QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Frank Wormuth | Leiter der Fußball-Lehrer Ausbildung des DFB

„Geht raus und spielt Fußball" – die Vermittlungskompetenz am Beispiel der DFB-Leitbilder

Frank Wormuth widmet sich der Trainingspraxis aus methodischer Sicht.

1990 und heute

„Geht raus und spielt Fußball." Mit dieser Aufforderung führte Franz Beckenbauer die deutsche Nationalmannschaft 1990 zum Weltmeistertitel. Zum einen wird an dieser Aussage die Entwicklung des Fußballs deutlich. Wo im Jahr 1990 noch ein Spruch wie dieser reichte, herrscht heute eine nie dagewesene Komplexität. Sowohl das Training als auch das Spiel wird mithilfe von Kameras aufgezeichnet und unter Verwendung von GPS-Systemen werden Daten für eine nachfolgende Analyse erhoben. Jeder Spieler steht so permanent auf dem Prüfstand des Trainers, der die Fülle von Zahlen und Daten ordnen und gewinnbringend verwerten muss.

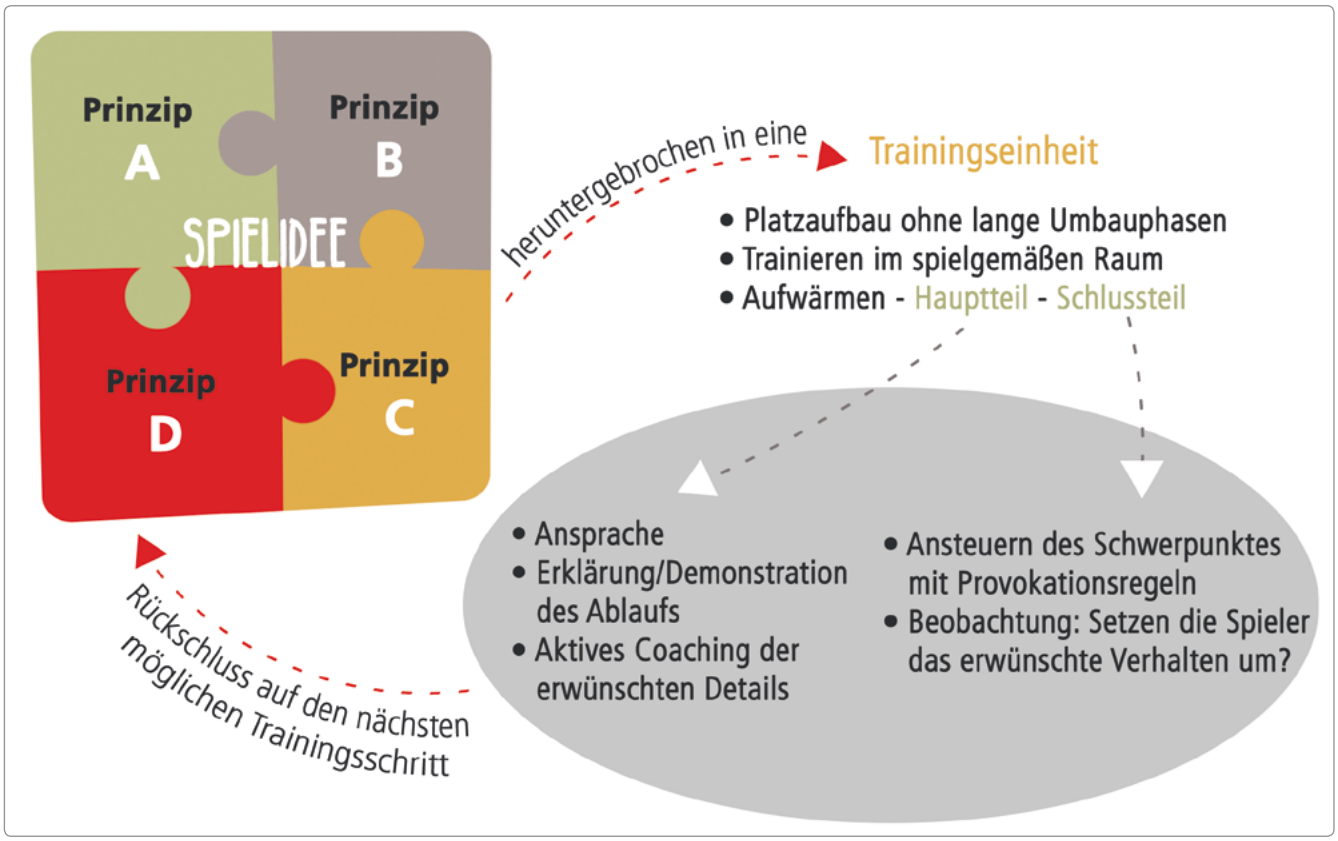
Zum anderen betont dieser Ausspruch von Franz Beckenbauer die Einfachheit des Fußballs. Eine Einfachheit, die bis heute erhalten geblieben ist. Denn auch heute sind es beispielsweise die 1-gegen-1-Situationen, die dafür sorgen, dass die Genialität häufig in der Banalität liegt. Trotz des enormen Wandels des Fußballs sind die Kompetenzen des Trainers nach wie vor stabil: Fach-, Vermittlungs-, Sprach-, Sozial-, Medien- und Führungskompetenz. Sie bilden die Basis für die Anforderungen an den Trainer im Fußball.

