



UEFA-Handbuch für Futsal-Trainer



UEFA-HANDBUCH FÜR FUTSAL-TRAINER

INHALT

VORWORT	7
---------------	---

THEORETISCHE EINHEITEN

1. Futsal-Basiswissen	9
1.1 Die Sportart Futsal	10
1.2 Grundbegriffe	11
1.3 Grundkonzepte	13
1.4 Ausbildungsabschnitte	16
2. Mannschaftsbetreuung	19
2.1 Die Rolle des Trainers	20
2.2 Die Altersgruppen im Einzelnen.....	22
2.3 Führungsqualitäten und Teambuilding.....	26
2.4 Trainingsplanung.....	28
3. Trainingsmethodik und -methoden	39
3.1 Pädagogische Grundlagen	40
3.2 Die Trainingseinheit.....	43
3.3 Übungsgestaltung.....	47
3.4 Trainingsmethoden	50

PRAKTISCHE EINHEITEN

1. Futsal-Taktik	55
1.1 Einführung in die Futsal-Taktik	56
1.2 Futsal-Taktik	58
1.3 Prinzipien des Futsal-Spiels	68
1.4 Technische Fähigkeiten	77
1.5 Kollektive Taktik	91
1.6 Spielsysteme	115
1.7 Standardsituationen.....	128
1.8 Torwarttraining.....	136
2. Körperliche Vorbereitung.....	145
2.1 Einführung	146
2.2 Merkmale des Futsals	148
2.3 Aufwärmtraining (Erwärmungs- und Dehnübungen)	152
2.4 Ausdauer	156
2.5 Schnelligkeit.....	159
2.6 Beweglichkeit	161
2.7 Kraft	163
2.8 Koordination.....	165
2.9 Regeneration	166
2.10 Fitnesstraining: Übungen	168
3. Praxis des Traineralltags	187
3.1 Organisation und Leitung von Trainingseinheiten.....	188
3.2 Leitung eines Spiels.....	190
BIBLIOGRAFIE.....	197



VORWORT



Ende 2012 führte der europäische Fußballdachverband die UEFA-Futsaltrainer-B-Lizenz ein, wodurch er sein Engagement im Bereich der Futsaltrainer-Ausbildung maßgeblich ausweitete. In der Folge wurden die Nationalverbände in einer Reihe von Workshops mit den Lizenzanforderungen vertraut gemacht und bei der Erstellung eines nationalen Kursangebots individuell unterstützt. Die UEFA assistiert den Verbänden auch weiterhin bei dieser Aufgabe und ist stetig darum bemüht, ihr Angebot zu erweitern.

Vor diesem Hintergrund hat die UEFA auf Anregung der Verbände hin seine Arbeitsgruppe Futsal damit beauftragt, das vorliegende UEFA-Handbuch für Futsaltrainer zu erstellen. Es soll einerseits den Verbänden eine Grundlage für die Umsetzung ihrer UEFA-Futsaltrainer-B-Lizenz-Kurse bieten und andererseits Trainern auf allen Ebenen des Futsals als Anleitung und fachliche Inspiration dienen.












Das vorliegende Handbuch entstand unter Federführung des viermaligen Europameistertrainers José Venancio López Hierro, ohne dessen unermüdliches Engagement dieses Projekt nicht hätte verwirklicht werden können. Einen Beitrag leisteten ferner sein spanischer Kollege und zweifacher Weltmeistertrainer Javier Lozano Cid sowie der italienische Europameistertrainer Roberto Menichelli.

Im Namen der UEFA und der europäischen Futsalgemeinde insgesamt möchte ich allen danken, die an der Entstehung dieses wertvollen Werks ihren Anteil hatten. Ich hoffe, dass es vielen Menschen eine nützliche und gewinnbringende Lektüre sein wird.

Ioan Lupescu

Technischer Direktor der UEFA

Legende

-  Spieler blaues Team
-  Spieler rotes Team
-  Spieler gelbes Team
-  Spieler grünes Team
-  Torhüter
-  Joker blaues Team
-  Joker rotes Team
-  neutraler Joker
-  Laufweg
-  Schussbahn
-  Wurfbahn

-  Ausgangsposition
-  vorübergehende Position
-  Schlussposition
-  Trainer
-  Spieler



THEORETISCHE EINHEITEN

1. FUTSAL-BASISWISSEN

1.1 DIE SPORTART FUTSAL

1.1.1 Kurzer geschichtlicher Abriss

Die Ursprünge des Futsals gehen auf 1930 und den uruguayischen Sportlehrer Juan Carlos Ceriani zurück. Der Begriff „Futsal“ wurde aus dem spanischen *Fútbol de Salón* (Hallenfußball) gebildet. Ceriani hatte es sich zum Ziel gesetzt, Kindern, denen keine Spielfelder im Freien zur Verfügung standen, zu ermöglichen, auf Basketballfeldern Fußball zu spielen. Diese kleineren Spielfelder waren die Lösung für das mangelnde Platzangebot.

Ceriani zog in Bezug auf Belag und Größe des Spielfelds, Spielerzahl, Spieldauer und Torhüter die Regeln anderer Hallensportarten wie Basketball, Wasserball und Handball heran. In Uruguay, wo Fußball nach den Titelgewinnen bei den Olympischen Spielen 1928 und bei der Weltmeisterschaft 1930 außerordentlich populär war, stieß die neue Sportart auf Anziehungskraft und Begeisterung, und sie fasste schnell in ganz Südamerika Fuß.

In den darauffolgenden Jahrzehnten verbreitete sich der Futsal allmählich rund um den Globus als Sportart, die dem Fußball ähnelt, aber durch die Übernahme bestimmter Elemente aus anderen Mannschaftssportarten einen eigenen Charakter besitzt.

Der Futsal weist naturgemäß ein hohes Maß an aktiver Teilnahme und motorischer Betätigung auf, weshalb er sich bestens dafür eignet, Kinder an den Sport heranzuführen. Beim Futsal sind die Kinder ständig – direkt oder indirekt – ins Spielgeschehen involviert und verbringen so mehr Zeit mit aktivem (intensivem) Training, weshalb Futsal auch als ausgezeichnetes Fußballtraining gilt.

1.1.2 Was ist Futsal?

Futsal ist ein Spiel zwischen zwei Mannschaften, bei dem die Spieler mit sich ständig verändernden Situationen konfrontiert sind; unter Zeitdruck und bei engen Platzverhältnissen müssen sie für ihre Mannschaft Entscheidungen treffen und diese durch entsprechende Aktionen umsetzen. Futsal weist einen hohen Grad an motorischer Aktivität und Intensität auf; für das Gelingen einer jeden Aktion sind die taktischen Elemente (Erfassen von Situationen und Treffen von Entscheidungen) ausschlaggebend.

Sportarten können nach verschiedenen Ansätzen kategorisiert werden. Reduziert man den Futsal auf das Wesentliche, kann man ihn als **Mannschaftssport mit Kooperation und Opposition** (d.h. mit Mit- und Gegenspielern) beschreiben, da in jeder Spielsituation eine Interaktion zwischen gegnerischen Spielern bzw. eine Zusammenarbeit zwischen Mitspielern stattfindet. Dieses Zusammenwirken von Kooperation und Opposition ist ein Dauerzustand und besteht unabhängig davon, ob eine Mannschaft in Ballbesitz ist oder nicht bzw. ob sie sich im Angriff oder in der Verteidigung befindet.

Futsal ist folglich ein stark von Taktik geprägter Mannschaftssport, der sowohl soziale Kompetenzen als auch motorische Fähigkeiten erfordert. Die motorischen Fähigkeiten dienen dazu, Spielsituationen effizient zu lösen (d.h. spezifische Herausforderungen zu meistern). Jede Spielsituation erfordert taktisches Handeln. Es geht darum, Szenarien zu erkennen und korrekt einzuschätzen sowie geeignete Lösungen zu finden. Die dabei getroffenen Entscheidungen müssen unter Einsatz der nötigen motorischen Fähigkeiten korrekt umgesetzt werden, um zum gewünschten Ergebnis zu gelangen.

1.2 GRUNDBEGRIFFE

Bei der Analyse des Futsals sind folgende Aspekte von maßgebender Bedeutung:

- **Spielfeld:** ein geteilter, standardisierter Bereich von 40x20m mit zwei Toren, auf die sich das Spielgeschehen ausrichtet.
- **Spielkonzept:** Auf dem Spielfeld entstehen durch zeitgleiche Aktionen von Mit- und Gegenspielern bestimmte Spielsituationen. Beim Futsal wird 5-gegen-5 gespielt und es sind fliegende Wechsel mit den Spielern erlaubt, die das Spiel auf der Ersatzbank beginnen. Dadurch entstehen frische Impulse, was wiederum die Intensität des Spiels erhöht. Spieler können beliebig oft ein- und ausgewechselt werden. Die fünf Spieler, die bei beiden Mannschaften jeweils auf dem Platz stehen, sind permanent gefordert und haben somit großen Einfluss auf das Spielgeschehen.
- **Schlüsselfaktor:** Der wichtigste Aspekt des Spiels ist der Ball, um ihn dreht sich das gesamte Spiel. Die Gesamtheit der Aktionen einer Mannschaft hängt davon ab, ob sie in Ballbesitz ist oder nicht.
- **Spieldauer:** Beim Futsal wird die Spieluhr manuell kontrolliert, d.h. es wird nur die effektive Zeit gezählt, in der der Ball im Spiel ist. Ist das Spiel aufgrund einer in den Spielregeln vorgesehenen Situation unterbrochen, wird die Uhr angehalten. Ein Spiel besteht aus zwei Hälften von je 20 Minuten Dauer, wobei dies nicht für alle Wettbewerbe verbindlich ist. Steht es bei K.-o.-Spielen nach Ablauf der regulären Spielzeit (40 Minuten) unentschieden, wird eine Verlängerung mit zwei gleich lange Halbzeiten von drei oder fünf Minuten Dauer ausgetragen.
- **Spielregeln:** Futsal-Spiele unterliegen den FIFA-Futsal-Spielregeln.
- **Ziele:** Die Ziele einer Mannschaft hängen davon ab, ob sie in Ballbesitz ist oder nicht (d.h. ob

sie sich im Angriff oder in der Verteidigung befindet). **Im Angriff:** den Ball in den eigenen Reihen halten; mit dem Ball vorrücken; aufs Tor schießen / ein Tor erzielen. **In der Verteidigung:** den Ball erobern; den Gegner daran hindern, vorzurücken / ein Tor zu erzielen.

- **Kondition und Motorik:** die physischen Grundlagen des Spiels.
- **Technik:** dient der Ausführung der verschiedenen in einem Spiel vorkommenden Aktionen.
- **Taktik:** die Gesamtheit der Aktionen, mit denen unter Einsatz der verfügbaren Optionen und der Analyse der jeweiligen Spielsituation das Ziel des Spiels erreicht werden soll.

In Anbetracht all dieser Faktoren zeigt sich, dass Futsal eine dynamische und intensive Sportart ist, die von **Kooperation und Opposition** geprägt ist und bei der die Spieler mit **wenig Zeit und Raum** auskommen müssen; von allen Faktoren können daher **das Erfassen von Situationen und das Treffen von Entscheidungen** (Taktik) als die wichtigsten eingestuft werden. Da **sich das Spiel über das gesamte 40x20m große Spielfeld erstreckt**, hängt das Spielgeschehen stark von den verfügbaren Freiräumen ab.

Futsal ist eine stark von Taktik geprägte Sportart, bei der die Auffassungsgabe eine bedeutende Rolle spielt. Die im Spiel auszuführenden Aktionen erfordern wiederum physische und technische Qualitäten. Die wichtigsten technischen Aspekte sind **Ballbeherrschung** und **Passspiel**, welche für das Zusammenspiel ausschlaggebend sind, sowie die **Schusstechnik**, da es im Laufe einer Partie zu zahlreichen Torchancen kommt.

Zwei Hauptmerkmale des Futsals sind **Tempo und Präzision**; da Zeit und Freiräume begrenzt sind, muss die Geschwindigkeit in allen Aktionsphasen

(Erkennung, Entscheidung und Umsetzung) an das hohe Spieltempo angepasst sein, und die Aktionen müssen entsprechend präzise ausgeführt werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

In **physischer Hinsicht** zeichnet sich Futsal durch kurze und mittellange Phasen intensiver Belastung aus. Die Spielregeln ermöglichen es den Spielern, Ruhepausen einzulegen; da Zeit und Freiräume begrenzt sind, entstehen Phasen maximaler Intensität, in denen Kraft und Schnelligkeitsausdauer für die Aufrechterhaltung eines hohen **Spieltempo**s von entscheidender Bedeutung sind. Dies wiederum erfordert eine entsprechende physische Vorbereitung, damit die Spieler in der Lage sind, sich von diesen ständigen Anstrengungen zu erholen.

Futsal besteht aus **offensiven** (eigener Ballbesitz) und **defensiven** (gegnerischer Ballbesitz) Situationen; der Übergang zwischen beidem kann als wichtigster Aspekt des Fußballs betrachtet werden. In diesen Phasen des Spiels entsteht die größte Torgefahr, da bei der verteidigenden Mannschaft für einen Moment die defensive Ordnung fehlt und die Raumaufteilung aufgrund des plötzlichen Richtungswechsels des Spielgeschehens häufig nicht optimal ist. Diese Situationen werden **Umschalten** genannt (offensives und defensives Umschalten).

Aufgrund der geringen Größe des Spielfelds kann außerdem jeder ruhende Ball (Eckball, Einkick, Freistoß) in der gegnerischen Platzhälfte eine mögliche Abschlussgelegenheit bedeuten; entsprechend wichtig sind Standardsituationen im Futsal.

Das oberste Ziel der verteidigenden Mannschaft ist die **Rückeroberung des Balls**; wichtig ist dabei auch, wo dies geschieht. Zu diesem Zweck verteidigt sie in einem bestimmten Bereich des Spielfelds mit dem klaren Ziel, den Gegner mit der Balleroberung in möglichst große Bedrängnis zu bringen. Dafür gibt es verschiedene Methoden: Pressing in der gegnerischen Hälfte, offene Abwehr ab der Mitte der gegnerischen Platzhälfte, systematische Abwehr im Mittelfeld oder eng gestaffelte Abwehr. Es versteht sich von selbst, dass die Eroberung des Balles in der gegnerischen Hälfte schnell zu Abschlussgelegenheiten führen kann; wird der Ball weiter hinten durch eine eng gestaffelte Abwehr erobert, besteht wiederum Raum für Konter.

Das oberste Ziel der angreifenden Mannschaft ist der **Torerfolg**; dieser lässt sich zunächst am besten durch das offensive Umschalten bewerkstelligen, das den Futsal so dynamisch macht. Steht eine Mannschaft hingegen einer gut organisierten und positionierten Abwehr gegenüber, ist ein – je nachdem eher geduldiger oder eher direkter – Angriffsaufbau erforderlich.

Was die Positionen der Spieler auf dem Feld anbelangt, kann zwischen **Torwart, Verteidiger (Fixo), Flügelspieler (Ala) und Pivot** unterschieden werden. Einige Spieler können auf mehreren Positionen agieren (**Allrounder**), andere sind **Spezialisten**: So gibt es Pivots, die über spezifische Fähigkeiten verfügen; Spieler, die im 1-gegen-1 besonders stark sind; Spieler, die überdurchschnittliche technische oder physische Qualitäten aufweisen. Es ist wichtig festzuhalten, dass sich die Spielweise einer Mannschaft nach den verfügbaren Spielertypen richtet. Zählt sie etwa einen Pivot in ihren Reihen, bietet sich das 3-1-System an, bei dribbelstarken Spielern kann in bestimmten Situationen eine 2-2-Formation angebracht sein usw.

Futsal ist zwar ein Teamsport, doch bei der Analyse des Spiels der eigenen, gegnerischen oder einer beliebigen anderen Mannschaft müssen stets auch die **individuelle Performance** der Spieler sowie deren positive und negative Auswirkungen auf das Spiel berücksichtigt werden.



1.3 GRUND-KONZEPTE

1.3.1 Spielsituationen

Offensives Umschalten

- **Offensiver Umschaltmoment:** die Angriffsauslösung nach der Eroberung des Balles.
- **Konter:** Angriffsspielzug, bei dem eine Mannschaft schnell auf das gegnerische Tor zieht, um in Abschlussposition zu gelangen, bevor sich die gegnerische Abwehr formiert hat.
- **Schneller Angriff:** temporeicher Vorstoß, bei dem sich zwar alle vier Gegenspieler hinter dem Ball befinden, die Abwehr aber noch unsortiert ist und die angreifende Mannschaft sich dadurch in eine günstige Position zu bringen versucht.

Positionsspiel im Angriff

- **Spielaufbau unter Druck:** Spielvariante bei hohem gegnerischem Pressing, mit dem in erster Linie bezweckt wird, in Ballbesitz zu bleiben und vorzurücken.
- **Systematischer Angriff:** Angriffsspiel gegen eine systematische Abwehr im Mittelfeld oder gegen eine dicht gestaffelte Abwehr, bei dem die angreifende Mannschaft versucht, die gegnerische Abwehr mit bestimmten Spielzügen auszuhebeln und so Torchancen zu kreieren.
- **5-gegen-4-Überzahlsituation:** Situation, bei der eine Mannschaft in numerischer Überzahl agiert, indem der Torwart oder ein fliegender Torwart sich am Angriffsspiel in der gegnerischen Platzhälfte beteiligt. Dieses taktische Mittel ist in den Futsal-Spielregeln vorgesehen.
- **4-gegen-3-Überzahlsituation:** Situation nach einem Feldverweis gegen einen gegnerischen Spieler (mit Zeitstrafe), bei der

dessen Mannschaft gemäß den Spielregeln zwei Minuten lang in Unterzahl agieren muss. Dies führt zu 4-gegen-3- oder gar 5-gegen-3-Situationen, wenn der Torwart bzw. fliegende Torwart dazustößt.

Standardsituationen im Angriff

- **Eckball:** Standardsituation, bei der das Spiel mit einem Eckstoß fortgesetzt wird. Eckbälle führen immer zu Abschlussgelegenheiten, da sie in gegnerischer Tornähe stattfinden.
- **Einkick:** Standardsituation, bei der das Spiel mit einem Kick von der Seitenlinie an genau der Stelle, wo der Ball aus dem Spiel gegangen ist, fortgesetzt wird. Einkicks in Tornähe können zu guten Abschlussgelegenheiten führen; von der Spielfeldmitte aus können sie zum selben Zweck oder für die Einleitung eines systematischen Angriffs genutzt werden. In der Nähe des eigenen Tores können Einkicks hingegen dazu dienen, sich bei hohem gegnerischem Pressing aus der Umklammerung zu befreien oder einen systematischen Angriff zu starten, falls der Gegner tiefer verteidigt.
- **Freistoß mit Mauer:** Standardsituation, bei der das Spiel am Ort des Regelverstoßes der gegnerischen Mannschaft fortgesetzt wird. Solche Situationen können für einen direkten Torschuss (bei direktem Freistoß) oder für eine indirekte Variante (bei direktem und indirektem Freistoß) genutzt werden; je näher die Freistoßposition am gegnerischen Tor, desto größer die Chance, zu einer Tormöglichkeit zu kommen. Bei Freistößen mit Mauer aus größerer Distanz wird in der Regel ein systematischer Angriff gestartet.
- **Freistoß ohne Mauer oder Freistoß von der zweiten Strafstoßmarke (10 m):** Standardsituation, die eintritt, wenn eine

Mannschaft ihr sechstes kumuliertes Foul begeht und der anderen Mannschaft ein direkter Freistoß ohne Mauer zugesprochen wird. Der Freistoß kann entweder vom Ort des Fouls oder von der zweiten, 10 m vom Tor entfernten Strafstoßmarke ausgeführt werden (in beiden Fällen ohne Mauer).

- **Strafstoß:** Standardsituation nach einem Regelverstoß im Strafraum; der Schuss wird von der 6 m-Strafstoßmarke ausgeführt.
- **Anstoß:** Aufnahme bzw. Wiederaufnahme des Spiels vom Mittelpunkt aus, zu Beginn der beiden Halbzeiten (sowie beider Halbzeiten einer etwaigen Verlängerung) und nach einem Tor. Anstöße werden manchmal für einstudierte Spielzüge genutzt, die direkt zum Torerfolg führen sollen.

Defensives Umschalten

- **Defensiver Umschaltmoment und Verzögern:** Defensivverhalten unmittelbar nach Ballverlust, mit dem versucht wird, ein offensives Umschalten des Gegners zu verhindern.
- **Rückzug:** schnelles Zurückziehen auf die während des Angriffs verlassenen Positionen nach Ballverlust.

Positionsspiel in der Verteidigung

- **Pressing:** Abwehrverhalten, bei dem der Gegner in seiner Platzhälfte unter Druck gesetzt wird mit dem Ziel, den Ball zu erobern oder zumindest den Gegner am Vorrücken zu hindern.
- **Systematische Verteidigung:** Verteidigungsstrategie in der eigenen Spielhälfte oder in einer eng gestaffelten Abwehr mit dem Hauptziel, den Gegner am Vorrücken in die Nähe des eigenen Tores zu hindern und die passende Gelegenheit abzuwarten, um den Ball zu erobern bzw. den Gegner zum Ballverlust zu verleiten.
- **4-gegen-5-Unterzahlsituation:** Situation, die eintritt, wenn der Gegner mit einem fünften Feldspieler agiert.

- **3-gegen-4-Unterzahlsituation:** Situation, die eintritt, wenn ein Spieler der eigenen Mannschaft des Feldes verwiesen wurde.

Abwehrverhalten bei gegnerischen Standardsituationen

- **Eckball:** Abwehrverhalten bei ruhenden Bällen des Gegners von der Ecke aus.
- **Einkick:** Abwehrverhalten bei gegnerischen Einkicks von der Seitenlinie.
- **Freistoß mit Mauer:** Abwehrverhalten bei Freistößen des Gegners, die vom Ort des Regelverstoßes ausgeführt werden, sofern die eigene Mannschaft zuvor nicht schon fünf Fouls in der betreffenden Halbzeit begangen hat.
- **Freistoß ohne Mauer oder Freistoß von der zweiten Strafstoßmarke (10 m):** Abwehrverhalten bei Freistößen des Gegners, die vom Ort des Regelverstoßes oder von der zweiten Strafstoßmarke ausgeführt werden, sofern die eigene Mannschaft zuvor schon fünf Fouls in der betreffenden Halbzeit begangen hat. In diesem Fall darf zwar nur der Torwart Verteidigungsarbeit leisten, doch die Feldspieler müssen auf mögliche Abpraller vorbereitet sein.
- **Strafstoß:** Abwehrverhalten bei gegnerischen Strafstoßen von der 6 m-Marke.

1.3.2 Spielweisen

Ausgehend von den vorrangigen Zielen des Spiels und den verschiedenen in einem Futsal-Spiel auftretenden Situationen können anhand der Herangehensweise der Mannschaften unterschiedliche Spielweisen abgeleitet werden:

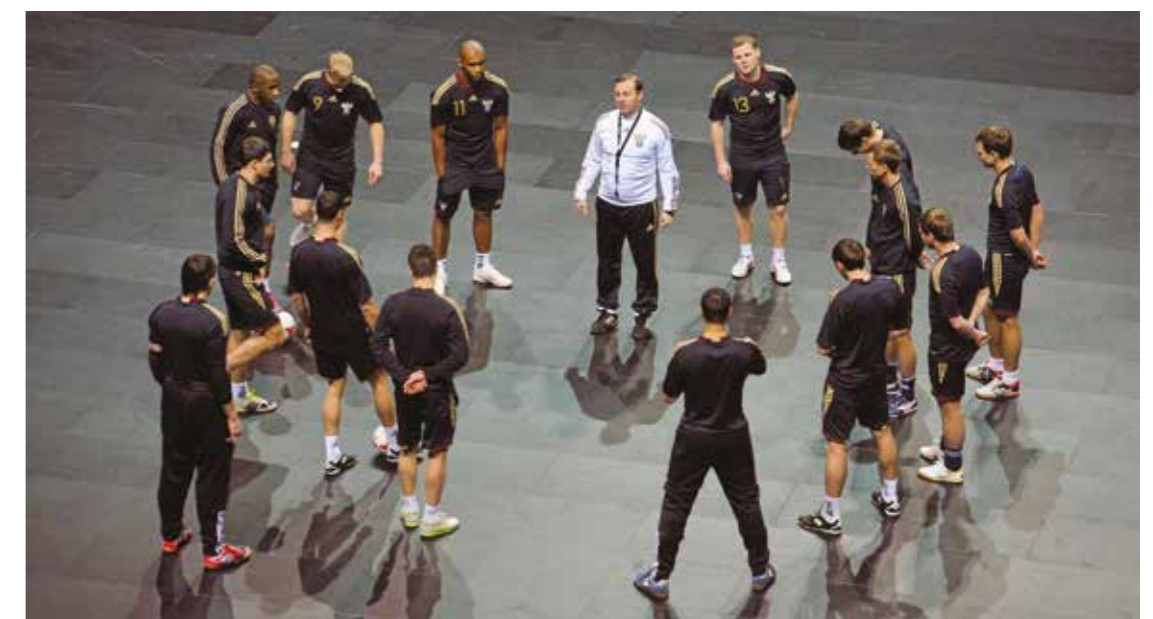
- Spielweise, die auf **Pressing** und dem Versuch beruht, den **Ball** in der gegnerischen Platzhälfte zu **erobern**; in defensiver Hinsicht dient diese Taktik dazu, den Gegner am Vorrücken zu hindern, um zum Zeitpunkt der Balleroberung möglichst direkt zum Torabschluss zu kommen. Bei dieser Spielweise wird der Ballführer aggressiv unter Druck gesetzt, und das hohe Pressing wird durch eine disziplinierte Raumaufteilung aufrechterhalten.

Mannschaften, die den Ball auf diese Weise zu erobern versuchen, sind in der Regel auch bestrebt, diesen bei eigenem Besitz in den eigenen Reihen zu halten.

- Spielweise, die darauf beruht, den **Gegner durch systematische Verteidigung in der eigenen Spielhälfte zu kontrollieren**. Der Gegner soll dabei stets daran gehindert werden, überfallartig anzugreifen und in Tornähe zu gelangen. Diese Defensivtaktik dient in erster Linie dazu, gegnerische Torchancen zu verhindern und nach der Balleroberung zu **Kontern** zu kommen. Die Spieler der verteidigenden Mannschaft positionieren sich in der eigenen Spielhälfte und versuchen zu verhindern, dass der Gegner in die Nähe ihres Tors vorrückt.
- Spielweise, die darauf beruht, keine Freiräume in Tornähe zuzulassen; durch eine solidarische, **engmaschige Abwehr** sollen Tore verhindert werden, während gleichzeitig versucht wird, jegliche von der angreifenden Mannschaft freigelassenen Räume mittels **Konter** auszunutzen. Der Gegner kann unbehellig vorrücken, da die Abwehrarbeit darauf ausgerichtet ist, ihn nicht zum Abschluss kommen zu lassen bzw. Schüsse abzublocken.
- Auf **systematischem Angriff** beruhende Spielweise, bei der mit einem durch individuelle Aktionen und kollektive Spielzüge

gekennzeichneten, relativ aufwändigen Spielaufbau bezweckt wird, in Ballbesitz zu bleiben und vorzurücken. Der Ballbesitz gilt hier als Grundlage des Angriffs- und des Abwehrspiels (Konzept, dass der Gegner nicht angreifen kann, solange man selbst in Ballbesitz ist). Diese Spielweise erfordert eine gut aufeinander abgestimmte Abwehr, und der Ballführer muss stets über eine Anspielstation verfügen. Mannschaften, die diese Taktik anwenden, zeichnen sich durch gutes Spiel ohne Ball und viel Laufarbeit aus.

- Spielweise, die auf **direktem Angriffsspiel** mit schnellem Spielaufbau basiert und bei der vor allem versucht wird, Ballverluste in riskanten Situationen zu vermeiden. Mannschaften mit dieser Spielweise legen wenig Wert auf Ballbesitz und versuchen, die bei Ballverlusten entstehenden Risiken möglichst gering zu halten. Solange der Ball auf „kontrollierte Weise“ verloren geht, besteht kein Grund zur Besorgnis.
- Spielweise mit regelmäßigem Einsatz von **5-gegen-4-Überzahlsituationen**. Einige Teams fühlen sich mit dieser Spielweise derart wohl, dass sie diese nicht nur bei Rückständen, sondern während des gesamten Spiels immer wieder einsetzen – so häufig, dass das 5-gegen-4 als eigenständige Spielweise betrachtet werden kann.



1.4 AUSBILDUNGS-ABSCHNITTE

Futsal-Spieler durchlaufen diverse Lernphasen, in denen Fortschritte in unterschiedlichen Bereichen erzielt werden können. Diese Ausbildungsabschnitte, die mit den verschiedenen Wachstums- und Entwicklungsphasen zusammenfallen, sollten stets die Fähigkeiten des Spielers zum jeweiligen Zeitpunkt berücksichtigen.

1.4.1 Anfängerstadium

Hierbei handelt es sich um den ersten Ausbildungsabschnitt, welcher die **Altersstufen 1** (6-8 Jahre) und **2** (9/10 Jahre) umfasst, in denen die Spieler das Spiel kennenlernen.



- Den Spielern das Konzept von Angriff und Verteidigung vermitteln und sie im Training an diese beiden Aspekte heranführen.
- Motorische und koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln und den Spielern erste technische und taktische Grundlagen beibringen.
- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.
- Spielbezogene Sozialkompetenzen entwickeln und das Interesse am Zusammenspiel mit anderen wecken.
- Erste taktische Elemente einfließen lassen, indem die Wahrnehmungs- und die Entscheidungsfähigkeiten als Grundlagen des Spiels weiterentwickelt werden. Das Interesse

an Teamwork bringt die Notwendigkeit mit sich, Situationen zu erkennen und Entscheidungen zu treffen.

- Realistische Spielsituationen mit 1-gegen-1, 2-gegen-2 und 3-gegen-3 auf verkleinertem Spielfeld und mit altersgerechtem Ball üben.
- Das taktische Verständnis durch Kleinfeldspiele mit veränderten Spiel- und Rahmenbedingungen sowie kindgerechte Übungen weiterentwickeln und so das Lernen durch vereinfachte Spielsituationen fördern.

1.4.2 Entwicklungsstadium

Der zweite Abschnitt umfasst die **Altersstufen 3** (11/12 Jahre) und **4** (13/14 Jahre), wenn die Spieler das Spiel aus struktureller und mannschaftlicher Perspektive zu verstehen beginnen.



- Die im Futsal notwendigen motorischen und koordinativen Fähigkeiten weiterentwickeln.
- Ein Verständnis für das Spiel Futsal entwickeln sowie das Konzept von Angriff und Verteidigung durch Einführung der Spieler in die entsprechenden Spielphasen weiterentwickeln.
- Ein Verständnis für die Bedeutung des Spiels mit und ohne Ball in Angriff und Verteidigung entwickeln.
- Die soziale Komponente des Spiels durch Vermittlung eines bewussten Verständnisses für die Begriffe „Mitspieler“ und „Gegner“ seitens der Spieler weiterentwickeln.



- Ein Verständnis für die Mechanismen des Spiels entwickeln. Die Spieler an die Struktur des Spiels heranführen, um sie mit den verschiedenen Offensiv- und Defensivphasen vertraut zu machen. Die Spieler an das offensive und defensive Umschalten heranführen.
- Das Verständnis für die Bedeutung des Spiels mit und ohne Ball in Angriff und Verteidigung schärfen, während sich die Laufarbeit und die Fähigkeit, Freiräume im Angriff zu schaffen bzw. in der Abwehr einzuschränken, entwickeln.
- Die soziale Komponente des Spiels weiterentwickeln: soziomotorische Fähigkeiten und Zusammenspiel.
- Die Spieler an die kollektive Taktik und einfache Spielsysteme heranführen.
- Die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten weiterentwickeln.
- Das taktische Verständnis durch Kleinfeldspiele sowie vereinfachte oder abgewandelte Trainingsübungen mit verstärkter Übertragung auf realistische Spielsituationen vermitteln.

- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.

1.4.3 Fortgeschrittenenstadium

Dieses Stadium entspricht der **Altersstufe 5** (15/16 Jahre), wenn die Spieler beginnen, ihr erlerntes Wissen über das Spiel anzuwenden und ihre mannschaftlichen Fähigkeiten sowie ihr Verständnis von Gruppen- und Mannschaftstaktik weiter verbessern.



- Die Mechanismen des Spiels kennen und anwenden lernen, und dadurch die taktischen Fähigkeiten der Spieler weiterentwickeln. Das gesamte bisher Erlernte in realistischen Spielsituationen anwenden.
- Die individuellen technischen Fähigkeiten verbessern.
- Die Gruppen- und Mannschaftstaktik weiterentwickeln und verbessern.
- Die soziale Komponente des Spiels weiterentwickeln: soziomotorische Fähigkeiten, gruppentaktische Mittel und Zusammenspiel.
- Offensiv- und Defensivtaktik weiterentwickeln.
- Offensives und defensives Umschalten verbessern.
- Kenntnisse über die verschiedenen Spielsysteme erweitern.
- Die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten weiterentwickeln und verbessern.

- Taktisches Verständnis durch Kleinfeldspiele und vereinfachte oder abgewandelte Trainingsübungen verbessern, indem das gesamte bisher Erlernte in realistischen Spielsituationen angewandt wird und Wettkämpfe als Lernerfahrung genutzt werden.
- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.

1.4.4 Perfektionierungsstadium

Dieses Stadium entspricht der **Altersstufe 6** (17/18 Jahre) und ist der vierte Ausbildungsabschnitt. In dieser Phase perfektionieren die Spieler das in den vorherigen Stadien Erlernte und beginnen, sich mit komplexen taktischen Konzepten in einem wettkampfbetonteren Umfeld auseinanderzusetzen.



Ziele

- Die Mechanismen des Spiels analysieren und dadurch die taktischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Das Verständnis für die Struktur des Fußballs verbessern und perfektionieren: Offensiv- und Defensivphasen.
- Das gesamte bisher Erlernte in realistischen Spielsituationen anwenden und die fußballspezifischen technischen und taktischen Aktionen ausführen und perfektionieren.
- Die kollektive Taktik perfektionieren und die soziale Komponente des Spiels verbessern und perfektionieren: soziomotorische Fähigkeiten, gruppentaktische Mittel und Zusammenspiel.
- Offensiv- und Defensivtaktik sowie das Umschaltspiel perfektionieren und die Beherrschung von Angriffs- und Verteidigungssystemen verbessern.
- Die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten weiterentwickeln und perfektionieren.
- Taktisches Verständnis durch Kleinfeldspiele und vereinfachte oder abgewandelte Trainingsübungen perfektionieren, indem das Erlernte in realistischen Spielsituationen angewandt wird und Wettkämpfe als Lernerfahrung genutzt werden.

- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.

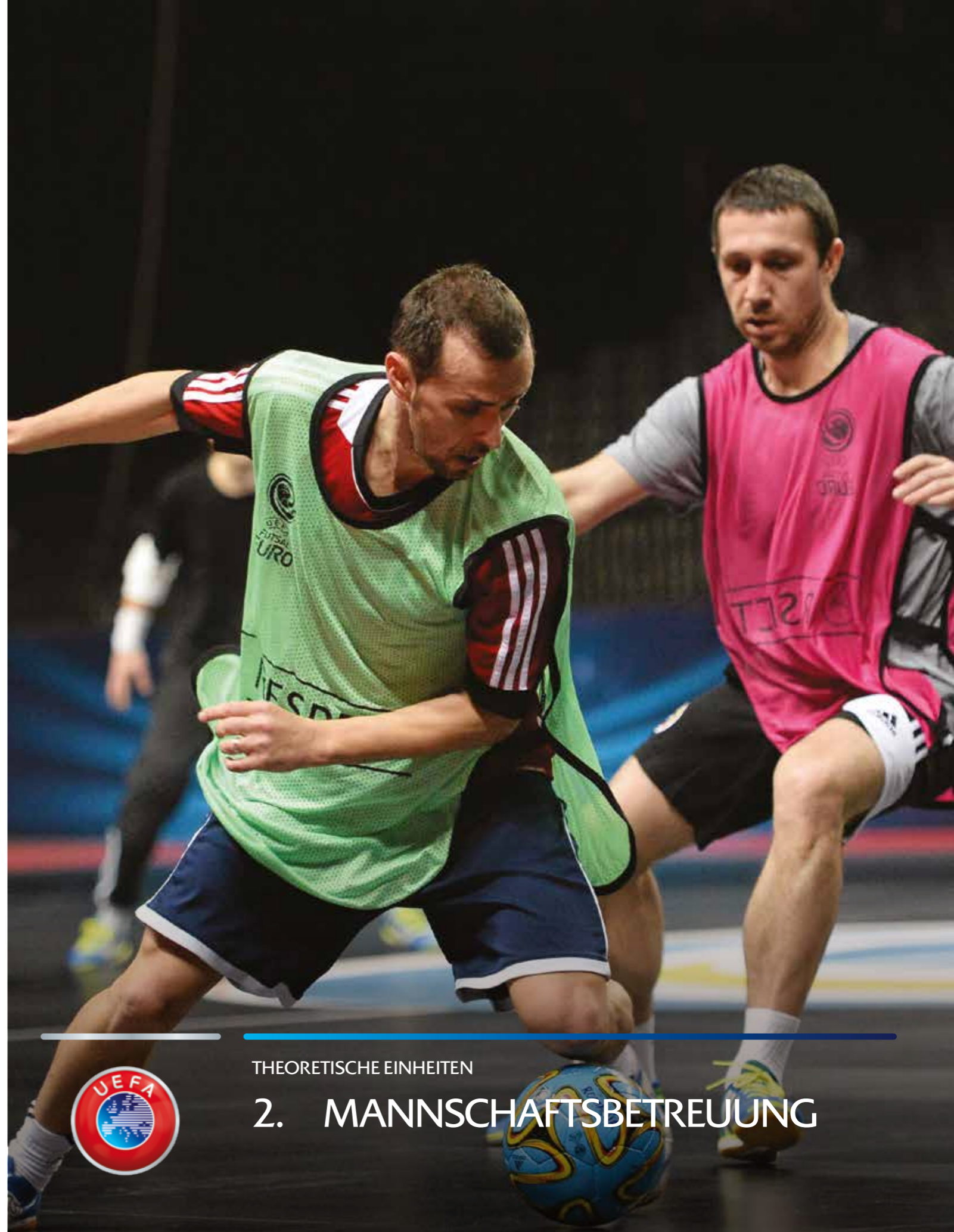
1.4.5 Leistungsstadium

Ab 19 Jahren gehören die Spieler zur **Altersstufe 7** (A-Kategorie) und befinden sich im Leistungsstadium; innerhalb dieses längeren Zeitraums können sie ihr Potenzial am besten entfalten und lernen gleichzeitig weiter dazu. Das Hauptziel dieser Phase ist die Leistung und die Umsetzung des bisher Gelernten im Wettkampf.



Ziele

- Die Fähigkeiten der Spieler in allen Spielbereichen weiter perfektionieren auf der Grundlage umfassender Kenntnisse über die Struktur und die Mechanismen des Fußballs.
- Individuelle Taktik durch technische Elemente verfeinern und in die Gruppen- und Mannschaftstaktik einfließen lassen.
- Die soziale Komponente des Spiels als Grundlage für die Entwicklung kollektiver Spielmodelle perfektionieren. Ein umfassendes taktisches Verständnis sowie die Fähigkeit besitzen, sich auf die Anforderungen von Wettkämpfen einzustellen.
- Mit allen denkbaren Spielsituationen umgehen können, sei es in taktischer, technischer, physischer oder mentaler Hinsicht.
- Die selektive Aufmerksamkeit, die spezifische Wahrnehmung und das Treffen von Entscheidungen perfektionieren. Die Fähigkeit besitzen, Erfahrungswerte zu verinnerlichen zur Verbesserung der allgemeinen kognitiven Wahrnehmung.
- Das Training so anpassen, dass neu erworbene Fähigkeiten vermehrt direkt in realen Wettkampfsituationen eingesetzt werden können.



THEORETISCHE EINHEITEN

2. MANNSCHAFTSBETREUUNG

2.1 DIE ROLLE DES TRAINERES

Der Trainer ist in allen Phasen der Ausbildung eine sehr wichtige Figur, nicht so sehr wegen seines Amtes an sich, sondern aufgrund seiner pädagogischen Arbeit und seiner Rolle als treibende Kraft und Mittler der Philosophie und der Kultur seines Vereins bzw. Verbands, welche in der dort angewandten Trainingsmethode zum Ausdruck kommen.

Daraus lässt sich eine Reihe von Grundsätzen ableiten:

1. Der Trainer kann nicht tun und lassen, was er will. Vielmehr müssen sein Verhalten, seine Einstellung und seine Arbeit auf und neben dem Spielfeld den Vorstellungen seines Vereins bzw. Verbands entsprechen. Der Trainer ist Botschafter für die Philosophie und Arbeitsweise seines Verbands. Gleichzeitig muss der Verein bzw. Verband Mitarbeiterprofile erstellen, um klarzustellen, wer für ihn arbeiten kann, und so Konflikte vorzubeugen.
2. Der Trainer ist und bleibt – vom Anfängerstadium bis zur Profiebene – zuallererst immer Pädagoge, unabhängig von den externen Faktoren, die bisweilen von seiner eigentlichen Funktion ablenken können. Was sich im Laufe der Zeit ändert, ist die Art des Trainings; hier kommen Differenzierung, Adaptierung und Individualisierung ins Spiel. Das vorrangige Ziel, noch weit vor dem Spielergebnis, muss die Verbesserung der Leistung in allen Bereichen sein.
3. Der Trainer muss als treibende Kraft für seine Mannschaft agieren, unabhängig davon, ob es sich um Junioren oder Profis handelt. Wichtig ist, dass er mittels Methoden, die der jeweiligen Alterskategorie entsprechen, die Neugier, den Lernerfolg, den Teamgeist, die Entdeckung von Talenten und die Motivation fördert.
4. Der Trainer muss in der Lage sein, zwischen den verschiedenen Einzelinteressen, persönlichen Zielsetzungen und – im Falle der Profis – Egos zu vermitteln und diese unter einen Hut zu bringen. Er muss die legitimen Wünsche der Einzelnen auf das gemeinsame Ziel hinlenken und der Gruppe klarmachen, dass mit dem Erreichen der Ziele der Mannschaft und des Vereins bzw. Verbands automatisch auch die individuellen Ziele erreicht werden. Dabei muss es ihm gelingen, diese Botschaft so zu vermitteln, dass sie den Spielern im Gedächtnis haften bleibt, damit sich diese jederzeit der Prioritäten bewusst sind. Gleiches gilt im Übrigen für Trainer, die selbst persönliche Ziele verfolgen und diese bisweilen vor das Interesse der Mannschaft oder des Vereins stellen.
5. Der Trainer braucht einen Plan. Er kann seine Vorgehensweise nicht nach Lust und Laune ändern, sondern muss strukturiert vorgehen. Dazu muss er sich folgende Fragen stellen: Wo stehen wir? (Selbstanalyse und -kritik) – Was wollen wir erreichen? (Zielsetzungen) – Wie kann dies geschehen? (Strategie). Dabei ist die Philosophie des Vereins bzw. Verbands ebenso zu berücksichtigen wie die zur Verfügung stehenden Mittel.
6. Der Trainer ist zudem Sprecher und Botschafter der Werte seines Vereins bzw. Verbands. Mit gutem Beispiel voranzugehen, bedeutet, dass die Worte und Taten des Trainers mit denen seines Vereins bzw. Verbands im Einklang stehen müssen. Beim Nachwuchs gilt der Trainer manchem seiner Schützlinge als Idol, während er auf Profiebene stark in der Öffentlichkeit steht – beides Gründe, weshalb der Coach stets die Philosophie verkörpern muss, für die der Verein bzw. Verband steht. In besonderem Maße gilt dies für Juniorentrainer, da sie Kinder in einem Alter betreuen, in dem

sich die Persönlichkeit noch in der Entwicklung befindet. Zudem symbolisiert der Sport Werte, die allgemein erstrebenswert sind.

7. Schließlich ist der Trainer auch ein Manager, der nicht nur Menschen, sondern auch Material, finanzielle Mittel und Zeit einteilen muss. Vielfach werden für die tägliche Arbeit unverzichtbare Dinge wie etwa Bälle, Tore, Hütchen oder Umkleidekabinen aus mangelnder Achtsamkeit oder Sorgfalt unnötigerweise beschädigt. Auf den ersten Blick mag man argumentieren, dass dies nicht Sorge des Trainers zu sein braucht und dass beschädigte oder zerstörte Utensilien ersetzt werden können, doch das ist die falsche Einstellung: Der Trainer ist in diesen Momenten das Gesicht des Vereins bzw. Verbands und hat als solcher über dessen Interessen zu wachen, sowohl aus Loyalität als auch aus seiner Verantwortlichkeit heraus.

Eine weitere Aufgabe des Trainers ist das Zeitmanagement. Dies gilt sowohl in Bezug auf seine Arbeit als auch auf ihn persönlich. Es ist sehr wichtig,



die für das Training zur Verfügung stehende Zeit unabhängig von der Länge optimal zu nutzen. Dies kann durch eine ordentliche Planung und eine rigorose Kontrolle der Abstände zwischen den einzelnen Übungen sowie der Pausenzeiten erreicht werden.

Was die eigene Zeit anbelangt, so ist diese zunächst einmal natürlich seine Privatsache. In gewissen Momenten hat das persönliche Zeitmanagement des Trainers jedoch indirekte Auswirkungen auf seine Arbeit, unabhängig von der Alters- oder Leistungsstufe, auf der er tätig ist. Der Trainer muss seine Zeit so einteilen, dass er seine pädagogische bzw. berufliche Arbeit möglichst effizient ausüben kann. Dazu gehört zum einen die gründliche häusliche Vorbereitung der Trainingseinheiten anhand des aufgestellten Programms, und zum anderen die häusliche Nachbereitung der jeweiligen Trainingseinheit, bei der sich der Trainer Notizen zum Erfolg des Trainings, zu etwaigen Problemen mit Material oder Infrastruktur, zum Erreichen der Trainingsziele, zum Verhalten der Spieler, zu Anzeichen für mögliche Probleme usw. machen sollte. Anschließend sollte er sich Familie oder Freunden widmen, um abzuschalten und Energie zu tanken. Dieser letztgenannte Punkt ist sehr wichtig, um einer obsessiven Beschäftigung mit der Arbeit vorzubeugen. Denkt ein Trainer an nichts anderes mehr als an den Job und lebt er nur noch für seine Arbeit, so besteht die Gefahr, dass er in eine psychologische Falle geht, welche die Wirklichkeit verzerrt und ihm die Möglichkeit nimmt, Probleme zu erkennen und Lösungen zu finden. Dies kann zu Zwangsgedanken führen, einer psychischen Störung, die wiederum dazu führen kann, dass der Betroffene in ein immer tieferes Loch fällt. Ein gutes Buch oder ein Film, ein Theaterbesuch, sportlicher Ausgleich oder ganz einfach ein Spaziergang mit den Kindern oder mit Freunden sind die besten Maßnahmen, um solchen Tendenzen vorzubeugen.

Wie sich aus den vorangegangenen Passagen unschwer erkennen lässt, sind Rolle und Aufgabe eines Trainers einigermaßen komplex, nicht nur, was Quantität und Qualität der unverzichtbaren eigenen Weiterbildung anbelangt, sondern auch aufgrund seiner großen Verantwortung hinsichtlich der kognitiven, emotionalen, sozialen und ethischen Entwicklung seiner Spieler. Dies gilt in besonderem Maße im Juniorenbereich, aber auch bei den Profis, bei denen es sich um junge Menschen in einem äußerst aggressiven, leistungsorientierten und häufig realitätsfernen Umfeld handelt.

2.2 DIE ALTERSSTUFEN IM EINZELNEN

Zunächst sollen hier die verschiedenen Altersstufen, nach denen sich die Ausbildung von Nachwuchsspielern richten sollte, aufgeführt werden. Die nachfolgende Einteilung basiert auf den Alterskategorien, welche die UEFA verwendet, sowie auf entwicklungspsychologischen Überlegungen. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien hat sich gezeigt, wie schwierig eine solche Einteilung ist, weshalb an dieser Stelle ein simples, vereinheitlichendes Modell vorgeschlagen wird.

Altersstufen im Juniorenbereich:

- Altersstufe 2 (9/10 Jahre)
- Altersstufe 3 (11/12 Jahre)
- Altersstufe 4 (13/14 Jahre)
- Altersstufe 5 (15/16 Jahre)
- Altersstufe 6 (17/18 Jahre)

Im Hinblick auf die in diesem Ausbildungshandbuch angestrebte Vereinfachung ist eine weitere Zusammenfassung in folgende vier Ausbildungsabschnitte denkbar, auch wenn dafür gewisse Abstriche hinsichtlich des spezifischen, altersgerechten Zuschnitts der Inhalte in Kauf genommen werden müssen.

Bezüglich der Persönlichkeit von Kindern in den jeweiligen Altersstufen sind folgende Punkte zu berücksichtigen:



Anfängerstadium

- **Psyche:** In diesem Alter sind Kinder sehr kontaktfreudig. Sie leben in ihrer eigenen Vorstellungswelt, die für sie völlig real ist.

Ihr Abstraktionsvermögen ist noch nicht voll entwickelt und sie sind selbstbezogen. Sie verfügen über ein großes Nachahmungsvermögen und müssen immer die Möglichkeit haben zu spielen.

- **Physis:** Dieses Alter eignet sich ideal, um Koordination und Gleichgewicht zu erlernen – die Grundlagen der Technik. Ferner können körperliche Grundfertigkeiten und technische Grundlagen (Drehungen, Sprünge, Ballannahme, Schießen usw.) erlernt und perfektioniert werden. In diesem Stadium beginnen Kinder erst, die motorischen Grundfähigkeiten zu entwickeln, weshalb kein spezielles Krafttraining vorgesehen ist; das Eigengewicht des Kindes genügt, um Kraft aufzubauen. Was Schnelligkeit betrifft, ist diese vor allem für die Bewegungsabläufe von Bedeutung; im Ausdauerbereich ist eine Erhöhung der aeroben Kapazität anzustreben. Die Beweglichkeit schließlich scheint bei Kindern auf den ersten Blick kein besonders ausbaubedürftiger Bereich zu sein, muss aber dennoch trainiert werden, und zwar anhand von Spielen, Zirkeltraining oder Wettbewerben, und immer mit Ball.
- **Technik:** Ziel ist die Aneignung von grundlegenden Bewegungs- und Haltungsmustern, der Ausbau der koordinativen Fähigkeiten, die Vermittlung der Grundprinzipien des Sports, das Erlernen von Ballbehandlung und -beherrschung, die Beherrschung der wichtigsten individualtechnischen Aktionen sowie die Einführung in Konzepte wie Seitigkeit/Lateralität und Positionierung.
- **Taktik:** Es sind die grundlegenden taktischen Konzepte wie Angreifer und Verteidiger, Mitspieler und Gegenspieler einzuführen; ferner ist ein Verständnis für Raum und Bewegung



und



Entwicklungsstadium

aufzubauen, die Entscheidungsfähigkeit in realen Spielsituationen auf engem Raum ist zu verbessern, das Spiel ist als Lernmittel zu nutzen und es sind ausgehend von den verschiedenen technischen Elementen einfache taktische Aspekte zu üben.

- **Psyche:** Das Verhalten der Spieler entspricht immer weniger dem von Kindern, sondern zunehmend dem von Teenagern. In diesem Alter ist das Gefühl von Zugehörigkeit zu einer Gruppe unverzichtbar, weshalb Teamwork im Vordergrund stehen und gefördert werden sollte. Kinder in diesem Alter wollen sich selbst und anderen beweisen, was sie können.
- **Physis:** In diesem Stadium werden die motorischen Grundfähigkeiten weiterentwickelt. Die Seitigkeit/Lateralität ist für gewöhnlich bereits fertig entwickelt, doch der Beginn der Pubertät bringt morphologische und psychologische Veränderungen mit sich, welche die Heranwachsenden aus dem Gleichgewicht bringen können. Zu Beginn dieses Stadiums verbessert sich die intramuskuläre und intermuskuläre Koordination und die Jugendlichen werden kräftiger. Hinsichtlich der Kraft sollten ab 13 Jahren Kraftausdauer und Schnelligkeit im Vordergrund stehen. Im Bereich Schnelligkeit verbessert sich jetzt die Reaktionsschnelligkeit, während aufgrund der morphologischen Veränderungen Rückschritte bei der Aktionsschnelligkeit zu verzeichnen sind. Die aerobe Ausdauer steigt bis zu diesem Alter stetig an, bevor sie dann stagniert. Es sollte versucht werden, über einen ganzheitlichen Ansatz mittels Spielen, spielerischer Übungen, Zirkeltrainings sowie Technik- und Taktikübungen Fortschritte in all diesen Bereichen zu erzielen.
- **Technik:** Im technischen Bereich stehen auch in diesem Stadium die Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten, die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, die Perfektionierung der Ballbehandlung und -beherrschung sowie Fortschritte bei den individuellen und kollektiven Aktionen im Spiel auf dem Lehrplan. In diesem Alter ist die Aneignung der technischen Aktion an sich wichtiger als die Ausführungsgeschwindigkeit. Hierbei kann

zwischen Ganzheitsmethode, basierend auf realem Spiel, und spezifischen Übungen nach der analytischen Methode abgewechselt werden.

- **Taktik:** In diesem Stadium sollten der Übergang von der Individual- zur kollektiven Taktik, die sinnvolle Besetzung von Freiräumen, die Wahrnehmung der Umgebung sowie die Entscheidungsfindung in Angriff genommen werden. Ferner sind elementare taktische Aktionen und das Umschalten einzustudieren. Sinnvoll ist auch eine allgemeine Einführung in die Spielsysteme, ohne das Thema jedoch zu vertiefen. Strikte taktische Vorgaben sind für Kinder nicht geeignet; besser ist es, sie selbst analysieren, nachdenken und Schlussfolgerungen ziehen zu lassen und ihnen anschließend hilfreiche Rückmeldungen und Hinweise zu geben.



Fortgeschrittenenstadium

- **Psyche:** Nach und nach erwachsen die Spieler den Jugendjahren und machen ihre ersten Schritte in der Welt der Erwachsenen. Äußerlichkeiten sind ihnen in dieser Phase sehr wichtig. Viele Jugendliche geben in diesem Alter den Sport vor dem Hintergrund steigender Ansprüche und eines größeren Zeitaufwands auf.
- **Physis:** In dieser Phase ist es nun wichtig, dass ausgehend von den in der vorangegangenen Altersspanne erfolgten Veränderungen eine Neugewichtung vorgenommen wird. Das Training von Koordination und Gleichgewicht verliert immer mehr an Relevanz, während dem Krafttraining nunmehr größte Bedeutung zukommt. Mit zunehmender Kraft steigt auch die Fortbewegungsschnelligkeit, und wenn das körperliche Wachstum abgeschlossen ist, verbessert sich auch die Aktionsschnelligkeit wieder. Die Ausdauer spielt insbesondere hinsichtlich des Aufbaus der anaerob-laktaziden Kapazität eine Rolle.
- **Technik:** In diesem Stadium ist das Techniktraining ein Mittel zum Zweck, um andere Elemente wie Physis (spezifische Koordination) und Taktik zu trainieren. Zwar können technische Einheiten zum Aufwärmen, zum Trainieren einer spezifischen neuen Bewegung oder oder einfach nur zum Spaß durchgeführt werden, doch wird die Technik selbst in diesem Alter grundsätzlich im realen Spiel trainiert.

- **Taktik:** Dies ist das ideale Alter, um den Spieler taktisch zu schulen, ihm die Mechanismen des Spiels im Einzelnen näherzubringen und ihm eine taktische Kultur zu vermitteln, dank der er die verschiedenen Spielsituationen korrekt deuten und die richtigen Entscheidungen treffen kann.



Perfektionierungsstadium

- **Psyche:** In diesem Stadium macht die intellektuelle Kapazität der Spieler eine bedeutende Entwicklung durch. Sie sind in der Lage, sich besser und länger zu konzentrieren, ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren und eine größere Menge an Informationen aufzunehmen. Sie verfügen über Reflexionsvermögen und sind zu Selbstkritik fähig. Sie sind in der Lage, die Spielmechanismen und das Konzept des Trainers zu verstehen.
- **Physis:** In diesem Stadium ist mit individuellem körperlichem Training zu beginnen, mit dem die motorischen Grundfähigkeiten weiterentwickelt bzw. perfektioniert werden können. Zu den Inhalten gehören aerobe und anaerobe Ausdauer, Bewegungs-, Aktions- und Reaktionsschnelligkeit, Schnellkraft und Kraftausdauer sowie Beweglichkeit.
- **Technik:** Perfektionierung der spezifischen technischen Fertigkeiten und Fähigkeiten durch die Arbeit mit dem Ball. Einsatz aller technischen Aktionen im realen Spiel. Überblick über die verschiedenen technischen Varianten sowie deren Beherrschung und effizienter Einsatz im

realen Spiel. Perfektionierung der Idealbewegungen sämtlicher Grundtechniken mit und ohne Ball. Trainieren von technischen und taktischen Aktionen und Einsatz in zunehmend komplexeren und variantenreicheren Situationen bei gleichzeitiger Reflexion über die Wahl der verwendeten Aktion. Verbesserung der Entscheidungen, der Aktionsschnelligkeit und der Präzision der technischen Aktionen. Bei der Vermittlung technischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden. Die Verfeinerung der Technik ergänzen durch die Weiterentwicklung der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit.

- **Taktik:** Die Mechanismen des Spiels analysieren und dadurch die taktischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Das Verständnis für die Struktur des Fußballs verbessern und perfektionieren: Offensiv- und Defensivphasen. Das gesamte bisher Erlernte in realistischen Spielsituationen anwenden und die futsal-spezifischen technischen und taktischen Aktionen ausführen und perfektionieren. Die kollektive Taktik perfektionieren und die soziale Komponente des Spiels verbessern und perfektionieren: soziomotorische Fähigkeiten, gruppentaktische Mittel und Zusammenspiel. Offensiv- und Defensivtaktik sowie das Umschaltspiel perfektionieren und die Beherrschung von Angriffs- und Verteidigungssystemen verbessern. Die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten weiterentwickeln und perfektionieren. Taktisches Verständnis durch Kleinfeldspiele und vereinfachte oder abgewandelte Trainingsübungen perfektionieren, indem das Erlernte in realistischen Spielsituationen angewandt wird und Wettkämpfe als Lernerfahrung genutzt werden. Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.

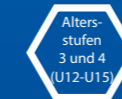
Richtlinien für den Trainer in den einzelnen Altersstufen



- Die Kinder nicht mit theoretischen Erklärungen überladen.
- Im Training viel spielen lassen.
- Nach Möglichkeit einen Ball pro Kind oder einen Ball für je zwei Kinder verwenden.
- Übungen so organisieren, dass kein Leerlauf entsteht.
- Regeln aufstellen, welche die Freiheit und Kreativität der Kinder nicht einschränken.
- Eine in technischer Hinsicht altersgerechte Spielfeldgröße wählen (die technische bzw. taktische Aktionen erleichtert).
- Häufig im 1-gegen-1, 2-gegen-2 oder 3-gegen-3 spielen lassen.
- Jungen und Mädchen gemeinsam spielen lassen, da hinsichtlich der körperlichen Leistungsfähigkeit in diesem Alter keine Unterschiede erkennbar sind.



- Das Training in diesem Stadium dem körperlich-biologischen Alter der Spieler und nicht ihrem tatsächlichen Lebensalter anpassen. In einer Mannschaft können Spieler sein, die sich auf unterschiedlichen Entwicklungsstufen befinden.
- Den Spielern helfen, die Mechanismen hinter den einzelnen taktischen Spielsituationen zu verstehen.
- Alle Spielphasen – Defensiv/Umschaltspiel/systematisches Angriffsspiel – trainieren, wobei dies aus Sicht des Spielers geschehen muss. Er muss verstehen, was er tut, warum er es tut, und wann er es tun muss. Schließlich soll am Ende ein intelligenter Spieler stehen und kein Roboter.
- Ein weiterer Schwerpunkt sollten in diesem Stadium ruhende Bälle (Ecken, Freistöße usw.) sowie ein spezielles Torwarttraining sein, da dem Torhüter eine ganz wichtige Rolle innerhalb der Mannschaft zukommt.



- Im Techniktraining Übungen verwenden, die realen Spielsituationen nachempfunden sind. Allerdings muss manchmal auch mit Wiederholungen von spezifischen Standardübungen gearbeitet werden, damit die Spieler eine bestimmte technische Bewegung verinnerlichen können.
- Den Schwierigkeitsgrad der Übungen immer nur dem Niveau der Mannschaft entsprechend erhöhen, damit kein Frust und keine Motivationsprobleme entstehen. Falls die Spieler Probleme haben, mit einem solchen Schritt mitzuhalten, eine Stufe zurückgehen und das bereits Erlernte konsolidieren, bevor die nächste Stufe anvisiert wird.
- Ausgehend von der Individualtaktik zur kollektiven Taktik übergehen: 1-gegen-1, 2-gegen-1, 2-gegen-2, 3-gegen-2, 3-gegen-3, 3-gegen-4, 4-gegen-4 und reales Spiel. Zwar ist es noch zu früh, um die entscheidenden Mechanismen einzelner Spielszenarien zu erläutern, aber dennoch sollen die Spieler bereits die Situationen an sich verinnerlichen, damit sie in der nächsten Etappe die Mechanismen dahinter besser verstehen können.
- Spezifisches Krafttraining ist nicht angezeigt; stattdessen sollte die Kräftigung über das Spiel erfolgen.
- Auch spezifisches Ausdauertraining ist nicht angebracht. Der Organismus des Kindes ist selbst der beste Regulator.
- Die Kinder an Dehnübungen gewöhnen mit Blick auf ihr späteres Sportlerleben, wenn die Muskulatur besser entwickelt ist.



- Mit 18 Jahren sollte ein Spieler sämtliche motorischen Aspekte, d.h. alle denkbaren Aktionen, beherrschen und die einzelnen Konzepte verstehen und nachvollziehen können. Ihm fehlt nun lediglich noch die Erfahrung, die nur das Bestreiten von Wettkämpfen und die Zeit bringen können.
- Technische Grundlagen trainieren mit allen erlaubten Kontaktflächen und beiden Seiten (Beidfüßigkeit) in immer komplexer werdenden Spielsituationen. Starkes kognitives Element; weiterer Schwerpunkt: Entscheidungsfindung. Mehr Übungen mit Gegner.
- Beherrschung der offensiven und defensiven Spielsysteme. Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten verbessern und perfektionieren.
- Taktisches Verständnis durch Kleinfeldspiele und vereinfachte oder abgewandelte Trainingsübungen perfektionieren, indem das Erlernte in realistischen Spielsituationen angewandt wird.

2.3 FÜHRUNGSQUALITÄTEN UND TEAMBUILDING

An dieser Stelle ist zu unterscheiden zwischen Jugendtrainern und Elitetrainern im Erwachsenenbereich.

Jugendtrainer

Der Jugendtrainer ist eine Schlüsselfigur im Entwicklungsprozess des Kindes. Sein Führungsstil (autoritär oder partizipativ), der Aufbau seiner Trainingseinheiten, seine Fähigkeit zusammenzuschweißen, sein Umgang mit den Kindern, seine Bewertungskriterien (ergebnis- oder leistungsorientiert) und seine Motivationsfähigkeiten sind prägend für die gesamte Entwicklung seiner Schützlinge.

Von seinem Führungsstil ist abhängig, ob er ausschließlich ergebnisorientiert oder eher leistungsorientiert arbeitet, wobei mit „Leistung“ die Bemühungen des Einzelnen gemeint sind, sich persönlich zu verbessern, um mehr zum Erfolg des Teams beizutragen. Die Wahl des Führungsstils ist damit auch richtungsweisend für alle anderen vorgenannten Punkte.

Hinsichtlich der Führungsqualitäten eines Jugendtrainers müssen folgende Mindestanforderungen erfüllt sein:

- **Kompetenz:** Fachwissen, Talent (zur Umsetzung der theoretischen Kenntnisse) und die richtige Einstellung.
- **Selbsterkenntnis:** Kritische Selbstbeurteilung und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber; eigene Stärken und Schwächen erkennen, um Erstere nutzen und Letztere korrigieren bzw. kompensieren zu können.
- **Eigenmotivation:** Im Juniorenbereich ist es unabdingbar, jeden Tag und jede Trainingseinheit mit derselben Energie und Leidenschaft anzugehen, als sei es der bzw. die erste. Begeisterung ist bekanntlich ansteckend und

Kinder nehmen den Trainer in guter wie in schlechter Hinsicht als Vorbild.

- **Einfühlungsvermögen:** Die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinversetzen und ihre Beweggründe nachvollziehen zu können. Diese Eigenschaft trägt dazu bei, die Kommunikation zu erleichtern und die zwischenmenschlichen Beziehungen zu stärken.
- **Autorität statt Macht:** Das Amt ist mit Macht verbunden; allerdings reicht die Position allein nicht aus, um sich Achtung oder Respekt von anderen zu verdienen; sie bringt einem nur den Gehorsam. Um der Macht willen Macht zu demonstrieren, ist immer und überall schäbig, umso mehr jedoch im Ausbildungsbereich – ganz abgesehen von den seelischen Schäden und Traumata, die dies bei Kindern hinterlassen kann. Autorität erhält man indessen von seinen Mitmenschen. Sie entspringt der Anerkennung für den guten Umgang mit den Schützlingen, die gute geleistete Arbeit, den entgegengebrachten Respekt, den Beitrag zur Entwicklung des Kindes, vorbildliches Verhalten und fachliche Kompetenz. Autorität entsteht spontan und kommt von unten. Ein anderes Wort dafür ist Glaubwürdigkeit.

Natürlich ließen sich an dieser Stelle viele weitere Punkte aufzählen und weiter vertiefen, doch sind die genannten nach Ansicht der Autoren die grundlegenden Mindestanforderungen für eine Person, die für die gesamte Entwicklung eines Spielers, d.h. eines Kindes oder Jugendlichen, in diesem Bereich verantwortlich ist.

Elitetrainer

Wenn von „Elite-“ oder „Hochleistungssport“ die Rede ist, denkt man womöglich an eine ganz andere Welt als die der zuvor beschriebenen Jugendtrainer. Nach Überzeugung der Autoren haben indes beide im

Grunde denselben Auftrag: die Ausbildung. Was sich unterscheidet, sind allein der Rahmen bzw. der Kontext. Hier kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, welche den eigentlichen Auftrag gefährden können: Ergebnisorientiertheit, Druck, Zeit, Bewertung durch die Medien, Geld, Spieleragenten, falsche Interessen usw.

Die Hauptaufgabe des Trainers, das **Teambuilding**, lässt sich in drei Phasen unterteilen:

1. Ein Team formen
 - Ein Trainer, der ein Team formen soll, sieht sich mit einer Gruppe von Spielern konfrontiert, die verschiedene körperliche, technische, taktische und psychologische Voraussetzungen mitbringen. Auch die Charaktere und Interessen sind unterschiedlich und in vielen Fällen gegensätzlich.
 - Der erste Test in Sachen Führungsqualitäten besteht darin, ob es dem Trainer gelingt, die Spieler zusammenzuschweißen. Nichts eignet sich dazu besser, als die Spieler auf ein gemeinsames Ziel einzuschwören, das schwer, aber doch zu erreichen ist, und das jeden Einzelnen von ihnen begeistern und motivieren kann. Dadurch wird ein Zugehörigkeitsgefühl geschaffen. Während dieses sich festigt, sollten einige grundlegende Regeln des Miteinanders festgelegt werden. Anschließend kann sich der Trainer um die sportlichen Fragen kümmern, wie Spielweise, Planung, Übungen, anstehende Partien usw.
2. Eine Mannschaft formen
 - In dieser zweiten Phase verfolgen bereits alle dasselbe Ziel, die zwischenmenschlichen Beziehungen sind stabiler, doch es besteht noch Spielraum hinsichtlich des Anspruchs der Spieler an sich selbst.
 - Die Führungsqualitäten eines Trainers zeigen sich in dieser Phase in seiner Fähigkeit zum Dialog, seinem partizipativen Führungsstil und seinem Organisationstalent.
3. Eine Elitemannschaft formen
 - Hat die Mannschaft dieses Niveau erreicht, schießen sowohl die eigenen Ansprüche als auch die von außen an das Team herangetragen in die Höhe. Es kommen externe Faktoren hinzu, die beständig das emotionale Gleichgewicht der einzelnen Spieler und die Stabilität der Mannschaft gefährden.
 - Der Trainer muss nun Führungsqualitäten zeigen, die diesen Umständen gerecht werden.

Angesichts des aggressiven, instabilen Klimas auf diesem Niveau müssen Trainer unbedingt über folgende Fähigkeiten verfügen:

Sich selbst unter Kontrolle haben

In einem stress- und druckintensiven Umfeld, in dem Zeit Mangelware ist, muss der Trainer stets Ruhe bewahren, um sämtliche negativen Emotionen, die ein solches Klima hervorbringt, im Keim zu ersticken. Strahlt der Trainer Ruhe aus, bleiben auch die Spieler entspannt. Vermittelt der Trainer ein Gefühl von Sicherheit, fühlen sich auch die Spieler sicher. Legt der Trainer hingegen Nervosität an den Tag, kann dies auch die Spieler aus der Fassung bringen. Ist der Trainer aggressiv, verlieren die Spieler ihr emotionales Gleichgewicht und damit auch die Kontrolle auf dem Platz.

Motivierend bzw. beruhigend einwirken

Der Trainer muss kontinuierlich den Erregungsgrad der Spieler und der Mannschaft als Ganzes einschätzen. Herrscht große Aufregung unter den Spielern, sollten Maßnahmen ergriffen werden, um sie zu beruhigen und auf den Boden der Tatsachen zurückzuholen. Im umgekehrten Fall, wenn die Mannschaft oder einige Spieler zu entspannt erscheinen, sollten Motivationsmethoden eingesetzt werden, um die Anspannung wieder auf das für den Wettkampf erforderliche Niveau zu bringen.

Für ein positives Klima sorgen

Wenn der Trainer ein Klima der Angst schafft, indem er Fehler verbal, körperlich oder auf der psychologischen Ebene bestraft, ist mangelndes Selbstvertrauen die Folge und das Talent der Spieler wird sich nicht entfalten können, denn die Spieler werden sich darauf konzentrieren, nicht zu versagen, statt ihre Kreativität auszuleben.

Schafft er hingegen ein Klima des Vertrauens, in dem aus negativen Erfahrungen gelernt werden darf, können Fehler gemeinschaftlich analysiert werden, damit die einzelnen Spieler, aber auch die Mannschaft als Ganzes die Problematik erkennt und die Fehler nicht wiederholt. In einem solchen Umfeld können Talent und Kreativität voll zur Entfaltung kommen und Fortschritte erzielt werden.

Kommunizieren

Der Wissensstand des Trainers ist weniger bedeutsam als seine Fähigkeit, sein Wissen dem Niveau des jeweils angesprochenen Spielers entsprechend bzw. unter Berücksichtigung der aktuellen inneren und äußeren Umstände weiterzugeben.

Mit gutem Beispiel vorangehen

Ein echter Leader kann nicht Wasser predigen und Wein trinken. Der Trainer steht unter ständiger Beobachtung von allen Seiten (Spieler, Vereins- bzw. Verbandsführung, Medien, Öffentlichkeit usw.) und muss sich daher stets integer, gerecht und konsequent verhalten.

2.4 TRAININGS-PLANUNG

2.4.1 Begrifflichkeiten

Planung ist ein theoretisches Konstrukt, das die Beschreibung, Organisation und Gestaltung sämtlicher Elemente des Trainings in einer bestimmten Phase eines Sportlerlebens umfasst. Hinzu kommen Kontrollmechanismen, dank derer diese Elemente modifiziert werden können, um zu einem immer perfekter zugeschnittenen Trainingsprozess zu gelangen, der darauf abzielt, dass der betreffende Sportler im sportlichen Wettbewerb die gewünschten Ergebnisse erreicht (Francisco Seirul-lo).

Nach Auffassung von Francisco Seirul-lo geht es bei der sportlichen Planung nicht ausschließlich um das Erreichen und Konservieren der optimalen Form, sondern um die Person des Sportlers und seine kontinuierliche Verbesserung mit der Mannschaft. Diese Optimierung manifestiert sich in der Verbesserung der Leistung im Wettkampf, sofern der Trainingsaufbau richtig geplant war.

Die Planung hängt nicht so sehr von der subjektiven Einstellung des Trainers ab, sondern vielmehr vom Optimierungsbedarf des Sportlers unter Berücksichtigung seiner eigenen Vorstellung von Wettbewerb (von Training zu Training und Spiel zu Spiel).

Ein zentraler Unterschied bei der Planung von Individualsportarten und Mannschaftssportarten wie Futsal liegt in der Anzahl der Wettkämpfe, die der Sportler bestreitet (ca. 10-30 gegenüber ca. 40-60). Mannschaftssportler bestreiten pro Saison mehr Wettkämpfe (Spiele), die zudem nicht konzentriert stattfinden. Die klassischen Planungsmodelle wie das Periodisierungsmodell von Matwejew, die Zyklisierung nach Werchoschanski, die akzentuierte Belastungsgestaltung nach Leibar und Neuhof oder die konzentrierte Belastungsgestaltung

von Bondartschuk sind daher für den Futsal nur teilweise geeignet. Werden sie strikt befolgt, kann es zu einem Leistungsknick („Formtief“) während des Wettkampfs kommen. Zur Vermeidung dieses Problems ist es folglich naheliegend, eine auf den Futsal zugeschnittene Planungsmethode zu erarbeiten (Seirul-lo Vargas, F., 1998): *Planificación a largo plazo de los deportes colectivos* (zu Deutsch: Langfristige Planung in Mannschaftssportarten). Kurs zum Training im Kindes- und Jugendalter. *Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias.* (Kanarische Sportschule. Generaldirektion Sport der kanarischen Regierung)).

Bei der Trainingsplanung gibt es zwei Schlüsselbegriffe:

1. **Planung:** Zweck der Planung ist es, im Rahmen eines strategischen Plans (Trainingsplans) Trainingsinhalte zu strukturieren und so die der Mannschaft gesteckten Ziele zu erreichen. Der Trainingsplan umfasst sämtliche Trainingsinhalte, die auf kleinere zeitliche Einheiten verteilt werden. Dies geschieht im Rahmen der Periodisierung.
2. **Periodisierung:** Hierbei wird der Jahresplan in kürzere, überschaubarere Trainingsabschnitte unterteilt, was die Trainingsorganisation verbessert und es den Trainern ermöglicht, das Trainingsprogramm systematisch abuarbeiten (Bompa, T.O., 2007).

Die Periodisierung erfolgt stets unter Berücksichtigung der Sportart und des Wettkampfkalenders.

Die Unterteilung des Jahresplans in kleinere Zyklen erleichtert die Arbeit des Trainers, da er so eine bessere Kontrolle über die Trainingsbelastung hat.

2.4.2 Ziele

Die Planung muss im Grunde zwei große Ziele erreichen:

1. dem Trainer ermöglichen, Herausforderungen zu antizipieren, damit er stets die Kontrolle behalten und nach einem geordneten, sinnvollen Konzept vorgehen kann;
2. dem Trainer helfen, sein sportliches Projekt umzusetzen.

2.4.3 Merkmale

Die Planung sollte die folgenden Eigenschaften aufweisen:

1. **Einheitlich.** Alle Mitglieder des Betreuerstabs (Trainer, Fitnesstrainer, Psychologen und Ärzte) und der Mannschaft (einschließlich organisatorischer Funktionen) sollten an einem Strang ziehen und ihre gesamte Methodik und Systematik unmissverständlich auf ein und dasselbe Ziel ausrichten, um so zu einem einzigen, homogenen Plan zu gelangen.
2. **Zielgerichtet.** Grundvoraussetzung für die Planung ist die perfekte Kenntnis des Fußballsports, seiner physischen Anforderungen sowie seiner technischen, taktischen, strategischen und psychologischen Aspekte (Regelwerk, räumliche Gegebenheiten, Talent und sportliche Ziele der Spieler usw.). In physischer Hinsicht weist Futsal folgende Dimensionen auf (in Anlehnung an Barbero, J.C., 2002):
 - a. eine zeitliche Dimension;
 - b. eine räumliche Dimension;
 - c. eine Geschwindigkeitsdimension.
3. **Personalisiert.** Die Planung muss zu jedem Zeitpunkt des Wettbewerbs auf die spezifischen Bedürfnisse des Spielers und der Mannschaft zugeschnitten sein.
4. **Flexibel.** Die Planung muss sich den wechselnden Umständen im Saisonverlauf anpassen.

2.4.4 Variablen

Bei der Planung sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

1. immer komplexere und vollere nationale und internationale Spielkalender;
2. die Zusammensetzung der Mannschaft hinsichtlich Homogenität (Qualität, Erfahrung, reine Futsal- oder ehemalige Fußballspieler usw.), Kadergröße und Trainingsverfügbarkeit der Spieler (Anwesenheit, Trainingszeiten, Amateure oder Halbprofis). Eine weitere Variable ist der Professionalisierungsgrad der Sportart, der je nach Land variieren kann und von großer Bedeutung ist;
3. logistischer Bedarf (Verfügbarkeit aller wesentlichen für Training und Reisen nötigen Mittel);
4. Verfügbarkeit von Spezialisten aller Fachgebiete über die gesamte Saison;
5. Infrastruktur;
6. finanzielle Mittel. Dies ist heutzutage eine äußerst wichtige, entscheidende Variable, von der die gesamte Planung abhängt.

2.4.5 Planungskonzeption und -struktur

Bei der Planung können folgende Etappen unterschieden werden:

1. Festlegung der übergeordneten Ziele und allgemeinen Zielsetzungen. Die Zielsetzungen müssen so strukturiert sein, dass sie mit den übergeordneten Zielen in Einklang stehen.
2. Festlegung von Teilzielen und spezifischen Zielsetzungen.
3. Aufstellung eines Aktionsplans. Zweck ist es festzulegen, was zu tun ist, um die Zielsetzungen zu erreichen, und welche Mittel dafür benötigt werden.
4. Festlegung von Bezugswerten, an denen die Aktivitäten und Zielsetzungen gemessen werden können.

5. Visualisierung der Umsetzung des Plans. Der Trainerstab muss versuchen, sich die erfolgreiche Umsetzung des bis dato festgelegten bildlich vor Augen zu führen (mentale Simulation).
6. Umsetzung des Plans. Dieser Punkt schließt Menschenführung, Einteilung des verfügbaren Personals sowie Förderung der einzelnen Personen ein.
7. Bilanzierung unter Heranziehung der beiden folgenden Bezugswerte:
 - Bewertung der dank dem Plan erzielten Ergebnisse, wobei es sich um direkte (d.h. sportliche Resultate) oder indirekte Effekte (die eine gezielte Trainingsgestaltung und eine Prognose der Resultate ermöglichen; z.B. Sauerstoffverbrauch im Training) handeln kann;
 - Messung des Grades, bis zu dem der Aktionsplan umgesetzt werden konnte.
8. Durchführung von Korrekturmaßnahmen. Hierbei geht es darum, den Prozess wo nötig nachzujustieren.

Wettbewerb und von dessen Bedeutung für den Spieler, wobei die gewünschte Trainingsbelastung in den einzelnen Trainingsphasen über die oben erwähnten Trainingselemente zu erreichen ist.

5. Bestimmung der Organsysteme, auf die sich das Training auswirken soll, um die Leistungsentwicklung zu kontrollieren.
6. Auswahl der jeweils geeignetsten Trainingsart(en) für die betreffenden Organsysteme und Festlegung der Trainingsdauer sowie Prognose der daraus resultierenden Effekte.
7. Anlegen funktionierender Kontrollmechanismen zur Überwachung all dieser Prozesse und ihrer Auswirkungen auf die Organsysteme des Sportlers.
8. Bereitstellung von unterstützender Technologie für die Überwachung des Sportlers während des Wettkampfs, um die Auswirkungen des Trainings analysieren zu können.

All diese Elemente ermöglichen es, den Trainingsprozess kontinuierlich zu überprüfen, um ihn immer noch stärker an die persönlichen Bedürfnisse eines jeden Spielers anzupassen.

2.4.6 Planungszweck

Nach Francisco Seirul-lo dient die Planung folgenden Zwecken:

1. Festlegung der individuellen Trainingsziele ausgehend von der aktuellen Phase der sportlichen Karriere des Spielers und auf der Grundlage der jeweiligen Phase seines persönlichen Projekts.
2. Beschreibung der sportartspezifischen Trainingselemente, die sich aus deren strukturellen Eigenschaften ergeben und denen die größte Effizienz hinsichtlich der Erreichung der Zielsetzungen zugeschrieben wird.
3. Logische Organisation der ausgewählten Trainingselemente und -inhalte gemäß den Prinzipien und Regeln aus den einschlägigen Theorien.
4. Skizzierung des Umfangs und der Einteilung der Trainingsbelastung in Abhängigkeit vom

2.4.7 Planungsmodelle für Mannschaftssportarten

Die klassischen Theorien basieren auf den biologischen Gesetzen und den Regeln des sportlichen Trainings, bei denen die Erhaltung der Form für einen bestimmten, verhältnismäßig kurzen Zeitraum im Verlauf der Saison im Vordergrund steht. Sie eignen sich daher besser für Individualsportarten mit einem eindeutig bestimmbar Saisonhöhepunkt, hinter den die übrigen Wettkämpfe zurücktreten. Derzeit ist es üblich, das Training auf relativ kurze Zeiträume zu konzentrieren. Dadurch fällt der Anpassungsprozess intensiver aus und ist gekennzeichnet durch eine Veränderung des Gleichgewichtszustands (Homöostase), wodurch das Leistungsniveau zunächst sinkt (García Manso, J.M. / Navarro, M. / Ruiz, J.A., 1996), bevor dann nach Abschluss des konzentrierten Trainings die funktionalen Werte sprunghaft auf Werte über den Ausgangswerten ansteigen (Werchoschanski, J., 1990). Diese Trainingsform ist für Sportarten wie Futsal besser geeignet.

Nachfolgend ein Überblick über die wichtigsten Planungsmodelle:

Traditionelle Planungsmodelle

Diese Modelle haben trotz ihres Alters nach wie vor Gültigkeit und werden auch heute noch von nicht wenigen Trainern verwendet. Dazu gehören:

1. **Das Periodisierungsmodell von Matwejew.** L. P. Matwejew gilt als Vater der modernen Trainingsplanung. In seinem Jahresplanungskonzept, das Mitte der 1950er- Jahre populär wurde, vertiefte und aktualisierte er die Erkenntnisse und Vorschläge einiger seiner Vorgänger, darunter Kotow, Gorinewsky, Grantyn, Osolin und Letunow. Hauptkennzeichen dieses Modells ist die Unterteilung in drei Trainingszeiträume, die klar definiert und voneinander abgegrenzt werden: eine Vorbereitungs-, eine Wettkampf- und eine Übergangsperiode.
2. **Das Pendelprinzip von Arosjew.**
3. **Das Modell der hohen Trainingsbelastungen von Worobjow.** Zusammen mit Werchoschanski gilt Worobjow als einer der Pioniere der Doppelperiodisierung.
4. **Das Modell der hohen Trainingsbelastungen von Tschieni.** Der deutsche Sportwissenschaftler Peter Tschieni entwickelte dieses Modell mit dem Ziel, über einen gesamten Jahreszyklus ein hohes Leistungsniveau beizubehalten. Das Modell trägt nicht nur denselben Namen wie das zuvor genannte Modell, sondern sieht ebenfalls ganzjährige Trainingsbelastungen von großem Umfang und hoher Intensität vor.

Zeitgenössische Planungsmodelle

Die Fortschritte, die in der vorangegangenen Phase gemacht wurden, leisteten einen qualitativen Beitrag zur Entstehung der folgenden Modelle, unter denen sich auch einige sportartspezifische Modelle befinden:

1. **Das Blockperiodisierung von Werchoschanski.** Diese Methode kommt im Futsal nicht allzu häufig zum Einsatz. Schon die Konzeption eines vier- bis fünfmonatigen Trainingsblocks zeigt, dass der zeitliche Rahmen inkompatibel ist. Allerdings bestehen bei gewissen anderen Gesichtspunkten wie dem

sehr vollen Wettbewerbskalender sehr wohl Übereinstimmungen, was bedeutet, dass bestimmte Aspekte der Methode durchaus im Futsal Anwendung finden können. Das Modell, auf dem diverse andere zeitgenössische Modelle basieren, umfasst folgende Eckpunkte:

- In einem ersten Block ist konzentriertes Krafttraining vorgesehen (Akkumulation), um die Grundlagen zu schaffen für die anschließende Verbesserung der technischen Präzision und der Schnelligkeit.
 - Die spezifische Belastung ist im Verlauf des Trainings zu erhöhen (Intensivierung).
 - Unspezifische Belastungen können negative physiologische Auswirkungen haben.
 - Die Konzentration von spezifischen Belastungen in monogerechtigten Belastungsblöcken bewirkt tiefgreifendere Veränderungen.
 - Die Belastungen richten sich nach der Anzahl der Wiederholungen und der Anzahl der Serien.
2. **Das Modell der konzentrierten Belastungsgestaltung von Bondartschuk.** Dieses Modell wurde speziell für die Wurfdisciplinen der Leichtathletik und nicht für Fußballer entworfen. Wie bereits einige der zuvor genannten Modelle eignet sich auch dieses Modell aufgrund des Zeitrahmens nicht für die Vorbereitung von Futsal-Teams.
 3. **Das kybernetische Modell der Trainingssteuerung.** Einsatz von Regelkreismodellen.
 4. **Das Glockenmodell von Forteza de la Rosa.**
 5. **Das Modell des integrierten Mikrozyklus von Navarro (1998).** Bei diesem Modell werden Trainingsinhalte und -mittel auf einen kurzen Zeitraum konzentriert.
 6. **Das ATR-Modell von Navarro (aufbauend auf Issurin und Kaverin).** Zahlreiche Studien haben ergeben, dass die Blockperiodisierung bzw. das ATR-Training im Fußball und im Futsal leistungssteigernde Effekte zeitigt (Pastor Pradillo, J.L., 2007). ATR steht dabei für Akkumulation, Transmutation und Realisation.

Ausgehend vom Konzept der konzentrierten Trainingsbelastungen geht es bei diesem Modell vorrangig um eine stärkere Intensivierung der konkreten Trainingsinhalte und daneben um die Verbindung der in einem Zyklus behandelten Inhalte mit denen des nächsten Zyklus. Dies bedeutet, dass die in einem Zyklus entwickelten Fähigkeiten bzw. Inhalte die Grundlage für die Entwicklung weiterer Fähigkeiten bilden. Die Ziele bauen somit aufeinander auf.

Bei Navarro werden die Inhalte nicht wie sonst in einem Mesozyklus üblich, sondern anhand der Beziehung zwischen den verschiedenen Zielen und Fähigkeiten geordnet. Das heißt, dass einem transmutativen Mesozyklus mit intensivem, stärker spezialisiertem Training ein akkumulativer Mesozyklus mit extensivem Training vorausgehen muss. Der transmutative Mesozyklus schafft dann wiederum die Grundlagen für die hoch spezialisierten Wettkampfübungen und das konzentrierte Schnellkeimentraining im Realisations-Mesozyklus.

Das ATR-Modell von Navarro basiert insbesondere auf den folgenden beiden Punkten:

- Die Konzentration der Trainingsbelastungen auf bestimmte Fähigkeiten oder konkrete Trainingsziele.
- Die aufeinander aufbauende Entwicklung bestimmter Fähigkeiten und Ziele in spezifischen Trainingsblöcken oder Mesozyklen.

Navarro modifiziert das Modell der konzentrierten Trainingsbelastungen von Werchoschanski und unterteilt den Makrozyklus in drei Mesozyklen mit der Abkürzung A - T - R, wie in folgender Tabelle dargestellt:

	AKKUMULATION	TRANSMUTATION	REALISATION
Definition	Aufbau des motorischen Potenzials des Sportlers, auf dem die spätere spezifische Weiterentwicklung beruht. Schwerpunkt auf die individuellen und kollektiven Schwachpunkte legen.	Spezifische Vorbereitung basierend auf der Umwandlung des Potenzials an motorischen und technischen Fähigkeiten. Weiterentwicklung der für den Spieler in seiner spezifischen Situation nötigen Fähigkeiten.	Anwendung der motorischen Fähigkeiten im Wettkampf. Erreichen der unter den gegebenen Voraussetzungen bestmöglichen Resultate.
zu trainierende Fähigkeiten bzw. Elemente	Grundkraft (Kraftausdauer, Maximalkraft) Grundschnelligkeit (Faktoren: Schnelligkeit, Frequenz, Intensität) Grundaushalter (aerobe Kapazität)	spezifische Kraft (Schnell- und Explosivkraft, Schnellkraftausdauer) spezifische Schnelligkeit / Beschleunigungsfähigkeit bei aufeinander folgenden Bewegungen Schnelligkeitsausdauer	wettkampfspezifische Kraft wettkampfspezifische Schnelligkeit wettkampfspezifische Ausdauer
Verhältnis Umfang/ Intensität	hoher Umfang / reduzierte Intensität	höchster Umfang / mittlere bis hohe Intensität	geringerer Umfang / hohe bis höchste Intensität
Trainingsinhalt	von allgemein entwickelnden Übungen zu Spezialübungen	von Spezialübungen zu Wettkampfübungen	Wettkampfübungen

7. **Das Modell der Formerhaltung von Bompá.** Die Aussicht auf eine lang anhaltende gute, wenn nicht Bestform ist äußerst verführerisch für Sportarten mit langen Wettbewerbszeiträumen. Dieses Modell gilt deshalb als sehr gut geeignet für den Futsal.

8. **Das kognitive Modell von Seirul-lo.** Dieses Modell ist eindeutig das geeignetste für die Vorbereitung von Profi-Futsal-Mannschaften auf Turniere mit langer Wettbewerbsdauer. Es geht aus von drei Formstufen der Mannschaft:

1. Durchschnittsform
2. gute Form
3. Bestform

Es wird angestrebt, dass die Mannschaft die gesamte Saison über in guter Form ist und darüber hinaus sechs bis acht Mal Bestform erreicht. Um dies zu erreichen, muss die Trainingsbelastung in Mikrozyklen eingeteilt werden, die es ermöglichen, punktuelle Ziele umgehend zu erreichen. Aus diesem Grund spricht man auch von einer Mikrostruktur. Zudem bauen die Mikrozyklen aufeinander auf.

Betrachtet man einen Mikrozyklus aus der täglichen Planung für Mannschaftssportarten nach Seirul-lo (1987), so lässt sich feststellen, dass die Ausdauer anders behandelt wird als in den traditionellen Modellen.

