

## Coerver®-Coaching Seminar / Mai 2012, Hanappi-Stadion, mit Alfred Galustian

ergänzend zu den vorhandenen Seminar-Unterlagen:

### Einige Leitsätze und theoretischer Background

Effizientes Fußballtraining zielt auf die **Umsetzung der trainierten Fertigkeiten im Wettkampf**. Grundvoraussetzung dafür sind **körperliche und geistige Fitness** sowie die **Einstellung** des Einzelspielers.

**Training** ist daher entscheidender als „Talent“, **ständige Weiterentwicklung** das Ziel. Ein Zufrieden-geben mit bereits Erreichtem ist das Ende jeder Entwicklung. Daher muss der **Trainer als Motivator** für das Weiterkommen der Kinder fungieren.

„**Stars**“ und ihre Bewegungen können dabei eine wertvolle **Motivation** für die Kinder sein.



[www.coerver-coaching.at](http://www.coerver-coaching.at)

Sichtbares „**Talent**“ ist oft nur ein **Bruchteil des** dafür erforderlichen **Übungsaufwandes**.

Im Fußball entscheiden mehr die **individuellen Fertig- und Fähigkeiten** sowie die **Kleinzellen** im Spiel über Erfolg und Misserfolg der ganzen Mannschaft als die „Mannschaftstaktik“.

Kleinzellen im Spiel sind die **Situationen 1:1, 2:1, 2:2, 3:3 oder 4:4**. Effizientes Training beinhaltet daher in diesen Situationen **viele und regelmäßige Wiederholungen**.

Weiterentwicklung im Sinne von Steigerung bei Beherrschung von trainierten Inhalten kann sein: **Raum einengen, Zeitdruck** steigern, „**Chaos erzeugen**, damit der Kopf oben sein muss“.

**Richtiges** Coaching bedeutet: „**Was**“ trainiere ich „**wie**“ und „**wann**“ mit meinen Spielern?

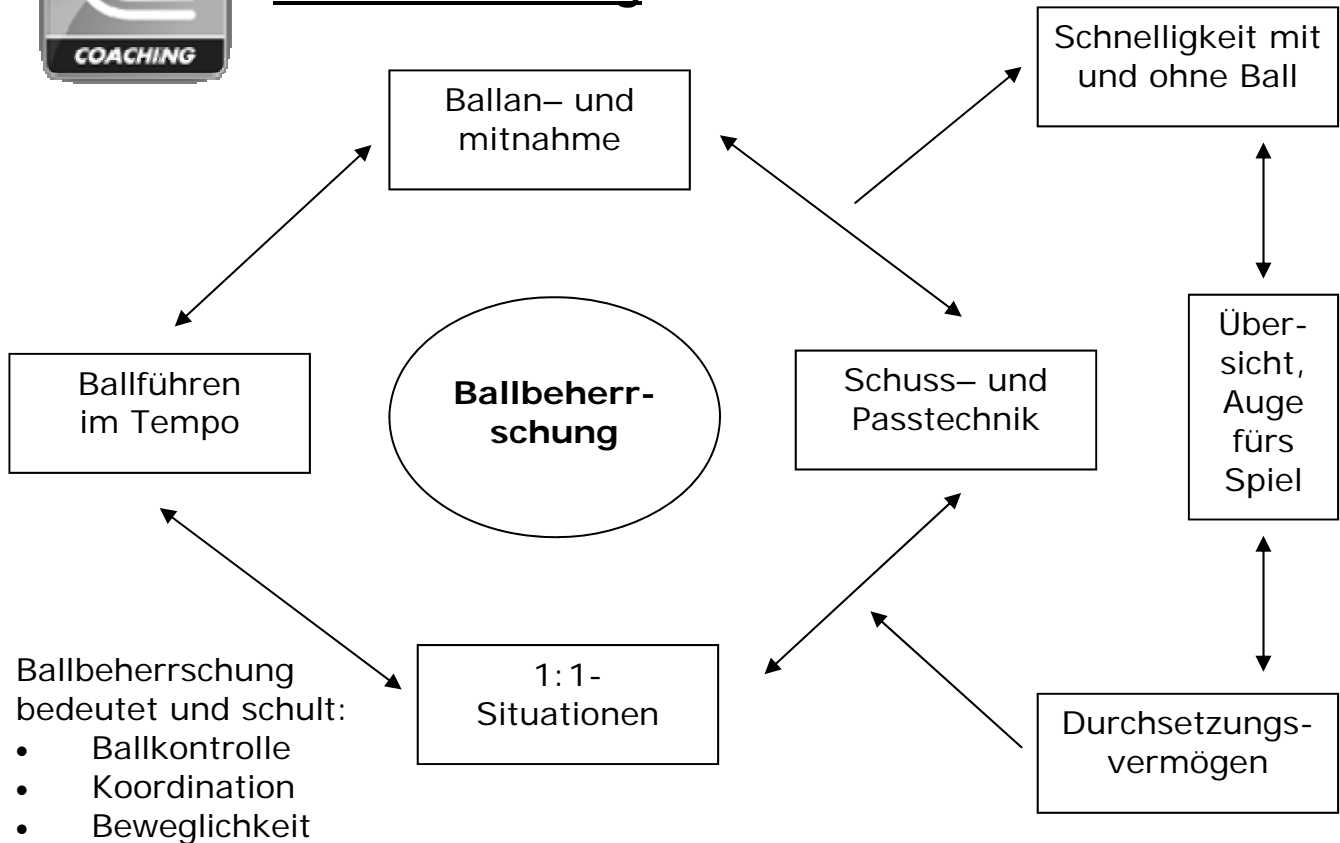
Dazu bedarf es: **Erklärung**, richtiges **Vorzeigen**, auch die **Begründung** der Übung und die **Korrektur** und **Analyse** durch den Trainer, um Verbesserungen zu erreichen.

Üben erfolgt in **3 Stufen**: 1. **Üben** (Automatisieren) - 2. Üben in **spielrelevanter** Form (vergleichbar: halbaktiver Gegner) - 3. **Spiel**(-form), vergleichbar: aktiver Gegner



