

Micha Pietzonka/Andreas Hohmann

# TECHNIKTRAINING ZUR ENTWICKLUNG DER SPIELFÄHIGKEIT IM SPIELSPORT

## Teil 1: Fußball

Nachdem ein erster Beitrag in *Leistungssport* (Heft 3/2020) den Aufschlag zur Zielstellung und der methodischen Herangehensweise bei der vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten Studie „Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit in den Sportarten“ (IIAI-080706/13-15) markiert hat, werden auf den folgenden Seiten eine Auswahl der zentralen Ergebnisse sowie

Ableitungen für die technische Ausbildung im Fußball präsentiert. Die dabei formulierten Empfehlungen zum Techniktraining im Nachwuchsbereich sollten in erster Linie als Beratung und fachliche Anregung für Verbände, Trainer und Wissenschaftler verstanden werden. Für einen umfassenderen Blick auf die Interviewergebnisse und deren Erläuterung sowie die Ergebnisse der Literaturanalyse

und der Online-Studie wird auf den ausführlichen Projektbericht (Hohmann & Pietzonka, 2017) verwiesen.

Im Unterschied zur Printfassung dieses Beitrags in der *Leistungssport*-Ausgabe 4/2020, 22-26, enthält diese Online-Version zusätzlich die zentralen Empfehlungen für die einzelnen Altersstufen sowie interessante Zitate aus den Interviews. Eingegangen: 15.6.2020

### 1. Ausbildungskonzeption (vgl. Tabelle 1)

In allen Ausbildungskonzeptionen für den Fußball wird der langfristige Leistungsaufbau (LLA) über die verschiedenen Altersstufen des Nachwuchstrainings hinweg, d. h. in der Regel von der U5 bis hin zum Altersbereich der U19, in unterschiedlich akzentuierte Etappen gegliedert. Die **Technikausbildung** im Fußball sollte in allen Altersstufen einem für alle Trainer in Verein und Verband verbindlichen Ausbildungskonzept folgen. Dabei bieten sich aus der Sicht der interviewten Trainerexperten folgende Stufenbezeichnungen an:

- Anfängerbereich: U5 bis U7
- Grundlagenbereich: U8 bis U11
- Aufbaubereich: U12 bis U15
- Leistungsbereich: U16 bis U19

Zur Ausbildungskonzeption gehört über die altersspezifischen Trainingsziele sowie Übungs- und Spielformen hinaus auch ein konkretes **Modell des Wettspielverhaltens** („Spielmodell“), das die „Grundordnung“ (in Defensive und Offensive), bestimmte „Spielphasen“ und deren zeitliche Dauer sowie den „Spielstil“ (z. B. Ballbesitz-, Konterfußball) einer gut ausgebildeten Mannschaft definiert.

„Unsere Spielphilosophie ist darauf ausgelegt, erstens haben wir die Situation – Gegner ist im Ballbesitz. Dann wollen wir

Zur Ausbildungskonzeption sollte auch ein konkretes Modell des Wettspielverhaltens („Spielmodell“) gehören, das die „Grundordnung“ (in der Defensive und in der Offensive), die „Spielphasen“ und deren zeitliche Dauer sowie den „Spielstil“ (z. B. Ballbesitz-, Konterfußball) einer gut ausgebildeten Mannschaft definiert.

Die Jahresplanung ist analog zur taktischen Periodisierung nach einer technischen Periodisierung zu strukturieren. Dabei sollten die Trainingsblöcke der Logik des systematischen Spielverhaltensaufbaus folgen. Zu Saisonbeginn sind die Techniken des individuellen Spiels zu schulen und erst danach die Techniken des Zusammenspiels. Im späten Aufbaubereich U12 bis U15 und Leistungsbereich U16 bis U19 ist eine Periodisierung nach Komplexitätsstufen denkbar (koordinative Grundlagen – Vernetzung von Techniken – spielnahe Anwendung der Techniken – Differenzierung nach Positionen).

Im langfristigen Leistungsaufbau der Nachwuchsspieler ist der Wahl der Schwerpunktsetzung der Methoden ein wellenförmiger Verlauf zu unterlegen. So sollte im frühen Kindertraining ein klar spielorientierter Ansatz dominieren, während im Grundlagenbereich zum Erlernen der Grundtechniken Übungs- und Drillformen stärker betont werden sollten. Der anschließende Aufbaubereich setzt durch den Transfer der erlernten Techniken in das Spiel und die Kopplung mit situativen Spielhandlungen den methodischen Schwerpunkt erneut auf den spielorientierten Ansatz und greift hierbei verstärkt auf den „Constraints-led Approach“ zurück (Hodges & Ford, 2010). Im Leistungsbereich und durch das steigende positionsorientierte Individualtraining sind sowohl Methoden aus dem Bereich der Spielorientierung für das Mannschaftstraining wie auch Übungsformen für den individuellen Bereich zu wählen.

Die komplizierte und langwierige Ausbildung der Fußballtechnik ist in der Regel nur bei einem frühen Trainingseinstieg im Grundschulalter erfolgreich. Das Fußballtraining sollte ab dem Grundlagenbereich U8 bis U11 die führende Rolle einnehmen: „Spezialisierung vor Diversifizierung“.

Tabelle 1: Ausbildungskonzeption (Zusammenfassung)

versuchen, dem Gegner möglichst in Überzahl den Ball schnellstmöglich wieder wegzunehmen. Das heißt, wir fangen an, den Ballbesitzer zu jagen, das wäre jetzt ein Ziel, also, wenn wir jetzt den Ball verloren haben, sofort, die ballnächsten Spieler müssen den Ball wieder erjagen und die anderen Spieler, die nahe zu den Ballnächsten sind, müssen ihn unterstützen als Schwarm.

Wenn wir den Ball erobert haben, dann wollen wir versuchen, innerhalb der nächsten zehn Sekunden zum Torabschluss zu kommen. So haben wir für diese unterschiedlichen Spielsituationen für das Umschalten dann auch eben, dass das schnell geht, sowohl Spielweisen dann gegen den Ball als auch im Spiel dann mit dem Ball, dann weitere Ziele.“ (FT 12, 228)

Eine deutliche Mehrheitsposition existiert unter den Trainerexperten in Bezug auf die Bedeutung der Individualausbildung. So betonen die meisten Nachwuchstrainer das Ausbildungsziel einer hohen technischen **Individualqualität**. Das Trainingshandeln der befragten Trainer im Nachwuchsbereich sollte somit nicht aktuell determiniert, sondern perspektivisch angelegt sein und sich an dem Ziel spitzensportlicher Erfolge im Erwachsenenalter orientieren (Individualausbildung vor Systemschulung). Zu der Strategie, die Individualausbildung gegenüber dem Mannschaftsverhalten zu bevorzugen, existiert jedoch auch eine Gegenposition von Seiten jener Trainer, denen das ballorientierte „Schwarmverhalten“ der Nachwuchsspieler und der Erfolg des Vereins vor der Optimierung des Individualverhaltens gehen.

Analog zur „tactical periodization“ im Spitzenfußball (Frade, 2003) sollte im Nachwuchsbereich eine „**technische Periodisierung**“ verfolgt werden. Dabei geht es z. B. um eine Blockstruktur des Techniktrainings, bei der die einzelnen Technikscherpunkte in bestimmten Trainingsetappen jeweils für sich genommen in den Mittelpunkt gestellt und massiv trainiert werden. Die Reihenfolge der technikbezogenen Trainingsblöcke folgt dabei der Logik des systematischen Spielverhaltensaufbaus, nach der zu Saisonbeginn eher Techniken des individuellen Spiels, wie z. B. Dribbling und Finten sowie Torschuss und Kopfballspiel, geschult werden und erst danach die Techniken des Zusammenspiels, wie z. B. Ballan- und -mitnahme sowie das Passspiel (DFB, 2009).

