

Fußballtraining

Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes



INDIVIDUALISIERUNG

Jeden Spieler in kleinen
Spielformen fördern

COACHING

Von Einstieg bis Abpfiff:
Chronologie einer Trainingsform

STÄRKENORIENTIERUNG

Leitfaden zur Entwicklung
der Spielkompetenz

Den Einzelnen im Team weiterentwickeln

DAS BESTE TRAINING FÜR ALLE



SPIELERISCH ZU GUTEM TRAINING

Fußball ist ein Spiel – und genau in dieser simplen Erkenntnis liegt der Schlüssel zu gutem Training! Spielformen sind das Mittel, mit dem wir die Faszination der Sportart erlebbar machen und gleichzeitig jedes einzelne Talent individuell fördern.

Ziel ist stets, die Stärken des Einzelnen zu erkennen und systematisch weiterzuentwickeln. Kleine Spielformen bieten hierfür die perfekte Grundlage: Sie ermöglichen es uns, die Spielkompetenz stärkenorientiert zu verbessern – sei es in der Entscheidungsfindung, der Kreativität oder im Zusammenspiel mit anderen.

All das gelingt nur, wenn wir jedes Training von Anfang bis Ende im Sinne des Lernerfolgs leiten. Es liegt an uns, klare Ziele zu setzen, die Spieler durch gezielte Impulse zu unterstützen und sie kontinuierlich herauszufordern. Die Qualität zeigt sich darin, wie gut es uns gelingt, jeden Spieler aktiv in den Lernprozess einzubinden und schrittweise zu verbessern.

Doch gutes Training beginnt nicht erst auf dem Platz, sondern bereits in der Vorbereitung. Es ist wichtig, die Abläufe unserer Einheiten im Vorfeld zu reflektieren: Welche Formen eignen sich, um meine Ziele zu erreichen? Welche Herausforderungen können entstehen? Wie kann ich flexibel reagieren und wann setze ich beim Coaching einer Trainingsform welche Akzente?

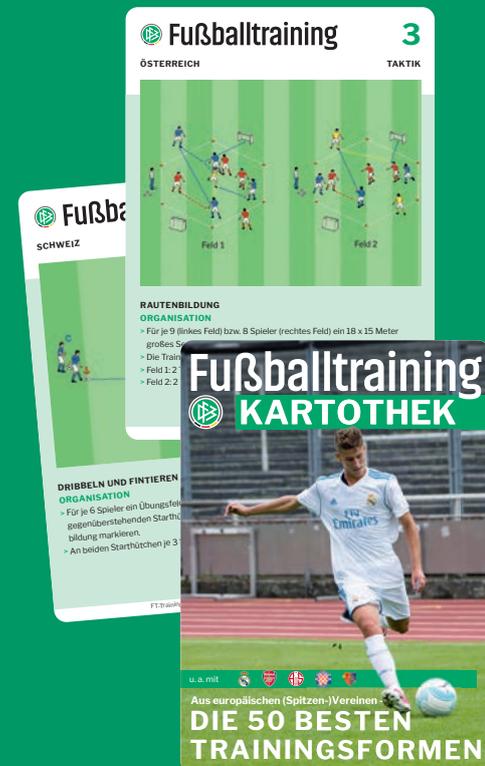
In dieser Ausgabe zeigen Ihnen unsere Autoren Lennart Claussen und Thomas Impekoven, wie Sie Spielformen effektiv einsetzen können, um Ihre Spieler individuell und als Team weiterzuentwickeln. Manuel Schultiz gibt Ihnen praxisnahe Ansätze zum bewussten Coaching Ihrer Trainingsformen, während Oliver Heine darstellt, wie Sie Ihre Spieler stärkenorientiert verbessern können.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, den Fußball durch Spielformen lebendig zu halten und unsere Spieler bestmöglich zu fördern. Denn eines ist sicher: Gutes Training ist Spieltraining – und darin liegt der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg.

Viel Freude beim Lesen, Planen und Gestalten wünscht Ihr

DENNIS SCHUNKE

BESTE TRAININGSFORMEN AUS RENOMMIERTEN EUROPÄISCHEN CLUBS!



Real Madrid, FC Arsenal London, Hajduk Split, Antalyaspor oder der FC Basel – diese Klubs sind nur eine kleine Auswahl, wenn es um klangvolle Namen aus dem europäischen Fußball geht. Wir haben eine ganze Reihe von Profiteams, Verbänden, aber auch kleineren Talentschmieden besucht, die teils europaweit für ihre Arbeit bekannt sind und hohes Ansehen genießen. In dieser Kartothek stellen wir ihre 50 besten Trainingsformen vor. Gegliedert sind diese in erster Ordnung nach dem Land: Österreich, Schweiz, Kroatien, Türkei, Serbien, England und Spanien. In zweiter Instanz ordnen wir die jeweilige Trainingsform den Trainingsschwerpunkten Technik und Taktik zu.

50 Trainingskarten, 12,80 Euro

0251/23005-11 • philippka.de



06

KLEINE SPIELFORMEN ALS BASIS FÜR INDIVIDUALISIERUNG

18

COACHING-CHRONOLOGIE EINER TRAININGSFORM



DAS BESTE TRAINING FÜR ALLE

- 06 Kleine Spielformen als Basis für Individualisierung**
Individualisieren durch Organisation (mehrere Felder), Regeln (Pointierungen) und Coaching
von *Lennart Claussen & Thomas Impekoven*
- 18 Coaching-Chronologie einer Trainingsform**
Jede Form von Anfang bis Ende im Sinne des Lernerfolgs leiten
von *Manuel Schulitz*
- 32 Spielkompetenz in kleinen Spielformen entwickeln**
Ein Leitfaden zur stärkenorientierten Verbesserung individueller Qualität
von *Oliver Heine*

TRAINERENTWICKLUNG

- 40 Trainerentwicklung als ein Schlüssel zum Erfolg**
Von der Selbstkenntnis zum Selbstmanagement zum besten Trainer, der man sein kann
von *Patrick Irmeler, Robert Jörg, Thomas Roy & Stefan Hirschberg*

32

SPIELKOMPETENZ IN KLEINEN SPIELFORMEN ENTWICKELN

40

TRAINERENTWICKLUNG ALS EIN SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

PRAXIS PLUS SENIOREN

SV EINTRACHT IHLOW

48 Dominant, dominanter, SV Eintracht Ihlow

Mit einem ballbesitzorientierten Spielstil wurde der SV Eintracht Ihlow souverän Meister und will nun auf diese Weise auch in der Ostfrieslandliga überzeugen
von *Jannik Swieter*

PRAXIS PLUS JUNIOREN

FC LAUINGEN

60 Gemeinsamer Fortschritt

Offensiver Fußball und ehrliche Kommunikation: Die Philosophie der U19 des FC Lauingen
von *Mathias Holz*



Fotos: Conny Kurth; Tom Korte; IMAGO/Beautiful Sports

AUTOREN DIESER AUSGABE

LENNART CLAUSSEN

ist beim DFB als Leiter für Sportfachliche Inhalte und Portale zuständig. Der Pro-Lizenz-Inhaber war unter anderem als Trainerausbilder für die A+-Lizenz tätig und zudem Co-Trainer der U15-Juniorinnen-Nationalmannschaft.

THOMAS IMPEKOVEN

ist DFB-Stützpunktkoordinator im Rheinland und war zuvor in selbiger Funktion in Mecklenburg-Vorpommern verantwortlich. Die Arbeit an den DFB-Stützpunkten kennt der A+-Lizenz-Inhaber bestens, denn von 2013 bis 2016 war er selbst im Rhein-Erft-Kreis als Trainer tätig.

MANUEL SCHULTZ

ist beim DFB mit der Trainer- und Expertenentwicklung beschäftigt. Vorher war er Verbands-sportlehrer beim Fußballverband Mittelrhein, DFB-Stützpunktrainer und Trainer der Regionalauswahl des Fußballverbandes Niederrhein.

OLIVER HEINE

Bevor er 2022 als Ausbilder zum DFB wechselte, coachte der Pro-Lizenz-Inhaber in den Leistungszentren von Dynamo Dresden und Eintracht Braunschweig jeweils die U17. Die Verbandsarbeit lernte er als DFB-Stützpunktkoordinator in Berlin kennen.

