RÜCKEN – TIM LEES/U. A. WIGAN ATHLETIC UND FC LIVERPOOL JUNIOREN

ORGANISATION UND ABLAUF

- Ca. 75 % aller Ballmitnahmen im Spitzenbereich finden unter Einwirkung von Gegnerdruck statt, was diese Übung optimal schult.
- 20 m x 20 m Quadrat markieren, mit einer Endlinie und zwei seitlichen Toren (3 m).
- Rot geht mit einer Auftaktbewegung um den Gegenspieler und muss erkennen, in welchen Raum sich der grüne Spieler bewegt, um diesen richtig temporiert anzuspielen.
- Sobald Rot den Ball gepasst hat, bekommt Grün von einem blauen Spieler 100 % Druck im Rücken.
- Grün hat zwei Optionen: Entweder durch eines der beiden seitlichen Tore nach einer orientierten Ballmitnahme zu dribbeln, was einen Punkt gibt, oder über die Endlinie, was zwei Punkte gibt.
- Gewechselt wird im Karussell.
- Wichtig: Spielnahe Bewegungen.

Übungszeit: 15 min

VARIATIONEN

- Distanzen verändern
- Blau darf Druck machen, sobald sich Grün bewegt
- Rot macht zusätzlich Druck von vorne

COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Offensiv: 1:1 mit Gegnerdruck im Rücken
- **Defensiv:** 1:1; den ersten Ball antizipieren
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme und Tempodribbling
- **Kondition:** Spielnahes Schnelligkeitstraining
- **Mentalität:** Durchsetzungsvermögen, Konzentration, Intensität, Widerstandsfähigkeit

RUBRIK

COACH LIKE ...

SUSANNE AMAR



NICHT ALLE ELTERNGESPRÄCHE MÜSSEN SEIN! WIE DU SIE REDUZIEREN KANNST, UM MEHR ZEIT FÜRS TRAINING ZU HABEN!

Ich bin Susanne Amar und Expertin für Kommunikation im Kinder- und Jugendfußball und unterstütze Trainer*innen und Jugendleiter*innen dabei, mit den Spielereltern in eine persönliche Kommunikation zu kommen, um sich in der Zusammenarbeit gegenseitig zu unterstützen.

In einer der letzten Ausgaben des Fußballtrainer Magazins wurden in der Rubrik Problemfeld unter dem Thema Elterngespräche Möglichkeiten aufgezeigt, wie du auf bestimmte Fragen der Eltern antworten kannst. Heute möchte ich dir einen ersten Einblick in die Elternkommunikation und ein paar Impulse geben, mit denen du es schaffst, gar nicht erst in einige der beschriebenen Situation und Rechtfertigungen zu kommen.

WARUM SIND GESPRÄCHE ZWISCHEN ELTERN & TRAINER*IN OFTMALS SO SCHWIERIG?

Um etwas zu verändern, ist es wichtig, sich die derzeitige Situation zwischen beiden mal genauer anzuschauen. Eltern wie auch Trainer*innen haben ein gemeinsames Ziel: Sie wollen, dass ihr Kind bzw. der/die Spieler*in Spaß am Fußball hat.

Jetzt könnte man vermuten, dass das doch schon ausreicht. Doch dem ist nicht so, denn es gehört ja ein bisschen mehr dazu. Was fehlt, ist, dass sie beide kaum etwas voneinander wissen, meist keine Beziehung zueinander haben und dadurch nicht am gleichen „Strang“ ziehen. Und als Trainer*in weißt du am besten, dass Ich-AGs und Spieler*innen, die nicht das gleiche System spielen, den gleichen Werten folgen, ganz selten ein Team und erfolgreich sind. Und genauso ist es zwischen vielen Trainer*innen und Eltern ...

ELTERN WISSEN ...

- meist wenig über den Fußball allgemein
- wenig über die an sie gerichteten Erwartungen von Trainer- oder Vereinsseite, wenn ihr Kind dort spielt
- häufig nicht, wie viel Zeit, Kraft und Energie der/die Trainer*in NEBEN dem Beruf, Studium, Ausbildung, etc. – ehrenamtlich – investiert, damit Training und Spiel stattfinden können

TRAINER*IN WISSEN ...

- kaum, was Eltern auf sich nehmen, damit ihr Kind nachmittags und am Wochenende auf dem Fußballplatz stehen kann

- welche Zeit und Energie sie aufbringen, um ihr Familienleben mit der Fußballwelt unter einen Hut zu bekommen
- häufig nicht, dass die wenigsten Eltern mit den Gegebenheiten im Fußball bewandert sind und setzen jedoch voraus, dass ihnen die bekannt sind. Denn sie haben ja schließlich ihr Kind im Verein angemeldet.

Diese Unwissenheit auf beiden Seiten führt dazu, dass sie beide die gegenseitige Arbeit, das Engagement des anderen nicht sehen und dadurch auch nicht anerkennen und wertschätzen können. Jedoch ist Wertschätzung ein ganz elementarer Baustein für eine Kommunikation auf Augenhöhe, die von Respekt geprägt ist.

WAS KANNST DU TUN?

Informationen und transparente Darstellung deiner Arbeit helfen Spielereltern, den Fußballkontext, in dem sich ihr Kind bewegt, kennenzulernen. Je mehr sie darüber wissen, desto mehr können sie vertrauen und deine Entscheidungen viel besser verstehen und akzeptieren.

ALS TRAINER*IN ...

Ich möchte dir anhand des Themas „Warum spielt mein Kind so wenig/ist so früh ausgewechselt worden?“ kurz aufzeigen, wie du bereits durch erste Infos hier den Druck rausnehmen kannst.

Ich bestärke Trainer*innen, die mit mir arbeiten, dieses Thema z. B. auf dem ersten Elternabend anzusprechen. Den Eltern zu erklären,

- dass es zum Fußball dazugehört, dass nicht alle spielen
- es (je nach Alter & Konzept) jeden in der Mannschaft mal treffen kann
- Kinder darauf unterschiedlich reagieren können (Wut, Ärger, Frust, Tränen, etc.)
- wie sie als Elternteil damit umgehen und ihr Kind unterstützen können

Diese ersten Informationen helfen vielen Eltern, die Situation besser einzuordnen. Denn die meisten Mütter und Väter reagieren emotional, wenn es um ihr Kind geht und können es oft schlecht aushalten, wenn ihr Kind „leidet“. Dieses Wissen gibt ihnen ein bisschen Sicherheit, wenn ihr Kind mal auf der Bank sitzt und sie erfahren, dass das Verhalten ihres Kindes nicht außergewöhnlich ist. Ohne diese Kenntnisse jedoch versuchen sie oftmals Lösungsmodelle für sich und ihr Kind zu finden, die das Bedürfnis ihrer Tochter/ihres Sohnes UND ihr eigenes nach Zufriedenheit, Ruhe, Entspannung, Glück, etc. befriedigen.

Und um das zu erreichen, führt der erste Weg fast immer – und meist sehr aufgebracht - zum/zur Trainer*in und den altbekannten Diskussionen.

ALS JUGENDLEITER*IN

So wie Trainer*innen innerhalb der Mannschaft die Eltern in ihre Arbeit einbeziehen, kannst auch du das innerhalb des Vereins bzw. der Fußballabteilung tun. Nämlich Eltern ausreichend mit Informationen versorgen, damit sie sich so in die Vereinsarbeit und das Hobby ihres Kindes einbringen können, wie du es dir wünschst und es hilfreich ist. Auch dir möchte ich anhand eines konkreten Beispiels aufzeigen, wie dir das gelingt. Nämlich über eine Elternseite auf der Vereinshomepage. Wir alle nutzen das Internet, wenn wir auf der Suche nach Informationen sind. So auch viele Eltern. Nur werden sie leider selten fündig, genau das zu finden, was sie wissen wollen, wenn sie auf der Homepage nachschauen, weil kaum ein Verein eine Elternseite hat.

Auf einer Elternseite, die sich bewusst an Eltern richtet, finden sie alle Informationen zum Sport, welche Erwartungen der Verein an sie hat, wie sie sich in die Vereinsarbeit einbringen können sowie Kontaktdaten mit Foto des Ansprechpartners, z. B. von dir.

Aus den zahlreichen Vorteilen dieser Seite für dich und die Spielereltern möchte ich die nachfolgenden gerne hervorheben:

- Durch die gezielte Ansprache signalisierst du Eltern, dass du sie „siehst“ und machst sie bereits so zu einem Teil des Teams.

- Als Jugendleiter*in gibst du dem Verein ein „Gesicht“, was Vertrauen schafft.
- Eltern können bereits vor dem Erstkontakt für sich abklopfen, ob sie die Erwartungen erfüllen und das Hobby ihres Kindes in ihr (Familien-) Leben passt.
- Diese gebündelten Informationen geben darüber hinaus deinen Trainer*innen eine Struktur, wie der Verein mit den Eltern zusammenarbeiten möchte.

Mit diesen ersten Schritten vermittelst du Informationen und Transparenz zum Sport und Verein und schaffst Vertrauen und gegenseitige Wertschätzung. Das hilft dir, Eltern zur Mithilfe zu bewegen und liefert die Basis dafür auf lange Sicht Spaß und einen respektvollen Umgang miteinander zu haben.

Erinnere dich doch mal an dein letztes Elterngespräch, das dir als anstrengend und unnötig im Gedächtnis geblieben ist. Welche Informationen hätte Vater/Mutter gebraucht, damit es entspannter verlaufen wäre? Oder es vielleicht gar nicht erst dazu gekommen wäre? Und du Zeit gespart hättest, die du prima in deinen Trainerjob hättest investieren können ...

