



UEFA-Elite-Junioren-A-Diplom

Portfolioarbeit

bei

Dr. Mag. Johannes Uhlig

Ausbildungskonzept

für das Vorstufen-Landesausbildungszentrum

(U11 und U12)

nach dem

Trainingsmodell Spielen-Üben-Spielen

von

Daniel Blazanovic

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Handlungsschnelligkeit im Allgemeinen	5
3. Handlungsschnelligkeit im Fußball	7
3.1. Der Prozess der Entscheidungsfindung	9
3.2. Bedeutung im Fußball.....	10
4. Motivation im Training	12
5. Ausbildungskonzept	13
5.1. Ausbildungsziele	13
5.2. Jahresplanung U11 und U12.....	17
5.3. Trainingskatalog	18
5.4. Interne Meisterschaft	34
5.4.1. Spielplan	35
5.4.2. Applikation.....	40
5.4.3. Vorteile	40
6. Schlusswort und Ausblick	42
7. Erfahrungsbericht	44
7.1. Modul 1	44
7.2. Modul 2.....	45
7.3. Modul 3.....	46
7.4. Modul 4.....	47
7.5. Modul 5.....	48
7.6 Modul 6.....	49
7.7. Modul 7 und 8.....	50
7.8. Modul 9.....	51
8. Abbildungsverzeichnis	52
9. Tabellenverzeichnis	52
10. Literaturverzeichnis	52

1. Einleitung

Technisches und taktisches Vermögen ist meist nicht ausreichend, um sich im Leistungsfußball beziehungsweise in den höheren Ligen zu etablieren. Der Brückenschlag zwischen den individuellen Fähigkeiten und der Umsetzung im Mannschaftsspiel ist eine der wesentlichen Entwicklungsschritte für den Erfolg im Fußball. Der als Umsetzungsprozess im weitesten Sinn als Handlungsschnelligkeit verstanden wird

Aufgrund von Analysen der Fußball-Weltmeisterschaften aus den Jahren 1982, 1986 und 1990 spielt für die Weiterentwicklung der Leistungsstruktur im Fußball vor allem die Erhöhung und Verbesserung der Handlungsschnelligkeit eine wesentliche Rolle (Weineck, 2004, S. 18).

Daher wird zu Beginn der Begriff Handlungsschnelligkeit und seine Bedeutung im Fußball beschrieben. Es folgt danach der methodische Aufbau der technisch-taktischen Schwerpunkte mit Bezug auf Verbesserung der Handlungsschnelligkeit anhand diverser Staffeln, Wettbewerbe und Spielformen. Anschließend wird auf Basis der vorangegangenen gewonnenen Erkenntnissen ein Trainingskatalog mit der genauen Einteilung der fußballerischen Zielen (Technik, Taktik, Motorische Fähigkeiten) für das Vorstufen-Landesausbildungszentrum (U11 und U12) nach dem Trainingsmodell Spielen-Üben-Spielen erstellt, welches ein potientes Konzept für die Entwicklung von jungen Leistungsfußballer_innen illustriert. Der Fokus liegt dabei in der Schulung und Verbesserung der Handlungsschnelligkeit da diese – wie nachfolgend gezeigt wird – den größten Stellenwert in einer komplexen Ballspielsportart besitzt. Inhalte der Trainingsformen werden ausschließlich Staffeln, Wettbewerbe und Spielformen sein, damit wird bewusst der Wettkampfcharakter und das Leistungsmotiv in den Vordergrund gesetzt, sodass explizit Sieger_innen und Verlierer_innen ausfindig gemacht werden können. Ebenso kann angenommen werden, dass durch die charakterliche Ähnlichkeit und Nähe der Trainingsformen zum Fußballspiel, die hierfür notwendige Konzentration gestärkt und verbessert wird. Die Trainingsformen werden mit Hilfe des Zeichenprogramms Easy Sports-Graphics¹ erstellt und dienen der visuellen Unterstützung um die Ball- und Laufwege besser nachvollziehen zu können.

Zusätzlich wird der bereits betonte Wettkampfcharakter verstärkt, in dem eine selbstständig entwickelte interne Meisterschaft mit individuellem Punktesystem eingeführt wird. Dieses offene Setting bietet den Kindern und Jugendlichen einen Entwicklungsfreiraum ohne

¹ <http://easy-sports-software.com/>

externen Input und Vorgaben durch Trainer_innen, wodurch besonders Selbstständigkeit und Kreativität im Fußballspielen geschult und gefördert werden.

2. Handlungsschnelligkeit im Allgemeinen

Die Handlungsschnelligkeit ist im Sport ein entscheidender Faktor, welcher enorm dazu beiträgt die Entwicklung der sportlichen Leistung zu ermöglichen. Dieser Begriff beinhaltet die Worte Schnelligkeit und Handlung, welche zunächst erläutert werden. Schnabel, Harre, Krug und Borde (2003, S. 156) stellen als allgemeine Charakteristik der Schnelligkeit im Sport fest, dass dabei entweder das Erreichen hoher Geschwindigkeitswerte (z.B. Abwurfgeschwindigkeit beim Speerwurf) oder Reaktionsprozesse – die in kürzester Zeit ablaufen (schnelle Bewegungsausführung oder auf eine technisch-taktische Aufgabe schnell zu reagieren und sie schnell lösen) – verstanden werden, und sowohl azyklische als auch zyklische Bewegungshandlungen betreffen. Erst unter Berücksichtigung der Perspektive von Weigelt (1995, S. 156), der zwei Basisfähigkeiten für Schnelligkeit formuliert, nämlich die „Fähigkeit, elementare Zeitprogramme zu realisieren und [...] die Fähigkeit der optimierten Verbindung elementarer schneller Zeitprogramme im Verbund eines generalisierten Bewegungsprogramms“, zeigt sich, dass Schnelligkeit neben der muskulären Physiologie wesentlich durch die neuronalen Strukturen im Cortex bestimmt werden.

Die Komplexität des simpel anmutenden Begriffs der Schnelligkeit wird durch Abbildung 1 dargestellt. Diese orientiert sich an der Klassifizierung der Schnelligkeitsfähigkeiten und unterscheidet zunächst zwischen Grund- und Komplexschnelligkeit. Grundsätzlich sind sämtliche Ausprägungsformen der Schnelligkeit im Fußball anzutreffen (z.B. die Reaktionsschnelligkeit als Einfachreaktion wäre in Form des Reagierens auf den Pfiff des Schiedsrichters und das Abstoppen der Bewegungshandlung, der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus in seiner schnellen und langsamen Ausprägung beim Laufen und Springen).

Handlungsschnelligkeit	Schnelligkeit einer Einzelbewegung		lokomotorische Schnelligkeit
	Beschleunigungsfähigkeit		
	azyklische	→	zyklische
	Bewegungsschnelligkeit		
Komplexschnelligkeit (= Schnelligkeitsleistung)			
Wahlreaktion	Einfachreaktion	Schnelligkeit im Dehnungs - Verkürzungs - Zyklus	Frequenzschnelligkeit/ Tapping
Reaktionsschnelligkeit		Kontraktionsschnelligkeit	Koordinationsschnelligkeit
Grundschnelligkeit			

Abb. 1 Klassifizierungsmodell der Schnelligkeitsfähigkeiten (Schnabel et al., 2003, S. 157)

Relevant in dem Zusammenhang ist, dass im Gegensatz zu den anderen konditionellen Fähigkeiten die elementare Schnelligkeit nur ein sehr geringes Veränderungspotential aufweist und stark genetisch determiniert ist. Nöcker (1980, S. 62) weist daraufhin, dass die

motorische Reaktionsschnelligkeit kaum trainierbar ist. Im Gegensatz besitzt die motorische Aktionsschnelligkeit ein wesentlich größeres Potential zur Verbesserung. Zum einen weil sie sehr stark von der Bewegungskoordination abhängt. Zum anderen wenn die Aktion unterschiedliche Handlungsmuster zulässt. Analog dazu äußert sich die Komplexschnelligkeit immer nur in einer Beziehung mit anderen Leistungsvoraussetzungen und beschreibt Bewegungs- und/oder Handlungsleistungen, die in sehr kurzer Zeit realisiert werden. Aus diesem Grund lässt sich die Komplexschnelligkeit in zwei Bereiche teilen, einerseits in die Handlungsschnelligkeit und andererseits in die Bewegungsschnelligkeit. Die Handlungsschnelligkeit findet ihre Anwendung größtenteils in den Sportspielen und den Zweikampfsportarten, da es dort darauf ankommt sport-technische und taktische Handlungen situationsangemessen und erfolgreich auszuführen. Die benötigte Gesamtzeit für die kognitiven Prozesse und die motorische Lösung der Handlungsschnelligkeit ist der Ausdruck des Niveaus dieser Fähigkeit. Wesentliche Komponenten sind die Reaktionsschnelligkeit und die Bewegungsschnelligkeit, welche zusätzlich auch abhängig vom Niveau der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und den technisch-taktischen Fertigkeiten sind. Bei der Ausbildung der Handlungsschnelligkeit liegen die größten Reserven in der Verbesserung der kognitiven Prozesse, da diese etwa 70 bis 80 Prozent des Zeitbedarfs für die Lösung von technisch-taktischen Situationen ausmachen und vorhandene Defizite durch die motorische Realisierung nicht kompensierbar sind (Schnabel et al., 2004, S. 157-167).

3. Handlungsschnelligkeit im Fußball

„Die Schnelligkeit des Fußballspielers ist eine recht vielseitige Fähigkeit. Dazu gehören nicht nur das schnelle Reagieren und Handeln, der schnelle Start und Lauf, die Schnelligkeit der Ballbehandlung, das Sprinten und Abstoppen, sondern auch das schnelle Erkennen und Ausnutzen der jeweils gegebenen Situationen.“ (Weineck, 2004, S. 377). Abbildung 2 verdeutlicht alle Teileigenschaften der Schnelligkeit und beschreibt konkret deren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im Fußball. Aufgrund der Rangordnung erkennt man, welchen Stellenwert die Handlungsschnelligkeit einnimmt.

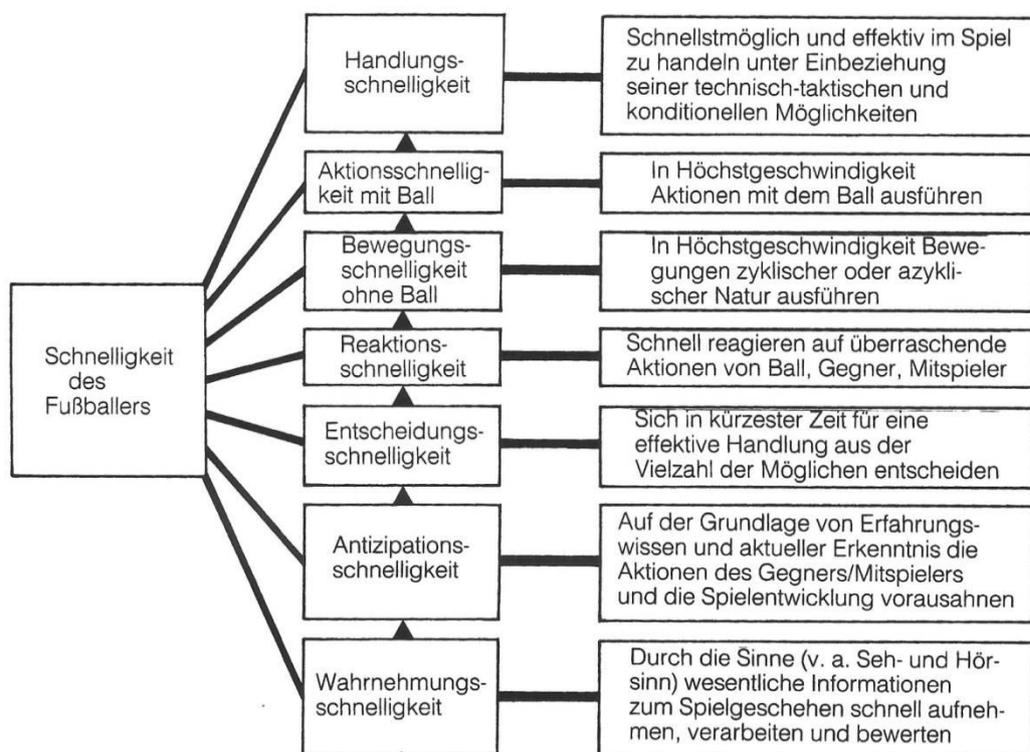


Abb. 2 Teileigenschaften der Schnelligkeit im Fußball (Weineck, 2004, S. 378)

Da Handlungsschnelligkeit die wahrscheinlich komplexeste Form der Schnelligkeit darstellt, und – wie zu sehen ist – andere Formen der Schnelligkeit subsumiert, existieren hierfür zahlreiche Beschreibungen und Definitionen. Weineck (2004, S. 423) versteht darunter „eine komplexe sportartspezifische Schnelligkeitsform die ein psychophysisches Vollzugsmerkmal dar[stellt], das die Schnelligkeit der ablaufenden kognitiven und motorischen Prozesse technisch-taktischer Spielhandlungen – sie werden emotional und motivational interindividuell unterschiedlich gesteuert – in gegebenen Spielsituationen widerspiegelt.“ Ein entscheidender Faktor, um eine konstant hohe Handlungsschnelligkeit im Spiel zu erhalten, ist eine optimale Entwicklung der allgemeinen und speziellen Ausdauer. Aufgrund der besseren Erholungsfähigkeit und der damit verbundenen niedrigeren Ansammlung von

Ermüdungsstoffen wird das Zentralnervensystem in seiner Leistungsfähigkeit weniger beeinträchtigt. Wahrnehmungs-, Antizipations-, Entscheidungs- und Reaktionsschnelligkeit als wesentliche Voraussetzung für eine optimale Handlungsschnelligkeit unterliegen während des gesamten Spiels so einer geringeren Leistungseinbuße (ebd., 2004, S. 28). Die Handlungsschnelligkeit schließt nicht allein die Fähigkeiten zu einer schnellen Handlungsausführung, sondern auch zu Präzisionsleistungen im Sinne einer situationsadäquaten Technikauswahl ein. Die Wirksamkeit und die Qualität einer Handlungsausführung kann nur im Zusammenhang von Handlungsschnelligkeit und Handlungsgenauigkeit bewertet werden (ebd., 2004, S. 424). Bevor es jedoch zu einer Handlungsausführung kommt, muss diese mittels einer raschen Entscheidung eingeleitet werden. Wie bei der Wahrnehmungs- und Antizipationsschnelligkeit spielt auch bei der Entscheidungsschnelligkeit Erfahrung eine wichtige Rolle.

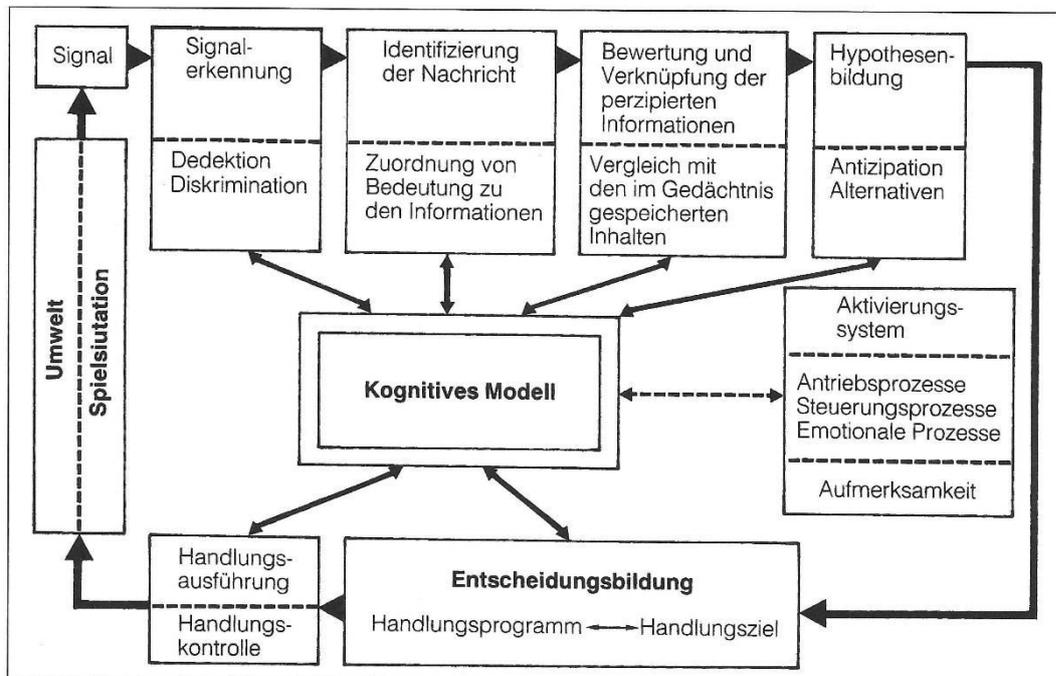


Abb. 3 Kognitives Modell der Informationsaufnahme und -verarbeitung (Weineck, 2004, S. 385)

Anhand eines kognitiven Modells (s. Abb. 3) kann der Begriff der Handlungsschnelligkeit um eine psychologische Perspektive erweitert werden, das den Ablauf der Informationsaufnahme aus der Umwelt bzw. der Spielsituation und dessen Verarbeitung zirkulär beschreibt. Auf Basis dieses Schemas zeigt sich auch, dass durch Interventionen in unterschiedlichen Bereichen auf die Handlungsschnelligkeit eingegriffen werden kann (ebd., 2004, S. 384-385). Welche Signale werden als solche erkannt bzw. als relevant eingestuft? Welche Gedächtnisinhalte sind vorhanden mit denen diese verglichen werden können? Welche Hypothesen werden aufbauend auf den Erkenntnissen gewonnen? Welche emotionalen

Prozesse fördern bzw. stören den Ablauf? Folgende Fragen zeigen, dass das Bewusstmachen dieser Abläufe selbst Bestandteil des Trainings sein könnte – Handlungsschnelligkeit auf einer Metaebene.