ROBERT JÖRG, THOMAS ROY & STEFAN HIRSCHBERG

sind alle Regionale Trainerentwickler des DFB und gehören dem siebenköpfigen Expertenteam um den Sportlichen Projektleiter **Patrick Irmeler** an.

JANNIK SWIETER

Nach seinem Karriereende als Spieler übernahm der B-Lizenz-Inhaber die Erste beim SV Eintracht Ihlow und führte sie in der zweiten Saison zum Aufstieg in die Ostfrieslandliga.

MATHIAS HOLZ

Der B-Lizenz-Inhaber übernahm 2019 die C-Jugend seines Heimatvereins FC Lauingen und begleitet den Jahrgang inzwischen bis in die A-Jugend.

FANARTIKEL!

Wir produzieren
Ihre individuellen Fan-Artikel

WIMPEL

MÜTZEN/CAPS



TEXTILIEN, FAHNEN, PINS
AUFNÄHER
und vieles vieles mehr!

weitere Informationen finden Sie unter:

WWW.WM-SPORT.DE



WERBE- UND
FAN-ARTIKEL
• Design • Produktion • Großhandel

FANARTIKEL!



KLEINE SPIELFORMEN ALS BASIS FÜR INDIVIDUALISIERUNG

Individualisieren durch Organisation (mehrere Felder), Regeln (Pointierungen) und Coaching

AUTOREN
Lennart Claussen &
Thomas Impekoven

Jeder Spieler ist einzigartig – und genau darin liegen die Herausforderungen und zugleich die Chancen für uns Trainer. Wie kann es gelingen, Spieler mit unterschiedlichen Entwicklungsständen, Stärken und Potenzialen in einer Einheit individualisiert zu fördern? *Die Trainingsphilosophie Deutschland* bietet hierfür wertvolle Ansätze und Prinzipien, die sowohl im Nachwuchs- als auch im Erwachsenenbereich Anwendung finden. Lennart Claussen und Thomas Impekoven beleuchten praxisnahe Möglichkeiten, Individualisierung im Trainingsalltag umzusetzen – durch kleine Spielformen, die Nutzung mehrerer Felder, gezieltes Coaching und angepasste Regeln für einzelne Spieler. Ziel ist es, die individuelle Qualität jedes Spielers zu entwickeln und damit langfristig die Mannschaft zu stärken.



SPIELERENTWICKLUNG IM FOKUS DER TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Jeden Spieler in jeder Trainingseinheit in seiner Entwicklung zu unterstützen: Das ist vor allem im Nachwuchsbereich eines der obersten Ziele. In der *Trainingsphilosophie Deutschland* werden die Rahmenbedingungen für die Förderung jedes Einzelnen in jeder Alters- und Leistungsklasse und auf jeder Position geschaffen. Innerhalb der Trainingsformen steht die ganzheitliche Förderung der Spieler im Zentrum, da sowohl die Basistechniken (z. B. Dribbeln, Passen, Schießen), das Spielverhalten in den vier Spielphasen (mit dem Ball, gegen den Ball, Umschalten nach Ballgewinn und nach Ballverlust) als auch die körperlichen und mentalen Fähigkeiten stets trainiert werden.

WAS WIR IN DIESEM BEITRAG ZEIGEN

Wer kennt diese Herausforderungen im Alltag nicht? Innerhalb des Teams gibt es (große oder vereinzelte) Leistungs- bzw. Entwicklungsunterschiede. Der Trainer oder das Trainerteam steht mit einer großen Trainingsgruppe auf dem Platz und möchte trotzdem den Einzelnen in seiner

Entwicklung fördern. Vor allem die Spieler wünschen sich zunehmend eine individuelle Betreuung.

Wir wollen anhand von konkreten Mannschaftssituationen vom Aufbaubereich (U12 bis U15) über den Leistungsbereich (U16 bis U19) bis hin zum Erwachsenenfußball Möglichkeiten aufzeigen und Impulse für die Individualisierung im Trainingsalltag geben. Das Ziel: Entwicklung individueller Qualität!

FREIES SPIELEN ALS HÖCHSTE FORM DER INDIVIDUALISIERUNG FÜR JEDEN SPIELER UND JEDE POSITION

Würden Florian Wirtz, Jonathan Tah, Niclas Füllkrug und Angelo Stiller in einer 4-gegen-4-Spielform gegen ein anderes Team antreten, dann wäre eines gewiss: Sie würden die verschiedenen Spielsituationen ganz unterschiedlich lösen. Der eine mehr über Pässe, der andere über Dribblings oder einen gezielten Laufweg. Aus diesem Grund ist das freie Spielen, in dem ganzheitlich trainiert werden kann, die höchste Form der Individualisierung.



Gezielte Pointierungen fördern bestimmte Aktionen, wie z. B. persönliche Duelle.

INDIVIDUALISIERUNG DURCH ORGANISATION

Generell findet in kleinen Spielformen mit hohen Freiheitsgraden automatisch Individualisierung statt. Egal, ob bei Spielformen in Gleichzahl, in Über-/Unterzahl, mit Anspielern oder in denen auf Linie verteidigt wird, die Spieler können die Situationen auf ihre Art und Weise lösen.

Mehrere Felder

Neben dem freien Spielen besteht eine weitere Option der Individualisierung in der Nutzung mehrerer Felder. Die Akteure eines Teams können dabei zum Beispiel nach ihrem Entwicklungsstand, ihren Stärken oder Potenzialen sowie ihrem biologischen Alter zugeteilt werden. So wird in homogenen Gruppen mit hoher Intensität und Wiederholungszahl alters- und entwicklungsgerecht trainiert.

INDIVIDUALISIERUNG DURCH REGELN

Insbesondere bei mehreren Feldern werden unterschiedliche Themen in den Vordergrund gestellt.

Pointierungen

Bestimmte Regeln sorgen dafür, dass einzelne Pointierungen herausgestellt werden. Diese betreffen einzelne Spieler (Treffer zählen doppelt, Treffer nur mit dem schwachen Fuß, maximal zwei Kontakte usw.) oder das ganze Team / beide Teams (Treffer nur direkt, Treffer nur direkt-direkt, 0:1-Rückstand zu Spielbeginn usw.).

Beispiel Warm-up

Bereits im Aufwärmen können durch die Aufteilung des Teams in die Gruppen Passspiel, Dribbling und Ballmitnahme in mehreren Feldern mehrere Basistechniken in den Fokus gerückt werden. Die Trainingsform wird dabei gezielt (individualisiert) auf die Spieler der entsprechenden Gruppen zugeschnitten. Hier sammeln sie bereits wertvolle Wiederholungen, die dann in den Spielformen angewendet werden können.

INDIVIDUALISIERUNG DURCH COACHING

Jeder Spieler freut sich über Unterstützung – vor, während und nach der Trainingsform. Spieler zu loben, sie zu motivieren und ihnen in ihrer Entwicklung durch Hinweise zu helfen, sind die Basis des Coachings. Die Art und Weise sowie die Intensität hängt dabei vom Spieler ab und kann somit individualisiert umgesetzt werden.

Zurückhaltendes Coaching ermöglicht den Spielern das freie Entscheiden und eigene Lösungen. Insbesondere das Coaching nach der Aktion eines Spielers greift nicht in den Kommunikations- und Entscheidungsprozess ein. Damit bleibt er auf dem Platz „frei“ und kann seine eigenen Lösungen wählen.

Motivation lässt sich bewusst durch das Bedienen der Basisbedürfnisse (Kompetenz, Autonomie und Bindung) steigern. Der bewusste Einsatz von

Lob ist dabei unerlässlich. Aber auch rechtzeitige Hinweise zur Orientierung oder die Erinnerung an den Umschaltimpuls nach Ballverlust können die Spieler individuell fördern.

PRAXISBEISPIELE

In jeder Mannschaft – egal ob an der Basis oder im leistungsorientierten Fußball – gibt es Spieler, für die eine individualisierte Förderung erforderlich sein kann. In den folgenden Beispielen wird auf Basis von fiktiven Kadern und Trainingsinhalten auf eine Vielzahl dieser Spieler eingegangen. Alle dargestellten Möglichkeiten der Individualisierung beziehen sich auf „Kleine Spielformen“ innerhalb des Trainings im Mannschaftskontext.

Die Aktionen der Spieler genau beobachten und positiv coachen.