Einige **Grafiken:**

## Ballbeherrschung

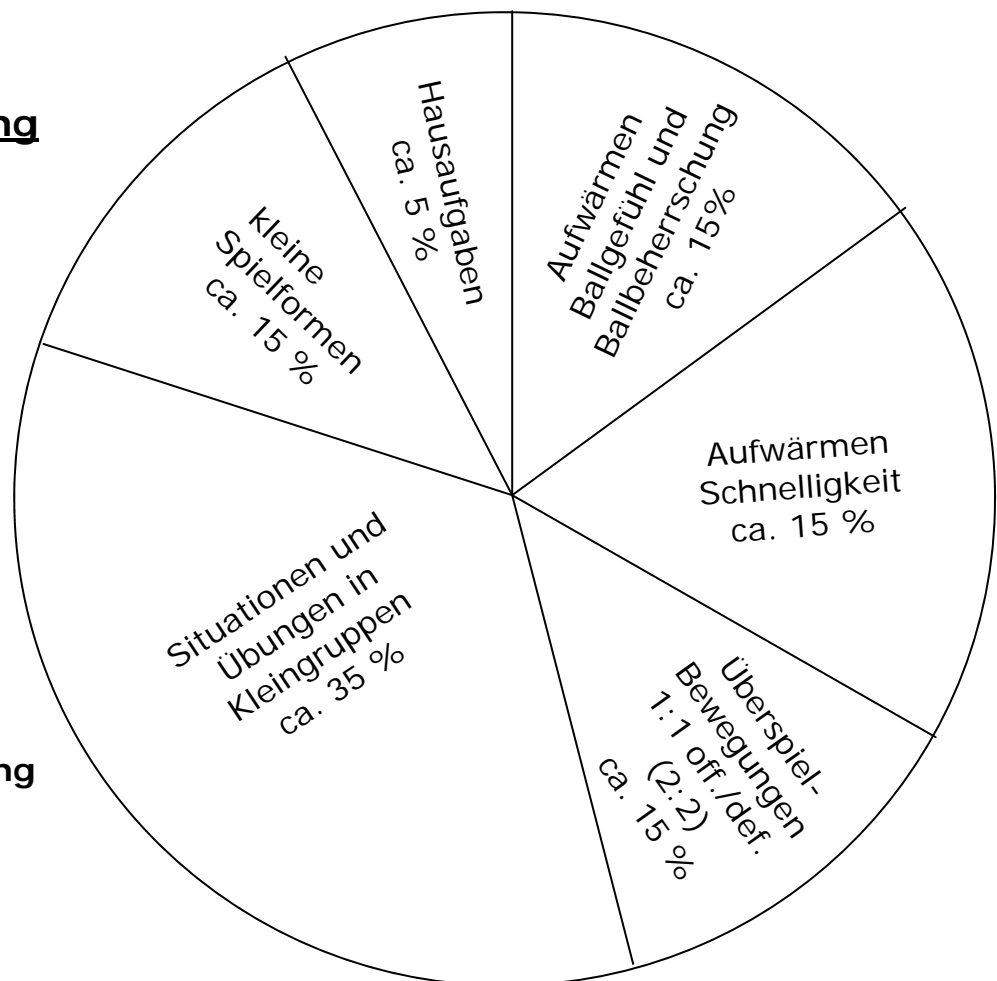


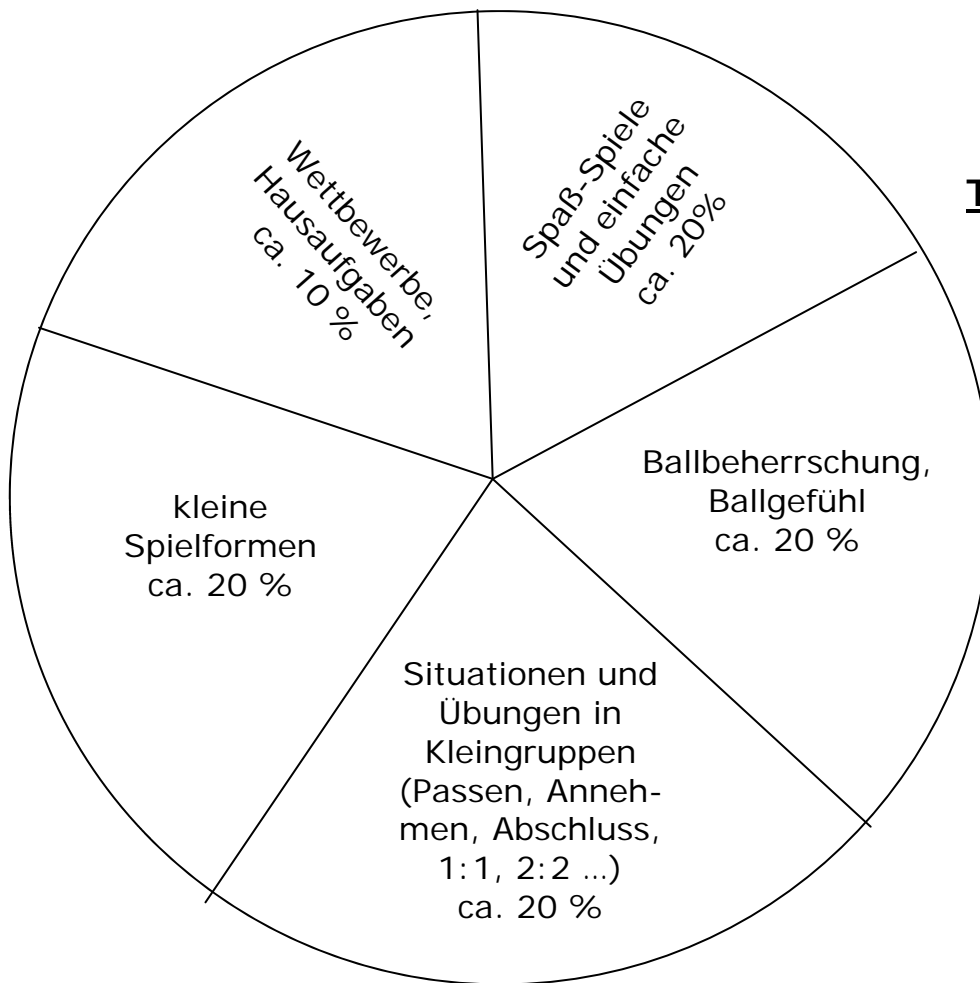
## Trainingsplanung

Aus dieser Grafik ergibt sich, dass dem Üben von Situationen in Kleingruppen rund 35 % der Trainingszeit zukommt!

Zu berücksichtigen sind:

- **Spaß**
- Richtige **Forderung** (Niveaugruppen!)
- **Aufbauende** Planung





**Trainingsplanung**  
**für U6-U8**

... kann auch abweichend von der allgemeinen Planung geschehen.

**Tipps zur Verbesserung des Coachings**

**Kommunikation** geschieht:

verbal

- nicht zu viel sprechen
- nicht zu lange sprechen,
- sondern einfach, deutlich, klar und kurz
- beim Vorzeigen nicht gleichzeitig sprechen

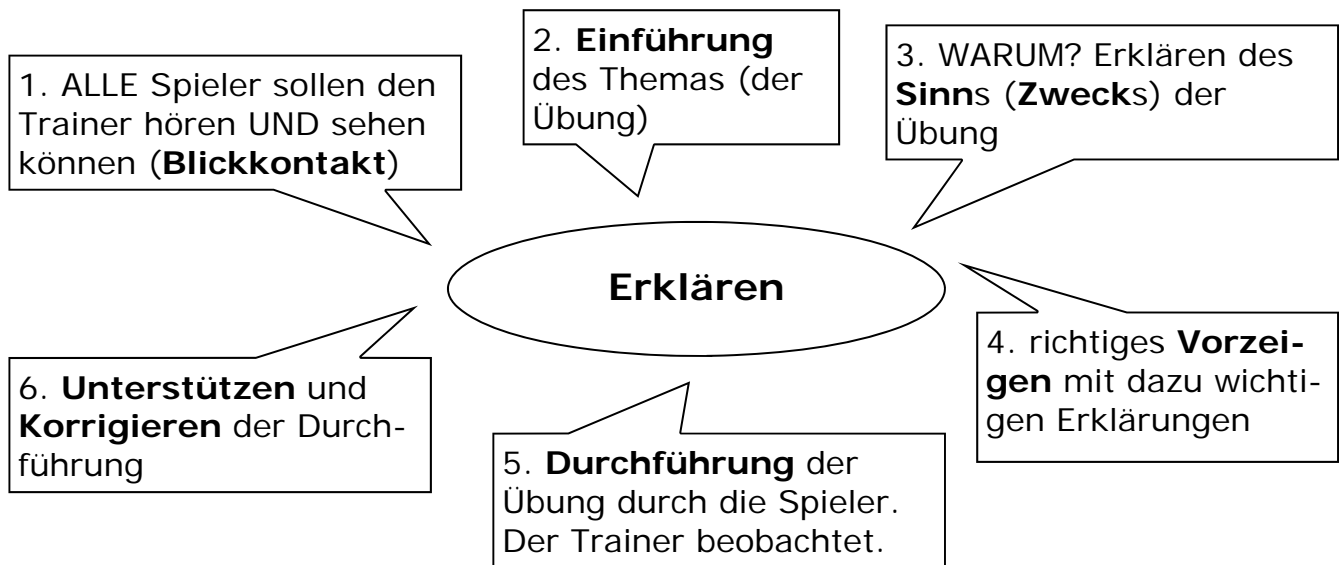
durch Zeigen

- richtiges Vorzeigen ist bei Fußballtechniken wichtiger als langes Erklären
- langsames Vorzeigen, damit die Abläufe erkennbar sind
- zeigen und erklären, was „halbaktiv“ ist (nur „Druck“ machen)
- richtiges Ins-Spielbringen (Zuwurf etc.)

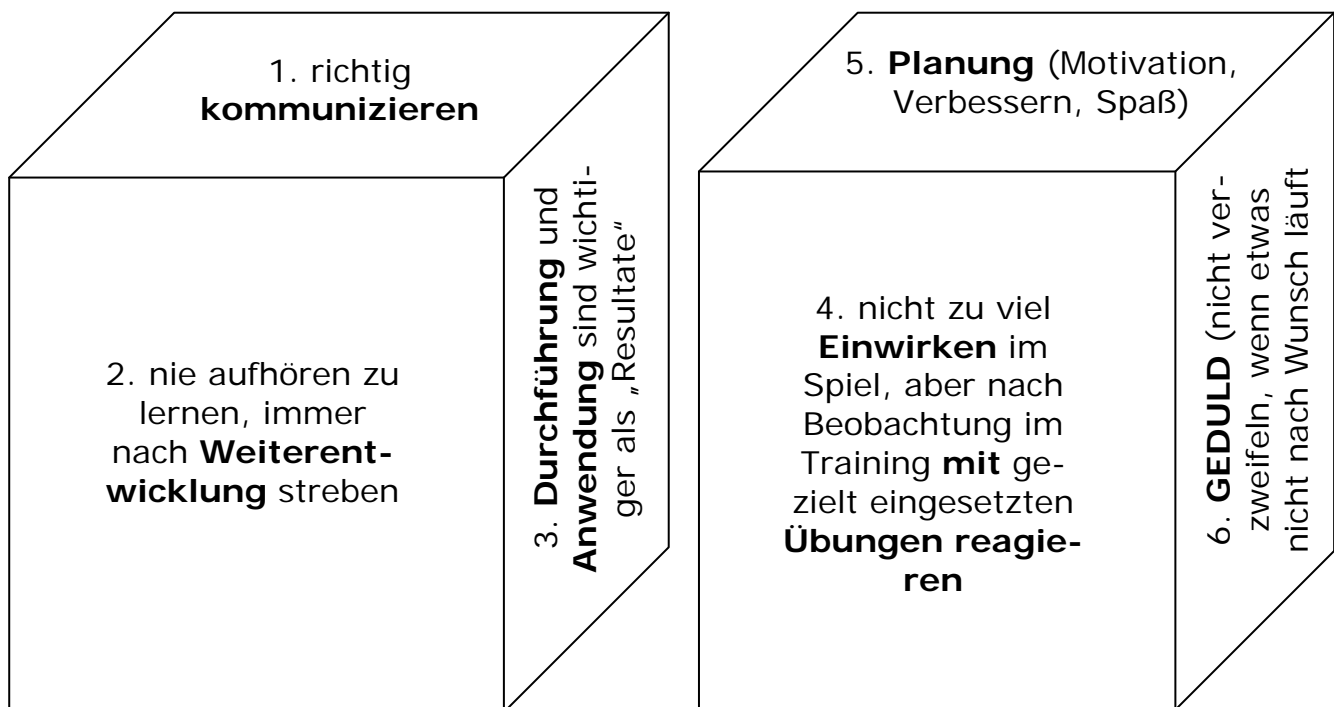
als Rückmeldung

- vom Trainer (als Experte) an den Spieler, z.B. Korrektur, Motivation
- vom Spieler an den Trainer, z.B. als Rückfrage, Unlust usw. - bitte bewusst einholen od. darauf achten!

