Marcel Körner

DER 360-GRAD-FUSSBALLER

Bessere Entscheidungen durch Wahrnehmungs- und Orientierungstraining

MEYER & MEYER VERLAG

Allgemeine Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten in Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter ohne Wertung.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Marcel Körner

DER 360-GRAD-**FUSSBALLER**

Bessere Entscheidungen durch Wahrnehmungs- und Orientierungstraining

Meyer & Meyer Verlag

Der 360-Grad-Fußballer

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2023 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Hägendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien
Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840315022
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort von Peter Hyballa 7

Einleitung 10

1 Wie du am besten mit diesem Buch arbeitest 12

2 Deine Voraussetzungen für die Trainingsphase 18

2.1 Welche Materialien du benötigst 18
2.2 Volle Verantwortung – sei kein Opfer 19
2.3 Reflexionsfähigkeit – Fragen über Fragen 23
2.4 Zeitliche Anforderungen 27
2.5 Visuelle Voraussetzungen 27
2.6 Verpflichtungserklärung dir selbst gegenüber 29

3 Warum ist die Wahrnehmung im Fußball wichtig? 30

3.1 Was dein Positionsspiel mit deiner Übersicht zu tun hat 32
3.2 Deine Körperstellung und der erste Kontakt 36
3.3 Blickstrategie – wann schaust du wohin? 41
3.4 Visuelles System – deine Augen und alles, was dazugehört 49

4 Die vier Trainingsbausteine 56

5 Fußballspezifisches Individualtraining 60

5.1 Die Basics I 60
5.2 Die Basics II 68
5.3 Der erste Kontakt – variable Techniken 73
5.4 Der erste Kontakt – variable Richtungen 89
5.5 Kopfball 97
5.6 Torschuss 105

5.7 Positionierung 110
5.8 Lauforientierung 117
5.9 Individualisierung – Next Level 122

6 Fokusaufgaben für das Teamtraining 130

7 Scantraining mit Profitempo 136

8 Visualtraining 142

8.1 Die Grundlagen des Visualtrainings 143
8.2 Augenmotorik 146
8.3 Beidäugigkeit 173
8.4 Akkommodation 197
8.5 Neurobooster 199

9 Trainingsdokumentation – umsetzen, lernen und besser werden 206

9.1 Dein individueller Trainingsplan 206
9.2 Deine Trainingsupdates 208
9.3 Vom faulen Sack zum Macher – meine Erkenntnisse 213

10 Studienlage zur VIKOMOTORIK™ im Fußball von Christian Hasler **216**

Anhang 222

1 QR-Codes für die Farben-Tools 222
2 Literaturempfehlungen 224
3 Bildnachweis 227

VORWORT VON PETER HYBALLA

In dem Buch von Marcel Körner, *Der 360-Grad-Fußballer*, wird ein Themenbereich angeschnitten, der eigentlich sehr wichtig, aber doch nicht richtig beleuchtet ist im Fußball. Wir Trainer und besonders immer mehr jüngere Trainer stellen den Raum in den Vordergrund. Die Räume werden viel mehr besprochen als der Ball und die Technik. Auch im Kindes- und Jugendalter wird sehr viel über Halbräume gesprochen, über den 6er-Raum, den 10er-Raum, den Zwischenraum, über den Flügelraum. Und in diesen Räumen haben sich die Spieler bestens zu verhalten, in dem Sinne: Wie können sie den Ball annehmen, wie können sie in den Raum dribbeln, wie bekommen sie den Ball und in welchem Raum? Dennoch achten wir noch sehr wenig darauf, wie der Spieler diese Räume auch erkennt, worum es unter anderen auch in diesem Buch geht.

Marcel Körner beleuchtet in seinem Buch auch das Spiel zwischen den Linien, wie der Passgeber sich mit dem Passempfänger unterhält auf dem Platz – und das vor allem mit den Augen. Das Buch finde ich sehr interessant, da es ein Praxisbuch ist und ich bin ein Trainer, der aus der Praxis kommt. Auch für mich mit meinem Zweitjob als TV-Experte im deutschen und niederländischen Fernsehen ist das sehr interessant, denn dort arbeitest du sehr in der Theorie und schaust dir wirklich an, wie der einzelne Spieler sich in verschiedenen Räumen verhält. Da wird sehr viel im taktischen Bereich geschaut, also steht er in der geschlossenen Stellung, in einer offenen Stellung, in einer halb offenen Stellung und wie ist die Beziehung zum Ball und wie ist auch die Beziehung zum Mitspieler, von dem er den Ball bekommt.

