

Beachtung der komplexen Leistungsstruktur und der Phasenstruktur der Spielhandlung im Training

Die Philosophie eines Trainers sollte folgende grundlegende theoretische Ansatzpunkte, die ein besseres Verstehen der Leistungsfähigkeit im Fußball und damit insbesondere eine erfolgreiche Trainings- und Ausbildungsarbeit ermöglichen, berücksichtigen.

- *Die Komplexität der Spielleistung*
- *Die Phasenstruktur der Spielhandlung*
- *Jeder Spieler hat eine individuelle Struktur*
- *Die Individuelle Klasse ist das Primäre*



Was zeichnet einen guten Trainer aus?

Fachkompetenz
Wissen / Können



Sozialkompetenz
Kommunikation

Lebenslanges Lernen
Erfahrungen nutzen

- *eigene Persönlichkeit / eigene Handschrift / Philosophie*
- *Berücksichtigung seiner Bedingungen u. Voraussetzungen*
- *klare Ziele, aber keine Utopie sondern Realität*

Komplexe Leistungsvoraussetzungen



Spielleistung setzt sich aus Teilleistungen zusammen

Wir sehen die Spielleistung und den Spieler als Ganzes, müssen aber die „Teilleistungen“ aufhellen!

Phasenstruktur der Spielhandlung





Die Spielhandlung (Spielsituation) sehen wir im Spiel als eine Aktion, die theoretisch aber in 3 Phasen abläuft. Deshalb ist es wichtig, dass Trainer erkennen in welcher Phase Spieler Fehler begehen.

*Während der motorischen Umsetzung im Training ein großer Spielraum eingeräumt wird, sind insbesondere in der Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten Ausbildungsreserven zu sehen, die eine bessere und schnellere individuelle Leistungsentwicklung bremsen. Letztendlich geht es vor allem um das **Entscheidungsverhalten!***

Differenz:

38 cm

29 kg

Aaron Seydel
2/96 – 190/70

Marcel Hartel
1/96 – 152/41

Lars Mehlig
12/96 – 155/44

Niklas Landgraf
3/96 – 157/41

Jeder Spieler hat eine individuelle Struktur

U15-NM 2011



176 / 69 kg
 24 cm gewachsen
 28 kg Gewichtszunahme

Entwicklung



Differenz:

