



Maßnahmen zur Persönlichkeitsförderung am Beispiel von Hertha BSC Berlin

Thomas Krücken,
U17-Cheftrainer und Pädagogischer Leiter bei Hertha BSC Berlin

Thomas Krücken fußt die Konzepte der Hertha-Fußballakademie auf die wissenschaftlichen Grundlagen, die in den Theoriebeiträgen zur Persönlichkeitsförderung im Fußball beschrieben sind. Daraus leitet er die präsentierte Trainingspraxis ab, in der er sich abgestimmt mit dem nachfolgenden Referenten auf Aufwärmspiele konzentriert.

Die Nachwuchsleistungszentren der Lizenzvereine stehen nicht nur in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Spieler in einem anforderungsreichen Spannungsfeld. Sie sind verantwortlich dafür, den Spielern in drei verschiedenen Bereichen ein leistungsförderndes Umfeld zu schaffen.

Ganzheitliche Ausbildung

Die Talente stehen prinzipiell in ihrem Alltag vor den selben Herausforderungen wie andere Gleichaltrige. Sie müssen in der Phase der pubertären Identitätsfindung und Persönlichkeitsentwicklung die Schule meistern und ihren Weg ins Erwachsenenleben finden. Allerdings haben sie im Vergleich zu den nicht leistungssportlich orientierten Jugendlichen weitere hohe Belastungsfaktoren zu bewältigen: den sportlichen Leistungsdruck sowie den Belastungsfaktor ‚Zeit‘ in Bezug auf die ‚Doppelbelastung‘ Schule und Fußball miteinander zu vereinbaren.

Der Verein muss diese Herausforderungen stets im Blick behalten und Lösungen anbieten. Er hat konkrete Regelungen zu treffen, damit keiner der Bereiche vernachlässigt wird.

Doppelbelastung für die jungen Leistungssportler

Ein talentierter Nachwuchsspieler ist der Doppelbelastung ausgeliefert, schulische Anforderungen mit dem Trainings- und Spielplan miteinander zu vereinbaren. Der Zeitaufwand für Training und Wettkampf ist sehr hoch. Mit fünf bis sieben Trainingseinheiten und einem Wettkampf pro Woche ist ein junger Herthaner bereits in einem Trainingsrhythmus, der Vormittagseinheiten erfordert. Ist er dazu auch noch in Landes- oder DFB-Auswahlmannschaften berufen, sind im Halbjahr bis zu 56 weitere Fehltag möglich. Das verlangt eine enge Abstimmung mit der Schule, um Vormittagseinheiten in den Lehrplan zu integrieren und durch Fehlzeiten verpassten Stoff nachzuholen.

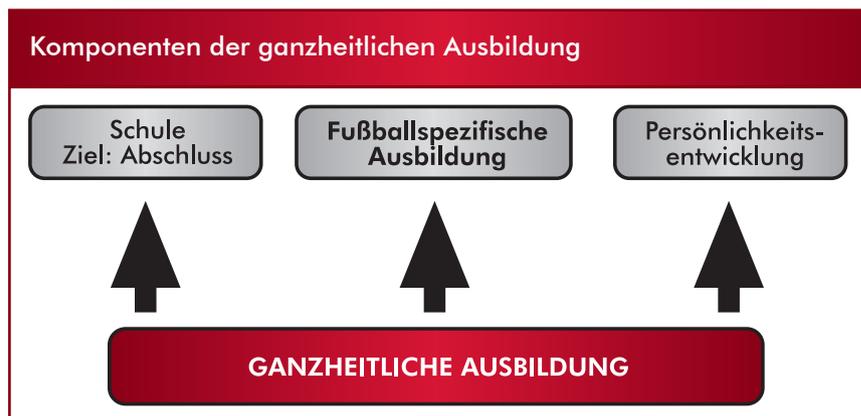
Daneben wirkt bereits der Druck des ‚Marktes Fußball‘ auf den Spieler in unterschiedlichen Dimensionen ein. Marktwerteinstufungen, gesteigertes lokales und nationales Medieninteresse, aufdringliche Spielervermittler, wechselhafte Karriereaussichten und ein von fanartiger Bewunderung oder Neid entweder positiv oder

negativ ausgeprägter Sonderstatus in der Klasse üben einen besonderen Druck auf den Spieler aus. Falscher Ehrgeiz von Eltern rundet dieses Problemfeld ab.