Fotos: Nils Eden; Conny Kurth

BEISPIEL 1: BIO-BANDING UND POSITIONSTRAINING

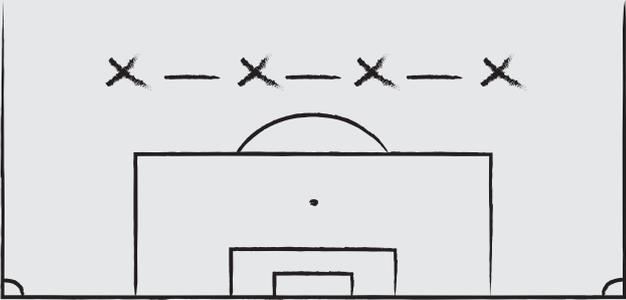
AUSGANGSLAGE



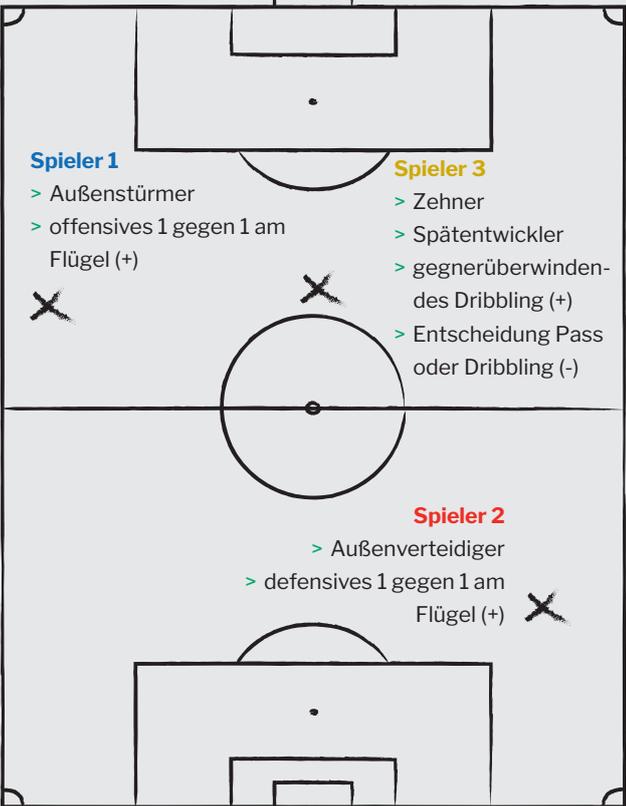
Spieler Torwart Trainer

TRAININGSSCHWERPUNKT

- > Fokus auf das Kettenverhalten



ZIELE FÜR EINZELSPIELER



Spieler 1

- > Außenstürmer
- > offensives 1 gegen 1 am Flügel (+)

Spieler 3

- > Zehner
- > Spätentwickler
- > gegnerüberwindendes Dribbling (+)
- > Entscheidung Pass oder Dribbling (-)

Spieler 2

- > Außenverteidiger
- > defensives 1 gegen 1 am Flügel (+)

+ Stärke / - Potenzial

4 PLUS TW GEGEN 4 PLUS TW AUF LINIE VERTEIDIGEN (BREIT)

ORGANISATION

- > Ein 30 x 45 Meter großes Sechseck mit Mittellinie und 2 Toren mit Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld.

ABLAUF

- > 4 plus TW gegen 4 plus TW
- > Mit Abseits spielen.
- > Die Verteidiger agieren auf der Mittellinie, wobei jeweils einer herausrücken darf.
- > Wenn der Ball das zweite Mal nach außen gespielt wird, muss das direkte Duell gesucht werden.
- > freies Spiel in der gegnerischen Hälfte nach Überspielen der Mittellinie
- > Treffer nach Angriff durch das Zentrum zählen doppelt.
- > Nach einem Ausball oder Treffer spielt der Trainer einen neuen Ball ein und es wird 30 Sekunden frei gespielt.

HINWEIS

- > Spieler 1 (Blau) und 2 (Rot) spielen auf den Außenpositionen gegeneinander.



2 PLUS 1 GEGEN 2 - SHOTCLOCK

ORGANISATION

- > Ein 20 x 18 Meter großes Feld mit je 2 Minutoren auf den Grundlinien markieren.
- > Balldeposits zwischen den Toren errichten.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld.
- > 2 Teams à 2 Spieler bilden und 1 Neutralen bestimmen.

ABLAUF

- > 2 plus 1 gegen 2
- > Angriffe müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen werden.

VARIATIONEN

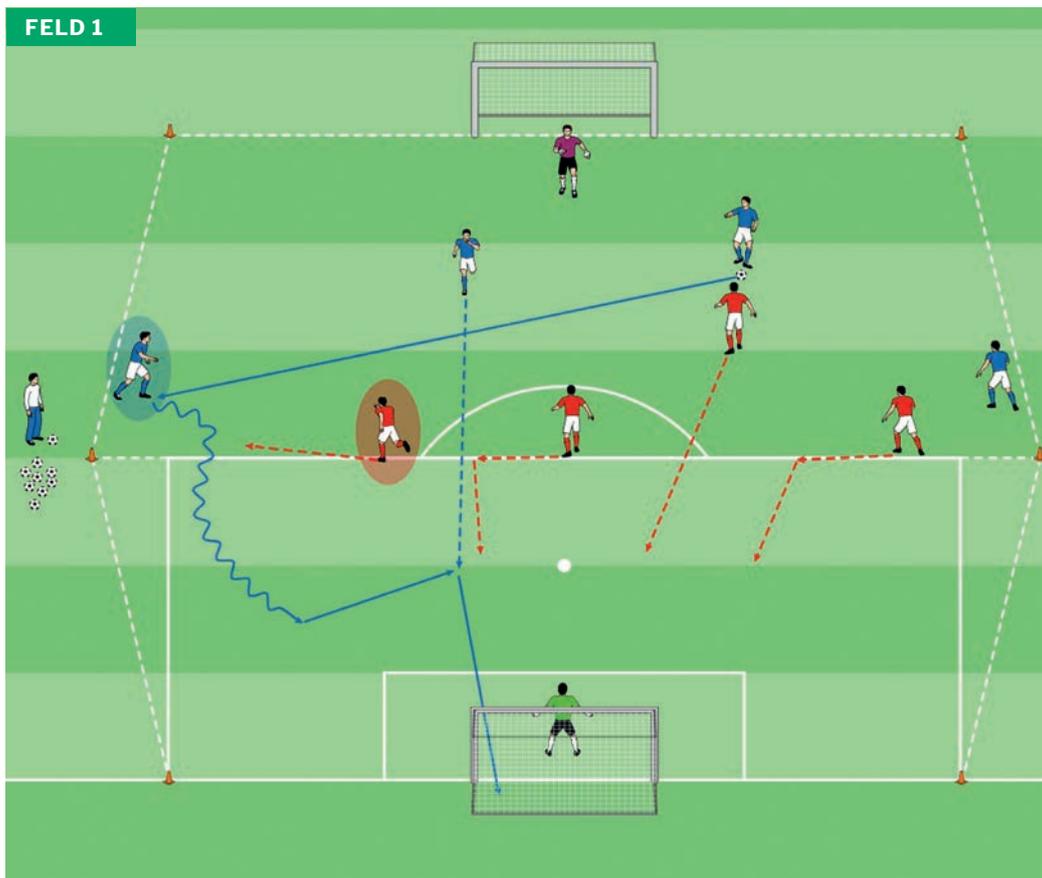
- > Eine Abschlusszone markieren.
- > Treffer nach Zusammenspiel mit dem Neutralen zählen doppelt.
- > Mit Abseits spielen.

