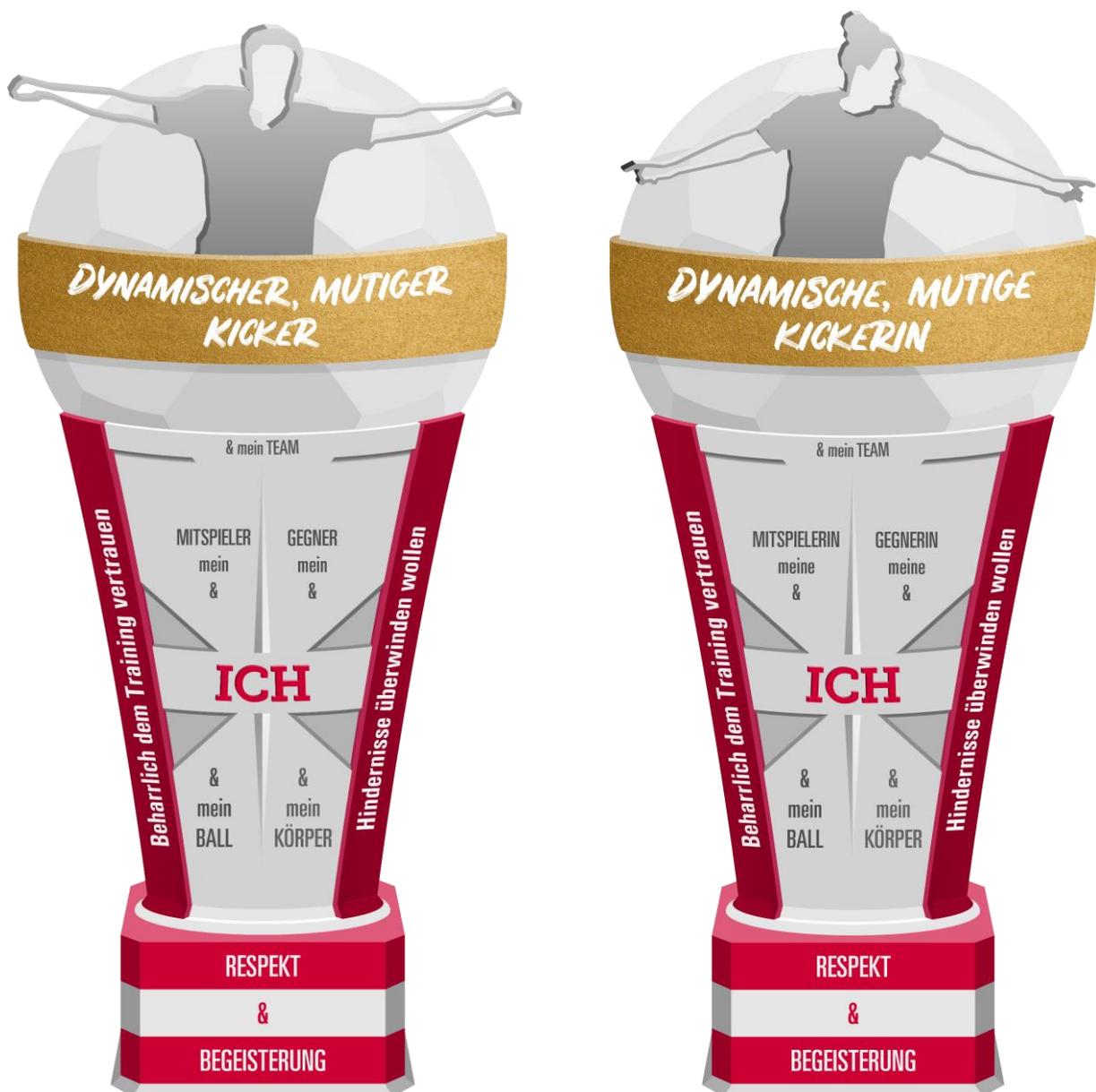


ÖFB AUSBILDUNGSKONZEPT FÜR DAS ALTERSSEGMENT VON 10-14 JAHREN



INHALTSVERZEICHNIS

1	Vision.....	4
2	Mission.....	6
3	Werte	7
4	Profil	8
4.1	Ich und mein Ball.....	8
4.1.1	Trainingspraxis – Ballführen & Kappen.....	9
4.1.2	Trainingspraxis – Passen, Ballannahme & Ballmitnahme	10
4.1.3	Trainingspraxis – Schuss.....	12
4.1.4	Trainingspraxis – Zocken.....	13
4.2	Ich und mein Körper	14
4.2.1	Trainingspraxis – Bewegungsfundament schaffen	15
4.2.2	Trainingspraxis – Technische Bewegungsmuster lernen	16
4.2.3	Trainingspraxis – Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln.....	22
4.3	Ich und mein Gegner.....	27
4.4	Ich und mein Mitspieler.....	30
5	Trainingsorganisation.....	33
5.1	Trainingsumfang (Häufigkeit und Dauer)	33
5.2	Verhältnis Spieler*innen zu Trainer*in.....	34
5.3	Struktur der Trainingseinheit	35
5.4	Auswahl der konkreten Trainingsform.....	36
5.5	Trainingsinfrastruktur & Trainingsutensilien.....	37
6	Extrameilen	39
6.1	Talentidentifikation und Talentselektion	42
6.2	Extrameilen ausgewählter Sportler.....	44
6.3	Extrameilen – Katalog.....	46
6.3.1	Extrameilen – Ich und mein Ball.....	47
6.3.2	Extrameilen – Ich und mein Körper.....	49
6.3.3	Extrameilen – Praktisches Beispiel	50
7	Ich für mein Team	51
7.1	Ich für mein Team im Detail	56



7.1.1 1 vs. 1 frontal 58
7.1.2 1 vs. 1 Verfolgung 58
7.1.3 Flanke – Direktabschluss..... 59
7.1.4 Zwei Kontakte Torabschluss 60
7.1.5 Spielformen..... 61
7.2 Auswertung und Ergebnisse 62
8 Zentrale Botschaften 63



Die Basis für das ÖFB Ausbildungskonzept im Alterssegment von 10-14 Jahren bilden

- die gemeinsame Vision von der Spielerin bzw. vom Spieler am Ende der ÖFB Talentförderung,
- die Mission, der gemeinsame Rahmen, um die Vision zu erfüllen,
- die Werte, zu denen sich alle Personen im Trainingsumfeld bekennen.

1 VISION

Die Visionen **„dynamische, mutige Kickerin“** und **„dynamischer, mutiger Kicker“** stehen für Spielerinnen und Spieler, die am Ende der ÖFB Talentförderung bestmöglich vorbereitet in den Erwachsenenfußball eintreten sollen und durch ihre Dynamik sowie durch einen mutigen und kreativen Spielstil das österreichische Publikum begeistern. Im Zuge der langfristigen und bestmöglich geplanten Heranführung an den Hochleistungsbereich soll innerhalb der Talentförderung im Alterssegment von 10-14 Jahren ein strukturierter Trainingsprozess stattfinden. Gemeinsam mit den bis dorthin gesammelten Erfahrungen am und abseits des Fußballplatzes wird hier die Basis für eine erfolgreiche, langfristige Fußballkarriere geschaffen, in der jede Spielerin bzw. jeder Spieler ihr bzw. sein individuelles Maximum erreichen kann.

Das Wort „dynamisch“ beschreibt in unserer Vision athletische Grundvoraussetzungen für spätere Höchstleistungen im Fußballsport. Im Vordergrund stehen die athletischen Fähigkeiten Schnelligkeit, Schnellkraft und Gewandtheit, gepaart mit der nötigen Robustheit und Ausdauer, die ein Spieler im heutigen Fußball braucht. Vor dem Hintergrund der mindestens 90-minütigen Dauer eines Fußballspiels im Erwachsenenbereich wird die Ausdauer immer eine gewisse Relevanz haben. Während die Gesamtlaufristanz während eines Spiels in den letzten Jahrzehnten jedoch kaum Veränderungen erfahren hat, konnten trotzdem Änderungen im physischen Anforderungsprofil festgestellt werden. Die Anzahl an explosiven und schnellkräftigen Bewegungen wie zum Beispiel Sprints, Sprünge, Beschleunigungen & Abbremsungen sowie die Laufristanzen, die in einer hohen bzw. maximalen Geschwindigkeit zurückgelegt werden, sind signifikant gestiegen. Um diesen Anforderungen auch in Zukunft gerecht zu werden, muss schon früh in der Talentförderung damit begonnen werden, physische Potenziale zu schaffen, auf die in den folgenden Jahren des österreichischen Weges aufgebaut und weiterentwickelt werden kann. Die Basis für diese maximalen und explosiven Bewegungsformen sind die Kraftfähigkeit sowie die Fähigkeit des Zentralnervensystems, die

zusammenhängenden Bewegungen anzusteuern und effizient zu koordinieren. Um im Hochleistungsalter (Durchschnittsalter der Top 5-Ligen Europas in der Saison 2022/23 zwischen 26,7 – 27,8 Jahren) maximal schnell und schnellkräftig performen zu können, muss im Kindes- und Jugendalter damit begonnen werden, an der Kraftbasis zu arbeiten. Nur so kann das erste Merkmal unserer Vision – der Begriff „dynamische/r“ – erfüllt werden. Jede Spielerin und jeder Spieler, die bzw. der die österreichische Talentförderung durchlaufen hat, soll, entsprechend ihrer bzw. seiner individuellen Voraussetzungen, eine dynamische Leistung am Spielfeld abliefern können, die sich durch schnelle und schnellkräftige Bewegungen auszeichnet. Diese athletischen Merkmale sollen durch langfristiges, progressives und systematisches Training der individuellen Potenziale jedes einzelnen Spielers erworben werden.

Der „Mut“ steht in unserer Vision für den Spielstil der Spielerin bzw. des Spielers. Während die Spielerinnen und Spieler in ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten so vielfältig und unterschiedlich wie möglich sein sollen, ist die mutige, selbstbewusste und proaktive Spielweise die Gemeinsamkeit, die alle Spielerinnen und Spieler, die die österreichische Talentförderung durchlaufen, verbindet. Das Fußballspiel auf höchstem Niveau erfordert schnelle und kreative Lösungen mit und ohne Ball. Die athletische, dynamische Basis soll die Spielerinnen und Spieler bestärken, mutig und offensiv zu denken und handeln. Dies gilt für den robusten Defensivspieler, der keinen Zweikampf scheut und im Ballbesitz mutig vertikale Pässe spielt, genauso wie für die dynamische Flügelspielerin, die jede 1 vs. 1-Situation mit der Hoffnung auf Erfolg annimmt, da sie sich ihren Stärken bewusst ist. Der Mut und die Kreativität sollen aus dem Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten, und daraus folgend einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung, entstehen. Um diesen mutigen Spielstil auf dem Platz zu zeigen, müssen sich Spielerinnen und Spieler einerseits auf ihre Dynamik und Körperlichkeit und andererseits auf ihre technischen Fertigkeiten verlassen können. Spielerinnen und Spieler mit einer besonders hohen Ausprägung der technischen Fertigkeiten werden in Österreich umgangssprachlich oft als „Kickerin“ bzw. „Kicker“ bezeichnet.

So stechen bei einer „Kickerin“ bzw. bei einem „Kicker“ insbesondere die technischen Fertigkeiten, der technisch versierte Umgang mit dem Ball, hervor. Die athletischere und schnellere Spielweise des derzeitigen Fußballs erfordert einen ebenso besseren und schnelleren technischen Umgang mit dem Ball. Dementsprechend früh muss auch im Erwerb fußballerischen Basistechniken wie Ballführen, Kappen, Passen, Ballan- und -mitnahme und Schuss der Grundstein gelegt werden. Der Anspruch der österreichischen Talentförderung ist, bei den Spielerinnen und Spielern technische „Superkräfte“ zu entwickeln sowie, bis zu einem gewissen Grad, beide Beine auszubilden. Das systematische Training der technischen

Fertigkeiten soll der Spielerin und dem Spieler mehr Möglichkeiten geben, um, ganz im Sinne einer hohen Spielintelligenz, bei den immer schneller zu treffenden Entscheidungen auch die richtige Lösung zu finden und diese auch erfolgreich ausführen zu können. Hat eine Spielerin bzw. ein Spieler mehr Lösungsmöglichkeiten in seinem Repertoire, werden die Entscheidungen anders aussehen verglichen mit einem technisch schlechter ausgebildeten Spieler. „Kickerinnen und Kicker“ zeichnen sich durch ihren technisch versierten Umgang mit dem Ball aus, was ihnen erlaubt, einen Fußball spielen zu können, der Stadien füllt und das Publikum begeistert.

Spielerinnen und Spieler, die sich ihrer Dynamik bewusst sind und technisch jede Situation lösen können, strotzen vor Selbstvertrauen und innerer Ruhe, und können somit das mutige, offensive Spiel auf den Platz bringen. Somit ergeben sich die Visionen **„dynamische, mutige Kickerin“** und **„dynamischer, mutiger Kicker“** aus drei Säulen, die im langfristigen Entwicklungsprozess ausgebildet werden sollen und nur gemeinsam eine Spielerin bzw. einen Spieler auf ihr bzw. auf sein persönliches Leistungsmaximum im Erwachsenenbereich bringen können.

2 MISSION

Die Mission soll den Rahmen vorgeben, durch welchen sich unsere Vision „dynamische, mutige Kickerin“ bzw. „dynamischer, mutiger Kicker“ erfüllen lässt. Sie beschreibt den Zweck bzw. im Allgemeinen die Daseinsberechtigung der österreichischen Talentförderung. Dementsprechend sollen Fragen wie z.B. wozu braucht es eine Talentförderung und ein Ausbildungskonzept oder inwiefern profitieren die Spielerinnen und Spieler durch das Ausbildungskonzept durch die Mission nachvollziehbar beantwortet werden.

Die Mission der österreichischen Talentförderung lautet:

„Ein Umfeld schaffen in dem jedes Kind bestärkt wird, Hindernisse voller Freude und Mut überwinden zu wollen und beharrlich dem Trainingsprozess zu vertrauen.“

Die Mission soll jedem Erwachsenen, der innerhalb der österreichischen Talentförderung eine „talentfördernde Rolle“ einnimmt, eine Antwort auf die Frage „Warum bin ich heute hier?“ geben. Wir Stakeholder rund um die Spielerinnen und Spieler und die österreichische Talentförderung sind in der Verantwortung, diese Mission zu erfüllen. Wir tragen die Verantwortung für ein Umfeld, in dem Kinder und Jugendliche ihrer Leidenschaft nachgehen können und ein Gefühl von Mut und

Begeisterung entstehen kann. Die Mission setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Zum einen geht es darum, dass die Talente lernen, dass Herausforderungen und Hindernisse am Weg zur persönlichen Leistungsmaximum dazugehören und diese zu überwinden einen wichtigen Teil in der Entwicklung darstellt. Diese Hindernisse sollen mit Mut begegnet werden und voller Lust und Freude überwunden werden. Wir Erwachsene dürfen nicht den Fehler machen, Herausforderungen aus dem Weg zu räumen oder Talente über Hindernisse zu heben. Wir müssen ein Umfeld schaffen, das Talente durch Training möglichst optimal auf spätere Höchstleistungen vorbereitet und das sie bestärkt, Herausforderungen voller Mut und Freude zu suchen. Der zweite Teil ist nicht weniger wichtig. Es wird Talente geben, denen möglicherweise die Hindernisse zum aktuellen Zeitpunkt noch „zu hoch“ sind; Hindernisse wie möglicherweise tägliche Trainingsherausforderungen oder eine hohe Selektionsschwelle. Aus diesem Grund müssen wir im Umfeld die Langfristigkeit des sportlichen Entwicklungsprozesses hervorheben und hochleben. Das sportliche Training gibt uns jeden Tag die Chance, besser zu werden, wenn man in einem Umfeld trainieren kann, in dem Zeit, Geduld und Vertrauen gegenüber dem Talent aber auch dem Training vermittelt wird. Wenn es Trainer schaffen, dass die Talente beharrlich trainieren und üben und gegenüber dem Trainingsprozess Vertrauen entwickeln, werden sie Herausforderungen annehmen und ihr persönliches Leistungsmaximum erreichen. Unabhängig davon wie hoch dieses im Endeffekt sein wird.

Die Mission muss sowohl in jedem einzelnen Training, aber auch im langfristigen Prozess ein ständiger Wegweiser für alle Erwachsenen „Stakeholder“ der österreichischen Talentförderung sein.

3 WERTE

Zwei zentrale Werte sollen das Fundament für die Erfüllung der Mission sein: **Respekt & Begeisterung**.

Dass unsere Vision und unsere Mission erreicht werden kann, setzt das Vorleben und die Einhaltung dieser beiden Werte von jedem Beteiligten rund um das Talentetraining voraus.

Ein bedeutender Wert ist für uns der Respekt gegenüber allem und jedem. Darin einbezogen sind alle Menschen und Trainingsutensilien im Trainingsumfeld, sowie die Umwelt. Es geht darum, den jungen Talenten über den Fußball den Grundwert Respekt vor Menschen, Natur und Gegenständen zu vermitteln. Dabei geht es konkret um den persönlichen Umgang mit anderen Personen, das Bewusstsein für Natur und

Umweltschutz. Ebenso umfasst dies den Verbrauch und die Verwendung von Gegenständen, die für die Ausübung des Trainingsbetriebes essenziell sind, wie zum Beispiel Trinkflaschen, Bälle, Hüttchen, Stangen und Tore.

Neben dem Respekt soll auch die Begeisterung die Basis im Ausbildungskonzept einnehmen. Kinder und Jugendlichen sollen gerne ins Training kommen da sie hier ihrer großen Leidenschaft, dem Fußballspielen, nachgehen können. Diese Begeisterung für das Spiel bzw. für den Fußball an sich dürfen die Spielerinnen und Spieler im Laufe der Talentförderung – und selbstverständlich auch darüber hinaus – unter keinen Umständen verlieren. Die Begeisterung und in weiterer Folge positive Emotionen gelten als äußerst wichtig für das Lernen.

Die Einhaltung der Werte liegt in der Verantwortung der Erwachsenen im Trainingsumfeld und das Vorleben der Werte umfasst alle Trainer, Eltern, Vereinsverantwortliche, Verbandsmitarbeiter sowie alle Spielerinnen und Spieler.

Weitere Informationen zum ÖFB Ausbildungskonzept findest du auf der Playersfirst-Plattform des ÖFB. Dort kannst du dich mit deinen Fußball-Online Logindaten anmelden:

<https://playersfirst.at/module/3add5a5f-33f0-4be6-8252-72ffeb8ba2c1>



4 PROFIL

4.1 ICH UND MEIN BALL

Der Bereich „**Ich und mein Ball**“ zielt auf den Erwerb einer hohen fußballerischen Technik im Umgang mit dem Ball ab. Dabei stehen die Entwicklung der Basistechniken (balltechnische Fertigkeiten) und das Verständnis, wie welche Basistechnik in einer Spielsituation angewendet werden kann, im Vordergrund. Im Vergleich zum Coaching von Spielsituation („Ich und mein Gegner“ bzw. „Ich und mein Mitspieler“; vorwiegend implizites Lernen) darf bzw. soll – neben der Schaffung von impliziten Lernmöglichkeiten – das Coaching zum Erlernen der Basistechniken durchaus auch

explizit und detailliert sein. Die Vermittlung des Verständnisses – das Verstehen – der Anwendung in der Spielsituation soll mit einfachen Worten und durch beispielhafte Spielsituationen („*In dieser Situation kannst du diese Technik anwenden.*“) erklärt werden. Als Orientierung kann zur besseren Vermittlung der zu erlernenden Basistechnik auch eine Musterszene eines Weltstars eingesetzt werden. Begeisterung und Motivation können dadurch beim Talent implizit gestärkt werden.

Die vom ÖFB als Basistechniken definierten Fertigkeiten sind:

Ballführen, Kappen, Passen, Ballannahme, Ballmitnahme, Schuss

Die Fertigkeiten sollen im Alterssegment von 10-14 Jahren sowohl beidbeinig als auch beidseitig ausgebildet werden. Die Talente sollen sich in Übungsformen, die speziell auf die Ausbildung und Verbesserung der technischen Fertigkeiten abzielen, einen „Werkzeugkoffer“ an technischen Lösungsvarianten aneignen, um diese dann in unterschiedlichsten Spielsituationen einsetzen zu können. Dabei sollen individuelle „Superkräfte“ (besondere technische Fähigkeiten einzelner Spielerinnen und Spieler, die sowohl durch das organisierte als auch das unorganisierte, freie Training angeeignet wurden) weiterentwickelt und gefördert werden. Durch den progressiven Fortschritt in den technischen Übungsauswahlen soll die Selbstwirksamkeit, das Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten sowie der Glaube an die eigene Kompetenz („*Ich merke, dass ich durch Training/Üben besser werde.*“) gestärkt werden. In weiterer Folge soll aufgrund dieser Basis (Werkzeugkoffer + Selbstvertrauen) ein Talent mit einem mutigen und technisch exzellenten Spielstil entwickelt werden - ganz unter dem Motto „*Das fußballspielende Kind zum „Kicker“ ausbilden*“.

4.1.1 TRAININGSPRAXIS – BALLFÜHREN & KAPPEN

Um die oben beschriebenen Ziele zu erreichen, muss in diesem Bereich die Organisation, das Coaching und der Inhalt alters- und themengerecht abgebildet werden. Um die Basistechniken im engeren Sinn und das „Ballgefühl“ im Allgemeinen zu entwickeln, ist eine hohe Anzahl an Ballkontakten unabkömmlich. Um diese hohe Anzahl an Ballaktionen zu gewährleisten, ist ein niedriges Spieler*innen:Ball-Verhältnis („*Wie viele Kinder teilen sich einen Ball?*“) notwendig. Das niedrigste Spieler*innen:Ball-Verhältnis ist 1:1, dementsprechend hat jedes Kind einen eigenen Ball. Dieses Verhältnis eignet sich vor allem für das Erlernen der Basistechniken Ballführen, Kappen und Schuss. In weiterer Folge muss auf das Niveau der zu erlernenden Fähigkeit bei jedem einzelnen Talent Rücksicht genommen werden. Auch hier ist das niedrige Spieler*innen:Ball-Verhältnis (1:1) von Vorteil, weil die Talente selbst ihr Bezugssystem hinsichtlich der Könnensstufe sind. Entscheidend für das Erlernen und Verbessern von Basisfertigkeiten ist in weiterer Folge die

Ausführungsqualität und Bewegungsgeschwindigkeit. Die Ausführungsqualität spiegelt den technisch sauberen Umgang mit dem Ball wider.