Aus den trainings- und wettkampfbedingten Fehlzeiten in der Schule ergibt sich die Notwendigkeit, verpassten Stoff in Kooperation mit der Eliteschule in der Nachmittagsbetreuung nachzuholen. Ein guter Schulabschluss bzw. eine berufliche Ausbildung sind von großer Bedeutung! Wenn der Spieler die Profikarriere nicht schafft, muss er eine berufliche Alternative einschlagen können – und die Mehrheit der Spieler im Leistungszentrum schafft den Sprung in den Profikader nicht! Wegen der Nachmittagsbetreuung, die nach Schulschluss und vor der abendlichen Trainingseinheit stattfindet, ist die Freizeit für Familie, Freunde und Hobbys eingeschränkt.

Gesteigerte Anforderungen an den ausbildenden Verein

Dem Verein erwachsen daraus besondere Pflichten. Auf den drei Ebenen der sportlichen und schulischen Ausbildung sowie der sozial-



pädagogischen Betreuung ist er verantwortlich, ein leistungsförderndes Umfeld zu schaffen und eine der Entwicklungsstufe entsprechende, positive Leistungsentwicklung des Spielers zu ermöglichen:

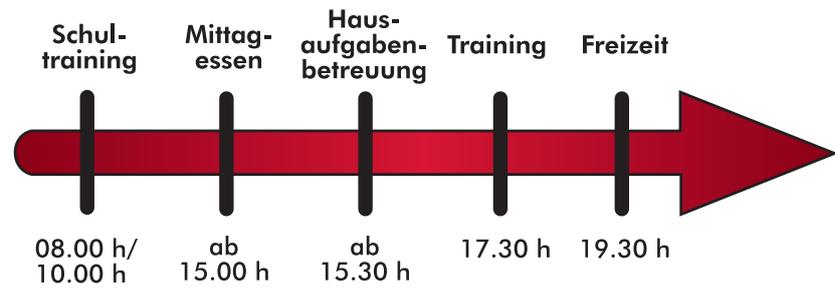
- **Sportliche Kompetenz**
Ziel ist es, die Talente auf den ‚Fußball von morgen‘ vorzubereiten. Dabei sind individuelles Technik- und Konditionstraining sowie individual-, partner-, gruppen- und mannschaftsbezogenes Taktik- und Kognitionstraining von großer Bedeutung.
- **Schulische Kompetenz**
Durch die beschriebene Doppelbelastung ist der Verbund von Eliteschule des Fußballs und Verein von immer größer werdender Bedeutung. Ein zum Trainingsplan bzw. den Wettkampfzyklen abgestimmter Stundenplan sowie die Unterstützung im Rahmen einer Nachmittagsbetreuung sind entscheidende Bausteine der ‚dualen Ausbildung‘.
- **Soziale Kompetenz:**
Soziale und personale Kompetenzen wie Kooperationsfähigkeit, Kritikfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Wille etc. spielen im Sport und im Leben außerhalb des Sports eine bedeutende Rolle. Mit Hilfe verschiedener Methoden ist es unser Anspruch, neben der sportlichen Kompetenz die sozialen Kompetenzen zu fördern – als roter Faden in der Nachmittagsbetreuung sowie im Training.

Ein Talent verbringt viel Zeit im Verein und relativ wenig mit Eltern, Freunden oder anderen sozialisierenden Instanzen. Aufgrund der gesellschaftlicher Veränderungen der letzte Jahre ist der Verein, neben der Schule, zunehmend für die Vermittlung von Normen und Werten mit zuständig! Er hat die Verantwortung, eine aktive Rolle im Sozialisationsprozess und damit in der Persönlichkeitsentwicklung des Spielers einzunehmen.

Die Hertha BSC-Akademie

Im Nachwuchsleistungszentrum von Hertha BSC Berlin werden gezielte Maßnahmen in der differenzierten Anforderungsbreite unternommen, um der oben beschriebenen Verant-

Der Tagesablauf eines Jugendspielers bei Hertha BSC Berlin



wortung in all ihren Facetten gerecht zu werden. Die 2007 implementierte Nachmittagsbetreuung und die Auszeichnung unserer Partnerschule durch den DFB im November 2008 zur Eliteschule des Fußballs bieten einen optimalen infrastrukturellen Rahmen:

- Internat für 18 auswärtige Spieler und Berliner
- Kooperationschulen in der Nähe der Akademie (Poelchau Oberschule, Werner Seelenbinder Oberschule)
- Kooperation mit der „Arche“, der größten Jugendeinrichtung in Berlin
- Mensa für das gemeinsame Mittagessen
- Seminarräume für die Hausaufgabenbetreuung in kleinen Lerngruppen
- Moderne Sportanlagen wie (Kunst-)Rasenplatz, Technikwand, Krafraum, Physiotherapie etc.
- Freizeitraum mit Kicker, Billard, Internet, weiteren vielfältigen Freizeitangeboten

Schule und Mittagessen

Um 08:00 Uhr morgens beginnt die Schule. Die Poelchau Oberschule kooperiert mit Hertha BSC und stimmt die Lehrpläne der Leistungssportklassen mit dem Verein ab. So kann das einstündige Vormittagstraining, je nach Stundenplan entweder bereits um 08:00 Uhr oder um 10:00 Uhr stattfinden.

