



Spieltraining und individuelles Coaching



3 wesentliche Fragen:

- ***Ist individuelles Coaching im Spieltraining machbar?***
- ***Warum individuelles Coaching im Spieltraining?***
- ***Wie individuelles Coaching?***

„Ohne individuelles Coaching ist Spieltraining nicht wirksam“

1. Komplexe Leistungsvoraussetzungen



2. Phasenstruktur der Spielhandlung



3. Jeder Spieler hat eine individuelle Struktur

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

Komponenten der Spielfähigkeit

**Spielmotorische
Leistungsfähigkeit**

**Kognitives
Vermögen**

**Zeigt sich in:
*Einheit von Technik
und Taktik***

**Soziale
Kompetenz**

**Emotional - motivative
Aspekte**

Warum so spielorientiert wie möglich trainieren?



So spielerisch wie möglich trainieren

Was ist Spieltraining?

- *komplexe Schulung des Spiels als Ganzes* → *Ganzheitsmethode*
- *Schnellere Heranführung aller Spielelemente an ein höheres Leistungsniveau
(Forderung des modernen internationalen Fußballs)*
- *aber: „Trainiere so elementar wie nötig und so komplex wie möglich“*



Der Sinn des Spiels



Gewinnen wollen

Tore erzielen



Tore verhindern

Ball behaupten



Ball erkämpfen



kreatives, freies Spielen

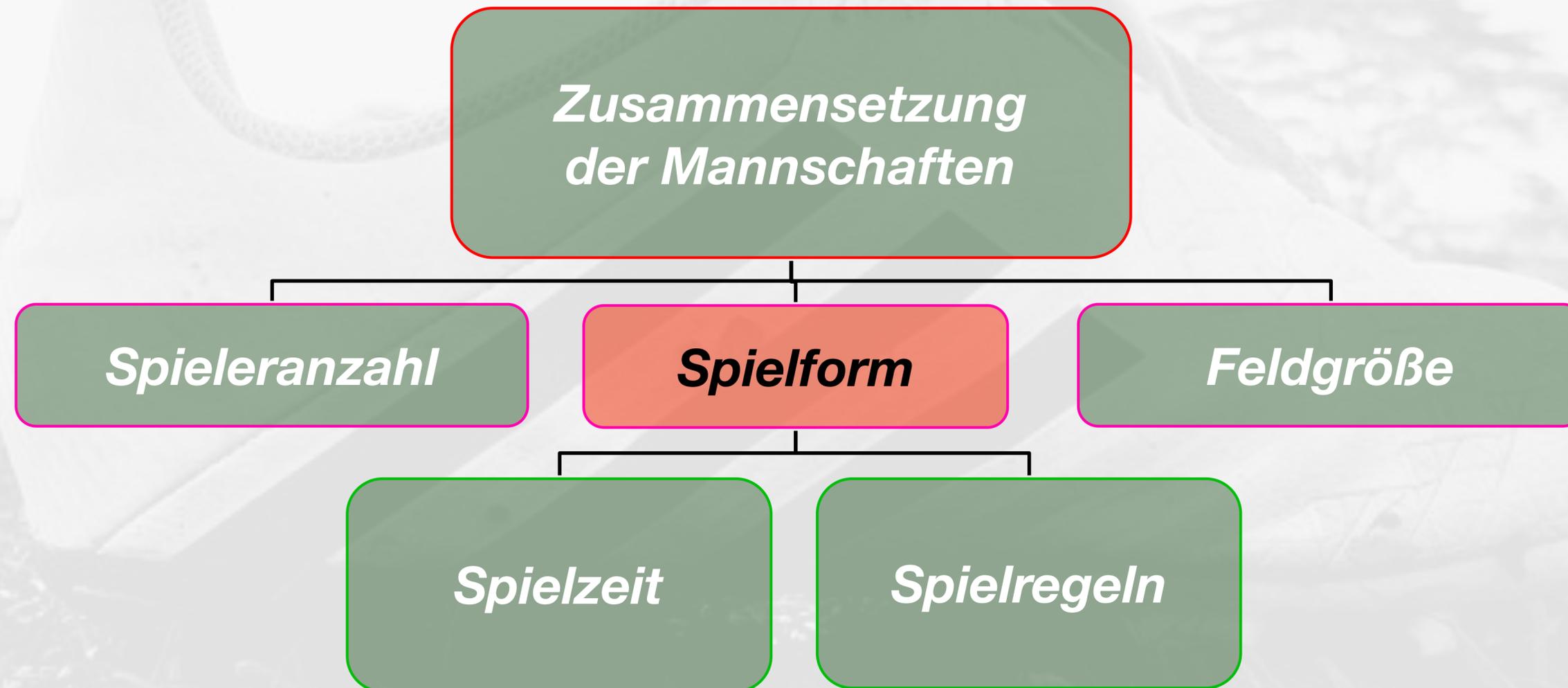


taktisch-orientiertes Spielen mit klarer Zielvorgabe



organisiertes Zusammenspielen

Methodische Einflussfaktoren und deren Zusammenhänge





In Spielformen erforderlich:

- ⚽ *Klarheit über das Trainingsziel / Berücksichtigung des Leistungsstandes der Spieler*
- ⚽ *genaue Beobachtung ==> Individuelles Coaching und Detailkorrektur*
- ⚽ *Wirksamkeit ist abhängig von der methodischen Einflussnahme / auch Spielformen benötigen eine Anpassungszeit*
- ⚽ *Autorität und Souveränität des Trainers ==> Regelsicherheit / Konsequenz*
- ⚽ ***Kreativität und Eigenentscheidung fordern***

Was heißt Individualisierung - individuelles Coaching?

ZIEL: „Die Entwicklung des Spielers steht im Vordergrund - ihn besser machen“



„Jedem Spieler entsprechend seines individuellen Leistungsvermögens und seiner Persönlichkeit gerecht zu werden“



„Individualisierung ist mehr als nur Training, es ist die Auseinandersetzung mit der Gesamtpersönlichkeit des Spielers“



„Leistungsstand des Spielers erkennen und entsprechende Ableitungen für das Training treffen“

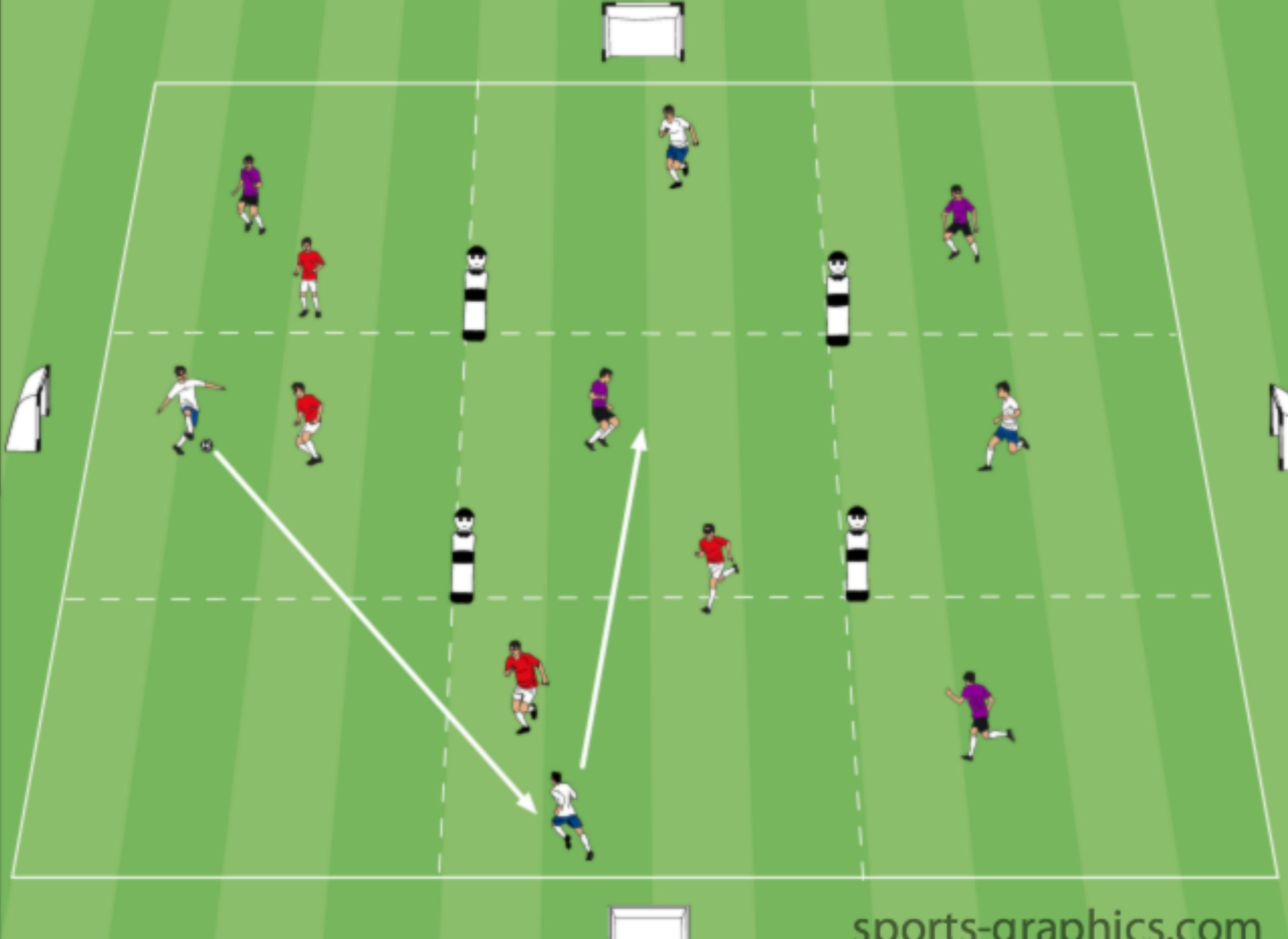
**„Das ist das Recht jedes Spielers und für uns
Trainer eine vorrangige Aufgabe“**

Welche Möglichkeiten gibt es für individuelles Coaching?