2011	2017
-------------	-------------

38 cm	23 cm
--------------	--------------

29 kg	21kg
--------------	-------------

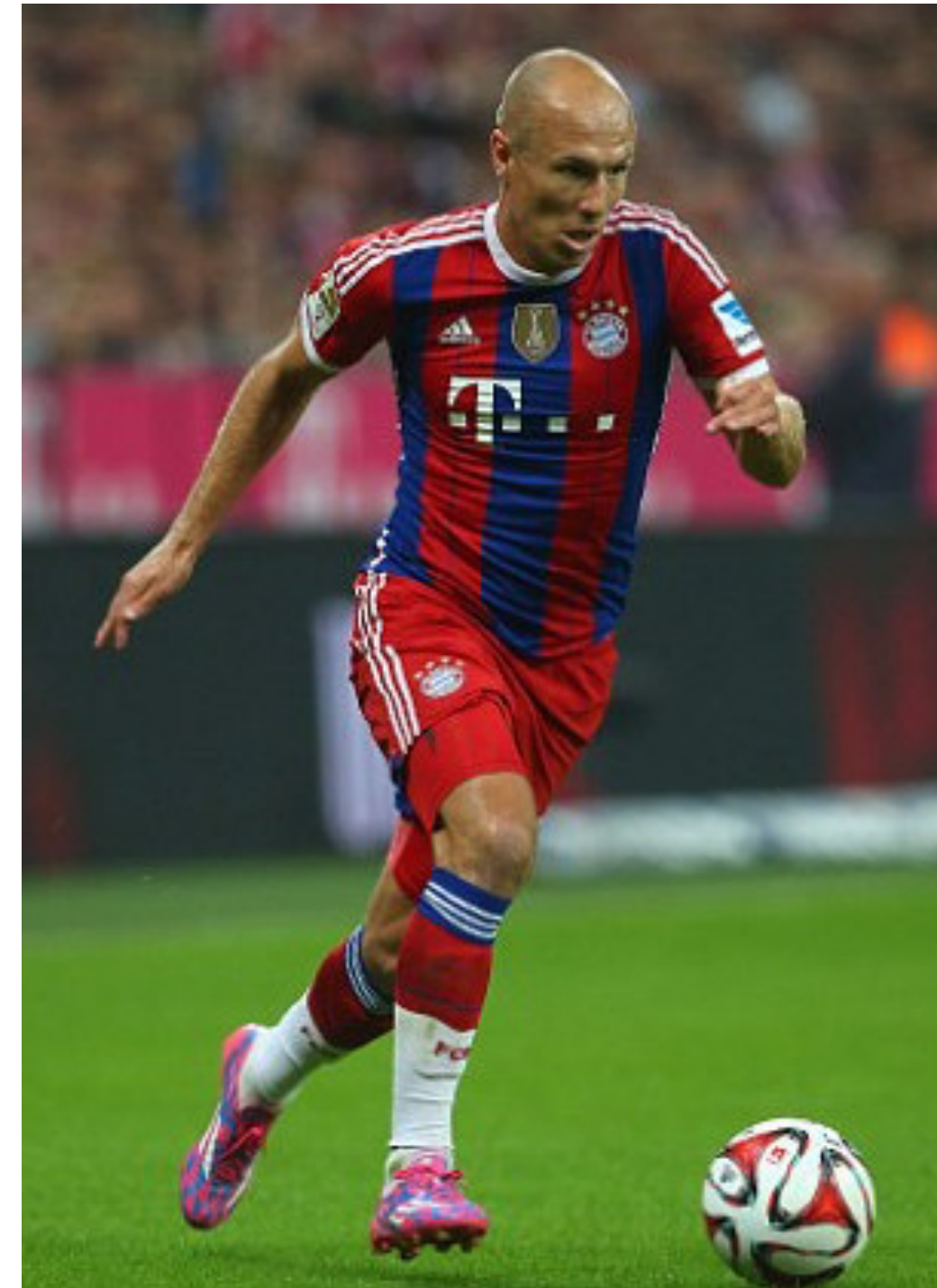
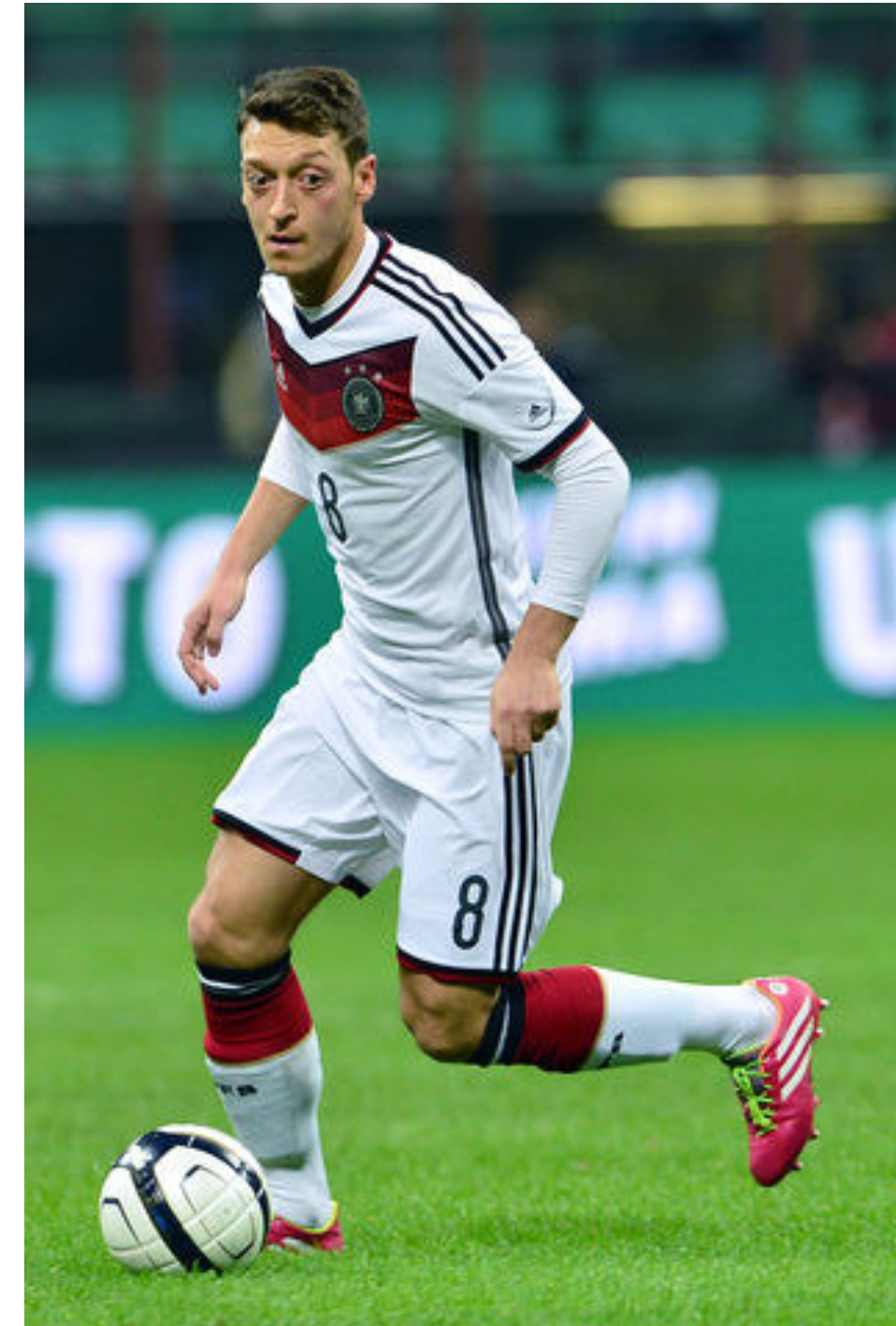
**Heute sind beide
 U21-Nationalspieler**