Gemäß Gerhard Zeeb (1994) beschreibt der Mikrozyklus die Planung und Durchführung von Trainingseinheiten für eine Woche. Die Struktur eines jeden Mikrozyklus, ob auf eine Woche oder einen anderen zeitlichen Rahmen ausgelegt, orientiert sich an der Superkompensation, die mit dem Wettkampftermin (für gewöhnlich ein Samstag oder Sonntag) zusammenfallen muss. Nachfolgend ein Beispiel für einen Mikrozyklus mit Sonntagsspiel:

In einem Mikrozyklus mit einem Wettkampftermin sind die Tage mit der höchsten Belastung der Mittwoch (Training) sowie der Sonntag (Spiel). Als Ergänzung zu diesen intensiven Trainingseinheiten ist aerobes Training vorgesehen, teils leistungsbezogen (aerobe Leistungsfähigkeit), teils als Regenerationstraining nach intensiver Belastung (aerobe Kapazität). Dieses Ausdauerkapazitäts- bzw. -leistungsfähigkeitstraining sollte montags und freitags durchgeführt werden, während samstags

ein Spritzigkeitstraining bei sehr niedriger Belastung zu absolvieren ist. Nach Seirul-lo (1987) beginnt der folgende Mikrozyklus mit einer minimalen Belastung, um die erforderliche Regeneration zu ermöglichen. Auf ein Spiel am Sonntag folgen Regenerationseinheiten am Montag oder Dienstag, je nach Beginn des Mikrozyklus. Wenn sie am ersten Tag der Woche stattfinden, sollte der Schwerpunkt eher auf der physischen als auf der mentalen Regeneration liegen. Wird hingegen der Montag freigegeben und findet das Regenerationstraining am Dienstag statt, besteht die Gefahr, dass den Ermüdungstoxinen zu viel Raum bleibt, um ihre Wirkung zu entfalten.

Anders bei einem Mikrozyklus mit zwei Wettkampfterminen. Hier sollte am Tag nach dem Spiel ein mittleres Belastungsniveau gewählt werden, um eine Reaktion auszulösen, die beim nächsten Spiel genutzt werden kann.

Das Modell von Seirul-lo (1987) zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Es berücksichtigt die Eigenheiten des Wettbewerbssystems von Mannschaftssportarten.
- Es zielt darauf ab, die Spieler die gesamte Spielzeit über in guter Form, und während sechs bis acht Wochen – zu den wichtigsten Momenten der Saison – in Bestform zu halten.
- Arten von Mikrozyklen: Mikrozyklen für die Saisonvorbereitung, Mikrozyklen für die Wettkampfphase und Mikrozyklen für die Regenerationsphase.
- In der Wettkampfphase besteht ein Mikrozyklus aus zwei Teilen: einem Belastungsteil in der ersten Wochenhälfte (Tag 2, 3 und 4), in dem die Form aufgrund der konzentrierten Belastung und der daraus resultierenden Ermüdung kurzfristig abfällt, und einem Regenerationsteil in der zweiten Wochenhälfte (Tag 5, 6 und 7), in dem dieser momentane Formverlust überkompensiert wird.
- Das Ziel der Saisonvorbereitung besteht darin, den Spieler an die aggressive, konzentrierte Belastung, die für die Wettbewerbsphase typisch ist, zu gewöhnen. In dieser Phase wird ein großes Maß an konzentriertem, speziellem Konditionstraining durchgeführt, auf das eine Phase mit Technik- und Taktiktraining („Technik-/Taktikblock“) folgt.

- Während der Saisonvorbereitung entspricht die Wochengestaltung derjenigen während der Wettkampfphase, mit dem Unterschied, dass sie anhand der Wochentage konzipiert wird: montags, dienstags und mittwochs wird konzentriert spezielles Konditionstraining durchgeführt, bevor donnerstags, freitags und samstags der Technik-/Taktikblock folgt. Ziel ist es, rechtzeitig zum Wettbewerbsbeginn über eine gute Form zu verfügen. Doppelte oder dreifache Trainingseinheiten über zwei Wochen durchzuführen, ist nicht gut für die Spieler, da dies sehr ermüdend ist und sie an den ersten fünf Spieltagen der Saison dafür bezahlen würden. Nach Auffassung von Seirul-lo besteht die korrekte Vorgehensweise darin, sich ausschließlich auf das erste Spiel der Saison vorzubereiten, und erst anschließend die Aufmerksamkeit der jeweils nächsten Partie zuzuwenden. Eine Saisonvorbereitung bestehend aus zwei Wochen mit Dreifach-Trainingseinheiten ohne Arbeit am Ball bringt mehr Schaden als Nutzen und führt zu nichts.

2.4.8 Planungsfaktoren: praktische Situationen

Mikrozyklen

- Mikrozyklen in der Vorbereitungsperiode.** Normalerweise stehen fünf bis sechs Wochen zur Verfügung, in denen die Spieler sich die körperliche Form antrainieren können, die für Höchstleistungen erforderlich ist. Die Organisation der Trainingsbelastung unterliegt nicht den Zwängen des Spielkalenders, weshalb für gewöhnlich auf kumulierte Superkompensation gesetzt wird. Jede Mannschaft sieht sich mit einer Reihe von Faktoren konfrontiert, die über die Gestaltung der Saisonvorbereitung mitentscheiden (Erwartungen und Ziele, Resultate aus der letzten Saison, etwaiger neuer Trainer, Spielkalender, Anzahl neuer Spieler, Vereinsführung, Sponsoren, Freundschaftsspiele, Klima, verfügbare Infrastruktur usw.).
- Mikrozyklen in der Wettkampfperiode.** Bei Mannschaftssportarten haben alle Mikrozyklen dieser Periode Wettkampfstruktur. Dennoch ist eine Unterscheidung vorzunehmen. Bei Mannschaften aus dem Juniorenbereich, für die das Ergebnis zweitrangig sein sollte, muss bei der Planung die Ausgewogenheit im Vordergrund

stehen. Üblicherweise folgt auf drei bis vier Mikrozyklen mit relativ hoher Trainingsbelastung ein Regenerationszyklus, um die angesammelte Ermüdung abzubauen. Bei Mannschaften aus dem Hochleistungsbereich müssen die Mikrozyklen so gestaltet sein, dass die Spieler am Spieltag in guter Form sind, was nicht immer ganz einfach ist. Der Schlüsselfaktor ist hierbei das richtige Gleichgewicht zwischen Belastung und Ruhe zwischen zwei Partien. Generell müssen die Mikrozyklen für Elitemannschaften in dieser Periode außerdem den Unwägbarkeiten des Wettbewerbs Rechnung tragen.

- Mikrozyklen in der Übergangsperiode.** In dieser Periode werden Aktivitäten durchgeführt, die nicht wettkampfspezifisch sind; die Belastung ist niedriger, um die Regeneration des Sportlers zu ermöglichen.

Mesozyklen

Mesozyklen können definiert werden als eine Serie von Mikrozyklen mit einer ähnlichen Trainingsausrichtung und mehreren parallel zueinander anvisierten Vorbereitungszielen. Bei einem Mesozyklus handelt es sich um einen mehr oder weniger vollständigen Trainingsblock, in dem wesentliche Fortschritte bei der Vorbereitung erzielt werden.

Die Länge eines Mesozyklus hängt vor allem von drei Faktoren ab:

- die für das Erzielen einer Verbesserung in einem bestimmten Bereich nötige Zeit;
- das Tempo des Fortschritts;
- die externen Bedingungen, welche die Trainingsgestaltung beeinflussen (Wettbewerbsdauer, Dauer von Trainingslagern usw.).

Makrozyklen

Ein Makrozyklus ist eine Einheit bestehend aus mehreren Perioden und stellt einen Trainingszyklus mit einer Dauer zwischen fünf bis sechs Wochen und drei bis vier Jahren dar. Er besteht aus verschiedenen Phasen:

- aufbauende Phase**, die der **Vorbereitungsperiode** (allgemeine und spezifische Vorbereitungsphase) entspricht.

- stabilisierende Phase**, die der **Wettkampfperiode** (Früh-, Haupt- und Schlussphase) entspricht.
- vorübergehend reduzierende Phase**, die der **Übergangsperiode** entspricht.

Nachfolgend ein kurzer Überblick über die Perioden eines typischen Makrozyklus:

- Vorbereitungsperiode.** Das Hauptziel besteht darin, die funktionale Kapazität des Sportlers zu erhöhen, damit dieser großen Trainingsbelastungen und hohen Intensitäten sowohl in der letzten Phase dieser Periode als auch in der Wettkampfperiode standhalten kann. In dieser Periode wird die Form aufgebaut. Je weniger erfahren der Sportler ist, desto bedeutsamer ist diese Periode und desto länger wird sie dauern. Erfahrenere Sportler bauen die Form schneller auf und können früher auf einem höheren Niveau trainieren.
- Wettkampfperiode.** In dieser Periode muss im Hinblick auf das Erreichen der sportlichen Ziele vor allen Dingen die in der Vorbereitungsperiode aufgebaute Form gehalten werden. Der Wettkampf ist zum einen anzusehen als ultimativer Test dafür, ob die Trainingsplanung aufgegangen ist, und zum anderen als Möglichkeit, die Spieler in Situationen zu beurteilen, die im Trainingskontext nicht nachgestellt werden können. Nur im Wettbewerb treffen die Spieler auf echte Gegner und erleben die Anspannung, die zu unangebrachten Reaktionen und Emotionen wie Ärger, Frust und Angst führen kann.
- Übergangsperiode.** In der Übergangsperiode geht es darum, dem Sportler nach den Anstrengungen des Trainings und der Wettkämpfe während des Jahres bzw. des vorangegangenen Makrozyklus die nötige Erholung zu gönnen. Gleichzeitig ist ein ausreichend hohes Trainingsniveau beizubehalten, um den folgenden Makrozyklus in guter Form in Angriff nehmen zu können. Es handelt sich um eine Periode der Erneuerung der Anpassungsreserven.

Vorbereitungsperiode

Diese Periode unterteilt sich in zwei Phasen:

- Allgemeine Vorbereitungsphase.** In dieser Phase wird ein umfangreiches Trainingsprogramm von niedriger Intensität absolviert. In den meisten Sportarten steht hierbei das aerobe Training im Vordergrund. Der Umfang erhöht sich schrittweise bei eher niedriger Intensität. Dabei können zur Abwechslung auch andere Sportarten (Tennis, Padel-Tennis o.Ä.) betrieben werden. Da sehr umfangreich trainiert wird, dürfen die Regenerationsphasen nicht zu kurz kommen. Man spricht an dieser Stelle oft von der „Wand“, die in dieser Phase zum Problem werden kann. Es müssen sozusagen „Meter“ gemacht werden, wenn auch bei niedriger Intensität, um eine Trainingsbasis zu schaffen. Je stabiler die Basis, desto solider und anhaltender kann die Form sein, die darauf aufgebaut wird. Deshalb heißt es, dass in dieser Phase jeder Wettkampf und jede Anstrengung von hoher Intensität einem Tritt gegen diese „Wand“ entspricht.
- Spezifische Vorbereitungsphase.** Es wird weiter aerob trainiert, wobei Schritt für Schritt stärker auf futsalspezifische Ausdauer hingearbeitet wird. Gleichzeitig wird das bei den motorischen Grundfähigkeiten erreichte Entwicklungsniveau gehalten. Die Trainingsbelastungen steigen weiter, vor allem jedoch werden die Übungen intensiver, d.h. Tempo, Rhythmus und Explosivität werden erhöht. Ein Teil des aeroben Trainings wird in gemischten Bereichen (aerob/ anaerob) absolviert. Je näher der Wettkampf rückt, desto geringer wird der Trainingsumfang und desto höher die Intensität.

Wettkampfperiode

Die Wettkampfperiode besteht aus mehreren Phasen:

- Wettkampfphase I:** In dieser Phase wird alles bereits Erreichte konstatiert, festgehalten und perfektioniert, um das gesteckte Ziel zu erreichen. Wie der Name schon sagt, trägt das Training in diesem Zeitraum sehr wettkampfähnliche Züge.
- Erholungsphase:** Körperliche Regeneration.
- Wettkampfphase II:** Dies ist die entscheidende Phase, in der sich zeigt, wie das Training geplant wurde und wie der Sportler trainiert hat. In dieser Phase muss der Sportler die Bestform erreicht haben. Das Training gestaltet sich hochspezifisch und ist intensiver, wenngleich weniger umfangreich.
- Schlussphase des Wettbewerbs:** Das zuvor erreichte Niveau ist nun zu halten.

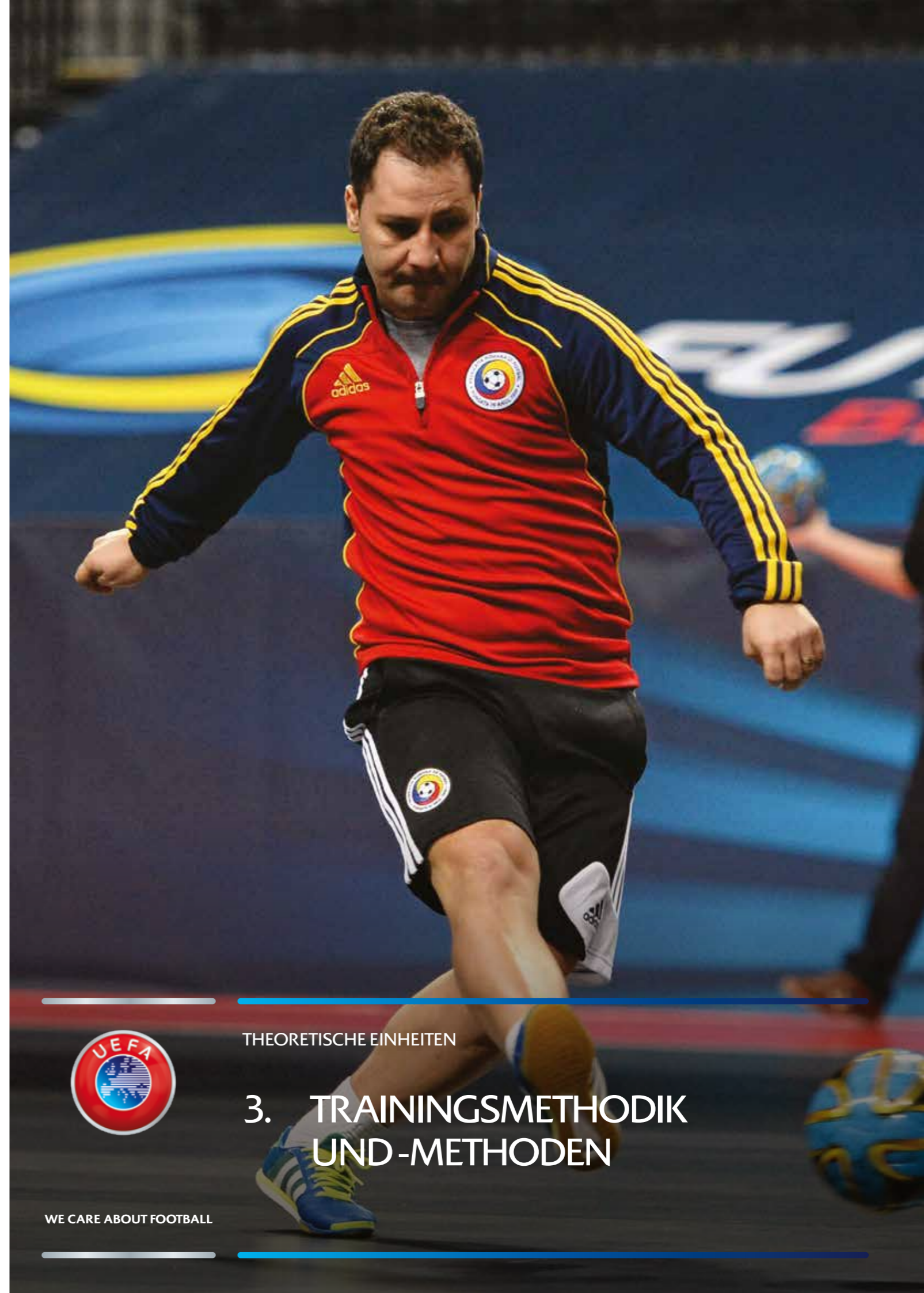
Beispiel für einen ATR-Makrozyklus einer Futsal-Mannschaft

DATUM	MIKROZYKLUS	MESOZYKLUS	MAKROZYKLUS / PHASE	
21.-27.8.	Belastung	Einführung	allgemeine Vorbereitung	
28.8.-3.9.	Stoßzyklus			
4.-10.9.	Belastung			
11.-17.9.	Erholung			
18.-24.9.	Stoßzyklus	Grundlagen	spezifische Vorbereitung	
25.-30.9.	Wettkampf			
1.-3.10.	Belastung			
4.-14.10.	Belastung			
15.-21.10.	Wettkampfvorbereitung	Kontrolle	Wettkampf I (Frühphase)	
22.-28.10.	Erholung			
29.10.-5.11.	Wettkampfvorbereitung			
6.-12.11.	Wettkampf			
13.-19.11.	Wettkampf	Transmutation 1	Wettkampf I (Frühphase)	
20.-26.11.	Anpassung			
27.-29.11.	Belastung	Transmutation 2		
30.11.-2.12.	Belastung			
3.-9.12.	Wettkampf	Realisation	Wettkampf I (Frühphase)	
10.-17.12.	Anpassung			
18.-23.12.	Belastung			
24.-31.12.	Wettkampf			
1.-3.1.	Wettkampf	Kontrolle	Erholung (körperliche Regeneration)	
4.-7.1.	Wettkampfvorbereitung			
8.-14.1.	Erholung			
15.-27.1.	Anpassung			
28.1.-4.2.	Wettkampfvorbereitung	Akkumulation	Wettkampf II (Hauptphase)	
5.-11.2.	Belastung			
12.-18.2.	Wettkampf	Transmutation		
19.-25.2.	Belastung			
26.2.-1.3.	Stoßzyklus	Realisation 1		
2.-8.3.	Wettkampf			
9.-15.3.	Erholung	Realisation 2		
16.-22.3.	Wettkampfvorbereitung			
23.-29.3.	Anpassung	Kontrolle	Schlussphase des Wettbewerbs	
30.3.-5.4.	Belastung			
6.-12.4.	Stoßzyklus			
13.-19.4.	Erholung			
20.-26.4.	Anpassung	Formerhaltung	Schlussphase des Wettbewerbs	
27.4.-3.5.	Wettkampf			
4.-9.5.	Wettkampfvorbereitung			
10.-16.5.	Wettkampf			
17.-23.5.	Wettkampf	Formerhaltung	Schlussphase des Wettbewerbs	
24.-30.5.	Wettkampfvorbereitung			
31.5.-6.6.	Erholung	Formerhaltung		
7.-13.6.	Wettkampfvorbereitung			
14.-20.6.	Erholung	Formerhaltung	Schlussphase des Wettbewerbs	
Juli				
				Übergang

Futsalspezifische Trainingsinhalte (Kondition / Technik und Taktik)

DATUM / PHASE	KONDITION	TECHNIK / TAKTIK
21.8.-17.9. allgemeine Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> extensiver Dauerlauf (Puls 140-160) intensiver Dauerlauf (Puls 150-170) Fahrtspiel nach Zeit (15"-1') Zirkeltraining (1' Belastung – 1' Pause) Wiederholungstraining Intervalltraining (60%) Sprinttraining (Antrittsschnelligkeit) Sprungkrafttraining (extensiv/intensiv) 	<p><u>VIEL DEFENSIVE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Kleinfeld: Einführung ins Übergabesystem in der eigenen Hälfte zum Druckaufbau und ins Pressing via 3-gegen-3 (1. Abwehrlinie und Absicherung; Verteidigung auf 2 Linien) Abwehr in Unterzahl (1-gegen-2 und 2-gegen-3) + Torhüter Rückzug (2 Arten): Rückzug bis auf Ballhöhe und Rückzug aller Spieler hinter den Ball Abwehr bei 4-gegen-5 (Raute und 2-2) <p><u>EIN WENIG OFFENSIVE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Standards: Einkicks Spielaufbau unter Druck im 3-1
18.9.-21.10. spezifische Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> extensiver und variabler Dauerlauf Fahrtspiel nach Zeit (5"-1') und Distanz (10-150 m) Zirkeltraining (1' Belastung – 1' Pause; 30" Belastung – 30" Pause) Intervalltraining (50-80 m) Wiederholungstraining (3') und Tempoläufe (300-600 m) Sprinttraining (Antrittsschnelligkeit) Sprungkrafttraining (extensiv/intensiv) Parcourslauf Training im Krafraum und Transfer aufs Spiel 	<p><u>DEFENSIVE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 40x20 m-Feld: Pressing, abhängig vom Spielsystem für Spielaufbau unter Druck (2-1-1 und 1-2-1) Übergabesystem in der eigenen Hälfte zum Druckaufbau: Szenarien aus der Saisonvorbereitung → Wann und wo übergeben? Häufige Fehler. <p><u>OFFENSIVE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Konter als Spielphilosophie des „ständigen In-Bewegung-Seins“ Angriff im 3-1 mit falschem Pivot 5-gegen-4 mit Überladen einer Seite Standards: Einkicks und Eckbälle
22.10.-7.1. Wettkampf I	<ul style="list-style-type: none"> Beinkraft-Training Zirkeltraining (30" Belastung – 30" Pause mit spezifischen Übungen) Intervalltraining (max. 80 m mit spezifischen Übungen) Wiederholungstraining (1-3') und Tempoläufe (150-300 m) maximale Schnelligkeit Reaktionsschnelligkeit + 20 m-Sprints Sprungkrafttraining (extensiv/intensiv) Parcourslauf mit spezifischen Übungen Krafttraining mit spezifischen Belastungen zur Verbesserung von Schnelligkeit und Sprungkraft Training im Krafraum und Transfer aufs Spiel 	<p><u>DEFENSIVE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Perfektionierung des Pressings: Feinschliff Perfektionierung des Übergabesystems in der eigenen Hälfte zum Druckaufbau Perfektionierung der Abwehr bei 4-gegen-5 <p><u>OFFENSIVE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Angriff mit Pivot im 3-1 (wahre Absicht verbergen) Angriff im 4-0 (auf einer Linie) Schneiden vor und hinter dem Gegner nach Übergabe verschiedene Systeme zum Spielaufbau unter Druck (2-1-1 und 4-0, Systemwechsel usw.)

DATUM / PHASE	KONDITION	TECHNIK / TAKTIK
8.-27.1. Erholung (körperliche Regeneration)	<ul style="list-style-type: none"> extensiver Dauerlauf und Parcourslauf mit Schwerpunkt auf der aeroben Ausdauer (insbesondere aerobe Kapazität) 	
28.1.-19.4. Wettkampf II	<p>selbes Training wie in Wettkampfphase I, mit gewissen Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Beinkraft-Training Zirkeltraining (20" Belastung – 40" Pause mit spezifischen Übungen) Intervalltraining (max. 50 m mit spezifischen Übungen für die einzelnen Spielpositionen) Wiederholungstraining (bis zu 1'30") maximale Schnelligkeit + 40 m-Sprints Reaktionsschnelligkeit + 10 m-Sprints Sprungkrafttraining (extensiv/intensiv) Parcourslauf mit spezifischen Übungen (20-30") Krafttraining mit spezifischen Belastungen zur Verbesserung von Schnelligkeit und Sprungkraft Training im Krafraum und Transfer aufs Spiel 	<p><u>DEFENSIVE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Perfektionierung und Beibehaltung einer bestimmten defensiven Spielweise Problemlösung im Spiel <p><u>OFFENSIVE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Veränderungen bei Standards (nicht funktionierende Varianten aussortieren und neue einführen) 5-gegen-4: neues 2-1-2-Angriffssystem mit Überraschungseffekt durch Überladen einer Seite
20.4.-20.6. Schlussphase des Wettbewerbs	<ul style="list-style-type: none"> allgemeines Ausdauertraining über futsalrelevante Spiele Aufwärmspiele mit kurzen Laufwegen Krafttraining mit Gewichten 	<ul style="list-style-type: none"> Fortsetzung des Technik- und Taktiktrainings sowie „Feinschliff“ im Hinblick auf die Playoffs in Abhängigkeit vom Gegner einige taktische Varianten, um den Gegner zu überraschen



THEORETISCHE EINHEITEN

3. TRAININGSMETHODIK UND -METHODEN

WE CARE ABOUT FOOTBALL

3.1 PÄDAGOGISCHE GRUNDLAGEN

Bei der **Methodik des Futsal-Trainings** geht es um die Organisation der Kenntnisse, Methoden und Ressourcen, die im Hinblick auf das Unterrichten (Mittel) bzw. Erlernen (Zweck) des Futsal-Spielens im Rahmen des sportlichen Trainings verfügbar sind.

Hierfür wird auf gewisse pädagogische Grundelemente des Lehr- bzw. Lernprozesses zurückgegriffen, die im Folgenden näher ausgeführt werden.

3.1.1 Grundelemente des Lehr- und Lernprozesses im Futsal

Unter der Vielzahl der vorhandenen Grundelemente seien die folgenden besonders hervorgehoben:

Ziele

Bei jedem Lernprozess werden bestimmte Ziele verfolgt, die das „Wie“ (Handlungs- oder Prozessziele) und das „Was“ (Ergebnisziele) betreffen. Auf diesen Lernzielen, die den Möglichkeiten der Spieler entsprechen und möglichst klar formuliert sein müssen, baut die Trainingsplanung auf.

- **Motorische Lernziele:** das Erlernen der allgemeinen und spezifischen motorischen Fertigkeiten, der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten betreffend.
- **Kognitive Lernziele:** die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit der Spieler, sowohl im Spielaufbau als auch hinsichtlich der Lernfähigkeit, betreffend.
- **Soziale Lernziele:** einerseits soziomotorische Fähigkeiten (hinsichtlich Zusammenspiel und Mannschaftskollektiv), andererseits affektive und soziale Lernziele sowie Einstellung,

Verhalten und Disziplin der Spieler betreffend.

- **Konzeptuelle Lernziele:** Kenntnis des Spiels und der Spielstrukturen sowie Normen, Spielregeln, Spielkonzepte usw. betreffend.

Inhalte

Der Lehrstoff, über den die gesetzten Ziele erreicht werden sollen. Die Inhalte werden in einem Lehrplan definiert, der den Spielern konkrete Kenntnisse vermittelt. Die konkret zu vermittelnden Inhalte lassen sich im Futsal in die folgenden allgemeinen Kategorien einordnen: sportmotorische Leistungsvoraussetzungen, (individuelle und kollektive) Technik, (individuelle und kollektive) Taktik, Mentaltraining sowie sportliche Werte und Einstellung.

Ressourcen

Die Struktur, das Material und die Logistik, die für das Erreichen der festgelegten Ziele zur Verfügung stehen. Diese können personeller, materieller oder finanzieller Natur sein.

Aktivitäten und Mittel

Inhalte sollten anhand von Aktivitäten entwickelt werden, d.h. Aufgabenkomplexen, die dazu beitragen sollen, über die aktive Einbindung der Spieler die gesteckten Ziele zu erreichen. Was die Wahl der Mittel betrifft, muss die psychomotorische Entwicklung des Kindes und das Erlernen der Grundfähigkeiten und -fertigkeiten von klein auf vorrangig über das Spiel erfolgen. Es folgen allgemeine Mannschaftsspiele, spezifische Mannschaftsspiele, Kindersport, Juniorsport (mit Anpassungen) und schließlich die Ausübung der Sportart ohne Einschränkungen (Sampedro Molinuevo, J., 1999).

Trainer-Spieler-Kommunikation

Der Kontakt bzw. die Beziehung, die sich zwischen den verschiedenen Personen entwickelt, um den pädagogischen Austausch und die Assimilierung des Erlernten zu begünstigen. Dabei kann der Austausch unter den Spielern oder zwischen Trainer und Spielern (einzeln oder im Kollektiv) sowie verbal oder nonverbal stattfinden.

Unterrichtsmethoden

Die Lehrtätigkeit, wie sie sich aus der Definition von Methodik ergibt und mit der die gesteckten Lernziele erreicht werden sollen. Selbstverständlich werden die Unterrichtsmethoden und -techniken von der Philosophie und Denkweise des Trainers und den Eigenschaften der Spieler beeinflusst.

Aus methodologischer Sicht existieren zwei klare Strömungen:

Traditionelle, direkte Methoden

Direkter Unterricht oder direkte Instruktion / Freiarbeit / Lernen durch Lehren / Individualisierter programmierter Unterricht. Wichtigste Merkmale:

- hochanalytische Übungen, vermittelt durch direkte Instruktion, mit klar definierten Zielen;
- Übungsaufbau und -anleitung durch den Trainer, mit geringer Einbeziehung der Spieler;
- sehr viele analytische Situationen ohne Gegner oder mit gesteuertem Angriffs- und Abwehrverhalten, wodurch die kognitive Entwicklung eingeschränkt ist;
- ergebnisorientierte Bewertung mit geringem Augenmerk auf dem Lernprozess;
- Übertragung der Übungen aufs echte Spiel kaum oder nur schwer möglich;
- schlechte Nutzung der mit motorischer oder kognitiver Aktivität verbrachten Zeit.

Moderne, eigenaktive Methoden

Geführtes Entdecken / lösungsorientiertes Lernen. Wichtigste Merkmale:

- Die zentrale Figur ist nicht der Trainer, sondern der Spieler, in einem aktiven Lernprozess mit offeneren Zielsetzungen.
- Das Training gestaltet sich kompakt, mit gleichzeitiger Vermittlung technischer, taktischer und soziomotorischer Fähigkeiten.
- Der motorische Fähigkeitserwerb und die kognitive Entwicklung des Kindes bzw. Spielers stehen in Einklang, was sich positiv auf die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit auswirkt.
- Übungen, die direkt auf echte Spielsituationen übertragen werden können, Ganzheitsmethode und soziomotorische Übungen.
- Unterstützen die Kreativität der Spieler, wecken ihre Neugier und ihren Forscher- und Entdeckertrieb.
- Optimale Nutzung der vorhandenen Zeit, wodurch eine größere motorische und kognitive Stimulierung bei allen Übungen erreicht wird.
- Motivation und positive Verstärkung durch das eigene Entdecken und die Lösung von Problemen.
- Von Beginn an richtiger Fokus auf dem Wettkampfgeist.
- Kontinuierliche Bewertung mit starkem Augenmerk auf dem Ausbildungsprozess.

Bewertung

Im Futsal-Training bedeutet Bewertung die Analyse, Messung und Auslegung derjenigen Aspekte Spiel und Spieler betreffend, die Gegenstand des Trainings sind (hauptsächlich Ziele und Inhalte), und im weiteren Sinne der allgemeinen Planung, des Trainingsplans, des Trainingskontexts, des Trainers und seiner Unterrichts- bzw. Trainingsmethoden sowie sämtlicher Elemente, die sich direkt oder indirekt auf den Lehr- bzw. Lernprozess in Sachen Futsal auswirken.

Andererseits bildet die Bewertung, durch die die Spieler beständig Rückmeldungen zu ihren Lernfortschritten erhalten, einen Teil des Trainings, da über sie die Motivation positiv beeinflusst und Fehlerquellen korrigiert werden können.

Folgende Ansätze können bei der Bewertung herangezogen werden: 1) Die **systematische Beobachtung**, ein realitätsnaher Ansatz, bei dem der Spieler im Spiel bzw. fortlaufend während des Trainings beobachtet wird. Die Beobachtungen werden durch statistische Analysen oder Indikatoren gestützt. Dieser Ansatz gehört zu den qualitativen Methoden. 2) **Lernkontrollen** anhand von praktischen Übungen, die speziell auf das Sammeln präziser Daten und die Erreichung möglicher Ziele bezüglich der grundlegenden Elemente des Futsal-Spiels, die vermittelt werden sollen, zugeschnitten sind. Dieser Ansatz gehört zu den quantitativen Methoden.

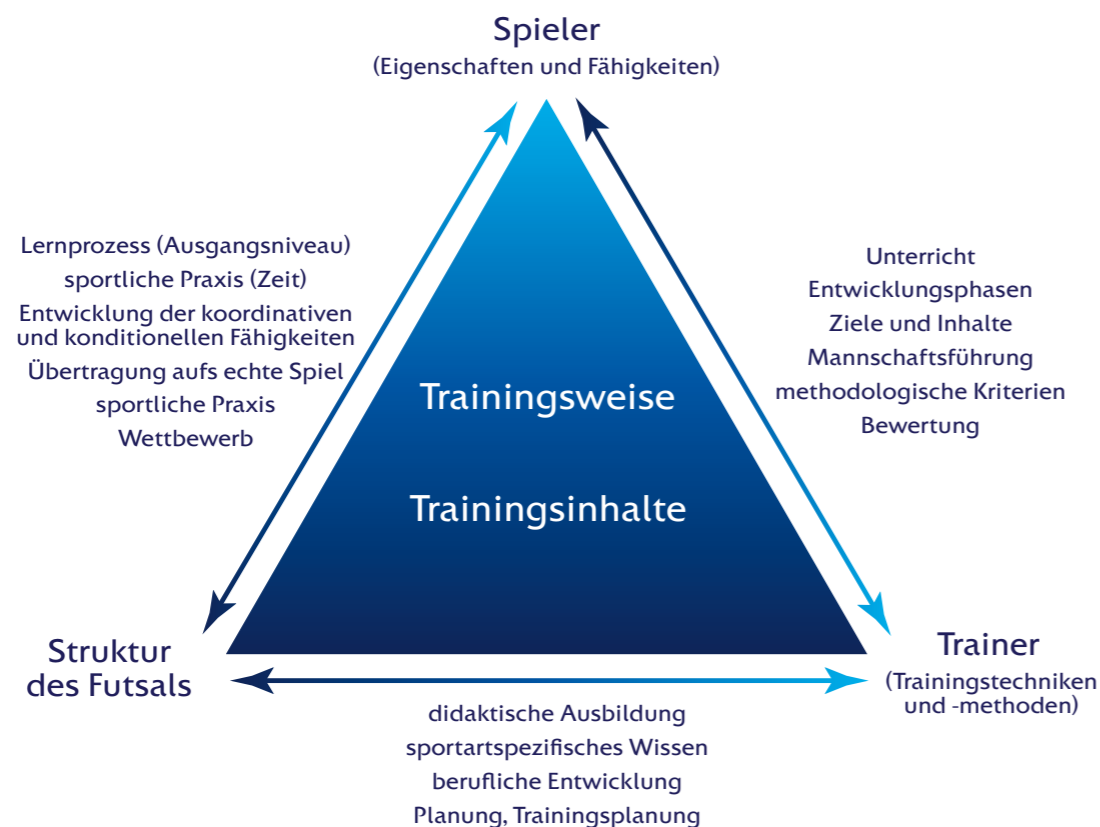
Aus- und Weiterbildung sowie Führungsqualitäten

Das A und O ist die Aus- und Weiterbildung der Trainer, da man nur unterrichten kann, was man selbst weiß. Die Trainer müssen sowohl in sportlicher wie auch in didaktischer Hinsicht eine geeignete Ausbildung erhalten, damit sie nicht nur die fraglichen Inhalte beherrschen, sondern auch in der Lage sind, diese zu vermitteln.

Ebenfalls von zentraler Bedeutung sind Führungsqualitäten, wenn es darum geht, die Ausbildung der Spieler zu lenken und diese so zu kennen, dass eine Interaktion möglich ist.

3.1.2 Im Lehr- bzw. Lernprozess zu berücksichtigende Faktoren

Der gesamte Lehr- bzw. Lernprozess beruht auf drei Eckpfeilern (Spieler, Struktur des Futsal und Trainingsmethode), die untereinander verbunden sind.



3.2 DIE TRAININGS-EINHEIT

Gesetzte Ziele können nur mit einer entsprechenden Organisation erreicht werden. Ansonsten verlaufen Trainingseinheiten und Planung unstrukturiert und es geht wertvolle Zeit für den Lernprozess der Spieler verloren, was die Umsetzung des Trainings erschwert und die Motivation der Spieler mindert. Organisation stellt in allen Bereichen ein wichtiges methodologisches Instrument dar, dem Trainer besondere Aufmerksamkeit widmen sollten.

- Die Organisation von Trainingseinheiten und die Jahresplanung helfen dabei, den Lehr- bzw. Lernprozess schrittweise zu entwickeln.
- Eine gute Organisation hilft, Leerlauf für die Spieler zu vermeiden, die zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen und den Lernprozess in den Mittelpunkt zu rücken.
- Auch der Sicherheitsaspekt kann durch eine gute Organisation verbessert werden.

3.2.1 Die Organisation einer Trainingseinheit

Bei der Organisation der Trainingseinheit sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Im Vordergrund müssen die Lernziele stehen.
- Die verschiedenen Phasen einer Trainingseinheit dienen dazu, in die Ziele und Inhalte der Einheit einzuführen und sie in allgemeiner und gegebenenfalls in spezifischer Hinsicht zu vermitteln.
- Die Spieler müssen möglichst stark aktiv eingebunden werden.
- Individuelles Lernen sollte möglich sein.
- Es sollte ein Klima geschaffen werden, das der Trainingseinheit insgesamt und dem Lernprozess förderlich ist.

Organisation dient der Optimierung, Intensivierung und Verbesserung.

- Es sollte auf ein gutes Verhältnis unter den Spielern und zwischen den Spielern und dem Trainer Wert gelegt werden.

Folgende Faktoren machen eine Trainingseinheit aus:

- **Zeit:** Die Länge einer Trainingseinheit.
- **Örtlichkeiten:** Der Ort, an dem die Trainingseinheit stattfindet, und die räumlichen Gegebenheiten sowie die zur Verfügung stehende Ausstattung.
- **Gruppe:** Die Eigenschaften der Gruppe und die individuellen Voraussetzungen.
- **Material:** Das zu verwendende Trainingsmaterial und wie es am besten eingesetzt wird.
- **Trainer:** Nutzung der dem Trainer zur Verfügung stehenden Methoden.

3.2.2 Allgemeine Grundsätze

Die Trainingseinheit bildet die Grundeinheit, in der die Planungen des Trainers über seinen Unterricht und die Beteiligung der Spieler konkret in die Praxis umgesetzt werden. Dank der Arbeit in den einzelnen Trainingseinheiten können die geplanten Zielsetzungen einer jeden Stufe auf der Grundlage der vorgesehenen Inhalte erreicht werden.

Folgende allgemeinen Grundsätze sind bei der Planung einer Trainingseinheit zu beachten:

- Jede Trainingseinheit hat eine festgelegte Länge, die vom jeweiligen Ausbildungsabschnitt abhängt.
- Die Trainingseinheit ist das Bindeglied zwischen dem Geplanten und dem Umgesetzten. Daher sind bei der Gestaltung einer Trainingseinheit bereits behandelte Aspekte zu berücksichtigen, wobei gleichzeitig auf Schwankungen oder Veränderungen eingegangen werden muss, welche bei den Spielern im Lernprozess auftreten können.
- Es müssen sehr spezifische Ziele gesetzt werden. Die den Spielern zu vermittelnden Konzepte müssen gefestigt werden, wobei zu bedenken ist, dass es eine gewisse Anzahl Übungsstunden braucht, bis diese verinnerlicht sind.
- Die Trainingseinheit und die im Rahmen dieser absolvierten Übungen bilden eine unerschöpfliche Informationsquelle, aus der zahlreiche Schlussfolgerungen und Einschätzungen dahingehend abgeleitet werden können, wie die durchgeführten Aktivitäten verbessert und ihre Auswirkungen auf den Lernprozess optimiert werden können.
- Vor Beginn einer jeden Trainingseinheit sollten deren Inhalte und Zielsetzungen erklärt werden.
- Neben den Übungen, aus denen das Training besteht, ist vorab noch eine Reihe anderer, ebenso wichtiger Fragen zu klären, wie die Dauer der Übungen, die geforderte Intensität, die Pausen und Erholungsphasen, die Anordnung des Trainingsmaterials usw.
- Bei einer Trainingseinheit ist zu berücksichtigen, dass die durchzuführenden Übungen eine angemessene Steigerung von leicht zu schwer beinhalten, damit die jeweiligen Inhalte schrittweise verinnerlicht werden können. Ferner muss der Trainer sich überlegen, wie die Inhalte auf das echte Spiel übertragen werden können, insbesondere gegen Ende der Einheit.
- Schließlich sind die Bewertungs- und Kontrollkriterien im Vorfeld intern festzulegen und den Spielern mitzuteilen.

3.2.3 Der Aufbau einer Trainingseinheit

Trainingseinheiten müssen hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads und der Intensität so strukturiert sein, dass die Anforderungen in physischer Hinsicht wie in Sachen Aufmerksamkeit schrittweise steigen. Eine Trainingseinheit lässt sich in drei grundlegende Abschnitte unterteilen:

1. Einstimmungsteil / Aufwärmphase:

Zunächst müssen das verfügbare Material und die gewählten Methoden eingeordnet und die Spieler über die Ziele und Inhalte der Trainingseinheit sowie über alle anderen relevanten Aspekte (pädagogische, Korrektur- und Bewertungsmaßnahmen, Zuteilung der Übungen usw.) informiert werden.

Anfangs sollten die Spieler bei niedriger bis mäßiger Intensität an die Aktivität herangeführt werden, damit sie nicht schon zu Beginn des Hauptteils der Trainingseinheit müde und ausgelaugt sind und nicht mehr unter optimalen Bedingungen weitertrainieren können. Der Einstimmungsteil dient auch dazu, die Aufmerksamkeit der Spieler auf die Inhalte zu richten sowie ihre Konzentration nach und nach komplett aufzubauen und auf das Trainingsgeschehen zu lenken.

In diesem ersten Abschnitt werden für gewöhnlich allgemeine Übungen für die Erwärmung der Hauptmuskelgruppen durchgeführt. Dadurch soll die Körpertemperatur erhöht und der Spieler sowohl körperlich als auch mental auf die sportliche Aktivität eingestellt werden.

Das Wichtigste in Kürze

- grundlegende Informationen; Darlegung der Ziele und Inhalte der Trainingseinheit
- Anpassung an die Umgebung und die verfügbaren Ressourcen
- Vorbereitung der Spieler auf den Hauptteil; Spiele einführen
- Länge des Aufwärmtrainings je nach Ausbildungsphase
- allgemeiner Teil (vegetative Aktivität)
- spezifischer Teil (Einführung in die Inhalte)
- Anpassung des Materials und der räumlichen Gegebenheiten je nach zu vermittelnden Inhalten
- keine ermüdenden Übungen, sondern niedrige bis mäßige körperliche Aktivität
- Schaffung eines geeigneten Arbeitsklimas, das einer positiven Einstellung mit Konzentration und Engagement seitens der Spieler förderlich ist

2. Hauptteil / Schwerpunktphase:

Im Hauptteil wird spezifischer an den jeweiligen Schwerpunkten gearbeitet, wobei das bereits erwähnte Prinzip der schrittweisen Steigerung des Schwierigkeitsgrads zu beachten ist. Bei den Schwerpunkten handelt es sich um die in der Planungsphase festgelegten Inhalte, die zur Erreichung der gesetzten Ziele erforderlich sind.

Die Intensität erreicht in dieser Phase ihre höchste Stufe und kann unter Umständen sogar ein maximales, wettbewerbsähnliches Niveau erreichen. Es ist darauf zu achten, dass die Spieler die nötige Aufmerksamkeit und Konzentration

aufrechterhalten. Damit die hohe Intensität beibehalten werden kann, ohne dass die Spieler körperlich an Frische verlieren, dürfen die Erholungsphasen nicht vernachlässigt werden. Je höher die Intensität der Übungen, desto wichtiger ist eine ordentliche Erholung.

Zudem wird in diesem Teil auch der Großteil der Grundkenntnisse entwickelt, weshalb der Trainer ein besonderes Augenmerk auf das Vorführen der Übungen und auf Korrekturmaßnahmen legen sollte. Dabei muss er sich rigoros an die Unterrichtstechniken und -methoden halten, die er im Hinblick auf den Lernprozess gewählt hat.

Das Wichtigste in Kürze

- Länge des Hauptteils je nach Alterskategorie: 35-40 Minuten für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre, ca. 60 Minuten für ältere Jugendliche (ab 16 Jahren) und Erwachsene
- auf Ziele und Inhalte ausgerichtete Aktivitäten, die im Einstimmungsteil präsentiert und im Hauptteil demonstriert und in technischer und taktischer Hinsicht näher erklärt werden
- spezifische, konkrete Übungen, die dem festgelegten Trainingsplan entsprechen
- Prinzip der schrittweisen Steigerung des Schwierigkeitsgrads hinsichtlich der behandelten Inhalte
- Tipps zur ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme, zu Erholungsphasen sowie zu einer gesunden, sportgerechten Lebensweise und Körperpflege
- das Aufmerksamkeits- und Motivationsniveau der Spieler hochhalten, damit sie die gesteckten Ziele erreichen können
- für Abwechslung bei den Übungen innerhalb einer Trainingseinheit, aber auch von Trainingseinheit zu Trainingseinheit sorgen; den Lernprozess fördern und den Spielern verschiedene Lösungen anbieten
- den Transfer der behandelten Schwerpunkte aufs echte Spiel begünstigen, indem der Hauptteil nach Möglichkeit mit einem echten Spiel abgeschlossen wird

3. Schlussteil / Abwärmphase:

Der Schlussteil der Trainingseinheit umfasst Übungen, die der Erholung sowohl der Pulsfrequenz als auch in funktioneller Hinsicht dienen. Für gewöhnlich handelt es sich um Dehnübungen sowie Beweglichkeits- und Elastizitätsübungen. Die Intensität sollte dabei abnehmen von einem niedrigen auf ein sehr niedriges Niveau, bis hin zur vollständigen Einstellung jeder körperlichen Aktivität.

Wie im Einstimmungsteil müssen auch die Übungen im Schlussteil mit den allgemeinen Zielen und Inhalten der Trainingseinheit in Einklang stehen, wenngleich in vielen Fällen im Gegensatz zum Aufwärmtraining kein Ball zum Einsatz kommt.

Der Schlussteil einer Trainingseinheit ist nicht nur deshalb von großer Bedeutung, weil er die Einheit selbst abrundet, sondern auch, weil er bereits auf die nächsten Trainingseinheiten vorbereitet. Einerseits können an dieser Stelle die erreichten Ergebnisse bewertet werden; andererseits bietet sich die Gelegenheit, die Spieler nach ihren Eindrücken und ihrer Zufriedenheit mit ihrer Leistung zu befragen und nachzufühlen, wie interessant sie das Training fanden. Zudem kann ein ordentlich durchgeführtes Abwärmen den Spielern dabei helfen, rechtzeitig für das nächste Training wieder physisch fit zu werden.

Das Wichtigste in Kürze

- Dauer zwischen 10 und 15 Minuten
- schrittweise Absenkung der Pulsfrequenz auf Normalniveau
- idealer Moment für die Spieler, um sich die während der Trainingseinheit erforderte (positive und negative) Verstärkung bewusst zu machen
- Moment für die Analyse, Einschätzung und Bewertung seitens des Trainers und der einzelnen Spieler

3.2.4 Zeitmanagement und Optimierungsstrategien

Die für das Training zur Verfügung stehende Zeit kann aufgrund verschiedener Faktoren von einer Mannschaft zur anderen stark variieren. Der Faktor Zeit ist von daher ein Aspekt, auf den der Trainer sehr achten muss, um das Maximum herauszuholen. Die Einteilung der verfügbaren Zeit und eine entsprechende Organisation ist hierfür von zentraler Bedeutung, ebenso wie die Wahl einer Methodik, die es erlaubt, den Lernprozess zu optimieren.

Strategien für die Optimierung der verfügbaren Zeit

- auf Pünktlichkeit und die richtige Einstellung achten, damit auf dem Weg zum Trainingsort und in den Umkleidekabinen keine wertvolle Zeit verschwendet wird;
- ordentliche Vorbereitung der Trainingseinheit und der Inhalte, um bei der Präsentation der zu absolvierenden Übungen Zeit zu sparen;
- Ordnung und Disziplin, um eine direktere und schnellere Kommunikation zwischen Trainerstab und Spielern zu ermöglichen;
- Optimierung des Aufbaus und Wegräumens des Materials, um die nutzbare Trainingszeit zu erhöhen;
- die Aufwärmphase zu Beginn für die Einführung der zu behandelnden Inhalte nutzen, indem entsprechende Übungen integriert werden;
- Wartezeiten vermeiden und generell Übungen meiden, bei denen die motorische Aktivität der Spieler zeitweise zum Erliegen kommt;
- bereits aus früheren Trainingseinheiten bekannte Inhalte im Rahmen eines ganzheitlichen, umfassenden Trainings kontinuierlich wiederholen.

3.3 ÜBUNGS- GESTALTUNG

3.3.1 Zu berücksichtigende Faktoren

Folgende Faktoren sollten bei der Zusammenstellung der Trainingsübungen berücksichtigt werden:

- Art der Übung: vorwiegend physischer, technischer, taktischer oder kognitiver Natur; ganzheitliche Übungen, echtes Spiel, vereinfacht, abgeändert, mit Vorgaben usw.;
- Inhalte und Vorgaben des Trainers;
- erforderliches Material und sonstige Ressourcen;
- Intensität der Übung und Trainingsumfang;
- Anteil der motorischen Aktivität während einer Übung;
- Erholungszeit während der Übung und zwischen den Übungen;
- Anzahl der Spieler, die an der Übung teilnehmen;
- Spielfeldgröße bzw. Aktionsradius;
- Bewertung: nach Ausführung oder nach Ergebnis;
- Kompetenzniveau bzw. Einbindung von Gegenspielern in die Übungen: ohne Gegenspieler / passive Gegenspieler / aktive Gegenspieler / Gegenspieler, die unter bestimmten Voraussetzungen agieren usw.

bestmögliche Trainingsform zu bestimmen. Hier soll zunächst betrachtet werden, wie das kognitive Modell bei der Gestaltung der Übungen und Trainingsaktivitäten zum Einsatz kommen kann.

Dem kognitiven Trainingsmodell liegt eine Methodik zugrunde, die von aktiven Unterrichtsmethoden (geführtes Entdecken / lösungsorientiertes Lernen) ausgeht, mit punktuellem Rückgriff auf individualisierten programmierten Unterricht (direktive Methode), der besonders im Anfangsstadium und als Korrekturinstrument zum Tragen kommen sollte.

Wenn hier gerade diese Unterrichts- bzw. Trainingsmethoden vorgeschlagen werden, dann aus dem Grund, dass das Training besonderen **Einfluss auf die kognitiven, die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfindungsprozesse der Spieler** haben sollte, ohne dabei die Ausführung zu vernachlässigen, sodass den Spielern diverse Möglichkeiten offenstehen, ihre Kreativität einzubringen. Vereinfacht gesagt, stellen diese Techniken den Versuch dar, die Methodik den spezifischen Mechanismen des Fußballs selbst anzupassen, bei dem eine effiziente Spielweise entscheidend ist. Die Umsetzung der funktionalen Elemente und sportlichen Grundlagen kann daher nicht von den für diese Sportart so wichtigen Faktoren Wahrnehmung und Entscheidungsfindung getrennt werden.



Zusammengefasst beruht die hier vorgeschlagene Trainingsmethode auf einem methodologischen Modell, das auf **Entscheidungsfindung** basiert. So können Spieler mit großem taktischen Potenzial und großer Spielübersicht geformt werden – Faktoren, die sie in die Lage versetzen, während des Spiels präzise, effizient und schnell Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden.



3.3.2 Das kognitive Modell

An anderer Stelle in diesem Buch wurde bereits auf die Notwendigkeit hingewiesen, anhand von echtem Spiel zu trainieren. Dies bedeutet, das Spiel und den entsprechenden Spielzug zu analysieren, um die

Dieses Trainingsmodell beruht auf folgenden Prinzipien:

- Fragmentierung taktischer Aktionen, die aufs echte Spiel übertragen werden können, mit Schwerpunkt auf den ausgewählten Inhalten;

- Spiel mit den Variablen (Raum, Zeit, Anzahl Spieler, Rollenänderungen, Spielvorgaben usw.) bei der Gestaltung der Übungen;
- Perfektionierung des Lernprozesses durch wechselnde Spielsituationen;
- Übungen zusammenstellen, bei denen die Spieler ständig gezwungen sind, Entscheidungen zu treffen, und die Wettkampfsituationen ähneln;
- Wahl überwiegend aktiver Unterrichts-/ Trainingsmethoden;
- Grundsatz des steigenden Schwierigkeitsgrades: Sobald eine Übung beherrscht wird, muss zur nächsten, anspruchsvolleren Übung übergegangen werden;
- anspruchsvollere Situationen schaffen als im Wettbewerb;
- Training durch reale Spielsituationen mit Übungen, die auf verschiedene Arten gelöst werden können;
- ganzheitliches Training basierend auf dem kognitiven Modell; vom Allgemeinen zum Spezifischen;
- Training mittels taktischer Elemente zur Entwicklung der Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik;
- gemeinsame Analyse der sich ergebenden Spielsituationen mit den Spielern.

3.3.3 Variablen und Spielvorgaben

Bei der Gestaltung von Übungen stehen zahlreiche Variablen bzw. Spielvorgaben zur Verfügung, anhand derer das Spiel und die Entscheidungsfindung der Spieler konditioniert werden können, um zu erreichen, dass die Übung möglichst optimal auf die Inhalte und Ziele abgestimmt ist, die trainiert bzw. erreicht werden sollen.

RAUM

VERSCHIEDENE SPIELFELDGRÖSSEN: 40x20m: Futsal-Feld / 28x20m: Länge Basketballfeld, Breite Futsal-Feld / 28x15m: Basketballfeld / 20x20m: halbes Futsal-Feld / 18x9m: Volleyballfeld / verschiedene Kleinfeldere: 5x5m, 6x6m, 10x10m usw. / Passkreis, Ballbesitzübungen

SPIELFELDBEREICHE MIT EINSCHRÄNKUNGEN: Betreten verboten / Betreten nur Jokern erlaubt / Beschränkung der Anzahl Angreifer oder Verteidiger in bestimmten Bereichen / Beschränkung der Zeit, in der sich ein Spieler in einem bestimmten Bereich aufhalten darf / Torabschluss nur von bestimmten Bereichen aus

SPIELFELDBEREICHE MIT VORGABEN: unbegrenzte Anzahl Ballberührungen in der Angriffshälfte, zwei Ballberührungen in der Abwehrhälfte / Torabschluss obligatorisch bei Ballannahme im Strafraum / bestimmte Mindestanzahl Pässe vor Überqueren der Mittellinie / Beschränkung bestimmter Bereiche auf maximal eine Ballberührung / rechte Platzhälfte: Abschluss mit rechts; linke Platzhälfte: Abschluss mit links

BETRETEN BESTIMMTER SPIELFELDBEREICHE UNTER VORGABEN: festgelegte Anzahl Spieler in einem bestimmten Bereich / Schaffung von Überzahlsituationen in bestimmten Bereichen: Betreten durch den Passgeber, Betreten durch einen beliebigen Spieler / Betreten des Pivot-Bereichs nach Pass / Betreten des Offensivbereichs durch Dribbling

ZEIT

ZEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN: Limitierung des Ballbesitzes auf eine bestimmte Zeit / zeitliche Limitierung für bestimmte Aktionen: Ballhalten 10", Vorrücken in die gegnerische Platzhälfte 5", obligatorischer Abschluss 10" / temporäre Schaffung von Über- bzw. Unterzahlsituationen / temporäre Wechsel, um Unordnung zu kreieren: Spielerwechsel alle 20", jeweils abwechselnd pro Team

VARIATION DER SPIELDAUER: Kurzpartien / Kurzpartien mit zeitlicher Limitierung für bestimmte Über- bzw. Unterzahlsituationen

BESTRAFUNG ODER BELOHNUMG JE NACH DAUER EINER AKTION: Abschluss innerhalb einer bestimmten Zeit oder Wechsel des Ballbesitzes / unbegrenzte Anzahl Ballberührungen nach 20" Ballbesitz; davor maximal zwei Ballberührungen / bei Überqueren der Mittellinie innerhalb von 5" darf kein Verteidiger in dieser Spielfeldhälfte eingreifen

WETTKAMPFSIMULATION: echtes Spiel mit Zeitvorgabe für den Abschluss unter Simulation bestimmter Spielsituationen oder Spielstände

TORE

ANZAHL TORE: Spiele mit vier Toren (zwei pro Mannschaft) / Spiele mit mehreren Toren, wobei immer das letzte, in das getroffen wurde, wegfällt / Spiele mit einem Tor mehr als Torhüter / nur ein gemeinsames Tor für beide Mannschaften mit wechselnden Rollen zwischen Angriff und Abwehr

TORGRÖSSE: übergroße Tore / kleine Tore ohne Torwart / Spiele mit regulären Toren sowie kleinen Toren an den Seiten

POSITIONIERUNG DER TORE UND ABSCHLUSSRICHTUNG: die Mannschaften können auf ein beliebiges Tor spielen unter folgenden Voraussetzungen: nach Durchqueren des halben Spielfelds, nach fünf Pässen, ab 5" nach Balleroberung usw. / Tore auf der Basketballfeld-Grundlinie, nach hinten gewandt / Tore auf der Basketballfeld-Grundlinie, ohne Netz, sodass der Abschluss von beiden Seiten möglich ist / mehrere Tore kreuz und quer über das Spielfeld verteilt / zwei regulär positionierte Tore, wobei die Spielrichtung wechselt, sobald eine Mannschaft getroffen hat

KEINE TORE: „Tore“ bzw. Punkte können auf verschiedene Weise erzielt werden: durch Erreichen der Grundlinie mit dem Ball am Fuß, durch Eindringen in den Strafraum mit dem Ball am Fuß, durch Eindringen in den und anschließendes Verlassen des Strafraums mit dem Ball am Fuß usw.

SPIELREGELN

ÄNDERUNG DER ZÄHLWEISE: mit dem schwächeren Fuß erzielte Tore zählen doppelt / nach nur einer Ballberührung erzielte Tore zählen doppelt / die Mannschaft, die ein Tor hinnehmen muss, verliert einen Spieler (für einen bestimmten Zeitraum) / Tore aus Standard-situationen zählen doppelt / zusätzlicher Strafstoß oder Freistoß von der zweiten Strafstoßmarke als Belohnung nach einem Treffer / über den langen Pfosten erzielte Tore zählen doppelt

SONDERREGELN ZUR FÖRDERUNG EINER POSITIVEN BZW. VERHINDERUNG EINER NEGATIVEN SPIELWEISE: Einführung einer Regel ähnlich der Basketball-„Rückfeldregel“ (Verbot, den Ball in die eigene Hälfte zurückzuspielen) / Abschluss auf beide Tore nach einer bestimmten Anzahl Pässe oder einer bestimmten Ballbesitzdauer / Änderungen der Wechselregeln (Ein- und Auswechslung über eine beliebige der beiden Auswechslungszonen, Einwechslung 5" vor Auswechslung, Vergrößerung der Auswechslungszonen für „Rosenverkäuferin“ usw.) / Eckball für Mannschaft, die aufs Tor schießt / Spielfortsetzung grundsätzlich ab der Grundlinie / festgelegte Mindestzahl oder Höchstzahl Pässe vor Torabschluss / begrenzte Anzahl Ballberührungen vor Torabschluss: Torabschluss mit maximal einer oder zwei Ballberührungen

SONDERREGELN FÜR DEN SCHIEDSRICHTER BZW. SPIELVORGABEN: eine Mannschaft beginnt das Spiel mit fünf begangenen Fouls / der Schiedsrichter pfeift nicht bei jedem Ball, der ins Aus geht (Spiel läuft weiter)

TECHNISCHE VARIATIONEN

BALLBEZOGENE VARIATIONEN: Bälle unterschiedlicher Größe, Sprungfähigkeit und Materialien: Tennisbälle, Pyramidenbälle, Rugbybälle, reguläre Fußballer usw. / mehrere Bälle (z.B. zwei) / zwei Bälle für den Abschluss und einer für den Ballbesitz (wobei nur der Ballführer des Ballbesitz-Balles mit einem der anderen Bälle in den Abschluss gehen kann) / drei Bälle (einer am Fuß und pro Mannschaft einer in der Hand, wobei der Spieler mit dem Ball in der Hand nicht anspielbar ist) / technische Aktionen mit verschiedenen Ballarten (bei steigendem Schwierigkeitsgrad) / Jonglieren mit Ballons, Tennisbällen (Torwart)

ANZAHL BALLBERÜHRUNGEN ODER PÄSSE: zwei Ballberührungen, unbegrenzte Anzahl Ballberührungen, maximal eine Ballberührung / „anderthalb“ Ballberührungen: maximal eine oder zwei Ballberührungen, je nachdem, ob der vorherige Spieler den Ball einmal oder zweimal berührt hat (jeweils umgekehrt) / die Mittellinie darf nur per Flachpass überquert werden / bestimmte Anzahl Ballberührungen oder Pässe vor dem Abschluss

VORGABEN FÜR TECHNISCHE AKTIONEN: Beschränkung der Anzahl Ballberührungen pro Spieler, wobei für den Abschluss eine Berührung mehr erlaubt ist / Beschränkung auf genau zwei Ballberührungen (nur eine nicht zulässig) / zwei Ballberührungen erlaubt, sofern der Fuß wechselt / erlauben oder verbieten, dass der Ball nach einem Lupfer aufspringt

VORGABEN BEZÜGLICH DER KONTAKTFLÄCHE: Belohnung für Ballkontrolle mit der Sohle / festlegen, mit welcher Kontaktfläche (Spitze, Spann, Innenrist usw.) der Ball kontrolliert werden muss / festlegen, mit welcher Kontaktfläche der Abschluss erfolgen soll

TAKTISCHE VARIATIONEN

SPIELERZAHLBEZOGENE VARIATIONEN: Gleich-, Über- oder Unterzahl in bestimmten Bereichen oder für eine bestimmte Zeit / bestimmte Spieler bzw. Positionen dürfen eingreifen bzw. nicht eingreifen / viele Spieler auf engem Raum / wenige Spieler auf großem Raum / Trainieren gruppentaktischer Mittel / wer den Ball verliert, muss den Pfosten des gegnerischen Tors berühren oder sich an der gegnerischen Grundlinie auswechseln lassen

SONDERROLLEN UND VORGABEN FÜR ROLLENTAUSCH: Einsatz von Jokern im Angriff: keine Vorgaben, Beschränkung der Anzahl Ballberührungen, Aktivierung nur für den Torabschluss, nur für Pässe usw. / Einsatz von Jokern in der Abwehr: für Ballbesitzübungen, beschränkt auf bestimmte Bereiche innerhalb eines echten Spiels (z.B. ein Abwehrjoker im Mittelkreis) / Vorgaben für die Abwehrarbeit: aktiv, halbaktiv, passiv, eingeschränkte Laufwege, vorgegebene Grundposition / der Torwart darf den Strafraum nicht verlassen

VORGABEN HINSICHTLICH DER INDIVIDUAL- ODER GRUPPENTAKTIK: Einschränkung hinsichtlich der Deckungsart oder der Defensivstrategie / ein Tor zählt nur nach Zusammenspiel mit dem Pivot; ein Tor zählt nur nach Doppelpass, Parallele oder Diagonale / ein Tor zählt nur von innerhalb des Strafraums; ein Tor zählt nur von außerhalb des Strafraums / vor dem Torabschluss müssen alle Spieler den Ball berührt haben / systematisches Antauschen (Finte) vor jeder Ballannahme

VORGABEN ODER EINSCHRÄNKUNGEN HINSICHTLICH DER ENTSCHEIDUNGSFINDUNG: Einschränkung der Passoptionen: Pass zurück zum Passgeber nicht erlaubt; verschiedenfarbige Markierungshemden innerhalb einer Mannschaft (dieselbe Farbe darf nicht angespielt werden)

3.4 TRAININGSMETHODEN

Es existieren zahlreiche unterschiedliche Unterrichts- bzw. Trainingsmethoden, mit denen versucht werden kann, den Lernprozess der Spieler in einer Mannschaftssportart wie dem Futsal – wie erwähnt eine Sportart, die auf Wahrnehmungs- und Entscheidungsfindungsprozessen beruht – zu begünstigen. Wie bereits aufgezeigt, ist hierbei zu unterscheiden zwischen den traditionellen, direktiven Modellen und den dynamischen, eigenaktiven und partizipativen Modellen, die dazu beitragen, intelligente Spieler zu formen. Ziel des Trainers sollte es sein, dass die Spieler im Mittelpunkt stehen, Verantwortung übernehmen und sich direkt in den Unterricht einbringen.

Im Nachfolgenden wird ein Überblick über einige traditionell-direktive Methoden auf der einen und einige dynamische, eigenaktive Methoden auf der anderen Seite gegeben.

3.4.1 Direktive Methoden

3.4.1.1 Direkter Unterricht oder direkte Instruktion

Der Spieler spielt eine passive Rolle im Lehr- und Lernprozess. Der Trainer liefert direkt die Lösung für eine motorische Fragestellung, indem er die Ausführung vorgibt. Diese Trainingsmethode eignet sich für mechanische Bewegungsabläufe, wobei schrittweise davon weggegangen werden sollte, um Automatismen zu erzeugen, die auf einem Entscheidungsfindungsprozess beruhen.

Bei dieser Methode legt der Trainer die Übung fest, erklärt, wie sie auszuführen ist, dirigiert und beaufsichtigt ihre Umsetzung und gibt schließlich Feedback dazu. Die Einbindung des Spielers beschränkt sich darauf, das zu tun, was der Trainer ihm sagt.

3.4.1.2 Freiarbeit

Den Spielern werden mehrere Übungen vorgeschlagen in Abhängigkeit von den vorgesehenen Rollen. Der Trainer erklärt, wie er sie umgesetzt haben möchte, und gibt Hinweise zu ihrer Ausführung. Die Spieler trainieren anschließend eigenverantwortlich und versuchen, Lösungen für die auftauchenden Probleme zu finden.

Der Trainer gibt Feedback zu den Entscheidungen und zur Wahrnehmung der Spieler. Die Spieler sind stärker eingebunden als beim direkten Unterricht und wählen aus den Vorschlägen des Trainers diejenigen Übungen aus, die sie für geeignet halten.

3.4.1.3 Lernen durch Lehren

Der Trainer legt die Übungen fest und erklärt, wie sie umzusetzen sind. Es wird paarweise gearbeitet, wobei einer der beiden Spieler die Ausführung der Übung beobachtet, dem ausführenden Spieler Informationen gibt und diesen nötigenfalls korrigiert. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Der Trainer beaufsichtigt die Übungen und die Spieler geben Anweisungen und korrigieren. Das Feedback wird vom Trainer zusammen mit beiden Spielern (ausführender und beobachtender Spieler) erarbeitet. Der Spieler ist durch die Ausführung, die Korrekturmaßnahmen und die Leitung der Übung eingebunden, er kann jedoch die Übungen nicht selbst auswählen.

3.4.1.4 Nachahmung von Modellen

Der Spieler versucht, ein konkretes Bewegungsmodell anhand von festgelegten Bewegungsmustern oder Übungen nachzuahmen. Der Trainer gibt das Modell vor, dass er selbst sein kann oder ein Spieler oder eine andere Person (z.B. ein berühmter Spieler bei der Ausführung der zu trainierenden Aktion).

3.4.1.5 Individualisierter programmierter Unterricht

Individualisierter Unterricht ist eine methodische Lehrform, die dann angewendet werden kann, wenn ein Spieler unabhängig vom Niveau seiner Mitspieler trainieren soll, um den Lernprozess auf seine Ausgangsfähigkeiten, sein Lerntempo, individuelle Zielsetzungen oder Trainingspläne, eine konditionsgerechte Belastung usw. zuzuschneiden. Ziel dieser Methode ist es, durch differenziertes Training einen potenzierenden Effekt zu erzeugen; es geht nicht darum, die Spieler zu isolieren. Es ist klar zu unterscheiden zwischen individualisiertem Training und Einzeltraining (des Trainers für einen einzelnen Spieler).

Diese Methode sollte in heterogenen Gruppen der unteren Alterskategorien zum Einsatz kommen, da hier häufig Unterschiede hinsichtlich des motorischen und kognitiven Entwicklungsstands sowie des Lerntempos vorhanden sind. Deshalb ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit auf diese Methode zurückzugreifen, um den Lernprozess bestimmter Spieler zu beschleunigen, wengleich der individualisierte Unterricht wenig mit den neuen pädagogischen Strömungen zu tun hat, die ins Training von Mannschaftssportarten Eingang gefunden haben und das kollektive Lernen in den Vordergrund rücken.

Im Folgenden sind die wichtigsten Merkmale und Punkte aufgeführt, welche die Vorgehensweise bei der Organisation, Durchführung und Bewertung einer Trainingseinheit nach dem Prinzip des individualisierten Unterrichts betreffen:

- Der Trainer berücksichtigt den individuellen Charakter und die Lernweise eines jeden Spielers und setzt konkrete Ziele, die den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Spieler gerecht werden.
- Auch wenn bei dieser Methode einige mannschaftliche Aspekte verloren gehen, hilft sie, eine bessere Kontrolle des Lernfortschritts und eine individuelle Betreuung der einzelnen Spieler sicherzustellen.
- Das individualisierte Lernen kann ein nützliches pädagogisches Instrument darstellen im Hinblick auf die Entwicklung bestimmter motorischer, physischer oder technischer Fähigkeiten.
- Die Methode kann auch zum Aufholen von Rückständen verwendet werden, um einen Spieler

in einem bestimmten Bereich an das allgemeine Niveau der restlichen Gruppe heranzuführen.

- Ferner kann sie dazu genutzt werden, bestimmte Qualitäten eines Spielers weiter zu verbessern.
- Bisweilen ist es schwierig, die Aufmerksamkeit der einzelnen Spieler während der Arbeit in der Gruppe aufrechtzuerhalten. Der Einsatz solcher speziellen Aktivitäten in spezifischen Momenten kann daher dem Lernfortschritt des Einzelnen in gewissen Bereichen durchaus zuträglich sein.
- Der Trainer legt die individualisierten Programme und Ziele fest, indem er für jeden Spieler sogenannte Laufzettel zusammenstellt.
- Für die Durchführung der individualisierten Übungen sind die Spieler weitestgehend selbst verantwortlich.
- Der Trainer beobachtet die Umsetzung, wobei er versucht, die Übersicht über die gesamte Trainingseinheit zu wahren und Fehler individuell zu korrigieren.
- Die Bewertung durch den Trainer erfolgt am Ende der Trainingseinheit unter Bezugnahme auf die individuellen Ziele, die zu Beginn der Trainingseinheit festgelegt wurden.
- Es muss ständig an Aufmerksamkeit und Konzentration gearbeitet werden.
- Die Kreativität der Spieler bleibt bei dieser Methode in gewisser Weise auf der Strecke, da das auf dem Laufzettel festgelegte Programm eins zu eins befolgt werden muss.

Folgende Zielsetzungen sollen durch das individualisierte Training erreicht werden:

- Zuschnitt des Lernprozesses auf die motorischen, kognitiven und technischen Fähigkeiten sowie das Lerntempo des einzelnen Spielers;
- Aufbau einer individuelleren Beziehung zu den einzelnen Spielern, wobei dank konkreterer Zielsetzungen effektivere Lernfortschritte erreicht werden sollen;
- Aufholen von Rückständen gleich welcher Ursache (ungleiche Ausgangssituation zu Beginn, verletzungsbedingte Zwangspausen, schlechteres Lernvermögen usw.);

- Schaffung eines effizienteren Lernprozesses in bestimmten Bereichen, wo individuelle Rückstände bei den Ausgangsfähigkeiten oder beim Lerntempo bestehen;
- Stärkung der Autonomie des Spielers;
- Personalisierung einiger Aspekte des Lernprozesses; Heranführung an die Spezialisierung;
- bessere Kontrolle über die Leistung eines jeden Spielers.

- Zwischen Trainer und Spieler besteht eine besondere Beziehung: Ersterer stellt die Aufgaben, die Letzterer zu lösen hat, und greift ein, um Vorschläge zu machen und den Spieler zu leiten, ohne jedoch Antworten vorzugeben.
- Lösungen können entweder mündlich gegeben werden oder das Bewegungsmuster kann direkt aufgezeigt werden.
- Der Trainer verstärkt positiv, wenn der Spieler geeignete Lösungen findet.
- Der Spieler wird umfassend bewertet, d.h. es werden nicht nur die motorischen Elemente der betreffenden Übung, sondern sämtliche Aspekte einschließlich des Verhaltens des Spielers in all seinen Facetten einbezogen.
- Der Spieler muss nach und nach immer besser erkennen, mit welchen Aktionen er das gewünschte Ergebnis erreichen kann, was ihn wiederum motivieren wird, diese durchzuführen.

3.4.2 Eigenaktive Methoden

3.4.2.1 Geführtes Entdecken

Das geführte Entdecken ist eine eigenaktive, induktive Lehrmethode, bei der der Spieler beim Lernen auf der Grundlage seiner eigenen Kreativität und seines Entdeckertriebs begleitet wird. Der Spieler bekommt keine fertigen Antworten oder Lösungen serviert, sondern erhält bei Bedarf Hinweise, die ihn bei seiner Suche unterstützen. Dem Spieler wird eine große Flexibilität eingeräumt, wenngleich er sich an den Vorgaben des Trainers orientieren kann.

Im Folgenden sind die wichtigsten Merkmale und Punkte aufgeführt, welche die Vorgehensweise bei der Organisation, Durchführung und Bewertung einer Trainingseinheit nach dem Prinzip des geführten Entdeckens betreffen:

- Ausgangspunkt sind die Kreativität des Spielers und sein Entdeckertrieb. Die innere Motivation des Spielers ist entscheidend, um seine aktive Mitarbeit zu gewährleisten.
- Der Spieler wird in kognitiver Hinsicht in den Lernprozess eingebunden, im Gegensatz zur traditionellen Lehrmethode, bei der der Lernprozess durch mechanisches Wiederholen automatisiert wird.
- Der Spieler ist derjenige, der die vom Trainer vorgegebenen Vorschläge ausprobiert nach dem Grundsatz von Versuch und Irrtum. Diesem Prozess wird Vorrang vor dem Resultat eingeräumt und er dient als Kriterium für die Bewertung des Erfolgs.



- Diese Methode fördert die Fähigkeit, im Vorfeld der motorischen Umsetzung die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- Der Trainer kann dem Spieler nicht nur anhand von Modellen oder Hinweisen den richtigen Weg für seine Suche aufzeigen; auch Fragen sind wichtig.
- Auch die anschließende Bewertung ist weniger ergebnisorientiert, sondern soll vielmehr durch die fortgesetzte Anwendung der Fragemethode dem Lernprozess dienen.
- Beim geführten Entdecken ist es von wesentlicher Bedeutung, den Entdeckertrieb des Spielers zu wecken, weshalb der Trainer eine Reihe von Situationen schaffen sollte, die dazu geeignet sind, die Eigeninitiative des Spielers zu stimulieren.
- Die kognitiven, affektiv-sozialen, mentalen, technischen und taktischen Fähigkeiten entwickeln sich parallel zu den motorischen Fähigkeiten.
- Der Trainer muss bei der Aufgabenstellung darauf achten, dass die Aufgaben für den Spieler machbar sind, d.h. dass eine Lösung möglich ist; deshalb muss der Schwierigkeitsgrad an die perceptiven, kognitiven und analytischen Fähigkeiten des Spielers angepasst sein.
- Die Analyse des Erlernten und das anschließende Feedback fallen so klarer und verständlicher aus und haben einen stärkeren Einfluss auf den Lernfortschritt des Spielers.
- Stimulierung der Eigeninitiative des Spielers und seines Lernwillens;
- Anpassung der Lehrinhalte an die Lernfähigkeit des Spielers und besserer Zuschnitt der erforderlichen Trainingszeit (abwarten, bis er die Lösung findet);
- Einbeziehung der Bewertung in den Lernprozess, um diesen so zu verlängern;
- Verbesserung der Fähigkeit des Spielers zur Analyse und Selbstbewertung im Hinblick auf die Heranführung an ein reflektiertes Spielverständnis;
- Aufbau einer besonderen Beziehung zwischen Trainer und Spieler durch eine verbesserte Kommunikation und Übermittlung von Informationen in dem Sinne, dass der Spieler diese selbst entdeckt.

3.4.2.2 Lösungsorientiertes Lernen

Das lösungsorientierte Lernen gehört zu den aktiven Unterrichtsmethoden, bei denen der Spieler kognitiv gefordert wird. Es stellt das Spiel und den Spieler selbst stärker in den Mittelpunkt des Lehr- bzw. Lernprozesses, fördert Entscheidungsfindungsprozesse und sorgt für ein größeres taktisches Bewusstsein. Der Spieler muss selbst die Lösung oder mögliche Lösungen für das vom Trainer aufgeworfene Problem bzw. die gestellte Aufgabe finden.

Im Folgenden sind die wichtigsten Merkmale und Punkte aufgeführt, welche die Vorgehensweise bei der Organisation, Durchführung und Bewertung einer Trainingseinheit nach dem Prinzip des lösungsorientierten Lernens betreffen:

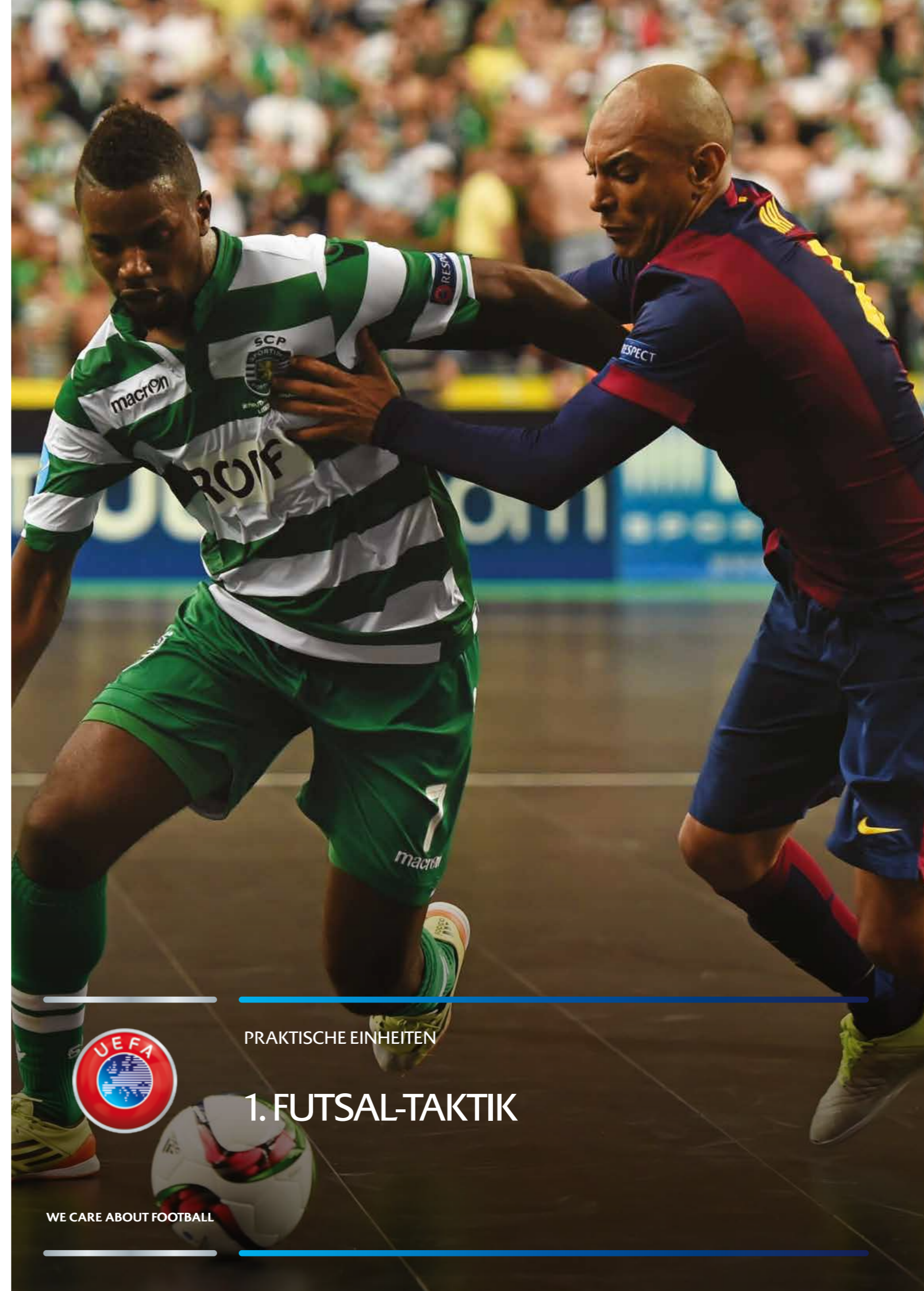
Folgende Zielsetzungen sollen durch das geführte Entdecken erreicht werden:

- Einbindung des Spielers in den Lehr- bzw. Lern- sowie in den Bewertungsprozess, um signifikante Lernfortschritte zu erreichen;
- Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten des Spielers bei gleichzeitiger Förderung seiner Entwicklung als Ganzes sowie seiner Kreativität und seines Entdeckertriebs im Speziellen;
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit des Spielers angesichts neuer Spielsituationen und Reize;
- Der Trainer wirft ausgehend von einer bestimmten Spielsituation Probleme auf oder stellt bestimmte Aufgaben. Er arbeitet dabei mit kognitiver Dissonanz, d.h. es handelt sich um Problemstellungen, für die mehrere mögliche Lösungen existieren.
- Nach der Strukturierung der Trainingsinhalte stellt der Trainer die Problemstellungen vor.
- Die Problematik muss korrekt dargelegt und von den Spielern verstanden worden sein, sodass diese die richtigen Nachfragen stellen, um die Übung eindeutig zu verstehen.

- Ziel ist es nicht, bereits bekannte Lösungen für die Entwicklung von Bewegungsmustern zu wiederholen; die Lösung darf daher nicht von vornherein bekannt sein.
- Der Trainer überlässt es den Spielern, das Problem selbst zu lösen, wobei er bei effektiven Lösungen in jedem Fall positiv verstärkt. Der Spieler hat die Kontrolle über seinen Lernprozess und agiert unabhängig vom Trainer.
- Die Aufgabenstellungen müssen in kognitiver Hinsicht suggestiv sein und aus individueller und kollektiver Sicht eine Herausforderung darstellen, wobei stets die Ausgangsfähigkeiten der Spieler zu berücksichtigen sind.
- Die Problemstellungen müssen die Kreativität und das Vorstellungsvermögen der Spieler anregen, die auf diese Weise ihre Entscheidungsfähigkeit und ihr reflektiertes Spielverständnis schulen.
- Das Vorhandensein kognitiver Dissonanz bedeutet, dass für bestimmte Spielsituationen verschiedene Lösungen existieren, wodurch die Spieler ihren Erfahrungsschatz und ihre psychomotorischen Möglichkeiten erweitern können.
- Ebenso führt die Erhöhung der Anzahl kognitiver Vorgänge dazu, dass sich den Spielern mehr technische und taktische Lösungen eröffnen und dass ihr Verständnis für die Verbindung zwischen diesen beiden Aspekten wächst.
- Diese Methode ist eine Stufe anspruchsvoller als das geführte Entdecken, da die Spieler noch mehr nachdenken müssen. Das lösungsorientierte Lernen führt zu mehr möglichen Lösungen als das geführte Entdecken, ohne dass der Trainer im Vorfeld Hinweise gibt.
- Teilweise verläuft der Lernprozess langsamer als mit traditionellen Methoden, da jeder Spieler im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten arbeitet; andererseits werden signifikantere Lernfortschritte erzielt.
- Der Trainer muss ein besonderes Augenmerk darauf richten, dass keine Fehlinterpretationen im Bereich der Technik stattfinden, die den weiteren Lernprozess erschweren könnten.
- Bei der Aufgabenstellung muss der Trainer darauf achten, den Schwierigkeitsgrad der Übungen schrittweise zu steigern, vom Einfachen zum Komplexen.
- Diese Methode ist hochmotivierend für den Spieler und fördert seine Neugier, seinen Forschertrieb und seine Experimentierfreude sowie seine Originalität.
- Lernfortschritte, die durch lösungsorientiertes Lernen erzielt wurden, lassen sich sehr viel leichter auf das echte Spiel übertragen.
- Die anschließende Selbstbewertung ist Teil des Lehr- bzw. Lernprozesses.
- Der Trainer gibt erst dann eine Bewertung ab, wenn der Spieler seine Lösungssuche abgeschlossen hat, wobei er sämtliche Lösungsvorschläge des Spielers berücksichtigt.

Folgende Zielsetzungen sollen durch das lösungsorientierte Lernen erreicht werden:

- vollständige Einbindung des Spielers in den Lehr- bzw. Lernprozess, um signifikante Lernfortschritte zu erzielen;
- Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten und der Entscheidungsfähigkeit des Spielers angesichts verschiedenartiger, wechselnder Spielsituationen;
- Erhöhung der Anzahl kognitiver Erfahrungen und motorischer, technischer und taktischer Lösungen, wodurch wiederum die Reaktionsfähigkeit des Spielers auf neue Spielsituationen und Reize verbessert wird;
- Stimulierung der Eigeninitiative des Spielers und seines Forscher- und Entdeckertriebs, um seinen Lernwillen anzuregen;
- Anpassung des Lernprozesses an die Fähigkeiten des Spielers;
- Verbesserung der Fähigkeit des Spielers, Spielmechanismen zu erkennen und zu verinnerlichen.



PRAKTISCHE EINHEITEN

1. FUTSAL-TAKTIK

WE CARE ABOUT FOOTBALL

1.1 EINFÜHRUNG IN DIE FUTSAL-TAKTIK

1.1.1 Allgemeine Begriffsdefinition

Im Laufe der Jahre haben diverse Autoren verschiedenste Begriffsdefinitionen von Taktik verwendet. Die im Folgenden vorgeschlagene Definition soll das Spiel möglichst realitätsnah widerspiegeln.

In diesem Sinne kann Taktik als die Gesamtheit der individuellen, Gruppen- und Mannschaftsaktionen, mit denen die Spieler einer Mannschaft ihre Mittel auf rationale Weise systematisch und organisiert einsetzen, definiert werden. Dabei tragen sie dem Verhalten des Gegners einschließlich dessen Schwächen und Fehlern Rechnung und versuchen, geeignete, wirkungsvolle Strategien für im Spiel auftretende Herausforderungen in Abwehr und Angriff zu finden, mit dem Ziel, den Gegner zu beherrschen.

Im Rahmen der allgemeinen Begriffsdefinition kann zwischen individueller Taktik (eines Spielers), Gruppentaktik (zweier oder mehrerer Spieler) und Mannschaftstaktik (des gesamten Teams) unterschieden werden.

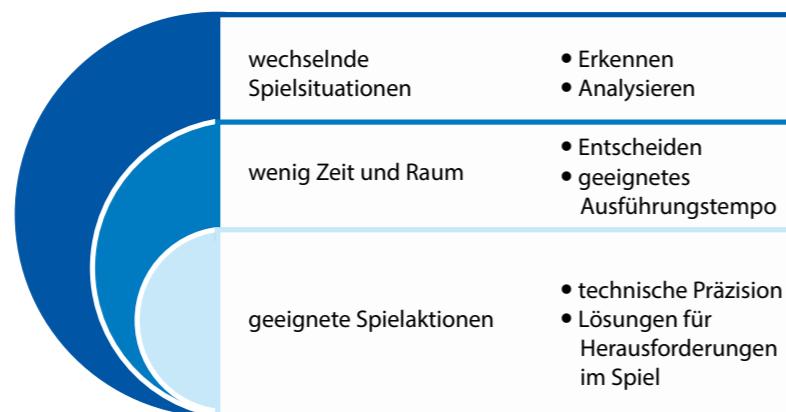
Dieses Zusammenwirken von Kooperation und Opposition besteht unabhängig davon, ob eine Mannschaft in Ballbesitz ist oder nicht bzw. ob sie sich im Angriff oder in der Verteidigung befindet.

Folglich ist Futsal ein auf Kooperation und Opposition beruhender Mannschaftssport, der soziale Kompetenzen und motorische Fähigkeiten erfordert. Es ist stark von Taktik und der Notwendigkeit seitens der Spieler geprägt, sich ständig wechselnden Spielsituationen anzupassen sowie in einem zeitlich und räumlich beschränkten Rahmen Situationen richtig zu erkennen, Entscheidungen zu treffen und jeweils die geeigneten Spielzüge und Lösungen zu finden.

Die gesamten motorischen Fähigkeiten müssen in effiziente Aktionen umgemünzt werden (Fähigkeit, spezifische Herausforderungen zu meistern). Spielen ist etwas Taktisches, d.h. die jeweilige Spielsituation muss erkannt und analysiert werden, um anschließend die richtigen Entscheidungen treffen und unter Einsatz geeigneter motorischer Fähigkeiten korrekt umsetzen zu können.

1.1.2 Kategorisierung von Futsal als Mannschaftssport

Sportarten können auf vielerlei Art eingeordnet werden. Im Hinblick auf das Wesentliche wird indessen klar, dass Futsal am treffendsten als **Mannschaftssport mit Kooperation (Mitspieler) und Opposition (Gegenspieler)** definiert werden kann. Die Aktionen sämtlicher Spieler beider Mannschaften bedingen sich gegenseitig und jede Aktion ist geprägt durch die Interaktion zwischen Mannschaftskameraden einerseits und Gegnern andererseits.

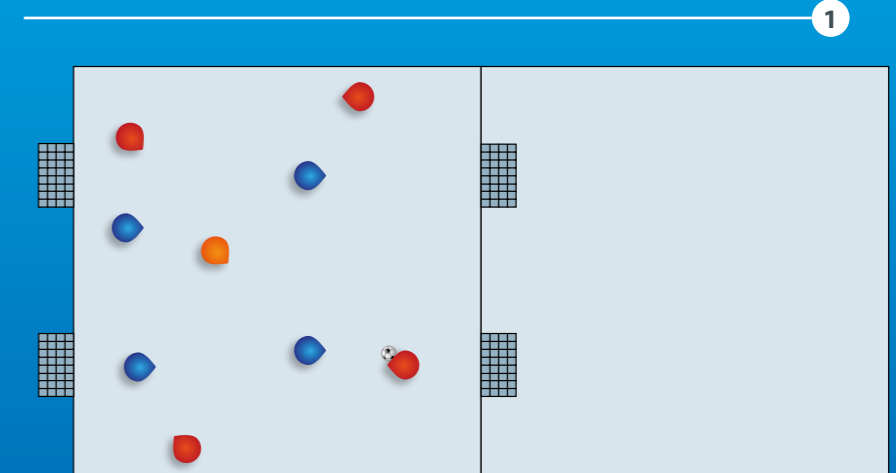


1.1.3 Grundlegende Analyse

Im Hinblick auf ein futsalpezifisches Training muss zunächst das Spielgeschehen genau analysiert werden. Dies geschieht anhand der folgenden vier Punkte:

- Was für eine Sportart ist Futsal?** Zunächst ist die Frage zu klären, um welche Art von Sport es sich beim Futsal handelt. Es wurde bereits festgehalten, dass Futsal ein Mannschaftssport mit Kooperation und Opposition ist. Aus diesem Grund muss im Training stets berücksichtigt werden, dass Mitspieler und Gegner am Spiel beteiligt sind, die sich zur selben Zeit auf derselben Spielfläche befinden. Die Spieler teilen sich also ein Spielfeld, dessen beiden Tore die ultimativen Ziele des Spiels darstellen.
- Wie läuft ein Spiel ab?** In einem Spiel können zwei verschiedene Situationen auftreten, für die ausschlaggebend ist, wer den Ball hat: Angriff (wenn die eigene Mannschaft in Ballbesitz ist) und Verteidigung (wenn der Gegner in Ballbesitz ist).
- Erforderliche motorische Fähigkeiten:** Es muss bekannt sein, welche Fähigkeiten der Spieler beim Futsal zum Einsatz kommen. Unter Fähigkeiten werden hier die konditionellen und koordinativen Aspekte, d.h. die körperliche Leistungsfähigkeit einerseits und sämtliche Bewegungsabläufe der Spieler andererseits, verstanden. Letztere werden auch als „technische Aktionen“ bezeichnet.
- Trainingsmethodik:** Im Spiel treten Situationen auf, in denen die Spieler sich bewegen (konditionelle oder physische Aspekte) und den Ball behandeln (technische Aspekte) müssen, um zum Ziel zu gelangen (taktische Aspekte). All diese Aspekte hängen miteinander zusammen und können im Training nicht voneinander getrennt werden; es muss ein ganzheitlicher Ansatz entwickelt werden, der alle das Spiel beeinflussenden Aspekte abdeckt.

