



Philipp Dahm | TSG 1899 Hoffenheim

Individualtraining – Struktur und Coaching-Schwerpunkte bei der TSG 1899 Hoffenheim

Philipp Dahm stellt in seinem Vortrag die Besonderheiten und Umsetzung des Individualtrainings in Hoffenheim vor.

Die Historie des Individualtrainings bei der TSG 1899 Hoffenheim reicht einige Jahre zurück. Ab 2009 prägte Marcel Lucassen diesen Bereich, da er sich schwerpunktmäßig damit beschäftigte, wie man 1-gegen-1 Situationen dominieren und lösen kann, um daran anschließend das Spiel optimal fortzusetzen. Außerdem präsentierte er ein sehr breites Spektrum an Finten und Fintiermöglichkeiten. Dies hat immer noch eine feste Verankerung in der Ausbildung, besonders im Grundlagenbereich. Romeo Wendler führte diese Arbeit fort, fokussierte sich mehr auf das Stürmertraining, das Zusammenwirken von 10er und 8er im offensiven Bereich, das Eindringen ins letzte Drittel sowie das Herauspielen und Verwerten von Torchancen.

Konzeption

Das aktuelle Konzept reicht von den U12-Junioren bis zur Herrenmannschaft und ist angelehnt an die TSG-Spielphilosophie sowie altersgerecht aufgebaut. Den Spielern soll zwar eine Struktur im Fußball vermittelt werden, aber dennoch sollen sie individuelle Lösungen mitbringen. Deshalb werden die individuellen Lösungen vor den Musterlösungen bevorzugt. Das Konzept steht und fällt mit den handelnden Personen. Die Mannschaftstrainer müssen wissen, dass Individualtraining einen Mehrwert hat. Sie sind davon zu überzeugen, weil

teilweise während der Mannschaftstrainingszeiten im individuellen Bereich trainiert werden muss. Das geschieht jedoch nicht freibestimmt, sondern immer in Abstimmung vom Cheftrainer. Individualtrainer brauchen andere Kompetenzen als Mannschaftstrainer. Sie brauchen viel Auge für die einzelne Person, weil weniger das Globale und mehr das Detail in der Bewegung des Spielers im Vordergrund steht.

Schwerpunkte legen

Die im Individualtraining vermittelten Grundtechniken und die Basisausbildung beinhalten Dribbling, Fintieren, Passspiel, Flanken- und Flugbälle, Torschuss, Kopfball, offene Stellung und Zweikampfverhalten in der Defensive. Diese Kompetenzen werden später zu Positions-Skills zusammengefügt. Das Individualtraining soll den Spielern eine Vertiefung des soliden Repertoires von Grundmöglichkeiten anbieten. Das ist wie in einer Schulklasse. Da steht der Lehrer vor der Klasse und bringt den Schülern Mathe, Deutsch oder Erdkunde bei. Die Schüler nehmen etwas davon mit und werden besser. Es gibt aber immer Schüler, die an verschiedenen Themen besonders interessiert sind. Sie gehen in eine Mathe-AG, können in einer kleineren Gruppe arbeiten und erweitern ihre Möglichkeiten. Dann gibt es die anderen Extreme. Sie sind beispielsweise etwas schlechter in Deutsch. Sie brauchen Nachhilfe und

können die Gelegenheit nutzen, ihre Fertigkeiten in Deutsch in der kleineren Gruppe zu verbessern. Ähnlich ist es auch im Fußball. Die vielfältigen Schwerpunkte werden angeboten, sodass die Spieler regelmäßig mit Trainern in Kleingruppen daran arbeiten können – an Defiziten und Stärken.