## Weitere Tipps zur Verbesserung des Coachings und zur Trainingsplanung

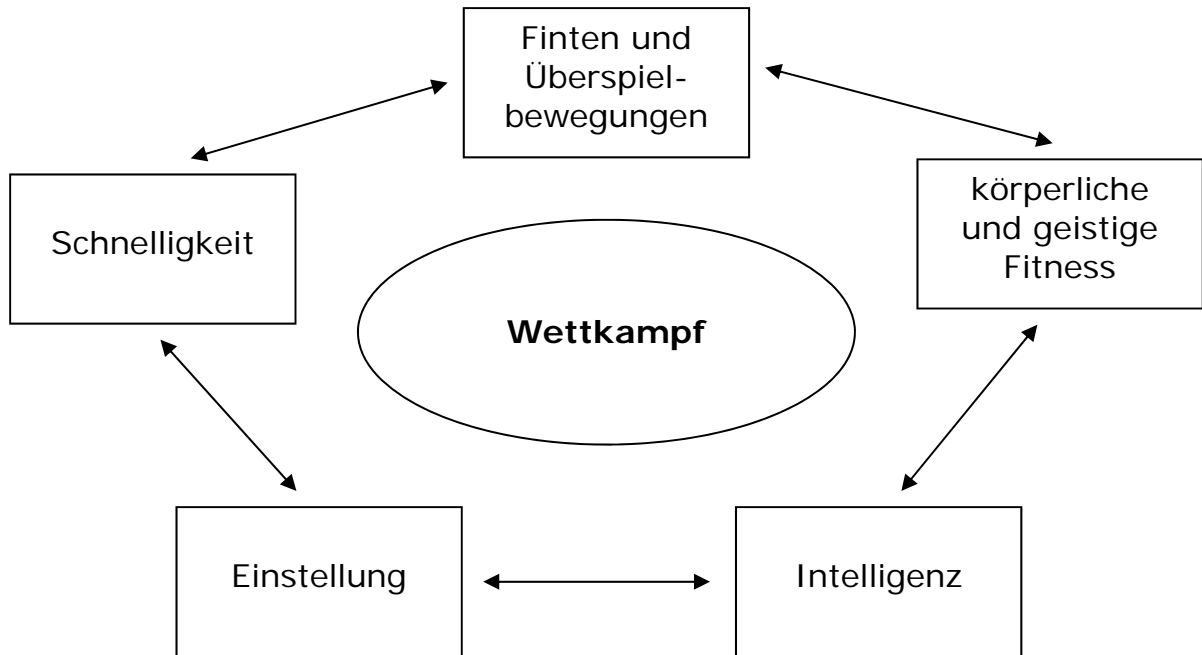


## „Top 6“-Tipps für erfolgreiches Training

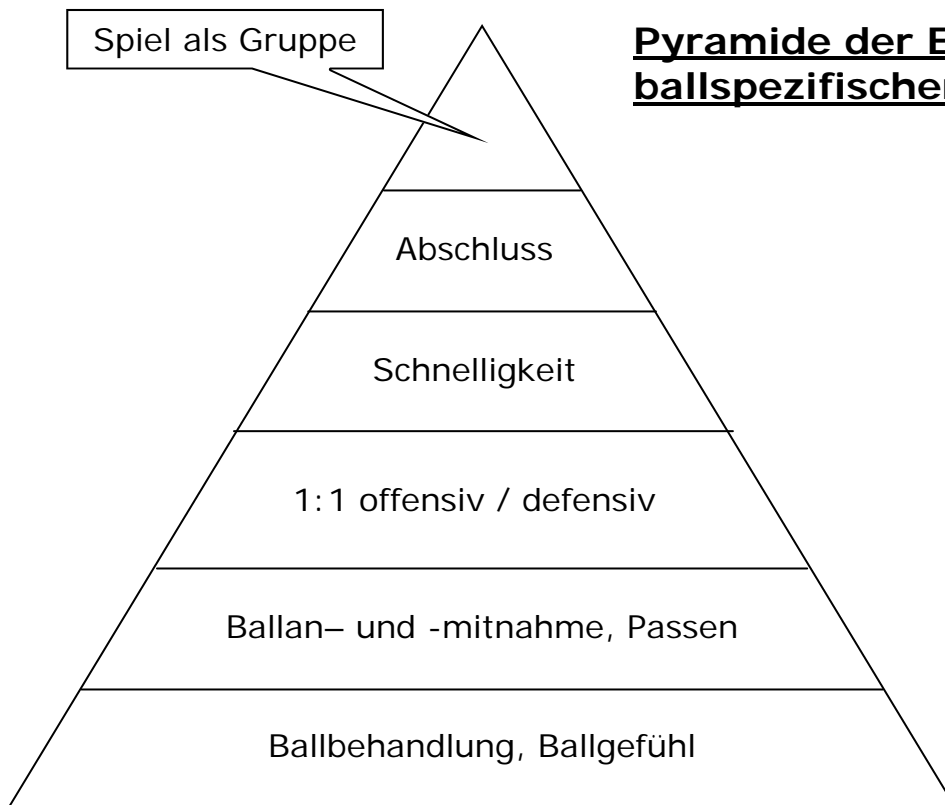




Wettkampf

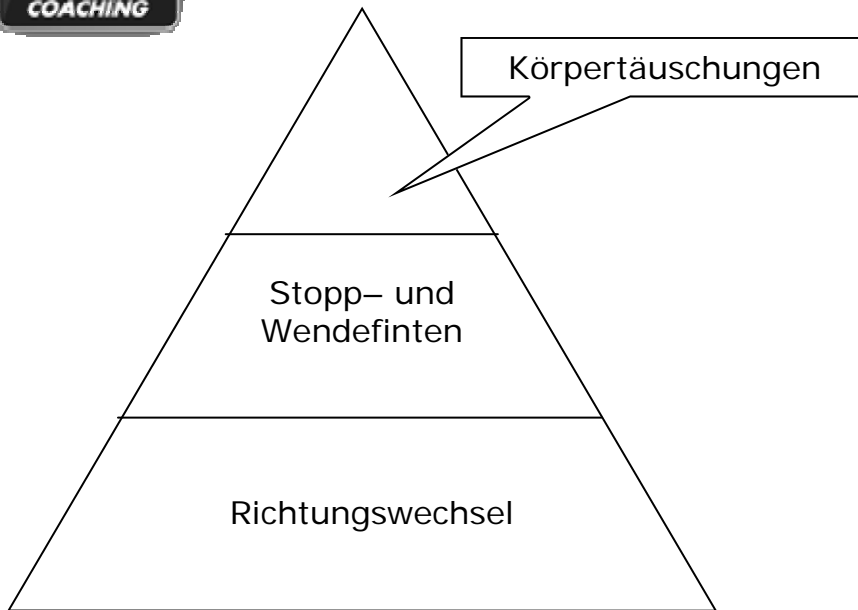


**Wettkampf** fördert die **Persönlichkeitsentwicklung** des Kindes und ist daher sehr wichtig



**Pyramide der Entwicklung fußballspezifischer Fertigkeiten**

## Pyramide der Überspielbewegungen



Das Ziel der 1:1-Situation ist das **Gewinnen von Raum** oder aus der 1:1-Situation zum **Abschluss** oder **Pass** zu kommen.

Die **erste Ballkontrolle** (An- oder Mitnahme des Balles) entscheidet über Erfolg oder Misserfolg der 1:1-Situation.

## Grafik des erfolgreichen Abschlusses

Einzelaktionen  
(Fähig- und Fertigkeiten)

Ballan- und -mitnahme

1:1-Situationen

Reaktionsschnelligkeit

Entscheidungsschnelligkeit

Aktionen in der Kleingruppe  
(Kleingruppentaktik)

Ballan- und -mitnahme & Pass

Doppelpass

Hinterlaufen mit Pass

Positionsübernehmen

Hinterlaufen mit 1:1

Kreuzen

Abschluss bedeutet nicht den „Schuss“ oder „Kopfball“ selber, sondern das

- Herausspielen
- und Verwerten der Chancen



## Ball rauben

Aufwärmspiel zum Abschluss des Aufwärmteiles, Schwerpunkte: Ballführen, Aufschauen, Entscheiden

4 Spieler



4 Spieler



Feldgröße  
je nach  
Alter / pro  
Jahr ~ 1 m

7 Bälle in  
der Mitte

Ablauf des Spieles:

Jeweils der erste jeder Gruppe startet los, holt einen Ball und bringt ihn zu seiner Ecke. Wenn kein Ball mehr in der Mitte ist, darf er von einer anderen Ecke einen Ball „rauben“. Wer als erster 3 Bälle liegen hat, bekommt einen Punkt für seine Gruppe.