3.1. Der Prozess der Entscheidungsfindung

Der Prozess der Entscheidungsfindung hat im modernen Fußball eine Wandlung vollzogen. Eine Vielzahl von Spielerinnen und Spielern agieren nach folgendem „veraltetem“ Schema, das im Fußballspiel vor 20 bis 30 Jahren noch zielführend war, weil die Spieler_innen genügend Zeit hatten den Ball zu verarbeiten:

1. Ballforderung mit anschließender Ballkontrolle
2. Wahrnehmung der Situation
3. Entscheidung treffen für die Folgeaktion
4. Durchführung der Aktion

Im Training soll dieser Handlungsablauf einer Korrektur unterzogen werden, um auf die Beschleunigung des modernen Fußballspiels und den damit verbundenen Anforderungen gewappnet zu sein. Gleichzeitig muss damit möglichst früh begonnen werden, damit dieses kognitive Muster sich nicht als automatisierte Handlungsweise einschleift. Eine passende Intervention zielt darauf ab den Handlungsablauf folgendermaßen zu verändern:

1. Wahrnehmung der Situation
2. Entscheidung treffen für die Folgeaktion
3. Ballkontrolle
4. Durchführung der Aktion

Es ist somit darauf zu achten, dass im Trainingsprozess erst ein korrektes Handeln erlernt wird und erst im Anschluss daran die Schnelligkeit der Ausführung in den Fokus gerät. Wiederholt gemachte Fehler müssen im Training permanent korrigiert werden (Mosebach, 2010, S. 26-29), damit sich diese nicht als neuronale Autobahnen aufbauen. Die beste Idee nützt nichts, wenn sie nicht angemessen schnell durchgeführt werden kann. Wenn der Gegner bzw. die Gegnerin die Situation und das Handlungsvorhaben schneller erkennt und darauf einwirken kann, hat sich die Situation bereits zu deren Gunsten verändert und verschafft ihm/ihr Vorteile. Im Gegensatz dazu, besitzt eine falsche Entscheidung, welche schnell

umgesetzt wird, auch keinen positiven Einfluss, weil entweder die Mitspieler_innen auf diese Aktion nicht eingestellt waren oder der Ball im Zuge der Aktion verloren gegangen ist.

3.2. Bedeutung im Fußball

„Sind in einem Spieler sowohl eine erhöhte Wahrnehmungs-, Antizipations-, Entscheidungs-, Reaktions-, Bewegungs- und Aktionsschnelligkeit vereint – sie machen insgesamt eine erhöhte Handlungsschnelligkeit aus –, dann hat er sicherlich herausragende Voraussetzungen für einen überragenden Fußballer (vorausgesetzt, seine sonstigen konditionellen und technisch-taktischen Fähigkeiten sind entsprechend entwickelt)“ (Weineck, 2004, S. 387). Die Bedeutung einer erhöhten Handlungsschnelligkeit im Fußball lässt sich leicht illustrieren. Bei einer durchschnittlichen Laufgeschwindigkeit von 10 m/s errechnet sich anhand einer Zeitdifferenz der Handlungsausführung von 0,03 Sekunden eine Raumdifferenz von 30 cm. Dieser geringe Zeit- bzw. Distanzvorsprung kann der entscheidende Vorteil sein, ob man eher am Ball ist oder an der richtigen Stelle steht. Er resultiert überwiegend aus einer schnelleren Signalaufnahme, Signalverarbeitung und spielspezifischen Umsetzung über eine schnelle Programmentscheidung (ebd., 2004, S. 386-387). Daher betont Weineck (2004, S. 429), dass „die Handlungsschnelligkeit für den Fußballer eine entscheidende Größe seiner spielerischen Leistungsfähigkeit dar[stellt]. Was nützt die fulminanteste Antrittsschnelligkeit, die bestentwickelte Sprungkraft, wenn der Spieler sie nicht spieladäquat einzusetzen vermag, weil er Spielsituationen nicht erkennt oder „auf der Leitung steht. Der gezielten Schulung der kognitiven Komponenten der Handlungsschnelligkeit sollte im Fußballtraining daher vermehrt Beachtung geschenkt werden.“ Ein weiteres Beispiel für die Wichtigkeit der Handlungsschnelligkeit spiegelt den Zusammenhang zwischen ihr und den Ballkontaktzeiten im Fußball wider. Je schneller die Spieler_innen handlungsbereit sind (unter der Prämisse einer fundierten technischen Basis), desto schneller können sie als Team ihr Kombinationsspiel aufziehen. Der Trainer der Deutschen Fußballnationalmannschaft Joachim Löw erklärt den Qualitätssprung seines Teams in den letzten Jahren vor allem durch die Reduzierung der Ballkontaktzeit: „Wir hatten von allen Nationen die wenigsten Foulspiele. Wir hatten zudem die meisten Ballgewinne im Zweikampfverhalten und kamen am schnellsten zum Abschluss. Die Ballkontaktzeiten waren auf dem höchsten Niveau. 2005 dauerte es von der Ballannahme bis zum Abspiel jedes unserer Spieler im Schnitt noch 2,8 Sekunden. Das Spiel war langsam und in die Breite mit viel Zeitverlust angelegt. 2008 bei der EM haben wir uns auf 1,8 Sekunden verbessert, und 2010 waren es noch 1,1 Sekunden. Gegen England und gegen Argentinien sind wir auf Werte unter einer Sekunde gekommen,

auf 0,9. Nur die Spanier waren im Schnitt etwas besser“ (Derichs, 2010, https://www.focus.de/sport/fussball/tid-20703/interview-mit-bundestrainer-joachim-loew-loew-zur-dfb-elf_aid_580479.html). Der Grund für die hohe Bedeutung kurzer Ballkontaktzeiten in Verbindung mit der situationsbestimmten Handlungsschnelligkeit liegt auf der Hand: Der Gegner bekommt keine Chance, Druck auf den Ball auszuüben, da der Ball unterhalb einer Sekunde permanent den Ort wechselt.

Schlussendlich lässt sich feststellen, dass die Handlungsschnelligkeit ein sehr wichtiger Bestandteil – wenn nicht sogar der relevanteste – in einer komplexen Sportart, wie Fußball, ist. Deswegen sollte der zeitliche Trainingsrahmen regelmäßig und explizit die Schulung und Verbesserung der Handlungsschnelligkeit in Kombination mit einer fundierten Ausbildung der technischen und taktischen Fähigkeiten erfolgen.

4. Motivation im Training

„Motivation is a key factor in the learning process“ (Muñoz-Merino, Molina, Muñoz-Organero & Kloos, 2014, S. 182), dies kann unabhängig von der Tätigkeit gesehen werden – z.B. sportlich, musisch, geistig. Gleichzeitig führen DiMenichi und Tricomi (2015) an, dass “recent research has shown that the presence of a competitor can increase physical effort over both short and long durations [and] competitiveness has also been shown to increase physical motivation, such as motivation to practice a sport.” Des Weiteren betonen Franken und Brown (1995), dass die Teilnahme an Wettkämpfen aus unterschiedlichen Gründen bevorzugt wird, nämlich zu Verbesserung der eigenen Leistung, um zu gewinnen und/oder um sich mehr anzustrengen, was wiederum zukünftig die eigene Leistung verbessert.

Ebenso ist die Bevorzugung einer kompetitiven Umwelt abhängig von den Persönlichkeitseigenschaften der Individuen. Beispielsweise zeigen Tauer und Harackiewicz (1999), dass es von der Erfolgs-/Leistungsorientierung einer Person abhängt. Gleichzeitig muss beachtet werden, dass „at any level of sports competition, anxiety can often have a profound – sometimes catastrophic – affect on performance“ (Glazier, 2017, S. 147). Anhand der internen Meisterschaft können so etwaige Schwierigkeiten auf der psychologischen Ebene frühzeitig erkannt werden und mittels geeigneter Interventionen im und außerhalb des vorgesehenen Trainings Maßnahmen gesetzt werden. Außerdem führt sie dazu – den Erkenntnissen von Le Bouc und Pessiglione (2013) folgend, dass die Leistungsbereitschaft vorrangig vom persönlichen Nutzen bestimmt wird – unabhängig davon, ob es sich um eine kooperative und kompetitive Aufgabe handelt –, dass die individuelle Leistung quantifiziert und damit sichtbar gemacht wird.

Unklar ist inwieweit diese wettkampforientierten Trainingsformen mögliche kreative Prozesse supprimieren. Nicht generalisierbare Erkenntnisse deuten daraufhin, dass „competition does not seem to undermine boys' artistic creativity or their intrinsic motivation toward an art activity“ (Conti, Collins & Picariello, 2001, S. 1286). Im Bezug zum Fußball liegt die Vermutung nahe, dass das Erlauben und Unterstützen von alternativen bzw. „kreativen“ Lösungen (Dribbeln, Passen, Schießen) in spezifischen Spielsituationen abseits der üblichen Handlungsmuster relevanter ist.

Daher steht einem Fokus auf Staffeln, Wettbewerbe und kompetitiver Spielformen im Training nichts im Wege, wobei insbesondere darauf zu achten ist, dass individuelle Leistungen sichtbar gemacht werden, um soziales Faulenzen (Kravitz & Martin, 1986) zu vermeiden.

5. Ausbildungskonzept

Das Ausbildungskonzept erfolgt zu Beginn anhand einer tabellarischen Gliederung mit den fußballerischen Zielen von jungen Leistungssportlerinnen und Leistungssportler im technischen (Technik mit und ohne Ball) und taktischen (Individuelle-, Gruppen- und Mannschaftstaktik) Bereich und in die motorischen Fähigkeiten. Danach erfolgen eine Jahresplanung und die Erstellung eines detaillierten Trainingskatalogs mit den genannten Ausbildungszielen für Spielerinnen und Spieler einer U11 und U12 Mannschaft eines Landesausbildungszentrums.

5.1. Ausbildungsziele

Das Training folgt einer dreigliedrigen Struktur und basiert auf folgenden Säulen (s. Tab. 1): Ausbildung der Technik, Taktik und der motorischen Fähigkeiten. Die technischen Fertigkeiten werden sowohl mit als auch ohne Ball trainiert. Die taktischen Trainingsziele streben eine Verbesserung an, die zum einen das Individuum betreffen, aber zum anderen auch die Gruppe (z.B. Verteidigung) oder die gesamte Mannschaft betreffen. Die Ausbildung der motorischen Fähigkeiten umfasst neben den allgemeinen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auch mit zunehmendem Alter deren spezifische Ausprägung für den Fußball.

Tab. 1 Übersicht der Ausbildungsziele (Inhalte der U11/U12 hervorgehoben)

AUSBILDUNGSZIELE						
Alter	TECHNIK		TAKTIK			MOTORISCHE FÄHIGKEITEN
	TE ohne Ball	TE mit Ball	Individuelle-	Gruppen-	Mannschafts-	
U8	1-7	1, 2, 5-7	5, 7, 16	1, 7,	1	
U9	8-11, 23	4, 8, 10, 18	2, 3, 5, 8, 17	2, 8	1, 2, 4	1
U10	12-15	9, 11, 15, 19	4, 5, 13, 19, 20	3, 9, 13, 16	2, 4	1, 2, 4
U11	16-18	3, 16, 20, 23, 27	7, 9, 10, 13, 14, 15, 18	4, 10, 14	2	1-4
U12	19-22	13, 17, 21, 22, 26	1, 5, 6, 11, 21, 22, 23, 24	5, 11, 13, 15, 16, 24	2, 3	1-5
U13		12, 14, 22, 28	1, 6, 12, 25, 26	6, 12, 19, 24	3	1-6
U14		14, 24	24, 27, 28	17, 19, 20, 22-24	3, 5	1-7
U15		25	25, 28	17, 18, 21, 24	3, 6	1-7
U16				17, 24	7, 8, 13, 14, 17	1-8
U18					9-12, 15-18	1-8

Die Inhalte der Trainingseinheiten der drei Säulen und ihren Untergruppen sind nachfolgend in den Tabellen 2 und 3 angeführt. Der Fokus wurde dabei auf eine umfangreiche Schulung der allgemeinen und spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Fußball – wie bereits erwähnt aus technischer, taktischer und physischer Sicht – gelegt. Unter Berücksichtigung der Trainingsprinzipien wurde dabei ein Vorgehen realisiert, das die Fertigkeiten unter den genannten Schwerpunkten vom Leichten zum Schweren trainiert.

Tab. 2 Inhalte der Ausbildungsziele Technik (mit und ohne Ball) und individuelle Taktik (Inhalte der U11/U12 hervorgehoben)

	Technik ohne Ball	Technik mit Ball	Individuelle Taktik
1	Federnder Lauf auf dem Ballen	Ballführung mit Richtungsänderung (Rist, Außen- und Innenrist)	Anbieten – freilaufen
2	Fußgelenkarbeit	Vollspannstoß	Ballführen, wenn der/die Gegenspieler_in von vorne attackiert
3	Skipping	Innenspannstoß	Ballführen, wenn der/die Gegenspieler_in von der Seite attackiert
4	Kniehebelauf	Außenspannstoß	Ballführen, wenn der/die Gegenspieler_in von hinten attackiert
5	Anfersen wechselseitig	Innenseitstoß	Dribbling 1 vs. 1
6	Anfersen 3er Rhythmus	Ballannahme eines rollendes Balles mit der Innenseite	Dribbling 1 vs. 2
7	Verbindung Anfersen-Kniehub	Ballannahme eines springenden Balles mit der Sohle	Zuspiel mit der Innenseite – flach
8	Hopserlauf	Ballannahme eines springenden Balles mit der Innenseite	Zuspiel mit dem Vollspann – flach
9	Sprunglauf	Ballannahme eines springenden Balles mit der Außenseite	Zuspiel mit dem Innenspann – flach
10	Wechselsprünge	Ballannahme eines fliegenden Balles mit dem Rist	Zuspiel mit dem Außenspann – flach
11	Mehrfachsprünge 2er Rhythmus re-re-li-li	Ballannahme eines fliegenden Balles mit der Innenseite	Zuspiel mit dem Innenspann – gehoben
12	Rückwärtslauf	Ballannahme eines fliegenden Balles mit der Brust	Zuspiel mit dem Außenspann – gehoben
13	Seitschrittlauf – Nachstellschritt	Ballannahme unter Raum und Zeitdruck	Zuspiel eines fliegenden Balles mit der Innenseite
14	Seitwärtslauf mit überkreuzen eines Beines vorne	Ballannahme und Balldeckung im Strafraum mit Torschuss	Zuspiel eines fliegenden Balles mit dem Vollspann
15	Seitwärtslauf mit überkreuzen vorne und hinten	Ballannahme mit der Innenseite	Zuspiel mit dem Kopf
16	Vorwärtslauf mit Richtungsänderung	Ballannahme mit Rempeln	Torschuss eines rollenden Balles mit dem Vollspann
17	Rückwärtslauf mit Richtungsänderung	Ballannahme nach der Ballannahme des Gegners	Torschuss eines rollenden Balles mit der Innenseite
18	Steigerungslauf	Dribbling mit der Außenseite	Torschuss eines rollenden Balles mit dem Innenspann
19	Körpertäuschung im Lauf	Dribbling mit der Innenseite	Torschuss eines rollenden Balles mit dem Außenspann
20	Beidbeiniger Absprung aus dem Stand	Dribbling mit Drehung	Torschuss eines fliegenden Balles mit der Innenseite (Volley)
21	Einbeiniger Absprung aus dem Anlauf	Dribbling mit der Sohle zurück und seitlich	Torschuss eines fliegenden Balles mit dem Vollspann (Volley)
22	Beidbeiniger Absprung aus dem Anlauf	Dribbling mit Übersteigen	Torschuss eines fliegenden Balles mit dem Kopf (Volley)
23	Abrollen über eine Schulter und aufstehen	Drop-Kick-Stoß	Torschuss im Strafraum
24		Effetstoß mit der Innen- und Außenseite eines liegenden Balles	Torschuss gegen Torhüter_in (kein Dribbling)
25		Täuschung vor der Ballannahme	Torschuss aus der zweiten Linie
26		Ballmitnahme eines rollenden, springenden und fliegenden Balles	Zweikampf bei der Ballannahme
27		Kopfstoß	Zweikampf beim Kopfballspiel
28		Ballannahme mit dem Kopf	gehobene Flanke – 1. und 2. Stange

Tab. 3 Inhalte der Ausbildungsziele Gruppen- und Mannschaftstaktik und der motorischen Fähigkeiten (Inhalte der U11/U12 hervorgehoben)

	Gruppentaktik	Mannschaftstaktik	Motorische Fähigkeiten
1	Freilaufen im Spiel 2 vs. 1	Freies Spiel 8 vs. 8	Schnelligkeit
2	Freilaufen im Spiel 3 vs. 1	Geführtes Spiel 8 vs. 8 (Raumaufteilung, Spiel auf allen Positionen)	Schnellkraft
3	Freilaufen im Spiel 3 vs. 1 mit Platztauschen	Geführtes Spiel 11 vs. 11 (Raumaufteilung, Spiel auf 2 bis 3 Positionen)	Ausdauer
4	Freilaufen im Spiel 3 vs. 1 mit Kreuzen der Laufwege	Geführtes Spiel 7 vs. 7 (Raumdeckung)	Beweglichkeit
5	Freilaufen im Spiel 3 vs. 2	Sicheres Aufbauspiel (Ballhalten)	Koordination mit den unteren Extremitäten
6	Freilaufen im Spiel 3 vs. 3	Manndeckung im Raum	Spezifische Schnelligkeit in der Richtungsänderung
7	Decken im Spiel 2 vs. 1	Kombinierte Deckung	Spezifische Schnellkraft
8	Decken im Spiel 3 vs. 1	Flügelspiel	Spezifische Ausdauer
9	Decken im Spiel 3 vs. 1 mit Platztauschen	Spielverlagerung	
10	Decken im Spiel 3 vs. 1 mit Laufwege kreuzen	Konterspiel	
11	Decken im Spiel 3 vs. 2 mit Laufwege kreuzen	Angriffsspiel gegen Abseitsspiel	
12	Decken im Spiel 3 vs. 3	Angriffsspiel gegen Manndeckung	
13	Ballführen mit Ballübernahme	Abwehrspiel gegen Flügelspiel	
14	Zuspiel von der Grundlinie zurück in den Rücken der Abwehr	Abwehrspiel gegen „sicheres“ Aufbauspiel	
15	Zuspiel – „Stanglpass“	Abwehrspiel gegen Konterspiel	
16	Doppelpass	Abseitsspiel gegen Angriffsspiel	
17	Positionswechsel – anbieten – freilaufen (strukturelles Einleiten)	Pressing in allen Varianten (Angriffs-, Mittelfeld-, Abwehrpressing / „situatives“ Gegenpressing)	
18	Spielerübernahme – vertikal	Manndeckung gegen Angriffsspiel	
19	Spielerübernahme – horizontal		
20	Freistoßvarianten		
21	Abwehr gegen Freistoßvarianten („Mauer“)		
22	Einwurf		
23	Eckstoß		
24	Spiel 2 vs. 1 / 3 vs. 1 / 3 vs. 2 / 4 vs. 3 / 1 vs. 2 / 2 vs. 3 / 3 vs. 4		

5.2. Jahresplanung U11 und U12

Da die Spieler_innen im Vorstufen-Landessausbildungszentrum (VLAZ) teilweise bei ihrem Stammvereinen trainieren, empfiehlt sich ein Trainingsablauf, welcher einem zweiwöchigem Wochenrhythmus folgt (s. Tab. 4). Das zusätzliche Training im Verein sollte ein- bis maximal zweimal pro Woche stattfinden um die Gesamtbelastung der Heranwachsenden zu limitieren, worunter auch schulischen Verpflichtungen und andere Tätigkeiten (z.B. das Erlernen eines Musikinstruments) fallen, damit genügend frei verfügbare Zeit vorhanden bleibt.