HINWEISE

- > Spieler 3 (Gelb) agiert als neutraler Spieler.
- > Einteilung der Teams mit körperlich gleichwertigen Spielern zu Spieler 3



FELD 1



KOMMENTAR

von Lennart Claussen

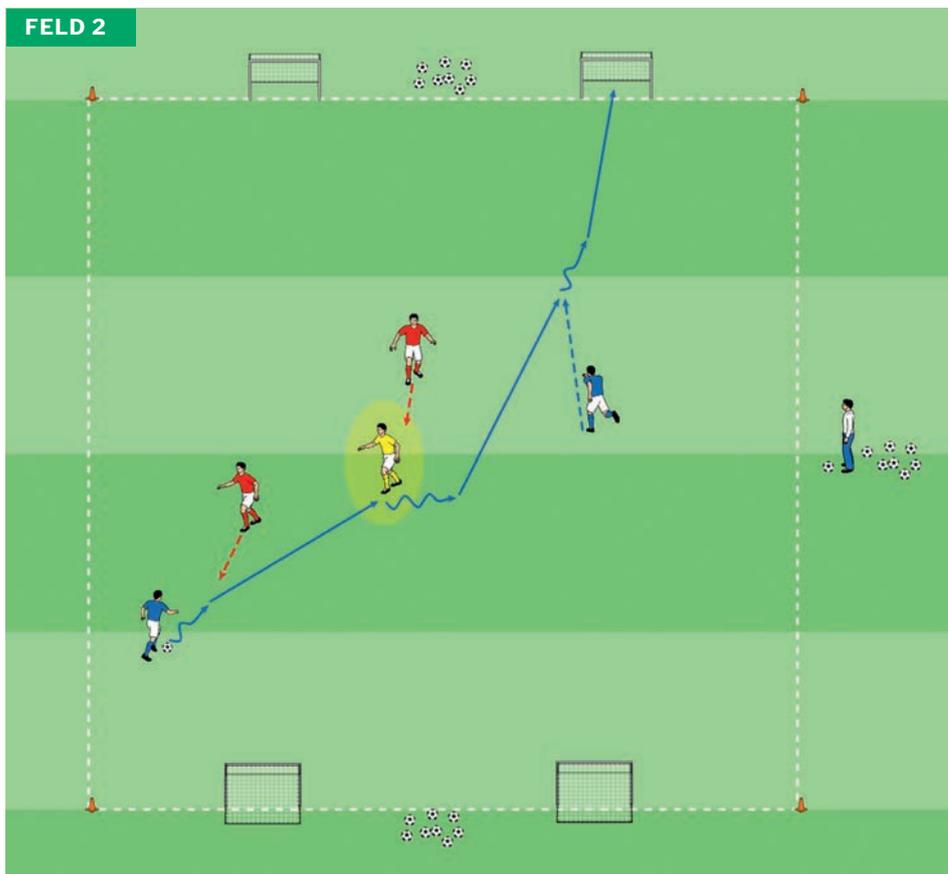
DUELLE AUF AUGENHÖHE



„Die Spieler 1 und 2 spielen gegeneinander. Hier treffen beide Stärken (Offensive und Defensive) aufeinander und können sich auf „Augenhöhe“ weiterentwickeln. Je nach Ziel können auch bewusst größere Leistungsunterschiede gegeneinander spielen (Überforderung vs. erleichterte Bedingungen).

Durch die Regel, dass Treffer durch das Zentrum doppelt zählen, verdichtet die Viererkette die Mitte. Das führt zu vielen 1-gegen-1-Situationen auf Außen und ermöglicht hohe Wiederholungszahlen der gewünschten Aktionen.“

FELD 2



KOMMENTAR von Thomas Impekoven

PASSEN ODER DRIBBELN?



„Durch die Einteilung der Teams auf Feld 2 nach körperlichen Gesichtspunkten kann sich Spieler 3 hier mit Spielern mit vergleichbaren physischen Voraussetzungen messen und seine Lösungen weiterentwickeln. Als neutraler Spieler ist er immer als Offensivspieler in der Überzahlmannschaft und muss in 3-gegen-2- bzw. 2-gegen-1-Situationen ständig zwischen Pass oder Dribbling entscheiden. Durch seine Rolle hat er idealerweise doppelt so viele Offensivaktionen, als wenn er ein fester Spieler eines Teams wäre und auch verteidigen müsste.“

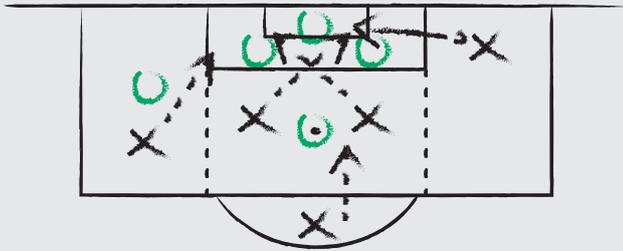
BEISPIEL 2: POSITIONSTRAINING

AUSGANGSLAGE

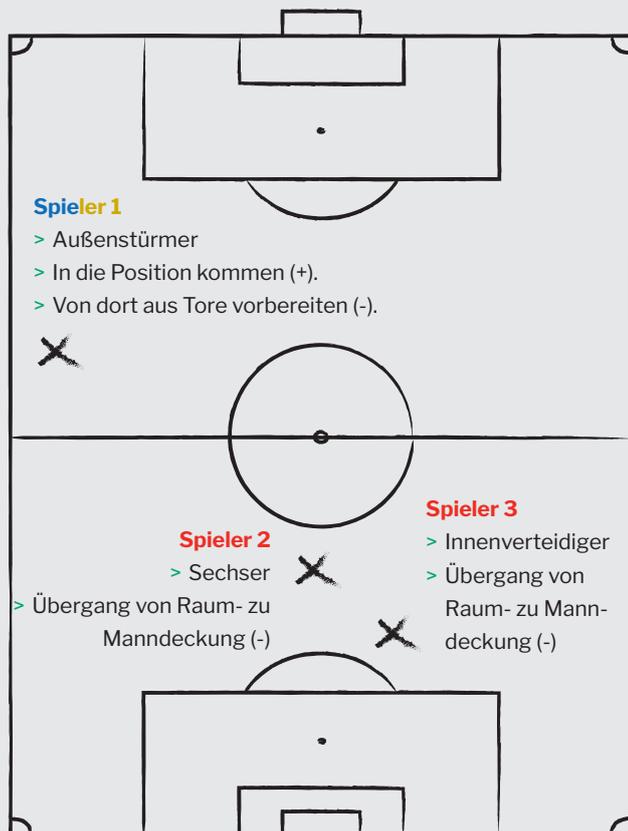


TRAININGSSCHWERPUNKT

- > Fokus auf Boxverhalten nach Hereingaben aus Assistzone



ZIELE FÜR EINZELSPIELER



+ Stärke / - Potenzial

4 PLUS TW PLUS 2 GEGEN 4 PLUS TW PLUS 2 MIT ANSPIELERN ZUM FLANKEN



ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 20 x 40 Meter großes Sechseck mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 6 Spieler bilden.
- > Je 2 Spieler an die Diagonalen in der gegnerischen Hälfte stellen.
- > Bälle in den Toren bereitlegen.
- > 4 plus TW plus 2 gegen 4 plus TW plus 2
- > Mit Abseits spielen.
- > Die Anspieler dürfen mit dem ersten Kontakt ins Feld und mit dem zweiten Kontakt abspielen.
- > Nach Balleroberung (vor Konter) müssen zwei Pässe in der eigenen Hälfte gespielt werden.
- > Treffer können, müssen aber nicht über die Anspieler vorbereitet werden.
- > Letzteres zählt doppelt.
- > Nach einiger Zeit die Anspieler tauschen.

VARIATIONEN

- > Die Anspieler agieren im Feld ohne Kontaktbegrenzung.
- > Der Abschluss nach Flanke muss direkt erfolgen.
- > Der ballferne Anspieler darf ins Feld einrücken.

HINWEIS

- > Spieler 1 (Blau) als Anspieler bestimmen, Spieler 2 und 3 (jeweils Rot) im Feld postieren.

3 PLUS 2 DIAGONALE ANSPIELER GEGEN 3 PLUS TW MIT WECHSELNDEM ANGRIFFSRECHT



ORGANISATION

- > Ein 20 x 25 Meter großes Sechseck mit 1 Tor und neutralem Torhüter markieren.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden und 2 diagonale Anspieler bestimmen.
- > Der Trainer steht mit Balldpot neben dem Feld.