Individuelle Lösungen gehen vor

Es gibt in der Theorie immer eine Musterlösung, sei es für den Torschuss, das Passspiel oder die Flanke. Wenn aber David Luiz beim Freistoß gegen den Ball tritt und die Flugkurve erst einmal steil nach oben geht und sich danach unter die Latte senkt, geht keiner zu ihm und erklärt, wie man einen Freistoß eigentlich schießt. Seine individuelle Lösung ist so gut, dass sie zu einem guten Resultat führt. Als Giovane Élber noch für den FC Bayern München spielte, vergab er in einem Spiel kurz vor Schluss eine 1-gegen-1-Situation mit dem Außenrist gegen den Torwart und schoss knapp vorbei. Danach wurde Ottmar Hitzfeld gefragt, ob Élber in der Situation nicht die Innenseite hätte nehmen müssen, um den Ball ins Tor zu schieben. Die Antwort von Ottmar Hitzfeld lautete: „Wollen Sie jetzt Giovane Élber erklären, wie man Tore schießt?“ Wenn ein Spieler eine individuelle Lösung findet, die stabil zu einem guten Resultat führt, dann ist sie auf jeden Fall der Musterlösung vorzuziehen.

Basis- und Grundtechniken

Im Training der Basis- und Grundtechniken wird bei der TSG breit gefächert geschult und beidfüßig ausgebildet. Ballan- und mitnahme mit der Außen- und der Innenseite sind sehr wichtig. Es gibt Schwerpunkte auch innerhalb der Techniken. Die Ballan- und mitnahme soll in eine Richtung, in die Bewegung gehen, sodass das Spiel optimal fortgesetzt werden kann. Die Spieler sollen beispielsweise nach der Annahme eines Passes direkt vor dem Tor stehen und einen Abschluss haben oder mit einem Kontakt am Gegner vorbeikommen, um das Spiel sofort fortführen zu können.

Dribbling

Die Spieler sollen dribbeln, 1-gegen-1-Duelle suchen und fintieren. Deshalb lernen sie ein breites Spektrum an Finten und bekommen darüber hinaus immer auch die Möglichkeit, eigene Finten zu entwickeln. Die „Lucassen Fintierreihe“, ist fest verankert. Im Grundlagenbereich sollen die Spieler ins 1-gegen-1 gehen können und wollen. Auch ältere Spieler im Leistungsbereich sollen in Tempodribblings gehen, Gegenspieler auf sich ziehen, andere Spieler frei machen und anspielen. Im Training ist es fester Bestandteil, mit dem gegnernahen und gegnerfernen Fuß zu dribbeln. Es sollen auch Situationen gesucht werden, die „aussichtslos“ sind, weil es die Situationen sind, die den Unterschied ausmachen. Es werden auch Szenen von den Profis mit ins Training genommen, um den jungen Spielern zu zeigen, wie die Profis Situationen lösen. Die Faszination und die Motivation in der Durchführung wird dadurch enorm gesteigert.

Passspiel

Das Passspiel mit beiden Füßen, mit der Innenseite und mit der Außenseite ist in unserer Ausbildung sehr wichtig. Ein U12-Spieler wollte einmal „englische Bälle“ spielen lernen. Dann hat er mit dem Vollspann mehrere Bälle links und rechts am Dummy vorbei geschossen. Er wollte unbedingt einen „englischen Pass“ mit dem Spann und mit Unterschnitt spielen können. Das ist eine Variante, die der Spieler nicht beherrschte und auch keine Variante, die bei der TSG als Grundtechnik zählt. Dennoch war es Grund zum Anlass, dem Spieler die Möglichkeit zu geben, sich dahingegen auszuprobieren und vielleicht besser zu werden.

Ein Pass soll immer eine Botschaft haben. Der Pass, den ein Spieler spielt, soll dem Mitspieler die Möglichkeit geben, in die Bewegung oder in eine Position zu gehen. Der Pass be-

stimmt, wie das Spiel weitergeht. Auch die Ballan- und mitnahme muss in die Bewegung erfolgen. Wenn man einen Pass spielt und der Mitspieler auf den Ball warten muss, war es kein guter Pass. Der Mitspieler muss dem Pass die Möglichkeit haben, Tempo zu machen und in den Ball zu laufen. Nur dann hat er den Vorteil gegenüber dem Gegenspieler.