Die Vermittlungskompetenz als Basis

Die Vermittlungskompetenz stellt eine wichtige Anforderung an den Trainer dar, mit deren Hilfe theoretische Spielkonzepte und Ideen in das Spiel der Mannschaft implantiert werden soll. Der Plan des Trainers soll unter Einsatz bestimmter „Werkzeuge" im Hinblick auf die Spielsituationen an die Spieler vermittelt werden.

Zu Beginn steht also der Plan, das Ziel des Trainers: Die Spielidee an seine Spieler zu vermitteln. Heruntergebrochen in einzelne Leitlinien und Prinzipienkönnen die Spieler die übergeordnete Idee erfassen. Diese Leitlinien und Prinzipien sorgen dafür, dass Spieler und Trainer auf dem Platz „die gleiche Sprache sprechen" und gewährleisten zudem ein effektives Coaching des Trainers.

Ist die Spielidee formuliert und vereinfacht, kann daraus abgeleitet die Trainingseinheit geplant werden. Auf der sogenannten Vermittlungsebene, bei der die Trainingseinheit im Mittelpunkt steht, sollte auf eine klare Struktur zurückgegriffen werden. Nach der anfänglichen Einführung des Themas werden die zentralen Aspekte geschult und angewandt. Im einführenden Teil bekommen die Spieler Zeit, sich an die Keywords und die Kriterien zu gewöhnen, die der Trainer ihnen als das Resultat seiner vereinfachten Spielidee mit an die Hand geben möchte. Der zweite Teil, in dem das Thema der Einheit geschult wird, wird durch den Trainer aktiv geformt. Er greift häufig in die Übungsformen ein, korrigiert und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf. Am Ende der Einheit sollten die Spieler die Möglichkeit bekommen, ohne ständige Unterbrechungen die



erlernten Inhalte anzuwenden. In der Anwendungsphase darf das Trainingsziel jedoch nicht aus den Augen verloren werden. Eine Umsetzung in wettspielnahen Situationen ist empfehlenswert.

Der Transfer in der Praxis

Auf Basis der klaren Struktur einer gesamten Einheit bilden die einzelnen Trainingsformen die kleinste Organisationsgröße einer erfolgreichen Trainerarbeit. Bei den meisten Trainingsformen ist es ratsam, wenn der Ort der Trainingsaktion mit dem Ort der Wettkampfaktion übereinstimmt. So ist es für die Spieler leichter einen Transfer auf die Spielsituation herzustellen, was wiederrum dazu führen wird, dass sie vermehrt im Spiel die richtigen Entscheidungen treffen. In der grundsätzlichen Planung einer Einheit sollte der Aufbau der Trainingsformen mit Hütchen, Stangen und Toren möglichst beibehalten werden, damit der Ablauf des Trainings nicht durch unnötige Unterbrechungen gestört wird. Des Weiteren ist es für den Trainer unerlässlich, sich im Vorfeld Gedanken über mögliche zusätzliche Lösungen zu machen. Stimmt der Plan der Einheit nicht mit der Trainingsrealität überein und die Umsetzung seiner Ideen scheitern, so ist es wichtig für den Trainer Alternativen an der Hand zu haben.

