Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 8

Artikel: Fussballtraining : ganzheitlicher und kognitiv akzentuierter

Autor: Truffer, Bruno

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993121

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fussballtraining – ganzheitlicher und kognitiv akzentuiert

Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball

Bereits haben viele Trainer und Leiter erkannt, dass neben Technik und Kondition auch Wahrnehmung und Antizipation (Kognitive Prozesse) wichtige Bestandteile der Spielfähigkeit sind. Das Problem besteht nun aber darin, dass sie etwas ratlos sind, wenn es darum geht, diese Erkenntnisse in die Tat umzusetzen, das heisst, das Training so zu planen und durchzuführen, dass die kognitive Entwicklung der Spieler wirksam unterstützt wird.

Die Spielanalyse als Ausgangspunkt für kognitiv wertvolle Lektionsinhalte

Kognitive Prozesse nehmen Informationen auf, verarbeiten sie und setzen sie um. Im Fussball sind diese Informationen in zahlreichen Spielsituationen enthalten. Es scheint nun schwierig zu sein, die unzähligen Spielsituationen und die dazugehörigen relevanten Informationen zu beschreiben. Dieses Problem lässt sich lösen, wenn wir von den Hauptaufgaben der Spieler, die sich von der Spielidee ableiten lassen, ausgehen:

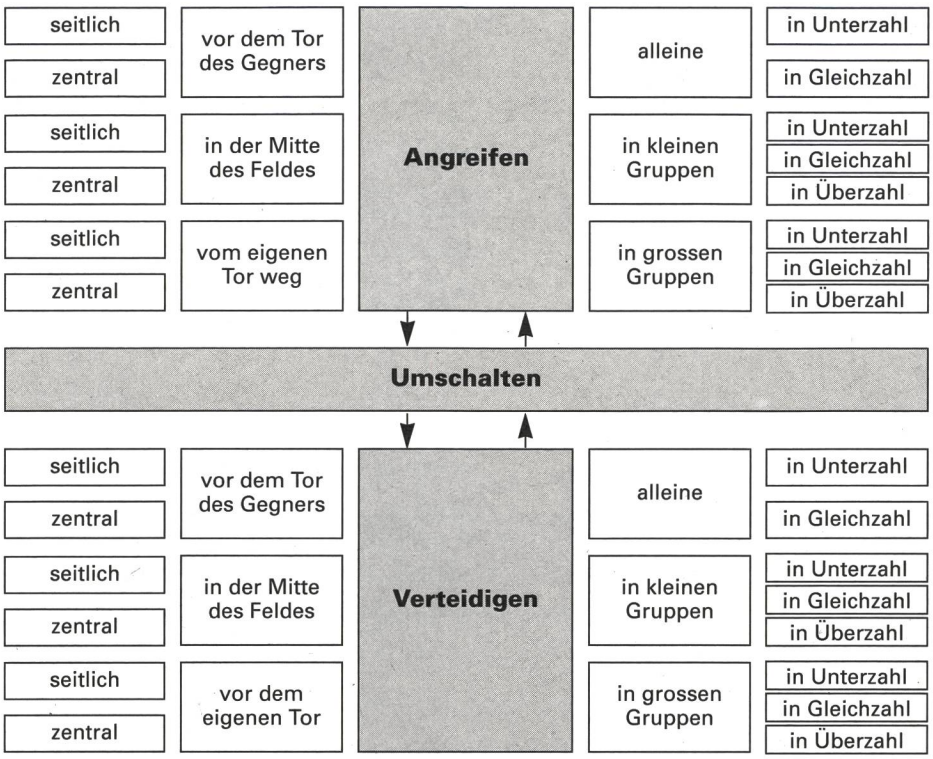
Die drei Hauptaufgaben «Angreifen, Verteidigen und Umschalten» stehen in enger Beziehung und folgen sich im Spiel stetig, in unregelmässigem Rhythmus. Sowohl beim Angreifen als auch beim Verteidigen befindet sich der Spieler in immer anderen Situationen, deren Bewältigung vom Spieler sowohl technische und taktische Fertigkeiten als auch kognitive, motorische und emotionale Fähigkeiten erfordert. Die dritte Hauptaufgabe, das Umschalten, beansprucht den Spieler kognitiv und emotional, geht es doch darum, sehr rasch und entschieden von der einen Aufgabe zur anderen überzugehen.