In diesem Buch ist es eigentlich wie bei Vorträgen. Also, die großen Powerpoint®-Präsentationen fallen immer mehr weg und es wird eine Interaktion gefordert zwischen dem Redner und seinen Zuhörern. Und dieses Buch ist auch ein Interaktionsbuch, das heißt, es wird sehr auf Praxis geachtet, aber immer mit einem Tick wissenschaftlichen Cocktail dabei, was ja auch den Begriff „visuelle Wahrnehmung" einschließt. Es ist kein langweiliges wissenschaftlich-theoretisches Buch, sondern es ist immer das Wechselspiel zwischen Theorie und Praxis. Besonders der Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Entscheidung und Umsetzung ist sehr wichtig für uns als Trainer, die sehr praxisorientiert arbeiten.

Und für mich ist dieses Buch spannend, weil ich ja seit 30 Jahren auf dem Trainingsplatz stehe, in verschiedenen Ländern, in verschiedenen Clubs und immer wieder hinterfrage, wie ein Spieler eine Situation wahrnimmt und wie er verschiedenste Fähigkeiten noch besser trainieren kann – im individuellen Bereich, aber auch im Teamtraining. Wie entscheidet er sich dann? Wenn er z. B. einen Raum sieht, dribbelt er dann hindurch, lässt er doch den Ball mit einem Kontakt klatschen, sucht er den Mitspieler mit Augenkontakt oder sind die Augen doch mehr auf den Ball gerichtet und er weiß eigentlich, wo der Mitspieler steht? Und am Ende des Tages geht es immer um die Umsetzung.

Den Spielern, egal ob sie im offensiven oder defensiven Bereich arbeiten, wird immer gesagt, du darfst den Ball nicht verlieren, du musst die beste Lösung finden, also entweder über zwei Linien spielen, über zwei Linien dribbeln, den tiefen Ball spielen oder den Ball raus aus dem Druck spielen und auch dafür ist das Buch gut strukturiert. Was jeder TV-Experte auf der Welt jetzt sagt und was Trainer immer mehr übernehmen, weil sie auch viel aus dem Internet und aus dem Fernsehen lernen, ist der Bereich des Scannens. Also wie scannt ein Spieler eine Situation, wie ist das Timing, wie ist die Orientierung? Marcel beleuchtet hier neue Strategien, weil er insbesondere das visuelle System betrachtet. Und ich finde das sehr wichtig, dass Trainer oder TV-Experten nicht nur ihr Container-Coaching oder ihr Bar-Coaching machen und irgendwelche Schlagworte wie „peripheres Sehen" reinrufen. Marcel Körner, der ja auch Trainer und Sportwissenschaftler ist, verdeutlicht das noch einmal richtig auf eine Art und Weise, die einfach zu lesen ist und sofort in die Praxis umgesetzt werden kann. Besonders für das fußballspezifische Individualtraining hat er eine sehr gute Struktur und sehr spannende Praxisansätze, wo er das illustriert, was man neben dem Teamtraining *als* einzelner Spieler oder *mit* einem einzelnen Spieler noch trainieren kann.

Bei jeder Übung versuchst du natürlich irgendwie, das Spiel zu kopieren, aber auch dem Spieler ein Coaching mitzugeben, das vielleicht ein bisschen anders ist. Wenn du als Trainer noch mehr Hintergrundwissen hast und auch ein Wissen hast über bestimmte physiologische Eigenschaften, dann hast du als Trainer einen gewissen Vorsprung. Deswegen glaube ich, dass Marcel mit diesem Buch eine unheimlich große Hilfestellung für jeden Trainer und Spieler geschaffen hat, egal ob im Jugend- oder Profibereich.

Außerdem bezeichnet er sich selbst als faulen Sack. Dieses Buch hat jedoch nichts mit Faulheit zu tun, aber im letzten Abschnitt erklärt er euch, wie man vom faulen Sack zum Macher wird. Ich glaube, dass nicht nur Spieler manchmal eine gewisse Faulheit haben, sondern auch wir Trainer. Mit besonderen Anstößen können wir zum Macher werden und wir wollen natürlich auch unsere Spieler zu Machern werden lassen. Viele Trainer wollen Karriere machen, auch schon Jugendtrainer. Und ich glaube, um besser zu werden, ist dieses Buch im Sinne der visuellen Wahrnehmung, Orientierung, des Entscheidungs- und Umsetzungsvermögens ein super Theorie- und Praxisbuch.

Viel Spaß beim Lesen!

Euer etwas andersdenkender Trainer und Weltenbummler

Peter Hyballa

EINLEITUNG

Wir schreiben den 18.12.2022 und befinden uns in Katar. Bastian Schweinsteiger gibt als Experte der *ARD* im Rahmen seiner Spielanalyse des WM-Finales Argentinien gegen Frankreich folgende Sätze von sich: „Im Fußball darfst du nicht immer nur auf den Ball schauen, sondern du musst immer auch auf den Gegenspieler schauen. Das machen leider viele verkehrt."