Flanken

Die Spieler der TSG flanken zwar immer weniger, aber gerade die Innenspanntechnik ist bei Standardsituationen sehr wichtig. Flugbälle gehören in den Werkzeugkasten eines Fußballers. Bei allen Lösungen durch flaches Passspiel und Kombinationsspiel wird auch gefordert, dass die Spieler eine 1-gegen-1 Situation vor dem gegnerischen Tor sehen und den Mitspieler dort anspielen kann. Flankenbälle sind hauptsächlich bei Standards oder Innenspannstößen in den Rücken der Abwehr wichtig. In der Jugend wird immer mehr und sehr mutig gepresst. Da ist es notwendig, dass man solche Situationen überspielen kann.

Torschuss

Torschuss ist ebenfalls ein großes Thema. Torschuss wird in allen Varianten und Variationen trainiert. Die Spieler bekommen viele Gelegenheiten in Kleingruppen zahlreiche Abschlüsse zu suchen. Dabei wird nicht auf Wiederholungszahlen Wert gelegt, sondern es darum verschiedene Abschlusssituationen herzustellen, in denen die Spieler verschiedene Techniken auszuprobieren können. Es ist fast unmöglich zweimal hintereinander genau den gleichen Torschuss zu machen. Die Spieler sollen immer die Möglichkeit bekommen in Ein-Kontakt-Abschlusssituationen zu kommen. Sie sollen im Strafraum ein großes Repertoire und Erfahrung erlangen, wann der Ball wie kommt und wie man ihn am besten verarbeitet. Auch Distanzschüsse werden trainiert.

Kopfball

Das Kopfballspiel wird schon früh trainiert, damit die Kinder die Angst ablegen und wissen, dass ein Kopfball nicht wehtut, wenn sie den Ball vorne mit der Stirn richtig treffen. Besonders im defensiven Bereich ist es wichtig, dass man freie Kopfbälle auch gezielt zum Mitspieler bringt. Kopfbälle im offensiven Bereich können eine „Waffe“ sein, u. a. bei Standards.

Offene Positionierung

Eine offene Stellung ist die Positionierung in eine Richtung, die eine möglichst vielversprechende Spielfortsetzung ermöglicht. Das heißt nicht, dass die offene Stellung zwangsläufig zum gegnerischen Tor ausgerichtet sein muss. Es geht um die Positionierung und die Kommunikation von Informationen um einen herum. Dabei ist die Beantwortung folgender Fragen wichtig: Wo ist der Gegenspieler? Wo ist der Mitspieler? Wo positioniere ich mich? Wie positioniere ich mich? Wie kann ich mit dem ersten Kontakt in eine Richtung gehen, in die ich gut weiterspielen kann?

Zweikämpfe

Zweikämpfe werden relativ klassisch trainiert. Dem Gegenspieler wird eine Seite angeboten. Die angebotene Seite wird mit dem Körper abgedeckt. Die geschlossene Seite wird mit dem vorderen Fuß zu verteidigen versucht. Außerdem wird trainiert, beim Aufdrehen des geschlossenen Gegners Zugriff auf den Ball zu bekommen. Dabei täuscht ein Verteidiger an, dass er in den Zweikampf geht, lässt sich dann aber fallen, um den Gegenspieler zu einer Handlung zu provozieren und einen guten Zugriff zu bekommen.

Transfer in den Aufbau- und Leistungsbereich

Aus diesem Repertoire an Möglichkeiten werden im Aufbau- und Leistungsbereich die Positionen-Skills entwickelt. Es

werden auch verschiedene Skills miteinander kombiniert. Im Positionstraining dribbelt beispielsweise ein Innenverteidiger mit Gegnerdruck in eine typische Situation, in der er wahrscheinlich nur eine einzige Passmöglichkeit hat, die er finden und anspielen soll.

Der Footbonaut

In Hoffenheim steht den Spielern und Trainern ein Footbonaut zur Verfügung. Das ist ein Apparat, der für den darin trainierenden Spieler aus vier Richtungen Bälle einspielen kann. Neben den insgesamt acht Ballkanonen gibt es in jede Richtung oben und unten Ziele, insgesamt 64 Zielfelder. Diese Ziele kann man so einstellen, dass sie leuchten. Dementsprechend sollen sie angespielt werden. Es gibt ein Tonsignal von dort, wo der Ball her kommt und das Tor, aus dem der Ball kommt, leuchtet auf. Zwischen dem Ton und dem Abschießen des Balls liegen 0,8 Sekunden. Sobald der Spieler weiß, woher der Ball kommt, kann er schauen, wohin der Ball muss. In dem Moment, in dem man weiß, wo der Ball her kommt, leuchtet auch das Zielfeld auf.