Vor dem gemeinsamen Mittagessen um 15:00 Uhr haben die Spieler eine kurze Ruhephase. Bereits beim Mittagessen werden Werte vermittelt. Einerseits sind hier allgemeine Umgangsformen wichtig: Man begrüßt sich höflich, alle fangen

gleichzeitig zu essen an, während der Mahlzeit wird nicht getobt, man verlässt den Tisch nicht, bis alle aufgegessen haben. Andererseits lernen die Spieler die Bedeutung sportgerechter Ernährung. Sie können sich eines von drei Hauptgerichten aussuchen, das je nach ihren Nährwertigenschaften in grün (= sportgerecht), gelb und rot (= weniger sportgerecht) eingeteilt sind. Nach der Farbe des ausgewählten Menues klebt sich jeder Spieler einen kleinen Klebepunkt in seine Monatstabelle. Wer am Monatsende die beste Farbbilanz aufweist und sich damit am sportgerechtesten ernährt hat, wird nach dem zuliefernden Cateringunternehmen zu „Mr. Greens“ ernannt und erhält eine kleine Belohnung. Damit sich die Spieler auch zu Hause sportgerecht ernähren, lernen sie und ihre Eltern in Workshops, auf welche Kriterien sie beim Einkaufen und Kochen zu achten haben.

Hausaufgabenbetreuung

Die Hausaufgabenbetreuung findet an den Tagen statt, an denen die Spieler auf dem Vereinsgelände sind und Training haben. Acht Lehrkräfte und drei Sozialpädagogen arbeiten mit den insgesamt 45 Talenten in Form einer Hausaufgabenbetreuung, individueller Nachbereitung des durch Auswahlmaßnahmen versäumten Lernstoffes, gezielter Nachhilfe und zur individuellen Prüfungsvorbereitung (Mittlerer Schulabschluss MSA sowie Abitur). Die Seminarräume sind den Bedürfnissen entsprechend ausgestattet: Um kleine, effektive Lerngruppen zu garantieren, sind die Räume klein

Persönlichkeitsförderung: Interessen stärken und unterstützen



Zur Persönlichkeitsförderung gehört es auch, die Interessen eines Jugendlichen zu kennen und sie zu fördern. Marcel Subke, Torhüter der Hertha-U17, verknüpfte die in der Fußballakademie regelmäßig thematisierten Inhalte um Charaktereigenschaften mit seiner Leidenschaft: Er schrieb einen Hertha-Rap, hier ein Textauszug:

Hier wird geackert und trainiert bis der Schweiß tropft jeden Tag von Neuem, wir drücken den Repeat-Knopf. Es ist nicht einfach Jungs, ja wir müssen viel regeln, die Schule gut machen und unsern Traum leben.

Doch das ist kein Problem, gemeinsam packen wir´s, verstehst du einmal Mathe nicht, kommt man und hilft dir. Zu unsern Trainern: wir suchen nur die Besten aus, manchmal wird es laut doch ihr holt das Beste aus uns raus.

Also Kopf hoch, Junge, du kannst auf uns baun, Hertha BSC und wahr wird der Traum!