Spielsituationen auch im Training – aber akzentuiert

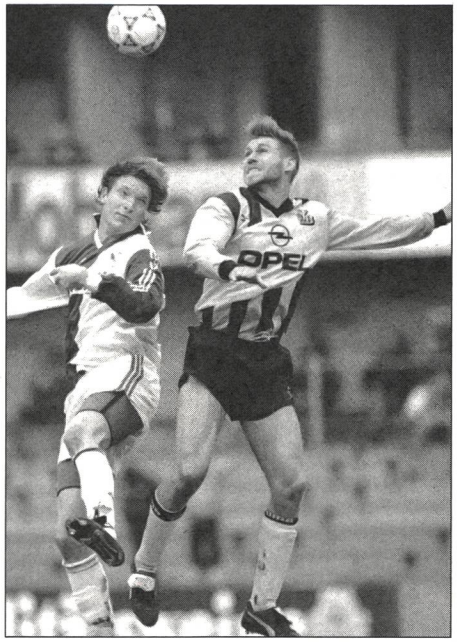
Wenn wir im Training diese Spielsituationen erhalten, fordert dies von den Spielern wie erwähnt situationsspezifische Antworten in allen Fähigkeitsbereichen. Dies genügt nun aber noch nicht, um die verschiedenen Fähigkeiten speziell zu entwickeln, es braucht zur gegebenen Zeit eine Akzentuierung, so auch der kognitiven Aspekte.

Abschliessen – mit Kopf: Ein Beispiel

Wollen wir kognitive Lern- und Leistungsaspekte im Training berücksichtigen, müssen wir diese bereits bei der Formulierung von Lernzielen berücksichtigen. Dies setzt eine genaue Analyse des Wahrnehmungsgehaltes und der Handlungsmöglichkeiten in den entsprechenden Situationen voraus. Bezogen auf das Thema «Abschliessen mit dem Kopf auf Flanke» könnte diese etwa aussehen wie es die Situationsanalyse zeigt.



Schema: Spielidee, Spielsituation und Hauptaufgaben.



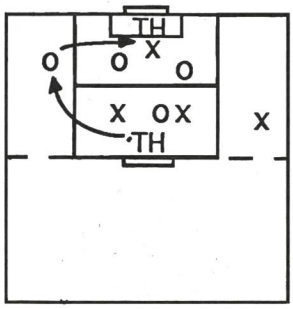
Nur wer die Flugbahn des Balles richtig berechnen gelernt hat, kann den Ball mit dem Kopf spielen.

Foto: Andreas Blatter

Geeignete Lerngelegenheiten wählen

Für das Training eignen sich Spiel- und Übungsformen, die der Realität der Wettspiele nahe kommen. Die Spieler dürfen damit aber nicht überfordert werden. Die Lernsituation muss vereinfacht und der enthaltene Wahrnehmungsgehalt erkenntlich gemacht werden. Zur Verbesserung der kognitiven Leistung beim Abschliessen mit dem Kopf könnte man von der folgenden Spielform ausgehen:

Spielform: 3+1+1TH: 3+1+1TH

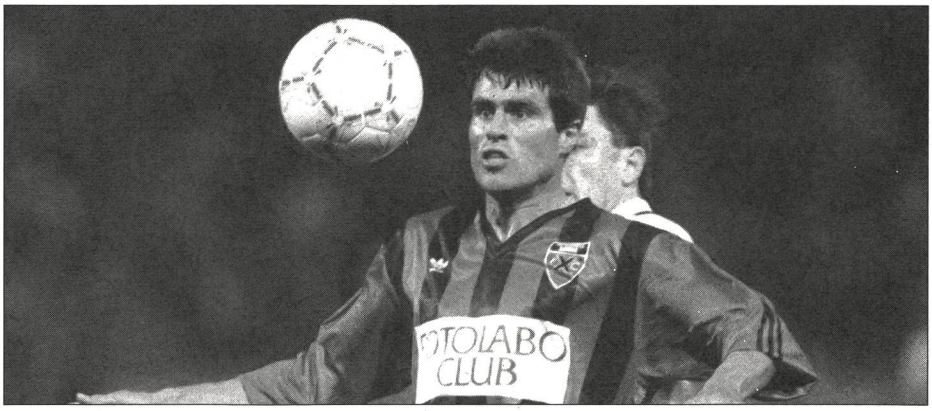


Die Spieler bleiben in den Zonen. Der Torhüter oder der Verteidiger spielt den Ball zum Spieler in der Aussenzone. Dieser flankt vor das Tor.
Die beiden Angreifer versuchen die Flanke zu verwerten.