Tab. 4 Trainingsablauf in Form eines Zwei-Wochenrhythmus für die U11/U12

Woche 1						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vereintraining	VLAZ-Training	kein Training	VLAZ-Training	Vereintraining	Spiel	
Woche 2						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vereintraining	VLAZ-Training	interne Meisterschaft	VLAZ-Training	Vereintraining	Spiel	

Auch wenn der Trainingsumfang deutlich geringer bei Mannschaftssportarten ist als bei Rückschlag- oder Individualsportarten sollte die wahrgenommene Belastung der Kinder und Jugendlichen kontrolliert werden, um frühzeitig die Gefahr von Sportverletzungen zu reduzieren (Malisoux, Frisch, Urhausen, Seil & Theisen, 2013). Als guter Indikator für das Trainingsvolumen im Fußball empfehlen Impellizzeri und Kollegen (2004) die RPE-Methode, die sie bei jungen Nachwuchsfußballern erprobt haben.

Neben der Berücksichtigung der Gesamtbelastung soll das Erlernte bzw. der Inhalt eines Trainings durch bewusstes Wiederholen gefestigt werden. Daher wird eine Trainingseinheit vom Dienstag bzw. Donnerstag in der darauffolgenden Woche nochmals wiederholt (Trainingswoche A1 = Trainingswoche A2, Trainingswoche B1 = Trainingswoche B2, etc.) um die Grundlagen und Schlüsselpunkte der Trainingsinhalte noch einmal gemeinsam mit den Spieler_innen auszuarbeiten.

Zusätzlich sollen bestimmte Spieler_innen, welche vorher vom Trainerpersonal genannt wurden, den organisatorischen Aufbau bei der Wiederholung der Trainingseinheit in der zweiten Woche vollziehen. Dadurch wird deren Aufmerksamkeit und Konzentration bei den originären Trainingseinheiten beansprucht und schult schlussendlich die Selbstständigkeit und das Verständnis der Kinder- und Jugendlichen. Während der Hauptferienzeiten

(Sommerferien, Winterferien, Semesterferien, Osterferien) werden die Trainingseinheiten reduziert bzw. zur Gänze gestrichen. Anhand folgender Tabelle werden die Trainingswochen und Ruhepausen für eine gesamte Fußballsaison von 01. Juli bis 30. Juni in Kalenderwochen (KW) dargestellt:

Tab. 5 Jahresplanung für die U11/U12

KW 27 Sommerferien	KW 28 Sommerferien	KW 29 Sommerferien	KW 30 Sommerferien
KW 31 Sommerferien A1	KW 32 Sommerferien A2	KW 33 Sommerferien B1	KW 34 Sommerferien B2
KW 35 Sommerferien C1	KW 36 Schule C2	KW 37 Schule D1	KW 38 Schule D2
KW 39 Schule E1	KW 40 Schule E2	KW 41 Schule F1	KW 42 Schule F2
KW 43 Schule G1	KW 44 Schule G2	KW 45 Schule H1	KW 46 Schule H2
KW 47 Schule I1	KW 48 Schule I2	KW 49 Schule J1	KW 50 Schule J2
KW 51 Schule	KW 52 Weihnachtsferien	KW 1 Weihnachtsferien	KW 2 Schule
KW 3 Schule K1	KW 4 Schule K2	KW 5 Schule	KW 6 Semesterferien
KW 7 Schule L1	KW 8 Schule L2	KW 9 Schule M1	KW 10 Schule M2
KW 11 Schule N1	KW 12 Schule N2	KW 13 Schule O1	KW 14 Schule O2
KW 15 Schule P1	KW 16 Osterferien	KW 17 Schule P2	KW 18 Schule Q1
KW 19 Schule Q2	KW 20 Schule R1	KW 21 Schule R2	KW 22 Schule S1
KW 23 Schule S2	KW 24 Schule T1	KW 25 Schule T2	KW 26 Schule

rot: trainingsfrei / grün: Training in der Schulzeit / gelb: Training in den Schulferien

5.3. Trainingskatalog

Die optimale Schulung der Handlungsschnelligkeit ist im Fußball nur unter spielnahen bzw. spieltypischen Rahmenbedingungen möglich. Kleine Räume steigern die Anforderungen an die Handlungsschnelligkeit und größere Räume senken sie und erleichtern so das Spiel. Eine ideale Alternative zum klassischen Fußballspiel sind Parteiballspiele. Aufgrund ihrer

vielfältigen und komplexen Anforderungen bieten sie die Möglichkeit auch in Kleingruppen überschaubar zu trainieren. Es kann hierbei mit diversen Schwerpunkten (Wahrnehmung, Antizipation, Entscheidung, Reaktion) oder auch komplex (Handlungsschnelligkeit) gearbeitet werden (Weineck, 2004, S. 427-430). Eine explizite Schulung und Verbesserung der Technik ohne Ball ist nur ein geringer Bestandteil des folgenden Trainingskatalogs, da diese Grundeigenschaften – wie eine allgemeine Laufschiule, diverse Sprünge und Körpertäuschungen – bereits als Ausbildungsziel für Kinder in Schulen dienen und somit der zeitliche Rahmen im Landesausbildungszentrums ausschließlich für die individuelle fußballspezifische Entwicklung im technischen (mit Ball) und taktischen Bereich herangezogen wird. Die Mannschaftstaktik ist zwar ein nicht zu vernachlässigender Aspekt ein, fließt jedoch nur mit einem untergeordneten Stellenwert in diversen Trainingseinheiten mit ein. Die Schulung der motorischen Fähigkeiten ist Bestandteil jeder Trainingseinheit und wird keineswegs isoliert (ohne Ball) trainiert, da der bereits erwähnte kostbare zeitliche Rahmen sich ausschließlich dem Spiel mit Ball widmet.

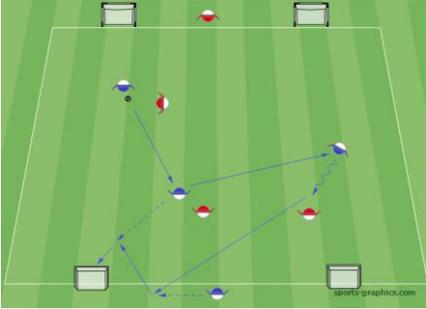
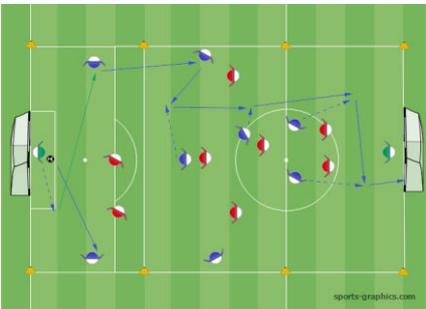
„Durch Spielformen sollen die Spieler immer wieder stimuliert werden zu spielen, um somit taktische Verhaltensweisen inzidentell und implizit zu lernen. Die Instruktionen des Trainers sollten dabei – nach Hotz und Uhlig (2000, S. 142ff) – eine untergeordnete Rolle spielen, ganz nach dem Motto: Die Spielsituationen sind vor allem unsere ‚Lehrmeister‘ und nicht nur die Trainer!“ (Uhlig, 2016, S. 27). Inzidentelles Lernen ist damit als Kategorie des informellen Lernens zu sehen. Es erfolgt beiläufig, als eine Art Nebenprodukt und enthält das Lernen aus Fehlern oder das Lernen durch Erfolgserfahrungen. In anderen Worten handelt es sich hierbei um ein „Learning by Doing“. Dieser implizite Charakter des Lernens, der vorrangig unbewusst abläuft führt zu einer intensiven Auseinandersetzung mit bestimmten (Spiel-) Situationen durch häufige Wiederholungen. Damit wird eigenständiges Handeln und Lösen gefördert, dass anstelle des expliziten Lernens tritt, welches einen klaren und bewussten Lernprozess verfolgt (Röhr-Sendlmeier, 2012, S. 13-14).

Nachfolgend sind auszugsweise Trainingseinheiten des Trainingskatalogs angeführt. In ihrer Struktur sind diese für 16 Feldspieler_innen und zwei Torhüter_innen ausgelegt, können aber mit gewissen Adaptionen auch für mehr Spieler_innen abgewandelt werden.

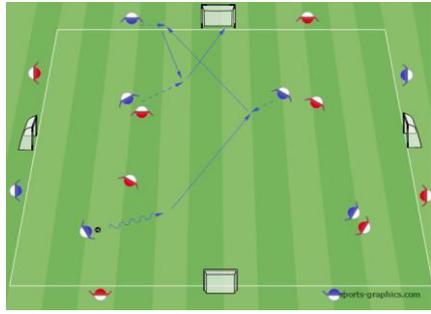
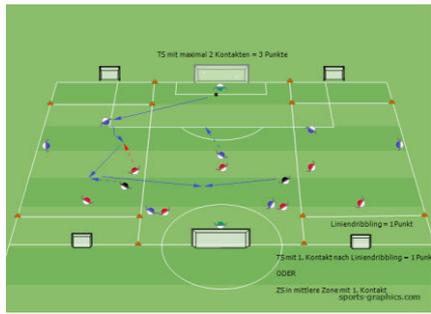
Folgende Abkürzungen werden in den Trainingseinheiten (s. Tab. 6 bis Tab. 19) verwendet:

AS: Außenspieler_in / BM: Ballmitnahme / KW: Kalenderwoche / SF: Spielform / TS: Torschuss / ÜF: Übungsform / ÜZ: Überzahl / UV: Umschaltverhalten / ZS: Zuspiel

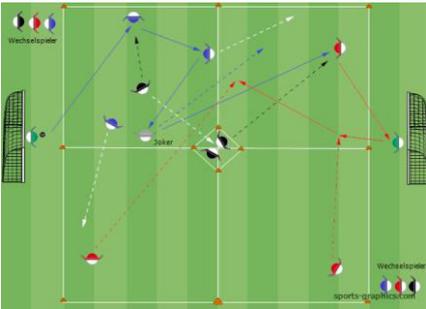
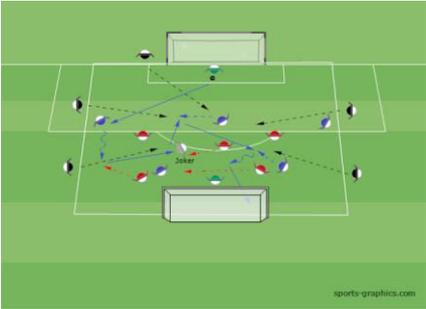
Tab. 6 KW 31 und 32

Trainingswoche A1 und A2 / Dienstag		Dauer
ZS in die Tiefe – BM – TS		90'
Spiele	SF / 3+1 vs. 3+1 auf 4 Minutore	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweimal ein 25 x 15 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren. • Zweimal je 2 Mini- oder Stangentore stehen auf den Grundlinien in beiden Feldern. • 4 Vierer-Teams (8 Spieler_innen Team Blau und 8 Spieler_innen Team Rot) bilden. • Je 1 Spieler_in jedes Teams steht hinter der gegnerischen Grundlinie. • Treffer müssen aus der gegnerischen Hälfte und direkt erzielt werden. • AS darf mit 2 Kontakten spielen. • Spielzeit: 8 x 3 Minuten mit Positionswechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • AS muss je nach Spielsituation entscheiden, in Nähe welchen Tor er/sie sich in der Tiefe anbietet. • Die übrigen Angreifer_innen müssen nach einem Pass zum/zur AS schnell nachrücken, um dessen Rückpass zu erlaufen. 	
Üben	Staffel / ÜF / ZS in die Tiefe – BM – TS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dummies und Spieler_innen Rot und Blau laut Abbildung positionieren. • Zwei 5-Meter-Tore neben dem 5-Meter-Raum in Strafraum platzieren. • Spieler_innen Rot und Blau auf der Position A starten nach einem Kommando vom Trainerteam gleichzeitig und passen zu den Spielern bzw. Spielerinnen auf Position B und laufen danach zu Position C. Die Spieler_innen auf Position B müssen mit mindestens 2 Kontakten den Ball zu den Spielern bzw. Spielerinnen auf Position C passen, welche sich nach der Kontrolle des Balles von den Spielern bzw. Spielerinnen auf der Position B fallen lassen. Danach passen die Spieler_innen den Ball zu den Spielern bzw. Spielern auf Position D, welche den Ball schnellstmöglich in den Strafraum mitnehmen und versuchen ein Tor zu erzielen. • Kommt Spieler_in Blau bzw. Rot früher zum Abschluss und trifft, dann zählt der Treffer nur für ein Team. Gelingt der Treffer nicht, dann besitzt das andere Team die Möglichkeit - als langsames Team - trotzdem einen Treffer zu erzielen. • Welches Team erzielt mehr Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 2 x 12 Minuten mit Seitenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Spiele	SF / 3-Zonen-Spiel	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 70 x 30 Meter großes Feld in 3 Querzonen (20-30-20 Meter) markieren. • 2 Tore mit Torhüter_innen aufstellen und 2 Achter-Teams bilden. • Je 2 Spieler_innen pro Team in den Aufbau- bzw. Angriffszonen, je 4 in der Mittelzone. • Nach jedem Torabschluss muss der Torhüter bzw. die Torhüterin das Spiel mit dem Innenverteidigern bzw. den Innenverteidigerinnen eröffnen: Weite Abschlüsse oder Abwürfe in die Mittel- und Angriffszone sind verboten. • Sie sollen versuchen in die Mittelzone zu spielen usw. • Nachrücken in die Mittelzone oder Fallenlassen in die Abwehr- oder Mittelzone ist ebenfalls verboten. • Das verteidigende Team darf nach Ballgewinn sofort kontern. • Spielzeit: 4 x 5 Minuten (ungefähr 30 Minuten mit Wechselzeit). <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückpassen aus der Angriffszone in die Mittelzone sind erlaubt. Dann darf ein/e Mittelfeldspieler_in zum 3 vs. 2 nachrücken. 	

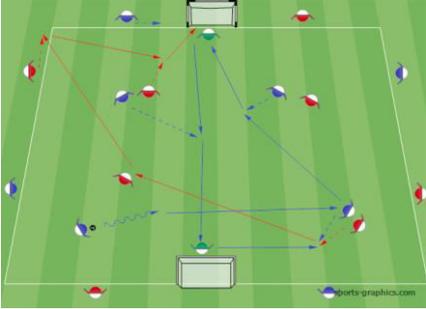
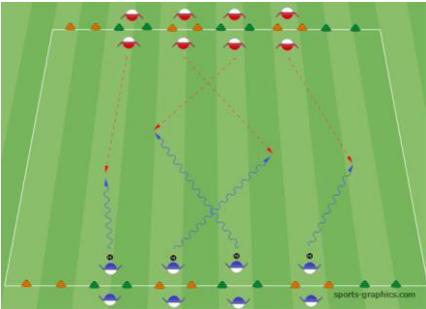
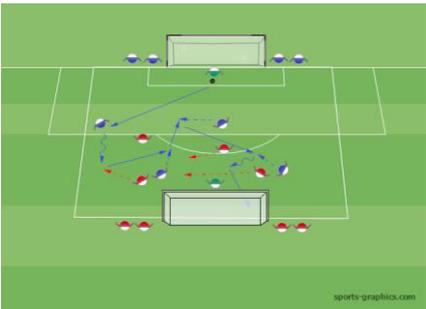
Tab. 7 KW 31 und 32

Trainingswoche A1 und A2 / Donnerstag		Dauer
ZS – BM / in ÜZ		90'
<p>Spiele</p> 	<p>SF / 4+4 vs. 4+4 auf 4 Minitore</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 gegen 4 mit Torabschluss mit maximal 2 Kontakten nach Zuspiel zum/zur AS. • Die Fünferteams beibehalten. Blau gegen Rot im Feld. • Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren. • 2 Teams a 8 Spieler_innen bilden. • 4 Spieler jedes Teams um das Feld herum verteilen. • Jede/r AS soll einen Ersatzball in der Nähe bereithalten. • 4 gegen 4 mit Torabschluss mit maximal 2 Kontakten nach Zuspiel zum/zur AS. • Nach einem Ausball (d.h. AS erreicht nach einem Zuspiel den Ball nicht) den Ball schnellstmöglich einpassen. • Spielzeit: 8 x 3 Minuten mit Spieler_innenwechsel (Außen- und Innenspieler_innen) nach jedem Durchgang, exklusive Wechselzeit. <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch das schnelle Einpassen wird die Intensität hoch gehalten. 	30'
<p>Üben</p> 	<p>Staffel / Zonenspiel 3+1 vs. 2+1</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staffel / Team Blau gegen Team Rot / Wer erzielt mehr Tore? • Vor beiden Strafräumen ein 15 x 30 Meter großes Feld markieren. • Jeweils vor der Mittellinie 3 Minitore aufstellen. • Zwei Gruppen zu je 8 Spielern_innen (4 Spieler_innen Blau und 4 Spieler_innen Rot) bestreiten die Staffel gleichzeitig. • Im Feld spielen der/die Torhüter_in, 2 Innenverteidiger_innen und 1 zentrale/r Mittelfeldspieler_in gegen 2 Angreifer_innen. • 1 dritte/r Angreifer_in agiert außerhalb von den Toren. • Der/die Torhüter_in versucht, mit den beiden Innenverteidigern bzw. Innenverteidigerinnen im Zusammenspiel eine Durchbruchmöglichkeit eines Innenverteidigers bzw. einer Innenverteidigerin herauszuspielen, sodass diese/r aus dem Feld dribbelt und im 1 vs. 1 gegen einen weiteren Verteidiger bzw. weitere Verteidigerin auf die Minitore abschließen kann (2 Punkte) oder aus dem markierten Feld ein Zuspiel bzw. ein Torschuss mittels maximal 2 Kontakten auf die Minitore (1 Punkt). • Bei Ballverlust wird das Spiel auf das große Tor im 3 vs. 3 fortgesetzt. • Bei einem Ausball bzw. nach einem Tor (egal für welche Mannschaft) erfolgt die Spieleröffnung wieder beim/bei der Torhüter_in. • 2 Durchgänge a 12 Minuten mit Ausgabenwechsel, nach jedem Ausball oder Tor erfolgt ein Spieler_innenwechsel. <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch Verlagerung eine/n Innenverteidiger_in frei spielen. • Flache und präzise Pässe. • Gegenseitiges Coaching bzw. Kommunikation. • Zielstrebiges Andribbeln des Innenverteidigers bzw. der Innenverteidigerin. 	30'
<p>Spiele</p> 	<p>SF / 7 vs. 7 mit 2 Jokern in 3 Zonen</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Spielfeldhälfte in 3 Zonen aufteilen und mit 2 Toren und Torhütern bzw. Torhüterinnen markieren. • Auf der Grundlinie je 2 Minitore pro Außenzone aufstellen. • 2 Siebener-Teams bilden und 2 Neutrale bestimmen. • Die Neutrale spielen bei der jeweils ballbesitzenden Mannschaft und agieren als Anspielstationen. • Treffer sind bei allen 3 Toren erlaubt: Großes Tor mit maximal 2 Kontakten (3 Punkte), kleines Tor mittels einem Kontakt nach einem Liniendribbling (1 Punkt) und Liniendribbling (1 Punkt). • Nur die Neutrale dürfen die Zone verlassen. • Spielzeit: 3 x 8 Minuten mit Positionswechsel, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	30'