4-gegen-4 mit einem Angriffsjoker



ANZAHL SPIELER
9.

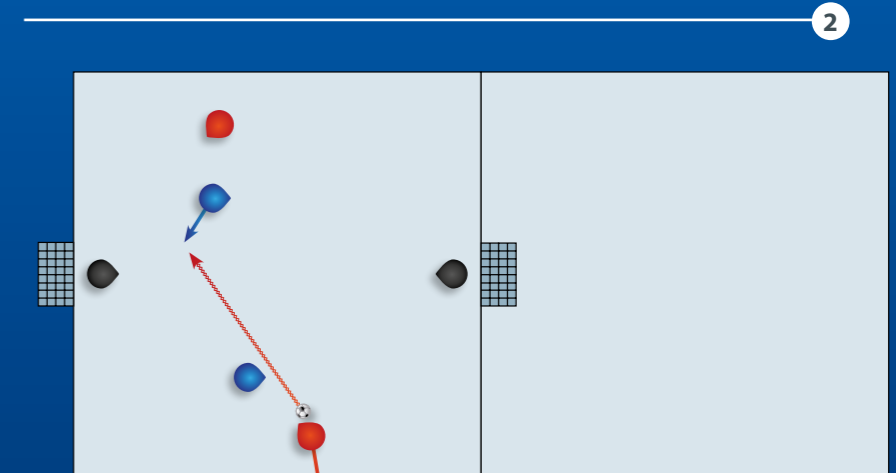
WESENTLICHE INHALTE

Angriff: Annehmen/Weiterleiten des Balles. Schussgenauigkeit. Spielverlagerung. Schusshaltung.
Verteidigung: Passwege zustellen. Druck auf den Ballführenden. Schüsse blocken. Den Angreifer auf seinen schwächeren Fuß lenken.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

4-gegen-4 mit einem „Angriffsjoker“, ohne Torhüter, auf 20x20m (halbes Spielfeld). Beide Mannschaften verteidigen jeweils zwei Mini-Tore (zur Verbesserung der Präzision) auf ihrer Seite des Spielfelds. Treffer können auf beide gegnerischen Tore erzielt werden. Durch den „Angriffsjoker“ befindet sich die Mannschaft in Ballbesitz stets in Überzahl, weshalb dem Passspiel bei dieser Übung besondere Bedeutung zukommt.

2-gegen-2 mit Torhütern



ANZAHL SPIELER
4 plus 2 Torhüter.

WESENTLICHE INHALTE

Angriff: Ballkontrolle/Dribbling. Letzter Pass. Torabschluss. Entscheidung zum Torabschluss.
Verteidigung: Passwege zustellen. Tackling. Pässe abfangen. Balleroberung. Defensive/offensive Raumaufteilung. Rückzug. Entscheidungen des Torwarts. Abwehrverhalten bei numerischer Unterzahl.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

2-gegen-2 mit Torhütern auf 20x20m (halbes Spielfeld). Beide Mannschaften verteidigen das Tor auf ihrer jeweiligen Spielfeldseite. Treffer können auf das gegnerische Tor erzielt werden. Das Spiel beginnt mit 2-gegen-2. Verliert eine Mannschaft den Ball, muss der Angreifer, der den Ball zuletzt berührt hat, das Spielfeld verlassen (egal, an welcher Stelle). Der Spieler kann aufs Spielfeld zurückkehren (egal, von welcher Stelle), sobald seine Mannschaft wieder in Ballbesitz ist. Es entstehen folglich kontinuierlich 2-gegen-1-Situationen plus Torhüter.

1.2 FUTSAL-TAKTIK

1.2.1 Die Ziele von Taktik

Die Taktik wird von den im Spiel verfolgten Zielen geprägt und lässt sich in die beiden Hauptaspekte Angriff und Verteidigung einteilen. Die Ziele einer Mannschaft bestehen darin, ins gegnerische Tor zu treffen und das eigene Tor zu verteidigen. Im Folgenden eine ausführlichere Erläuterung dieser beiden Hauptaspekte:

Die Ziele des Angriffspiels

Die wichtigsten Ziele bzw. allgemeinen Grundsätze des Angriffspiels lassen sich nach Bayer (1986) wie folgt zusammenfassen:

- Den Ballbesitz wahren:** Nach der Eroberung des Balles geht es zunächst darum, diesen in den eigenen Reihen zu halten.
- Mit dem Ball in die Nähe des gegnerischen Tors kommen (Vorrücken):** Das nächste Ziel besteht logischerweise darin, sich mit dem Ball dem gegnerischen Tor anzunähern und in Abschlussposition zu kommen.
- Aufs Tor schießen / ein Tor erzielen:** Das ultimative Ziel des Angriffspiels ist es, Tormöglichkeiten zu kreieren und diese zu verwerten.

Die Ziele des Abwehrspiels

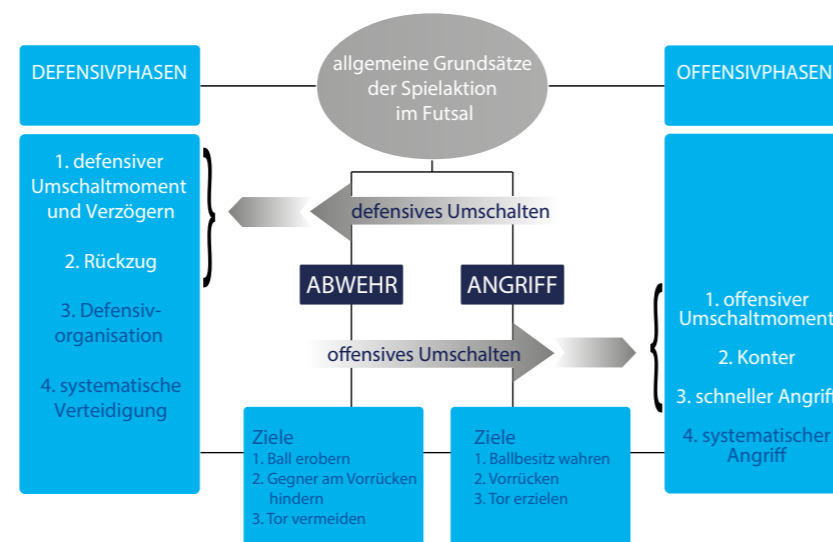
Die drei wichtigsten Ziele bzw. allgemeinen Grundsätze des Abwehrspiels lauten gemäß Bayer (1986) wie folgt:

- Den Ball erobern:** Beim Abwehrspiel geht es in erster Linie darum, wieder in Ballbesitz zu kommen und von Verteidigung auf Angriff umzuschalten.

Mit der Balleroberung sind alle defensiven Ziele erreicht (d.h. der Gegner kann weder vorrücken noch ein Tor erzielen), weshalb sich eine Mannschaft wieder dem Angriffsspiel zuwenden kann – deshalb ist die Balleroberung als grundlegendes Ziel des Abwehrspiels zu betrachten.

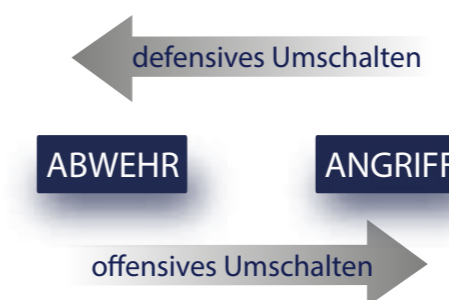
- Den Gegner am Vorrücken hindern bzw. ihm das Vorrücken erschweren:** Ziel ist es, dem Gegner das Vorrücken möglichst schwer zu machen. Falls der Ball nicht erobert werden kann, sollte mindestens versucht werden, den Gegner von der Gefahrenzone fernzuhalten.
- Den Gegner von Torabschluss/Torerfolg abhalten bzw. ihm den Torerfolg erschweren:** Das ultimative Ziel des Abwehrspiels besteht darin, den Gegner am Torerfolg zu hindern.

1.2.2 Die taktische Struktur des Futsals



1.2.3 Der Spielzyklus

In diesem Abschnitt wird der Spielzyklus beleuchtet, der auf der Wechselbeziehung zwischen Angriff und Verteidigung beruht – d.h. den Situationen, in denen eine Mannschaft sich in Ballbesitz befindet bzw. nicht. Der Wechsel von Angriff auf Abwehr wird als „defensives Umschalten“ bezeichnet, der Wechsel von Abwehr auf Angriff als „offensives Umschalten“. Diese zyklische Wechselbeziehung findet während des gesamten Spiels statt.



Beim systematischen Angriffsspiel greift eine Mannschaft gegen eine bereits organisierte Abwehr an, während sie beim offensiven Umschalten unmittelbar nach der Balleroberung angreift, bevor sich die gegnerische Abwehr formiert hat, und so versucht, aus einer Überzahlsituation oder einer besseren Positionierung heraus schnell zur einer Abschlussgelegenheit zu kommen.

Bei der systematischen Verteidigung haben alle Spieler der verteidigenden Mannschaft ihre Position eingenommen, während zum defensiven Umschalten sämtliche Aktionen des Abwehrverhaltens nach einem Ballverlust zählen, so lange, bis die Ordnung in der Abwehr wieder hergestellt ist oder das offensive Umschalten des Gegners entscheidend gestört oder unterbunden wurde.

1.2.4 Offensivtaktik

Die Offensivtaktik umfasst alle individuellen und kollektiven Aktionen der Mannschaft in Ballbesitz, mit denen die Spieler versuchen, den Gegner zu überwinden und die Ziele des Angriffspiels zu erreichen. Sie beinhaltet die verschiedenen Offensivphasen (offensiver Umschaltmoment, Konter, schneller Angriff und systematischer Angriff).

Offensivphasen

1. offensiver Umschaltmoment
2. Konter
3. schneller Angriff
4. systematischer Angriff



Offensiver Umschaltmoment: Ausrichtung auf Angriff im Moment der Balleroberung mit sofortiger Umorganisation, die es dem Gegner unmöglich macht, sich zurückzuziehen und zu ordnen, wodurch die für einen erfolgreichen Konter notwendige Überzahlsituation bzw. defensive Unordnung beim Gegner entsteht. Ist ein solch schnelles Umschalten nicht möglich, kann der Ball in den eigenen Reihen gehalten werden mit dem Ziel, einen schnellen oder einen systematischen Angriff zu starten.

Konter: Angriffsaktion, bei der eine Mannschaft schnell in Richtung Tor zieht, bevor die vier gegnerischen Feldspieler die defensive Ordnung wieder hergestellt haben. Beim Gegner befinden sich nicht alle Spieler hinter dem Ball, weshalb er nicht in voller Stärke verteidigen kann.

Schneller Angriff: Die letzte Phase des offensiven Umschaltens, bei der ebenfalls noch beabsichtigt wird, schnell anzugreifen. Die vier gegnerischen Feldspieler befinden sich zwar hinter dem Ball, haben sich aber noch nicht geordnet, weshalb die angreifende Mannschaft besser positioniert ist und dies entsprechend auszunutzen versucht.

Systematischer Angriff: Angriffsaktion gegen eine Abwehr, die sich bereits formiert und organisiert hat und die nicht mit einem Konter oder schnellen Angriff überrascht werden kann. Dabei versuchen sich die Spieler der angreifenden Mannschaft so zu organisieren und zu positionieren, dass sie eine gute Raumaufteilung haben und so den Ball kontrollieren und zum Abschluss kommen können.

1.2.4.1 Angriffsablauf

Ein Angriff besteht aus drei Phasen: offensiver Umschaltmoment, Aufbau und Abschluss.

Offensiver Umschaltmoment: Das Umschalten von Abwehr auf Angriff, das unmittelbar auf die Wiedererlangung des Ballbesitzes folgt und die ersten Aktionen und Bewegungsabläufe umfasst.

Aufbau: Koordinierte Bewegungen mit und ohne Ball, mit denen die defensive Ordnung des Gegners zerstört werden soll, damit die eigene Mannschaft ihr Spiel aufziehen kann. Ballbesitz und defensive Stabilität bleiben jederzeit gewahrt und das Ziel besteht darin, Vorteile in numerischer und positioneller Hinsicht zu kreieren, um die letzte Phase des Angriffs einzuläuten und zum Abschluss zu kommen.

Abschluss: Die letzte Phase, in der die angreifende Mannschaft versucht, die durch Einleitung und Aufbau kreierten, vorteilhaften Situationen bestmöglich auszunutzen und den Angriff mit einem Torschuss abzuschließen.

Folgende Punkte sind zu berücksichtigen:

- Eine Aufbauphase ist nicht immer erforderlich.
- Ein Angriff kann gemäß einem zuvor einstudierten Schema mit klaren Anweisungen für jeden Spieler oder aus spontanen Entscheidungen der Spieler heraus erfolgen.
- Häufig werden systematisch Spiel- und Rotationssysteme eingesetzt, die als positionelle, dynamische Ausgangsbasis für den Spielaufbau und das Schaffen von Abschlussgelegenheiten dienen.
- In allen Phasen muss der verfügbare Freiraum beachtet werden.
- Bei Angriffsspielzügen muss stets eine gute Organisation und Raumaufteilung gewahrt werden.

Ein gelungener Angriff erfordert ein variables Spiel unter Einsatz verschiedener technischer und taktischer Elemente:

- Um in Ballbesitz zu bleiben, ist es unabdingbar, sich dem Ballführenden permanent **anzubieten**.

- Ein Kernprinzip ist dabei das **Freilaufen**, das darin besteht, dass die Spieler ohne Ball sich von ihren Gegenspielern lösen und so versuchen, die defensive Ordnung des Gegners zu zerstören.
- Um sich dem gegnerischen Tor anzunähern, müssen die Spieler bei ihrem Positionsspiel die **Tiefe** und **Breite** des Spielfelds nutzen.
- Durch Laufarbeit und ein gutes Lesen des Spiels werden Anspielmöglichkeiten für den Ballführenden kreiert. Ein weiteres Ziel dieses Spiels ohne Ball besteht darin, **Freiräume zu schaffen und auszunutzen**.
- Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Fähigkeit, **den Ball laufen zu lassen**.
- Die **technischen Grundlagen** müssen auf intelligente und präzise Weise eingesetzt werden.
- Es ist wichtig, **die gegnerischen Spieler aus der Abwehr herauszulocken** mit einer **Körperhaltung**, welche die Absicht suggeriert, vorrücken zu wollen.

1.2.4.2 Systematischer Angriff

Ein systematischer Angriff liegt dann vor, wenn der Gegner die defensive Ordnung hergestellt hat.

Wie oben erwähnt kann ein Angriff drei Phasen umfassen; beim systematischen Angriff sind es allerdings nur zwei: Aufbau und Abschluss.

Aus diesem Grund ist bei einem systematischen Angriff der Einsatz von Spielsystemen erforderlich. Die üblichsten Systeme sind **3-1, 4-0 und 2-2 sowie spezielle Systeme für Überzahlsituationen (5-gegen-4 und 4-gegen-3)**.

1.2.4.3 Offensives Umschalten

Das offensive Umschalten ist die Umstellung von Defensive auf Offensive nach der Balleroberung und umfasst drei verschiedene Offensivphasen: den offensiven Umschaltmoment, den Konter und den schnellen Angriff.

Das offensive Umschalten besteht zudem aus den drei Schritten offensiver Umschaltmoment, Aufbau und Abschluss. Allerdings ist dabei nochmals

festzuhalten, dass Angriffe schnell erfolgen und daher nicht immer alle drei Schritte beinhalten.

1.2.5 Defensivtaktik

Die Defensivtaktik umfasst alle individuellen und kollektiven Aktionen der verteidigenden Mannschaft, mit denen diese versucht, sich dem Gegner entgegenzustellen bzw. ihn in seinen Angriffsbemühungen zu stören und die Ziele des Abwehrspiels zu erreichen.

Der Übergang von Angriff auf Abwehr nach Ballverlust umfasst vier Phasen, wovon die ersten beiden das defensive Umschalten darstellen:

Defensivphasen



Defensiver Umschaltmoment: Positionierung der Spieler der zuvor angreifenden Mannschaft im Moment des Ballverlusts zur Herstellung von defensiver Stabilität und zur Verhinderung eines effektiven offensiven Umschaltens des Gegners.

Verzögern: Abwehrverhalten, das darin besteht, den Ballführenden so zu bremsen, dass sich die eigene Mannschaft zurückziehen und in der Defensive neu ordnen kann.

Rückzug: Schnellstmögliches Zurückziehen einer Mannschaft, entweder hinter den Ball oder in einen Bereich, in dem sie die defensive Ordnung wiederherstellen kann.

Defensivorganisation: Verhalten und Stellungsspiel der Spieler nach dem Rückzug, das darin besteht, eine kompakte defensive Ordnung zu erlangen, die dem taktischen Konzept der Mannschaft entspricht.

Systematische Verteidigung: Abwehrverhalten, nachdem sämtliche Spieler der verteidigenden Mannschaft ihre Position eingenommen haben.

1.2.5.1 Die Ordnung der Abwehr

Die Ordnung der Abwehr umfasst insbesondere die letzten beiden der oben beschriebenen Defensivphasen, d.h. Defensivorganisation und systematische Verteidigung. Weitere wichtige Aspekte sind die Raumaufteilung und die Positionierung der Abwehrlinien auf dem Spielfeld. Die verteidigende Mannschaft kann ein hohes Pressing betreiben, offen verteidigen (ab der Mitte der gegnerischen Platzhälfte) oder kompakt verteidigen (hinter der Mittellinie).

Folgende Deckungssysteme können angewandt werden:

- **Manndeckung:** Deckungssystem, bei dem jeder Spieler für die Deckung eines bestimmten Spielers der gegnerischen Mannschaft verantwortlich ist.
- **Raumdeckung:** Deckungssystem, bei dem die Spieler nicht für die Deckung einzelner Gegenspieler, sondern jeweils für eine bestimmte Zone des Spielfelds verantwortlich sind. Jeder Verteidiger ist für die gegnerischen Spieler zuständig, die in seine jeweilige Zone eindringen.
- **Gemischtes System:** Deckungssystem mit einer Kombination aus Mann- und Raumdeckung, bei dem einer oder mehrere Spieler Manndeckung betreiben und der Rest im Raum verteidigt.
- **Übergabesystem:** Deckungssystem mit Manndeckung, bei dem Gegenspieler gemäß kollektiven Absprachen oder Anweisungen getauscht werden. Ein solches Deckungssystem kann die positiven Aspekte von Mann- und Raumdeckung in sich vereinen, setzt jedoch eine korrekte Umsetzung defensivtaktischer Grundlagen und gute Entscheidungen voraus.

1.2.5.2 Systematische Verteidigung

Die systematische Verteidigung umfasst zwei Defensivphasen: die Defensivorganisation und die eigentliche systematische Verteidigung. Die

Defensivorganisation bildet dabei den Ausgangspunkt der systematischen Verteidigung. Es ist eine kurze Phase, die viel Kommunikation zwischen den Spielern der verteidigenden Mannschaft sowie ein schnelles und genaues Erkennen von Spielsituationen erfordert, um die defensive Ordnung herzustellen, die gegnerischen Spieler zu bewachen und Freiräume abzudecken bzw. zu kontrollieren.

Die **systematische Verteidigung** umfasst die Gesamtheit der Abwehraktionen einer Mannschaft, nachdem sie die defensive Ordnung hergestellt hat. Die Art dieser Aktionen hängt jeweils von dem je nach Spielfeldbereich gewählten defensiven Spielsystem ab. Die Wahl des defensiven Spielsystems hängt wiederum vom Deckungssystem und von den defensivtaktischen Mitteln einer Mannschaft ab. **Deckungsarbeit** und **Orientierung zu Ball und Tor** spielen hier eine entscheidende Rolle.

Die üblichsten defensiven Spielsysteme sind **2-2, 1-2-1 und 1-3** sowie **spezielle Systeme für Unterzahlsituationen (4-gegen-5 und 3-gegen-4)**.

1.2.5.3 Defensives Umschalten

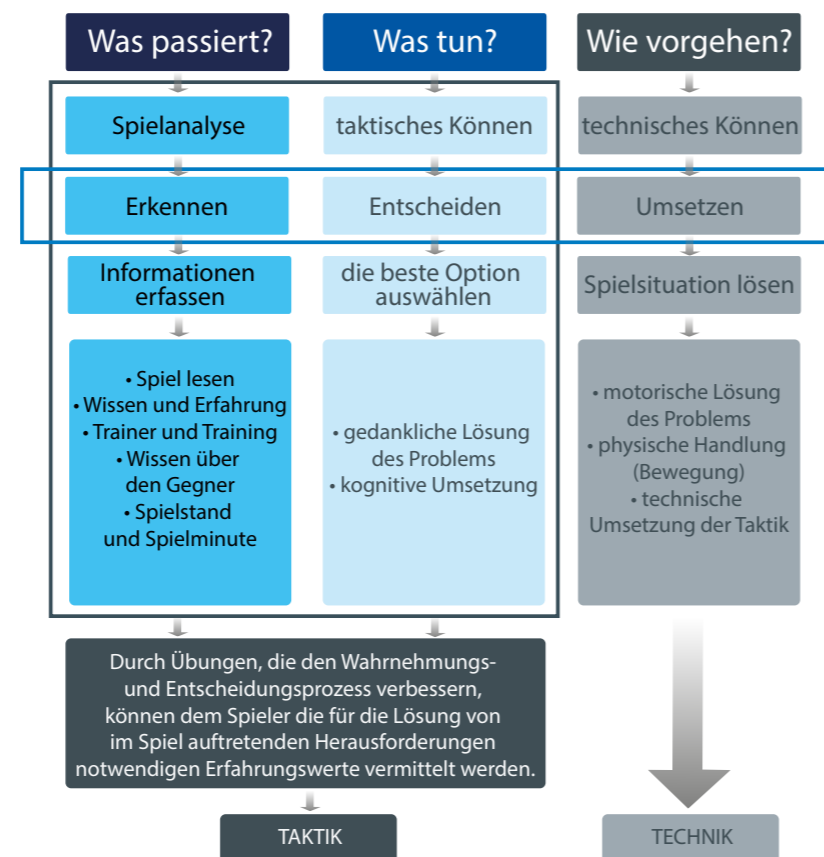
Wie bereits erwähnt, beginnt das defensive Umschalten in dem Augenblick, in dem der Ball verloren geht, und beinhaltet die Phasen defensiver Umschaltmoment, Verzögern und Rückzug, d.h. die drei Phasen, in denen die gesamte Mannschaft sich hinter den Ball zurückzieht und beginnt, sich auf die systematische Verteidigung vorzubereiten. Mit dem defensiven Umschalten soll verhindert werden, dass die gegnerische Mannschaft schnell angreifen kann, bevor die defensive Ordnung hergestellt ist; auf geordnete Weise werden die während des Angriffsspiels verlassenen Positionen wieder eingenommen, damit zur systematischen Verteidigung übergegangen werden kann.

1.2.6 Taktisches Handeln im Futsal

In Anlehnung an das Modell von Mahlo, F. (1965) werden die verschiedenen Komponenten der taktischen Handlung dargestellt und auf drei Phasen heruntergebrochen: Erkennen (Wahrnehmung und Analyse der Wettkampfsituation), Entscheiden (gedankliche Lösung) und Umsetzen (motorische Lösung der taktischen Aufgabe).

- 1. Erkennen:** Die Wahrnehmung ist Ausgangspunkt und Grundlage jeglicher taktischen Handlung, insbesondere in einer Sportart wie Futsal, die auf Kooperation und Opposition basiert, was den Entscheidungsfindungsprozess verkompliziert.
- 2. Entscheiden:** Nach der Wahrnehmung der Situation gilt es, die korrekte Entscheidung zu treffen, d.h. die für die jeweilige Spielsituation und das Spieltempo beste Strategie zu finden. Korrekte Entscheidungen zu treffen bedeutet, die für die im Spiel auftretenden Herausforderungen geeignetsten Strategien zu finden. Diese ersten beiden Phasen haben eine taktische Komponente: Ausgehend von einer korrekten und umfassenden Informationserfassung werden Situationen genau analysiert und die korrekten Entscheidungen getroffen.
- 3. Umsetzen:** Die Ausführung der beabsichtigten Bewegungsabläufe. Konditionelle Aspekte können hierbei eine Rolle spielen, ebenso wie die individuellen technischen Fähigkeiten.

Taktisches Handeln



1.2.7 Kategorisierung von Taktik

Taktik kann anhand der Anzahl der an einer Aktion beteiligten Spieler kategorisiert werden.



Mit **Individualtaktik** sind die Aktionen eines Spielers gemeint, die dieser auf der Grundlage seines Wissens und individuellen taktischen Verständnisses ausführt. **Gruppentaktik** deckt ein breiteres Kenntnisspektrum taktischer Konzepte ab, da sie die Beziehung zwischen Spieler und Ball, Mitspielern und Gegnern umfasst. Die **Mannschaftstaktik** entspricht der von allen Spielern (d.h. der gesamten Mannschaft) gemeinsam angewandten Spielweise.

1.2.8 Methodik des Taktiktrainings

1.2.8.1 Kognitives Modell und Treffen von Entscheidungen

Soll eine Trainingseinheit aus Drillübungen unter Anleitung des Trainers bestehen, die ständig wiederholt werden und bei denen die Spieler Aktionen verinnerlichen, ohne sie zu durchdenken oder sich Gedanken zum Spiel zu machen?

Alternative:

Ist ein ganzheitlicher, integrierter Ansatz geeigneter für das Training? Die Ausführung wird auch bei dieser Trainingsart geübt, doch ist dieser Ansatz auf die Mechanismen des Spiels ausgerichtet und schärft die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit der Spieler, was sich positiv auf ihre Kreativität auswirkt.

Will man Spieler mit geringem taktischem Verständnis, die Anweisungen von der Bank benötigen, um Entscheidungen zu treffen?

oder

Will man Spieler, die das Spiel lesen und auf der Grundlage des Erlernten entscheiden können?

Traditionelles Modell: Komponenten werden separat geübt (Technik, Taktik, physische Vorbereitung usw.).

Kognitives Modell: Training, das alle Komponenten des realen Spiels vereint.

Begründung

- Futsal ist ein Spiel mit taktischen Herausforderungen.
- Jeder Aktion liegt eine Absicht zugrunde, die mit den Mechanismen des Spiels zusammenhängt.
- Im Futsal sind kognitive Fähigkeiten wichtiger als die Fähigkeit, Aktionen routinemäßig auszuführen.

Nutzen

- Anpassung an die vielen unvorhersehbaren Situationen, die in einem Spiel auftreten können.
- Entwicklung von Spielern, die sich bei jeder Aktion auf das Wesentliche konzentrieren können.
- Fähigkeit der Spieler, ihre Aktionen im Spiel durchzudenken und so ihre Kreativität zu erhöhen.

Methodologische Empfehlungen

- Es sollten vorwiegend aktive Lehrmethoden angewandt werden. Den Spielern nicht alle Informationen vorgeben, damit sie selbst ihre Schlüsse ziehen können.
- Im Training sollten reale Spielsituationen geübt werden durch Übungen, die auf verschiedene Arten gelöst werden können.
- Die Spieler sollten konstant zum Denken angehalten werden.

1.2.8.2 Taktische Trainingsziele für die verschiedenen Altersgruppen

Anfängerstadium

Ziele

- Den Spielern das Konzept von Angriff und Verteidigung vermitteln und sie im Training an diese beiden Aspekte heranzuführen.
- Den Spielern erste technische und taktische Grundlagen beibringen.
- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.
- Spielbezogene Sozialkompetenzen entwickeln.
- Erste taktische Elemente einfließen lassen, indem die Wahrnehmungs- und die Entscheidungsfähigkeiten als Grundlagen des Spiels weiterentwickelt werden.
- Realistische Spielsituationen im 1-gegen-1, 2-gegen-2 und 3-gegen-3 üben.
- Das taktische Verständnis durch Kleinfeldspiele mit veränderten Spiel- und Rahmenbedingungen sowie kindgerechte Übungen weiterentwickeln und so das Lernen durch vereinfachte Spielsituationen fördern.

Entwicklungsstadium

Ziele

- Ein Verständnis für das Spiel Futsal entwickeln.
- Die Kenntnis und das Verständnis des Konzepts von Angriff und Verteidigung verbessern. Einführung in die Offensiv- und Defensivphasen.
- Ein Verständnis für die Bedeutung des Spiels mit und ohne Ball in Angriff und Verteidigung entwickeln.
- Erste technische und taktische Aktionen ausführen bei steigendem Schwierigkeitsgrad in taktischer Hinsicht.

- Die soziale Komponente des Spiels durch Vermittlung eines bewussten Verständnisses für die Begriffe „Mitspieler“ und „Gegner“ seitens der Spieler weiterentwickeln.
- Die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten als Grundlage des Spiels weiterentwickeln und verbessern.
- Das taktische Verständnis durch Kleinfeldspiele mit veränderten Spiel- und Rahmenbedingungen sowie Übungen in den Bereichen Teamwork und Kooperation/Opposition mit verstärkter Betonung der Komponenten Wahrnehmung und Treffen von Entscheidungen weiterentwickeln.
- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.

Ziele

- Ein Verständnis für die Mechanismen des Spiels entwickeln.
- Die Spieler an die Struktur des Spiels heranzuführen, um sie mit den verschiedenen Offensiv- und Defensivphasen vertraut zu machen.
- Die Spieler an das offensive und defensive Umschalten heranzuführen.
- Das Verständnis für die Bedeutung des Spiels mit und ohne Ball in Angriff und Verteidigung schärfen.
- Technische und taktische Aktionen ausführen bei steigendem Schwierigkeitsgrad in taktischer Hinsicht.
- Die soziale Komponente des Spiels weiterentwickeln: soziomotorische Fähigkeiten und Zusammenspiel.
- Die Spieler an die kollektive Taktik heranzuführen.
- Den Spielern einfache Spielsysteme vermitteln.
- Die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten weiterentwickeln.

- Das taktische Verständnis durch Kleinfeldspiele sowie vereinfachte oder abgewandelte Trainingsübungen weiterentwickeln mit verstärkter Übertragung auf realistische Spielsituationen.
- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.

Fortgeschrittenenstadium

Ziele

- Die Mechanismen des Spiels kennen und anwenden lernen und dadurch die taktischen Fähigkeiten der Spieler weiterentwickeln.
- Das gesamte bisher Erlernte in realistischen Spielsituationen anwenden.
- Futsalspezifische technische und taktische Aktionen ausführen.
- Die kollektive Taktik weiterentwickeln und verbessern.
- Die soziale Komponente des Spiels weiterentwickeln: soziomotorische Fähigkeiten, gruppentaktische Mittel und Zusammenspiel.
- Die Offensivtaktik weiterentwickeln.
- Die Defensivtaktik weiterentwickeln.
- Offensives und defensives Umschalten verbessern.
- Kenntnisse über die verschiedenen Spielsysteme erweitern.
- Die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten weiterentwickeln und verbessern.
- Taktisches Verständnis durch Kleinfeldspiele sowie vereinfachte oder abgewandelte Trainingsübungen verbessern, indem das Erlernte in realistischen Spielsituationen angewandt wird und Wettkämpfe als Lernerfahrung genutzt werden.

- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.

Perfektionierungsstadium

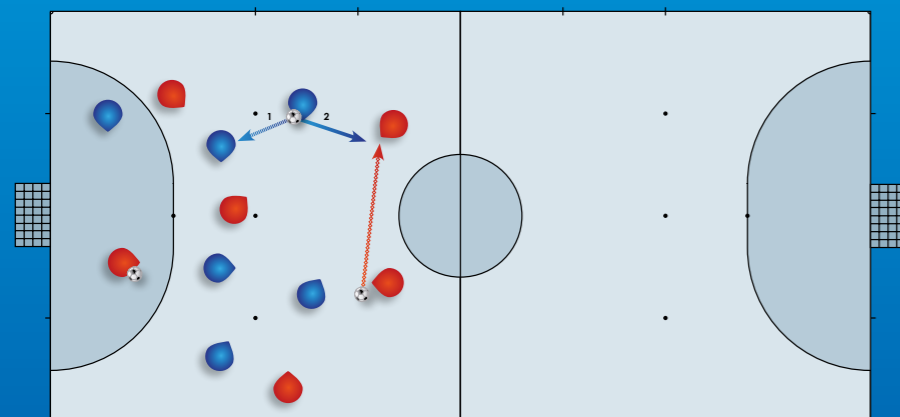
Ziele

- Die Mechanismen des Spiels analysieren und dadurch die taktischen Fähigkeiten weiterentwickeln.
- Das Verständnis für die Struktur des Fußballs verbessern und perfektionieren: Offensiv- und Defensivphasen.
- Das gesamte bisher Erlernte in realistischen Spielsituationen anwenden.
- Futsalspezifische technische und taktische Aktionen ausführen und perfektionieren.
- Die kollektive Taktik perfektionieren.
- Die soziale Komponente des Spiels verbessern und perfektionieren: soziomotorische Fähigkeiten, gruppentaktische Mittel und Zusammenspiel.
- Die Offensivtaktik perfektionieren.
- Die Defensivtaktik perfektionieren.
- Das Umschaltspiel perfektionieren.
- Die Beherrschung von Angriffs- und Verteidigungssystemen verbessern.
- Die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten weiterentwickeln und perfektionieren.
- Taktische Grundkonzepte durch Kleinfeldspiele sowie vereinfachte oder abgewandelte Trainingsübungen perfektionieren, indem das Erlernte in realistischen Spielsituationen angewandt wird und Wettkämpfe als Lernerfahrung genutzt werden.
- Bei der Vermittlung taktischer Elemente ein angemessenes Gleichgewicht zwischen einem analytischen und einem ganzheitlichen Ansatz finden.

1.2.8.3 Übungen für das Taktiktraining

Ballbesitz wahren mit einem Futsal-Ball und einem Handball pro Mannschaft

1



TRAININGSEINHEIT
Gruppentaktik.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT
Ballkontrolle, Passspiel und Ballführung.
Periphere Wahrnehmung der Umgebung.
Wahrnehmung und Treffen von Entscheidungen.

ZIELE
Taktische Grundlagen weiterentwickeln, die allgemeine Wahrnehmung verbessern sowie lernen, einfache Entscheidungen zu treffen, um in Ballbesitz zu bleiben.

ANZAHL SPIELER
10-12.

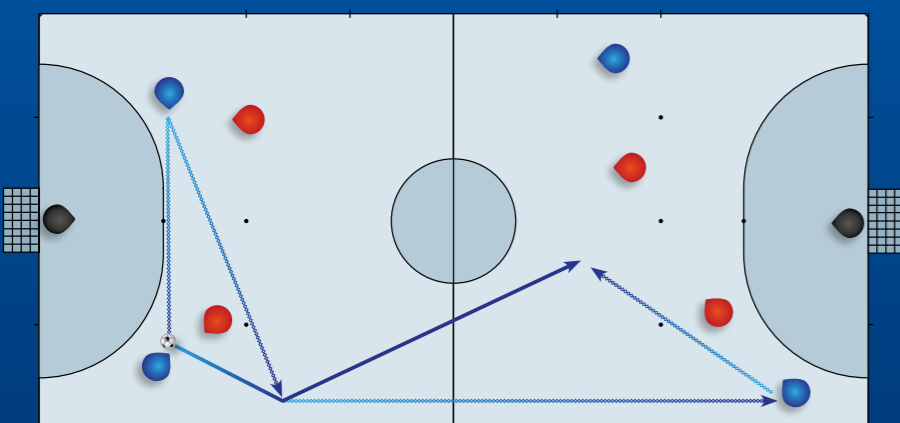
AUSRÜSTUNG
Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Die Spieler werden gleichmäßig auf zwei Teams verteilt. Bei ungerader Spielerzahl agiert ein Spieler als „Angriffsjoker“.
- Ausgehend von der Anzahl Spieler und dem gewünschten Schwierigkeitsgrad wird die Größe der Spielfläche, in welcher der Ball gehalten werden muss, festgelegt.
- Die Mannschaften müssen innerhalb der Spielfläche in Ballbesitz bleiben und die Spieler dürfen den Ball jeweils zweimal oder beliebig oft berühren. Zudem haben beide Teams einen Handball, den sie sich untereinander zuwerfen können.
- Der Spieler mit dem Handball darf weder angreifen noch verteidigen, noch darf er sich frei bewegen (maximal drei Schritte). Der Handball darf nicht zu Boden fallen – passiert dies, wechselt der Ballbesitz oder es gibt Strafstoß bzw. Anstoß.

2-gegen-2 in beiden Hälften mit Erweiterung auf 3-gegen-2

2



TRAININGSEINHEIT
Gruppentaktik.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT
Gruppentaktische Mittel. Mannschaftstaktische Mittel. Offensivtaktische Grundlagen.
Heranführung an Über- und Unterzahlsituationen.

ZIELE
Verbesserung der gruppentaktischen Mittel zur Wahrung des Ballbesitzes, Vorrücken und Torabschluss. Verbesserung des taktischen Verhaltens in Über- und Unterzahlsituationen (3-gegen-2 und 2-gegen-1).

ANZAHL SPIELER
8 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG
Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

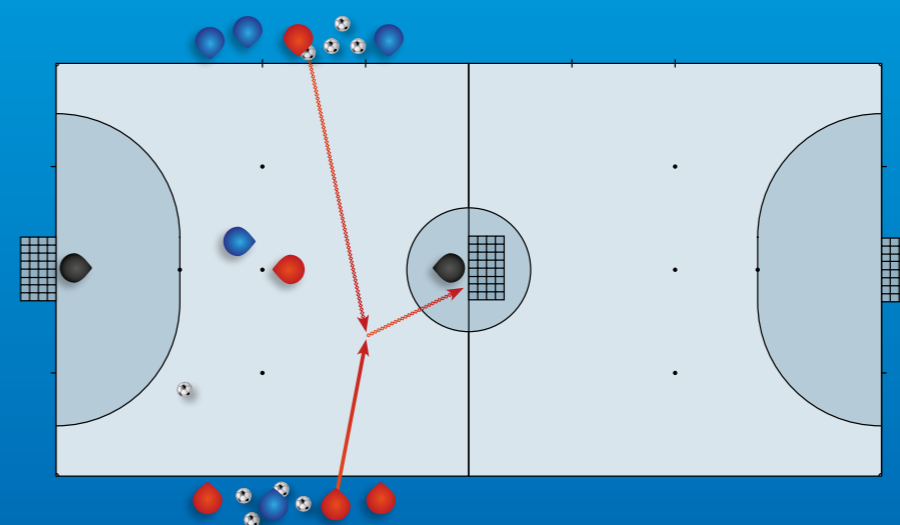
- Übung mit realistischer Spielsituation: 4-gegen-4 plus Torhüter, zwei Spieler pro Mannschaft in jeder Platzhälfte. Grundregel: Die Mittellinie darf von keiner Seite aus überquert werden.
- Nachdem der Ball einem Mitspieler in der gegnerischen Platzhälfte zugespielt wurde, darf der Passgeber diese Hälfte betreten. Der Passgeber bzw. seine beiden Mitspieler dürfen anschließend nur dann auf die andere Seite zurückkehren, wenn sie ein Tor erzielt haben; bleibt der Torerfolg aus, kommt es in der eigenen Hälfte zu einer 1-gegen-2-Unterzahlsituation.

VARIANTEN

Die gegnerische Platzhälfte darf nur für begrenzte Zeit (z.B. fünf Sekunden) betreten werden. / Anstelle des Passgebers rückt sein Mitspieler in die Angriffshälfte vor. / Ein Spieler darf mit dem Ball am Fuß in die gegnerische Platzhälfte dribbeln.

Überzahl/Unterzahl/Gleichzahl, Spiel auf zwei Tore

3



TRAININGSEINHEIT
Gruppentaktik.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT
Taktische Grundlagen. Torabschluss. Periphere Wahrnehmung der Umgebung. Überzahl- und Unterzahlsituationen. Schnelligkeit im Abschluss. Wahrnehmung und Treffen von Entscheidungen.

ZIELE
Treffen schneller Entscheidungen bei plötzlichen Abschlussgelegenheiten und Erhöhung von Tempo/Präzision in der Angriffszone.

ANZAHL SPIELER
10 plus Torhüter.

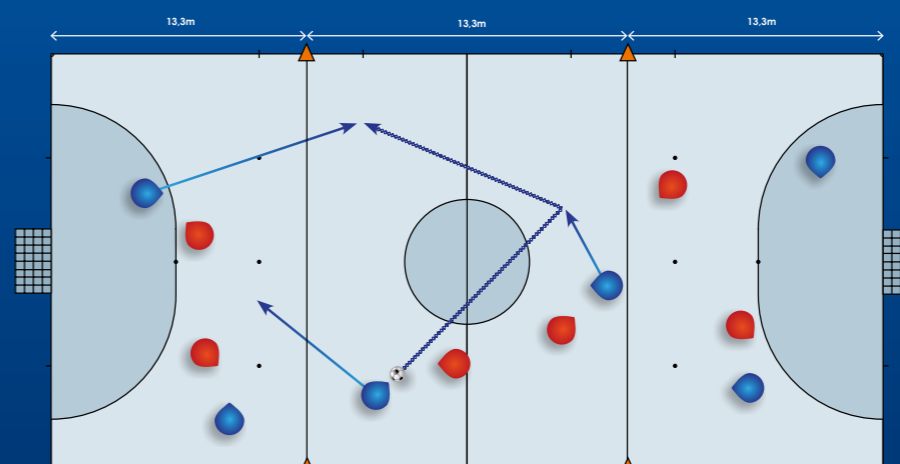
AUSRÜSTUNG
Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Übung auf 20x20m bei 4-gegen-4 plus Torhütern und einem „Zuspieler“ pro Mannschaft.
- Die Spieler reihen sich an der Seitenlinie auf, eine Mannschaft auf jeder Seite, der Zuspieler jeweils auf der gegenüberliegenden Seite. Abwechselnd kommen bei beiden Mannschaften Spieler hinzu. Es kann jeweils der Zuspieler derjenigen Mannschaft, die mit der Einwechslung an der Reihe ist, einen Ball ins Spiel bringen.
- Ist der Ball im Spiel, kann kein weiterer Spieler hinzukommen, bis der Ball aus dem Spiel geht oder ein Tor fällt. Der Zuspieler kann den Ball einem beliebigen Spieler auf dem Feld oder dem neu dazukommenden Spieler zuspielen.
- Die Übung läuft nach folgendem Schema ab: 1-gegen-Torhüter, 1-gegen-1, 2-gegen-1, 2-gegen-2, 3-gegen-2, 3-gegen-3, 4-gegen-3, 4-gegen-4. Treffer können auf beide Tore erzielt werden und die Spielrichtung darf beliebig oft gewechselt werden. Nach dem 4-gegen-4 beginnt die Übung von vorne, jedoch in umgekehrter Reihenfolge (andere Mannschaft beginnt).

Ballbesitz und Raumaufteilung bei 2-gegen-2 mit Erweiterung auf 3-gegen-2

4



TRAININGSEINHEIT
Gruppentaktik.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT
Ballkontrolle, Passspiel und Ballführung.
Periphere Wahrnehmung der Umgebung.

Schaffen/Besetzen/Nutzen von Freiräumen.
Wahrnehmung und Treffen von Entscheidungen.

ZIELE
Verbesserung des für die Wahrung des Ballbesitzes notwendigen taktischen Grundverständnisses durch stetige Unterstützung des Ballführenden.

ANZAHL SPIELER
12.

AUSRÜSTUNG
Bälle, Leibchen und Hütchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Das Spielfeld wird durch zwei horizontale, 13,3m voneinander entfernte Linien in drei gleich große Zonen aufgeteilt. Die Mannschaften bestehen aus je sechs Spielern, zwei in jeder Zone.
- Das Ziel beider Sechserteams besteht darin, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Ein Spieler darf sich für maximal vier Sekunden in eine angrenzende Zone, in der sich der Ball befindet, begeben, um dort eine 3-gegen-2-Situation zu kreieren. Vor Ablauf der vier Sekunden muss einer der drei Spieler die Überzahlzone verlassen.
- Es sind maximal zwei Ballberührungen erlaubt und der Ball kann in alle Zonen gespielt werden.

1.3 PRINZIPIEN DES FUTSAL-SPIELS

1.3.1 Grundlagen des Angriffsspiels

Unabhängig von der gewählten Aufstellung und dem verwendeten Spielsystem ist die Beherrschung der Grundlagen des Angriffsspiels ausschlaggebend für das Erkennen der Spielsituation, die korrekte Analyse des Spiels und den richtigen Einsatz der technischen Mittel. Zu den wichtigsten Grundlagen gehören perzeptiv-motorische oder koordinative Fähigkeiten und die individuelle Angriffstaktik (individualtaktische Mittel), denn je stärker die Spieler untereinander kooperieren, desto komplexer wird das Angriffsspiel. Deshalb bilden die individuellen Grundlagen später die Basis der Gruppen- und der Mannschaftstaktik.

Zu den Grundlagen des Angriffsspiels zählen das Lauf- und Positionsspiel sowie sämtliche individuellen und kollektiven Aktionen, die zur Erreichung der offensiven Ziele oder Absichten (z.B. Ballhalten, Vorrücken, Torabschluss) beitragen und dank derer die Spieler über die notwendigen Optionen verfügen, um im Spiel auftretende Herausforderungen zu meistern. Da jede Entscheidung von der Analyse der jeweiligen Spielsituation auf der Grundlage des Wahrgenommenen ausgeht, sind die Wahrnehmung und das Treffen von Entscheidungen Voraussetzung für das Funktionieren einer taktischen Maßnahme.

Die Grundlagen des Angriffsspiels können wie folgt kategorisiert werden:

1. Übersicht über das Spielfeld

Das Treffen richtiger Entscheidungen auf Grundlage der Analyse der jeweiligen Spielsituation erfordert eine gute Übersicht über das Spielfeld, was die Position des Balles sowie der Mannschaftskameraden und gegnerischen Spieler mit einschließt. Ein Spieler muss in jedem Moment des Spiels wissen, wohin er wie zu schauen und worauf er zu achten hat.

2. Ausrichtung des Körpers

Eine weitere grundlegende Fähigkeit, die dem Erkennen der Spielsituation und somit zu einem großen Teil auch der Wahl der richtigen taktischen Mittel dient. Die Ausrichtung des Körpers wirkt sich auf die verfügbaren Optionen mit und ohne Ball aus. Eine dem Spielgeschehen angemessene Ausrichtung verschafft dem Spieler mehr taktische Optionen und ermöglicht eine bessere räumlich-zeitliche Wahrnehmung seiner Position und Situation auf dem Spielfeld gegenüber Mitspielern, Gegner und Ball.

3. Beherrschung des Raums bei Ballbesitz mit Blick auf den Gegenspieler

Die Beherrschung des für bestimmte Aktionen benötigten Raums ist eine weitere taktische Grundvoraussetzung. Im Moment der Ballannahme bzw. bei bereits bestehendem Ballbesitz muss der Spieler seinen Körper der Position des Balles und der gegnerischen Abwehrspieler entsprechend orientieren, und die Distanz zum Spieler, der ihn deckt, muss angemessen sein. Außerdem muss der Spieler stets das Abwehrverhalten des Gegners, d.h. dessen mögliche Reaktion auf die eigenen Aktionen und taktischen Absichten, antizipieren. All diese Aspekte zielen darauf ab, die Deckungsarbeit des jeweiligen Gegenspielers zu erschweren.

4. Anwendung technischer Grundlagen

Passspiel, Ballannahme, Ballführung, Dribbling und Abschluss erfordern allesamt technische Fähigkeiten, setzen jedoch stets einen kognitiven Prozess voraus, der die visuelle Wahrnehmung der Spielsituation und das Treffen von Entscheidungen beinhaltet. Demnach ist die Taktik sowohl Ursache als auch Wirkung einer jeden technischen Aktion.

5. Freilaufen

Hierbei handelt es sich um die Laufarbeit der Spieler der angreifenden Mannschaft, mit der sich diese der Deckungsarbeit des Gegners entziehen. Die Spieler der Mannschaft in Ballbesitz müssen versuchen, Freiräume zu finden und dem Ballführenden Anspielmöglichkeiten zu bieten. Das Freilaufen kann dazu dienen, sich dem Ballführenden als **Anspielstation** anzubieten oder in **Lücken in der gegnerischen Abwehr** vorzustößen, um sich so zu positionieren, dass ein Pass die Angriffsaktion einen Schritt weiterbringt.

6. Anbieten

Das Verhalten der Spieler ohne Ball, mit dem sie sich dem ballführenden Spieler durch Freilaufen für Pässe anbieten. Die Mitspieler müssen den Ballführenden ständig unterstützen.

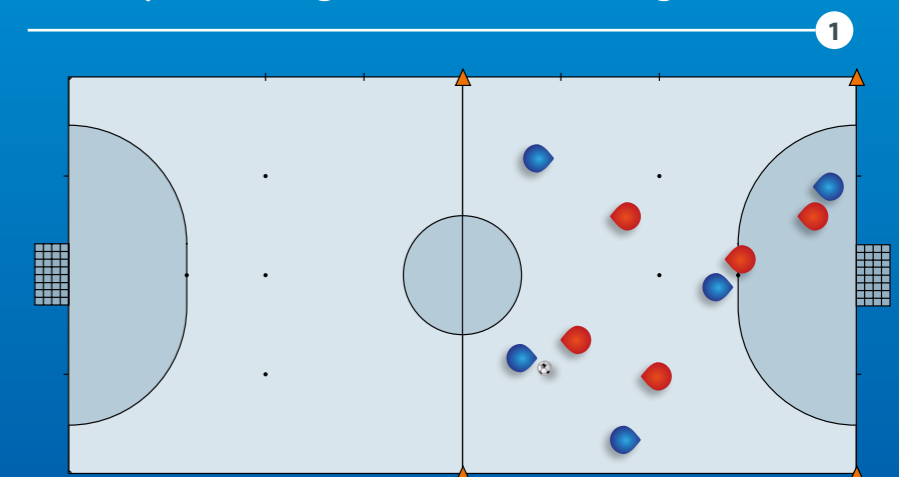
7. Fintieren

Taktisches Manöver, bei dem der direkte Gegenspieler z.B. durch eine angetäuschte Verlagerung des Körperschwerpunktes oder eine ähnliche Bewegung in die Irre geführt wird. Solche Täuschungsmanöver erfolgen mit Blick auf die jeweils darauffolgende Aktion und sollen diese erleichtern.

8. Spielverlagerung

Wenn der Ballführende einen Pass spielt, durch den das Spielgeschehen in einen anderen Spielfeldbereich verlagert wird, um seiner Mannschaft bessere Optionen zu ermöglichen. Dafür muss der Ballführende seinen Körper mit einer für die jeweilige Aktion geeigneten Ballbehandlung in die gewünschte Richtung ausrichten, damit er die Spielverlagerung mit einem Pass oder Dribbling vollenden kann.

Ballhalten bei 5-gegen-5 auf halbem Spielfeld, Direktspiel / unbegrenzte Ballberührungen



TRAININGSEINHEIT
Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT
Grundlagen des Angriffs- und Abwehrspiels. Entscheidungen beim Passspiel. Ausrichtung des Körpers. Übersicht über das Spielfeld. Deckungsarbeit. Tacklings. Passwege zustellen. Raumaufteilung bei Umstellungen.

ZIELE
Verbesserung der Grundlagen von Angriffs- und Abwehrspiel mit Blick auf die Wahrung bzw. Eroberung des Ballbesitzes.

ANZAHL SPIELER
10.

AUSRÜSTUNG
Bälle, Leibchen und Hütchen.

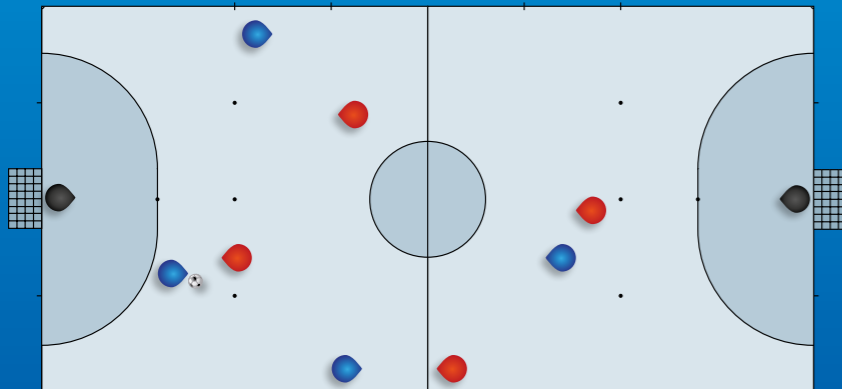
ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Ballhalten bei 5-gegen-5 auf halbem Spielfeld (20x20m).
- Beide Teams versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Wenn eine Mannschaft den Ball verliert, stellt sie auf Abwehr um. Geht der Ball aus dem Spiel, setzt die Mannschaft, die den Ball nicht zuletzt berührt hat, das Spiel per Einkick fort.
- Bedingungen: Wird der Ball mit nur einer Berührung an einen Mitspieler weitergeleitet, darf dieser den Ball beliebig oft berühren. Sobald jedoch ein Spieler den Ball mehr als einmal berührt, muss der nächste Passempfänger mit nur einer Ballberührung auskommen.



Wahrnehmungsübung: 4-gegen-4 plus Torhüter auf 40x20 m, eine Ballberührung

2



TRAININGSEINHEIT

Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT

Grundlagen des Angriffs- und Abwehrspiels. Entscheidungen beim Passspiel. Kreieren von Passmöglichkeiten. Ausrichtung des Körpers. Übersicht über das Spielfeld. Beherrschung des Raums gegenüber Gegenspielern. Passwege zustellen. Gegner im Auge behalten. Pressing auf Ballführenden, um Abspiel zu erschweren. Antizipieren, Pässe abfangen usw.

ZIELE

Verbesserung der Grundlagen von Angriffs- und Abwehrspiel hinsichtlich Spielaufbau, Balleroberung, Verhinderung des Vorrückens des Gegners und Sich-in-Abschlussposition-Bringen.

ANZAHL SPIELER

8 plus zwei Torhüter.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Reales Spiel, 4-gegen-4 mit Torhütern; eine Ballberührung erlaubt bzw. zwei Ballberührungen, falls der Ball vom Gegner kommt, der Ball mit nur einer Berührung an den Passempfänger weitergeleitet wurde oder dieser in den Abschluss geht.
- Die Spieler müssen folglich die Situation erfassen, bevor der Ball zu ihnen gelangt, und ihren Körper so ausrichten, dass sie die Übersicht behalten und den Ball gegebenenfalls direkt weiterspielen können. Wenn der Ball beim Passempfänger ankommt, muss dieser bereits wissen, was zu tun ist und möglichst schnell die optimale Entscheidung treffen.

9. Kreieren von Passmöglichkeiten

Das Passspiel ist der Schlüssel eines jeden Angriffsaufbaus. Je mehr Anspielmöglichkeiten zur Verfügung stehen, desto einfacher die Entscheidung für den ballführenden Spieler. Daher müssen die Spieler der angreifenden Mannschaft, einschließlich des Ballführenden, permanent nach Passmöglichkeiten suchen.

10. Schaffen/Besetzen/Nutzen von Freiräumen

Je nach verfügbaren Freiräumen und Anspielmöglichkeiten für den Ballführenden treten verschiedenartige Spielsituationen auf. Im Angriff dient das Spiel ohne Ball in erster Linie dazu, vorhandene Freiräume zu nutzen bzw. neue Freiräume zu schaffen. Ein Spieler kann Freiräume **schaffen**, indem er sich in einen anderen Spielfeldbereich begibt; dadurch wird der zuvor besetzte Raum wieder frei. Außerdem kann es sein, dass ein Spieler der verteidigenden Mannschaft dem Angreifer ohne Ball folgt und somit die Position wechseln muss. Angreifer ohne Ball können auch Freiräume **besetzen** und sich so ihren Mitspielern anbieten. Letztendlich dient das Schaffen und Besetzen von Freiräumen stets dazu, diese zu **nutzen**, wenn man an den Ball kommt.

11. Den Gegner aus der Abwehr locken

Aus Sicht des Ballführenden besteht ein großer Unterschied darin, ob ein Verteidiger vorrückt und ihn angreift oder ob er selber in die gegnerische Abwehrzone vorstößt. Durch eine Annäherung an den Verteidiger und die korrekte Ausrichtung des eigenen Körpers eröffnen sich dem Angreifer Möglichkeiten für Spielzüge, die dem Verteidiger wenig Reaktions- und Kontrollmöglichkeiten lassen.

12. Offensive Verzögerung

Ebenso wie die verteidigende Mannschaft das Spiel verzögern kann, kann auch im Angriff verzögert werden. Eine Aktion kann zudem langsamer ausgeführt werden, um im Hinblick auf die taktische Absicht vorteilhaftere Bedingungen zu erhalten.

13. Freiblocken

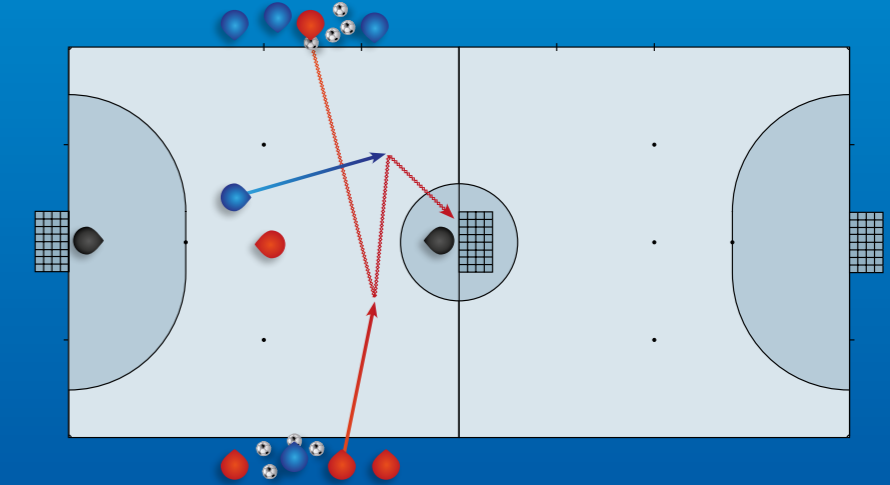
Aktion gegen den Gegenspieler des Ballführenden (direkter Block) oder den Gegenspieler eines anderen Spielers der angreifenden Mannschaft, der angespielt werden soll (indirekter Block). Der angreifende Spieler hindert den Verteidiger auf regelkonformer Weise daran, in einen bestimmten Spielfeldbereich zu kommen, damit der betreffende Freiraum durch den entsprechenden Mitspieler (mit oder ohne Ball) genutzt werden kann.

14. Laufarbeit ohne Ball

Der Nutzen des Spiels ohne Ball zur Schaffung besserer Anspielmöglichkeiten und größerer Freiräume wurde bereits erwähnt, kann jedoch nicht genug betont werden, da es der verteidigenden Mannschaft die Aufgabe erschwert, gefährliche Situationen zu antizipieren, effiziente Deckungsarbeit zu leisten und generell ihre Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten auszuspielen.

Spiel in Überzahl/Unterzahl/Gleichzahl auf zwei Tore; Spieler stoßen nach und nach hinzu

3



TRAININGSEINHEIT

Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT

Technisch-taktische Grundlagen. Torabschluss. Periphere Wahrnehmung der Umgebung. Über- und Unterzahlsituationen. Schnelligkeit im Abschluss. Wahrnehmung und Treffen von Entscheidungen.

ZIELE

Treffen schneller Entscheidungen bei plötzlichen Abschlussgelegenheiten und Erhöhung von Tempo/Präzision in der Angriffszone.

ANZAHL SPIELER

10 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

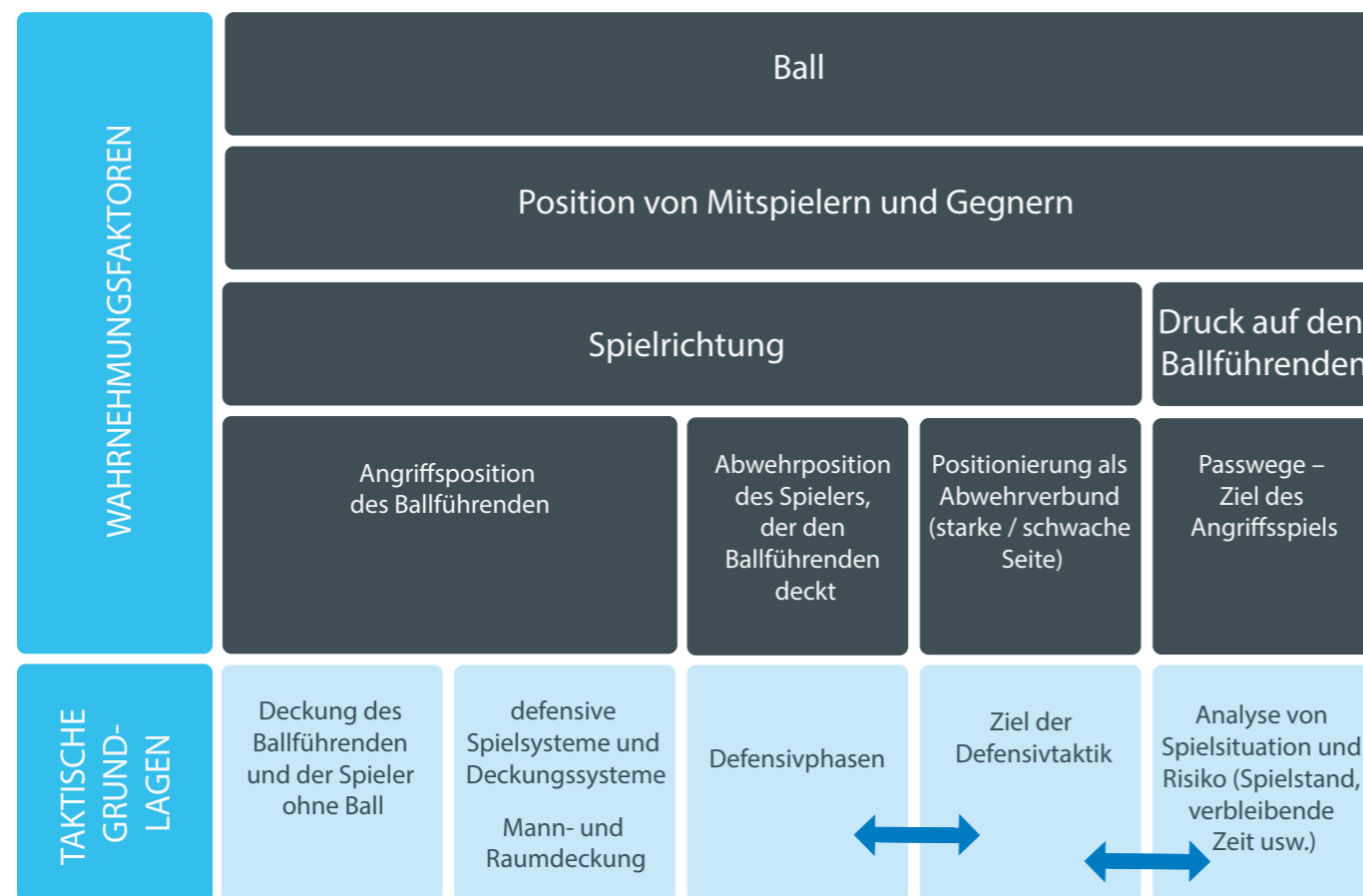
- Übung auf 20x20 m bei 4-gegen-4 plus Torhütern und einem „Zuspieler“ pro Mannschaft. Die Spieler reihen sich an der Seitenlinie auf, eine Mannschaft auf jeder Seite, der Zuspieler jeweils auf der gegenüberliegenden Seite. Abwechselnd kommen bei beiden Mannschaften Spieler hinzu. Es kann jeweils der Zuspieler derjenigen Mannschaft, die mit der Einwechslung an der Reihe ist, einen Ball ins Spiel bringen.
- Ist der Ball im Spiel, kann kein weiterer Spieler hinzukommen, bis der Ball aus dem Spiel ist oder ein Tor fällt. Der Zuspieler kann den Ball einem Spieler auf dem Feld oder dem neu dazukommenden Spieler zuspielen.
- Die Übung läuft nach folgendem Schema ab: 1-gegen-Torhüter, 1-gegen-1, 2-gegen-1, 2-gegen-2, 3-gegen-2, 3-gegen-3, 4-gegen-3, 4-gegen-4. Treffer können auf beide Tore erzielt werden, aber erst dann, wenn alle Angreifer auf dem Spielfeld den Ball berührt haben; das anvisierte Tor darf beliebig oft gewechselt werden. Nach dem 4-gegen-4 beginnt die Übung von vorne, jedoch in umgekehrter Reihenfolge (andere Mannschaft beginnt).

1.3.2 Grundlagen des Abwehrspiels

Die Grundlagen des Abwehrspiels umfassen Laufarbeit, Positionsspiel und sämtliche individuellen und kollektiven Aktionen, die zur Erreichung der defensiven Ziele beitragen (z.B. Balleroberung, Stoppen des gegnerischen Vorrückens, Verhindern von Toren). All diesen Aspekten liegt ein taktisches Ziel zugrunde und sie dienen dazu, einen der allgemeinen Grundsätze des Abwehrspiels zu erfüllen.

Da das Abwehrverhalten kollektiv geprägt ist, ist es schwierig, diese Grundlagen und Aktionen zu kategorisieren oder getrennt voneinander zu betrachten. Dennoch basieren sie allesamt auf Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten bei der Erfassung der Spielsituation. Da ihre Anwendung somit von der Fähigkeit abhängt, das Spiel mit all seinen Facetten zu lesen, ist die kognitive Seite der motorischen Fähigkeiten in jeder Aktion des Spiels entscheidend. Es ist deshalb sinnvoll, die grundlegenden Komponenten der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit näher zu betrachten.

Grundlegende Komponenten der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit



Nachdem ein Verständnis für den Entstehungsprozess der für die Anwendung defensiver Grundlagen notwendigen Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten entwickelt wurde, können die wichtigsten Elemente der Grundlagen des Abwehrspiels im Einzelnen beleuchtet werden:

1. Individuelle Aspekte der Deckungsarbeit

Es existieren drei Phasen individueller Deckungsarbeit:

vor der Ballannahme (bzw. auch ohne Ballannahme)	Gegner im Auge behalten. Einnahme der defensiven Grundposition. Körperspannung.
	Körper so ausrichten, dass eine gute Übersicht über das Spielfeld garantiert ist (Ball, Position der Mitspieler und Gegner).
	Sicheren Abstand zum Gegenspieler wahren (damit ohne Hektik auf Angriffsaktionen reagiert werden kann). Antizipierte Verteidigung (Körper zwischen Gegner und Ball positionieren, um mögliche Passwege zuzustellen).
bei der Ballannahme (im Moment des Passes)	Unterstützung, Wachsamkeit, Raumaufteilung (individuell und kollektiv); Wartestellung usw.
	Passweg zustellen, Abstand zum Passempfänger verringern. Aggressives Pressing.
	Antizipieren. Pass abfangen. Antizipierte Verteidigung vor dem Pass nutzen oder den Körper durch entsprechende Laufarbeit im Moment des Passes zwischen Ball und Passempfänger bringen.
nach der Ballannahme (Verteidigung gegen den Ballführenden)	Bei der Laufarbeit auf Ausrichtung gegenüber dem Passempfänger sowie auf Raumaufteilung achten. Weitere zu berücksichtigende Faktoren: Ballgeschwindigkeit, Laufwege des Angreifers, starker Fuß des Passempfängers, Lesen des Spiels (Spielanalyse).
	Einnahme der defensiven Grundposition. Störarbeit, Tacklings, korrektes Rempeln.
	Zustellen von Pass- und Schusswegen unter Wahrung der defensiven Grundordnung.
	Defensive Laufwege: Pressing auf den Ballführenden und Raumaufteilung, um ein Vorrücken des Gegners zu verhindern. Beibehalten der auf Grundlage der Spielanalyse geeignetsten defensiven Ausrichtung beim Pressing.
	Kollektive Mittel ausgehend von der Spielanalyse: Verzögerung, Wartestellung usw.

2. Raumaufteilung (bei Umstellungen)

Von entscheidender Bedeutung ist die defensive Raumaufteilung beim Tausch der Bewacherrolle.

- sicheren Abstand zum Gegner wahren, den man deckt (Gegenspieler ohne Ball);
- Beherrschung des Raums (Gegenspieler mit Ball);
- Rückeroberung von Freiräumen in der Defensive;
- Beherrschung des Raums bei defensiven Blockaktionen.

3. Druck auf den Ballführenden

Ein Schlüsselbereich des Abwehrspiels, von dem das übrige Defensivverhalten stark abhängt. Folgende Aspekte sollten berücksichtigt werden:

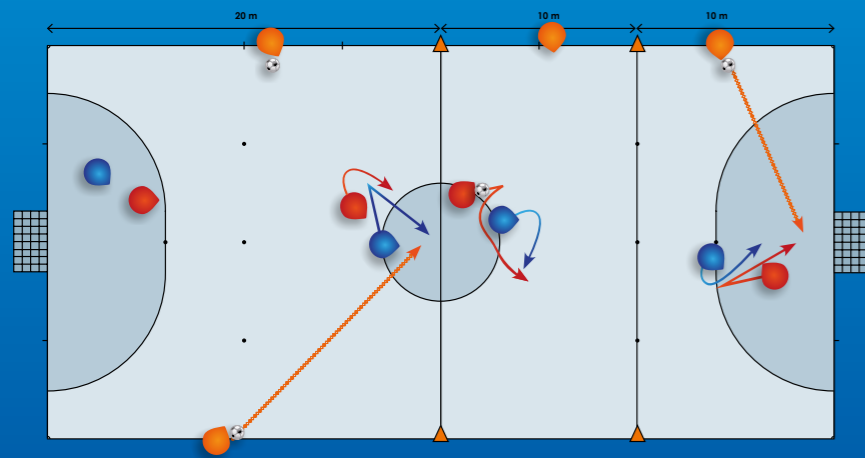
- Verringerung der Freiräume für gegnerische Passwege;
- Wahrung der defensiven Grundordnung beim Pressing;
- Tacklings, Pässe abfangen, Störarbeit, korrektes Rempeln und Antizipieren;
- defensives Stellungsspiel beim Pressing und Beherrschung des Raums, um Freiräume für den Gegner zu verringern und Passwege zuzustellen.

4. Raumaufteilung (allgemein)

Eine gute Raumaufteilung in der Abwehr ist die Grundvoraussetzung einer jeden Form von Defensive (einschließlich der individuellen Abwehrarbeit). Es gibt immer Verteidiger, die das Spiel weniger stark prägen als ihr Gegenspieler. Ihre Aufgabe besteht darin, für Abwehrstabilität zu sorgen, indem sie durch eine gute Raumbeherrschung potenziell gefährliche Freiräume schließen oder darauf vorbereitet sind, für ihre Mitspieler abzusichern. Die defensive Raumaufteilung beginnt bereits vor dem Ballverlust, indem im Angriffsspiel die **defensive Abstimmung** gewahrt wird. Wenn die defensive Phase begonnen hat und die verteidigenden Spieler ihre Positionen eingenommen haben, müssen die Spieler der zweiten oder dritten Abwehrlinie die Freiräume kontrollieren und die

Trainingsübung zu individueller Mann- deckung

1



TRAININGSEINHEIT

Individualtaktik.

STADIUM

Ab Anfängerstadium.

INHALT

Individuelle Aspekte der Manndeckung.

ZIELE

Den Spielern die für individuelle Manndeckung notwendigen Grundlagen und Aktionen vor und nach der Ballannahme durch den angreifenden Spieler vermitteln.

ANZAHL SPIELER

12.

AUSRÜSTUNG

Bälle, Leibchen und Hütchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Das Spielfeld wird gemäß Abbildung in drei Bereiche aufgeteilt: zwei Zonen à 10x20 m und eine Zone à 20x20 m.
- In den 10x20 m-Zonen wird 1-gegen-1 gespielt (mit einem Spieler außerhalb des Spielfelds); der Angreifer versucht, sich für ein Zuspiel des Spielers außerhalb der Zone anzubieten. Geht der Ball aus dem Spiel, muss er vom Spieler außerhalb der Zone wieder ins Spiel gebracht werden. Das Ziel des Angreifers besteht darin, vom Ort, wo ihm der

Ball zugespielt wird, zum dem Zuspieler gegenüberliegenden Ende der Zone zu gelangen und dabei die Kontrolle über den Ball zu wahren. Der Verteidiger muss versuchen zu verhindern, dass der Angreifer an den Ball kommt; misslingt dies, muss er ihn daran hindern, zum anderen Ende der Zone zu gelangen. Erobert der Verteidiger den Ball, muss er ihn zum Spieler außerhalb der Zone passen, damit er die Rolle des Angreifers einnehmen und sich für ein Zuspiel anbieten kann.

- In der 20x20 m-Zone wird 2-gegen-2 gespielt, wobei sich zwei Spieler (einer pro Mannschaft) außerhalb der Zone aufhalten; der Übungsablauf bleibt gleich. Nach der Hälfte der Zeit kommt die Regel hinzu, dass beide Angriffsspieler den Ball berührt haben müssen, bevor versucht wird, die gegenüberliegende Linie zu erreichen. Wenn die verteidigende Mannschaft in Ballbesitz gelangt, muss sie den Ball immer zuerst ihrem Spieler außerhalb der Zone zuspielen.
- Der Trainer muss korrigierend eingreifen, damit die Spieler ihr individuelles Deckungsverhalten vor und nach der Ballannahme durch den Angreifer verbessern.
- Die Spieler in- und außerhalb der verschiedenen Zonen rotieren ihre Positionen in bestimmten Zeitabständen oder gemäß einem zuvor festgelegten Schema.

Bewegungsmuster und Entscheidungen der Spieler der ersten Abwehrlinie, die ein Pressing gegen den Ballführenden betreiben, kompensieren und wenn nötig Gegenspieler tauschen, für Mitspieler absichern oder Rotationen vornehmen. Der Spieler der zweiten Abwehrlinie auf der dem Ballführenden gegenüberliegenden Seite heißt „**Ala contraria**“ oder „**gegenüberliegender Ala**“. In solchen Situationen wird oft ein **Abwehrdreieck** bestehend aus Spielern der ersten Abwehrlinie und dem gegenüberliegenden Ala gebildet. Auf diese Weise wird versucht, über möglichst viele **Pressinglinien** zu verfügen und einen organisierten Defensivverbund zu bilden, in dem Unterstützung und Absicherung möglich sind und der eine effiziente Raumaufteilung erlaubt.

5. Teamwork

Die folgenden gruppentaktischen Handlungen bilden die Grundlagen des Teamworks: **Unterstützung** (Aktion eines Verteidigers, um einen Angreifer zu stoppen, der sich von einem Mitspieler gelöst hat, bis Letzterer wieder die Deckung übernimmt); **Absicherung** (wenn ein Spieler einen Mitspieler, der von seinem Gegenspieler überlaufen zu werden droht, unterstützt bzw. sich auf einen solchen Fall vorbereitet); **Positionswechsel** (Positionstausch mit einem Mitspieler, der als Absicherung eingesetzt war und überlaufen wurde).

6. Verzögerung

Diese Maßnahme dient dazu, den Gegner unter Druck zu setzen und Zeit für die Organisation der Abwehr zu gewinnen.

7. Wartestellung

Abwehrverhalten, bei dem sich der Verteidiger vorübergehend von seinem direkten Gegenspieler entfernt, um wenn nötig in einer anderen Situation eingreifen zu können.

8. Tausch von Gegenspielern

Verteidiger können die Spieler, die sie in einer bestimmten

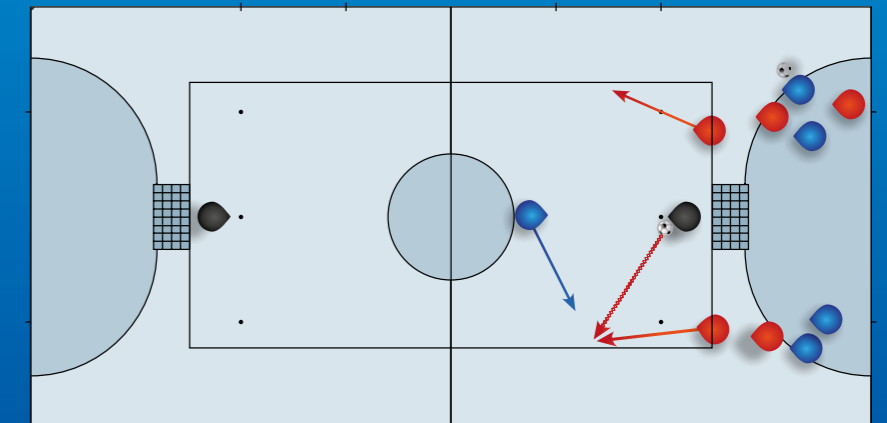
Spielsituation decken, tauschen; dies kann dazu dienen, eine gewählte Abwehrformation in Reaktion auf einen gegnerischen Angriff beizubehalten. Das Ziel besteht darin, die Abwehrlinien aufrechtzuerhalten, potenzielle Passwege des Gegners zu verhindern, die gegnerische Ballzirkulation zu stören, Passwege zuzustellen, ein Pressing aufrechtzuerhalten und es so den gegnerischen Spielern schwer zu machen, sich dem Ballführenden für Zuspiele anzubieten usw.

Es können zahlreiche Szenarien auftreten, in denen sich ein Tausch der Bewacherrolle anbietet. Unterscheidet man nach Ablauf und Zweck, erhält man folgende drei Kategorien:

- Tausch des Gegenspielers mit einem Mitspieler (beide Gegenspieler ohne Ball)
 - Tausch der Bewacherrolle entlang eines Passwegs (zwecks Zustellens gegnerischer Passwege)
 - Tausch der Bewacherrolle, um Freiräume zu verändern
9. **Springen**
Dabei handelt es sich ebenfalls um einen Tausch von Gegenspielern, der allerdings noch weitere Aspekte beinhaltet: Das Hauptmerkmal ist, dass es um Gegenspieler mit Ball geht, wobei ein Verteidiger entscheidet, seinen direkten Gegenspieler, der nicht in Ballbesitz ist (bzw. den Ball gerade abspielt hat), zu verlassen, und zum „neuen“ Ballführenden „überspringt“ mit der Absicht, diesen vom Ball zu trennen oder Druck auszuüben. Der Verteidiger, der den neuen Ballführenden ursprünglich gedeckt hatte, übernimmt den vom anderen Verteidiger verlassenen Spieler.
10. **Zustellen/Blockieren von Passwegen**
Es gibt zwei Möglichkeiten, dies zu bewerkstelligen: indem die für den Ballführenden verfügbaren Passwege blockiert werden (durch Stellungsspiel,

Abwehrverhalten im 1-gegen-2 ohne räumliche Einschränkungen ab dem sechsten Pass; Abschluss auf beide Tore

2



TRAININGSEINHEIT

Grundlagen des Abwehrspiels.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT

Raumaufteilung. Übersicht über das Spielfeld und periphere Wahrnehmung. Laufarbeit. Abwehrfinten. Lesen des Positionsspiels der angreifenden Mannschaft usw.

ZIELE

Verbesserung von Grundlagen des Abwehrverhaltens bei 1-gegen-2-Unterszahlsituationen. Besonderer Fokus auf der Verbesserung der Übersicht.

ANZAHL SPIELER

10 plus Torhüter.

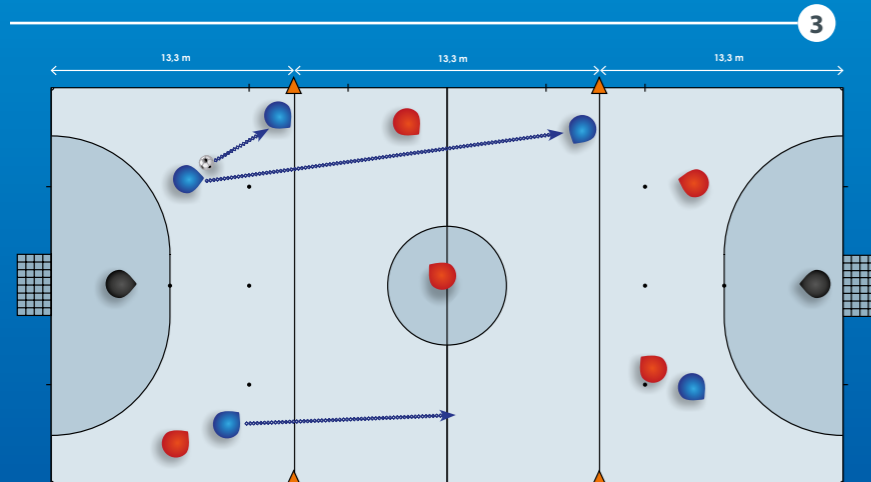
AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Auf einem halben Basketballfeld werden, wie in der Abbildung zu sehen, 1-gegen-2-Situationen hergestellt, bis die beiden angreifenden Spieler sich den Ball sechs Mal zugespielt haben. Anschließend wird das gesamte Spielfeld freigegeben und es kann eines der beiden Tore angegriffen werden.
- Nachdem sich die angreifenden Spieler für ein Tor entschieden haben, dürfen sie die Spielrichtung nicht mehr wechseln, nachdem das gesamte Spielfeld freigegeben wurde. Sobald sich die Angreifer mit dem Ball in einer Platzhälfte befinden, dürfen sie folglich nicht mehr umkehren und auf das andere Tor spielen.
- Der Spieler, der in den Abschluss geht, nimmt beim nächsten Mal die Rolle des Verteidigers ein.

5-gegen-5 mit Torhütern auf 40x20 m, aufgeteilt in drei 13,3x20 m-Zonen; maximal 3-gegen-2 in jeder Zone



TRAININGSEINHEIT
Grundlagen des Angriffs- und Abwehrspiels.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT
Wartstellung, Rückzug, Verzögerung, Zustellen von Passwegen usw.

ZIELE
Verbesserung der Grundlagen des Abwehrverhaltens bei 2-gegen-3-Unterschiedssituationen.

NUMBER OF PLAYERS
10 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG
Bälle, Leibchen und Hüthen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- 5-gegen-5 plus Torhüter auf 40x20 m.
- Das Spielfeld wird in drei Zonen à 13,3x20 m aufgeteilt. In jeder Zone dürfen sich maximal drei Angreifer und zwei Verteidiger aufhalten; solange diese Grundvoraussetzung erfüllt ist, dürfen die Zonen beliebig oft gewechselt werden.
- Freies Spiel.

VARIANTEN

- Maximal zwei Ballberührungen.
- Torwart der Mannschaft in Ballbesitz zählt bei 3-gegen-2 als einer der drei Angreifer.

Pressing und Raumaufteilung) und indem die Anspielbarkeit möglicher Passempfänger unterbunden wird (durch Abschneiden von Passwegen, Antizipieren von Pässen usw.).

Das Zustellen von Passwegen dient in der Regel folgenden Zwecken: die angreifenden Spieler daran hindern, Freiräume zu ihren Gunsten auszunutzen; die Ballzirkulation von der starken zur schwachen Abwehrseite unterbinden; verhindern, dass der Gegner mit dem Ball vorrückt (d.h. die Abwehrlinien durchbricht); verzögern; gegnerische Überzahlsituationen verhindern; den Ball zurückerobern.

- 11. Rückzug**
Defensives Grundkonzept, bei dem sich einer oder mehrere Spieler einer Mannschaft weit in die eigene Platzhälfte zurückziehen, nachdem der Ball verloren gegangen ist (defensives Umschalten) oder nachdem der Gegner mit dem Ball eine der eigenen Abwehrlinien überwunden hat (tritt meistens bei einer hoch stehenden, systematischen Verteidigung ein).

- 12. Defensivorganisation**
Eine Mannschaft muss in jeder Spielphase möglichst gut organisiert sein, um alle verfügbaren Mittel auszuschöpfen und die übrigen Grundlagen des Abwehrspiels effektiv anwenden zu können. Dieses Grundkonzept bildet die Basis einer jeden defensiven Gruppentaktik. Es geht zum einen darum, in allen Situationen und Abwehrphasen über ein gutes Stellungsspiel und eine gute Raumaufteilung zu verfügen; zum anderen sollen die Spieler ein kollektives taktisches Vorgehen erkennen lassen (Ball zurückerobern und behalten, Gegner vom Tor fernhalten, Ordnung aufrechterhalten usw.).

1.4 TECHNISCHE FÄHIGKEITEN

1.4.1 Definition von Technik

In der Welt des Sports ist mit Technik in der Regel eine Handlung bzw. die Gesamtheit der motorischen Handlungen, die für die gelungene Ausübung einer bestimmten Disziplin notwendig sind, gemeint. Im Futsal sind Raum und Zeit für die Spieler oft begrenzt, weshalb ihren technischen Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball eine große Bedeutung zukommt.

1.4.2 Technik im Kontext des Spiels

Eine gekonnte Ballbehandlung ist schön und gut, doch muss ein Spieler in der Lage sein, diese Fähigkeiten im konkreten, funktionalen Kontext des Fußballs mit Mit- und Gegenspielern sowie den futsaltypischen räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten anzuwenden. Mit anderen Worten müssen die technischen Fähigkeiten den Anforderungen des Spiels gerecht werden, weshalb das Konzept der „Technik im Kontext des Spiels“ von besonderer Bedeutung ist.

1.4.2.1 Die Entwicklung technischer Fähigkeiten

Die Aneignung jeglicher Fertigkeiten beruht im Allgemeinen auf dem Wiederholungsprinzip, doch im Futsal können diese nicht ausschließlich durch eine Reihe von Drillübungen erlernt werden, sondern es muss auch anderen leistungsrelevanten Faktoren Rechnung getragen werden. Der Einsatz technischer Fähigkeiten muss pragmatisch und unter Berücksichtigung sich ständig verändernder Situationen erfolgen, was bedeutet, dass sich die technischen Fähigkeiten in einem dynamischen Kontext entwickeln (man spricht in diesem Zusammenhang von „open skills“ bzw. „offenen Fertigkeiten“, d.h. die äußeren Bedingungen verändern sich konstant).

1.4.2.2 Die Vermittlung technischer Fähigkeiten

Generell gilt für die Technik, dass bei der Lehrmethodik ein gesundes Gleichgewicht zwischen einem auf Drillübungen und einem auf Spielsituationen basierenden Ansatz gefunden werden muss. Bei Drillübungen werden bestimmte Aktionen gemäß Anweisungen des Trainers wiederholt geübt, ohne äußere Einflüsse von Gegnern (d.h. Einzelübungen des Spielers mit Ball, Übungen zu zweit und in Gruppen).

Übungen, bei denen Spielsituationen simuliert werden, beinhalten stets Gegenspieler, d.h. die Technik muss dem Verhalten des Gegners angepasst werden.

Außerdem muss die Lehrmethode altersgerecht sein.

In den ersten Alterskategorien muss der Spaß im Vordergrund stehen; die Aneignung technischer Grundlagen erfolgt über das Spiel selbst.

Die Vermittlung der Grundlagen erfordert ein schrittweises Vorgehen vom Anfänger- über das Entwicklungs- und Fortgeschrittenenstadium bis hin zum Perfektionierungs- und Leistungsstadium.

1.4.2.3 Die Erkennung und Verbesserung von Fehlern

Will der Trainer einen häufig auftretenden Fehler korrigieren, muss er in der Lage sein, die verschiedenen Elemente der betreffenden technischen Aktion aufzuschlüsseln. Analysiert er zum Beispiel das Schussverhalten eines Spielers, muss er auf verschiedene Schlüsselemente achten: Anlauf, Standbein, Schussbein und Position des Oberkörpers. Die beim Schussverhalten am häufigsten auftretenden Fehler betreffen den Anlaufwinkel, die Positionierung des Standbeins und die Haltung von Rumpf und Armen.

1.4.3 Ballfertigkeiten

1.4.3.1 Überblick

Grundlegende Ballfertigkeiten

Passspiel
Schuss
Annahme, Kontrolle und Halten des Balles
Ballführung
Tackling
Dribbling
Kopfball
Torwarttechnik

Futsalspezifische Ballfertigkeiten

Ball mit der Sohle stoppen
Kurze Pässe mit der Sohle
Ballführung unter Einsatz der Sohle
Schuss mit der Pike
Spielen des Balles mit dem Außenrist
Pass mit dem Innenrist
Torwarttechnik

1.4.3.2 Passspiel

Pässe sind die geeignetste Angriffsvariante, da sie die einfachste und am wenigsten anstrengende Methode sind, um das Spielfeld zu überbrücken, in Freiräume vorzustoßen, einen oder mehrere Gegner bzw. Abwehrlinien zu überwinden und den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Pässe müssen präzise und schnell gespielt werden sowie leicht kontrollierbar und gut getimt sein.

Direkter Pass zu einem Mitspieler

Ein direkter Pass wird in die Füße des Mitspielers gespielt. In gewissen Situationen (z.B. bei enger Deckung) muss der Pass auf den weiter vom deckenden Spieler entfernten Fuß des Passempfängers gespielt werden, damit dieser den Ball bestmöglich abschirmen kann.

Pass in den Lauf

Bei einem Zuspiel in den Lauf (oder indirekten Pass) wird der Passempfänger so angespielt, dass der Ball seinen Laufweg kreuzt.

Im Idealfall kann der Passempfänger den Ball mitnehmen, ohne abbremsen zu müssen.

Wann ist ein Pass in den Lauf angebracht, wann ein direkter Pass?

Falls das Ziel in erster Linie darin besteht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten, sollte der Ball direkt in die Füße gespielt werden; für einen schnellen Angriff in die Tiefe des Raums muss der Ball hingegen in den Laufweg des Passempfängers gespielt werden.

Zweck des Passspiels

Spielaufbau: Rückpässe (zu einem Mitspieler hinter dem Ball), Pässe nach vorn (zu einem Mitspieler vor dem Ball), Querpässe (zwecks Spiels in die Breite).

Schaffen von Freiräumen: Pässe in die Tiefe (öffnende Pässe durch die Abwehrlinien hindurch).

Abschluss eines Angriffs: lange Pässe auf einen aufs Tor zulaufenden Mitspieler, in den Rücken der Abwehr oder auf einen Mitspieler in guter Abschlussposition.

Mit Querpässen verbundene Risiken

Querpässe können extrem gefährlich sein, insbesondere dann, wenn sie von der Seite des Spielfelds zur Mitte gespielt werden. Wird der Ball abgefangen, können weder der Passgeber noch der anvisierte Passempfänger rechtzeitig eingreifen. Es liegt am Passempfänger, einen geeigneteren Passweg zu eröffnen.

1.4.3.3 Ausrichtung bei der Ballannahme

„Ausrichtung“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Spieler dem Ball mit der ersten Berührung die je nach beabsichtigter Fortsetzung der Aktion gewünschte Richtung gibt. Diese Technik ist insbesondere auf höchstem Niveau unabdingbar geworden. Im heutigen Futsal reicht es nicht mehr, den Ball bei der Annahme zu stoppen.