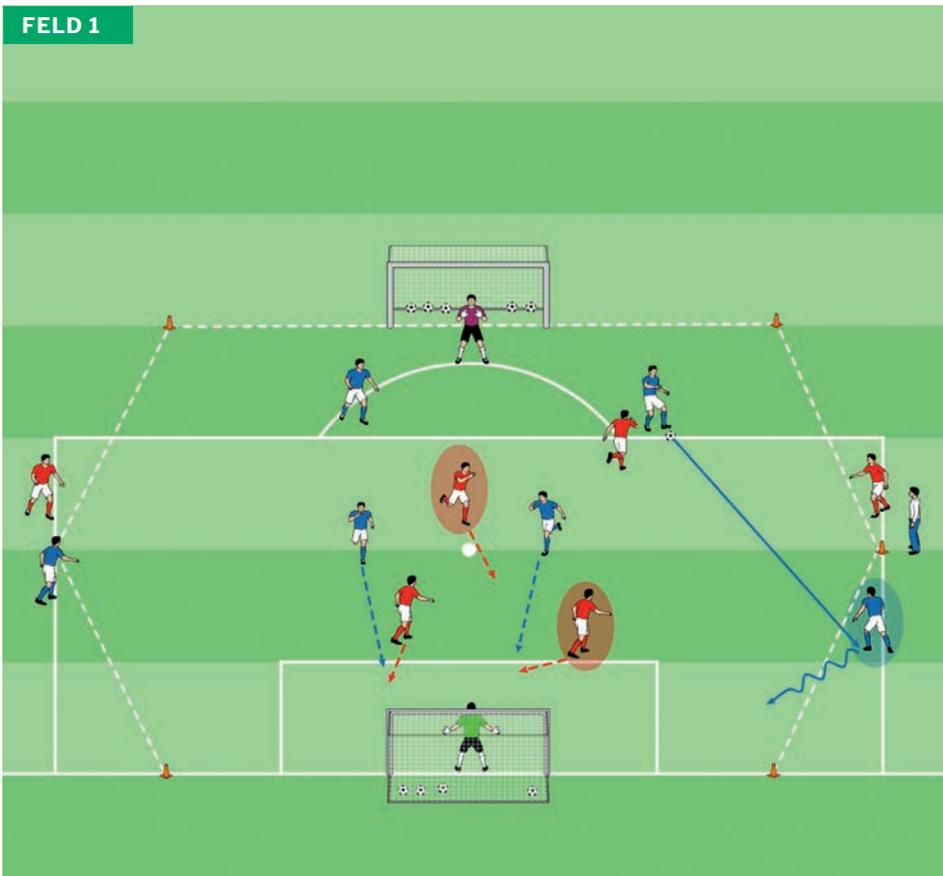
ABLAUF

- > 3 plus 2 gegen 3 plus TW im Feld
- > Die Anspieler dürfen mit dem ersten Kontakt ins Feld und dem zweiten Kontakt abspielen.
- > In Richtung des Tores mit Abseits spielen.
- > Nach einem Treffer oder Ausball eröffnet der Trainer.
- > Nach einem Treffer bleibt das angreifende Team in Ballbesitz, muss jedoch zunächst über die Grundlinie gelangen, um erneut auf das Tor angreifen zu dürfen.
- > Nach einem Ballgewinn kontern die Verteidiger über die Grundlinie und erhalten das Angriffsrecht, sobald sie zwei Pässe in Folge gespielt haben.

HINWEIS

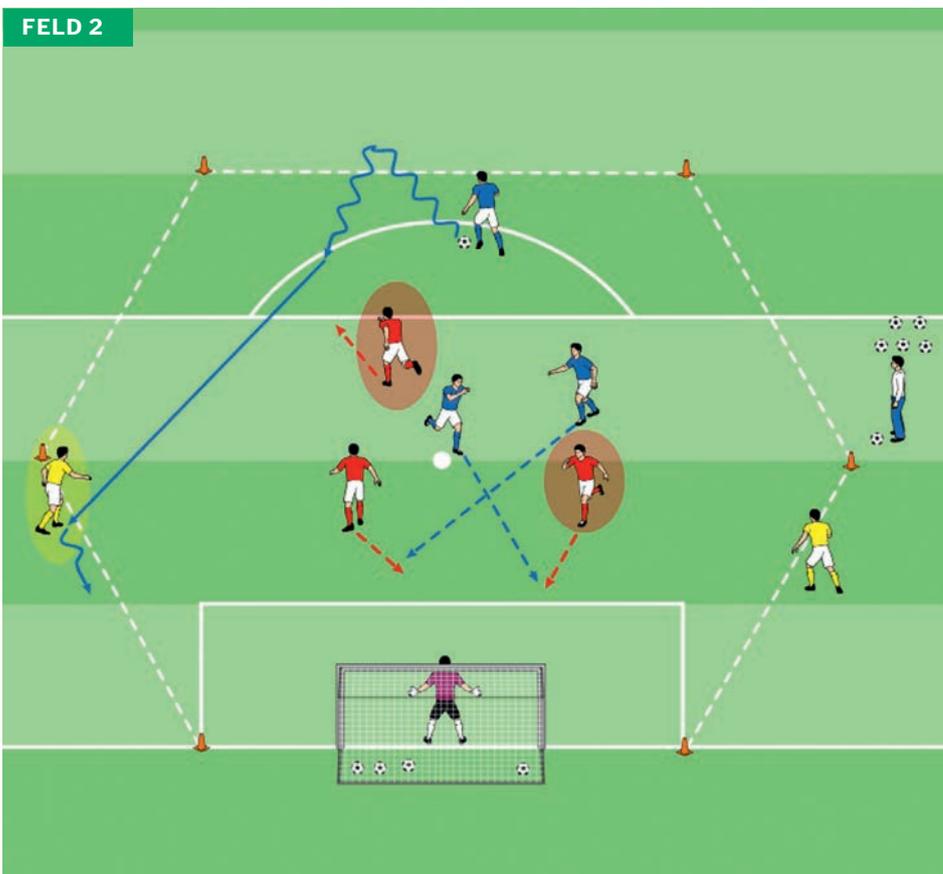
- > Spieler 1 (Gelb) als Anspieler bestimmen, Spieler 2 und 3 (jeweils Rot) im Feld postieren.

FELD 1


KOMMENTAR von Lennart Claussen
STÄRKEN WEITER STÄRKEN


„Spieler 1 wird hier bewusst häufig in die Situation gebracht, in der er seine Stärke hat, um diese weiter zu verbessern. Neben der Arbeit an Defiziten spielt vor allem die Arbeit an spielentscheidenden Stärken eine wichtige Rolle in der Ausbildung. Am Ende haben die Stärken (und weniger die Schwächen) einen großen Einfluss auf dem Weg in den Spitzenfußball.“

FELD 2


KOMMENTAR von Thomas Impehoven
REGELN FÜR KONTROLLIERTES SPIEL


„Die Regel, dass nach Balleroberung erst zwei Pässe in der eigenen Hälfte gespielt werden müssen, bevor auf das Tor angegriffen werden darf, hat folgenden Hintergrund: Die verteidigende Mannschaft hat so ausreichend Zeit, um sich zu organisieren. Ohne diese Regel entwickelt sich häufig ein wildes Umschaltspiel, in dem es immer hin und her geht und ein planmäßiges Verhalten herausfordernd ist. Je nach Leistungsniveau kann die Anzahl der Pässe auch auf einen Pass reduziert werden.“

COACHING-CHRONOLOGIE EINER TRAININGSFORM

Jede Form von Anfang bis Ende im Sinne des Lernerfolgs leiten

AUTOR
Manuel Schultiz

Eine Trainingsform bietet zahlreiche Möglichkeiten und Chancen für das Coaching – vom Einstieg bis zum Abpfiff. Um dieses Potenzial voll auszuschöpfen, lohnt es sich, den Ablauf in Phasen zu gliedern und gezielt zu reflektieren, wie und wann der Trainer Einfluss nehmen kann.

EIN ZIEL OHNE PLAN IST NUR EIN WUNSCH

Wir entwickeln Einheiten, um die gesetzten Trainingsziele zu erreichen! Die Planung erfolgt in drei gedanklichen Schritten (didaktisches Dreieck Z-I-V):

- 1. Zielebene:** Warum trainieren wir den Trainingsinhalt (z. B. Verbesserung des Flügelspiels)?
- 2. Inhaltebene:** Was wollen wir im Detail trainieren (z. B. offensive 1-gegen-1-Duelle am Flügel)?
- 3. Vermittlungsebene:** Wie sieht die konkrete Trainingsform aus (Einsatz der Steuerungsmittel wie Organisation, Regeln und Trainerverhalten)?

Das Wichtigste vorweg: Coachen Sie authentisch!