Wenn du dich weiter mit dem Thema beschäftigen möchtest, melde dich gerne zu meinem Newsletter an und erhalte regelmäßig Tipps und Impulse, die du direkt in deinem Trainingsalltag anwenden kannst. Hier geht's zum <https://www.susanne-amar.de/kontakt-zu-mir/newsletter/>.

Viel Spaß bei der Umsetzung!



ZUR PERSON:

Als systemischer Coach und Mediatorin unterstütze ich Trainer*innen und Jugendleiter*innen in der Kommunikation mit den Spielereltern. Dazu halte ich Vorträge, gebe Workshops für Trainer*innen in Amateurvereinen und Nachwuchsleistungszentren, u.a. für das Projekt „Jugend – Trainer – STÄRKEN“, der DFL Stiftung gefördert durch die Robert Bosch Stiftung. In meinem Podcast und auf meinem Blog spreche und schreibe ich darüber, wie alle Parteien im Kinder- und Jugendfußball bereits mit wenig Aufwand den Sport stressfrei und mit Spaß erleben können. In meinem Buch „Ins Netz gegangen Mein Leben mit einem Nachwuchskicker zwischen Schulbank und Torjubiläum“ gebe ich Einblicke in 10 Jahre, die ich unseren Sohn im Jugendfußball begleitet habe.

www.susanne-amar.de

www.linkedin.com/in/SusanneAmar

90 MINUTEN SOUVERÄNITÄT AUSSTRAHLEN



Psychologie für Schiedsrichter

Souverän urteilen und entscheiden

• Stressmanagement • Persönlichkeitsentwicklung • Interaktion auf dem Platz

HILKO PAULSEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

HILKO PAULSEN

Psychologie für Schiedsrichter

Souverän urteilen und entscheiden

Fußballschiedsrichter sind sowohl körperlich als auch mental gefordert. Eine Spielleitung erfordert mehr als Regelwissen: Schiedsrichter überwachen das Spiel und entscheiden innerhalb weniger Sekunden. Psychologie für Schiedsrichter hilft Unparteiischen, mentale Anforderungen auf dem Platz besser zu verstehen. Neben der Abhandlung klassischer Themen, wie der Persönlichkeit, Arbeit im Schiedsrichterteam und Stressmanagement, liefert das Buch zudem Methoden und Werkzeuge zur Leistungsoptimierung.

264 Seiten

14,8 x 21 cm, 2c

ISBN 978-3-8403-7736-5

€ [D] 20,00

Auch als E-Book erhältlich.



KAUFEN

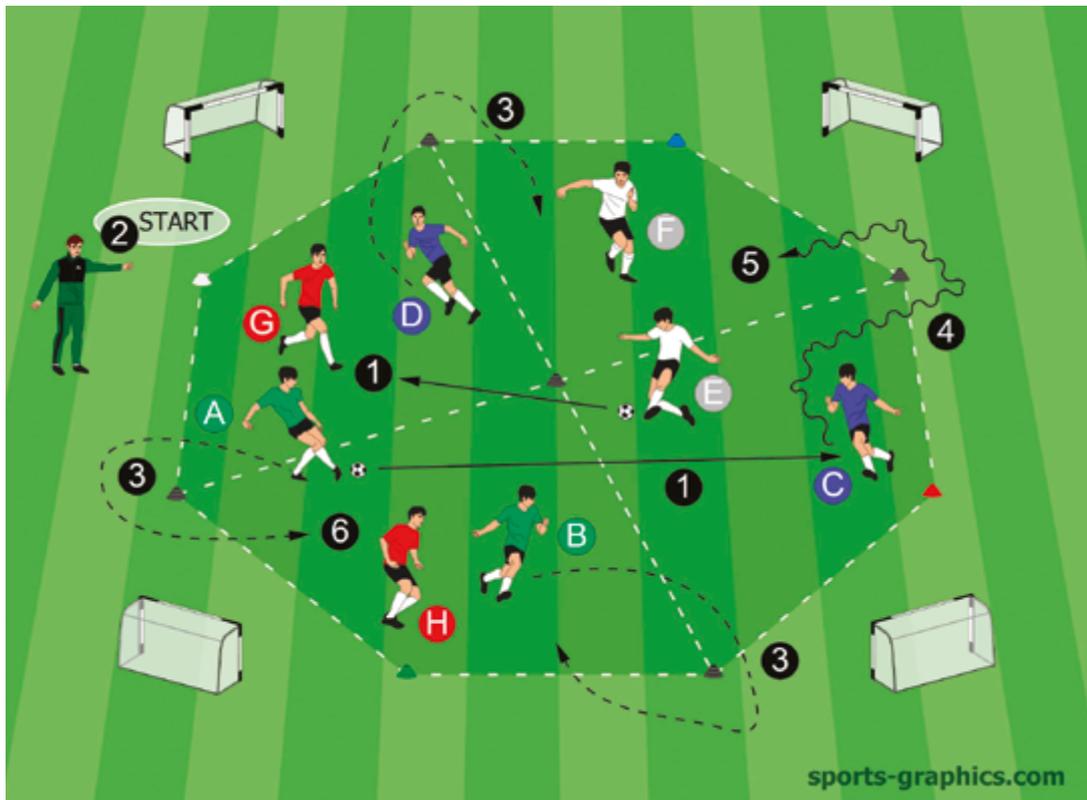
MEYER & MEYER Verlag Von-Coels-Str. 390 52080 Aachen

TEL.: 02 41 - 9 58 10 - 25 E-MAIL: vertrieb@m-m-sports.com WEB: www.dersportverlag.de

Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr Foto: stock.adobe.com

MEYER
& MEYER
VERLAG

ATHLETIK



UNIVERSUM – 2 GEGEN 2 – TECHNIKSTART

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

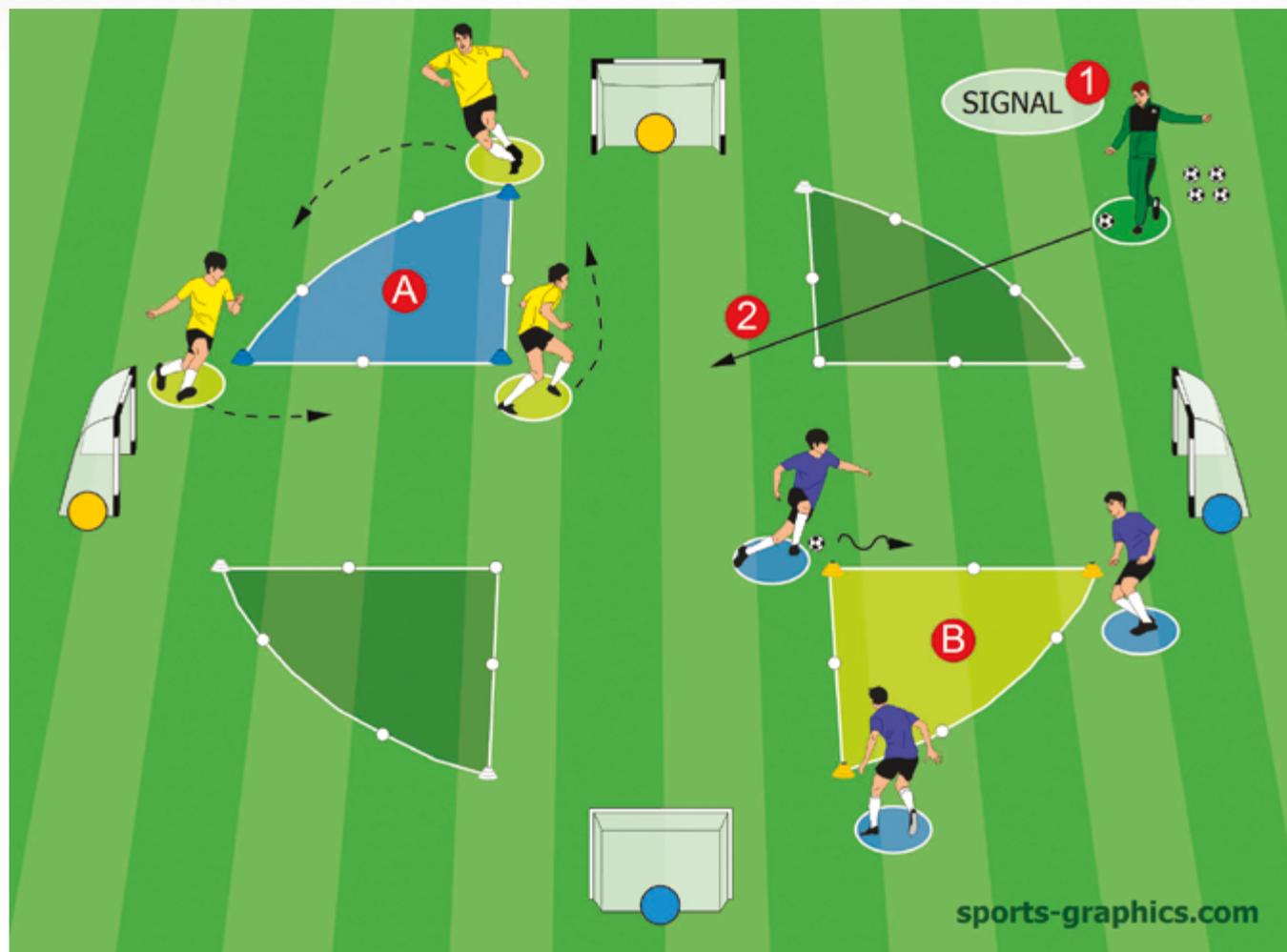
Die Spieler bilden vier Paare (vgl. Spieler A/B, C/D, E/F und G/H). Jedem Paar ist ein äußeres Markierungshütchen farblich zugeordnet. Paar A/B spielt immer gegen Paar C/D und Paar E/F spielt immer gegen Paar G/H. Zunächst lassen die zugeordneten Paare jeweils einen Ball im freien Passspiel zirkulieren (vgl. 1). Nach dem Trainersignal (vgl. 2) laufen die vier Spieler um die links und rechts neben dem eigenen Markierungshütchen positionierten Hütchen (vgl. 3). Der Ballbesitzer absolviert den Lauf mit Ball am Fuß im Dribbling (vgl. 4). Das ballbe-