Refrain

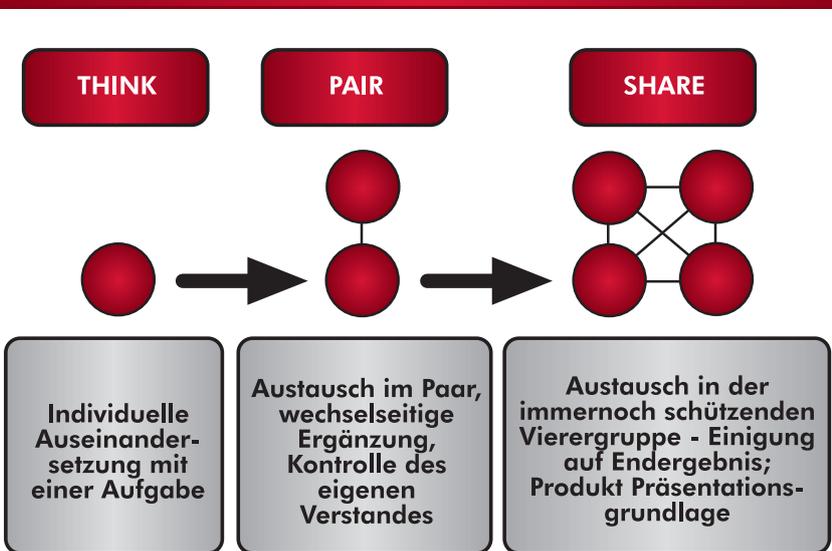
Jeder soll und jeder kann es sehn, wie wir um die Spitze kämpfen und immer weiter gehen. Wir sind hier für den Sport und nicht für die Gage – Hertha BSC und mit stolz trag ich die Fahne!

aber angenehm gehalten und lediglich mit je acht ausgestatteten Lernplätzen bestückt. Diese Lernplätze sind an zwei Tischen gegenüber und nebeneinander angeordnet. So werden kooperative Lernmethoden begünstigt, z. B. die „Think-Pair-

Share“-Methode (Norm Green): Jeder Schüler setzt sich mit einer Aufgabe zuerst für sich individuell auseinander (think) und tauscht sich im nächsten Schritt zur wechselseitigen Ergänzung und Kontrolle mit einem zweiten Lernenden aus (pair =

Paar). Schließlich teilen zwei Paare zusammen in einer Vierergruppe ihre Erkenntnisse und Ergebnisse (share). Sie einigen sich auf eine gemeinsame Linie und stellen diese der gesamten Lerngruppe vor. So müssen die Jugendlichen aktiv kommunizieren, eine sachbezogene Rolle in der Gruppe einnehmen, sich mit Versuch und Irrtum konfrontieren und schließlich im Teamwork ein Ergebnis vortragen. Diese Methode entspricht allen unterschiedlichen Lerntypen!

Die Think-Pair-Share-Lernmethode



Pädagogische Ergänzungen

Die Betreuer und Lehrer der Nachwuchssportler bei Hertha BSC Berlin bieten darüber hinaus weitere Lernmöglichkeiten an. Die Spieler können einen Fördertag nutzen, um alleine oder in kleinen Gruppen Defizite auszugleichen bzw. Referate vorzubereiten.

In regelmäßigen Veranstaltungen wird die pädagogische Arbeit abgestimmt:

- Teamsitzungen: Die Lehrer der Kooperationsschule und die Haus-

aufgabenbetreuer treffen sich regelmäßig, um sich bezüglich der Lernfortschritte, Schwierigkeiten und Zwischenziele bzw. Maßnahmen in Bezug auf die einzelnen Spieler abzustimmen.

- Evaluation: Die Lernerfolge, die Arbeitseinstellung und das Sozialverhalten der Spieler werden erfasst, dokumentiert, analysiert und ausgewertet.

Verhaltensleitfäden

Die Hertha-Akademie hat den Anspruch, werte- und kompetenzgeleitet auszubilden. Dabei sind in erster Linie die Ausbilder selbst gefordert. Sie müssen jederzeit als Vorbilder dienen. Im Ausbilderteam entwickeln sie konkrete Maßnahmen, die entweder den einzelnen Spieler betreffen (Coaching), oder in Workshops mit Lerngruppen stattfinden (siehe Abbildung rechts). Das Ziel der Hertha-Fußballakademie ist es, ein zielgerichtetes und aufeinander aufbauendes Handeln der Ausbilder zu erreichen. Die Pädagogen im Internat, die Lehrer in der Schule und in der Nachmittagsbetreuung sowie die Trainer auf dem Platz arbeiten Hand in Hand!

Die Hertha-Nachwuchsspieler halten sich an einen Verhaltenskodex, den sie selbst gemeinsam entwickeln. Meist im Trainingslager, zu Beginn der Saison, bzw. am Anfang des neuen Schuljahres vereinbaren sie klare Regeln und die Maßnahmen im Falle eines Verstoßes gegen die Abmachungen. Dabei werden Pflichtbewusstsein und Eigenverantwortung der Spieler gefördert. Das Resultat ist ein Maßnahmenkatalog für die jeweilige Mannschaft, in dem Verfehlungen und „Strafen“ altersspezifisch festgelegt sind.