Authentisch zu sein, ist der beste Ratgeber für erfolgreiches Coaching. Spieler spüren sofort, ob Sie echt sind oder nur eine Rolle spielen. Wenn Sie ehrlich und glaubwürdig auftreten, bauen Sie Vertrauen auf und schaffen eine wirksame Verbindung, die es Ihnen erlaubt, nachhaltig Einfluss zu nehmen.

Das Coachingbuffet: Nehmen Sie, was zu Ihnen passt!

Es gibt nicht den einen richtigen Weg, weshalb im Coaching Vielfalt statt Einheitsbrei zählt. Entscheiden Sie also bewusst, was zu Ihnen, Ihrem Team und der Situation passt. Wagen Sie Experimente, probieren Sie Methoden aus – doch bleiben Sie sich selbst treu.

Bewusst statt zufällig handeln!

Planen Sie Ihr Coaching bewusst, denn jede Trainingsform, jede Ansprache und jede Intervention sollte ein klares Ziel verfolgen. Reflektieren Sie anschließend Ihr Handeln und fragen sich, was Sie wie mit Ihrem Coaching erreichen wollten. So lernen Sie aus den Erfahrungen und wissen, was funktioniert, was nicht und warum es so ist.

Empfehlungen als Werkzeugkasten – nicht als Vorschrift

Nutzen Sie die folgenden Impulse als Inspiration und nicht als starres Regelwerk. Passen Sie sie an sich und Ihr Team an und vertrauen dabei auf Ihr Gefühl und Ihren Verstand.

COACHING-SCHRITTE WÄHREND EINER TRAININGSFORM





Alle Fotos: Tom Korte



WIR KOMMEN ZUSAMMEN ...
DER EINSTIEG | DIE TRAININGSFORM IN GANG BRINGEN



POSITIONIERUNG

Ort

Der Treffpunkt für den Einstieg ist idealerweise direkt neben statt mitten im Feld – dies schafft Übersicht und Ruhe. Die Mannschaft sollte es zudem hinter dem Trainer einsehen können (z. B. im Halbkreis) und nicht in die Sonne schauen. Positionieren Sie sich mit dem Wind im Rücken, damit Ihre Informationen besser zu den Spielern getragen werden.

Timing

Warten Sie mit Ihrer Einführung, bis alle da sind. Ein Moment der Stille hilft, die Aufmerksamkeit des Teams zu fokussieren.

Körpersprache

Lächeln Sie, um eine positive Atmosphäre zu schaffen und eine Verbindung herzustellen. Bauen Sie reihum nacheinander aktiv Blickkontakt auf.

Stand und Haltung

Achten Sie darauf, alle Spieler im Blickfeld zu haben und niemandem den Rücken zuzuwenden. Ein fester hüftbreiter Stand vermittelt Sicherheit und Präsenz. Die Arme nicht verschränken.

Keine Angst vor Notizzetteln auf dem Trainingsplatz. Diese sind ein Zeichen von guter Vorbereitung.



ZIELSETZUNG

Zielklärung: Was und Warum

Mit der Beantwortung der Fragen „Was soll in der Trainingsform erreicht werden?“ und „Warum ist das für unsere Mannschaft bedeutsam?“ wird ein Bezugspunkt für das Team und das spätere Coaching geschaffen.

Rahmen setzen: Wie?

Bei der Beantwortung der Frage „Wie läuft die Form ab?“ sind klar verständliche Regeln entscheidend. Um den Rahmen zu setzen, gilt:

- > Weniger ist mehr: Freies Spielen schafft freie Entscheidungen!
- > Klare Linie: Nur wenige Regeln – dafür aber mit Verbindlichkeit und Konsequenz umsetzen.
- > So viel wie nötig und so wenig wie möglich reden: Kurz, klar und konkret kommunizieren, damit der erste Ball zügig rollt.
- > Organisation der Form vor der Erklärung abschließen, damit nicht noch Tore umgestellt oder Bälle geholt werden müssen.



RHETORIK

Emotionen wecken und Motivation erhöhen

Mit einfacher, anschaulicher Sprache sowie bekannten Fußballbegriffen und Formulierungen, die im Kopf bleiben, wird Begeisterung geweckt. Vermitteln Sie die Trainingsform mit positiven Emotionen, statt sie nur sachlich zu erklären, um die Motivation zu steigern. Zum Beispiel: „Wir spielen ein 4 gegen 4 auf zwei Tore mit Torhütern parallel auf zwei Feldern mit vielen Torschüssen. Das Ganze in Turnierform mit vier Teams sowie Hin- und Rückspiel. Was gibt es Schöneres?“

Performance Mindset statt Alibi-Kultur

Spieler sollten keine Alibis erhalten wie „Es ist sehr heiß!“ oder „Der Platz ist schwer zu bespielen!“. Vermitteln Sie stattdessen eine positive Haltung und betrachten Sie Widerstände als Teil des Spiels: Perfekte Bedingungen gibt es selten – genau darin liegt die Herausforderung.

Merksatz: Sprache schafft Realität. Wer positiv, klar und zielgerichtet kommuniziert, formt das Denken und Handeln seiner Gegenüber.

Mit der Einführung warten, bis alle da sind – mit offener Körperhaltung und Blickkontakt suchend.





VERANSCHAULICHUNG

Anschaulich erklären, um schnell zu starten

Lange Erklärungen im Mannschaftskreis können je nach Komplexität, Bekanntheitsgrad und Anzahl der Regeln das Team überfordern, weshalb in der Trainingsform die Regeln ggf. wiederholt werden müssen. Stellen Sie die Spieler in ihre Positionen, demonstrieren Sie den Ablauf mit Ball und beschreiben ihn dabei. So erleben die Spieler, was zu tun ist, und die Aktion kann sofort starten. Störungen haben allerdings Vorrang, sprich Zeit nehmen für offene Fragen.

Erklärungen an der Taktiktafel

Die Taktiktafel eignet sich vor allem zur Darstellung und Vermittlung von taktischen Inhalten. Achten Sie darauf, dass alle eine freie Sicht haben und der Blick der Spieler in Spielrichtung des Coachingteams an der Tafel von unten nach oben ist, so müssen die Spieler nicht umdenken.

Hinweis: In der FT-Ausgabe 4/2024 geht Manuel Schulitz auf Seite 22 detailliert auf die Arbeit mit der Taktiktafel ein.



TEAMEINTEILUNG

Vorbereitung

Die Namen der Spieler übersichtlich auf einer vorbereiteten Taktiktafel mit Stift oder Magneten darstellen oder alternativ von einem Zettel vorlesen, damit niemand übersehen wird. Die Leibchen entweder direkt vor Ort austeilen oder vorab auf den jeweiligen Positionen im Feld platzieren – dabei eine mögliche Rot-Grün-Schwäche berücksichtigen.

Timing

Erklären Sie zuerst und nehmen dann erst die Team-Einteilung sowie die Verteilung der Leibchen am Schluss vor. So bleibt die volle Aufmerksamkeit erhalten und Ablenkungen („Wer spielt mit wem?“) oder Missverständnisse („A- oder B-Team“) werden vermieden. Die Gruppen und Teams sollten z. B. gleichstark, leistungsdifferenziert oder nach Spielerwahl gebildet werden.

Praxis-Tipp: Struktur schafft Klarheit und Klarheit Fokus. Eine vorbereitete Einteilung vermeidet Missverständnisse und stärkt das Miteinander.



**ZUSAMMENARBEIT IM
TRAINERTEAM**

Aufgaben und Rollen klar verteilen

Eine sorgfältig abgestimmte Zusammenarbeit im Vorfeld trägt entscheidend zur Qualität des Trainings bei. Klare Aufgaben- und Rollenverteilungen und die damit verbundene sinnvolle Positionierung steigern sowohl die Effizienz als auch die Spielerorientierung. Schaffen Sie Transparenz, damit die Spieler genau wissen, wer wofür verantwortlich ist. Eine kurze Ansage wie „Trainerin Lisa coacht heute Team A in der Offensive.“ schafft Klarheit, vermeidet Verwirrung und stärkt die Verbindlichkeit. Organisatorische Aufgaben wie das Punkte zählen oder Zeitnehmen vom Coaching trennen. So bleibt der Fokus auf der inhaltlichen Qualität und dem spielerzentrierten Arbeiten. Die untere Tabelle hilft dabei, die Aufgaben für die Trainingsplanung klar zu strukturieren.

Praxis-Tipp: Klarheit vor Schnelligkeit: Ein ruhiger, strukturierter Einstieg spart am Ende mehr Zeit als ein hektischer.