Variante 1: mit der Hand (v.a. zum Üben des Ablaufes)

Variante 2: mit dem Fuß

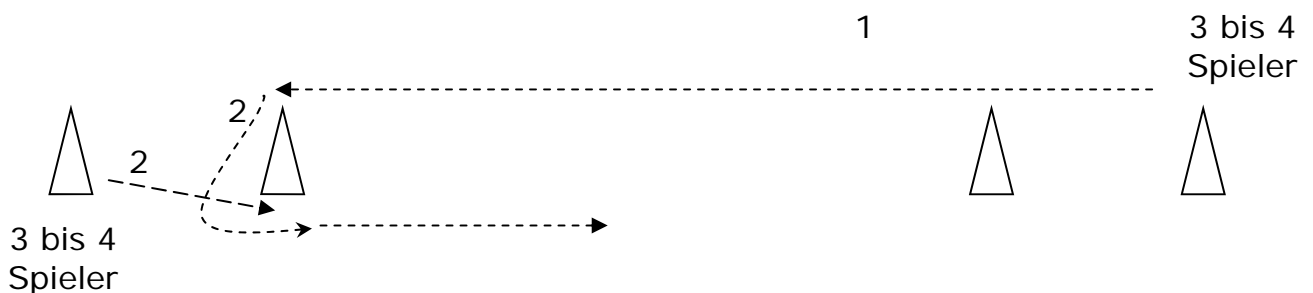


4 Spieler



4 Spieler

## Schnelligkeit mit und ohne Ball



Ablauf der Übung:

1. Wenn der erste Spieler von rechts um die Markierung läuft, startet der erste von links und versucht ihn zu fangen. Wenn er dann auf der anderen Seite um die Markierung läuft, versucht ihn der zweite von rechts zu fangen usw.
2. mit Ball, wobei der erste von links den Ball übernimmt und vom anderen verfolgt wird (Schnelligkeit mit Ball)



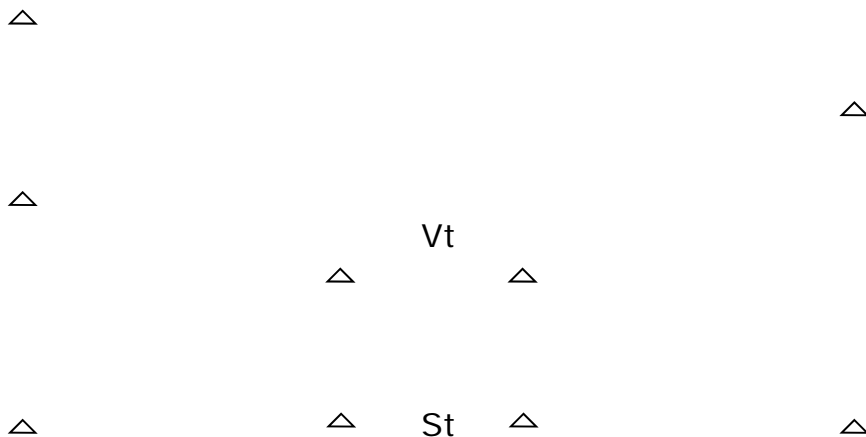
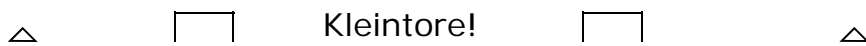
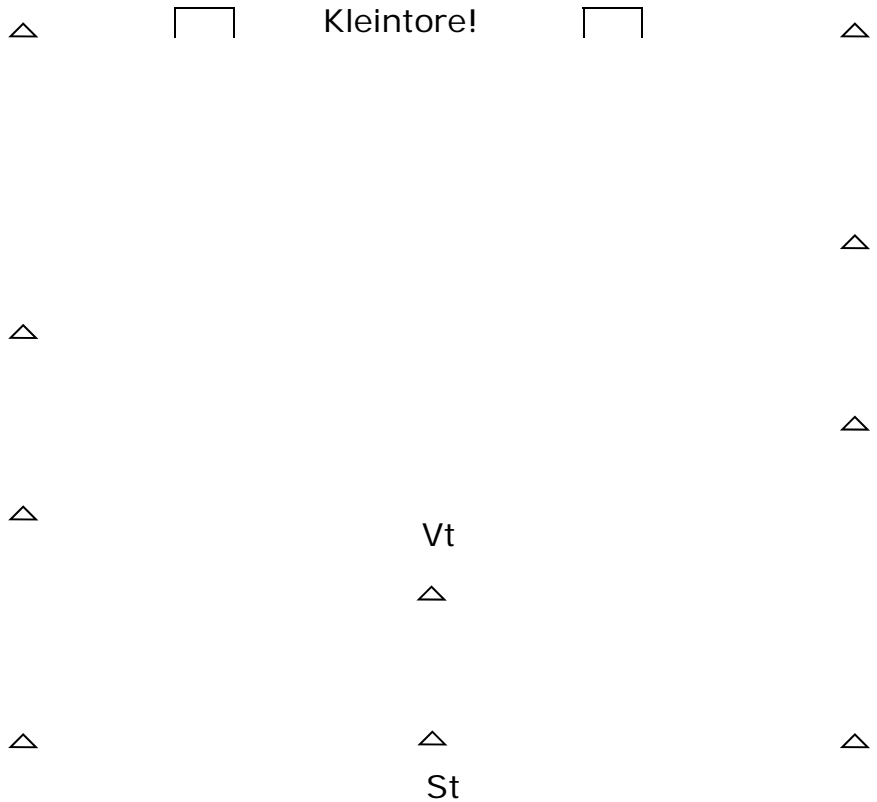
# Übungen:



## 1:1 mit Abschluss (1 & 2)

Der grundsätzliche Aufbau der Übungen bleibt immer gleich!

1. Abschluss nach zwei Kontakten: Der Stürmer (St) geht im Tempo am Verteidiger (Vt), der zu den Toren schaut (also nicht sieht, wann der Stürmer kommt!) vorbei und versucht nach zwei Kontakten auf eines der zwei Kleintore abzuschließen. In max. 6er-Gruppen arbeiten, entw. Positionstausch in Paaren oder St wird Vt.



2. Abschluss nach Zuspiel: Der Stürmer (St) bekommt vom Verteidiger (Vt) den Ball zugespielt und versucht auf eines der zwei Kleintore abzuschließen. In max. 6er-Gruppen arbeiten, entw. Positionstausch in Paaren oder St wird Vt.

**Entfernungen** nach Alter wählen, ca. pro Lebensjahr 2 m von der Startlinie bis zum Tor





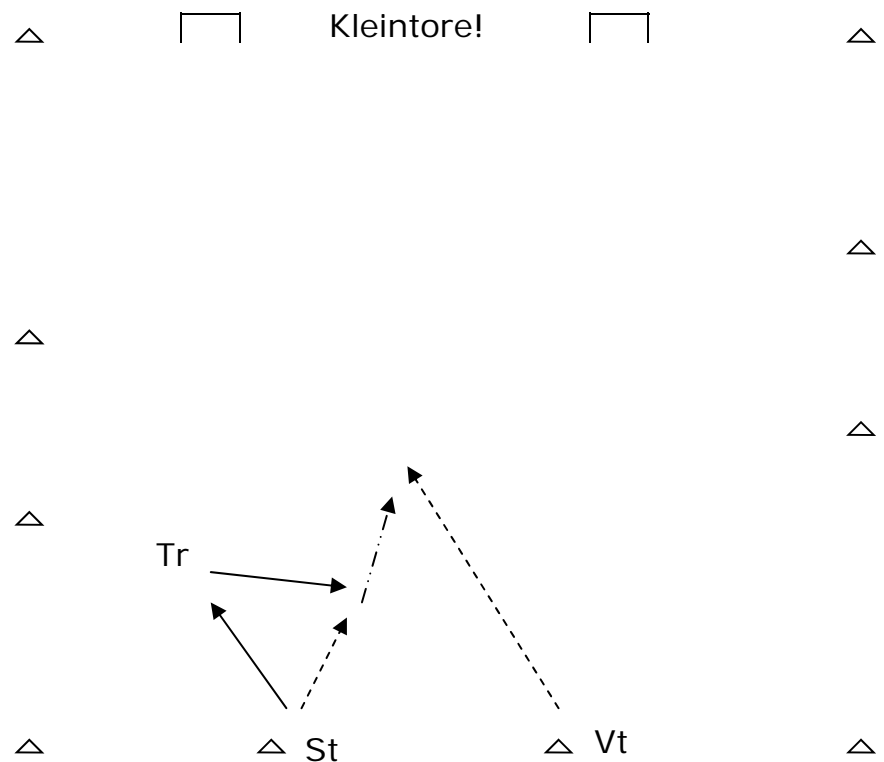
**1:1 mit Abschluss (3 & 4)**



3. Abschluss nach Reaktion auf den Verteidiger: Der Stürmer (St) spielt mit dem Verteidiger (Vt) ein paar Mal direkt hin und her. Der Verteidiger schlägt nach 3 bis 5x spielen bei einem der Hütchen links oder rechts ab, worauf der Stürmer versucht vorbei zu gehen und auf eines der zwei Kleintore abzuschließen. In max. 6er-Gruppen arbeiten, entw. Positionstausch in Paaren oder St wird Vt.