Kognitive Betonung und Lenkung der Lernsituationen

Dem Trainer oder Leiter bieten sich verschiedene Möglichkeiten zur Betonung und Lenkung des Trainings auf kognitive Aspekte:

1. Vermitteln der Kenntnisse an die Spieler:
   Beispiel: Je länger die Flanken, um so länger die Flugzeit
2. Handlungsrelevante, situationsbezogene Signale erkenntlich machen und wiederholt auftreten lassen:
   Beispiel:
   - Beim Flanken:
     - Zeitpunkt des Flankens vorschreiben durch enge Begrenzung der Zone, aus welcher die Flanke abgegeben werden muss
     - Flanken (abwechslungsweise) aus kürzerer und aus längerer Entfernung spielen lassen
     - Festlegen, ob die Flanke mit oder ohne Drall gespielt werden soll
   - Beim Abwehrspieler und beim Torhüter:
     - Handlungsmöglichkeiten einschränken:
       - Abwehrspieler mit den Händen auf dem Rücken darf nicht springen
       - Torhüter darf Tor nicht verlassen
3. Wahrnehmungsleistungen situations- und zeitbezogen (Timing) fordern und verbalisieren lassen:
   Beispiel:
   - Spieler kurz nach der Ballabgabe formulieren lassen, wohin der Ball kommt (kurz? lang? 5, 11, oder 16 Meter vor Tor?)
   - Nenne den Bereich des Tores, in dessen Richtung der Kopfball unterwegs ist (z.B.: linke Ecke, hoch)
4. Konkrete Denkaufgaben stellen:
   Beispiel:
   - Wie wirkt sich der Drall des Balles aus? Welche Konsequenzen hat dies für dein Handeln?
   - Bist du zu früh oder zu spät abgesprungen?
   - Weshalb ist dein Kopfball so schwach ausgefallen? ■



Entschlossenheit und Mut zeichnen den Kopfballspezialisten aus.

Foto: ARC

Situationsanalyse: Abschliessen mit dem Kopf

Ziele / Absicht	Beobachten Wo?	Was?	Bedeutung	Wenn..., dann...!
Vor dem Flanken günstige Position einnehmen	Ich Tor	Distanz zum Tor Zeitpunkt des Flankens	Flanke in Gefahrenzone bei näherem oder weiterem Pfosten erreichbar	Wenn die Distanz zum Tor zum Zeitpunkt des Flankens gross ist, dann blitzartig die Position beim weiteren Pfosten einnehmen
	Mitspieler in Ballbesitz	Entfernung des Mitspielers zum Zeitpunkt des Flankens	Kleiner seitlicher Abstand zum Tor: → Flanken häufiger im Bereich des entfernteren Pfostens Grosser seitlicher Abstand zum Tor: → Flanken häufiger im Bereich des näheren Pfostens	Wenn die Distanz zum Tor zum Zeitpunkt des Flankens gering ist und die Zeit ausreicht, dann die Flugbahn des Balles anhand der Informationen des Mitspielers und des Balles antizipieren und Position korrigieren
Flugbahn des Balles früh erkennen und in Abschlussposition gehen	Ball	Winkel zum Tor zum Zeitpunkt des Flankens Dynamik der Ausholbewegung Flugbahn – Drall – Geschwindigkeit	grösser als 90°: Flanke häufig nahe auf das Tor kräftig: → lange Flanke Drall zum Tor: Ball entfernt sich, dadurch weniger Zeit für den Spieler Drall vom Tor weg: Ball kommt, mehr Zeit (nicht unterlaufen!) gross: weite Flanke	
Abschliessen	Ich / Tor / Gegner / Torhüter	Position	Welcher Weg steht mir und dem Ball frei?	Wenn der Ball nahe ist, dann entscheiden: Um den Ball zu erreichen und ein Tor zu erzielen; muss ich: – abspringen und köpfeln – hechten und köpfeln – aus dem Stand köpfeln