



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

BDFL-Fortbildung VG Bayern

08. November 2010



**Coaching
als Grundlage und Basis für den Erfolg**

**Spielformen – das Coaching entscheidet
über den Erfolg**



Vorüberlegung



Begriffsdefinition (nach WIKIPEDIA):

Coaching ist die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, vorwiegend im beruflichen Umfeld, zur Förderung der Selbstreflexion sowie der selbstgesteuerten Verbesserung der Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens. Der Coach begleitet den Klienten bei der Realisierung eines Anliegens oder der Lösung eines Problems. Ziel des Coachings im beruflichen Kontext ist vor allem die Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung der Ressourcen des Klienten. Eine enge Definition von Coaching versteht darunter ausschließlich das Coaching von Führungskräften.



Grundsätzliches zum Coaching:

- Coachingwörter sind Schlüsselwörter, die bestimmte Handlungen exakt beschreiben.
- Coachingwörter müssen im Training erarbeitet werden.
- Die Coachingwörter sind wie als eine eigene Sprache zu betrachten.
- Die Auswahl der Übung / Spielform und ein exaktes, strukturiertes Coaching (Lernziele und deren Etappen kennen) bewirken eine sukzessive Verbesserung des Verhaltens von Spielern und der Mannschaft



Ziel eines Coaching:

Jeden Spieler erreichen und das gewünschte Verhalten sehen!



Korrekturmöglichkeiten in Spielformen:

- Kurzer Zuruf (Synchroninformation)
- Begleitendes Coaching (Synchroncoaching)
- Kurze Anweisungen (Schnellinfos) in Spielunterbrechungen
- Einfrieren (Standbild)



Technik

- Aspekt des fußballerischen Rüstzeugs



- Technische Qualität verbessern („Nachdrücken“, „Ball in den Boden drücken“, „in den Ball gehen“)
- Einfordern der richtigen Technik
- Einfordern des richtigen Fußes (Innen-/Außenseite)
- Korrektur des Bewegungsablaufes (Bodenkontakt des Fußes; Stellung Fuß – Spiel-/Standbein; Fußgelenk; Kniestellung; Hüfte; Oberkörper; Arme; Hände; gesamte Körper-/Beinachse)



Taktik

- Aspekt des Spielverhaltens



Individualtaktik:

- Stellung zum Ball
- Stellung zum Gegner
- Stellung im Raum

Gruppentaktik:

- Timing der Bewegungsabläufe
- Position des Spielers

Mannschaftstaktik:

- Timing der Bewegungsabläufe
- Position des Spielers



Fitness

- Konditionelle Aspekt



- Motivationellen Charakter
- Akzentuierung des einzelnen Schwerpunktes im konditionellen Bereichs
- 100 Prozent erreichen (jeden Zentimeter ausreizen)



Psyche

- mentale Aspekt



- Training aller psychischen Faktoren
- Vorbereitung der Spieler auf alle Drucksituationen
- Sprache, Stimme, Tonfall, Intensität „provozieren“ Spieler und deren Psyche
- „So wie der Herr, so das Gefolge“
- Tages-, Wochen-, Monats- und Mehrmonatsplanungen entwickeln



Heutige Praxiseinheit



Entscheidend ist die Einteilung der Spieler und die zu stellenden Aufgaben für die Spieler und das Team

Basisspielformen

- 4 gegen 4 mit 8 Wandspielern
- 2 gegen 2 als Intervalltraining
- 9 gegen 9



Fragen ???

Alles Gute für die Zukunft



**Ich wünsche Euch für die Zukunft
alles erdenklich Gute,
viel Erfolg bei der Trainerarbeit,
eine klare und strukturierte Ansage
und die Liebe und Demut für das Fußballspiel!**

Michael Köllner