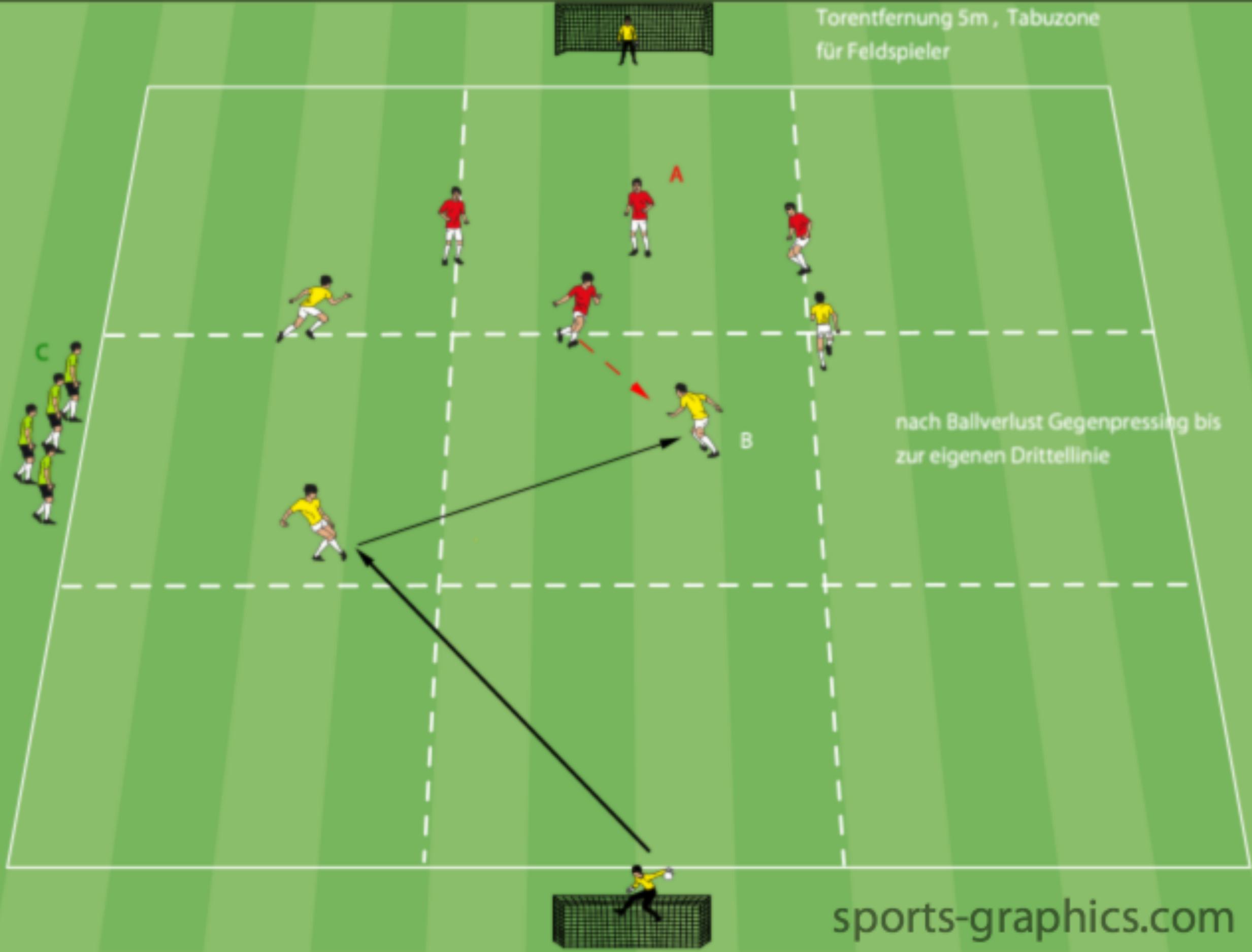
==> Gespräche / Videoarbeit / ideomotorisches Training / Mentaltraining