4. Abschluss nach Doppelpass mit Trainer (oder drittem Spieler): Nach dem Doppelpass versucht der Verteidiger (Vt) den Stürmer (St) zu stellen. Der Stürmer darf auf beide Kleintore abschließen.

Variante für sämtliche Übungen: Abschluss auf ein „normales“ Tor mit Tormann

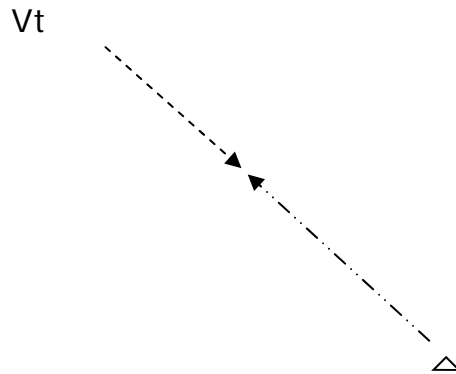




## Übungen und Spielformen:



### 1:1 mit Abschluss (5)



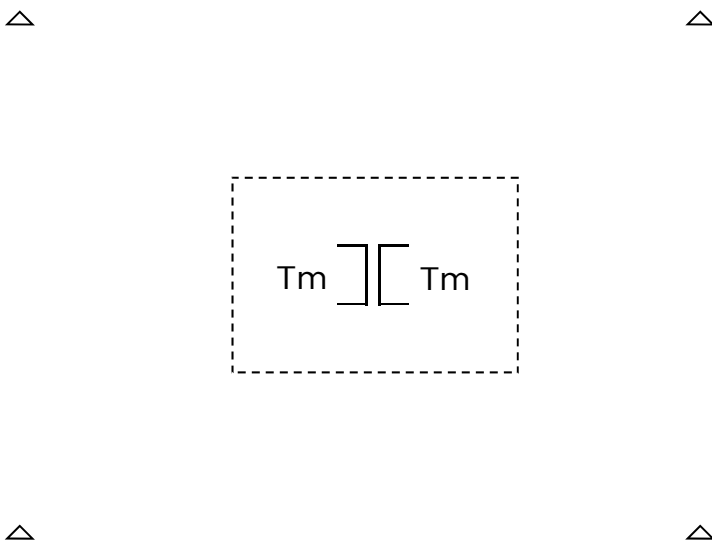
△  
4 Spieler (eine Farbe)  
mit Ball

△  
4 Spieler (and. Farbe)  
mit Ball

5. Gruppen-Wettkampf:  
von rechts startet der  
erste Spieler und ver-  
sucht am Verteidiger (Vt)  
(einer aus der linken  
Gruppe) vorbei zu kom-  
men und auf eines der  
zwei Kleintore abzuschlie-  
ßen. Sofort übernimmt er  
die Verteidiger-Position  
und von links startet der  
nächste mit Ball usw.

Variante: „normales“ Tor  
in der Mitte mit Tormann

### Spielform mit Abschluss



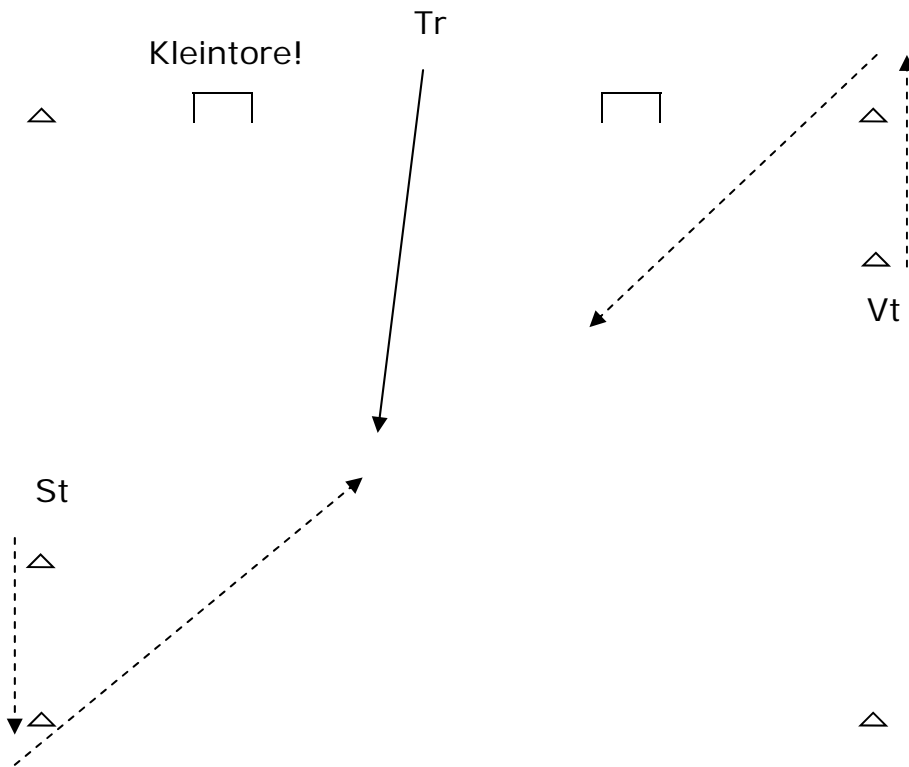
Feldgröße ca. 30 x 40 m,  
bei kleineren auch kleiner

Im Feld ist der Torraum  
markiert, die Tore stehen  
Rücken an Rücken mit je  
einem Tormann  
(Variante: nur 1 Tormann  
muss beide Tore verteidigen).  
Es wird 3:3 oder  
4:4 (max. 5:5) gespielt,  
im Torraum zählt nur di-  
rekter Abschluss, beide  
Tore gelten.

Varianten: Passanzahl  
vorm Abschluss usw.



**1:1 mit Abschluss (6)**



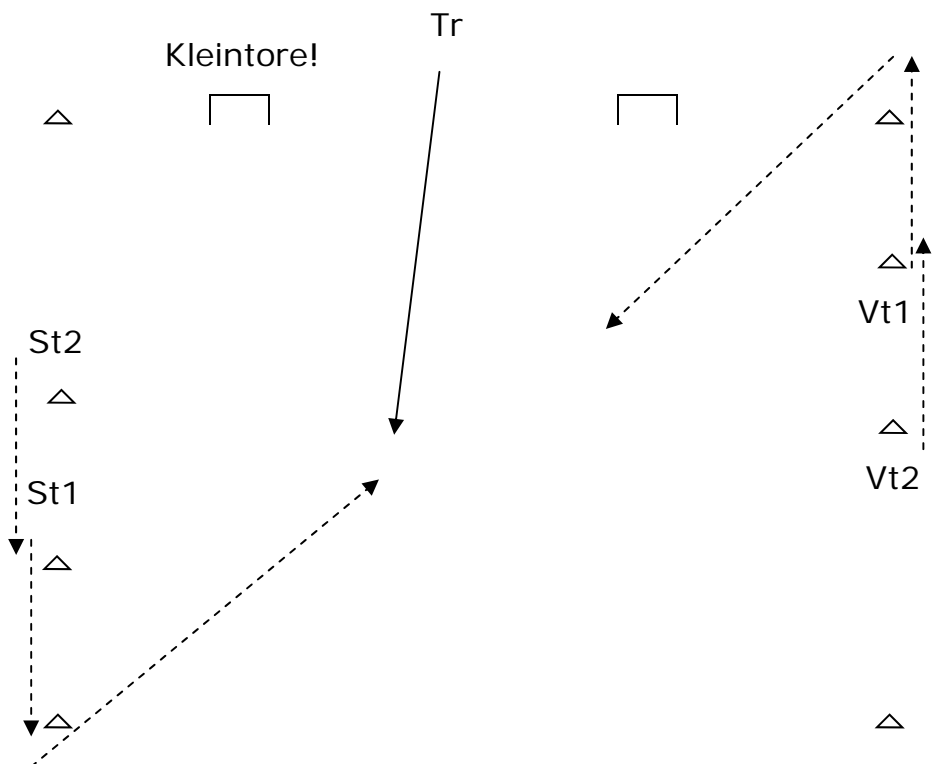
6. Abschluss nach Zuspiel vom Trainer (od. Drittem) und 1:1

Die Ballmitnahme („erster Kontakt“) entscheidet über den Erfolg des 1:1, es darf auf beide Tore abgeschlossen und natürlich auch im 1:1 die Richtung gewechselt werden.

*Vorübung:* ohne Ball, wobei der Verteidiger den antäuschenden Stürmer abschlagen muss.