„Dieses Jahr habe ich das anders gemacht, habe jetzt komplett mit Dribbeln und Finten und Eins-gegen-Eins und so

angefangen und fange jetzt erst an so ein bisschen mit Passspiel. Das verändert dein Spiel, also du hast jetzt im letzten Jahr zu dem gleichen Zeitpunkt eine deutlich reifere Mannschaftsleistung in Anführungsstrichen gehabt, weil du mehr übers **Passspiel** gekommen bist, mehr über Positionsspiel gekommen bist, während du jetzt am Anfang ein bisschen mehr kindlicheres Spiel hast, mehr Eins-gegen-Eins-Situationen, mehr Finten und solche Sachen. Ich glaube einfach, dass du mit dieser **individuellen Ausrichtung** gerade zu **Beginn der Saison**, dass du die Spieler noch mehr herausforderst. Während du mit viel Passspiel am Anfang die Spieler sehr beschützt, weil du mehr auf dieses Kollektiv gehst, während du beim Dribbling und Finten mehr auf den Einzelnen eingehst. Ich glaube, dass die Art und Weise, erst auf den Einzelnen einzugehen, individuell aus meiner Sicht besser ist.“ (FT 10, 120)

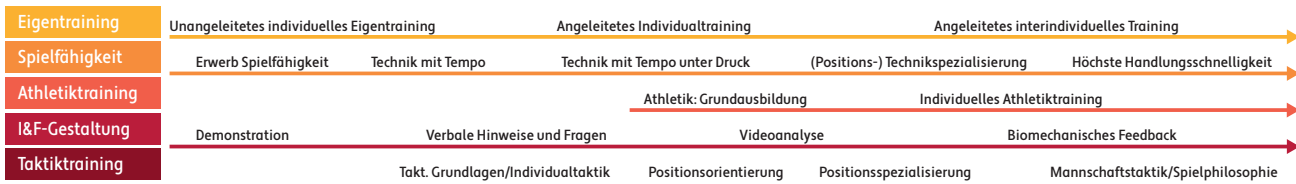
„Dieser Einstieg, der läuft die ersten sechs Wochen ab. Das ist so die erste Saisonphase, Vorbereitung. In diesen **ersten sechs Wochen** haben alle Spieler ein allgemeines **Vorprogramm zum Dribbeln**, zum Fintieren, zur Ballan- und -mitnahme. In all diesen Übungen, wo ich so den ersten Teil eines des **Stoffsammlungskataloges aufmache**, fallen immer dieselben Vokabeln, sodass die Spieler [...] erstens einen schnelleren Wiedererkennungswert haben und zweitens aber auch die Möglichkeit haben, **Eigentaining zu betreiben unter vorgegebenen Schwerpunktsetzungen**. Beispiel am Kopfballdoppel, da läuft ein Block von drei Monaten ab, bevor da sozusagen eine Personalrotation stattfindet, wo andere Spieler dann auch dasselbe Programm durchexerzieren. Und die anderen immer im Wiederholungsstatus sind und dann noch in anderer Anwendungsform kommen. [...] Also, das sind alles so Details, die nach drei Monaten ihr Finale dann finden in einer aktiven Form. [...] Es gibt also einmal eine Liste, wann wer was wie zu machen hat, und da gibt es die Schwerpunkte, die ein Spieler fürs erste Ausbildungshalbjahr bis Dezember bearbeiten soll mit **Vorprogramm, Vernetzung und Anwendung**.“ (FT 4, 25–39)

In der jüngeren Vergangenheit wurde sehr oft überzogen ein langjähriges Sammeln von Trainings- und Wettkampferfahrungen in verschiedenen Sportarten (sampling) außerhalb des Fußballs gefordert, bevor sich daraufhin im Altersbereich von etwa 12 Jahren eine Spezialisierung in der Zielsportart anschloss. Dieses von Seiten

der Pädagogik für einen „entwicklungsge­mäß­en“ Nachwuchsleistungssport vorge­schla­gene Modell ist für den langfristigen Leistungsaufbau in den allermeisten Sportarten nur eingeschränkt geeignet und speziell im Sportspiel Fußball kontra­produktiv. Die komplizierte und langwierige Ausbildung der Fußballtechnik ist in der Regel nur bei einem **frühen Trainings­einstieg** im Grundschulalter erfolgreich. Da sich das Fußballspiel andererseits durch sehr komplexe konditionelle und koordinativ-technische Anforderungen auszeichnet, schafft es bereits im Kindesalter sehr vielseitige körperliche und mentale Voraussetzungen, die durch ein allgemeines, d. h. sportartun­spezifisches Training zwar ergänzt, nicht aber unabhängig und notwendigerweise der Fußballeausbildung vorauslaufend geschaffen werden müssen. In Übereinstimmung mit Sieghartsleitner, Zuber, Zibung und Conzelmann (2018) spricht auch die vorliegende Studie eher für ein kombiniertes Sammeln von allgemeinen und speziellen Bewegungserfahrungen im Sinne eines „**specialised sampling**“ (Sieghartsleitner et al., 2018), d. h. eine strategische Verbindung des Fußballtrainings mit einer vielseitigen motorischen Grundausbildung.

Eine stringente Reihung der Methoden kann den Zielen und Phasen der technischen Entwicklung der Spieler nicht überschneidungsfrei angepasst werden. Vielmehr müssen in der Trainingspraxis die verschiedenen Formen und Trainingsgrundsätze bereits in einem frühen Lernstadium durchaus simultan zur Anwendung kommen. In den Sportspielen bleibt es zwar weitgehend offen, welche übergreifenden methodischen Strategien beim Erwerb und der Vervollkommnung sportlicher Techniken im Prozess des langfristigen Leistungsaufbaus am effektivsten und effizientesten sind, jedoch vertreten die Interviewpartner einhellig die Meinung, dass die Kompromissformel „**Spiele und Üben!**“ als übergreifende Leitlinie und damit ein Mix der Methoden dem Anspruch der bestmöglichen Ausbildung der Jugend­spieler am ehesten gerecht wird. Dabei weisen die Trainerexperten darauf hin, dass innerhalb des langfristigen Leistungsaufbaus die Anteile der verschiedenen methodischen Mittel zur Verfolgung der Etappenziele einen wellenförmigen Verlauf nehmen sollten und stimmen diesbezüglich mit früheren Erkenntnissen der Sport­spie­lfor­schung (Abbildung 1) (vgl. Ford, Hodges, Huys & Williams, 2009) überein.

„Erst so, wenn der Ball ein bisschen behandelt werden kann, sollte man ab den D-Junioren ein bisschen konkreter wer-



Trainingsanteil

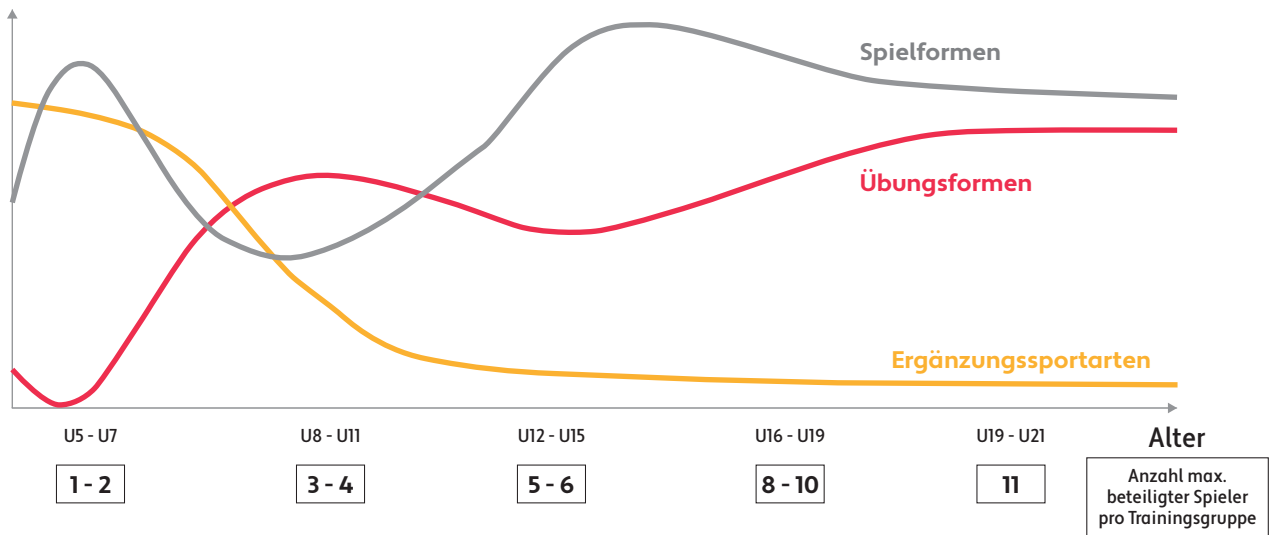


Abbildung 1: Die Anteile der verschiedenen methodischen Mittel zur Verfolgung der Etappenziele im langfristigen Leistungsaufbau

den, dass dort die Jungs Spaß haben im Wechsel zwischen Übungen und Spiel, ähnlich wie es jetzt auch im Förderprogramm ist, dass wir da häufig diesen Wechsel von Üben und Spielen in unserem Programm haben.“ (FT 8, 23)

**2. Anfängerbereich: U5 bis U7 (vgl. Tabelle 2)**

**Didaktik**

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten besteht im Fußball sowohl bei den Trainerexperten als auch im Rahmenkonzept des DFB (2009) dahingehend Konsens, dass der Einstieg in den Fußballsport auf der Altersstufe U5, also durchaus bereits im Vorschulalter, erfolgen sollte. Diese Vorgehensweise wird auch von den „Top-Technikern“ auf der Seite der interviewten Nachwuchs-Nationalspieler bestätigt.