sitzende Team (hier das blaue Team) agiert in Ballbesitz und versucht, auf der gegenüberliegenden Seite des Oktogons über eine der beiden Linien links und rechts neben dem gegnerischen Markierungshütchen (hier grünes Markierungshütchen) das Feld im Dribbling zu verlassen und dadurch zu punkten (vgl. 5). Das gegnerische Team (hier grünes Team) versucht, nach einer Balleroberung zu kontern (vgl. 6). Die beiden 2-gegen-2-Situationen laufen zeitgleich im gleichen Kreisfeld ab. So entsteht eine Chaosituation mit Störspielern.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Durch neutrale Spieler (z. B. einen Torhüter oder weitere Feldspieler) können variable Zahlenverhältnisse entstehen oder die Situationen in 2-gegen-2-plus-1- oder

2-gegen-2-plus-2-Formen verändert werden. Die Komplexität wird gesteigert, wenn neutrale Mitspieler in beide 2-gegen-2-Situationen eingreifen dürfen.



VENTILATOR – 3 GEGEN 3 – LAUFSTART

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

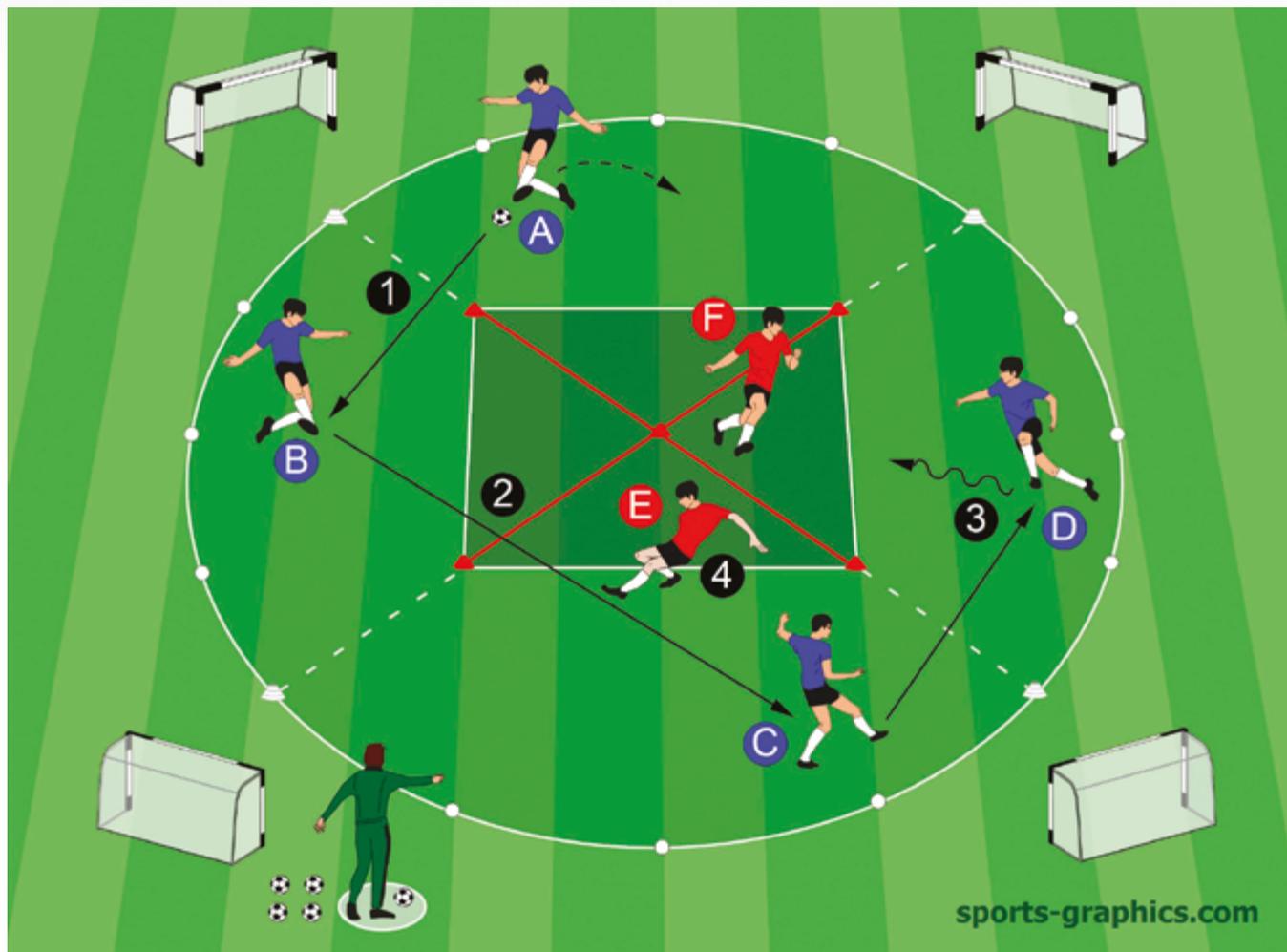
Das Feld besteht aus vier Kreissektoren. Die vier Felder sind jeweils durch die Teamfarben und mit einer neutralen Farbe markiert. Vor der Spielsequenz im 3 gegen 3 müssen die Teams einen Laufeinstieg im Wettkampf absolvieren, um sich als Gewinner den Ballbesitz für die Spielform zu sichern. Die Teams positionieren sich am gegnerischen Feld. Jeder Spieler steht auf einer Startposition. Der Trainer gibt ein Startsignal (vgl. 1) und beginnt somit den Wettkampf und den Ablauf einer vorgegebenen

Laufaufgabe. Die Laufaufgabe endet immer so, dass jeder Spieler wieder an seinem Starthütchen steht. Das Team, welches zuerst geschlossen zurück an der Startposition angekommen ist, erhält vom Trainer einen Ball zugespielt (vgl. 2). Die Spielsequenz beginnt sofort nach Beendigung der Laufaufgabe mit dem Einspiel des Trainers. Die Spieler versuchen nun, eines der Felder im Dribbling oder mit einem Pass zu bespielen und dadurch einen Punkt zu erreichen.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Es können verschiedene Laufaufgaben gestellt werden und mit einem Signal verbunden werden. Die Spieler können beispielsweise den Startsektor im Uhrzeigersinn umlaufen, den Sektor gegen den Uhrzeigersinn umlaufen oder durch ein anderes Feld laufen und zurückkehren. Dafür muss der Trainer entsprechende Signale (vgl. 1) festlegen. Die Kreisbögen können mit Aufgaben aus dem

Lauf-ABC (z. B. Rückwärtslauf, Einbeinsprünge etc.) belegt sein (vgl. Team A). Als Variante kann der Laufeinstieg mit Ball ausgeführt werden und technische Bewegungsabläufe oder Passkombinationen beinhalten (vgl. Team B). Die Farbgebung der verschiedenen Felder und Tore kann ebenfalls mit den Spielzielen verbunden werden.