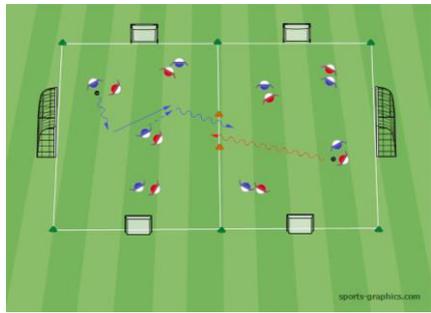
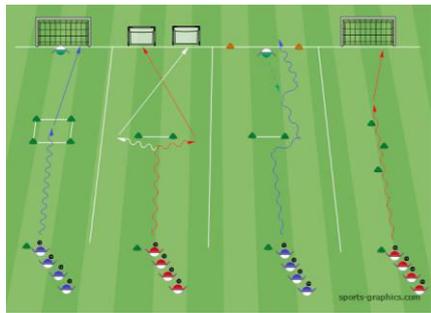
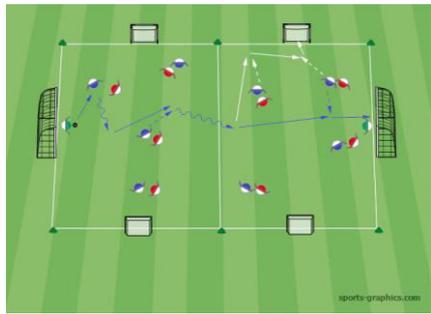
Tab. 8 KW 33 und 34

Trainingswoche B1 und B2 / Dienstag		Dauer
ZS – BM / in ÜZ		90'
Spiele	SF / 5 vs. 3 mit Joker / UV 5 vs. 6	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 40 x 20 Meter großes Feld in 3 Zonen (15-10-15 Meter). • 12 Meter hinter den Stirnseiten stehen 2 Tore mit Torhütern bzw. Torhüterinnen. • 3 Fünfer-Teams bilden und 1 Joker einteilen. • Blau besetzt Zone 1, Rot Zone 3 und 3 Spieler_innen Schwarz die Mittelzone 2. • Der/die Torhüter_in eröffnet das Spiel mit einem Zuspiel zu Blau. • Die 3 Spieler_innen Schwarz starten aus der Mittelzone in die Zone 1 und versuchen, den Ball zu erobern. • Blau hat freies Spiel (oder 2 Kontakte). • Sobald der Joker angespielt wurde oder nach 6 Pässen, in die Zone 3 verlagern und der Joker läuft ebenfalls in die Zone 3. • Gelingt dies, spielt Rot gegen die von außen einlaufenden 2 Spieler_innen Schwarz und 1 Spieler_in Schwarz aus der Zone 1 usw. • Erobert Schwarz den Ball, kontert es mit dem Joker auf das jeweilige Tor mit Torhüter_in. • Welches Team schießt die meisten Tore? • Spielzeit: 6 x 4 Minuten, exklusive Pausenzeit. 	
Üben	SF / 3 vs. 1 mit Joker / ZS – BM / UV 3 vs. 4	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für je 9 Spieler_innen und einen Joker ein 20 x 20 Meter in 4 gleich große Quadrate aufteilen und in der Mitte eine Insel markieren. • 3 Fünfer-Teams bilden und einen Joker einteilen. • Blau vs. Rot vs. Schwarz / Welches Team erhält die wenigsten Tore? • Blau spielt in einem Feld 3 mit Joker vs. 1 gegen 1 Spieler_in Schwarz. • Die beiden anderen Spieler_innen Schwarz warten auf der Insel, die 3 Spieler_innen Rot verteilen sich auf die anderen 3 Felder. • Sobald der Joker angespielt wurde oder nach 4 Pässen in Folge soll Blau Team Rot anspielen. • Die beiden anderen Spieler_innen von Rot sowie 1 Inselfielder_in Schwarz und der Joker laufen in das entsprechende Feld, um erneut 3 mit Joker vs. 1 zu spielen. • Der/die bisherige Verteidiger_in Schwarz wechselt auf die Insel. Blau verteilt sich auf die 3 freien Felder. • Bei vorherigem Ballgewinn spielt Schwarz mit Joker im 4 (inklusive Inselfielder_in) vs. 3 auf das Tor gegen Blau bzw. Rot. • Bei Ausbällen werden Bälle sofort durch die Wechselspieler_innen zugespielt. • Spielzeit: 10 x 2:30 Minuten mit Spieler_innenwechsel und Aufgabenwechsel, exklusive Pausenzeit. 	
Spiele	SF / 5 vs. 5 mit Joker	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen doppelten Strafraum (etwas schmaler) mit 2 Toren und Torhütern bzw. Torhüterinnen markieren. • Die Fünfer-Teams beibehalten. Blau gegen Rot im Feld. • Schwarz verteilt sich auf beide Seitenlinien und eine beliebige Grundlinie. • Nach einem Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft im Feld und in Ballbesitz. • Rot verlässt sofort das Feld (nicht im Bild) und Blau wechselt die Spielrichtung. • Schwarz muss schnell reagieren und ins Feld laufen, um einen weiteren Treffer von Blau zu vermeiden. • Spielzeit: 3 x 7 Minuten, exklusive Pausenzeit. 	

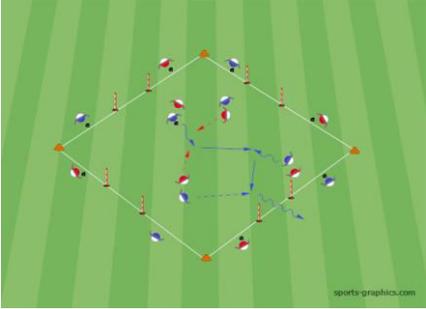
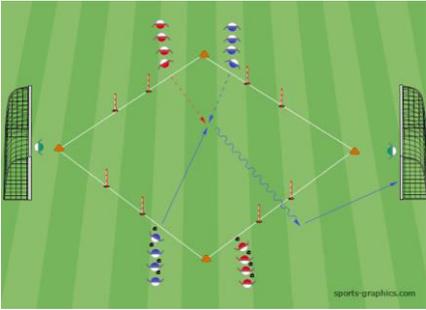
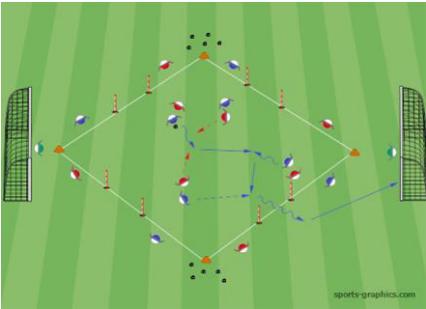
Tab. 9 KW 33 und 34

Trainingswoche B1 und B2 / Donnerstag		Dauer
ZS – BM / mittels Dribbling einen TS erspielen		90'
Spiele	SF / 4+2 Torhüter_innen mit 4 AS vs. 4+4 AS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 25 x 15 Meter großes Feld markieren. • Blau versucht den Ball in ÜZ (4 +2 Tohüter_innen + 4 AS vs. 4 + 4 AS) zirkulieren zu lassen. • Blaue AS dürfen nur direkt spielen und rote AS dürfen mit zwei Kontakten spielen. • Erobert Rot den Ball, erfolgt sofort ein Angriff auf ein beliebiges Tor. • Spielzeit: 8 x 3 Minuten mit Positionswechsel und Aufgabenwechsel, exklusive Pausenzeit. • Welche Mannschaft schießt die meisten Tore? 	
Üben	Staffel / Liniendribbling 1 vs. 1 / Chaos	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staffel / Team Blau gegen Rot / Wer erzielt die meisten Tore? • Auf zwei gegenüberliegenden Seiten (Abstand 15 bis 20 Meter) 6 Hütchentore aufstellen. • 4 Spieler_innen Blau auf einer Seite mit je 1 Ball. • Alle 4 Spieler_innen starten gleichzeitig und versuchen den zugeteilte/n Gegenspieler_in rot auszuspielen (vier 1 vs. 1 Duelle) und ein beliebiges Hütchentor per Liniendribbling erfolgreich zu passieren. • 20 Durchgänge mit Pausenzeiten á 1 Minute und Spieler_innenwechsel. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieler_innen dürfen nach einem Torerfolg zurück auf das Feld und den Mitspielern bzw. Mitspielerinnen helfen ein Tor per Liniendribbling zu erzielen. <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • In 1 vs. 1 Situationen das Fintieren einfordern. • Die Verteidiger_innen müssen ihre Hütchentore verlassen! Alternativ mit Strafpunkten arbeiten. 	
Spiele	SF / 4 vs. 4 / Dribbling	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen doppelten Strafraum (etwas schmaler) mit 2 Toren und Torhütern bzw. Torhüterinnen markieren. • Die Vierer-Teams Einteilung laut Aufwärmspielform beibehalten. • Blau gegen Rot im Feld. • Wechselspieler_innen verteilen sich auf beide Grundlinien neben dem eigenen Tor. • Wechselspieler_innen sammeln alle Ausbälle und werfen diese zum/zur Torhüter_in in das Tor. • Nach einem Torerfolg oder einem Ausball erfolgt die Spieleröffnung beim/bei der Torhüter_in. • Mindestens 3 Ballkontakte, bis der nächste Pass gespielt werden darf. • Nur innerhalb des 5 Meter-Raums darf direkt abgeschlossen werden. • Spielzeit: 8 x 3 Minuten mit Spieler_innenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler_innen müssen sich vor dem Pass vom Gegenspieler lösen. • Eine offene Stellung einnehmen, um optimal ins 1 vs. 1 starten zu können. 	

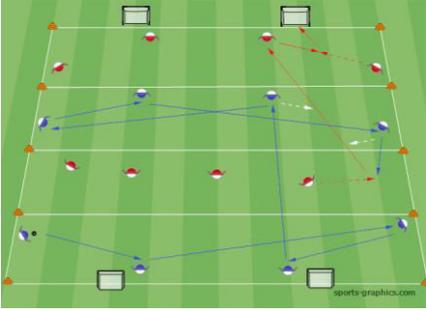
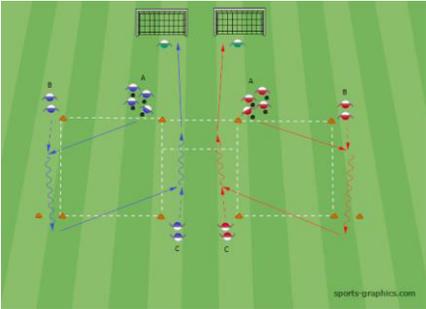
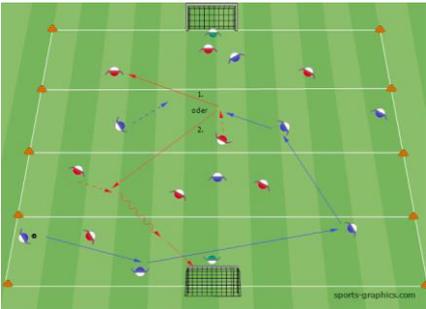
Tab. 10 KW 35 und 36

Trainingswoche C1 und C2 / Dienstag		Dauer
ZS – BM – TS / mittels Dribbling ÜZ schaffen und einen TS erspielen		90'
Spiele	SF / 4 vs. 4 mit Liniendribbling und TS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweimal ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren. • In beiden Spielfeldern auf einer Grundlinie ein 7 Meter breites Stangentor, auf der gegenüberliegenden Linie 1 Jugendtor und auf den anderen beiden Linien je 1 Minitor aufstellen. • Die Spieler_innen in 2 Gruppen a 8 Spieler_innen einteilen, pro Spielfeld 2 Teams a 4 Spieler_innen. • Team Blau bzw. Rot verteidigt das Jugendtor und spielt auf das Stangentor. • Team Rot bzw. Blau greift auf das Jugendtor an und verteidigt das Stangentor. Zudem können beide Teams Treffer bei beiden Minitoren erzielen. • Treffer bei den großen Toren zählen jeweils 3 Punkte, bei den Minitoren 1 Punkt. • Welches Team hat am Ende die meisten Punkte? • Spielzeit: 6 x 4 Minuten mit Aufgabenwechsel, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Üben	Staffel / TS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nebeneinander 2 Minitor, ein Stangentor (Breite: 5 Meter) und 2 Jugendtore errichten. • Jeweils 6 bis 10 Meter vor den Minitoren und dem Stangentor ein 3 Meter breites Hütchentor und vor einem Stangentor mit 3 Hütchen einen Slomparcours und vor dem anderen Jugendtor ein Viereck mit Hütchen aufstellen. • 14 bis 16 Meter vor den Toren 4 Starhütchen gemäß Abbildung aufstellen. • Die Spieler_innen in den vorher eingeteilten Teams auf die Starhütchen verteilen, das Stangentor und ein Jugendtor mit Torhütern bzw. Torhüterinnen besetzen. • Die Spieler_innen schießen nach und nach auf die unterschiedlichen Ziele. • Wer geschossen hat, holt seinen Ball wieder und stellt sich wieder zur selben Station an. • Spielzeit: 4 x 6 Minuten mit Stationswechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. • Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer? 	
Spiele	SF / 8 vs. 8 / ÜZ in Angriffszone	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • siehe Aufwärmspielform, jedoch ohne Stangentore. • Team Blau verteidigt das Jugendtor in Zone 1 und muss per Liniendribbling in Zone 2, danach spielt Team Blau mit 1 Spieler_in aus Zone 1 auf das Jugendtor oder auf 2 Minitor. • Ein Torerfolg auf das Minitor ist nur direkt möglich und auf das Jugendtor mit beliebiger Kontaktanzahl. • Bei Ballverlust durch Team Blau, muss der/die Spieler_in aus Zone 1 wieder in seine/ihre Zone zurück. • Danach spielt Team Rot von der anderen Seite mit oben genannten Regeln. • Spielzeit: 4 x 6 Minuten mit Positionswechsel, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	

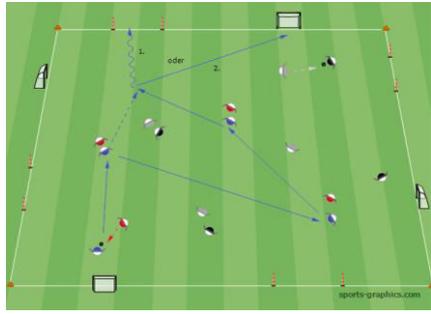
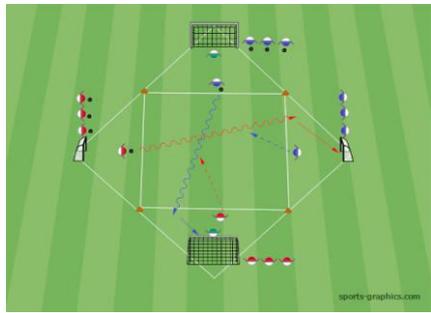
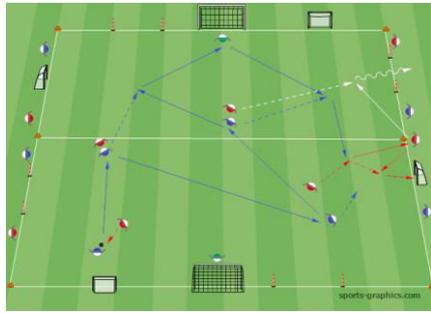
Tab. 11 KW 35 und 36

Trainingswoche C1 und C2 / Donnerstag		Dauer
ZS – BM / mittels Dribbling TS erspielen		90'
Spiele	SF / 4 vs. 4 mit Liniendribbling	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine 15 x 15 Meter große Raute mit 1 Stangentor (Breite: 3 Meter) auf jeder Seitenlinie markieren. • 2 Teams a 8 Spieler_innen in 4 Vierer-Gruppen einteilen. • Spieler_innen aus 2 Vierer-Gruppen mit Bällen neben die Dribbeltore stellen. • 4 vs. 4 auf alle Tore. • Ein Treffer zählt nur, wenn der Ball 2 Meter hinter den Torengestopp wird. • Das Team, welches einen Gegentreffer kassiert, verlässt das Feld. • Der/die Spieler_in neben dem Tor, wo der Treffer erzielt wurde, dribbelt ins Feld, die anderen Spieler_innen laufen ebenfalls ins Feld und lassen ihre Bälle liegen. • Dieses Tor darf bis zum nächsten Ballbesitzwechsel nicht bespielt werden. • Spielzeit: 4 x 5 Minuten, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit.. 	
Üben	Staffel / ÜF / ZS – BM – Dribbling – TS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine 15 x 15 Meter große Raute mit 1 Stangentor (Breite: 3 Meter) auf jeder Seitenlinie markieren und 2 Jugendtore außerhalb des Spielfeldes hinter die Ecken platzieren • Jeweils 1 Gruppe neben ein Dribbeltor und einer Spielfeldecke stellen. • Spieler_in Blau aus einer Vierergruppe passt zum/zur gegenüberstehenden Spieler_in Blau, welche/r in ein 1 vs. 1 Duell gegen Spieler_in Rot startet. • Wenn Spieler_in Blau ein beliebiges Linientor überquert (= 1 Punkt), darf er/sie danach mit dem ersten Kontakt hinter dem Stangentor auf das Jugendtor schießen (zusätzlicher Punkt bei einem Treffer). • Erobert Spieler_in Rot den Ball muss ein Zuspiel zum/zur Torhüter_in erfolgen. • Welches Team erzielt die meisten Punkte? • Spielzeit: 4 x 5 Minuten mit Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobald ein Treffer auf das Jugendtor erzielt wurde oder der Ball im Aus ist, spielt der/die nächste Spieler_in Blau neu ein und die Spieler_innen Blau und Rot starten zum 2 vs. 2, d.h. inklusive der Spieler_in aus dem 1 vs. 1 Duell. 	
Spiele	SF / 4 vs. 4 mit AS / Liniendribbling oder Doppelpass	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Vierer-Gruppen neben die Dribbeltore stellen. • 4 vs. 4 auf alle Stangentore und Jugendtore. • Wenn Spieler_in Blau ein Linientor überquert (= 1 Punkt), darf er/sie danach mit dem ersten Kontakt hinter dem Stangentor auf das Jugendtor schießen (zusätzlicher Punkt bei einem Treffer). • Sobald ein Treffer auf das Jugendtor erzielt wurde oder der Ball im Aus ist, spielt der/die nächste Spieler_in Blau bzw. Rot neu ein. • Spielzeit: 4 x 5 Minuten mit Positionswechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statt einem Liniendribbling darf Spieler_in Blau bzw. Rot einen AS anspielen, welche/r den Ball in den Raum hinter dem Stangentor prallen lässt (Doppelpass) und Spieler_in Blau bzw. Rot durchläuft das Stangentor und schließt mit dem 1. Kontakt ab. • Vorgegebene Spielrichtung mit anderer Positionierung der AS. 	