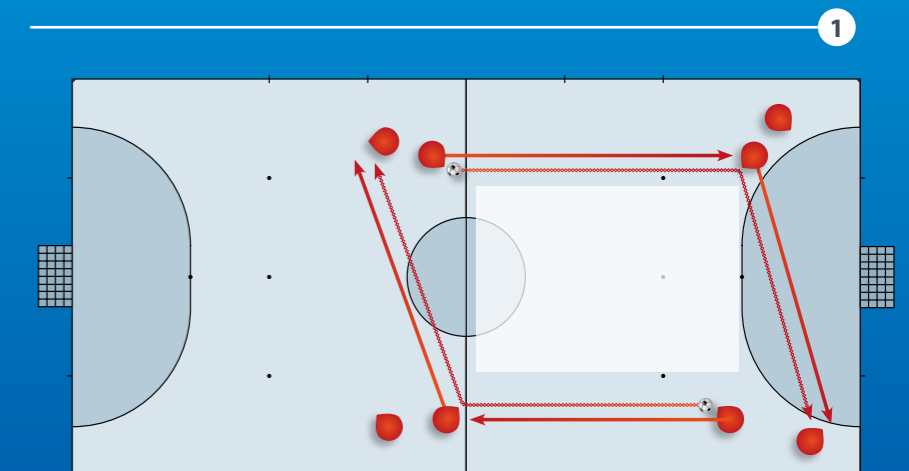
Ballkontrolle mit Behalten der Übersicht über das Spielgeschehen

Oft konzentriert sich der Ballführende ausschließlich auf die Kontrolle des Balles und übersieht deshalb den freien Mitspieler. Mit Blick auf eine optimale Spielentwicklung muss die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu erkennen, verbessert werden. Dies kann durch Übungen zur Verbesserung der visuellen Wahrnehmung erreicht werden.

Kontrollieren und Abschirmen des Balls

Zu einer guten Ballannahme gehört zwangsläufig auch das Kontrollieren und das Abschirmen des Balls vor dem Gegner. Der Spieler, der in Ballbesitz gelangt, muss seinen Körper zwischen Gegner und Ball positionieren und den Ball mit dem vom Gegner weiter entfernten Fuß kontrollieren.

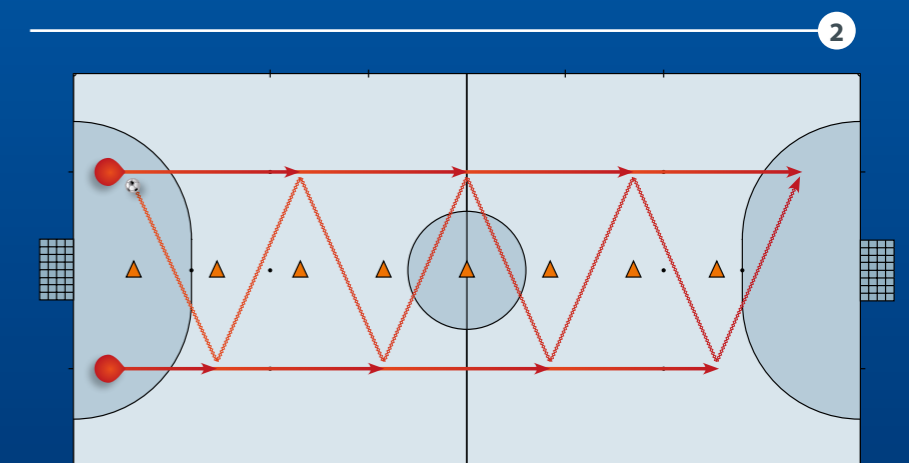
Drill- und Spielübungen für Passspiel und Ballannahme



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

An den Ecken eines Vierecks von ca. 15x12 m werden je 2-3 Spieler platziert. Die Bälle werden gemäß Abbildung um das Viereck herum gepasst (im Uhrzeigersinn oder umgekehrt); es sind zwei Ballberührungen

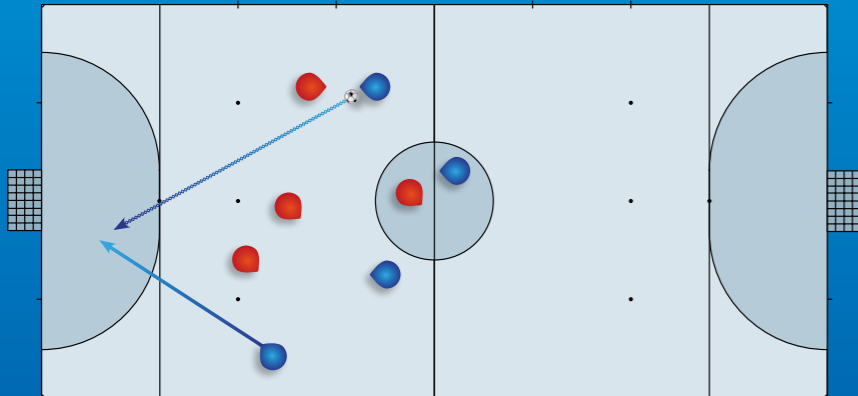
erlaubt. Der Passgeber stellt sich nach dem Zuspiel hinter dem von ihm angespielten Mitspieler an. Der Passempfänger muss den Ball bei der Annahme in die Richtung des nächsten Passes ausrichten.



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Am einen Ende des Spielfelds werden zwei Spieler im Abstand von ca. 8-10 m platziert. Sie überqueren das Spielfeld, indem sie sich den Ball mit einer oder zwei Berührungen zwischen den Hütchen zuspielen.

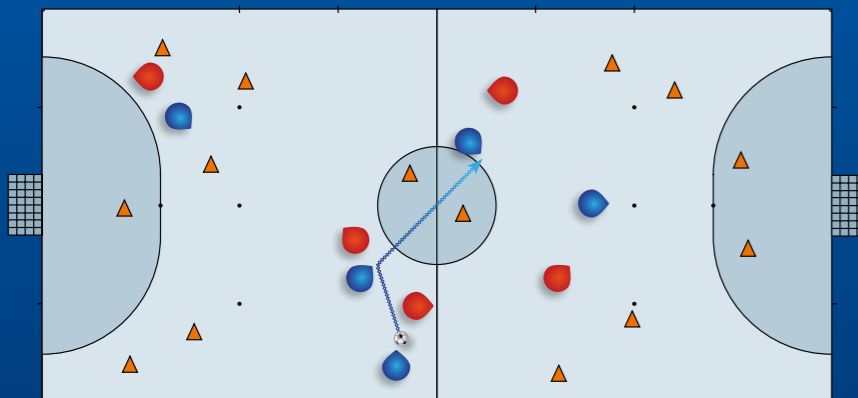
3

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

Zwei Mannschaften (z.B. Viererteams) treten gegeneinander an auf einem Spielfeld mit einer 6 m-Zone vor beiden Toren, die von der jeweils verteidigenden Mannschaft nicht betreten werden darf. Es zählt als Tor, wenn

es der Mannschaft in Ballbesitz gelingt, einen ihrer Spieler in der gegnerischen 6 m-Zone anzuspielen (die angreifenden Spieler dürfen sich in der Zone nur aufhalten, um dort in Ballbesitz zu gelangen).

4

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

Zwei Mannschaften treten auf dem ganzen Spielfeld gegeneinander an; mit Hütchen werden kleine Tore gebildet. Die Anzahl der Tore muss größer sein als die Anzahl der Spieler pro Mannschaft. Ein Punkt wird erzielt, indem ein Spieler einen Mitspieler mit einem Pass durch ein Tor hindurch anspielt.

1.4.3.4 Ballführung: die Grundlage des Dribblings

Eine gute Ballführung ist eine unabdingbare Voraussetzung für ein gelungenes Dribbling. Den gängigen Definitionen zufolge beinhaltet ein Dribbling das Laufen mit dem Ball und das Ziel, einen Gegenspieler auszuspielen.

Die Ballführung ist eine der ersten technischen Grundlagen, die Kindern, die mit dem Futsal beginnen, beigebracht wird.

Tipps für die Ballführung

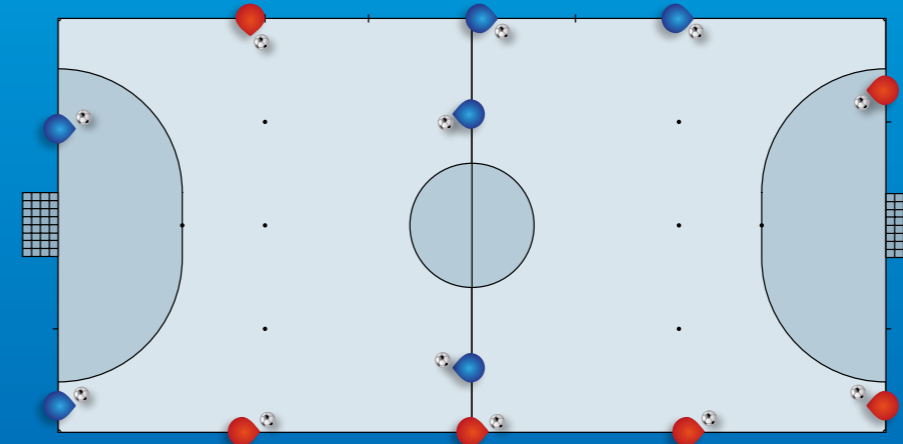
Der Spieler muss den Ball mit sanften Berührungen führen, um ihn so nah wie möglich am Fuß zu behalten.

Die Ballkontrolle ist wichtiger als das Tempo.

Der Spieler sollte kleine, schnelle Schritte machen.

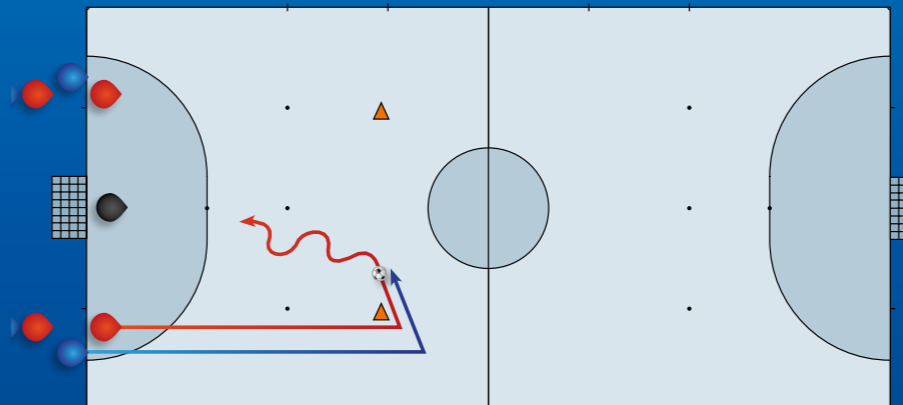
Im Hinblick auf das Gelingen möglicher Spielzüge ist es unerlässlich, beim Dribbling den Kopf oben zu halten (Übersicht behalten).

5

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

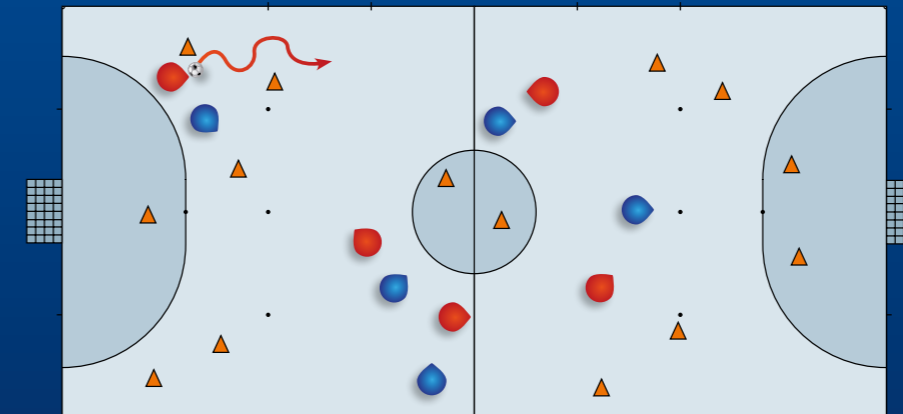
Alle Spieler führen einen Ball an der Seitenlinie entlang. Auf Kommando des Trainers ziehen sie mit dem Ball zur Mitte und können sich frei bewegen, mit Richtungs- und Tempowechseln. Auf erneutes Kommando des Trainers kehren die Spieler an die Linie zurück.

6

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

Zwei Spieler (ein Angreifer und ein Verteidiger) sprinten von der Grundlinie aus auf ein Hütchen nahe der Mittellinie zu. Der Angreifer startet mit ca. 1 m Vorsprung. Sobald er das Hütchen erreicht hat, nimmt er den dort positionierten Ball mit und versucht ein Tor zu erzielen; der Verteidiger verfolgt ihn und versucht, ihm den Ball abzunehmen.

7

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

Zwei Mannschaften treten auf dem ganzen Spielfeld gegeneinander an; mit Hütchen werden kleine Tore gebildet. Die Zahl der Tore muss größer sein als die Zahl der Spieler pro Mannschaft. Ein Punkt wird erzielt, indem ein Spieler mit dem Ball am Fuß durch eines der Tore läuft.

1.4.3.5 Dribbling

Grundlagen des Dribblings

Bei einem Dribbling muss der Spieler den Ball mit einem geeigneten Abstand führen, um den Gegner ausspielen zu können.

Er muss auch stets eine gute Balance wahren und kann den Gegner mit Finten verladen.

Den Gegner aus dem Stand heraus oder aus dem Lauf überwinden

Bei einem Dribbling aus dem Stand heraus muss der Angreifer den Verteidiger auf dem falschen Fuß erwischen und im richtigen Moment an ihm vorbeiziehen. Aus dem Lauf kann er den Gegner durch schnelles Beschleunigen in der ersten Phase überlaufen.

Erste Phase des Dribblings

Um einen Verteidiger auszudribbeln, muss der Ballführende zuerst direkt und mit möglichst viel Tempo auf ihn zulaufen. Er muss sich also mit dem Ball am Fuß selbstsicher und ohne zu zögern dem Verteidiger nähern und dann versuchen, diesen mit Körpertäuschungen und Dribblingmanövern auszuspielen.

Weshalb muss der Angreifer auf den Verteidiger zulaufen?

In erster Linie deshalb, um dem Verteidiger keine Zeit zu geben, den Angreifer in eine weniger „gefährliche“ Zone zu locken. Wenn der Ballführende selbstsicher direkt auf einen Gegner zuläuft, hat dies einen Überraschungseffekt und der Verteidiger steht mit Beinen und Oberkörper in einem zu ungünstigen Winkel zum Angreifer, um diesen erfolgreich zu stoppen.

Finten

Eine Finte oder Körpertäuschung kommt unmittelbar vor dem Überlaufen des Gegners zur Anwendung. Dabei täuscht der Ballführende ein bestimmtes Manöver an, mit dem der Gegner ausgespielt werden soll, um ihn schlussendlich mit einem anderen Manöver ins Leere laufen zu lassen.

Die Finte muss eine Reaktion des Verteidigers auslösen, die ihn aus dem Gleichgewicht bringt. Funktioniert sie, wird der Verteidiger auf dem falschen Fuß erwischt und der Ballführende kann an ihm vorbeiziehen.

Zwischen Finte und eigentlichem Dribbling

Um einen Gegner auszudribbeln, muss der Ballführende diesen im Glauben lassen, dass es sich bei der anfänglichen Finte um das eigentliche

Dribblingmanöver handelt. Die Finte darf daher nicht zu schnell ausgeführt werden (da der Verteidiger diese sonst möglicherweise nicht erkennt und nicht darauf reagiert), aber auch nicht zu langsam (da der Verteidiger sonst vielleicht genug Zeit hat, sein Gleichgewicht wiederzufinden und das Dribbling zu vereiteln). Das eigentliche Dribblingmanöver wiederum muss sehr schnell ausgeführt werden, damit der Verteidiger nicht rechtzeitig reagieren kann.

Auf welcher Seite sollte der Gegner überlaufen werden?

Der Ballführende sollte den Verteidiger auf dessen schwächerer Seite angreifen, d.h. auf der Seite, auf der sich der vordere Fuß befindet (ist der rechte Fuß weiter vorne, muss der Angreifer also von sich aus gesehen links am Verteidiger vorbeiziehen). Der günstigste Moment, um den Gegner zu überlaufen, tritt dann ein, wenn dessen vorderer Fuß gerade auf dem Boden aufsetzt.

Dribbling als Teil eines Spielzugs

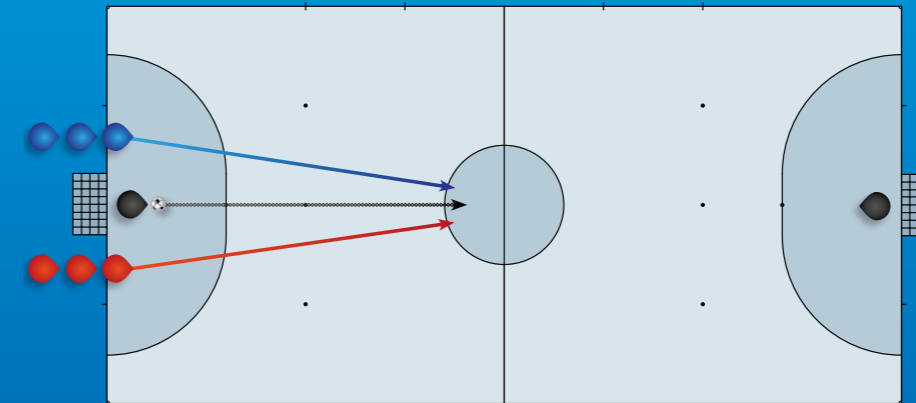
Bei Angriffssituationen sollten die Spieler grundsätzlich eher auf Passspiel als auf Dribblings setzen. Das 1-gegen-1 sollte nur in „ungefährlichen“ Spielfeldbereichen gesucht werden, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft in Position sind. Dribblings sind allerdings ein wichtiges Mittel, um Überzahlsituationen und offensive Freiräume zu kreieren, die wiederum zu Abschlussgelegenheiten, gefährlichen Passwegen und zur Neutralisierung des gegnerischen Pressings führen können.

Didaktische Methoden zur Verbesserung der Dribblingfähigkeiten

- einen Gegner mit begrenztem Bewegungsspielraum ausspielen (bei Verteidigung auf Linien).
- einen Gegner mit mehr Bewegungsspielraum ausspielen (bei Raumverteidigung).
- einen Gegner mit unbegrenztem Bewegungsspielraum ausspielen.
- Verbesserung von Raum- und Zeitgefühl im 1-gegen-1: Übungen, bei denen Verteidiger und Angreifer ihre Aktion unter verschiedenen Vorgaben beginnen (z.B. der Verteidiger oder der Angreifer läuft zuerst los; beide gleichzeitig; aus dem Stand heraus etc.), wobei der Angreifer entweder von Anfang an den Ball hat oder den Ball vor dem Dribbling von einem Mitspieler zugespielt bekommt.

Dribblingübungen

8



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

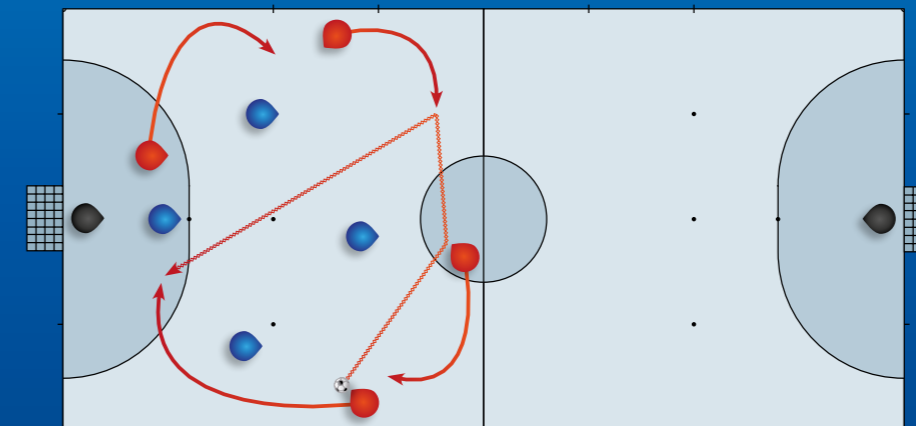
Dribblings, 1-gegen-1. Der Torwart spielt den Ball in Richtung Mittelkreis und gleichzeitig laufen zwei Spieler von beiden Seiten des Tors aus los. Der Spieler, der den Ball zuerst erreicht, agiert als Angreifer, der andere als Verteidiger. Der Angreifer versucht, den Verteidiger auszudribbeln und zum Abschluss zu kommen.

VARIANTEN

Die Spieler beginnen die Übung sitzend, auf dem Bauch oder Rücken liegend usw.

Die Übung kann auch zeitgleich auf beide Tore durchgeführt werden; in diesem Fall werden ein weiterer Torwart und zwei zusätzliche Gruppen von Spielern benötigt.

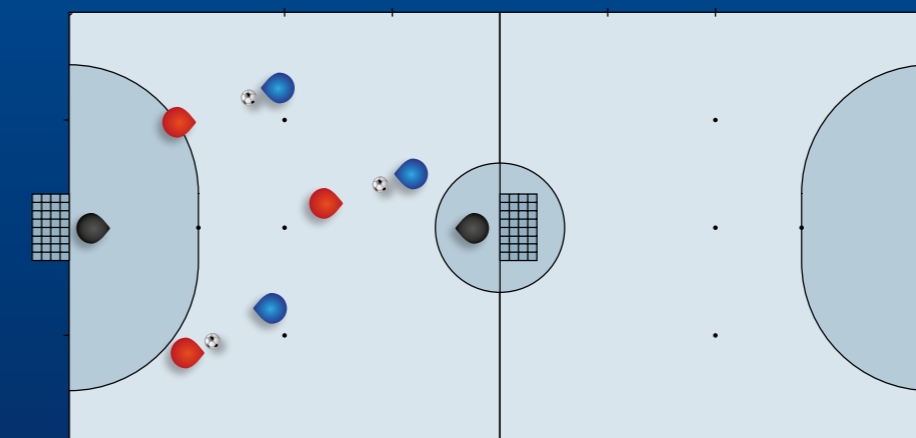
9



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Es wird 2-gegen-2 mit Torhütern auf halbem Spielfeld gespielt. Die Spielfläche wird durch eine imaginäre Linie auf halber Spielfeldbreite in zwei Zonen geteilt. In beiden Zonen befinden sich ein Angreifer und ein Verteidiger. Die Spieler dürfen ihre jeweilige Zone nicht verlassen, der Ball kann jedoch von einer Zone in die andere gespielt werden.

10

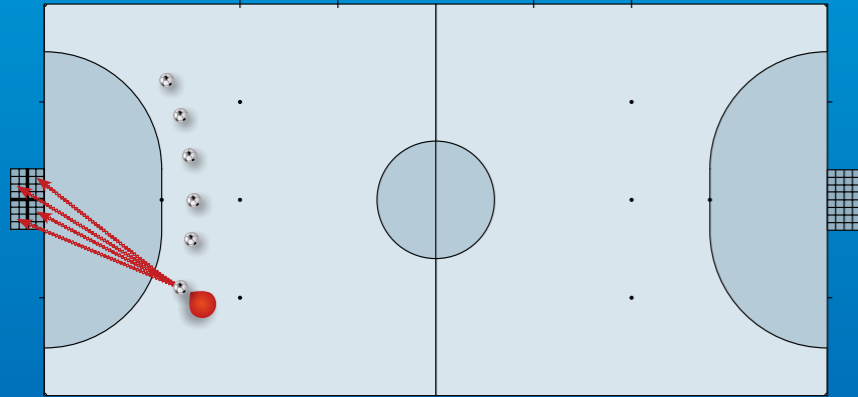


ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Drei Zweierpaare treten auf halbem Spielfeld mit Torhütern im 1-gegen-1 gegeneinander an. Jedes Pärchen hat einen Ball.

Drill- und Spielübungen für die Schussabgabe

11



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Es wird eine Reihe von Schüssen aus 10 m Entfernung (ruhender Ball) abgegeben, mit Fokus auf der Platzierung. Das Tor wird mit Absperrband viergeteilt (zwei Vierecke oben und unten).

VARIANTE

Schussabgabe bei rollendem Ball.



1.4.3.6 Schuss

Ein erfolgreicher Angriff wird mit einem Torschuss abgeschlossen. Geht ein Spieler in den Abschluss, muss er die richtige Balance zwischen Kraft und Präzision finden. Möchte der Trainer den Fokus auf die Präzision legen, kann er zum Beispiel folgende Vorgaben machen: auf das ganze Tor zielen, links bzw. rechts vom Torwart, auf die Torecken (hoch oder tief).

Schüsse aus seitlicher Position

Linksfüßern auf der linken Seite und Rechtsfüßern auf der rechten Seite wird empfohlen, auf das lange Eck zu zielen, damit der Schuss, falls er das Ziel verfehlt, zur Vorlage werden und von einem Mitspieler ins Tor gelenkt werden kann. Der Schuss auf den langen Pfosten kann somit zu einer Fortführung der Aktion und letztendlich erneut zum Torabschluss führen.

Nach innen ziehen, um in den Abschluss zu gehen

Der Trainer kann auch Rechtsfüßer auf der linken und Linksfüßer auf der rechten Seite spielen lassen, damit diese von außen nach innen ziehen und von dort in den Abschluss gehen. Zu den verschiedenen aus dieser Konstellation hervorgehenden Schussoptionen gehört der Schuss gegen die Laufrichtung, bei dem der Angreifer auf die seiner Laufrichtung entgegengesetzte Torecke zielt, um den Torwart zu einer Seitwärtsbewegung zu verleiten bzw. auf dem falschen Fuß zu erwischen.

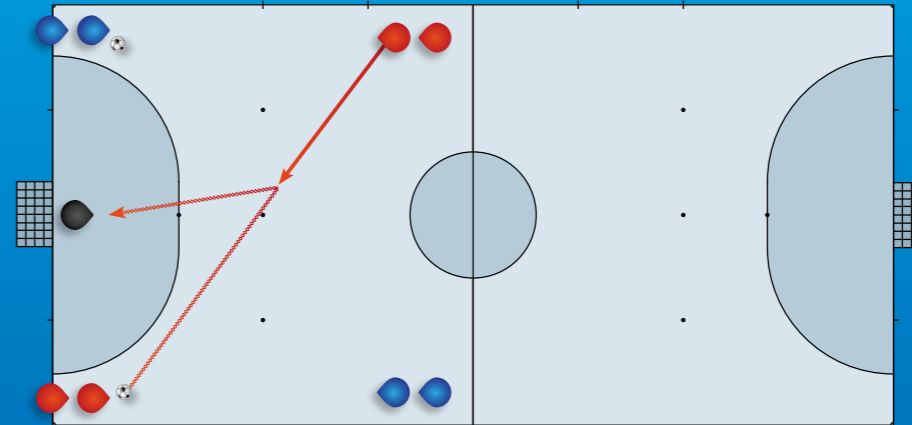
1.4.3.7 Kopfball

Kopfbälle können mit drei Bereichen des Kopfes gespielt werden: Stirn, Schläfenbereich und Hinterkopf.

Darüber hinaus können Kopfbälle aus dem Stand (ggf. mit Ausfallschritt nach vorn) sowie nach ein- oder beidbeinigem Absprung in der Luft gespielt werden.

Kopfballtraining beinhaltet anfänglich Übungen in sitzender Position, bei denen der Ball von einem Mitspieler zugeworfen wird. Danach folgen Übungen in stehenden Positionen: Kopfbälle aus dem Stand, mit Ausfallschritt, senkrecht auf- und abspringend und schließlich mit Anlauf und im Rückwärtslaufen.

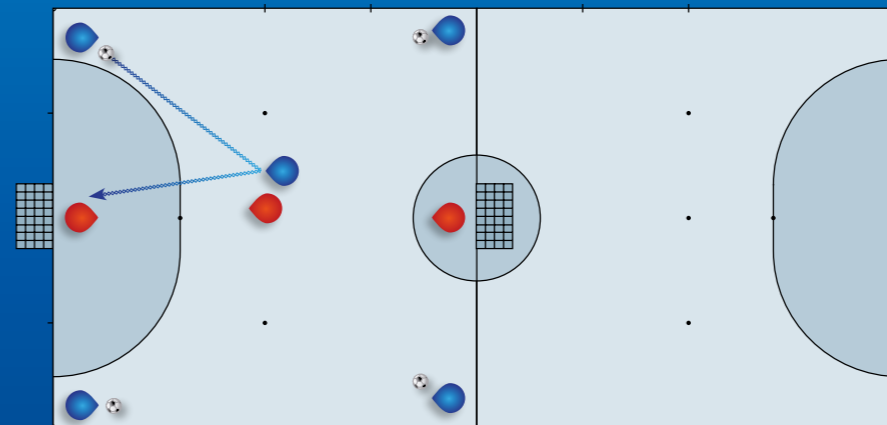
12



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Vier Gruppen von Spielern werden auf die vier Ecken eines halben Spielfelds verteilt, ein Torwart hütet das Tor. Einer der Spieler in Eckraumnähe spielt einen Diagonalpass auf einen der Spieler an der Mittellinie, der direkt aus dem Lauf schießt oder sich den Ball zuvor noch kurz zurechtlegt. Die Gruppen wechseln im Verlauf der Übung die Positionen.

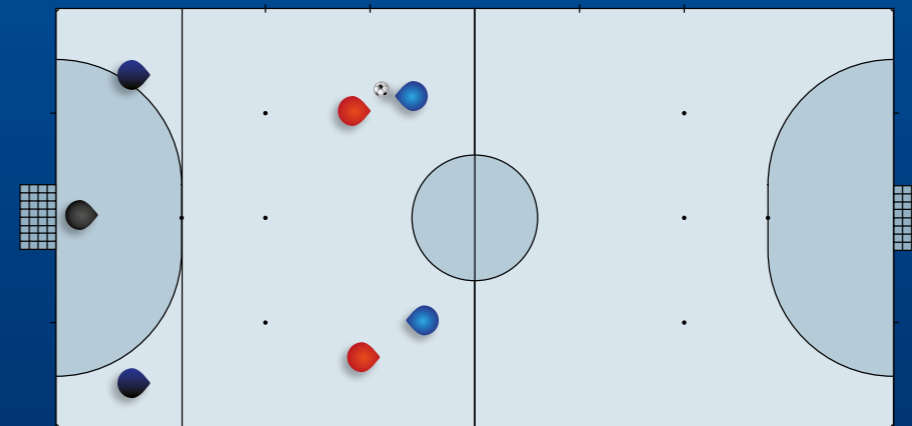
13



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

In allen vier Ecken eines halben Spielfelds steht ein Spieler mit Ball. In der Mitte befinden sich ein Angreifer und ein Verteidiger. Der Angreifer wird von einem seiner vier Mitspieler in den Ecken angespielt und schießt direkt auf eines der beiden Tore.

14

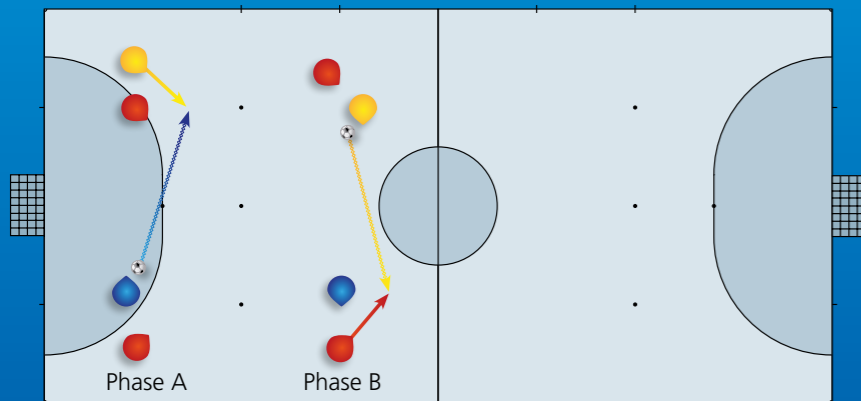


ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Zwei Zweierteams treten auf halbem Spielfeld gegeneinander an. Die Mannschaft in Ballbesitz kann entweder direkt aufs Tor schießen oder zuerst einen Doppelpass mit einem Spieler (im Schema dunkelblau eingefärbt) in der neutralen Zone (von der Grundlinie bis zur Strafraumgrenze) spielen. Für die Spieler in der neutralen Zone sind maximal zwei Ballberührungen erlaubt.

Drillübungen zum Freilaufen

15

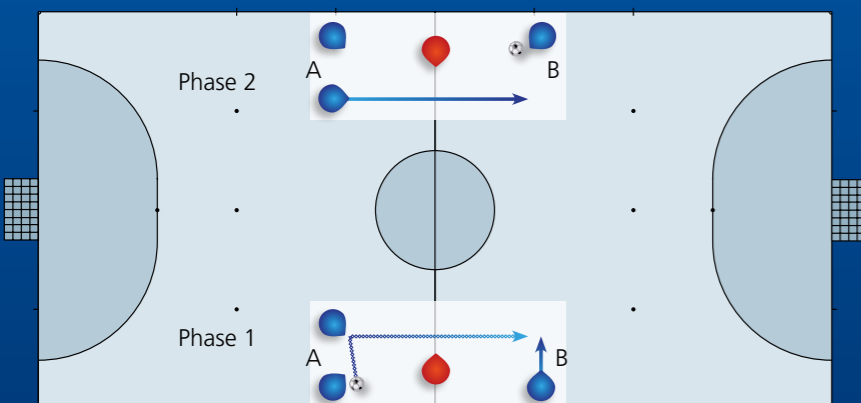


ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Mehrere Vierergruppen mit jeweils einem Ball sind über das gesamte Spielfeld verteilt. Die einzelnen Gruppen reihen sich parallel zu den Grundlinien auf, wobei sich je zwei Spieler auf jeder Seite des Spielfelds positionieren.

Der Spieler in Gelb muss sich freilaufen und sich seinem Mitspieler für ein Zuspiel im freien Raum anbieten (Phase A). Danach wird der Spieler in Gelb zum Passgeber und die Übung beginnt von vorne (Phase B).

16



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

3-gegen-1 in einem Rechteck von ca. 4x8 m. Die beiden Spieler in Zone A versuchen, den Ball ihrem Mitspieler in Zone B zuzuspielen, der sich für einen Pass anbietet (Phase 1). Nach dem Pass wechselt einer der beiden

Spieler aus Zone A zu seinem Mitspieler in Zone B (Phase 2). Der Verteidiger darf sich zu Beginn nur auf der Linie bewegen, welche die beiden Zonen trennt. Später darf er sich frei bewegen.

1.4.3.8 Freilaufen

Damit sind Aktionen gemeint, mit denen sich ein Spieler von einem Gegenspieler entfernt und sich in eine ideale Position (im freien Raum) begibt, um sich als möglicher Passempfänger anzubieten. Dieses individualtaktische Grundelement ist ein entscheidender Faktor für die Spielökonomie der Mannschaft in Ballbesitz. Das Abschütteln des Gegners ist eng mit der Laufarbeit, einem der mannschaftstaktischen Grundelemente bei Ballbesitz, verknüpft. Statische Mitspieler sind für den Ballführenden sehr negativ.

Sich vom Gegenspieler lösen

Wie? Durch Hakenschlagen, Richtungs- und Tempowechsel, Diagonalläufe.

Wohin? In einen Bereich, wo man anspielbar ist (freier Raum), d.h. wo der Ballführende den frei gewordenen Mitspieler sehen kann.

Wann? Im richtigen Moment der jeweiligen Spielsituation.

Drei Möglichkeiten, sich freizulaufen

Bietet sich ein Spieler dem Ballführenden an, läuft er diesem in der Regel entgegen (und somit weg vom gegnerischen Tor), um die Passdistanz zu verringern. Der sich anbietende Spieler kann sich auch in eine Position hinter dem Ballführenden begeben und so eine sichere Passoption kreieren. Bietet sich der Spieler für ein Zuspiel in die Tiefe an, wird die Distanz zwischen Passgeber und Passempfänger tendenziell größer und die Distanz des Passempfängers zum gegnerischen Tor geringer.

Konzept des „freien Raums“

Damit ist der Bereich des Spielfelds gemeint, in dem der Ballführende einen Mitspieler sehen kann, der sich freigelaufen hat und somit anspielbar ist. Dieser Raum verändert sich ständig und hängt vom Stellungsspiel und Abwehrverhalten des Gegenspielers des Ballführenden sowie von der Position und vom Verhalten der übrigen Spieler der verteidigenden Mannschaft ab.

Konzept des „versperrten Raums“

Damit ist der Bereich des Spielfelds unmittelbar hinter einem Verteidiger gemeint, in den der Ballführende nicht passen kann. Je näher sich der Verteidiger beim Ball befindet, desto größer ist der „versperrte“ Raum hinter ihm, der für die Mannschaft in Ballbesitz quasi zur „toten“ Zone wird.

Freilaufen durch Pendelbewegung

Dieses Manöver dient dazu, sich vom Gegner zu lösen und sich für ein Zuspiel anzubieten. Der Spieler läuft zunächst in eine Richtung und sprintet urplötzlich in die entgegengesetzte Richtung los.

Haken schlagen

Eine weitere Möglichkeit, sich von seinem direkten Gegenspieler freizulaufen. Es ist sehr wichtig, bei Richtungswechseln auch das Lauftempo zu variieren.

Beispiele: Parallele, Diagonale usw.

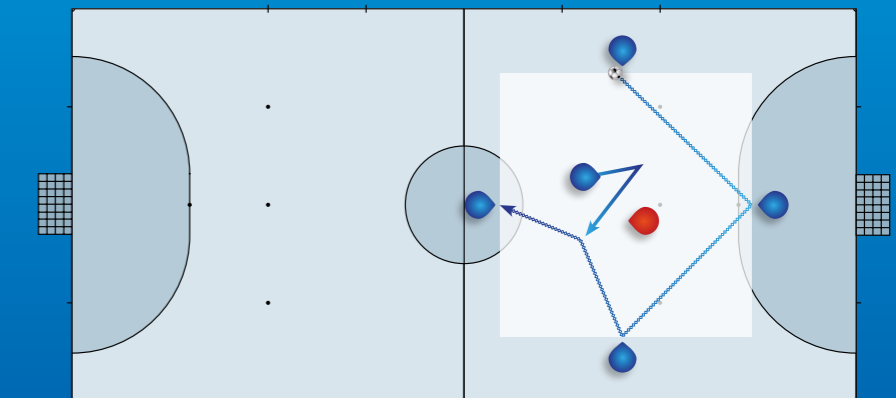
In den Rücken des Verteidigers gelangen

Eine geeignete und wirkungsvolle Methode, um sich seines Gegenspielers zu entledigen. Der Verteidiger wird damit vor Probleme gestellt, weil er sich nicht gleichzeitig auf Ball und Gegenspieler konzentrieren kann.

Das richtige Timing

Das Timing ist ein entscheidender Faktor, wenn es darum geht, seinen Gegenspieler abzuschütteln. Ein Spieler muss sich freilaufen, sobald er sieht, dass sich dem Ballführenden eine Passmöglichkeit eröffnet. Dabei muss er die Situation korrekt einschätzen und sichergehen, dass der Ballführende genügend Raum und Zeit für das Zuspiel hat.

17

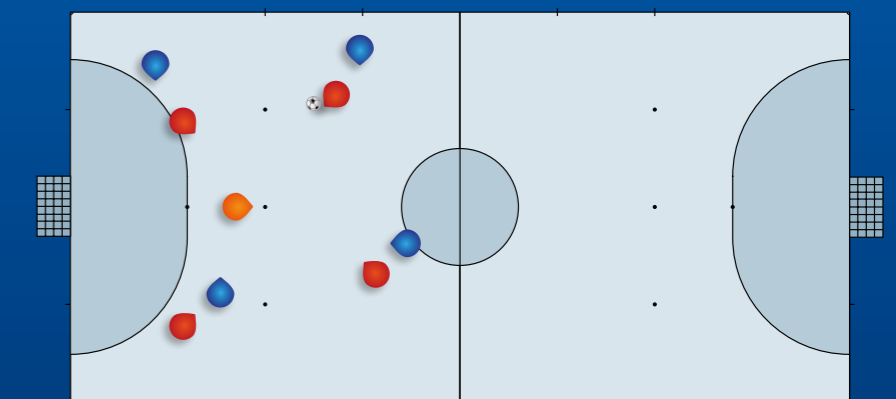


ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Vier Spieler positionieren sich an den Seiten eines Vierecks von ca. 12x14 m und passen sich den Ball mit zwei Ballberührungen zu. Innerhalb des Vierecks befinden sich ein Verteidiger und ein Angreifer. Der

Angreifer muss seinen Bewacher mit einer Pendelbewegung abschütteln und anschließend einen Pass von einem seiner Mitspieler annehmen und weiterleiten.

18



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

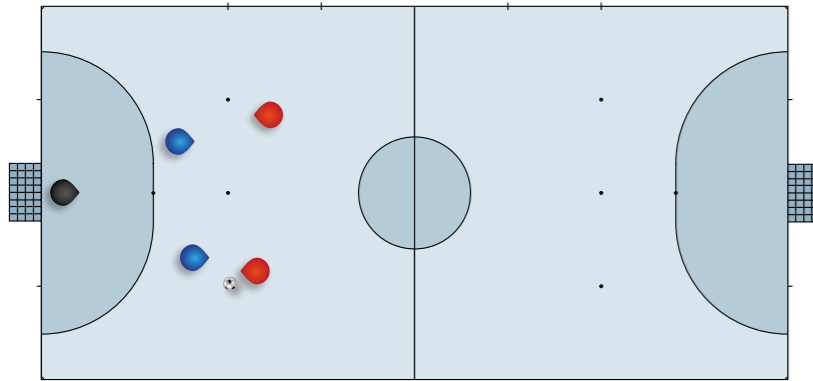
Zwei Vierer- oder Fünfergruppen treten gegeneinander an und versuchen, den Ball zu halten bzw. zu erobern. Die Verteidiger müssen ihren direkten Gegenspieler eng decken. Innerhalb der Übungsfläche (halbes

Spielfeld) agieren ein oder zwei Joker, der/die jeweils die Mannschaft in Ballbesitz unterstützt/unterstützen. Es sollten maximal zwei oder drei Ballberührungen pro Spieler erlaubt sein.

1.4.3.9 Deckungsarbeit

Hat der direkte Gegenspieler den Ball?

Hat der direkte Gegenspieler den Ball, muss sich der Verteidiger zwischen ihn und das eigene Tor stellen. Ist dies nicht der Fall, muss er sich dennoch zwischen seinem direkten Gegenspieler und dem Tor positionieren, und zwar innerhalb des Dreiecks zwischen Ball, direktem Gegenspieler und der Mitte des Tores. Der Verteidiger muss entsprechend der Spielsituation die geeignetste Position innerhalb dieses Dreiecks einnehmen.



Stellungsspiel und Decken des direkten Gegenspielers.

Zweikampfverhalten bei Gegenspieler mit Ball: Beinstellung

Im Anfängerstadium wird üblicherweise vermittelt, dass der Verteidiger den Ballführenden nicht mit schulterbreiter Beinstellung angreifen soll, weil er so zu leicht das Gleichgewicht verliert. Stattdessen soll er einen Fuß leicht vor dem anderen positionieren; um welchen Fuß es sich dabei handelt, hängt von der Wahl des taktischen Verhaltens seitens des Verteidigers ab.

Starke und schwache Seite des Verteidigers basierend auf der Position seiner Füße

Indem er einen Fuß vor den anderen setzt, kriert der Verteidiger automatisch eine starke und eine schwache Seite. Die starke Seite ist die, zu der hin er sich leichter bewegen kann (Seite des hinteren Fußes), die schwache Seite ist die des vorderen Fußes.

Taktische Überlegungen zum Abwehrverhalten im 1-gegen-1: Weglocken des Gegners

Der Verteidiger kann den Angreifer dazu verleiten, dass dieser sich in die von ihm gewünschte Richtung

orientiert (wo er weniger gefährlich ist, also z.B. in Richtung Seitenlinie, vom Tor weg); ebenso kann er versuchen, den Angreifer auf seine starke Seite zu locken.

Weitere taktische Überlegungen zum Abwehrverhalten im 1-gegen-1

Hat der Ballführende einen stärkeren Fuß, d.h. ist er ein reiner Rechts- oder Linksfuß? Ist dies der Fall, so sollte er auf seinen schwächeren Fuß gezwungen werden.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den Ballführenden ins Zentrum zu locken, weil sich dort mehr Verteidiger befinden oder weil der Ballführende für gefährliche Schüsse auf das lange Eck bekannt ist und es solche Abschlussmöglichkeiten zu vermeiden gilt.

Beim Weglocken des Gegners zu beachten

Will der Verteidiger den Ballführenden in eine bestimmte Richtung locken, muss er sichergehen, dass sich dieser auch tatsächlich in die gewünschte Richtung bewegt. Dabei sollte der Verteidiger darauf achten, dass die Bewegungsrichtung des Ballführenden nicht zwischen seinen Beinen verläuft.

Was ist das Hauptziel eines Verteidigers bei 1-gegen-1-Situationen?

Wenig überraschend besteht das Hauptziel darin, sich nicht ausspielen zu lassen. Deshalb muss sich der Verteidiger am Anfang einer jeden Abwehrsituation um den Ballführenden kümmern. Er muss Balleroberungsversuche (Tacklings) antäuschen, damit der Ballführende nicht einschätzen kann, wie viel Raum und Zeit ihm zur Verfügung steht.

Frontales Zweikampfverhalten gegen Gegner, die kurz davor sind, den Ball zu erhalten

Bei der Annäherung an einen Gegner unmittelbar vor der Ballannahme spielt das Timing eine wichtige Rolle (der Verteidiger muss sich ihm annähern, während sich der Ball zwischen Passgeber und Passempfänger befindet). Der Verteidiger muss außerdem sicherstellen, dass er einen sicheren Abstand zum Passempfänger einhält, unmittelbar bevor der Ball zu diesem gelangt.

Abwehrverhalten gegen einen ballführenden Gegner mit dem Rücken zum Tor

Der Verteidiger muss aufpassen, dass er kein Foul begeht, und den Angreifer daran hindern, sich aufs Tor zu drehen. Er muss außerdem verhindern, dass

sich der Angreifer um ihn herum dreht und ihn so überläuft.

Abwehrverhalten gegen Spieler ohne Ball

In der Regel sollte sich der Verteidiger zwischen Gegenspieler und eigenem Tor positionieren und dabei sowohl Gegner als auch Ball im Blick behalten. Verliert der Verteidiger Gegner und Ball aus den Augen (d.h. gelangt der Angreifer in seinen Rücken), gerät er in Schwierigkeiten.

Berücksichtigung der Eigenschaften und Position des Gegenspielers im Abwehrverhalten

Je nach Schnelligkeit, Physis, technischem Niveau usw. des Angreifers ist ein geeigneter Sicherheitsabstand einzuhalten.

Je weiter sich der Gegenspieler von Ball und gegnerischem Tor entfernt befindet, desto weniger eng die Deckung (mehr Raum-, weniger Manndeckung).

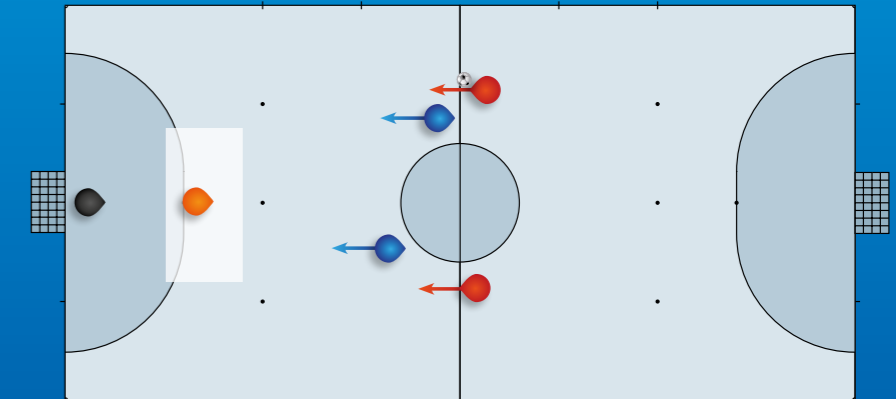
Je näher sich der Angreifer an Ball und gegnerischem Tor befindet, desto enger die Deckung (mehr Mann-, weniger Raumdeckung).

Wie eng decken?

Für einen Verteidiger besteht die Hauptschwierigkeit darin, zu entscheiden, wie eng er einen bestimmten Gegenspieler decken soll. Er muss dabei der Position des Gegners (guter/schlechter Schusswinkel) Rechnung tragen und berücksichtigen, wie viel Zeit und Raum er zur Verfügung hat.

Übung für defensive Deckungsarbeit

19



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Auf einem halben Spielfeld versuchen zwei Spieler, den Ball ihrem Mitspieler in einer 6x3m-Zone an der Strafraumgrenze zuzuspielen. Erhält dieser den Ball, muss er in den Abschluss gehen. Die beiden Verteidiger

versuchen dies mittels gemeinschaftlicher Deckungsarbeit (Mischung aus Mann- und Raumdeckung) zu verhindern. Die 6x3m-Zone darf nur vom designierten Schützen betreten werden.



1.4.3.10 Tackling

Tacklings dienen dazu, den Ball von einem Gegenspieler zu erobern oder zumindest wegzuschlagen. Wie bei den beiden unten erläuterten Möglichkeiten der Balleroberung (Antizipieren und Pässe abfangen) kann mit einem Tackling ein gegnerischer Spielzug vereitelt werden.

Es handelt sich um eine Grundtechnik im Futsal, die ein beträchtliches Maß an Kampfgeist und physischer Stärke erfordert.

Tacklings sind nicht immer die beste Option; manchmal ist Verzögern die bessere Wahl.

Ein Trainer kann seinen Spielern die Kunst des Tacklings auf theoretische Weise beibringen. Um sicherzugehen, dass die Spieler die Technik beherrschen, müssen Tacklings allerdings bei 1-gegen-1-Situationen im Training geübt werden (trotz erhöhtem Verletzungsrisiko).

Es gibt drei Tackling-Varianten: Block-Tacklings, seitliche Tacklings und Gleit-Tacklings.

Block-Tackling

Bei einem Block-Tackling stehen sich Angreifer und Verteidiger zunächst frontal gegenüber.

Wichtig ist, eine gegenüber dem Angreifer seitliche Position (mit einem Fuß leicht vor dem anderen) einzunehmen.

Der Verteidiger muss dabei im Gleichgewicht bleiben, die Knie leicht beugen und zum Eingreifen bereit sein.

Der Körperschwerpunkt muss möglichst tief liegen, um Stabilität und Kraft zu erhöhen.

Der Verteidiger muss sein Bein mit der nötigen Schnelligkeit und Körperspannung einsetzen, um nicht nachzugeben.

1. Methode (traditionell): Das stärkere Bein, mit dem getackelt wird, bleibt zunächst weiter hinten, bevor mit dem Innenrist oder Spann auf den Ball gegangen wird.

2. Methode: Das stärkere Bein befindet sich von Anfang an vorne und der Gegner wird überrascht, indem direkt mit dem vorderen Fuß auf den Ball gegangen wird.

Seitliches Tackling und Gleit-Tackling

Ein seitliches Tackling ist dann angebracht, wenn sich der Verteidiger in einem Laufduell auf gleicher Höhe mit dem Ballführenden befindet; sobald er auf Ballhöhe ist, kann er zum Tackling ansetzen. Er verwendet dazu den Innenrist seines vom Ballführenden weiter entfernten Fußes und dreht sich um das andere Bein in Richtung des Gegners.

Ein Gleit-Tackling kommt dann zum Einsatz, wenn kein seitliches Tackling möglich ist; es erfolgt entweder mit dem Außenrist des näher am Gegner befindlichen Fußes oder mit dem Innenrist des weiter entfernten Fußes. Diese beiden Tackling-Varianten bergen ein gewisses taktisches Risiko in sich, denn wenn der Verteidiger den Angreifer nicht vom Ball getrennt hat, kann er am Boden nichts mehr ausrichten.

1.4.3.11 Antizipieren und Abfangen von Pässen

Ein Verteidiger kann einen gegnerischen Angriff vereiteln, indem er direkt auf den Ball geht, d.h. **einen Pass abfängt**.

Beim **Antizipieren** versucht der Verteidiger, aus der Manndeckung heraus den Ball abzufangen, bevor sein direkter Gegenspieler den Ball annehmen kann. Damit dies gelingt, muss er:

- sich gut positionieren und einen leichten Abstand zum Gegner wahren (ca. eine Armlänge);
- die Richtung des Balles richtig voraussehen und schnell reagieren (motorische Antizipation).

Beim Antizipieren ist Vorsicht geboten, denn misslingt der Versuch, kann das gesamte Abwehrgefüge auseinanderfallen.

1.4.3.12 Schutz des eigenen Tores

Ein Spieler kann das eigene Tor schützen, indem er seinen Körper zwischen dem Ballführenden und dem Tor positioniert (in der Schusslinie). Er darf sich nicht unmittelbar vor der Schussabgabe abdrehen (z.B. aus Angst davor, vom Ball getroffen zu werden), weil das dem Angreifer die Chance bietet, ihn zu umdribbeln und frei aufs Tor zu ziehen. Nach dem Schuss des Angreifers muss der verteidigende Spieler schnell zurückeilen und für mögliche Abpraller absichern. Wirft sich ein Verteidiger auf den Boden, um einen Schuss abzublocken, muss er sich sicher sein, dass er an den Ball kommt; andernfalls sollte er lieber auf den Beinen bleiben.

1.5 KOLLEKTIVE TAKTIK

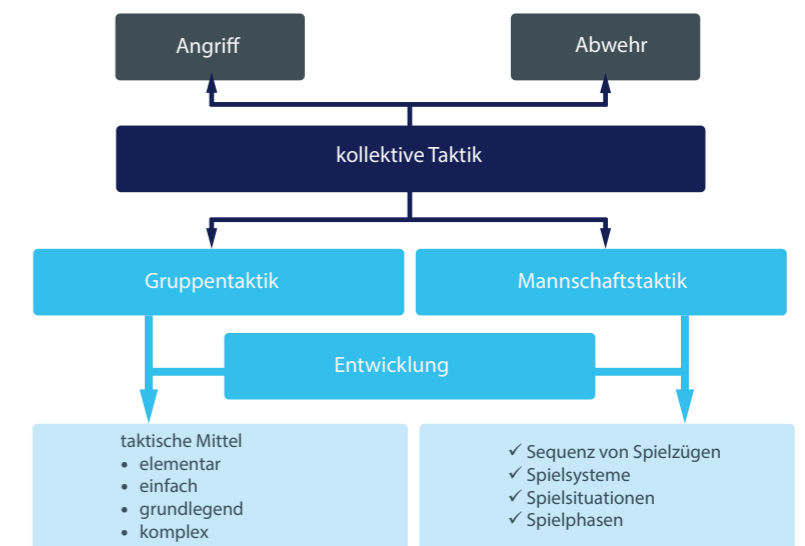
1.5.1 Einführung in die kollektive Taktik

Mannschaftssportarten sind aufgrund ihres kollektiven Charakters von zahlreichen taktischen Facetten geprägt. Sobald sie sich im Zusammenspiel befinden, verlassen die Spieler den Bereich der Individualtaktik (ohne diese aufzugeben) und treten in den Bereich der **kollektiven Taktik** ein. An dieser Stelle sollen die verschiedenen Aspekte untersucht werden, die von einer Mannschaft als Ganzes sowie von einzelnen Spielergruppen innerhalb einer Mannschaft aufeinander abgestimmt werden müssen:

1. gruppentaktische Mittel
2. Spielzüge (komplexe taktische Mittel)
3. Spielphasen
4. Spielsituationen
5. Spielsysteme

Diese Aspekte können sich auf eine Gruppe von zwei bis drei Spielern (**Gruppentaktik**) oder die gesamte Mannschaft (**Mannschaftstaktik**) beziehen.

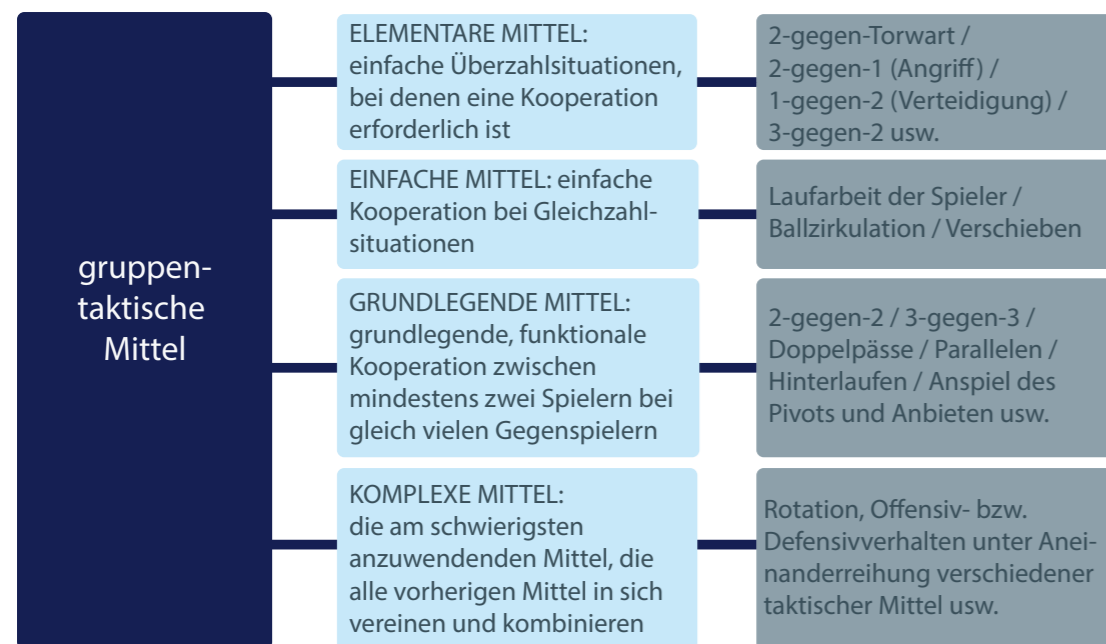
Die kollektive Taktik im Überblick



Basierend auf der konzeptionellen Darstellung der kollektivtaktischen Vorbereitung (*Mapa conceptual de la preparación táctica colectiva*) von J.L. Antón (1998).

1.5.2 Gruppentaktik

Gruppentaktik wird von zwei oder mehr Spielern gemeinsam angewandt, die diese in Verbindung mit ihren individualtaktischen Mitteln und individuellen Aktionen einsetzen, um ein gemeinsames taktisches Ziel zu erreichen (das sich aus der jeweiligen Spielsituation heraus ergibt). Die Gruppentaktik bildet sozusagen die Schnittstelle zwischen Individual- und Mannschaftstaktik; sie baut auf Ersterer auf, um Letztere zu optimieren und zu verbessern. Die im offensiven und defensiven Zusammenspiel zwischen mehreren Spielern verfügbaren Optionen werden hier gruppentaktische Mittel genannt und wie folgt kategorisiert:



Kategorisierung gruppentaktischer Mittel nach J.L. Antón (1998).

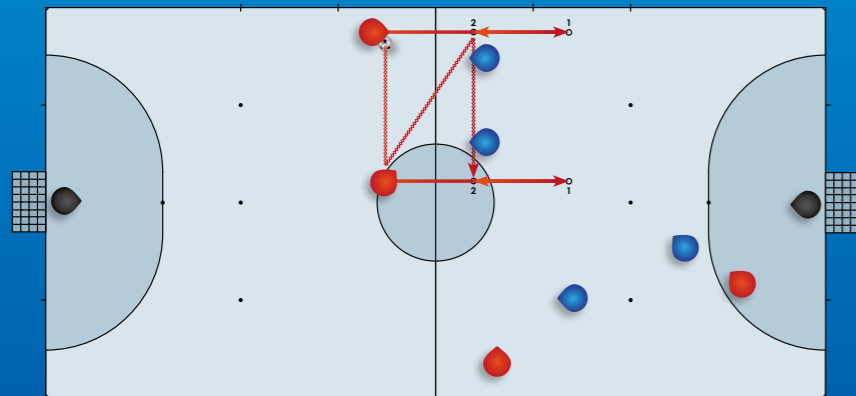
Im folgenden Abschnitt werden alle gruppentaktischen Mittel kategorisiert, wobei die offensiven und defensiven Grundlagen zunächst getrennt behandelt werden. Auf die wichtigsten Aktionen der im Folgenden aufgeführten Kategorien wird anschließend näher eingegangen werden:



Offensivtaktische Mittel für zwei Spieler

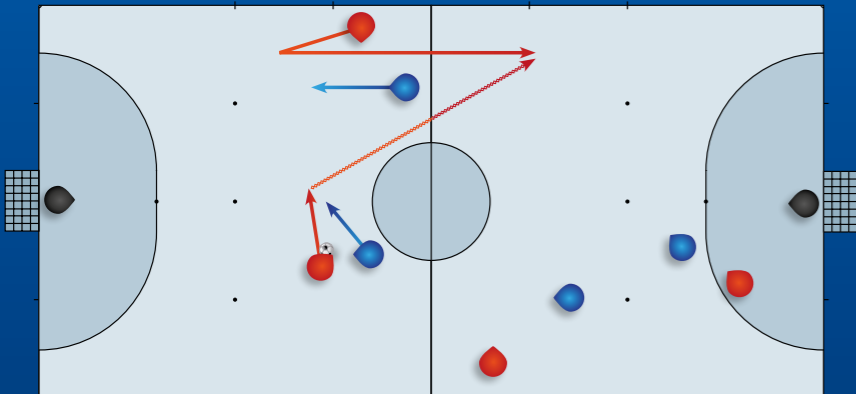
1

Zweierkombination



2

Freilaufen durch schnelle Pendelbewegung auf dem Flügel



1.5.2.1 Gruppentaktische Mittel im Angriffsspiel

Zweierkombination

Damit ist das Zusammenspiel zweier Spieler gemeint, das die meisten der im Folgenden erläuterten taktischen Mittel sowie zahlreiche andere Spielsituationen abdeckt.

Freilaufen durch schnelle Pendelbewegung und abgestimmtes Zuspiel (Spiel lesen)

Ein Spieler lässt sich an der Seitenlinie in Richtung des eigenen Tores zurückfallen; da sein Bewacher ihm folgt, entsteht in dessen Rücken ein freier Raum, den der Angreifer anschließend selber nutzen kann.

Doppelpass

Ein Spieler passt zu einem Mitspieler und läuft in den freien Raum hinter seinem Bewacher, um anschließend den Ball von seinem Mitspieler zurückzuerhalten. Dieses Manöver wird üblicherweise bei 2-gegen-2-Situationen angewandt; ein Verteidiger wird aus seiner Zone gelockt, um eine 2-gegen-1-Überzahl zu kreieren.

Hinterlaufen oder Kreuzen

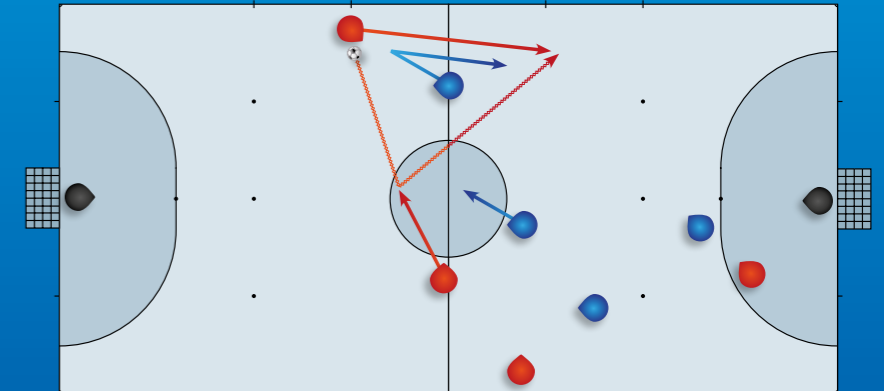
Bei dieser Aktion kreuzen sich die Wege zweier Mitspieler. Ein Angreifer läuft vor oder hinter dem Ballführenden vorbei in den freien Raum, um sich für ein Zuspiel anzubieten oder die gegnerische Abwehr im Moment des Kreuzens zu verwirren. Diese Verwirrung kann vom Ballführenden ausgenutzt werden.

Parallele

Ein Angreifer löst sich von seinem Bewacher (nach einem Pass oder auch nicht) und läuft in den Raum hinter dem Gegenspieler des Ballführenden, um sich für ein Zuspiel anzubieten. Bei dieser Aktion befindet sich der Ballführende üblicherweise an der Seitenlinie; man spricht von Parallele, da das Zuspiel auf den sich freilaufenden Spieler parallel zur Seitenlinie erfolgt.

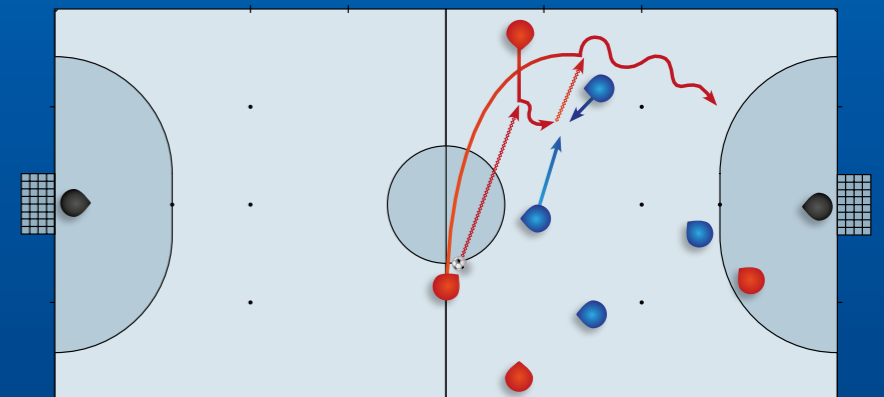
3

Doppelpass



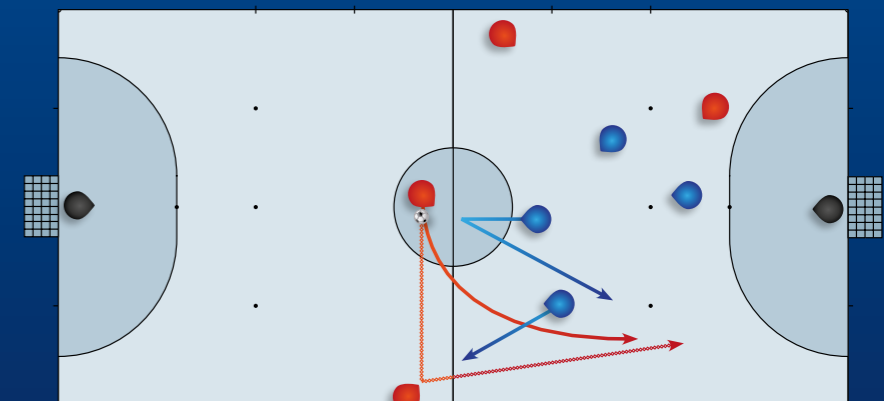
4

Hinterlaufen oder Kreuzen



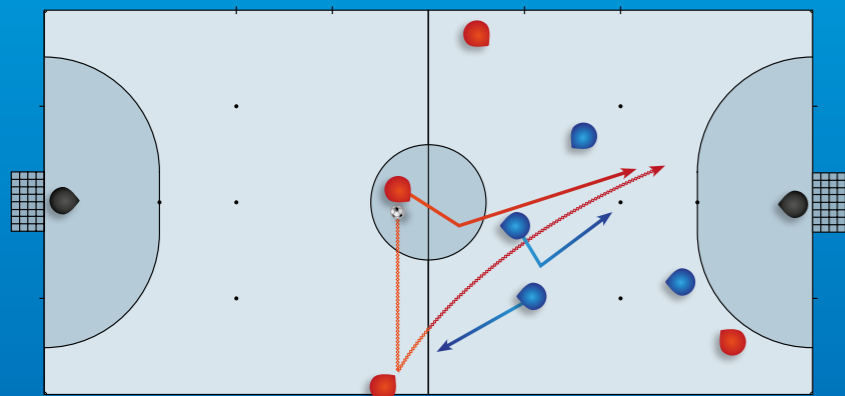
5

Parallele



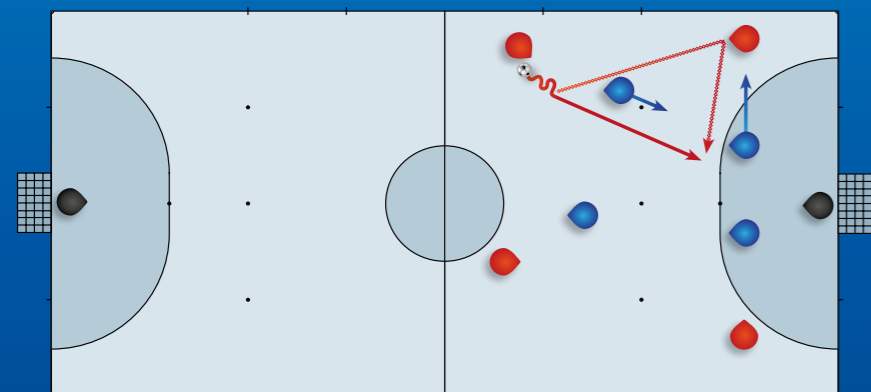
6

Diagonale



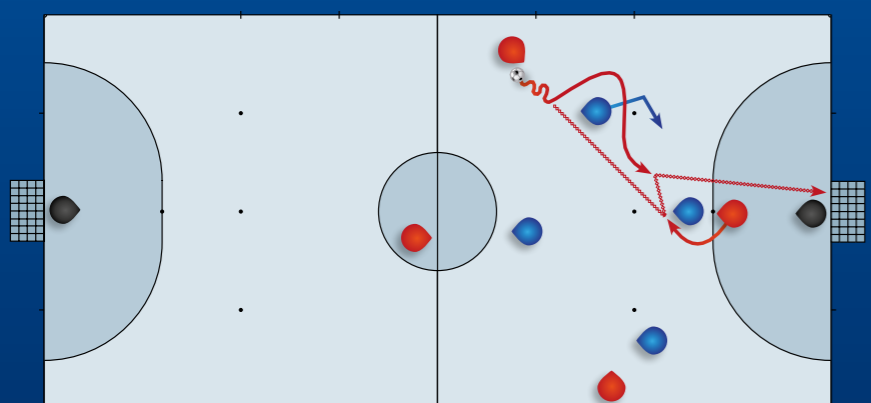
7

Vertikales Zusammenspiel



8

Pass, Vorstoß und frontale Ablage durch den Pivot

**Diagonale**

Ein Angreifer löst sich von seinem Bewacher (nach einem Pass oder auch nicht) und läuft in den Raum hinter der Abwehrlinie, um vom ballführenden Mitspieler diagonal angespielt zu werden. Von „Diagonale“ ist deshalb die Rede, weil der Passweg diagonal zur horizontalen und vertikalen Achse des Spielfelds verläuft.

Vertikales Zusammenspiel

Hier geht es um Spielsituationen, bei denen einer der beiden Angreifer höher steht als der andere, wodurch ein größerer Abstand zwischen den Abwehrlinien entsteht. Beim „horizontalen“ Zusammenspiel stehen die Angreifer zwei Verteidigern aus derselben Abwehrlinie gegenüber, während bei der vertikalen Variante eine 2-gegen-2-Situation mit Verteidigern zweier verschiedener Abwehrlinien vorliegt.

Zweierkombination mit Pivot

Damit ist jedes vertikale Zusammenspiel gemeint, bei dem der Pivot vom Passgeber vertikal angespielt wird.

Elementare Mittel für zwei Spieler

Überzahlsituationen 2-gegen-Torwart und 2-gegen-1. Solche Situationen sind meistens die Folge eines offensiven Umschaltens oder der Überwindung von Abwehrlinien; es entsteht eine temporäre Überzahlsituation, bis sich die betreffende Abwehrlinie wieder formiert hat.

Grundlegende Mittel für zwei Spieler beim offensiven Umschalten

Eine 2-gegen-2-Situation bei einem systematischen Angriff gegen eine organisierte Abwehr ist nicht vergleichbar mit einer Situation beim offensiven Umschalten, bei der ebenfalls Gleichzahl zwischen Angreifern und Verteidigern herrscht.

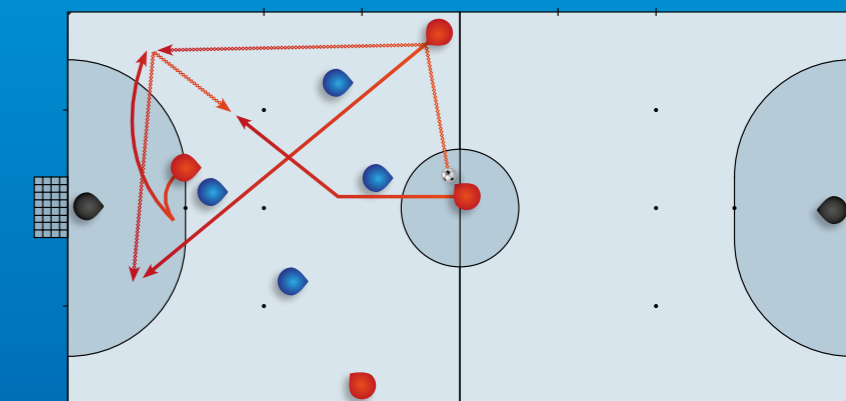
Dreierkombination mit Pivot

Damit sind sämtliche Spielzüge gemeint, bei denen der Pivot angespielt wird und zwei seiner Mitspieler vorrücken. Es gibt viele Möglichkeiten für solche Dreierkombinationen, ebenso wie beim vertikalen Zusammenspiel zu zweit mit dem Pivot, wobei in diesem Fall die Möglichkeiten aufgrund der Beteiligung eines zusätzlichen Spielers noch vielfältiger sind.

9

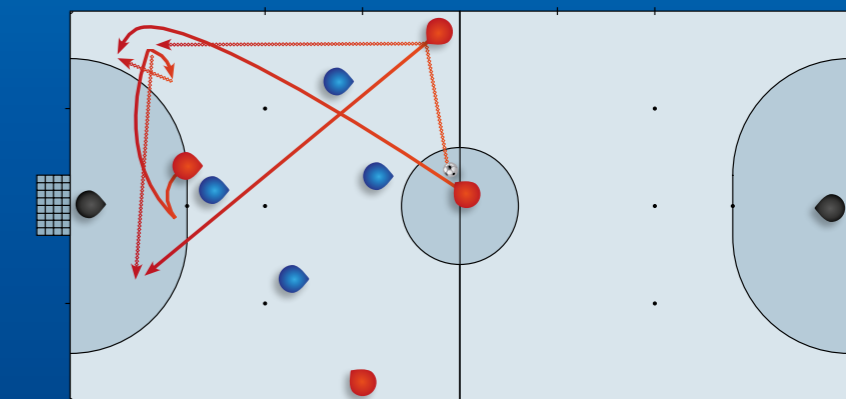
Offensivtaktische Mittel für drei Spieler

Anspiel auf den Pivot mit zwei sich anbietenden Mitspielern (am langen Pfosten oder durch Ablage)



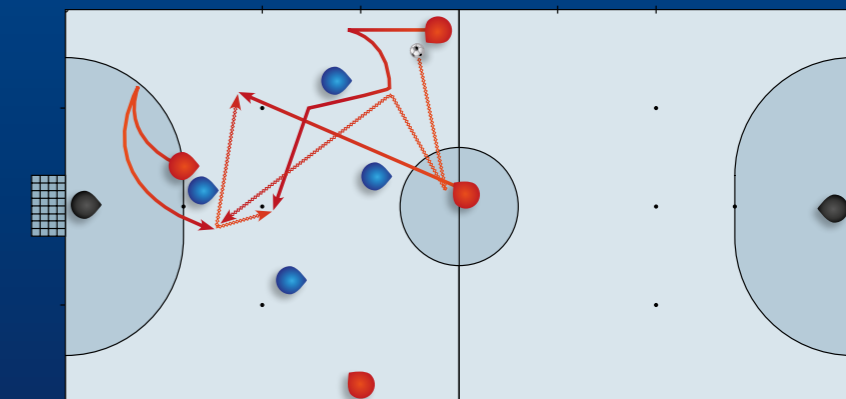
10

Anspiel auf den Pivot mit zwei sich anbietenden Mitspielern (am langen Pfosten oder durch Hinterlaufen)



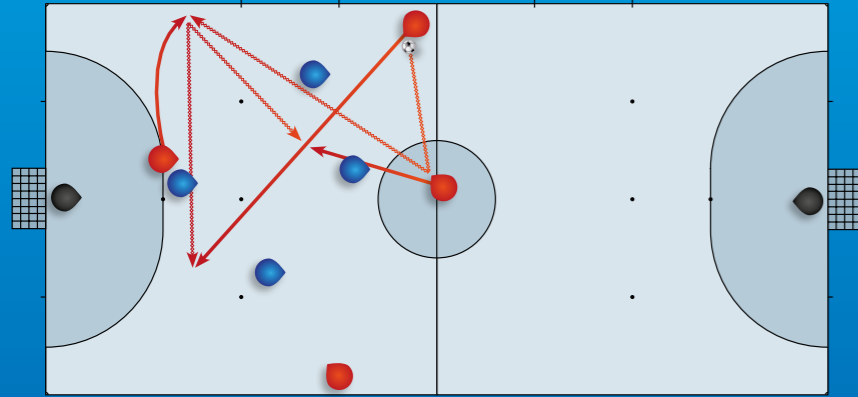
11

Zweierkombination mit Anspiel auf den Pivot und zwei sich anbietenden Mitspielern



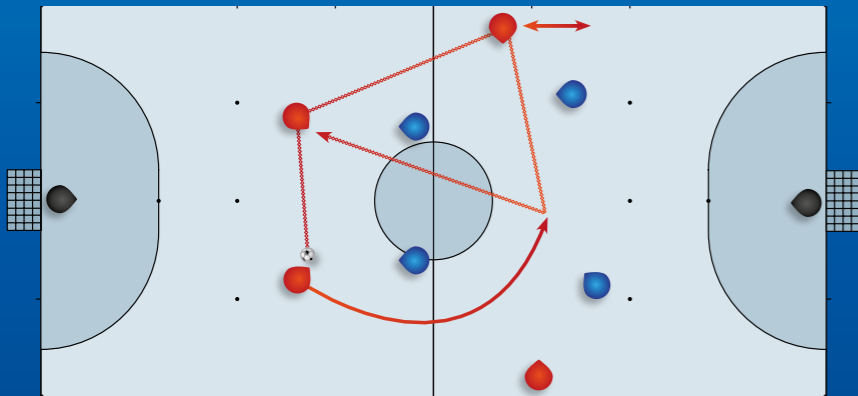
12

Freimachen des Flügels für falschen Pivot



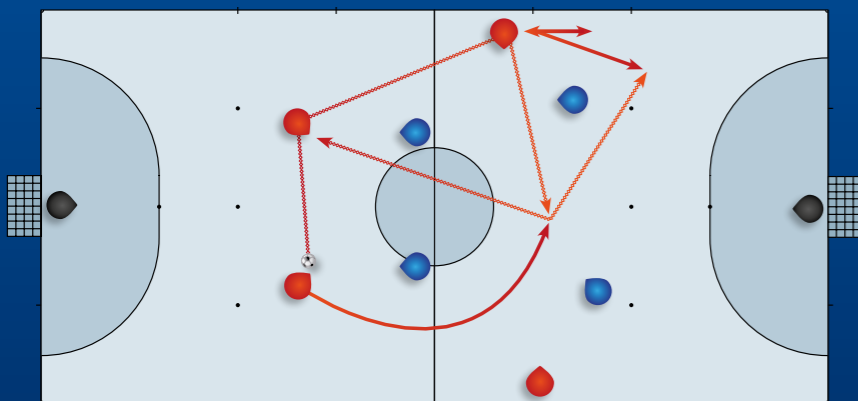
13

Angriffsdreiecke (Passdreieck)



14

Angriffsdreiecke (mit Doppelpass)



Freilaufen ohne Ball, um Passmöglichkeiten zu kreieren

Im Rahmen einer Dreierkombination kann ein taktisches Mittel darin bestehen, sich ohne Ball so zu bewegen, dass Freiräume oder Passmöglichkeiten geschaffen werden.

Angriffsdreiecke

Das Spiel im Dreieck, bei dem sich der Ball jeweils an einer Ecke des Dreiecks befindet, bezweckt, dem Ballführenden stets mehrere Anspielmöglichkeiten zu geben, wodurch das gegnerische Pressing aufgrund der Vielzahl der Passwege erschwert wird.

Überladen einer Seite, um Deckungsspieler wegzulocken

Zwar kann ein Spieler ein 1-gegen-1 im Alleingang bewerkstelligen, doch indem bis zu drei Spieler gegnerische Verteidiger vom Spielgeschehen weglocken, werden Räume geschaffen und die Erfolgchancen für den Ballführenden in der 1-gegen-1-Situation auf der anderen Seite größer.

Dreierkombination

Passfolge, an der drei Spieler beteiligt sind, unabhängig von Laufweg und Position, z.B. paralleles und diagonales Freilaufen zweier Spieler und Pass auf eine der beiden Anspieloptionen.

Elementare Mittel für drei Spieler

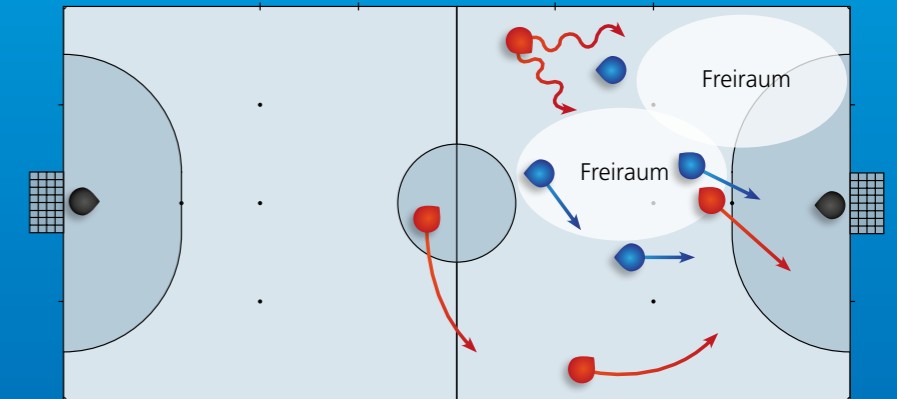
Überzahlsituationen 3-gegen-Torwart (selten), 3-gegen-1 oder 3-gegen-2. Analog zu den Überzahlsituationen mit zwei Spielern muss mit Tempo und Präzision angegriffen werden, um den Vorteil zu nutzen.

Grundlegende Mittel für drei Spieler beim offensiven Umschalten

Das Umschalten im 3-gegen-3 gestaltet sich komplexer als im 2-gegen-2, da es sich ebenfalls um eine Gleichzahl handelt, bei der aber der Abwehr mehr gruppentaktische Mittel zur Verfügung stehen, um das offensive Umschalten zu stören; dennoch ist es möglich, schnelle Abschlussgelegenheiten zu finden.

15

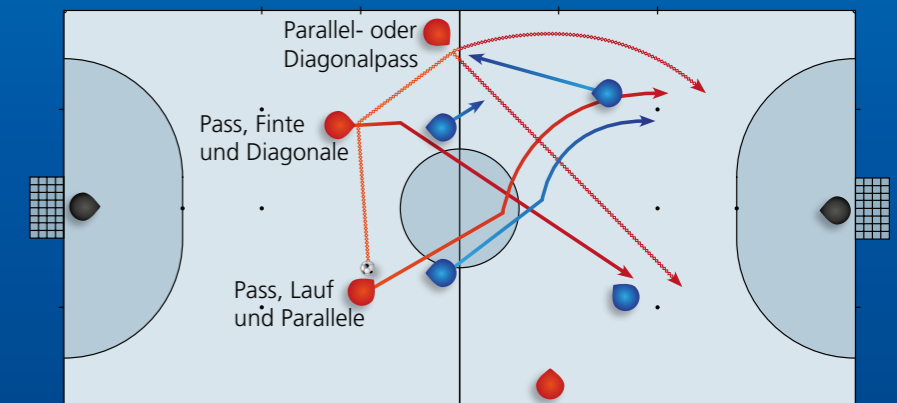
Überladen einer Seite durch drei Spieler



Zwei Möglichkeiten, im 1-gegen-1 am Verteidiger vorbeizukommen, wenn kein Mitspieler für ihn absichert.

16

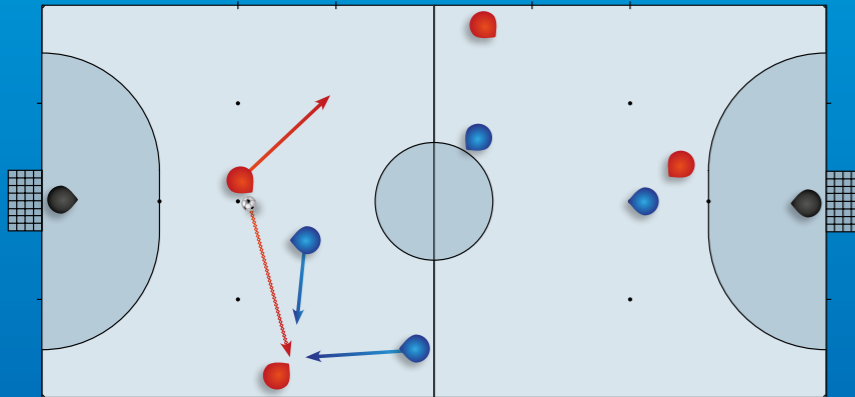
Dreierkombinationen: Parallele und Diagonale



Defensivtaktische Mittel für zwei Spieler

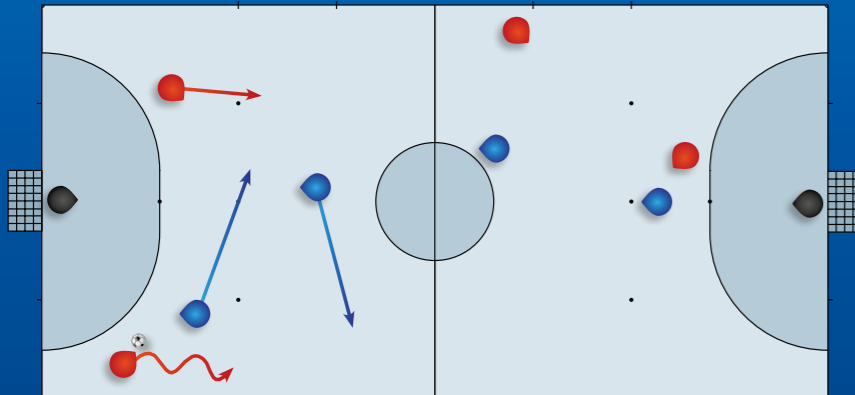
17

Abwehrverhalten im 2-gegen-1



18

Absicherung und Positionswechsel



1.5.2.2 Gruppentaktische Mittel im Abwehrspiel

Abwehrverhalten im 2-gegen-1 / defensive Unterstützung

Abwehraktion, bei der zwei Verteidiger gemeinsam Druck auf den Ballführenden ausüben, Passwege zustellen und so den Ball zurückzuerobern versuchen.

Absicherung und Positionswechsel

Hierbei handelt es sich um ein gruppentaktisches Mittel für zwei Spieler. Ein Verteidiger verlässt seine Position, um für seinen Mitverteidiger abzuschirmen, der dann seine ursprüngliche Position übernimmt, um die defensive Ordnung aufrechtzuerhalten.

Abwehrverhalten gegen Zweierkombination

Verteidigung im 2-gegen-2, bei gegnerischen Doppelpässen, Hinterlaufen, offensivem Zusammenspiel mit Pivot usw.

Tausch von Gegenspielern

Zwei Verteidiger tauschen den Gegenspieler, den sie decken.

Springen

Hierbei handelt es sich um eine Variante des Tauschs der Gegenspieler, wobei einer der gedeckten Spieler in Ballbesitz ist. Ein Verteidiger „springt“ zum Ballführenden, während derjenige Verteidiger, der den Ballführenden zuvor gedeckt hatte, den durch den „Springer“ verlassenen Angreifer übernimmt.

Pressinglinie mit zwei Verteidigern

Zwei Verteidiger machen gemeinsam Druck auf den Ballführenden und stellen Passwege zu, damit der Ball nicht über die erste Abwehrlinie gelangt.

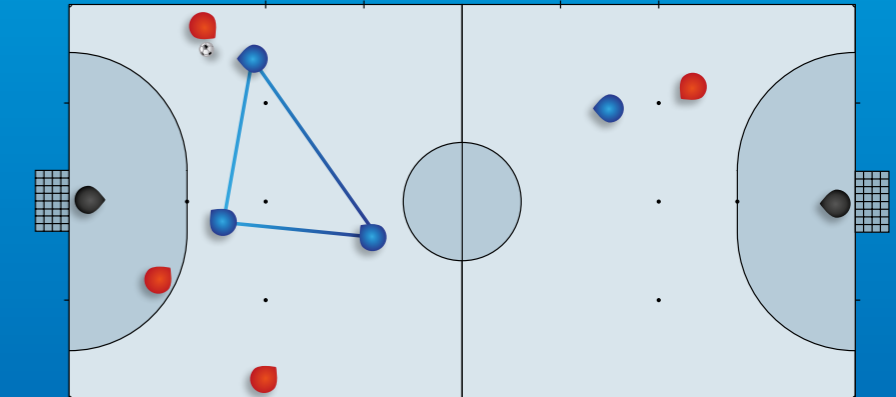
Abwehrverhalten bei 2-gegen-3

Defensivverhalten zweier Spieler, die sich in einer Umschaltssituation in Unterzahl befinden. Die beiden Verteidiger nehmen eine breite und gestaffelte Position ein und versuchen, den Ballführenden auf die Spielfeldseite zu zwingen, auf der numerische Gleichzahl herrscht.

Defensivtaktische Mittel für drei Spieler

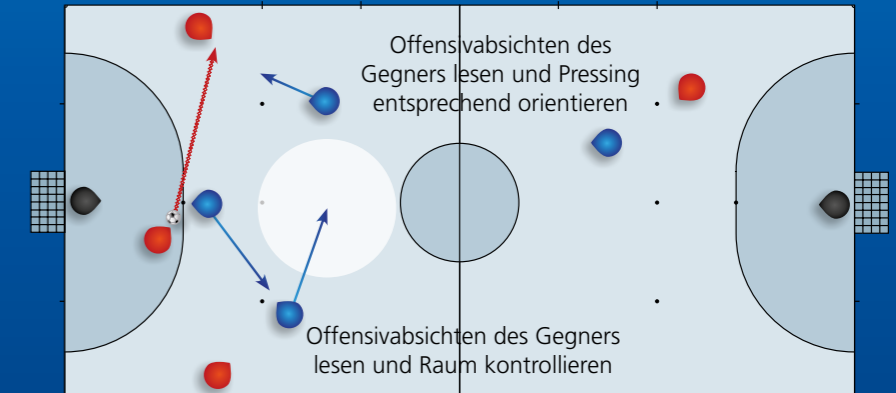
19

Abwehrdreieck



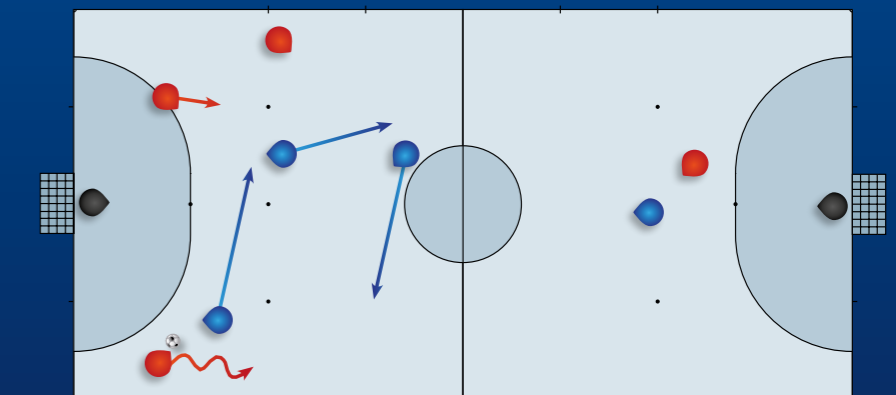
20

Defensive Rotation zwischen drei Spielern: Absicherung und Positionswechsel



21

Defensive Rotation zwischen drei Spielern: Absicherung und Positionswechsel



Abwehrdreiecke

Drei Spieler der verteidigenden Mannschaft teilen sich den Raum üblicherweise wie folgt auf: Zwei Spieler bilden vor dem Ballführenden eine Abwehrlinie und der dritte Spieler kontrolliert den Raum von einer hinteren Position aus, von wo er wenn nötig absichert oder den Tausch der Gegenspieler zwischen den beiden anderen erleichtert.