Die Phasen der Trainingsformen

Innerhalb einer Trainingsform sind es fünf Phasen, an denen sich der Trainer zu orientieren hat. Am Anfang steht die Ansprache, in der der Trainer die Kriterien und Inhalte der Form konkret und knapp darstellt. Hierbei ist vor allem die Stellung zur Gruppe von Bedeutung, wobei der Trainer alle seine Spieler im Blick haben sollte. Nach der Ansprache über die Inhalte erläutert der Trainer den Ablauf der Form. Die Erklärung des Ablaufs sollte erst dann vorgenommen werden, wenn die Gruppe sich bereits innerhalb des Aufbaus befindet. Dies trägt zum allgemeinen Verständnis des Ablaufs bei und beugt häufige Nachfragen von Spielerseite vor.
Sind Aufbau und Inhalt kommuniziert, dann kann sich der Trainer seiner Kernkompetenz, dem Coachen, widmen. Durch intensives Coaching kann der Trainer Details verbessern. Wichtig ist es, dass an dieser Stelle nicht das Korrigieren der Trainingsform im Mittelpunkt steht, sondern die Arbeit mit den Spielern selber. Zusätzliche Regeln die durch den Trainer vorgegeben werden sorgen dafür, dass der Trainingsinhalt eine Feinsteuerung erhalten kann. Diese Steuerung ist wie gesamte Trainingsarbeit stets auf die Spielidee und das Ziel des Trainers ausgerichtet. Der Trainer agiert hier als Fußball-Lehrer, der lehrt und erklärt.
Nachdem der Trainer sich in der beschriebenen Detailarbeit den Spielern zugewandt hat, zieht er sich in der nächsten Phase zurück und nimmt die Rolle des Beobachters ein. Er überprüft, ob die Inhalte angekommen sind und die Spieler versuchen seine Vorgaben umzusetzen. Nach der Beobachtungsphase fasst er die Eindrücke abschließend zusammen und gibt einen Ausblick auf das Abschlussspiel. Dieses sollte immer unter Berücksichtigung der vorherigen Trainingsinhalte stattfinden.
Während der gesamten Einheit sollte sich der Trainer darüber im Klaren sein, dass jede Geste, Reaktion und Anweisung ihre eigene Wirkung vermittelt. Neben allem fachlichen und methodischen Handeln darf der Trainer die menschliche Ebene nicht außer Acht lassen, die einen wichtigen Aspekt seiner Arbeit darstellt. Kommunikation und Empathie sind sowohl im Training als auch im Umgang mit dem Team und seiner Führung im modernen Traineralltag nicht mehr wegzudenken.

Fazit

Um die eingangs erwähnte Einfachheit des Fußballs herauszuarbeiten, bedarf es also Prinzipien und Leitlinien, die das heutzutage überaus komplexe Bündel „Fußball" auf prägnante Einzelbausteine herunterbrechen. Die Vermittlung seiner Leitlinien und die damit verbundene Vermittlung seiner Spielidee ist die zentrale Aufgabe des Trainers. Durch eine klare Struktur sowohl im Training als auch in der vorherigen Planung und das präzise und detaillierte Coaching zum richtigen Zeitpunkt wird es einem guten Trainer stets gelingen, den Spielern seine Ideen zu vermitteln. ‹

1. 8-GEGEN-8 BREIT

Organisation und Ablauf

- Im markierten Feld (32m x 60m) um die Mittellinie herum spielen die Teams Gelb und Schwarz im 8-gegen-8 gegeneinander auf zwei Großtore mit Torwart.
- Das Feld ist in der Breite nochmals in drei Zonen unterteilt (Foto: gelbe Markierung; Mittelzone 30m, die beiden Außenzonen jeweils 15m).
- Die Spiel beginnt zunächst ohne weitere Instruktionen.

Hinweise

Die Spieler sind die unmittelbare Nähe zum Tor nicht gewöhnt. Sie spielen meist mehr auf Ballbesitz, als den Torabschluss zu suchen.

- Die Mittellinie und die beiden Trennlinien zu den Außenzonen dienen den Torhütern als Orientierung für die Spieleröffnung.
- Nach der Balleroberung soll direkt ein Spieler in einer der Außenzonen angespielt werden.
- Es wird mit zwei Kontakten gespielt.

1.1 METHODISCHE HINWEISE UND STEUERUNGSMÖGLICHKEITEN

1

- Methodische Veränderung (Zusatzregel): Um das Spiel auseinanderzuziehen, zählen ab nun Tore nach einer Flanke von außen dreifach.

2

- Druck auf den Ball: Die ballbesitzende Mannschaft kann durch die geringe Tiefe des Feldes schnell in den torgefährlichen Bereich kombinieren. Den Druck am Ball hochhalten!

3

- Schnelle Torabschlüsse einfordern: Den Spielern soll bewusst gemacht werden, dass sie durch den Feldaufbau bereits in der torgefährlichen Zone sind.