SONNENSTRAHL – 4 GEGEN 2 – ZENTRUMSPIEL

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

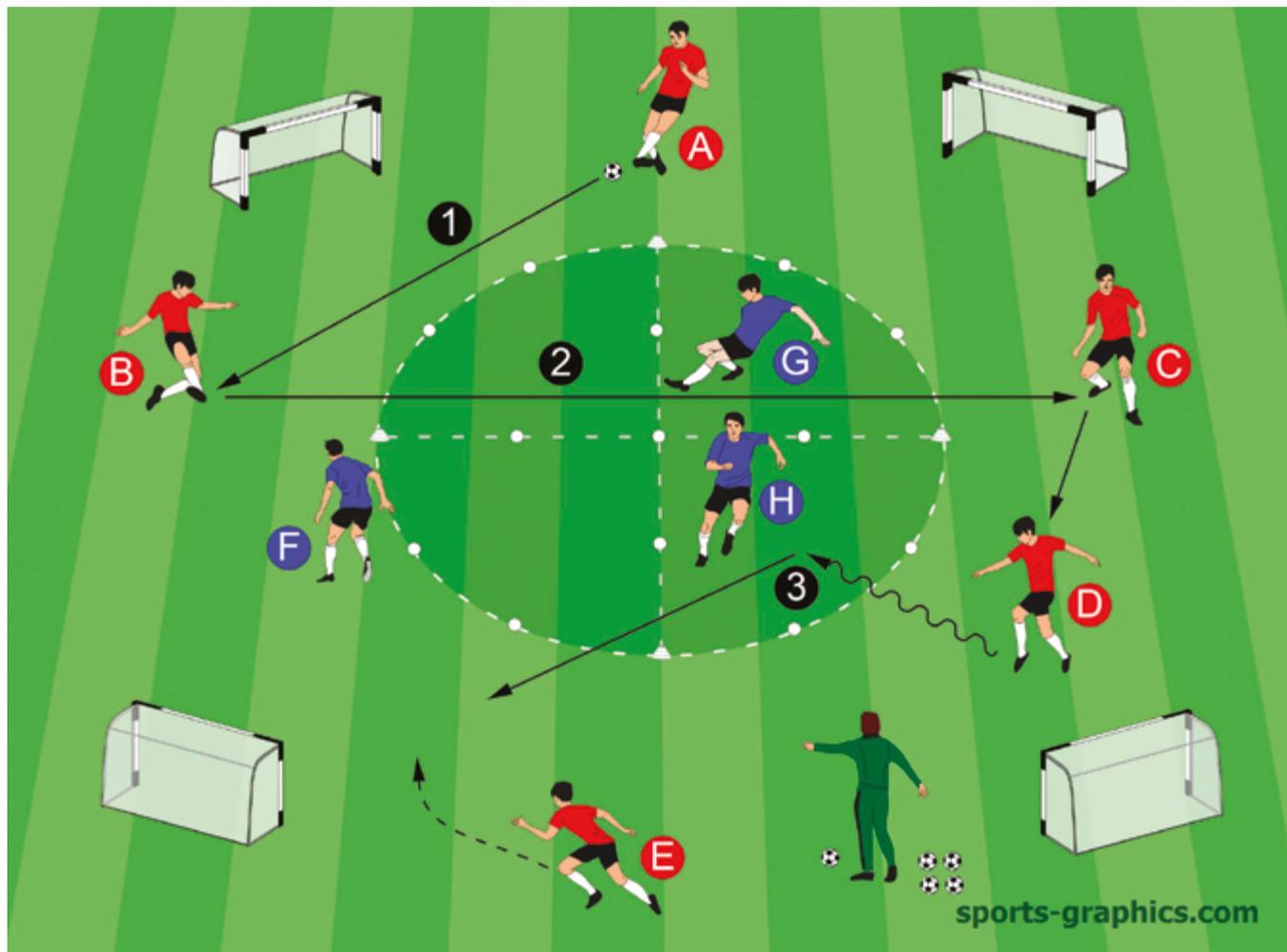
Die Spieler agieren im 4 gegen 2. Die Spieler des Überzahlteams (hier blaue Spieler) sind dabei auf die vier Zonen aufgeteilt und dürfen diese nicht verlassen. Die zwei Spieler im Zentrum des Kreises versuchen, den Spielball zu berühren. Sobald es ihnen gelingt, dürfen sie ihre Position nach außen wechseln. Das Überzahlteam (hier blaue Spieler) lässt den Ball außerhalb des Quadrats zirkulieren (vgl. 1) und versucht, einen Pass durch das zentrale Qua-

drat und damit über eine der vier roten Markierungslinien zu spielen (vgl. 2). Um einen Pass durch das Quadrat zu spielen, können die Spieler mit Ball das Zentrum im Dribbling bedrohen und auch in das Quadrat vorstoßen (vgl. 3). Der Fokus liegt auf diagonalen Pässen durch das Zentrum und hält die ballbesitzenden Spieler immer wieder an, das Zentrum zu bedrohen und Lücken mutig mit Dribblings und Pässen zu nutzen.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Konzentration und Präzision wird gesteigert, indem den ballbesitzenden Spielern eine maximale Ballkontaktanzahl vorgegeben wird oder nur direkte Pässe (vgl. 2) durch das zentrale Quadrat gespielt werden dürfen. Die Spielsituation kann durch verschiedene Zahlenverhältnis-

se z. B. zum 4 gegen 1 oder 8 gegen 4 verändert werden. Nach einer vorgegebenen Passanzahl über die Linien (vgl. 2) oder nach einer Balleroberung kann das Spiel auf die Minitore ermöglicht werden.



SEKTORENKOPPLUNG – 5 GEGEN 3 – ZENTRUMSPIEL

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

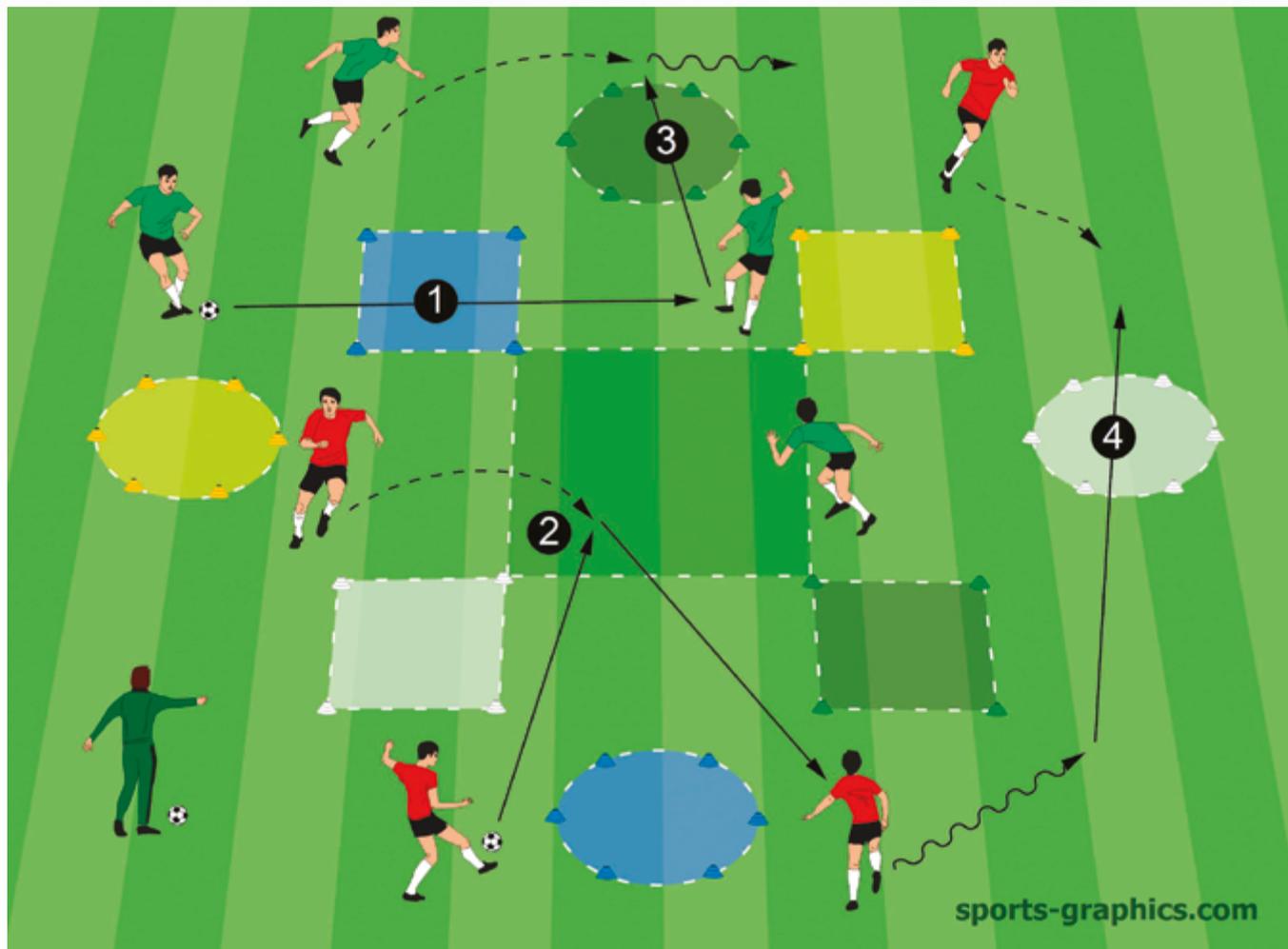
Die Spieler agieren im 5 gegen 3. Die Spieler des Überzahlteams (hier rote Spieler) agieren dabei außerhalb des Kreises und dürfen diesen nur mit Ball am Fuß betreten. Die drei Spieler im Zentrum des Kreises versuchen, den Spielball zu berühren. Sobald es ihnen gelingt, dürfen sie ihre Position nach außen wechseln. Das Überzahlteam (hier rote Spieler) lässt den Ball außerhalb des Kreises zirkulieren (vgl. 1) und versucht, einen Pass durch einen

Kreissektor über die Mittellinien zu spielen (vgl. 2). Um diesen Pass realisieren zu können, darf der ballbesitzende Spieler den Kreis im Dribbling bedrohen und auch hineindribbeln (vgl. 3). Der Fokus liegt auf diagonalen und geraden Pässen durch das Zentrum und hält die ballbesitzenden Spieler immer wieder an, das Zentrum zu bedrohen und Lücken mutig mit Dribblings und Pässen zu nutzen.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Konzentration und Präzision wird gesteigert, indem den ballbesitzenden Spielern eine maximale Ballkontaktanzahl vorgegeben wird oder nur direkte Pässe (vgl. 2)

durch das zentrale Quadrat gespielt werden dürfen. Die Spielsituation kann durch verschiedene Zahlenverhältnisse z. B. zum 6 gegen 4 oder 7 gegen 5 verändert werden.