Wir reden hierbei von einem WM-Finale – also Fußball auf allerhöchstem Niveau – und ein Experte, der schon einiges im Fußball gesehen hat, macht riesige Defizite in diesem Bereich aus. Schweinsteigers Aussage scheint grundsätzlich logisch und nichts Neues zu beinhalten. Doch alleine, dass diese Punkte von ihm bei Weltklasseteams als entscheidender Aspekt des Spiels ausgemacht werden, lässt schon erahnen, dass mehr in der reibungslosen Umsetzung des Ganzen steckt, als man im ersten Moment erwartet. Dieses Buch wird in das Thema der Orientierung und Übersicht im Fußball tief eintauchen und dir dabei helfen, die Komplexität dessen besser zu verstehen und umzusetzen.

Dabei hat dieses Buch nicht nur das Ziel, dass du bessere Entscheidungen triffst. Es geht vor allem auch darum, dass du durch eine bessere Orientierung und Wahrnehmung *schnellere* Entscheidungen treffen kannst. Es kann sein, dass du mehr Zeit hast für die Auswahl deiner nächsten Aktion. Und auch deine Technik wird von der Umsetzung des Trainingsprogramms in diesem Buch enorm profitieren.

Mein Freund Silas, den du auf einigen Bildern sehen wirst und der schon länger mit diesem Programm arbeitet, hat sein Empfinden auf dem Platz einmal folgendermaßen bildlich zusammengefasst: „Ich habe das Gefühl, dass alles um mich herum in Zeitlupe abläuft, sodass ich mehr Zeit für meine Entscheidung habe."

Das sind alles Vorteile, die du durch ein Training mit dieser Herangehensweise auf dem Platz erfahren kannst. Doch das alles ist natürlich schwer in einen Titel zu packen. Darum habe ich deinen Vorteil mal in „Bessere Entscheidungen" zusammengefasst.

Ich will dir kurz erzählen, was mich dazu verleitet hat, dieses Buch zu schreiben und dir erklären, warum ich überhaupt in der Lage bin, dir bei diesem Thema weiterzuhelfen. Seit ich mich zu Beginn meines Sportwissenschaftsstudiums 2010 intensiv als Trainer ausprobiert habe und tief in den Fußball eingetaucht bin, habe ich mich auch für die Wahrnehmung interessiert.

Den Anstoß gab das Thema Life Kinetik®, auf das ich bei meiner Buchstöberei aufgrund meiner anfänglichen Neugier gestoßen bin. Dort habe ich das erste Mal etwas von Augenübungen gehört und das Thema blieb spannend für mich. Später folgten erste lose Informationen über Neuro-Athletik-Training, was mich von Beginn an faszinierte. Aber neben Augenübungen habe ich auch im klassischen Fußballtraining versucht, immer Orientierungsaufgaben einzubauen. In meiner Masterarbeit ging es weiter, als ich Blickbewegungen von Fußballspielern mithilfe von Eye-Tracking wissenschaftlich untersuchte.

Seit ein paar Jahren arbeite ich mit Einzelspielern, die sich über das Mannschaftstraining hinaus in den Bereichen Übersicht, Orientierung und Wahrnehmung weiterentwickeln wollen, daran, dieses Ziel ganzheitlich und pragmatisch zu erreichen.

Mit einer Ausbildung zum Visual- und Kognitionstrainer in Verbindung mit meinen wissenschaftlichen und praktischen Ansätzen habe ich ein ganzheitliches Training erstellt, das an nahezu allen Stellschrauben, die mit diesem Thema zu tun haben, ansetzt. Es setzt sich zusammen aus den Erkenntnissen wissenschaftlicher Untersuchungen, aus Erfahrungen der Trainingspraxis im Mannschafts- und Einzeltraining, aus Einflüssen des differenziellen Lernens, aus dem Visualtraining, aus dem Neuro-Athletik-Training, aus der Life Kinetik® und auch aus der Lernpsychologie.

Ich hoffe, dass ich aus diesen Puzzleteilen ein Gesamtbild für dich formen konnte, was dir praktisch und verständlich hilft, ein besserer Fußballer zu werden und deine Wahrnehmung und Orientierung in der Praxis auf ein neues Level heben kann.