Das Hertha-Internat

Im Internat sind auswärtigen Spieler sowie Berliner untergebracht. Auch bei den Umgangsformen im Internat liegt das Hauptaugenmerk in der Persönlichkeitsförderung und der Entwicklung von Eigenständigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Dabei ist lediglich der grobe Rahmen vorgegeben, in dem sich die Talente entfalten können. Dieser Rahmen ist in einem Internatsknigge festgelegt.

Maßnahmen zur Förderung personaler & sozialer Kompetenzen

Coaching	Workshops
Einzelfallbetreuung	Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Frustrationsbewältigung
Stress in der Schule	Medienkompetenz
Stress im Elternhaus	Handlungskompetenz in Krisensituationen
Leistungsmotivation	Deeskalation
Zeitmanagement und Organisation	Kommunikationstraining - Interessen wahrnehmen und vertreten
Elternarbeit/ Verhaltenskodex	Ausländerfeindlichkeit auf dem Platz

Einflüsse auf die Trainingspraxis

Die pädagogischen Ziele der Hertha-Fußballakademie werden von den Ausbildern bewusst angesteuert, überprüft und wirken in den oben dargestellten Maßnahmen ständig mit. Damit endet die Persönlichkeitsförderung allerdings noch nicht, sie findet auch konkret auf dem Platz statt. Dem Training sind Prozesse vorgeschaltet, um jedem Spieler individuell gerecht werden zu können.

Motivstrukturanalyse

Um die Spieler und ihre Handlungsmotive richtig einschätzen zu können, wird eine Motivstrukturanalyse durchgeführt. Sie ist vergleichbar mit den Analyseinstrumenten, wie sie in den Beiträgen von Jagemann und Haddick bzw. Slomka dargestellt werden.

Dazu muss für jeden Spieler einmalig ermittelt werden, wie sehr oder

wenig ausgeprägt bestimmte seiner Persönlichkeitseigenschaften wie etwa das Streben nach Macht, Ordnung, Anerkennung, Status oder Bewegung ist. Diese Handlungsmotive sind das Ergebnis vorangegangener Lernprozesse und vor allem Voraussetzung für sein weiteres Lernen. Kennen die Ausbilder die Handlungsmotive eines Spielers, können sie den Jugendlichen individuell fördern, entwickeln und trainieren. Auch für die Förderung von Führungsspielern ist das Wissen über ihre Motive von entscheidender Bedeutung!

Selbsteinschätzung und Standortgespräch

Jeder Spieler füllt halbjährlich einen Evaluationsbogen aus, in dem er sich selbst einschätzt und darin seine Stärken und Schwächen dokumentiert. Mit Hilfe seiner Selbstreflexion lernt er sich realistisch

PDF-Angebot zum Artikel auf www.bdf.de

- Ausbildungsleitfaden der Hertha-Akademie für die Ausbilder
- Maßnahmenkatalog U14 und U17
- Internatsknigge
- Evaluationsbogen "Arbeits- und Sozialverhalten"
- Evaluationsbogen "Stärken und Schwächen"



Differenzierungstraining: An Stärken und Schwächen feilen					
Uhrzeit: 17.45		18.00	18.40	18.50	19.30
GRUPPE 1	AUFWÄRMEN	Stärketraining	TRINKPAUSE	Körperstabilisation	COOL-DOWN
		Schwächetraining Positionstraining		Stärketraining	
GRUPPE 2	AUFWÄRMEN	Körperstabilisation	TRINKPAUSE	Schwächetraining Positionstraining	COOL-DOWN
		Stärketraining		Stärketraining	

einzuschätzen und stärkt die Eigenverantwortung für seine Entwicklung. Er beurteilt sich selbst in den Bereichen der Technik, Taktik, Kondition und seines sportlichen wie außersportlichen Verhaltens. Auf Basis dieser Selbsteinschätzung findet ein Standortgespräch mit dem Trainer statt, der seine Sicht auf den Spieler in eine Kopie des Evaluationsbogens aufgeschrieben hat. Es gibt von Spieler zu Spieler einen sehr unterschiedlich ausgeprägten Justierungsbedarf. Schätzt sich ein Spieler z. B. bei seinem Können in der Schusstechnik zu hoch ein, wird sein Selbstbild anhand konkreter Beispiele (z. T. videounterstützt) korrigiert. Er kann sich jedoch auch unterschätzen, z. B. mit seiner Angabe, sich beim Dribbling im oberen Mittelfeld der Leistungsspanne zu befinden. Ist er aber ein Dribbler, den der Trainer an der Ligaspitze verortet, muss dem Spieler klargemacht werden, dass er seine Eigenansprüche anheben und auch der daraus folgenden Leistungsverantwortung in seiner Paradisziplin gerecht werden muss.