4

- Fehler: Der Torwart soll in die Breite eröffnen. Der zentrale gelbe Mitspieler steht mit dem Rücken zur Spielrichtung. Ein Ballverlust würde das fast sichere Gegentor bedeuten.

2. 8-GEGEN-8 TIEF

Organisation und Ablauf

- Die folgende Trainingsform wird im selben Spielfeld durchgeführt wie zuvor, jedoch verändert sich durch die Veränderung der Spielrichtung deutlich der inhaltliche Schwerpunkt.
- Im markierten Feld (60m x 32m) um die Mittellinie herum spielen die beiden Teams Gelb und Schwarz im 8-gegen-8 gegeneinander auf zwei Großtore mit Torwart.
- Es wird mit Abseits gespielt.

Hinweise

- Zusatzregel: Die Spieler dürfen die Pässe nur flach spielen. Auf ein druckvolles Passspiel achten.
- Unter Berücksichtigung der beiden Hinweise (s. u.) sollen die Spieler Hilfen für Verhaltensweisen in bestimmten Situationen bekommen, die zu einem Wiedererkennen von Handlungen im Wettspiel führen.

2.1 HINWEISE

1

2

Passmuster für Tiefengewinn (Bild 1)

- Die Passfolge in die Tiefe „Steil-Klatsch-Steil“ wird eingefordert (siehe Bild 1). Die Mannschaft erhält einen Extrapunkt für jede entsprechende Kombination.
- In jeder Mannschaft wird ein Spieler bestimmt, der für sein Team die „Steil-Klatsch-Steil-Aktionen“ zählt.
- Um das Spiel in Tiefe etwas zu vereinfachen, werden die Begrenzungslinien (vgl. vorherige Spielform) zu Abseitslinien.
- Insbesondere die Offensivspieler sollen in Umschaltaktionen nicht alle die Laufwege in die Tiefe suchen, sondern dem Ballbesitzer auch entgegenkommen.

Gestaltung von Rhythmuswechseln (Bild 2)

- Zusatzregel: Nach Ballverlust sollen beide Mannschaften direkt auf Gegenpressing umschalten. Die Mannschaft, die den Ball erobert kann einen Spieler außerhalb des Spielfeldes (s. Bild 2) anspielen. Die verteidigende Mannschaft darf ihn dort nicht angreifen, sodass er ohne Gegnerdruck wieder ins Feld spielen kann.
- Methodisch werden beide Teams so gezwungen, nach der Balleroberung in die Breite zu spielen um die Geschwindigkeit aus dem Spiel zu nehmen und den Ball in den eigenen Reihen zu sichern.
- Signalwort für Mitspieler nach Balleroberung: „Breite!“

3. 5-GEGEN-3

Organisation und Ablauf

- Im rot markieren Viereck wird 5-gegen-3 gespielt.
- Das Unterzahlteam Schwarz versucht den Ball zu erobern und in eines der vier umliegenden gelben Stangentore zu passen. Die Überzahlmannschaft Gelb geht ins sofortige Gegenpressing.
- Nach zwei Durchgängen die Spieler und die Aufgaben tauschen.

Hinweise Methodik

Die methodische Problemstellung liegt darin, dass die Überzahlmannschaft im Spiel ohne Kontaktbegrenzung nur selten den Ball verliert. Wenn die Unterzahlmannschaft nicht in die Balleroberung kommt, muss der Trainer etwas verändern. Der erste Ansatz liegt in der Verminderung der Unterzahl zu einem Spiel im 4-gegen-3.

- Das Überzahlteam hat wegen des engen Spielfelds ein geringes Zeitfenster um ins Gegenpressing zu kommen, da der Weg zu den Kontertoren für das Unterzahlteam sehr kurz ist. Steuerung: Die Distanz der Tore zum Spielfeld beeinflusst die Zeitspanne für das Gegenpressing.

3.1 METHODISCHE VERÄNDERUNGEN UND COACHINGHINWEISE

1

- Gegenpressing: Mannschaft Gelb jagt nach dem Ballverlust bis zum Abschluss von Team Schwarz dem Ball hinterher. Auch im normalen Spiel dauert das Gegenpressing 5-7 Sekunden.

2

- Gegenpressing: Die Überzahlmannschaft soll im Falle des Ballverlustes den Ballbesitzer im 3-gegen-1 attackieren. Die restlichen beiden Spieler schließen die Passoptionen.

3

- Methodische Veränderung: Die Stangentore werden in Spielrichtung durch zwei weiter entfernte Großtore mit Torhütern ersetzt. Wirkung Unterzahl: mehr Raum zum Tor, Wirkung Überzahl: mehr Zeit für das Gegenpressing.