Raumaufteilung entsprechend der Position des Balles und der Absichten der angreifenden Mannschaft

Das Abwehrdreieck kann je nach Position des Balles und der Ausrichtung des Ballführenden variiert werden. Dem aufeinander abgestimmten Lesen des Spiels durch die drei Verteidiger kommt daher bei der Weiterentwicklung des gruppentaktischen Abwehrverhaltens eine grundlegende Bedeutung zu.

Defensive Rotation zwischen drei Spielern

Dieser Aspekt wurde bereits im Punkt „Absicherung und Positionswechsel“ oben angesprochen, betrifft hier jedoch einen Spieler mehr. Ein Verteidiger übernimmt den Gegenspieler des überlaufenen Mitspielers, während die beiden anderen Verteidiger so nachrücken, dass die defensive Ordnung wiederhergestellt wird.

Abwehrverhalten gegen Dreierkombinationen mit Pivot

Spielsituation in Tornähe mit akuter Torgefahr, bei welcher der Pivot angespielt wird und zwei seiner Mitspieler Anspielstationen schaffen.

Abwehrverhalten bei 3-gegen-4

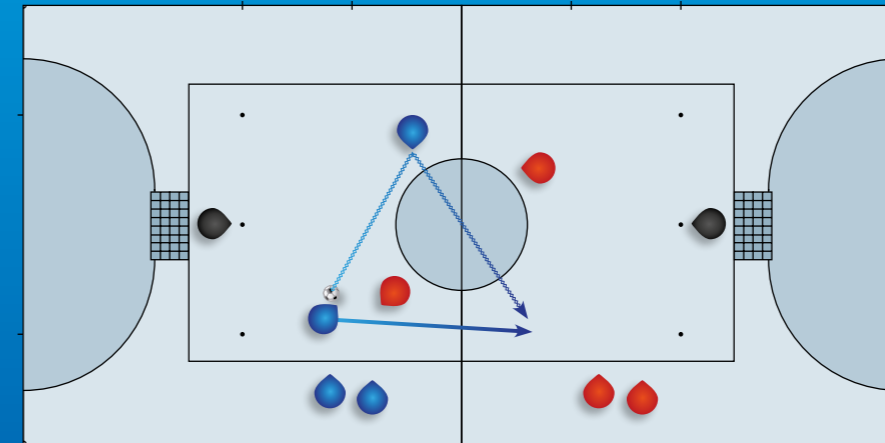
Unterzahlsituation, die eintritt, wenn die vier gegnerischen Spieler auf Offensive umschalten und sich ein Spieler der verteidigenden Mannschaft nicht hinter dem Ball befindet. 3-gegen-4-Situationen können auch im Rahmen einer systematischen Verteidigung vorkommen, falls ein Spieler des Feldes verwiesen wurde. Auf diesen Fall wird im Kapitel über die Spielsysteme näher eingegangen.



1.5.2.3 Trainingsübungen zu den gruppentaktischen Mitteln

2-gegen-2 auf 28x15 m

22



TRAININGSEINHEIT
Gruppentaktische Mittel.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT
Offensiv- und Defensivgrundlagen.
Zweierkombinationen. Spiel zu zweit. Grundlagen des defensiven Teamworks zweier Spieler.

ZIELE
Treffen besserer Entscheidungen im offensiven und defensiven Zusammenspiel, mit 2-gegen-2 als Ausgangspunkt. Üben grundlegender gruppentaktischer Mittel.

ANZAHL SPIELER
8-10 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG
Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

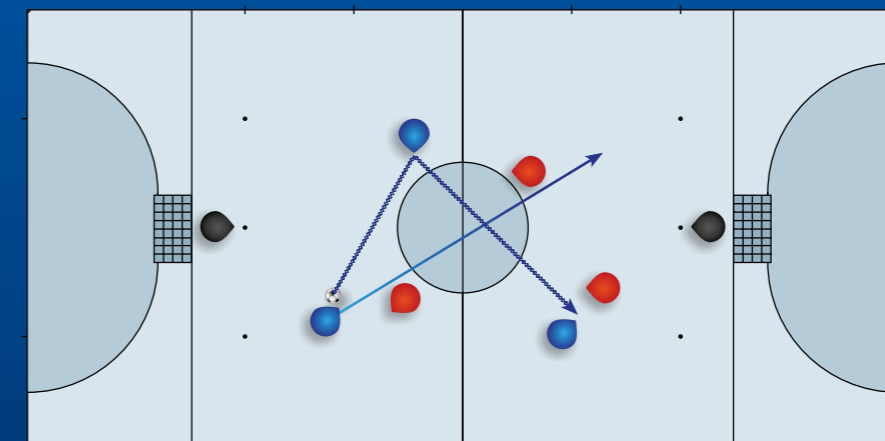
- Es wird 2-gegen-2 mit Torhütern auf 28x15 m (Basketballfeld) gespielt.
- Geht der Ball aus dem Spiel, setzt der Torwart derjenigen Mannschaft, der ein Einkick zustehen würde, das Spiel fort.
- Schwerpunkt: Einsatz der geeigneten taktischen Mittel.
- Die Spielerduos wechseln alle zwei Minuten.

VARIANTEN

- Vergrößerung der Spielfläche auf 28x20 m.
- Unbegrenzte Anzahl Ballberührungen bis zum ersten Tor, anschließend drei Berührungen bis zum zweiten Tor, zwei bis zum dritten Tor und danach nur noch eine Ballberührung, außer bei der Balleroberung (zwei Berührungen erlaubt).

3-gegen-3 auf 28x20 m

23



TRAININGSEINHEIT
Gruppentaktische Mittel.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT
Offensiv- und Defensivgrundlagen.
Zusammenspiel zu zweit und zu dritt.
Grundlagen des defensiven Teamworks und der Raumaufteilung zwischen 2-3 Spielern.

ZIELE
Treffen besserer Entscheidungen im Zusammenspiel, mit 2-gegen-2 und 3-gegen-3 als Ausgangspunkt. Üben grundlegender gruppentaktischer Mittel des Angriffs- und Abwehrspiels.

ANZAHL SPIELER
9 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG
Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

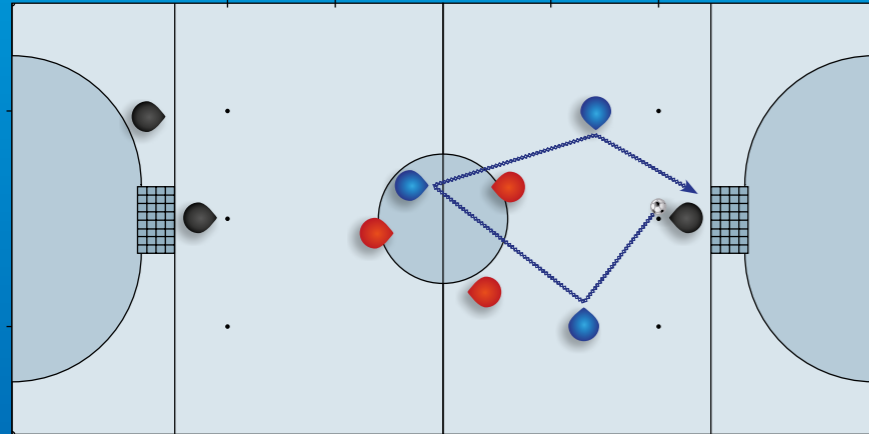
- 3-gegen-3 plus Torhüter auf 28x20 m.
- Geht der Ball aus dem Spiel, setzt der Torwart derjenigen Mannschaft, der ein Einkick zustehen würde, das Spiel fort.
- Schwerpunkt: Einsatz der geeigneten taktischen Mittel.
- Die Spielertrios wechseln alle zwei Minuten.

VARIANTEN

- Unbegrenzte Anzahl Ballberührungen bis zum ersten Tor, anschließend drei Berührungen bis zum zweiten Tor, zwei bis zum dritten Tor und danach nur noch eine Ballberührung, außer bei der Balleroberung (zwei Berührungen erlaubt).
- Der Passempfänger darf den Ball nicht zum jeweiligen Passgeber zurückspielen (außer wenn dieser in den Abschluss geht).

3-gegen-3 auf 28x20 m; Spielaufbau unter Druck und Möglichkeit, beide Tore anzugreifen

24



TRAININGSEINHEIT

Gruppentaktische Mittel. Direkte Gegenstöße und schnelle Abschlüsse.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT

Individualtaktische Offensiv- und Defensivkonzepte, elementare (2-gegen-1, 3-gegen-2) und grundlegende (2-gegen-2, 3-gegen-3) gruppentaktische Mittel. Periphere



Wahrnehmung der Umgebung. Tempo und Präzision bei der technischen Ausführung.

ZIELE

Die grundlegenden gruppentaktischen Mittel anwenden, damit die Mannschaft vorrücken kann. Die elementaren gruppentaktischen Mittel einsetzen, um bei 2-gegen-1- und 3-gegen-2-Überzahlsituationen schnell zum Abschluss zu kommen. Übergangssituationen mit wechselnden Freiräumen und wechselndem Sichtfeld dazu nutzen, Lösungen zu finden und schnelle Abschlussmöglichkeiten zu kreieren.

ANZAHL SPIELER

9 plus Torhüter.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

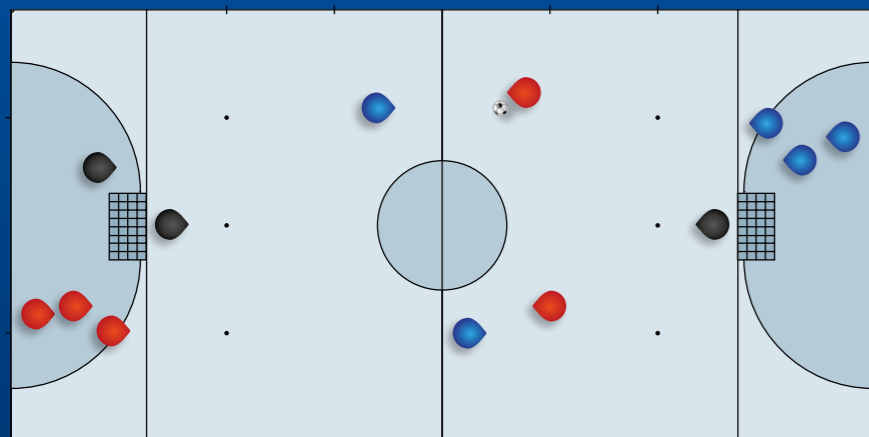
- 3-gegen-3 auf 28x20 m.
- Geht der Ball aus dem Spiel, setzt der Torwart das Spiel fort.
- Sobald die Mittellinie überquert wurde, kann ein beliebiges Tor angegriffen werden; die Mannschaft in Ballbesitz kann dabei beliebig oft die Richtung wechseln, falls so die Chance auf eine Überzahlsituation besteht.
- Alle Angriffe sind dabei aber zeitlich begrenzt, d.h. nach Überqueren der Mittellinie muss die angreifende Mannschaft innerhalb von 4-6 Sekunden in den Abschluss gehen.
- Die Spielertrios wechseln alle drei Minuten.

VARIANTEN

- Begrenzung der Anzahl erlaubter Zuspiele vor dem Abschluss nach Überqueren der Mittellinie (maximal ein Pass).
- Die Übung dient dazu, die grundlegenden gruppentaktischen Mittel (bei 2-gegen-2 und 3-gegen-3) einzusetzen, um sich vom gegnerischen Druck zu befreien, sowie die elementaren gruppentaktischen Mittel (bei 1-gegen-Torwart, 2-gegen-1, 3-gegen-2) anzuwenden, um Überzahlsituationen in gegnerischer Tornähe auszunutzen.

2-gegen-2, 3-gegen-3 und 4-gegen-4 mit Auswechslung des Spielers, der den Ball verliert

25



TRAININGSEINHEIT

Gruppentaktische Mittel beim Konterspiel.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT

Technisch-taktische Grundlagen. Periphere Wahrnehmung der Umgebung bei Gleich- und Unterzahlsituationen. Gruppentaktische Mittel.

ZIELE

Schnelles Umschalten nach der Balleroberung, um eine etwaige Überzahlsituation möglichst schnell auszunutzen. Üben elementarer, grundlegender und komplexer gruppentaktischer Mittel.

ANZAHL SPIELER

9-12 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Das Spiel beginnt mit 2-gegen-2 auf 28x20 m; beide Mannschaften haben drei Ersatzspieler hinter der Torlinie. Verliert ein Spieler den Ball, muss er seinen Platz einem Ersatzspieler überlassen und darf sich nicht am defensiven Umschalten beteiligen. Dadurch entsteht jeweils eine 1-gegen-2-Situation plus einem zunächst hoch in der gegnerischen Platzhälfte positionierten Verteidiger (der Ersatzspieler, der das Feld betritt). Es werden zwei dreiminütige Spiele ausgetragen.
- Anschließend werden zwei weitere dreiminütige Partien gespielt, doch dieses Mal mit 3-gegen-3 und je zwei Ersatzspielern hinter der Torlinie. Dadurch entsteht jeweils eine 2-gegen-3-Situation plus einem hoch stehenden Verteidiger.
- Abgeschlossen wird die Übung mit zwei weiteren dreiminütigen Sequenzen, dieses Mal mit 4-gegen-4, je einem Ersatzspieler und mit denselben Grundregeln wie für die ersten beiden Szenarien.

Ballbesitz bei 5-gegen-5 auf 20x20 m; beide Teams müssen einen Spieler in jedem 10x10 m-Quadrat haben

26



TRAININGSEINHEIT

Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM

Ab Entwicklungsstadium.

INHALT

Freiräume schaffen und besetzen. Raumaufteilung. Periphere Wahrnehmung der Umgebung. Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit.

ZIELE

Die visuelle Wahrnehmung und das Treffen von Entscheidungen in Situationen mit und ohne Ball verbessern. Das Verständnis dafür schärfen, wie die Raumaufteilung aussehen muss, damit durch elementare und grundlegende taktische Mittel zum Ballhalten Freiräume und Anspielmöglichkeiten kreiert werden.

ANZAHL SPIELER

10.

AUSRÜSTUNG

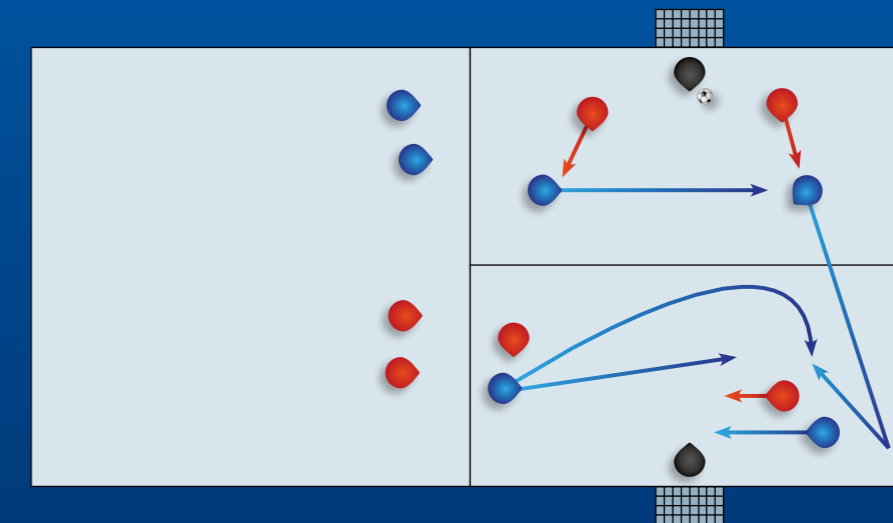
Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Ein halbes Spielfeld wird in vier 10x10 m große Quadrate aufgeteilt.
- Die Mannschaft in Ballbesitz lässt den Ball zirkulieren, wobei beide Teams stets einen Spieler in jedem Quadrat haben müssen.
- Solange diese Regel eingehalten wird, dürfen sich die Spieler frei zwischen den vier Quadranten bewegen. Die Mannschaften lassen den Ball zirkulieren und schaffen 2-gegen-2-, 2-gegen-1- und 1-gegen-2-Situationen.
- Sobald die Spieler diese Übung beherrschen, werden zwei Tore aufgestellt; die Mannschaften dürfen auf ein beliebiges Tor schießen, nachdem sie eine bestimmte Anzahl Pässe gespielt oder den Gegner in allen vier Quadranten „besiegt“ haben.

4-gegen-4 auf 20x20 m; aufgeteilt in 2-gegen-2 auf 20x10 m

27



TRAININGSEINHEIT

Gruppentaktische Mittel.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenenstadium.

INHALT

2-gegen-2. Finten. Schnelle und präzise Ausführung der beim Torabschluss benötigten technischen Aktionen (Annahme, Pass und Schuss). Abwehrverhalten gegen Zweierkombinationen.

ZIELE

Besserer Einsatz von Finten bei der Ballannahme bei Zweierkombinationen, entweder vor oder hinter dem Verteidiger. Anpassung der technischen Aktionen beim Torabschluss für Situationen, in denen weniger Zeit und Raum zur Verfügung steht. Verbesserung des Zusammenspiels zu zweit und des vertikalen Zusammenspiels mit dem Pivot. Üben elementarer gruppentaktischer Mittel (3-gegen-2 und 2-gegen-1) mittels der vorgesehenen Übungsvarianten.

ANZAHL SPIELER

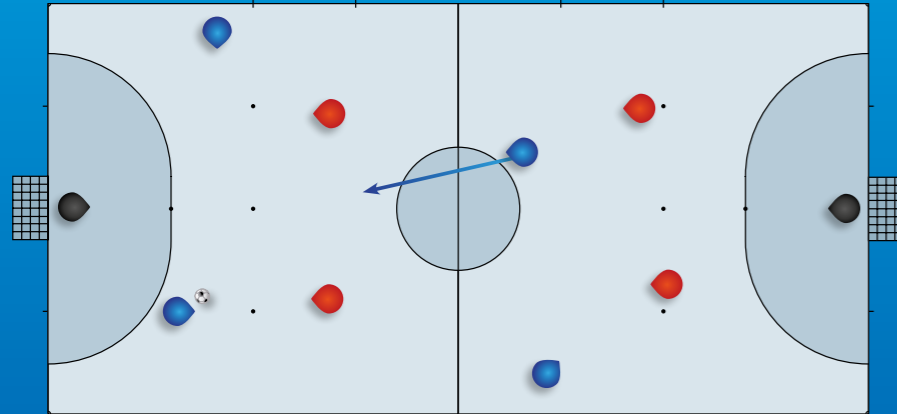
8-12 plus zwei Torhüter.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- 2-gegen-2 in beiden Spielfeldvierteln. Weder die Verteidiger noch die Angreifer dürfen ihre Zone verlassen. Treffer können auf beide Tore erzielt werden.
- Der Ball darf sich nur für eine festgelegte Zeit in einer Zone befinden; z.B. 8-10 Sekunden; danach muss er in die andere Zone gespielt.
- Finten können sowohl bei Zweierkombinationen als auch bei der Übernahme des Balls aus der anderen Zone zum Einsatz kommen; der Passempfänger läuft sich dabei im Rücken seines Gegenspielers frei.
- Als Variante kann es dem Passgeber erlaubt werden, in die andere Zone zu wechseln, um eine 3-gegen-2-Situation zu schaffen. Er darf allerdings nur in die eigene Zone zurückkehren, wenn ein Tor erzielt wird. Ist dies nicht der Fall, kommt es in der eigenen Zone zu einer 2-gegen-1-Situation für den Gegner.
- Eine weitere Variante besteht darin, dass nicht der Passgeber, sondern dessen Mitspieler in die gegnerische Zone wechseln darf (Freilaufen ohne Ball).

2-gegen-2 in beiden Platzhälften; Erweiterung auf 3-gegen-2 bei Spielaufbau unter Druck und beim Abschluss

28



TRAININGSEINHEIT

Gruppentaktik.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionsstadium.

INHALT

Gruppentaktische Mittel. Offensivtaktische Grundlagen. Einführung in Über- und Unterzahlsituationen. Elementare taktische Mittel bei 3-gegen-2.

ZIELE

Verbesserung der gruppentaktischen Mittel mit Blick auf die Wahrung des Ballbesitzes, das Vorrücken der Mannschaft und das Kreieren von Abschlussgelegenheiten. Üben taktischer Grundlagen für eigene und gegnerische 3-gegen-2- und 2-gegen-1-Über- und Unterzahlsituationen.

ANZAHL SPIELER

8 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

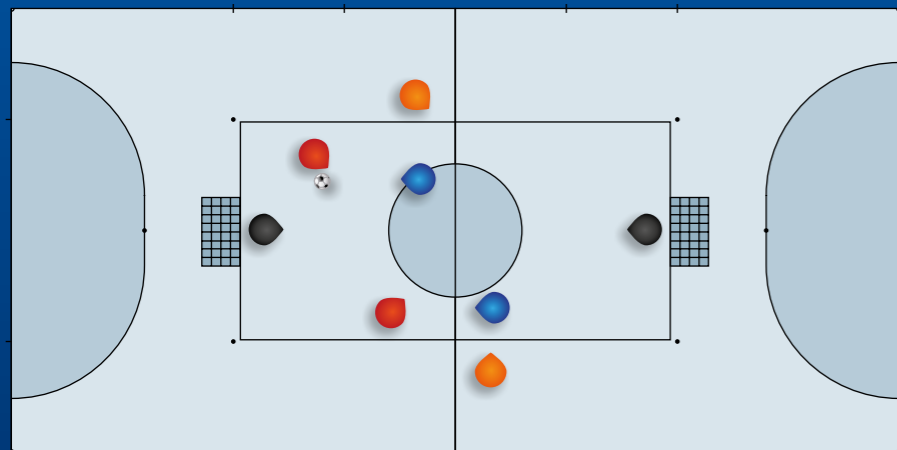
- Übung mit realistischer Spielsituation: 4-gegen-4 plus Torhüter, zwei Spieler pro Mannschaft in jeder Platzhälfte. Als Grundregel darf die Mittellinie von keiner Seite aus überquert werden.
- Allerdings darf einer der Spieler der Mannschaft in Ballbesitz die andere Seite betreten und eine 3-gegen-2-Überzahlsituation schaffen, um entweder beim Spielaufbau unter Druck (Wechsel von der offensiven in die defensive Zone) oder beim Abschluss einer Angriffsaktion (Wechsel von der defensiven in die offensive Zone) auszuweichen.

VARIANTEN

- Die Seite darf nur für begrenzte Zeit (z.B. fünf Sekunden) gewechselt werden.
- Der Spieler, der die Überzahlsituation schafft, muss mit einer begrenzten Anzahl Ballberührungen (z.B. eine oder zwei) auskommen.

2-gegen-2 auf 18x9 m mit Jokern an der Seitenlinie (besondere Regeln für die Joker)

29



TRAININGSEINHEIT

Gruppentaktik.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionsstadium.

INHALT

Gruppentaktische Mittel. Offensivtaktische Grundlagen.

ZIELE

Weiterentwicklung der gruppentaktischen Mittel mit Blick auf die Wahrung des Ballbesitzes, das Vorrücken der Mannschaft und das Kreieren von Abschlussgelegenheiten.

ANZAHL SPIELER

6 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Es wird 2-gegen-2 auf einer Spielfläche von 18x9 m (Volleyballfeld) mit Torhütern plus je einem Joker an der Seitenlinie gespielt. Es sind maximal zwei Ballberührungen erlaubt.
- Für die Joker gelten folgende Regeln:
 - Der Joker darf den Ball nicht zu dem Spieler zurückspielen, von dem er den Pass erhalten hat.
 - Wurde ein Joker angespielt, darf ihm der Ball erst wieder zugespielt werden, nachdem der andere Joker angespielt wurde.

VARIANTEN

- Einer der Joker kann sich an der Grundlinie positionieren.
- Einer der Joker ist an der Grundlinie, der andere an der Seitenlinie positioniert; die Joker können diese Rollen tauschen.

1.5.3 Mannschaftstaktik

Die Mannschaftstaktik umfasst die komplexen taktischen Aktionen, an denen alle Spieler einer Mannschaft beteiligt sind. Dabei wenden die Spieler die individual- und gruppentaktischen Mittel mit Blick auf ihre offensiven und defensiven Aufgaben auf koordinierte und im Voraus festgelegte Weise an.

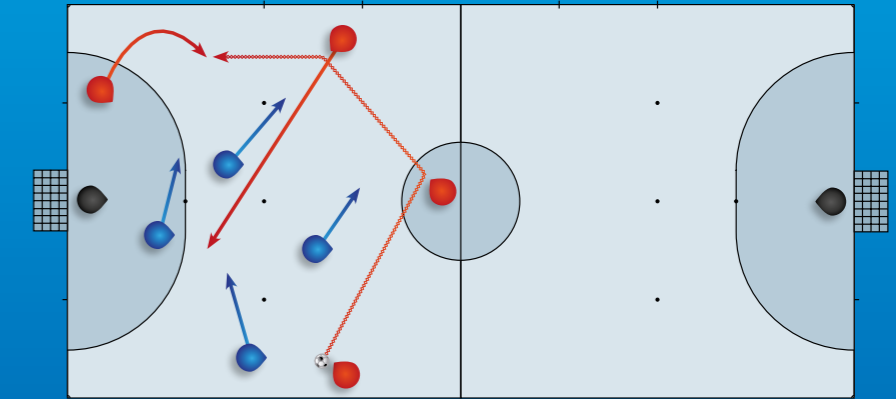
1.5.3.1 Mannschaftstaktische Mittel im Angriffsspiel

Kollektivtaktische Angriffsmittel: Im Abschnitt über die Gruppentaktik wurden bereits einige taktische Mittel erwähnt, die auch zur Mannschaftstaktik gehören, da sie Teil der Gesamtstrategie sind und auf vom Trainer vermittelten taktischen Grundlagen basieren.

- **Ballzirkulation:** Serie von schnellen und präzisen Pässen zwischen an verschiedenen Orten des Spielfelds verteilten Spielern mit dem Ziel, die gegnerische Abwehr auszuhebeln. Solche Passstafetten können auch dazu dienen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten, sich der gegnerischen Deckung zu entziehen oder einem kollektiven Verschieben des Gegners entgegenzuwirken.
- **Raumaufteilung:** Eine gute Raumaufteilung und das Besetzen von Freiräumen entspricht der positionsbezogenen Umsetzung des Spielkonzepts ausgehend vom gewählten Spielsystem. Zwei Schlüsselbegriffe sind hierbei **Tiefe** und **Breite**.
- **Schaffen/Besetzen/Nutzen von Freiräumen:** Hierbei handelt es sich um eine Grundlage des kollektiven Zusammenspiels, die jedoch durch den Einzelnen umgesetzt wird. Ein Spieler zieht einen Gegenspieler, der einen bestimmten Bereich abdeckt, auf sich, um so einen Freiraum zu schaffen, der dann von einem Mitspieler besetzt wird, welcher versucht, sich dort für einen Pass anzubieten. Das **Spiel ohne Ball** muss stets darauf ausgerichtet zu sein, Freiräume zu schaffen und auszunutzen.
- **Offensivrotation:** Positionswechsel zwischen drei oder vier Spielern, die in einer festgelegten Reihenfolge Räume freimachen und neu besetzen.

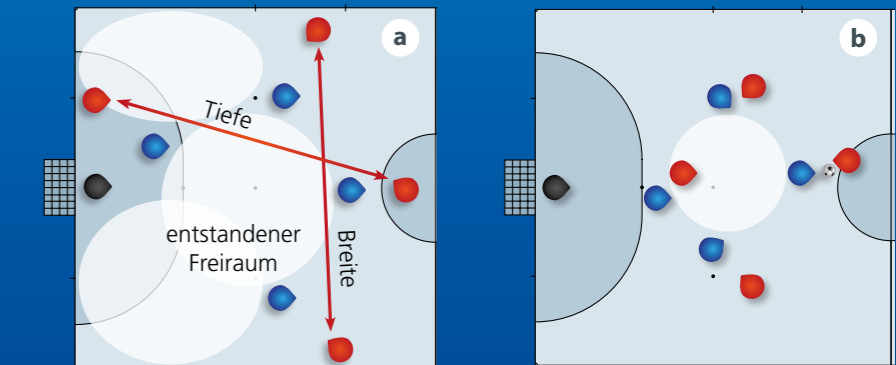
Ballzirkulation

30



Spiel in Tiefe und Breite

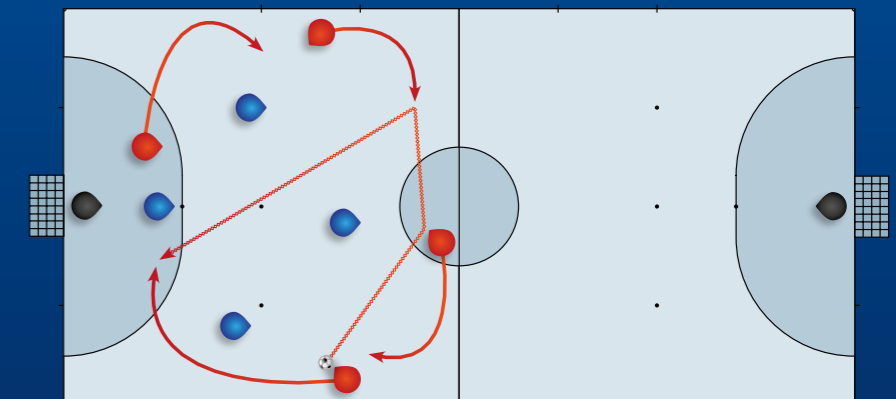
31



Ohne Tiefe und Breite sind die Abstände zwischen den Abwehrlinien gering.

Offensivrotation

32



- **Abwechslung zwischen Freilaufen und Unterstützung für den Ballführenden:** Die Unterstützung für den Ballführenden ist ein grundlegendes individualtaktisches Mittel, das allerdings im Rahmen eines Spielkonzepts zu einem kollektivtaktischen Mittel wird, insbesondere, wenn zwischen Freilaufen für Zuspiele in die Tiefe und Unterstützung nahe am Ballführenden abgewechselt wird.
- **Kontrolle über den Spielrhythmus:** Gelegentlich ist es nötig, die Spielweise, das Tempo oder den Rhythmus der Spielaktionen zu variieren bzw. die Zielsetzungen zu ändern.
- **Überladen einer Seite und Nutzen des entstandenen Freiraums:** Das Überladen einer Seite kann durch zwei, drei oder vier Spieler geschehen, wobei der Spieler mitgezählt wird, der die daraus entstehende Situation im 1-gegen-1 ausnutzt.

- **Kombinationen und einstudierte Spielzüge:** Hierbei handelt es sich um Bewegungsmuster und technische Aktionen mit und ohne Ball, die im Vorfeld besprochen und einstudiert werden mit dem Ziel, sie als Kombination ins Spiel einzubauen.
- Offensive Spielsysteme:** Zwar sollen hier auch die Spielsysteme erwähnt werden, doch gehören sie an sich nicht zur Mannschaftstaktik, sondern bestimmen vielmehr die Grundausrichtung (d.h. Aufstellung, Anordnung bzw. Positionierung der Spieler im Angriff). Sie werden in Kapitel 1.6 eingehend behandelt. Allerdings sind die Spielzüge, über die das Spielkonzept umgesetzt wird, das sich aus einem bestimmten Spielsystem ergibt, Teil der Mannschaftstaktik. Dazu gehören u.a.:
- **Rotation:** Hierbei handelt es sich um ein mannschaftstaktisches Mittel, bei dem der Angriffsaufbau über viel Bewegung im Sinne von Positions- und Rollenwechseln erfolgt, um die Abwehr auszuhebeln und Abschlussmöglichkeiten zu kreieren; gleichzeitig bleibt die Ordnung in positioneller Hinsicht erhalten.



- **Bewegungsmuster zur Schaffung von Abschlussmöglichkeiten:** Innerhalb der einzelnen Spielsysteme lassen sich Abschlussmöglichkeiten durch bestimmte, typische Bewegungsmuster kreieren.

Offensive Spielphasen: Im Rahmen der Mannschaftstaktik müssen in jeder einzelnen Offensivphase (offensiver Umschaltmoment, Konter, schneller Angriff, systematischer Angriff) die grundlegenden individual- und gruppentaktischen Mittel zur Anwendung kommen.

Spielzüge mit vier Spielern: Ein Spielzug ist eine Aneinanderreihung verschiedener taktischer Mittel unter Beteiligung der gesamten Mannschaft. Spielzüge basieren auf individual- und gruppentaktischen Mitteln. Damit die Bemühungen aller Spieler in dieselbe Richtung gehen, muss ein gemeinsames Spielkonzept zugrunde liegen.

Offensive Spielkonzepte: Unter Spielkonzept ist die Weise zu verstehen, auf die Spielzüge und -aktionen ausgeführt werden und auf die sich die Entscheidungen der Spieler zur Umsetzung der taktischen Grundlagen und individual- und gruppentaktischen Mittel stützen.

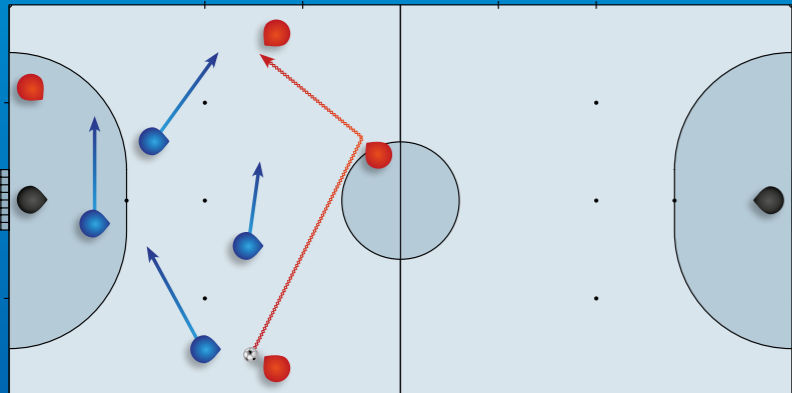
1. **Einstudiert:** Der gesamte Spielzug ist im Voraus festgelegt mit automatisierten technischen und taktischen Aktionen. Der Entscheidungsfindungsprozess seitens der Spieler entfällt praktisch vollständig. Im Training werden bestimmte Situationen wieder und wieder geübt und technische Abläufe durch vielfache Wiederholung verinnerlicht.
2. **Situativ:** Für jede Spielaktion entscheidet der Spieler spontan, welches taktische Mittel sich am besten eignet. Entscheidend ist dabei, dass er jeweils die bestmögliche Option findet. Dabei spielen sowohl die kognitive Komponente (Taktik) als auch die motorische Komponente (Technik) eine Rolle. Der Spieler muss ständig mitdenken, das Spiel analysieren und entsprechend handeln. Er muss frei entscheiden können, aber im Training die Möglichkeit haben, an technischen und taktischen Grundlagen sowie an seiner Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zu arbeiten.



- Methodologische Empfehlungen für das Trainieren einer situativen Spielweise: Taktische Aktionen, die aufs echte Spiel übertragen werden können, in kleinere Einheiten zerlegen. Dem Spieler nicht alles vorgeben – besser ist es, wenn er es selbst herausfindet. Schrittweise den Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöhen (jeweils, sobald eine Übung beherrscht wird). Situationen vorgeben, die komplexer sind als diejenigen, die üblicherweise im Wettkampf auftreten. Facettenreiches Training, das den Spieler zum Mitdenken zwingt. Variieren der Spielerzahl bei gleichzeitigem Trainieren sämtlicher gruppentaktischer Mittel. Arbeiten mit den verschiedenen Varianten und wechselnden Vorgaben (vgl. Unterkapitel „Übungsgestaltung“ im Kapitel „Trainingsmethodik und -methoden“).
3. **Zielgerichtet:** Der Spielaufbau beginnt mit einem bis zwei einstudierten Abläufen, bevor das Spiel auf der Grundlage spontan getroffener Entscheidungen fortgeführt wird.

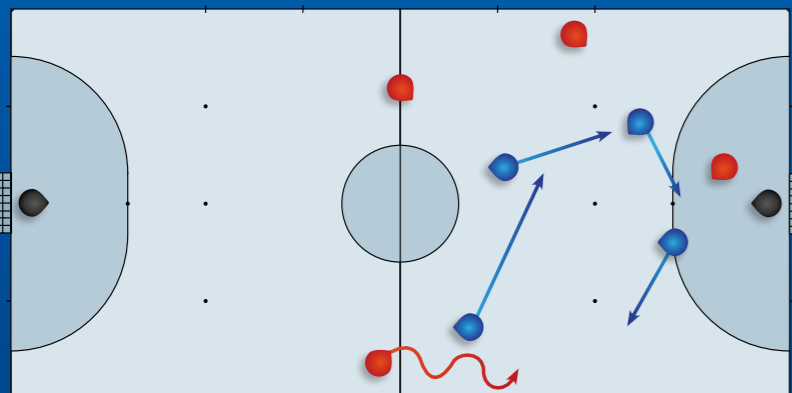
Verschieben

33



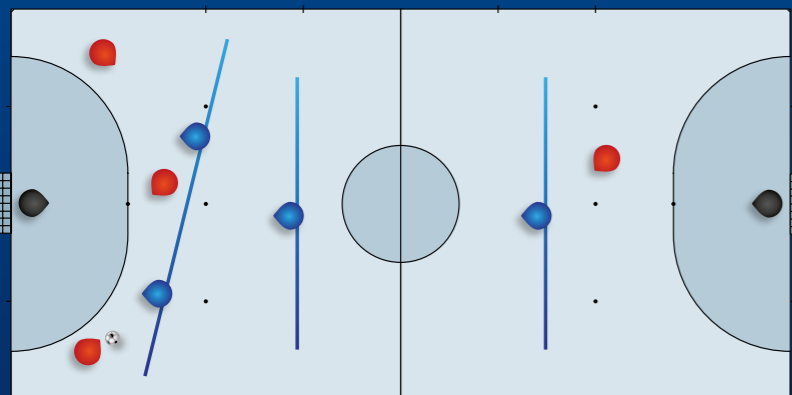
Defensivrotation mit vier Spielern

34



Abwehrlinien

35



1.5.3.2 Mannschaftstaktische Mittel im Abwehrspiel

Kollektivtaktische Abwehrmittel: Im Kapitel über die Gruppentaktik wurden bereits einige defensivtaktische Mittel erwähnt, die auch zur Mannschaftstaktik gehören, da sie Teil des Gesamtkonzepts sind; sie setzen gewisse vom Trainer vermittelte taktische Grundlagen voraus.

- **Verschieben:** Konzentrierte Aktion der Abwehr, die als Reaktion auf die veränderte Position des Balls kollektiv auf eine Seite rückt, um die Abstände zwischen den Abwehrreihen sowie das bestehende Deckungssystem beizubehalten.
- **Defensivrotation:** Diese entsteht durch Bewegungsmuster und Laufwege der Spieler im Rahmen von Absicherung und Positionswechseln, um die defensive Ordnung aufrechtzuerhalten. Finden diese Positionswechsel in einer bestimmten Reihenfolge statt, d.h. tauschen die Spieler die Positionen z.B. im Uhrzeigersinn, so spricht man von Defensivrotationen mit zwei, drei oder vier Spielern.
- **Wiederherstellung der defensiven Ordnung:** Ist die Defensive in Unordnung geraten, können ein mehrfaches Tauschen von Gegenspielern und/oder diverse Positionswechsel nötig sein, um die defensive Ordnung wiederherzustellen.
- **Raumaufteilung in der Defensive:** Innerhalb des gewählten Spielsystems müssen die defensiven Räume sinnvoll besetzt werden durch den Einsatz gruppen- und individualtaktischer Mittel wie Raumaufteilung, Wartestellung usw. Eine gute Raumaufteilung setzt auch voraus, dass so viele Abwehrlinien wie möglich gebildet werden.
- **Wechsel des Deckungssystems:** In bestimmten Spielsituationen wird das Deckungssystem mitten in der Aktion gewechselt – sei es, weil die Situation es erfordert, sei es um den Gegner zu verwirren.

- **Defensive Neuausrichtung:** Hierbei handelt es sich um eine Änderung hinsichtlich der Intensität, der Organisation oder der Raumaufteilung einer Abwehr in einem bestimmten Moment des Spiels.
- **Mauer:** Taktisches Mittel bei Freistoßposition des Gegners in Tornähe, an dem ein bis vier Spieler (oder sogar fünf, wenn der Torwart hinzustößt) beteiligt sein können.

Defensivphasen: Die verschiedenen Defensivphasen (defensiver Umschaltmoment und Verzögern, Rückzug, Defensivorganisation, systematische Verteidigung) wurden bereits weiter vorne eingeführt. All diese Phasen spielen für die Mannschaftstaktik und die Wahl der erforderlichen grundlegenden und anderen Mittel eine Rolle.

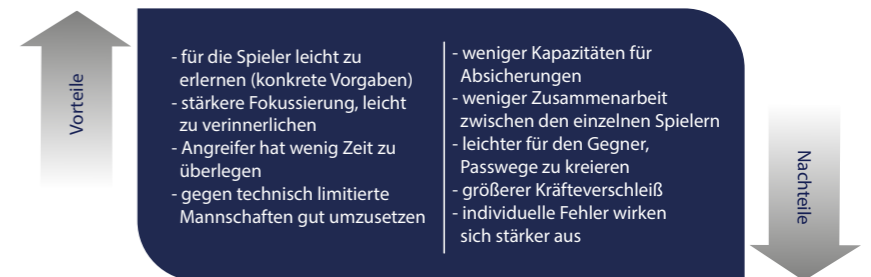
Defensivverhalten mit vier Spielern: Aneinanderreihung verschiedener defensivtaktischer Mittel unter Beteiligung der gesamten Mannschaft.

Defensive Spielsysteme: Auf die defensiven Spielsysteme wird im nächsten Kapitel näher eingegangen. Analog zu den offensiven Spielsystemen gilt auch für die defensiven Spielsysteme, dass sie an sich nicht zur Mannschaftstaktik gehören, aber dennoch erwähnt werden sollen, da es sich bei den für ihre Umsetzung eingesetzten Bewegungsmustern um taktische Mittel handelt.

Deckungssysteme: Die Wahl des Deckungssystems gibt vor, wie auf bestimmte Spielzüge und Bewegungsmuster der gegnerischen Mannschaft reagiert werden muss. Die Bezugspunkte dabei sind der Ball, die Gegenspieler, die Räume und die Passwege.

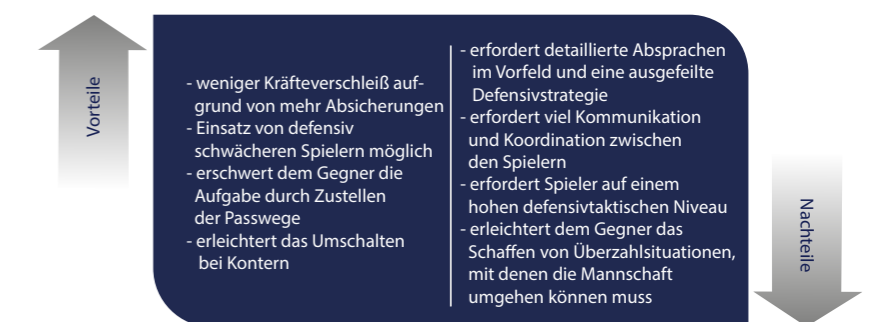
1. **Manndeckung:** Deckungssystem, bei dem jeder Spieler für die Deckung eines bestimmten Spielers der gegnerischen Mannschaft verantwortlich ist.

Vor- und Nachteile von Manndeckung



2. **Raumdeckung:** Deckungssystem, bei dem jeder Spieler jeweils für eine bestimmte Zone des Spielfelds verantwortlich ist, abhängig von der Position des Balls. Jeder Verteidiger ist für die gegnerischen Spieler zuständig, die in seine jeweilige Zone eindringen, sowie für die Passwege, die in dieser Zone vorhanden sind.

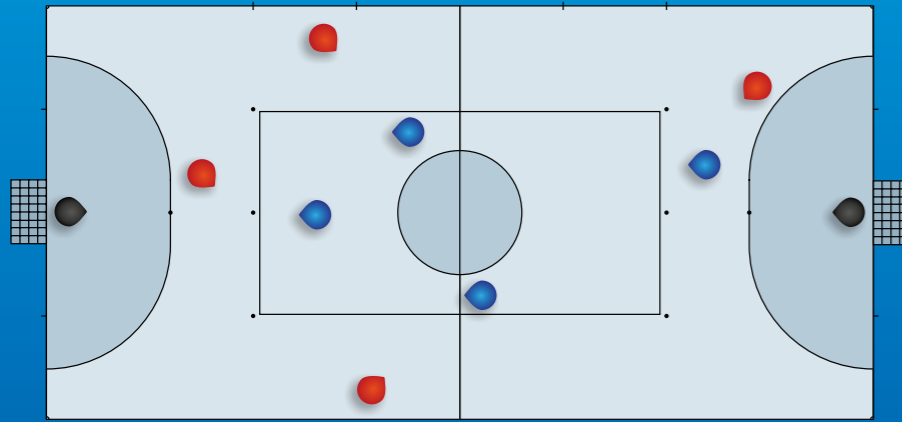
Vor- und Nachteile von Raumdeckung



3. **Gemischtes System:** Deckungssystem mit einer Kombination aus Mann- und Raumdeckung, bei dem einer oder mehrere Spieler Manndeckung betreiben und der Rest im Raum verteidigt.
4. **Übergabesystem:** Deckungssystem mit einem ständigen Tausch von Gegenspielern innerhalb eines von Absicherung und Positionswechseln geprägten Systems, dessen Zweck darin besteht, dass die erste Abwehrlinie im Verhältnis zum Ball nicht zurückweichen muss. Somit müssen sich die beiden Alas und der Fixo um die Spieler kümmern, die mit oder ohne Ball durchbrechen. Es handelt sich um ein System mit Manndeckung, bei dem die Bewacherrollen gemäß den Anweisungen bzw. Vorgaben des Trainers getauscht werden. Ein solches Deckungssystem vereint im Allgemeinen die positiven Aspekte von Mann- und Raumdeckung in sich. Das Konzept für den Tausch der Bewacherrollen kann entweder auf situativen Entscheidungen auf der Grundlage der jeweiligen Spielsituation (Pressing, Position der Gegenspieler, Spielrichtung usw.) basieren oder auf präziseren, vom Trainer vorgegebenen Voraussetzungen.

4-gegen-4 auf 40x20 m mit Vorgabe: Kontaktbegrenzung in 18x9 m-Zone

36



TRAININGSEINHEIT
Mannschaftstaktik.

STADIUM
Ab Perfektionierungsstadium.

INHALT
Gruppen- und mannschaftstaktische Mittel. Offensivtaktische Grundlagen. Raumaufteilung in der Offensive.

ZIELE
Verbesserung der Gruppen- und Mannschaftstaktik zur Wahrung des Ballbesitzes und zum Vorrücken durch kollektives Besetzen von Räumen und Nutzung von Breite und Tiefe des Spielfeldes.

ANZAHL SPIELER
8 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG
Bälle und Leibchen.

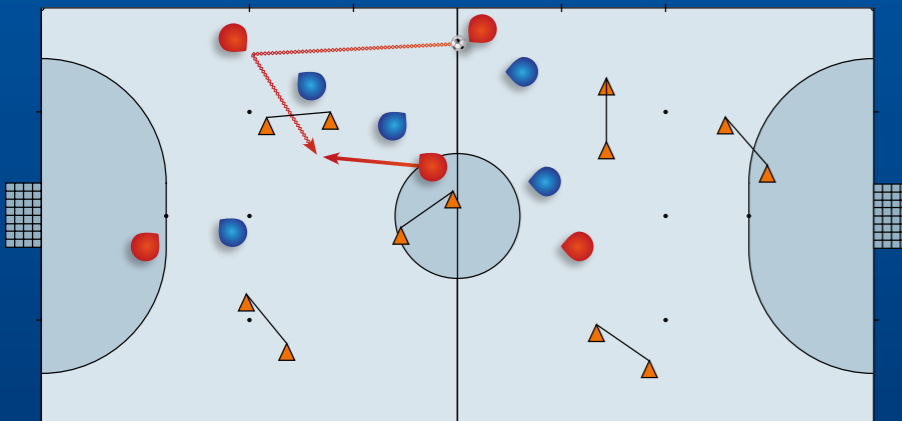
ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Reale Spielbedingungen mit einer Vorgabe: In einem zentralen, 18x9m großen Bereich (Volleyballfeld) ist nur eine Ballberührung erlaubt.
- Der Fokus liegt auf der Notwendigkeit, das Spiel breit zu machen, die Flügel zu nutzen und mit einem hoch stehenden Spieler zu agieren, der stets außerhalb des Volleyballfeldes bleibt.

VARIANTEN
Variante zum Trainieren der defensiven Raumaufteilung: Vorgabe für die verteidigende Mannschaft, dass immer dann, wenn der Ball sich seitlich des Volleyballfeldes befindet, sich kein Verteidiger auf dem gegenüberliegenden Flügel befinden darf.

Ballbesitz mit Punkt bei Pass durch eines von 6 Hütchentoren

37



TRAININGSEINHEIT
Mannschaftstaktik.

STADIUM
Ab Perfektionierungsstadium.

INHALT
Gruppen- und mannschaftstaktische Mittel. Offensiv- und defensivtaktische Grundlagen. Ballzirkulation und Verschieben der Abwehr.

ZIELE
Verbesserung der gruppen- und mannschaftstaktischen Mittel mit dem Ziel, durch schnelle Ballzirkulation in Ballbesitz zu bleiben. Verbesserung der kollektiven, defensiven Bewegungsmuster durch kollektives Verschieben zur Verteidigung der Tore je nach Position des Balls.

ANZAHL SPIELER
10.

AUSRÜSTUNG
Bälle, Leibchen und Hütchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

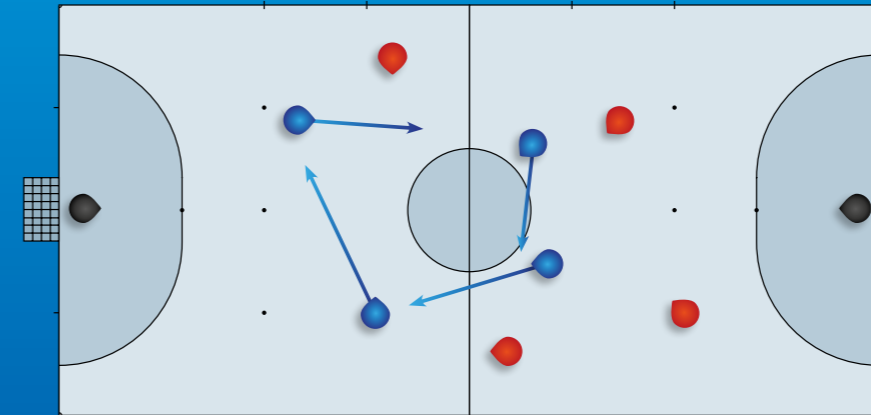
- 5-gegen-5 auf 40x20 m, mit sechs Hütchentoren in beliebiger Ausrichtung, über das ganze Spielfeld verteilt.
- Ziel ist es, in Ballbesitz zu bleiben, wobei zielgenaue Pässe durch die Hütchentore gespielt werden müssen (d.h. der Pass muss bei einem Mitspieler ankommen). Jeder gelungene Pass zählt als Treffer, wobei die Richtung, in der er das Tor durchquert, beliebig ist.

VARIANTEN

- Kontaktbegrenzung (z.B. maximal zwei Ballberührungen), um die schnelle Ballzirkulation zu fördern.
- Einsatz eines Offensivjokers mit der Vorgabe, dass ein gelungener Pass auf diesen Joker dreifach zählt.
- Nur Pässe von außen nach innen zählen als Treffer (so sind die Spieler gezwungen, das Spiel breit zu machen, den Ball nach außen zu spielen und mit einem Pass nach innen einen Treffer zu erzielen).

Reale Spielbedingungen mit Vorgabe: Unordnung in der Abwehr durch angeordneten Tausch der Bewacherrollen

38



TRAININGSEINHEIT
Mannschaftstaktik.

STADIUM
Ab Perfektionierungsstadium.

INHALT
Gruppen- und mannschaftstaktische Mittel im Angriffs- und Abwehrspiel. Gruppentaktische

Grundlagen. Defensivrotation. Analyse der Angriffsoptionen während der Wiederherstellung der defensiven Ordnung beim Gegner. Schneller Angriff.

ZIELE
Erkennen der Möglichkeiten für einen schnellen Angriff durch richtiges Einschätzen der Probleme des Gegners bei der Organisation der Defensive.

Möglichst schnelle Wiederherstellung der defensiven Ordnung mittels Defensivrotation.

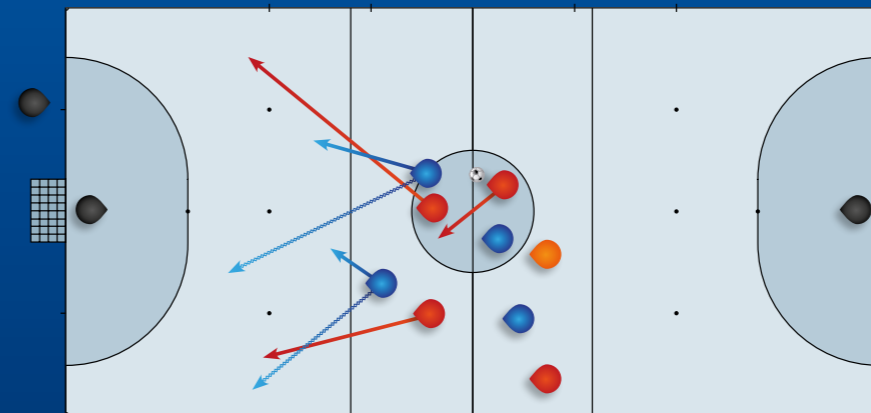
ANZAHL SPIELER
8 / 10 / 12 plus Torhüter.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Reales Spiel: 4-gegen-4 plus Torhüter.
- Vorgabe: Auf Kommando des Trainers (Zuruf oder Pfiff) tauschen alle Verteidiger die Bewacherrollen, entweder durch Defensivrotation oder paarweise.
- Die angreifende Mannschaft muss versuchen, den Moment der defensiven Unordnung zu nutzen, um einen schnellen Angriff zu starten.
- Der Trainer muss das Kommando zum Tausch jeweils dann geben, wenn sich die verteidigende Mannschaft zurückgezogen hat, jedoch bevor die angreifende Mannschaft zum systematischen Angriff übergeht.
- Der verteidigenden Mannschaft wird es nicht immer gelingen, synchron und in geordneter Weise die Bewacherrollen zu tauschen. Die angreifende Mannschaft muss die sich daraus ergebenden Chancen erkennen.

4-gegen-4 plus Joker. Ballhalten im mittleren Drittel. Abschlussrichtung auf Kommando des Trainers

39



TRAININGSEINHEIT
Offensiver Umschaltmoment und Konter.

STADIUM
Ab Perfektionierungsstadium.

INHALT
Mannschaftstaktische Mittel für das offensive Umschalten (offensiver Umschaltmoment und Angriffsaufbau). Grundlagen des Abwehrspiels. Freiräume schaffen und besetzen. Periphere Wahrnehmung der Umgebung.

ZIELE
Verbesserung der grundlegenden Aspekte des Ballhaltens bzw. der Balleroberung durch Trainieren der visuellen Wahrnehmung nach der Balleroberung. Einführung in die Spieleröffnung und das Aufziehen von Kontern.

ANZAHL SPIELER
9 plus Torhüter.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

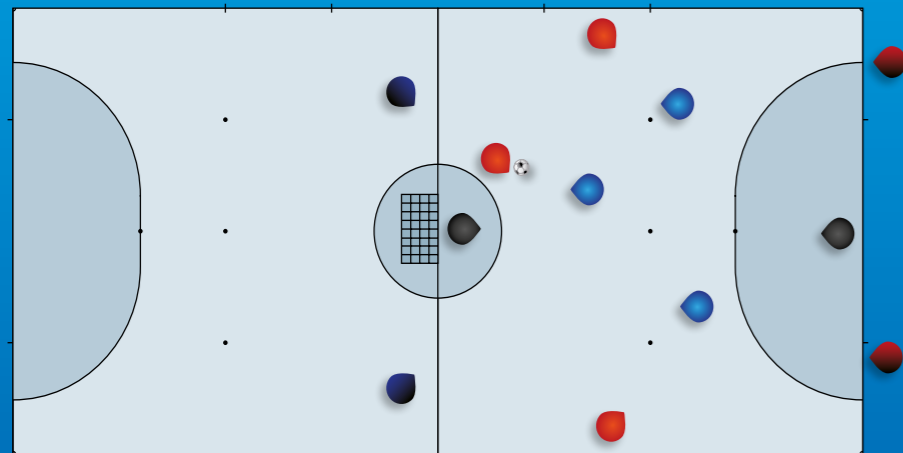
- 4-gegen-4 plus Joker. Ziel ist es, im mittleren Spielfeld Drittel mit Unterstützung des Offensivjokers den Ballbesitz zu wahren. Die Vorgaben für die Mannschaft in Ballbesitz können variieren: unbegrenzte Anzahl Ballberührungen / maximal zwei Ballberührungen usw.
- Der Trainer ruft den Namen eines der Torhüter, woraufhin der Ballführende einen Angriff auf dessen Tor starten muss. Die Spieler müssen sich entsprechend der jeweiligen Situation schnell organisieren, um über offensiven Umschaltmoment und Spielaufbau Dominanz im Zentrum zu erlangen und die Außenbahnen zu besetzen. Die verteidigende Mannschaft versucht, das Spiel zu beruhigen und sich zurückzuziehen.

VARIANTEN

- Zeitliche Begrenzung des Angriffs auf 4-5 Sekunden. Wahlweise kann sich der Joker anstelle eines anderen Spielers am Konter beteiligen oder nicht.
- Da sich die Spieler im mittleren Drittel befinden, müssen offensiver Umschaltmoment und Spielaufbau schnell vonstatten gehen.

3-gegen-3 auf 20x20m mit je zwei Jokern an der Grundlinie

40



TRAININGSEINHEIT

Mannschaftstaktische Mittel im 3-1.

STADIUM

Ab Perfektionierungsstadium.

INHALT

Mannschaftstaktische Mittel im 3-1-System. Spiel breit machen, um den Pivot anzuspielen zu können. Gruppentaktische Mittel im Spiel zu zweit, zu dritt usw. Unterbinden von Vorstößen.

ZIELE

Verbesserung der kollektiven Aspekte im Angriff, um Passwege auf den Pivot zu kreieren (schnelle Ballzirkulation). Verbesserung des Abschlusses nach Zusammenspiel zu zweit oder dritt mit Pivot. Verbesserung des Zustellens von Passwegen, um Vorstöße zu unterbinden.

ANZAHL SPIELER

10 plus Torhüter.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

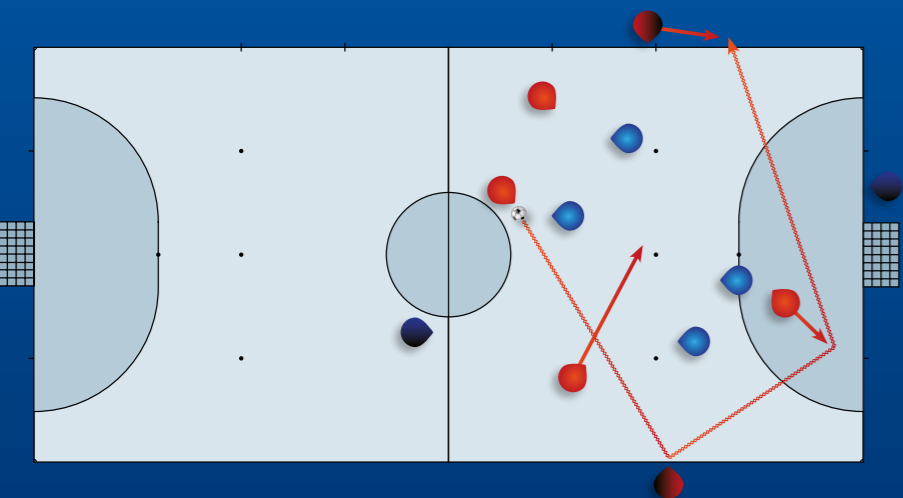
- 3-gegen-3 auf 20x20m mit zwei Jokern pro Mannschaft an der Grundlinie; jeweils einer auf jeder Seite des Tors.
- Vorgabe ist, dass vor dem Torabschluss erst einer der Joker angespielt werden muss. Nach dem Zusammenspiel mit dem Joker hat der Passempfänger maximal zwei Ballberührungen, um zum Torabschluss zu kommen. Ansonsten muss erneut ein Joker angespielt werden, bevor ein Spieler in den Abschluss gehen kann.

VARIANTEN

Der Spieler, der den Joker anspielt, darf anschließend nicht in den Abschluss gehen, sondern nur einer seiner beiden Mitspieler (dies fördert Vorstöße von zwei oder drei Spielern sowie Freilaufen in den Passweg auf den Pivot).

4-gegen-4 mit vier Jokern außerhalb des Spielfelds

41



TRAININGSEINHEIT

Mannschaftstaktische Mittel zur Wahrung des Ballbesitzes.

STADIUM

Ab Perfektionierungsstadium.

INHALT

Mannschaftstaktische Mittel wie Ballzirkulation, Raumaufteilung. Schaffen/Besetzen/Nutzen von Freiräumen.

ZIELE

Verbesserung der gruppen- und mannschaftstaktischen Mittel zur Wahrung des Ballbesitzes bzw. zur Balleroberung. Angriffsdreiecke, Spielverlagerungen, Ballzirkulation.

ANZAHL SPIELER

12.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- 4-gegen-4 auf 20x20m mit vier Jokern außerhalb des Spielfelds (einem an jeder Linie). Maximal zwei Ballberührungen. Ziel ist es, den Ball zu halten und Punkte zu erzielen.
- Wird der Joker angespielt, muss er den Ball an einen anderen Spieler derselben Mannschaft weiterleiten.
- Punkte können wie folgt erzielt werden: 1) wenn der Empfänger eines Passes von einem Joker den Ball direkt (d.h. mit einer Ballberührung) an den Joker hinter einer angrenzenden Linie weiterleitet (Angriffsdreieck); 2) wenn der Empfänger eines Passes von einem Joker den Ball mit maximal zwei Ballberührungen an den Joker hinter der gegenüberliegenden Linie weiterleitet (schnelle Ballzirkulation mit Spielverlagerung).

1.6 SPIELSYSTEME

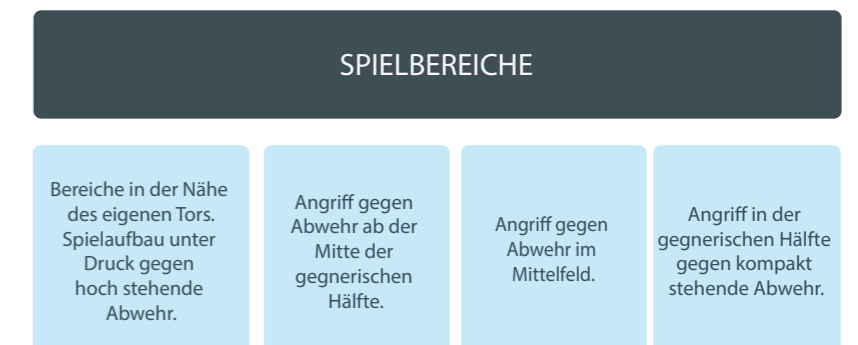
1.6.1 Definition

Unter einem Spielsystem versteht man die Aufstellung, Anordnung und Positionierung der Spieler für Angriff (Grundausrichtung) und Verteidigung (abhängig vom gewählten Deckungssystem). Wie bereits in Kapitel 1.5 erwähnt, gehören die Spielsysteme selbst nicht zur Mannschaftstaktik. Ausgehend von der Grundaufstellung werden verschiedene Spielzüge entwickelt und die individuellen und kollektiven Aktionen angewandt, um das Spielkonzept umzusetzen, welches das Spielsystem vorgibt.

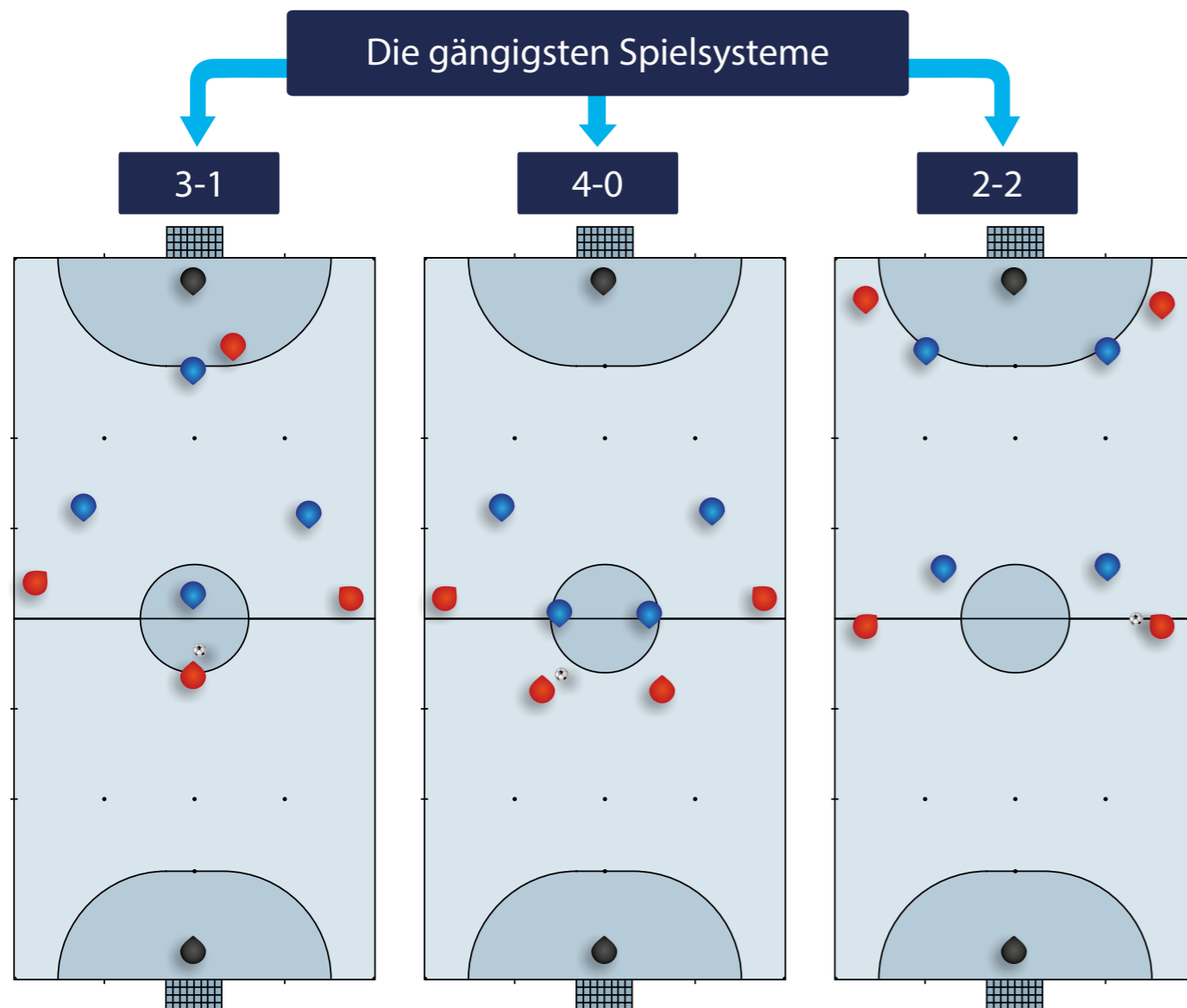
Spielsysteme müssen gewährleisten, dass der Ballführende ausreichend Unterstützung erfährt und die defensive Ordnung gewahrt bleibt. Das Spielsystem bzw. die Spielsysteme, die ein Trainer verwendet, hängen auch ab von den ihm zur Verfügung stehenden Spielern und der genauen Rolle, die diese aufgrund ihrer Eigenschaften einnehmen können. Die Wahl eines Spielsystems hängt ferner ab vom Spielbereich, in dem der Angriff erfolgen soll, sowie von der Art der Verteidigung des Gegners.

1.6.2 Offensive Spielsysteme

Dabei handelt es sich um die Systeme, die innerhalb des Positionsspiels in Angriffssituationen verwendet werden. Bezugspunkte sind die Anordnung bzw. Aufstellung und die ursprüngliche Positionierung der Spieler auf dem Spielfeld. Ausgehend von dieser Anfangsformation können die Spieler ihre Position wechseln, wobei sie darauf achten müssen, dass die Ordnung und das dem betreffenden System innewohnende Spielkonzept nicht verloren gehen. Es ist zu unterscheiden zwischen Spielsystemen, Rotationen und spezifischen Spielzügen.



Bei Gleichzahl (4-gegen-4) kommen am häufigsten die folgenden Systeme zum Einsatz:



1.6.2.1 Das 3-1-System

Das 3-1 war früher sehr beliebt, kam jedoch mit dem Trend hin zum 4-0-System außer Mode. Mittlerweile ist es wieder im Aufwind und gewinnt aufgrund der Regeländerungen erneut an Bedeutung.

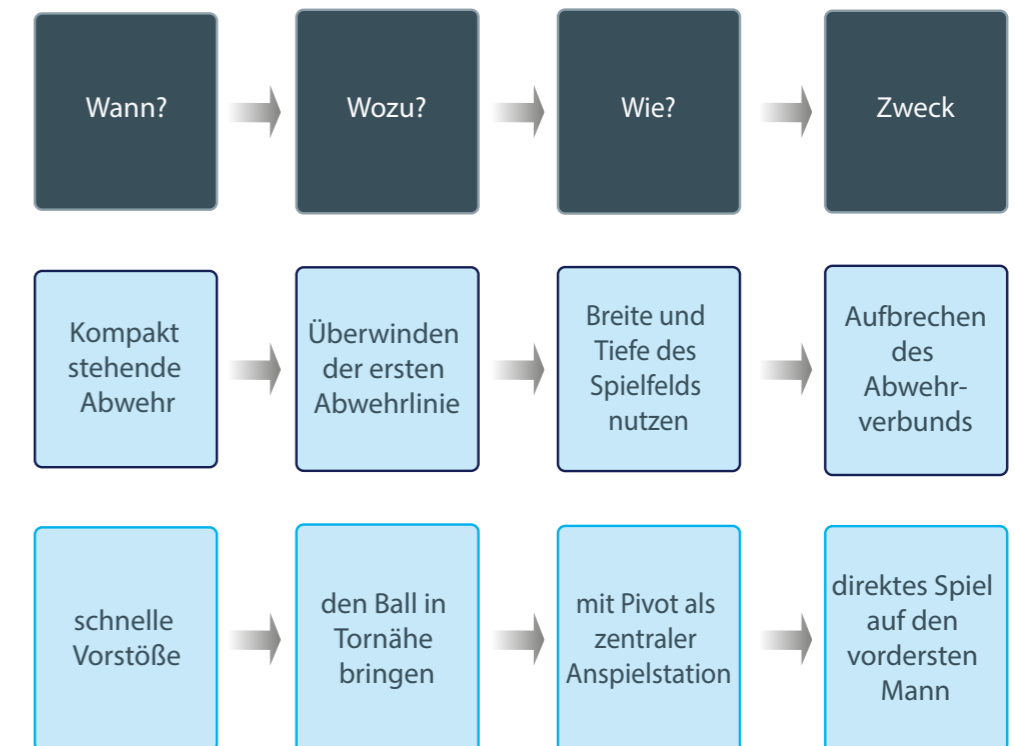
Grundformation:

- Ein Fixo: Sorgt für die Ordnung im Spiel; guter Passgeber und guter Distanzschütze. Zuständig für die Ordnung in der Defensive.
- Zwei Alas: Gut im 1-gegen-1, gute Passgeber, Spielbereich nahe der Seitenlinien, um das Spiel breit zu machen und Passwege auf den Pivot zu eröffnen. Nach Möglichkeit Beidfüßer und stark im Umschaltspiel in beide Richtungen.
- Ein Pivot: Der Schlüsselspieler in diesem System, abschlussstark, gute Spielübersicht, steht oft mit dem Rücken zum Tor und muss den Ball behaupten können. Muss dem Spiel Tiefe geben.

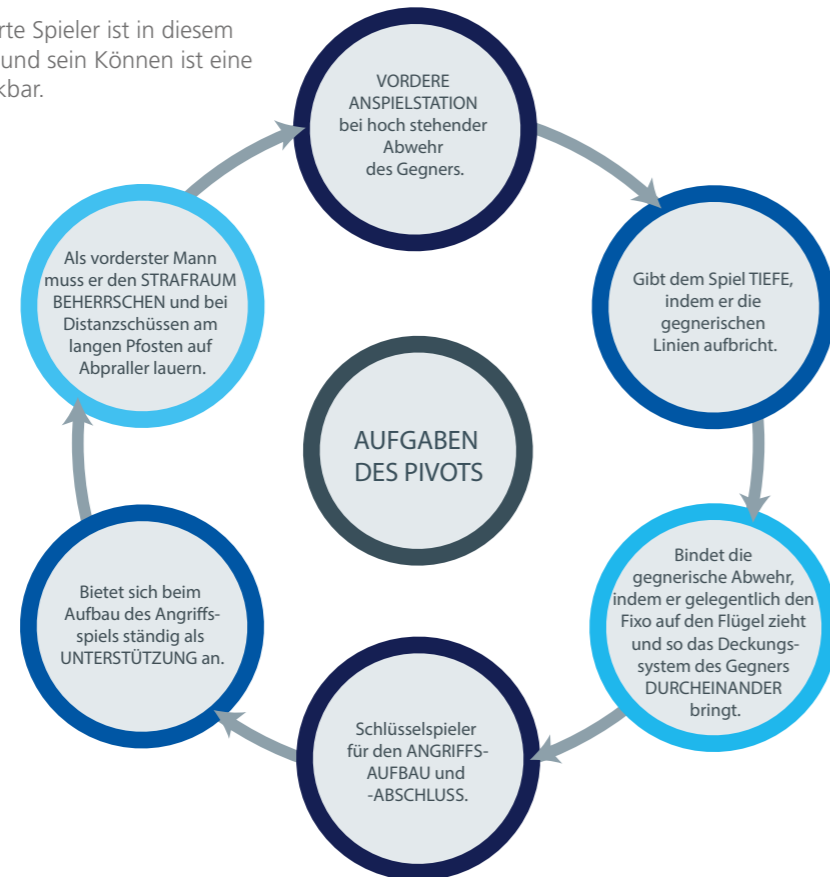
Das 3-1 lässt Rotationen und Positionswechsel zu, ohne dass die Ordnung zu stark aus den Fugen gerät, was für den Angriff von zentraler Bedeutung ist. Der Ballführende kann stets auf Unterstützung zählen, weshalb das System dazu geeignet ist, den Spielrhythmus und das Spiel zu bestimmen. Das 3-1 ist nicht anfällig für Konter, sofern der Spielaufbau geduldig und klug erfolgt, da es zahlreiche unterschiedliche Möglichkeiten bietet, die defensive Ordnung aufrechtzuerhalten – stets mit einem oder mehreren Mann hinter dem Ball.

Das System erleichtert das Besetzen von Räumen durch Freilaufen und verleiht dem Spiel gleichzeitig Tiefe und Breite – seine beiden Grundvoraussetzungen.

Beim 3-1 handelt es sich um ein System, das sehr gut gegen eine kompakt stehende Abwehr oder für schnelle Vorstöße (Spielaufbau unter Druck) geeignet ist.



Der am stärksten spezialisierte Spieler ist in diesem System der Pivot. Ohne ihn und sein Können ist eine solche Formation nicht denkbar.



Im 3-1-System sind folgende Pivot-Varianten möglich:

Zentraler Pivot

Der Pivot spielt im Zentrum und bewegt sich im Hinblick auf die Ballannahme vor dem gegnerischen Fixo.

Beweglicher Pivot

- Der Pivot ist sowohl auf den Seiten als auch im Zentrum zu finden oder läuft in den Rücken des Fixo, um eine Finte zu versuchen oder sich durch eine schnelle Pendelbewegung freizulaufen.
- Der Pivot spielt im Zentrum vor dem gegnerischen Fixo oder in dessen Rücken oder begibt sich auf eine Seite, sodass auf der anderen Seite (gewöhnlich seiner schwächeren) Raum bleibt für Zweierkombinationen, Parallelen und Diagonalen.

Falscher Pivot

Der Pivot agiert vorrangig auf dem Flügel, auf der Seite seines stärkeren Fußes.

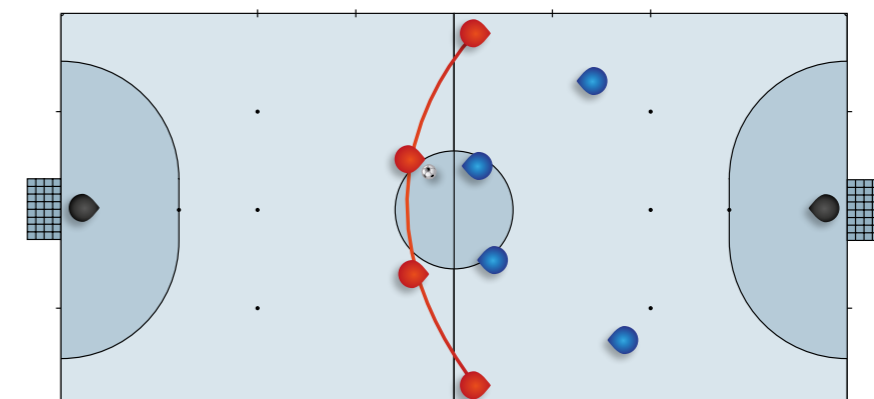
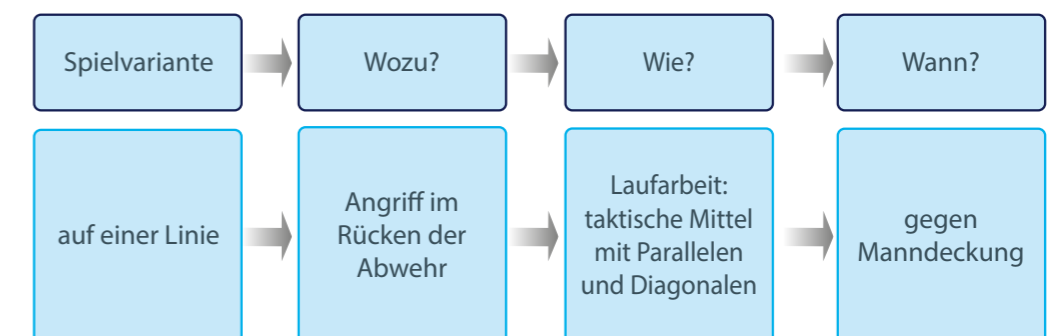
Vorrangig wird das 3-1 für den Spielaufbau unter Druck eingesetzt, wobei der Pivot beim schnellen Vorstoß die Anspielstation bildet. Ziel ist es, vorzurücken und den anfänglich von der gegnerischen Abwehr zugelassenen Raum fürs Spiel zu vergrößern. Betrachtet man das 3-1 unter dem Aspekt von Tiefe und Breite, so ermöglicht es, die gegnerische Defensive auseinanderzuziehen und so Freiräume für den Angriff zu kreieren.

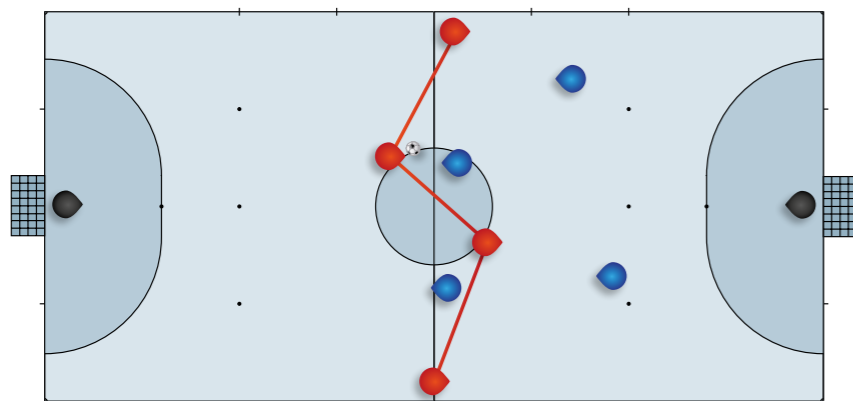
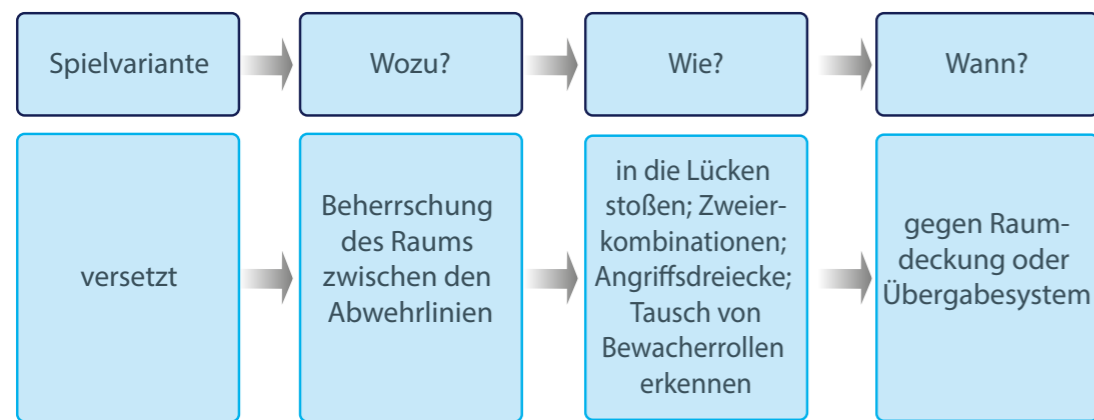
1.6.2.2 Das 4-0-System

Beim 4-0-System befinden sich alle Spieler auf einer Angriffslinie (in einer Reihe oder versetzt). Es besteht zunächst keine Anspielstation in der Spitze; stattdessen wird bei dieser Formation versucht, die gegnerischen Abwehrlinien auszuhebeln und Freiräume im Rücken der Abwehr zu kreieren. Das 4-0 weist folgende Haupteigenschaften auf:

- Die Spieler müssen Allrounder sein, Spezialisten sind weniger gefragt als im 3-1.
- Verursacht einen größeren Kräfteverschleiß und mehr mentale Ermüdung beim Gegner.
- Der Ball wird durch vielfältige Unterstützung (Anspielstationen) für den Ballführenden leichter in den eigenen Reihen gehalten.
- Bei Manndeckung ist es möglich, die gegnerische Abwehr zu überwinden, indem im Abschlussbereich Freiräume im Rücken der Abwehr kreiert werden.
- Bei Raumdeckung und Übergabesystem müssen die Räume zwischen den Linien angegriffen werden.
- Im Vergleich zum 3-1-System existieren weniger Abwehrlinien.
- Gut geeignet für das Schaffen und Besetzen von Freiräumen.
- Schwierig umzusetzen gegen eine kompakt stehende Abwehr.
- Größeres Risiko für gegnerische Konter, da praktisch auf einer Linie gespielt wird.
- Erfordert ständige Bewegung der Spieler und schnelle Ballzirkulation.
- Ermöglicht es, den gegnerischen Fixo aus seinem angestammten Bereich zu locken.

Varianten des 4-0-Systems



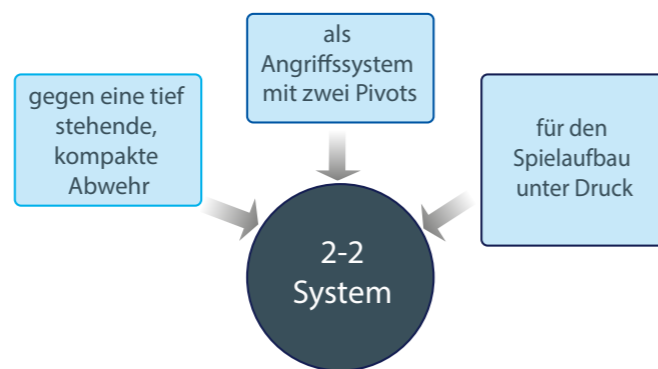


1.6.2.3 Das 2-2-System

Im 2-2-System sind die vier Feldspieler auf zwei Angriffsreihen verteilt. Dieses System wird häufig in niedrigeren Spielklassen verwendet, da es der intuitiven Anordnung der Spieler auf dem Spielfeld entspricht. Es weist folgende Merkmale auf:

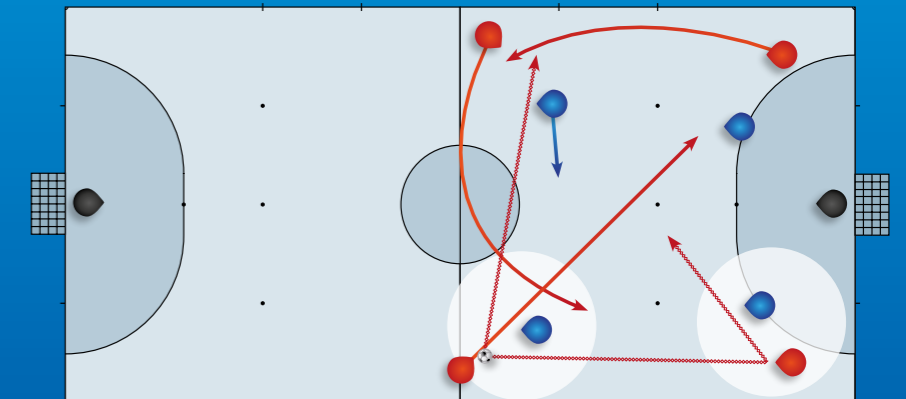
- Das 2-2 ist statischer als ein 4-0 oder ein 3-1 und bietet weniger Rotationsmöglichkeiten.
- Es kommt auf Elitestufe selten zum Einsatz.
- Es wird in bestimmten Spielsituationen, insbesondere bei Rückstand, angewandt, da es für viele 1-gegen-1-Situationen sorgt.
- Die Spieler der ersten Angriffsreihe müssen schnell, gute Passgeber sowie zweikampf- und abschlussstark sein.
- Das 2-2 wird auch für das Spiel mit zwei Pivots eingesetzt.

- Mit dem 2-2 wird unter anderem bezweckt, Abwehrlinien aufzubrechen und sich der gegnerischen Deckung zu entziehen; es garantiert allerdings keine Balance in der Defensive.
- Früher wurde das System häufig für den Spielaufbau unter Druck verwendet.



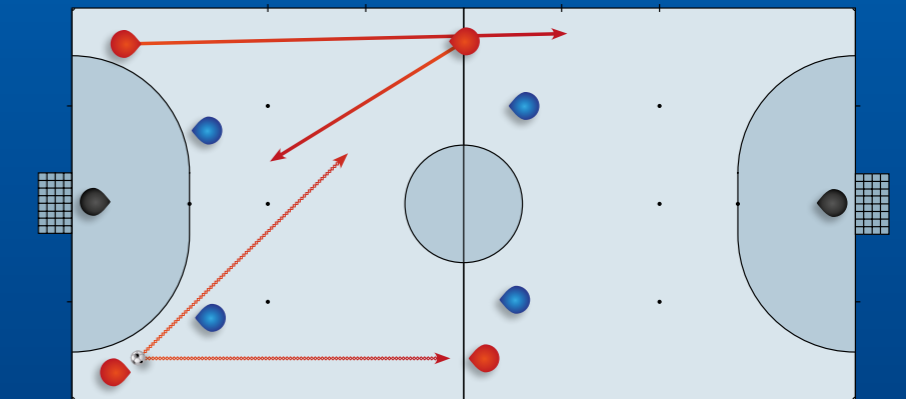
2-2 im systematischen Angriff

1



2-2 im Spielaufbau unter Druck

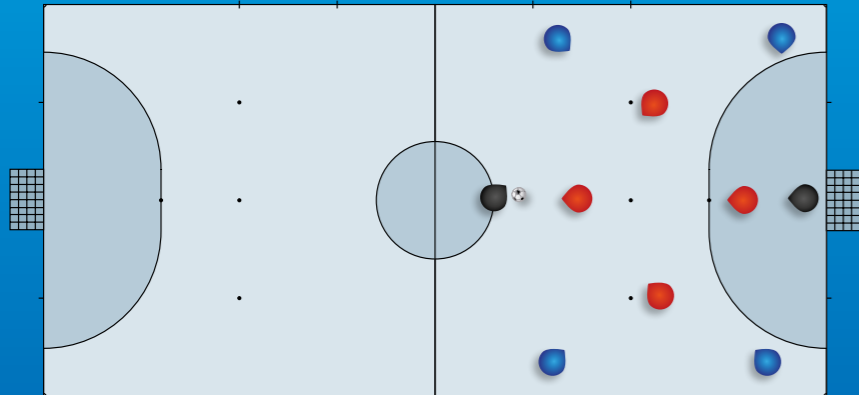
2



Gängigste Spielsysteme bei 5-gegen-4-Überzahl

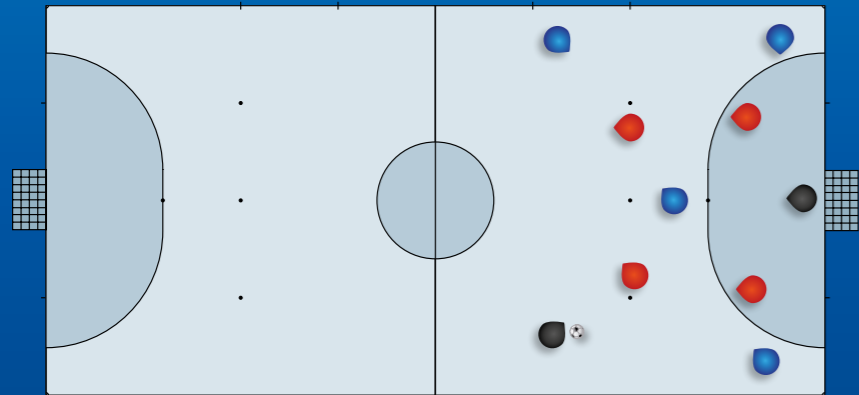
3

3-2-System



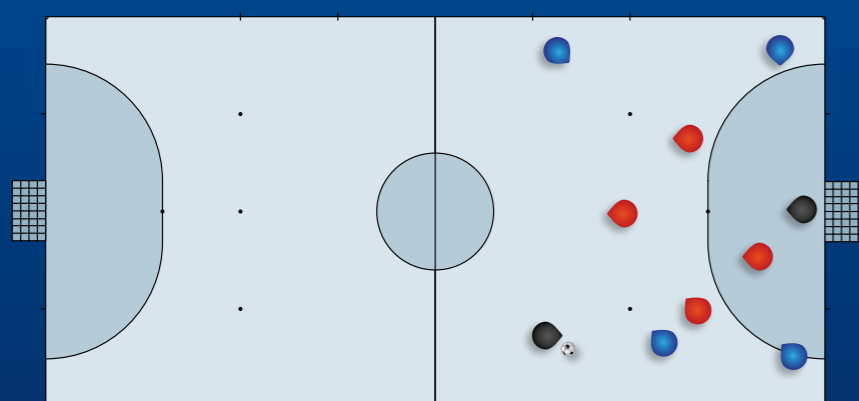
4

2-1-2-System



5

2-1-2 mit Überladen einer Seite



1.6.2.4 Sonderfall: 5-gegen-4-Überzahl

Bei der 5-gegen-4-Überzahl handelt es sich um eine Spielvariante für den Angriff, die in den Spielregeln vorgesehen und geregelt ist. Sie weist folgende Vor- und Nachteile auf:

VORTEILE

- Ein probates Mittel bei Rückstand gegen Ende des Spiels.
- Sinnvoll gegen eine kompakt stehende Abwehr.
- Kreiert eine Überzahlsituation.
- Ermöglicht es, einen Gang zurückzuschalten und sich die Kräfte einzuteilen, wenn nötig.
- Nervenaufreibend und ermüdend für den Gegner, da er keine Kontrolle über das Spiel hat.