Es gibt allerdings auch gewisse Limits, da sich dieses Buch nicht vollständig jedem Teilbereich widmen kann. Zum einen spielt das gigantische Thema des kognitiven Trainings nur als Steigerung der visuellen Aufgaben eine Rolle. Zum anderen bezieht sich das Buch „nur" auf deine eigene Wahrnehmung als Spieler. Das Ausnutzen einer suboptimalen Orientierung deines Gegenspielers soll hier noch keine Rolle spielen, könnte allerdings in Zukunft als nächster Schritt ein sehr spannendes Thema für Fußballer sein, um einen Vorsprung gegenüber der Konkurrenz zu haben.

1 WIE DU AM BESTEN MIT DIESEM BUCH ARBEITEST

Dieses Buch habe ich nicht geschrieben, um irgendwelches theoretisches Wissen zu vermitteln oder eine reine Übungssammlung zu gestalten. Es ist auch nicht in irgendeiner Weise als Unterhaltungsliteratur gedacht. Vielmehr ist es eine Art Workbook, das dir genau das liefern soll, was du zur Umsetzung und letztendlich zu deiner Leistungssteigerung brauchst.

Bei meiner Arbeit mit ambitionierten Fußballern ist mir aufgefallen, dass viele Spieler Schwierigkeiten haben, in die kontinuierliche Umsetzung ihres Trainingsplans zu kommen. Aus diesem Grund habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, dieses Buch in Challenges, Trainingsempfehlungen und Umsetzungstipps zu strukturieren und sie mit diversen Fragen und Anregungen zu versehen, damit du als Spieler und Leser des Buchs bestmöglich in die Umsetzung kommst. Es soll also eine individuelle Schritt-für-Schritt-Anleitung darstellen.

Ich selbst kenne das Problem seit Jahren. Wie oft hatte ich vermeintlich gute Ideen im Kopf. Wie oft habe ich mir bestimmte Projekte vorgenommen oder konkrete Ziele gesetzt. Und wie oft hatte ich anschließend mit mir selbst zu kämpfen, um irgendwie in die Handlung zu kommen.

Das ging ja schon in der Schule und beim Studium los. Anstatt für die Prüfung zu lernen, wird dann mit YouTube® oder anderen geeigneten Ablenkungen prokrastiniert. Und wenn ich in diesem Teufelskreis erst einmal drin war, wurde aus dem inneren Kampf schon bald ein innerer Krieg. Die eigene Unzufriedenheit mit mir selbst konnte dabei ins Unermessliche steigen.

Und selbst bei Aufgaben, die ich mir privat ausgesucht hatte, fühlten sich Tätigkeiten, die vorher spielend leicht waren, plötzlich wie schwere körperliche Arbeit an, nachdem ich mir etwas fest vorgenommen hatte. Ich habe in den letzten Jahren zahlreiche Bücher zu den Themen Produktivität und Selbstmanagement gelesen und bin trotzdem letztendlich immer wieder an meinem inneren Schweinehund gescheitert.

Doch inzwischen bin ich auf einem Umsetzungslevel angekommen, das es mir ermöglicht, kontinuierlich Schritte in Richtung meiner Ziele zu gehen und dabei mit mir selbst im Reinen zu sein – meistens zumindest. Meine Erfahrungen dazu möchte ich hier nicht ausführlich mit dir teilen, aber ich versuche, dir durch diesen Erfahrungsschatz das Buch so aufzubauen, dass es dir möglichst leichtfällt, kontinuierlich ins Handeln zu kommen und somit letztendlich konkrete Ergebnisse zu erzielen.

Ein entscheidender Faktor kann für dich sein, dass du für die kommenden Wochen den Anweisungen in diesem Buch folgst. Es handelt sich um ein in der Praxis erprobtes Konzept. Einzelne Übungen 2-3-mal auszuführen, wird dich nicht weiterbringen. Wenn du nicht bereit bist, dich für diese neuen Ansätze zu öffnen oder mir auch nach meinen Erläuterungen nicht ausreichend Vertrauen entgegenbringen kannst, um die Übungen konsequent durchzuziehen, dann solltest du an diesem Punkt abbrechen und deine Zeit nicht weiter vergeuden.

Verstehe mich nicht falsch. Was ich dir hier erklären und nahebringen möchte, ist nicht *die* eine objektive Wahrheit. Im Fußball gibt es so oder so nicht immer ein Richtig oder Falsch, sondern viele verschiedene Philosophien. Und auch speziell auf deine Wahrnehmung auf dem Platz bezogen, gibt es unzählige verschiedene Ansätze. Wie meine Herangehensweise aussieht, die sich über die praktische Arbeit und zahlreiche Trial-and-Error-Schleifen für mich herauskristallisiert hat, möchte ich dir in diesem Buch näherbringen und ich lade dich ein, dem zu folgen.