Mithilfe von Taktiktafeln lassen sich die Organisation und der Ablauf der Trainingsform anschaulich erklären.



EINE MÖGLICHE AUFGABENVERTEILUNG IM TRAINERTEAM

Trainer	Aufgabe	Position	Coachingmethode
Cheftrainer	Offensive beide Teams (Spielaufbau)	erster Durchgang: seitlich zusammen mit Co-Trainer 1 ab dem zweiten Durchgang: im Feld	begleitend (NBA) Pausencoaching (ROM) situativ: Standbild (NDW)
Co-Trainer 1	Defensive beide Teams (hohes Pressing)	seitlich	begleitend (NBA) Pausencoaching
Co-Trainer 2	Regeln / Zeitnahme / Wertung Balldepot (ggf. auch in den Toren)	seitlich, mittig	-
TW-Trainer	Torhüter individuell (Spielaufbau)	seitlich neben dem Tor	begleitend



ANPFIFF! DER ERSTE BALL ROLLT ... DIE BEGLEITUNG | ERSTER DURCHGANG



BELASTUNGSSTEUERUNG

Den Trainingsumfang im Blick haben

Die Belastungsnormative – also die Anzahl der Durchgänge, die Dauer pro Durchgang und die Pausenzeit – orientieren sich an mehreren Faktoren. Dazu gehören das Trainingsziel, die gewählte Trainingsform (z. B. kleine oder große Spielformen), die Periodisierung im Wochenzyklus oder in Bezug auf die Spielbelastung sowie der aktuelle Leistungsstand der Spieler.

Faustformel 1 als Orientierung für die Spielzeit:

Feldspieler pro Team = Spielzeit

(z. B. 4 gegen 4 plus je 1 Torhüter = 4 Minuten Spielzeit)

Faustformel 2 hilft bei der Wahl der Feldgröße:

Länge = Feldspieler pro Team x 10

Breite = Feldspieler pro Team x 6

(z. B. 5 gegen 5 plus je 1 Torhüter = 50 x 30 Meter)

Faustformel 2 basiert auf dem Verhältnis zum Standardspielfeld, das eine Größe von ca. 100 x 60 Metern bei je 10 Feldspielern aufweist.

Praxis-Tipp: Formeln sind Orientierungshilfen – keine starren Regeln. Passen Sie sie flexibel an Ihr Ziel, Team und die äußeren Bedingungen an. Je nach technisch-taktischem Schwerpunkt sollte man sich von der Faustformel 2 lösen.



POSITIONIERUNG

Das Spielgeschehen erfassen

Sichern Sie den Überblick, indem Sie Ihre Position, den Winkel und den Abstand so wählen, dass Sie alle relevanten Aktionen klar im Blickfeld haben.

Schlüsselaktionen im Fokus

Positionieren Sie sich so, dass Sie die Aktionen des jeweiligen Trainingsschwerpunkts optimal im Blick haben. Beispiel: Beim Thema Spielaufbau sollten Sie sich in der Nähe der aufbauenden Mannschaft in Spielrichtung aufhalten. Sie müssen als Cheftrainer nicht alles selber im Blick haben. Wichtig ist, dass Ihr Trainerteam alles sehen kann und sich sinnvoll aufteilt.

Präsent sein, ohne das Spielgeschehen zu stören

Seitlich oder leicht versetzt positionieren, um Lauf- und Passwege nicht zu blockieren. Ein fester, stabiler Stand unterstützt eine klare umfassende Wahrnehmung, während ständiges Umherlaufen („Tigern“) Unruhe stiftet und den Fokus beeinträchtigt. Seitlich im Feld zu stehen, wird oft als natürliche Begrenzung wahrgenommen, die das Spielfeld optisch verkleinert. Gehen Sie deshalb ins Feld, statt nur zwei Meter von der Linie entfernt zu bleiben.



BEOBACHTUNGSPHASE

Flow first!

Es hat oberste Priorität, zu Beginn für unterbrechungsfreien Spielfluss zu sorgen, da er sowohl die Effektivität des Trainings als auch die Motivation positiv beeinflusst. Ein Training mit gutem Rhythmus macht mehr Spaß und die Aktivität erhöht die wertvolle Netto-Spielzeit und damit Intensität wie Lerneffekt.

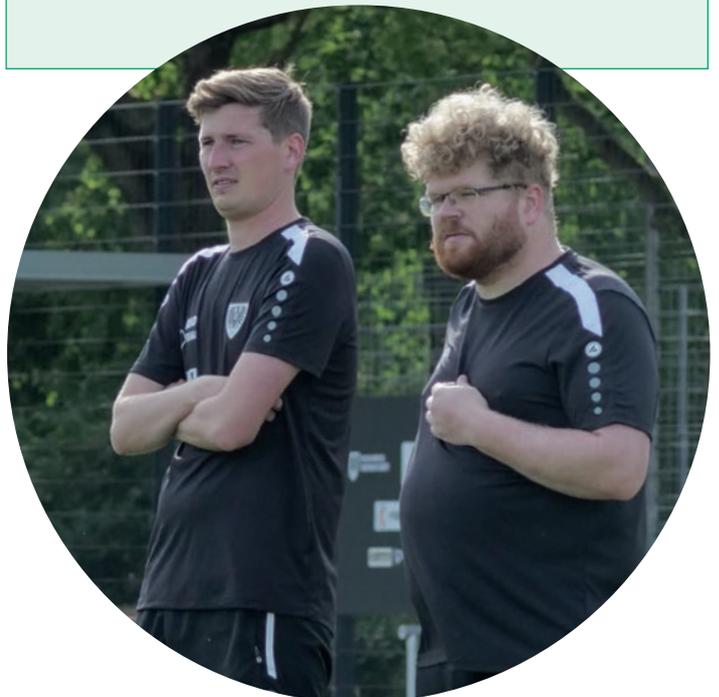
Kontext vor Coaching

Im ersten Durchgang gilt: „Weniger Worte, mehr Wahrnehmung.“ Beobachten Sie das Geschehen aufmerksam und prüfen, ob die Spielform und die Steuerungstools zu Ziel und Inhalt passen.

Gemeinsam Erkenntnisse gewinnen

Gemeinsam mit dem Trainerteam an der Seitenlinie analysieren, was auffällt und welches Verhalten die Spieler zeigen. Finden Sie den Hauptfehler! Was kommt häufig vor? Sechs bzw. vier Augen erkennen mehr als zwei. Austausch nutzen, um unterschiedliche Perspektiven einzubringen. Besprechen Sie bereits während des laufenden Durchgangs, ob in der ersten Pause Regeln oder die Feldgröße angepasst werden müssen, um gezielt nachzusteuern.

Praxis-Tipp: Coaching beginnt mit Zuhören und Beobachten. Wer zuerst versteht, kann später gezielter eingreifen.



Trainer und Co-Trainer beobachten zunächst das Geschehen, um gemeinsame Erkenntnisse für das weitere Coaching zu gewinnen.



LIVE-COACHING

Fehlerkultur leben

Die Spieler sollen eigene Entscheidungen treffen und Lösungen finden. Fehler sind wertvolle Lernchancen. Greifen Sie nicht sofort ein. Unterstützen Sie stattdessen Ihre Mannschaft von Anfang an und loben gezielt themenbezogene Aktionen sowie kleine Fortschritte. Bestärken Sie die Spieler in ihrem Handeln – das stärkt Vertrauen und steigert die Motivation. Speichern Sie positive Spielsituationen ab, um sie später als inhaltliche Bezugspunkte für die erste Pause zu nutzen.

Mithilfe der NBA-Methode loben

Die NBA-Methode bietet eine strukturierte und effektive Herangehensweise im individualisierten Coaching. Indem der Name (N) mit der Bewertung (B) einer (Fußball-)Aktion (A) verbunden wird, fühlt sich der Spieler persönlich angesprochen, erhält klares und detailliertes Feedback und weiß, worauf es als Nächstes ankommt. Diese Methode ermöglicht vorausschauend konkrete Hinweise für die Spielerentscheidungen von wiederkehrenden Aktionen und schafft durch gezieltes Lob wichtige Kompetenzerfahrungen.

Coacht der Trainer begleitend und lobt mit Hilfe der NBA-Methode, bestärkt er die Spieler in ihrem Handeln und fördert die Motivation.