NACHTEILE

- Bei Ballverlust droht ein Gegentreffer.
- Das eigene Tor ist leer.
- Es ist sehr viel Konzentration und Disziplin nötig, um Fehler zu vermeiden.

Anwendung der 5-gegen-4-Überzahl

- Hauptsächlich kommt diese Spielvariante dann zum Einsatz, wenn eine Mannschaft zurückliegt.
- Sie kann auch bei Gleichstand gewählt werden, um eine Überzahlsituation zu schaffen und in Führung zu gehen.

Andere Einsatzmöglichkeiten:

- als taktisches Mittel gegen eine sehr kompakt stehende Abwehr;
- bei Führung, um den Ball zu halten und zu vermeiden, dass der Gegner in Ballbesitz kommt und angreifen kann;

- bei Dominanz des Gegners, um den Spielrhythmus zu unterbrechen.

Die meisten Systeme sind flexibel und die Grundformation kann angepasst werden (z.B. von einem 3-2 in ein 2-1-2). Die Positionierung der einzelnen Spieler ändert sich auch beim Abschluss eines Angriffs.

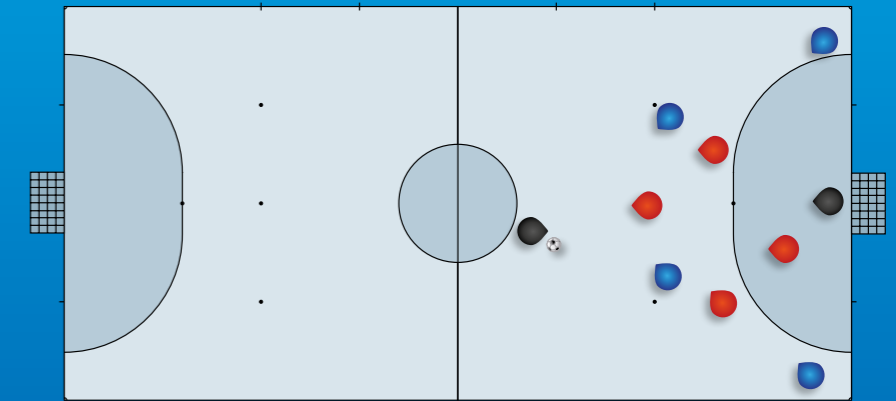
1.6.2.5 Sonderfall: 4-gegen-3-Überzahl

Ebenso wie die 5-gegen-4-Überzahl ist auch die 4-gegen-3-Überzahl in den Spielregeln vorgesehen. Wird ein gegnerischer Spieler des Feldes verwiesen, entsteht eine 4-gegen-3-Überzahlsituation für zwei Minuten bzw. bis zum nächsten Treffer der Mannschaft in Überzahl.

In diesen Fällen sind verschiedene Angriffsformationen denkbar, die größtenteils von der Positionierung der drei gegnerischen Spieler abhängen. Eine andere wichtige Entscheidung, die getroffen werden muss, betrifft die Frage, ob die Spieler der hinteren Angriffsreihe auf der „verkehrten“ Seite (d.h. auf der ihres schwächeren Fußes) spielen sollen, wie es bei den Spielern der vorderen Angriffsreihe (in Ecknähe) regelmäßig der Fall ist.

6

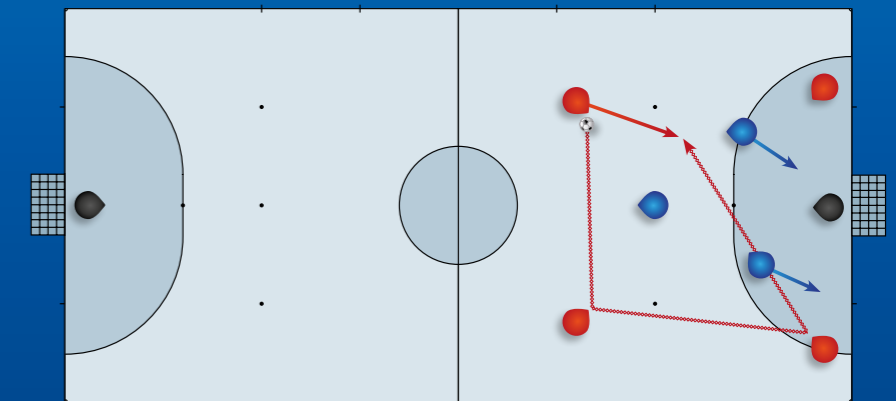
1-2-2-Pyramidensystem



7

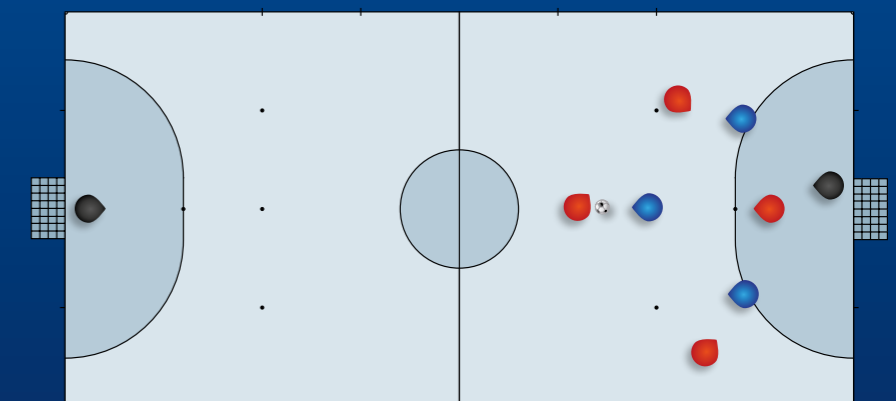
Gängigste Spielsysteme bei 4-gegen-3-Überzahl

2-2-System



8

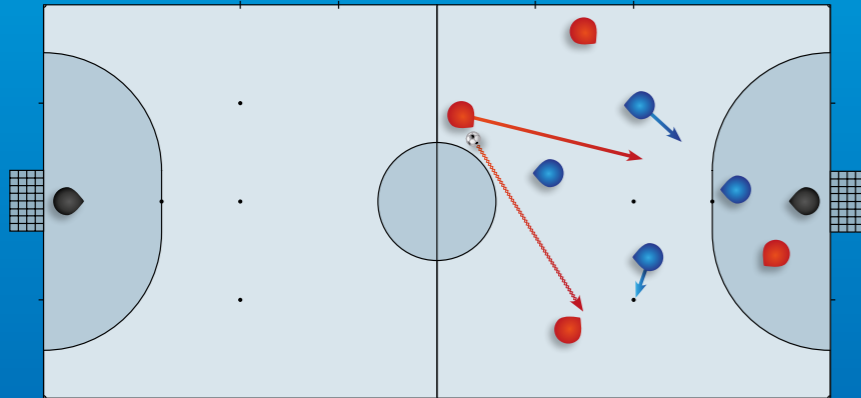
1-2-1-System



Defensive Spielsysteme mit Raumdeckung

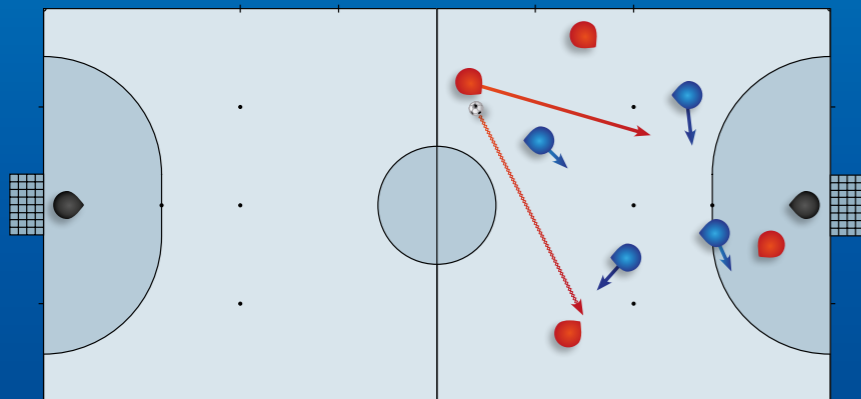
9

1-2-1 mit Raumdeckung in der eigenen Hälfte



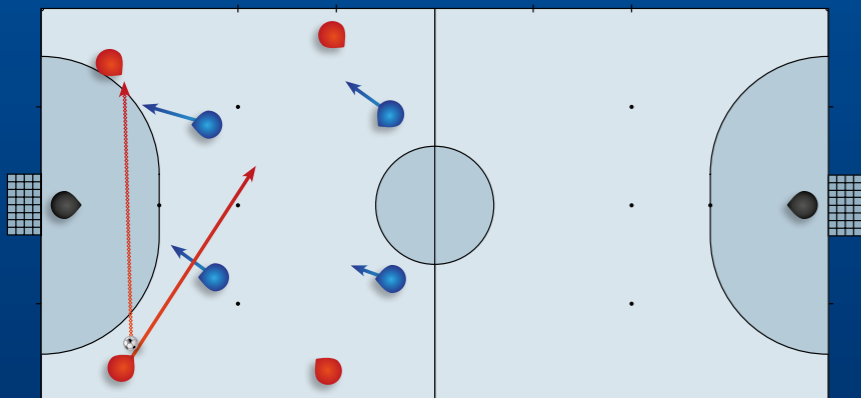
10

2-2 mit Raumdeckung in der eigenen Hälfte



11

2-2 mit Raumdeckung ab der Mitte der gegnerischen Hälfte



1.6.3 Defensive Spielsysteme

Dabei handelt es sich um die Systeme, die innerhalb des Positionsspiels in Abwehrsituationen verwendet werden. Maßgebend sind die Anordnung bzw. Aufstellung und die ursprüngliche Positionierung der Spieler auf dem Spielfeld. Ausgehend von dieser Anfangsformation können die Spieler ihre Position wechseln, wobei sie beim gewählten Deckungssystem (Manndeckung, Raumdeckung, gemischtes System oder Übergabesystem) bleiben und darauf achten müssen, dass die Raumaufteilung nicht leidet und das vom Trainer vorgegebene Spielkonzept nicht verloren geht. Innerhalb der einzelnen Deckungssysteme (wie in Kapitel 1.5 beschrieben) sind jeweils verschiedene defensive Spielsysteme möglich.

Das defensive Spielsystem hängt auch von dem Bereich ab, in dem die Abwehr positioniert ist. So kann mit hohem Pressing über das gesamte Spielfeld verteidigt werden, oder es ist eine offene Abwehr ab der Mitte der gegnerischen Platzhälfte möglich; eine systematische Verteidigung findet in der eigenen Hälfte statt, während eine kompakte Defensive im hinteren Drittel steht.

1.6.3.1 Defensive Spielsysteme mit Raumdeckung

Natürlich hängt die Positionierung der Verteidiger bei der Raumdeckung von den Spielzügen der angreifenden Mannschaft ab. Im Allgemeinen wird jedoch entweder eine Raute (1-2-1) oder ein Quadrat (2-2) gebildet. Letzteres kommt vor allem bei einer hoch stehenden Abwehr oder bei einer Verteidigung in der eigenen Hälfte zum Einsatz.

1.6.3.2 Defensive Spielsysteme mit Manndeckung

Natürgemäß wird die Positionierung der Spieler bei der Manndeckung von den Laufwegen des Gegners bestimmt und es können keine spezifischen Positionen im Rahmen eines bestimmten Systems beibehalten werden. Andererseits kann durchaus eine Grundaufstellung abhängig von dem Spielfeldbereich, in dem die Verteidigungsarbeit beginnt (hohes Pressing über das gesamte Spielfeld, offene Abwehr ab der Mitte der gegnerischen Platzhälfte, systematische Verteidigung in der eigenen Hälfte oder kompakte Abwehr im hinteren Drittel) bestehen, bis die angreifende Mannschaft versucht, in den Abwehrbereich einzudringen, und die Verteidiger ihrem jeweiligen Mann folgen.

Dies ist bei der Manndeckung fast ausschließlich bei der Abwehr in der eigenen Hälfte der Fall, wo die Verteidigung als Ausgangsformation eine Raute (1-2-1) bildet, bis der gegnerische Angriff beginnt und die Manndecker ihre Arbeit aufnehmen.

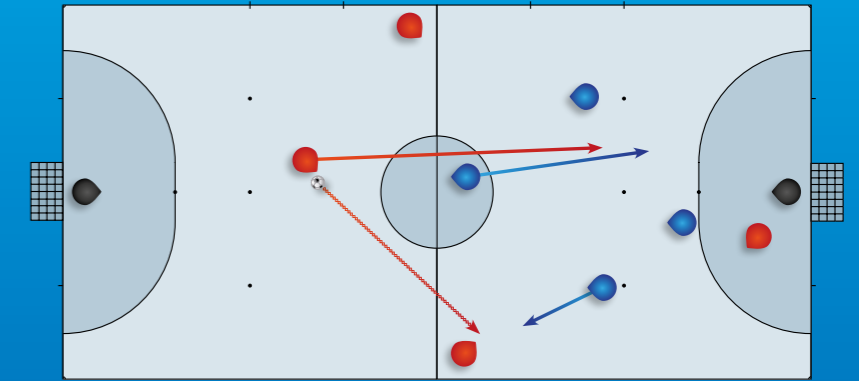
1.6.3.3 Defensive Spielsysteme mit Übergabesystem

Bei der Verteidigung mit Übergabesystem wird gewöhnlich mit einer der rechts aufgezeigten Ausgangsformationen begonnen, wobei dabei vorrangig mit hoch stehender Abwehr bzw. Abwehr in der eigenen Hälfte operiert wird.

Defensive Spielsysteme mit Manndeckung

12

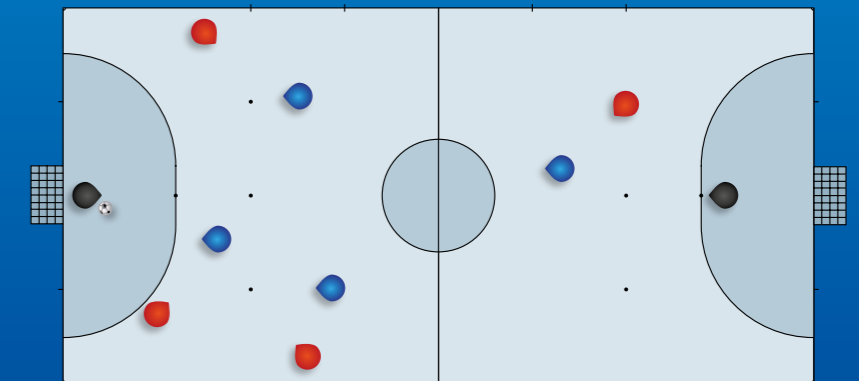
1-2-1 mit Manndeckung in der eigenen Hälfte



Defensive Spielsysteme mit Übergabesystem

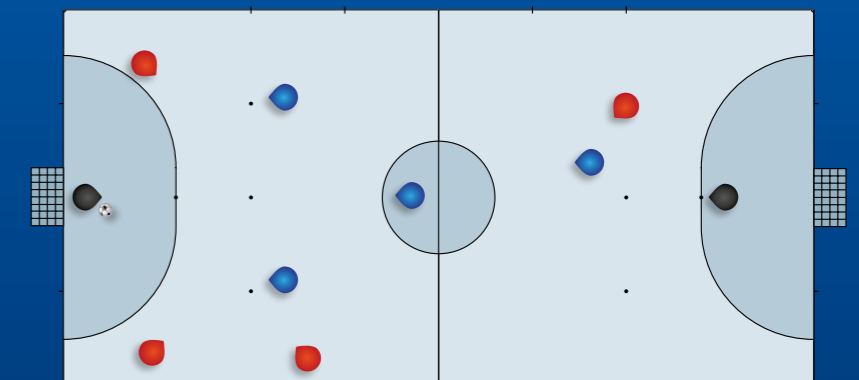
13

1-2-1 mit Übergabesystem über das gesamte Spielfeld



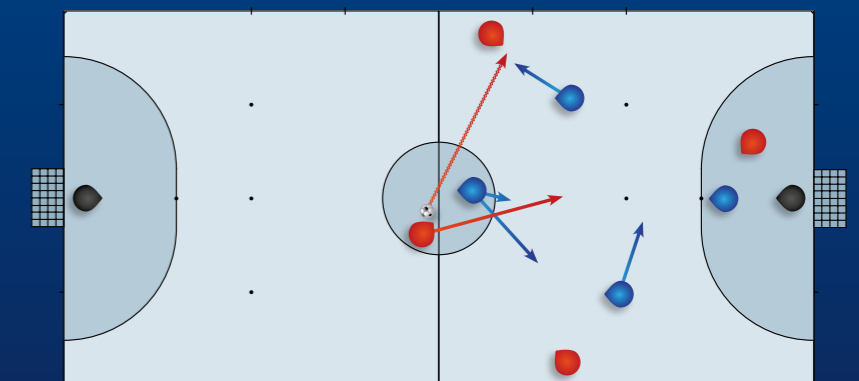
14

1-1-2 mit Übergabesystem über das gesamte Spielfeld



15

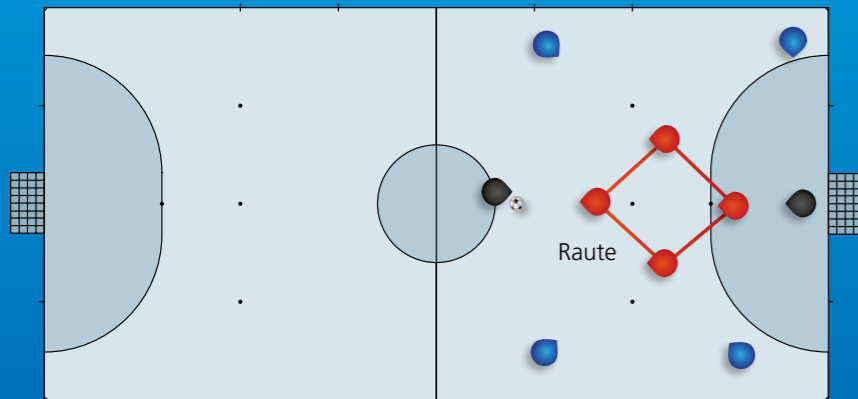
1-2-1 mit Übergabesystem in der eigenen Hälfte



Gängigste Spielsysteme bei 4-gegen-5-Unterzahl

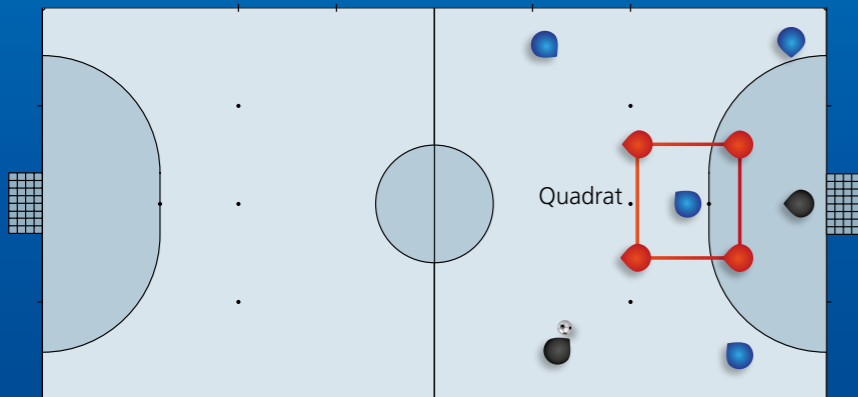
16

1-2-1-System



2-2-System

17



1.6.3.4 Sonderfall: 4-gegen-5-Unterzahl

Bei der Verteidigung in Unterzahl gegen eine Mannschaft mit fliegendem Torhüter sind diverse defensive Spielsysteme möglich. Welches davon das Geeignetste ist, hängt zumindest teilweise von der Offensivformation des Gegners ab.

- Vorrangig kommen zwei Systeme in Frage: das 1-2-1 und das 2-2.
- Folgende taktische Mittel können dabei zum Einsatz kommen: Raumdeckung auf der Grundlage des gewählten Systems, Verschieben, Zustellen von Passwegen, Defensivausrichtung (normalerweise zentral), Raumdeckung jeweils in Abhängigkeit von der Position des Balls, Zusammenhalten der Abwehrlinien, gemeinsame taktische Intention (Gegner im Zaum halten oder mit Pressing unter Druck setzen), Übersicht über das Spielfeld bei Positionswechseln, Verhinderung von Distanzschüssen (Achten auf stärkeren Fuß der Spieler der hinteren Angriffslinie).
- Mögliche Umstellungen: Von 1-2-1 auf 2-2 und umgekehrt, entsprechend dem vom Gegner gewählten offensiven Spielsystem.
- Es ist unverzichtbar, die technischen Stärken der Gegenspieler zu kennen.
- Nach der Balleroberung nicht überhastet abschließen. Nur zwingende Abschlussgelegenheiten nutzen und ansonsten den Ballbesitz wahren, um eine allzu lange Verteidigung in Unterzahl zu vermeiden.
- Pressing in der gegnerischen Hälfte, um dem Gegner das Vorrücken zu erschweren.

1.6.3.5 Sonderfall: 3-gegen-4-Unterzahl

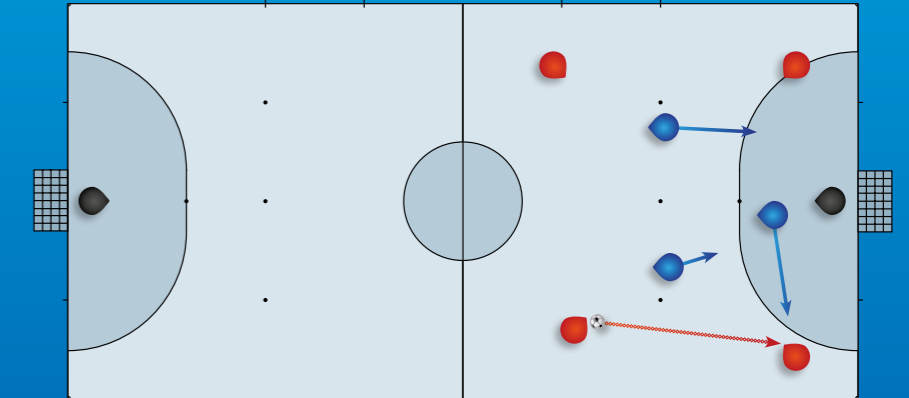
Gerät eine Mannschaft nach Feldverweis gegen einen ihrer Spieler in Unterzahl, werden üblicherweise die rechts aufgezeigten Spielsysteme verwendet (wobei eine gewisse Mobilität und Flexibilität hinsichtlich der Positionierung des Abwehrverbunds in Abhängigkeit von der Position der Angreifer und des Balls gewährleistet sein muss).

Wie bei der 4-gegen-5-Unterzahl ist auch hier die Umstellung zwischen den beiden Spielsystemen (von 2-1 auf 1-2 und umgekehrt), entsprechend der Position der Angreifer und des Balls, üblich.

Gängigste Spielsysteme bei 3-gegen-4-Unterzahl

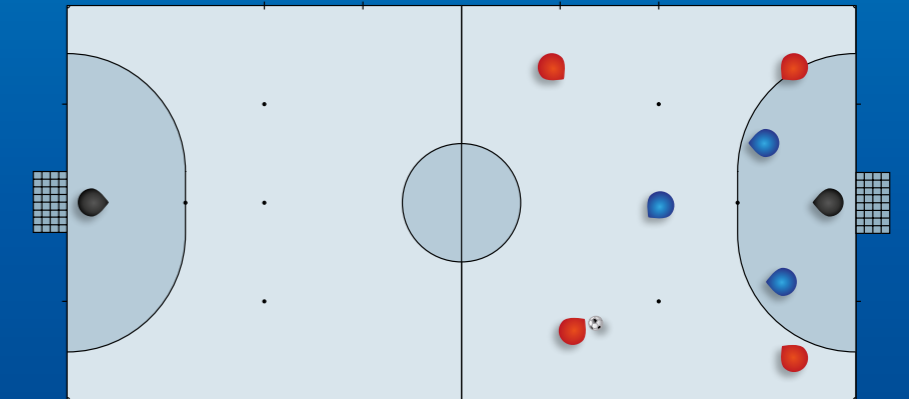
18

1-2-System



19

2-1-System



1.7 STANDARD-SITUATIONEN

1.7.1 Einführung

Im Futsal gelten als „Standardsituationen“ oder „ruhende Bälle“ all jene Spielsituationen, bei denen das Spiel wiederaufgenommen wird, nachdem auf Foul entschieden wurde, der Ball aus dem Spiel war oder wenn ein Anstoß durchgeführt wird. Standardsituationen gehören zum Repertoire einer jeden Mannschaft, da sie im Laufe einer Partie immer wieder vorkommen und eine wichtige taktische Option im Hinblick auf Abschlussgelegenheiten bieten. Da der Ball ruht, können die Spieler in Ruhe bestimmte Positionen einnehmen und ihre Laufwege koordinieren, um spezifische, einstudierte und geplante Spielzüge auszuführen.

Alle Standardsituationen haben sowohl eine offensive als auch eine defensive Komponente; es ist daher wichtig, beide Aspekte zu trainieren.

1.7.2 Typologie und Schlüsselemente

Es existiert eine breite Palette an ruhenden Bällen. Wenn man den Wortsinn zugrunde legt, fallen sämtliche Spielsituationen darunter, bei denen der Ball nach einer wie auch immer gearteten Unterbrechung zurück ins Spiel gebracht wird. Im engeren Sinne geht es um Spielsituationen, deren Ziel darin besteht, über einen einstudierten Spielzug, einen direkten Schuss aufs Tor oder eine schnelle, überraschende Ausführung umgehend zum Abschluss zu kommen. Davon ausgehend umfasst die Typologie der ruhenden Bälle folgende Situationen: **Eckstöße, Einkicks (im vorderen, mittleren oder hinteren Drittel), Freistöße mit Mauer, Freistöße ohne Mauer, Freistöße von der zweiten Strafstoßmarke, Strafstöße, Anstöße.**

Die logische Unterteilung erfolgt anhand folgender Kriterien:

1. Nach dem Ort des Geschehens: im vorderen, mittleren oder hinteren Drittel (bei Freistößen und Einkicks); zentral, auf den Außenbahnen oder in Ecknähe (bei Freistößen mit Mauer).
2. Nach Ablauf und Abfolge der Aktionen: schnell ausgeführt, direkt, einfach, ausgefeilt, mit Kombination.
3. Nach der Art der Abwehr des Gegners: gegen Manndeckung, Raumdeckung, gemischtes System oder sonstige Deckungssysteme.

Schlüsselemente bei ruhenden Bällen:

- **Art der Standardsituation:** gemäß der oben stehenden Typologie.
- **Position des Balls:** Ort, von dem aus der Ball wieder ins Spiel gebracht wird.
- **Spielzugsignal:** Zuruf, Hand- oder Augenzeichen oder bestimmte Positionierung, um die Mitspieler über den geplanten Spielzug zu informieren.
- **Startsignal:** wird nicht immer verwendet, kann aber an das Spielzugsignal angeschlossen werden, um den Beginn einer Sequenz anzuzeigen.
- **Ausgangspositionen:** die Positionen, welche die einzelnen Spieler auf dem Spielfeld einnehmen, bevor der Spielzug beginnt.
- **Laufwege:** die Ortsveränderungen der Spieler während des Spielzugs.
- **Timing:** die Zeit, die auf die einzelnen Bewegungsmuster verwendet wird, welche zur Ausführung der Standardsituation nötig sind, im Hinblick darauf, die nötigen Freiräume im passenden Moment zu schaffen und zu besetzen.

- **Ausgangsspielzug:** die ursprüngliche Spielidee, auf der ein Spielzug basiert und die für die Erreichung des Ziels, also des Torabschlusses, optimal geeignet ist.
- **Varianten:** Spielzüge, die auf einem Ausgangsspielzug basieren, jedoch Variationen hinsichtlich der Bewegungsmuster, des Timings, des Abschlusses o.Ä. beinhalten.
- **Sequenz:** die vorab festgelegte Aneinanderreihung von Spielzügen in einer bestimmten Reihenfolge.
- **Taktische Grundlagen:** taktische Mittel, die innerhalb der Bewegungsmuster eines Spielzugs mit unterschiedlicher Zielsetzung oder Absicht zum Einsatz kommen können.
- **Defensive Ordnung:** die Ausgangspositionen, welche die gegnerischen Spieler in Bezug auf die Angreifer und den Raum einnehmen, in Kombination mit der Art der Reaktion auf die Offensivaktionen.
- **Ausführender Spieler:** der Spieler, der die Ausführung der Standardsituation übernimmt.
- **Rollen:** die wichtigsten Funktionen, welche die einzelnen Spieler innerhalb einer Standardsituation übernehmen.
- **Abschlussmöglichkeiten:** bei einem Spielzug je nach Bewegungsmuster geschaffene, mehr oder weniger zahlreiche Abschlussoptionen.

1.7.3 Offensivverhalten bei ruhenden Bällen

1.7.3.1 Die Rollen der Angreifer

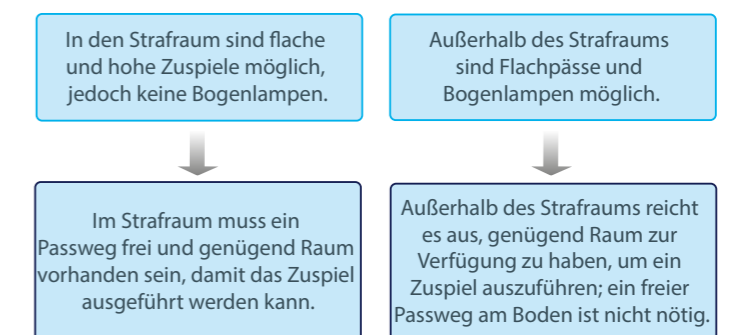
Innerhalb einer Standardsituation können die einzelnen Spieler verschiedene Rollen innehaben und es ist sogar möglich, dass sie innerhalb ein und desselben Spielzugs mehrere Rollen übernehmen. Zu den möglichen Rollen gehören die des ausführenden Spielers, die des Spielers, der in den Abschluss geht, sowie Spieler, die für Verwirrung sorgen oder Mitspieler unterstützen, um Freiräume zu schaffen, Spieler, die für die defensive Ordnung zuständig sind usw. Normalerweise ergänzen sich die verschiedenen Rollen. Alle Rollen sind von gleich großer Wichtigkeit, wobei natürlich der Erfolg

des Spielzugs in großen Teilen vom ausführenden Spieler abhängt.

Anforderungen an den ausführenden Spieler:
Gute periphere Wahrnehmung und Erkennen von wechselnden Voraussetzungen. Entscheidungsstark. Passstark. Gefühl für die passende Vorlage auf den Schützen. In der Lage, Passabsicht zu kaschieren sowie Laufwege und Ausführungszeiten einzukalkulieren. In der Lage, die nach der Ausführung entstehende Spielsituation zu lesen. Taktisch geschult, um von den Erkenntnissen der Gegnerbeobachtung (Scouting) profitieren zu können. Stärkerer Fuß – Einsatz auf der „verkehrten“ Seite? In der Lage, Risiken abzuschätzen und zu erkennen, was die Mannschaft je nach Spielstand und verbleibender Zeit braucht.

1.7.3.2 Eckstoß

Eckstöße sind eine sehr stark festgelegte Art von Standardsituation, da der Ausgangspunkt unveränderlich ist (rechts oder links). Varianten entstehen aufgrund des Deckungssystems des Gegners und der Offensivbewegungen. Zu berücksichtigen ist die Bedeutung des Strafraums als Abwehrbereich.



1.7.3.3 Einkick

Ein Einkick erfolgt, nachdem der Ball das Spielfeld über die Seitenlinie verlassen hat. Auch hierbei handelt es sich aufgrund der Häufigkeit um eine wichtige Standardsituation. Es kann folgende Unterscheidung vorgenommen werden:

1. **Einkicks im vorderen Drittel:** in den circa 15 Metern vor dem gegnerischen Tor; hier ist das

vorrangige Ziel der Torabschluss. Außerdem spielt die Strafraumbeherrschung eine wichtige Rolle.

2. **Einkicks im mittleren Drittel:** in einem 10 bis 15 Meter breiten Bereich um die Mittellinie. Ziel ist hier nicht nur das Abspulen einstudierter Spielzüge, um direkt zum Abschluss zu kommen, sondern auch das Ballhalten und häufig auch die Einbindung des einstudierten Spielzugs in das Spielsystem, das im systematischen Angriff zur Anwendung kommen soll. Es geht um eine sinnvolle Besetzung von Freiräumen, um den Spielfluss beizubehalten.
3. **Einkicks im hinteren Drittel:** im Bereich ab circa 25 bis 30 Meter vor dem gegnerischen Tor, wo einstudierte Spielzüge zwei verschiedenen Zwecken dienen können: Abschlussgelegenheiten kreieren oder das Pressing des Gegners umgehen und vorrücken.

1.7.3.4 Freistoß mit Mauer

Bei Freistößen mit Mauer handelt es sich um eine Standardsituation, die überall auf dem Spielfeld entstehen kann (außer im Strafraum, da dort begangene Fouls einen Strafstoß zur Folge haben). Es handelt sich in der Regel um **direkte** Freistöße, es sei denn, es wird ein **indirekter** Freistoß angezeigt. Die Direktheit des Freistoßes und die Tatsache, dass der ausführende Spieler für gewöhnlich über einen guten Schusswinkel verfügt, führen dazu, dass die gegnerische Mannschaft eine Mauer bildet. Aus wie vielen Spielern diese besteht, ist zum einen davon abhängig, wie weit die Freistoßposition vom Tor entfernt liegt, in welchem Bereich sie sich befindet und wie gut der Schusswinkel ist, zum anderen durchaus aber auch von der Sicherheit und taktischen Erfahrung der Mannschaft und ihres Torhüters. Abgesehen von der Unterscheidung zwischen direktem und indirektem Freistoß, die der Schiedsrichter aufgrund der Natur des Vergehens vornimmt, können Freistöße mit Mauer unterteilt werden **nach der Freistoßposition** (im vorderen, mittleren oder hinteren Drittel bzw. zentral, auf den Außenbahnen und in Ecknähe) und **nach der Anzahl der Spieler in der Mauer**.

Neben all den „Standard“-spezifischen Überlegungen und Grundlagen ist bei Freistößen mit Mauer eine Reihe von weiteren Faktoren zu berücksichtigen, darunter die richtige Ausrichtung für den Torschuss, der stärkere Fuß des ausführenden Spielers, die

Verwendung des Direktschusses als Option (je nach Art der Abwehr).

1.7.3.5 Freistoß ohne Mauer / Freistoß von der zweiten Strafstoßmarke / Strafstoß

Zu Freistößen ohne Mauer oder Freistößen von der zweiten Strafstoßmarke (10-Meter-Marke) kommt es, wenn einer Mannschaft in der betreffenden Halbzeit bereits fünf Freistöße zugesprochen wurden. Bei diesen Freistößen ist direkt aufs Tor zu schießen.

Ein Strafstoß wird gegeben, wenn sich ein Vergehen innerhalb des gegnerischen Strafraums ereignet. Auch hier hat der Schuss direkt aufs Tor zu erfolgen.

Solche Direktschüsse sollten von Spezialisten ausgeführt werden, die sowohl über die erforderliche Technik als auch über die nötigen mentalen Fähigkeiten verfügen.

1.7.3.6 Anstoß

Beim Anstoß handelt es sich um einen einstudierten Spielzug zu Beginn einer Halbzeit oder nach einem Treffer, bei dem versucht wird, ausgehend vom Mittelpunkt in wenigen Aktionen zu einer Torchance zu gelangen.

1.7.4 Defensivverhalten bei ruhenden Bällen

Das Abwehrverhalten bei Standardsituationen besteht in den Aktionen einer Mannschaft, die sich nicht in Ballbesitz befindet, mit dem Ziel, gegen eine gegnerische Standardsituation zu verteidigen und dabei zu vermeiden, dass der ruhende Ball schnell und überraschend ausgeführt wird, während die Abwehr noch nicht organisiert ist.

1.7.4.1 Allgemeine Überlegungen zum Abwehrverhalten bei Standardsituationen

Sowohl die Standardsituation selbst als auch die Abwehr dagegen hängen stark davon ab, welche Aktion ausgeführt werden soll. Wie bereits gesehen, besteht eine große Bandbreite an Standardsituationen, und die Verteidigung

bei einem Eckstoß kann sich beträchtlich von der Verteidigung bei einem Einkick oder einem Freistoß mit Mauer unterscheiden. Im Folgenden soll auf das Abwehrverhalten bei **Eckstoß, Einkick (im vorderen und mittleren Drittel) und Freistoß mit Mauer** eingegangen werden.

1.7.4.2 Deckungssysteme

Die Defensivstrategie der verteidigenden Mannschaft definiert sich über die anfängliche Positionierung der Verteidiger in Bezug auf die Angreifer und die für die Standardsituation entscheidenden Freiräume sowie die Vorgaben und Strategien gegen die Bewegungsmuster der Angreifer.

Manndeckung: Bei dieser Art von Verteidigung bleibt jeder Verteidiger jeweils eng bei einem bestimmten Angreifer, für den er verantwortlich ist. Die Manndeckung vermittelt ein Gefühl von größerer Aktivität und persönlicher Beteiligung, kann jedoch auch der angreifenden Mannschaft die Schaffung und Besetzung von Freiräumen und Passwegen erleichtern.

Raumdeckung: Bei diesem Deckungssystem verteidigt jeder Spieler eine Zone, welche die angreifende Mannschaft im Hinblick auf den Abschluss benötigt. Bei der Raumdeckung ist viel Kommunikation und die Koordinierung sämtlicher Aktionen erforderlich.

Gemischtes System: Hierbei handelt es sich um eine Mischung zwischen Mann- und Raumdeckung – sei es, dass ein Teil der Spieler die eine oder die andere Deckungsart umsetzt, sei es, dass die gesamte Mannschaft von einem System zum anderen wechselt.

1.7.4.3 Die Rollen der Verteidiger

Die Abwehrpositionen, die die Spieler der verteidigenden Mannschaft bei einer gegnerischen Standardsituation einnehmen, hängen in großem Maße von den individuellen Eigenschaften eines jeden Spielers, vom gewählten Deckungssystem sowie vom verfügbaren Kader im Allgemeinen ab. Je nach zu verteidigender Situation sind bestimmte Rollen zu verteilen, die den Qualitäten der verfügbaren Spieler bestmöglich gerecht werden müssen.

1.7.4.4 Grundlagen der Abwehrarbeit

Neben den technischen Grundlagen für das Angriffsspiel mit und ohne Ball, die in jeglicher Spielsituation benötigt werden können, gibt es andere, auf diesen beruhende, taktische Grundlagen, die

insbesondere bei ruhenden Bällen von Bedeutung sind – sei es, weil sie ohnehin fortlaufend zum Einsatz kommen, sei es, weil sie für diese Art von Aktion besonders bedeutungsvoll sind. Die Fähigkeit, diesen offensiven Mitteln eine geeignete Verteidigung entgegenzusetzen, ist fundamental wichtig für die defensive Ordnung bei Standardsituationen.

Ebenso gibt es taktische Grundlagen der Abwehrarbeit, die im Rahmen der Verteidigung von ruhenden Bällen aufgrund der räumlich-zeitlichen Zwänge und der Vielzahl der zu treffenden Entscheidungen eine besondere Bedeutung erlangen. Zu den Grundlagen der Abwehrarbeit bei Standardsituationen gehören: **Positionierung und Ausrichtung, Übersicht über das Spielfeld sowie Kontrolle über den Abstand zwischen Verteidiger und Angreifer.**

1.7.4.5 Eckstoß

Es wurde bereits allgemein über die Bedeutung der Abwehrarbeit bei Standardsituationen, die möglichen Deckungssysteme (Manndeckung, Raumdeckung oder gemischtes System) und die Grundlagen, welche die Spieler beherrschen müssen, gesprochen. Zudem wurden diverse allgemeine Überlegungen angestellt, um sich dieser im Spitzensport so wichtigen Thematik anzunähern. Während bei Freistößen und Einkicks die Position des Balls variiert, was die Art der Verteidigung beeinflussen kann, ist es beim Eckstoß von vornherein klar, von welcher Stelle aus dieser ausgeführt wird.

1.7.4.6 Einkick

Bei Einkicks hängt die Abwehrarbeit immer von der Entfernung zwischen Ball und Tor ab, da ein Einkick von jeder beliebigen Stelle der Seitenlinie aus erfolgen kann. Je näher am Tor der Einkick erfolgt, desto größer ist die Bedeutung des Abwehrverhaltens, da dort unmittelbare Torgefahr besteht. Deshalb ist es von zentraler Bedeutung, den Strafraum und den Bereich um die Strafraumgrenze abzudecken. Bei Einkicks wird entweder per **Manndeckung** oder per **Raumdeckung** verteidigt.

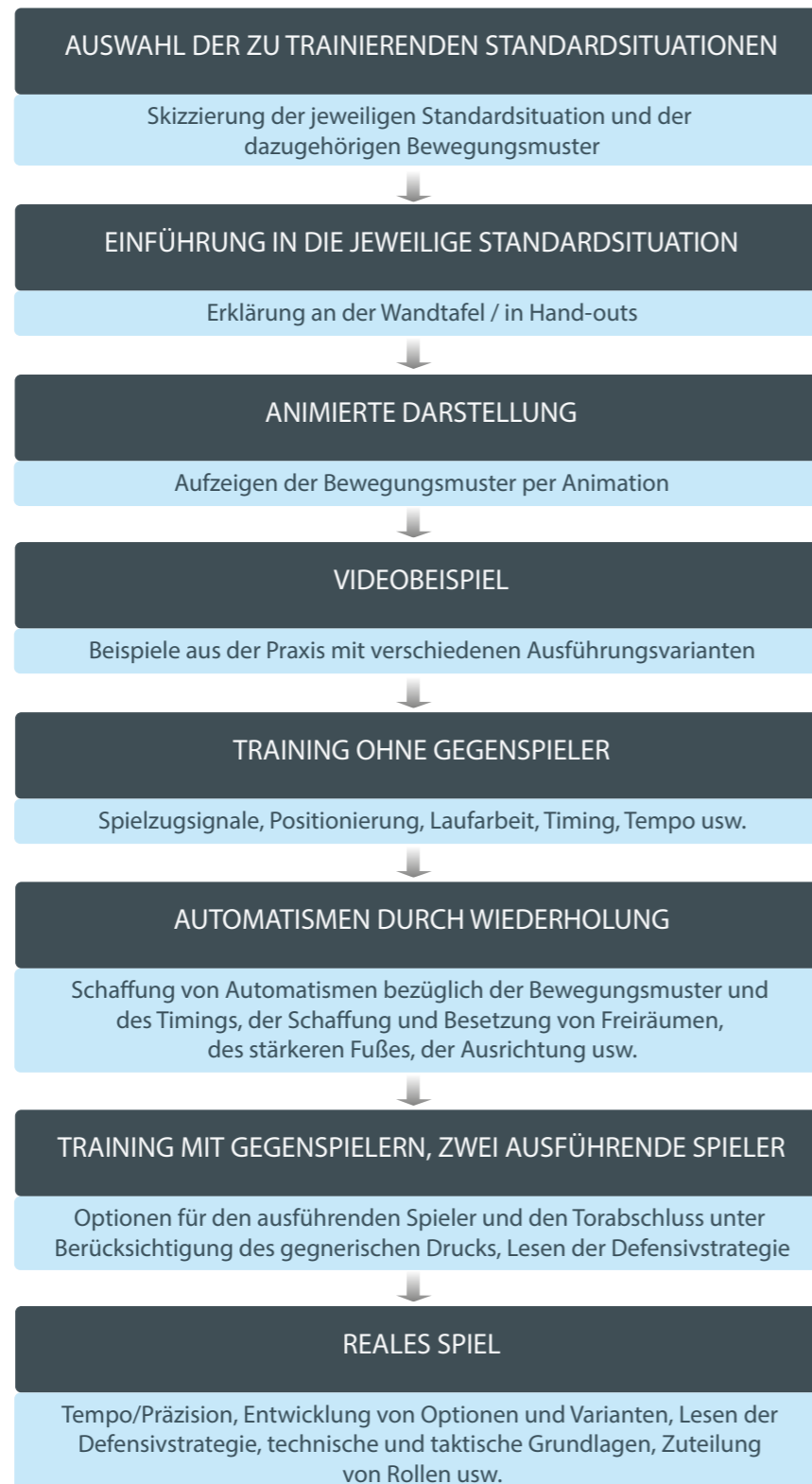
1.7.4.7 Freistoß mit Mauer

Ebenso sind Freistöße mit Mauer aufgrund der Möglichkeit eines direkten Abschlusses von größerer Relevanz, je näher am Tor sie stattfinden, zumal sich die Mauer und sämtliche Verteidiger mindestens fünf Meter vom Ball entfernt befinden müssen. Aus wie vielen Spielern die Mauer besteht, hängt davon ab, in welchem Bereich des Spielfelds und in welcher

Entfernung zum Tor der Freistoß erfolgt. Je zentraler und näher am Tor der Freistoßpunkt liegt, desto mehr Spieler werden in die Mauer beordert – im Normalfall drei. Liegt der Freistoßpunkt seitlich, sind weniger Spieler für die Mauer nötig – für gewöhnlich zwei. Handelt es sich schließlich um einen Freistoß aus der Distanz oder einen indirekten Freistoß, ist eine Ein-Mann-Mauer ausreichend. Der Torwart muss davon ausgehen, dass er eingreifen muss, und seine Position der Anzahl der Spieler in der Mauer entsprechend anpassen.

1.7.5 Trainingsmethoden für Standardsituationen

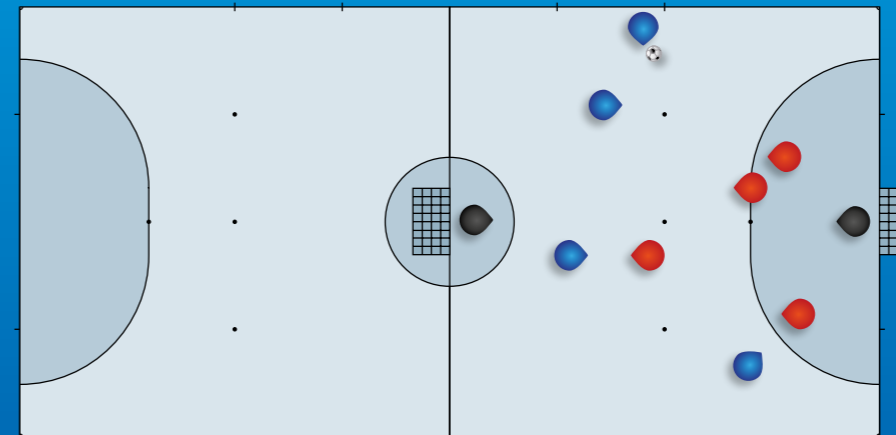
Es reicht nicht, Standardsituationen in den Trainingseinheiten direkt vor einem Spiel zu trainieren. Vielmehr muss genügend Zeit für das Training der technischen und taktischen Grundlagen von Standardsituationen eingeplant werden, und zwar jeweils in allen Lernphasen (Heranführung, Aneignung und Perfektionierung). In den vorangegangenen Abschnitten wurden bereits sämtliche Faktoren aufgeführt, die im Zusammenhang mit ruhenden Bällen von Bedeutung sind. Diese müssen im Training berücksichtigt und auf reale Spielsituationen übertragen werden. Dabei muss versucht werden, auf der einen Seite Automatismen zu schaffen, die der Mannschaft die nötige Präzision verleihen, und auf der anderen Seite die Entscheidungsfähigkeit bei ruhenden Bällen zu verbessern. Der folgende Stufenplan zeigt auf, in welchen Schritten das Training von Standardsituationen erfolgen sollte:



1.7.6 Trainingsübungen für Standardsituationen

Standardsituationen im realen Spiel

1



TRAININGSEINHEIT
Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT
Eckbälle, Einkicks, Freistöße. Grundlagen und Mittel für Standardsituationen im Angriff.

ZIELE
Verinnerlichung und Verbesserung der Grundlagen und Mittel für Standardsituationen mit dem Ziel, ausgehend von einstudierten Varianten durch die richtige Einschätzung der Situation Abschlussoptionen bei Eckbällen, Einkicks und Freistößen zu kreieren.

ANZAHL SPIELER
8 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG
Bälle und Leibchen.

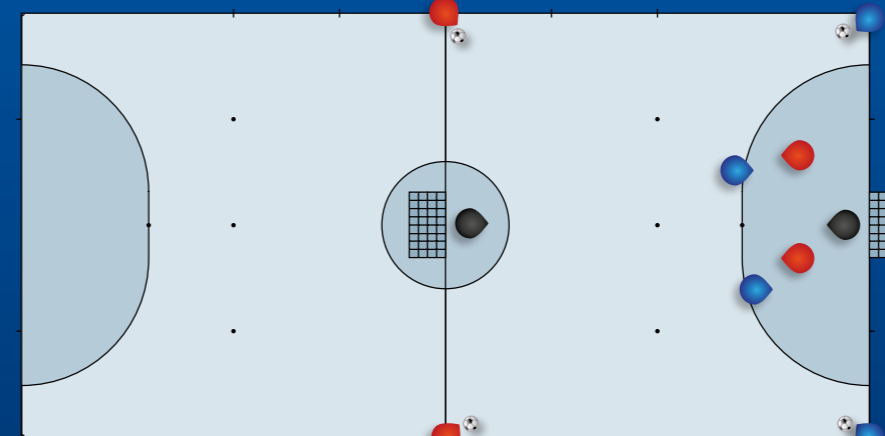
ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- 4-gegen-4 plus Torhüter auf halberm Spielfeld. Reales Spiel, wobei die Art, wie der Ball zurück ins Spiel gebracht wird, vorgegeben ist. Immer, wenn der Ball ins Aus geht oder das Spiel wegen eines Regelverstoßes unterbrochen wird, wird der Ball von derjenigen Mannschaft, die auch im Normalfall in Ballbesitz wäre, entsprechend der vorherigen Festlegung per Eckstoß, Einkick oder Freistoß wieder ins Spiel gebracht.
- Die Übung dient dazu, das gesamte Repertoire an einstudierten Spielzügen in einer realistischen Spielsituation zu trainieren und gleichzeitig an den dafür nötigen Grundlagen und Mitteln zu arbeiten. Ein Augenmerk sollte auf der situativen Entscheidungsfindung hinsichtlich der Laufwege und auf der situativen Entscheidungsfindung des ausführenden Spielers liegen.

VARIANTEN
Maximal zwei Ballberührungen, um mehr Dynamik zu erzeugen und zu provozieren, dass der Ball öfter aus dem Spiel geht.

Einsatz verschiedener Grundlagen und Mittel

2



TRAININGSEINHEIT
Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM
Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT
Eckbälle, Einkicks, Freistöße. Individual- und gruppentaktische Grundlagen und Mittel für Standardsituationen im Angriff.

ZIELE
Verinnerlichung und Verbesserung der Grundlagen und Mittel für Standardsituationen mit dem Ziel, ausgehend von gruppentaktischen Mitteln Abschlussoptionen bei Eckbällen, Einkicks und Freistößen zu kreieren.

ANZAHL SPIELER
10 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG
Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

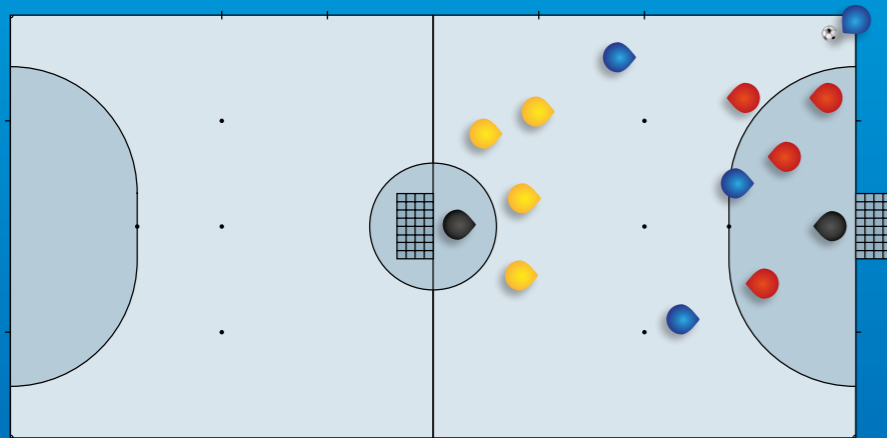
- Zu Beginn reales Spiel 2-gegen-2 auf halberm Spielfeld und je ein ausführender Spieler pro Mannschaft in jeder Ecke auf der Seite des gegnerischen Tors. Wenn der Ball aus dem Spiel geht, gibt es grundsätzlich Eckstoß.
- Auf dem Spielfeld Trainieren der Standardsituation bei Gleichzahl, ohne freien Verteidiger. Bei einem Treffer kann das erfolgreiche Team entweder die Anzahl Spieler ändern (3-gegen-3 statt 2-gegen-2 oder umgekehrt) oder eine andere Standardsituation (Einkick statt Eckstoß oder umgekehrt) wählen.

ABLAUF
Regelmäßiger Wechsel der Spieler auf dem Platz (z.B. alle zwei Minuten). Dabei ist es wichtig, dass die Wechsel nicht immer paarweise erfolgen, damit alle Spieler einmal zusammenspielen.

VARIANTE
Maximal zwei Ballberührungen.

Varianten für Standardsituationen

3



TRAININGSEINHEIT

Individual- und Mannschaftstaktik.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT

Eckbälle, Einkicks, Freistöße. Individual- und gruppentaktische Grundlagen und Mittel für Standardsituationen im Angriff. Varianten.

ZIELE

Kreieren, Kennenlernen bzw. Verinnerlichen verschiedener Varianten für Standardsituationen, wobei auf dem ursprünglich einstudierten Modell aufgebaut wird; nach Einschätzung der Situation sollen entsprechend den Veränderungen im Deckungssystem unterschiedliche Abschlussoptionen für Eckbälle, Einkicks und Freistöße gewählt werden.

ANZAHL SPIELER

12 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

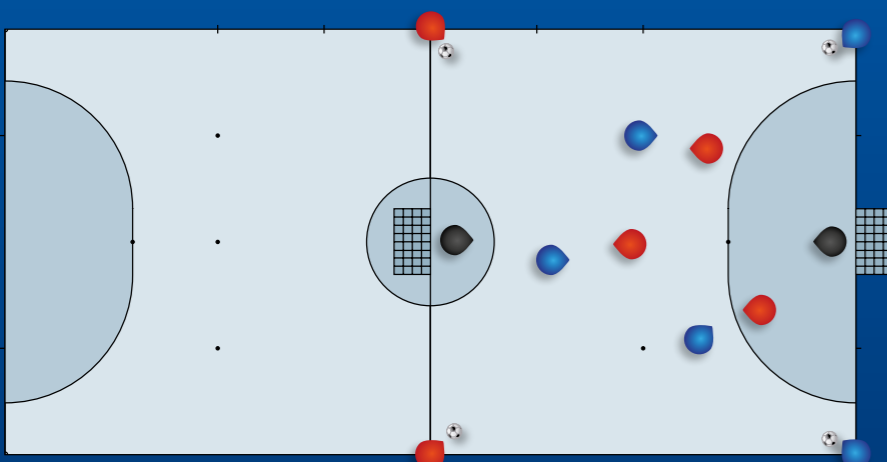
- Die Übung wird auf halbem Spielfeld mit 12 Spielern (3 Mannschaften à 4 Spieler) oder 11 Spielern (3 Mannschaften à 3 Spieler plus 2 ausführende Spieler, wobei immer ein ausführender Spieler als zusätzlicher Mann die verteidigende Mannschaft unterstützt) plus Torhütern durchgeführt.
- Fünfmalige Wiederholung ein und derselben Standardsituation mit demselben Spielzug, wobei Abwandlungen zu entwickeln sind und die Veränderungen am Deckungssystem erkannt und berücksichtigt werden müssen.
- Die Verteidiger wechseln beliebig oder auf Anweisung des Trainers (mit oder ohne Wissen der Angreifer) zwischen Mann- und Raumdeckung sowie gemischtem System hin und her.

REIHENFOLGE DER ROLLENWECHSEL

Angreifen – Aussetzen (mit Besprechung) – Verteidigen. In jeder neuen Angriffssequenz kann ein neuer Spielzug trainiert werden.

Schaffung und Verinnerlichung von Automatismen bei Standardsituationen

4



TRAININGSEINHEIT

Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT

Eckbälle, Einkicks, Freistöße. Individual- und gruppentaktische Grundlagen und Mittel für Standardsituationen im Angriff. Automatismen, Positionierung und Bewegungsmuster.

ZIELE

Verinnerlichung und Verbesserung der Grundlagen und Mittel für Standardsituationen mit dem Ziel, ausgehend von einstudierten Varianten durch die richtige Einschätzung der Situation Abschlussoptionen bei Eckbällen, Einkicks und Freistößen zu kreieren. Schaffung von Automatismen hinsichtlich der Positionierung je nach Seite, von der die Standardsituation ausgeführt wird.

ANZAHL SPIELER

10 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

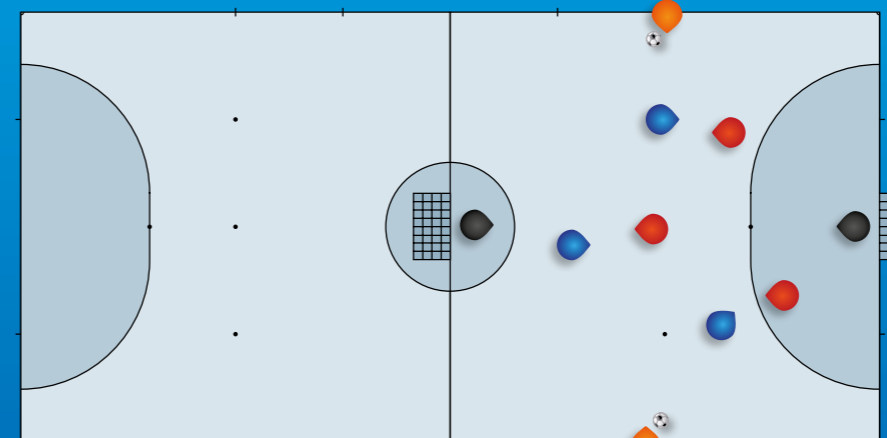
3-gegen-3 auf halbem Spielfeld mit vier ausführenden Spielern in den Ecken (je zwei pro Team).

ABLAUF

- Der Trainer bestimmt einen ausführenden Spieler, der einen bestimmten, einstudierten Spielzug anzeigt und dabei stets einen Spieler seines Team bedient. Jedes Team spielt immer auf dasselbe Tor. Je nach Art der Standardsituation und Profil der Spieler auf dem Spielfeld müssen sich Letztere schnell organisieren, um die sich aus dem vom ausführenden Spieler angezeigten Spielzug ergebenden Möglichkeiten optimal nutzen zu können. Die Übung dient der Schaffung von Automatismen hinsichtlich der Bewegungsabläufe und des Timings.
- Da das verteidigende Team nur aus drei Spielern besteht, entstehen mehr Abschlussmöglichkeiten.
- Die ausführenden Spieler werden entweder regelmäßig ausgewechselt oder können an ihrem Platz bleiben, wenn ihnen die Rolle vorab fest zugewiesen wurde.

Schnelle Ausführung von Standardsituationen im realen Spiel

5



TRAININGSEINHEIT

Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT

Einkicks, Eckbälle. Grundlagen und Mittel für Standardsituationen im Angriff zur schnellen Fortsetzung des Spiels.

ZIELE

Verinnerlichung und Verbesserung der Grundlagen und Mittel für Standardsituationen mit dem Ziel, ausgehend von einer schnellen Ausführung durch die richtige Einschätzung der Situation Abschlussoptionen bei Eckbällen und Einkicks zu kreieren.

ANZAHL SPIELER

8-12 plus Torhüter.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- Reales Spiel im 3-gegen-3 mit je einem ausführenden Spieler an jeder Seitenlinie. Immer, wenn der Ball auf einer Seite ins Aus geht, führt der Spieler auf der gegenüberliegenden Seite einen Einkick für das Team, dem der Einkick zusteht, aus.
- Schnell ausgeführte Standardsituationen, die Konzentration und Aufmerksamkeit in Defensive und Offensive erfordern. Nach schnellen Abschlussmöglichkeiten suchen.

ABLAUF

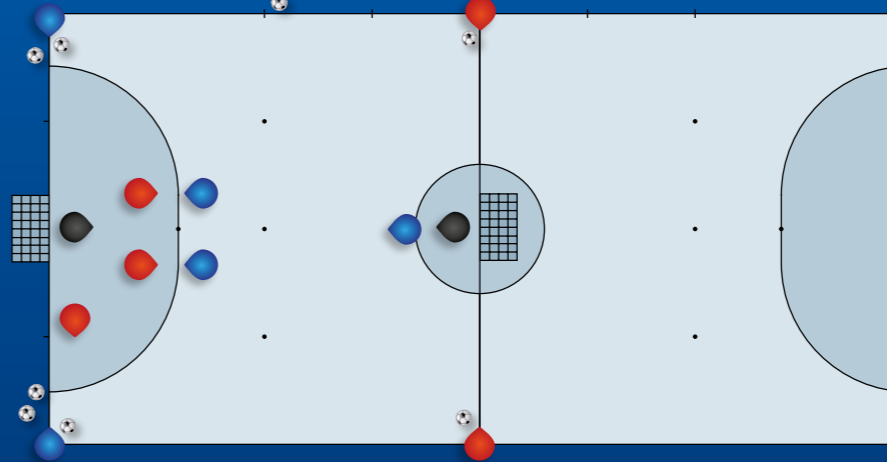
Drei Teams bilden, regelmäßig durchwechseln.

VARIANTE

Eckstöße statt Einkicks, mit vier ausführenden Spielern.

Grundlagen und Mittel für Standardsituationen in zwei Phasen

6



TRAININGSEINHEIT

Individual- und Gruppentaktik.

STADIUM

Ab Fortgeschrittenen-/Perfektionierungsstadium.

INHALT

Eckbälle. Grundlagen und Mittel für Standardsituationen im Angriff.

ZIELE

Verinnerlichung und Verbesserung der Grundlagen und Mittel für Standardsituationen mit dem Ziel, ausgehend von einstudierten Varianten und durch die richtige Einschätzung der Situation sowohl in einer ersten, als auch in einer zweiten Phase Abschlussoptionen bei Eckbällen zu kreieren, indem bereits an den ersten Bewegungsmustern die beste Option erkannt wird.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Leibchen.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

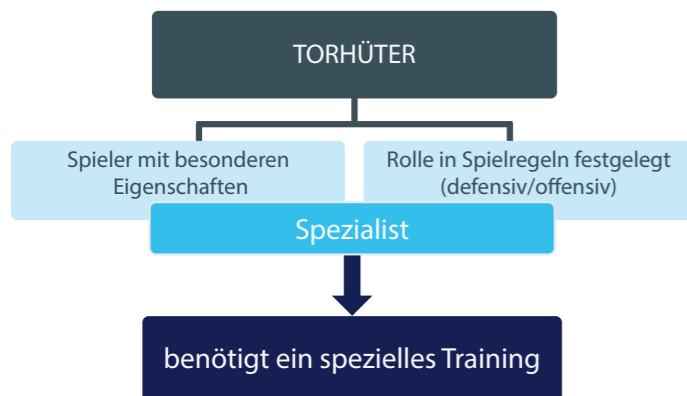
- Übung in zwei Phasen für Grundlagen und verschiedene Mittel für Standardsituationen.
- 3-gegen-3. Immer, wenn der Ball ins Aus geht, gibt es Eckstoß (an jeder Ecke ist ein ausführender Spieler postiert).
- Die Übung beginnt im 2-gegen-2 mit einem zusätzlichen freien Verteidiger auf der einen und einem zusätzlichen Angreifer auf der anderen Seite, der sich zurückhält und nur dann ins Spiel eingreift, wenn er den Ball erhält. Der zusätzliche Angreifer kann nur nach Zusammenspiel mit einem seiner beiden Teamkameraden in den Abschluss gehen.
- In Phase 1 muss der Abschluss im 2-gegen-2 erfolgen, in Phase 2 im realen Spiel im 3-gegen-3.
- Wichtig: Abschluss im 2-gegen-2 suchen; ergibt sich keine Abschlussmöglichkeit, zu Phase 2 mit 3-gegen-3 übergehen. In der Defensive ist es wichtig, nach der Ausführung des Eckstoßes die nötigen Anpassungen vorzunehmen und die Gefährlichkeit der Situation richtig einzuschätzen.

ABLAUF

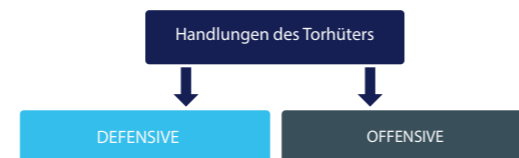
Regelmäßig Teams und ausführende Spieler an den Ecken durchwechseln; je nach Anzahl verfügbarer Spieler.

1.8 TORWARTSTRAINING

1.8.1 Einführung



Zunächst müssen die verschiedenen Spielsituationen identifiziert werden, in denen der Torhüter eine Rolle spielt. Davon ausgehend kann dann ein spezifisches Trainingsprogramm aufgebaut werden, wobei die Aufgabenstellung jeweils den bereits erzielten Fortschritten angemessen sein muss.



1.8.2 Defensivhandlungen des Torhüters

Die Defensivhandlungen des Torhüters lassen sich nach der Funktion einteilen, die dieser im gegebenen Moment im Abwehrspiel seiner Mannschaft einnimmt:

DEFENSIV-HANDLUNGEN	Grundstellung	Auf die anfängliche Positionierung der verschiedenen Körperteile (Körpersegmente) achten.
	Positionierung	Der Hauptbezugspunkt ist der Ball. Den Raum beherrschen.
	Beinarbeit	Ständige Kontrolle der eigenen Position. Bei der Beinarbeit auf festen Stand achten.
	Finten	Den Gegner verunsichern, ohne die eigene Position aufzugeben.
	Ball fangen oder aufnehmen	Gute Ballkontrolle (Dreieck aus Daumen und Zeigefingern); mit Körper hinter dem Ball absichern.
	Ball parieren, ablenken oder abblocken	Hauptziel: Dem Gegner keine Gelegenheit zum Nachschuss bieten.
	Hechten	Entscheiden, ob Ball gefangen werden kann oder abgewehrt bzw. abgelenkt werden muss.
	Herauslaufen	Flugbahn des Balls und Laufweg des Gegners richtig einschätzen. Die richtige Entscheidung treffen.

1.8.3 Offensivhandlungen des Torhüters

Die Offensivhandlungen des Torhüters lassen sich nach der Funktion einteilen, die dieser im gegebenen Moment im Angriffsspiel seiner Mannschaft einnimmt:

OFFENSIV-HANDLUNGEN	Schüsse und Abwürfe	Gute Ballkontrolle und Wahl der Schuss-/Abwurfvariante nach Positionierung der Mitspieler und der Gegner.
	Anspielstation	Verständigung mit dem Ballführenden, um optimale Voraussetzungen für ein Anspiel zu schaffen.
	Wachsamkeit	Konzentration auf das Spielgeschehen, um schnell reagieren zu können.



1.8.4 Trainingsmethodik für Torhüter

Es müssen Übungen entworfen werden, dank derer der Torhüter seine Fähigkeiten in den vier miteinander verbundenen Hauptbereichen verbessern kann, wobei stets die Grundsätze für den Aufbau von spezifischem Training zu beachten sind. Es handelt sich um folgende Bereiche:

- Technik
- Taktik
- Physis
- mentale Stärke

Technik:

- Einführung in die torwartspezifischen Handlungen; Ziele: Spielverständnis und Beherrschung der Spielmechanismen auf Mannschaftsebene.
- Bei der Gestaltung der Übungen Abstimmung mit den Verantwortlichen für die Bereiche Taktik (Trainer) und Physis (Fitnesstrainer).
- Berücksichtigung der individuellen Eigenschaften der verfügbaren Torhüter.
- Eingreifen vorrangig bei Stellungsfehlern und technischen Fehlern.
- Interaktion mit den Torhütern (Bewertung; Eindrücke).

Taktik:

- Ausgewogene Aufteilung zwischen einem eher analytischen Trainingsansatz für die Abwehrhandlungen im Tor und dem Trainieren des Zusammenspiels mit den Feldspielern.

Physis:

- Das Technik- und Taktiktraining muss perfekt auf die Belastung im Fitnesstraining abgestimmt sein, um Probleme an Muskeln, Bändern o.Ä. zu vermeiden.
- Ergänzendes, speziell zugeschnittenes Fitnesstraining zur Verbesserung der Ausführung der Torwarthandlungen (Schnelligkeit) und Steigerung der Erfolgsrate.

Mentale Stärke:

- Spezielles Augenmerk auf mentale Aspekte und emotionale Verhaltensweisen, bei deren Weiterentwicklung der Torhüter nicht auf sich allein gestellt sein sollte; vielmehr sollten diese Punkte in jedem Training präsent sein, da sie sich auf die Leistung des Torhüters und damit auf den Erfolg der Mannschaft im Allgemeinen auswirken können:

- ✓ maximale Konzentration in Training und Spiel
- ✓ Fehler zugestehen und damit leben
- ✓ Sicherheit ausstrahlen
- ✓ trainieren, um sich zu verbessern (eigener Ansporn)
- ✓ täglicher Konkurrenzkampf mit den Torhüterkollegen

Ablauf des Torwarttrainings

Das spezifische Torwarttraining beschränkt sich nicht auf die einzelnen Aktionen im Tor, sondern ist Teil eines kontinuierlichen Prozesses, der in regelmäßigen Abständen von vorn beginnt.

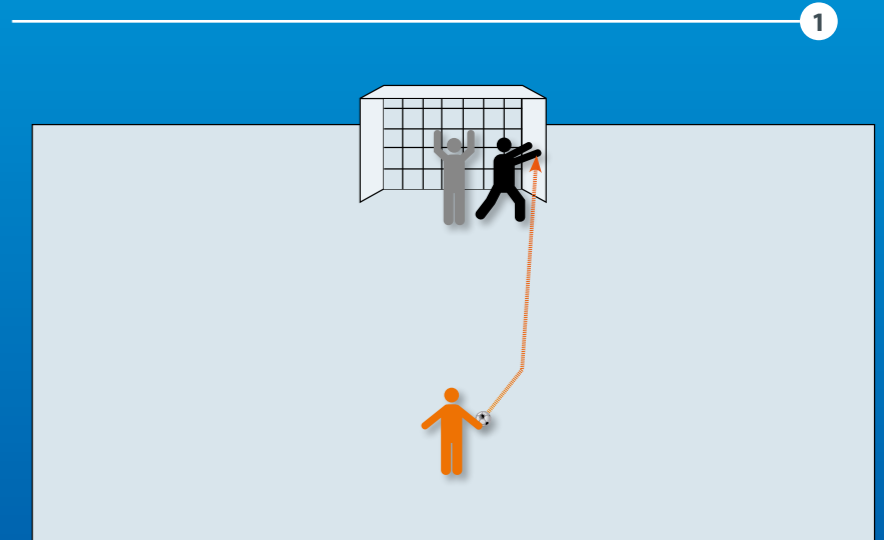
Zusammengefasst besteht die Arbeit des Trainers bzw. Torwarttrainers vorrangig darin, dem Torhüter Instrumente in Form von Übungen an die Hand zu geben, die diesen in die Lage versetzen, sämtliche technischen und taktischen Grundlagen zu beherrschen und richtig zu entscheiden, **welche** Reaktionen **wie**, **wann** und **wo** erforderlich sind. Der Torwart ist schließlich kein Einzelsportler, sondern er ist Teil einer Mannschaft und muss zu jedem Zeitpunkt auf der Höhe des Geschehens sein, welches aus dynamischen, sich ständig verändernden Situationen besteht, die blitzartig immer wieder auftreten, aber nie völlig identisch sind. Es müssen deshalb zuerst schnelle Entscheidungen getroffen werden, die anschließend mit höchster Präzision umzusetzen sind.



1.8.5 Trainingsübungen für Torhüter

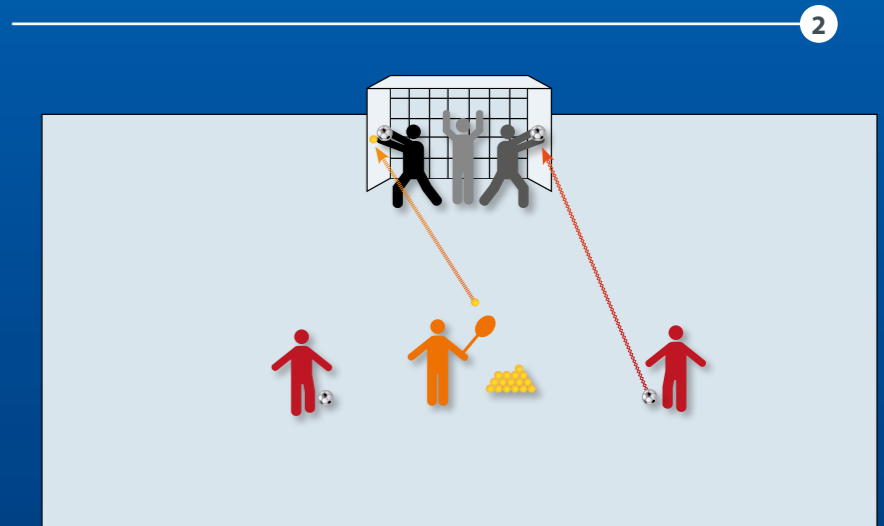
1. Seitwärtsbewegungen und Handabwehr

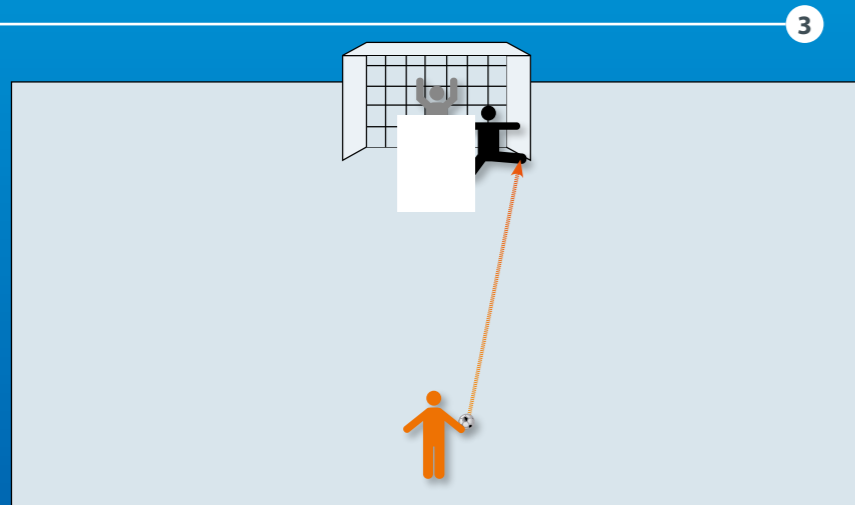
Der Torwart steht etwas vor der Torlinie. Der Trainer wirft ihm Gummibälle zu – direkt oder mit Aufsetzer. Er kann entweder abwechselnd links und rechts des Torhüters oder immer auf eine beliebige, dem Torwart unbekannte Stelle zielen.



2. Seitwärtsbewegungen, Fangen und Festhalten des Balls

Der Torwart steht in der Mitte des Tors. Auf Höhe der beiden Pfosten steht je ein Spieler mit mehreren Futsal-Bällen. In der Mitte des Strafraums steht der Trainer mit Tennisbällen. Der Torwart bewegt sich seitwärts, um den Ball eines der beiden Spieler zu fangen. Der Ball kann dabei entweder stets halbhoch geschossen werden oder immer an eine beliebige, dem Torwart unbekannte Stelle. Anschließend bewegt sich der Torwart mit dem Ball in den Händen auf die andere Seite, um einen vom Trainer geschlagenen Tennisball abzulenken. Dabei schlägt er den Tennisball mit dem in seinen Händen befindlichen Futsal-Ball kräftig weg. Die Aktion wird abwechselnd auf beiden Seiten wiederholt.

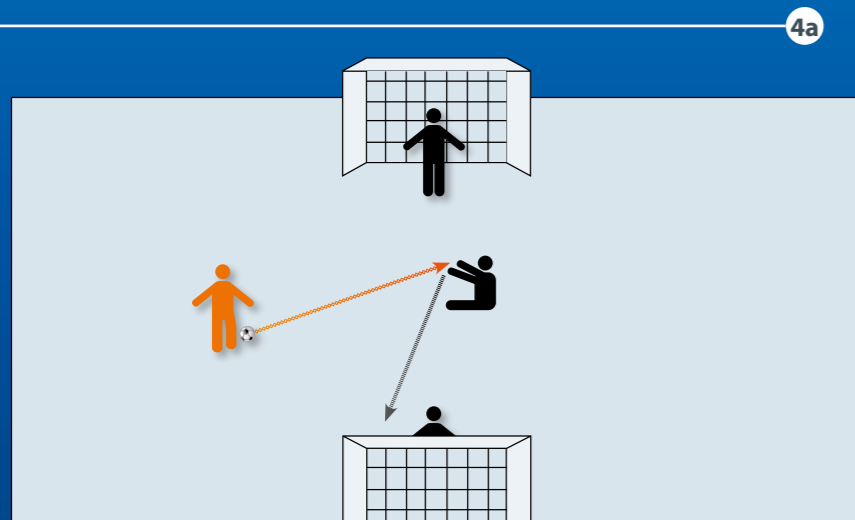




3

3. Fußballabwehr von flachen Schüssen (Hürdensitz) bei eingeschränkter Sicht

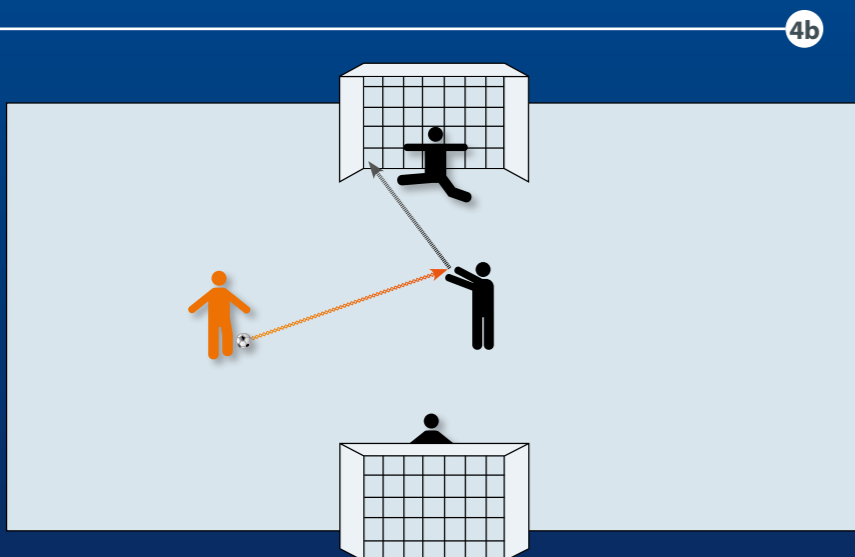
Der Torwart steht etwas vor der Torlinie. Um seine Sicht einzuschränken, wird zwei bis drei Meter vor dem Tor eine Leinwand oder ein Wandschirm platziert. Der Trainer spielt Bälle flach auf das Tor, wobei er den Torwart im Moment des Schusses vorwarnen kann oder auch nicht. Der Torwart muss die Bälle mit dem Fuß abwehren. Die Übung eignet sich auch für die Abwehr des Balls mit den Händen, wobei der Torwart auf die entsprechende Seite hechtet. Ferner kann die Abwehr von Gummibällen auf unterschiedlicher Höhe mit den Händen, wie in Übung 1, trainiert werden.



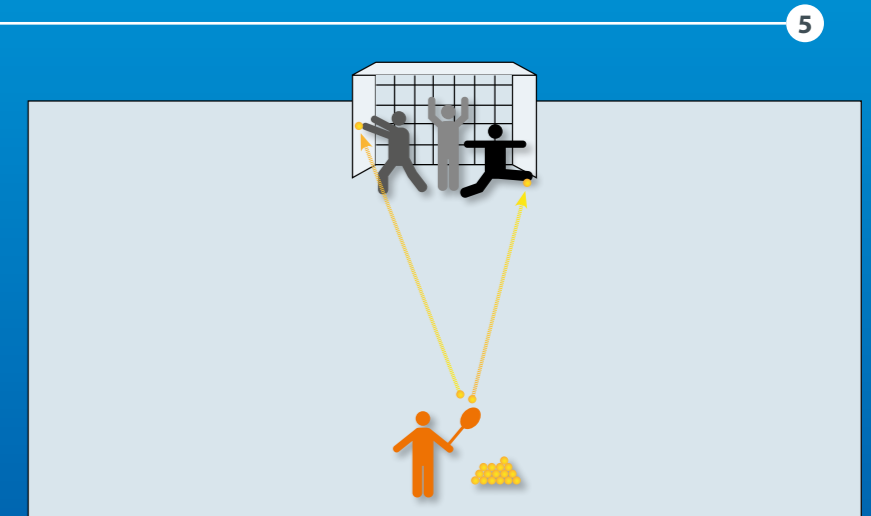
4a

4. Abwehr von halbhohen Schüssen mit seitlichem Hechtsprung

Der Torwart sitzt in der Mitte des Strafraums. Zwei Tore werden einander gegenüber gestellt, das eine auf seinem üblichen Platz, das andere an der Sechsmeterlinie. Der Trainer schießt den Ball von einer Seite in Richtung Torwart, entweder flach oder halbhoch. Der Torwart muss zur Seite hechten, um den Ball mit den Händen in Richtung des Tors abzuwehren. Ziel ist es, einen Treffer zu erzielen. Für die Übung können auch kleinere Tore verwendet werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen und die Genauigkeit zu trainieren. Außerdem können die beiden Tore von zwei weiteren Torhütern verteidigt werden. In diesem Fall wird die Ausgangsposition des Torwarts geändert; er hechtet dann aus dem Stand, um den Ball gezielt in Richtung des anderen Tors zu lenken.



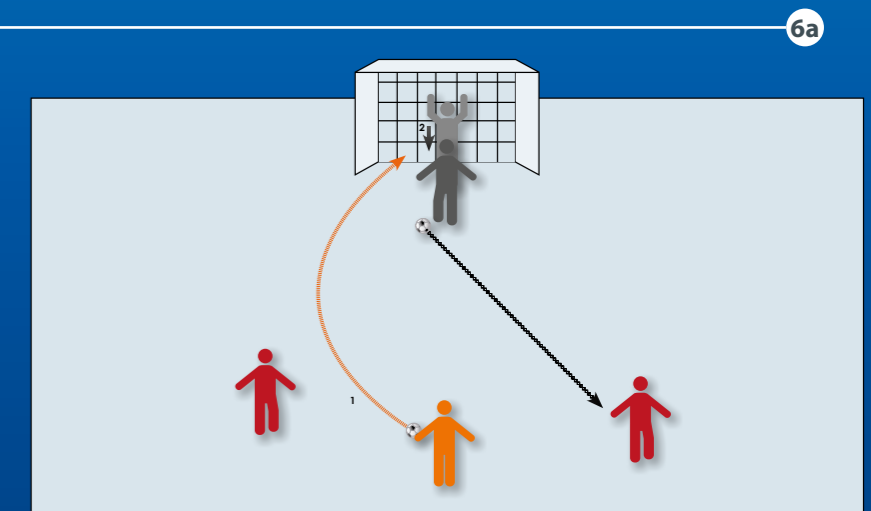
4b



5

5. Hand- oder Fußballabwehr auf unterschiedlicher Höhe

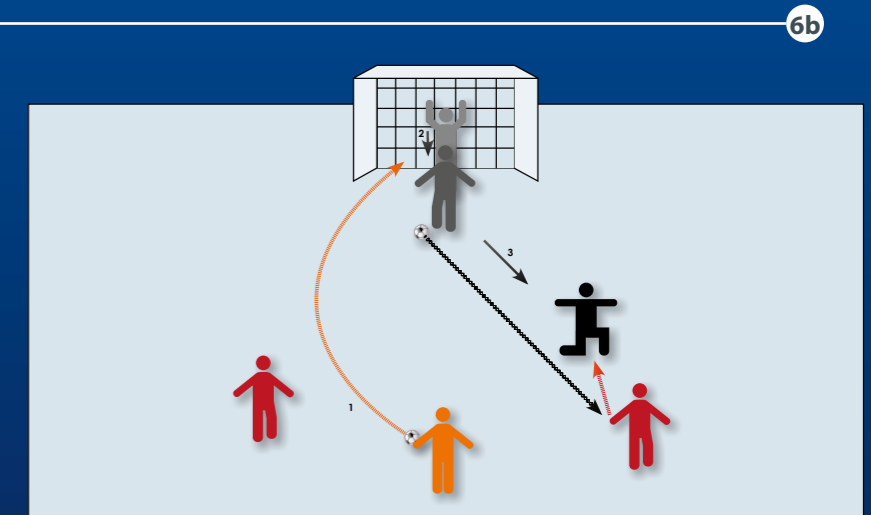
Der Torwart steht etwas vor der Torlinie. Aus neun oder zehn Metern Entfernung schlägt der Trainer Tennisbälle auf unterschiedlicher Höhe in Richtung des Torwarts, die dieser je nach Höhe per Hand oder Fuß abwehren muss.



6a

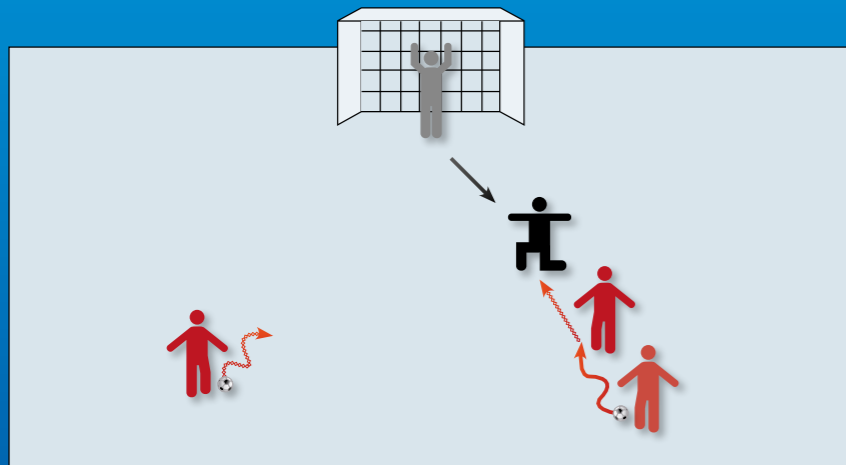
6. 1-gegen-Torwart

Der Trainer wirft dem Torwart einen Ball in hohem Bogen zu; dieser läuft heraus und versucht, den Ball unter Kontrolle zu bringen und mit ihm bis zur Strafraumgrenze zu laufen. Der Trainer bestimmt nun mit der Hand oder mündlich einen von zwei Angreifern, die an den Seiten bereitstehen. Der Torwart passt den Ball zum betreffenden Angreifer und rückt vor, um die Aktion im 1-gegen-Torwart zu verteidigen. Die Aktion kann entweder auf den ersten Abschlussversuch begrenzt sein oder laufen gelassen werden, bis der Ball ins Aus geht oder ein Tor erzielt wird.