Trainingszielsetzung

Die aus dem Standortgespräch abgeleiteten Stärken und Schwächen werden dokumentiert, der Spieler wird in entsprechende Trainingsgruppen eingeteilt. Der oben angenommene Beispielfußballer würde also in die Schwächegruppe Torschuss und in die Stärkegruppe

Dribbling eingeteilt werden. Damit sein Lern- und Entwicklungsanreiz gesteigert werden, vereinbaren wir mit ihm konkrete Ziele:

- Sicherheitsziel: Der Grad der Entwicklung, den der Spieler bei seinen Stärken und Schwächen im abgesteckten Zeitraum mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit erreichen kann. Es verhindert überzogene Selbstansprüche.
- Konkrete Nahziele: Realziele, die durch den Einsatz aller zur Verfügung stehender persönlicher Mittel und Fähigkeiten relativ schnell (z. B. zwei Trainingswochen) erreicht werden können. Sie wirken als Herausforderung.
- Mittelfristige Ziele: Im überschaubaren, längeren Zeitraum (z. B. Trainingsperiode) erreichbar. Sie geben über die aktuelle Trainingseinheit hinaus perspektivische Motivation.
- Traum-/Fernziele: z. B. die Aufnahme in den Profikader. Das Erreichen der Traumziele wird nicht erwartet, diese Ziele verhindern aber das Entstehen emotionaler oder mentaler Barrieren.

Im wöchentlichen Differenzierungstraining erhält jeder Jugendliche die Möglichkeit, in Kleingruppen an seinen Stärken oder Schwächen zu feilen und sich an seine Ziele heranzuarbeiten. Der Ablauf eines Differenzierungstrainings ist in der Abbildung oben schematisch dargestellt. Mit der regelmäßigen Standortbestimmung und dem

Ausfüllen des Evaluationsbogens zur Selbsteinschätzung wird auch das Erreichen der Ziele überprüft und die Erwartung an die aktuelle Situation neu angepasst. Zudem dienen unterschiedliche Tests als Instrument bei der Erfassung von Entwicklungsverläufen.

Regenerationstraining

Im Regenerationstraining findet eine Verknüpfung zwischen Fußball und Persönlichkeitsförderung statt. Die gemeinsam mit den Spielern entwickelten Stärken- und Schwächenprofile können im Stationstraining mit wöchentlich wechselnden Stationen in kleinen Gruppen trainiert werden. Dabei nehmen die Spieler allerdings besondere Rollen ein. In der Methode des „Gruppenpuzzles“ übernehmen sie selbst die Traineraufgabe. In vier Stationen werden vier verschiedene Inhalte trainiert, z. B. Passen, Ballmitnahme, Kopfballspiel oder Dribbling und Finten. Die Spieler arbeiten auf die vier Felder aufgeteilt und achten mit einer eigenen Pulsuhr ausgestattet auf die Belastungsintensität. Werden nach einer gewissen Zeit die Stationen gewechselt, bleibt je ein Spieler stehen und erklärt und demonstriert den neu ins Feld gekommenen Mitspielern die hier verlangte Aufgabe. Dabei lernt er

- vor der Gruppe zu stehen,
- technische Merkmale zu erklären und zu demonstrieren, sowie
- zu korrigieren,
- zwischen Sachebene und persönlicher Ebene zu unterscheiden,
- zusammen mit dem Trainer vereinbarte ‚Keywords‘ zu verstehen und anzuwenden.

Beispielpraxis ITK

Die am ITK vorgestellten, nachfolgend dargestellten Praxisbeispiele verknüpfen ebenfalls die fußballspezifische Ausbildung der Spieler mit einer Wirkung im Bereich der Persönlichkeitsförderung. Die Beispiele beschränken sich auf Aufwärmformen zur Förderung der Kommunikation und Kooperation. So ergänzt sich dieser Beitrag mit dem von Dirk Reimöller, der Praxisbeispiele für den Trainingshauptteil darstellt.

1. Hütchenübergabe



Organisation und Ablauf

- Jeder der 16 Spieler bekommt ein Hütchen: Je 4 weiße, blaue, rote und gelbe Hütchen sind verteilt.
- Die Spieler laufen kreuz und quer in einem Übungsfeld (10x10 Meter, Bild 1) und tauschen die Hütchen untereinander aus. Keine gleichfarbigen Hütchen tauschen!
- Beim visuellen bzw. akustischen Signal des Trainers müssen sich die Spieler mit gleicher Hütchenfarbe finden und an einer Spielfeldecke sammeln (Bild 2).
- Die Gruppe, die sich als letztes zusammenfindet, bekommt eine Aufgabe (z. B. Stabilisation: Liegestütz).