- ⚽ *Individuelles Coaching im Spieltraining akzentuiert durchführen, d.h. Detailarbeit und individuelle Fehlerkorrektur*
- ⚽ *Positionsspezifische Aufgaben (Spezialaufgaben)*
- ⚽ *Kommunikation - Gespräche - konkrete Aufgabenabrechnung (Videoclips etc.)*
- ⚽ *Unterschiedliche Verteilung der Coachingaufgaben im Trainerteam (individuell oder auf Positionsgruppen bezogen)*



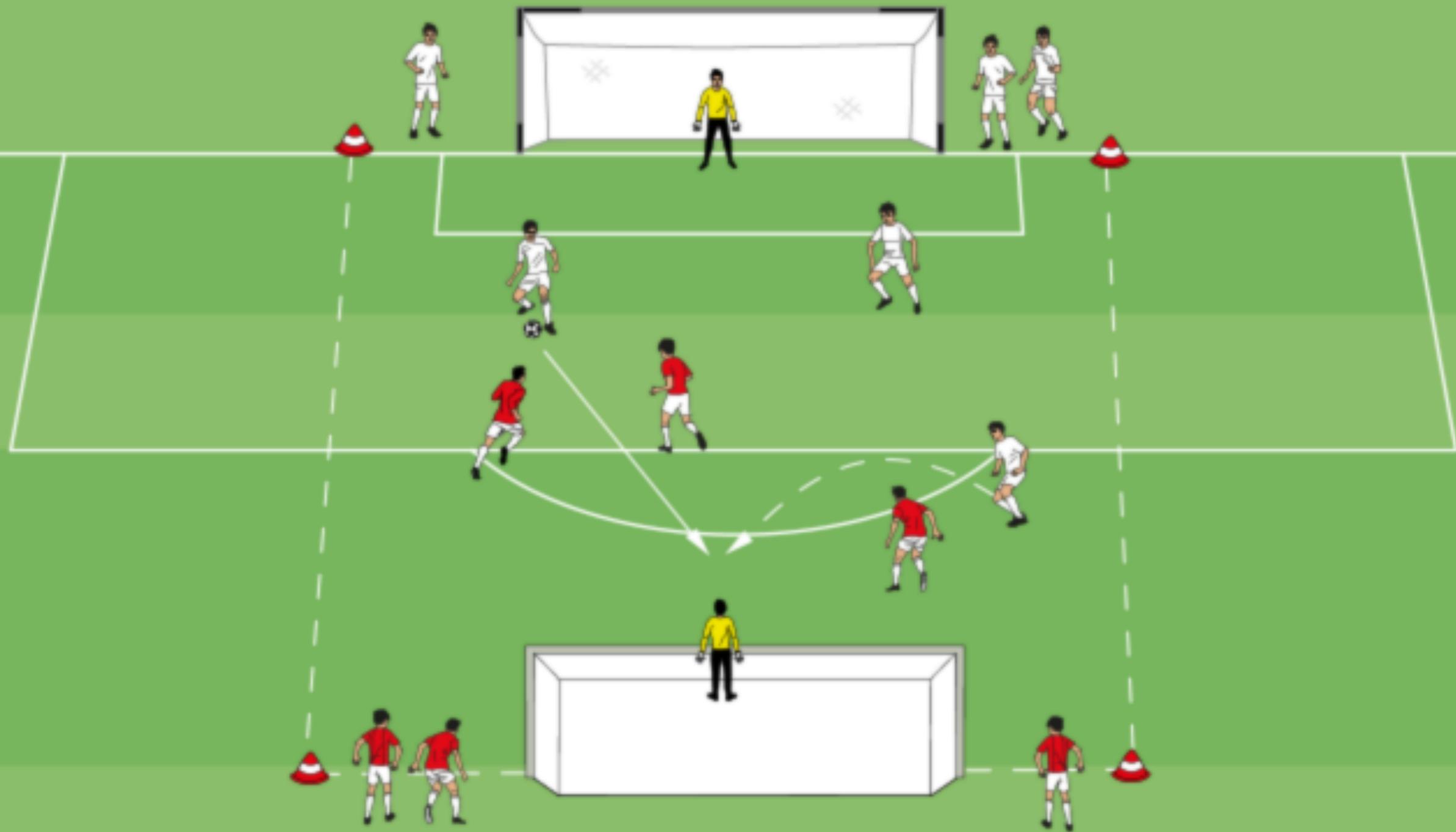






Torentfernung 5m , Tabuzone für Feldspieler

nach Ballverlust Gegenpressing bis zur eigenen Drittelinie



3 : 3 mit 2 6er Teams auf einem 30 x 20 m großen Feld mit 2 TW. Bei Ausball oder Treffer starten jeweils 3 Spieler der gegnerischen Mannschaft neu ins Feld. Nur 1 x darf zum TW zurückgespielt werden. Schnellen Torerfolg bzw. Angriffsabschluss anstreben, nach Ballverlust sofort umschalten auf Balleroberung.

Danke für Eure Aufmerksamkeit