„Also, ich habe mit dreieinhalb Jahren angefangen im Verein Fußball zu spielen, das war der SV, das ist auch mein Heimatdorf.“ (FS 3, 7)

Von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang die inhaltliche Ausgestaltung der Phase des Trainingseinstiegs und der sportlichen Anfängerschulung in Bezug auf das Verhältnis von Trainings-

**diversifizierung und -spezialisierung.** In der allgemeinen Literatur zum Anfängertraining werden häufig ein ausufernder Umfang an allgemeinsportlicher Ausbildung bis hin zur regelmäßigen Wettkampfteilnahme in verschiedenen Sportarten sowie die zeitliche Vorschaltung einer sportartunabhängigen Trainingsstufe vor dem Trainingseinstieg in die

Zielsportart gefordert. Neuere trainingswissenschaftliche Konzeptionen (Balyi & Hamilton, 2004; aus empirischer Sicht Voigt, Singh & Hohmann, 2014; Voigt & Hohmann, 2016; Sieghartsleitner et al., 2018) empfehlen die parallele Verbindung der Prinzipien Diversifizierung und Spezialisierung von Anfang an und damit die selektive Integration der Inhalte der

Der Trainingseinstieg und die Hinführung zum Fußball sollten möglichst früh auf den Altersstufen U5 oder U6/U7 erfolgen.
Die Ausbildung der elementaren fußballerischen Grundfertigkeiten mit Ball sollte im Fußballtraining auf den Altersstufen U5 bis U7 parallel und systematisch zur Sammlung von vielfältigen Bewegungsgrundmustern ( <i>physical literacy</i> ) aufeinander abgestimmt erfolgen. Dies dient zudem dem Ausgleich des allgemein festgestellten Rückgangs der Bewegungsaktivität im Kindesalter und zur Sicherung eines koordinativ hochwertigen Bewegungsbestandes.
Im Mittelpunkt der Anfängerausbildung stehen auf den Altersstufen U5 und U6/U7 das Bewegungs- und Ballgefühl.
Zur Ausbildung eines Bewegungs- und Ballgefühls sind Bewegungsspielformen in Anlehnung an die Heidelberger Ballschule, die Horst-Wein-Methode und Kleine Spiele nach Döbler & Döbler (1998) einzusetzen.
Das freie Spielen ist speziell auf den Altersstufen U5 und U6/U7 möglichst täglich in der Freizeit und in jeder Trainingseinheit im Vereinstraining einzusetzen.

Tabelle 2: Anfängerbereich – U5 bis U7 (Zusammenfassung)

sportlichen Grundlagenausbildung bereits auf der frühen Einstiegsstufe in das sportartspezifische Training. Dabei steht die sportartinternen organisierte sportliche Grundausbildung mit dem Ziel einer vielseitigen sportlichen Bewegungskompetenz (Bewegungsgefühl) gleichberechtigt, aber nicht dominant über dem sportart-spezifischen Erwerb von **Ballgefühl und -technik**. Die enge Koppelung von *Wahrnehmung* und *Steuerung* von Bewegungen ergibt sich dabei vor allem aus den positiven Effekten beim Erlernen und im Vollzug der fußballerischen Bewegungsformen mit und ohne Ball.

„Ich glaube, dass man erst mal dieses **Gefühl für den Körper bekommen sollte, das heißt das Gefühl, was passiert, wenn ich ohne Ball mich bewege im läuferischen Rückwärts- und Vorwärtslaufen, wenn ich eine Rolle vorwärts mache, was heute absolut verpönt ist.**“ (FT 8, 25)  
 „Aber letztendlich geht es ja darum, wie viel **Zeit** verbringe ich mit dem **Ball** im Kindesalter [...]. Wir vermitteln es den Jungs immer so, bis ihr eine Frau habt oder eine feste Freundin habt, ist das eure Freundin. Behandelt sie gut und verbringt halt so viel Zeit, wie es halt nur geht, damit [...]. Das Thema Technik setzt ja im frühkindlichen Alter an und je mehr **Ballerfahrung und Koordination** ich letztendlich geschult habe oder die Möglichkeit selber des Schulens hatte, z. B. nach jedem Schultag hat man halt ja drei vier Stunden auf dem **Bolzplatz** verbracht und permanent den **Ball** am Fuß gehabt, desto besser wird meine **Technik.**“ (FT 9, 29)

Die Strategie des frühen Einstiegs in die Zielsportart Fußball mit der gezielten Ausbildung von Ballgefühl und -technik parallel zur Schulung der allgemeinen Bewegungskompetenz wird auch von den Nachwuchsspielern als erfolgreich bestätigt und inhaltlich bzw. methodisch konkretisiert.

„[...] für mich – gab es einfach **nur Fußball** [...] auch sonst habe ich nur **Fußball** gespielt und auch stundenlang alleine mal und habe mir immer mit meinen Fantasien so mein Spiel vorgestellt [...].“ (FS 3, 49)

### Methodik

Die Vermittlung der Zielkategorien Bewegungsgefühl, Ballgefühl und Balltechnik sollte laut der Interviewpartner neben ersten einzelnen spielerischen Übungsaufgaben auch in verschiedenen Bewegungsspielen erreicht werden. Dabei lassen sich Elemente aus der Heidelberger Ballschule oder aus dem Katalog der „Kleinen Spiele“ (Döbler & Döbler, 1998) in

das Training integrieren. Die Einbettung der Anforderungen in Wettkämpfe vermittelt den Kindern auf eine spielerische und vor allem spaßorientierte Weise verschiedenste Komponenten der Bewegungskompetenz quasi automatisch.

„Sodass wir dort hauptsächlich im **unteren Bereich Ballgewöhnung oder Bewegungsformen trainiert werden. Spielformen, Haschspiele, Staffelspiele, also alles, wo man Bewegungskoordination hat und wahrnehmen kann.**“ (FT 8, 23)

Unter allen fußballspezifischen Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchsalter hat sich die **Spielfähigkeit** im Sinne der *situativen Problemlösekapazität* als das wichtigste Ausbildungsziel herauskristallisiert. Unter den Trainerexperten besteht Konsens, dass es auf der frühen Stufe der Trainingseinsteiger im Altersbereich U5 bis U7 insbesondere um Spielfreude, -kreativität und -ehrgeiz geht, die sich mit Hilfe des freien Spiels am besten entwickeln lassen.

„Und trotzdem dann auch in Verbindung mit **wahnsinnig viel Spielen, also dieses freie Kicken ungemain!**“ (FT 2, 84)  
 „Also wir sprechen sicherlich immer noch von diesen Altersstufen, die wir einfach aktuell noch haben, F-, E-, D-Junioren, die immer noch **mehr freies Spiel machen.**“ (FT 3, 740)

Die Fußballanfänger im Kinderbereich lernen die ersten Schritte der *fußballtechnischen Grundfertigkeiten* im besonderen Maße durch visuelle Wahrnehmung und aktive Bewältigungsprozesse. Der in dieser Phase sehr stark ausgeprägte Spieltrieb vermittelt in Kombination mit der richtigen Aufgabenstellung den Kindern automatisch erste technische Bewegungsausführungen. In diesem Altersbereich sind insbesondere das visuelle Lernen bzw. die visuelle Gestaltung der Instruktion als Vermittlungsmethode einzusetzen. Die Einflussnahme des Trainers sollte sich dementsprechend auch auf ein minimales Niveau reduzieren.

„Wir wollen immer sehr viel projizieren früher auf den **Straßenfußball** und wer hat da **voneinander gelernt. Die Kinder haben nicht von den Erwachsenen gelernt, die haben von sich selber gelernt. Wir beide sind eine Mannschaft und du kannst wunderbar den Zidane-Trick und ich kann wunderbar den Übersteiger, ja dann zeigst du mir den Zidane-Trick und coachst mich und ich zeige dir den Übersteiger und coache dich und ich stehe nur als Trainer dann daneben und sag, guck**

**mal, wie geil die beiden sich untereinander da coachen. [...] Lass uns viel voneinander lernen, miteinander lernen. Lasst die Gruppe untereinander in sich schlüssig sein und viel voneinander da auch abgucken.**“ (FT 6, 76)

Über das Training hinaus können bisweilen auch die Eltern und Geschwister eine durchaus aktive Rolle bei der Einführung der kleinsten Nachwuchsfußballer in die Sportart Fußball allgemein und speziell in die elementaren Regeln und technischen Grundfertigkeiten des Fußballspiels einnehmen.

### 3. Grundlagenbereich: U8 bis U11 (vgl. Tabelle 3)

#### Didaktik

Im Mittelpunkt der Altersstufe U8/U9 sollten die individuellen, positionsunabhängigen und offensiven **Basistechniken** stehen. Defensive Qualitäten sowie Technikscherpunkte des Zusammenspiels, wie z. B. Passen, können eine noch untergeordnete Rolle einnehmen bzw. werden in Spielformen automatisch nebenher trainiert.

Weiterführend sollten auf der Altersstufe U10/U11 die Grundfertigkeiten mit Ball über hohe Wiederholungszahlen erlernt und variiert sowie durch die hohen Wiederholungszahlen bereits stabilisiert werden. Je größer die Zahl der „Stunden am Ball“ in diesem Altersabschnitt ausfällt, desto hochwertiger und stabiler werden Schuss- und Passtechniken, aber auch die Ballannahme und das Dribbling ausgeprägt. Der frühe Technikerwerb und auch bereits das Technikanwendungstraining im anschließenden Aufbaubereich sollten bei den balltechnischen Grundfertigkeiten Ballannahme, Passspiel, Torschuss und Dribbling – und ggf. auch bei den Finten – bereits beidseitig erfolgen. Im Vergleich zu den im modernen Spitzenfußball hoch entwickelten Fertigkeiten Passen, Ballan- und -mitnahme sowie Dribbling und Fintieren werden beim Technikelement *Torschuss* insbesondere auf Seiten der Spitzenspieler noch bedeutende Leistungsreserven gesehen. Da das präzise und dynamische Schießen auf das Tor einerseits den größten Einfluss auf das Spielergebnis nimmt und andererseits die Spieldynamik über die Qualität des (langen) Passspiels gefördert wird, soll dazu bereits in den Altersbereichen U10 und U11 ein umfassender Ausbildungsschwerpunkt gesetzt werden.

„[...] jeder Trainer, der knapp ein Spiel verliert, egal wo, verliert das Spiel mit der gleichen Aussage. Der sagt, ach scheiße, wenn wir unsere Torchancen reingehauen

hätten. Immer wieder das Gleiche. **Torchancenverwertung** und es gibt keine Sportart, keine **Zielspielsportart** wie im Fußball, die **so wenig** in einer Trainingseinheit aufs Tor macht wie wir.“ (FT 2, 1269)

**Methodik**

Wie im vorangehenden Ausbildungsabschnitt des Anfängerbereichs (U5 bis U7) ist auch im Grundlagenbereich (U8 bis U11) der Wechsel zwischen einer spielerischen Vermittlung und der wiederholungsorientierten Übungsgestaltung ein Kernstück des Techniktrainings. Dabei erfolgt die Vermittlung der Bewegungsgrundmuster ohne Ball sowie insbesondere der Basistechniken mit Ball im frühen Altersabschnitt U8/U9 durch eine stärkere Betonung des freien und gebundenen Spiels, um die ausgeprägte Spielfreude und -motivation der Kinder im frühen Schulkindalter optimal auszunutzen und weiter zu stärken. Zudem soll das Verständnis der Spieler für den Zusammenhang zwischen den Basistechniken und der Spielsituation durch einen kreativen Freiraum beim Ausprobieren verschiedener Situationslösungen („geleitetes Entdecken“) geschult werden. Die **enge Verbindung von Spiel- und Übungsformen** sichert den Charakter der Technik als Mittel zum Zweck und festigt den Anschluss der einzelnen und kombinierten Übungs- und Drillformen an bestimmte typische Spielsituationen.

Im Gegensatz zur ersten Phase des Grundlagenbereichs (U8/U9) nimmt jedoch auf der Altersstufe U10/U11 der Übungsanteil deutlich zu. Dabei wird innerhalb der Übungsreihen die **Komplexität der Anforderungen** sukzessiv erhöht. Während im U8/U9-Bereich kein Gegner- und Zeitdruck beim Neuerlernen von Techniken herrschen sollte und somit die Präzision im Vordergrund steht, wird dies in den späteren Altersbereichen durch Steigerungen der Freiheitsgrade der Gegenspieler (kein Gegenspieler zu passivem Gegenspieler zu teilaktivem Gegenspieler zu aktivem Gegenspieler) erhöht. Dabei sollten die Übungs- und Drillformen möglichst in einen Wettkampf eingekleidet werden, um nicht nur eine hohe Trainingsintensität, sondern auch Spaß und Motivation zu sichern.

„[...] ich muss trainieren, um dieses Ziel zu erreichen. Dazu kann man diese **Drillmomente einsetzen, um daran bewusst zu arbeiten, und das verschiebt sich dann ein bisschen. Wenn sie älter werden, kann ich im E- und D-Bereich sehr viel über Drill machen, deutlich mehr als zu Beginn meines Erachtens und dann geht es**

später wieder darum, die Techniken in spielerischen Situationen zu verfestigen, unter Raum- und Gegnerdruck beispielsweise.“ (FT 11, 40)

Analog verhält es sich mit den Spielreihen, die vor allem über die Veränderungen der Aufgabenstellung, der Provokationsregeln und der Feldgröße die Einwirkung des Gegners regulieren und dennoch die Sicherung einer hohen individuellen Wiederholungszahl berücksichtigen. Das Festigen der Basistechniken sollte dabei nach der Leitlinie „Präzision vor Tempo und Gegnerdruck“ vermittelt werden. Auch wenn in der Literatur von einzelnen Forschergruppen Vorteile des differenziellen Lernens gegenüber den tradierten Methoden (mit geblocktem oder variabel wiederholtem Üben) postuliert werden, streben die befragten Trainer – durchaus unterstützt durch die Nachwuchsspieler selbst – bei der Übungsgestaltung nicht einen maximalen Grad an Variabilität an, sondern eher einen mittleren Grad, der vorrangig durch eine **Variation der Übungs- und Spielformen** und weniger der generellen Bewegungsausführung erreicht wird.

„Es geht nur über eine hohe Wiederholungszahl, da bin ich überzeugt. Also

wenn mir irgendjemand was Anderes zeigen würde, ich würde es gerne machen. Wenn ich sag, ok der schießt nach fünf Mal genauso gut wie nach 5000 Mal, weil wir dem vorher eine Pille gegeben haben oder weil er vorher einen **Purzelbaum macht, dann wäre ich begeistert.**“ (FT 2, 1427)

In Bezug auf **Instruktion und Feedback** ergibt sich aus der Leitlinie des geleiteten Entdeckens, dass auf der Altersstufe U10/U11 weniger eine „richtige“ Idealtechnik („Leitbildtechnik“) als vielmehr eine individuelle **Zieltechnik** über variierende Aufgabenstellungen vermittelt werden sollte. Das Leitbild einer Technik wird als äußerer Rahmen der technischen Ausführung gesehen, innerhalb dessen der Spieler seine eigene Lösung finden soll. Die aktive Demonstration der Technik durch Spieler-, Trainer- und/oder eine videografische Präsentation sollte im Grundlagenbereich Vorrang vor einer verbalen Erläuterung haben.

„Also man hat sein eigenes Bild von einer Bewegung, von einem Bewegungsablauf und das versuche ich jetzt auf den Spieler zu übertragen und da ist die Frage, ist das das Richtige, passt das zu dem Spieler, der hat vielleicht ganz ande-

Die Bewegungsgrundmuster ohne Ball sind speziell auf den Altersstufen U8 und U9 durch spezielle und koordinativ akzentuierte Übungsreihen zu schulen.
In der Phase der frühen Grundausbildung sollten die offensiven technischen Schwerpunkte (besonders im 1:1) im Vordergrund stehen.
Die koordinativen und athletischen Fähigkeiten sind in den Altersstufen U8 bis U11 durch geeignete Ergänzungssportarten innerhalb des Fußballtrainings auszubilden.
Die balltechnischen Grundfertigkeiten sollten möglichst früh beidfüßig erlernt und angewendet werden.
Die Grundfertigkeit Torschuss ist als Leistungsreserve speziell auf den Altersstufen U10 und U11 verstärkt auszubauen.
Die Spieler sollten bei der Vermittlung der Techniken mit eingebunden werden (geleitetes Entdecken). Zudem sollte ihnen der Zusammenhang der Technik als Mittel zum Zweck vermittelt werden.
Die Grundtechniken mit Ball sind in den Altersstufen U10 bis U11 in variablen Übungsreihen (Drillformen) bei hoher Wiederholungszahl zu erlernen und zu verbessern.
Die Einkleidung der Übungsformen mit einem Wettkampfcharakter ist anzustreben.
Das freie Spielen ist speziell in den Altersstufen U8 und U9 möglichst täglich in der Freizeit und mindestens zweimal pro Woche im Vereinstraining einzusetzen.
Die Grundfertigkeiten mit Ball sind ergänzend durch Spielformen in Kleingruppen (1:1, 2:2 und höchstens 3:3) in Bezug auf die situative Technikanwendung zu schulen. Die Organisation der Spielform sollte in Abhängigkeit des technischen Schwerpunkts gewählt sein, ebenso die Anwendung von technischen Provokationsregeln.