Hinweise

- Schwerpunkte: Kommunikation, Kooperation, peripheres Sehen, Orientierung im Raum. Evtl. Lauf-ABC.
- Persönlichkeit: Welcher Spieler coacht seine Mitspieler? Wer ist Mitläufer? Bild 2: Die Rollenverteilung bei der gelben Mannschaft ist eindeutig!

Übungsvariationen



Variation 1

- Gleicher Ablauf, aber jeder Spieler mit Ball.
- Nun sind die Spieler noch intensiver gefordert, weil sie den Ball kontrollieren, aber auch den Trainer und die Partner stets beobachten müssen.
- Schwerpunkte: Dribbling mit Übersicht, evtl. technische Aufgaben (z. B. Finten, Ball pendeln).
- Zweites Signal: Ballwechsel.

Variation 2

- Gleicher Ablauf wie Variation 1, aber diesmal tauschen die Spieler laminierte Karten.
- Auf den Karten ist wieder eine Farbe und je Farbe eine technische Aufgabe vermerkt.
- Diesmal erkennen die Spieler ihre Partner nicht auf den ersten Blick an der Hütchenfarbe, daher ist mehr Kommunikation nötig!
- Technikaufgaben: Jonglieren, ...

2. Spielerknäuel



Organisation und Ablauf

- Die Spieler laufen durcheinander im Übungsfeld (10x10 Meter), in dem Hütchen verteilt sind.
- Die beiden Trainer zeigen plötzlich Zahlen an:
 - Die Spieler sammeln sich in der vom Trainer angezeigten Anzahl an einem Hütchen. Zeigt er z. B. 4, so sollen sich Vierergruppen an den Hütchen bilden (vgl. Fotos links).
 - Jede Gruppe soll mit nur so vielen Körperteilen den Boden berühren, wie sie der Co-Trainer anzeigt.
- Die langsamste Gruppe bzw. die übriggebliebenen Spieler bekommen eine Zusatzaufgabe (z. B. Situps).

Hinweise

- Schwerpunkte: Kommunikation, Koordination, Kooperation, Kreativität
- Erschweren: Die Trainer bewegen sich um das Feld herum, die Spieler müssen sich ständig neu orientieren.

Übungsvariationen



Variation 1

- Gleicher Ablauf, aber jeder Spieler mit Ball.
- Die Spieler müssen nun sicher dribbeln und dabei die Spielumgebung und die Trainer im Blick haben.
- Die Bälle müssen zu den Sammelstellen mitgedribbelt werden und dürfen nicht im Feld liegen bleiben.



Variation 2

- Unterschiedliche Zahlenkombinationen.
- Ständig wechselnde Gruppengrößen (Signal Trainer) erfordern intensive Abstimmung.
- Variationen in der Anzahl der erlaubten Bodenberührungen (Co-Trainer) fördern darüber hinaus die Kreativität in der Lösungsfindung. Vgl. Beispielfoto links: 5 Spieler, 4 Bodenkontakte.

3. Felderwechsel



Organisation und Ablauf

- 4 Felder á 10x10 Meter, in jedem Feld befinden sich 4 Spieler mit je einem Ball).
- Die Spieler dribbeln in ihrem Feld und führen auf das Handzeichen des Co-Trainers (Bild: Mitte) eine mit den Spielern abgemachte Aufgabe aus: 1 = doppelter Übersteiger, 2 = auf den Ball setzen, 3 = Jonglieren, 4 = Zidanetrick.
- Zusätzliches Trainerkommando: Arm links ausgestreckt = Felderwechsel im Uhrzeigersinn, rechts ausgestreckt

= gegen den Uhrzeigersinn, beide Arme nach oben gestreckt = diagonaler Felderwechsel.

- Die beim Felderwechsel langsamste Vierergruppe macht eine Zusatzaufgabe (z. B. Stabilisation: Liegestütze, Technik: Mit dem Kopf jonglieren).
- Schwerpunkte: Kommunikation, Kooperation, peripheres Sehen, Orientierung im Raum, Dribbeltechnik.

Abschnitte im Übungsablauf



Felderwechsel 1

- Der Trainer (hier links im Bild) zeigt nach rechts, also Felderwechsel gegen den Uhrzeigersinn.
- Die Spieler sollen sich untereinander coachen.
- Sie sollen sich die Beobachtungsmerkmale „Aufgabe im Feld“, „Felderwechsel“ und „Richtung des Felderwechsels“ zurufen, damit kein Teammitglied die Aufgabe verpasst oder falsch löst.