199 / 90 kg
 9 cm gewachsen
 20 kg Gewichtszunahme

Individuelle Klasse ist das Primäre

Nicht Systeme ==> die individuelle Qualität ist der wichtigste Erfolgsfaktor im internationalen Spitzenfußball !!!



***Technische
Perfektion***



***Taktische
Flexibilität***



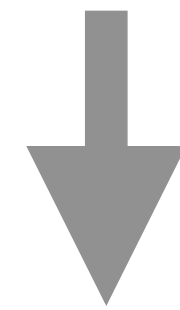
***Aktions-
schnelligkeit***



***Sieger-
mentalität***

Kognition als eine Reserve in der Leistungsentwicklung

Definition: „Denk- und Wahrnehmungsvorgänge, die sowohl bewusst als auch unbewusst ablaufen und einen unmittelbaren Einfluss auf die Spielhandlung haben“



das erfordert: die Dinge für die Ausbildung zu nutzen, die wir für eine Verbesserung der Wahrnehmung und Analyse der Spielhandlung (Spielsituation) und des Entscheidungsverhalten einsetzen können



*Aufmerksamkeit
Konzentration
Antizipation*

*Denken
Kenntnisse*

*Gedächtnis
Erfahrung
Intuition*

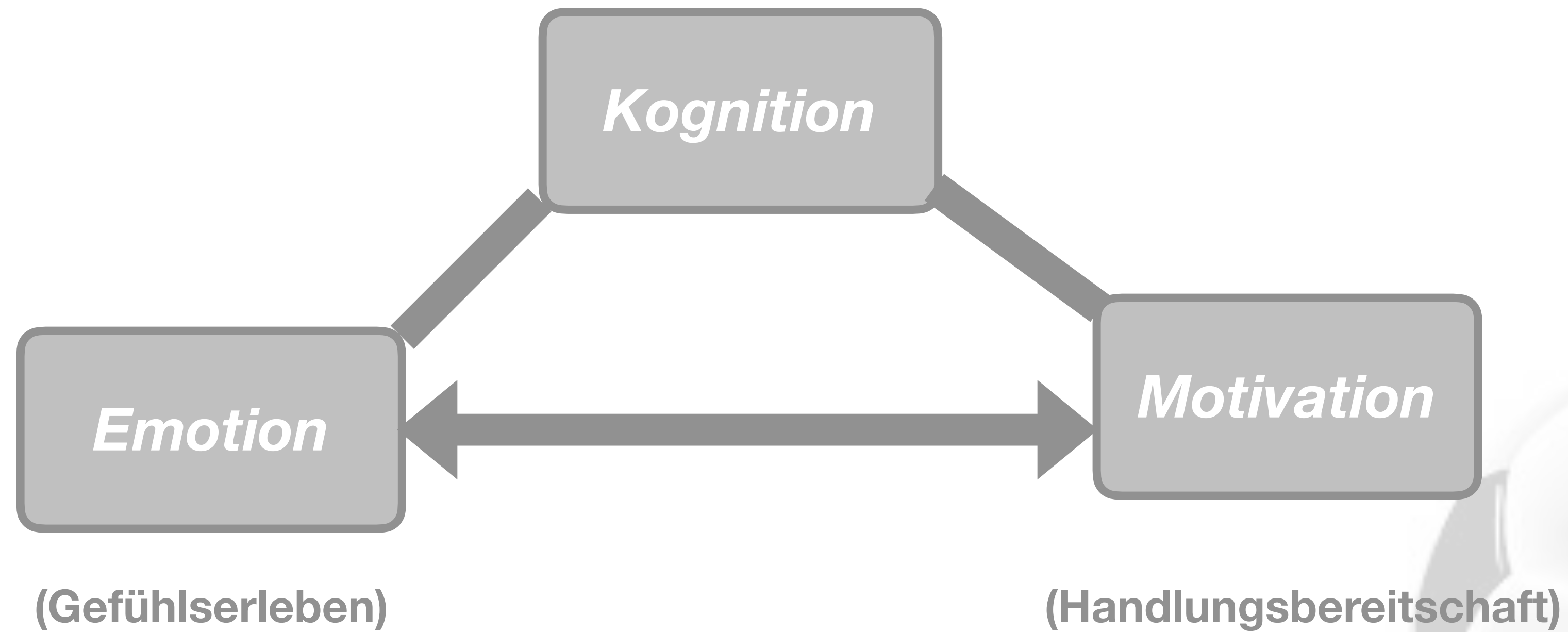
*Wahrnehmung
**visuelle &
akustische
Fähigkeiten***



*Sprache
Kommunikation*

Richtige Entscheidung treffen

Beziehung:



Grenzen der Kognitiven Fähigkeiten:

- *Müdigkeit, Schläffheit*
- *Ablenkung, nicht fokussiert*
- *Motivationsprobleme*

„Die kognitive Leistungsfähigkeit nimmt im Laufe des Lebens ab!“



Möglichkeiten zur Schulung der kognitiven Fähigkeiten neben dem praktischem Training:

- *Vermittlung von Kenntnissen, Erfahrungen*
- *Videoanalysen von Training, Spielen und Spitzenspielern*
- *Ideomotorisches Training, gedankliche Vorstellung von Bewegungsabläufen*
- ***Training von Entscheidungssituationen***

methodische Hilfen:

° *SoccerBot 360*