Und auch wenn ich immer ein Freund davon bin, Tipps zu hinterfragen, kann es für dich hilfreich sein, dich ein paar Wochen diesem Trainingsprogramm komplett hinzugeben und einfach zu machen. Spürst du in diesem Zeitraum die ersten Fortschritte, bist du auf dem richtigen Weg. Wenn du dazu bereit und entschlossen bist, in Summe 2-3 zusätzliche Stunden pro Woche in deine fußballerische Entwicklung zu investieren, dann lies gern weiter. Ich habe mein Bestes gegeben, dass sich dieses Investment für dich auszahlt und bin mir sicher, es wird sich lohnen!

Dein Alter und dein Leistungsstand sind dabei nicht relevant. Alle Übungen sind so aufgebaut, dass sie unterschiedliche Schwierigkeitsstufen aufweisen, die du nach und nach bewältigst, um immer wieder neu gefordert zu sein. Du trainierst somit ganz spezifisch an deinem aktuellen Leistungslimit, was deinen Trainings- und Lerneffekt verstärken wird. Entscheidend sind jedoch deine Mentalität und deine Fähigkeit, dich zu reflektieren.

Darum habe ich ein Kapitel zu deinen benötigten Voraussetzungen geschrieben, was wir gemeinsam durchgehen wollen, bevor du richtig tief in die Thematik eintauchst. Darüber hinaus solltest du erst weiterlesen, wenn du alle jene Voraussetzungen erfüllst. Fällt dir das schwer, versuche ich, dich jedoch an die Hand zu nehmen und dich dabei zu unterstützen.

Anschließend möchte ich dir erklären, warum der gesamte Orientierungsprozess und deine visuellen Fähigkeiten im Fußball relevant sind. Erst dann gehen wir in die praktische Umsetzung. Neben den Erläuterungen der Übungen erhältst du parallel Hinweise, wie du die relevantesten Inhalte für dich in deinen individuellen Trainingsplan einbaust. Zudem bekommst du von mir in dem jeweiligen Themengebiet klare Vorgaben, was zum Bewältigen der entsprechenden Challenge erreicht werden muss.

Durch diese Herausforderungen, denen du dich immer wieder neu stellen musst, steigt die Motivation und du wirst regelmäßig kleine Erfolgserlebnisse erzielen. Zu vielen Aufgaben und Tests kannst du zusätzlich unter dem jeweiligen QR-Code Videos finden, die dir ein noch besseres Verständnis der Abläufe verschaffen werden.

In den Trainingsupdates am Ende dieses Buchs kannst du deine Erfolge festhalten und Aktualisierungen des Trainingsplans vornehmen, um den aktuellen Stand auf einen Blick zu sehen. Abschließend habe ich noch ein paar konkrete Umsetzungstipps für dich, die dir helfen, besser und häufiger in die Handlung zu kommen.

Ich war selbst lange ein „fauler Sack" und hatte sehr damit zu kämpfen. Wenn es dir also auch so gehen sollte, sind wir Brüder im Geiste und ich habe vollstes Verständnis. Ein paar der Ansätze, die mir am meisten geholfen haben, bieten dir womöglich auch einen Mehrwert.

Sollten dich diese Schritt-für-Schritt-Anweisungen zu sehr unter Druck setzen und wenn du vom Lesen dieses Kapitels schon „Puls" bekommst, kannst du das Buch stattdessen auch einfach als kreative Anregung für dein eigenes Trainingsprogramm oder deine eigene Entwicklung verstehen.

Aber triff möglichst JETZT eine Entscheidung, welche der Varianten du wählst. Denn das wird die Art und Weise, wie du das Buch liest, wie du die Informationen filterst und wie du dein komplettes Mindset dabei ausrichtest, grundlegend beeinflussen.

- ☐ **Ich nutze das Buch als kreative Anregung.**
- ☐ **Ich setze die Übungen konsequent um, damit ich fußballerisch ein neues Level erreiche.**

WIE DU AUCH ALS TRAINER VON DIESEM BUCH PROFITIEREN KANNST

Grundsätzlich habe ich dieses Buch geschrieben, um Spielern dabei zu helfen, auf dem Platz eine bessere Leistung zu erzielen. Doch natürlich gibt es auch einige Dinge, die du als Trainer hiervon mitnehmen kannst.

Neben der hoffentlich erreichten Inspiration durch die Inhalte will ich dich vor allem für diesen Aspekt der fußballerischen Leistung sensibilisieren. Wir als Trainer werfen oft mit pauschalen Coachingaussagen um uns – da nehme ich mich selbst definitiv nicht raus. Ich hoffe jedoch, mit diesem Buch ein Verständnis dafür zu schaffen, dass Fehler nicht unbedingt nur daran liegen, dass jemand unkonzentriert oder leichtsinnig ist.

Du wirst im Laufe des Buchs erfahren, dass viele typische „Fehler" von Fußballern (ob das die Technik oder die Entscheidung betrifft) mit einer suboptimalen Wahrnehmung zu tun haben. Und auch, wenn das nur der erste Schritt ist, so hoffe ich, dich dazu einladen zu können, noch ein bisschen genauer zu hinterfragen, warum ein Spieler diesen Fehler immer wieder macht.

Sollte das gelingen, hast du mit diesem Buch hoffentlich ein Werkzeug erhalten, mit dem du herausbekommen kannst, ob diese Defizite möglicherweise in den Bereichen der Wahrnehmung oder der Orientierung liegen. Solltest du das bei einem deiner Spieler feststellen oder das Gefühl haben, dass eine Verbesserung in diesem Gebiet einen Leistungsschub zur Folge haben kann, empfehle ihm gerne dieses Buch. Ein Check des visuellen Systems wird keinem Spieler schaden, aber kann enorme Probleme aufdecken, die man anschließend angehen kann.

Durch die Durchführung der ersten Challenges aus Kap. 5.1 kannst du herausfinden, wie gut der Blickwechsel deiner Spieler zwischen Ball und Umgebung ist. Um Technik UND Übersicht zu haben, ist das eine essenzielle Fähigkeit.

Mit standardisierten Bedingungen (z. B. identischer Wandabstand und 30 Sekunden Zeit) kannst du sogar deine gesamte Mannschaft testen und die Anzahl der erreichten Pässe vergleichen, um daraus Schlüsse in Bezug auf das Leistungslevel deiner Spieler auf diesem Gebiet zu ziehen.

Es gibt verschiedenste Spielertypen, die ganz besonders von diesen Ansätzen profitieren können. Natürlich ist die Übersicht und der Orientierungsprozess vor allem

für zentrale Spieler wichtig und für Offensivspieler, die häufig mit dem Rücken zum gegnerischen Tor agieren.

Bist du im Nachwuchsbereich tätig, so gibt es zudem häufig Spieler, die als körperliche Spätentwickler athletisch benachteiligt sind und andere Lösungen benötigen, um weniger in klassische Zweikämpfe oder Laufduelle gehen zu müssen. Hiermit gibst du ihnen weitere Werkzeuge dafür an die Hand.

Aber auch Spieler, die hauptsächlich über ihre Athletik kommen, könnten eine weitere Komponente ihrem Spiel hinzufügen, um durch bessere Entscheidungen ihre körperliche Präsenz noch zielgerichteter für die Mannschaft einsetzen zu können.

DU bist der Coach und wirst am besten wissen, welchen Spieler du mit Input oder Hinweisen aus diesem Themengebiet verbessern kannst oder wem du es nahelegen solltest, mit diesem Trainingsprogramm zu starten. Ich möchte jedoch noch einmal betonen, dass dieses Buch keine Vollständigkeit gewährleisten kann und dies meine persönliche Herangehensweise ist, die sich für mich und meine betreuten Spieler in der Praxis bewährt hat.

Du kannst gerne auch jeden anderen Ansatz ausprobieren und deine Schlüsse daraus ziehen, aber wenn du nur eine oder zwei Ideen aus diesem Buch in deine Analyse des Spiels mitnimmst, dann freut es mich, dass ich dir damit weiterhelfen konnte.

2 DEINE VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TRAININGSPHASE

2.1 WELCHE MATERIALIEN DU BENÖTIGST

In der folgenden Checkliste findest du nun alle Materialien, die du für dein erfolgreiches Training mit diesem Buch brauchst. Du findest die jeweiligen QR-Codes in den entsprechenden Kapiteln.

Einen Brock-String mit mindestens zwei Metern Länge solltest du dir auf jeden Fall anschaffen. Das ist mein Lieblingstool für das visuelle Training und finanziell absolut erschwinglich. Im weiteren Verlauf werde ich dich immer wieder darauf aufmerksam machen, welche Materialien du benötigst und wo du sie findest.

Wenn die Checkliste abgearbeitet ist, können wir im nächsten Kapitel mit deinen mentalen Voraussetzungen fortfahren.

Equipmentbox

Checkliste – Was du für das Training brauchst . . .

- Fußball (plus Option, ihn mit verschiedenen Farben zu markieren)
- Passwand (der Ball soll berechenbar zurückspringen können)
- Verschiedenfarbige Hütchen (oder andere Markierungen)
- Handy oder Tablet (Farben-Tools, Metronom-App etc.)
- Farben-Tool (QR-Code auf Seite 222)
- Ausgedruckte Trainings-Charts (QR-Code im jeweiligen Kapitel)
- Brock-String

2.2 VOLLE VERANTWORTUNG – SEI KEIN OPFER

Vielleicht kennst du es von dir selbst, vielleicht von Mitspielern, Verwandten oder Freunden. Ein großer Teil der Menschen ist nicht bereit, für ihr Leben oder ihre aktuelle Situation die volle Verantwortung zu übernehmen.