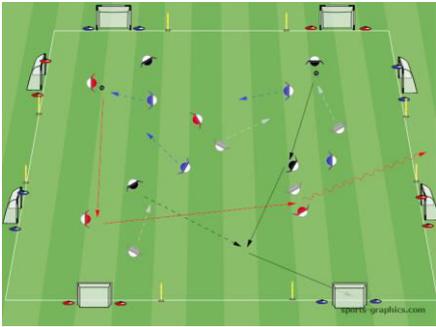
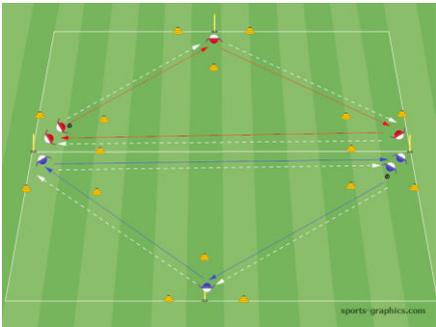
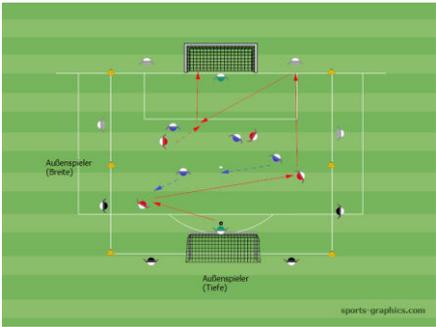
Tab. 12 KW 37 und 38

Trainingswoche D1 und D2 / Dienstag		Dauer
ZS – BM – TS / mittels ZS in die Tiefe und Liniendribbling in ÜZ einen TS erspielen		90'
Spiele	SF / ZS in die Tiefe / Schnittstellen	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 20 x 16 Meter großes Feld in 4 Querzonen aufteilen. • 2 Teams zu je 8 Spielern_innen bilden und zu jeweils 4 Spielern_innen im Wechsel auf die Zonen verteilen. • Blau hat in der Außenzone den Ball und versucht, über die nächste Zone zu den Mitspielern bzw. Mitspielerinnen zu passen. • Erobert Rot den Ball, erfolgt sofort ein Zuspiel in die Außenzone, wo auf eines der 2 Minitore direkt abgeschlossen werden soll. • Ein Zuspiel aus der Querzone darf erst erfolgen, sobald alle Spieler in einer Zone den Ball berührt haben. • Spielern_innen in der Außenzone dürfen ihre Zone nicht verlassen. • Jeder erfolgreiche Zonenpass ergibt 1 Punkt. Welches Team sammelt mehr Punkt innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 4 x 6 Minuten mit Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Üben	Staffel / ÜF / ZS – BM – Dribbling – TS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teams gemäß Abbildung an beiden Vierecken verteilen. • Trainer_in erteilt das Startsignal (akustisch oder optisch). • A passt B diagonal in den Lauf. • B nimmt den Ball mit, dribbelt um das nächste Hütchen und passt C diagonal in den Lauf. • C nimmt den Ball mit, dribbelt in das markierte Feld und schießt auf das Tor. • Erreicht Blau bzw. Rot das markierte Feld früher und trifft, dann zählt der Treffer nur für ein Team. Gelingt der Treffer nicht, dann besitzt das andere Team die Möglichkeit - als langsames Team - trotzdem einen Treffer zu erzielen. • Welches Team erzielt mehr Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 4 x 6 Minuten mit Seitenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Spiele	SF / 3 vs. 1 in 4 Zonen / ZS in die Tiefe oder Liniendribbling mit TS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 20 x 16 Meter großes Feld in 4 Querzonen aufteilen. • 2 Teams zu je 8 Spielern_innen bilden und zu jeweils 4 Spielern_innen (3 Rote und 1 Blaue/r bzw. 1 Rote/r und 3 Blaue) im Wechsel auf die Zonen verteilen. • Blau hat in der Außenzone den Ball und versucht im 3 vs. 1 über die nächste Zone zu den Mitspielern bzw. Mitspielerinnen zu passen, in der Mittelzone erfolgt ein Liniendribbling von Blau in die Außenzone und versucht in einem 2 vs. 3 Duell ein Tor zu erzielen. Bei Ballverlust muss der/die blaue Spieler_in sofort in seine/ihre Zone zurück. • Erobert Rot den Ball, erfolgt ein Zuspiel in die Mittelzone bzw. in die Außenzone. • Spieler_innen in der Außenzone dürfen ihre Zone nicht verlassen. • Spielzeit: 4 x 6 Minuten mit Positionswechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	

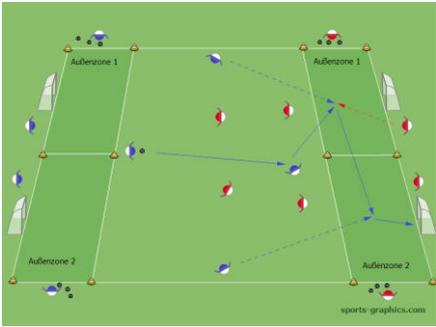
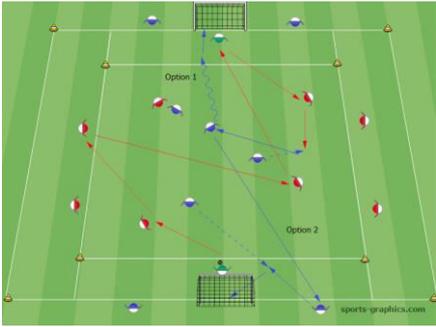
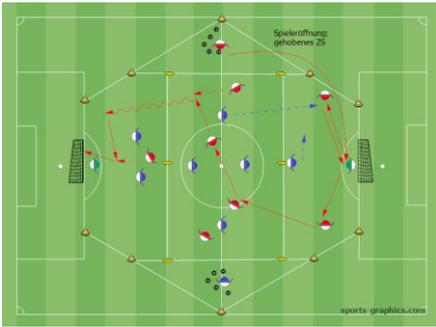
Tab. 13 KW 37 und 38

Trainingswoche D1 und D2 / Donnerstag		Dauer
ZS – BM / mittels Dribbling (1 vs. 1 Situationen lösen) einen TS erspielen		90'
Spiele	SF / 2 x 4 vs. 4 in einem Feld	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren. • Auf jeder Seitenlinie je 1 Stangen und 1 Minitor aufstellen. • 4 Teams a 4 Spieler_innen einteilen. • 2 Spiele in einem Feld gleichzeitig. • Treffer zählen nur per Liniendribbling und mit 2 Kontakten auf ein Minitor. • Spielzeit: 2 x 10 Minuten mit Teamwechsel (Gewinner_innen vs. Gewinner_innen und Loser vs. Loser), exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Üben	Staffel / ÜF / Liniendribbling mit TS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Quadrate gemäß Abbildung markieren. • An zwei Ecken des Außenfeldes je 1 Minitor und an den anderen Ecken je 1 Jugendtor aufstellen. • 2 Teams a 8 Spieler_innen und je 4 Spieler_innen von einem Team neben ein Tor stellen. • Die ersten Spieler_innen jedes Teams spielen gleichzeitig 1 vs. 1 gegen den/die Spieler_in auf der gegenüberliegenden Seite. • Spieler_innen, die einen Treffer (TS mit 1. Kontakt nach dem Liniendribbling) erzielen, erhalten 1 Punkt und stellen sich bei seinem Team neben das andere Tor an. • Nach einem Ausball verlassen beide Spieler_innen das Feld. • Welches Team schießt mehr Tore nach einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 4 x 5 Minuten, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Spiele	SF / 4+2 vs. 4 / nach Ballverlust 4+1 vs. 4+1 mit AS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren. • Auf jeder Seitenlinie je 1 Stangen und 1 Minitor aufstellen. • Auf 2 Seitenlinien je ein Jugendtor aufstellen. • 2 Teams a 8 Spieler_innen einteilen, wovon 4 vs. 4 im Feld gespielt wird und die anderen verteilen sich laut Abbildung jeweils neben die Stangen- und Minitore (nicht auf der Seite mit den Jugendtoren). • Team Blau versucht den Ball in Überzahlspiel (d.h. mit beiden Torhütern bzw. Torhüterinnen) in den eigenen Reihen zu halten. • Bei Ballverlust soll Rot mit Hilfe der AS (nicht zwingend), welche nur direkt zurückspielen dürfen, auf die Stangen- oder Minitore ein Tor erzielen. Gelingt das, folgt sofort ein weiterer Ball vom/von der Torhüter_in (jene Seite, wo das Tor gefallen ist) und es wird im 4 vs. 4 auf die Jugendtore gespielt. Nach einem Torerfolg einer Mannschaft folgt wieder das Ballbesitzspiel in Überzahl von Blau. • Welches Team erzielt mehr Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 4 x 6 Minuten mit Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	

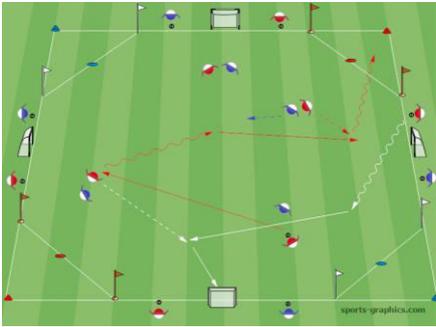
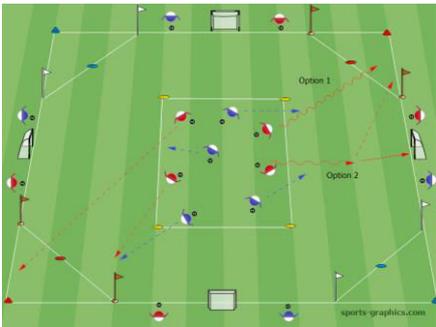
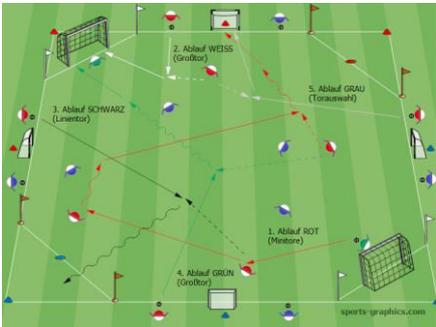
Tab. 14 KW 39 und 40

Trainingswoche E1 und E2 / Dienstag		Dauer
ZS in die Tiefe – BM		90'
Spiele	SF / 8-Tore-Spiel	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren. • Auf jeder Seitenlinie je 1 Stangentor und 2 Minitore aufstellen. • Die 8 Minitore in insgesamt 2 Farben (Hütchen Rot und Blau) kennzeichnen. • 4 Teams a 4 Spieler_innen einteilen. • 2 Spiele in einem Feld gleichzeitig. • Der/die Trainer_in ruft die Farbe eines Torpaares, auf das angegriffen wird. • Treffer zählen nur per Liniendribbling und mit 2 Kontakten auf ein vorgegebenes Minitor. • Spielzeit: 2 x 10 Minuten mit Teamwechsel (Gewinner_innen vs. Gewinner_innen und Loser vs. Loser), exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Üben	Staffel / ÜF / ZS – BM	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Quadrate gemäß Abbildung markieren. • Spieler_innen Rot und Blau stellen sich in einem Dreieck auf. • Der Raum für 1 Spieler_in wird mittels Hütchen begrenzt und symbolisiert ein Ziel (Hütchentor). • Die ersten Spieler_innen jedes Teams passen nach Startkommando vom Trainer bzw. von der Trainern innerhalb des eigenen Teams im Uhrzeigersinn bzw. gegen den Uhrzeigersinn und laufen nach dem Zuspieldem Ball hinterher und positionieren sich für eine offene Ballmitnahme. • Team Rot bzw. Blau erhält einen 1 Punkt bei einer erfolgreichen Passfolge (durch das Hütchentor zum/zur Mitspieler_in passen ohne das Hütchen mit dem Ball zu berühren) in einer gesamten Runde. • Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte oder welches Team erreicht mehr Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 4 x 5 Minuten, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Spiele	SF / 4+4 AS vs. 4+4 AS	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren. • Auf 2 Seitenlinien je ein Jugendtor/Großtor aufstellen. • 2 Teams a 8 Spieler_innen einteilen, wovon 4 vs. 4 im Feld gespielt wird und die anderen verteilen sich laut Abbildung auf den Seitenlinien. • Team Rot bzw. Blau versucht den Ball in Überzahl mit den 2 AS in der Tiefe und den 2 AS in der Breite ein Tor zu erzielen. • Direktes Spiel ist nur den AS erlaubt. Direktes Spiel nur im 5-Meter-Raum erlaubt (= direkter TS). • Ein Torerfolg nach einem Zuspield zu den AS in die Tiefe oder in die Breite zählt 3 Punkte. Ein Torerfolg ohne Einbezug der AS zählt 1 Punkt. • Die AS in der Tiefe müssen direkt spielen und die AS in der Breite besitzen maximal 2 Kontakte. • Welches Team erzielt mehr Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 4 x 6 Minuten mit Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als AS immer spielbereit sein. • Anspielpunkte in Breite und Tiefe schaffen. • Möglichst zielstrebig abschließen. • Mit dem 1. Kontakt vom/von der Gegner_in weg mitnehmen. 	

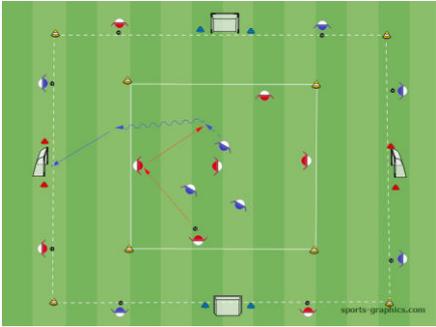
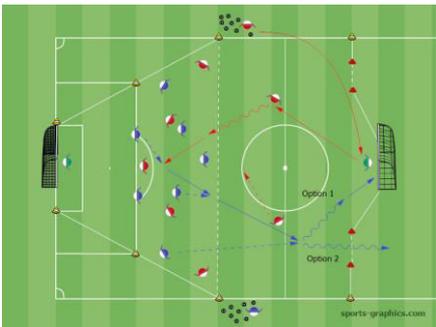
Tab. 15 KW 39 und 40

Trainingswoche E1 und E2 / Donnerstag		Dauer
ZS in die Tiefe – BM		90'
Spiele	SF / ZS in die Tiefe auf Minitore	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 25 x 15 großes Feld mit 2 Endzonen (Tiefe: 5 Meter) markieren und jeweils 2 Minitore auf der Grundlinie aufstellen. • 2 Teams a 8 Spieler_innen einteilen, wobei immer nur 4 vs. 4 im Feld gespielt wird. • Jeweils 2 AS zwischen die Minitore auf der Grundlinie aufstellen (=Verteidiger_innen) und jeweils 2 AS mit vielen Bällen auf der Seitenlinie Außenzone platzieren. • Die Teams sollen eine/n in die Endzonen gelaufene/n Mitspieler_in anspielen. Sobald ein Zuspiel in die Außenzone 1 oder 2 erfolgt, startet 1 AS von der Grundlinie und versucht den Ball zu erobern. Der/die angreifende Spieler_in darf nun im 1 vs. 1 versuchen ein Tor zu erzielen oder er/sie passt in die andere Außenzone zum/zur Mitspieler_in, welche/r mit dem 1. Kontakt ein Tor erzielen darf ohne Gegenspieler_in (Verteidiger_in). • Gelingt ein Tor, erhält die Mannschaft sofort den nächsten Ball von 1 AS auf der Seitenlinie (keine Stehzeiten). • Nach einem Ausball wird das Spiel von 1 AS auf der Seitenlinie fortgesetzt (keine Stehzeiten). • Spielzeit: 4 x 5 Minuten mit Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Üben	Staffel / ÜF / Ballhalten / TS (bei Ballverlust)	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Feld und die Teams beibehalten und ein 5-Meter-Tor inklusive Torhüter_innen auf beiden Seitenlinien bzw. Grundlinien hinzufügen und eine weitere Zone auf beiden Seiten einbauen (Außenzone). • Neben den Toren jeweils 2 AS von Team Blau laut Abbildung aufstellen. Team Rot positioniert jeweils 2 AS auf den Seitenlinien in einer weiteren Zone (Außenzone). • Es wird 4 vs. 4 in der Innenzone frei gespielt und Team Rot versucht mit den Seitenspielern bzw. Seitenspielerinnen (maximal 2 Ballkontakte) und den Torhütern bzw. Torhüterinnen (maximal 2 Ballkontakte) den Ball zirkulieren zu lassen. • Erobert Team Blau den Ball soll ein Zuspiel innerhalb der Mannschaft erfolgen und danach startet der Abschluss auf eines der beiden Tore mit Option 1 (Liniendribbling in die Zone und Torschuss) oder Option 2 (Zuspiel zum/zur AS und diese/r passt zum/zur eingelaufenen Mitspieler_in in die Zone und schließt direkt ab). • Bei einem Torerfolg mit Option 1 erhält man 1 Punkt und mit Option 2 erhält man 2 Punkte. Welches Team erzielt die meisten Tore? • Spielzeit: 4 x 4 Minuten mit Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach einem Zuspiel zu den AS auf der Seitenlinie erfolgt ein Dribbling in das Feld und der/die Passgeber_in wechselt nach außen. • Die AS auf einer Seitenlinie und/oder der Torhüter bzw. die Torhüterin dürfen nicht zweimal nacheinander angespielt werden. 	
Spiele	SF / Zonenspiel mit System TH-2-4-1	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein strafraumbreites Feld von Strafraum zu Strafraum mit 3 Zonen (2 x Außenzone und 1 x Mittelzone) markieren. • 7 vs. 7 auf 2 Tore mit Torhütern bzw. Torhüterinnen wird gespielt. Das jeweils aufbauende Team (hier: Rot) versucht, aus einem 3 vs. 2 (Torhüter_in plus 2 Verteidiger_innen) in der Außenzone zum 4 vs. 3 in die Mittelzone und weiter zum 2 vs. 2 in die Angriffs- bzw. Außenzone zu spielen. • Nach einem Ausball oder Torerfolg, wird das Spiel mit einem gehobenen Ball zum/zur Torhüter_in vom/von der AS auf der Seitenlinie fortgesetzt. • Spielzeit: 4 x 6 Minuten mit Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	