**2:2 mit Hinterlaufen und Abschluss**

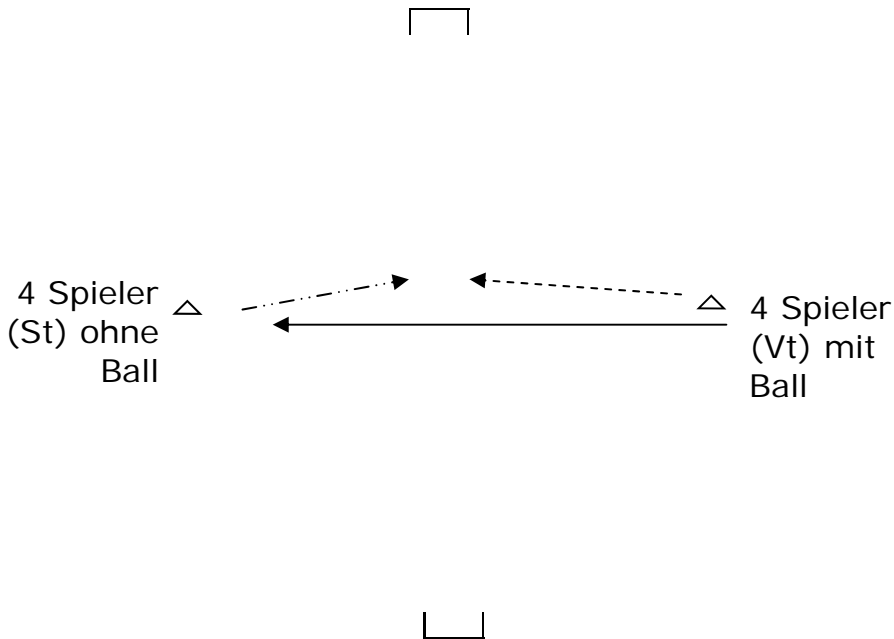
Stürmer und Verteidiger starten gleichzeitig, wobei der zweite jeweils dahinter ist und St2 hinterläuft, sobald St1 vom Trainer angespielt wird. Nun ergibt sich eine 2:2-Situation





## Übungen:

### 1:1 mit Abschluss (7)



7. Abschluss nach Zuspiel des Verteidigers und 1:1

Die Ballmitnahme („erster Kontakt“) des Stürmers entscheidet über den Erfolg des 1:1, es darf auf beide Tore abgeschlossen und natürlich auch im 1:1 die Richtung gewechselt werden. Erobert der Verteidiger den Ball, versucht er selber abzuschließen.

## Zum Schwerpunkt: 1:1 mit Abschluss / Theorie & Praxis

Zu unterscheiden ist:

### **1:1 offensiv**

siehe Grafiken auf Seite 6!

Es ist nicht möglich, 1:1 offensiv und defensiv gleichzeitig zu üben.

Sinnvoll ist es, je drei Wochen hintereinander offensiv, dann defensiv zu üben.

### **1:1 defensiv**

1. Druck auf den Gegner ausüben (Abstand verringern, Raum eng machen)
2. nicht ungestüm und vorschnell attackieren, abwarten
3. richtige Körperstellung
4. auf den Ballgewinn gehen
5. wenn kein Ballgewinn erreicht wird, nachsetzen und reagieren statt stehen bleiben

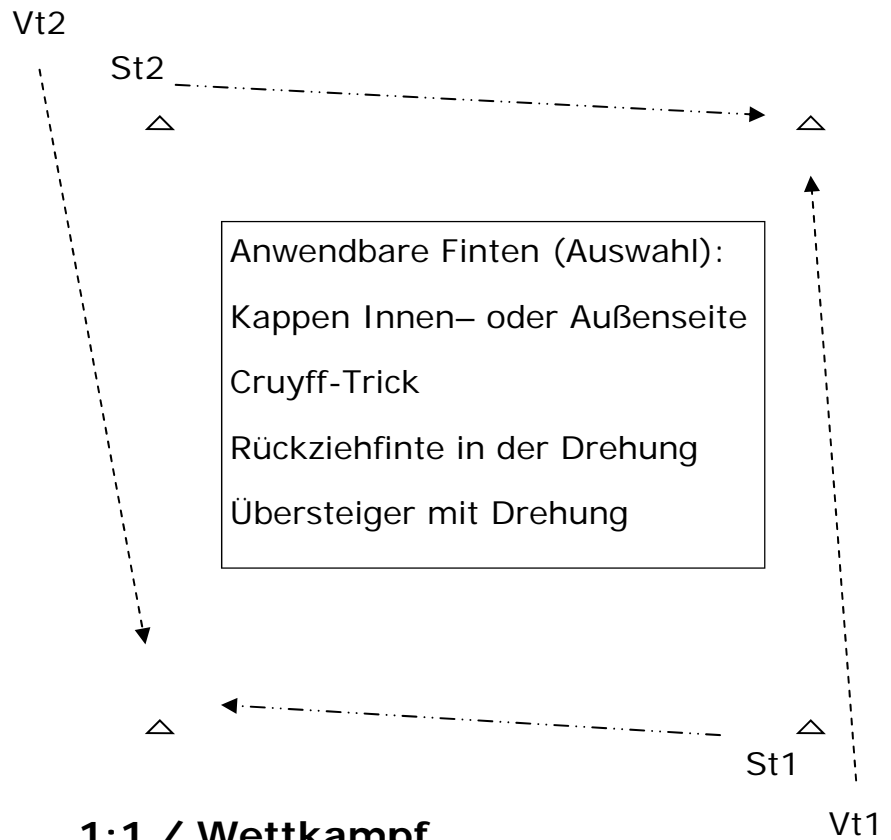


**1:1 / Richtungsänderungen**

... anzuwenden im Übungsteil des Trainings.

Quadrat, ca. 5 m Seitenlänge

Die zwei Stürmer (St) laufen mit Ball zur nächsten Ecke, wo sie von den Verteidigern (Vt) unter Druck gesetzt (nicht attackiert) werden. Die Stürmer wenden eine Richtungsänderung an und laufen zum Ausgangspunkt zurück. Die Verteidiger starten ebenfalls zur anderen Ecke und setzen dort die Stürmer unter Druck.

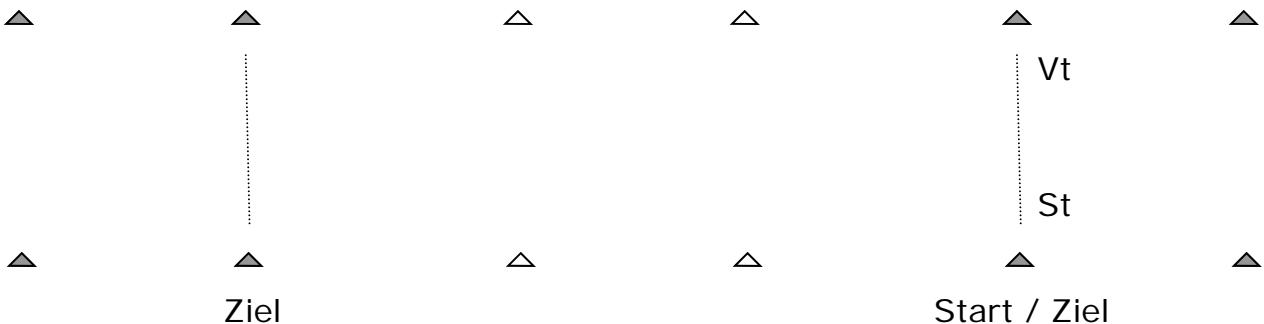


Wechsel nach ca. 1 Min.

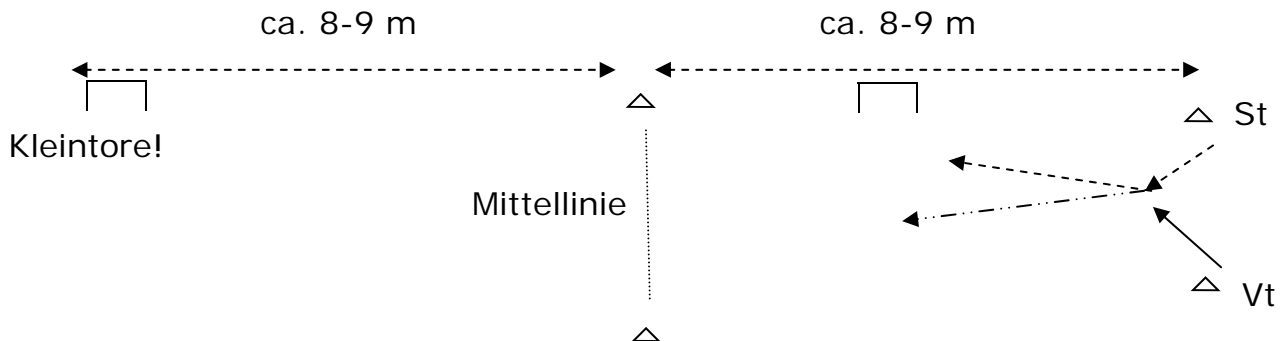
**1:1 / Wettkampf**

Distanz zwischen den Markierungen je ca. 3 m, die Spieler stehen „face to face“

1. Skippings, St (= Angreifer) deutet an (Körperfinte) und startet los. Vt (Verteidiger) muss ihn abschlagen
2. wie 1., nur darf St in der (weißen) Mittelzone die Richtung wechseln (2 mögliche Ziele!), dazu auch Körperfinten anwenden
3. St mit Ball soll schneller als Vt im Ziel sein, wieder beide Ziele erlaubt, mit Richtungswechsel in der weißen Mittelzone



### 1:1 / aktiv mit Abschluss



Ablauf: Der Verteidiger (Vt) spielt den Stürmer (St) kurz an, der mit dem Ball weg zieht und ein Tor zu erzielen versucht. Vt versucht nun zwischen St und Tor zu kommen.

