

Fußballtraining wie bei den Profis – Coerver® Coaching im Schulsport

Dr. Andreas Simon, Bremen

Zeit	3 Doppelstunden
Niveau	Anfänger, Fortgeschrittene (Klassen 5–10)
Ort	Sporthalle, Außenanlage
Ziele	bisher erworbene allgemeine Spielfähigkeiten in das Spielgeschehen einbringen, spielspezifische Situationen erkennen und adäquat reagieren, spielspezifische Angriffs- und Verteidigungshandlungen erkennen und darauf situationsangemessen reagieren, mit- und gegeneinander spielen, spielbezogen miteinander kommunizieren und kooperieren
Kompetenzen	kooperieren, wettkämpfen und sich verstärken, Bewegungserfahrungen erweitern
Vorkenntnisse	grundlegende fußballerische Erfahrungen

Fachliche Hinweise

Das Coerver® Coaching im Fußballtraining

Fußball ist bei männlichen Jugendlichen nach wie vor – auch im Schulsport – eine beliebte Sportart. Aber auch im Bereich des Mädchenfußballs hat sich eine Menge getan: Viele weibliche Jugendliche sind heutzutage im Fußballverein und tragen die Verantwortung für das runde Leder ebenfalls in die Schule, was den Stellenwert dieser Sportart unter den Schülern noch erhöht.

Übungsreihen, Methoden und Beispiele zur Einführung von Fußball in der Schule gibt es viele. Das Coerver® Coaching ist ein Konzept, das mittlerweile in vielen Vereinen im Breiten- und Leistungssport Einzug gefunden hat. Die Idee dazu stammt von Weill Coerver, einem niederländischen Fußballtrainer, der den Mangel an individueller Arbeit sowie an defensiven Spielweisen monierte. Er legte den Fokus beim Training voran auf Ballkontrolle sowie auf das 1-gegen-1 und ließ Finten, Tricks und Bewegungen von bekannten Fußballern einfließen. Diese Trainingsidee griffen Alfred Galustin und Charlie Galustin in den 80er-Jahren auf und entwickelten gemeinsam das heute bekannte Konzept (vorherrschend für Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 16 Jahren).

Die Darstellung der Grundsätze soll hier einen kleinen Einblick in die Abläufe und Vorgehensweisen des Coerver® Coachings ermöglichen. Es wird bewusst auf weitere Inhalte dieses komplexen Systems im Sinne einer Reduktion für den Schulsport verzichtet.

Ansätze zur Spielentwicklung

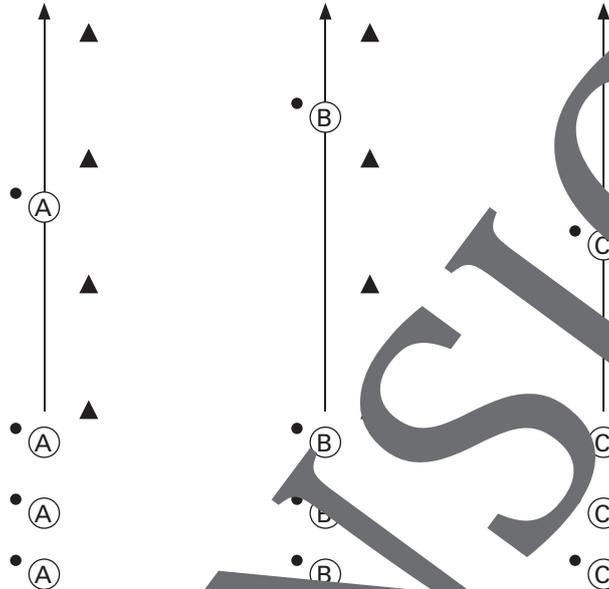
Wenn man die vier Ansätze des Coerver® Coachings mit den Leitideen im Schulsport vergleicht, ist eine große Übereinstimmung der Werte zu erkennen (vgl. Tabelle). Lediglich der letzte Punkt ist im Sinne des Schulsports abzuschwächen, da es nicht um die Perfektion eines Schülers im Fußball, sondern um die sorgfältige Einführung, Befähigung zum Spiel und die Begeisterung für die Sportart geht.

M 1**Spezielle Erwärmung****Material**

1 Ball pro Schüler, 4 Hütchen pro Gruppe

Organisation

4 x 4 Hütchen (Abstände jeweils ca. 4 Meter) zu einem Gitter aufstellen. Die Spieler stehen in 3er- bis 4er-Gruppen hintereinander.

**Beschreibung**

Die jeweils ersten Spieler laufen los und führen eine von Ihnen vorgegebene Aufgabe in der Bewegung durch. Sobald der vordere Spieler das erste Hütchen erreicht hat, startet der zweite usw. Am letzten Hütchen angekommen, warten die Spieler, bis der letzte aus der Gruppe das Hütchen erreicht hat. Dann geht es in die andere Richtung erneut los.

Aufgaben könnten z. B. sein:

- Den Ball mit der Innen-/Außenseite oder dem Vollspann führen.
- Den Ball abwechselnd mit der Innen-, dann mit der Außenseite führen, Füße abwechseln.
- Den Ball zwischen den Füßen hin und her spielen (nur Knie nicht beugen, Oberkörper bleibt gerade, Kopf hoch).
- Den Ball mit der Sohle zurückziehen und wieder vorspielen.

Beachte

Die Spieler sollen versuchen,

... möglichst viele Kontakte auszuführen.

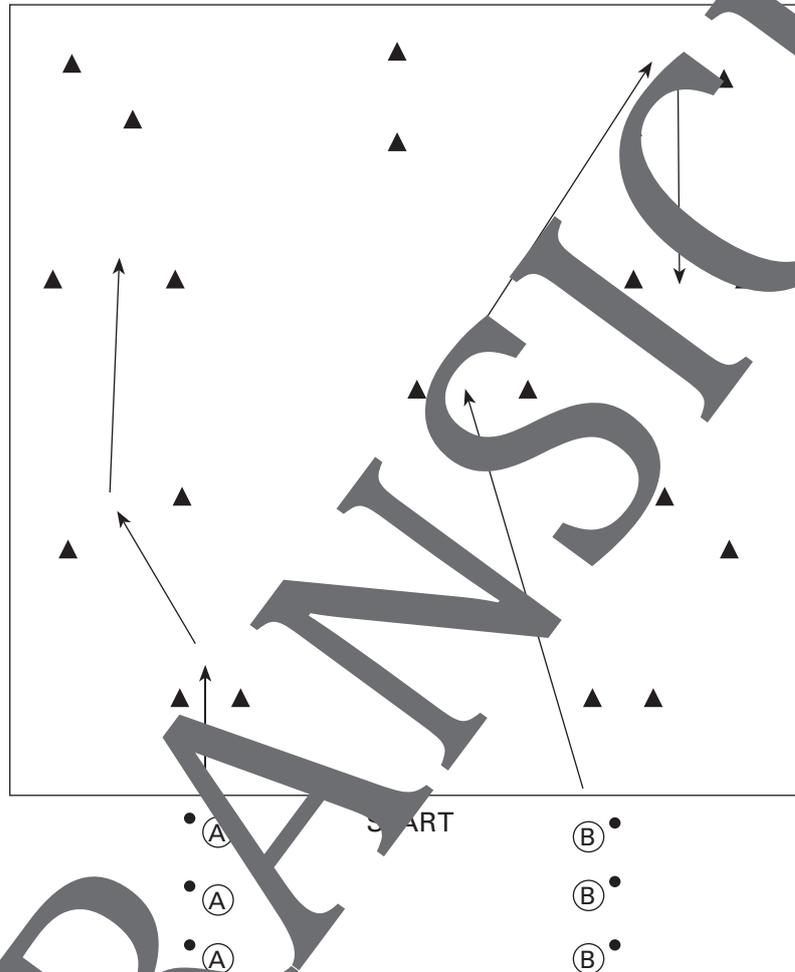
... nicht nur auf den Ball zu schauen, sondern den Kopf hochzunehmen.

M 2**Schnelligkeit****Übung 1****Material**

1 Ball pro Spieler, ca. 20 Hütchen

Organisation

Auf dem Spielfeld werden ca. 10 Hütchentore aufgestellt. Es werden 3er- bis 4er-Gruppen gebildet, die sich hintereinander an der Startseite aufstellen.