Praxis-Tipp: Gezieltes Lob ist mehr als nett. Es ist pädagogisch wirksam! Es stärkt Selbstwirksamkeit, fördert Motivation und schafft Lernfreude.

N

NAME

Den Spieler direkt ansprechen.

Drei exemplarische Beispiele:



„Lennart, sehr guter Tiefenlauf!“

B

BEWERTUNG

Den Spieler loben oder ihm einen Hinweis geben.

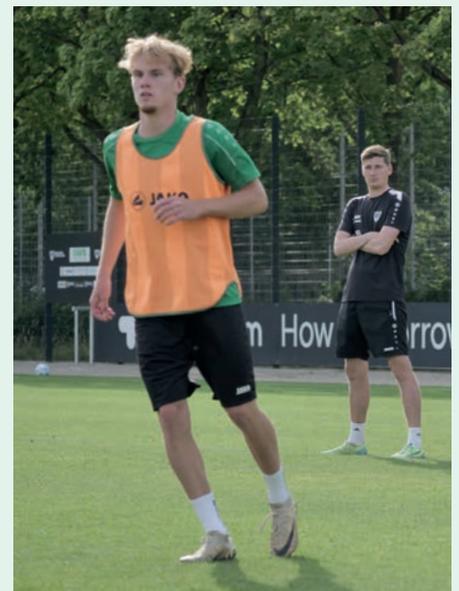


„Oli, super Finte im 1 gegen 1!“

A

AKTION

Die konkrete Aktion benennen und einordnen.



„Maik, gute Position im Rücken des Gegners!“



ABPFIFF DES ERSTEN DURCHGANGS ... DIE PAUSE

R RUHE

Atmosphäre beruhigen und dem Team Zeit geben

Mit dem Pausenpfeiff sollen die Spieler durchatmen und sich erholen – sei es durch eine kurze Trinkpause oder leichtes Joggen. Pause ist für die Spieler nicht, wenn der Trainer zu ihnen spricht. Nutzen Sie die Zeit für einen Austausch im Trainerteam, um das anschließende Coaching gezielter und geplanter durchzuführen. Diese kurze Phase der Entspannung steigert die Aufnahmefähigkeit und Aufmerksamkeit der Spieler und erhöht somit die Effektivität des Coachings. Achten Sie zudem auf eine ruhige, präsente und offene Ausstrahlung.

Die Pause flexibel nutzen

Die Zeit zwischen den Durchgängen aktiv nutzen und vorab im Trainerteam entscheiden, wie sie gestaltet werden soll. Wer spricht was an (Trainer, Co-Trainer, TW-Trainer)? Soll ein Coaching stattfinden – und wenn ja: für die gesamte Mannschaft, eine Gruppe oder einzelne Spieler? Besprechen sich die Spieler eigenständig in ihren Teams? Oder dient die Pause ausschließlich der kurzen oder vollständigen Erholung?

Spieler einbinden

Überlegen Sie sich kurze Rückfragen, um die Eigenverantwortung der Spieler zu fördern: „Was seht ihr? Was braucht ihr? Was können wir besser machen?“

Mit Abpfeiff des ersten Durchgangs sollen die Spieler erstmal durchatmen.



O ORIENTIERUNG

Kurze Rückschau mit Kernbotschaft

Wenn ein Coaching erfolgt, sollte der inhaltliche Bezug zum Fokusthema klar erkennbar sein, etwa mit einer Aussage wie „Wir waren immer dann erfolgreich, wenn wir ...“. Greifen Sie dabei eine positive Szene aus dem ersten Durchgang auf. Überlegen Sie, was gut lief und wo Verbesserungspotenzial besteht. Alles sehen, viel übersehen: Wichtig ist, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und ein bis zwei zentrale Punkte herauszustellen, um die Spieler nicht zu überfrachten. Entscheidend bleibt dabei der Spielbezug und die Frage, WAS für die nächste Phase WIE und WARUM benötigt wird – stets so detailliert, wie die Mannschaft es braucht.

Lebendige Taktiktafel

Nutzen Sie die Spieler als lebendige Taktiktafel, um Inhalte anschaulich und praxisnah zu vermitteln. Stellen Sie sie auf ihre Positionen, passend zur jeweiligen Spielsituation, die erklärt wird. So können die Raumaufteilung, Laufwege und Abstände zwischen den Spielern visuell dargestellt und greifbar gemacht werden, denn weder Taktiktafel noch Video sind so genau wie die 3D-Visualisierung auf dem Platz.

Mut zur Anpassung

In der Pause lässt sich der organisatorische Ablauf nachsteuern, sei es durch Änderungen der Feldgröße, Anpassung der Regeln, Neuauftellung der Teams oder eine Verschiebung des Coachingfokus. Flexibilität ist dabei entscheidend, denn stur am ursprünglichen Plan festzuhalten, bringt wenig, wenn die Realität andere Anforderungen stellt.

Die erste Pause nutzen

Nutzen Sie den Moment nach dem ersten Durchgang, um Anpassungen vorzunehmen und neue Impulse zu setzen, solange die Spieler noch frisch und aufnahmebereit sind. Frühzeitige Korrekturen verhindern Frust, fördern den Lernfortschritt und schaffen die Grundlage für effektives Coaching. Dieses kann jedoch nur wirken, wenn die Rahmenbedingungen stimmen, denn ohne die richtige Form bleibt selbst das beste Coaching wirkungslos. Verzichten Sie möglicherweise beim ersten Durchgang noch auf einen Wettbewerb bzw. halten Sie den Durchgang etwas kürzer, um die offenen Punkte nachzuschärfen, bevor es richtig losgeht.

Praxis-Tipp: Flexibilität ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Wer mutig anpasst, handelt im Sinne der Spieler und des Lernziels.

Die Pause nutzen, um gegebenenfalls die Feldgröße oder -form im Sinne des Trainingsziels anzupassen.

M MOTIVATION

Positiv bestärken

Setzen Sie auf positive Bestärkung, um das Team zu motivieren – z. B. mit Aussagen wie „Ihr habt das drauf!“. So wird ein klares Zielbild vermittelt, damit alle wissen, was gemeinsam erreicht werden soll. Die Einführung eines Wettbewerbs weckt zudem den Ehrgeiz – wer sich misst, der wächst.

Energie vermitteln

Um die Energie im Team zu steigern, spielt Ihre eigene Präsenz eine entscheidende Rolle. Eine aufrechte und offene Körpersprache signalisiert Selbstbewusstsein und Zuversicht. Nutzen Sie die Stimme gezielt, sprechen Sie klar und betonen Sie wichtige Punkte, indem Sie die Stimme anheben oder variieren. Blickkontakt schafft Verbindung und sorgt dafür, dass sich die Spieler direkt angesprochen fühlen. Diese Kombination aus Körpersprache, Stimme und direkter Ansprache hilft, Motivation und Fokus im Team zu stärken.

Praxis-Tipps: Weniger ist mehr. Eine strukturierte Pause wirkt nachhaltiger als ein Redeschwall. Orientierung: Was in 90 Sekunden nicht gesagt ist, bleibt ungehört oder wird vergessen.

Nach der Pause rückwärts aus dem Feld gehen, um alle(s) vor dem Wiederanpfeiff im Blick zu behalten.



Vor dem Wiederanpfeiff die Spieler einzeln oder im Team nochmal motivieren oder in ihrem Handeln bestärken.

R O M

RUHE

- > Ziel: Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen.
- > Botschaft: „Jetzt ist Zeit zum Durchatmen.“
- > Wirkung: Senkt Stresslevel, fördert Regeneration und Konzentration.

ORIENTIERUNG

- > Ziel: Den Fokus neu ausrichten und Klarheit schaffen.
- > Botschaft: „Wo stehen wir und was kommt als Nächstes?“
- > Wirkung: Gibt Struktur und stärkt das Sicherheits- und Kontrollgefühl.
- > Methoden: kurze Reflexion, Zielklärung, Visualisierung des Trainingsprozesses

MOTIVATION

- > Ziel: Energie und Lust auf die nächste Trainingsphase wecken.
- > Botschaft: „Du kannst das – und es lohnt sich!“
- > Wirkung: Erhöht die Bereitschaft zur Anstrengung und stärkt das Selbstvertrauen.
- > Methoden: Positive Rückmeldung, motivierende Worte und kleine Erfolgserlebnisse herausstellen.