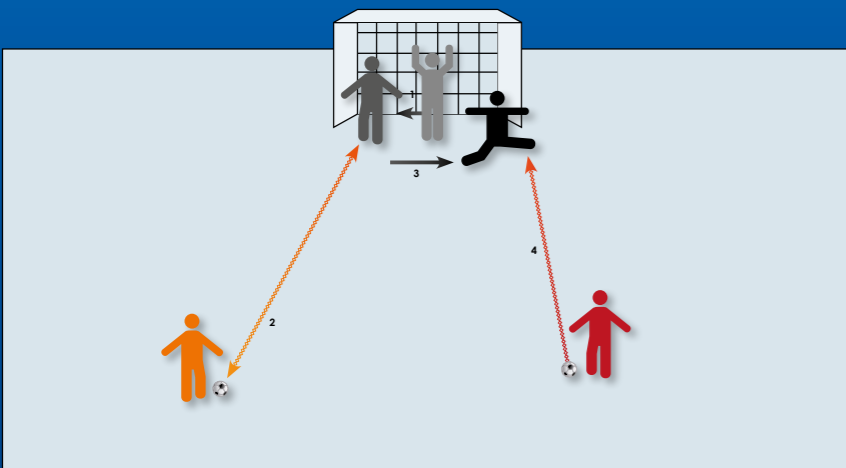


6b

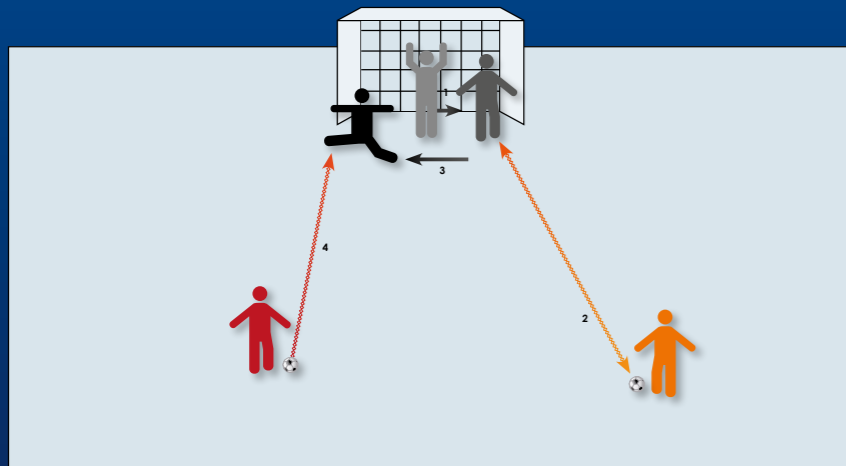
7



8a



8b



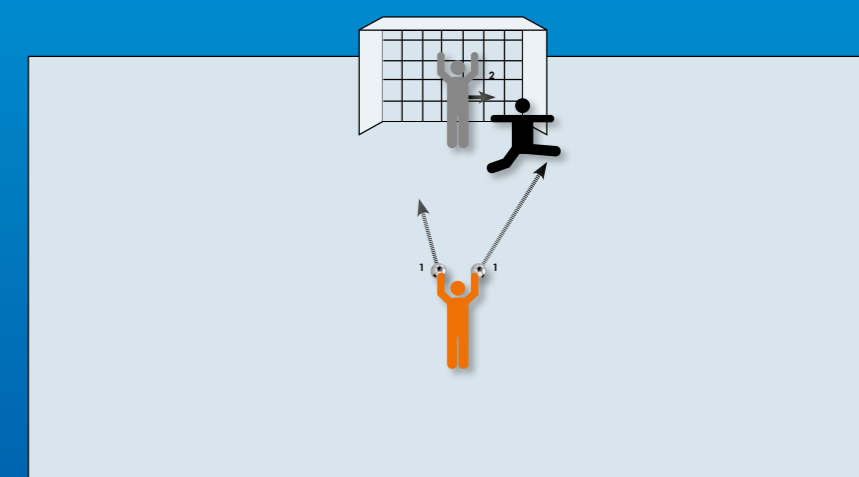
7. 1-gegen-Torwart

Drei Spieler laufen jeweils mit Ball aus zehn Metern Entfernung von den beiden Flügeln bzw. aus dem Zentrum aufs Tor zu. An der Strafraumgrenze bleiben zwei von ihnen stehen; der Dritte läuft weiter mit dem Ziel, in den Abschluss zu gehen und ein Tor zu erzielen. Der Torwart, der nicht weiß, welcher Spieler in den Abschluss gehen wird, muss herauslaufen, um die Situation zu verteidigen. Die Aktion kann entweder auf den ersten Abschlussversuch begrenzt sein oder laufen gelassen werden, bis der Ball ins Aus geht oder ein Tor erzielt wird. Die Übung kann auch abgewandelt werden in eine Überzahlsituation mit Angreifern und Verteidigern. In diesem Fall müssen die drei Spieler von einigen Metern weiter hinten anlaufen und bei neun Metern stehen bleiben. Dort passt der Spieler, der in den Abschluss gehen wird, seinen Ball zu einem beliebigen der beiden Mitspieler. Zusammen mit diesem fungiert er fortan als Angreifer. Der dritte Spieler wird zum Verteidiger und muss in Unterzahl in Abstimmung mit dem Torwart die Situation verteidigen.

8. Doppelaktion: Pass plus Hand- oder Fußballabwehr

Der Torwart steht zunächst mittig im Tor, bewegt sich dann aber zu einer Seite. Der Trainer spielt ihm den Ball flach zu. Der Torwart muss den Ball direkt zurückpassen. Anschließend bewegt er sich auf die andere Torseite, wo ihn ein Schuss erwartet, dessen Richtung er nicht kennt. Er muss den Ball per Hand oder Fuß abwehren.

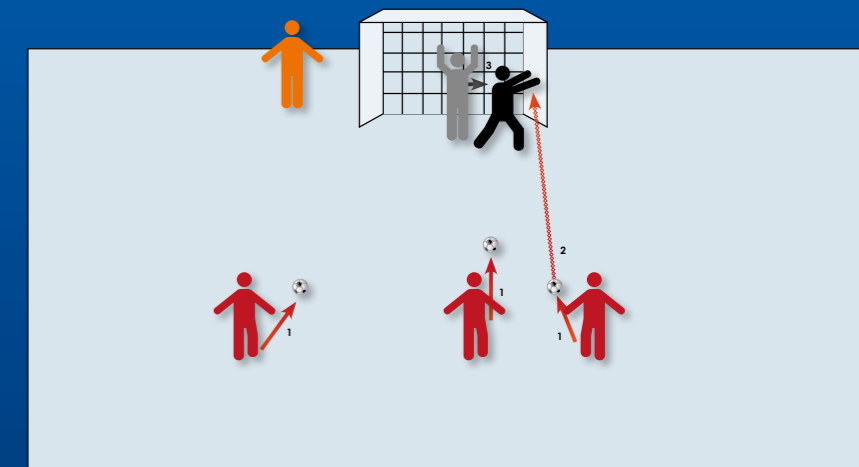
9



9. Reaktionsübung mit Hand- oder Fußballabwehr gegen Doppelwurf

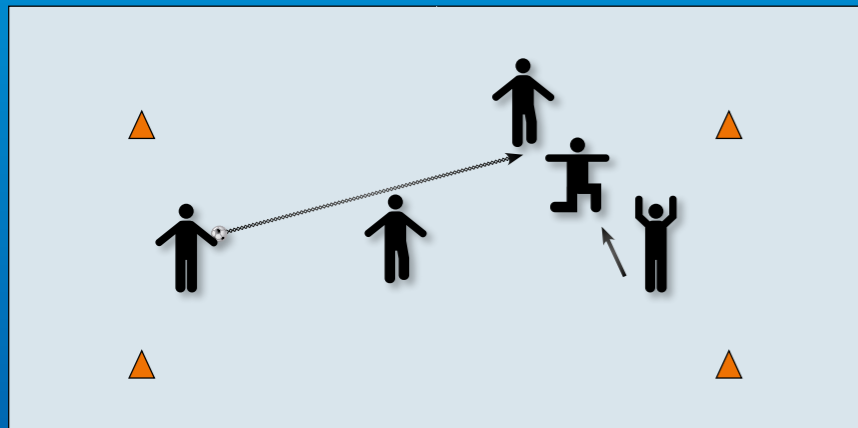
Der Torwart steht etwas vor der Torlinie. Der Trainer nimmt zwei große oder kleine Bälle oder je einen davon und wirft sie mit verschiedener Geschwindigkeit in kurzem Abstand so in Richtung Tor, dass sie praktisch gleichzeitig ankommen. Der Torwart muss den Ball, der zuerst ankommt, abwehren. Die Übung kann variiert werden, indem der Zeitraum zwischen den beiden Wüfen vergrößert wird und der Torwart beide Bälle abwehren muss, wobei er entscheiden muss, welcher früher ankommt, um anschließend genügend Zeit für die Abwehr des zweiten Balls zu haben.

10



10. Reaktionsübung mit Hand- oder Fußballabwehr gegen Schuss-Serie

Der Torwart steht im Tor. Je nach Schwierigkeitsgrad stehen zwei oder drei Spieler in neun bis zehn Metern Entfernung vor dem Tor. Der Trainer befindet sich in einem Bereich, von dem aus er den drei Spielern anzeigen kann, wer schießen soll (z.B. hinter dem Tor). Es bereiten sich jedoch alle drei Spieler auf den Schuss vor, sodass der Torwart nicht weiß, wer am Ende ausführen wird. Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem die Spieler, die zunächst nicht geschossen haben, anschließend auch noch ihren Schuss abgeben.



11. Abwurf mit anschließendem 1-gegen-Torwart

Die Übung findet auf einer Spielfläche von 20x20m statt. In beiden Hälften der Spielfläche befindet sich je ein Torwart sowie ein gegnerischer Spieler ohne Ball, der die eigene Hälfte nicht betreten darf. Die beiden Spieler halten sich für den Abwurf eines der Torhüter bereit. Wenn der Angreifer den Ball erhält, versucht er, sich im 1-gegen-1 gegen den anderen Torwart durchzusetzen. Fängt der Verteidiger den Abwurf ab, versucht er, sich gegen den Torwart, der den Abwurf durchgeführt hat, durchzusetzen. Die Übung kann erweitert werden auf zwei Spieler pro Mannschaft plus zwei Torhüter.



PRAKTISCHE EINHEITEN

2. KÖRPERLICHE VORBEREITUNG

2.1 EINFÜHRUNG

Das Konzept der körperlichen Vorbereitung existiert seit vielen Jahren und hat zahlreiche Facetten. Bevor es den Sport erreichte, bemühten sich unzählige Fitnessexperten darum, den Begriff „Kondition“ zu analysieren und zu definieren.

Systematisch dargestellt wird „Kondition“ im Modell von Julio César Legido et al. (1995). Nach diesem wird die Kondition einer Person von anatomischen und physiologischen Kriterien bestimmt, welche die Grundlage für die Erreichung eines höheren Leistungsniveaus bilden. Dieses Modell wurde in der Folge von Juan Torres modifiziert und die ursprünglichen fünf Komponenten wurden auf drei reduziert:

	KOMPONENTEN	FAKTOREN/EIGENSCHAFTEN/FÄHIGKEITEN	
Kondition	anatomische Leistungsvoraussetzungen	Statur	
		Gewicht	
	physiologische Leistungsvoraussetzungen	Körperproportionen	
		Körperzusammensetzung	
		kinanthropometrische Werte	
	sportmotorische Leistungsvoraussetzungen	Grundgesundheit	
Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems			
Funktionsfähigkeit des Atmungssystems			
sportmotorische Leistungsvoraussetzungen	konditionelle Fähigkeiten	Kraft	
		Schnelligkeit	
	koordinative Fähigkeiten	Beweglichkeit	
		Ausdauer	
daraus resultierende Fähigkeiten	Koordination		
	Gleichgewicht		
		räumlich-zeitliche Orientierung	
		Geschicklichkeit	
		Wendigkeit	

Komponenten und Faktoren von Kondition (Torres, J., 1996).

Folglich kann die körperliche Vorbereitung als Komponente des sportlichen Trainings betrachtet werden, die darauf abzielt, das funktionelle Potenzial des Sportlers weiterzuentwickeln und seine körperlichen Fähigkeiten auf das höchstmögliche Niveau zu bringen. Diese Fähigkeiten können partiell oder ganzheitlich weiterentwickelt werden in Abhängigkeit von der Sportart, der Person und ihrem Trainingszustand.

Die körperliche Vorbereitung wird hier verstanden als Gesamtheit der physischen Aktivitäten im Rahmen der Wettkampfvorbereitung, welche die physische Dimension des Trainings ausmachen. Sie sind speziell auf eine bestimmte Sportart ausgerichtet sowie darauf, den Sportler auf den Wettkampf vorzubereiten, statt nur das bestehende Fitnessniveau zu halten. Es geht darum, die körperlichen Fähigkeiten des Sportlers zu verbessern, damit er in der Folge eine höhere Leistung bringen kann. Die körperliche Vorbereitung wird, da sie die konditionellen Fähigkeiten verbessert, auch als Konditionstraining bezeichnet.

Vor der Unterteilung der körperlichen Vorbereitung in Kategorien sollten zunächst noch folgende Begriffe definiert werden, um Missverständnissen vorzubeugen:

- **Sportliches Training:** ein pädagogischer, wissenschaftlicher Prozess, dessen Zweck darin besteht, die Leistung eines Sportlers zu steigern,

um seine physischen und mentalen Fähigkeiten zu verbessern. Das sportliche Training ist somit ein Prozess, der regelmäßig wiederholt wird und darauf abzielt, bestimmte Ziele zu erreichen und letztendlich Erfolg zu haben (bzw. die maximale Leistung abzurufen).

- **Körperliche Vorbereitung:** kann definiert werden als die Gesamtheit spezifischer Aktivitäten, die eine Person auf den Wettkampf vorbereiten. Sie stellt die physische Komponente des Trainings dar. Die körperliche Vorbereitung ist zielgerichtet und hat in erster Linie die Wettbewerbsfähigkeit zum Zweck.
- **Belastung:** alle Übungen, die in das körperliche Gleichgewicht eingreifen und dieses zunächst stören. Der Körper stellt letztendlich sein Gleichgewicht wieder her, und zwar auf einem höheren Niveau als zuvor, was als „Überkompensation“ oder „Superkompensation“ bezeichnet wird. Das Ergebnis ist, dass künftig bei gleicher Stimulierung kein Ungleichgewicht mehr entsteht.
- **Kondition:** nach Manfred Grosser et al. (1986) „die gewichtete Summe aller leistungsbestimmenden physischen (körperlichen) Fähigkeiten und ihre Realisierung durch Persönlichkeitseigenschaften“.



2.2 MERKMALE DES FUTSALS

2.2.1 Ursprünge

Natürlich hat der *fútbol sala*, wie die Sportart im Spanischen auch heißt, seinen Ursprung im Fußball. Er kam in den 1930er-Jahren auf, als der Fußball „von der Straße geholt“ wurde und auf Basketballfeldern und eingezäunten Plätzen Einzug hielt, die mit der Zeit von überdachten Spielfeldern abgelöst wurden, um von Wetter und Uhrzeit unabhängig zu sein.

Einen Wendepunkt erreichte die Sportart in den frühen 1990er-Jahren mit der Einführung des Namens „Futsal“ (eine Verkürzung des spanischen *fútbol sala*), unter dem sie heutzutage weltweit bekannt ist. Bedeutsam war vor allem die Unterstützung durch die FIFA, die all ihre Mitgliedsverbände dazu verpflichtete, diese Sportart einzuführen und zu fördern.

In technischer Hinsicht hat sich der Futsal aus einer Reihe von Abwandlungen aus anderen Mannschaftssportarten entwickelt, in denen der Oberkörper eine wichtige Rolle bei der Ballkontrolle und beim Spielbau spielt. Grundlage ist und bleibt jedoch der Fußball, in dem der Unterkörper und insbesondere die Füße zur Erfüllung der wichtigsten technischen Anforderung des Sports, d.h. der Ballkontrolle, eingesetzt werden.

Die fortlaufende Weiterentwicklung des Futsals in seinen verschiedenen Phasen hat die Perfektionierung der Technik zum Ziel, die einige Alleinstellungsmerkmale aufweist, welche den Eigenschaften des Balls, dem kleinen Spielfeld und der kurzen Spieldauer geschuldet sind.

Seit ihren bescheidenen Anfängen vor weit über einem halben Jahrhundert hat sich die Sportart aus ihrem Schattendasein befreit und zu dem Spektakel entwickelt, das wir heute mit Futsal assoziieren.

Grundlegende Unterschiede zum Fußball

Futsal ist aus dem Fußball entstanden, wird jedoch auf einem viel kleineren Spielfeld gespielt. Nachfolgend sind einige der offensichtlichsten Unterschiede aufgeführt:

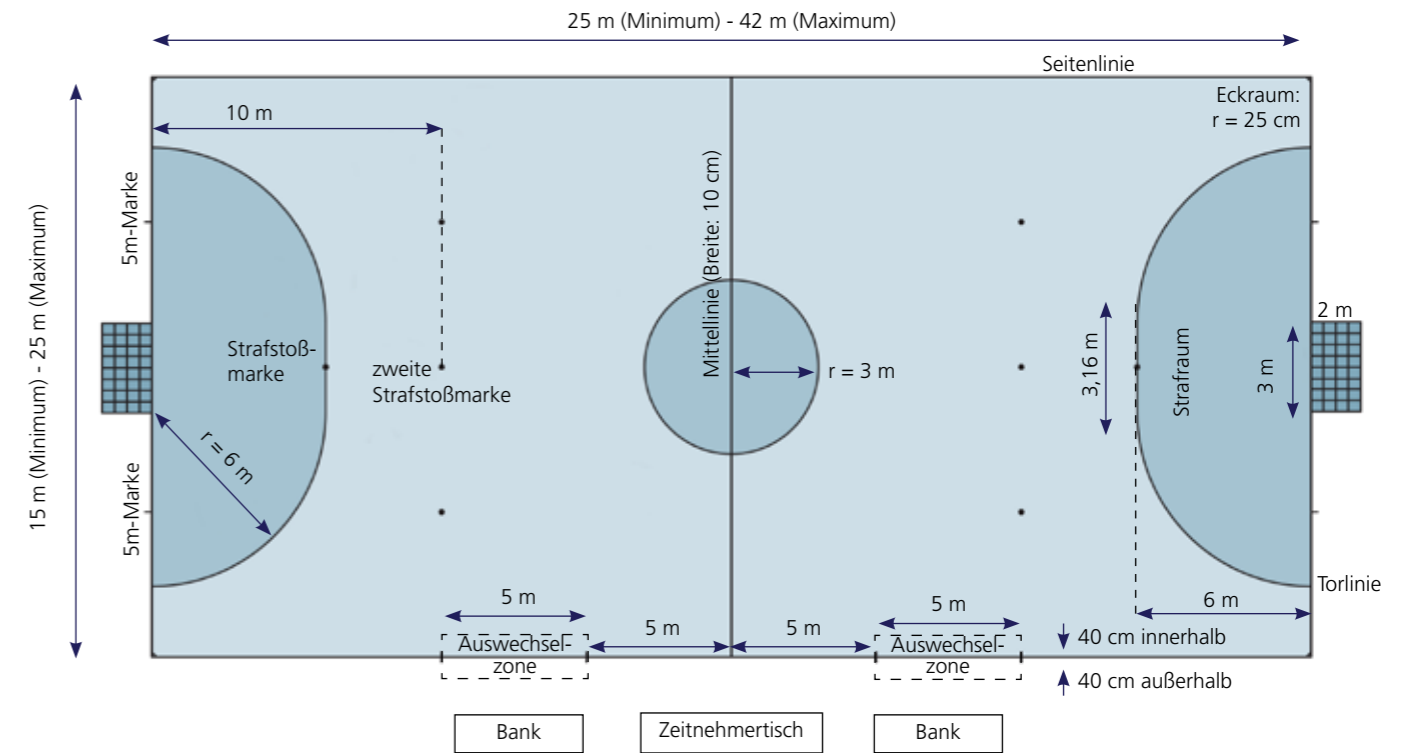
- Das Spielfeld misst nur ein Fünftel eines Fußballfeldes (40 x 20 Meter).
- Der Ball ist kleiner und springt nicht so hoch wie ein regulärer Fußball.
- Auf dem Feld befinden sich pro Mannschaft nur fünf Spieler.
- Aus offensichtlichen Gründen gibt es keine Abseitsregel.
- Es sind fliegende Wechsel (bei laufendem Spiel) möglich.
- Fouls werden kumuliert und härter bestraft als beim Fußball (direkter Freistoß ohne Mauer ab dem sechsten kumulierten Foul).
- Es zählt die effektive Spielzeit, die mit einem Zeitmessgerät gemessen wird.
- Die Mannschaften können Auszeiten nehmen.

Abgesehen von diesen Unterschieden und einigen Abweichungen in Bezug auf Fouls und unsportliches Betragen ist der Futsal eine natürliche Variation des Elferfußballs, nur auf viel kleinerem Spielfeld.

2.2.2 Körperliche Fähigkeiten und Futsal

Futsal ist eine situative Mannschaftssportart mit Zusammenspiel und gegnerischer Einwirkung. Die energetische Beanspruchung wechselt ständig zwischen aerob und anaerob bei gleichzeitig hoher, dynamischer, allgemeiner Muskelbeanspruchung. Charakteristisch sind die intervallartigen Belastungsphasen mit maximaler oder submaximaler Belastung, gepaart mit unvollständigen aktiven und passiven Erholungsphasen unterschiedlicher Länge, die im Allgemeinen keine vollständige Regeneration zulassen.

Eine Partie besteht aus zwei Halbzeiten à 20 Minuten effektiver Spielzeit, wobei die Uhr jedes Mal angehalten wird, wenn der Ball aus dem Spiel geht oder das Spiel unterbrochen wird. Im Normalfall dauert eine Begegnung zwischen 75 und 85 Minuten, bisweilen sogar über 90 Minuten. Die Gesamtdauer eines Spiels hängt von verschiedenen Ereignissen ab, die in den Spielregeln vorgesehen sind, wie Auszeiten,



direkte Freistöße von der zweiten Strafstöße, Wischen der Spielfläche, medizinische Behandlungen usw.

Der Futsal zeichnet sich aus durch eine Abfolge äußerst temporeicher Aktionen auf sehr engem Raum (fünf bis zehn Meter) mit kontinuierlichen Richtungswechseln, gefolgt von statischeren Phasen gleichwohl maximaler Muskelanspannung. Antritte von niedriger, mittlerer oder maximaler Intensität wechseln sich ab mit aktiven, unvollständigen Erholungsphasen. Dies bedeutet, dass Aktionen unvermittelt erfolgen.

Im Verhältnis zur Anzahl der Spieler ist die Spielfläche recht klein (40 x 20 Meter). Die Spieler müssen die ganze Zeit über eine hohe Körperspannung und Konzentration verfügen, da Torchancen jederzeit und von jeder beliebigen Stelle des Spielfelds aus entstehen können.

Ferner müssen sie schnell und wendig sein und über eine gute räumlich-zeitliche Wahrnehmung verfügen, um in der Lage zu sein, ständig auf engem, mit gegnerischen und Mitspielern besetztem Raum schnell zu beschleunigen und die Richtung zu wechseln, um zu gewährleisten, dass die Ballannahme und der Einsatz weiterer technischer Mittel am richtigen Ort und zur richtigen Zeit geschehen. Aufgrund der räumlichen Nähe der gegnerischen Spieler ist es nötig, Aktionen möglichst schnell und überraschend auszuführen. Aus diesem Grund sind die Automatismen und Strategien jedes Einzelnen entscheidende Faktoren für die Leistungsfähigkeit der Mannschaft als Ganzes.

Die Spieler müssen daher über eine äußerst gute Körperkoordination und -kontrolle verfügen, damit sie die futsaltypischen, automatisierten und simultan erfolgenden Bewegungsabläufe auf engem Raum mit maximaler Geschwindigkeit ausführen können, ohne dass dies im Laufe des Spiels bei zunehmender Erschöpfung ihre Leistung und Effizienz beeinträchtigt.

Ein Futsal-Spiel besteht aus intervallartigen Anstrengungen mit unregelmäßigen Belastungs- und unvollständigen Erholungsphasen.

Infolge der verbesserten Kondition der Spieler und der heutigen Intensität des Spiels werden die Phasen mit einer Abfolge von Belastungen maximaler oder submaximaler Intensität immer länger, weshalb die Stress-, die Ermüdungs- und – in physiologischer Hinsicht – die Laktattoleranz zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Neben viel Kraft und einer hohen anaerob-alaktaziden Kapazität benötigen Futsal-Spieler auch die Fähigkeit zur schnellen Regeneration energiereicher Phosphate. Ferner müssen sie mit mittelhohen Laktatwerten umgehen können und über eine ausreichende aerobe Fitness verfügen, um die Belastungen verarbeiten und schnell regenerieren zu können.

2.2.3 Das Trainieren körperlicher Fähigkeiten im Juniorenbereich

Es ist allgemeiner Konsens, dass Kinder nicht in derselben Weise Sport treiben sollten wie Jugendliche oder Erwachsene, und dass Sport, bei dem die potenziell schädlichen Auswirkungen von Leistungssport nicht berücksichtigt werden,

zu vermeiden ist. Es bestehen fundamentale Unterschiede hinsichtlich der körperlichen, mentalen und emotionalen Entwicklung eines Kindes und eines Jugendlichen. Deshalb müssen Trainer auch auf die unterschiedlichen Arten von Belastung (körperlicher, mentaler und emotionaler Natur) achten, denen diese in Training und Wettkampf ausgesetzt sind.

Sport und Training im Kinderbereich sind legitimiert durch die Tatsache, dass sie von der Gesellschaft als Ganzes mitgetragen werden. Die Gesellschaft muss ein Interesse daran haben, Heranwachsende parallel zur schulischen Bildung an andere Erfahrungsbereiche (wie das sportliche Training) heranzuführen.

Kindertraining sollte unter anderem darauf ausgerichtet sein, die ganzheitliche Entwicklung des Kindes zu fördern; dazu ermuntern, verschiedene Sportarten auszuprobieren; schrittweise zur kontinuierlichen Leistungssteigerung entsprechend Alter und Entwicklungsstand ermutigen; ein Fundament für die Erbringung sportlicher Leistungen in der Zukunft legen; geeignete Rahmenbedingungen schaffen, unter denen sich das Kind in psychomotorischer, sozio-emotionaler, kognitiver und körperlicher Hinsicht entwickeln kann; und schließlich – in Zusammenarbeit mit Eltern, Trainern, Sportärzten und Psychologen – ein sportliches Umfeld aufzubauen, das sich dauerhaft für die sportliche Entwicklung des Kindes einsetzt.

Modelle zur Heranführung von Kindern an den Sport

Es gibt verschiedene Modelle zur Heranführung von Kindern an den Sport, die dabei helfen, ein geeignetes Programm zusammenzustellen, das auf die jeweilige Entwicklungsphase des Kindes zugeschnitten ist.

Beim Ersten handelt es sich um ein pädagogisches Modell, bei dem es im Wesentlichen um die Erziehung des Kindes bzw. Jugendlichen geht. Historisch sind kulturelle Prägung, Sozialisierung und Persönlichkeitsbildung stets zentrale Aspekte der Erziehung gewesen (Weber, 1976), die auch bei der Heranführung von Kindern an den Sport aus pädagogischen Gründen im Vordergrund stehen. Sportliche Ziele wie persönliche Bestleistungen, Rekorde und Titel sind dabei zweitrangig.

Ein weiteres beachtenswertes Modell ist das instrumentale Modell, bei dem es ausschließlich um den Lernerfolg geht, also beispielsweise

darum, Schwimmen, Schlittschuhlaufen oder Skifahren zu lernen. Pädagogische Aspekte finden in diesem Modell wenig Beachtung, da sie hinter kurzfristige Ziele zurücktreten, bei denen das Nützlichkeitsprinzip maßgeblich ist; d.h. es ist besser, wenn das Kind eine Fähigkeit in 10 statt in 15 Tagen erlernt.

Ein drittes Modell ist das Sportmodell, bei dem auf sportlichen Erfolg und die Erreichung sportlicher Ziele (Rekorde und persönliche Bestleistungen, Titel, Aufstieg usw.) abgezielt wird. Der einzige Trainingszweck ist der Wettkampf, auf den die gesamte theoretische und praktische Trainingsgestaltung ausgerichtet ist.

Die größte praktische Herausforderung für Trainer und Lehrer, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, besteht darin, diese drei großen Ansätze in dynamischer Weise zu kombinieren. Dabei dürfen diese niemals wie unverrückbare Wahrheiten behandelt werden, sondern sie sollten über die Jahre stets ermöglichen, dass die Spieler sich weiterentwickeln können.

Die Heranführung an den Sport ist ein Prozess und erfolgt im Alter zwischen 8 und 17 Jahren mittels betreuter, mehr oder weniger intensiver sportlicher Betätigung.

Das Alter, in dem Kinder an den Sport herangeführt werden, ist nicht willkürlich. Zumeist geschieht dies um das achte Lebensjahr herum; wobei erwartet werden kann, dass die meisten dem Sport mittel- bis langfristig treu bleiben.

Zwischen 8 und 17 Jahren ist bei Jungen und Mädchen sowohl auf quantitativer (Wachstum) als auch auf qualitativer (Reife) Ebene ein rasanter Entwicklungsprozess in biologischer sowie in kognitiver und sozialer Hinsicht zu beobachten. Diese drei Prozesse überschneiden sich zumeist zeitlich, was bedeutet, dass die Kinder ganzheitlich betrachtet und eingestuft werden müssen.

Aus biologischer Sicht sind in diesem Zeitraum drei Unterstadien der menschlichen Entwicklung zu unterscheiden: Vorpubertät, Pubertät und Nachpubertät. Hierbei handelt es sich um biologische Phasen, die mit der Wachstumskurve und der geschlechtlichen Reifeentwicklung zusammenhängen.

Eines der großen Probleme liegt darin, dass die körperlich-biologische Entwicklung (Wachstums- und Reifungsrhythmus) nicht immer in „Echtzeit“, d.h. dem tatsächlichen Alter entsprechend, abläuft.

Die Heranführung des Kindes an den Sport ist ein sehr wichtiger Aspekt im Leben eines Menschen, da sie den Übergang zum Sportlerleben im Erwachsenenalter bildet und entscheidend ist für die Dauer und den Erfolg einer sportlichen Aktivität im Erwachsenenalter. Zudem findet während der sieben bis acht Jahre, die diese Phase beanspruchen kann, ein beträchtlicher Wachstums- und Reifeprozess statt.

Bei der Trainingsplanung sind daher eine Reihe von Faktoren zu berücksichtigen, die diesbezüglich direkte Auswirkungen haben können:

- Das Kind sollte nicht unter Erfolgsdruck gesetzt werden.
- Häufig erwarten Eltern Leistung vom Kind als eine Art „Ersatzbefriedigung“ für sich selbst.
- Das Training sollte nicht von unqualifiziertem Personal durchgeführt werden, da sich dies negativ auf die Entwicklung und die Fortschritte des Kindes auswirken kann.

- Ziel des Trainings müssen Spaß und Zufriedenheit sein.
- Aus welchen Gründen geben Kinder einen Sport auf?
 - passive, untergeordnete Rolle des Kindes im Training;
 - monotones Training (welches dem Spielbedürfnis des Kindes nicht gerecht wird);
 - zu stark wettbewerbs- und konkurrenzorientiertes Training.
- Frühreife Entwicklung: frühzeitiger Erfolg und Unterforderung.
- Vielseitiges, zielgerichtetes Training.
- Trainingseinteilung.

Der Wettkampf soll den Spaßfaktor für die Kinder erhöhen, und es dürfen ihnen niemals Ziele gesteckt werden, die nicht ihrem Entwicklungsstand entsprechen. Der Trainer muss daher darauf achten, dass mit dem Wettkampf folgende Ziele erfüllt werden:

- Spaß am Sport haben;
- sich in eine Gruppe einfinden;
- die Technik und die Wettbewerbsregeln verinnerlichen;

- nur eine kleine Anzahl Wettkämpfe bestreiten (wobei es nicht darum geht zu gewinnen);
- Einzelne nicht mit Trophäen und Medaillen herausheben;
- Techniktraining anbieten;
- die Qualität der Ausführung von Bewegungen bewerten und nicht das Tempo;
- innerhalb der Trainingsgruppen bzw. Vereine Wettbewerbe austragen;
- lieber Wettkämpfe mit Staffeln oder Mannschaften bestreiten als Einzelwettkämpfe;
- Jungen und Mädchen gleich behandeln;
- an Wettbewerben teilnehmen, die nicht strukturiert sind wie Wettbewerbe für Erwachsene.

Für die Entwicklung der verschiedenen motorischen Fähigkeiten sind folgende Altersstufen ideal:

		BEGINN	AUFBAU	LEISTUNG	FORTSETZUNG
Maximalkraft	Jungen	14	16-18	18-20	20 +
	Mädchen	12	14-16	16-18	18-20
Schnellkraft	Jungen	12-14	14-16	16-18	18-20
	Mädchen	10-12	12-14	14-16	16-20
Kraftausdauer	Jungen	14-16	16-18	18-20	20+
	Mädchen	13-14	14-16	16-18	18-20
Aerobe Ausdauer	Jungen	8-12	12-16	16-18	18-20
	Mädchen			18-20	
Anaerobe Ausdauer	Jungen	14-16	16-18	18-20	20+
	Mädchen	12-14	14-18		
Reaktionsschnelligkeit	Jungen	8-11	12-15	16-18	18-20
	Mädchen				
Maximale azyklische Schnelligkeit	Jungen	12-14	14-16	16-18	18-20
	Mädchen	10-12	12-15	16-18	
Maximale zyklische Schnelligkeit	Jungen	12-14	14-16	16-18	18-20
	Mädchen	10-12	12-15		
Beweglichkeit	Jungen		5-11	12-14	14-20

2.3 AUFWÄRMTRAINING (ERWÄRMUNGS- UND DEHNÜBUNGEN)

Hierbei handelt es sich um die Übungen, die vor Trainingseinheiten und Spielen ausgeführt werden, um den Organismus des Spielers in Gang zu bringen und sicherzustellen, dass er während der Hauptbelastungsphase gut funktioniert. Das Aufwärmtraining verhindert Anpassungsschwierigkeiten während der Hauptbelastungsphase und die Einlagerung von Abfallstoffen im Gewebe. Dabei werden zwei Hauptziele verfolgt:

- die Vorbeugung von Verletzungen;
- die körperliche, physiologische und mentale Vorbereitung des Sportlers auf den Beginn einer über die Norm hinausgehenden Aktivität.

Unabhängig davon, ob es einer Trainingseinheit oder einem Spiel vorausgeht, sollte das Aufwärmtraining aus zwei Teilen bestehen:

- **Allgemeiner Teil** (sportartunabhängiges kardiovaskuläres Training): leichtes Jogging sowie Lockerungs- und Koordinationsübungen, die den Kreislauf anregen sollen, um so die große Muskulatur und die Gelenke aufzuwärmen. Dieser Teil des Aufwärmtrainings umfasst auch Dehnübungen.
- **Spezifischer Teil** (neuromuskuläres Training, das auf die jeweilige Sportart zugeschnitten ist): futsalspezifische Bewegungen. Technische Trainingsübungen, die darauf abzielen, das neuromuskuläre System und das Nervensystem vorzubereiten. Es werden spezifische Übungen durchgeführt, deren Schwierigkeitsgrad im Hinblick auf einen fließenden Übergang zum eigentlichen Training (Hauptteil) bzw. zum Spiel progressiv zunimmt. Situationen mit Gegenspielern werden für gewöhnlich in diesem Teil eingeführt.

Aspekte des Aufwärmtrainings

1. Ganzheitlich: Es sollten alle Gelenke und Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System (Herz und Lunge) einbezogen werden.
2. Dynamisch: Das Training sollte fortlaufend, mit wenigen Unterbrechungen, erfolgen und Übungen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen umfassen.
3. Progressiv: Schwierigkeitsgrad und Intensität der Übungen sollten kontinuierlich zunehmen.
4. Motivierend: Die Übungen sollten die mentale Einstellung des Sportlers im Hinblick auf das anstehende Training bzw. Spiel positiv beeinflussen.
5. Umfassend: Es sollten nicht nur alle Organe einbezogen, sondern auch die futsalspezifischen Bewegungsmuster berücksichtigt werden, und es sollte mit dem Ball gearbeitet werden.
6. Methodisch: Das Aufwärmtraining sollte für den Sportler wie ein Ritual sein; es sollte eine Steigerung beinhalten und, beginnend mit allgemeinen Übungen, immer spezifischer werden.
7. Angemessen und spezifisch: Das Aufwärmtraining sollte dem Können und der Fitness des Spielers angemessen sein, aber auch auf die nachfolgende Belastung zugeschnitten.
8. Alternierend: Dynamische Phasen sollten sich mit Erholungsphasen abwechseln (aber nicht ständig). Die Übungen sollten abwechslungsreich sein und nicht mehr als zehn Wiederholungen umfassen.

Umfang und Intensität des Aufwärmtrainings

Umfang und Intensität hängen von der Sportart und auch von den Wetterbedingungen ab. Bei sehr belastungsintensiven Sportarten ist ein längeres und intensiveres Aufwärmtraining erforderlich als bei technischeren Sportarten, die ein moderateres Herangehen erlauben. Aus ähnlichen Gründen sollten Sportler sich an kälteren Tagen länger aufwärmen als an heißen.

Wichtig ist auch die Zeitspanne, die zwischen dem Ende des Aufwärmtrainings und dem Spielbeginn liegen sollte. Ein austrainierter Sportler erholt sich sehr schnell vom Aufwärmtraining – er benötigt

dazu maximal fünf Minuten. Eine längere Ruhepause könnte somit den physiologischen Nutzen des Aufwärmtrainings zunichtemachen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Muskulatur die Wärme viel länger speichert, sofern sich der Sportler durch entsprechende Kleidung warm hält. Dennoch sollte das Aufwärmtraining sechs bis zehn Minuten vor Spielbeginn beendet sein, damit noch Zeit für taktische Anweisungen bleibt und sich die Atmung der Spieler wieder normalisiert.



Nutzen eines richtigen Aufwärmtrainings

- Verbessert die Leistungsfähigkeit des neuromuskulären Systems.
- Verringert das Verletzungsrisiko.
- Ermöglicht gewisse körperliche Veränderungen, welche die Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme sowie die Stoffwechselfunktionen optimieren.
- Verbessert die mentale Bereitschaft des Sportlers für das Training bzw. Spiel. In vielen Fällen ist die Überlegenheit auf dem Platz den Übungen aus dem Aufwärmtraining zu verdanken.

Auswirkungen des Aufwärmtrainings

- Muskulatur: Die Muskeln erwärmen sich, was ihre Funktionsfähigkeit verbessert.
- Koordination: Es werden Bewegungen durchgeführt, die bei der anschließenden Aktivität zum Einsatz kommen.
- Unfall- und Verletzungsprävention: Alle Körperfunktionen werden aktiviert und genutzt, was das Verletzungsrisiko reduziert.



Arten von Aufwärmtraining

- Statisch: vorrangig Dehnübungen.
- Dynamisch: Übungen mit Fortbewegung.
- Gemischt: eine Kombination der beiden vorgenannten Arten von Aufwärmtraining, wobei auch Spiele möglich sind.
- Spielerisch: durch Spiele.

Besonderheiten des Aufwärmtrainings vor Trainingseinheiten gegenüber der Erwärmung vor Spielen

- Das Aufwärmtraining vor Trainingseinheiten hängt ab von der verfügbaren Zeit und dem vorhandenen Platz.
- Der Ball kann von Beginn an öfter zum Einsatz kommen.
- Die Übungen können komplexer sein.
- Es sollte Schusstraining und Arbeit an der individuellen Technik umfassen.
- Es sollte Spiele und Übungen mit Spaßfaktor beinhalten, die auch Wettbewerbscharakter haben können bzw. sollten.

Methodik des Aufwärmtrainings

- Steigerung des Schwierigkeitsgrads von leicht zu anspruchsvoll.
- Progression von allgemeinen hin zu spezifischen Übungen.
- Steigerung von geringer zu hoher Intensität.
- Vermeidung neuer Übungen bei der Erwärmung vor einem Spiel.
- Beibehaltung einer normalen Atemfrequenz; Vermeidung von Ermüdungseffekten.

- Ständige Überwachung des Verletzungsrisikos.
- Dauer:
 - vor Trainingseinheiten: 10 bis 20 Minuten;
 - vor Spielen: 25 bis 35 Minuten.
- Beachtung der Zeitspanne zwischen Erwärmung und Hauptbelastungsphase.

Faktoren, welche die Auswirkungen des Aufwärmtrainings auf die Leistung beeinflussen können

- Art des Aufwärmtrainings.
- Vor dem Aufwärmtraining vorhandene bzw. durch dieses ausgelöste Motivation.
- Kondition bzw. technisches Können.
- Niveau des Sportlers.
- Belastung durch das Aufwärmtraining (Umfang und Intensität).
- Alter (Kinder wärmen sich schneller auf als Erwachsene).
- Tageszeit.
- Umgebung.
- Temperatur und andere Wetterbedingungen.

2.4 AUSDAUER

Ausdauer ist in Mannschaftssportarten eine funktionelle Fähigkeit, dank der die Sportler einer bestimmten Belastung mit wechselnder Intensität physisch und mental eine bestimmte Zeit lang standhalten und gleichzeitig ein optimales Leistungsniveau hinsichtlich der Entscheidungsfindung und der Ausführung von technischen Aktionen halten können. Zudem ermöglicht die Ausdauer eine schnellere Regeneration, proportional zu den Fortschritten, die im Rahmen eines Trainingsprogramms in diesem Bereich gemacht werden.

Unter Ausdauer wird für gewöhnlich das Verhältnis zwischen einer Belastung und ihrer Dauer verstanden. Ausdauer ist die körperliche und mentale Fähigkeit, über relativ lange Belastungsphasen nicht zu ermüden, bzw. die Fähigkeit, sich nach Anstrengung schnell zu erholen.

Im Falle von Futsal ist es jedoch wenig sinnvoll, Ausdauer im Hinblick auf eine maximale Belastungsdauer zu trainieren, da die Länge des Spiels gewisse Grenzen vorgibt, über die hinaus ein Ausdauertraining den Spielern wenig Nutzen bringen würde.

Das Ausdauertraining muss daher dahingehend genutzt werden, die Intensität, die während der für den Futsal charakteristischen, kurzen, aufeinander folgenden Belastungsphasen erreicht werden kann, zu steigern und dieses Intensitätsniveau so lange wie möglich zu halten. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die kurzen, hochintensiven Belastungsphasen gefolgt sind von kurzen Erholungsphasen. Folglich muss die schnelle Erholung der kardiorespiratorischen Funktionen einen weiteren Schwerpunkt des Ausdauertrainings darstellen.

Spezifische Ausdauer ist die Fähigkeit, sich an die für die Wettkampfsituation typische Art der Belastung

anzupassen. Sie wird bestimmt durch die besonderen Merkmale der jeweiligen Sportart sowie durch das Leistungsniveau, auf dem diese betrieben wird.

Folgende Faktoren hängen von der spezifischen Ausdauer ab: die Steigerung der Widerstandsfähigkeit der beanspruchten Muskulatur, wodurch eine optimale Ausführung der sportartspezifischen Bewegungen gewährleistet wird; die Erhöhung der Toleranzschwelle gegenüber den futsaltypischen wiederholten Sprints sowie Sprüngen, Schüssen, schnellen Antritten, Abbremsbewegungen, Tempowechseln usw.; die Beibehaltung eines höheren Tempos bei Spielaktionen über einen längeren Zeitraum.

Allgemein gesprochen unterteilt sich dieser Aspekt in **aerobe** und **anaerobe** Ausdauer. Der Unterschied liegt dabei in der Art der Energiebereitstellung.

Im aeroben Bereich wird der für die Ausführung einer Aktivität benötigte Sauerstoff aus der vom Sportler eingeatmeten Luft gewonnen, d.h. die Intensität der betreffenden Anstrengung lässt es zu, dass die erforderliche Energie von außen zugeführt wird.

Bei hoher Belastungsintensität ist hingegen nicht genügend Zeit vorhanden, um den benötigten Sauerstoff über die Atemwege aufzunehmen; stattdessen greift der Organismus auf die körpereigenen Reserven zurück. Allerdings entsteht hierbei ein Abfallprodukt (Laktat), dessen Abbau eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt, das aber bei der Ausübung des Sports sehr hinderlich sein kann, wenn es sich im Muskel ansammelt.

Sowohl aerobe als auch anaerobe Ausdauerübungen sind problemlos möglich, solange die Grundsätze der Anpassung und der schrittweisen Steigerung der Trainingsbelastung berücksichtigt werden.

Futsalspielen selbst fördert beide Ausdauerarten, doch wenn es um gezieltes Training geht, sollte auch bedacht werden, dass nur eine begrenzte Zeit für das Training zur Verfügung steht und es wenig sinnvoll erscheint, Spieler auf die Leichtathletikanlage zu schicken und dort Intervalltrainings absolvieren zu lassen. Aerobe Trainingseinheiten mit Dauerläufen sind zu Saisonbeginn notwendig und dienen dann für den Rest des Jahres als Grundlage. Davon abgesehen muss das Ausdauertraining angesichts des Zeitmangels kompakt angelegt sein und am besten mit futsalpezifischem Training kombiniert werden. So kann beim Techniktraining die aerobe Ausdauer verbessert werden, während die Einübung von Offensivkonzepten gleichzeitig Fortschritte bei der anaeroben Ausdauer mit sich bringt.

Aerobe Ausdauer kann durch langsam ausgeführte Übungen mit und ohne Ball trainiert werden. Das gemächliche Tempo erlaubt es den Spielern, sich von der Anstrengung zu erholen, ohne dafür Pausen einlegen zu müssen. Neben der Kondition können bei solchen Übungen technische, taktische oder strategische Aspekte bzw. Mischformen daraus im Mittelpunkt stehen.

Das Ausdauertraining muss folglich dahingehend genutzt werden, das Intensitätsniveau, das während der für Futsal charakteristischen, kurzen, aufeinander folgenden Belastungsphasen erreicht werden kann, zu steigern und diese Intensität so lange wie möglich zu halten.

2.4.1 Arten von Ausdauer: Unterscheidung nach der Menge der produzierten bzw. verbrauchten Energie

Ausdauer lässt sich nach zwei Kriterien unterteilen: Zum einen nach Dauer und Intensität der Aktivität (vgl. Tabelle auf der nächsten Seite), zum anderen nach der Menge der produzierten bzw. verbrauchten Energie, die sich einerseits nach der Art der Energiebereitstellung und andererseits nach der Art des Energieverbrauchs richtet.

Die für eine Anstrengung erforderliche Energie kann auf zwei verschiedene Arten genutzt werden: entweder langsam, tröpfchenweise, oder schnell,

explosionsartig. Für Ersteres ist die Kapazität, für Letzteres die Leistungsfähigkeit der Energiesysteme ausschlaggebend.

- **Kapazität:** die Gesamtenergiemenge, die in einem Stoffwechselweg freigesetzt werden kann
- **Leistungsfähigkeit:** die maximale Energie, die pro Zeiteinheit über einen Stoffwechselweg produziert werden kann

Vor dem Hintergrund dieser Unterscheidung müssen im Hinblick auf ein erfolgreiches futsalpezifisches Ausdauertraining folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Spielweise der Mannschaft;
- ungefähre Laufdistanz pro Spiel;
- Pausen und Regenerationszeiten;
- Herzfrequenz;
- Laktatproduktion.

2.4.2 Arten von Ausdauer: Unterscheidung nach Dauer und Intensität der Aktivität

	Aerobe Ausdauer	Anaerobe Ausdauer
Definition	die Fähigkeit, leichte oder mittelgroße Anstrengungen über einen langen Zeitraum durchzuhalten (quantitative Komponente = repetitiver Charakter)	die Fähigkeit, intensive Anstrengungen über einen möglichst langen Zeitraum durchzuhalten
Ziel	Bewältigung eines 40-minütigen Spiels bei mittlerem Tempo ohne Einbußen in technisch-taktischer Hinsicht (qualitative Komponente = Frische/Präsenz/Effizienz)	Bewältigung der läuferischen Belastungen (Intensität / Dauer / Wiederholungen) bei gleichzeitiger Umsetzung der im Spiel erforderlichen Technik
physiologische Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> Fließgleichgewicht zwischen Zufuhr und Verbrauch von Sauerstoff (Steady State) Beteiligung des aeroben Systems durch die Oxidation von Glukose und Fettsäuren 	<ul style="list-style-type: none"> Es entsteht ein Sauerstoffdefizit. Beteiligung folgender Systeme: <ul style="list-style-type: none"> anaerob-alkalisch: <ul style="list-style-type: none"> keine Bildung von Laktat Verbrauch der Energiereserven des Muskels Energiezufuhr bei kurzzeitigen, intensiven Anstrengungen (0-15 Sekunden) anaerob-laktisch: <ul style="list-style-type: none"> Bildung von Laktat (leistungslimitierender Faktor) Energiezufuhr bei intensiven Anstrengungen von mittlerer Dauer (zwischen 15-20 Sekunden und zwei Minuten)
Methodik	<ul style="list-style-type: none"> quantitatives Training Anstrengung niedriger oder mittlerer Intensität (Pulswerte von 110-120 bis hin zu 150-160/Minute) lang anhaltend (2-3 Minuten und mehr) Beanspruchung des gesamten Organismus 	<ul style="list-style-type: none"> qualitativ-quantitatives Training Bildung großer Mengen von Laktat Anstrengung hoher Intensität (Pulswerte von 160-170/Minute und darüber) über einen mittellangen Zeitraum
Auswirkungen	<ul style="list-style-type: none"> auf die Leistung: <ul style="list-style-type: none"> höheres Lauftempo bei gleichem Puls bessere Regeneration nach Belastung höhere Einsatzbereitschaft und -fähigkeit auf den Körper: <ul style="list-style-type: none"> Vergrößerung der Herzkammern Vergrößerung der respiratorischen Kapazität niedrigerer Ruhepuls Erhöhung der Anzahl roter Blutkörperchen und des Sauerstoffgehalts im Blut bessere Kapillarisation der Muskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> auf die Leistung: <ul style="list-style-type: none"> versetzt den Sportler in die Lage, länger mit einem Sauerstoffdefizit zurechtzukommen erhöht die Laktattoleranz auf den Körper: <ul style="list-style-type: none"> Hypertrophie des Herzmuskels Erhöhung der alkalischen Reserve im Blut späteres Einsetzen und besseres Verkräften von Ermüdungserscheinungen

2.5 SCHNELLIGKEIT



Bei der Schnelligkeit handelt es sich um eine komplexe physische Eigenschaft, die auf neuromuskulären Aspekten beruht, weshalb für ihr Verständnis zwei grundlegende Faktoren berücksichtigt werden müssen: Koordinationsfähigkeit und Kraft.

In Bezug auf Mannschaftssportarten ist unter Schnelligkeit die motorische Grundfähigkeit zu verstehen, die es einerseits ermöglicht, in motorischer Hinsicht schnell und richtig (optimal) auf die verschiedenen Reize und Anforderungen während des Spiels zu reagieren, sowie andererseits, die für den Spielverlauf notwendigen kognitiven und motorischen Handlungen möglichst schnell und optimal durchzuführen (Seirul-lo Vargas, F., 2002).

Im Futsal kommen zwei Arten von Schnelligkeit zum Tragen: zum einen die **Bewegungs- und Ausführungsschnelligkeit**, zum anderen die **Wahrnehmungs- und Entscheidungsschnelligkeit**.

Ein schneller Läufer ist nicht zwangsläufig schnell im Spiel, da er vielleicht nicht fähig ist, schnelle Richtungswechsel durchzuführen oder den richtigen Moment für einen Tempowechsel zu erkennen. Folglich ist er auch nicht in der Lage, den Gegner zu überwinden, zumal der Raum auf dem Spielfeld sehr begrenzt ist.

Es ist wichtig festzuhalten, dass schnelle Spieler im Futsal wenig Nutzen haben, wenn sie nicht wissen, wie sie diese Schnelligkeit einsetzen können. Sie müssen lernen, wann Tempo- und Richtungswechsel sinnvoll sind, wann sie stehenbleiben müssen und wann sie einen sich freilaufenden Mitspieler anspielen können. Spieler, die dies beherrschen, können im Spiel schnell sein, auch wenn sie von Natur aus vielleicht nicht besonders schnell sind.

Dennoch können zur Verbesserung der Schnelligkeit im Futsal hochintensive Übungen vorgegeben werden. Allerdings muss sich der Spieler im Gegensatz zum anaeroben Ausdauertraining zwischen zwei Übungen vollständig erholen (bei einer Pulsfrequenz von rund 120), sodass er bei jeder Übung bzw. Wiederholung einhundert Prozent geben und so seine Bewegungsschnelligkeit verbessern kann.

Die Übungen sollten nach Möglichkeit auf dem Spielfeld stattfinden und Richtungswechsel sowie alle erdenklichen Arten von explosiven Antritten in verschiedene Richtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts und diagonal) beinhalten. Dabei kann als Anreiz für die Spieler und zur Verbesserung der Technik auch mit dem Ball gearbeitet werden.

Um die Schnelligkeit im Spiel und am Ball zu trainieren, sind besonders Übungen geeignet, bei denen schnelle Spielsituationen nachgestellt werden (Konter, Rückzug, Umschalten, Über- und Unterzahl in einem zeitlich begrenzten Rahmen usw.), da diese in Sachen Wahrnehmung, Entscheidungsfindung und Ausführung sehr anspruchsvoll sind.

Im Futsal sind die spielentscheidenden Aktionen von kurzer Dauer und hoher Intensität, was bedeutet, dass sie mit hoher Geschwindigkeit ausgeführt werden müssen. Aktionen wie Kontern, Antäuschen, Antizipieren, Schießen oder das Kreieren bzw. Zumachen von freien Räumen haben keinen Nutzen, wenn sie nur schnell ausgeführt und nicht mit anderen technischen Elementen (Pass, Ballannahme usw.) verbunden sind. Es reicht daher nicht, einfach nur schnell zu sein. Die Schnelligkeit muss in den futsal-spezifischen Aktionen zum Ausdruck kommen, ohne dass durch

die schnelle Ausführung das Risiko technischer Fehler oder einer schlechteren Leistung des Spielers steigt.

Futsal ist in Sachen Schnelligkeit eine komplexe Sportart, ebenso wie die Schnelligkeit selbst eine komplexe Angelegenheit ist. Folglich lässt sich Schnelligkeit durchaus allgemein definieren, solange man dabei berücksichtigt, dass der Begriff Schnelligkeit nicht nur eine hohe Laufgeschwindigkeit meint, da im Futsal azyklische Bewegungen existieren, für deren Ausführung eine andere Art von Schnelligkeit erforderlich ist, und zwar die Schnelligkeit, mit der sich die beteiligten Muskelfasern zusammenziehen. Ferner spielen auch die Schnelligkeit der Reaktion auf äußere Reize, die Schnelligkeit von Bewegungen bestimmter Körperteile (Körpersegmente) sowie die Aktionsschnelligkeit (Schnelligkeit bei der Ausführung einer technischen Aktion) eine Rolle, die allesamt von großer Bedeutung sind, wenn man in Ballbesitz ist.

Arten von Schnelligkeit

Ausgehend von verschiedenen Faktoren lassen sich zwei grundlegende Formen von Schnelligkeit unterscheiden:

Zyklische Schnelligkeit

Diese findet man bei sich gleichförmig wiederholenden Bewegungen, wie Laufen, Rudern oder Schwimmen. Es handelt sich dabei um eine Abfolge von sehr schnellen Bewegungen. Die zyklische Schnelligkeit definiert sich daher als die Fähigkeit, sich so schnell wie möglich fortzubewegen, weshalb sie auch Fortbewegungsschnelligkeit genannt wird.

Azyklische Schnelligkeit

Diese findet man bei einmaligen Bewegungen, wie einem Absprung, einem Schmetterschlag beim Volleyball, einem Abwurf oder einem Pass. Diese Form von Schnelligkeit heißt auch „Aktionsschnelligkeit“. Manchmal ist nur ein Körpersegment involviert oder gar nur ein Körperteil, wenn es um Handlungen mit minimaler Fortbewegung wie Ballannahme, Parade, Schuss oder Kopfball geht. Es handelt sich dabei um eine einzige, sehr schnelle Bewegung.

2.6 BEWEGLICHKEIT

In der Alltagssprache werden Begriffe wie Beweglichkeit, Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit, Biagsamkeit, Flexibilität oder Mobilität häufig synonym verwendet.

Es sei daher klargestellt, dass „Gelenkigkeit“ diejenige körperliche Eigenschaft meint, welche die Ausführung von Bewegungen unterschiedlicher Schwingungsweite (Bewegungsamplitude) ermöglicht.

Beweglichkeit wird definiert als das mechanisch-physiologische Vermögen, das im Verhältnis zur anatomisch-funktionellen Einheit der Muskeln und Gelenke steht, die einen Einfluss auf die Bewegungsamplitude haben. Die Beweglichkeit hängt von der Gelenkigkeit und der Dehnfähigkeit der Muskeln ab, wobei Erstere die individuelle Ausprägung der Schwingungsweite eines jeden Gelenks bezeichnet, während mit Letzterer die Fähigkeit des Muskels umschrieben wird, sich zu verlängern (d.h. zu dehnen) und anschließend in seinen Ausgangszustand zurückzukehren, ohne dass seine Kraft oder Leistungsfähigkeit beeinträchtigt wird.

Um die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern, müssen Muskeln, Sehnen und Bänder durch geeignetes Training verlängert werden. Am besten geschieht dies in Form von Dehnübungen.

Hierbei gilt das Gegenspielerprinzip, d.h. die Dehnung eines bestimmten Muskels geschieht durch die gegenläufige Bewegung, d.h. die Kontraktion, seines Agonisten. In einem Bewegungsablauf kann ein Muskel – neben zahlreichen anderen Funktionen – als Agonist bzw. Spieler (d.h. als der durch seine Kontraktion für die Aktion direkt verantwortliche Muskel) oder als Antagonist bzw. Gegenspieler (der durch seine Dehnung die Bewegung kontrolliert) agieren.

Zur Verbesserung der Dehnbarkeit einer Muskelgruppe ist es daher notwendig, Übungen durchzuführen, die ihrer agonistischen Funktion (d.h. der Kontraktion) entgegenwirken und stattdessen die Gegenspielerfunktion fordern.

Im Hinblick auf die maximale Bewegungsamplitude eines Gelenks kommen zwei limitierende Faktoren ins Spiel – in folgender Reihenfolge:

- die **muskuläre Komponente** (d.h. der Tonus der Muskulatur, die für die gewünschte Bewegungsrichtung zuständig ist);
- die **artikuläre Komponente** (d.h. die Form der Oberfläche der Knochen sowie auf den Bandapparat zurückzuführende Beschränkungen).

Zu den exogenen Faktoren, welche die Gelenkigkeit mitbestimmen, gehören das Geschlecht (aufgrund der unterschiedlichen Körperzusammensetzung verfügen Frauen über weniger Muskelmasse und eine größere Bandlaxität) und das Alter (bei der Gelenkigkeit handelt es sich um die einzige körperliche Eigenschaft, die sich von Geburt an zurückentwickelt, vornehmlich jedoch ab dem 10. bis 12. Lebensjahr; ab diesem Zeitpunkt lässt die Gelenkigkeit Jahr für Jahr stark nach, sofern dem nicht durch präventives Training entgegengewirkt wird). Auch die Tageszeit hat einen Einfluss auf die Dehnbarkeit des Gewebes (morgens hat die Muskulatur eine höhere Viskosität und ist weniger elastisch). Ein weiterer Faktor ist die Umgebungstemperatur; je wärmer, desto niedriger die Viskosität des Muskels und desto besser seine Dehnfähigkeit.

Formen und Techniken des Beweglichkeits-trainings

Heutzutage existieren verschiedene Trainingsmethoden, die sich nach ihren Auswirkungen auf die die Beweglichkeit limitierenden Faktoren, d.h. die muskuläre und die artikuläre Komponente, unterscheiden lassen. Insbesondere sind dies:

- Methoden der neuromuskulären Fazilitation, die auf die muskuläre Komponente einwirken;
- passive und dynamische Methoden, die auf die artikuläre Komponente einwirken (aber erst,

wenn die durch die muskuläre Komponente vorgegebene Grenze überschritten wird).

Zunächst ist jedoch noch eine weitere Unterscheidung nach der Dynamik der Muskeldehnung vorzunehmen:

- **Statisches Dehnen:** Ziel ist es, die Muskeldehnung über bestimmte Positionen sowie langsame, kontrollierte Bewegungen, bei denen die Muskeln bis fast an ihre maximale Elastizität gedehnt werden, zu verbessern (limitierender Faktor ist dabei die Eigenspannung (Tonus) des Muskels).
- **Dynamisches Dehnen:** Ziel ist es, durch wiederholte, mit einer gewissen Geschwindigkeit durchgeführte Bewegungen wie Schwingen, Federn, Springen oder Drehungen, die bis an die physiologische Grenze der Gelenke gehen, eine größere Bewegungsamplitude zu erreichen. Diese Art von Dehnen geschieht bei den meisten technischen Bewegungen, die in den verschiedenen Sportarten zum Einsatz kommen.

Die beiden beschriebenen Dehnarten können jeweils auf zweierlei Weise ausgeführt werden:

- **Aktiv:** Hierbei wird die Beweglichkeit durch die Kontraktion der Agonisten und die gleichzeitige Dehnung der Antagonisten verbessert.

- **Passiv:** Hierbei wird die Beweglichkeit durch externe Kräfte verbessert; durch diese wird der Muskel gedehnt, ohne dass der zu dehnende Agonist oder der entsprechende Antagonist arbeiten.

Dabei ist zu berücksichtigen, dass:

- die passive Beweglichkeit größer ist als die aktive;
- für das Futsal-Spiel eine aktive Beweglichkeit erforderlich ist;
- die passive Beweglichkeit eine Grundvoraussetzung ist, welche die aktive Beweglichkeit definiert und limitiert.

Aus alledem lässt sich schließen, dass im Hinblick auf das Futsal-Spiel die aktive Beweglichkeit trainiert werden muss, wenngleich es bisher noch keine brauchbaren Trainingsmodelle gibt.

Angesichts dieser Problematik werden derzeit zumeist gemischte Übungen für das Beweglichkeitstraining verwendet. Im Folgenden eine Auswahl der bekanntesten:

	Beschreibung	Übliche Methode
Aktiv-statisches Dehnen (Stretching)	Submaximales statisches Dehnen (relativ bequeme Position). Anwendbar vor und nach Belastungen von relativ geringer Intensität (optimal zum Erhalt der Beweglichkeit). Geeignet für die Hauptmuskelgruppen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Anspannung</u>: freie, aktive Bewegung der zu dehnenden Muskulatur (10-30 Sekunden). 2. <u>Entspannung</u>: zielt darauf ab, die Muskelspannung zu verringern (6 Sekunden). 3. <u>Dehnen</u>: freie, aktive Bewegung mit dem Ziel, die betreffende Muskelgruppe so stark wie möglich zu dehnen (10-30 Sekunden).
Statisch-dynamisches Dehnen	Geeignet zum Aufwärmen vor dem Training oder einem Wettkampf.	<p>Kombination aus statischem und dynamischem Dehnen von moderater oder submaximaler Intensität (75-90 %).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Statisches Dehnen. 2. Leichtes, rhythmisches dynamisches Dehnen.
Dehnen durch Kontraktion/Entspannung	Auch bekannt als PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontraktion des zu dehnenden Muskels (30-50 % der Maximalkraft). 2. Statisches Dehnen (5-15 Sekunden). 3. Kontraktion des Muskels (40-75 % der Maximalkraft – in der Regel mithilfe eines Mitspielers). 4. Kurze Entspannungsphase (2-5 Sekunden). 5. Leichtes Dehnen des zuvor kontrahierten Muskels.

2.7 KRAFT

Kraft ist die Fähigkeit, eine Muskelspannung zu erzeugen, unabhängig von der Verkürzung des Muskels oder von einer etwaigen Bewegung. Sie ist notwendig sowohl unter verletzungspräventiven Gesichtspunkten als auch, spezifischer, zur Erreichung mechanischer Effizienz oder einer bestimmten sportlichen Leistung.

Kraft ist abhängig von der Kontraktionsfähigkeit der an der fraglichen Bewegung beteiligten Muskulatur. Im Hinblick auf Futsal kann Standard-Krafttraining ohne negative Auswirkungen auf die Entwicklung des Sportlers betrieben werden, sofern darauf geachtet wird, dass die Übungen nicht dem Skelettsystem und insbesondere der Wirbelsäule schaden; aus diesem Grund sollten Bewegungen mit zu viel Druck, Zug, Verdrehung oder Kontraktion vermieden werden.

Das richtige Maß an Krafttraining hängt vom Entwicklungsstand des Spielers ab, wenngleich, wie bereits erwähnt, vor allem die wöchentlich verfügbare Gesamttrainingszeit ausschlaggebend ist. Dennoch ist es sinnvoll, nach Möglichkeit die eine oder andere spezifische Krafttrainingseinheit einzuplanen, insbesondere in der Saisonvorbereitung oder zu Saisonbeginn.

Ziel des Krafttrainings ist die Verbesserung der Kraft durch intramuskuläre und intermuskuläre Koordination (d.h. das Zusammenspiel der Muskelfasern eines bestimmten Muskels einerseits und das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln andererseits) sowie durch die Erhöhung der Muskelmasse. Dadurch kann die Muskulatur an die betreffende Übung gewöhnt und so das muskuläre Verletzungsrisiko reduziert und der Grundstein für eine spätere Ausübung des Sports auf Hochleistungsniveau gelegt werden, wo die Kraft dann spezifischer trainiert wird.

Die geeignetsten Methoden zur Verbesserung der Kraft sind das Hanteltraining, Mehrfachsprünge, Zusatzgewichte sowie Übungen gegen Widerstände

wie Elastikbänder (Fitnessbänder), Mitspieler und Ähnliches. Für Fussballspieler ist die entscheidende Kraftart die Schnellkraft.

Ausgehend von der physikalischen Definition von Kraft (alles, was den Ruhe- oder Bewegungszustand eines Körpers verändern oder diesen deformieren kann) lässt sich sagen, dass im Futsal Kraft unter anderem in folgenden Ereignissen Ausdruck findet: einem schnellen Antritt (da er den Ruhezustand des Körpers verändert), einem Tempowechsel (da er den Bewegungszustand unseres Körpers verändert) oder einem Schuss (da er den Ruhe-/Bewegungszustand des Balls verändert und diesen zudem deformiert).

Im sportlichen Kontext bezieht sich der Begriff „Kraft“ jedoch auch auf die körperliche Eigenschaft, die es dem Sportler ermöglicht, einen inneren (d.h. körpereigenen) oder äußeren Widerstand durch Muskelaktivität zu überwinden oder zu halten, da die einzige Kraftart, die im sportlichen Sinne existiert, die Kraft ist, die durch Muskelkontraktion entsteht.

Eine Steigerung der Kraft in Verbindung mit Schnelligkeit führt zu einer höheren Qualität und einer besseren Ausführung von futsal-spezifischen Bewegungen.

Regelmäßiges Krafttraining spielt ferner eine wichtige Rolle sowohl bei der Vorbeugung bestimmter Verletzungen als auch bei der Rehabilitation verletzter Spieler.

Zwei Gelenke sind von maßgeblicher Bedeutung für den Spieler: das Sprunggelenk und das Kniegelenk. Beide sind im Verlauf eines Spiels zahlreichen Krafteinwirkungen und Belastungen (Drehbewegungen) ausgesetzt. Sie müssen daher gut geschützt sein und „verteidigt“ werden durch eine starke Muskulatur sowie durch eine Stärkung und Festigung der an ihnen beteiligten Bänder.

Wichtig ist auch die Verbesserung der neuromotorischen Kontrolle dieser Gelenke, weshalb Übungen mit propriozeptiven Elementen immer mehr an Bedeutung gewinnen. Weitere wichtige Aspekte sind das arthromuskuläre Gleichgewicht und die Haltung.

Bei Spielern, die Schwächen in einer bestimmten Muskelgruppe aufweisen, lässt sich eine solche Verletzungsprävention durch die Durchführung von kompensatorischen Kraftübungen erreichen.

Ziel ist es dabei, Muskelgruppen zu stärken, die beim Futsalspiel nicht direkt beansprucht werden, aber im Hinblick auf ein hohes Leistungsniveau durchaus von Bedeutung sind, wie die Muskulatur des Rumpfs (muskuläres Gleichgewicht zwischen gerader und seitlicher Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur usw.) und der oberen Extremitäten. Auch müssen die Antagonisten stark beanspruchter Agonisten trainiert werden, wie die hintere Oberschenkelmuskulatur als Gegenspieler des Quadrizeps und der Gesäßmuskulatur, sowie der Oberschenkelbindenspanner (Musculus tensor fasciae latae) als Gegenspieler der Adduktoren.

Kraftarten

Man unterscheidet folgende Arten von Kraft:

1. **Allgemeine Kraft:** Hierbei handelt es sich um die Kraft, die durch sportartunabhängige Übungen allgemeiner Natur trainiert wird. Ziel ist es, die Muskulatur im Allgemeinen zu stärken (d.h. den Spieler insgesamt zu kräftigen) und die Grundlagen für späteres Krafttraining zu schaffen.

Solche Übungen werden für gewöhnlich im Anfängerstadium und in der Saisonvorbereitung durchgeführt. Dabei kann es sich beispielsweise um Eigengewichtübungen, Übungen mit Standardtrainingsausrüstung (Medizinbälle, Stangen usw.), Zirkeltraining, Partnerübungen, bei denen der Mitspieler als Gewicht oder Widerstand eingesetzt wird, usw. handeln. Solche Kraftübungen sollten folgende Eigenschaften aufweisen:

- Kraftaufbau durch Isolationsübungen für die einzelnen an der Bewegung beteiligten Muskeln;
- unterschiedliche Körperhaltungen;

- unterschiedliche Zusatzgewichte, welche die Belastung durch die betreffende Bewegung übersteigen, wodurch Kraft aufgebaut werden kann;
- verschiedenartige Steigerungen, die sich von denen im Spiel unterscheiden;
- hoher Grad an Selbstkontrolle und geringe taktische Komponente.

2. **Lokale Kraft:** Hierbei handelt es sich um die Kraft, die von den direkt an einer beliebigen Bewegung bzw. technisch-taktischen Spielaktion beteiligten Muskeln entwickelt wird, wobei das Ziel darin besteht, über das Training der im Futsal am häufigsten verwendeten Muskelgruppen die für diese Sportart erforderliche Kraft zu entwickeln.

3. **Spezielle Kraft:** Dies ist die Kraft, die entsteht, wenn dieselben Bewegungen bzw. technisch-taktischen Aktionen gleichzeitig oder abwechselnd mit Kraftübungen ausgeführt werden. Das Ziel besteht darin, einen direkten Transfer zu erreichen, indem man den Spieler bei Muskelarbeit Gewichte tragen lässt, während er gleichzeitig die Bewegungen einer technischen Aktion durchführt, oder indem man die Kraftübung mit der Technikübung abwechselt.

4. **Kompensatorische Kraft:** Hier ist das Ziel die Stärkung und Entwicklung der Muskelgruppen, die nicht im gleichen Maße genutzt werden wie die restliche Muskulatur, im Hinblick auf ihren Einsatz bei futsalspezifischen Bewegungen bzw. technisch-taktischen Aktionen. Mit anderen Worten wird versucht, Verletzungen an bestimmten Muskeln, Sehnen oder Bändern zu vermeiden, die aufgrund der Tatsache, dass sie nicht so häufig benutzt werden, weniger stark entwickelt sind. Deshalb stehen hierbei folgende Punkte im Vordergrund:

- Aufbau der schwächeren Muskelgruppen: hintere Oberschenkelmuskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel (Musculus soleus), gerade Bauchmuskulatur und untere Rückenmuskulatur;
- Stärkung der Bänder des Sprunggelenks.

2.8 KOORDINATION

Unter „koordinativen Fähigkeiten“ versteht man die Faktoren, welche die Bewegungskoordination ausmachen. Ein ähnliches Konzept beschreibt der Begriff „perzeptiv-motorische Fähigkeiten“ oder einfach nur „motorische Fähigkeiten“, der unter spanischen Fachleuten sehr gängig ist. In der Folge soll jedoch der erstgenannte Begriff verwendet werden, welcher in der deutschen und italienischen Literatur der übliche ist. In all diesen Klassifikationen findet sich beispielsweise das Gleichgewicht als koordinative Fähigkeit. Allerdings anerkennt die Mehrzahl der Autoren, dass es sich bei der Einordnung und Beschreibung der verschiedenen Faktoren um eine äußerst komplexe Angelegenheit handelt.

Die koordinativen Fähigkeiten sind ein sehr bedeutsames Element, das es bei der Trainingsplanung – sowohl für Individual- als auch für Mannschaftssportarten – zu berücksichtigen gilt; und wengleich einige davon keine entscheidende Rolle zu spielen scheinen, können andere ganz im Gegenteil von kapitaler Bedeutung sein.

Diese Fähigkeiten können gar nicht früh genug trainiert werden, wobei das optimale Alter zwischen sechs und elf Jahren liegt.

Das Training der koordinativen Fähigkeiten muss vielseitig und vielschichtig gestaltet werden. Die Qualität einer spezifischen Bewegung ergibt sich aus dem gesamten Erfahrungsspektrum des Spielers, welches das Erlernen neuer Techniken erleichtert.

Das Spektrum der koordinativen Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten sind relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten spezifischer Bewegungssteuerungsprozesse und Leistungsvoraussetzungen zur Bewältigung dominant koordinativer Leistungsanforderungen.

Orientierungsfähigkeit: Die Fähigkeit eines Spielers, seine Position und seine Bewegung im Raum sowie die Position und die Bewegung anderer beweglicher Objekte zu bestimmen. Entscheidend für die Veränderung der Position des eigenen Körpers und/oder der Position von Objekten in räumlich-zeitlicher Hinsicht. Beispiele: Salto mortale im Turnen; Richtung, die ein Volleyball nach einem Schlag nimmt.

Kopplungs- oder Kombinationsfähigkeit: Die Fähigkeit, Arme und Beine zu koordinieren sowie Teilkörperbewegungen im Hinblick auf die Gesamtkörperbewegung aufeinander abzustimmen. Beispiele: Kraulschwimmen; Schlagwurf im Handball.

Differenzierungsfähigkeit: Hierbei geht es um Feinabstimmung und die Differenzierung der bei einer Bewegung zum Einsatz kommenden Kräfte. Die Technik bleibt gleich, doch die koordinative Ausführung variiert. Beispiele: kurze und lange Pässe; schnelle und langsame Bewegungen.

Gleichgewichtsfähigkeit: Die für Sportspiele notwendige Fähigkeit, in sich verändernden Situationen das Gleichgewicht zu wahren bzw. wiederzuerlangen. Beispiel: Finten.

Rhythmisierungsfähigkeit: Hierbei geht es um die räumlich-zeitlichen Variationen einer Bewegung, die in manchen Fällen einer Musik folgen, in anderen nicht. Beispiele: Hürdenlauf; Anlauf beim Weitsprung/Hochsprung; rhythmische Sportgymnastik.

Reaktionsfähigkeit: Die Ausführung von kurzen Bewegungen als Reaktion auf Reize (Signale oder plötzliche Situationswechsel). Beispiel: Ausweichbewegungen beim Boxen.

Anpassungsfähigkeit: Die Fähigkeit, sich an die unterschiedlichen im Sport auftretenden Situationen anzupassen. Dabei wird das ursprüngliche Vorhaben in voller Bewegung geändert. Beispiel: nur antäuschen statt tatsächlich aufs Tor zu schießen.

2.9 REGENERATION

Regenerationszeiten sind von wesentlicher Bedeutung. Von ihnen hängen sowohl Qualität als auch Quantität des Trainings ab. So wird das konditionelle Niveau der Spieler durch Umfang und Intensität des Trainings bestimmt, welche sich auch auf die Regenerationsfähigkeit in Training und Spiel auswirken. Im Hinblick auf Trainingsintensität und Trainingsumfang ist es notwendig, über eine große Kapazität zur Resynthese energiereicher Phosphate zu verfügen, um im Rahmen des futsaltypischen Intervalltrainings ein hohes Leistungsniveau aufrechterhalten zu können.

Bei der Regeneration lassen sich eine aktive und eine passive Form unterscheiden, die jeweils in geeigneter Weise angegangen werden muss. Abhängig vom Zeitpunkt der Regeneration (während der Trainingseinheit, nach der Trainingseinheit oder nach dem Spiel) muss mit großem Bedacht zwischen aktiver und passiver Regeneration gewählt werden, da nicht in jedem Fall mit beiden der gewünschte Effekt erzielt werden kann.

Bei der **aktiven Regeneration nach Belastung** stehen folgende Methoden zur Wahl:

- **Dauerlauf** bei 50-60% der VO_{2max} für 10-20 Minuten. Eine weitere, womöglich noch geeignetere Option stellt das **Fahrradergometer** dar, da die vorwiegend konzentrische Tretbewegung die zahlreichen exzentrischen Bewegungen in einem Futsalspiel kompensiert und so zur Erholung der Muskulatur beiträgt. Jeder Spieler ist in dieser Hinsicht verschieden und das Regenerationstraining ist auf seine jeweiligen Bedürfnisse zuzuschneiden.
- **Stretching:** Ein weiteres Element der aktiven Regeneration sind Dehnübungen, die dazu dienen, die Muskulatur zu entspannen. Dynamische Dehnmethoden sind dabei

zu vermeiden, da sich diese eher für das Aufwärmtraining eignen.

- **Partnerentspannungsübungen** können die aktive Regeneration weiter begünstigen. Sie verbessern die Durchblutung in der zu entspannenden Körperregion, was eine schnellere Regeneration ermöglicht.

Hinsichtlich der **passiven Regeneration**, die definiert wird als Inaktivität nach Belastung und Rückkehr des Organismus zum Normalzustand, soll folgende Methode hervorgehoben werden:

- **Schlafen:** Dies ist die gängigste Form der passiven Regeneration. Sieben bis neun Stunden Schlaf reichen aus, um die körperliche, neurologische und emotionale Belastung abzubauen, die durch hochintensives Training oder Wettkampfsituationen entsteht. Es gibt Spieler, die nach einer Partie länger wach sind, was zu Schlafmangel führt. In solchen Fällen bietet der Mittagsschlaf am Tag nach dem Spiel einen guten Ausgleich, sofern dieser nicht die sonstigen Schlafgewohnheiten des betreffenden Spielers durcheinander bringt.

Daneben seien folgende Regenerationsmethoden genannt:

- **Regeneration durch Kraftnahrung:**
 - **Wiederauffüllung der Glykogenvorräte des Muskels** durch die Aufnahme von Kohlenhydraten: In der ersten halben Stunde nach einem Training oder einem Spiel geht die Muskelglykogenresynthese am schnellsten vonstatten. Empfohlen werden ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sowie kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index.



- **Ausgleich des Wasser-Elektrolyt-Haushalts:** Es wird empfohlen, dass die nach einem Training oder Spiel zu sich genommene Flüssigkeitsmenge das verlorene Volumen übersteigt; üblich sind 150% des verlorenen Gewichts, verteilt auf zwei bis drei Portionen natriumreicher Getränke.

- **Regeneration durch physiotherapeutische Maßnahmen:**

- **Massagetherapie:** Nach Training oder Spiel. Ein gutes Rezept für die Regeneration zwischen zwei Einheiten ist die Eismassage, bei der der Muskel oberflächlich mit Eispackungen massiert wird.
- **Elektrotherapie:** Aktive, 20-minütige Regeneration durch Elektrostimulation, vorrangig zur Wiederherstellung der Muskelkraft.

- **Hydrotherapie:** Der Einsatz von Wasser zum Zwecke der Regeneration kann in vielerlei Hinsicht nützlich sein. So kann der leichte Massageeffekt des hydrostatischen Drucks Verspannungen reduzieren, und Muskelschmerzen werden durch die Erhöhung der Muskeltemperatur und eine verbesserte Durchblutung gelindert. Zudem schädigt diese Methode den Muskel nach der Belastung nicht weiter.

- **Kryotherapie:** Nutzung von Kälte zu therapeutischen Zwecken und zur Unterstützung der Regeneration nach Belastung. Die Kryotherapie ist äußerst wirksam bei der Behandlung der durch hochintensives Training oder den Wettkampf selbst entstandenen Mikrotraumata. Hierzu ist eine Behandlungszeit von mindestens fünf und höchstens zehn Minuten erforderlich und es sollte eine Senkung der Temperatur der Tiefenmuskulatur um zwei bis drei Grad erreicht werden.

2.10 FITNESSSTRAINING: ÜBUNGEN

2.10.1 Aufwärmübungen mit Ball

Individuelle Technik auf halbem Spielfeld (20x20 m)



DAUER: 3-5 Minuten

- ZIELE**
- Gewöhnung an den Spielbelag.
 - Beginn der Aktivität bei niedriger Intensität.
 - Verbesserung der individuellen Technik.

SPIELFELDBEREICH
Halbes Spielfeld (20x20 Meter).

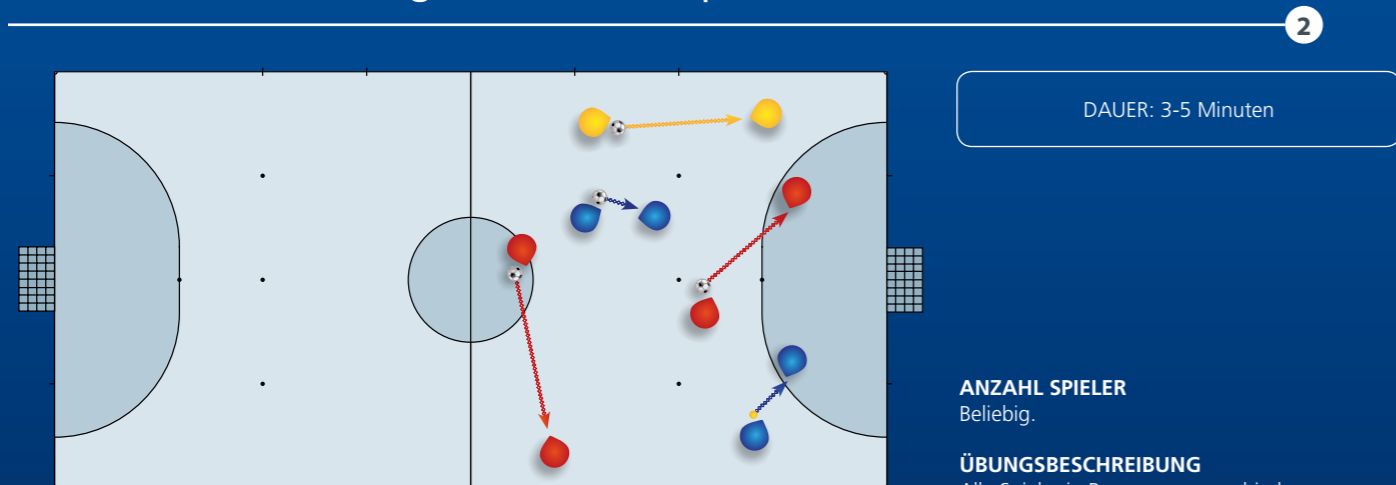
AUSRÜSTUNG
1 Ball pro Spieler.

ANZAHL SPIELER
Beliebig.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG
Jeder Spieler mit eigenem Ball, verschiedene Übungen zur Ballbeherrschung und Ballführung.

- VARIANTEN**
- Übungen mit dem schwächeren Fuß durchführen.
 - Unterschiedliche Bälle verwenden: Tennisbälle, Pyramidenbälle, Gummibälle usw.

Technische Partnerübungen auf halbem Spielfeld



DAUER: 3-5 Minuten

- ZIELE**
- Verbesserung von Ballannahme und Passspiel.
 - Einübung verschiedener Passvarianten, Verbesserung der Geschicklichkeit, Ballbeherrschung usw.
 - Aufwärmen.

SPIELFELDBEREICH
Halbes Spielfeld (20x20 Meter).

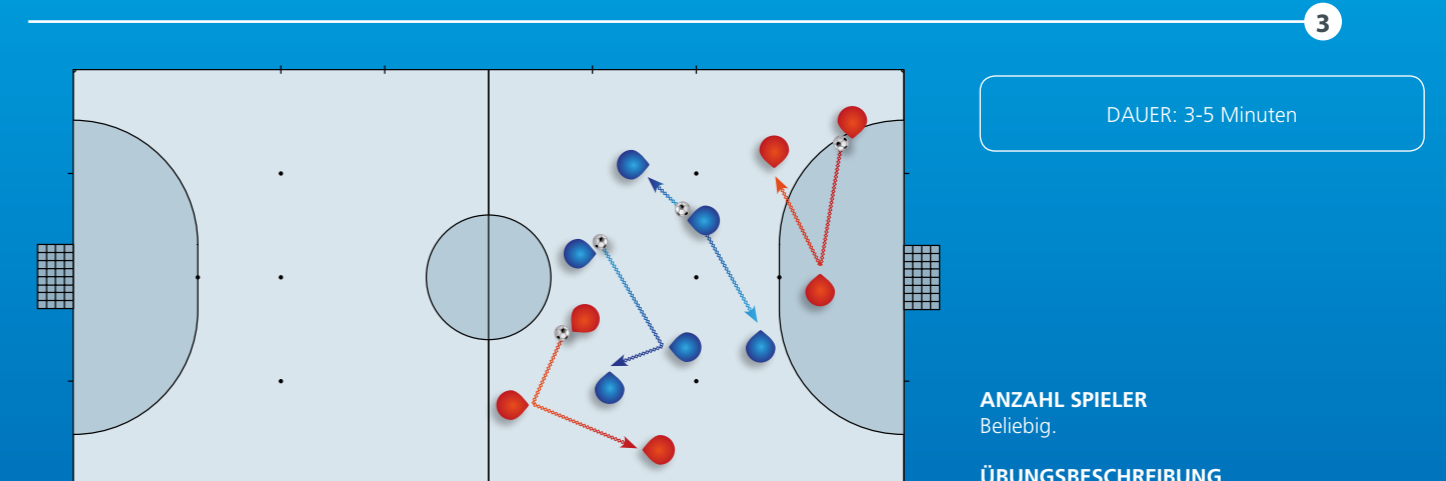
AUSRÜSTUNG
1 Ball pro Duo.

ANZAHL SPIELER
Beliebig.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG
Alle Spieler in Bewegung; verschiedene technische Übungen zu zweit (Pässe, Geschicklichkeit, 1-gegen-1 usw.)

- VARIANTEN**
Unterschiedliche Bälle verwenden: Tennisbälle, Pyramidenbälle, Gummibälle usw.

Technische Partnerübungen mit Verteidiger auf halbem Spielfeld (20x20 m)



DAUER: 3-5 Minuten

- ZIELE**
- Verbesserung von Ballannahme und Passspiel.
 - Einübung verschiedener Passvarianten, Verbesserung der Geschicklichkeit, Ballbeherrschung usw.
 - Aufwärmen.
 - Einführung ins 2-gegen-1.

SPIELFELDBEREICH
Halbes Spielfeld (20x20 Meter).

AUSRÜSTUNG
1 Ball pro Trio.

ANZAHL SPIELER
Beliebig.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG
Training in Dreiergruppen, freie Bewegung über den Spielfeldbereich. Jedes Trio besteht aus zwei Angreifern und einem Verteidiger. Üben von Pässen, Geschicklichkeit, 2-gegen-1 usw.

VARIANTEN
Kontaktbegrenzung (Beschränkung der Anzahl Ballberührungen) für die Angreifer.

Sterndribbling



DAUER: 3-5 Minuten

SPIELFELDBEREICH
15x15 Meter.

AUSRÜSTUNG
Hütchen und Bälle.

ANZAHL SPIELER
Min. 10 x max. 15.

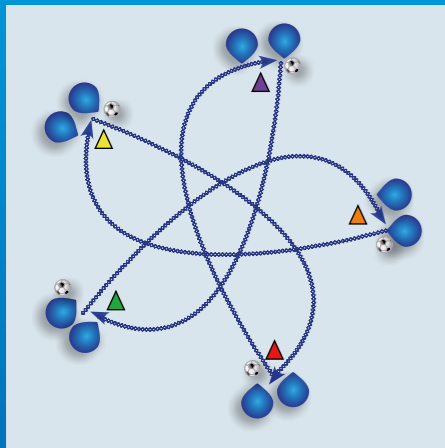
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
Fünf farbige Hütchen symbolisieren die Spitzen eines Sterns. Die Spieler folgen einem vorgegebenen Weg (sternförmig in der Reihenfolge gelb – rot – violett – grün – orange) mit dem Ball am Fuß. Nach und nach kommen in derselben Farbabfolge mehr Bälle hinzu.

- ZIELE**
- Verbesserung der Ballführung.
 - Kennenlernen der verschiedenen Kontaktflächen des Fußes, mit denen der Ball kontrolliert werden kann.
 - Aufwärmen.
 - Schulung der Wahrnehmung durch mehrere Bälle in der Übung.

VARIANTEN
Übung mit dem schwächeren Fuß durchführen.

Sternpassen

5



DAUER: 3-5 Minuten

AUSRÜSTUNG
Hütchen und Bälle.

ANZAHL SPIELER
Min. 10 - max. 15.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Fünf farbige Hütchen symbolisieren die Spitzen eines Sterns. Es stellen sich je zwei oder drei Spieler an jeder Spitze auf. Die Spieler passen sich den Ball nach einem vorgegebenen Muster (sternförmig in der Reihenfolge gelb – rot – violett – grün – orange) zu. Nach und nach kommen in derselben Farbabfolge mehr Bälle hinzu.

VARIANTEN

- Übung mit dem schwächeren Fuß durchführen.
- Unterschiedliche Bälle verwenden: Tennisbälle, Gummibälle, Pyramidenbälle usw.

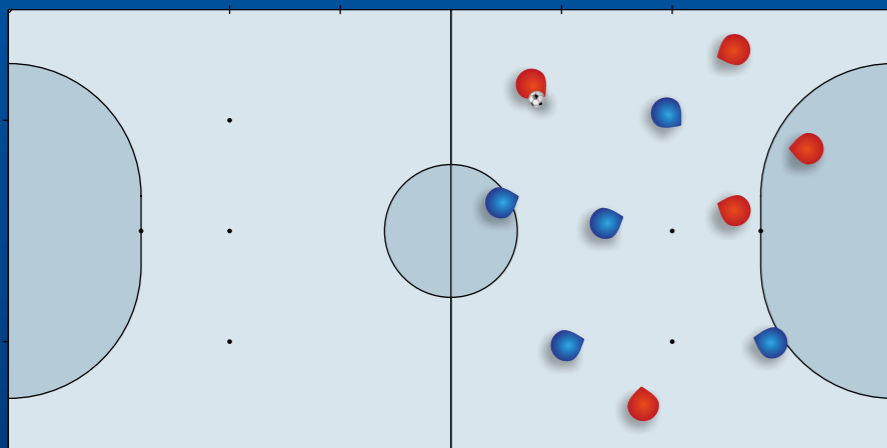
ZIELE

- Verbesserung des Passspiels.
- Verbesserung des Umgangs mit den verschiedenen Kontaktflächen des Fußes, mit denen der Ball kontrolliert werden kann.
- Aufwärmen.
- Schulung der Wahrnehmung durch mehrere Bälle in der Übung.

SPIELFELDBEREICH
15x15 Meter.

Dodgeball

6



DAUER: 3-5 Minuten

ANZAHL SPIELER
Gleiche Anzahl Spieler in jedem Team.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Zwei Mannschaften mit gleich vielen Spielern bilden. Die Aufgabe der einen Mannschaft ist es, mit dem Ball in der Hand alle Spieler der anderen Mannschaft „auszuschalten“. Dazu muss der jeweilige Spieler mit dem Ball berührt werden; dabei darf nicht geworfen werden. Wer den Ball hat, darf sich nicht von der Stelle bewegen. Der Ball kann nur per Pass (Wurf) weitergegeben werden. Es wird die Zeit gestoppt, bis alle Spieler der gegnerischen Mannschaft „ausgeschaltet“ sind. Die Mannschaft, die weniger Zeit dazu benötigt, gewinnt.

VARIANTEN

Dieselbe Übung mit dem Ball am Fuß durchführen; zum „Ausschalten“ eines Spielers muss dieser an den Beinen angeschossen werden.

ZIELE

- Futsaltypische Bewegungsmuster trainieren.
- Steigerung von Laufintensität und Intensität bei Richtungswechseln.
- Erhöhung der Pulsfrequenz der Spieler.
- Aufwärmen für die nachfolgenden Übungen.

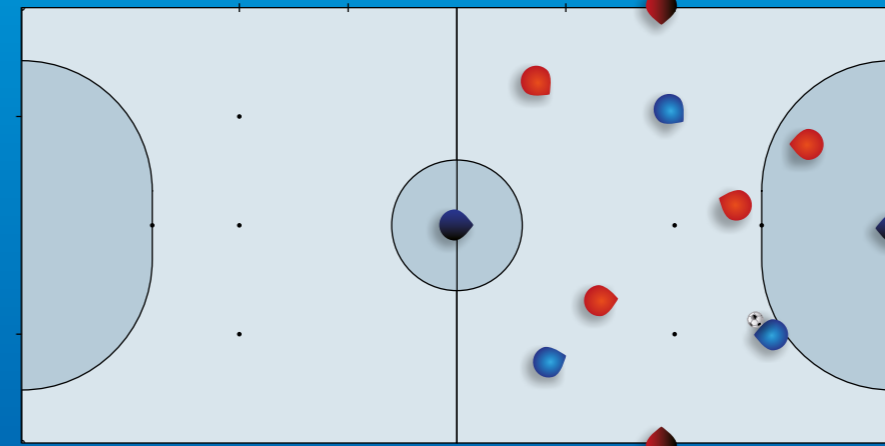
SPIELFELDBEREICH
Halbes Spielfeld (20x20 Meter).