- Hast du dich schon mal darüber aufgeregt, dass dich der Trainer nicht oft genug einsetzt?
- Oder dass ein Mitspieler nicht genug leistet?
- Oder einfach über das Wetter?
- Worüber regst du dich aktuell am meisten auf?

Doch so nachvollziehbar das menschlich auch ist, so wenig bringen uns diese Schuldzuweisungen weiter – ob es das nächste Spiel, deine fußballerische Entwicklung oder eine andere Situation in deinem Leben betrifft. Denn wem du die Schuld gibst, gibst du die Macht!

Du selbst wirst nur dann etwas positiv beeinflussen können, wenn du die 100-%ige Verantwortung dafür übernimmst. Dabei geht es nicht um „Schuld" oder „keine Schuld". Entscheidend ist es, die Lage – wie gut oder schlecht sie auch momentan erscheint – anzunehmen und das Beste aus den Gegebenheiten zu machen.

In jeder noch so verfahrenen Situation hast du drei Optionen:

LOVE IT, CHANGE IT or LEAVE IT
(Wörtlich übersetzt: Liebe es, verändere es oder verlasse es.)

Nehmen wir einmal die beispielhafte Situation, dass du gerne im Spielfeldzentrum als Sechser, Achter oder Zehner spielst, dein Trainer dich jedoch regelmäßig auf dem Flügel einsetzt.

Love it

Statt dich darüber aufzuregen, dass du dort nicht spielen möchtest und Wut auf den Trainer aufzubauen, könntest du das Positive an deiner aktuellen Situation sehen bzw. suchen.

- Welche Vorteile kann es für dich haben, jetzt auf dem Flügel zu spielen?
- Welche Chancen liegen darin?

Vielleicht kannst du dich als Fußballer in Bereichen weiterentwickeln, die bis jetzt nicht zu deinen Stärken gehört haben. Du kommst öfter in die Situation, dich im offensiven 1 gegen 1 zu messen. Du erkennst durch vermehrte Laufduelle auf dem Flügel vielleicht die Bedeutung deiner Schnelligkeit im Fußball und beginnst nun, vermehrt daran zu arbeiten. Vielleicht bist du auch an mehr Toren beteiligt, weil du öfter in Situationen zum Flanken oder zum Hereinziehen und Abschließen kommst.

Change it

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, deine Situation zu verändern. Wenn wir bei diesem Beispiel bleiben, könntest du das Gespräch mit deinem Trainer suchen. Auch hier solltest du Verständnis für seine Entscheidung aufbringen und jegliche Schuldzuweisungen vermeiden. Du erinnerst dich: Wem du die Schuld gibst, gibst du die Macht.

Versuche stattdessen, nachzuvollziehen, was ihm wichtig ist und warum er dich dort sieht. Wenn du das verstehst, wird es dir leichter fallen, Argumente zu finden, warum es für deinen Trainer und dein Team ein Vorteil ist, wenn du im Zentrum spielst.

Du könntest ihn ebenso fragen, ob du dich im Training oder in einem Testspiel mehr auf deiner Wunschposition beweisen darfst. Wenn ja, liegt es in deiner Hand, ob du dort ablieferst oder nicht. Selbst wenn er dich nicht im Zentrum aufstellt, kannst du ihm vielleicht den Vorschlag machen, einen offensiven Außenverteidiger hinter dir aufzustellen, damit du häufiger bei Ballbesitz deines Teams ins Zentrum rücken kannst (weil der Außenverteidiger die Breite besetzt), um dort deine Stärken einzubringen.

Wenn dein Trainer nichts Gegenteiliges erwartet, kannst du stattdessen sogar direkt mit deinem Außenverteidiger sprechen, in welchen Situationen er höher stehen sollte, damit du selbst einrücken kannst. Das sind jetzt schon ein paar taktische Details, aber wenn du auf einem gewissen Level spielst, wirst du verstehen, was ich meine. Doch unabhängig davon sind das alles nur einige Ideen für dieses konkrete Beispiel.

Entscheidend ist es, dass du dir immer selbst die Frage stellst, was DU tun kannst, um die Situation zu verändern. Die Frage, was andere dafür tun können, hilft dir im Fußball und im Leben nur selten weiter.