St muss über die „Mittellinie“ und darf danach auch wieder Richtung wechseln. Es sind beide Tore als Ziel erlaubt.

Variante (Erschwernis): auf der Linie zwischen und neben den Toren ist ein zusätzlicher Verteidiger, der beim Schuss vor dem Tor abwehren darf.

### Ballgefühl-Arbeit

Ballgefühl-Arbeit am Stand, aber trotzdem dynamisch, z.B.:

Pendeln / Wechselsprünge / Zurückziehen und Vorspielen / dann Kombination der drei Elemente

Ballgefühl-Arbeit in der Vorwärtsbewegung gerade und mit Richtungsänderungen verbunden mit Körperfinten, Ausfallschritten, Übersteigern, Schere usw.



### Schnelligkeit (S) ohne und mit Ball

△      △  
je Ecke  
4 Spieler

△      △

△      △

△      △

△      △

△      △

△      △

△      △

Seitenlänge bei U16 ca.  
12 m, sinnvoll bei U7/8 ~  
6 m, U9/10 ~ 8-9 m

1. S ohne Ball: ins nächs-  
te Feld starten  
(durch!), beim ersten  
Spieler dort abschla-  
gen und der startet  
weiter (Erklärung: nur  
von einer Ecke, dann  
von allen vier glz.)

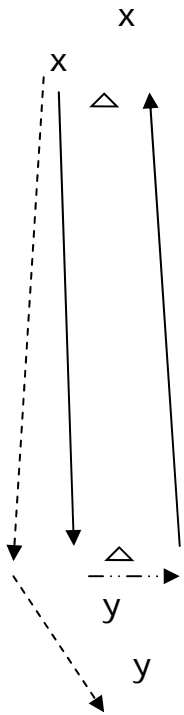
2. wie 1., nur versucht  
der durchgestartete  
Spieler jetzt, den weg-  
startenden vor der  
nächsten Ecke abzu-  
schlagen (nur von zwei  
diagonalen Ecken glz.!)

3. S mit Ball: ins nächste Feld Tempo mit Ball, dort stoppen und der nächste von dort übernimmt. (von allen vier Ecken glz.)
4. wie 3., nur jetzt mit drei Kontakten (inkl. Abstoppen)
5. wie 4., nur dass der ankommende Spieler versucht, den wegstartenden vor der nächsten Ecke einzuholen (nicht zu attackieren!) (nur von zwei diagonalen Ecken glz.!)

Ziel bei Schnelligkeit mit Ball:

Die **Qualität** der Ballkontakte (v.a, die erste Ballmitnahme bzw. Beschleunigung) ist wichtiger als die Anzahl. Jeder zusätzliche Ballkontakt bedeutet Tempoverlust. Natürlich ist die Ballkontrolle trotzdem unerlässlich.

## Ballmitnahme & Passen



1. Nach dem Zuspiel von x wird der Ball von y in einer Rechtsdrehung mit der Innenseite mitgenommen und mit rechts Innenseite zur anderen Seite gespielt. Der zuspielende Spieler läuft zur anderen Seite und stellt sich dort an.
2. mit links seitenverkehrt
3. wie 1., nur erfolgt die Ballmitnahme mit der Außenseite des rechten Fußes, Zuspiel rechts Innenseite
4. mit links seitenverkehrt

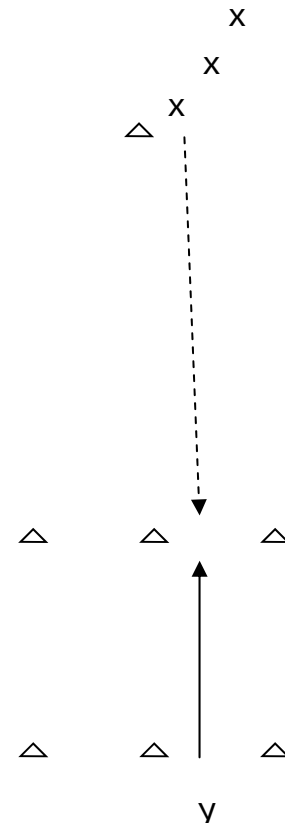
## Ballmitnahme & Passen / Wettkampf

4 Spieler pro Gruppe (Skizze gilt nur für eine Gruppe!)

Spieler x startet zur Linie vor und spielt mit y dreimal Ballmitnahme und Zuspiel hin und her (Ballmitnahmen wie in der Übung oben beschrieben), dann übernimmt er von ihm den Ball und seinen Platz. y stellt sich auf der x-Seite an, von wo der nächste Spieler startet.

Geübt kann jede Art der Ballmitnahme werden:

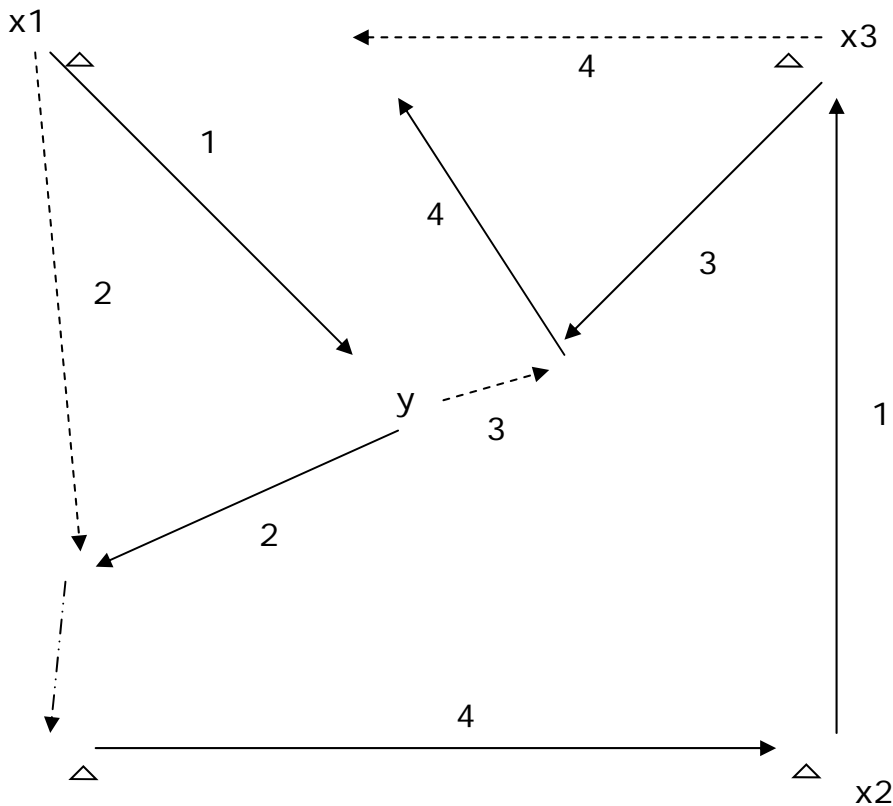
- flach, Zuspiel mit dem Fuß
- halbhoch mit Fuß oder Oberschenkel nach Zuwurf, Rückspiel volley (halfvolley) mit dem Fuß
- hoch mit der Brust nach Zuwurf, Rückspiel volley (halfvolley) mit dem Fuß
- hoch mit dem Kopf nach Zuwurf, Rückspiel volley (halfvolley) mit dem Fuß oder per Kopf







## Doppelpass-Übungen (1)



5 Spieler

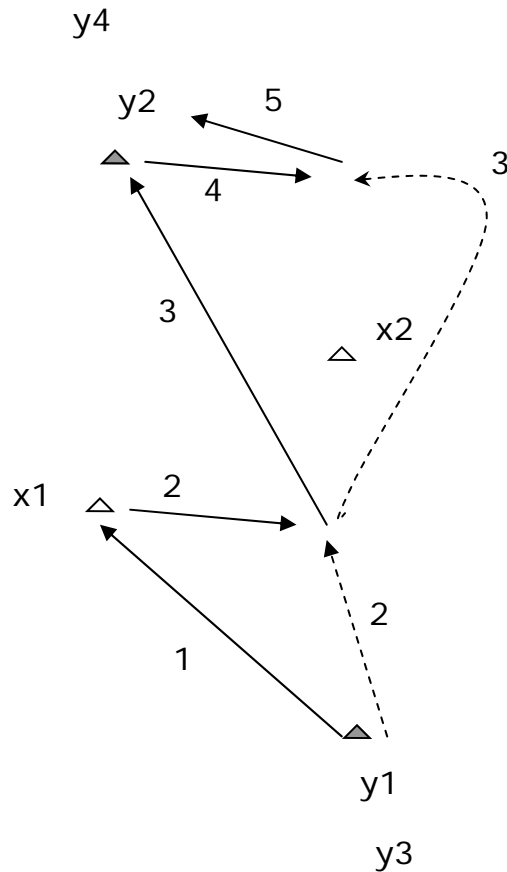
Ablauf: der Mittelspieler y wird von der Ecke x1 angespielt (1) und spielt zur freien Ecke den Doppelpass (2), gleichzeitig wird von der diagonalen Ecke x2 der Ball gerade auf x3 weiter gespielt (1), der dann mit y den Doppelpass spielt (3 und 4). x1 spielt dann gerade zu x2 (4) usw.