AUSRÜSTUNG
Bälle.

2.10.2 Trainingsübungen für aerobe bzw. allgemeine Ausdauer

4-gegen-4 plus je zwei Joker außerhalb des Spielfelds

7



DAUER: 8-12 Minuten

ZIELE

- Verbesserung der aeroben Kapazität durch das Spiel selbst.
- Verbesserung der futsaltypischen Laufwege.

SPIELFELDBEREICH

Halbes Spielfeld (20x20 Meter).

AUSRÜSTUNG

Bälle.

ANZAHL SPIELER
10.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

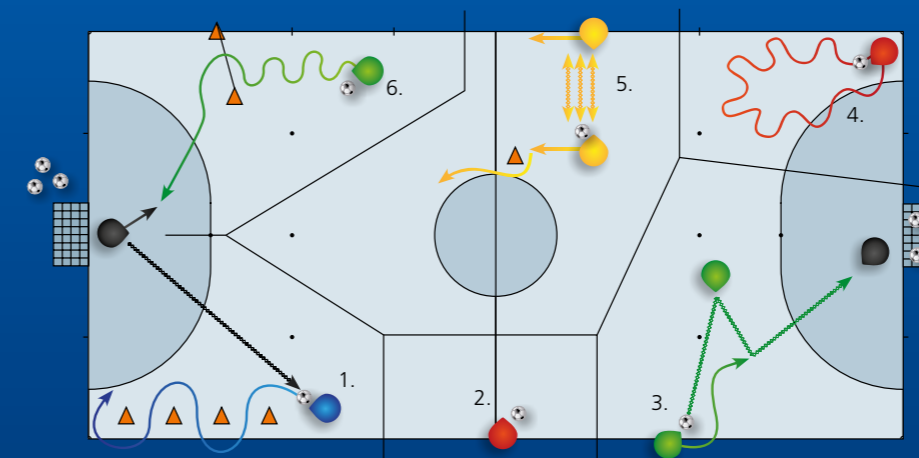
4-gegen-4 auf halbem Spielfeld mit je zwei Jokern pro Mannschaft außerhalb des Spielfelds. Die Spieler auf dem Platz dürfen den Ball zweimal berühren, die Joker außerhalb nur einmal. Wer einen Joker anspielt, tauscht mit diesem den Platz.

VARIANTEN

Kontaktbegrenzung für Spieler auf dem Platz und Joker auf maximal zwei Ballberührungen.

Technik-Parcours

8



DAUER: 8-12 Minuten

ZIELE

- Verbesserung der aeroben Kapazität durch spezifische Technikübungen.
- Verbesserung der futsaltypischen Laufwege.

AUSRÜSTUNG

Hütchen, Bälle, Hürden und Slalomstangen.

ANZAHL SPIELER

10-12 plus 2 Torhüter.

SPIELFELDBEREICH

40x20 Meter.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Partnertraining; 90 Sekunden pro Station; zusätzlich zwei Helfer an den Stationen Nr. 3 und Nr. 5.

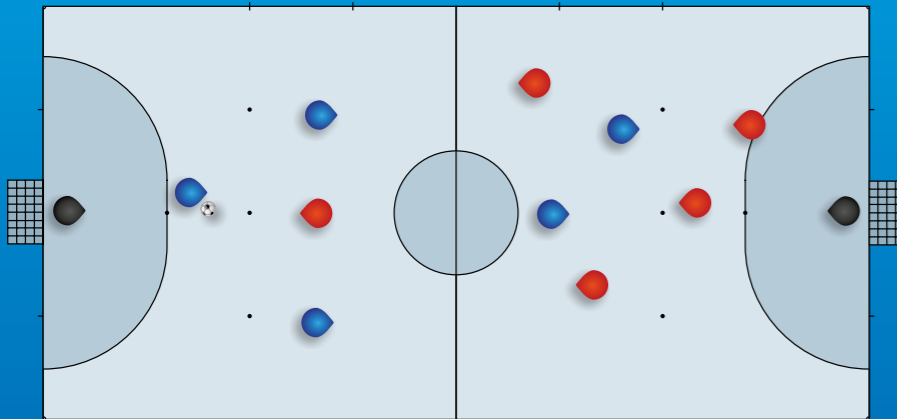
Folgende Stationen:

1. Anspiel durch Torwart; Ballkontrolle und anschließendes Hütchendribbling.
2. Jonglieren (Ball in der Luft halten).
3. Doppelpass mit dem Pivot und Torschuss.
4. Ballführung mit der Fußsohle im Rückwärtslauf.
5. Direktpassfolge mit dem Innenrist mit anschließendem Umdribbeln des Hütchens.
6. Ballführung mit der Fußsohle im Vorwärtslauf; Ball anpuffen und Duell gegen der Torhüter.

Kontaktbegrenzung (Anzahl Ballberührungen)

9

DAUER: 10-15 Minuten



ZIELE

- Ballbesitz halten, um zum Abschluss zu kommen.
- Verbesserung der aeroben Ausdauer durch reale Spielsituationen.

AUSRÜSTUNG

Bälle und Tore.

ANZAHL SPIELER

10 plus 2 Torhüter.

SPIELFELDBEREICH

40x20 Meter.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Reales Spiel auf ganzem Spielfeld mit kompletter Mannschaft. Vorgabe zur Anzahl der Ballkontakte: Sofern ein Spieler den Ball nur einmal berührt, kann der Nächste ihn beliebig oft berühren. Berührt ein Spieler den Ball mehr als einmal, so darf der Nächste ihn nur einmal berühren. Bei einem Verstoß gegen diese Regel wechselt der Ballbesitz.

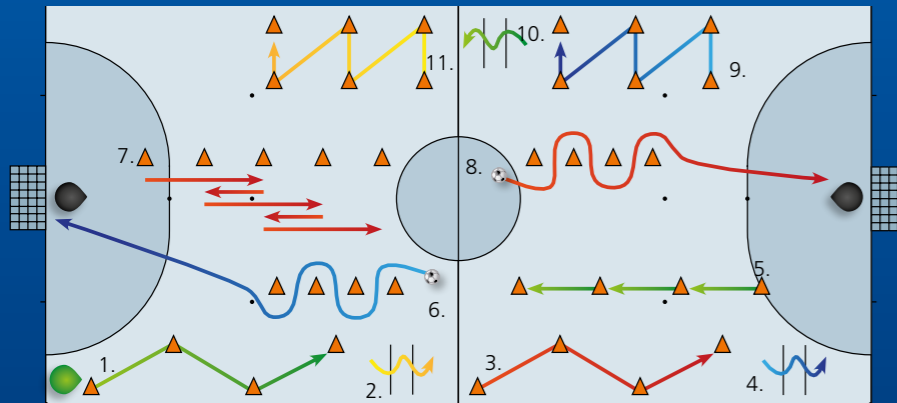
VARIANTEN

Kontaktbegrenzung für den Passempfänger auf maximal zwei Ballberührungen, wenn der Passgeber den Ball nur einmal berührt hat.

Physis-Technik-Parcours

10

DAUER: 2x 6-8 Min.; 3 Min. Erholung zwischen den Serien



ZIELE

- Verbesserung der aeroben Ausdauer durch physisch anspruchsvolle Übungen.
- Verbesserung der aeroben Ausdauer durch individuelles Techniktraining.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Fortlaufender Parcours bei konstantem Intensitätsniveau. Begonnen wird in Abständen von 5 Sekunden.

Folgende Stationen:

1. Zickzack-Lauf vorwärts.
2. 2 Sprünge aus dem Stand.
3. Zickzack-Lauf rückwärts.
4. 2 Sprünge aus dem Stand.
5. Schnelle Ballführung und Stopp bei jedem Hütchen.
6. Slalomlauf mit Ball und Torschuss.
7. Vor und Zurück mit Ball: zwei Hütchen vor (mit Beschleunigung), eines zurück (im Rückwärtslauf).
8. Slalomlauf mit Ball und Torschuss.
9. Sidesteps und Diagonallauf mit Beschleunigung.
10. 2 Sprünge aus dem Stand.
11. Sidesteps und Diagonallauf mit Beschleunigung.

SPIELFELDBEREICH

40x20 Meter.

AUSRÜSTUNG

Hütchen, Bälle, Slalomstangen und Hürden.

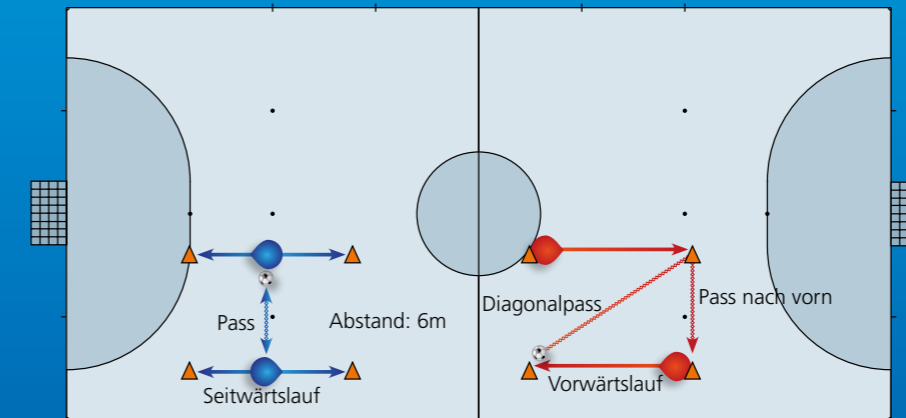
ANZAHL SPIELER

10 plus 2 Torhüter.

2.10.3 Trainingsübungen für anaerobe bzw. spezifische Ausdauer

11

DAUER: 2x 6-8 Min.; 2 Min. Erholung zwischen den Serien



ZIELE

- Verbesserung der spezifischen Ausdauer mit Ball, im Wechsel zwischen Ausdauertraining von hoher und niedriger Intensität.
- Verbesserung der Passtechnik.

AUSRÜSTUNG

Hütchen und Bälle.

ANZAHL SPIELER

10-12.

SPIELFELDBEREICH

Quadrate von 6x6 Metern.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Partnerübung; Pässe mit möglichst hohem Tempo. Pass nach vorn, gefolgt von Lauf bei maximaler Intensität (zwischen verschiedenen Laufrichtungen – vorwärts, rückwärts, seitwärts usw. wechseln). Je 30 Sekunden Belastung, gefolgt von 30 Sekunden aktive Erholung im leichten Dauerlauf.

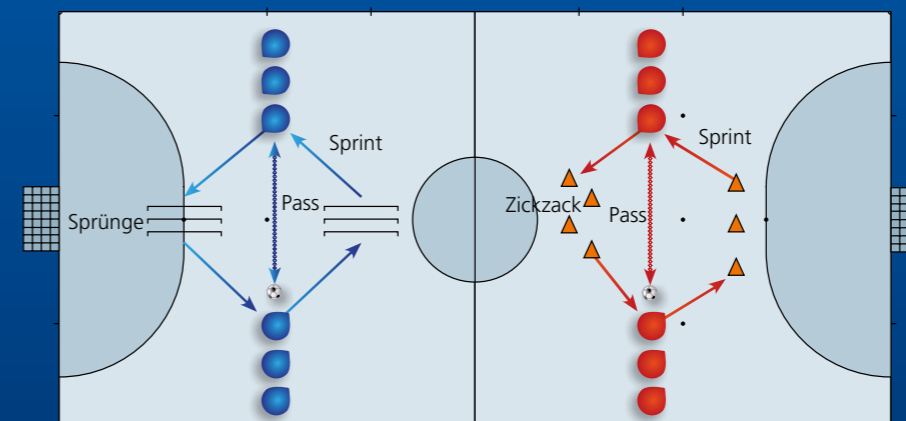
VARIANTEN

Nur eine Ballberührung erlaubt, um die Ausführungsgeschwindigkeit zu erhöhen und möglichst viele Läufe zu ermöglichen.

Pass + Sprint + Aktion + Sprint

12

DAUER: 6 Serien à 6 Aktionen (3 pro Seite und Spieler); 90 Sekunden Erholung



ZIELE

- Verbesserung der Ausdauer bei spezifischem Tempo.
- Verbesserung der Explosivkraft (durch Aktionen).
- Verbesserung der Passtechnik.

AUSRÜSTUNG

Hütchen, Bälle, Hürden und Slalomstangen.

ANZAHL SPIELER

12.

SPIELFELDBEREICH

Quadrate von 12x12 Metern.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

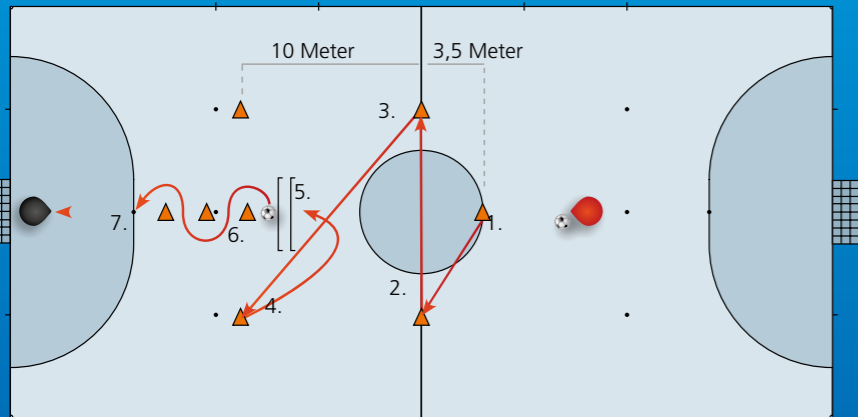
Je ein Parcours pro Spielfeldhälfte. Passdistanz 12-15 Meter. Folgender Ablauf:

1. 12- bis 15-Meter-Pass nach vorn + 5 Meter Beschleunigungslauf + 3 Sprünge aus dem Stand + 5 Meter Beschleunigungslauf.
2. 12- bis 15-Meter-Pass nach vorn + 5 Meter Beschleunigungslauf + Slalomlauf + 5 Meter Beschleunigungslauf (in der zweiten Hälfte dieses Parcours: 4 Meter Zickzacklauf statt Slalomlauf).

Jeder Spieler absolviert die 6 Aktionen (3 pro Seite) ohne Unterbrechung. Anschließend 90 Sekunden Erholung.

2.10.4 Übungen fürs Schnelligkeitstraining Bewegungsschnelligkeit

13



DAUER: 2 Serien à 6 Wdh. (3 pro Seite);
90 Sek. Erholung nach jedem Durchgang
bzw. 3 Min. zwischen den Serien

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Parcours bei maximalem Tempo.
Folgender Ablauf:

1. Finte + 5 Meter Beschleunigungslauf.
2. 10 Meter Sidesteps.
3. 12 Meter Diagonalsprint.
4. 4 Meter Rückwärtslauf.
5. 2 Sprünge aus dem Stand.
6. Slalomlauf mit Ball.
7. Torschuss.

Die einzelnen Aktionen jeweils abwechselnd
von der anderen Seite beginnen (Seitigkeit/
Lateralität).

ZIELE

- Gewöhnung an den Spielbelag.
- Beginn der Aktivität bei niedriger Intensität.
- Verbesserung der individuellen Technik.

AUSRÜSTUNG

Hütchen, Bälle und Hürden.

ANZAHL SPIELER

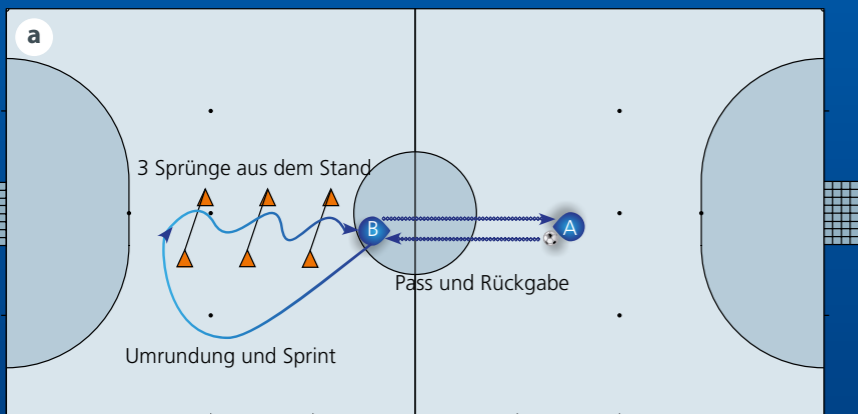
10-12.

SPIELFELDBEREICH

Quadrat von 15x15 Metern.

Reaktionsschnelligkeit nach Pass

14



DAUER: 2 Serien à 6 Wdh. (3 pro Seite);
60 Sek. Erholung nach jedem Durchgang
und 2 Min. zwischen den Serien

ZIELE

- Gewöhnung an den Spielbelag.
- Beginn der Aktivität bei niedriger Intensität.
- Verbesserung der individuellen Technik.

SPIELFELDBEREICH

Quadrat von 12x12m.

AUSRÜSTUNG

Hütchen, Bälle und Hürden.

ANZAHL SPIELER

10-12 / paarweise.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Partnerübung in zwei Teilen.

Im ersten Teil passt Spieler A zu B, anschließend
passt Spieler B zurück zu A. Danach umrundet
Spieler B schnellstmöglich die Hürden, um diese
anschließend mit drei Sprüngen aus dem Stand
zu überqueren. Spieler A bleibt derweil an seinem
Platz.

Im zweiten Teil passt Spieler A zu B, anschließend
passt Spieler B zurück zu A. Danach umrundet er
schnellstmöglich das Hütchen und orientiert sich
anschließend in die andere Richtung, um einen
Innenrist-Pass von Spieler A anzunehmen. Nach
der Ballannahme Schuss aufs Tor.

2.10.5 Übungen fürs Krafttraining

15 Allgemeines Krafttraining im Fitnessraum

AUSRÜSTUNG

Fitnessgeräte.

DAUER

35 Minuten.

ZIELE

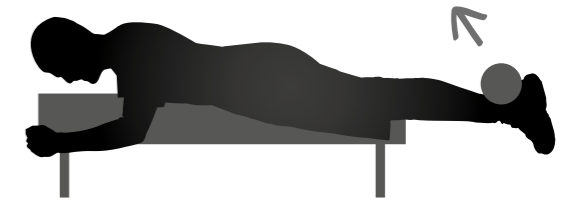
- Verbesserung der neuromuskulären Aktivierung
und Synchronisierung.
- Aufbau von Muskelmasse im Oberkörper.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

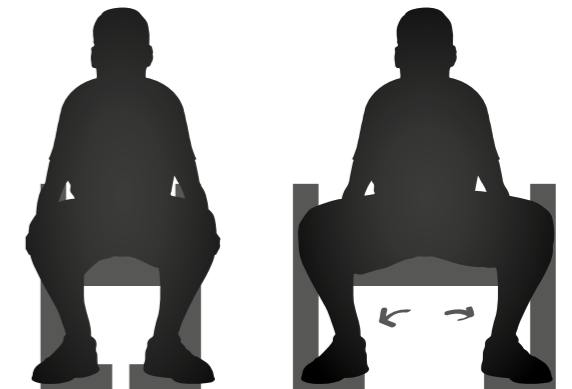
Zirkeltraining in zwei Gruppen:

- ein Zirkel Maximalkrafttraining;
- ein Zirkel Muskelaufbautraining. Kontrolliertes
Ausgleichstraining. Explosiv in der
konzentrischen Phase und kontrolliert in der
exzentrischen Phase. Übungen für Ober- und
Unterkörper im Wechsel.

exzentrisch 3 x 8-10 Wdh.



kontrolliert 3 x 10 Wdh.



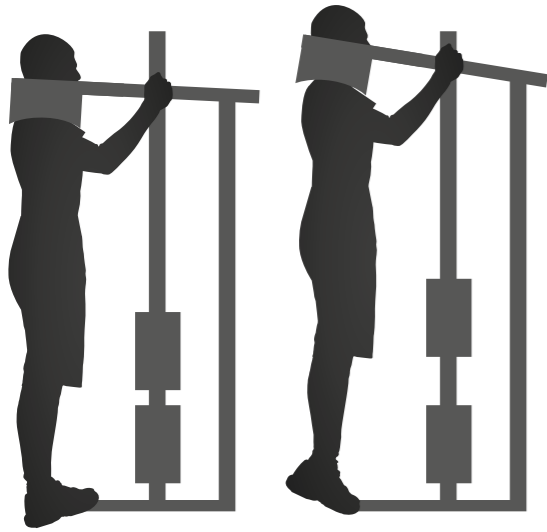
explosiv 4 x 3-5 Wdh.



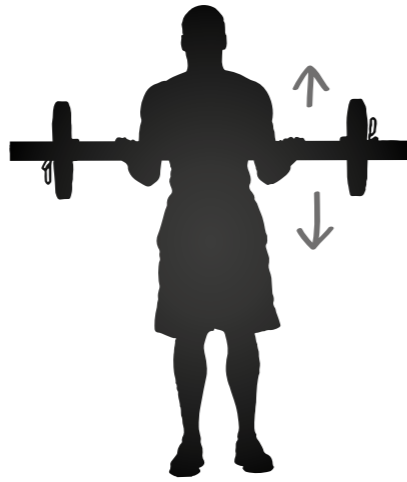
explosiv 4 x 3-5 Wdh.



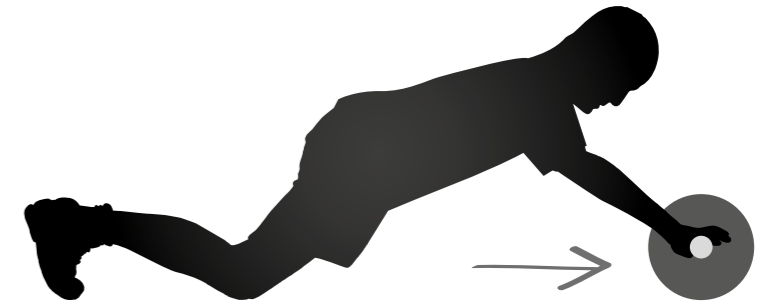
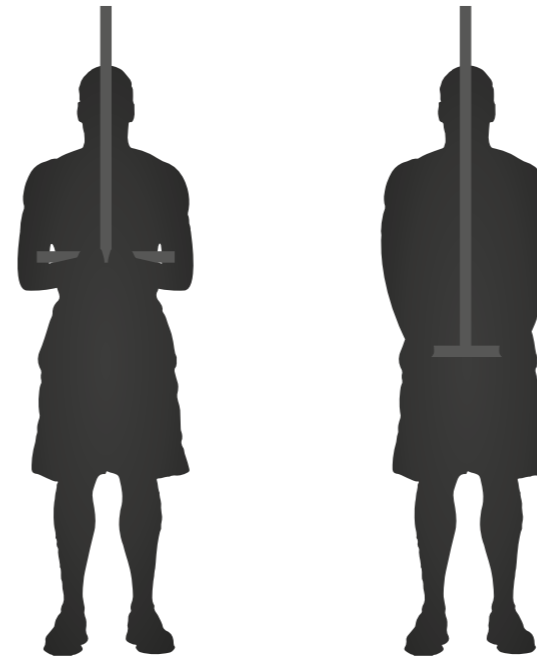
explosiv 4 x 3-5 Wdh.



3 x 10 Wdh. + 40-60" Erholung

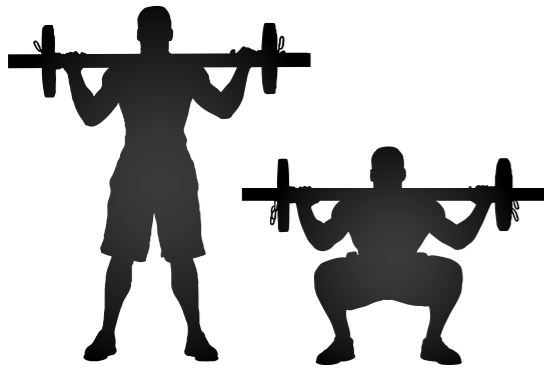


3 x 10 Wdh. + 40-60" Erholung

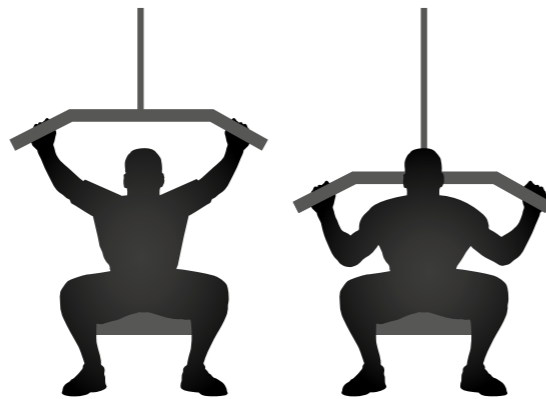


3 x 10 Wdh. + 40-60" Erholung

explosiv 2 x 8 Wdh.



3 x 10 Wdh. + 40-60" Erholung



3 x 10 Wdh. + 40-60" Erholung



3 x 10 Wdh. + 40-60" Erholung



16 Eigengewichtstraining

AUSRÜSTUNG

Gymnastikmatten und -bälle.

DAUER

25 Minuten.

ZIELE

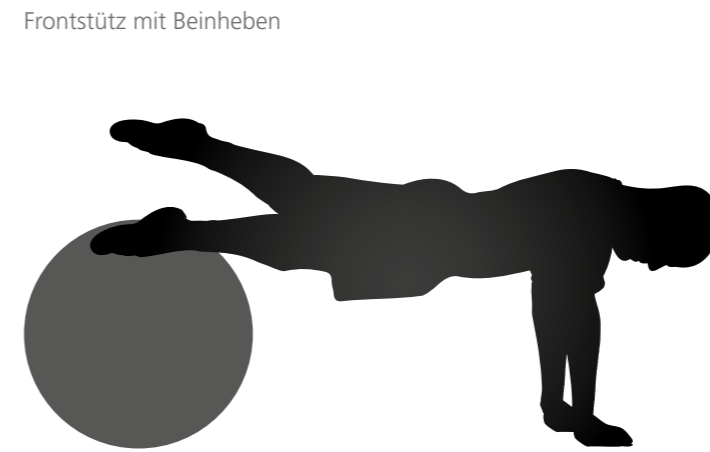
Verbesserung der Rumpfstabilität, um körperliche Dysbalancen zu vermeiden.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

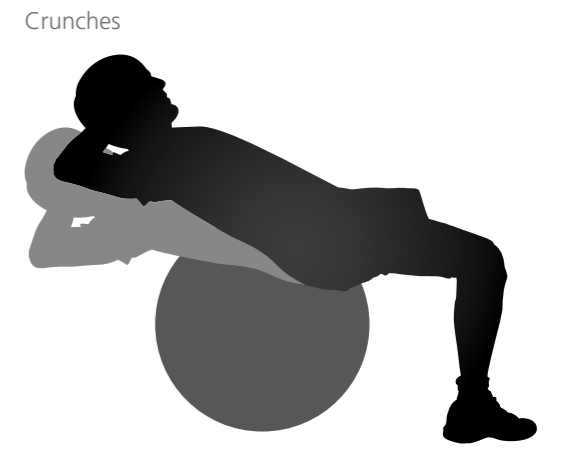
Verteilung der Spieler auf die Übungsstationen; Trainieren der neuromuskulären Kontrolle der Lenden-Becken-Hüft-Region durch langsame, präzise und kontrolliert ausgeführte Übungen; auf gleichmäßige Atmung achten. 12-15 Wdh. bzw. Sekunden (bei isometrischen Übungen); Anspannung jeweils 2 Sekunden halten.



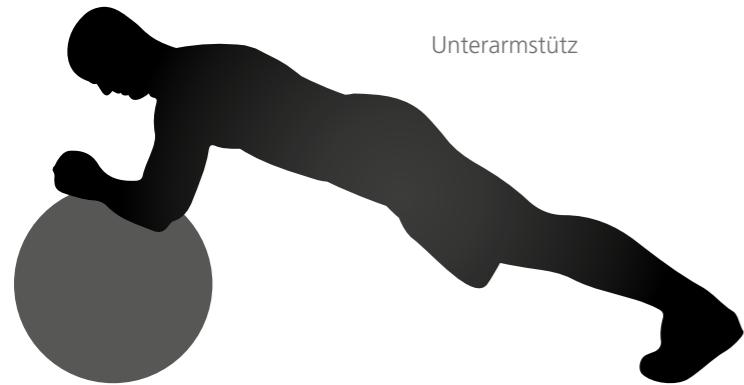
Crunches mit gestrecktem Bein



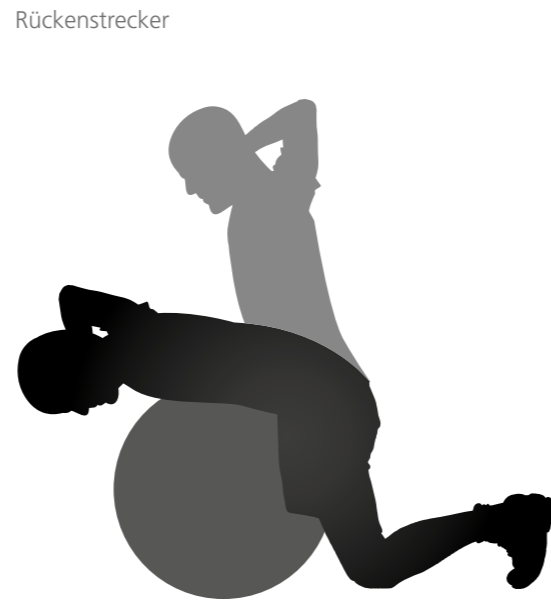
Frontstütz mit Beinheben



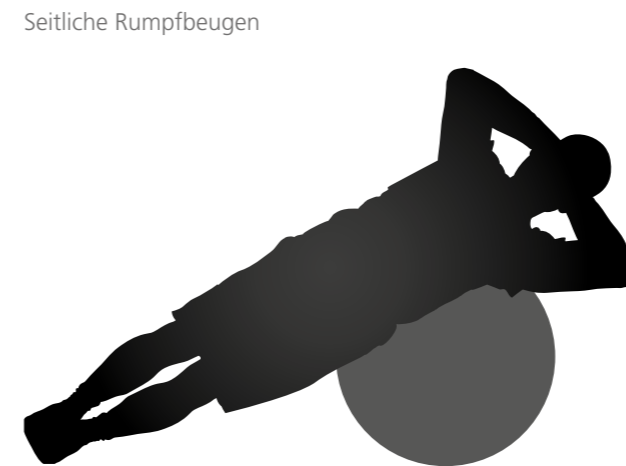
Crunches



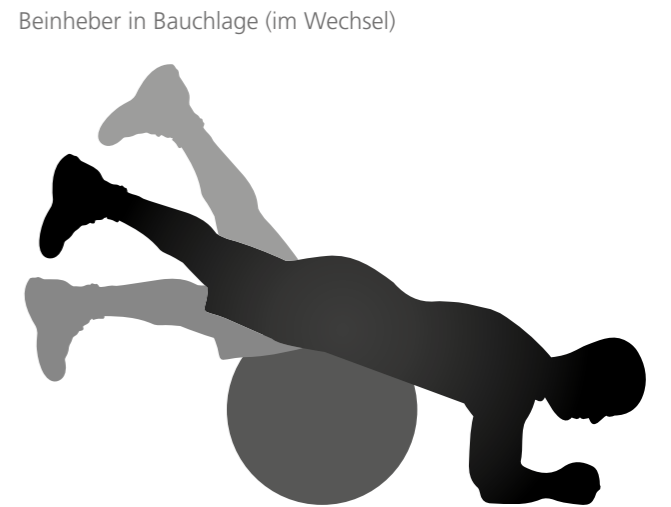
Unterarmstütz



Rückenstrecker



Seitliche Rumpfbeugen



Beinheber in Bauchlage (im Wechsel)

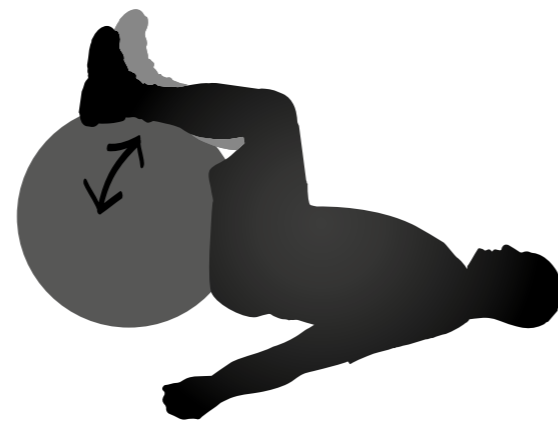


Hüft- und Beckenheber

Oberkörper-Seitdreher

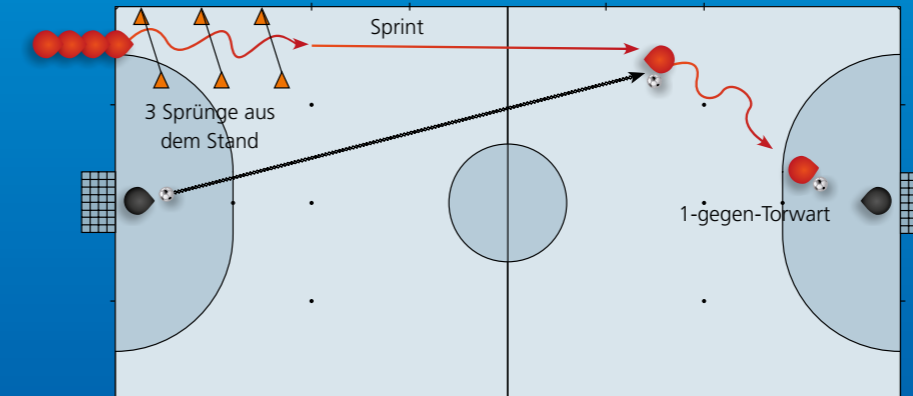


Hüftrotation



Spezielle Kraft

6 halbe Kniebeugen



DAUER: 4 Wdh. pro Serie
5 Serien insgesamt (1 pro Muskelgruppe)

ZIELE

- Gewöhnung an den Spielbelag.
- Beginn der Aktivität bei niedriger Intensität.
- Verbesserung der individuellen Technik.

SPIELFELDBEREICH

40x20 Meter.

AUSRÜSTUNG

Hütchen, Bälle, Hürden, Koordinationsleiter und Slalomstangen.

ANZAHL SPIELER

10-12 plus Torhüter.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Folgender Ablauf:

1. Quadrizeps-Übung (6 halbe Kniebeugen).
2. Direkter Transfer durch 3 Sprünge aus dem Stand.
3. 20- bis 25-Meter-Sprint bei maximalem Tempo.
4. Anschließend nimmt der Spieler den von Torwart A abgeschlagenen Ball an und schließt die Aktion mit einem Duell gegen Torwart B ab.

VARIANTEN

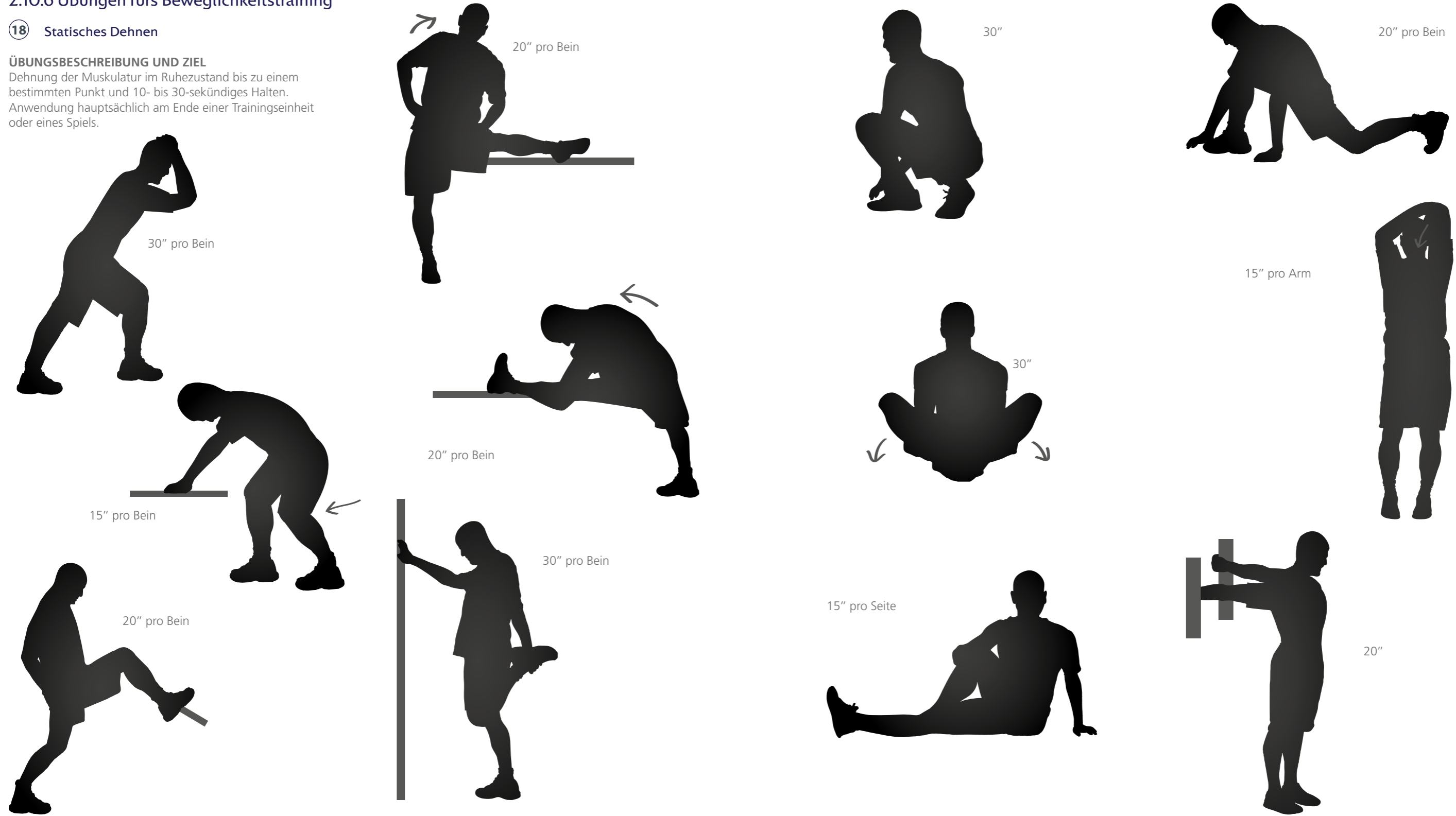
Andere Muskelgruppen trainieren: Lendenmuskulatur (Psoas), Wadenmuskulatur (Gastrocnemius), ischiokrurale Muskulatur und Abduktoren.
Transferübungen können Schrittfolgen, Sprünge über niedrige Hürden, Schrittfolgen in der Koordinationsleiter u.Ä. sein.
Die Übung kann auf beiden Spielfeldhälften gleichzeitig durchgeführt werden.

2.10.6 Übungen fürs Beweglichkeitstraining

18 Statisches Dehnen

ÜBUNGSBESCHREIBUNG UND ZIEL

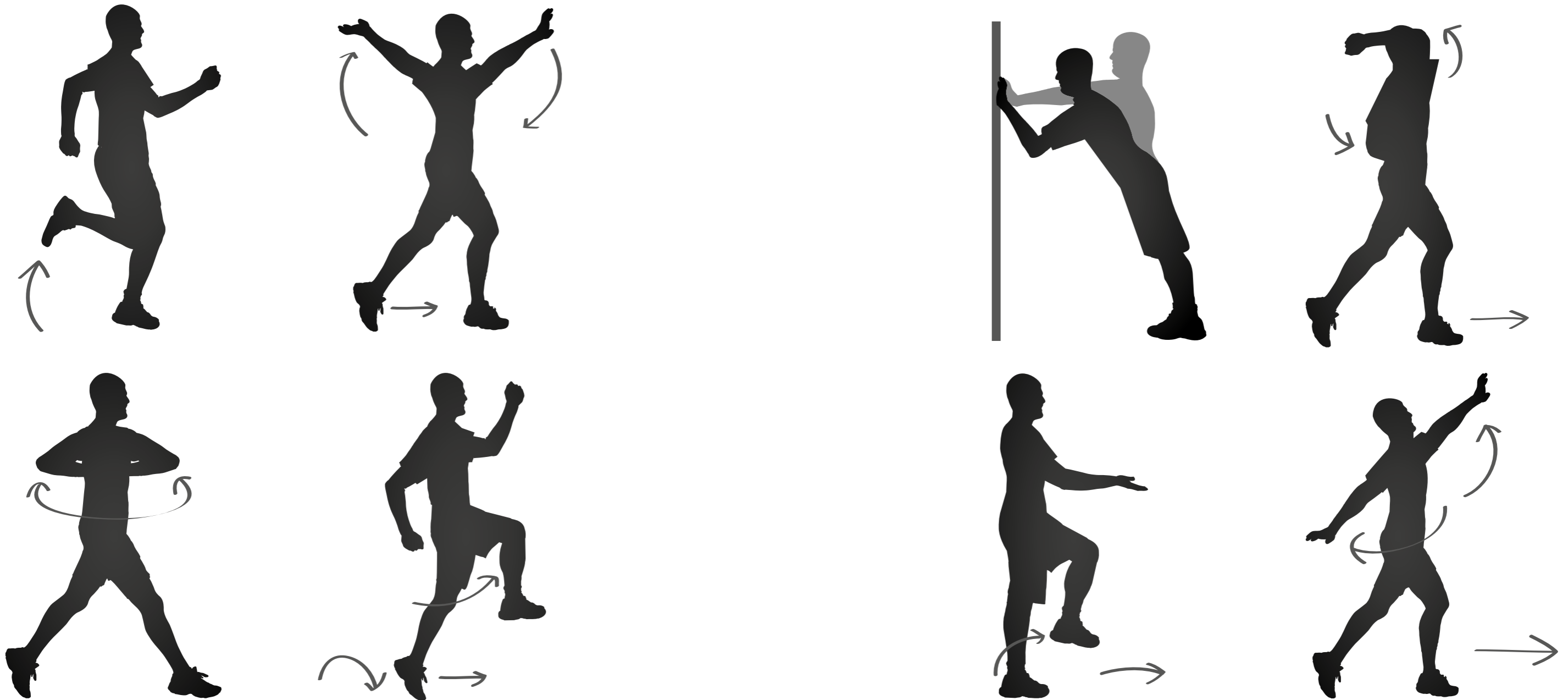
Dehnung der Muskulatur im Ruhezustand bis zu einem bestimmten Punkt und 10- bis 30-sekündiges Halten. Anwendung hauptsächlich am Ende einer Trainingseinheit oder eines Spiels.

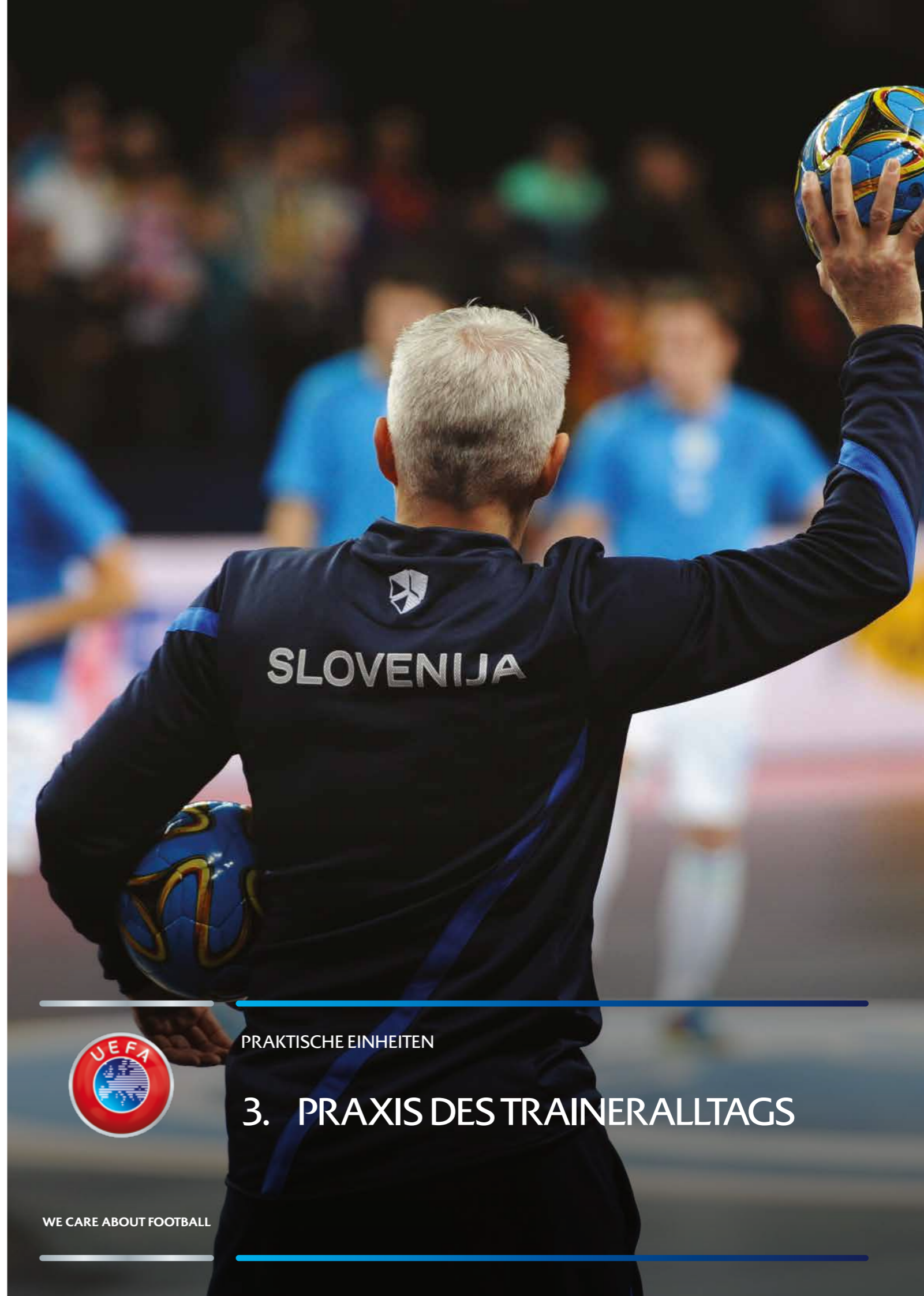


19 Dynamisches Dehnen

ÜBUNGSBESCHREIBUNG UND ZIEL

Dehnung der Muskulatur durch schwingende oder federnde Bewegung. Diese Übungen aktivieren die Muskulatur, weshalb sie besonders geeignet sind für das Aufwärmen im Rahmen von Trainingseinheiten oder Spielen. Sanfte, kontrollierte Bewegungen mit dem Ziel, eine größere Bewegungsamplitude zu erreichen.





PRAKTISCHE EINHEITEN

3. PRAXIS DES TRAINERALLTAGS

WE CARE ABOUT FOOTBALL

3.1 ORGANISATION UND LEITUNG VON TRAININGSEINHEITEN

3.1.1 Trainingseinheiten planen

Ohne vorherige Planung ist keine gute Arbeit möglich. Die gesamte allgemeine und Jahresplanung konkretisiert sich in jeder einzelnen Trainingseinheit. Die Planung dieser Trainingseinheiten stellt das Fundament der Arbeit des Trainers und die praktische Umsetzung der Lehrtätigkeit durch die Aktivitäten der Spieler dar.

Bei der Planung von Trainingseinheiten ist eine Reihe von Faktoren zu berücksichtigen, die bereits im methodologischen Teil dieses Handbuchs angesprochen wurden. In rein praktischer Hinsicht sind auf sportlicher Ebene für eine ordentliche Planung bestimmte **Ziele** und die entsprechende **Übungsgestaltung** zugrunde zu legen.

Ziele

Zunächst sind die Ziele der jeweiligen Trainingseinheit klar festzulegen (Was ist der Zweck der Einheit? Was soll erreicht werden?). Die Ziele bilden die Grundlage für das Vorankommen der Mannschaft in dem Maße, wie diese Ziele in zufriedenstellender Weise erreicht werden, wobei zu bedenken ist, dass jedes Ziel eine gewisse Übungszeit erfordert.

Wie bereits in einem früheren Kapitel beschrieben, ist die Trainingseinheit in drei grundlegende Abschnitte zu unterteilen: Einstimmungsteil (bzw. Aufwärmphase), Hauptteil (bzw. Schwerpunktphase) und Schlussteil (bzw. Abwärmphase). Diese drei Abschnitte sind zum einen so zu gestalten, dass Schwierigkeitsgrad und Intensität und damit die Anforderungen in physischer Hinsicht sowie in Sachen Aufmerksamkeit schrittweise steigen. Zum anderen dienen sie auch dazu, die Spieler zunächst auf die Trainingseinheit vorzubereiten und die Ziele zu präsentieren, anschließend an diesen zu arbeiten und sie schließlich zu bewerten.

Übungsgestaltung

Erreicht werden die gesetzten Ziele über die Übungen als praktische Arbeitsmittel. Die Übungen müssen in Einklang mit der gewählten Methodik stehen, doch vor allem bilden sie das Instrument, mit dem auf die Erreichung der gesetzten Ziele hingearbeitet wird. In diesem Sinne sind Übungen keine fixen Modelle, die unter keinen Umständen verändert werden dürfen. Vielmehr sollten die Struktur und die Vorgaben so variiert werden, dass die anvisierten Ziele möglichst effizient erreicht werden.

3.1.2 Trainingseinheiten leiten

Die Planung der Trainingseinheit ist das eine – die Durchführung unter Berücksichtigung des Geplanten und der Zielsetzungen das andere. Die richtige Leitung des Trainings ist der nächste Schritt, um die vorgesehenen Inhalte in die Praxis umzusetzen und die maximale Leistung aus der Mannschaft herauszuholen.

Im Hinblick auf die Leitung des Trainings sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

Erklären

Die Spieler müssen vorab über die Ziele der Trainingseinheit informiert werden, damit sie sich auf die entsprechenden Aspekte konzentrieren können. Ebenso müssen die einzelnen Übungen unmissverständlich erklärt werden, damit der Ablauf klar wird, die Übung ordnungsgemäß durchgeführt und das entsprechende Ziel erreicht werden kann. Die Spieler sollten jeweils auch über das Ziel der einzelnen Übungen informiert werden. Je nach gewählter Unterrichtsmethode sind mehr oder

weniger detaillierte Hinweise darauf zu geben, wie die Problemstellungen im Zusammenhang mit der Übung zu lösen sind.

Bewerten

Mit der Bewertung der Durchführung der Übungen sollte angesichts des Vorhabens, konkrete Ziele zu erreichen, nicht bis zum Ende des Trainings gewartet werden. Vielmehr sollte diesem Aspekt bereits während der Durchführung Beachtung geschenkt werden, damit gegebenenfalls bestimmte Elemente verändert werden können, wenn der gewünschte Lerneffekt nicht eintritt oder wenn neue Ideen entstehen, wie der Lernerfolg weiter gesteigert werden kann. Nach dem Training sollte ferner das Verhältnis zwischen Übungsgestaltung und Erreichen der gesetzten Ziele bewertet werden, um zu bestimmen, inwieweit die vorbereiteten Übungen für den angedachten Zweck brauchbar sind.

Leiten

Zur Leitung der Trainingseinheit gehört nicht nur die Kontrolle darüber, dass sämtliche Planungsfaktoren (materielle und personelle Ressourcen, Zeitmanagement, Unterrichtstechniken und -methoden usw.) wie vorgesehen umgesetzt werden. Vielmehr muss auch das gewünschte Anforderungsniveau erreicht und gehalten werden und es müssen die nötigen Anweisungen gegeben

werden, um bei jeder Übung das Maximum herauszuholen. Der Trainer muss das Geschehen jederzeit genau beobachten, um korrigieren oder die Einbindung der Spieler optimieren zu können usw.

Korrigieren

Übungen können nicht in der Annahme gestaltet werden, dass die Spieler sie beim ersten Mal perfekt ausführen werden. Im Gegenteil – es muss dem Trainer schon bei der Vorbereitung klar sein, welche Fehler auftreten können, und er muss darauf vorbereitet sein, diese zu erkennen. Der Trainer muss Fehler im Moment ihrer Entstehung korrigieren, wenn die ganze Dimension der Aktion greifbar und der Spieler voll auf diesen Aspekt konzentriert ist. Korrekturen helfen nicht nur den betroffenen Spielern, sondern der ganzen Mannschaft. Der Trainer ist dafür verantwortlich, durch seine Art der Trainingsleitung dafür zu sorgen, dass die gesamte Mannschaft von den Aktionen der Einzelnen profitiert und sich verbessert und das gewünschte Spielmodell verinnerlicht. Korrekturen können auch in Gesprächen nach Ende der Trainingseinheit oder mittels Videoanalyse vorgenommen werden, wobei Letztere den Vorteil hat, dass die Trainingselemente mehrfach angeschaut werden können. Allerdings sollten diese Instrumente nur ergänzend zur Korrektur während des Trainings eingesetzt werden und können diese nicht ersetzen.

3.2 LEITUNG EINES SPIELS

3.2.1 Beeinflussende Faktoren

Die Leitung einer Mannschaft ist keine exakte Wissenschaft. Es wäre vermessen zu denken, dass es einen einzigen richtigen Weg gibt und dass man sich im Vorfeld auf sämtliche Unwägbarkeiten vorbereiten kann. In diesem Handbuch wurde Futsal immer wieder als ein Spiel auf eingeschränktem Raum definiert, bei dem die ständige Bewegung mit und ohne Ball die Grundlage für das Schaffen, Besetzen und Nutzen von Freiräumen bildet, was bedeutet, dass es sich um ein Spiel mit Interferenzen, rasch wechselnden Stimuli und Situationen handelt, das wenig vorhersagbar ist.

Angesichts dessen ist es praktisch unmöglich, dass der Trainer sich auf sämtliche Eventualitäten vorbereitet. Seine Aufgabe besteht darin, alles Kontrollierbare unter Kontrolle zu haben und für den unkontrollierbaren Teil Annahmen zu treffen.

Davon ausgehend lassen sich die das Spiel beeinflussenden Faktoren in zwei große Gruppen unterteilen:

Kontrollierbare Faktoren

Hierunter fallen sämtliche Faktoren und Elemente, die sich steuern, kontrollieren und abschätzen lassen, beispielsweise das Training, die Durchschnittsleistung der Spieler, das Scouting, die vorhandenen technischen und taktischen Automatismen, Varianten für Standardsituationen, die Einstellung der Mannschaft, der Einfluss des gesellschaftlichen Urteils auf die Gruppe (psychologisches Geschick und Mentaltraining), die Planung usw.

Durch kontinuierliches Training und die Wiederholung von Spiel-, Trainings- und Verhaltensmustern können die Reaktionen auf bestimmte Spielsituationen vorhersehbarer und verlässlicher gemacht werden.

Einer der Faktoren, die dazu beitragen, im Spiel die richtigen Antworten zu finden, ist die Erfahrung.

Allerdings ist dieser Begriff mit Vorsicht zu genießen, da er bisweilen irreführend sein kann. Erfahrung kommt nicht mit den Jahren, sondern mit der regelmäßigen Wiederholung von Situationen. Ein einfaches Beispiel: Eine Person geht zeitunglesend über die Straße und fällt in ein großes Loch. Wenn sie für den Rest ihres Lebens weiterhin zeitunglesend über die Straße läuft, kann sie 80 Jahre alt werden und hat doch diesbezüglich nichts hinzugelernt. Wenn sie hingegen nach dem Unfall entscheidet, nicht mehr im Gehen zu lesen und stattdessen mehr auf die Straße zu schauen, hat sie etwas gelernt, d.h. sie hat Erfahrung.

Im Sport gilt jemand als Experte, der zehn Jahre lang durchgängig im selben Bereich tätig war. Dies ist jedoch nur dann der Fall, wenn er aus seinen Fehlern gelernt hat, sich seiner Irrtümer bewusst und darüber im Klaren ist, wie sie entstanden sind. Wenn diese oder eine ähnliche Situation erneut auftritt, weiß er dann wenigstens, welchen Weg er nicht wählen darf.

Im Trainingsbereich sorgt die systematische Wiederholung von realen Spielsituationen für die notwendige Erfahrung, um sämtliche in einer bestimmten Situation vorhandenen Möglichkeiten zu kennen und zu erkennen und die richtige Wahl zu treffen.

Ein Beispiel aus dem richtigen Leben: Eine 3-gegen-2-Überzahl tritt in einer Partie häufig auf, weshalb man sie beherrschen sollte. Zum Training ist eine Situation erforderlich, die dem echten Spiel so nahe wie möglich kommt: eine aktive Abwehr, ein zurückeilender Verteidiger, höchste Spielintensität usw. Die angreifende Mannschaft muss sich wie folgt verhalten: Der Ballempfänger zieht zur Mitte, um zwei weitere Abschlussmöglichkeiten auf den Außenbahnen zu kreieren und so die beiden Verteidiger zu verunsichern. Der Ballführer muss beobachten, wie die Verteidiger reagieren. Wenn er in den Hoch-Risiko-Bereich kommt, würde normalerweise einer der Verteidiger herauslaufen, um

den möglichen Schusskorridor in der Mitte dicht zu machen, und dabei einen Angreifer unbewacht lassen. So weit das normale Muster. Allerdings kann es sein, dass ein Verteidiger einen Passweg mit dem Körper zustellt, sodass dem Ballführer zwei Optionen bleiben: aus der Mitte schießen oder auf den einen Flügel passen, da ja der zweite Flügel als Option entfällt. Nun hat sich die Situation in ein 2-gegen-2 verwandelt, da der Torwart ebenfalls eine Rolle spielt. Beim ersten Mal sind die Spieler von einer solchen Veränderung der Lage möglicherweise überrascht, doch wird die Situation häufig genug trainiert, finden die Angreifer mit Sicherheit Lösungsmöglichkeiten, und der Trainer gewinnt so die nötige Erfahrung, um bei einer entsprechenden Situation im Spiel die richtigen Maßnahmen zu treffen.

In Mannschaftssportarten geht jedem Erfolgserlebnis ein Fehler des Gegners voraus.

Wenn ein Trainer mehrere Begegnungen in den Schlussminuten verloren hat und weiterhin den Grund im Zustand des Spielfelds, beim Schiedsrichter oder beim Gegner sucht, wird er nie hinzulernen und auch nicht an Erfahrung gewinnen. Stattdessen muss er analysieren, ob die Mannschaft vielleicht in den Schlussminuten nicht mehr genügend den Ballbesitz sucht, zu nervös und fahrig in ihren Aktionen wird, unnötige Risiken in gefährlichen Bereichen eingeht usw.

Wer aus seinen Fehlern lernt, erweitert seinen Erfahrungsschatz und seinen Lösungsfundus und kann künftig in ähnlichen Situationen besser antizipieren.

Unkontrollierbare Faktoren

Wie aus dem vorangegangenen Punkt hervorgeht, können praktisch alle das Spiel direkt betreffenden Faktoren einschließlich der Variablen dank Training und Wiederholungen von unkontrollierbaren zu kontrollierbaren Faktoren werden.

Allerdings gibt es eine Reihe anderer Faktoren, bei denen grundsätzlich nicht leicht vorherzusehen ist, welchen Einfluss sie auf die Leistung der Mannschaft haben werden. Dabei handelt es sich fast ausschließlich um außersportliche Faktoren, die den Sport jedoch maßgeblich beeinflussen.

Wer diese Faktoren kennt und zu antizipieren weiß, kann ihren Einfluss auf die Leistung der Mannschaft minimieren und bisweilen sogar zu seinem Vorteil nutzen und sie zu Elementen machen, die

zusammenschweißen und die Motivation des Teams steigern.

Beispiele hierfür sind:

Verletzungen: Verletzungen durch Muskelermüdung lassen sich durch Überwachung der Belastung und der Erholungszeiten vermeiden; andere Verletzungen sind hingegen unvorhersehbar. In einem solchen Fall hilft kein Jammern, sondern es sollte vielmehr die positive Seite gesehen werden. So erhalten nämlich Spieler, die sonst seltener auf dem Platz stehen, die Gelegenheit, zu wachsen, indem der Trainer ihnen sein Vertrauen schenkt und ihnen mehr Einsatzzeit gibt. Auch führen schwerere Verletzungen dem Trainer häufig den Wert der Arbeit der Physiotherapeuten und des Mannschaftsarztes deutlicher vor Augen, und in manchen Fällen kann ein solches Unglück die Mannschaft sogar noch stärker zusammenschweißen.

Auch wenn sich eine solche Situation nicht vorhersehen lässt: In jeder Krise steckt auch eine Chance, und ob der Trainer diese zu ergreifen weiß, ist einzig eine Frage der Einstellung und der Weitsicht.

Schiedsrichter: Dieser Punkt ist hier aufgeführt, um ein für alle Mal mit einem Vorurteil aufzuräumen: Der Schiedsrichter beeinflusst niemals ein Spielergebnis. Der Schiedsrichter ist ein Mensch wie jeder andere und macht deshalb auch Fehler, aber zugunsten oder zuungunsten beider Seiten. Es kommt vor, dass eine Mannschaft benachteiligt wird, doch über eine ganze Saison gesehen gleicht dies wieder aus. Die Schiedsrichtergilde als unkontrollierbaren Faktor zu titulieren, ist nichts als ein jämmerlicher Versuch, die Realität – nämlich mangelnder Erfolg oder eine mangelhafte Leistung der Mannschaft – zu verdrängen.

Spielfeld: Insbesondere in niedrigeren Spielklassen kann es in seltenen Fällen vorkommen, dass das Spielfeld rutschig oder langsam ist. Dies kann ein unkontrollierbarer Faktor sein, solange er nicht bekannt ist. Sobald der Trainer darüber Bescheid weiß, wird der Spielfeldzustand jedoch zu einem kontrollierbaren Faktor, der in der Spielvorbereitung berücksichtigt werden kann.

Zuschauer: Ähnlich wie beim Spielfeld kann eine Mannschaft auch von einem sehr lauten oder aggressiven Publikum beim ersten Mal unvorbereitet getroffen werden, doch bereits beim zweiten Mal kann sie mental darauf eingestellt werden.

Familie: Dies ist ein sehr wichtiger Faktor, der einen enormen Einfluss auf den Gefühlszustand eines Spielers haben kann. Es macht einen großen Unterschied, ob ein Spieler, der selten zum Einsatz kommt, von seinen Eltern ununterbrochen zu hören bekommt, dass der Trainer ihn nicht leiden könne, dass er besser sei als seine Mitspieler oder dass sich diejenigen anstrengen sollen, die mehr verdienen, oder ob sie ihn auffordern, sich mehr anzustrengen, auf das Urteilsvermögen des Trainers zu vertrauen, sich nicht ins eigene Fleisch zu schneiden, Geduld zu haben und seinen Mannschaftskameraden denselben Respekt entgegenzubringen, wie er ihn sich für sich selbst wünscht.

Um diesen unkontrollierbaren Faktor wenigstens ein wenig zu beherrschen, kann es nützlich sein, von Zeit zu Zeit Elternabende abzuhalten, Berichte über die Leistungen des Kindes in den einzelnen Bereichen, einschließlich des Benehmens, zu verfassen, die Fortschritte bzw. fehlende Fortschritte zu konstatieren und die Ursachen zu ergründen. Zudem können den Eltern das gemeinsame Projekt sowie die Ziele der Mannschaft und des Vereins bzw. Verbands vorgestellt werden. So kann gewährleistet werden, dass der Spieler von allen Seiten dieselbe Botschaft hört und nicht versucht, Ausreden zu finden, die mit dem täglichen Training nichts zu tun haben.

Spieleragenten oder -vermittler: In einigen Fällen übt eine solche Person einen größeren (positiven oder negativen) Einfluss aus als die Familie, bis hin zur vollständigen Manipulation des Willens des Spielers zugunsten des Agenten.

Gewisse Spieleragenten, denen nur am Profit und nicht an der besten Option für ihren Klienten gelegen ist, können eine Quelle von Unannehmlichkeiten und Problemen für die Mannschaft und den Trainer darstellen, insbesondere wenn der betreffende Spieler nicht oft genug zum Einsatz kommt oder nicht auf der Position, die der Agent für richtig hält.

Eine Möglichkeit, das Problem anzugehen, ist, ähnlich wie bei den Eltern im Rahmen einer Informationssitzung Daten und Argumente vorzulegen, um sich so der Unterstützung des Agenten zu versichern und ihn auf die Seite des Trainers zu ziehen, damit er den Spieler anspricht und dieser seine Leistung verbessert.

Medien: Kritik kann hilfreich sein und Lob kann schaden – entscheidend ist, wie damit umgegangen wird. Kritik am Trainer, solange sie nicht persönlich

wird, ist immer als Analyse und Motivation aufzufassen. Bisweilen ist die Kritik gerechtfertigt; ist sie es nicht, ist dies kein Grund zur Aufregung: Die Zeit wird die Dinge schon zurechtrücken.

Spieler sind hingegen aufgrund ihres Alters und ihrer Unerfahrenheit verletzlicher; deshalb sollte in solchen Fällen mit positiver Verstärkung gearbeitet werden. So kann der Trainer einem kritisierten Spieler positive Aktionen aufzeigen oder ihn motivieren, in den folgenden Tagen seine Leistung zu steigern und die Kritiker so zum Schweigen zu bringen.

Bezieht sich die Kritik auf die Mannschaft als Ganzes, kann sie als zusammenschweißendes Element (gegen einen äußeren „Feind“) genutzt werden und als Ansporn, die kritisierte Situation abzustellen.

Wird der Trainer in den Medien gelobt, ist Vorsicht angebracht. Besonders häufiges Lob kann einen Trainer schwächen, da es zu übersteigertem Selbstbewusstsein und Selbstgefälligkeit führen kann. Dann gehen die Fähigkeit zur Selbstkritik und die nötige Wettkampfspannung verloren und es wird bei anderen die Schuld für eigene Fehler gesucht.

Lob sollte daher lediglich als Bestätigung der Arbeit des Vereins verstanden werden, von dem der Trainer ein simpler Angestellter ist – nicht mehr und nicht weniger.

Bei Lob für Spieler muss der Trainer wachsam sein, da es zu Eifersüchteleien und Spaltungen innerhalb des Teams führen und so mit der Zeit die Harmonie und den Zusammenhalt der Mannschaft untergraben kann. Wenn ein Spieler ein Lob erhält, sollte der Trainer ihn dazu beglückwünschen, ihn jedoch vor den anderen daran erinnern, dass er ohne die Mannschaft nichts ist und dass für ein Tor auch eine Balleroberung und ein Pass nötig sind. Zudem sollte er ihm raten, den Ruhm einer öffentlichen Auszeichnung oder eines Preises mit der Mannschaft zu teilen, da es die Mitspieler sind, dank denen er glänzen kann.

Weniger problematisch ist Lob für die Mannschaft, da es dazu genutzt werden kann, den Spielern in Erinnerung zu rufen, dass sie dies ihrem harten Training und ihrem Einsatz verdanken und dass sie so weiterarbeiten müssen, wenn sie weiterhin Anerkennung erhalten wollen. Dies stärkt das Selbstwertgefühl des Teams, vermeidet jedoch Eitelkeit und ein Ausruhen auf den Lorbeeren.



Neben den genannten Faktoren gibt es weitere nicht kontrollierbare Faktoren, die jedoch punktuell und nicht systematisch vorhanden sind und die unvermittelt auftreten können, ohne dass groß darauf reagiert werden kann (z.B. Verspätung durch einen Unfall auf dem Weg zur Halle, die für Aufregung sorgt, Reiseverzögerungen aufgrund von schlechtem Wetter oder Beleuchtungsprobleme in der Halle). Bei derartigen Zwischenfällen sollte der Trainer stets positiv reagieren und nach Lösungen suchen, auch wenn diese vielleicht nicht ideal sind. Regt er sich hingegen auf oder reagiert er frustriert, sorgt er lediglich für Unbehagen und Verunsicherung bei der Mannschaft.

3.2.2 Coaching-Phasen im Rahmen eines Spiels

Das Coaching bei einer Partie beschränkt sich nicht auf die 40-minütige Spielzeit. Ein Spiel beginnt, sobald das vorige endet, und umfasst folgende Phasen:

Im Vorfeld des Spiels

Unter der Woche: Die Arbeit des Trainers besteht in dieser Phase darin, alle Facetten des Gegners zu analysieren und einen Teil des Trainings darauf zu verwenden, Gegenmittel für seine Stärken zu trainieren sowie Spielzüge, mit denen seine Schwächen ausgenutzt werden können. Bei der Analyse muss der Trainer die ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen (Anzahl Spieler, Form, Verletzungen usw.) im Hinterkopf behalten. Ein Beispiel: Der nächste Gegner tut sich schwer mit sehr hoch stehenden, aggressiv pressenden Mannschaften. Wenn dem Trainer aufgrund von Verletzungen oder Sperren nur ein eingeschränkter Kader zur Verfügung steht, ist es wenig sinnvoll, ständig hoch zu pressen, da dies physisch einen hohen Tribut fordern kann. Stattdessen muss er herausarbeiten, in welchen Momenten und unter welchen Umständen ein solch hohes Pressing möglich ist und wann sich die Mannschaft ein wenig zurückziehen und die Reihen schließen muss. So sollte niemals bei Abstoß, oder wenn der Torwart den Ball pariert, Pressing gespielt werden. Sinnvoll ist dies, wenn der Gegner bereits mit dem Spielaufbau begonnen hat. Auf jeden Fall sollte bei Einkicks auf Pressing zurückgegriffen werden, ferner, wenn der technisch schwächste Spieler des Gegners an den Ball kommt usw.

Ein für die Vorbereitung einer Partie sehr nützlich Instrument ist die Visualisierung der verschiedenen Situationen, die in diesem Spiel auftreten könnten. Dabei sollte für jede mögliche Situation eine Lösung gesucht werden: Wenn der Gegner in Führung geht, wenn die eigene Mannschaft in Führung geht, wenn ein eigener Spieler vom Platz gestellt wird, wenn ein gegnerischer Spieler vom Platz gestellt wird, wenn der Gegner sehr hoch und aggressiv presst, wenn der Gegner sehr tief und kompakt verteidigt, bei Rückstand zwei Minuten vor Spielende, bei Führung in den Schlussminuten usw.

Die Visualisierung ist deshalb so nützlich, da nach neurowissenschaftlichen Studien und Experimenten bei der Vorstellung einer bestimmten Situation oder Bewegung und der entsprechenden Reaktion darauf die neuronalen Verknüpfungen geschaffen werden, die für die Entscheidungsfindung in Bezug auf die betreffende Aktion nötig sind. Diese bleiben dann im Gehirn bestehen, auch wenn dies der betreffenden Person nicht bewusst ist. Tritt die fragliche Situation dann im Spiel unter Druck auf, trifft die Person trotz der rasanten Abläufe und zahlreichen Eindrücke des Spielgeschehens automatisch die zuvor verinnerlichte Entscheidung, ohne sich den Grund dafür bewusst zu machen.

Direkt vor dem Spiel: Findet das Spiel am Nachmittag oder Abend statt, ist zu empfehlen, die technische Besprechung am Morgen abzuhalten, sodass die Spieler Zeit haben, die Analyse des Gegners und ihre jeweiligen, konkreten Aufgaben innerhalb der Mannschaft zu überdenken und zu verinnerlichen.

Zwar gibt es keine feste Regel, doch sollte ein Trainervortrag nicht länger als 20-25 Minuten dauern, da Studien gezeigt haben, dass danach die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit nachlassen.

Aus diesem Grund sollten auch andere Techniken für die Mannschaftsbesprechung in Betracht gezogen werden, sei es durch die aktive Einbeziehung der Spieler oder interaktiv mit Fragen und Antworten.

In der Umkleidekabine angekommen, muss ein letztes Mal der Aktivierungsgrad („Arousal“) der Mannschaft insgesamt und der einzelnen Spieler überprüft werden, was besonders im Hinblick auf

die Reaktivität von Bedeutung ist. Sind die Spieler zu entspannt, müssen sie aufgeputscht werden, sind sie zu nervös, sollte der Trainer sie beruhigen. Ideal ist es, wenn die Spieler unter Wettkampfspannung stehen, jedoch in einem Maß, das Analyse- und Entscheidungsfähigkeit sowie die Selbstkontrolle nicht beeinträchtigt.

Während des Spiels

Vor allen Dingen muss der Trainer selbstbeherrscht sein, d.h. er muss seine Emotionen (Angst, Beklommenheit, Selbstgefälligkeit, Eitelkeit, Unruhe usw.) unter Kontrolle haben. Er sollte das Publikum, die Medien und die möglichen Konsequenzen eines bestimmten Ergebnisses ausblenden, um in einen tranceähnlichen Zustand zu gelangen, in dem er sich so stark auf die Aufgabe konzentriert, dass die Zeit und externe Faktoren nicht mehr existent sind und sich somit nicht auf das Coaching während der Partie auswirken.

Sobald die Partie begonnen hat, muss er eine rasche Analyse des Gegners vornehmen, um zu überprüfen, ob die Überlegungen der vergangenen Tage sich mit dem decken, was auf dem Spielfeld passiert: Deckungssystem, Umschalten, systematischer Angriff, Positionierung der entscheidenden Spieler usw. Anschließend muss er seine eigenen Spieler wie bei einer Schachpartie verschieben, um dem Gegner Paroli zu bieten und die eigenen Stärken sowie die Schwächen des Gegners zu nutzen. Dabei muss der Trainer stets daran denken, dass eine Begegnung 40 Minuten dauert, und überlegen, wie die Mannschaft in die entscheidenden Minuten (d.h. die Schlussminuten, in denen kaum noch Zeit zum Reagieren bleibt) kommt, ohne bereits hoffnungslos zurückzuliegen, bzw. mit einer beruhigenden Führung im Rücken.

Natürlich muss er gleichzeitig auch an die Mannschaft selbst denken. Welche Umstellungen sind jeweils durchzuführen (keine starren oder schematischen Umstellungen)? Welche Spieler müssen hereinkommen, um unliebsame Dynamiken zu verhindern? Welche Spieler sind für bestimmte Spielsysteme besser geeignet? Schließlich sind auch alle Elemente zu erwägen, die Abwechslung ins Spiel der Mannschaft bringen können, sowie Instrumente, um den Gegner zu brechen und die Kontrolle übers Spiel zu behalten.

In Ausnahmesituationen oder emotional schwierigen Momenten sollte der Trainer sich stets

unter Kontrolle haben. Beispiele hierfür sind ein zweifelhafter Strafstoß gegen das eigene Team, eine Aggression eines Spielers, eine Provokation durch den gegnerischen Trainer, Beleidigungen des Publikums usw. In einem solchen Fall sollte der Trainer seine Aufmerksamkeit sofort weg von der Ursache der Verärgerung und wieder anderen Dingen zu lenken. Liegt die Ursache in einer Schiedsrichterentscheidung, sollte er die Situation schnell abhaken und an den folgenden Spielzug denken. Ist der gegnerische Trainer das Problem, sollte der Coach einfach nicht mehr hinschauen und sich aufs Spiel konzentrieren. Macht das Publikum Schwierigkeiten, sollte er sich ganz auf das Spielgeschehen konzentrieren, und schon werden sich die Buhrufe und Beleidigungen in Hintergrundgeräusche verwandeln, die er gar nicht mehr hört.

Spielanalyse im Nachgang zum Spiel

Nach dem Spiel, wenn die Emotionen abgeflaut sind (womöglich erst am nächsten Tag), muss der Trainer alles Geschehene – die positiven und die negativen Aspekte – Revue passieren lassen. Er sollte sich Notizen machen, da einen die Erinnerung schnell täuschen kann. Fehler sollten unter „Lernerfahrung“ abgehakt werden, während Erfolge das Selbstbewusstsein stärken und als Bestätigung für die geleistete Arbeit sowie als Ansporn, auf diesem Weg weiterzumachen, verstanden werden sollten.

Schließlich sollte der Trainer realistisch bleiben und der Wahrheit ins Auge sehen, auch wenn dies unter Umständen schwer zu ertragen ist; aber nur so können Fehler korrigiert und die Mannschaft auf die Erfolgsspur gebracht werden. Wer sich selbst täuscht und die Schuld im persönlichen Pech, beim Schiedsrichter, dem Spielfeldzustand o.Ä. sucht, kann sicher sein, dass sich ein Negativereignis auf noch gravierendere Weise wiederholt.

3.2.3 Konkrete Elemente der Spielanalyse

Das Coaching im Rahmen eines Spiels besteht aus zwei Komponenten:

- Analyse des Geschehens
- Treffen von Entscheidungen

Die **Spielanalyse** sollte in Bezug auf den Gegner die folgenden, grundlegenden Punkte umfassen:

- Positions-/Stellungsspiel in Angriff und Verteidigung (Spielsystem)
- Offensives und defensives Verhalten und Zusammenspiel (Taktik)
- Positionierung bei Standardsituationen (Freistöße, Einkicks, Eckstöße)
- Positionierung auf dem Spielfeld (hoch, zentral oder tief; offen oder kompakt)
- Abstände zwischen den Linien
- Gleichgewicht und Ausgewogenheit in den Aktionen
- Tempo der Ballzirkulation
- Schnelligkeit mit und ohne Ball
- Häufigkeit von Wechseln und Umstellungen
- Einstellung des Gegners (aggressiv, zurückhaltend, normal)
- Spielweise (schnell, langsam, direkt, mit Finten usw.)
- Fairplay (werden Verletzungen vorgetäuscht, um Zeit zu schinden; „schmutziges“ Spiel, Provokationsversuche usw.)
- Einzelanalyse der gegnerischen Spieler (oder wenigstens der wichtigsten):
 - **Torwart:** Ist er stark/schwach am Boden, im Umgang mit dem Ball am Fuß, bei Schüssen gegen die Laufrichtung; geht er bei Schüssen automatisch zu Boden; wie schlägt er ab usw.)
 - **Feldspieler:** Handelt es sich um einen Rechts- oder Linksfuß, spielt er ausschließlich auf seiner starken oder auf beiden Seiten, fängt er Bälle ab oder lässt er den Gegner annehmen, eilt er schnell zurück, ist er stark bei Schüssen von außerhalb des Strafraums oder täuscht er an, um dann auf den langen Pfosten zu gehen usw.

Was das **Treffen von Entscheidungen** betrifft, so hängen diese von der Qualität der Analyse und den verfügbaren Ressourcen ab.

Zwei Beispiele

1. Der gegnerische Fixo ist gut darin, Pässe abzufangen. **Entscheidung:** an der entsprechenden Stelle Spieler positionieren, die nicht auf den Ball warten, sondern diesem entgegengehen und ihn mit dem Körper abschirmen.
2. Ein beidfüßiger Angreifer. **Entscheidung:** einen Verteidiger einsetzen, der in der Lage ist, das Spiel zu beruhigen, statt einem, der gut darin ist, Bälle zu erobern. Ein solcher Verteidiger positioniert sich frontal, mit leicht vorgebeugtem Oberkörper, das Gewicht auf dem Vorderfuß, um schnell reagieren und die Arme zum Blocken des Gegners (ohne Foul) einsetzen zu können. Gleichzeitig erhält er eine Absicherung durch einen Mitspieler.

In diesem Kapitel wurde aufgezeigt, welche vielfältigen Facetten das Coaching rund um eine Partie hat. Der Trainer muss all diese beherrschen und in seiner Trainingsplanung berücksichtigen sowie versuchen, die unkontrollierbaren Faktoren zu kontrollierbaren Elementen zu machen, um sie ins Training und in die Vorbereitung einbeziehen zu können. Hierzu kann er sich in der Woche vor der Partie entsprechend vorbereiten, ohne jedoch zu vergessen, dass im Spiel selbst jederzeit etwas Unvorhergesehenes eintreten kann.

Während der Partie muss er beherrscht auftreten, damit ihm seine analytischen Fähigkeiten und seine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, nicht abhanden kommen.

Das Schlimmste, was einem Trainer passieren kann, ist, handlungsunfähig zu sein. Angst und das Gefühl von Kontrollverlust können Panik auslösen, die sich dann schnell auf die Mannschaft überträgt. Wenn dies passiert, sollte der Trainer tief durchatmen, sich entspannen, negative Gedanken und imaginäre Drohszenarien beiseiteschieben, nicht an mögliche Konsequenzen denken und sich auf ganz einfache Fragen konzentrieren, um dann nach und nach zu den komplexeren überzugehen. Wenn die Partie vorüber ist, sollte er über die Ursachen und Symptome nachdenken und gedanklich daran arbeiten, dass sie sich nicht wiederholen.



BIBLIOGRAFIE

Das *UEFA-Handbuch für Futsal-Trainer* wurde ursprünglich auf Spanisch verfasst; es wird hier daher die von den Autoren verwendete Original-Bibliografie angegeben.

- Antón, J. L.: *Balonmano. Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología*. Madrid, editorial Gymnos, 2002.
- Antón, J. L.: *Balonmano. Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología*. 2ª edición, Madrid, editorial Gymnos, 1998.
- Añó, V.: *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid, editorial Gymnos, 1997.
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. y Higgs, C.: "Canadian sport for life: Long-term athlete development" [resource paper]. Vancouver (Canadá), Canadian Sport Centres, 2005. Extraído el 04-09-2009 <http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1120&LangID=en>
- Barbero Álvarez, J. C.: *Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardiaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala* [tesis doctoral]. Universidad de Granada, 2002.
- Bayer, C.: *La enseñanza en los juegos deportivos*. Barcelona, ed. Hispano Europea, 1986.
- Binkley, H.: "Strength, Size or Power?". En: *NCSA Performance Training Journal*, vol. 1, nº 4, 2004, págs. 14-18.
- Bompá, T. O.: *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. 2ª edición, Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- Bompá, T. O.: *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Bores Cerezal, A.: Manual práctico para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: *Jornadas para entrenadores de fútbol sala* (Oviedo, 8-9 de junio de 2012). Oviedo, Comité Asturiano de Entrenadores de Fútbol.
- Bores Cerezal, A.: Planificación y variables para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: *Real Federación Española de Fútbol* (Madrid, 27 de abril de 2014).
- Campos, J. y Ramón, V.: *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. 3ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Cometti, G.: *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1998.
- Cook, G.: "Valoración deportiva de Base". En: Foran, B.: *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- De Dios López, T.: Progresión en el entrenamiento táctico, desde la iniciación a la edad adulta. Conferencia en: *Simposium para entrenadores de futsal* (Torrejón de Ardoz, Madrid, 24-26 de junio de 2011).
- Delgado, M., Gutiérrez, A., y Castillo, M. J.: *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1997.

- Duncan MacDougall, J.: *Evaluación fisiológica del deportista*. 2ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Eskurza, I.: "Área teoría y práctica del entrenamiento". En: *Apuntes del bloque común de los cursos de entrenadores y entrenadoras. NIVEL I*. Edición c-3, Escuela Vasca del Deporte, 2007.
- Fetiche, B y Delgado, M.: *La Preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2003.
- Foran, B.: *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- García Manso, J. M.: "Aspectos teóricos básicos a considerar en la planificación del entrenamiento deportivo". En: *Avances en ciencias del deporte*. Bilbao, servicio editorial de la Universidad del País Vasco, 2006.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: "Modelos de Planificación Deportiva". En: *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 1996, págs. 103-158.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- González Badillo, J. J.: *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona, editorial Inde, 2002.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E.: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Inde, 1995.
- González, S., García, L. M., Contreras, O. R. y Sánchez-Mor, D.: *El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 15, 2009, págs. 14-20
- González, J. J. y Gorostiaga, E.: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Inde, 1997.
- Grosser, M.: *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1992.
- Grosser, M. y Neumaier, A.: *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1986.
- Grosser, M., Brüggemann P. y Zintl, F.: *Alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1989.
- Grosser, M., Hermann H., Tusker, F. y Zintl, F.: *El movimiento deportivo*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.
- Harichaux, P. y Madelli, J.: *Test de aptitud física y test de esfuerzo*. Barcelona, editorial Inde, 2006.
- Hegedus, J.: *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, editorial Stadium, 1988.
- Legido, J. C.; Segovia, J. C. y Ballester, J. M.: *Valoración de la condición física por medio de tests*. Madrid, ed. Ediciones Pedagógicas, 1995.
- López, M.: *El entrenamiento personal en el ámbito de la salud*. Málaga, ed. Junta de Andalucía, 2008.
- López Hierro, J. V.: Conceptos tácticos y técnicos en categorías de perfeccionamiento: juvenil y sub-20. En: *Jornadas de Entrenadores de Fútbol Sala* (Barcelona 21 de febrero de 2010). Barcelona, Comité de Fútbol Sala de la Federación Catalana Fútbol.
- López Hierro, J. V.: El entrenamiento del fútbol sala en la edad escolar. Conferencia en Villa del Río (Córdoba), 9 de julio de 2009.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Barcelona, 20 de junio de 2014). Barcelona, Escuela de Entrenadores de la Federación Catalana de Fútbol.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, 8-10 de junio de 2015). Madrid, Escuela de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- López Hierro, J. V.: Metodología de entrenamiento en las diferentes categorías de formación. Conferencia en: *Escuela de Entrenadores de la Federación de Fútbol de les Illes Balears* (Palma Mallorca, 5 de mayo de 2010).
- López Hierro, J. V.: Metodología y métodos de enseñanza. Conferencia en: *Cursos para entrenadores de la UEFA* (Las Rozas, Madrid, 25-28 de febrero de 2013).
- López Hierro, J. V.: Programación y diseño de tareas de fútbol sala en función de los objetivos del juego. Conferencia en: *Real Federación Española de Fútbol* (Madrid, 27 de abril de 2014).
- López Hierro, J. V.: Tareas de entrenamiento táctico y su aplicación. Metodología de toma de decisiones. Conferencia en Castro Urdiales (Cantabria), 2 de julio de 2010.
- Martínez López, E. J.: *Pruebas de aptitud física*. 2ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Mestre Sancho, J. A.: *Planificación deportiva: teoría y práctica: bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte*. Barcelona, editorial Inde, 1995.
- Mora, J.: "El entrenamiento deportivo y las leyes de adaptación biológica". En: Mora, J. (coordinador): *Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico*. Sevilla, editorial COLEF de Andalucía, 1995.
- Morante, J. C. y Villa, J. G.: "Valoración técnico-táctica y control del entrenamiento a través de programas informáticos". En: *RendimientoDeportivo.com*, nº 1, 2002.
- Navarro Valdivielso, F.: "La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea". En: *Revista de Actualización en Ciencias del Deporte*, nº 17, 1998.
- Pastor Pradillo, J. L.: *Salud, estado de bienestar y actividad física. Aproximación multidimensional*. Sevilla, ed. Wanceulen Editorial Deportiva, S. L., 2007.
- Pérez, J. L. y Pérez, D.: "El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva". En: *Revista Digital*. Buenos Aires, año 13, nº 129, febrero, 2009.
- Platonov, V. N.: *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1995.
- Platonov, V. N.: *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2001.
- Sampedro Molinuevo, J.: *Fundamentos de la táctica deportiva*. Madrid, editorial Gymnos, 1999.
- Sánchez Bañuelos, F.: "Desarrollo de las habilidades personales de organización y gestión del entrenador". En: Máster COE, módulo 3.4, 2004.
- Santos, J. A.; Viciano, J. y Delgado, M.: *Voleibol. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid, MEC, ed. Consejo Superior de Deportes, 1996.
- Seirul-lo Vargas, F.: "La preparación física en deportes de equipo". En: Conde, M. (editor): *Ponencias diversas*. Editorial McSports, págs. 177-208, 2002.
- Seirul-lo Vargas, F.: "Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones". Traducción de Leitungsport 2/1999. En: *RED-Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, nº 1, págs. 89-91, 1987.
- Seirul-lo Vargas, F.: "Planificación a largo plazo de los deportes colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia". Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1998



- Seirul-lo Vargas, F.: "Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. Área de control, planificación y evaluación". En: Máster de profesional de alto rendimiento de deportes de equipo. Fundació F.C. Barcelona, Byomedic System, 2005.
- Siff, M. y Verjoshanski, I. V.: *Super entrenamiento*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Simon, H. A. y Chase, W. G.: "Skill in chess". En: *American Scientist*, vol. 61, 1973, págs. 394-403.
- Terreros, J., Navas, F., Gómez-Carramiñana, M. A. y Aragonés, M. T.: *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 2003.
- Torres, J.: *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones Didácticas*. Granada, Imprenta Rosillos, 1996.
- Tous, J.: *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona, editorial Julio Tous Fajardo, 1999.
- Vasconcelos Raposo, A.: *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Verjoshanski*, I. V.: *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1990.
- Vidal Montaldo, F.: El fútbol sala: El juego y el entrenamiento. Conferencia en: *Curso para entrenadores de nivel 2 de Andalucía (CEDIFA)* (Sevilla, mayo-junio de 2013).
- Vidal Montaldo, F.: Herramientas estructurales para el diseño de tareas: variables y condicionantes. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, junio de 2015). Madrid, Escuela de entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- Vidal Montaldo, F.: Metodología (diseño de tareas). Conferencia en: *Curso para entrenadores de nivel 3 de la Federación Catalana de Fútbol* (Cornellá, Barcelona, 30 de junio-1 de julio de 2016).
- Viru, A.: "Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento". En: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, nº 9, 1995, págs. 5-11.
- Weber, E.: *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid, ed. Editora Nacional, 1976.
- Weineck, J.: *Entrenamiento total*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2005.
- Zabala, M., Chirisa, I. J., Chirisa, L. y Viciano, J.: *Tecnología y metodología científica aplicada al control y evaluación del rendimiento deportivo*. Granada, Reprografía Digital, 2002.
- Zeeb, G.: *Manual de entrenamiento de fútbol*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1994.
- Zintl, F.: *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.

* Werchoschanski, J.: gemäß spanischer Transliteration unter Verjoshanski, I.V.

© UEFA, Nyon, April 2017

Herausgeber: Union des Associations Européennes de Football (UEFA), Route de Genève 46, 1260 Nyon, Schweiz

Druck: Artgraphic Cavin SA, cavin.com

Bildnachweis: UEFA, Sportsfile, John Sibley, Tom Dulat, Vid Ponikvar

Projektleitung und Konzept: David Gough, Frank K. Ludolph, Ioan Lupescu, Lisa-Marie Chandler

Layout: Cathia Roth, Céline Liberale (Co Créations)

Autor und redaktionelle Beratung: José Venancio López Hierro, spanischer Futsal-Nationaltrainer

Beiträge: Javier Lozano Cid, Präsident der spanischen Futsal-Liga, Roberto Menichelli, italienischer Futsal-Nationaltrainer

Koordination: Cécile Pierreclos, Sandra Wisniewski, Elena Ureña, Libero Language Lab

Übersetzung und Bearbeitung (deutsche Ausgabe): Sandra Wisniewski, Frédéric Wylser, Doris Egger

Fachliche Beratung (deutsche Ausgabe): Benjamin Sahel



UEFA
Route De Genève 46
CH-1260 Nyon 2
Switzerland
Telephone: +41 848 00 27 27
Telefax: +41 848 00 27 27
UEFA.org
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL
