



02

E-BOOK 2/4

WIE DU ZEIT IM TRAINING SPARST

INHALT

Einleitung

1: Auslagerung von individuellen Trainingseinheiten

- Gesondertes Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Ausdauertraining

2: Wie du im Teamtraining zeiteffizient arbeitest

- Kombination von Athletik und Technik
- Klare Kommunikation
- Anwendungsbezogenes Erklären von Taktik

3: Was du außerhalb des Trainings zur Optimierung tun kannst

- Vorbereitung und Vorausplanen
- Hilfe bei der Durchführung
- Leistungstests außerhalb des Trainings via App
- Planung der Trainingsfrequenz

4: Wie du die Zeit um das Training herum clever einsetzt

Fazit

Einleitung

Du kennst es vielleicht: Es gibt noch so viele Dinge, die du einstudieren wolltest. So viele Übungen hattest du noch im Kopf. Auf der Taktiktafel wolltest du noch dies und das besprechen, womöglich hier und da noch ins Detail gehen. Doch die Zeit reicht nicht aus. Das Training verlief nicht wie geplant. Spieler*in xy hat an der Stelle nicht verstanden, was du wolltest. Die Mannschaft war mit dem Leistungstest doch nicht so schnell, wie du erwartet hattest. Und und und. Die Liste unvorhersehbarer Dinge ist lang. Um deine Vorstellungen als Trainer*in bestmöglich umzusetzen, hilft ein genaues (zeitliches) Konzept. Wir von B42 haben daher einen Leitfaden erstellt, der es dir als Trainer*in leichter machen soll, deine vor Ideen übersprudelnden Gedanken umfassend in den Übungseinheiten einzubringen. Welche Übungen lassen sich leichter auslagern, als andere? Wie können die Spieler*innen selbst außerhalb des Teamtrainings ihren Beitrag leisten? Wie kann ich erfahrenere Akteur*innen innerhalb des Trainings sinnvoll mit einbinden? An welchen Stellschrauben lässt sich drehen, um schnelleres Verständnis bei deinen Schützlingen hervorzurufen? Mit diesem Ebook legt dir B42 ein Gerüst an die Hand, wie du die Trainingszeit besser und effektiver nutzen kannst.

Warum solltest du auf B42 hören?

Unser Team besteht aus ehemaligen und aktiven Spielerinnen und Spielern sowie Trainerinnen und Trainern mit viel Leidenschaft für Sport im Allgemeinen und den Fußball im Speziellen. Wir arbeiten eng mit Physiotherapeut*innen und Fußball-Profis zusammen. Es herrscht ein ständiger Austausch. Als Entwickler einer datengetriebenen App-Technologie mit 100.000 Spieler*innen und 2000 Mannschaften wächst unser Erfahrungsschatz stetig. Hauptsächlich von und für Amateur-Fußballer*innen geschaffen, benutzen auch immer mehr Profis und Profiteams die App von B42. Nicht zuletzt die Auszeichnung mit dem „UEFA Innovation Award“ 2020 ist die Bestätigung für unsere tägliche Arbeit.



01

Auslagerung von individuellen Trainingseinheiten

Gerade in Zeiten der schier nie endenden Corona-Pandemie ist es umso wichtiger die wenigen Stunden, die man gemeinsam auf dem Feld steht, effektiv zu nutzen. Und wenn Trainingseinheiten als Team vor allem im Amateur-Bereich mal wieder flach fallen, ist ein ordentlicher Plan B essenzieller denn je. Dabei kannst du als Trainer*in zunächst abwägen, für welche Übungen es zwingend notwendig ist, die komplette Mannschaft beisammen zu haben und welche Bereiche wiederum auch sehr gut individuell trainiert werden können. Selbstverständlich ist dafür eine gewisse Disziplin deiner Spieler*innen erforderlich.

Prädestiniert zur Auslagerung sind die vergleichsweise weniger Spaß bereitenden Bereiche ohne Ball:

Gesondertes Kraft- und Beweglichkeitstraining

Neue innovative Technologien bieten hier ein breites Spektrum an Individual-Training an. Fitness-Apps eignen sich perfekt dazu, der ganzen Mannschaft von zuhause aus Übungen zuzuweisen, mit denen diese Attribute verbessert werden können. Detaillierte Anleitungen lassen sich bequem per Videos an das Team richten. So hat jede/r Spieler*in die Möglichkeiten, noch gezielter an seinen individuellen Schwächen in den Bereichen Kraft und Beweglichkeit zu arbeiten.

Ausdauertraining

Auch für die im Fußball berücktigten Waldläufe ist es nicht notwendig, das komplette Team zu versammeln und in anderen Schwerpunkten dringender benötigte Trainingszeit zu opfern. Der technische Fortschritt bietet hier ebenfalls eine große Hilfe für die Trainer*innen. Über GPS-Tracking-Apps kannst du die Mannschaft vernetzen und die Laufleistung deiner Spieler überprüfen, sowie gegebenenfalls spezielle Anweisungen an bestimmte Spieler*innen richten.

Durch die Auslagerung der beschriebenen Bereiche ergeben sich zwei direkte Vorteile für das Mannschaftstraining. Zum einen steigert die Trennung des Trainings mit und ohne Ball den Spaß im Präsenztraining. Das Team wird deutlich motivierter bei der Sache sein, weil viel mehr Zeit für das Üben mit dem Ball bleibt. Zum anderen ist die Zeitersparnis für den Coach enorm, wodurch er/sie viel mehr Kapazitäten hat, im Training an der Technik zu feilen und Anweisungen für die Taktik zu geben.

Laufen oder Kraftübungen kann jede/r unter professioneller Anleitung per Video alleine machen, für taktische und technische Feinheiten ist es unterdessen unumgänglich, die gesammelte Mannschaft vor sich zu haben.



***Wie du
im Training
zeiteffizient
arbeitest***

Kombination von Athletik und Technik

Für das ausgedünnte Präsenztraining ergeben sich nun mehr Möglichkeiten zum Feinschliff. Beginnen muss die Trainingseinheit aber so oder so mit dem Aufwärmen. Bereits hier kannst du den Grundstein zum schnelleren Einstieg in das Training mit Ball legen. Durch das Kombinieren verschiedener Übungen und Trainingsmethoden schaffst du Abwechslung. Durch das Ersetzen des statischen Dehnens durch dynamische Bewegungen integrierst du das Aufwärmen der Muskelpartien ganz einfach in das Lockerwerden mit dem Spielgerät.

So werden gleichzeitig andere Aspekte mit trainiert. Durch das Anwenden sogenannter „komplexer Übungen“ werden mehrere Muskeln gleichzeitig aktiviert. Während beim statischen Dehnen die Muskeln oft schneller ermüden, stärkt dynamisches Aufwärmen vor allem große Muskelgruppen wie Beine, Brust oder Rücken.

Diese Praxis der „komplexen Übungen“ lässt sich auch auf das fortführende Training ummünzen. Verbindest du mehrere Übungen sinnvoll miteinander, können gleichzeitig mehrere Bereiche abgedeckt werden. Als Beispiel: Anstatt reines Torschusstraining zu absolvieren, kannst du dies mit einem Sprint- und Hindernisparcours verknüpfen.

So wird die Sprungstabilität bei hohen Sprüngen genauso mit trainiert, wie schnelle Richtungswechsel beim Dribbling. Außerdem wird dabei die Reaktionsfähigkeit im Gehirn und somit die schnellere Lösungsfindung bei spontanen Problemen angeregt. Viele Trainer*innen kombinieren in ihren Übungseinheiten längst Technik und Athletik.

Klare Kommunikation

Ein weiterer Punkt, um das Training effektiver zu gestalten, ist die klare Kommunikation. Um Missverständnisse und Unklarheiten zwischen Trainer*in und Spieler*in zu vermeiden, sind präzise Aussagen wichtig. Auf Sicht erspart es enorm viel Zeit. So wird auch das Verständnis und das Vertrauen der Spieler*innen in die taktischen Vorstellungen des Coaches gesteigert. Um den Spielfluss zu gewährleisten kann es helfen, sich bestimmte „Codewörter“ zu überlegen.

Werden beispielsweise vor dem Beginn der Taktikeinheit gewisse Begriffe anhand der Idee des/der Trainer*in durchgesprochen, genügt es, während der Übung ein Wort zu rufen, ohne gleich unterbrechen zu müssen. Im Optimalfall weiß jede/r Akteur*in dann sofort, was sie/er zu tun hat.

Anwendungsbezogenes Erklären von Taktik

Auf der anderen Seite bleibt so mehr Zeit zur Feinjustierung. Sind die Grundvorstellungen des/r Trainer*in erst einmal einstudiert, kann die Einheit gezielt gestoppt werden. Was bei jeder Kleinigkeit ausufern würde, kann spezifisch sehr gut anwendungsbezogen erklärt werden. Anstatt vor oder nach dem Training eine halbe Stunde in der Kabine an der Taktiktafel zu stehen, kannst du deinen Schützlingen während der Spielform in der Übungseinheit Anweisungen geben und Möglichkeiten im Praktischen aufzeigen.

Auf dem Platz ist die Aufmerksamkeit der Spieler*innen ohnehin höher. Außerdem können sich die Protagonist*innen das Erklärte besser vorstellen, wenn sie sich mitten in der Situation befinden. Hier kann man mit Trillerpfeife arbeiten, den Spielfluss bei Erklärungen der jeweiligen Situationen kurz anhalten und trotzdem im Vergleich zur trockenen Theorie abseits des Platzes eine Zeiterparnis erlangen.

Das anwendungsbezogene Erarbeiten der taktischen Ausrichtung gegen den jeweils nächsten Gegner macht sich auch unmittelbar vor dem Spiel bezahlt. Weiß die Mannschaft aufgrund der vorangegangenen Trainingseinheiten schon genau über die Vorstellungen ihres Coaches Bescheid, müssen diese nicht vor der Begegnung noch einmal minutenlang durchgekaut werden. Wenn die Spieler*innen bereits im Bilde sind, reichen fünf Minuten Auffrischung vor der Partie und es kann losgehen. So verhinderst du auch, dass du deinen Spieler*innen durch unnötig lange Taktikschulungen vor dem Ernstfall die Konzentration raubst.

Generell steigert realitätsbezogenes Erklären die Effektivität im Training über lange Sicht. Verknüpft man Theorie mit Praxis sorgt dies für eine bessere Verankerung im Kopf. Dies spart auch für die Zukunft Zeit, weil zusätzliche Schulungen potenziell wegfallen.



***Was du außerhalb
des Trainings
zur Optimierung
tun kannst***

Vorbereitung & Vorausplanung

Ein wichtiger Punkt bei der Zeitersparnis im Training ist die Organisation und die Zeit vor und nach dem Training. Hier bist du als Trainer*in besonders gefragt, um die gemeinsame Zeit mit der Mannschaft nicht mit Aufbau und Vorbereitung der angedachten Übungen zu verschwenden.

Daher solltest du als Verantwortliche/r bereits vor Trainingsbeginn die Struktur der Einheit im Kopf haben. Sowohl die Art der Übung, als auch die Zusammensetzung der Gruppen sollte vor dem Start feststehen. Dies spart später wichtige Zeit und steigert die Effektivität um ein Vielfaches.

Ist die Struktur der Trainingseinheit gedanklich vorhanden, geht es an die Durchführung. Auch hier kannst du als Übungsleiter*in wichtige Minuten bereits vor Trainingsstart einbringen, wenn es um den Aufbau der unterschiedlichen Stationen geht. Dabei ist es von großem Vorteil, wenn du die zur Verfügung stehende Trainingsfläche optimal nutzt.

Eine sinnvolle Einteilung in mehrere Übungs- und Spielfelder gewährleistet die effektive Trainingsarbeit in kleineren Gruppen, die jeweils parallel an unterschiedlichen Schwerpunkten feilen. So fallen Wartezeiten für einzelne Spieler*innen bei den jeweiligen Übungen weg. Jede/r ist voll in Bewegung. Somit kann das Training auf das intensive Level gehoben werden, das es braucht, um sich zu verbessern.

Hilfe bei der Durchführung

Um ein solches Training mit mehreren Kleingruppen adäquat durchzuführen, braucht es natürlich auch mehr als ein paar Verantwortliche. Dies ist oder sind in erster Linie dein(e) Co-Trainer*innen. Da diese vor allem im Amateur-Bereich aber nicht immer unbedingt zahlreich vorhanden sind, ist es hilfreich, die erfahrenen Spieler*innen im Kader mit einzubinden. Dies kann auch das Vertrauen der Mitspieler*in steigern, das womöglich zum Teamkapitän oder einem/r Führungsspieler*in höher ist, als zum Coach.

In erster Linie dient dies jedoch der verbesserten Durchführung mancher Einzel-Übungen oder mehrerer gleichzeitiger Übungen in kleineren Gruppen und schafft so wiederum Zeit für das große Ganze und alles, was mit der kompletten Mannschaft einstudiert werden muss.

Leistungstests außerhalb des Trainings via App

Um die Gruppen möglichst sinnvoll einzuteilen, braucht es ebenfalls eine gewisse Vorbereitung. Bei der Zusammensetzung von effektiven Trainingsgruppen ist es natürlich enorm wichtig, so viel wie möglich über seine Spieler*innen zu wissen. Je mehr Daten über den Leistungsstand des/r jeweiligen Akteur*in bekannt sind, desto genauer können gleich starke Akteur*innen miteinander gruppiert werden. Leistungstests lassen sich außerhalb des Trainings durch gute Fußball-App-Technologie problemlos durchführen.

Der/Die Trainer*in kann so bequem auf seinem/ihrer Smartphone den Fitnesszustand der einzelnen Spieler*innen einsehen und darauf basierend das Training planen. Nicht nur die Auslagerung solcher Tests im Allgemeinen spart enorm Zeit. Auch, wenn dem/r Trainer*in gewisse Dinge nicht erst im Laufe des Trainings oder des Spiels auffallen, steigert dies die Effektivität.

Für die detaillierte Erhebung des Leistungsstandes deiner Spieler*innen ist eine akribische Nachbearbeitung des Trainings und der Tests notwendig: Welche Trainingsformen haben gut funktioniert, welche Übungen haben für gewisse Spieler*innen gut gepasst, welche haben diese öfter wiederholt? All dies sind Fragen, die sich gar nicht erst stellen, wenn du den Trainingsfortschritt entsprechend dokumentierst. Auch bedarf es wesentlich weniger oder keiner Erklärung mehr, wenn die Spieler*innen bereits mit dem Ablauf vertraut sind.

Planung der Trainingsfrequenz

Die Planung außerhalb des Trainings betrifft nicht nur eine alleinstehende Einheit an sich. Vielmehr trägt eine genaue Wochenplanung oder ein Gerüst für den Ablauf eines ganzen Trainingsmonats enorm zur Steigerung der Qualität und der Effektivität bei. Regenerationszeiten sind beim Fußball nicht nur extrem wichtig, sondern essenziell.

Diese können optimal in die Trainingswoche integriert und genauso sinnvoll genutzt werden. Vielmehr sollte die Regeneration als Teil des Trainings gesehen werden, weil sie das Training selbst und den Fortschritt, der damit erreicht werden kann, effizienter gestaltet.

Empfehlen sich nach dem Spieltag am Samstag beispielsweise zwei Tage Pause (insofern dies möglich ist), ist es natürlich wichtig, die Woche dementsprechend im Voraus zu planen. In diesem Fall wäre das erste Training der Woche am Dienstag abzuhalten und dann je nachdem, wie viele Einheiten du planst, die zweite am Mittwoch oder Donnerstag usw. Auch hier ist der große Vorteil: Durch die ausreichende Regenerationszeit von zwei Tagen kann im Training wieder Vollgas gegeben werden.

Dies lässt die Spieler*innen schneller besser werden, anstatt wertvolle Zeit zu verlieren, falls Spieler*innen im Training noch nicht wieder ganz fit sind und nicht ihr volles Leistungsvermögen abrufen können. Auch kann die Regenerationszeit optimal zur Aufarbeitung des vergangenen Spiels genutzt werden. Dies kann per Videoanalyse oder Taktiktafel sowohl digital auf der Couch als auch analog gemeinschaftlich auf dem Trainingsgelände erfolgen.

Organisation außerhalb des Trainings

- Überlegungen zu Übungen und Einteilung
- Aufbau der unterschiedlichen Spielflächen
- Delegieren von Gruppenleitern
- Datenerhebung zur besseren Einteilung
- Leistungstests per App-Technologie
- Planung der Trainingsfrequenz



Wie du die Zeit um das Training herum clever einsetzt

Um bestmöglich auf die Spieler*innen einzugehen und das Training auf die Bedürfnisse deiner Schützlinge anpassen zu können, macht es Sinn, alle paar Monate Feedback einzufordern: Was gefällt den Spieler*innen an den Einheiten? Was geht gar nicht? Woran würden einzelne Akteur*innen noch verstärkt arbeiten wollen? Wo drückt der Schuh? Was bereitet am meisten Spaß? Je genauer du über die Befindlichkeiten deiner Mannschaft Bescheid weißt, desto leichter sollte es dir fallen, die Motivation und Leistungsbereitschaft hoch zu halten. Ein solches Feedback kannst du dir beispielsweise per Trainings-App holen.

So musst du nicht ständig Zeit in Einzelgespräche investieren. Auch, wenn natürlich manche Dinge sicherlich besser von Angesicht zu Angesicht besprochen werden, bietet dir doch die Technologie inzwischen viele Möglichkeiten zur Vereinfachung der Mannschaftsführung. So können zum Beispiel folgende Bereiche leicht digital kommuniziert und organisiert werden:

- Trainingszeiten bekanntgeben oder ändern
- Team-Events planen und organisieren
- Trainingsbeteiligung der Spieler*innen
- Übersicht über die Mannschaftskasse bzw. Strafen

Abschließend bleibt festzuhalten, dass eine gute Organisation um die eigentlichen Einheiten herum die Grundvoraussetzung für effektives Mannschaftstraining ist. Im Training selbst kannst du einige Dinge optimieren, aber die Haupt-Zeiterparnis erreichst du durch akribische Vorbereitung. Abgesehen von den Ausdauer- bzw. Krafttrainingseinheiten, die deine Schützlinge ohne dich absolvieren, bedeutet dies für dich als Trainer*in allerdings einen Mehraufwand.

Gut möglich, dass du noch am Schreibtisch sitzt und an den nächsten Trainingswochen tüftelst, während deine Spieler*innen sich bereits das ein oder andere Kaltgetränk gönnen oder einen gemütlichen Abend mit der/dem Liebsten verbringen. Vielleicht werden deine Schützlinge dir dies ja danken. Den Spaß am Spiel sollte es aber in jedem Fall steigern. Wir hoffen, dass wir dir mit diesem Leitfaden ein paar nützliche Tipps und Anregungen mit auf den Weg geben können.

Viel Erfolg bei den nächsten Trainingseinheiten!

Fazit

Der Leitfaden zur effektiveren Trainingsgestaltung zusammengefasst:

- Auslagerung von individuellen Trainingseinheiten
- Kombination verschiedener Übungen und Trainingsmethoden
- Präzise Aussagen
- Anwendungsbezogenes Erklären von Taktik
- Trainingsplanung und Strukturierung im Voraus
- Optimale Nutzung der Trainingsfläche
- Unterstützung bei der Durchführung
- Leistungstests mithilfe von App-Technologie
- Planung der Trainingsfrequenz → nötige Regeneration bedenken
- Bestmögliche Nutzung der Zeit um das Training herum



Stefan Schaumeier

COO

+49 151 21 33 77 77
stefan@b-42.com

www.b-42.com