Varianten und Ausbau der Übungsanordnung:

pro Ecke zwei Spieler, dazu zwei Mittelspieler

1. mit zwei Mittelspielern. Der zuerst angespielte y1 hinterläuft den anderen. Von der nächsten Ecke wird nun der zweite Mittelspieler y2 angespielt usw.
2. wie 2., jetzt spielt y1 mit y2 Doppelpass, y2 spielt erst wieder zu x.
3. wie 3., jetzt spielt y1 zu y2, hinterläuft diesen, wird wieder angespielt und spielt zu x weiter. Als nächster wird y2 angespielt
4. y1 lässt durch, dreht danach so, dass er von y2 angespielt werden kann und spielt dann zu x
5. mit einem Mittelspieler, der mit Doppelpass angespielte x hat danach die Option, jede beliebige Ecke (diagonal oder kurz, auch die, von der er kam) anzuspielen, von dort wird wieder der Mittelspieler angespielt
6. jede Option mit Positionswechseln nach dem Pass

## Doppelpass-Übungen (2)



6 Spieler

Ablauf: x sind die „Wandspieler“, die kurze Doppelpasses spielen.

y1 beginnt mit dem Doppelpass mit x1 (1 und 2), spielt dann lang auf y2 (3), hinterläuft bei x2 (3) und wird von y2 kurz angespielt (4). y1 spielt zu y2 zurück, der mit dem Ablauf von vorne beginnt, indem er mit x2 Doppelpass spielt, lang auf y3 spielt, bei x1 hinterläuft usw.

Wechsel der Wandspieler ca. nach 1 Minute.

einfachere Variante: der Doppelpass 4 und 5 entfällt, y2 beginnt gleich nach dem langen Pass mit x2 zu spielen, während sich y1 nach dem Hinterlaufen bei y4 anreicht.

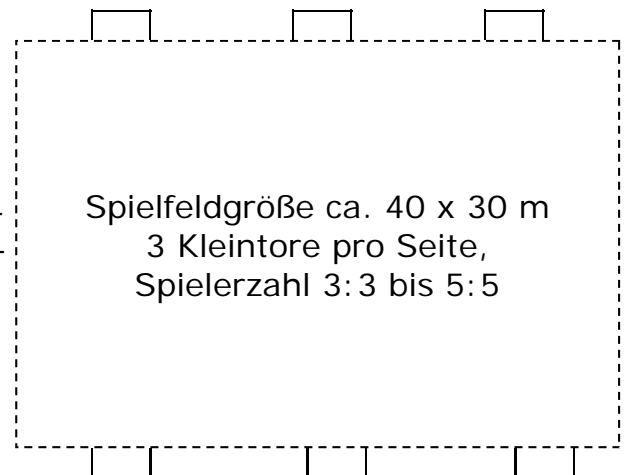
## Ideen zu „kleinen“ Spielformen

**„Viele Tore“:** „andere“ Spielfeldorientierung, v.a. im Kinderfußball (Skizze)

Im Trainingsspiel prinzipiell gleich starke Spieler in einem Spiel zusammen geben. (Niveaugruppe zwecks „Erfolg“ der Einzelspieler im Spiel!)

Bis 12 Jahre eher „freies“ Spiel ohne Aufgaben, dann Gewichtung 1-2 x Spiele mit Aufgaben, 2-3 x „freies“ Spiel.

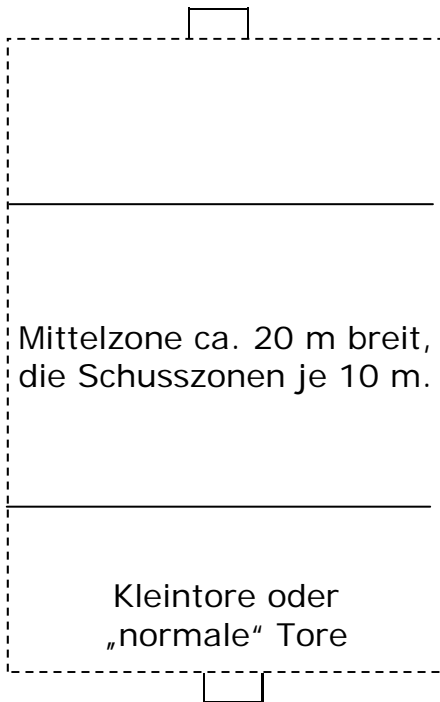
Mögliche Aufgaben: Anzahl der Ballkontakte, Abschluss nur direkt usw.



## Spielformen:



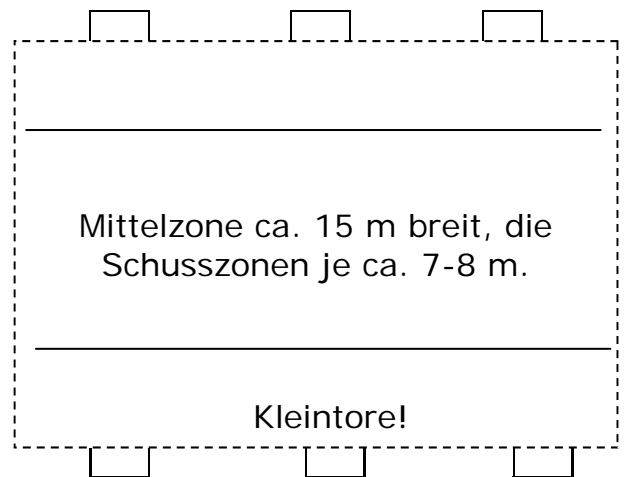
### „Tödlicher Pass“



das Spielfeld ist (egal in welchem Format) in zwei Schusszonen und eine Mittelzone geteilt.

In der Mittelzone wird 3:3 (4:4) gespielt, ein Tor kann nur in der Schusszone erzielt und zwar direkt erzielt werden nach „tödlichem Pass“

Mögliche Vorgaben: bestimmte Passanzahl in der Mittelzone



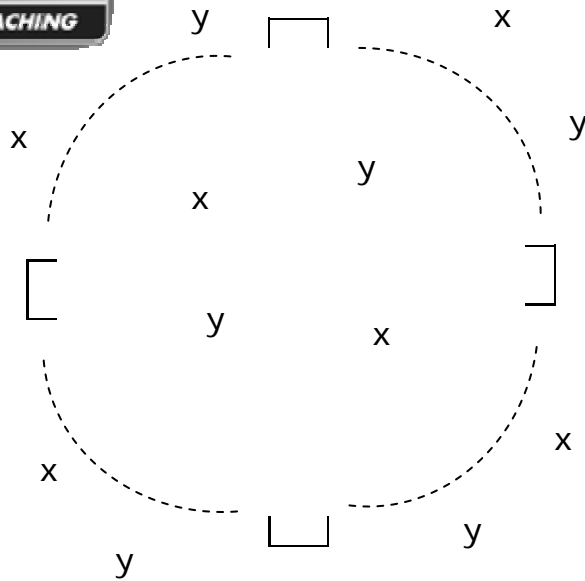
#### **Vorteile „kleiner“ Spielformen:**

viele Spielsituationen und Ballkontakte

intensiv, daher konditioneller Effekt

Spiel bedeutet Spaß

Im Spiel sieht der Trainer, was die Spieler von selber anwenden



## Wandspiele

Spielfeld ca. 20 x 20  
(Mittelkreisgröße)

Innen wird 2:2 (aktiv) gespielt, zwischen den Toren ist je ein „Wandspieler“ beider Teams, der sich dort auch bewegen darf. Die Wandspieler dürfen sich nicht gegenseitig attackieren.

### Spielziele:

1. 10 Passes mit den Wandspielern. Variante: 3 (5) hintereinander ohne Ballberührung der Gegner
2. Pass zum Wandspieler und Positionstausch = 1 Punkt
3. Tore erzielen nach Zuspiel von einem Wandspieler
4. Tore erzielen nach Zuspiel von einem Wandspieler, aber nur direkt

### Zeichenerklärung bei den Übungs-Skizzen:

- Weg des Balles (Schuss, Pass)
- - - - - → Weg des Spielers mit Ball (Dribbling, Ballführen)
- - - - - → Laufweg des Spielers ohne Ball
- (dashed line) Laufweg, z.B. Hinterlaufen
- ▲ Markierungen, Hütchen
- ┌ ┐ Tor, Kleintor
- Vt St Spieler (in diesem Fall mit Position)
- x y Spieler
- Tr Trainer

Zusammenstellung:  
Richard Cieslar,  
Mai 2012.

Sämtliche Inhalte unterliegen dem Copyright von „Coerver-Coaching“.

Nummern geben prinzipiell den Ablauf der Übung an.