Tabelle 3: Grundlagenbereich – U8 bis U11 (Zusammenfassung)

re Hebellängen oder Körperproportionen, also das, finde ich, ist oft sehr schwierig.“ (FT 12, 135)

„[...] sondern es sind eins, zwei, drei, vier, fünf dabei, die können es nicht und die haben den Ball irgendwo hoch oder irgendwo neben das Tor. Dann ist die Frage: Beschreibe ich das jetzt, indem ich sage, du musst das Standbein neben dem Ball haben, musst das Schwungbein so haben, du musst im Oberkörper Vorlage haben, die Armhaltung ist jene und der Kopf ist so und so weiter. Das geht gar nicht. Da stecken so viele Informationen drin, die kann einer gar nicht verarbeiten. Weil er es sowieso nicht weiß, wird er total überfordert. Die schlimmere Variante ist noch, dass man sagt, streng dich halt mal an oder schieß nicht vorbei.“ (FT 1, 450)

#### 4. Aufbaubereich: U12 bis U15 (vgl. Tabelle 4)

##### Didaktik

Die Charakterisierung der Technik als Mittel zum Zweck findet sich im Aufbaubereich durch den stärkeren taktischen Bezug und die Tendenz zu einer ersten **Positionierorientierung** wieder (Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost, 1999; Issurin & Lustig, 2007). Während im Grundlagenbereich primär die individuelle technische Qualität und damit der Bezug zur Individualtaktik im Vordergrund steht, verschiebt sich der Schwerpunkt im Aufbaubereich hin zur Kleingruppentaktik und der damit zusammenhängenden Ausbildung von Techniken des Zusammenspiels.

„Also deswegen ist es schon so, dass bis zum Leistungsbereich bei uns auf jeden Fall, also bis Ende U15 sind wir schon sehr breit unterwegs und versuchen, allen Spielern möglichst viel mitzugeben und nicht zu spezialisieren.“ (FT 3, 1655)

„Wir glauben halt auch und so wird es hier eigentlich auch gelebt, dass es gut ist, so offen wie möglich zu bleiben.“ (FT 3, 1494)

Wie die Bezeichnung dieser Phase („Aufbaubereich“) bereits impliziert, setzt die technische Ausbildung in diesem Altersbereich auf den Grundfertigkeiten des Grundlagenbereichs auf. Ausgehend von einem idealtypischen Verlauf mit der Beherrschung aller Basistechniken am Anfang dieses Abschnitts, führt der Weg der technischen Ausbildung über eine erste Phase der Stabilisierung und Perfektionierung der Techniken. Spieler sollten sich im Hinblick auf das zentrale Exzellenzkriterium einer individuellen „Spezialtechnik“ auf ihre im Grundlagenbereich erworbene **individuelle Technik** konzentrieren

und diese möglichst perfekt ausdifferenzieren. Selbstverständlich bleibt die Ausbildung der beidfüßigen Fußballtechnik auch auf der Altersstufe U12 bis U15 ein wesentliches Trainingsziel.

„Dahin, dass ich dann irgendwann im U12/ U13-Bereich eigentlich eine Perfektion habe, idealerweise auch beidfüßig das Ganze beigebracht habe, in den ganzen Grundtechniken, die wir haben.“ (FT 11, 26)

Aufbauend auf den Grundfertigkeiten sollte es nun ein weiteres Hauptanliegen sein, die Technik mit erhöhtem **Tempo** und bei zunehmendem **Situationsdruck** weiter zu entwickeln und anwenden zu können. Diese Entwicklung ist nötig, um in dem sich verändernden Umfeld bestehen zu können. Zum einen erhöht sich das Leistungsniveau der Mitspieler und Gegner, was zu einer automatischen Anpassung hinsichtlich des Tempos in den Aktionen führt, zum anderen vergrößern sich das Spielfeld und die Spieleranzahl im Wettkampf (über das 9:9 zum 11:11), was ebenfalls wiederum einen höheren Druck erzeugt und eine höhere „Schärfe“ im Zusammenspiel fordert.

„Also die Grundtechniken sind vorhanden [...] im Ideal. Wie gesagt, hier geht es jetzt darum, einfach in erster Linie eben, das auf die neue Spielfeldgröße zu übertragen, die natürlich im Aufbaubereich größer ist, aufgrund der Tatsache, dass 9-gegen-9 bis 11-gegen-11 gespielt wird, auf die höhere Spieleranzahl, wie gesagt und auf die sich verändernden Rahmenbedingungen, sprich eben das, was die Räume eben auch angeht und die Punkte Präzision und Schärfe zu übertragen.“ (FT 5, 83)

Die Weiterentwicklung der Spielfähigkeit im Sinne der situativen Problemlösekompetenz sollte parallel zum Prozess der weiteren Entwicklung der Grundtechniken erfolgen, wobei die erlernten Fähigkeiten situativ angewendet und somit die Entscheidungskompetenz und Handlungsschnelligkeit geschult werden müssen.

##### Methodik

Deshalb nehmen im Ausbildungsprozess die gebundenen **Spielformen** ab dem Übergang von der U12/U13 auf die Altersstufe U14/U15 die dominierende Rolle bei den technikorientierten Trainingsinhalten ein, ohne den zentralen Kernpunkt der Festigung und Perfektionierung der Grundtechniken über hohe Wiederholungszahlen in einfachen Formen zu vernachlässigen. Insgesamt sollte die Generierung der nötigen individuellen hohen

Wiederholungszahlen im Aufbaubereich von der U12 bis U15 vermehrt aus dem Mannschaftstraining ausgelagert und über individuelle Programme oder Rahmenbedingungen zum Eigentaining abgedeckt werden.

„Im Individualtraining die Stärken natürlich nicht zu vernachlässigen, dort weiter dranzubleiben, aber eben diese Schwächen auch so ein bisschen in den Griff zu kriegen.“ (FT 3, 1646)

Zugleich soll das Mannschaftstraining sowohl bei Übungs- als auch Spielformen den **Komplexitätsgrad** stetig erhöhen und mehrere Handlungsstränge miteinander verbinden, sodass die im vorangegangenen Ausbildungsabschnitt (U8 bis U11) erworbenen Technikelemente situativ angemessen angewendet und mit immer komplexeren Situationskonfigurationen in Spiel- und Übungsformen verknüpft werden.

„Also du bist ja dann komplexer. Ich sag zum Beispiel, wenn das das Spielfeld ist und du hast jetzt einen Trainingsschwerpunkt und dieses Training der Trainings-schwerpunkte findet in diesem Raum hier statt, ja dann findet das in diesem Raum dann statt. Also du schneidest das Spielfeld für den Trainingsschwerpunkt dir zu-recht, weil das auch wichtig ist, dass du das, was du eigentlich bezwecken möchtest, in dem Ort machst. Also wenn du Eckentraining machst, dann machst du es da, wo die Ecken sind, und nicht an der Mittellinie [...], dass du Orientierungshilfen hast, weil diese Orientierungshilfen wichtig für die Spieler sind.“ (FT 9, 266)

Bei den Spielformen steht nach wie vor das Training in der Kleingruppe bis höchstens 3:3 oder 4:4 im Mittelpunkt. Infolgedessen werden auch die Ziele der Verbesserung der situativen Entscheidungskompetenz und der Handlungsschnelligkeit vermittelt. Dabei kann die optimale technische Ausführungsgüte der Grundfertigkeiten durch *Provokationsregeln* (sog. task constraints), wie z. B. Beschränkung der Ballkontakte etc., und/oder *apparative Hilfsmittel* (sog. environment constraints), wie z. B. Dummys, Prallwände, Lichtsignale etc., erzwungen werden. Die Beschränkungen grenzen die verschiedenen Möglichkeiten bei der Bewältigung der Bewegungsaufgaben ein und zielen damit auf die Optimierung der Art und Weise der technischen Lösung ab (Renshaw, Davids & Savelsbergh, 2010).

„Da kannst du halt auch so was wie Ballannahme schwieriger Bälle üben. Du

kannst gegen die **Prallwand** bolzen und schauen, dass du die verarbeiten kannst. Was ich mir öfters halt nehme, sind so kleine **Eishockeytore**, haben wir halt am Feld, die sind eigentlich halt auch gut für Pass, wenn du einen weiten Pass spielen willst oder Flugbälle da rein oder Torhüter nehmen sich das zum Abwurf, Abschlag oder so was. Wir haben halt einen Materialraum und da kannst du eigentlich alles nehmen.“ (FS 3, 139)

Für die Trainerexperten ist vor allem die Optimierung von **Instruktion und Feedback** in diesem Abschnitt ein zentraler Eckpfeiler der Trainingsarbeit. Die komplexe Handlungsschnelligkeit ist in vielen Spielsituationen im Fußball stärker durch die kognitiv determinierte Entscheidungsschnelligkeit im Prozess der Analyse und Verarbeitung von Hinweisreizen bedingt als durch die reine motorische Schnelligkeit bei der Bewegungsausführung, weshalb vor allem im Altersabschnitt U14/U15 bewegungs- und balltechnische Instruktion und Feedback nicht losgelöst von den ersten taktischen Bezügen formuliert werden sollten. Diesbezüglich ist es entscheidend, dass Instruktion und Feedback detaillierter und objektiver erfolgen. Zudem benötigt die Detailarbeit an den Schwächen und Stärken im Individualtraining der Basistechniken von Seiten der Trainer neben dem analytischen Blick auch eine fortgeschrittene mediale Analyse (Video, Tablet, Smartphone etc. einschließlich entsprechender Software) und Feedbackgestaltung.