Man kann in dem Apparat hervorragend an Themen wie Vororientierung und Schulterblick arbeiten. Auch die Qualität der Orientierung ist zu sehen. Dreht sich der Spieler und sieht dabei nichts, hilft ihm die Aktion nicht weiter. Durch das permanente Scannen seiner Umgebung kann er so seine Körperposition gut anpassen, um mit einem guten ersten Kontakt schnell weiterspielen zu können. Beim Aufdrehen ist darauf zu achten, dass der Spieler, den ballfernen Fuß nach hinten stellen muss, um wieder nach vorne zu kommen und den Pass zu spielen. Das ist die klassische Aufdrehbewegung, bei der man erst einmal einen Schritt von der eigentlichen Zielrichtung wegmacht. Eine effektivere Lösung liegt darin den Ball über das Standbein an sich vorbei laufen zu lassen. Dann kann der Spieler in den Ball gehen, den Fuß sofort stellen und passen. Wenn man weiß, in welche Richtung man das Spiel fortsetzen will, ist es schneller, offen zu stehen und in den Ball zu laufen.

Das beste Feedback ist immer das Resultat. Wenn der Ball im Tor ist, hat der Spieler vieles richtig gemacht. Diese Logik kann man auch auf jede Technik anwenden. Wenn der Pass so ankommt, wie er ankommen soll, dann kann der Spieler ihn auch mit der Pickle gespielt haben. Trotzdem ist das Resultat gut. Im Individualtraining soll die individuelle Klasse gefördert werden und dazu gehört auch, dass die Spieler verrückte Bewegungen ausprobieren dürfen.

Von der Basis hin zur Personalisierung

Im Grundlagenbereich wird in kleinen Gruppen trainiert. In der U12 wird an den Basistechniken gearbeitet. In der U13 werden die Basistechniken mit voranschreitendem Raum, Zeit- und Gegnerdruck stabilisiert. Diese fußballerische Grundausbildung soll jedem Spieler, unabhängig seiner möglichen Positionsgruppe, zu Gute kommen. In der U14 und der U15 wird spielertypspezifisch sowie positionsspezifisch eingeteilt und begonnen, in verschiedene Richtungen zu trainieren. In der U16, U17 und U19 wird noch positionsspezifischer trainiert. Die Skills, die die Spieler mitbringen, werden in Szenarien gebracht, die sie im Spiel öfter lösen müssen. Ab der U17/U19 kommt individuelles Training in Kleingruppen dazu, bei dem man Einzelspieler heraus nimmt und auf dem Platz verschiedene Schwerpunkte trainiert. Diese Individualisierung ist eigentlich mehr eine Personalisierung. Das Training ist sehr individuell, weil mit Zusatztrainern und somit in sehr kleinen Gruppen trainiert werden kann. Wenn ein Trainer mit zwei bis vier Spielern arbeitet, ist es intensiver, als wenn ein Trainer 15 Spielern einen Schwerpunkt vermitteln will. Dementsprechend folgen nach der Grundausbildung eine Spezialisierung, eine voranschreitende Spezialisierung und im Idealfall in der U23 und im Profibereich vom Mannschaftstraining gelöstes, personalisiertes Training.