4

- Methodische Veränderung: Frank Wormuth vergrößert das rote Feld. Die Unterzahlmannschaft hat nun nach Ballgewinn mehr Platz und soll länger in Ballbesitz bleiben.

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung

Alles für den Fußballtrainer!

NEU

Trainingsplaner
für den Fußballtrainer, 19x26cm
100 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzeln Art.Nr. 1923 **nur € 5,90**
5er Set Art.Nr. 1924 **nur € 24,90**

NEU

Taktikplaner
für den Fußballtrainer, 19x26cm
100 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzeln Art.Nr. 1925 **nur € 5,90**
5er Set Art.Nr. 1926 **nur € 24,90**

NEU

Taktikplaner PRO
für den Fb-Trainer, 30 S., 19x26cm
abwischbar, inkl. Boardmarker

Einzeln Art.Nr. 1927 **nur € 6,90**
5er Set Art.Nr. 1928 **nur € 29,90**

Fußballplaner
für den Fußballtrainer
100 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzeln Art.Nr. 1714 **nur € 4,90**
5er Set Art.Nr. 1715 **nur € 19,90**

Notizbuch
für den Fußballrainer
80 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzeln Art.Nr. 1261 **nur € 3,90**
5er Set Art.Nr. 1716 **nur € 15,90**

Arbeitsbuch
für den Fußballtrainer
500 Seiten, inkl. Kugelschreiber

Einzeln Art.Nr. 1111 **nur € 9,90**
5er Set Art.Nr. 1722 **nur € 44,90**

NEU

Magnetische Fußball-Taktiktafeln
Große magnetische Taktiktafeln, inkl. 36 farbigen Magneten, Farbe: weiß/grün mit schwarzen/weißen Spielfeldlinien, Boardmarker (abwischbar) + Abwischhilfe, inkl. Ablagefläche für das Zubehör, Halterungen für die Wand

Spielfeld weiß, 450 x 600 mm Art.Nr. 1978 **nur € 29,90**
Spielfeld grün, 600 x 900 mm Art.Nr. 1503 **nur € 39,90**
Spielfeld weiß, 600 x 900 mm Art.Nr. 220 **nur € 39,90**
Spielfeld weiß, 750 x 1000 mm Art.Nr. 1247 **nur € 49,90**
Spielfeld weiß, 900 x 1200 mm Art.Nr. 1258 **nur € 59,90**

Trainermappe
hochwertig

Art.Nr. 1180 **nur € 39,90**

Flipchart
Fußball, 700x1000mm
inkl. Block

Art.Nr. 1370 **nur € 69,90**

NEU

Flipchart-Mobil
Fußball, 700x1000mm, inkl. 5 Laufrollen und höhenverstellbarem Ständer, inkl. Block und Zubehör

Art.Nr. 1980 **nur € 89,90**

Flipchart-Spielfeldblock
je 25 Blatt

Einzeln Art.Nr. 1376 **nur € 6,90**
3er Set Art.Nr. 1627 **nur € 18,90**
5er Set Art.Nr. 1721 **nur € 29,90**

NEU

Taktiktafel-Mobil
Fußball, 750x1000 oder 900x1200 mm, inkl. 4 Laufrollen und schwenkbarem Ständer, hoch und quer einhängbar.

Art.Nr. 1983 **ab nur € 89,90**

Taktikmappe
magnetisch

Art.Nr. 1179 **nur € 16,90**

Türhaken
für die Flipchart-Blöcke
2er Set

Art.Nr. 1811 **nur € 8,90**

Permanentmarker
einzeln oder im 4er Set (je Farbe 1x)

Einzeln Art.Nr. 1806 **nur € 0,80**
4er Set **nur € 2,90**

Boardmarker XL
abwischbar,
einzeln oder im 4er Set (je Farbe 1x)

Einzeln Art.Nr. 1976 **nur € 0,80**
4er Set **nur € 2,90**

Whiteboard-Schwamm
ür die trockene Reinigung von Whiteboards, mit Magnethalterung

Art.Nr. 1762 **nur € 1,90**

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung
....und vieles mehr

Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig.
Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt., zzgl. Versand.

Bestell-Hotline: 039208 / 4951-00
Bestell-Fax: 039208 / 4951-13

TEAMSPORTBEDARF.DE

Servicezeiten: Mo - Fr 8 - 17 Uhr
Hotline Bedruckung: 039208 / 4951-11

Trainingsunterlagen24 GmbH
Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

www.meierandfriends.de