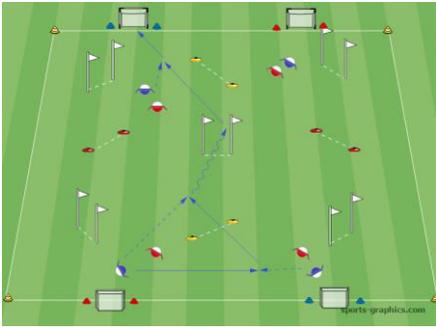
Tab. 16 KW 41 und 42

Trainingswoche F1 und F2 / Dienstag		Dauer
ZS – BM – Liniendribbling		90'
<p>Spiele</p> 	<p>SF / Längs-Quer auf Tore oder Dribbling Diagonal</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren und an allen Seiten- bzw. Grundlinien ein Minitor aufstellen. Mittels Stangen in den Ecken ein Dreieck markieren. • 2 Teams a 8 Spieler_in einteilen, wobei immer nur 4 vs. 4 im Feld gespielt wird. Die Außenspieler_innen mit Ball laut Abbildung positionieren. • Nach einem Trainer_innenzuspiel versucht Team Rot per Liniendribbling ein rotes Dreieck zu erreichen. Gelingt das, dribbelt ein/e rote/r AS (jene/r AS nächst dem geglückten Liniendribbling) in das Feld und Team Rot spielt nun auf die gegenüberliegenden 2 Minitore. Gelingt ein Tor, dribbelt erneut ein/e rote/r AS (jene/r AS nächst dem geglückten Minitor) in das Feld und Team Rot spielt nun auf das gegenüberliegende Linientor. • Nach einem Ausball spielt der/die Trainer_in einen Ball in das Spielfeld. • Spielzeit: 4 x 4 Minuten mit Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	30'
<p>Üben</p> 	<p>Staffel / ÜF / Teamjagd mit Fluchtmöglichkeiten</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Feld, die Teams beibehalten und die Außenspieler_innenpositionierung beibehalten. • 4 rote Spieler_innen und 4 blaue Spieler_innen befinden sich mit Bällen (jede/r Spieler_in besitzt einen Ball) in der Mittelzone. • Alle Spieler_innen jonglieren oder dribbeln in der Mittelzone (Anweisung!) Der/die Trainer_in gibt ein Kommando (akustisch/optisch). • Alle Spieler_innen eines vorgegebenen Teams lassen sofort die Bälle liegen und versuchen, die Spieler_innen des anderen Teams abzuschlagen (= je 1 Punkt). • Die gejagten Spieler_innen lassen ebenfalls die Bälle liegen und können sich durch einen Sprint durch eines der Tore (Linientor) in passender Farbe retten. Wer abgeschlagen ist, macht eine kurze Kraftübung (z.B. Liegestütz). • Welches Team erzielt die meisten Punkte? • 20 Durchgänge mit Pausenzeiten á 1 Minute und Spieler_innenwechsel. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flucht mit Ball am Fuß (Liniendribbling). → Option 1 • TS auf ein Minitor und danach Sprint durch eines der Tore (Linientor). → Option 2 	30'
<p>Spiele</p> 	<p>SF / 4 vs. 4 mit Torauswahl</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Feld, die Teams beibehalten und die Außenspieler_innenpositionierung mit Ball laut Abbildung besetzen. • Teameinteilung erfolgt wie in der oben beschriebenen Spielform. • Nach einem Trainer_innenzuspiel bzw. nach einer Spieleröffnung durch den/die Torhüter_in spielt Team Rot auf die roten Minitore. Gelingt ein Tor, passt ein/e rote/r AS (jene/r AS nächst dem geglückten Minitor) in das Feld zu Team Rot und sie spielen nun auf das rote 5-Meter-Tor (oder Großtor). Gelingt ein Tor, passt erneut ein/e rote/r AS (jene/r AS nächst dem geglückten Großtor) und Team Rot spielt nun auf das rote Linientor. Gelingt ein Linientor, passt erneut ein/e AS (jene/r AS nächst dem geglückten Linientor) und Team Rot spielt wieder auf das 5-Meter-Tor. Gelingt ein Tor, passt der/die letzte rote AS den Ball und Team Rot darf sich nun aussuchen auf welches rote Tor sie spielen möchten. • Nach einem Ausball spielt der/die Trainer_in einen Ball in das Spielfeld. • Spielzeit: 8 x 3 Minuten mit Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	30'

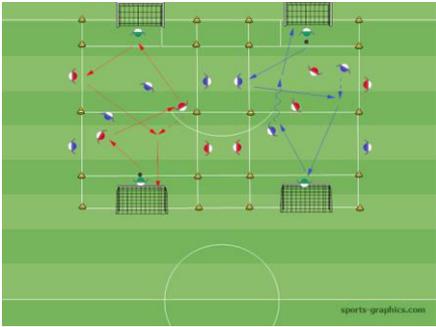
Tab. 17 KW 41 und 42

Trainingswoche F1 und F2 / Donnerstag		Dauer
ZS – BM / TS oder Liniendribbling nach Balleroberung (UV)		90'
Spiele	SF / UV im 5 vs. 3 mit Dribbling oder TS auf Minitore	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für jeweils 8 Spieler_innen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren. • Hinter den Seitenlinien je ein Minitor aufstellen (Abstand: 7 Meter). • Die einander gegenüberstehenden Tore jeweils mit derselben Farbe markieren. • 2 Teams a 8 Spieler_innen einteilen, wobei immer nur 5 vs. 3 im inneren Feld gespielt wird. • Die AS mit Ball laut Abbildung positionieren und die Positionen durchnummerieren. • Nach einem Ausball spielt der AS auf Position 1 einen Ball in das Spielfeld (usw.) • Nach Ballgewinn ruft der/die Trainer_in sofort eine Farbe auf, • Unterzahl kontert auf eines der beiden betreffenden Tore und Überzahl spielt sofort Gegenpressing und kontert nach Ballgewinn auf jene Tore mit der anderen Farbe. • Welches Team erhält die geringsten Tore? • Spielzeit: 6 x 3 Minuten mit Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. 	
Üben	Staffel / ÜF / Umschaltquadrat – Konter in Gleichzahl	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für je 7 Spieler_innen und 1 Torhüter_in ein 50 x 30 Meter großes Feld aufbauen (jeweils in einer Hälfte oder 2 Felder in einer Hälfte nebeneinander). • 1 Großtor steht auf der Grundlinie, 2 Minitore auf der anderen. • Vor den Minitoren ein 15 x 15 Meter großes Umschaltquadrat und links und rechts daneben je 1 Konterlinie (rote Hütchen). • Im Umschaltquadrat stehen 2 blaue Spieler_innen, vor der Mittellinie 3 rote Spieler_innen und 2 blaue Spieler_innen. • Ein/e rote/r AS positioniert sich mit 8 Bällen an der Seitenlinie. • Der/die rote AS passt zum/zur freien roten Spieler_in an der Mittellinie. Diese/r wird nicht attackiert und dribbelt in das Quadrat und versucht, einen Treffer im 1 vs. 2 ins Minitor zu erzielen. • Erobern die blauen Spieler_innen im Quadrat den Ball, erfolgt ein Konter im 3 vs. 3 auf das Großtor, d.h. nur 1 Spieler_in aus dem Quadrat darf sich am Konter beteiligen. Der/die rote Spieler_in im Quadrat darf nach seinem Ballverlust nachsetzen. • Erobert Team Rot den Ball zurück, kontert es seinerseits auf die Dribbellinien. • Welches Team erzielt die meisten Punkte mit 8 Versuchen (Bällen)? • Nach 8 Versuchen (Bällen) erfolgen ein Aufgabenwechsel und Spieler_innenwechsel, insgesamt 10 Durchgänge mit Pausenzeiten á 1 Minute <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Spieler_innen rücken zum 4 gegen 3 ins Umschaltspiel. 	
Spiele	SF / 8 vs. 8 im Umschalttrichter / freies Spiel	30'
	<p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 2/3-Feld mit 2 Toren und Torhütern bzw. Torhüterinnen markieren. • Vor 1 Tor einen Trichter gemäß Abbildung markieren und neben dem anderen 2 Dribbeltore aufstellen (Breite: 8 Meter). • Das blaue Coaching-Team postiert sich im Trichter. • Das rote Sparring-Team eröffnet jeweils das Spiel mit einem gehobenen Zuspiel vom/von der roten AS zum/zur Torhüter_in. • Team Blau kontert nach Ballgewinn auf das Tor mit Torhüter_in (= 3 Punkte) oder auf die Dribbeltore (= 1 Punkt). • Nach einem Ausball leitet der/die blaue AS sofort einen Konter ein, indem er/sie einen Ball in das Spielfeld zum blauen Team passt. • Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang (pro Durchgang jeweils 10 Angriffe), exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. • 15 Minuten freies Spiel (9 vs. 9) ohne Trichter. 	

Tab. 18 KW 43 und 44

Trainingswoche G1 und G2 / Dienstag		Dauer
ZS – BM – Dribbling frontal und Gegner_in im Rücken		90'
<p>Spiele</p> 	<p>SF / 4 vs. 4 / Torparcours</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweimal ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren. • Innerhalb des Feldes fünf 2 Meter breite Stangentore und vier Hütchentore aufstellen. • Zweimal 2 Teams a 4 Spieler_innen bilden und in den Feldern aufstellen. • Als Trainer_in mit Bällen außerhalb platzieren und den Ball einspielen. • Team Blau versucht im Zusammenspiel gegen Team Rot, möglichst viele Tore zu erzielen. Die Stangentore sind zu durchdribbeln und die Hütchentore sind mit einem Zuspiel durch die Hütchen zum Mitspieler zu überwinden. Jedes Tor ergibt einen Punkt. • Das gleiche Tor darf niemals hintereinander bespielt werden. • Nach 3 Toren darf Team Blau auf eines der blauen Minitore spielen. Gelingt ein Tor, erhält man zusätzlich 3 Punkte. Danach erfolgt die Spielfortsetzung durch den Trainer. • Welches Team schafft mehr Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 8 x 2 Minuten, exklusive Pausenzeit 	30'
<p>Üben</p>  <p><u>Übung 1:</u> A spielt einen Pass zu B. B nimmt den Ball in die Zone an und mit und geht in das 1 vs. 1 gegen Spieler_in Rot. Setzt er/sie sich durch, darf er/sie auf das Großtor abschließen. Spieler_in Rot läuft mit dem ersten Kontakt von B ins Feld und soll voll aktiv verteidigen. Gewinnt er/sie den Ball, kontert er/sie auf das Minitor.</p> <p><u>Übung 2:</u> Spieler_in Rot steht zwischen den Hütchentoren, D etwa 3 Meter davor. Mit dem Pass von C darf Spieler_in Rot heraustreten und D attackieren. Ziel von D ist es, eines der Hütchentore zu durchdribbeln, um dann frei zum Abschluss zu kommen. Verteidiger_in und Torhüter_in kontern nach Ballgewinn auf das Minitor.</p>	<p>Staffel / ÜF / 1 vs. 1 mit Anschlussaktion</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Großtore oder 5-Meter-Tore mit Torhütern laut Abbildung aufstellen. • 13 Meter vor 2 Toren eine 8 x 8 Meter große Zone mit einer Mittellinie errichten. Jeweils 1 Minitor 8 Meter seitlich von der Zone aufstellen. • Zusätzlich zwei 30 x 20 Meter große Felder markieren. Jeweils 2 Hütchentore im Feld aufstellen. Jeweils ein Minitor gegenüber der Hütchentore aufstellen. • Angreifer_innen und Verteidiger_innen laut Abbildung positionieren. Verteidiger_innen (Abbildung: Team Rot) bleiben im 1. Durchgang auf ihrer Position. Nur die Spieler_innen von Team Blau wechseln ihre Position im Uhrzeigersinn (d.h. Schütze – Passgeber_in – Schütze – Passgeber_in – usw.). • Welches Team erzielt die meisten Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 2 x 10 Minuten mit Aufgabenwechsel nach dem 1. Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Anspiel kommt per Einwurf. 	30'
<p>Spiele</p> 	<p>SF / 4 vs. 4 mit Spielrichtungswechsel</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 32 x 20 Meter großes Feld mit Großtor und Torhütern und eine Dribbellinie gegenüber markieren. • Freies Spiel 4 vs. 4. Team Blau spielt auf das Großtor, Team Rot auf die Dribbellinie. • Nach einem Torerfolg (Tor oder über Dribbellinie) bleibt das jeweils erfolgreiche Team in Ballbesitz und wechselt die Angriffsrichtung. Nach einem Ausball leitet der/die blaue AS sofort einen Konter ein, indem er/sie einen Ball in das Spielfeld zum blauen Team passt. • Spielzeit: 2 x 10 Minuten exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Spielfeld auf 32 x 25 Meter verbreitern. Statt über die Dribbellinie auf 2 Minitore (Abstand: 10 Meter) spielen. Treffer auf die Minitore sind nur aus der gegnerischen Hälfte heraus erlaubt. 	30'

Tab. 19 KW 43 und 44

Trainingswoche G1 und G2 / Donnerstag		Dauer
ZS – BM – Dribbling – TS		90'
<p>Spiele</p> 	<p>SF / 2 + 2 AS vs. 2 + 2 AS</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweimal ein 30 x 15 Meter großes Feld markieren und vier 5-Meter-Tore aufstellen.. • Zweimal 2 Teams a 4 Spieler_innen bilden und laut Abbildung aufstellen. • Team Blau bzw. Rot versucht im Zusammenspiel gegen Team Rot bzw. Blau ein Tor zu erzielen mit Hilfe der AS. Die AS besitzen maximal 2 Kontakte. Bevor auf das Tor gespielt werden darf, erfolgt die Spieleröffnung vom/von der Torhüter_in und danach soll mit Kombinationsspiel der/die gegenüberstehende Torhüter_in angespielt werden. Gelingt das, darf nun auf das gegenüberliegende Tor geschossen werden. • Welches Team schießt mehr Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 8 x 2 Minuten mit Aufgabenwechsel (AS), exklusive Pausenzeit/Wechselzeit 	30'
<p>Üben</p> 	<p>Staffel / ÜF / Dreifachchance im 1 vs. 1 mit Anschlussaktion (TS)</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seitlich (AS) und frontal vor dem/der Angreifer_in stehen 3 Anspieler_innen laut Abbildung. Bei den AS und im Tor ausreichend Bälle bereitlegen. • Der/die Angreifer_in mit dem Rücken zum Tor löst sich mit einer Auftaktbewegung von seinem/seiner Gegenspieler_in und fordert ein Zuspiel vom/von der Mitspieler_in im Feld (1. Ball). • Nach dem Zuspiel versucht er/sie sich im 1 vs. 1 durchzusetzen und zum Torabschluss zu kommen. • Nach Ballverlust kontert der/die Verteidiger_in (1 vs. 2) und versucht ebenfalls zum Torabschluss zu kommen. • Nach einem Konter oder nach einem Torabschluss durch den/die Angreifer_in fordert er/sie den nächsten Ball vom/von der AS (2. Ball) und danach den letzten Ball (3. Ball) vom/von der AS. • Welches Team erzielt die meisten Tore innerhalb einer vorgegebenen Zeit? • Spielzeit: 2 x 10 Minuten mit Aufgabenwechsel nach dem 1. Durchgang, exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Zuspiele (hoch, flach, per Einwurf) der Anspieler_innen. 	30'
<p>Spiele</p> 	<p>SF / 2 vs. 2 in 2 Zonen (4 vs. 4)</p> <p>Organisation und Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweimal ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren und vier 5-Meter-Tore aufstellen. • Mit Hütchen eine Mittellinie markieren. • Zweimal 2 Teams a 4 Spieler_innen bilden und laut Abbildung aufstellen. • 4 vs. 4, wobei in der Zonen nur 2 vs. 2 gespielt wird. • In der eigenen Hälfte sind nur 2 Ballkontakte in Folge erlaubt. In der gegnerischen Hälfte wird frei gespielt. • Spielzeit: 6 x 4 Minuten exklusive Pausenzeit/Wechselzeit. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Zonen, d.h. ein 4 vs. 4 wird gespielt. • Beim Torabschluss müssen sich alle Angreifer_innen in der Hälfte des Gegners bzw. der Gegnerinnen befinden, sonst zählt der Treffer nicht. • Ein/e Spieler_in der Mannschaft, die ein Gegentor kassiert, läuft eine Runde um das Feld. 	30'

5.4. Interne Meisterschaft

Mit Hilfe der Entwicklung und der Einführung eines alternativen webbasierten Fußballtrainingsprogramms namens Soccer Challenge², welches eine interne Meisterschaft beschreibt, bei dem sich alle Spieler_innen miteinander und gegeneinander im 4 vs. 4 bzw. im 3 vs. 3 duellieren, soll für die Sportler_innen ein kompetitiver Entwicklungsfreiraum im Trainingsalltag geschaffen werden, der den Wettkampfcharakter und die Wettkampfspielzeit simuliert. Mit Hilfe dieses Konzepts, soll vor allem die fußballerische Spielzeit erhöht werden. Ein zusätzliches Ziel ist die Forcierung der 1 vs. 1 Situationen (viele Ballkontakte) und die Förderung und Verbesserung der Handlungsschnelligkeit im Spiel einer Person. Zusätzlich werden Impulse für ein optimiertes Selbstmanagement der Spieler_innen gesetzt. Niemand kann sich verstecken und muss somit das derzeitige Können darlegen, da die Zusammenstellung der Teams nach jedem Spiel verändert wird. Die Kinder bzw. Jugendlichen spielen miteinander und alleine für die eigene persönliche Punkteanzahl. Am Ende einer solchen Trainingseinheit kann das persönliche Ergebnis anhand einer Tabelle mit jenen der Mitspieler_innen bzw. Konkurrent_innen – auch online – verglichen werden. Aufgrund der ständig rotierenden Mannschaftskonstellationen zeigt sich auch welche Spieler_innen die Fähigkeit besitzen mit schwächeren Mitspieler_innen erfolgreich zu agieren oder wie Führungsrollen eingenommen werden.

Es entsteht ein interner Wettkampf, welcher indirekt eine Motivationssteigerung beinhaltet, dass so im sozialen Kontext das Leistungsmotiv angesprochen wird, und individuelle Leistungen honoriert werden. Das wiederum weckt die Konzentration und den Ehrgeiz, und ermöglicht eher das Leistungspotential im Training auszuschöpfen. Das daraus resultierende Endprodukt ist der Aufbau eines leistungsoptimierenden Umfelds. Mit Hilfe dieses Spielcharakters ist es möglich jede Spielerin und jeden Spieler individuell statistisch zu bewerten und eine Leistungssteigerung im technischen und taktischen Verhalten festzustellen. Aufgrund der gesammelten Ergebnisse und Daten (regelmäßige Teilnahme, Punkte, usw.) verschafft diese kontinuierliche Leistungsdiagnostik auch Außenstehenden einen zusätzlichen Einblick in die Entwicklung eines jungen Talents. Dieses Trainingskonzept bietet eine optimale individuelle Förderung, veranlasst den Aufbau einer aussagekräftigen Datenbank und ermöglicht somit eine indirekte Talentsichtung. Schlussendlich lässt sich nach einer erhöhten und regelmäßigen Anzahl an Spielen eine Harmonisierung innerhalb der Mannschaft und zwischen den einzelnen Individuen feststellen. Welche Konstellation an Spielerinnen und Spielern schießt die meisten Tore, erhält die wenigsten Tore, erreicht mehr Siege oder

² <http://www.soccer-challenge.at>

Niederlagen? Die Antwort darauf dient als Unterstützung zur Talentsicherung und Selektion möglicher gewünschter Potenzialspielerinnen und Potenzialspieler insbesondere im Gesamtgefüge einer Mannschaft.