„Und teilweise auch in Stützpunkten, ich arbeite wirklich mit **Tablet-Unterstützung** und mit **Smartphone-Unterstützung** [...] [das läuft] ganz explizit. Der eine hat sein iPad dabei und der filmt die Spieler und bespricht die Szene auf dem Platz mit den Spielern.“ (FT 11, 208)

**5. Leistungsbereich: U16 bis U19 (vgl. Tabelle 5)**

**Didaktik**

Vor dem Hintergrund einer idealtypischen technischen Entwicklung der Spieler sollten in dem letzten Altersabschnitt der (jugendlichen) Spielerentwicklung alle Voraussetzungen und deren Verknüpfungen für die individuelle Spielfähigkeit auf höchstem internationalen Niveau abgeschlossen werden. Dies muss zur Folge haben, dass keine trennscharfe Linie zwischen technischem und taktischem Training und deren Zielen gezogen werden darf. Die Trainerexperten empfehlen, das Techniktraining mit einem starken Bezug zu den Spielanforderungen und hier be-

sonders der **Wettspielintensität** zu versehen.

„Und dann auch mitzukriegen, ja, wir haben ja eigentlich auch **Gegner**, die so oder so gegen uns mit einer **gewissen Idee** gegen uns spielen, verteidigen, dass man dieses Verteidigen des Gegners halt auch mit **technischen, taktischen Lösungen** halt durchkreuzt.“ (FT 3, 1810)

Aufbauend auf der Grundausbildung der Spielfähigkeit mit ersten taktischen Bezügen und einer anfänglichen Positionsorientierung im Aufbaubereich sollten Positionsspezifizierungen und weitere individuelle taktische Aspekte den Mittelpunkt dieser Phase darstellen. Durch das Kernelement des Zusammenspiels werden die Spieler über den Schritt der Gruppentaktik hin zu den Punkten der Mannschaftstaktik und dem gemeinschaftlichen Ziel der Umsetzung einer verbindlichen **Spielphilosophie** geführt. Somit ist es ein zentrales Bestreben dieses Abschnitts, die Einzelbausteine zu einem

harmonischen Gesamtbild zusammenzufügen.

„Ja, für einen Hochleistungsfußballer ist die Zeit zwischen 18 und 21 einfach die **Harmonisierung** des Gesamten, die **Zusammenführung** aller Faktoren zu einer automatisierten unreflektierten normalen Handlung. Das braucht halt dann Zeit, das ist die **letzte Stufe**.“ (FT 1, 689)

„Also du bist ja nun im **Mannschaftsgebilde** und du fügst diese **kleinen Puzzleteile** immer mehr zu einem **größeren Puzzle** zusammen.“ (FT 9, 284)

Neben den integrativen Prozessen muss der Leistungsbereich auch phasenspezifische Inhalte vermitteln. Das positionsspezifische Individualtraining und die Ausbildung von herausragenden Fertigkeiten sind zentrale Merkmale der Trainingsgestaltung, die in diesem Abschnitt verstärkt durch die Komponenten der Athletik und des Regenerationstrainings ergänzt werden. Wie im Grundlagen- und

<p>Im Altersbereich der U12 bis U15 ist eine Phase der Stabilisierung und Perfektionierung der fußballspezifischen Leistung anzustreben. Dabei ist eine positionsoffene und -übergreifende Ausbildung anzustreben.</p>
<p>Die Grundtechniken <i>mit</i> Ball sind in den Altersstufen U12 bis U15 an den steigenden Raum- und Gegnerdruck anzupassen. Eine Erhöhung des Tempos in der technischen Ausführung ist dabei ein zwangsläufiges Zwischenziel.</p>
<p>Der methodische Schwerpunkt des Trainings der Altersstufe sollte in Richtung eines komplexen ganzheitlichen Ansatzes gesetzt werden: „Spielen vor Üben“. Dabei sollte das Format 3:3/4:4 präferiert und 5:5 nicht überschritten werden.</p>
<p>Der Komplexitätsgrad in den Übungs- und Spielformen ist deutlich zu erhöhen. Dabei sollten verschiedene Techniken und Handlungsstränge miteinander verknüpft, wie auch verschiedene technische Provokationsregeln und Hilfsmittel in die Spielformen integriert werden.</p>
<p>Weiterhin ist die Kopplung mit ersten individual- und gruppentaktischen Zusammenhängen aufzuzeigen sowie die Entscheidungskompetenz und Handlungsschnelligkeit zu schulen. Hilfsmittel aus dem Bereich der visuellen Wahrnehmung wie Farbsignalsysteme sind zu nutzen.</p>
<p>Das freie Spielen sollte auch in diesem Altersbereich den Spielern Gelegenheit geben, eigene Dinge zu erproben, anzuwenden und ihre „persönliche“ Technik zu spezialisieren und auszudifferenzieren (Beginn der Ausbildung einer individuellen „Spezialfertigkeit“).</p>
<p>Das individuelle Eigentaining mit Spezialtrainern auf dem Vereinsgelände sollte einen Schwerpunkt in der Ausbildung darstellen und sich <i>insbesondere</i> mit den Schwächen, aber auch den Stärken der Spieler beschäftigen. Alternativ sollten zumindest Möglichkeiten (Platz, Material) und Hinweise seitens der Trainer bezüglich zu verwendender Methoden, Trainingsinhalte und den zugrundeliegenden individuellen Zielen gegeben werden.</p>
<p>Im Bereich der Instruktions- und Feedbackgestaltung sollten Trainer verstärkt mit den Instrumenten der Videografie arbeiten und die neuen Medien des Tablets und Smartphones nutzen. Dabei sind auch Aufnahmen technischer Bewegungen von Profisportlern und/oder Mitspielern denkbar.</p>

**Tabelle 4: Aufbaubereich – U12 bis U15 (Zusammenfassung)**

Aufbaubereich muss sich die Technik immer höheren Anforderungen anpassen. Die Spieler werden dabei mit einem immer höheren Druck und Tempo, einer endgültigen Umstellung zum 11:11 auf dem Großfeld und einer physischen sowie psychischen Weiterentwicklung während der Pubertät konfrontiert. Mit dieser Ausrich-

tung und der Erhöhung der taktischen Variabilität geht das Ziel der weiteren Verbesserung der Handlungsschnelligkeit einher. Darüber hinaus fordern die steigende Positionsorientierung und das steigende Anspruchsniveau im Leistungsbereich eine weitere und tiefere Individualisierung der Trainingsarbeit.

„Nach der U15 soll ein Spieler [...] in der Lage sein, die Grundtechniken **positionsspezifisch** in Bezug auf die **Spielphilosophie** [...], die natürlich auch bestimmte Erwartungen an die Positionstechnik jedes Einzelnen und jeder einzelnen Position eben auch legt, umzusetzen [...]. Dann dasselbe im U16-, U17-Bereich. Nach der U17 soll ein Spieler [...] alle Grundtechniken präzise [...] **positionsspezifisch** und unter Berücksichtigung taktischer **Verhaltensweisen** zweckmäßig und situativ umsetzen können. Das heißt, auch noch entsprechende Lösungen eben auch dann noch zu finden und da muss eigentlich die Technik schon so weit automatisiert sein, weil wir sind jetzt schon in dem Bereich, dass über Tempodruck, über Gegnerdruck und über Zeitdruck [...] noch die nächste Entscheidung getroffen werden muss. Von den drei Entscheidungen oder fünf Entscheidungen, die du hast am Ball, welche ist die richtige, und dann kannst du nicht mehr lange nachdenken [...] und im U19-, U21-Bereich nach der U21 solltest du eigentlich dann unter [...] **maximaler physischer Weiterentwicklung** [...] in der Lage sein, auf höchstmöglichem Niveau **Handlungsschnelligkeit, Spieltempo** und **Wettkampfindensität** [...] umzusetzen.“ (FT 5, 49)

Als abschließender und zugleich kontinuierlicher Orientierungsmaßstab ist das Ziel eines Stärken-Schwächen-Ausgleichs im Sinne der Technikharmonisierung anzustreben. Zugleich wird damit auch das Ziel der **Technikeffektivität**, also der Stabilität und Resistenz gegen äußere Faktoren, wie z. B. erschwerende Umwelteinflüsse, Ermüdung, taktische Variabilität des Gegners etc., abgedeckt.