Bezogen auf das Beispiel „Kappen“ würde sich eine hohe Ausführungsqualität in einer engen und präzisen Ballführung vor und nach der Kappbewegung widerspiegeln. Die hohe Bewegungsgeschwindigkeit steht für den physischen Gesichtspunkt der technischen Bewegungsausführung. Hier sind Parameter wie Beschleunigung, Abbremsen und schnelle Richtungsänderungen ebenso wie der Körperschwerpunkt relevant. Kriterien in der Beurteilung sind die Ausführungsqualität („*Bleibt der Ball eng am Fuß? Geht der Ball in die gewollte Richtung weg?*“) und die Bewegungsgeschwindigkeit (schnelle Richtungsänderung im Zuge der Kappbewegung). Es gilt anzumerken, dass ein Parameter nicht zum Opfer des anderen werden sollte (unsaubere Kappbewegung aufgrund einer möglichst hohen Bewegungsgeschwindigkeit). Grundsätzlich gilt, je nach Können, „Qualität vor Geschwindigkeit“. Weiters charakterisieren sich Übungsformen zu „Ich und mein Ball“ neben der hohen Anzahl an Ballkontakten durch einen niedrigen physischen Anstrengungsgrad.

Die folgenden Übungsformen sind Musterbeispiele zum Erlernen der Basistechniken „Ballführen“ und „Kappen“. Sie charakterisieren sich durch ein niedriges Spieler*innen:Ball-Verhältnis. Weiters stehen sie für eine hohe Anzahl an Ballkontakten, aber zeitgleich auch für eine niedrige körperliche Belastung.

Übungsformen Kappen

<https://playersfirst.at/module/massnahme>



4.1.2 TRAININGSPRAXIS – PASSEN, BALLANNAHME & BALLMITNAHME

Unter ähnlichen Gesichtspunkten sollten Übungsformen zur Erlernung der Basistechniken „Passen“ und „Ballan- und mitnahme“ durchgeführt werden. Das Spieler*innen:Ball-Verhältnis sollte grundsätzlich abermals so niedrig wie möglich gehalten werden.

Da es bei den Basistechniken „Passen“ und „Ballan- und mitnahme“ immer einen Passgeber und einen Passempfänger geben sollte, ist ein Spieler*innen:Ball-Verhältnis von 1:1 nur durch zusätzliches Equipment möglich. Hier kann zum Beispiel eine Wand, ein Trampolin oder anderes Equipment, das einen Pass zurückprallen lässt (z.B. umgelegte Bierbank), als „Passgeber“ bzw. „Passempfänger“ dienen. Dadurch kann eine hohe Anzahl an Ballaktionen in kurzer Zeit gewährleistet werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass das Talent selbst entscheiden kann, wie sehr es sich selbst durch Passschärfe und Ausführungsqualität herausfordert. Ebenso können etwaige Niveauunterschiede innerhalb der Trainingsgruppe zu keiner Über- bzw. Unterforderung einzelner Talente führen. Auch Übungsformen mit einem Spieler*innen:Ball-Verhältnis von bis zu 4:1 eignen sich gut, um eine hohe Anzahl an Pässen und Ballmitnahmen in kurzer Zeit pro Spieler*in sicherstellen zu können. Die hier zu beachtenden Parameter sind – ähnlich wie beim „Ballführen“ und „Kappen“ – die Qualität und die Geschwindigkeit. Passqualität und Passschärfe (Ballgeschwindigkeit) bezogen auf den Pass, sowie die Ausführungsqualität und Bewegungsgeschwindigkeit bezogen auf die Ballan- und mitnahme. Ist ein Talent in der Lage, den Ball sauber und präzise dem Passempfänger zuzupassen, ist in erster Linie die Passschärfe zu erhöhen. Hinsichtlich der Passschärfe entscheidet der Passgeber, wie scharf ein Pass je nach Situation gespielt wird. Einen wichtigen Bezugspunkt bildet hierfür der Passempfänger. Da in einer Übungsform beispielsweise die Anschlussaktion des Passempfängers oft bekannt ist, gilt grundsätzlich „je schärfer, desto besser“ in Bezug auf die Anschlussaktion des Passempfängers. Ein weiterer Bezugspunkt ist die Passdistanz, die sowohl die technische Ausführung der Passgeberin bzw. des Passgebers sowie jene der Passempfängerin bzw. des Passempfängers beeinflusst.

Auch bei der Basistechnik „Ballan- und mitnahme“ geht es darum, zuerst die Ausführungsqualität und erst im nächsten Schritt die Bewegungsgeschwindigkeit zu erhöhen bzw. hoch zu halten. Zusätzlich muss dem passempfangenden Talent die Bedeutung der Positionierung im Anbietenverhalten („Wie möchte ich den Ball gespielt bekommen? Wie sieht meine Anschlussaktion aus?“) vermittelt werden. Vor allem die offene Ballmitnahme mit der dafür notwendigen Positionierung ist eine wichtige Basistechnik, die in diesem Alter erlernt werden sollte. Zur Vermittlung des Verständnisses kann hier auch auf Videoszenen von Weltstars, sowie auf Vorstellung/Imagination zurückgegriffen werden. Das Talent soll sich in eine Spielsituation hineinversetzen und verstehen, wie ihr die – selbst in einem gering komplexen, isolierten Setting trainierte – Basistechnik als Lösungsvariante dienen kann.

Die folgenden Übungsformen sind Musterbeispiele zum Erlernen der Basistechniken „Passen“ und „Ball- und mitnahme“. Sie charakterisieren sich durch ein niedriges Spieler*innen:Ball-Verhältnis. Weiters stehen sie für eine hohe Anzahl an Pässen & Ballmitnahmen, aber zeitgleich auch für eine niedrige körperliche Belastung.

Übungsform Ballmitnahme + Passen

<https://playersfirst.at/module/massnahme>



4.1.3 TRAININGSPRAXIS – SCHUSS

Die letzte Basistechnik ist der „Schuss“. Auch hier geht es im Training darum, eine hohe Anzahl an Schüssen zu ermöglichen. Im Kindes- und Jugendalter sieht man sehr oft, dass Kinder aus Freude und Spaß gerne schießen. Dieser natürliche Drang, verbunden mit der positiven Emotion, kann zum Erlernen der Basistechnik „Schuss“ ausgenutzt werden. Um die notwendige hohe Anzahl an Schüssen zu generieren, ist wieder ein niedriges Spieler*innen:Ball-Verhältnis notwendig. Im Vergleich zu den anderen Basistechniken muss beim Abschluss die Frage der Torhüterin und/oder des Torhüters mitbedacht werden. Je nachdem, ob eine Torhüterin oder ein Torhüter zur Verfügung steht, ist eine andere Schusstechnik sowie ein anderes Coaching zu wählen. Ohne Torhüterin oder Torhüter kann auch auf kleinere Passtore geübt werden. Mit Torhüterin oder Torhüter sollte vor allem das 1 vs. 1 gegen die entgegenkommende Torhüterin bzw. den entgegenkommenden Torhüter forciert werden. Auch beim „Schuss“ sind wieder Qualität und Schärfe die entscheidenden Parameter. Beiden Parametern sollte die gleiche Wertigkeit zugeschrieben werden. Das Coaching sollte immer *„so scharf und so präzise wie möglich - bezogen auf die Situation“* lauten. Nur die Präzision alleine zu coachen bzw. die Präzision in der Wertigkeit über die Schärfe zu stellen, missachtet die Torhüterin bzw. den Torhüter. Die Tore sind im Kindes- und Jugendalter im Vergleich zu den Torleuten überproportional groß im Vergleich zu dem Erwachsenenfußball. Wird die Präzision in der Entwicklung der Schusstechnik über die Schärfe gestellt, reicht zwar womöglich bis zum Erwachsenenalter ein präziser Abschluss, da die Torhüterin oder der Torhüter im Kinder- und Jugendbereich eine verhältnismäßig größerer Fläche zu verteidigen hat, jedoch könnte es dann im Erwachsenenfußball an der notwendigen Schärfe

fehlen. Deswegen ist das Coaching beim Erlernen des Torschusses sehr wichtig. Als möglicher Coachingpunkt kann „scharf ins kleine Netz zielen“ (sprich, in die seitlichen, kleinen Netze des Tors) gelehrt werden. Wenn ein Talent lernt, diese Netze scharf zu treffen und die Fertigkeit bis in den Erwachsenenfußball mitnimmt, gestaltet es sich für die Torhüterin bzw. den Torhüter ungleich schwerer, das Tor zu verhindern.

4.1.4 TRAININGSPRAXIS – ZOCKEN

Neben den Basistechniken soll auch der freie Umgang mit dem Ball ermöglicht und dadurch das „Ballgefühl“ ausgebildet werden. Der Ball soll zum besten Freund werden- mit ihm soll „gezockt“ werden. Dabei geht es darum, dass die Talente beispielsweise Freestyletricks, Finten und Schüsse, die sie bei ihren Vorbildern gesehen haben, frei und autonom üben können. Auch das Gabeln/Jonglieren/Ball in der Luft halten, ist hier mitinbegriffen. Beim „Zocken“ handelt es sich zwar nicht um die Basistechniken im engeren, angeleiteten Sinn, aber dennoch um Übungen und Ausführungen, die eine hohe Anzahl an Wiederholungen benötigen, um sie zu beherrschen. Da es sich um besonders kreative Tricks oder Skills handelt, ist wichtig, dass das „Üben“ frei, dementsprechend unangeleitet, bleibt und sich die Talente mit Freude intensiv und intrinsisch motiviert mit dem Ball beschäftigen. Den Talenten soll in jeder Trainingseinheit ein kurzes Zeitfenster von mindestens 10 Minuten zum „freien Zocken“ gegeben werden. Ob die Talente in diesen 10 Minuten Finten ihrer Vorbilder nachmachen, versuchen den Ball 100-mal in der Luft zu halten, Freestyle-Tricks ausprobieren, ihre Superkräfte verbessern oder an ihren Schwächen arbeiten, bleibt ausschließlich ihnen selbst überlassen. Die einzige Vorgabe soll sein, dass entweder jedes Talent einen eigenen Ball am Fuß hat und übt, oder maximal sich zwei Talente einen Ball teilen. Die Trainerinnen und Trainer sollen in dieser Zeit eine wichtige Beobachtungsrolle einnehmen:

Welches Kind arbeitet an seinen Schwächen?

Welches Kind verliert an Motivation, wenn etwas nicht gelingt?

Welche Kinder pushen sich gegenseitig?

Welches Kind ist besonders kreativ?

Welches Kind sucht z.B. regelmäßig die 100er Challenge (Jedes Talent hat jedes Training einmal die Chance, vor der Trainerin oder dem Trainer mit einem Versuch den Ball 100mal in der Luft zu halten. Schafft es das Talent nicht, hat das keine negativen Konsequenzen, schafft es das Kind, kann es etwas „gewinnen“)?“

Das „Zocken“ kann gerne auch z.B. vor dem Training oder nach dem Aufwärmen eingeplant werden. Generell bieten sich die Inhalte zu „Ich und mein Ball“ sehr gut für den Einstieg in das Training an. Die Übungen erfordern einen ausgeruhten Zustand und sind aus physiologischer Sicht niedrig bis mittel intensiv. Somit können sie einen aufwärmenden Part übernehmen und garantieren eine hohe Anzahl an technisch sauberen und intensiven Wiederholungen.

4.2 ICH UND MEIN KÖRPER

Der heutige Spitzenfußball verlangt neben sehr gut ausgebildeten technischen Fertigkeiten und kognitiven Fähigkeiten auch ein hohes Maß an athletischen Fähigkeiten. Diese spiegeln sich in den konditionellen Fähigkeiten wider und müssen langfristig und systematisch trainiert werden. Durch **„Ich und mein Körper“** soll der Anstoß zu einem langfristigen athletischen Leistungsaufbau erfolgen.

„Ich und mein Körper“ besteht aus drei Teilen, die im Rahmen der österreichischen Talentförderung systematisch und nachhaltig trainiert werden sollen. Das Training in diesen drei Bereichen legt den Grundstein für möglichst hohe athletische Leistungen und soll die Talente körperlich bestmöglich auf spätere Spiele im Erwachsenenfußball vorbereiten.

Folgende Bereiche sollen im Alterssegment der 10-14-Jährigen gezielt trainiert und gefördert werden:

Bewegungsfundament schaffen

Technische Bewegungsmuster lernen

Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln

Fußballtalente zeichnen sich in der Regel durch einen überdurchschnittlich ausgeprägten Bewegungsdrang in jungen Jahren aus und gelten dementsprechend oft auch als „Bewegungstalente“, da die Sportart Fußball eine Vielzahl an koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten anspricht. Eine gute Ausprägung dieser athletischen Fertigkeiten und Fähigkeiten führt im Zusammenspiel mit den kognitiven Fähigkeiten und einer überdurchschnittlich ausgeprägten Leistungsmotivation zu besseren Leistungen, weshalb durch eine frühe Spezialisierung durchaus Vorteile für die spätere Karriere entstehen können. Leider kann es dadurch aber auch zu Nachteilen kommen. Durch eine ausschließlich spezialisierte Förderung des Fußballtalents könnte die breite Basis des Bewegungstalents stagnieren. Ein fehlendes breites Bewegungsfundament (z.B. schlechte Koordination, Einseitigkeit) kann negative Auswirkungen auf die langfristige

Leistungsfähigkeit haben und die physische Belastungstoleranz (z.B. stärkere und dickere Knochen, Sehnen, Bänder und Knorpel) beeinträchtigen und dadurch zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit führen. Auf der anderen Seite ist es jedoch auch schwer zu argumentieren, dass Kinder, die gerne Fußball spielen und gerne zum Fußballtraining gehen, aufgrund der vermeintlichen Vorteile einer polysportiven Ausbildung, das Fußballtraining durch ein Training in anderen Sportarten ersetzen sollen. Das gilt sowohl im Hinblick auf die fußballerische Spezialisierung und den damit verbundenen Trainingsstunden, als auch hinsichtlich motivationaler Gesichtspunkte wie zum Beispiel der intrinsischen Motivation. Grundlegend kann empfohlen werden, dass eine Zweitsportart, die vom Talent selbst ausgeht und mit einer hohen intrinsischen Motivation ausgeführt wird, von der fußballerischen Talentförderung nicht als Konkurrenz angesehen werden soll. Es müssen Wege gefunden werden, die dem Talent ermöglichen, weiterhin beide Sportarten ausführen zu können, solange beide Sportarten intrinsisch motiviert ausgeführt werden. Zweitsportarten, die nicht intrinsisch motiviert aus Sicht des Kindes ausgeführt werden, sondern wo die Motivation einem extrinsischen Faktor (z.B. Trainer, Eltern, Leistung, Druck, Verein) unterliegt, sind nicht zu fördern. Um diese Bewegungserfahrungen trotzdem abzudecken, müssen in den Fußballtrainingseinheiten die drei Bereiche von „Ich und mein Körper“ ausgebildet werden.

4.2.1 TRAININGSPRAXIS – BEWEGUNGSFUNDAMENT SCHAFFEN

Der erste Bereich „Bewegungsfundament schaffen“ soll den polysportiven Ansatz in das Fußballtraining integrieren und zu besseren allgemeinen koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten führen. Koordinationstraining kann unter anderem auch als das Erlernen neuer Bewegungen verstanden werden. Deswegen sollen im Bereich „Bewegungsfundament schaffen“ Bewegungen durchgeführt werden, die im Fußballtraining nicht regelmäßig vorkommen, die jedoch im Hinblick auf Entfaltung des gesamten athletischen Potentials eines Kindes bedeutsam sind. Das Bewegungsfundament soll die Vielfalt an Bewegungen abdecken, zu denen unser Körper in der Lage ist, sie auszuführen. Dazu zählen allgemeine Bewegungsabläufe wie Rotationen, Kicks, Balancieren, Werfen, Fangen, Sprünge, Stöße und (Rückwärts-)Läufe. Die Inhalte sollen je nach Alter und Können spielerisch vermittelt werden und sich durch Freude, Kreativität und Vielfalt charakterisieren.

Die folgenden Übungsformen sind Musterbeispiele für den Bereich „Bewegungsfundament schaffen“:

<https://playersfirst.at/module/massnahme>



4.2.2 TRAININGSPRAXIS – TECHNISCHE BEWEGUNGSMUSTER LERNEN

Der zweite Bereich „technische Bewegungsmuster lernen“ soll eine Vorbereitung auf ein späteres Krafttraining sein. Ziel ist, die im Krafttraining notwendigen Beuge-, Hebe-, Druck-, und Zugsbewegungen zu erlernen, um vorbereitet auf ein lastenorientiertes Krafttraining zu sein. Da die wenigsten U10-U14 Mannschaften im österreichischen Talentförderungsweg die personellen und infrastrukturellen Ressourcen besitzen, um in diesem Altersbereich mit einem lastenorientierten Krafttraining zu starten, soll durch den Bereich „Bewegungsmuster lernen“ zumindest die Technik der Grundübungen erlernt werden. Sobald die notwendigen Ressourcen zur Verfügung stehen, was spätestens im AKA-Bereich der Fall ist, kann mit dem lastenorientierten, progressiven Krafttraining begonnen werden, wo dann auf die in „Ich und mein Körper“ erlernte Technik aufgebaut werden kann.

Die vier Grundübungen mit der Langhantel sind:

- Tiefe Nackenkniebeuge – Unterkörper Kniedominant – Beugebewegungen
- Kreuzheben – Unterkörper Hüftdominant – Hebebewegung
- Bankdrücken – Oberkörper – Druckbewegung
- Klimmzug/Rudern – Oberkörper – Zugsbewegung

Die Grundübungen im Krafttraining helfen, langfristig leistungsfähiger und belastungstoleranter zu werden. Wird bereits in jungen Jahren mit dem technikorientierten Krafttraining begonnen, bringt das wichtige Vorteile beispielsweise in der intermuskulären Koordination, Beweglichkeit, Beinachsenstabilität und viele weitere für den späteren Einstieg in das lastenorientierte Krafttraining.

Folgende Übungen soll jedes Talent im Alter von 10-14 Jahren beherrschen, um, zum Zeitpunkt der vorhandenen Ressourcen, mit dem lastorientierten Krafttraining beginnen zu können. Würden unserer Talente erst im Alter ab 14 Jahren beginnen, verschiedene Techniken im Krafttraining zu erlernen, würde bis dahin viel wichtige Zeit

in der athletische Entwicklung verloren gehen, ebenso in der Förderung und Entfaltung des athletischen Potentials.

Vorbereitung Unterkörper kniedominant

Reißkniebeuge mit Stange, Frontkniebeuge mit Ball, Ausfallschritt

Vorbereitung Unterkörper hüftdominant

Standwaage/Superman, Beckenheben, vorgebeugtes Rudern mit Stange

Vorbereitung Oberkörper Druckbewegung

Liegestütze

Vorbereitung Oberkörper Zugbewegung

Klimmzug

Die Ausführung der Übungen ist konzentriert, ruhig und niedrig intensiv, da das Erlernen des Bewegungsmusters im Vordergrund steht. Es geht nicht darum, eine erlernte Technik über die Anzahl der Wiederholungen zu steigern und sie somit intensiver bzw. ermüdend zu gestalten. Kann eine Übung aus technischer Sichtweise zehnmal korrekt ausgeführt werden, ist der Satz zu beenden. Die Progression soll nur aus technischen Gesichtspunkten erfolgen und nicht aus physiologischem (ermüdetem) Hintergrund. Damit ist zum Beispiel eine Verbesserung der Tiefe der Reißkniebeuge oder die Kontrolle der Beinachse der Standwaage gemeint. Die Bewegungsqualität steht an dieser Stelle über allem. Erst bei ausreichenden infrastrukturellen und personellen Ressourcen soll der Fokus der Progression auf die Intensität gelegt werden. Im Optimalfall ist zu diesem Zeitpunkt die Basistechnik schon durch „Ich und mein Körper“ vorhanden.

Vorbereitung Unterkörper kniedominant

Reißkniebeuge mit Stange

Seitliche Ansicht

- ✓ Beide Fersen bleiben am Boden,
- ✓ Der Druck wird auf die gesamte Fußsohle verteilt (Ferse – Außenkante Fußsohle – Ballen),
- ✓ Die Knie schieben nach vorne und zeigen in dieselbe Richtung wie die Füße (Kontrolle: Beinachse),

- ✓ Das Gesäß nach hinten abgesetzt (Wade und Oberschenkelrückseite berühren sich),
- ✓ Die Wirbelsäule bleibt aufrecht in einer neutralen Position (der Rücken bleibt aufrecht, kein Rundrücken, kein Hohlkreuz),
- ✓ Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule (der Blick geht demnach schräg nach vorne),
- ✓ Die Schultern bleiben hinten und die Schulterblätter ziehen nach hinten untern,
- ✓ Die Stange bleibt sowohl über dem Kopf, als auch über den Füßen,
- ✓ Gebeugt wird so tief, dass eine saubere Bewegungsausführung möglich ist (Kontrolle: Becken, Wirbelsäule, Schwerpunkt),
- ✓ Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam und kontrolliert (sodass ein Abstoppen der Bewegung jederzeit möglich ist).

Frontale Ansicht

- ✓ In etwa einen schulterbreiten Stand wählen,
- ✓ Die Zehenspitzen zeigen nach vorne und leicht nach außen,
- ✓ Das Fußgewölbe bleibt stabil,
- ✓ Die Knie schieben nach vorne, werden leicht nach außen gedrückt und schieben in dieselbe Richtung der Füße (die Beinachse bleibt in jeder Phase stabil; Kontrolle: Hüft-, Knie- und Sprunggelenk),
- ✓ Der Rumpf bleibt stabil (die Brust zeigt nach vorne oben; „sei Stolz“),
- ✓ Das Becken bleibt stabil und symmetrisch,
- ✓ Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule (der Blick geht demnach schräg nach vorne),
- ✓ Die Stange bleibt über dem Kopf und parallel zum Boden,
- ✓ Zur Ermittlung der Griffbreite wird ein Arm im rechten Winkel zur Seite gestreckt und der andere Arm gerade nach oben (rechter Winkel in den Schultergelenken).

Frontkniebeuge mit Ball

- ✓ Der Ball wird mit gestreckten Armen in Vorhalte parallel zum Boden gehalten,
- ✓ Beide Fersen bleiben am Boden,
- ✓ Der Druck wird auf die gesamte Fußsohle verteilt (Ferse – Außenkante Fußsohle – Ballen),
- ✓ Die Knie schieben nach vorne und zeigen in dieselbe Richtung wie die Füße (Kontrolle: Beinachse),

- ✓ Das Gesäß nach hinten abgesetzt (Wade und Oberschenkelrückseite berühren sich),
- ✓ Das Becken bleibt stabil und symmetrisch,
- ✓ Die Wirbelsäule bleibt aufrecht in einer neutralen Position („gegen den Ball ankämpfen“; der Rücken bleibt aufrecht, kein Rundrücken, kein Hohlkreuz),
- ✓ Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule (der Blick geht demnach schräg nach vorne),
- ✓ Die Schultern bleiben hinten und die Schulterblätter ziehen nach hinten unten,
- ✓ Die Stange bleibt sowohl über dem Kopf, als auch über den Füßen,
- ✓ Gebeugt wird so tief, dass eine saubere Bewegungsausführung möglich ist (Kontrolle: Becken, Wirbelsäule, Schwerpunkt),
- ✓ Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam und kontrolliert (sodass ein Abstoppen der Bewegung jederzeit möglich ist).

Ausfallschritt

Seitliche Ansicht

- ✓ Die Arme werden nach oben gestreckt (Spannung aufbauen),
- ✓ Es folgt ein Schritt nach vorne, der Oberkörper bleibt aufrecht (die Wirbelsäule bleibt in einer neutralen Position),
- ✓ Diese Position wird ausbalanciert und kontrolliert eingenommen,
- ✓ Das vordere Knie ist in etwa über dem Sprunggelenk bzw. minimal nach vorne versetzt
 - Der Druck wird auf die gesamte Fußsohle verteilt (Ferse – Außenkante Fußsohle – Ballen),
- ✓ Das hintere Bein unterstützt und stabilisiert,
 - Das Knie bleibt in Verlängerung des Oberkörpers und des Beckens,
 - Die Zehen bleiben am Boden, die Ferse hebt sich vom Boden
- ✓ Das vordere Bein drückt „den Boden weg“ und „katapultiert“ den Körper wieder in die Ausgangslage (Streckung in Sprung-, Hüft- und Kniegelenk).

Frontale Ansicht

- ✓ Die Arme werden nach oben gestreckt (Spannung aufbauen),
- ✓ Es folgt ein Schritt nach vorne, der Oberkörper bleibt aufrecht (die Wirbelsäule bleibt in einer neutralen Position),
- ✓ Diese Position wird ausbalanciert und kontrolliert eingenommen,

- ✓ Das vordere Knie befindet sich genau über dem Sprunggelenk (die Beinachse bleibt in jeder Phase stabil; Kontrolle: Hüft-, Knie- und Sprunggelenk),
 - Der Druck wird auf die gesamte Fußsohle verteilt (Ferse – Außenkante Fußsohle – Ballen),
- ✓ Das hintere Bein unterstützt und stabilisiert,
 - Das Knie bleibt in Verlängerung des Oberkörpers und des Beckens,
 - Die Zehen bleiben am Boden und sollten in der Frontalansicht nicht sichtbar sein, die Ferse hebt sich vom Boden
- ✓ Das vordere Bein drückt „den Boden weg“ und „katapultiert“ den Körper wieder in die Ausgangslage (Streckung in Sprung-, Hüft- und Kniegelenk).

Vorbereitung Unterkörper hüftdominant

Standwaage/Superman

Seitliche Ansicht

- ✓ Einen stabilen Einbeinstand einnehmen und ein Knie („*Spielbein*“) nach oben führen („*Balance finden*“),
- ✓ Das „*Spielbein*“ gerade nach hinten strecken, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne lehnen und die Arme nach vorne ausstrecken (= „*Superman-Position*“),
- ✓ Ferse, Knie, Becken, Schultern und Handgelenke bilden eine waagrechte Linie,
- ✓ Das Standbein wird leicht gebeugt und bleibt stabil („*Spannung in der hinteren Kette spüren*“),
- ✓ Der Rumpf bleiben parallel zum Boden (Kontrolle: keine Drehung in der Hüfte; falls die Hüfte dreht, kann das Standbein mehr gebeugt werden),
- ✓ Die Gesäßmuskulatur leitet durch Anspannung die Rückführung in die Ausgangslage ein,
- ✓ Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam und kontrolliert (sodass ein Abstoppen der Bewegung jederzeit möglich ist),
- ✓ Ferse, Knie, Becken und Schultern bleiben in der Linie bis die Anfangsposition wieder eingenommen ist.

Frontale Ansicht

- ✓ Einen stabilen Einbeinstand einnehmen und ein Knie nach oben führen („*Balance finden*“),

- ✓ Das „Spielbein“ gerade nach hinten strecken, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne lehnen und die Arme seitlich von sich strecken (= „Standwaage“),
- ✓ Ferse, Knie, Becken und Schultern bilden eine waagrechte Linie,
- ✓ Die Arme können beim Ausbalancieren helfen,
- ✓ Der Rumpf bleiben parallel zum Boden (Kontrolle: keine Drehung in der Hüfte; falls die Hüfte dreht, kann das Standbein mehr gebeugt werden),
- ✓ Das Standbein wird leicht gebeugt und bleibt stabil („Spannung in der hinteren Kette spüren“),
- ✓ Die Gesäßmuskulatur leitet durch Anspannung die Rückführung in die Ausgangslage ein,
- ✓ Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam und kontrolliert (sodass ein Abstoppen der Bewegung jederzeit möglich ist),
- ✓ Ferse, Knie, Becken und Schultern bleiben in der Linie bis die Anfangsposition wieder eingenommen ist.

Beckenheben

- ✓ In Rückenlage die Beine anwinkeln, die gesamte Fußsohle am Boden stellen und die Fersen „ziehen“ Richtung Gesäß (Spannungsaufbau der Oberschenkelrückseite),
- ✓ Die Füße sind in etwa hüftbreit auseinander,
- ✓ Die Schulterblätter berühren den Boden (die Arme können als Erleichterung seitlich abgelegt werden),
- ✓ Das Becken wird durch Anspannung der Hüftstreckmuskulatur langsam und kontrolliert nach oben gehoben,
- ✓ Die Oberschenkel und der Oberkörper bilden eine Linie („nicht überstrecken“),
- ✓ Die Knie befinden sich über den Sprunggelenken (die Beinachse bleibt in jeder Phase stabil; Kontrolle: Hüft-, Knie- und Sprunggelenk),
- ✓ Danach wird das Becken langsame und kontrolliert abgesenkt (sodass ein Abstoppen der Bewegung jederzeit möglich ist).

Vorgebeugtes Rudern

- ✓ In etwa einen schulterbreiten Stand wählen,
- ✓ Der Druck wird auf die gesamte Fußsohle verteilt (Ferse – Außenkante Fußsohle – Ballen),

- ✓ Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt, die Stange geht gleichzeitig die Oberschenkel entlang in Richtung der Knie und das Gesäß schiebt leicht nach hinten,
- ✓ Die Wirbelsäule bleibt aufrecht in einer neutralen Position (der Rücken bleibt aufrecht, kein Rundrücken, kein Hohlkreuz; „die Spannung im Rücken spüren“),
- ✓ Der Kopf bleibt neutral in Verlängerung der Wirbelsäule (Kontrolle: Mitte der Hüfte, Schultern und Hinterkopf sind in einer Linie)
- ✓ Soweit nach vorne lehnen, solange die Spannung im Rücken über das Gesäß bis in die hintere Oberschenkelmuskulatur aufrechterhalten werden kann,
- ✓ Aus dieser Position die Stange langsam nach oben führen und zum Brustbein ziehen (Spannung/Kontrolle im Rücken bleibt),
- ✓ Beim nach oben ziehen gehen die Schulterblätter nach hinten unten zusammen („Zwicke etwas zwischen den Schulterblättern ein“),
- ✓ Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam und kontrolliert (sodass ein Abstoppen der Bewegung jederzeit möglich ist).

Die Anleitung der Übungen soll in einer ruhigen, konzentrierten Umgebung und dementsprechend in der Kleingruppe erfolgen. Sie kann bzw. soll zum Großteil durch Instruktion und Ausführung erfolgen. Das Umfeld und Coaching ist ruhig und konzentriert. Da jedes Talent in jedem Training mindestens 30 Minuten Inhalte aus „Ich und mein Körper“ erfahren soll, ist es ohne weiteres durchführbar, dass jede vorbereitende Übung für die 4 Grundübungen (Beuge-, Hebe-, Druck-, Zugbewegung) aus dem Bereich „technische Bewegungsmuster lernen“ zwei Mal pro Woche zu je 10 Wiederholung in 2-3 Sätzen geübt wird.

Folgende Übungen zeigen Möglichkeiten, die zu erlernende Technik zu üben. Diese Form eignet sich teils auch für den Bereich „Bewegungsfundament schaffen“:

<https://playersfirst.at/module/massnahme>



4.2.3 TRAININGSPRAXIS – BEWEGUNGSDYNAMIK (WEITER)ENTWICKELN

Der dritte Bereich von „Ich und mein Körper“ lautet „Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln“. Dieser Bereich soll das vorpubertäre und pubertäre neuromuskuläre Potenzial anreizen und dementsprechend Anpassungen ermöglichen,

die im späteren Alter schwieriger zu erreichen bzw. nicht mehr aufzuholen sind. Gezielte Trainingsreize in „Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln“ begünstigen die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit, erhöhen die Belastungstoleranz der aktiven (Muskeln, Sehnen) und passiven Strukturen (Knochen, Bänder, Knorpeln) und dienen somit einer langfristigen Verletzungsprophylaxe. Vor allem die Fähigkeit, Kraft zu entwickeln und daraus resultierend Schnellkraft- und Schnelligkeitsleistungen zu erbringen soll durch den Bereich „Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln“ erreicht werden. Während über den Bereich „Bewegungsfundament schaffen“ eine breite Basis an Bewegungserfahrungen außerhalb der Fußballbewegungen geschaffen wird und „technische Bewegungsmuster erlernen“ den Talenten die Grundtechniken des Krafttrainings näherbringen soll, soll der Bereich „Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln“ durch hochintensive und kurze Fußballaktionen das vorpubertäre und pubertäre neuromuskuläre Potenzial anregen (Abbildung 19). All das ist Voraussetzung, um die Vision „dynamische, mutige Kickerin“ bzw. „dynamischer, mutiger Kicker“ erfüllen zu können.

Antritte & Sprints

Ein Beispiel für wichtige, vorpubertäre und pubertäre Reize sind Kräfte und Spannungen, die beim Erreichen der Maximalgeschwindigkeit auf unseren Körper wirken. Übungsformen aus dem Bereich „Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln“ müssen daher über Rahmenbedingungen so gestaltet werden, dass das Erreichen der Maximalgeschwindigkeit über eine entsprechende Laufdistanz auch ermöglicht wird. Die Maximalgeschwindigkeit wird beispielsweise bei Kindern in etwa zwischen 10 und 20 Metern erreicht. Umso weiter der körperliche

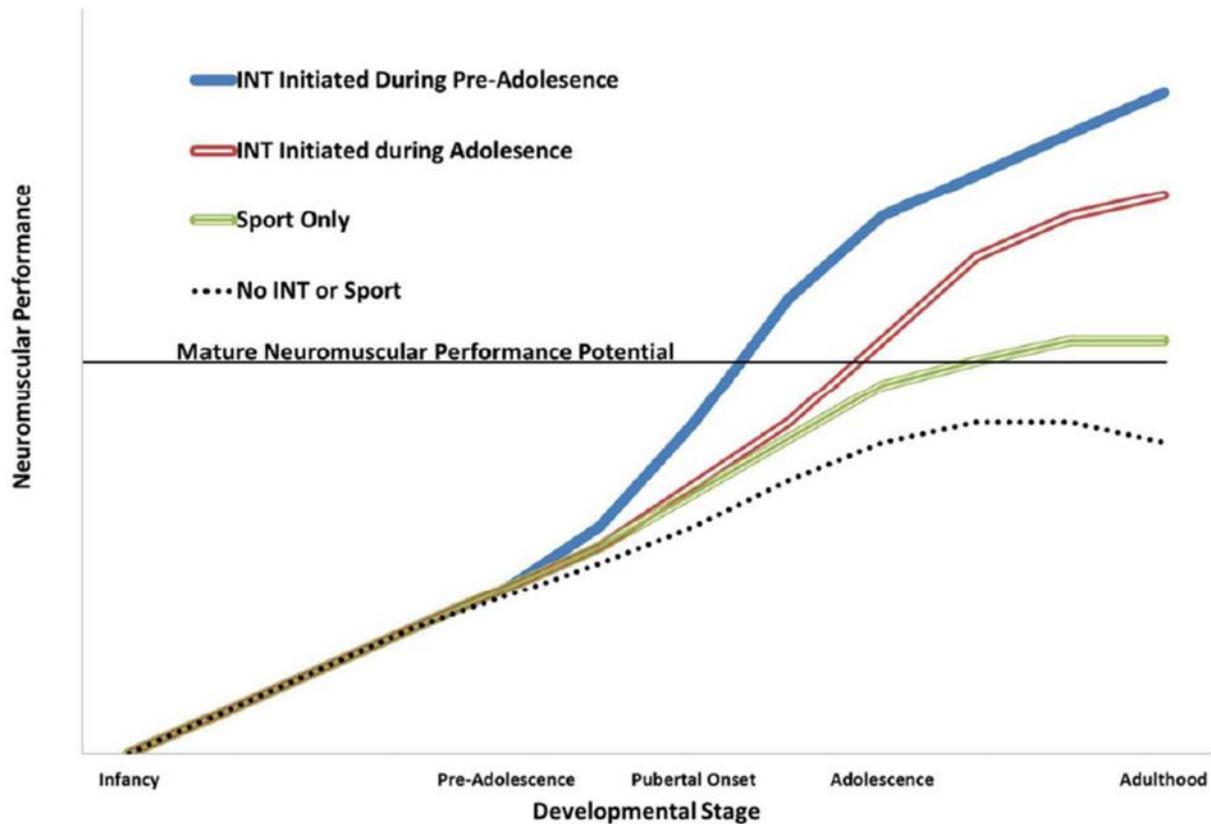


Abbildung 1. Konzeptionelles Modell der Effekte von neuromuskulärem Training, das in unterschiedlichen Altersstufen begonnen wird (Myer et al., 2013, ACSMs Health fit J, How young is “too young” to start training?)

Entwicklungsstand bzw. umso höher das Trainingsalter in diesem Bereich, desto später wird die Maximalgeschwindigkeit erreicht. Ein ausgewachsener Fußballspieler erreicht seine Maximalgeschwindigkeit in etwa bei 40 Metern, ein erwachsener und trainierter Sprinter bei über 60 Metern. Mit diesem Wissen muss also eine Übungsform groß genug sein bzw. das Spielfeld lang genug sein, damit es den Talenten überhaupt ermöglicht wird, auf ihre Maximalgeschwindigkeit zu kommen. Ein ebenso wichtiger Faktor zur Erreichung der Maximalgeschwindigkeit ist der Zustand der Erholung. In einem ermüdeten Zustand ist das Erreichen nur schwer möglich. Auch wenn die Bewegung von außen betrachtet nach einem maximalen Sprint aussieht, heißt es nicht, dass die Maximalgeschwindigkeit auch erreicht wird. Entscheidend hierfür ist, die Pause zwischen den maximalen Sprints ausreichend lang und erholend zu gestalten. Ein zusätzlicher Einflussfaktor zum Erreichen der Maximalgeschwindigkeit ist die Motivation und Intention des Athleten. Hier eignen sich im Kindes- und Nachwuchsalter Wettbewerbsformen wie zum Beispiel Staffelläufe, Fangspiele oder Wettläufe um den Ball mit Anschlussaktion. Hilfreich ist,

die Sprintpaare beispielsweise nach Schnelligkeitsleistung einzuteilen und somit die zwei (aktuell) schnellsten und die zwei (noch) langsamsten Talente gegeneinander laufen zu lassen, damit beide wirklich an ihr Limit gehen müssen, um den Wettkampf zu gewinnen. Wichtig ist, neben der maximalen und ermüdungsfreien Grundvoraussetzung, die Bewegungsqualität (technische Ausführung) im Auge zu haben und zu coachen. Die Lauftechnik im Sprint ist hier ein wichtiger, nicht zu vernachlässigender Aspekt. Hinweise wie „Kniehub“, „gerader Armschwung“, „steifes Sprunggelenk mit Abdruck“ und „stabiler und ruhiger Rumpf“ bilden hier wichtige Coachingpunkte.

Sprünge & Richtungsänderungen

Ein weiteres Beispiel für wichtige vorpubertäre und pubertäre Reize sind Sprünge (Beschleunigung), Landungen (Abbremsung) und schnelle Richtungsänderungen („Change of directions“; Abbremsen mit anschließender Beschleunigung; Rotation). Allesamt Bewegungen, die Druck, Zug und Spannungen auf unsere Muskeln, Knochen, Sehnen, Bänder und Knorpel wirken lassen. Auch hier geht es um eine ermüdungsfreie, (in der Regel) maximale und technisch richtige Ausführung, die mit einer kurzen Anschlussaktion wie zum Beispiel einem Torschuss gekoppelt sein kann. Um die körperlichen Strukturen an die erwünschten Reize zu gewöhnen, muss hier systematisch vorgegangen werden. Da Sprung und Landung miteinander einhergehen, sollen die Talente mit Sprüngen auf eine niedrige Höhe (z.B. auf eine Box oder einen Kasten) beginnen (Abbildung 20). Dabei soll auf das Landen geachtet werden. Das Landen soll leise und kontrolliert sein. Wie im Bereich „technische Bewegungsmuster lernen“ nimmt die Beinachse eine zentrale Rolle bei der Qualitätskontrolle der Bewegung ein. Hüft-, Knie- und Sprunggelenk sollen in einer Linie sein. Zu beachten gilt es insbesondere das Kniegelenk, da die Knie sowohl beim Absprung als auch bei der Landung nicht nach innen knicken dürfen. Im ersten Schritt wird beidbeinig auf eine Erhöhung (z.B. Box oder Kasten) gesprungen. Dann lassen sich die Talente von dieser Erhöhung „herunterfallen“ und landen beidbeinig. Das ergibt folgenden Bewegungsablauf:

„beidbeiniger Sprung hinauf – beidbeinige Landung – Pause – beidbeiniger Sprung hinunter (bzw. sich fallen lassen – beidbeinige Landung“

Funktioniert das gut, versucht man das Ganze einbeinig. Dabei muss jedes Bein einzeln bewertet werden, da es Unterschiede in der Sprung- und Landequalität zwischen den Beinen geben kann.

Der nächste Schritt sind Sprünge in die Weite bzw. in die Höhe (zuerst beidbeinig, dann einbeinig). Hier wird aus dem Stand in die Höhe oder Weite gesprungen und

wieder am Boden gelandet. Absprung und Landung werden dementsprechend nicht mehr separiert.

„beidbeiniger Sprung – beidbeinige Landung“

Die nächste Progression ist ein beidbeiniger Niederhochsprung. Hier wird direkt nach der Landung ein weiterer Sprung ausgeführt. Dabei soll der Bodenkontakt des zweiten Sprungs so kurz wie möglich sein. Diese Form von Sprüngen nutzt die Bodenreaktionskräfte aus und löst somit einen leistungspotenzierenden Dehnungsverkürzungsreflex der Wadenmuskulatur aus. Diese Form von Sprüngen ist essentiell für die Entwicklung von Schnelligkeit und Schnellkraft. Die richtige Technik der Sprunggelenksarbeit dieser Sprungform kann später in der Sprinttechnik umgesetzt werden. Die Bodenreaktionskräfte, die dabei wirken und den DVZ in den Waden auslösen, sorgen für wichtige Reize, die die aktiven und passiven Strukturen stärken. Entscheidend ist dabei immer die richtige Technik, die richtige Beinachse und auch die Sprunghöhe. Diese muss so gewählt werden, dass das Talent gleich wieder wegspringen kann ohne stark abbremsen zu müssen. Im Alter von 10-14 Jahren gilt „lieber zu niedrig als zu hoch“, da das Hauptaugenmerk auf einer möglichst kurzen Bodenkontaktzeit liegt. Mit Fortdauer des Niveaus sollte die Aufgabe „so schnell und hoch wie möglich“ lauten. Klassische Übungen sind Drop Jump, einmalige Pogo Jumps oder Hocksprünge. Hilfreich sind dabei Hinweise wie „Achtung, du springst auf eine heiße Herdplatte“ oder „nicht landen und dann abspringen, sondern sofort wieder abspringen“.

„beidbeiniger Sprung – beidbeinige Landung mit sofortigem Absprung – beidbeinige Landung“

Kann die Bewegungstechnik der vorhergehenden Stufen qualitativ hochwertig ausgeführt werden, können als nächster Schritt wiederholte Niederhochsprünge durchgeführt werden - auch bekannt als „Prellsprünge“. Dabei wird nach dem zweiten Sprung ein dritter und je nach Niveau ein vierter bzw. fünfter Sprung mit möglichst kurzer Bodenkontaktzeit durchgeführt. Bei mehr als fünf Sprüngen kommt es oft zu einem Leistungsabfall und entweder die Sprunghöhe nimmt ab oder die Bodenkontaktzeit wird zu lang. Tritt das schon merkbar früher ein, sollte entsprechend früher abgebrochen werden. Das Ganze wird zuerst wieder im Stand durchgeführt und bei ausreichend Sprungkompetenz in die Weite bzw. über Hürden. Erst dann wird das Ganze einbeinig probiert. Klassische Beispiele sind Pogo Jumps, Hocksprünge, Hürdensprünge.

„beidbeiniger Sprung – beidbeinige Landung mit sofortigem Absprung + beidbeinige Landung mit sofortigem Absprung + beidbeinige Landung mit sofortigem Absprung – Landung“

Die letzte Stufe sind Sprünge, bei denen hochintensive Kräfte auf die Strukturen des Körpers wirken. Diese Kräfte können wichtige Reize für die athletische Entwicklung setzen, sollen aber nur von erprobten und gut trainierten „Springerinnen und Springern“ durchgeführt werden. Dabei werden zu den bisherigen Progressionsschritten noch Rotationen/Drehungen eingebaut. Zu Beginn wieder nur leichte und minimale Rotationen. Mit höherer Sprungkompetenz (Technik, Beinachse, Koordination, Stabilität) sollen auch Sprünge mit 360 Grad Rotationen eingebaut werden. Zuerst werden die Stufen wieder beidbeinig ausgeführt, später dann einbeinig.

„beidbeiniger Sprung – 45 Grad Rotation in der Luft – beidbeinige Landung“ oder

„beidbeiniger Sprung – 45 Grad Rotation in der Luft – beidbeinige Landung + Anschlussaktion“

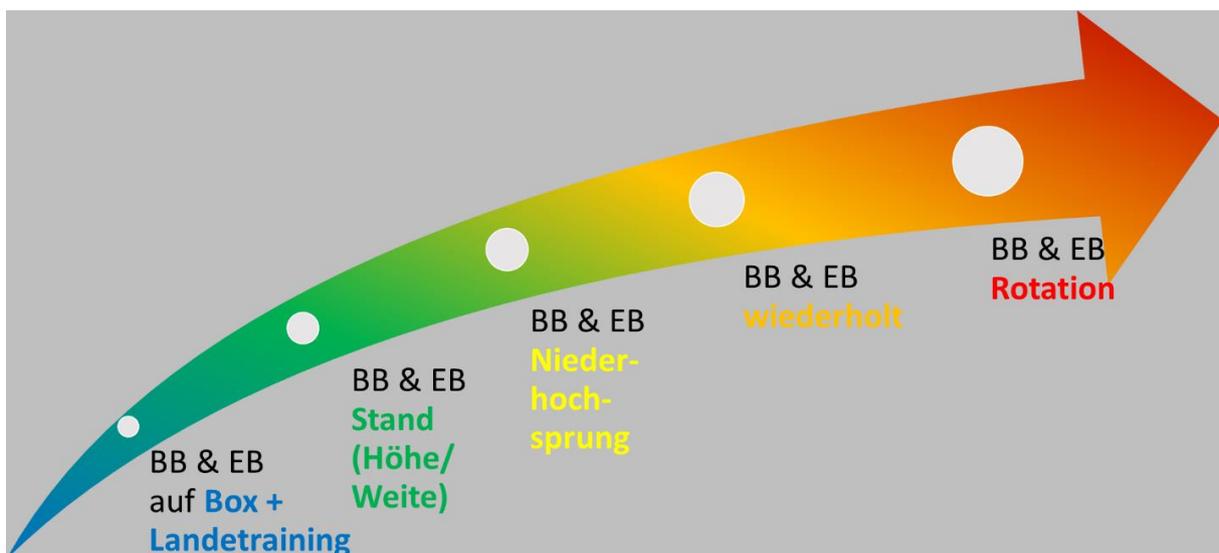


Abbildung 2. Progression von Sprüngen

4.3 ICH UND MEIN GEGNER

Die Vision der „dynamischen, mutigen Kickerin“ bzw. des „dynamischen, mutigen Kickers“ steht für Spielerinnen und Spieler, die ihre Gegnerinnen und Gegner in jeder Situation dominieren können. Damit man seinen Gegner sowohl offensiv als auch defensiv dominieren kann, braucht es die technischen und körperlichen

Voraussetzungen, die in „Ich und mein Ball“ und „Ich und mein Körper“ ausgebildet werden. Zusätzlich benötigt es den Mut und die Bereitschaft, diese 1 vs. 1-Situation anzunehmen und die Überzeugung, diese zu gewinnen. Talente, die versuchen, Situationen im Spiel mutig zu lösen, besitzen ein hohes Vertrauen in ihre eigenen Fähig- und Fertigkeiten. Sie sind wissen, mit welcher fußballerischen Technik und welcher physischen Aktion sie diese Situationen lösen können. Nicht minder bedeutsam für dieses Vertrauen in die eigenen Fähig- und Fertigkeiten ist die Anzahl an Erfolgserlebnissen („Wie oft konnte die 1 vs. 1-Situationen erfolgreich gelöst werden?“). Voraussetzung dafür, ist die Schaffung einer hohen Anzahl an 1 vs. 1-Situationen. Idealerweise kommt es in **„Ich und mein Gegner“** zu vielen 1 vs. 1-Situation, die Aufgrund des Vertrauens in die eigenen Fähig- und Fertigkeiten erfolgreich absolviert werden können.

Im Optimalfall schafft es das Talent, Situationen anhand seiner kognitiven Fähigkeiten wahrzunehmen und zu analysieren, diese Situationen „richtig“ einzuschätzen bzw. zu verstehen. Im Anschluss gilt es, sich für den Einsatz der am besten geeigneten technischen und körperlichen Werkzeuge zu entscheiden und diese situationsadäquat optimal einzusetzen. Diese kognitiven Prozesse (z.B. „Was spielt sich in den hundertstel Sekunden vor bzw. während der Bewegungsausführung im Kopf ab?“ oder „Wie treffen Weltklassemädchen und -spieler ihre Entscheidungen und was spielt sich dabei im Kopf ab?“) sind hochkomplex. Ziel bei „Ich und mein Gegner“ ist, Situationen wiederholt herzustellen, die es dem Talent ermöglichen, eigenständige Entscheidungen zu treffen, ohne diese „von außen“ vorwegzunehmen und dementsprechend kognitive Prozesse einzuschränken. Dabei sollen Rahmenbedingungen geschaffen werden, wo beispielsweise eine hohe an 1 vs. 1-Situationen erreicht wird, die – unter Anstrengung – erfolgreich gelöst werden können. Wenn dies gelingt und die Talente Vertrauen in ihre eigenen Fähig- und Fertigkeiten gewinnen, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, einen mutigen Spielstil zu entwickeln, und die Talente werden lernen, ihre 1 vs. 1-Situation sowohl offensiv als auch defensiv zu dominieren.

Zentrale Aufgabe der Trainerin bzw. des Trainers ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, die oben erklärte Verhaltensweisen ermöglichen. Voraussetzung dafür sind eine gute technische und körperliche Basis, eine hohe Anzahl an 1 vs. 1-Situationen und ein Coaching, das die Motivation und den Mut steigert, ohne jedoch die Autonomie und Kreativität einzuschränken. Bei „Ich und mein Gegner“ sollen Anweisungen von außen (von Trainerinnen und Trainern) selten und wenn, dann sehr konkret und zielgerichtet („bewusst“) getätigt werden. Diese Hilfestellungen und Tipps sollen entweder vor der Bewegungsausführung oder nach der Ausführung in kurzen Pausen vermittelt werden. Das Coaching unmittelbar vor oder während der

Bewegungsausführung ist hier nicht angebracht. Trainerinnen und Trainer sollen die Trainingsformen nutzen, um in Ruhe zu beobachten und daraus Erkenntnisse zu gewinnen.

Die Vermittlung der Ballaktionen bei „Ich und mein Ball“ soll auch die Nutzung der Technik in einer Spiel- bzw. 1 vs. 1-Situation umfassen. Somit soll gewährleistet sein, dass die Talente bereits wissen, wann, wie und wo sie die Techniken einsetzen können. Bei „Ich und mein Gegner“ sollen die Talente ausführen, ausprobieren, riskieren und scheitern. Jedenfalls aber beharrlich (weiter)üben. Das Ganze soll so autonom wie möglich und mit wenig Einflüssen von außen stattfinden. Die Rahmenbedingungen und Regeln der 1 vs. 1-Situationen geben die Trainingsform vor. Diese Trainingsformen charakterisieren sich überwiegend durch implizites Lernen. Ständige Anweisungen seitens der Trainerin und des Trainers sind absolut zu vermeiden, da der Aufmerksamkeitsfokus der Talente dadurch eingeschränkt wird. Andauerndes, aufmerksamkeitslenkendes Coaching ist für das Generieren kreativer und variantenreicher Lösungsmöglichkeiten keinesfalls förderlich, da ein breiter Aufmerksamkeitsfokus für originelle Lösungshandlungen notwendig ist. Ein ermutigendes und anfeuerndes Coaching kann hingegen in manchen Situationen gut und notwendig sein, soll aber ebenfalls gezielt und nicht ständig eingesetzt werden. Befindet sich ein Talent in einer Pause, kann in diesem Sinn gecoacht werden, dass dem Talent beispielsweise durch offene Fragen geholfen wird. Dennoch geht es bei „Ich und mein Gegner“ primär darum, eine hohe Anzahl an hochqualitativen 1 vs. 1-Situationen zu schaffen, in denen die Talente ihren eigenen Weg finden sollen, ihre körperlichen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten zu nutzen, um den Gegner zu dominieren.

Das 1 vs. 1 wird gerne als die „Keimzelle“ des Fußballs bezeichnet, die äußerst schwierig zu erlernen ist. Aus diesem Grund soll durch „Ich und mein Gegner“ früh genug damit begonnen werden, diese – oft spielentscheidende – Kompetenz aus Sicht der Offensive und Defensive zu trainieren. Da im Altersbereich von 10-14 Jahren noch keine spätere Position des Talents (bis auf den Torwart) bestimmt werden soll, ist es wichtig, dass jedes Talent das 1 vs. 1 in allen möglichen Varianten lernt. Da der natürliche Spieltrieb vorwiegend aus dem Spiel mit dem Ball – sprich, aus Offensivaktionen – entsteht, darf nicht vergessen werden, das 1 vs. 1 auch aus Defensivicht zu vermitteln. Auch für die Eroberung des Balls sollen die Talente Lust und Begeisterung entwickeln.

Wege, um 1 vs. 1-Duelle im Training zu forcieren, sind regelmäßige (z.B. 1x pro Woche) 1 vs. 1-Turniere oder eine Rangliste, die über einen bestimmten Zeitraum geführt wird. Beide Organisationsrahmen ermöglichen 1 vs. 1 Duelle „auf

Augenhöhe“, da gegen den „Tabellennachbarn“ gespielt wird. Wenn beispielsweise die Rangliste wöchentlich aktualisiert wird, könnte das intrinsischer Ansporn dafür sein, sich ständig verbessern zu wollen. Eine solche Rangliste kann gewährleisten, dass homogene Leistungsniveaus gegeneinander antreten, dass sich die Talente einem regelmäßigen internen Wettkampf stellen und dass sich durch die Möglichkeit des Auf- und Abstiegs auch Entwicklungen abbilden lassen.

Mögliche Übungsformen und Musterbeispiele zu „Ich und mein Gegner“ finden sich im Baustein „Individualtaktik 1 vs. 1“ der ÖFB Trainerakademie, der somit die Brücke zum inhaltlichen Konzept des „Alterssegments der 10-14-jährigen“ schlägt.

Folgende Trainingsformen sind obendrein für „Ich und mein Gegner“ zu finden:

<https://playersfirst.at/module/massnahme>



Diese Inhalte in Kombination mit der oben angeführten Erklärung, worum es bei „Ich und mein Gegner“ geht, sollen alle Trainerinnen und Trainer dabei unterstützen, „dynamische, mutige Kickerinnen“ und „dynamische, mutige Kicker“ zu entwickeln.

4.4 ICH UND MEIN MITSPIELER

Der vierte Schwerpunkt, der im Alterssegment von 10-14 Jahren trainiert und weiterentwickelt werden soll, heißt **„Ich und mein Mitspieler“**. In diesem Teil des Profils soll die Basis für das Zusammenspiel mit Mitspielerinnen und Mitspielern, aber auch für das Spiel gegen andere Spielerinnen und Spieler geschaffen werden. Den Talenten soll ein Verständnis und Gefühl für den Mitspieler gegeben werden („Wie kann ich meinen Mitspieler unterstützen?“).

Aus Sicht der Offensive gilt es dabei zwei Rollen darzulegen. Wie im Players-First-Modell beschrieben, gibt es aus Sicht der Offensive einen Spieler, der den Ball am Fuß hat und durch eine Ballaktion (die Basistechniken Ballführen, Kappen, Passen, Ballan- und mitnahme, Schuss) zum Ziel (Torerfolg) kommen soll. Runtergebrochen auf das Training im Alterssegment von 10-14 Jahren befinden sich in Trainingsformen von „Ich und mein Mitspieler“ deutlich weniger Spielerinnen und Spieler als im Players-First-Modell angenommen. Die Grundüberlegungen bleiben dennoch gleich.

Neben dem Spieler, der den Ball führt, gibt es noch mindestens einen Mitspieler, der zum Unterstützer wird. Dieser Spieler hat dementsprechend die Aufgabe, den ballführenden Spieler zu unterstützen. Das kann beispielsweise durch verschiedene Laufwege (z.B. in die Tiefe), durch Körpertäuschungen, durch „aus dem Deckungsschatten des Gegenspielers lösen“ oder durch eine richtige Positionierung (offene Stellung) erfolgen.

Konkreter können, zum Beispiel, Gegenspieler durch einen Laufweg mitgezogen werden. Durch die richtige Positionierung kann dem Mitspieler eine Passoption gegeben oder durch eine Körpertäuschung kann kurzfristig Raum für ein Dribbling geschaffen werden.

Auch der ballführende Spieler kann durch seine Ballaktion seinem Mitspieler helfen. Durch ein richtig getimtes Zuspiel, durch andribbeln, durch ein Zuspiel zum richtigen Fuß oder durch eine hohe Passqualität kann der „Ballakteur“ mit seinem Handeln bzw. mit seiner Aktion „Botschaften“ aussenden bzw. mitgeben.

Für alle genannten Offensivbeispiele gilt, dass für Erfolg und Misserfolg die technischen Basisfertigkeiten aus "Ich und mein Ball", in Kombination mit den kognitiven Fähigkeiten Wahrnehmung, Verstehen und Entscheiden, wichtige Faktoren sind.

Die „dynamische, mutige Kickerin“ und „der dynamische, mutige Kicker“ sollen ihren Mitspielerinnen und Mitspielern gut getimte, in adäquater Schärfe und, in Abhängigkeit der kognitiven und taktischen Fähigkeiten, an die Situation angepasste Pässe spielen können.

Aus Sicht der Defensive soll durch „Ich und mein Mitspieler“ das gemeinsame Verteidigen erlernt werden. Das gemeinsame Attackieren des ballführenden Spielers soll schon früh, und vor allem unabhängig von taktischen Systemen, im 11 vs. 11 oder 9 vs. 9 erlernt werden. Die „dynamische, mutige Kickerin“ und der „dynamische, mutige Kicker“ sollen gemeinsam mit ihren Mitspielerinnen und Mitspielern Bälle erobern und sichern können. Im Players-First-Modell spricht man vom „ersten Verteidiger“ und dem „Unterstützer“. Der „erste Verteidiger“ steht im direkten Duell mit dem ballführenden Gegenspieler und versucht, den Gegenspieler über richtiges Lenken vom Tor wegzuhalten und in einen Zweikampf zu verwickeln. Demgegenüber muss der Unterstützer dem ersten Verteidiger bestmöglichst zuarbeiten. Diese Form der Unterstützung kann beispielsweise durch richtiges Absichern, durch Einhaltung adäquater Abstände und durch richtiges Coaching erfolgen. Das gemeinsame Attackieren im 2 vs. 2 ist die Basis für das spätere Verteidigen jeglicher Situationen im 11 vs. 11. Beim gemeinsamen Attackieren lernen die Talente richtige Abstände

einzuhalten, Passwege zu zustellen, den Gegner zu lenken, Aktionen des Gegenspielers zu antizipieren, das richtige Timing für das „Rausattackieren“ zu finden, sich „Fallen zu lassen“ und im richtigen Moment den Zweikampf zu initiieren.

Ziel von „Ich und mein Mitspieler“ ist, den Talenten ein Verständnis dafür zu vermitteln, diese Situationen richtig wahrzunehmen und sie im zweiten Schritt diese Situation immer wieder frei üben zu lassen. Wie schon bei „Ich und mein Gegner“ sollen auch bei „Ich und mein Mitspieler“ Anweisungen von außen selten und wenn, dann sehr konkret und zielgerichtet („bewusst“), getätigt werden. Generell decken sich die Regeln für das Coaching mit jenen im Kapitel „Ich und mein Gegner“. Ständige Anweisungen seitens der Trainerin und des Trainers sind absolut zu vermeiden, da andauerndes, aufmerksamkeitslenkendes Coaching den Aufmerksamkeitsfokus einschränken und dies für kreative, variantenreiche und originelle Lösungen keinesfalls förderlich ist. Während der Ausführung der Aktion sollte auf Korrekturen von außen verzichtet werden. Dafür sollen Pausen genutzt werden.

Die Vermittlung von Handlungsempfehlung im Bereich „Ich und mein Mitspieler“ soll losgelöst von jedem taktischen System erfolgen. Die Spieleraufgaben können in jeder Spielsituation angewendet werden und sollen, wie schon die anderen Inhalte des Ausbildungskonzept für 10-14-jährige, in Trainingsformen mit einem niedrigen Spieler*innen:Ball-Verhältnis und hohen Wiederholungszahlen geübt werden. Das niedrigste Spieler*innen:Ball-Verhältnis in „Ich und mein Mitspieler“ ist 3:1, wobei es dabei immer Überzahl und/oder Unterzahl gibt. Das Verhältnis 4:1 wird in der Regel in einer Trainingsform 2 vs. 2 trainiert. Trainingsformen zu „Ich und mein Mitspieler“ sollen vorzugsweise in einem Duell mit Torabschluss stattfinden. Entscheidend ist hier auch die Spielfeldgröße. Diese soll variieren, aber tendenziell größer als zu klein sein, damit ein Gefühl für den Raum entwickelt wird. Aus Sicht der Offensive können in einem engen, kleinen Spielfeld keine entsprechenden Laufwege in den freien Raum stattfinden. Aus Sicht der Defensive könnte ein zu kleiner Raum zu einem falschen Verständnis von Absichern und Übergeben führen.

Folgende Trainingsformen sind für „Ich und mein Mitspieler“ zu finden:

<https://playersfirst.at/module/massnahme>



Diese Inhalte in Kombination mit der oben angeführten Erklärung, worum es bei „Ich und mein Mitspieler“ geht, sollen alle Trainerinnen und Trainer dabei unterstützen, „dynamische, mutige Kickerinnen“ und „dynamische, mutige Kicker“ zu entwickeln.

5 TRAININGSORGANISATION

In diesem Kapitel werden die Empfehlungen zum Training und zur Trainingsorganisation konkretisiert. Angaben zu Themengebieten wie dem Trainingsumfang (Häufigkeit & Dauer), dem Verhältnis Spieler*innen zu Trainer*innen, der Trainingsstruktur, der konkreten Auswahl der Trainingsform sowie der Trainingsinfrastruktur und den Trainingsutensilien werden beschrieben.

5.1 TRAININGSUMFANG (HÄUFIGKEIT UND DAUER)

Laut LAZ-Lizenzierung müssen für die LAZ-Vorstufe mindestens zwei Trainingseinheiten und für die LAZ-Hauptstufe mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche angeboten werden. Zusammen mit 1-2 Trainingseinheiten pro Woche im Verein bzw. einer vierten Einheit pro Woche in der LAZ-Hauptstufe, kommen die Spielerinnen und Spieler auf eine ähnlich Trainingsanzahl wie Talentförderereinrichtungen europäischer Spitzenclubs (z.B. Arsenal London und Ajax Amsterdam jeweils 4 Trainingsangebote pro Woche). In Verbindung mit einem Wettspiel pro Woche ist eine zusätzliche Erhöhung der Trainingsanzahl (zumindest jener Einheiten, die von der Trainerin oder vom Trainer angeleitet werden) nicht zwingend notwendig. Aufgrund des gesellschaftlichen Wandels und anderer Faktoren, wie beispielsweise der Technologisierung und Weiterentwicklung der Verkehrsinfrastruktur, kam es über die letzten Jahre und Jahrzehnte bei Kindern und Jugendlichen (*Schmidt et al., 2020, PLoS ONE, The physical activity of children and adolescents in Germany*) in den Industrieländern zur Reduktion der „unstrukturierten“ Bewegungszeit (in der Freizeit). Da sich diese Reduktion durchaus auch negativ auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt, muss versucht werden, diese „verlorene“ Bewegungszeit zurück zu bekommen. Die Bedeutung des Trainingsumfangs für das Erreichen späterer Höchstleistungen wird auch in anderen europäischen Ausbildungskonzepten wie beispielsweise dem „Elite Player Performance Plan“ (*The FA, 2011*) hervorgehoben.

Im ÖFB-Ausbildungskonzept soll, bei gleichbleibender Trainingshäufigkeit, die Trainingsdauer daher entsprechend angepasst werden. Eine Erhöhung der Trainingsdauer auf mindestens zwei Stunden pro Trainingseinheit wird empfohlen. In

diesen 120 Minuten können alle Inhalte des Ausbildungskonzept leichter umgesetzt werden. In einer Woche mit beispielsweise vier Trainingseinheiten würden die Spielerinnen und Spieler mindestens 120 Trainingsminuten, und somit mehr als eine 5. Einheit bei 90 Minuten pro Einheit, dazugewinnen ohne ein zusätzliches Trainingsangebot schaffen zu müssen. Hochgerechnet bedeutet das in Summe fünf Trainingseinheiten (& 30 Minuten) mehr pro Monat im Vergleich zu 90-Minuten-Einheiten und in weiterer Folge ein Plus von 53 Trainingseinheiten pro Trainingsjahr (gerechnet auf 10 Monate), ohne dass Kinder, Eltern und Trainerinnen und Trainer öfter zum Training fahren müssen.

Gibt es Trainingsstandorte mit weiten Anfahrtswegen, würde die Erhöhung der Trainingszeit auf mindestens zwei Stunden pro Training dazu führen, dass bei der Reduktion von einem Trainingsangebot, also von vier auf drei Trainingsangebote, dieselbe Nettotrainingszeit übrigbleibt wie bei vier Trainingsangeboten zu je 90 Trainingsminuten. Das Talent und die Eltern ersparen sich somit einmal pro Woche die An- und Abreisezeit. Diese Reduktion macht aber nur Sinn, wenn dem Talent, dem die lange Reisezeit erspart wird, an diesem frei gewordenen Tag ein adäquates Trainingsangebot wie zum Beispiel (sinnvolles) Vereinstraining oder eine polysportive Trainingsmöglichkeit (Gewichtheben, Turnen, Tennis etc.) geschaffen werden kann.

Als Empfehlung gelten vier Trainingsangebote pro Woche in der Hauptstufe und zwei Trainingsangebote in der Vorstufe mit einer Erhöhung der Trainingsdauer auf mindestens zwei Stunden.

Dabei darf jedoch nicht vergessen werden, dass die Trainingsinhalte bei einer Erhöhung der Trainingszeit so gewählt werden müssen, dass die Kinder in diesen zwei Stunden weder körperlich überbelastet noch gelangweilt werden. Grundsätzlich wurde bei der Konzeption des ÖFB-Ausbildungskonzepts für 10-14-Jährige darauf geachtet, Angaben und Inhalte entsprechend zu wählen, dass eine Trainingsdauer von 120 Minuten möglich ist.

5.2 VERHÄLTNIS SPIELER*INNEN ZU TRAINER*IN

Die Trainingsgruppen sollten so gewählt werden, dass eine Trainerin bzw. ein Trainer auf maximal zehn Spielerinnen bzw. Spieler trifft. Die aktuelle LAZ-Lizensierung sieht eine Anzahl von maximal 16 Feldspielern und maximal vier Torwarten für die Hauptstufe sowie maximal 16 Feldspielern und maximal sechs Torwarten für die Vorstufe vor. Diese Kadergröße kann um bis zu vier Spielerinnen und bis zu vier spätgeborene Spieler, sowie um biologisch retardierte Spieler ergänzt werden. Da die Trainings in Kleingruppen durchgeführt werden sollen, verlangt eine höhere Anzahl an

Spielerinnen und Spielern auch eine höhere Anzahl an Trainerinnen und Trainern. Laut der aktuellen LAZ-Lizensierung müssen mindestens zwei Trainerinnen und/oder Trainer das Training leiten. Internationale Empfehlungen (z.B. England, Spanien) bezüglich des Verhältnisses Spieler*innen:Trainer*in reichen von 8:1 bei 9-12-Jährigen bis 10:1-12:1 bei 13-18-Jährigen. Um ein Verhältnis von 10:1 gewährleisten zu können, dürfen bei zwei Trainerinnen und Trainern maximal 20 Spielerinnen und Spieler am Training teilnehmen. Eine Erhöhung der Anzahl an Trainerinnen und Trainern pro Training ist aus inhaltlicher Sicht zu begrüßen, um ein noch niedrigeres Verhältnis zu erreichen, rechtfertigt jedoch nicht die Erhöhung der Anzahl an Spielerinnen und Spielern in einem LAZ-Kader. Hier bleibt die LAZ-Lizensierung die entscheidende Gewalt.

5.3 STRUKTUR DER TRAININGSEINHEIT

Eine Trainingsdauer von mindestens zwei Stunden und ein Verhältnis Spieler*innen:Trainer*in von maximal 10 zu 1 schaffen optimale Bedingungen für die Trainingsstruktur im ÖFB-Ausbildungskonzept für 10-14-Jährige. In der Planung sollte jeder inhaltliche Baustein des Konzepts in jedem einzelnen Training enthalten sein. Wie in den Kapiteln „Ich und mein Ball“ und „Ich und mein Körper“ beschrieben, stehen Trainingsformen zu diesen beiden Bausteinen für ein hohes Volumen an Ball- und Bewegungsaktionen, die eine (eher) niedrigere körperliche Ermüdung hervorrufen sollen. Die Bausteine „Ich und mein Gegner“ und „Ich und mein Mitspieler“ zeichnen sich durch ein hohes Volumen an 1-vs.-1- bis hin zu 4-vs.-4-Situation und Spielformen aus, die einen höheren körperlichen Ermüdungsgrad bedingen.

Da mit fortschreitender körperlicher Ermüdung technische, athletische und (vermutlich auch) kognitive Leistungen (u.a. *Dambroz, Clemente & Teoldo, 2022, PLoS ONE, The effect of physical fatigue on the performance of soccer players: A systematic review*) sinken, geht es darum, eine an das Alterssegment angepasste Auswahl an Übungen mit hohem und Übungen mit niedrigem körperlichen Ermüdungsgrad zu schaffen. Für das Erlernen und Verbessern der Basistechniken in „Ich und mein Ball“ ist ein niedriger Ermüdungsgrad und ein niedrigeres Spieler*innen:Ball-Verhältnis von z.B. 1:1 essenziell. Daher sind Inhalte aus diesem Kapitel prädestiniert für den Beginn des Trainings. Dem gegenüber stehen Trainingsformen aus „Ich und mein Mitspieler“, die ein größeres Spieler*innen:Ball-Verhältnis von z.B. 3:1 und einen höheren Ermüdungsgrad erlauben. Somit passen Trainingsformen, die „Ich und mein Mitspieler“ zugeordnet werden können, gegen Ende des Trainings. Für den mittleren Part des Trainings bleiben Inhalte aus „Ich und mein Körper“ und „Ich und mein Gegner“. Trainingsformen aus diesen beiden

Bausteinen verbindet die Voraussetzung der Arbeit in der Kleingruppe. Dementsprechend wird für diese Bausteine eine Gruppenteilung empfohlen. „Freies Zocken“ als Teil von „Ich & mein Ball“ eignet sich sehr gut, um zwischen einem Gruppentausch für freie und selbstbestimmte Ballaktionen zu sorgen oder um sich zwischen sehr ermüdenden Trainingsteilen zu erholen.

Demnach könnte ein 2-stündiges Training wie folgt aussehen:

25' Ich und mein Ball (Verhältnis Spieler*innen:Trainer*innen von 20:2)

30' Ich und mein Körper (10:1) & Ich und mein Gegner (10:1)

10' freies Zocken (20:2)

30' Ich und mein Gegner (10:1) & Ich und mein Körper (10:1)

25' Ich und mein Mitspieler (20:2)

oder

10' freies Zocken (Verhältnis Spieler*innen:Trainer*innen von 20:2)

30' Ich und mein Körper (10:1) & Ich und mein Ball (10:1)

30' Ich und mein Ball (10:1) & Ich und mein Körper (10:1)

25' Ich und mein Gegner (10:1) & Ich und mein Gegner (10:1)

25' Ich und mein Mitspieler (20:2)

5.4 AUSWAHL DER KONKRETEN TRAININGSFORM

Da im Nachwuchstraining schwerpunktmäßig entwicklungsorientierte Ziele im Vordergrund stehen (im Gegensatz zu den ergebnisorientierten Zielen, die möglicherweise im Erwachsenentraining verfolgt werden), sollten sich die Trainerinnen und Trainer vor jeder Intervention - sei es in Form einer Trainingsform oder eines konkreten Coachings – stets die Frage stellen, **inwiefern die Spielerinnen und Spieler durch diese Intervention in zehn Jahren profitieren werden!**

Als Hilfestellung für die Auswahl der konkreten Trainingsformen sollen folgende Überlegungen berücksichtigt werden:

- ✓ Wie viele Bereiche des Profils werden durch die Trainingsform trainiert?
- ✓ Wie viele Spielerinnen und Spieler profitieren in dieser Trainingsform von den angestrebten Zielen?
- ✓ Welche wichtigen Inhalte werden über die Trainingsformen nicht abgedeckt?
Was muss dementsprechend „sinnvoll“ ergänzt werden?

Wenn möglich sollten in den Trainingsformen die Rahmenbedingungen (z.B. die Spielfeldgröße oder Spieleranzahl) und Regeln (z.B. Spielziele) so gewählt werden, dass das Profil bzw. Teile des Profils implizit angewendet werden müssen (z.B. Dribbling oder dynamische Antritte).

5.5 TRAININGSINFRASTRUKTUR & TRAININGSUTENSILIEN

Die Trainingsinfrastruktur ist durch die LAZ-Lizensierung geregelt. Es müssen mindestens ein Rasenplatz, ein Allwetterplatz/Kunstrasenplatz und eine Sporthalle zur Trainingszeit vorhanden sein. Aus inhaltlicher Sicht kann hier nur ermutigt werden, über den Rasenplatz hinaus zu denken. Bei einzelnen Teilen oder gesamten Trainings sollte immer wieder der Untergrund variiert werden. Ganzjährlich auf unterschiedlichen Untergründen zu trainieren hat neben vielen positiven Auswirkungen auf die Entwicklung (u.a. durch differenzielles Lernen, sensomotorische Herausforderungen, High Impacts etc.) auch das Potenzial, mehr Flexibilität in der Trainingsplanung zu schaffen. In der Praxis gestaltet es sich immer wieder herausfordernd, einen Rasenplatz an vier Tagen die Woche für zwei Stunden zu bekommen. Durch die bewusste Planung des Trainings auf unterschiedlichen Untergründen könnte es einfacher werden, die notwendigen Trainingsangebote zu schaffen und die angestrebte Trainingsdauer zu erreichen. Die Einbeziehung von Kunstrasenplätzen, Parkplätzen, Hartplätzen oder Fun Courts kann somit neben den inhaltlichen Vorteilen auch große organisatorische Erleichterung bringen. Andere Trainingsuntergründe sollen nicht als Ausnahme oder Notlösung gesehen werden, sondern, sofern sie infrastrukturell und organisatorisch zur Verfügung stehen, bewusst genutzt und eingeplant werden. In der Jugend von Ajax Amsterdam wird zum Beispiel bis zur U13 viermal die Woche auf unterschiedlichen Untergründen trainiert (1x Kunstrasen, 1x Naturrasen, 1x Straße, 1x Halle).

Aus Sicht des differenziellen Lernens kann unter anderem empfohlen werden, unterschiedliche Ballgrößen zu verwenden. Die technische Ausbildung der Spieler wird davon profitieren, regelmäßig mit anderen Bällen zu arbeiten. Für das Training in

der Halle wird beispielweise neben den klassischen Fußbällen ein Futsal-Ball empfohlen. Da jede Ballart und jede Ballgröße aus technischer Sicht anders verarbeitet werden muss und somit aus physiologischer Sicht unterschiedliche Bewegungsansteuerungen und -ausführungen notwendig werden, können positive Effekte auf die Fußballtechnik erwartet werden. Bälle aus anderen Sportarten wie zum Beispiel Tennisbälle, American-Football-Bälle oder Gymnastikbälle können auch gut für Trainingsformen zu „Ich und mein Körper“ verwendet werden und tragen somit zur Weiterentwicklung eines breiten Bewegungsfundaments bei.

Um in der Basistechnik „Torschuss“ in „Ich und mein Ball“ noch mehr Herausforderungen zu liefern, empfiehlt es sich, regelmäßig auf unterschiedlich große Tore zu schießen. Die Spielerinnen und Spieler sollen dadurch implizit andere Lösungen finden, um Tore zu erzielen. Ein großes Tor verleitet leider häufig dazu, den Ball hoch unter die Latte oder weit ins lange Eck („kleines Netz“) zu schießen. Auf ein kleines Tor, in dem die Torhüterinnen und Torhüter in diesem Alter deutlich mehr Fläche des Tores abdecken, wird es für die Spielerinnen und Spieler schwieriger ein Tor hoch unter die Latte zu erzielen. Dadurch müssen die Spielerinnen und Spieler implizit präzisere und schärfere Torschüsse anwenden oder die Torhüterinnen und Torhüter durch Blicke oder Körpertäuschungen verladen. Jede Torgröße erfordert unterschiedliche Entscheidungen und Ausführungen, welche die Spielerinnen und Spieler innerhalb des langfristigen Entwicklungsprozesses erfahren sollten, um für den Erwachsenenfußball auf höchstem Level vorbereitet zu sein.

Neben der Kreativität der Spielerinnen und Spieler soll auch die Kreativität der Trainerinnen und Trainer durch das ÖFB-Ausbildungskonzept angeregt werden. Gerade im Bereich der Trainingsutensilien gibt es fortlaufend eine hohe Anzahl an neuen, „besonderen bzw. besonders wirkenden Produkten“. Ein Training im Sinne des ÖFB-Ausbildungskonzepts verlangt jedoch nicht zwingend diese außergewöhnlichen Produkte. Durch die Kreativität der Trainerinnen und Trainer lassen sich alle Inhalte aus dem ÖFB-Ausbildungskonzept mit „Standardutensilien“ wie Bällen, Markierungshütchen, Stangen, Toren und Überziehleibchen umsetzen. So können zum Beispiel Tore umgelegt werden, um die am Boden liegende Torlatte als Abprall-Wand zu nutzen. Plastikstangen ohne Steckspieß können als Balancestab oder als simulierte „Langhantelstange“ für „Ich und mein Körper“ verwendet werden. Es finden sich genügend Einsatzmöglichkeiten von Standardutensilien. Hier schließt sich auch wieder Kreis zu den unterschiedlichen Trainingsuntergründen. In einer Sporthalle können, neben der Bande und dem anderen Untergrund, welche sich sehr für die Verbesserung der Technik einigen, auch andere Gegebenheiten im Sinne des ÖFB-Ausbildungskonzepts genutzt werden. Viele Sporthallen bieten die Möglichkeit von Turngeräten, Sprossenwänden, Kletterseilen, Basketballkörben, Weichmatten und

vielen weiteren Alternativen. **Diese vielfältigen Möglichkeiten ganzjährig zu nutzen würde sowohl dem Fußballtalent als auch dem Bewegungstalent wichtige Reize und Lernmöglichkeiten liefern.**

6 EXTRAMEILEN

„Extrameilen“ baut auf den vorherigen Kapiteln auf und nimmt Bezug auf unsere Mission. Genauer gesagt auf „Ich und mein Ball“ und „Ich und mein Körper“ sowie auf das Kapitel „Trainingsdauer“. Die Mission der österreichischen Fußball-Talentförderung besagt, dass die Spielerinnen und Spieler „beharrlich dem Trainingsprozess vertrauen“ und dass, sollte sich die eine oder andere Herausforderung in den Weg stellen, diese „Hindernisse voller Freude & Mut überwunden werden“.

Damit sich Kinder überhaupt für eine Tätigkeit begeistern und darin gut werden, braucht es Motivation. Motivation beinhaltet alle inneren (u.a. Freude, Interesse, Selbstwirksamkeit, Autonomie) und äußeren (u.a. Belohnungen, Lob, Noten) Faktoren, die dafür verantwortlich sind, warum und wozu eine Person etwas unter bestimmten Umständen tut, oder auch nicht tut. Dieses Verhalten führt zu unterschiedlichen psychischen Zuständen, z.B. Emotionen (u.a. Freude, Begeisterung, Lustlosigkeit), kognitiven Prozessen (u.a. Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Konzentration) oder Motivation (u.a. hohe oder niedrige Anstrengungsbereitschaft, Entschlossenheit). Insbesondere bei Kindern sollte die Motivation intrinsisch ausgeprägt und mit positiven Emotionen verbunden sein. Ein Kind spielt Fußball, weil es ihm Freude bereitet, es Stolz und Selbstbewusstsein erfährt, sobald eine gestellte Aufgabe gemeistert wird und es dadurch gerne viel Zeit mit dem Fußballspielen verbringt.

Durch die Selektion in ein LAZ oder den Eintritt in einen Bundesligaverein in jungen Jahren kommt zu den ursprünglichen Trainingsmotiven wie dem Spaß, der Freude oder der Verbundenheit zum Dorfverein nun auch der „Stempel“ des „Talents“. Zum ersten Mal wird dem Kind – unbewusst oder bewusst – vermittelt, dass es talentierter, besonderer oder besser ist, als ein anderes Kind und die Motive, warum ein Kind Fußball trainiert, erweitern sich um extrinsische Einflüsse wie Belohnung, Anerkennung, Bewertung und/oder Erwartung. Deswegen ist es umso wichtiger, dass im Trainingsumfeld das Wort „Talent“ im Sinne eines dynamischen Prozesses und nicht eines starren Konzepts verwendet wird. Wird „Talent“ ausschließlich als etwas Fixes und von der Genetik Bestimmtes gesehen (d.h. im Sinne der genetischen Veranlagung) und wird – vielleicht auch unbewusst – den Kindern vermittelt, dass

„Talent“ eine angeborene, unveränderliche Eigenschaft ist, kann dies durchaus problematisch im Sinne der Motivation sein. Diese „statische“ Sicht auf das Talent schränkt möglicherweise die Perspektive auf Entwicklung ein und könnte somit negative Auswirkungen auf beispielsweise die Leistungsbereitschaft (z.B. durch eine geringere Motivation, Herausforderungen anzunehmen) oder die Selbstwahrnehmung (z.B. durch reduziertes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten insbesondere bei Rückschlägen) haben. Wenn wir es hingegen schaffen, „Talent“ als Ergebnis eines langfristigen Entwicklungsprozesses und somit als etwas Dynamisches, Beeinflussbares darzustellen und zu vermitteln, dass „Talent“ zwar zu einem Teil genetisch bedingt, jedoch – zu einem beträchtlichen Teil – durch bewusstes, gezieltes Üben, durch Freude an Wiederholung und Training sowie durch Herausforderungen und Scheitern beeinflusst werden kann, wird das Kind seine Begabung als das Ergebnis eines Prozesses sehen, den es selbst tagtäglich beeinflussen kann (u.a. Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993, *Psychological Review, The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance*; Gagné, 2004, *High Ability Studies, Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory*; Helsen, Starkes & Hodges, 1998, *Journal of Sport & Exercise Psychology, Team Sports and the Theory of Deliberate Practice*). Sollte ein Kind dann an einer Herausforderung scheitern, wird es keine Angst davor haben, sein „Talent“ zu verlieren, sondern wird aus dem Scheitern lernen, und sich nach entsprechendem Üben und Trainieren voller Freude und Mut dem Hindernis beim nächsten Mal wieder stellen.

Dass Erwachsene, aber vor allem Trainerinnen und Trainer, starken Einfluss auf die Motivation und die Leistung von Kindern haben, zeigen in diesem Zusammenhang Mueller & Dweck (1998, *Journal of Personality and Social Psychology*) in ihrer Studie „Lob für die Intelligenz kann die Motivation und Leistung von Kindern untergraben“ [„Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance“]. Kinder verhalten sich langfristig anders, wenn man sie für ihre Intelligenz (sprich - in unserem Fall - für ihre Veranlagung) lobt, als wenn man sie für ihre Anstrengung und Beharrlichkeit lobt. In der Studie hatten die Kinder eine einfache Aufgabe zu absolvieren, die sie alle schaffen konnten. Der Hälfte der Kinder wurde bei der Notenvergabe gesagt „Du hast die Aufgabe geschafft, weil du so intelligent bist (ergo, weil du gute Anlagen hast)!“. Die andere Hälfte der Kinder wurde gelobt: „Du hast die Aufgabe geschafft, weil du dich angestrengt und bemüht hast!“. Kinder, die für ihre Intelligenz, sprich für ihre Anlagen, gelobt wurden, wählten für nachfolgende Aufgaben häufiger die leichtere Aufgabe, waren bei schlechten Leistungen stark verunsichert und hatten Angst, ihre „Intelligenz“ zu verlieren. Demgegenüber wählten jene Kinder, die für ihre Anstrengung und Mühe gelobt wurden, für Folgeaufgaben signifikant häufiger die vermeintlich schwierigere Aufgabe und zeigten nach einem

etwaigen Scheitern ein positives und motiviertes Verhalten. Diese Erkenntnisse sollen veranschaulichen, dass Kinder sehr früh extrinsische oder intrinsische Selbstbilder entwickeln und wir Trainerinnen und Trainer deswegen gerade im Umgang mit vermeintlichen „Talenten“ sehr bewusst mit unserem Coaching und Lob umgehen müssen. Obendrein liefern diese Erkenntnisse auch Möglichkeiten, wie wir Erwachsene die Kinder dabei unterstützen können, ein selbstbewusstes und mutiges Verhalten gegenüber Herausforderungen zu entwickeln.

Darauf aufbauend hat die Abteilung „Wissenschaft, Analyse & Entwicklung“, kurz WAE, des ÖFB eine Beschreibung für den Talentbegriff erarbeitet, die sowohl genetische, motivationale und volitionale Faktoren berücksichtigt, als auch den statischen und dynamischen Talentbegriff vereint. Aus Sicht der Abteilung WAE ist eine Person dann talentierter als eine andere, wenn sie

„aufgrund ihrer Veranlagung und Trainierbarkeit mit weniger Wiederholungen zumindest das Gleiche kann und trotzdem mehr Wiederholungen macht.“

Zerlegt man die Erklärung in ihre Einzelteile werden im ersten Teil die angeborenen (z.B. Veranlagung) und entwicklungsbezogenen (z.B. Trainierbarkeit, Leistungszuwachsrate) Komponenten beschrieben. Im zweiten Teil wird die Trainingsbereitschaft – und damit einhergehend in weiterer Folge auch die physiologische und psychologische Belastbarkeit – hervorgehoben.

Eine Person, die mit weniger Übung, Training bzw. Wiederholung gleich viel oder sogar mehr leisten kann, wird genetisch bessere Voraussetzungen haben und im Vergleich zu einer Referenzgruppe mit ähnlichem Entwicklungsstand und Umfeld auch mehr aus jeder einzelnen Trainingseinheiten „herausholen“ können (dementsprechend eine höhere Leistungszuwachsrate haben).

Der Fußballsport hat grundsätzlich eine sehr vielschichtige Leistungsstruktur, in der nicht eine einzelne Fähigkeit darüber entscheidet, ob eine erwachsene Spielerin bzw. ein erwachsener Spieler erfolgreich sein wird oder nicht, sondern die Kombination aus unterschiedlichsten Fähig- und Fertigkeiten. Neben den anlagebedingten und entwicklungsbezogenen Faktoren nimmt auch die Bereitschaft zum Training bzw. zur Verausgabung und damit Verbunden auch die Belastbarkeit eine bedeutsame Rolle in der Talentbeschreibung ein.

Als Talent sollten somit auch jene Spielerinnen und Spieler gelten, die mehr üben, trainieren bzw. wiederholen als andere. Dabei soll die intrinsische Motivation in den Vordergrund gestellt werden, da die Freude und der Spaß am Spielen, am Üben, am Trainieren und am Wiederholen absolut entscheidend ist. Schlussendlich werden sich die Talente durchsetzen, die es über ihre gesamte „Karriere“ hinweg schaffen, im

Sinne der intrinsischen Motivation mehr zu üben und gleichzeitig auch die entsprechenden genetischen und entwicklungsbezogenen Voraussetzungen mitbringen. Alle diese Faktoren sind notwendig und relevant. Da die genetischen Voraussetzungen aber nur minimal zu beeinflussen sind, sollten sich all unsere Bemühungen in der Talents Selektion und in der Talententwicklung auf entwicklungsbezogene und motivationale Faktoren konzentrieren.

6.1 TALENTIDENTIFIKATION UND TALENTSELEKTION

Generell wird in der Talentidentifikation (= dem Erkennen von Spielerinnen und Spielern, die das Potenzial haben, in ein Förderprogramm aufgenommen zu werden und davon zu profitieren) und der Talents Selektion (= dem fortlaufenden Prozess der Auswahl von Spielerinnen und Spielern, die für den Aufstieg in die nächste Stufe innerhalb eines Förderprogramms geeignet sind; *Williams, Ford & Drust, 2020, Journal of Sports Sciences, Talent identification and development in soccer since the millennium*) eine möglichst umfassende, ganzheitliche Betrachtung und Beurteilung des Talents (bzw. des „Potenzials für spätere Höchstleistungen“) gefordert. Dies zeigen u.a. Untersuchungen aus **Australien** (*Larkin & O’Connor, 2017, PloS ONE, Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter’s perceptions of the key attributes for player recruitment*), **Belgien** (*Vaeyens et al., 2006, British Journal of Sports Medicine, A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project*), **Deutschland** (*Höner et al., 2021, Frontiers in Sports and Active Living, Nationwide Subjective and Objective Assessments of Potential Talent Predictors in Elite Youth Soccer: An Investigation of Prognostic Validity in a Prospective Study*), **England** (*Reilly et al., 2000, Journal of Sports Science, A multidisciplinary approach to talent identification in soccer*) und der **Schweiz** (*Sieghartsleitner et al., 2019a, Journal of Sports Science and Medicine, Science or Coaches’ Eye? – Both! Beneficial Collaboration of Multidimensional Measurements and Coach Assessments for Efficient Talent Selection in Elite Youth Football*).

Das subjektive „Trainerauge“ und die Trainingshistorie (z.B. Trainingsalter, Trainingsaufwand, Leistungsentwicklung) sollen gemeinsam mit technischen, taktischen, psychologischen, soziologischen, körperlichen und athletischen Kriterien zu einer **ganzheitlichen Betrachtung des Talents** beitragen, um – unter Berücksichtigung des Alters und des biologischen Entwicklungsstandes – eine möglichst gute Einschätzung **hinsichtlich des Potenzials für eine erfolgreiche Karriere** liefern zu können (Abbildung 21). Leider wird in der Talentidentifikation oftmals dem aktuellen Leistungsniveau der Kinder – weil u.a. auch einfacher

„bestimmbar“ – zu große Aufmerksamkeit gegenüber dem Potenzial für spätere Leistungen geschenkt.



Abbildung 3. Ganzheitliche Betrachtung in der Potenzialeinschätzung

Im Altersbereich von 10-14 Jahren werden dabei insbesondere technischen (v.a. erster Kontakt, 1v1, Dribbling, Pass- und Schusstechnik, technische Fertigkeiten unter Druck, Jonglieren), taktischen (v.a. Entscheidungsfindung, Verhalten in Offensiv- und Defensivsituationen), psychologischen (v.a. Trainierbarkeit, positive Einstellung, Leistungsmotivation) und athletischen (v.a. Sprint) Eigenschaften eine bedeutsame Rolle in der Karrierevorhersage zugeschrieben (Höner et al., 2021; Larkin & O'Connor, 2017; Sieghartsleitner et al., 2019a & 2019b, *Current Issues in Sport Science, Talent selection in youth football: Specific rather than general motor performance predicts future player status of football talents*). Athletische Fähigkeiten (Schnelligkeit, Richtungsänderungen, Schnellkraft, Ausdauer) gewinnen dann im Akademiealter an Bedeutung in der Karrierevorhersage (Gonaus & Müller, 2012, *Journal of Sports Sciences, Using physiological data to predict future career progression in 14- to 17-year-old Austrian soccer academy players*; Kelly & Williams, 2020, *Strength and Conditioning Journal, Physical Characteristics and the Talent Identification and Development Processes in Male Youth Soccer: A Narrative Review*; Sieghartsleitner et al., 2019b).

Wir Trainerinnen und Trainern müssen aber gerade in dem Alter vor und während der Pubertät unbedingt berücksichtigen, dass körperliche (Größe, Gewicht, Körperzusammensetzung) und athletische Fähigkeiten (v.a. Schnelligkeit, Kraft, Schnellkraft) vom Geburtsdatum (Stichwort „Relativer Alterseffekt“: frühgeboren vs. spätgeboren) und der biologischen Entwicklung (frühentwickelt vs. spätentwickelt)

beeinflusst werden. Frühgeborene und/oder biologisch frühentwickelte Spieler werden möglicherweise rein aufgrund ihrer aktuellen körperlichen Vorteile als „talentierter“ wahrgenommen im Vergleich zu spätgeborenen und/oder spätentwickelten Spielern.

6.2 EXTRAMEILEN AUSGEWÄHLTER SPORTLER

In vielen Biographien von erfolgreichen Sportlern und Sportlerinnen finden sich Hinweise auf eine hohe intrinsische Motivation, die mit einer unbeschreiblichen Freude und Spaß an der Sache einhergeht, sowie mit dem Willen, sich fortdauernd zu verbessern. In fast all diesen Biographien liest und hört man, dass spätere Spitzensportlerinnen und Spitzensportler schon in ihrer Kindheit viel Zeit in „unstrukturierter“ Bewegung bzw. „unstrukturiertem Spielen“ verbracht haben, zusätzlich zum „strukturieren“ Training in den Vereinen. Oft wird diese zusätzliche und manchmal „unbewusste Trainingszeit“ als der Schlüssel zum Erfolg angesehen. Dabei wird immer wieder davon gesprochen, dass die Spitzensportlerinnen und Spitzensportler über ihre gesamte Karriere, aber besonders in den jungen Jahren, „Extrameilen“ gegangen sind.

Ein Beispiel dafür ist Robin van Persie, der bis heute der Rekordtorschütze der niederländischen Nationalmannschaft ist. In dem Buch „Tomorrows Talent“ (Heuvingh & van der Heide, 2023) beschreibt er sein berühmtes Kopftor bei der WM 2014 gegen Spanien anhand eines Eisbergmodells. Das Tor sei das Ergebnis von jahrelanger Arbeit, die er mit acht Jahren begonnen hat, indem er jeden Tag Extraschichten geschoben hat, um seine Kopfballtechnik zu verbessern. Er schreibt dieses Tor nicht seinem großen Talent zu, sondern den **vielen Stunden an Wiederholungen und unterschiedlichen Trainingsformen**, um seine Kopfballtechnik zu verbessern (siehe Abbildung 22).

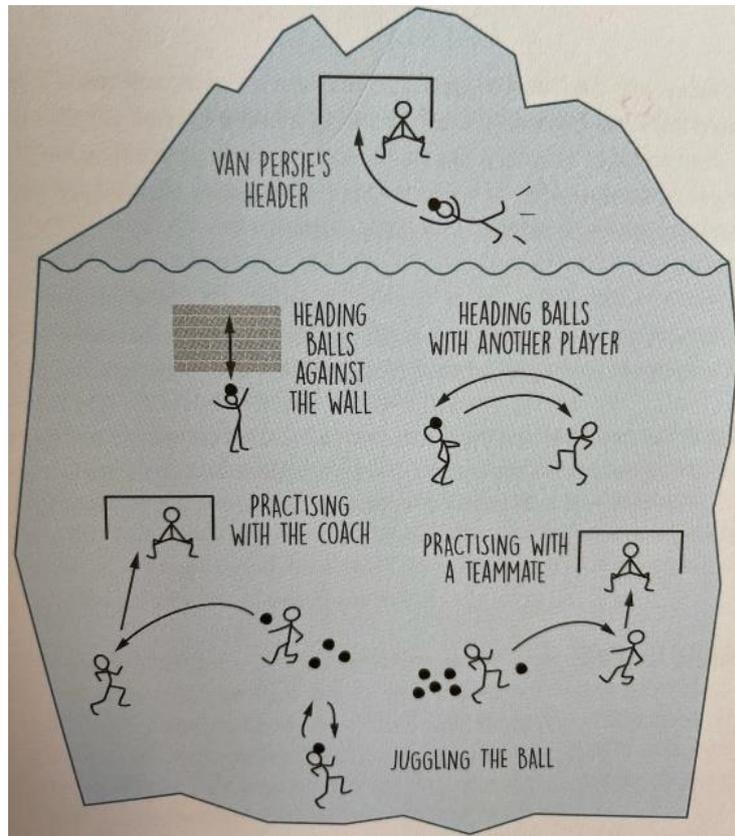


Abbildung 4. Eisbergmodell von Van Persie's Kopfball (Heuvingh & van der Heide, 2023, Tomorrows Talent)

Ähnliches wird über den jungen Zlatan Ibrahimovic berichtet. **Was ihm an Talent fehlte, machte er mit Willen wett.** Er jonglierte oft abends stundenlang den Ball, im Schein einer Straßenlaterne, bis er kaum noch etwas sah – ohne Flutlicht am Bolzplatz.

„Er war nicht der Talentierteste, aber er war stur. Wo andere mit dem kleinen Finger nicht hingegangen wären, hielt er den Kopf rein“, erinnert sich Ivica Kurtovic, damals Nachwuchstrainer, an den zehnjährigen Zlatan.

Ein weiteres Beispiel kommt aus der Sporting Lissabon Akademie:

„Nach drei Monaten kam der Hausmeister zu den Clubverantwortlichen: Wir haben da einen Kleinen, der **schießt täglich bis Mitternacht den Ball gegen die Hallenwand, um dann zu versuchen, ihn anzunehmen.** Was soll ich mit dem machen?“

Da haben die geantwortet: **Lass ihn weitermachen!** Wissen Sie, Ausnahmesportler wie auch Roger Federer oder Michael Schumacher zeigen, dass das, was wir gerne

als Talent beschreiben, nicht genetisch veranlagt ist.“ Der Hausmeister sprach vom 13-jährigen Cristiano Ronaldo.

Auf dieser Basis wollen wir mit dem Kapitel „Extrameilen“ ein sensibles aber sehr wichtiges Thema ansprechen und, wie angekündigt, mit anderen Kapiteln des ÖFB-Ausbildungskonzeptes verknüpfen. Die gesellschaftlichen Einflüsse treffen auch den österreichischen Nachwuchsfußball und deswegen müssen wir uns an diese anpassen und versuchen, sie auszunützen bzw. ihnen entgegenwirken. Wie im Kapitel „Trainingsdauer“ ausgeführt gibt es einen Rückgang an unstrukturierter Bewegungszeit. In späteren Spitzensportkarrieren war dies jedoch häufig die Zeit, in der die sogenannten „Extrameilen“ gegangen wurden. Diese Zeit war Großteils frei von Regeln, Coaching und Einflüssen von Erwachsenen. Das war die Zeit für kreative Tricks und technische Superkräfte.

Diese Art der Kreativität wollen wir mit dem „freien Zocken“ zu Beginn oder während des Trainings fördern. Kinder brauchen und wollen aber auch Bestätigung. Diese gab es früher im Käfig von den anderen Kindern für einen coolen Trick oder ein besonderes Tor. Um auch diesen Aspekt zurück ins Training zu bringen, ist es notwendig, dass den Kindern von uns Trainerinnen und Trainern Aufmerksamkeit und Anerkennung geschenkt wird. Wir Trainerinnen und Trainer müssen während der Zeit des „freien Zockens“ präsent sein und die Kinder durch Aufmerksamkeit bestärken, kreativ zu sein und zu üben. Wichtig ist, dass unsere Präsenz nicht durch Coaching oder Kritik beeinflusst wird.

6.3 EXTRAMEILEN – KATALOG

Mit dem „Extrameilen“-Katalog wollen wir den Kindern Herausforderungen geben und ihre Kreativität anregen. Die „Extrameilen“-Videos sind kurze Clips von technischen Fertigkeiten, welche die Kinder vor dem Training, nach dem Training, beim „freien Zocken“, Zuhause, im Park oder in der Schule üben können und somit beginnen, die berühmten „Extrameilen“ zu gehen. Wichtig ist, dass wir als Trainerinnen und Trainer die „Extrameilen“ immer wieder in unser Training einbauen. Eine „Hausübung“, die für den Lehrer keine weitere Relevanz hat, wird, im Vergleich zu einer Hausübung für die es Lob oder Tadel gibt, gar nicht oder nicht so bewusst gemacht. Bei den „Extrameilen“ soll es vor allem um Lob gehen. Eine „Extrameile“ soll alle zwei Wochen vorgestellt und dann immer wieder im Training bei „Ich und mein Ball“ oder beim „freien Zocken“ geübt werden. Dadurch werden die Kinder anfangen, es auch in ihrer Freizeit zu üben, wenn sie die intrinsische Motivation dazu besitzen. Wenn sie das nicht machen, ist das kein Grund für Kritik oder negative Konsequenzen. Entscheidend ist, dass das „Gehen einer Extrameile“ positive Konsequenzen wie Lob

und Anerkennung erfährt und nicht negative Konsequenzen mit sich bringen. Dennoch kann und soll das „Gehen von Extrameilen“ über einen längeren Zeitpunkt in die Beurteilung eines Kindes einfließen. Wir können sehen, welche Kinder die Beharrlichkeit haben, um eine Fertigkeit zu erlernen, die sie noch nicht können und welche Kinder diese Motivation vielleicht (noch) nicht besitzen. Diese Art der Beurteilung soll jedoch gegenüber den Kindern nicht kommuniziert werden. Die Motivation hinter dem „Gehen einer Extrameile“ soll immer die „Hoffnung auf Erfolg“, das Erlernen einer noch nicht beherrschten Fertigkeit, oder die Freude am besser Werden sein. Nicht aber die „Angst vor Misserfolg“. „Extrameilen“ sollen nicht aus Angst vor einer schlechten Beurteilung gegangen werden.

Aus inhaltlicher Sicht haben wir mehrere Kategorien dieser „Extrameilen“ definiert, die ein Talent innerhalb der österreichischen Talentförderung gehen sollen. Dabei ist nicht entscheidend, ob ein Talent eine „Extrameile“ schon mit zehn Jahren kann oder nicht. Viel entscheidender ist, wie viele „Extrameilen“ am Ende der U14 „gegangen“ worden sind. Diese Herausforderungen können entweder „Ich und mein Ball“ oder „Ich und mein Körper“ zugeordnet werden und sollen wichtige Wiederholungen und Übungszeiten im Sinne der Ball- und Körperbeherrschung, sowie der intrinsischen Motivation und Kreativität sein.

Die „Extrameilen“ im Sinne von „Ich und mein Ball“ und „Ich und mein Körper“ werden in unterschiedliche Unterkategorien unterteilt. Je schwieriger die Übung, desto mehr „Extrameilen“ können für diese Übung gesammelt werden (sind im Folgenden in eckigen Klammern dargestellt). Die Kopiervorlagen finden sich im Anhang.

[Die nachfolgenden Extrameilen sind als Anregungen und Vorschläge gedacht, die gerne ergänzt und/oder geändert werden können – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.]

6.3.1 EXTRAMEILEN – ICH UND MEIN BALL

- Ballkontrolle in der Luft
 - ✓ 100x jonglieren – links/rechts (Fußball) [2 Extrameile]
 - ✓ 100x jonglieren – links/rechts (Miniball) [4 Extrameilen]
 - ✓ 100x jonglieren – links/rechts (Tennisball) [6 Extrameilen]
 - ✓ 75x jonglieren – links (Fußball) [2]
 - ✓ 50x jonglieren – links (Miniball) [4]
 - ✓ 40x jonglieren – links (Tennisball) [6]
 - ✓ 75x jonglieren – rechts (Fußball) [2]
 - ✓ 50x jonglieren – rechts (Miniball) [4]

- ✓ 40x jonglieren – rechts (Tennisball) [6]
- ✓ 4x Pyramide hintereinander (Fußball) [3]
- Ballkontrolle am Boden
 - ✓ Schussfinte – beidbeinig [2]
 - ✓ Marseille Rolle (Zidane) – beide Richtungen [2]
 - ✓ Elastico (Ronaldinho) – beide Richtungen links [2]
 - ✓ Elastico (Ronaldinho) – beide Richtungen rechts [2]
 - ✓ Übersteiger (Ronaldo) – beidbeinig [2]
 - ✓ La Croqueta (Messi) – beidbeinig [2]
 - ✓ Depay Turn – beidbeinig [2]
- Freestyle
 - ✓ Around the World – außen links [2]
 - ✓ Around the World – innen links [2]
 - ✓ Around the World – außen rechts [2]
 - ✓ Around the World – innen rechts [2]
 - ✓ Hop the World – links [3]
 - ✓ Hop the World – rechts [3]
 - ✓ Neck Stall [2]
- Ballan- und -mitnahme (ab der U12)
 - ✓ 10x 2 Kontakte gegen die Wand [2]
 - ✓ 30x 2 Kontakte gegen die Wand [4]
 - ✓ 60x 2 Kontakte gegen die Wand [6]
 - ✓ 5x hintereinander den Ball hochspielen und in der Luft halten [2]
 - ✓ 5x hintereinander den Ball hochspielen, mit der Innenseite kontrollieren und in der Luft halten [3]
 - ✓ 5x hintereinander den Ball hochspielen, mit der Außenseite kontrollieren und in der Luft halten [5]
 - ✓ 5x hintereinander den Ball hochspielen, mit der Brust kontrollieren und in der Luft halten [5]
 - ✓ 10 Bälle innerhalb eines 4x4 m Quadrats mit 2 Kontakten kontrollieren (Partnerübung) [4]
- Passen (ab der U12)
 - ✓ 5x Laserpässe flach (Vollrist) – links [3]
 - ✓ 5x Laserpässe flach (Vollrist) – rechts [3]
 - ✓ 5x Laserpässe hoch (Vollrist) – links [3]
 - ✓ 5x Laserpässe hoch (Vollrist) – rechts [3]
 - ✓ 2x von der Torlinie außerhalb des Strafraums mit dem Außenrist ins Tor [4]

- ✓ 2x von der Torlinie außerhalb des Strafraums mit der Innenseite ins Tor [3]

6.3.2 EXTRAMEILEN – ICH UND MEIN KÖRPER

- Bewegungsfundament
 - ✓ 1' Seilspringen („heiße Herdplatte“) [1 Extrameile]
 - ✓ 30'' Seilspringen – links [1 Extrameile]
 - ✓ 30'' Seilspringen – rechts [1 Extrameile]
 - ✓ Rad – links [2]
 - ✓ Rad – rechts [2]
 - ✓ 15'' Handstand an der Wand [2]
 - ✓ 15'' Handstand frei [4]
- Technische Bewegungsmuster
 - ✓ 8x Reißkniebeuge (jährliche Kontrolle) [2]
 - ✓ 8x Standwaage – links (jährliche Kontrolle) [2]
 - ✓ 8x Standwaage – rechts (jährliche Kontrolle) [2]
 - ✓ 5x Klimmzug – Hand proniert (Daumen zeigen zueinander) [2]
 - ✓ 5x Klimmzug – Hand supiniert (Daumen zeigen voneinander weg) [2]
- Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln
 - ✓ Stehaufmännchen Challenge – einbeinige Landung links [4]
 - ✓ Stehaufmännchen Challenge – einbeinige Landung rechts [4]
 - ✓ Rolle rückwärts in den Handstand [4]
 - ✓ Handstützüberschlag [6]
 - ✓ Springbock Challenge barfuß nach vorne – links [6]
 - ✓ Springbock Challenge barfuß nach vorne – rechts [6]
- Stabilisation
 - ✓ 30'' Plank – Frontstütz [1]
 - ✓ 30'' Plank – Seitstütz pro Seite [1]
 - ✓ 30'' Plank – Rückstütz [1]
- Beweglichkeit
 - ✓ Schuh Dreher Challenge [3]
 - ✓ Sessel Tausch Challenge (stabile Sessel!) [3]
- Polysportiv
 - ✓ 5x Basketball Freiwurf von der Freiwurflinie [3]
 - ✓ 20 Kontakte Badminton – linke Hand (Partnerübung) [3]
 - ✓ 20 Kontakte Badminton – rechte Hand (Partnerübung) [3]

6.3.3 EXTRAMEILEN – PRAKTISCHES BEISPIEL

Während es gegen Ende der Talentförderung darum geht, aus einer breiten Basis „Superkräfte“ herauszuarbeiten, geht es zu Beginn darum, ein breites Fundament im Sinne von „Ich und mein Ball“ und „Ich und mein Körper“ aufzubauen, aus dem individuelle Superkräfte weiterentwickelt werden können. Dieses breite Fundament soll auch in den Extrameilen abgebildet werden. Darauf soll der Fokus gelegt und ein Bewusstsein bei den Talenten und deren Eltern geschaffen werden.

Nehmen wir beispielhaft die Extrameile „Ballkontrolle in der Luft“. Eine Extrameile, die dort zu gehen ist, lautet „100x jonglieren – links/rechts (Fußball)“ (= 100-mal den Ball abwechselnd links und rechts nur mit den Füßen in der Luft jonglieren). Unser Beispiel veranschaulicht die 11-jährige Spielerin Lea, die Ballkünstlerin. Lea kann ohne Probleme die Challenge erfüllen. Lea könnte auch weit über 100-mal jonglieren, da sie den Ball in der Luft sehr gut kontrollieren kann. Da wir aber ein breites technisches Fundament ausbilden wollen, versuchen wir, dass Lea versteht, dass sie sich selbst herausfordern soll. Sie soll am Ende der Talentförderung keine „Spezialistin im Ball jonglieren“, sondern eine „dynamische, mutige Kickerin“ werden und dafür braucht sie ein breites Fundament. Die Extrameile „Ballkontrolle in der Luft“ hat noch weitere Meilen, die Lea gehen kann. Die Steigerung wäre, 100 Kontakte links/rechts mit dem Miniball und in weiterer Folge 100 Kontakte links/rechts mit dem Tennisball zu jonglieren. Sind diese Challenges abgeschlossen, kann sich Lea einer anderen „Extrameile“ widmen, die sie über die nächsten Wochen und Monate geht (bzw. übt). Vielleicht probiert sie sich an einer Extrameile von „Ich und mein Körper“, wie zum Beispiel „15“ Handstand an der Wand“ (sprich: 15 Sekunden im Handstand an der Wand stehen).

Für jede „Extrameile“ kann man einmalig Punkte (sprich: Meilen) sammeln, die in der Zeit innerhalb der Talentförderung mitdokumentiert werden sollen. Hier kann beispielsweise bei Eintritt in ein LAZ begonnen werden, pro Jahrgang zu zählen und beim Abschließen des Jahrgangs die Gesamtsiegerin oder den Gesamtsieger auszuzeichnen. Zu empfehlen ist, dass die Auszeichnungen oder die Gewinnmöglichkeiten einen großen symbolischen Wert darstellen und nicht viele kleine materielle Werte. Zum Beispiel könnte man pro Talentförderungseinrichtung einen großen Pokal anschaffen, der immer am Standort bleibt und wo jene Talente jedes Jahrgangs, welche die meistens Punkte zum Abschluss der U14-Stufe erreichen, mit Jahrgang und Namen eingraviert werden. Somit wird ein großer symbolischer Wert der Verbundenheit geschaffen, der den Talenten zeigt, wo sie herkommen und dass es sich lohnt, „Extrameilen“ zu gehen und auch in Zukunft zu beschreiten.

Das Gehen von Extrameilen während der Zeit soll immer gelobt werden. Erst wenn wir Herausforderungen innerhalb des Trainingsprozesses immer wieder stellen und aufzeigen, werden die Talente die Bedeutung darin sehen und die Wichtigkeit erkennen, in der Freizeit zu üben. Entscheidend ist, dass wir Trainerinnen und Trainer die kurzfristigen Ziele loben, aber den Gesamtsieg langfristig honorieren. Das Erledigen einzelner „Extrameilen“-Challenges soll zu keinem überschwänglichen Lob oder zu keiner Honorierung durch Sachgegenstände führen. Hier bleibt aber jedem Standort – und jeder Trainerin und jedem Trainer – eine individuelle Lösung überlassen.

Eine gegangene „Extrameile“ gilt mit dem Datum, an dem der Beweis erbracht wird, die Herausforderung vor einer Betreuungsperson des Standortes geschafft zu haben. Hierfür gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder per geschicktem Video oder „live“ während des Trainings. Da die Drucksituation, sich der Herausforderung „live“ beim Training zu stellen, eine deutliche höhere ist, soll diese mit einem **Extrapunkt** prämiert werden. Somit muss bei der Dokumentation neben dem Datum, wann die Extrameile „gegangen“ wurde, auch noch der Verweis auf „live“ oder „Video“ ergänzt werden. Aus der Praxiserfahrung empfiehlt sich, den Talenten einen Zeitraum zu geben, in dem sie die Möglichkeit haben, sich einer Herausforderung „live“ zu stellen. Ein Beispiel wäre, jeden Donnerstag zu Beginn des Trainings die Möglichkeit zu bieten, sich bei der Trainerin und dem Trainer zu melden, um eine „Extrameile“ zu schaffen. Scheitert man dabei an einer Herausforderung, hat das keine negativen Auswirkungen. Es empfiehlt sich, die Versuche pro Training zu begrenzen. Beispielsweise hat jedes Kind nur zweimal pro Training die Möglichkeit, eine Herausforderung zu schaffen. Schafft es ein Kind zweimal nicht, dann kann es die Herausforderung erst ab der nächsten Gelegenheit (dem nächsten Training) wieder versuchen.

7 ICH FÜR MEIN TEAM

„Ich für mein Team“ – ein Wettkampfformat in dem jedes einzelne Talent zum Matchwinner werden kann!

Das ÖFB-Ausbildungskonzept für 10-14-Jährige soll die Bedeutung des Trainings in dieser Altersgruppe in den Vordergrund rücken. In den mindestens zwei Trainingseinheiten in der LAZ Vorstufe und mindestens drei Einheiten in der Hauptstufe pro Woche sollen die Trainerinnen und Trainer dem Wettspiel im 9 gegen 9 bzw. 11 gegen 11 kein besonderes Augenmerk schenken. Werden im Training

Inhalte aus „Ich und mein Ball“, „Ich und mein Körper“, „Ich und mein Gegner“ und „Ich und mein Mitspieler“ umgesetzt, wird eine progressive Entwicklung in allen Teilaspekten des Fußballs hin zum „dynamischen, mutigen Kicker“ bzw. zur „dynamischen, mutigen Kickerin“ erfolgen. Im Wettspiel, das zumeist am Wochenende stattfindet, soll im jeweiligen Bewerb gespielt werden.

Das ÖFB-Ausbildungskonzept für 10-14-Jährige soll der gezielten Vorbereitung auf diese Bewerbungsspiele entgegenwirken, da das Konzept ganz klar die Wichtigkeit des Trainings in den Vordergrund stellt. Leider wird mittlerweile sogar schon im Jugendfußball deutlich, dass die wertvolle Trainingszeit von Montag bis Freitag dazu genutzt wird, um sich auf das Spiel am Wochenende vorzubereiten. Mit 10-14-Jährigen wird mannschaftstaktisches Verhalten einstudiert, um die Chance zu erhöhen, das Spiel am Wochenende zu gewinnen. Auch die Belastungsintensitäten unter der Woche werden leider entsprechend gewählt, dass beim Spiel am Wochenende eine optimale physische Leistungsfähigkeit gewährleistet werden kann. Das Training unter der Woche sollte jedoch ausschließlich der individuellen Entwicklung des Talents dienen und nicht der Vorbereitung auf einen Wettkampf am Wochenende. Zwar scheint das Motiv des Trainers bzw. der Trainerin auf den ersten Blick nachvollziehbar, dient aber nicht der langfristigen Entwicklung der Spielerin bzw. des Spielers, da diese – vermeintlich „optimale“ – Vorbereitung aus taktischer Sicht in den meisten Fällen Übungsformen erfordert, welche die Talente in Positionen einteilen, aus dessen Grundordnung sie als Mannschaft agieren sollen. Dieses hohe Spieler*innen:Ball-Verhältnis hat für die Talente weniger Ballaktionen, Zweikämpfen und Torabschlüsse zur Folge. Aus Sicht der körperlichen und technischen Entwicklung erreichen mannschaftstaktische Übungsformen zumeist nicht die Intensitäten und Reize, die in diesem Altersbereich notwendig und unersetzlich sind, um im Sinne von „Ich und mein Ball“ und „Ich und mein Körper“ die langfristige (technische und athletische) Entwicklung anzustoßen. Deswegen sollte die kostbare Trainingszeit nicht dafür verschwendet werden, das Spiel am kommenden Wochenende zu gewinnen, sondern – viel entscheidender – dafür verwendet werden, jedes Talent vorzubereiten, als erwachsener „dynamischer, mutiger Kicker“ oder als erwachsene „dynamische, mutige Kickerin“ Spiele zu gewinnen.

Zusammengefasst muss Einigkeit herrschen, dass das übergeordnete Ziel der Talentförderung die „Förderung von Talenten“ ist. Dabei gilt es zu versuchen, bei jeder Spielerin und jedem Spieler die persönlichen 100 Prozent zu erreichen. Der zugrundeliegende Gradmesser für Erfolg ist durch die individuelle Entwicklung gekennzeichnet. Nebenbei bemerkt ist es zutiefst widersprüchlich, dies in Kontrast zum mannschaftlichen Erfolg zu stellen.

Verstehen die Trainerinnen und Trainer sowie das gesamte Umfeld, dass die Trainingsinhalte in diesem Alterssegment von Montag bis Freitag der individuellen Talentförderung dienen und nicht der Mannschaftsentwicklung, sollte man dennoch ein kritisches Augenmerk auf Spiele im klassischen Wettbewerbsformat legen. Immer öfter werden innerhalb der Talentförderung Vergleichsspiele oder Sichtungsspiele organisiert. Diese Spiele finden oftmals im 11 vs. 11 oder 9 vs. 9 statt, liefern jedoch aus Sicht des Vergleichs keine fairen Rahmenbedingungen für die Talente und sind für den Sichtungsprozess bzw. für die Talentselektion sehr kritisch zu betrachten.

Ein wissenschaftlich basiertes Gedankenexperiment (Pedersen, Aksdal & Stalsberg, 2019, *Front. Psychol. Scaling demands of soccer according to anthropometric and physiological sex differences: A fairer comparison of men's and women's soccer*) vergleicht Männer- und Frauenfußball und hinterfragt, ob ein derartiger Vergleich aufgrund der physiologischen Unterschiede und der daraus resultierenden, grundsätzlichen Leistungsunterschiede (u.a. Körpergröße ca. 8%, Ausdauerparameter ca. 12%, Schussgeschwindigkeit ca. 18%, Beinkraft ca. 33%) vor dem Hintergrund der einheitlichen Rahmenbedingungen (selbes Regelwerk) überhaupt „fair“ sei. In Abbildung 23 ist zu sehen, wie Rahmenbedingungen (Spielzeit; Tor-, Ball- und Spielfeldgröße) des Frauenfußballs (grün) bzw. wie Rahmenbedingungen des Männerfußballs (rot) angepasst werden müssten, um „Fairness“ und Vergleichbarkeit zu schaffen.



Abbildung 5. Mögliche Veränderungen der Rahmenbedingungen (Spielzeit; Tor-, Ball- und Spielfeldgröße) des Frauenfußballs (grün) bzw. des Männerfußballs (rot), um „Fairness“ und Vergleichbarkeit zu schaffen (Pedersen, Aksdal & Stalsberg, 2019).

Auf dieser Grundlage sollte auch die Sichtung bzw. die Beurteilung von Talenten kritisch hinterfragt werden, da hier zwischen Erwachsenen- und Kinderfußball ähnliche bzw. noch unfairere Rahmenbedingungen herrschen. Im Unterschied zum Erwachsenenfußball sind Ballgröße und Spieldauer bzw. Wechselmöglichkeiten angepasst. Als sehr kritisch zu sehen sind vor allem Tor- und Spielfeldgröße, auf die Vergleichsspiele oder Sichtungsturniere stattfinden. Unfaire und „zu große“ Rahmenbedingungen führen dazu, dass vor allem körperlich weiter entwickelte Talente einen Vorteil haben. Der Vorteil entsteht beispielsweise durch den großen Raum am Spielfeld, der für frühentwickelte Kinder und Jugendliche mit einer (aktuell) höheren physischen Leistungsfähigkeit (z.B. Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraft, Ausdauer) und dementsprechend einer (aktuell) besseren Spielleistung (z.B. Maximalgeschwindigkeit, Anzahl der Sprints und hoch-intensiven Läufe) einfacher zu bespielen ist. Oder auch durch „zu große“ Tore, die für ein Talent, das körperlich weiterentwickelt ist und dadurch eine höhere Schusskraft aufweist, einfacher zu bespielen sind. In vielen Nachwuchsbewerben sieht man, dass einige Tore nur „passieren“, weil die Torhüterin oder der Torhüter zu klein ist, um das Tor entsprechend zu verteidigen. Obendrein führt das „zu große Tor“ dazu, dass die Talente nicht lernen müssen, genau und scharf zu schießen, da es reicht, den Ball hoch aufs Tor zu schießen. Dementsprechend führt ein kleineres Tor dazu, dass Talente besser – im Sinne von genauer und schärfer – schießen müssen, um ein Tor zu erzielen. Lernt ein Talent das nicht, wird es aufgrund des natürlichen Wachstums der Torhüterin bzw. des Torhüters irgendwann nicht mehr reichen, scharf und unplatziert oder platziert und leicht zu schießen. Wichtig ist, dass bei 10-14-Jährigen die Beurteilung technischer, taktischer, sowie koordinativer und kognitiver Leistungen im Vordergrund stehen sollte. Lösungen auf großem Raum werden bei körperlichen Vorteilen in erster Linie aus athletischen Gesichtspunkten getroffen. Das – zum aktuellen Zeitpunkt – körperlich bevorzugte Talent wird mit einer unsauberer Technik und mit einem verhältnismäßig geringen Einsatz seiner physischen Leistungsfähigkeit Situationen erfolgreich lösen können. Das ist zwar vollkommen legitim und nachvollziehbar, jedoch wird das Talent dadurch nicht lernen, Situationen mit technischen Fertigkeiten zu lösen. Sobald die physischen Voraussetzungen ausgeglichener werden, könnten sich die fußballtechnischen Mängel und die fehlende Ballbeherrschung negativ auswirken. Langfristig gesehen hat man damit im Talentförderungsprozess sowohl das retardierte als auch das akzelerierte Talent unfair behandelt. Das körperlich spätentwickelte Talent wurde in Situationen gesteckt, die es aufgrund der fehlenden körperlichen Voraussetzungen nicht erfolgreich lösen kann und das körperlich frühentwickelte Talent hat nie gelernt, Situationen ohne seinen physischen Vorteil zu lösen. Da dieser physische Vorteil früher oder später abnehmen oder verschwinden wird, sollten Talente früh lernen, Spielsituation durch „Ich und

mein Gegner“ & „Ich und mein Mitspieler“ mit ihren technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten zu lösen. Natürlich soll und muss dabei der Körper miteingesetzt werden und ein körperlich weiterentwickeltes Talent wird dadurch einen Vorteil haben. Dieser Vorteil ist aber deutlich geringer, wenn die Gegenspielerin bzw. der Gegenspieler entsprechend gewählt wird (z.B. Rangliste) oder die Spielfeldgröße angepasst (z.B. verkleinert) wird. Unabhängig davon soll es aber auch Spielfelder geben, in denen eine maximale Geschwindigkeit erreicht werden kann. Für solche Trainingsformen eignet sich der Bereich „Ich und mein Körper – Bewegungsdynamik entwickeln“ sehr gut.

Ein weiteres Argument, dass das Hinterfragen von 11-vs.-11-Spielformaten in diesem Alterssegment rechtfertigt, ist die Anzahl an 1-vs.-1-Situationen (aus Sicht der Offensive und Defensive), die in diesem „großen“ Spielformat pro Talent vorkommen (oder eben zu wenig vorkommen). Diese kommen in einem 11 vs. 11 natürlich vor, aber sieht man genauer hin, merkt man schnell, dass ein Großteil der Spielerinnen und Spieler innerhalb der 80-90 Minuten verhältnismäßig wenig dieser so wichtigen Situationen hat. Weiters fällt auch die Positionsabhängigkeit auf. Ein Defensivspieler kommt zu sehr wenigen bis gar keinen offensiven 1-vs.-1-Situationen, während ein Stürmer zu sehr wenigen bis gar keinen direkten defensiven 1-vs.-1-Situationen kommt. Einzelfallanalysen aus Vergleichsspielen innerhalb unserer Talentförderung zeigen, dass ein Flügelspieler in 25 Minuten neun Einwürfe ausführte, im selben Zeitraum aber nur elf „Ballaktionen“ (jene Aktionen, in denen der analysierte Spieler den Ball einmal berührt, unabhängig der Qualität dieser Berührung) hatte. Der Großteil dieser gezählten Ballaktionen war geprägt von defensiven Ballberührungen, Ball wegspezeln, Ball mit einem Kontakt weiterspielen oder Ball ins Out köpfen, und dementsprechend wenig zweckmäßig im Sinne des ÖFB-Ausbildungskonzepts. Ein anderer analysierter Flügelspieler hatte in 15 Minuten in einem 11 vs. 11 lediglich sieben „Ballaktionen“, davon war lediglich eine mit mehr als zwei kontrollierten Ballkontakten hintereinander. Obendrein zeigten Analysen vor der Einführung der neuen Wettbewerbsformen im Kinder- und Jugendfußball (ab Saison 2022/23) einen deutlichen Anstieg der Ballaktionen (15-29%) und Ballkontakte (26-27%) pro Feldspieler in den Altersklassen U12 bis U14, wenn die Anzahl der Feldspieler um jeweils zwei Spieler (7 vs. 7 gegenüber 9 vs. 9 in der U12; 9 vs. 9 gegenüber 11 vs. 11 in U13 und U14) reduziert wurde und die Feldgröße verkleinert wurde.

Ebenso wichtig im Sinne des ÖFB-Ausbildungskonzepts ist der Schuss. Unabhängig davon, ob dieser direkt, nach mehreren Kontakten, aus der Distanz oder im 1 vs. 1 gegen Torleute passiert, ist dies eine extrem wertvolle Aktionen für das Talent selbst, aber auch für den Erwachsenen in der Beurteilung des Talents. Der Schuss ist eine

weitere Situation, die innerhalb eines Spiels selten vorkommt und wenn, dann nur sehr exklusiv für eher offensive Positionen.

Eine weitere wichtige Ballaktionen, die im Alter von 10-14-Jahren wiederholt trainiert werden soll, ist das Tempodribbling (wie schnell können die Spielerinnen und Spieler mit dem Ball am Fuß Raum und Gegner überwinden) und die Flanke (im Sinne der Torvorlage). Beide Situationen gehören regelmäßig trainiert und unter Wettkampfbedingungen „überprüft“. Die Wettkampfbedingungen im 11 vs. 11 bzw. 9 vs. 9 ermöglichen nur sehr wenige – und wenn, nur auf vereinzelt Positionen – dieser relevanten Ballaktionen. Somit wird ebenfalls deutlich, dass ein Spielformat 11 vs. 11 aus Sicht des Trainingseffekts innerhalb relevanter Ballaktionen nicht die notwendigen Wiederholungen liefert und wenn, dann nur sehr vereinzelt für bestimmte Positionen. Auch aus Sicht der Beurteilung können die wenigsten Spielerinnen und Spieler innerhalb eines 11 vs. 11 oder 9 vs. 9 aufgrund des Ausbleibens relevanter Spielsituationen (z.B. 1 vs. 1 offensiv/defensiv, Schuss, Tempodribbling, Flanke/Zuspiel) in ihren Fähigkeiten und Entscheidungsfindungen bewertet werden. Dadurch wird man verleitet, die Spielerinnen und Spieler anhand ihrer Performance in einer gewissen Position in einem zu großen Kontext zu bewerten und man läuft Gefahr, die Talente aufgrund ihrer Position und nicht ihrer individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu selektieren. Analysen vor der Einführung der neuen Wettbewerbsformen im Kinder- und Jugendfußball (ab Saison 2022/23) zeigten einen deutlichen Anstieg der Dribblings um 31-55% pro Feldspieler in den Altersklassen U12 bis U14, wenn die Anzahl der Feldspieler um jeweils zwei Spieler (siehe oben) reduziert wurde.

7.1 ICH FÜR MEIN TEAM IM DETAIL

Oben beschriebene Ergebnisse stärken die Gedanken, Vergleichsspiele oder Sichtungsbewerbe im Altersbereich von 10-14 Jahren anders als bisher zu gestalten. Wenn sich Kinder, Eltern und Trainer auf den Weg machen, um einen Wettkampf zu bestreiten, soll dieser Wettkampf basierend auf der langfristigen Entwicklung stattfinden. In diesem Sinne soll der Wettbewerb zukünftiger „dynamischer, mutiger Kicker*innen“ unter dem Motto „Ich für mein Team“ ablaufen. Er soll ganz im Zeichen von vielen Ballkontakten, vielen offensiven und defensiven 1-vs.-1-Duellen, der Möglichkeit als Individuum erfolgreich zu sein und den technisch/taktischen Fertigkeiten stehen. Zudem soll er vor allem so fair wie möglich im Sinne der körperlichen Entwicklung sein. Abbildung 24 zeigt einen möglichen Aufbau der unterschiedlichen Spielfelder für die Einzelbewerbe.

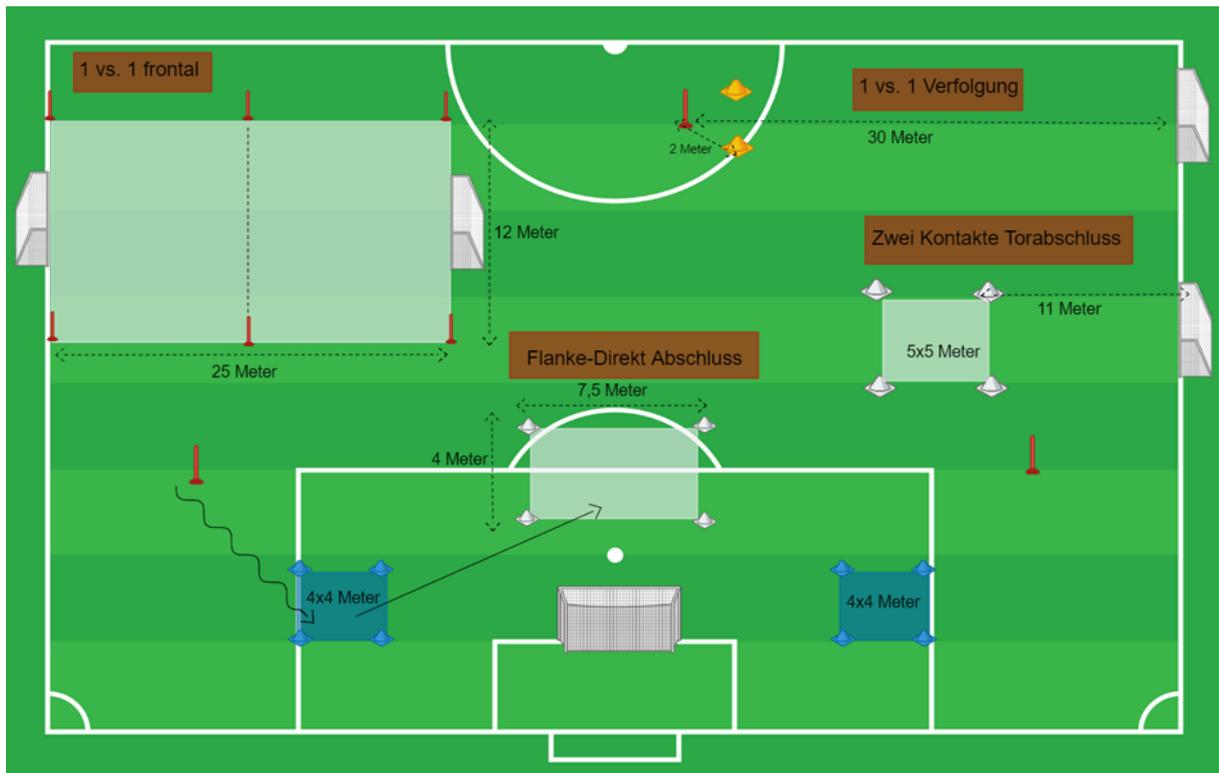


Abbildung 6. Aufbau der unterschiedlichen Spielfelder der Einzelbewerbe.

Die Basis dafür ist die im Kapitel „Ich und mein Gegner“ beschriebene „1-vs.-1-Rangliste“. Führen beide Mannschaften eine solche Rangliste entsteht durch diese – neben den Vorteilen für das Training – auch die Möglichkeit, die jeweils gleichrangigen Talente beider Teams gegeneinander antreten zu lassen. In einem Vergleichsspiel im Sinne von „Ich für mein Team“ treffen sich zwei Mannschaften und treten in der ersten Stunde in unterschiedlichen Einzelbewerben gegeneinander an. Hintergrund dafür ist, dass sich die Talente in Einzelbewerben mit den Talenten des anderen Teams messen und Punkte für sich selbst aber auch für die Gesamtpunktwertung der Teams sammeln. Somit hat jedes Talent die Möglichkeit, einen wichtigen Beitrag zum Gesamtsieg des Teams zu liefern. Gerade Talente, die in ihrer Entwicklung noch nicht so weit sind wie andere, messen sich mit Talenten des anderen Teams die ebenfalls auf einem ähnlichen Level sind. Auf der anderen Seite profitieren auch Talente, die auf einem höheren Leistungsniveau sind, da sie sich mit den besten Talenten des anderen Teams um wertvolle Punkte für die Gesamtwertung messen. Im Anschluss an die Einzelbewerbe folgen Spiele im 5 vs. 5 bis maximal 7 vs. 7.

7.1.1 1 vs. 1 FRONTAL

Beim „1 vs. 1 frontal“ (Abbildung 25) treten die Talente der beiden Teams in der Reihenfolge der Rangliste gegeneinander an. Jedes Talent hat somit fünf Offensiv- und fünf Defensiv-Duelle gegen einen möglichst ebenbürtigen Gegner. Jedes Talent hat eine Torschussmöglichkeit pro Durchgang. Erzielt die Offensivspielerin bzw. der Offensivspieler ein Tor, wird dieses als Punkt in eine Liste eingetragen. Ein Tor kann jeweils nur in der gegnerischen Spielhälfte erzielt werden. Kann die Defensivspielerin bzw. der Defensivspieler den Ball im Zweikampf erobern und entsprechend kontrollieren, wird dies ebenfalls als Punkt eingetragen. Wird aus dieser Balleroberung ein Tor erzielt, wird ein zusätzlicher Punkt eingetragen. Gezählt werden die Tore pro Spielerin bzw. Spieler. Somit kann die maximale Torausbeute pro Talent 15 Punkte sein. Dafür müssen sie in allen fünf Offensivaktionen ein Tor erzielen und in allen fünf Defensivaktionen den Ball im Zweikampf erobern und anschließend ein Tor erzielen.

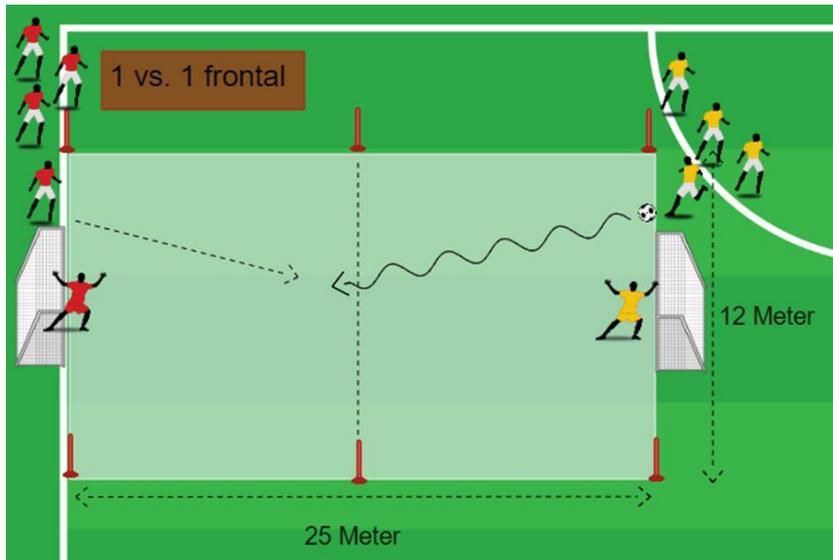


Abbildung 7. 1 vs. 1 frontal.

Eine Aktion endet, sobald entweder einer der Torleute den Ball hält, der Ball ins Out geht, oder ein Tor erzielt wird.

In diesem Bewerb soll die beste Zweikämpferin bzw. der beste Zweikämpfer aus Sicht der Offensive und Defensive ermittelt werden.

7.1.2 1 vs. 1 VERFOLGUNG

Bei der „1 vs. 1 Verfolgung“ (Abbildung 26) treten dieselben Duellpaare (nach Rangliste) gegeneinander an. Jedes Talent hat fünf Offensiv- und fünf Defensivaktionen. Gespielt wird auf ein Tor. Hat ein Talent von Team A die

Offensivaktion, steht ein Talent von Team B im Tor und umgekehrt. Das Talent von Team A startet mit dem Ball am Fuß circa 30 Meter vor dem Tor und hat die Aufgaben, möglichst schnell Richtung Tor zu dribbeln und ein Tor zu erzielen. Circa 1,5 Meter dahinter wartet die Gegnerin bzw. der Gegner, die bzw. der die Defensivrolle übernimmt. Sobald die Offensivspielerin bzw. der Offensivspieler das Tempodribbling Richtung Tor eröffnet (der Start darf dabei nicht vorgetäuscht werden!), darf die Defensivspielerin bzw. der Defensivspieler lossprinten und versuchen, Druck aufzubauen, um das Tor zu verhindern. Erzielt die Offensivspielerin bzw. der Offensivspieler ein Tor, bekommt sie bzw. er einen Punkt. Kann die Defensivspielerin bzw. der Defensivspieler den Torerfolg verhindern (Torhüterin oder Torhüter hält den Ball, der Ball geht ins Out, der Ball kann kontrolliert beherrscht werden) bekommt sie ihrerseits bzw. er seinerseits einen Punkt. Hier gibt es keine Umschaltaktion.

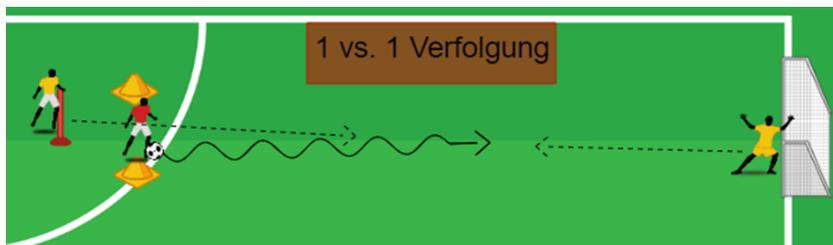


Abbildung 8. 1 vs. 1 Verfolgung.

Ein absichtliches Foul von hinten oder eine grobe Unsportlichkeit wird mit zehn Minuspunkten für das Talent und somit auch für die Gesamtwertung des Teams geahndet.

In diesem Bewerb sollen die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Tempodribblings und des Torschusses unter Gegnerinnen- bzw. Gegnerdruck sichtbar werden. Nebenbei haben die Defensivspielerinnen bzw. Defensivspieler die Möglichkeit, Maximalgeschwindigkeit zu erreichen.

7.1.3 FLANKE – DIREKTABSCHLUSS

Im Bewerb „Flanke & Direkt-Abschluss“ (Abbildung 27) treten jeweils zwei Talente eines Teams miteinander an und Versuchen, ein Tor zu erzielen. Die Zusammenstellung der Paare bleibt den Trainern der jeweiligen Teams überlassen. Jeder Spieler hat acht Abschlüsse und jeweils vier Flanken links und vier Flanken rechts. Die Flankenspielerin bzw. der Flankenspieler eröffnet die Aktion mit einer Finte und dribbelt Richtung Flankenviereck. Innerhalb dieses Vierecks muss das Zuspiel erfolgen. Vor dem Tor gibt es eine Schusszone. Der Ball muss dort hineingespielt werden und innerhalb des Vierecks muss direkt abgeschlossen werden. Ein Punkt für den Flankenspieler gibt es, wenn der Ball scharf, flach und vom Trainer als

entsprechend „gut“ bewertet in die Schusszone gespielt wird. Dort muss die Partnerin bzw. der Partner hineinlaufen, den Ball innerhalb des Vierecks direkt übernehmen und in die abgesteckten Felder neben die Torstange treffen. Trifft die Schützin bzw. der Schütze in das Feld, bekommt auch sie bzw. er einen Punkt. Somit kann jedes Talent pro Durchgang einen Punkt für seine individuelle Wertung sammeln und zusammen mit der Partnerin bzw. dem Partner insgesamt zwei Punkte für die Gesamtwertung des Teams. Jedes Talent darf viermal von der linken Seite mit dem linken Fuß und viermal von der rechten Seite mit dem rechten Fuß den Ball scharf und flach in die Schusszone flanken sowie insgesamt achtmal versuchen, ein Tor zu erzielen.

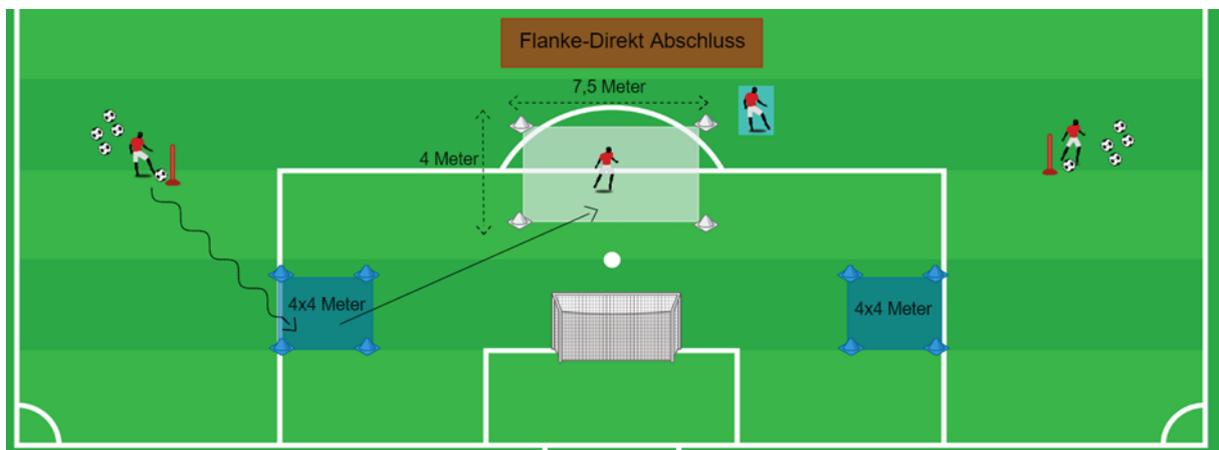


Abbildung 9. Flanke – Direktabschluss.

In diesem Bewerb sollen die Fertigkeiten des Flankens und des direkten Torschusses sichtbar werden.

7.1.4 ZWEI KONTAKTE TORABSCHLUSS

Beim Bewerb „Zwei Kontakte Torabschluss“ (Abbildung 28) duellieren sich jeweils eine Torhüterin bzw. ein Torhüter des einen Teams mit einer Feldspielerin bzw. einem Feldspieler des anderen Teams. Die Schützin bzw. der Schütze steht in der 5x5m Schusszone ca. elf Meter zentral vom Tor entfernt und bekommt von einem Mitspieler neben dem Tor einen Ball zugespielt (je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten der Talente können die Größenangaben variiert und angepasst werden, z.B. je kleiner die Schusszone, desto schwieriger). Der Ball wird scharf und flach zur Schützin bzw. zum Schützen gepasst. Diese bzw. dieser muss den Ball mit dem ersten Kontakt so verarbeiten, dass er mit dem zweiten Kontakt auf das Tor schießen kann. Das Tor zählt nur, wenn Ballmitnahme und Abschluss innerhalb des ausgesteckten Quadrates erfolgen. Jedes Talent soll fünf Abschlüsse mit dem linken Fuß und fünf Abschlüsse mit dem rechten Fuß durchführen. Bei schlechtem Zuspiel (zu leicht, zu scharf, zu

ungenau) darf wiederholt werden (diese Entscheidung obliegt dem Trainer). Die Zuspielvariante kann je nach Fähigkeitsniveau variieren und somit kann für Spielerinnen bzw. Spieler auf einem höheren Fähigkeitsniveau das Zuspiel hoch oder bewusst schwieriger gespielt werden. Dennoch müssen sie so gespielt werden, dass die Schützin bzw. der Schütze den Pass innerhalb des Quadrates verarbeiten kann.

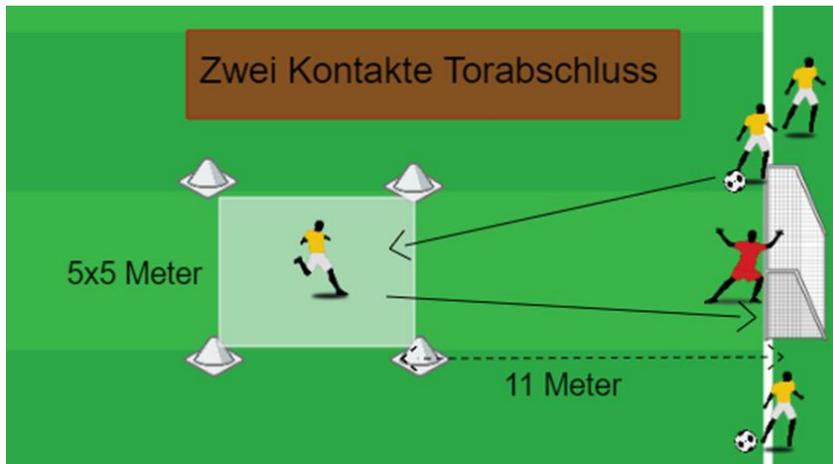


Abbildung 10. Zwei Kontakte Torabschluss.

In diesem Bewerb sollen die Fertigkeiten der Ballverarbeitung und des Torschusses sichtbar werden.

Anmerkung: Bei regelmäßiger Durchführung können gerne auch Torhüterpunkte für verhinderte Gegentore vergeben werden.

7.1.5 SPIELFORMEN

Im Anschluss an die Einzelbewerbe werden unterschiedliche Spielformen durchgeführt. Während diese durchgeführt werden, kann einer der Betreuer die Ergebnisse der Einzelbewerbe zusammentragen und auswerten.

Die Spielformen werden anstatt des üblichen 9 vs. 9 oder 11 vs. 11 im 5 vs. 5 (je nach Anzahl der Spielerinnen und Spieler bis max. 7 vs. 7) auf 2-4 Feldern gespielt. Dabei sollen die Teams anhand des Rankings eingeteilt werden. Die vier höchstgerankten Talente von Team A spielen gegen die vier höchstgerankten Talente von Team B usw. Jedes Spielfeld benötigt eine Spielleiterin bzw. einen Spielleiter, die bzw. der schiedsrichtert und organisiert. Diese bzw. dieser coacht nicht, sondern beobachtet und notiert die Spielereignisse mit und, falls notwendig, agiert diese Person als Schiedsrichter. Die Spielfelder können unterschiedlich groß sein bzw. unterschiedliche Gegebenheiten vorweisen, damit jedes neue Spielfeld andere Lösungen der Talente erfordert (z.B.: kleines Spielfeld, längliches Spielfeld, Spielfeld mit der Regel letzter

Hand). Alle Spiele beginnen gleichzeitig und dauern je nach Alter, Spielerinnen bzw. Spieleranzahl und Niveau 4-6 Minuten. Jedes Duell wird in jedem Feld gespielt. Es werden nur die Felder gewechselt, aber nicht die Duelle. Von jedem einzelnen Spiel wird das Endergebnis erhoben. Für jedes geschossene Tor bekommt das jeweilige Team einen Punkt und für einen Sieg erhält jenes Team, das mehr Tore erzielt hat, fünf Zusatzpunkte. Jedes „neue“ Spiel startet wieder bei 0:0.

Durch diese kleinen Spielformen bekommt jedes Talent genügend Spielzeit, eine hohe Anzahl an Ballaktionen und durch die Spielfeldgröße werden die Ballaktionen vermehrt durch technische Fertigkeiten gelöst. Das Talent verliert so kein Training durch ein Spiel mit wenig Spielzeit und wenig Ballaktionen, die in einigen Fällen durch körperliche Vorteile entscheiden werden, sondern gewinnt viele Wettbewerbe und Duelle mit Talenten eines anderen Teams unter fairen Bedingungen.

7.2 AUSWERTUNG UND ERGEBNISSE

In der ÖFB-Wissensplattform findet sich eine Word-Vorlage, wo die Tests beschrieben sind und die Punkte in tabellarischer Form eingetragen werden können. Ebenso steht ein Excel-Tabellenblatt zur Verfügung, wo die Punkte übertragen werden können, um die Ergebnisse möglichst zeitsparend auszuwerten.

Anhand der Punkte der Einzelbewerbe werden folgende Talente „ausgezeichnet“:

- ✓ „Beste Zweikämpferin“ bzw. „bester Zweikämpfer“
- ✓ „Beste Tempodribblerin“ bzw. „bester Tempodribbler“
- ✓ „Beste Flankengeberin“ bzw. „bester Flankengeber“
- ✓ „Beste Torschützin“ bzw. „bester Torschütze“

Danach erfolgt noch die Kür des Siegerteams der addierten Punkte aus allen Spielformen.

Zum Abschluss wird jenes Team geehrt, das insgesamt – nach Addition der Punkte aus den Einzelbewerben und den Spielformen – mehr Punkte erreicht hat.

Das Wettkampfformat „Ich für mein Team“ eignet sich auch sehr gut für einen teaminternen Wettbewerb.

8 ZENTRALE BOTSCHAFTEN

Zentrale Botschaften des ÖFB Ausbildungskonzepts für das Alterssegment von 10-14 Jahren sind:

- ✓ **Das Ziel der Talentförderung ist die „individuelle Förderung von Talenten“!**
- ✓ Die „dynamische, mutige Kickerin“ und der „dynamische, mutige Kicker“ sind das Ergebnis des langfristigen Trainingsprozesses!
- ✓ Die Umsetzung der Mission liegt in der Verantwortung der Erwachsenen (sprich, der Eltern, Trainerinnen und Trainer)!
- ✓ Respekt & Begeisterung bilden die Basis für das gemeinsame Training und werden von allen Trainerinnen und Trainern, Eltern, Vereinsverantwortlichen, Verbandsmitarbeiterinnen und -mitarbeitern sowie allen Spielerinnen und Spielern vorgelebt!
- ✓ „Ich und mein Ball“ bildet das fußballspielende Kind zum „Kicker“ aus und entwickelt technische „Superkräfte“ weiter!
- ✓ „Ich und mein Körper“ ist der Anstoß der langfristigen athletischen Entwicklung und fördert das Bewegungstalent im Fußballtalent!
- ✓ „Ich und mein Gegner“ schafft Mut und Vertrauen, offensive und defensive 1-vs.-1-Situationen zu suchen und zu meistern!
- ✓ „Ich und mein Mitspieler“ fördert das gemeinsame Angreifen und Verteidigen unabhängig der Position!
- ✓ „Ich für mein Team“ liefert ein Wettkampfformat, in dem jedes einzelne Talent zum Matchwinner werden kann!
- ✓ „Ich und mein Ball“ und „Ich und mein Körper“ sind die Grundlage für die Entscheidungsfindung und Anwendung in der Spielsituation („Ich & mein Gegner“ und „Ich & mein Mitspieler“)!
- ✓ „Ich und mein Gegner“ und „Ich und mein Mitspieler“ bilden die Basis für das mannschaftstaktische Verhalten im 11 vs. 11 („Ich und mein Team“)!

- ✓ Langfristig muss es das Ziel sein, ein 2-stündiges, dem Alters- und Entwicklungsstand entsprechendes Training anzubieten, das variable Belastungen hinsichtlich der Intensität, des Übungsguts und des Untergrunds hervorruft und somit differenzielle Lernreize setzt!
- ✓ „Talente“ können aufgrund ihrer Veranlagung und Trainierbarkeit mit weniger Wiederholungen zumindest das Gleiche und machen trotzdem mehr Wiederholungen!
- ✓ Hinsichtlich der Potenzialeinschätzung ist in der Talentidentifikation und der Talentselektion eine ganzheitliche Betrachtung der Spielerin bzw. des Spielers unumgänglich!
- ✓ Spielerinnen und Spieler sollen über das Sammeln von Extrameilen intrinsisch motiviert werden, Verantwortung für ihr „eigenes Talent“ zu übernehmen!
- ✓ Trainerinnen und Trainer sollen den Spielerinnen und Spielern Extrameilen aufzeigen und sie für die Anstrengung loben!
- ✓ **Das Training macht jedes einzelne Talent besser!**

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Konzeptionelles Modell der Effekte von neuromuskulärem Training, das in unterschiedlichen Altersstufen begonnen wird (Myer et al., 2013, ACSMs Health fit J, How young is “too young” to start training?) 24

Abbildung 2. Progression von Sprüngen..... 27

Abbildung 3. Ganzheitliche Betrachtung in der Potenzialeinschätzung 43

Abbildung 4. Eisbergmodell von Van Persie's Kopfball (Heuvingh & van der Heide, 2023, Tomorrows Talent)..... 45

Abbildung 5. Mögliche Veränderungen der Rahmenbedingungen (Spielzeit; Tor-, Ball- und Spielfeldgröße) des Frauenfußballs (grün) bzw. des Männerfußballs (rot), um „Fairness“ und Vergleichbarkeit zu schaffen (Pedersen, Aksdal & Stalsberg, 2019).53

Abbildung 6. Aufbau der unterschiedlichen Spielfelder der Einzelbewerbe..... 57

Abbildung 7. 1 vs. 1 frontal..... 58

Abbildung 8. 1 vs. 1 Verfolgung..... 59

Abbildung 9. Flanke – Direktabschluss. 60

Abbildung 10. Zwei Kontakte Torabschluss..... 61

Extrameilen – Ich und mein Ball

Name:

Geburtsdatum:

	Extrameile	Meilen	Geschafft am	Live [+1] oder Video
Ballkontrolle in der Luft	100x jonglieren – links/rechts (Fußball)	2		
	100x jonglieren – links/rechts (Miniball)	4		
	100x jonglieren – links/rechts (Tennisball)	6		
	75x jonglieren – links (Fußball)	1		
	50x jonglieren – links (Miniball)	2		
	40x jonglieren – links (Tennisball)	3		
	75x jonglieren – rechts (Fußball)	1		
	50x jonglieren – rechts (Miniball)	2		
	40x jonglieren – rechts (Tennisball)	3		
	4x Pyramide hintereinander (Fußball)	2		
Ballkontrolle am Boden	Schussfinte – beidbeinig	2		
	Marseille Rolle (Zidane) – beide Richtungen	2		
	Elastico (Ronaldinho) – beide Richtungen links	2		
	Elastico (Ronaldinho) – beide Richtungen rechts	2		
	Übersteiger (Ronaldo) – beidbeinig	2		
	La Croqueta (Messi) – beidbeinig	2		
	Depay Turn – beidbeinig	2		
Freestyle	Around the World – außen links	2		
	Around the World – innen links	2		
	Around the World – außen rechts	2		
	Around the World – innen rechts	2		
	Hop the World – links	3		

Hop the World – rechts	3		
Neck Stall	2		

Extrameilen – Ich und mein Ball

Name:

Geburtsdatum:

	Extrameile	Meilen	Geschafft am	Live [+1] oder Video
Ballan- und -mitnahme	10x 2 Kontakte gegen die Wand	2		
	30x 2 Kontakte gegen die Wand	4		
	60x 2 Kontakte gegen die Wand	6		
	5x hintereinander den Ball hochspielen und in der Luft halten	2		
	5x hintereinander Ball hochspielen, mit der Innenseite kontrollieren und in der Luft halten	3		
	5x hintereinander Ball hochspielen, mit der Außenseite kontrollieren und in der Luft halten	5		
	5x hintereinander Ball hochspielen, mit der Brust kontrollieren und in der Luft halten	5		
	10 Bälle innerhalb eines 4x4 m Quadrats mit 2 Kontakten kontrollieren (Partnerübung)	4		
Passen (ab der U12)	5x Laserpässe flach (Vollrist) – links	3		
	5x Laserpässe flach (Vollrist) – rechts	3		
	5x Laserpässe hoch (Vollrist) – links	3		
	5x Laserpässe hoch (Vollrist) – rechts	3		
	2x von der Torlinie außerhalb des Strafraums mit dem Außenrist ins Tor	4		
	2x von der Torlinie außerhalb des Strafraums mit der Innenseite ins Tor	3		

Summe Ende U11: _____ Meilen

Summe Ende U12: _____ Meilen



Summe Ende U13: _____ Meilen

Summe Ende U14: _____ Meilen

Extrameilen – Ich und mein Körper

Name:

Geburtsdatum:

	Extrameile	Meilen	Geschafft am	Live [+1] oder Video
Bewegungsfundament	1' Seilspringen („heiße Herdplatte“)	1		
	30'' Seilspringen – links	1		
	30'' Seilspringen – rechts	1		
	Rad – links	2		
	Rad – rechts	2		
	15'' Handstand an der Wand	2		
	15'' Handstand frei	4		
Bewegungsmuster	8x Reißkniebeuge (jährliche Kontrolle)	2		
	8x Standwaage – links (jährliche Kontrolle)	2		
	8x Standwaage – rechts (jährliche Kontrolle)	2		
	5x Klimmzug – Hand proniert	2		
	5x Klimmzug – Hand supiniert	2		
Bewegungsynamik (weiter)entwickeln	Stehaufmännchen Challenge – einbeinige Landung links	4		
	Stehaufmännchen Challenge – einbeinige Landung rechts	4		
	Rolle rückwärts in den Handstand	4		
	Handstützüberschlag	6		
	Springbock Challenge barfuß nach vorne – links	6		
	Springbock Challenge barfuß nach vorne – rechts	6		
Stabilisation	30'' Plank – Frontstütz	1		
	30'' Plank – Seitstütz pro Seite	1		

	30'' Plank – Rückstütz	1		
--	------------------------	---	--	--

Extrameilen – Ich und mein Körper

Name:

Geburtsdatum:

	Extrameile	Meilen	Geschafft am	Live [+1] oder Video
Beweglichkeit	Schuh Dreher Challenge	3		
	Sessel Tausch Challenge (Achtung: stabile Sessel!)	3		
Polysportiv	5x Basketball Freiwurf von der Freiwurflinie	3		
	20 Kontakte Badminton – linke Hand (Partnerübung)	3		
	20 Kontakte Badminton – rechte Hand (Partnerübung)	3		

Summe Ende U11: _____ Meilen

Summe Ende U12: _____ Meilen

Summe Ende U13: _____ Meilen

Summe Ende U14: _____ Meilen

SUMME „Ich und mein Ball & Ich und mein Körper“ Ende U11:
_____ Meilen

SUMME „Ich und mein Ball & Ich und mein Körper“ Ende U12:
_____ Meilen

SUMME „Ich und mein Ball & Ich und mein Körper“ Ende U13:
_____ Meilen

SUMME „Ich und mein Ball & Ich und mein Körper“ Ende U14:

_____ Meilen