5.4.1. Spielplan

Soccer Challenge	3 vs. 3
-------------------------	----------------

Vereinsname: Datum:

Jahrgang: Spielfeld:

Spielplan:

Match	Teams						Ergebnis	
1	①	②	③	vs.	④	⑤	⑥	:
2	②	③	④	vs.	①	⑤	⑥	:
3	③	④	⑤	vs.	①	②	⑥	:
4	①	③	④	vs.	②	⑤	⑥	:
5	②	④	⑥	vs.	①	③	⑤	:
6	②	④	⑤	vs.	①	③	⑥	:

Spieler_in:

Nummer	Name	Matches & Punkte						Punkte Total	Punkte Durchschnitt
		1	2	3	4	5	6		
①									
②									
③									
④									
⑤									
⑥									

Soccer Challenge	4 vs. 4
-------------------------	----------------

Vereinsname: Datum:

Jahrgang: Spielfeld:

Spielplan:

Match	Teams										Ergebnis
1	①	②	③	④	vs.	⑤	⑥	⑦	⑧	:	
2	②	③	④	⑧	vs.	①	⑤	⑥	⑦	:	
3	③	④	⑦	⑧	vs.	①	②	⑤	⑥	:	
4	④	⑥	⑦	⑧	vs.	①	②	③	⑤	:	
5	①	③	⑥	⑧	vs.	②	④	⑤	⑦	:	
6	①	②	⑦	⑧	vs.	③	④	⑤	⑥	:	

Spieler_in:

Nummer	Name	Matches & Punkte						Punkte Total	Punkte Durchschnitt
		1	2	3	4	5	6		
①									
②									
③									
④									
⑤									
⑥									
⑦									
⑧									

Soccer Challenge	Vorlage
-------------------------	----------------

Vereinsname:

Datum:

Jahrgang:

Spielfeld:

Spielplan:

Match	Teams										Pausierend			Ergebnis
1	○	○	○	○	vs.	○	○	○	○	○	○	○	:	
2	○	○	○	○	vs.	○	○	○	○	○	○	○	:	
3	○	○	○	○	vs.	○	○	○	○	○	○	○	:	
4	○	○	○	○	vs.	○	○	○	○	○	○	○	:	
5	○	○	○	○	vs.	○	○	○	○	○	○	○	:	
6	○	○	○	○	vs.	○	○	○	○	○	○	○	:	
7	○	○	○	○	vs.	○	○	○	○	○	○	○	:	
8	○	○	○	○	vs.	○	○	○	○	○	○	○	:	

Spieler_in:

Nummer	Name	Matches & Punkte								Punkte Total	Punkte Durchschnitt
		1	2	3	4	5	6	7	8		
①											
②											
③											
④											
⑤											
⑥											
⑦											
⑧											
⑨											
⑩											
⑪											

Soccer Challenge	Aufbau
-------------------------	---------------

- Bei 4 vs. 4 stelle ein 40 x 20 Meter Spielfeld mit zwei kleinen Toren (Abstand zwischen den Torstangen 2 Meter / vom Gesamtspielerniveau abhängig) auf beiden Seiten auf. Bei 3 vs. 3 reduziert sich die Spielfeldgröße auf 30 x 20 Meter. Falls Du keine Tore besitzt, markiere diese mit Hilfe von Hütchen.
- Halte immer eine Anzahl an Bällen in Spielfeldnähe bereit, da jedes Spiel mit einer sehr hohen Intensität bestritten wird und nicht durch verschossene Bälle unterbrochen werden soll.
- Soccer Challenge wird je nach Spieleranzahl auf 1 bis 4 Spielfeldern bestritten und funktioniert ohne Stehzeiten mit sechs, acht, 12, 14, 16, 18, 22 oder 24 Spielern.

Soccer Challenge	Ablauf
-------------------------	---------------

- (1) Anhand der Anzahl der Spieler suchst Du Dir den Spielmodus 3 vs. 3 oder 4 vs. 4 aus. Notiere alle Spielernamen in der Tabelle und teile jeder Person seine Spielernummer mit. Der Spielplan dient als Hilfsmittel zur Notierung der Resultate.
- (2) Pro Soccer Challenge werden 6 bis 8 Spiele bestritten. Jedes Spiel beinhaltet eine Neuordnung aller teilnehmenden Personen (siehe Spielplan).
- (3) Signal zum Spielbeginn erfolgt mittels Pfeife und die Dauer eines Spiels beträgt maximal 4 Minuten unter Einhaltung spezifischer Spielregeln (siehe Regeln).
- (4) Die Ergebnisse nach dem Spiel in der Tabelle eintragen.
- (5) Nachdem die Ergebnisse in der Tabelle eingetragen wurden, muss eine Berechnung (Zusammenfassung) zu jedem Spieler erfolgen.

Sieg	10 Punkte
Unentschieden	5 Punkte
Niederlage	2 Punkte

- (6) Nachdem die **Gesamtpunkteanzahl** und der **Punktendurchschnitt** für jeden Spieler berechnet wurden, erfolgt eine Eintragung der gesamten Ergebnisse in der Saisontabelle.

Soccer Challenge	Regeln
-------------------------	---------------

- Die Spieldauer beträgt maximal 4 Minuten.
- Keine Torhüter und kein Abseits.
- Freies Spiel (beliebige Kontaktanzahl) mit Eckstoß und Einwurf vom Boden mit Fuß.
- Ein Tor darf nur direkt (mit dem ersten Ballkontakt) erzielt werden (bei ausreichendem Gesamtspielerniveau).
- Ball darf nicht über Kopfhöhe gespielt werden. Falls doch, erfolgt ein direkter Freistoß für jene Mannschaft, welche den Ball nicht in die Höhe gespielt hat.

5.4.2. Applikation

Eine ausführliche Beschreibung und Veranschaulichung der internen Meisterschaft ist unter <http://www.soccer-challenge.at/> oder <https://www.youtube.com/watch?v=KOoH1s62U9c> zu finden. Die Handhabung der Soccer Challenge Applikation stellt eine deutliche Erleichterung des Spielplans für Trainer_innen dar (s. Abb. 4). Zusätzlich sind die Ergebnisse für die teilnehmenden Personen sofort online ersichtlich, was für die Spielerinnen und Spieler von großer Bedeutung ist und somit auch ihre Motivation und ihren Willen stärkt bzw. den aktuellen Standpunkt in einem Landesausbildungszentrum preisgibt.

The screenshot shows the Soccer Challenge application interface. At the top, there are three tabs: 'Turnier - Spieler auswählen', 'Turnier - Spielmodus', and 'Match'. Below the tabs, there is a notification: 'Es müssen zumindest 6 Spieler gewählt werden'. The 'Turnier - Spielmodus' tab is active, showing '8 Spieler / 1 Spielfeld / Modus'. There are two blue buttons: '4 gegen 4 - Alle Spielen' and '3 gegen 3 - 2 Spieler warten'. The 'Match' tab is also active, showing 'Runde / 1'. Below the buttons, there is a list of 17 players, each with a green checkmark and a name: Lionel R., Pe I., Herbert S., Hans K., Jasser K., Carlos V., Eisen F., David A., Castello F., Christiano M., Sean U., Peter S., Toni P., Roman A., Diego J., Michl B., and Zlatan N. A blue 'Weiter' button is at the bottom left. On the right, there is a table for 'Spielfeld 1' with columns for '#', 'Name', 'Tore', and 'Assists'. The table shows 14 players with 0 goals and 0 assists each. A blue 'Nächste Runde' button is at the bottom right.

Abb. 4 Darstellung der Applikation Soccer Challenge (eigener Screenshot)

5.4.3. Vorteile

Durch die Einführung einer internen Meisterschaft erschließen sich zahlreiche Vorteile für die jungen Leistungsfußballer_innen und Trainer_innen, nämlich:

- Hohe Anzahl an Ballkontakten (Technikschulung)
- Alle Elemente des Fußballspiels werden im gruppentaktischen Bereich geschult
- Wenige Trainer notwendig (auch bei hoher Spieleranzahl)
- Sehr hohe Anzahl der teilnehmenden Spielerinnen und Spieler möglich
- Organisation liegt in der Hand von 1 bis 2 Personen

- Jede teilnehmende Person hat dieselbe Spielzeit (100%)

Zusätzlich zeigt sich durch die Vielzahl an Spielen bei einer internen Meisterschaft, welche ohne Schiedsrichter stattfinden, dass die teilnehmenden Personen lernen selbstständig zu spielen und sich fair zu verhalten. Spielerinnen und Spieler versuchen Konfliktsituationen sofort zu lösen.

6. Schlusswort und Ausblick

Kinder und Jugendliche können enorme Fähigkeiten entwickeln, um ihre Leistung zu verbessern. Es verlangt eine intensive und lange Vertiefung, um in einer Sportart ein Weltklasseathlet zu werden, doch entscheidend ist die bewusste Auseinandersetzung mit dem Training und dem im Training Erlernten, sowie der Entschluss, sich aus der Komfortzone zu bewegen. Ein ständiges Wiederholen und Üben im Training verbessert bestimmt die technische Ausführung und die Handhabung, trotzdem denke ich, dass es vor allem darauf ankommt, das Erlernte in Drucksituationen perfekt abrufen zu können. Dies wird nicht alleine durch die erhöhte Wiederholungsanzahl erreicht. Da das Fußballspiel von ständigen Drucksituationen geprägt ist, sollten diese auch unbedingt im Training forciert werden. Meiner Meinung nach sollte die Schulung von Technik und Taktik im Fußball vorwiegend unter Drucksituationen vollzogen werden. Somit sind Kinder und Jugendliche gezwungen, ihre Komfortzone kontinuierlich zu verlassen. Durch Wettkampfsituationen im Training müssen Spieler_innen bewusster, gezielter und mit einer erhöhten Konzentration Aufgaben bestreiten. Die Frage, ob ständige Stresssituationen durch einen Wettkampfmodus im Training eine positive Entwicklung der Spieler_innen unterstützen und fördern, kann an dieser Stelle nicht konkret belegt werden.

Einerseits wurde zwar Literatur gefunden, die besagt, dass ein regelmäßiges Aussetzen von Stresssituationen, der Entwicklung nicht förderlich ist. Andererseits wird auch beschrieben, dass das Lernen unter Stresssituationen im Sport durchwegs positive Effekte hervorruft (Fuchs & Gerber, 2018, S. 164-166).

Wie bereits erwähnt, denke ich, dass vor allem im Leistungsbereich der erfolgreiche Umgang mit Stresssituationen von höchster Erfolgsentscheidung ist. Aber gerade im Kinder- und Jugendbereich muss hier gut überlegt vorgegangen werden und das wettkampforientierte Training entsprechend gesteuert werden (wie etwa durch leistungsgerechte Gruppeneinteilungen).

Die Handlungsschnelligkeit im Fußball wird in Zukunft noch mehr an Bedeutung zunehmen. Zahlreiche professionelle Vereine verwenden bereits unterschiedliche innovative Trainingssysteme, wie z.B. den Footbonaut³ oder das Skills.lab⁴, um dadurch die Handlungsschnelligkeit messbar zu machen. Mit Hilfe dieser technologischen Fortschritte wird eine Art Plattform für standardisierte Tests geschaffen und dadurch entsteht eine aussagekräftige Datenbank, welche Spieler_innen miteinander vergleichen lässt. Ein ideales

³ <https://luvago.com/de/projekte/cgoal-footbonaut/>

⁴ <http://www.skills-lab.com/de/>

Instrument, um Nachwuchsfußballer_innen zu unterstützen und gegebenenfalls für Landesausbildungszentren zu selektieren. Trotzdem bin ich der Meinung, dass eine Testung in einem künstlichen Raum niemals das Spiel auf einem Fußballplatz ersetzen wird.

Das Spiel gibt das Training vor. Es sollte also das trainiert werden, was im Spiel vorkommt. Die Trainingsinhalte sollten also aus dem Spiel entnommen werden, mittels realitätsnaher Matchsituationen in Spielformen vereinfacht und erschwert dargestellt und regelmäßig in unterschiedlichen Wettkampfmodi ausgeführt werden. Die Technik im Fußball durch isolierte Übungen zu erlernen und zu verfeinern ist natürlich ein Bestandteil der Trainingsgestaltung. Doch schlussendlich soll die Technik im Spiel angewendet werden, was auch zu einem Lerneffekt führt. Trainerinnen und Trainer sollten meiner Meinung nach ausschließlich das Spiel als Trainingsorientierung nutzen. Ziel ist es, bestimmte Technikinhalte in Spielformen mit taktischen Aspekten in diverse Wettkampfmodi zu verpacken, um dadurch zahlreiche Spielsituationen zu kreieren, wodurch Spieler_innen eine Vielfalt an unterschiedlichen Handlungsmustern vorfinden und dadurch ihr kreatives Spektrum erweitern.

7. Erfahrungsbericht

In diesem Kapitel möchte ich die prägenden Ereignisse aller Module beschreiben und meine persönliche Entwicklung festhalten. Auf jene Module, die meine Sichtweisen stärker geschärft haben und meiner Meinung nach besonders zur weiteren Entwicklung meiner Trainerpersönlichkeit beigetragen haben, werde ich jedoch etwas genauer eingehen.

7.1. Modul 1

Montag, 25.09.2017

10:00 – 12:15	Kurseröffnung / Konzept / Einführung	3	Hartweger W. / Uhlig M. / Thalhammer D.
14:00 – 15:30	Pädagogik (Spielmethodik)	2	Uhlig M.
15:45 – 18:00	PMÜ (Spielmethodik)	3	Hartweger W. / Uhlig M.

Dienstag, 26.09.2017

08:15 – 09:45	Pädagogik (Spielmethodik)	2	Uhlig M.
10:00 – 12:15	PMÜ (Spielmethodik)	3	Uhlig M.
14:00 – 16:15	Pädagogik (Trainerkompetenzen)	3	Hartweger W. / Uhlig M.
16:30 – 18:00	PMÜ (Fußballturnier)	3	Hartweger W. / Uhlig M.

Mittwoch, 27.09.2017

08:15 – 09:45	Pädagogik (Methodische Prinzipien)	2	Uhlig M.
10:00 – 12:15	PMÜ (Koordination und Technik)	3	Uhlig M.

Die Themengebiete im Modul 1 waren hauptsächlich die Spielmethodik sowie die Schulung und Verbesserung der Handlungsschnelligkeit mittels Spielformen mit diversen taktischen Vorgaben (Flügelspiel, Pressing, Raumdeckung, etc.). Da die unterschiedlichen Themengebiete schlussendlich durch die Teilnehmer_innen behandelt und ausgeführt wurden, zeigten sich unterschiedlich Ansätze und Herangehensweisen, wie z.B. ein Spieldaumenstraining, ein hinführendes Training oder ein wettspielnahes Training. Zusammengefasst waren alle Einheiten von einem Entscheidungstraining geprägt. Genau dieses Entscheidungstraining ist meiner Meinung nach, der entscheidende Faktor im modernen Fußballtraining. Ein Ausführungstraining beschreibt diverse Lösungsansätze und Wunschvorstellungen einer Spielidee, doch schlussendlich muss die Umsetzung und Wirkung im Wettkampf ersichtlich sein.

7.2. Modul 2

Montag, 06.11.2017

09:30 – 10:15	Pädagogik (Wiederholung Modul 1)	1	Uhlig M.
10:30 – 12:00	Pädagogik (Spielmethodik)	2	Uhlig M.
14:00 – 14:45	Spez. TL (Aufgabenverteilung, Hospitation AKA Rapid)	1	Uhlig M.
15:00 – 16:30	Spez. TL (Vorstellung AKA Rapid)	2	Schuldes W.
16:45 – 18:15	PMÜ (Positionstraining)	2	Schuldes W. / Trainerteam AKA Rapid

Dienstag, 07.11.2017

08:15 – 09:00	Seminar für Fachfragen	1	Uhlig M. / Thalhammer D.
09:00 – 10:30	Spez. TL (Vorbereitung PMÜ)	2	Uhlig M. / Thalhammer D.
10:45 – 12:15	PMÜ (Positionstraining: 3 Gruppen)	2	Uhlig M. / Thalhammer D.
14:00 – 14:45	Spez. TL (Nachbesprechung PMÜ)	1	Thalhammer D.
15:00 – 16:30	PMÜ (Positionstraining: 3 Gruppen)	2	Thalhammer D.
18:00 – 20:15	Spez. TL (Spielbeobachtung U18 AUT vs. POL)	3	Thalhammer D.

Mittwoch, 08.11.2017

08:30 – 10:00	Spez. TL (Nachbesprechung PMÜ und Spielbeobachtung)	2	Uhlig M. / Thalhammer D.
10:30 – 12:00	PMÜ (Positionstraining: 2 Gruppen)	3	Uhlig M. / Thalhammer D.

Modul 2 widmete sich hauptsächlich dem Positionstraining und ist im weitesten Sinne einem Einzelspielertraining gleichzusetzen. Hierbei waren wieder unterschiedliche Ansätze ersichtlich. In Zukunft werde ich hierfür für bestimmte Positionen (Verteidiger_in, Mittelfeldspieler_in, Angreifer_in und diverse Subformen) im Aufwärmteil ein Impulstraining oder ein hinführendes Training anbieten und als Hauptteil eines Positionstrainings ein Spieldausschnittstraining anwenden, da in dieser Methode eine deutlichere Spielnähe aufgrund der Abstände, der Passwinkel und der Zahlenverhältnisse (der Spieler_innen) zu erkennen ist. Durch dieses Modul habe ich festgestellt, wie Trainerinnen und Trainer im Detail arbeiten (sollten). Diese Leistung und Herangehensweise ist ein entscheidender Faktor und zeigt womöglich unterschiedliche Trainerqualitäten auf, welche sogar in der Akademie SK Rapid Wien bei der gemeinsamen Hospitation ersichtlich waren. Die Trainerinnen- und Trainerauswahl im Fußball benötigt meines Erachtens ein genaueres und ausführlicheres Briefing, um schlussendlich eine optimale Lösung für den Verein und die

Spielerinnen und Spieler zu finden. Leider wird dieser Aspekt aufgrund von finanzieller Mittel, Unwissen oder Zeitdruck sehr oft außer Acht gelassen.

7.3. Modul 3

Montag, 04.12.2017

10:00 – 10:45	Vorstellung skills.lab	1	Goriupp R.
11:00 – 11:45	Trainingsbeobachtung Potenzielspieler SK Sturm Graz	1	Goriupp R.
12:00 – 13:00	Selbsttest der Elite Junioren Trainer	1	Goriupp R.
13:00 – 13:45	Diskussion und Feedback	1	Goriupp R. / Uhlig M. / Thalhammer D.
16:00 – 17:30	PMÜ (Positionstraining Stürmer)	2	Uhlig M. / Thalhammer D.
19:00 – 19:45	Spez. TL (Reflexion der PMÜ)	1	Uhlig M. / Thalhammer D.
20:00 – 20:45	Spez. TL (Wiederholung Modul 2 Positionstraining)	1	Thalhammer D.

Dienstag, 05.12.2017

08:15 – 10:30	Allgemeine TL (Kondition)	3	Zallinger G.
10:45 – 12:15	PMÜ	2	Zallinger G.
14:00 – 15:30	Allgemeine TL (Kondition)	2	Zallinger G.
16:00 – 18:15	PMÜ	3	Zallinger G.

Mittwoch, 06.12.2017

08:15 – 09:45	Allgemeine TL (Leistungsdiagnostik)	2	Zallinger G..
10:00 – 12:15	PMÜ	3	Zallinger G.