Leave it

Wenn du die Situation weder „lieben" noch „verändern" kannst, hast du immer die Wahl, dem Ganzen zu entgehen. Ob ein Vereinswechsel oder die Schuhe an den Nagel zu hängen für dich attraktiv ist, kann ich nicht beurteilen. Letzteres wahrscheinlich nicht, wenn du dieses Buch liest. Aber darum geht es auch nicht. Es geht nur darum, dass du immer diese drei Optionen hast, aus denen du persönlich komplett frei wählen kannst.

Solltest du also im Laufe dieses Trainingsprogramms aufkommende Gedanken erkennen, die dir zeigen, dass du aktuell nicht die volle Verantwortung für dich, dein Leben, deine Entwicklung oder dein Trainingsprogramm übernimmst, kehre zu diesem Kapitel zurück und finde eine Lösung.

- Das Wetter ist schlecht zum Trainieren?

Love it

Sieh es als Chance. Im Spiel hast du auch mal schlechtes Wetter, worauf du dich hiermit vorbereiten kannst.

Change it

Besorge dir eine Regenjacke und ziehe dich dick an. Oder organisiere dir eine Trainingsumgebung, wo du überdacht trainieren kannst.

Leave it

Lasse das Training ausfallen, aber entscheide dich bewusst dafür. Übernimm dafür Verantwortung. Die anderen Optionen wären möglich gewesen. Deshalb heule nicht rum und beschwere dich nicht, weil das Wetter schlecht ist. Es bringt dich einfach nicht weiter.

Damit alle Ausreden verschwinden können, nehmen wir noch ein weiteres Beispiel.

- Du verstehst eine Übung nicht so richtig? (Das ist ein rein fiktives Beispiel zum Verständnis. Ich hoffe natürlich, dass das nicht vorkommt.)

Love it

Probiere die Übung aus und schaue, ob sie dir etwas bringt. Probiere aus, wie sie vielleicht noch gemeint sein könnte.

Change it

Frage jemanden um Rat (Eltern, Mitspieler, Trainer). Vielleicht weiß jemand anderes, wozu das gut sein soll. Oder finde einen Weg, um mich zu kontaktieren, um nachzufragen. In Zeiten von Social Media sollte das keine Schwierigkeit darstellen.

Leave it

Überspringe die Übung, aber entscheide dich bewusst dafür. Suche keine Ausreden! Die anderen Varianten wären möglich gewesen. Die Übung war dir den Aufwand nicht wert. Das ist vollkommen in Ordnung, solange du es als deine freie Entscheidung anerkennst.

Eine Sache möchte ich dir noch unbedingt mitgeben. Das ist mir besonders wichtig, weil mir dadurch selbst vor ein paar Jahren die Augen geöffnet wurden.

Das Video, welches du unter dem QR-Code findest, hat einen großen Teil dazu beigetragen, dass ich selbst aus meiner Opferrolle herausgekommen bin und jetzt volle Verantwortung für mein Leben übernehme, selbst wenn ich garantiert hier und da meine blinden Flecken habe.

Natürlich ist es manchmal bitter, wenn man feststellt, irgendwo gescheitert zu sein oder man im Nachhinein eigene Fehler eingestehen muss. Aber es ist ein befreiendes Gefühl, zu wissen, dass man die Dinge in der Hand hat und daraus lernen kann. Dass man selbst entscheidet, wie es weitergeht. Dass man sich in jeder noch so aussichtslosen Situation kreative Lösungen überlegen kann.

Wem du die Schuld gibst, gibst du die Macht. Und ich habe die Macht für mein Leben am liebsten in der eigenen Hand. Ich hoffe, du auch!

Hier geht es zum Video

https://www.youtube.com/watch?v=cqCB9YPG2xQ&t=17s

2.3 REFLEXIONSFÄHIGKEIT – FRAGEN ÜBER FRAGEN

Da wir nicht direkt auf dem Platz zusammenarbeiten, ist es für die Umsetzung dieser Inhalte von großer Bedeutung für dich, dass du in der Lage bist, deine eigene Leistung einzuordnen und dein eigenes Spiel zu reflektieren. Ich versuche, dir dabei mit diesem Kapitel zu helfen. Ich möchte dich bezüglich der Aspekte sensibilisieren, die dich dabei unterstützen, deine eigenen Ergebnisse des Trainings beurteilen zu können.

Beantworte dafür bitte den folgenden Fragebogen ganz ehrlich. Wenn du einen Punkt nicht klar beurteilen kannst, weil du noch nie darauf geachtet hast, was, nebenbei bemerkt, vollkommen in Ordnung ist, dann kreuze bitte „weiß nicht" an. Alles bezieht sich sowohl auf Spiele als auch auf Spielsituationen im Training.