Positionsprofile entscheiden

Schwerpunkte werden nach Quartal trainiert. Es wurden Positionsprofile entwickelt, um von einem Systemdenken wegzukommen. Die Spieler werden danach trainiert, wo sie auf dem Feld in Szene kommen. Es gibt Zonen, in denen Spieler verschiedene Kompetenzen mitbringen müssen. Ein 6er braucht das Passspiel, das Lösen von 3-gegen-2 Situationen oder Verlagerungsbälle. Auf den Außenbahnen ist das Tempodribbling, das Fintieren im hohem Tempo oder auch eine Spielfortsetzung mit einem Kontakt über einen Winkel von Bedeutung. In Richtung des Strafraums müssen die Spieler Torabschlussituationen oder vorbereitende Situationen in verschiedenen Räumen beherrschen. Neben dem Strafraum sind es Flanken, Kappbewegungen oder Chipbälle als Hereingaben, die trainiert werden. Im eigenen Strafraum werden fast ausschließlich Defensivaktionen benötigt. Dazu gehören das Aufnehmen eines Gegners, 1-gegen-1-Situationen, das Kopfballspiel, das Klären und Sichern sowie das Bewegen in eine offene Position bei Balleroberung. Neben dem Strafraum sind die defensiven Themen des seitlichen 1-gegen-1 und des Blockens wichtig. Im Aufbaubereich werden offensive und defensive Mischthemen, das Passspiel und Verlagerungsbälle trainiert.

Praktische Durchführung

Bei einer Trainingseinheit im Grundlagenbereich kommen die Spieler zwischen 17.00 Uhr und 17.30 Uhr am Trainingsgelände an – es kann leider aus verkehrstechnischen Gründen nicht gewährleistet werden, dass immer alle Spieler bereits um 17.00 Uhr anwesend sind. Die Spieler, die bereits zu 17.00 Uhr eintreffen, bekommen ein Angebot in Form von Stabilisations- und Mobilisationsübungen, Warm-Up oder Ballgewöhnung. Von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr sind drei zusätzliche Trainer zu den beiden Mannschaftstrainern auf dem Platz, sodass in Gruppen eingeteilt werden kann. Die Gruppen werden nach Absprache im Trainerstab aufgeteilt. Sie werden nach Stärken und Schwächen zusammengesetzt und im regelmäßigen Abstand verändert.

Danach gehen die Spieler in drei weitere Gruppen. Diese drei Gruppen sind mit jeweils zwei Trainern besetzt, sodass zwei Trainer mit vier bis sechs Spielern arbeiten. Dort wird an den Basis-Skills gearbeitet. 20 Minuten lang wird in der ersten Gruppe Torschuss trainiert, in der zweiten Gruppe das Passspiel und die Ballan- und Mitnahme sowie in der dritten Gruppe Dribbling und Fintieren. Nach einem Durchgang von 20 Minuten rotieren die Gruppen. Es gibt auch die Möglichkeit, einen Spieler, der mehr Passspieltraining benötigt, aus der Dribbling-Gruppe herauszunehmen, weil er das bereits gut beherrscht. Dann hat er in dieser Trainingseinheit 40 Minuten Passspiel und kein Dribbling geübt.

Ab der U14 und U15 fällt die individuelle Phase vorab weg. Es wird stattdessen mit den drei zusätzlichen Trainern in fünf Gruppen gearbeitet. In den fünf Gruppen kann dann entweder das Positionsspiel als Schwerpunkt trainiert oder nach verschiedenen Grundspezialitäten, Stärken oder Schwächen eingeteilt werden.

Fazit

An dem Individualtrainingskonzept der TSG wurde drei Jahre lang gearbeitet. Wenn weiter an dem Modell optimiert wird, kann es stabilisiert und an der einen oder anderen Stelle angepasst werden. Unter dem Strich werden mit dieser Herangehensweise jedoch keine Mannschaften ausgebildet und hervorgebracht. Sondern der individuelle Spieler. Der ältere Jahrgang der U19 geht nicht geschlossen hoch zu den Profis, sondern nur einzelne Spieler. Deswegen ist es wichtig, die einzelnen Spieler gezielt immer besser zu machen. Man macht zwar jeden Spieler im Mannschaftstraining besser, aber auch die Spieler wissen es zu schätzen, welchen Lerneffekt das Individualtraining haben kann. <

inside: art*
wowkassel.de/grimmwelt

Wow!Kassel
kunst.genuss.erleben.

* Bleib am Ball – besuch mal wieder die Grimmwelt:
„Rotes Käppchen, blauer Bart“ ab 13. November 2019



Peter Stohler
Geschäftsführer
GRIMMWELT