Modul 3 widmete sich größtenteils der allgemeinen Trainingslehre bzw. der spezifischen Trainingslehre im Fußball. Ein Themengebiet, womit sich viele Teilnehmer_innen im Laufe ihrer zahlreichen Ausbildungen bereits mehrmals auseinandergesetzt haben. Hervorheben möchte ich unbedingt den Teilbereich Regeneration, welcher im Jugend- und Erwachsenenbereich eine wichtige Rolle einnimmt. Meiner Meinung nach müssen Leistungssportler_innen frühzeitig damit konfrontiert werden, damit die Bedeutung einen besonderen Stellenwert einnimmt und somit eine präventive Maßnahme in der Verletzungsprophylaxe gesetzt wird. Leider wurde die taktische Periodisierung im Kindes- und Jugendalter, d.h. für Fußballerinnen und Fußballer in den Landesausbildungszentren, nur bedingt behandelt. Da ich (und viele andere Teilnehmer_innen) ausschließlich in diesem Bereich tätig bin, werde ich bestimmt eine Literaturrecherche durchführen und mich in dieses

Themengebiet weiter einlesen. Es steht außer Frage, dass die Trainingslehre für den Jugend- und Erwachsenenbereich einen großen Stellenwert in der Ausbildung einnimmt, doch es wäre sehr hilfreich, auch eine passende Literatur zum Thema taktische Periodisierung im Kinder- und Jugendalter zu erhalten. So könnten nicht behandelte – aber für den Elite-Junioren-Bereich relevante – Themen nachgelesen werden.

Sehr imponierend war die Vegetotherapie, deren Methode eine mögliche Selbstregulation des Körpers beschreibt. Ein interessantes Themengebiet, um eine Regeneration eventuell zu beschleunigen.

Das Einbeziehen spezieller Themenbereiche aus anderen Disziplinen, also eine interdisziplinäre Herangehensweise, ist eine durchwegs sinnvolle Bereicherung für den Fußball. Der Fußballsport erlebt eine ständige Entwicklung, deswegen bin ich der Meinung, dass auch eine ständige Entwicklung der Trainerinnen und Trainer notwendig ist, um möglichst professionell zu arbeiten und Erfolg in seinem Gebiet zu haben.

7.4. Modul 4

Montag, 22.01.2018

14:00 – 14:45	Schriftliche Wiederholung (Modul 3)	1	Hartweger W.
15:00 – 16:30	Trainerkompetenzen (Selbstevaluierung)	2	Hartweger W.:
17:00 – 18:30	PMÜ (Fußball)	2	Hartweger W.

Dienstag, 23.01.2018

09:00 – 10:30	Pädagogik (Gruppendynamik, Teamentwicklung)	2	Hartweger W. / Meister N.
10:45 – 12:15	Pädagogik (Gruppendynamik, Teamentwicklung)	2	Hartweger W. / Meister N.
14:00 – 16:15	Pädagogik (Führung im Wandel der Zeit)	3	Hartweger W. / Meister N.
16:30 – 18:00	Pädagogik (Führung im Wandel der Zeit)	2	Hartweger W. / Meister N.

Mittwoch, 24.01.2018

08:15 – 09:45	Psychologie („Der schwierige Spieler“)	2	Hartweger W. / Meister N.
10:00 – 12:15	Psychologie („Der schwierige Spieler“)	3	Hartweger W. / Meister N.

Modul 4 widmete sich einer Vielzahl von Trainerkompetenzen, wobei meiner Meinung nach die Selbst- und Sozialkompetenz einen bedeutenden Faktor im Umgang mit Kindern und Jugendlichen einnimmt. Der Inhalt war sehr theoretisch geprägt und mittels diverser Rollenspiele wurde versucht, Praxisnähe zu gewinnen. Mit einer offenen Einstellung und

einer passenden Improvisation wird das Themengebiet von einer anderen Seite beleuchtet. Dies schafft einen neuen Entwicklungsraum, welcher von Trainerinnen und Trainern keinesfalls vernachlässigt werden sollte.

Bei einer Aufgabenstellung durfte ich als Einziger eine moderierende Rolle einnehmen. Da sich keine andere Person freiwillig gemeldet hat, nutzte ich diese Gelegenheit für mich, um (weitere) persönliche Kompetenzen zu erarbeiten. Ich als Moderator – und somit als Außenstehender – interpretierte die Situation aus einer ganz anderen Perspektive und dies führte zu einer anderen oder gleichen Beurteilung aufgrund unterschiedlicher Meinungen innerhalb der Gruppe.

Das Bewusstmachen, dass es für bestimmte Situationen sehr hilfreich sein kann, auch als Mitglied eines Trainerteams eine Art „Moderationsrolle“ einzunehmen, fand ich sehr bereichernd.

7.5. Modul 5

Montag, 26.02.2018

14:00 – 14:45	Schriftliche Wiederholung (Modul 4)	1	Uhlig M.
15:00 – 17:15	Pädagogik (Hospitationsberichte)	3	Uhlig M.
17:30 – 18:15	Pädagogik (Reflexion der Hospitationen)	1	Uhlig M.
19:15 – 20:45	Pädagogik (KTC-Berichte)	2	Uhlig M.

Dienstag, 27.02.2018

08:30 – 10:45	Sportmedizin (Verletzungen, Ursachen, Diagnose, Therapie)	3	Enenkel M.
11:00 – 12:30	PMÜ (Verletzungsvorbeugung)	2	Enenkel M. / Kasztner P.
14:30 – 16:00	TL (Krafttraining und Prävention)	2	Tschan H.
16:15 – 18:30	PMÜ (Kraft- und Koordinationstraining)	3	Tschan H. / Bauer P.

Mittwoch, 28.02.2018

08:15 – 09:45	Pädagogik (Reflexion, KTC-Berichte, ...)	2	Uhlig M.
10:00 – 12:15	Pädagogik (Portfolioarbeiten)	3	Uhlig M.

Modul 5 war von zahlreichen Daten und Fakten geprägt und wissenschaftlich hervorragend aufgearbeitet. Die Verletzungsvorbeugung darf keineswegs außer Acht gelassen werden und verlangt eine besondere Herangehensweise. Ziel aller Trainer_innen sollte es sein, dass Spieler_innen ihre Spielzeit im Kinder- und Jugendbereich verletzungsfrei absolvieren.

Mittels präventiver Maßnahmen könnten bestenfalls 50 % aller Verletzungen reduziert werden, da die Hälfte aller Verletzungen laut Tschan aus einem Selbstverschulden resultieren.

7.6 Modul 6

Montag, 14.05.2018

10:00 – 10:45	Schriftliche Wiederholung (Modul 5)	1	Uhlig M.
11:00 – 12:30	Hospitationsberichte	2	Uhlig M. / Thalhammer D.
14:00 – 14:45	Abschlussarbeiten	1	Uhlig M. / Thalhammer D.
15:00 – 15:45	Reality based learning/WKC – Vorbesprechung	1	Uhlig M. / Thalhammer D. / Eidler T.
16:00 – 18:15	Reality based learning/WKC – Spiel AKA Ried vs. AKA Linz	3	Uhlig M. / Thalhammer D. / Eidler T.
19:00 – 20:30	Reality based learning/Analyse WKC	2	Uhlig M. / Thalhammer D. / Eidler T.

Dienstag, 15.05.2018

08:15 – 09:45	Analyse Spitzennachwuchsfußball (Youth League)	2	Struber G.
10:15 – 12:30	Aspekte des schnellen Umschaltens im Elite Nachwuchsfußball	3	Thalhammer D. / Eidler T.
14:00 – 15:30	Schnelles Umschalten von Defensive auf Offensive (Theorie)	2	Peter R.
15:45 – 17:30	Schnelles Umschalten (Praxis)	2	Peter R.
17:45 – 18:30	Nachbesprechung Praxis	1	Peter R. / Thalhammer D.

Mittwoch, 16.05 .2018

08:15 – 09:45	Schnelles Umschalten von Offensive auf Defensive (Theorie)	2	Peter R.
10:00 – 11:30	Schnelles Umschalten (Praxis)	2	Peter R.
11:45 – 12:30	Nachbesprechung Praxis	1	Peter R. / Thalhammer D.
12:30 – 13:15	Zusammenfassung/Abschluss	1	Thalhammer D.

Modul 6 widmete sich einem zukunftsweisenden Themengebiet und verlangt meiner Meinung nach künftig eine detailreiche und konsequente Auseinandersetzung, um eine ausgeprägte Kognition innerhalb einer Mannschaft für ein schnelles Umschaltverhalten zu nutzen. Der Schulung und Verbesserung des Umschaltverhaltens (Handlungsschnelligkeit) sollte im Elite-Junioren-Bereich unbedingt mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden, da die Spielphasen des Umschaltens eine bedeutende Rolle in der Entwicklung von Spielerinnen und Spielern einnehmen.

7.7. Modul 7 und 8

Sonntag, 19.08 .2018

19:00 – 21:15	Reflexion der Trainingsdokumentationen	3	Thalhammer D. / Eidler T.
---------------	--	---	---------------------------

Montag, 20.08.2018

08:15 – 09:45	Präsentation der Erkenntnisse	2	Thalhammer D. / Eidler T.
10:00 – 18:00	Hospitation NK Dinamo Zagreb	8	Thalhammer D. / Eidler T.

Dienstag, 21.08.2018

08:15 – 10:30	Erkenntnisse der Hospitation	3	Thalhammer D. / Eidler T.
10:45 – 12:15	Der isländische Weg	2	Gunnarsson A. B.
14:00 – 15:30	Scouting, Talenterkennung und -entwicklung	2	Schuiteman B.
15:45 – 18:00	Spiel in der Offensive/Defensive (ITA/GTA)	3	Thalhammer D. / Eidler T.
19:00 – 20:30	Hospitationsberichte	2	Thalhammer D. / Eidler T.

Mittwoch, 22.08 .2018

08:15 – 10:30	Aspekte des Positionsspiels (ITA/GTA)	3	Lederer O. / Senft M.
10:45 – 12:15	Aspekte des Positionsspiels (PMÜ)	2	Lederer O. / Senft M.
14:00 – 14:45	Spiel in die Offensive/Defensive (ITA/GTA)	1	Thalhammer D. / Eidler T.
15:00 – 16:30	Spielanalyse (ÖFB Nachwuchsnationalteams)	2	Heidenreich C.
16:45 – 18:15	Spielanalyse (Youth League)	2	Oesen S.

Donnerstag, 23.08.2018

08:15 – 10:30	Video- und Spielanalyse	3	Thalhammer D. / Eidler T.
10:45 – 12:15	Vorbereitung der Präsentationen	2	Thalhammer D. / Eidler T.
14:00 – 15:30	Präsentationen	2	Thalhammer D. / Eidler T.
15:45 – 16:30	Trainingsplanung	1	Thalhammer D. / Eidler T.
16:45 – 18:15	Umsetzung in der Praxis (PMÜ)	2	Thalhammer D. / Eidler T.
19:15 – 20:45	Fitness in Soccer	2	Glavanics P.

Freitag, 24.08 .2018

08:15 – 09:45	Reflexion der Praxis	2	Thalhammer D. / Eidler T.
10:00 – 10:45	Hospitationsberichte	1	Thalhammer D. / Eidler T.
11:00 – 12:30	Relative Age Effekt	2	Gonaus C.
13:45 – 14:30	Hospitationsberichte	1	Thalhammer D. / Eidler T.
14:30 – 15:15	Zusammenfassung/Abschluss	1	Thalhammer D. / Eidler T.

Aufgabenstellung im Modul 7 und 8 war vor allem die Videoanalyse. Auch wurden Aspekte des Positionsspiels beleuchtet. Eine nachträgliche Bearbeitung von Trainingseinheiten und/oder Wettbewerben hilft noch präziser auf Einzelaspekte einzugehen und Detailverbesserungen an die Spieler_innen visuell zu kommunizieren.

7.8. Modul 9

Montag, 08.10.2018

09:00 – 10:30	Hospitationsberichte	2	Uhlig M. / Thalhammer D.
10:45 – 12:15	Bericht vom ÖFB U21 Teamchef	2	Gregoritsch W.
14:00 – 16:15	Mentale Kompetenzen	3	Bernatzky P.
16:30 – 18:00	Diagnostik: Exekutive Funktionen und Biofeedback	2	Bernatzky P.
19:00 – 20:30	Sportpsychologische Fragen der Trainer	2	Bernatzky P.
20:45 – 21:30	Fitness in Soccer	1	Glavanics P.

Dienstag, 09.10.2018

08:15 – 09:45	Emotionsmanagement Trainer	2	Bernatzky P.
10:00 – 12:15	Emotionsmanagement Spieler	3	Bernatzky P.
14:00 – 16:15	Teamentwicklung 1	3	Bernatzky P.
16:30 – 18:00	Teamentwicklung 2	2	Bernatzky P.

Mittwoch, 10.10.2018

09:15 – 10:45	Abschlussprüfung und Abschlussarbeit	2	Uhlig M. / Thalhammer D
---------------	--------------------------------------	---	-------------------------

Modul 9 war ein spannendes Themengebiet und eröffnete mir eine neue Sichtweise. Der Einfluss von mentalen Stärken oder auch Schwächen auf die Spieler_innen, darf auch im Elite-Junioren-Bereich keineswegs außer Acht gelassen werden. Der Schulung mentaler Kompetenzen sollte auch schon hier ein spezielles Augenmerk gegeben werden und darf wie ich meine, nicht als „fünftes Rad am Wagen“ gesehen werden, sondern eher als die Verbindung und der Zusammenhalt aller Räder.

8. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Klassifizierungsmodell der Schnelligkeitsfähigkeiten	5
Abb. 2 Teileigenschaften der Schnelligkeit im Fußball	7
Abb. 3 Kognitives Modell der Informationsaufnahme und -verarbeitung	8
Abb. 4 Darstellung der Applikation Soccer Challenge	40

9. Tabellenverzeichnis

Tab. 1 Übersicht der Ausbildungsziele	13
Tab. 2 Inhalte der Ausbildungsziele Technik (mit und ohne Ball) und individuelle Taktik....	15
Tab. 3 Inhalte der Ausbildungsziele Gruppen-/Mannschaftstaktik und motorischen Fähigk..	16
Tab. 4 Trainingsablauf in Form eines Zwei-Wochenrhythmus für die U11/U12	17
Tab. 5 Jahresplanung für die U11/U12	18
Tab. 6 KW 31 und 32	20
Tab. 7 KW 31 und 32	21
Tab. 8 KW 33 und 34	22
Tab. 9 KW 33 und 34	23
Tab. 10 KW 35 und 36	24
Tab. 11 KW 35 und 36	25
Tab. 12 KW 37 und 38	26
Tab. 13 KW 37 und 38	27
Tab. 14 KW 39 und 40	28
Tab. 15 KW 39 und 40	29
Tab. 16 KW 41 und 42	30
Tab. 17 KW 41 und 42	31
Tab. 18 KW 43 und 44	32
Tab. 19 KW 43 und 44	33

10. Literaturverzeichnis

- Bode, G. & Hain, U. (2012). *Ein Praxisleitfaden für das Training mit E- und D-Junioren (Fußballtraining Special, Bd. 5)*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Conti, R., Collins, M. A. & Picariello (2001). The impact of competition on intrinsic motivation and creativity: considering gender, gender segregation and gender role orientation. *Personality and Individual Differences*, 30, 1273-1289.

- Daniel, J., Peter, K. & Vieth, N. (2014). *Kinder- und Jugendfußball. Ausbilden mit Konzept 2*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Derichs, G. (2010). Interview mit Bundestrainer Joachim Löw. *Was dem Bundestrainer Gänsehaut bereitet* [online]. URL: https://www.focus.de/sport/fussball/tid-20703/interview-mit-bundestrainer-joachim-loew-loew-zur-dfb-elf_aid_580479.html [28.08.18]
- DiMenichi, B. C. & Tricoli, E. (2015). The power of competition: Effects of social motivation on attention, sustained physical effort, and learning. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-13.
- Franken, R. E. & Brown, D. J. (1995). Why do people like competition? The motivation for winning, putting forth effort, improving one's performance, performing well, being instrumental, and expressing forceful/aggressive behaviour. *Personality and Individual Differences*, 19 (2), 175-184.
- Fuchs, R. & Gerber, M. (2018). *Handbuch. Stressregulation und Sport*. Berlin: Springer Verlag.
- Glazier, P. S. (2017). Towards a Grand Unified Theory of sports performance. *Human Movement Science*, 56 (Part A), 139-156.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36 (6), 1042-1047.
- Kravitz, D. A. & Martin, B. (1986). Ringelmann Rediscovered: The Original Article. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 936-941.
- Konzag, G. (1983). Zur Diagnostik der Handlungszeit in Verbindung mit handlungsrelevanten kognitiven Komponenten bei Sportspielern. *Theorie und Praxis der Körperkultur* 8, 592-597.
- Le Bouc, R. & Pessiglione, M. (2013). Imaging Social Motivation: Distinct Brain Mechanisms Drive Effort Production during Collaboration versus Competition. *Journal of Neuroscience*, 33 (40), 15890-15902.
- Malisoux, L., Frisch, A., Urhausen, A., Seil, R. & Theisen, D. (2013). Monitoring of sport participation and injury risk in young athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16 (6), 504-508.
- Mosebach, C. (2010). *Schnelligkeitstraining im Fußball. Untersuchungen zur motorischen und kognitiven Komponente der Handlungsschnelligkeit im Training der individuellen und kollektiven Angriffstaktik*. Hamburg: Diplomica Verlag.

- Muñoz-Merino, P. J., Fernández Molina, M., Muñoz-Organero, M. & Delgado Kloos C. (2014). Motivation and Emotions in Competition Systems for Education: An Empirical Study. *IEEE Transactions on Education*, 57, 33, 182-187.
- Röhr-Sendlmeier, U. (2012). *Inzidentelles Lernen. Wie wir beiläufig Wissen erwerben*. Berlin: Logos Verlag.
- Schnabel, G., Harre, D., Krug, J., Borde, A. (2003). *Trainingswissenschaft. Leistung – Training – Wettkampf* (3. überarb. und erw. Aufl.). München: Meyer & Meyer Verlag.
- Seeger, F. (2016). *Spielnahes Fußballtraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Seeger, F. & Favé, L. (2017). *Kreatives Fußballtraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Schomann, P., Bode, G. & Vieth, N. (2014). *Kinderfußball. Ausbilden mit Konzept 1*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Tauer, J. M. & Harackiewicz, J. M. (1999). Winning Isn't Everything: Competition, Achievement Orientation, and Intrinsic Motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35 (3), 209-238.
- Uhlig, J. (2016). *Kindertraining neu gedacht. Moderne Ideen für Koordination und Technik. Kinderfußball – Schwerpunkt U9 bis U12*. Österreich: Brüder Hollinek Verlag.
- Vieth, N. (2009). *C-Junioren (Fußballtraining Praxisplaner, Bd. 5)*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Weineck, J. (2004). *Optimales Fußballtraining* (4. überarb. Aufl.). Balingen: Spitta Verlag.