„Ich behaupte, dass eine Bewegung etwas mit einem angepassten Muskeleinsatz zu tun hat, wie ob ich eine Bewegung ganz also wirklich mit der höchsten Explosivität noch machen will, ist ja oft gar nicht sinnvoll. Wenn ich meinen Übersteiger so schnell mache, dass der Gegner gar nicht reagieren kann, hilft das nicht. Sodass ich nicht sag, wenn du den maximal schnell kannst, ist der super, sondern das ist ganz einfach dieser **passende Krafteinsatz** und die **passende Bewegung** [...]. Ich glaub, dass das eine Sache ist, die durch häufiges Wiederholen und Erkennen des richtigen **Krafteinsatzes optimiert** wird, [...] weil dann einfach die intermuskuläre Koordination optimiert ist [...]. Aber nichtsdestotrotz ist eine häufige Wiederholung eine **Ökonomisierung** der Bewegung, die letztendlich dazu führt, dass ich eine Bewegung schneller und langsamer oder auf jeden

Vor allem während des Übergangs vom Aufbau- in den Leistungsbereich müssen die Trainer die Spieler bei ihrer pubertären Entwicklung mit Geduld und Verständnis begleiten. Eine Änderung der methodischen Mittel ist nicht nötig, eher sollte das Bewusstsein der Spieler präventiv auf mögliche Folgen der körperlichen Veränderungen vorbereitet werden.

Im Altersbereich des Leistungstrainings müssen die bis dahin einzeln erarbeiteten Komponenten technischer und taktischer Natur qualitativ harmonisiert und auf ihre effektive und effiziente Umsetzung ausgelegt werden (Technikeffektivität).

Auf Basis der positionsübergreifenden Ausbildung und einer ersten Positionstendenz im Aufbaubereich sind die Spieler mit Beginn der U15/U16 ansatzweise positionsspezifisch und ab der U17 verstärkt positionsspezifisch zu fördern. Dabei sollte eine enge Verknüpfung von Technik und Taktik anvisiert werden.

Eine Erhöhung der Handlungsschnelligkeit sollte sich im Leistungsbereich explizit auf der Ebene der taktischen Entscheidungskompetenz bewegen. Die Trainer müssen die Spieler auf spezifische „Signalkonstellationen“ der Situationen hinweisen

Die taktische Ausbildung sollte über die Gruppentaktik in der U15/U16 hin zum Fokus der Mannschaftstaktik ab der U17 fortgeführt werden. Dabei sollte man sich durchgängig an einer modernen und verbindlichen Spielphilosophie (z. B. des Verbands, Vereins, Nachwuchsabteilung o. Ä.) orientieren

Das Techniktraining ist auch im Leistungsbereich mit einer detailbetonten Akribie zu verfolgen. Dabei sollten die technischen Fertigkeiten weiter automatisiert, stabilisiert und ausdifferenziert werden mit dem Ziel, eine technische (positionsspezifische) Spezialfertigkeit auszubilden.

Die methodischen Mittel der Umsetzung sollten in einem ganzheitlichen Rahmen erfolgen. Dabei sind synergistische Effekte durch die koordinierte Vernetzung der Komponenten Athletik, Taktik, Technik, Kraft und Regeneration (Belastungssteuerung) anzustreben.

Die sukzessive Erhöhung der Druckbedingungen in den Trainingsformen sollte im Leistungsbereich ein bestimmtes Level oberhalb des aktuellen Wettkampfniveaus erreichen. Damit wird die Strategie eines hochintensiven Techniktrainings (HITT-Prinzip) verfolgt.

Übungs- und Spielformen sollten in ein positionsorientiertes Szenariotaining eingebettet sein. Eine Übungsorientierung dient vor allem dem Einstudieren von taktischen Mustern und dem Festigen von Positionstechniken (10:0). In einem nächsten Schritt gilt es dann, die taktischen Handlungsmuster in Spielformen anzuwenden, wobei taktische Provokationsregeln und Rahmenvorgaben bei der Spielfeldkonfiguration (wie z. B. Trapez, Trichter, Diamant etc.) einzusetzen sind.

Die weitere Zunahme des individuellen Sondertrainings hat neben den positionsspezifischen Techniken die athletische Seite mit den Komponenten der Kraft und der Schnelligkeit (insbesondere auch bei Richtungswechseln und Entscheidungsanforderungen im Sinne der Agility) abzudecken. Wie im Aufbaubereich eignen sich Spezialtrainer, Hilfsmittel und technische Apparaturen zur Verbesserung der technischen Fertigkeiten und dem Ausbilden einer individuellen technischen Spezialfertigkeit („Waffe“).

Die Instruktions- und Feedbackgestaltung sollte auf taktischer Ebene sehr stark mit Videoanalysen und der Start-Stopp-Methode („Einfrieren“) arbeiten. Hierunter fällt auch die isoliert wiederholte oder schrittweise technische Ausführung einer Entscheidungshandlung. Die explizit technische Ebene sollte detailorientiert trainiert werden, wobei durchaus auch auf Videografie und objektivierte Leistungskennziffern (zu Reaktionszeit, Bewegungsgeschwindigkeit, Handlungspräzision etc.) zurückgegriffen werden sollte.

Tabelle 5: Leistungsbereich – U16 bis U19 (Zusammenfassung)



Fall in passendem Tempo ausführen kann.“ (FT 2, 880)

„Also, was auf jeden Fall weiterhin ein ganz großes Thema ist, ist, dass die Technik immer noch zu **verfeinern** ist. Zu verfeinern heißt natürlich, möglichst **effektiv** unter Druck mit der Technik zu sein. Also **effektiv** heißt natürlich, gute Lösungen für enge Situationen zu haben, wo es wirklich jetzt darum geht, auf höchstem Level nachher gegen die besten Gegner [...] dann auch diese **Präzision** zu haben unter dem Druck **effektiv** zu sein. [...] und da musst du halt ganz einfach in der, an der **Präzision** weiterarbeiten.“ (FT 3, 1787)

### Methodik

Die methodische Umsetzung der Zielstellungen des Leistungsbereichs knüpft teilweise direkt an die Methoden des Aufbaubereiches an. In den primär ganzheitlichen Ansatz des Leistungsbereichs (U16 bis U19) wird der starke Positions- und Wettkampfbezug übergreifend integriert. Darüber hinaus wird die enge Verknüpfung von Technik und Taktik durch ein positionsspezifisches **Szenariotraining** sowohl in den Übungs- als auch den Spielformen abgebildet. Auch das Individualtraining, welches zum einen athletische Komponenten erfasst und zum anderen zur Generierung der nötigen hohen Wiederholungszahlen zur Automatisierung der Technik dient, findet mit dem Schwerpunkt der positionsspezifischen Ausbildung statt.

„Ja natürlich kann ich schon mal sagen, wenn ich eine **Spielform** habe, die ich **schräg abschneide**, und wir trainieren eine Spieleröffnung über die rechte **Außenbahn** und ich habe natürlich trotzdem meine zwei Spieler, dann werden die **häufiger zum Flanken kommen** [...]. Da habe ich natürlich auch die **Technik der Flanke** und die **Technik des Abschlusses von hohen Bällen häufiger dabei**.“ (FT 2, 1501)

Bei Instruktion und Feedback wird wie im Aufbaubereich im technischen und taktischen Training sehr viel Wert auf akribische Detailarbeit gelegt und mit unmittelbar verfügbarer **Technikobjektivierung** gearbeitet. Dabei kann im aktiven Coaching die Start-Stopp-Methode (auch „Einfrieren“) vor allem für taktische Anweisungen angewendet werden.

„Weil du **vorher** noch viel **detaillierter** in der Technik unterwegs bist [...], wenn du halt so unter Zeit- und Gegnerdruck das Ganze machst, macht es jetzt Sinn, die Finte anzuwenden, wäre jetzt vielleicht eine andere Finte besser gewesen, war

der erste Kontakt vielleicht nicht so, dass du in die Situation reingekommen bist [...]. Das heißt, du beschreibst dann oder **korrigierst dann nicht** mehr zwingend die Finte an und für sich den **technischen Bewegungsablauf, sondern** macht es eher Sinn, macht es keinen Sinn, ist die Situation richtig oder angemessen oder eben unangemessen oder nicht. Die Finte selber coachst du dann eigentlich nicht mehr, das machst du halt vorher oder solltest du halt vorher machen.“ (FT 10, 60)

„Aber dann mit der **Start-Stopp-Methode**, würde sagen, okay jetzt haben wir das zwei-, dreimal gemacht, halten wir es mal an so, wie würdest du das sehen, jetzt hast so gespielt, aber gibt es eine **andere Variante**.“ (FT 8, 110)

Ein abschließendes und zugleich übergreifendes Merkmal der Trainingsmethoden des Leistungsbereichs ist die sukzessive Steigerung des Anforderungsniveaus über das aktuelle Wettkampfniveau hinaus in Form eines **hochintensiven Techniktrainings** (HITT). Die kontinuierliche Steigerung der Druckbedingungen in den Übungs- und Spielformen mündet in einer Trainingssituation, die generell über dem Wettkampfniveau und an der Grenze der alters- bzw. entwicklungsgemäßen *Informationsverarbeitungskapazität* liegen sollte. Bereits im vorangegangenen Aufbaubereich wurde als methodisches Mittel die „künstliche“ Erhöhung des Situationsdrucks durch eine Variation und Kombination verschiedener Randbedingungen (*constraints*) als ein zentrales Werkzeug angesprochen. Durch immer kleinere oder spezifisch veränderte Spielfelder, gesteigerten Zeit- und Gegnerdruck sowie die Erhöhung der kognitiven Beanspruchung sollen die Spieler für den Wettkampf „überqualifiziert“ ausgebildet werden und in Bezug auf eine oder u. U. auch mehrere Spielpositionen und -aufgaben bestmöglich vorbereitet sein. Abgerundet wird die methodische Umsetzung des hochintensiven Techniktrainings durch eine Erhöhung des Wettkampfniveaus auch in kontrolliert arrangierten Trainings- oder gezielt ausgewählten (offiziellen) *Vorbereitungsspielen*.