MOSAIK – 4 GEGEN 4 – KOMPLEXES ZENTRUMSPIEL

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

Die Teams agieren im 4 gegen 4. Das ballbesitzende Team versucht, nach einem rechteckigen bzw. quadratischen Feld (vgl. 1 oder 2) ein kreisförmiges Feld im Anschluss (vgl. 3 oder 4) zu bespielen und somit eine Punktwertung zu erzielen. Die Felder können je nach Vorgabe durch einen Pass über zwei Linien (vgl. 1), durch einen

Pass aus dem Feld heraus (vgl. 2), einen Pass durch das Feld (vgl. 3 und 4) oder durch ein Dribbling bespielt werden. Der Schwerpunkt liegt im Wechselspiel zwischen Zentrum und Außenbereich durch Unterscheidung nach geometrischen Feldformen.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Spielform kann eine Steigerung erfahren, indem zunächst zwei rechteckige bzw. quadratische Felder bespielt werden müssen, bevor nach dem Spiel auf ein kreisförmiges Feld eine Punktwertung erzielt wird. Weiterführend können die Felder mit verschiedenfarbigen Markierungshütchen markiert werden, sodass Punktwertungen auf ein Bespielen einer konkreten Farbkom-

bination ausgerichtet werden können und die Spieler besonders in ihrer Handlungsschnelligkeit ansprechen. Das zentrale Feld kann ebenso genutzt werden, indem dort ein ballbesitzender Spieler eine vorgegebene Ballkontaktanzahl im Dribbling absolvieren muss und so intensivem Gegnerdruck ausgesetzt wird.

AUS DEM NLZ ...

MIT LARS HOPP

WIE BIST DU ZUM VfB LÜBECK GEKOMMEN UND WAS ERHOFFST DU DIR?

Florian Möller aus dem Vorstand kenne ich schon seit über 15 Jahren. Nachdem wir im April wieder einmal Kontakt hatten rief mich anschliessend Rocco Leeser, der Sportdirektor des VfB Lübeck, an und wir hatten ein paar sehr gute Gespräche. Sowohl sportlich als auch menschlich passte es sehr gut. Ich hatte nach einer längeren Pause auch wieder richtig Lust auf dem Platz zu stehen, und dies möglichst in einem professionellen Umfeld. Dies ist beim VfB absolut gegeben. Dadurch, dass unsere U23 in der Oberliga spielt, ist der Schritt für unsere jungen Spieler in die Regionalliga-Mannschaft absolut greifbar und ich erhoffe mir deshalb, mit einer hochmotivierten Truppe durch die Saison zu gehen. Wir alle hoffen, dass es dem einen oder anderen gelingt, diesen Sprung dann auch tatsächlich zu schaffen.

WIE SIEHT EIN TYPISCHER TAG AKTUELL BEI DIR AUS?

Momentan ist es so, dass sich unsere Profis bereits in der Vorbereitung befinden, unsere U23 steigt dann am 13. Juli wieder ins Mannschaftstraining ein. Einige Spieler aus dem U23-Kader sind bereits bei der 1. Mannschaft im Training dabei, die übrigen Spieler absolvieren individuelle Fitness-Programme. Momentan prägen deshalb noch Planungs- und Organisationsarbeiten unseren Alltag. Insbesondere das Kennenlernen der Leute im Verein war mir am Anfang sehr wichtig. Und natürlich verfolgen wir auch aufmerksam den Trainingsbetrieb der 1. Mannschaft. Die enge Verzahnung zwischen 1. und 2. Mannschaft erlebe ich bei uns als vorbildlich.

WAS IST DIR ALS TRAINER IN DER ARBEIT MIT DER MANNSCHAFT WICHTIG?

Für mich ist es zunächst wichtig, dass wir den Team-Gedanken wirklich leben. Jeder im Team hat seine Aufgaben und ist für die anderen wichtig, damit wir gemeinsam erfolgreich sein können und gleichzeitig auch eine posi-

ve Zeit miteinander haben. Eine meiner Hauptaufgaben sehe ich deshalb darin, die gemeinsamen Ziele und Prozesse, die uns zu diesen Zielen führen sollen, zu moderieren und zu verdeutlichen. Mir ist es wichtig, dass sich jeder einbringen kann, und dies natürlich möglichst mit seinen Stärken. Wenn jeder spürt, dass ihn die anderen unterstützen, kann man als Team viel erreichen und man hat auf jeden Fall auch eine gute Zeit dabei.

WELCHES SPIELSYSTEM UND WELCHE TAKTISCHE AUSRICHTUNG BEVORZUGST DU UND WARUM?

Beim Spielsystem schaue ich als Erstes darauf, welche Spielertypen wir zur Verfügung haben. Generell gehen wir von einem klassischen 4-4-2 aus, das aber je nach Situation sehr flexibel variiert werden kann. Zur taktischen Herangehensweise kann ich sagen, dass wir so hoch pressen wollen, wie es eben funktioniert, d.h. dass wir auch tatsächlich den Ball gewinnen. Bei eigenem Ballbesitz schauen wir auf bespielbare Räume und deren Erfolgswahrscheinlichkeiten. Des Weiteren sind Aggressivität und erfolgreiche Standardsituationen unsere Fokuspunkte. Über allem steht wieder der Teamgedanke und generell eine gute Mentalität.

WAS SOLLTEN SPIELER HEUTZUTAGE UNBEDINGT MITBRINGEN WENN SIE LEISTUNGSORIENTIERT ARBEITEN MÖCHTEN?

Erste Voraussetzung ist eine positive Einstellung/Mentalität und natürlich ein gewisses Talent. Mit der richtigen Einstellung kannst du dir sehr viel aneignen, wie z.B. die notwendige Fitness. Mit diesen „Eintrittskarten“ kann man dann die kontinuierliche Entwicklung angehen, sich stetig step-by-step technisch-taktisch zu verbessern. Auf dem Weg zum Profi wird es für jeden Spieler Widerstände geben, die es zu überwinden gilt. Hierzu sind Demut, Lernfähigkeit und natürlich einfach der Spass am Fussballspielen von entscheidender Bedeutung.

WAS FEHLT JUNGEN TALENTEN UM GANZ OBEN ANZUKOMMEN?

Das lässt sich pauschal für alle so nicht sagen. Jeder, der es letztlich nicht geschafft hat Profi zu werden, wird normalerweise einen oder mehrere der bereits angesprochenen Widerstände benennen können, die für ihn persönlich letztlich den Ausschlag gegeben haben, dass es nicht geklappt hat. Dies können z.B. Verletzungen, Defizite bei den Fußball-Fähigkeiten aber auch Dinge im persönlichen Umfeld sein. Manchmal spielt natürlich auch Glück bzw. glückliches Timing eine Rolle. Dies kann man aber zu einem gewissen Maße beeinflussen, indem man einfach immer wieder aufsteht und nicht aufgibt. In dem Moment in dem man aufgibt, tut man ja letztlich nichts anderes, als seine eigenen Prioritäten zu ändern, auch wenn man es in dem Moment möglicherweise gar nicht bewusst wahrnimmt. In der Vielfalt der äußeren Einflüsse und Möglichkeiten heutzutage ist es deswegen von entscheidender Bedeutung, sich seine eigenen Prioritäten klarzumachen, und diese dann auch aktiv zu leben.

STIMMT ES TATSÄCHLICH, DASS UNS BESTIMMTE SPIELERTYPEN FEHLEN?

Ich denke schon, dass mit der Einführung der NLZ-Zertifizierung durch den DFB eine Fokussierung auf schnelle, technische Spieler einhergegangen ist, was ja auch damals das erklärte Ziel war. Dass unsere Spieler dadurch etwas „gleicher“ geworden sind, ist im Grunde genommen ja auch ein Zeichen von Qualität der Arbeit im deutschen Nachwuchsbereich, denn das erklärte Ziel wurde mit dem Hervorbringen von Spielern wie Mario Götze, Mesut Özil, Toni Kroos usw. erreicht, man wurde mit ihnen sogar Weltmeister. Aber auch ein Weltmeister muss sich stetig weiterentwickeln und versuchen sich weiter zu verbessern, denn die Konkurrenz schläft nicht. Klassische Mittelstürmer etwa, wie es beispielsweise Miroslav Klose einer war, sind derzeit in Deutschland rar gesäht. Spieler wie Romelu Lukaku (Belgien) oder Harry Kane (England) würden unserer Nationalmannschaft mit Sicherheit gut tun. Aber ich denke, dass sich die Dinge in Deutschland auch wieder zum Positiven entwickeln werden. Man wird Probleme konkret angehen und gemeinsam Lösungen erarbeiten.



ZUR PERSON:

Lars Hopp ist Diplom-Kaufmann und UEFA Pro-Lizenz Inhaber. Nach den Stationen FC St. Pauli, Estland (U-Nationalmannschaften) und FSV Zwickau (Leiter Nachwuchs) trainiert er aktuell VfB Lübeck II.



Hochschule
für angewandtes
Management

BESSER STUDIEREN

DEIN MASTERSTUDIENGANG SPORT- & LEISTUNGSPSYCHOLOGIE



DEIN STUDIUM, DAS SICH DIR ANPASST

Fernstudium mit Präsenzphasen (bis zu 15 Tage pro Semester)

Deine Vorteile

- ▶ Studiere, wann und wo Du willst
- ▶ Genug Zeit für Job, Freunde & Reisen
- ▶ Erfolgsquote >97%

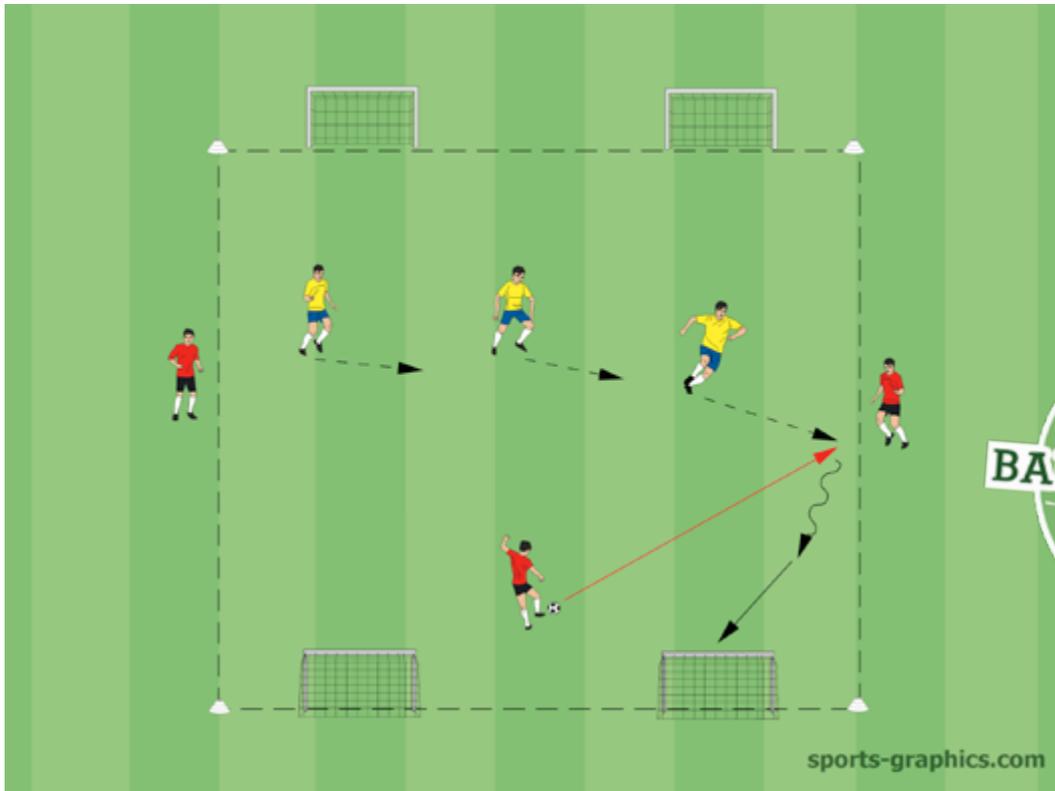
www.fham.de
f /besserstudieren
@ /ham_hochschule



Hochschule für angewandtes
Management GmbH
Steinheilstraße 4
85737 Ismaning
+49 (0)89 45354570 | www.fham.de

RUBRIK

ÜBUNG DES MONATS



VERSCHIEBEN IM 3 GEGEN 3 – 15 MINUTEN

ORGANISATION

- Markiere ein 20 x 15 Meter großes Feld
- Stelle je 2 Minitore an den Stirnseiten auf
- Teile 2 Teams ein
- Im Feld befinden sich 3 Gelbe und 1 roter Spieler
- Je 1 roter Spieler steht links und rechts neben dem Feld
- Der rote Spieler im Feld hat einen Ball

ABLAUF

- 3 gegen 3
- Rot beginnt und darf nach 5 Pässen versuchen, in die Minitore von Gelb zu passen
- Gelb versucht, den Ball zu erobern und kontert nach Ballgewinn auf die anderen Minitore
- Danach Aufgabenwechsel

VARIATIONEN

- Mit mehreren Spielern durchführen, das Feld dementsprechend Vergrößern

COACHING

- Passspiel
- Direktpassspiel
- Verschieben
- Kommunikation
- Antizipation
- Antrittsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit

EIGENE INFOS

PSYCHE

WERTE – EHER SCHEIN ODER TATSÄCHLICHES SEIN?

WIE SICH EINE WERTEKULTUR IN EINER NACHWUCHSFUSSBALLABTEILUNG ENTWICKELN LÄSST

Wer kennt sie nicht, all die schönen guten Werte? Respekt, der propagiert wird. Toleranz, die das Miteinander zu prägen habe. Und Zuverlässigkeit, welche eine entscheidende Grundlage für effektiven Teamwork darstellen soll. Es sind Werte wie diese, die in Nachwuchsfußballabteilungen, aber auch Unternehmen, oftmals unübersehbar in Form von dicken Lettern an Wänden visualisiert, von allen Beteiligten eingefordert und gelebt werden sollen. Doch das Propagieren von Werten und das tatsächliche Leben und Umsetzen dieser im täglichen Miteinander sind oftmals zwei verschiedene Paar Schuhe. Dieser Beitrag versucht Ansatzpunkte für die Entstehung und Weiterentwicklung einer Wertekultur in einer Nachwuchsfußballabteilung zu liefern, wobei sich die Effektivität dieser Kultur erst in der tatsächlichen dauerhaften Umsetzung im persönlichen Miteinander zeigt. Doch was verbirgt sich überhaupt hinter dem fast schon inflationär gebrauchten Begriff Werte?

Harris (2019) definiert Werte als „gewünschte umfassende Qualitäten, die allem Handeln zugrunde liegen“ (S. 308). Sie beschreiben demnach Verhaltensmuster, die wir Menschen aus persönlicher Überzeugung an den Tag legen wollen und unser Handeln prägen sollen. Werte geben an, welches Verhalten für uns von Bedeutung ist. Sie sind mächtig und stehen uns permanent zur Verfügung, schließlich haben wir die Wahl, ob wir im Sinne oder entgegen unserer Wertvorstellungen handeln und leben wollen. Werte stellen „Leitprinzipien“ (Harris, 2019, S. 305) dar, die uns als Orientierungshilfe dienen. Harris unterstellt ihnen eine Kompassfunktion. Denn wie ein Kompass können definierte Werte die Richtung vorgeben und uns durch unser Leben leiten. Dabei drängen sie auf ihre dauerhafte Verwirklichung. Nur durch die Umsetzung dieser als Dauerzustand können letztlich Tugenden entstehen (Hermann, 2019). Von

entscheidender Bedeutung ist es also, die persönlich für wichtig erachteten Werte ins alltägliche Handeln zu transferieren.

Genau wie ausdefinierte Werte als wirkungsvoller Kompass für jeden Menschen auf individueller Ebene funktionieren, kann eine gelebte Wertekultur insbesondere das soziale Miteinander auf positive Art und Weise prägen. Denn wenn Werte beispielsweise in einer Nachwuchsfußballabteilung definiert, konkretisiert, und von allen als verbindlich in ihrer Umsetzung betrachtet werden, kann eine daraus resultierende Kultur die Arbeitsatmosphäre maßgeblich befruchten. Zwischen den im System Beteiligten, in erster Linie Mitarbeitern und Spielern, werden belastbare Beziehungen geschaffen, denn die Basis für diese stellt der Umgang miteinander dar. Ist dieser geprägt von Wertvorstellungen, mit denen sich alle Beteiligten identifizieren können, können Beziehungen wirkungsvoll gestaltet, weiterentwickelt und im Fall von auftretenden Schwierigkeiten rasch wieder gestärkt werden. Zudem bilden stabile und belastbare Beziehungen zwischen Menschen das Fundament für ein gemeinsames leistungsorientiertes Arbeiten.

Grundlegende Voraussetzungen für die Entwicklung einer Wertekultur stellen das Erkennen der Notwendigkeit und der Bedeutsamkeit einer solchen dar. Ebenso wie die Bereitschaft, in ein solches Langzeitprojekt zu investieren und sich permanent kritisch mit dem eigenen Handeln auseinanderzusetzen. Sind diese Grundvoraussetzungen gegeben und die Zielstellungen der Wertearbeit für die Mitarbeiter der Nachwuchsabteilung klar, bietet eine Abstimmung darüber, welche Werte das soziale Miteinander prägen sollen, die Möglichkeit, zunächst einen Überblick darüber zu erhalten, welche Werte für die Mitarbeiter eine persönliche Bedeutung besitzen. Wie bereits angerissen stellt die Identifikation mit Werten die Grundlage dar, um diese auch täglich im sozialen Miteinander zu leben.

In einem folgenden Schritt kann beispielsweise in Form einer Austauschrunde mit allen Mitarbeitern die verbindliche Festlegung auf eine bestimmte Anzahl an Werten erfolgen, ehe eine Konkretisierung dieser nötig ist. Leitsätze in Form von Ich- oder Wir-Botschaften können diesen Prozess unterstützen, sodass den Beteiligten ersichtlich wird, was unter dem definierten Wert inhaltlich zu verstehen ist und worin sich das Leben dieses Werts im Alltag konkret zeigt. Beispielhaft für den Wert Toleranz könnten sich die Mitarbeiter auf den Leitsatz Ich achte die Meinungen, Überzeugungen und Ansichten anderer einigen.

Der folgende sehr zeitintensive Stepp stellt wohl die größte Herausforderung in der Etablierung einer gelebten Wertekultur dar. In diesem geht es für die Mitarbeiter darum, an sich selbst und am Umgang miteinander zu arbeiten – mithilfe der identifizierten Werte und Leitsätze. Erst wenn diese ein fester Teil der eigenen Denk- und Verhaltensmuster geworden sind, erst wenn die Mitarbeiter in der Lage sind, als Vorbilder voranzugehen, kann das Leben der Werte und Leitsätze von den weiteren im System Beteiligten, insbesondere den Spielern, zielführend eingefordert werden. Norbert Elgert (2019) sagt: „Führen durch das Beispiel ist enorm wichtig. Wasser predigen und Schnaps trinken funktioniert nicht (S.10).“ Die Verantwortung der Mitarbeiter besteht also darin, als Positivbeispiele voranzugehen. Ein hohes Maß an Selbstreflexion sowie regelmäßige Feedbackrunden können hierbei unterstützend wirken.

Anschließend gilt es, den Spielern die für die Nachwuchsabteilung relevanten Werte und Leitsätze näherzubringen, beispielsweise in Form von interaktiven Workshops, und permanent mit ihnen daran zu arbeiten, diese immer kontinuierlicher in den Alltag zu implementieren. Insbesondere die Mannschaftstrainer der einzelnen Teams stehen an dieser Stelle in der Verantwortung, individuelle und kollektive Verhaltensweisen gemeinsam mit den Spielern kritisch zu reflektieren, aber ebenso, gelebte Werte und Leitsätze positiv zu bestärken. Auch die gezielte Durchführung sozialer Projekte – inklusive einer aktiven Vorbereitung auf

diese und einer gezielten Reflexion im Anschluss – kann diesen Prozess wirkungsvoll unterstützen. Damit die Eltern, die oftmals die unmittelbaren Bezugspersonen ihrer Kinder darstellen, als Unterstützer und Multiplikatoren der Wertearbeit wirken können, kann ein aktiver Einbezug dieser, z.B. durch eine aktive Aufklärungsarbeit, Sinn ergeben.

FAZIT

Eine ernstgemeinte Wertearbeit ist dabei als nichts anderes zu verstehen als ein permanenter und niemals abgeschlossener Prozess. Es braucht immer wieder den konstruktiven und kritischen Austausch zwischen allen im System Beteiligten und ggf. Modifikationen sowie Ergänzungen hinsichtlich der aufgestellten Werte und Leitsätze. Gelingt dies, stellen gelebte Werte ein tatsächliches Sein dar – und damit eben deutlich mehr als ein Schein, der insbesondere durch spektakulär anmutende Visualisierungen ohne inhaltliche Auseinandersetzung mit diesen zustandekommen mag.

QUELLEN:

Elgert, N. (2019). Gib alles nur nie auf! Die Erfolgsstrategien vom Trainer der Weltstars. Ariston: München.

Harris, R. (2019). ACT leicht gemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Arbor: Freiburg.

Hermann, H.-D. (2019). Sportpsychologische Ethik: Pflichten – Werte – Grenzen. In: K. Staufenberg, M. Liesenfeld & B. Lobinger (Hrsg.). Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport (S. 59 – 71). Hogrefe: Göttingen.

ZUR PERSON:

Janosch Daul hat im Master Angewandte Sportpsychologie in Halle studiert und ist derzeit der sportpsychologische Berater des Halleschen FC. Die Schwerpunkte seiner Tätigkeit liegen in der mentalen Weiterentwicklung der Jugendspieler und im Trainercoaching. Darüber hinaus führt er in Absprache mit den Cheftrainern Workshops mit den Mannschaften durch und arbeitet konzeptionell an den Themenfeldern „Werte“ und „Soziales“.



ERNÄHRUNG

SCHNELLER REGENERIEREN IN DER VORBEREITUNG ODER ENGLISCHEN WOCHEN

Eine gute Regeneration ist die beste Grundvoraussetzung auf das folgende Training oder Spiel. Gemäß diesem Motto gilt es für viele Fußballer mittlerweile als Erfolgsrezept, nicht nur die Ernährung vor dem Spiel anzupassen, sondern insbesondere auch darauf zu achten, was sie nach dem Wettkampf oder Training zu sich nehmen. Dazu gehört weit mehr als nur ein Proteinshake.

Gerade in Phasen mit erhöhtem Spielrhythmus gilt es die Regeneration nicht zu vernachlässigen. Diese sollte bereits mit Abpfiff beginnen. Neben den bekannten Proteinen spielen unmittelbar nach dem Spiel vor allem auch Kohlenhydrate und Flüssigkeit eine wichtige Rolle in der Regeneration. Die wichtigste Phase der Regeneration ist die Zeit unmittelbar nach dem Spiel. Quasi direkt nach Abpfiff sollten die Spieler dann mit der Regeneration starten. Dabei kann man sich auf drei grundlegende Regeln verlassen.

1. GLYKOGENSPEICHER FÜLLEN

Studien ergaben, dass das Muskelglykogen nach Fußballspielen in der Regel fast gänzlich aufgebraucht ist. Das bedeutet je nach Trainingsstand zwischen 300 und 600g. Um die Speicher wieder bestmöglich aufzufüllen, sollten die Kohlenhydrate schnellstmöglich nach der Belastung aufgenommen werden. So kann mittelfristig auch eine Leistungssteigerung erzielt werden, da nicht nur die Regeneration schneller ablaufen kann, sondern darüber hinaus auch die Energiespeicher früher wieder gefüllt sind. Außerdem kann in Kombination mit einer guten Belastungssteuerung auch das Volumen der Glykogenspeicher erweitert werden.

Für die optimale Regenerationsleistung sollte ein Spieler in der ersten halben Stunde nach der Belastung in etwa 1 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Bei einem Körpergewicht von 80 kg würde

das also einer Aufnahme von 80g Kohlenhydraten entsprechen. 80g Kohlenhydrate entsprechen in etwa drei Bananen, 600ml Smoothie oder 6 Äpfeln. Will man dies umsetzen, wird man relativ schnell auf ein weit verbreitetes Problem stoßen: feste Nahrung nach der Belastung sorgt bei den meisten Spielern für große Übelkeit. Aus diesem Grund sollte man auf flüssige Lösungen zurückgreifen. Dies lässt sich wiederum mit Regel Nummer 2 verbinden.

2. AUSREICHEND TRINKEN

Neben der Aufnahme der entscheidenden Makronährstoffe muss vor allem auch der Flüssigkeitsverlust durch die Belastung ausgeglichen werden. Hierbei herrscht noch immer bei vielen der Mythos, dass 0,5 bis 1 Liter nach dem Spiel ausreichend sind. Dies ist bei den wenigsten Spielern der Fall. Für eine optimale Regenerationsstrategie sollte das 1,5-fache der verlorenen Körperflüssigkeit wieder aufgenommen, um den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder herzustellen.

Wie viel das beim einzelnen Spieler ist, kann gemessen werden, indem dieser sich bei einer intensiven Trainingseinheit vor und nach dem Training wiegt. In der Regel ist dann eine Gewichtsreduktion von 1,5-3 Kilogramm erkennbar (Achtung: bei dieser Rechnung muss berücksichtigt werden, wenn der Spieler während des Trainings trinkt). Liegt hier beispielsweise ein Masseverlust von 2 Kilogramm vor, würde dies also bedeuten, dass der Spieler im Anschluss an eine Trainings- oder Wettkampfbelastung ca. 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen sollte, um optimal regenerieren zu können. Der Zeitraum für diese Flüssigkeitsaufnahme sollte relativ kurz gehalten werden. 3 Liter in den ersten beiden Stunden nach einer Belastung sind dabei durchaus realistisch umzusetzen. Dies lässt sich auch bestens mit der Kohlenhydratauf-

nahme kombinieren, indem auf kohlenhydrathaltige Getränke zurückgegriffen wird. Eine kostengünstige Alternative, welche eine passende Nährstoffzusammensetzung liefert, stellt dabei die klassische Apfelschorle (Mischungsverhältnis 1:1) dar. Alternativ sind mittlerweile auch verschiedene Kohlenhydrat-Elektrolyt-Pulverlösungen auf dem Markt der Sporternährung verfügbar. Dabei lohnt es sich, auch die Produkte für Ausdauersportler in die engere Auswahl zu nehmen. Wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln muss jedoch auch bei diesen Lösungen Doping ausgeschlossen werden.

3. PROTEINBEDARF DECKEN

Das Dopingrisiko muss auch immer häufiger bei Proteinquellen beachtet werden. Diese stellen die dritte Säule einer optimalen Regeneration dar. Für die meisten Sportler gehört der Proteinshake mittlerweile auch zur Post-Match-Routine. Zwei Fragen bleiben da immer wieder offen. Zum einen sind sich viele Spieler über die genaue Menge der Proteinzufuhr unsicher. In Kombination mit der angepassten Kohlenhydratzufuhr führt diese zur beschleunigten Muskelregeneration. In normalen Spiel- und Trainingswochen sollte die Proteinzufuhr in etwa 0,25g

pro Kilogramm Körpergewicht betragen. In Phasen mit erhöhter Belastung - wie beispielsweise der Vorbereitung oder englischen Wochen - kann sie auf 0,3g hochgesetzt werden. Beim durchschnittlichen Gewicht von 80kg entspricht das also einer Proteinmenge von 20-24g Protein. Diese Menge kann mit handelsüblichen Proteinshakes oder -riegeln erreicht werden.

Zum anderen sind viele Sportler sich unsicher darüber, welche Art von Protein die beste für sie ist. Mit Blick auf die Regeneration sollten die Spieler in der ersten Phase nach dem Spiel vor allem auf hochqualitatives Whey-Protein zurückgreifen. Whey-Protein – auch unter dem deutschen Begriff Molkenprotein bekannt – ist die Basis der meisten Proteinshakes. Es verfügt über eine hohe biologische Wertigkeit und kann deshalb vom Körper besser verarbeitet werden als beispielsweise vegane Alternativen. Um die Qualität des Proteins zu überprüfen, lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste und Nährstoffangaben. Der Proteinanteil eines Proteinpulvers sollte mindestens 70% betragen. Darüber hinaus sollte kein künstlich zugesetzter Zucker in der Zutatenliste stehen. Auch das Verhältnis der Aminosäuren sollte stimmen, wobei vor allem wichtig ist, dass der Leucin-Anteil zwischen 9 % und 11 % beträgt.



Wie man anhand der Angaben zum Protein schon erkennt, sind Proteinshakes die einfachste Lösung zur Deckung des Proteinbedarfs nach einer Belastung. Wenn Spieler feste Nahrung nach der Belastung vertragen, können sie dabei jedoch auch auf Proteinriegel oder vergleichbare Produkte zurückgreifen, sofern die notwendige Menge damit gedeckt werden kann.

TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Wie lässt sich das Ganze nun optimal in die Praxis umsetzen? Viele Spieler im Coaching greifen auf ein ähnliches Ernährungskonzept für die Zeit nach dem Spiel zurück. Da nach dem Spiel noch auf dem Feld meistens die Möglichkeit besteht bereits etwas zu trinken, kann ca. ein halber Liter Wasser bereits bis zum Weg zur Kabine getrunken werden. Somit startet der Spieler bereits intuitiv den Regenerationsprozess, ohne diesen mit viel Aufwand vorbereiten zu müssen.

Die weiteren Schritte in der Kabine benötigen zum Teil eine kurze Vorbereitung, die jedoch bereits in die Spielvorbereitung – beispielsweise wenn man die Tasche packt – integriert werden können. Zunächst werden dann 500 ml Apfelschorle (Mischungsverhältnis 1:1) oder alternativ eine Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösung getrunken. Dies erfolgt noch vor dem Duschen und erzeugt in der Regel keine Übelkeit.

Nach dem Duschen trinkt der Spieler dann einen Protein-Obst-Shake. Dieser setzt sich aus 500-600 ml Wasser, dem Proteinpulver seiner Wahl sowie einer Obstquelle zusammen. Beliebt sind hierbei beispielsweise Bananen oder Mango. Beides kann mithilfe eines Mixers in den Shake eingearbeitet werden und bereits am Morgen vor-

bereitet werden. Abschließend isst der Spieler vor dem Abfahrt vom Spielort noch eine Banane, einen Apfel oder eine Hand voll Weintrauben und trinkt nochmals einen halben Liter Wasser. Mit diesen Maßnahmen hat er bereits in den ersten 60 bis 90 Minuten nach Spielende eine wichtige Grundlage für den Regenerationsprozess gelegt.

WIE GEHT ES WEITER?

Bis zum Abend kann der Spieler noch weitere Maßnahmen treffen, indem er ca. 2 Stunden nach Spielende eine erste größere Mahlzeit zu sich nimmt. Auch hier sollte wieder ein erhöhter Kohlenhydrat- und Proteinanteil vorhanden sein. Das kann beispielsweise durch Reis, Quinoa oder Hülsenfrüchte erzeugt werden. Auch Fisch eignet sich gut als Teil dieser Mahlzeit, da dieser neben den Proteinen noch wichtige Omega-3-Fettsäuren liefert, welche zur Verletzungsprävention beitragen können. Zusätzlich sollten Vitamine und Ballaststoffe in Form von Gemüse oder Salat berücksichtigt werden.

Auch ein Snack vor dem Schlafen kann die Regeneration dann noch maßgeblich beeinflussen. Die Aufnahme von 40g Casein vor dem Schlafen erzeugte Verbesserungen der Sprung- und Reaktionskraft von Profifußballern jeweils 12 und 36 Stunden nach einem Spiel. Neben der Verbesserung dieser Werte wird Casein nachgesagt, dass es für einen tieferen Schlaf sorgt. Zudem profitiert die Muskulatur von der langsamen Verdauung des Proteins. Die wahrscheinlich beliebteste Caseinquelle ist Magerquark, welcher abends mit Sauerkirschen kombiniert werden kann. Auch Sauerkirschen haben wiederum einen positiven Effekt auf den Schlaf und die Regeneration, wodurch der Spieler am kommenden Morgen nur noch selten über schwere Beine klagen wird.

ZUR PERSON:

Chiara Buck ist freiberuflicher Ernährungscoach. Durch ihre Ausbildung zum Nutrition Coach for Football beim FC Barcelona Universitas Innovation Hub spezialisierte sie sich insbesondere auf die fußballspezifische Ernährung. Sie betreut Mannschaften und einzelne Fußballer aller Leistungsklassen. Nach ihrem Bachelorstudium im Bereich der Sportökonomie absolviert die Lehrerin für Ernährung derzeit ein triales Masterstudium bei der ProKeeper Akademie. Zuvor sammelte sie bereits Erfahrungen bei Vereinen wie dem SC Paderborn 07 und der TSG 1899 Hoffenheim.



NIKLAS LÜDEMANN



FUSSBALL KINDERGARTEN



THEORIE UND PRAXIS
100 TRAININGSFORMEN
FÜR BAMBINI, G- UND F-JUNIOREN



MEYER & MEYER VERLAG

ISBN: 978-3-8403-7762-4
21 x 29,7 cm, 168 Seiten, in Farbe
€ [D] 20,00

Auch als E-Book erhältlich

Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr!

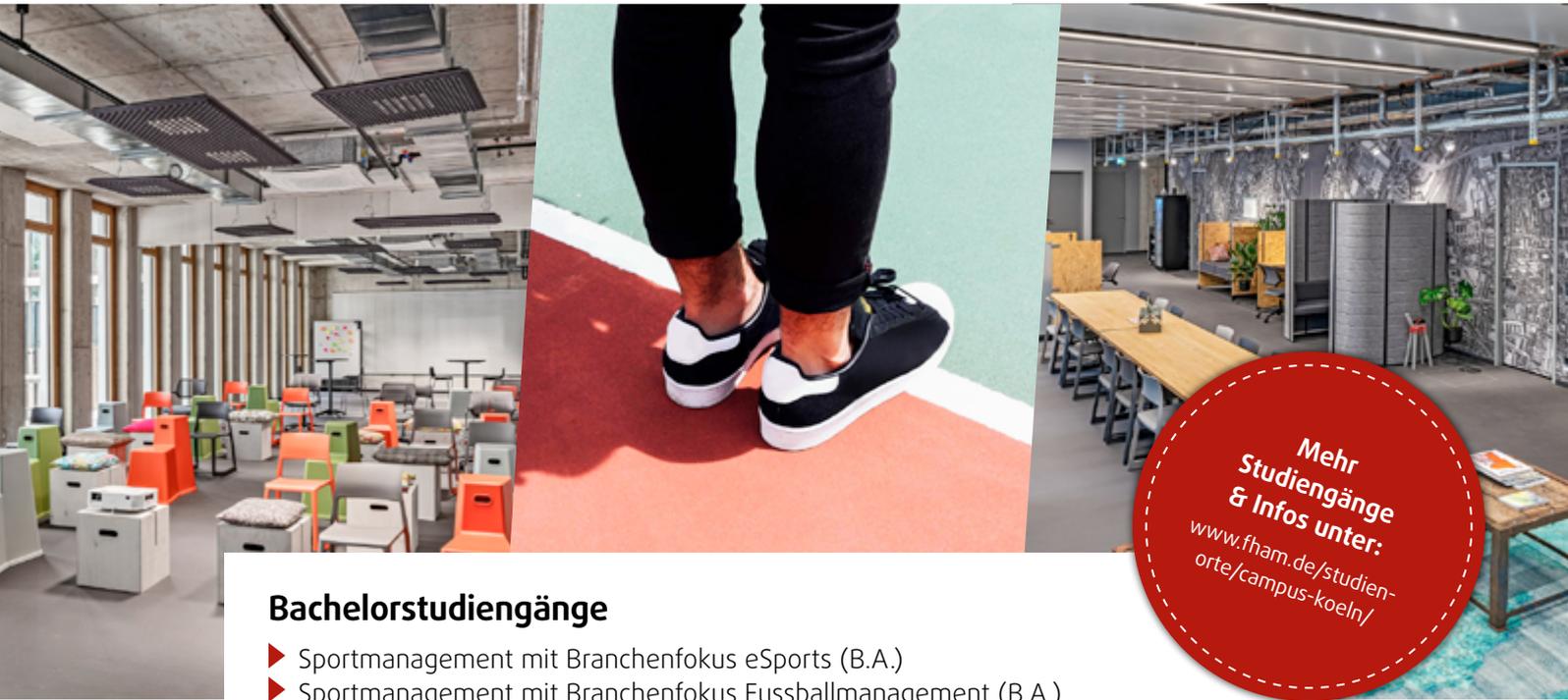
MEYER
& MEYER
VERLAG



Hochschule
für angewandtes
Management

BESSER STUDIEREN

NEU: CAMPUS KÖLN



Mehr
Studiengänge
& Infos unter:
www.fham.de/studienorte/campus-koeln/

Bachelorstudiengänge

- ▶ Sportmanagement mit Branchenfokus eSports (B.A.)
- ▶ Sportmanagement mit Branchenfokus Fussballmanagement (B.A.)
- ▶ Sport & angewandte Trainingswissenschaften mit Branchenfokus Training & coaching im Fußball (B.A.)
- ▶ Sportjournalismus (B.A.)

Masterstudiengänge

- ▶ Sportmanagement mit Branchenfokus Sport- & Leistungspsychologie
- ▶ Prävention und Gesundheitsförderung in den Lebenswelten
- ▶ Wirtschaftspsychologie mit Branchenfokus Sport- & Leistungspsychologie

Vorteile

- ▶ Semi-virtuelles Studienkonzept
- ▶ Berufsbegleitend möglich
- ▶ Möglich für Leistungssportler
- ▶ Praxisnah
- ▶ Gute Vernetzung zu vielen Unternehmen
- ▶ Innovativer & moderner Campus mitten in Köln am MediaPark

www.fham.de
 [/besserstudieren](https://www.facebook.com/besserstudieren)
  [/ham_hochschule](https://www.tiktok.com/@ham_hochschule)



Hochschule für angewandtes
Management GmbH
Steinheilstraße 4
85737 Ismaning
+49 (0)89 45354570 | www.fham.de

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