Felderwechsel 2

- Der Trainer (nach Standortwechsel hier rechts im Bild) hebt beide Arme, also diagonaler Felderwechsel.
- Die Spieler müssen im Tempodribbling auf die Spielumgebung achten, um Kollisionen zu vermeiden und ihr Ziel schnell zu erreichen.
- Spielverständnis: Die Bewegung des Entgegenkommenden erkennen, richtig interpretieren und reagieren.

4. Vorübung zum 4-gegen-4: Blinde Orientierung



Organisation und Ablauf

- Die Spieler stehen auf der Mittellinie in Richtung Tor gewandt und haben die Augen mit einer Schlafbrille verdeckt.
- Nicht schummeln: Nicht gucken, keine Kommunikation.
- Aufgabe: ohne sehen zu können 10 Meter vorwärts und wieder zurück gehen, abschließend bis zur Strafraumlinie gehen und sich dort setzen.

Hinweise

- Das Raumempfinden ist bei allen Spielern teilweise extrem unterschiedlich. Trotz raumorientierter Fußballausbildung!
- Ziel: Orientierung im Raum.
- Erschweren: Start mit 3 Drehungen um die eigene Achse.

Abschnitte im Übungsablauf



Teilablauf 1

- Hier steuern die Spieler bereits den Strafraum an. Viele von ihnen ziehen nach rechts.
- Wichtig ist das Trainerverhalten:
 - Kommunikation: Möglichst keine Kommandos, um keine Orientierung zu geben.
 - Standort: Falls der Trainer doch kurze Anweisungen geben möchte („Martin, nicht schummeln!“), sollte er hinter der Gruppe stehen, um keine Orientierung zu bieten.



Teilablauf 2

- Nachdem alle Spieler ihre Endposition gefunden und sich dort gesetzt haben, nehmen sie die Schlafbrillen ab und überprüfen ihre Position.
- Foto: Während der Spieler im Vordergrund innerhalb des Strafraumteilkreises sitzt und damit ein gutes Ergebnis erzielt hat, befindet sich der Mannschaftskollege am Mittelkreis!

5. Vorausschauend spielen: Antizipation im 4-gegen-4 mit Schlafbrille



Organisation und Ablauf

- Im doppelten Strafraum spielen zwei Mannschaften im 4-gegen-4 auf zwei Großtore mit Torhütern.
- Auf Kommando des Trainers bleiben die Spieler sofort stehen (einfrieren), die Spieler der ballbesitzenden Mannschaft setzen sich sofort die Schlafbrille auf.
- Der Trainer befragt den Ballbesitzer: „Welcher Mitspieler ist anspielbar und wo steht er?“ „Wohin läufst Du nach Deinem Pass?“
- Befragung Spieler ohne Ball: „Ist der Passweg zu Dir auf?“. Wohin kannst Du das Spiel fortsetzen?“

Hinweise

- Schwerpunkte: Raumorientierung, Anbieten in offene Stellung, offene Passwege vorausdenken!

Abschnitte im Übungsablauf



Blinde Orientierung im 4-gegen-4

- Der Ballbesitzer ist im eigenen Strafraum (Foto: Strafstoßpunkt hinter den Knien des Gegners) und soll den Spielaufbau einleiten.
- Der Trainer befragt ihn nach seinen Möglichkeiten der Spielfortsetzung.
- Der Ballbesitzer beweist eine gute Orientierung und dass er sich die Positionen seiner Mitspieler gut eingepreßt hat:
 - Der Mitspieler mit dem Rücken zum Bildbetrachter bietet sich außen an und ist anspielbar.
 - Der Pass ins Zentrum ist vom Gegner verstellt und ohnehin unmöglich: keine Anspielstation in der Tiefe!
 - Die Mitspieler zur Rechten des Ballbesitzers (links im

Bild) stehen auf einer Linie, der vordere nimmt den hinteren aus dem Spiel.

- Auch die Mitspieler wissen um ihre Konstellation zueinander und erkennen ihren Fehler.
- Korrektur: Der im Bild zweite Spieler von links müsste in die Tiefe stoßen, der Spieler ganz links müsste etwas entgegenkommen (Dreiecke aufbauen).

Hinweis

- Die Spieler lernen in dieser Art einzufrieren sehr schnell, einen Schritt vorauszudenken, die Situation zu antizipieren, sinnvolle Handlungsalternativen anzuwenden und den freien Raum zu nutzen.