„[...] wobei der **Druck im Training in der Regel immer höher sein sollte als im Spiel**. Was ja nicht immer so, glaube ich, stattfindet, aber dann wieder am **Wochenende**, damit die ganzen Aspekte umgesetzt werden können oder einfacher umgesetzt werden können, dann muss der **Druck im Training** eigentlich **höher sein**. Also, ich muss die **Anforderungen im Training** höher haben von der

Trainingsgestaltung her, als im **Wettkampf**, aber da geht es dann um diese **Ausführung der positionsspezifischen Techniken** noch mal ganz explizit.“ (FT 11, 192)

Das individuelle positionsorientierte Technik- und Athletiktraining muss mit den Inhalten und Methoden des Szenariotrainings und dem Taktiktraining so abgestimmt sein, dass sich synergistische Effekte erzielen lassen. Somit ist der **ganzheitliche Ansatz** nicht nur mit einer stärkeren Spielorientierung gleichzusetzen, sondern auch mit einer gezielten *Wettkampforientierung* in Bezug auf Taktik und Athletik.

„Das fängt halt von der **medizinischen Betreuung** an, dass die U17-Spieler, die werden schon **medizinisch**, was **Leistungsdiagnostik** und diese ganzen Tests wie bei der Lizenzmannschaft angeht, **betreut**. Das heißt, du kannst dort **Rückschlüsse ziehen**, wo du **Trainingseffekte ansetzen** musst, was du machen musst **zwecks Muskelaufbau, Kraftaufbau, Ausdauer** und wie auch immer [...]. Diese ganze Summe wird **höchst komplex** und **höchst wissenschaftlich** bei uns durchgeführt. Das heißt, die Jungs haben auch **teilweise acht bis neun Trainingseinheiten in der Woche** und diese **Maßnahmen** nutzen wir entweder zum **Stärkentraining** oder zum **Schwächenabbau** [...]. Diese ganzen Bausteine, die richten sich **total individuell** aus, weil du hast die **Konstellation der Auswahlmannschaften**, du hast die **Konstellation der zweiten Wachstumsphase** [...]. Du bist ganz **entscheidend in der Belastungssteuerung** [...]. Das ist schon ganz ganz wichtig, dass du das mit **Fingerspitzengefühl** machst.“ (FT 9, 280)

Sowohl Spiel- als auch Übungsformen erfordern nun einen positionsorientierten taktischen Wettkampfbezug und finden in einem spezifischen Rahmen statt, welcher stärker auf episodische („Spielergebnis halten“) oder phasentypische Ausschnitte („schnelles Umschalten“ nach Ballgewinn oder Ballverlust, „stabile Organisation“ in Angriff oder Abwehr) aus dem Spiel zugeschnitten ist (Szenarien). Diese strategische Ausrichtung ändert sich bis zum Lizenzbereich nicht und wird auch dort in einer ähnlichen Weise umgesetzt.

„Da ist der **Technikbereich** nach wie vor wichtig, aber es wird dann natürlich ganz klar mehr über die **Gruppentaktik** Richtung **Mannschaftstaktik** in **komplexen Spielformen** und immer weiter in Richtung **Positionstechnik** gearbeitet [...].

Dementsprechend musst du **positions-spezifisch** und auf die Technik bezogen trainieren, in Übungsformen aber vor allen Dingen auch in komplexen Spiel-formen.“ (FT 5, 130)

### Summary

#### “Technique Training for the Development of Playing Ability in Game Sports” – Part I: Football

Sports technical training is a key part of the long-term training process in all game sports. The aim of the “Technique Training for the Development of Playing Ability in Game Sports” expertise was the presentation of the current state of knowledge in three sports games on the basis of literature analysis, expert interviews and expert questionnaires. In this paper, the sport-specific results for the game sport of football are presented in detail and recommendations for practical activities are formulated.

### Literatur

- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16 (1), 4-9.
- Deutscher Fußball-Bund (2009). *Talentförderprogramm. Leitfaden für die Ausbildung*. Münster: Philippka Sportverlag.
- Döbler, E. & Döbler, H. (1998). *Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis* (20., überarb. und erw. Aufl.). Berlin: Sportverlag.
- Ford, P. R., Hodges, N. J., Huys, R. & Williams, A. M. (2009). An evaluation of end-point trajectory planning during skilled kicking. *Motor Control*, 13 (1), 1-24.
- Frade, V. (2003). *Periodização Tática. Mais do que um conceito, uma forma de estare de reflectir o futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Hodges, N. J. & Ford, P. R. (2010). Skill acquisition in dynamic ball sports. Monitoring and controlling action-effects. In I. Renshaw, K. Davids & G. J. P. Savelsbergh (Eds.), *Motor Learning in Practice. A Constraints-led Approach* (pp. 199-210). London, New York: Routledge.
- Hohmann, A. & Pietzonka, M. (2017). *Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Fußball, Basketball und Handball*. Hellenthal: Sportverlag Strauß
- Issurin, V. & Lustig, G. (2007). Zusammenstellung von Trainingseinheiten gemäß dem Konzept der Blockperiodisierung. *Leistungssport*, 37 (3), 29-35.
- Martin, D., Nicolau, J., Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 125)*. Schorndorf: Verlag Hofmann.

- Renshaw, I., Davids, K. & Savelsbergh, G. J. P. (2010). *Motor Learning in Practice. A Constraints-led Approach* (1st ed). London, New York: Routledge.
- Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M. & Conzelmann, A. (2018). “The early specialised bird catches the worm!” – A specialised sampling model in the development of football talents. *Frontiers in Psychology*, 9: 188 (doi:10.3389/fpsyg.2018.00188).
- Voigt, L. & Hohmann, A. (2016). Expert youth coaches diversification strategies in talent development: A qualitative typology. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 11 (1), 39-53.
- Voigt, L., Singh, A. & Hohmann, A. (2014). Vielseitigkeit als Ausbildungsstrategie im leistungssportlichen Nachwuchstraining. *Sportwissenschaft*, 44 (3), 134-152.

### Korrespondenzadresse

Dr. Micha Pietzonka, Lehrstuhl für Trainings- und Bewegungswissenschaft, Institut für Sportwissenschaft, Universität Bayreuth, 95440 Bayreuth  
E-Mail: [micha.pietzonka@uni-bayreuth.de](mailto:micha.pietzonka@uni-bayreuth.de)

ANZEIGE

## LEISTUNGSSPORT plus: Zeitschrift, E-Journal, Zusatzbeiträge online!



Egal, ob traditionell als Zeitschrift oder – idealerweise für unterwegs – zusätzlich als elektronische Version für alle digitalen Endgeräte, unabhängig vom benutzten Betriebssystem. Sie haben die Wahl!

Seit 2015 stehen Ihnen als Abonnent der AboPlus-Variante beide “Lesarten” zur Verfügung!

Auf [www.leistungssport.net](http://www.leistungssport.net) finden Sie im passwortgeschützten Bereich das LEISTUNGSSPORT-E-Journal zum Durchblättern, inklusive Volltextsuche, Lesezeichen- und Druckfunktion, außerdem wie gehabt die Zusammenfassungen, Literaturlisten und das Jahresinhaltsverzeichnis, geordnet nach Themenbereichen und Autoren.

– Sechs Ausgaben LEISTUNGSSPORT 52,80 € (Ausland 58,80 €)

– Sechs Ausgaben LEISTUNGSSPORT plus E-Journal und digitale Zusatzinformationen € 54,-  
(Ausland € 60,-)

☎ 02 51/23 005-16

@ [abo@philippka.de](mailto:abo@philippka.de)

🌐 [www.philippka.de](http://www.philippka.de)