**Beschreibung**

Die jeweils ersten Spieler dribbeln mit Ball möglichst schnell durch 3 beliebige Tore. Wer als Erster zurück am Start ist, bekommt einen Punkt. Dann laufen die nächsten los usw.

Beachte

Ein Spieler darf nicht dieselben Tore wie sein direkter Vorgänger durchlaufen.

Variationen

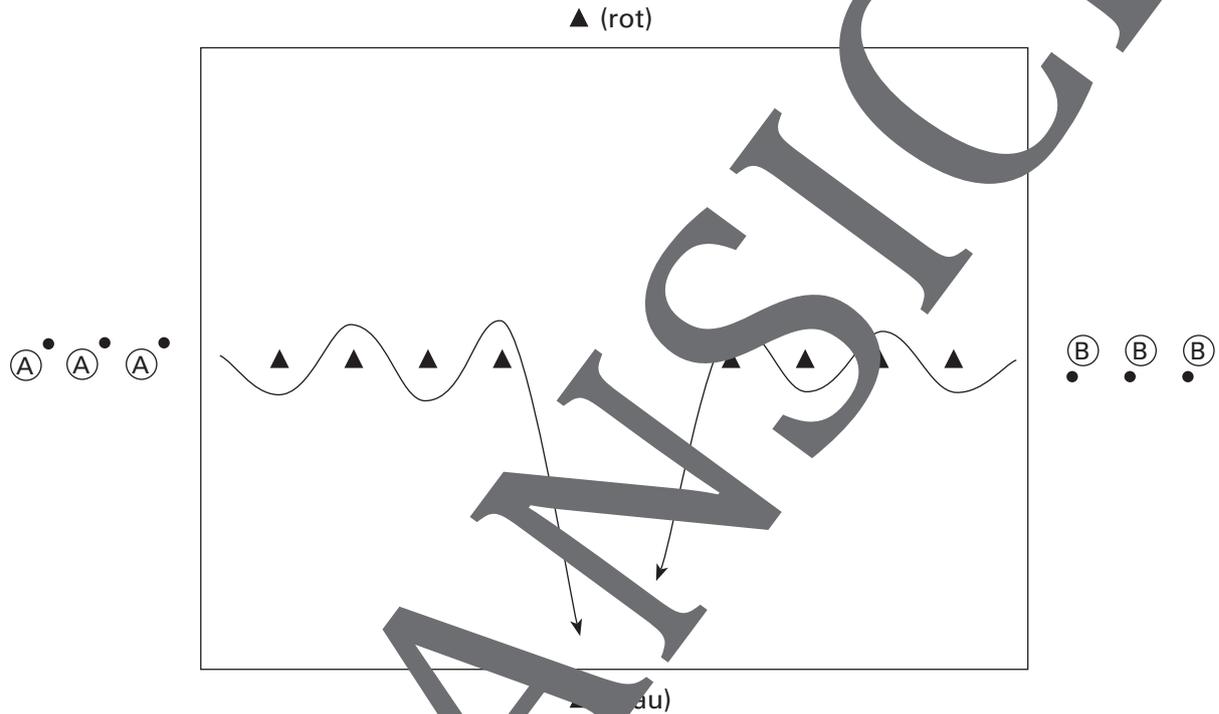
- Durch 4 Tore dribbeln, den Ball zum nächsten Spieler passen. Der Pass muss genau sein – bei ungenauem Pass gibt es keinen Punkt.
- 1 gegen 1: Der Spielleiter schießt einen Ball ins Feld. Zwei Spieler (A und B) kämpfen um den Ball und versuchen, ihn durch ein Tor zu dribbeln. Das Team, dessen Spieler dies gelingt, erhält einen Punkt.

M 3**Schnelligkeit****Übung 2****Material**

10 Hütchen (davon 1 rot, 1 blau), ggf. 8 zusätzliche Hütchen als Tore, 1 Ball pro Spieler

Organisation

Es werden 3er- bis 4er-Gruppen gebildet. Jeweils 2 Gruppen stellen sich an gegenüberliegenden Spielfeldseiten auf. Auf ihnen werden Slalomparcours mit Hütchen aufgebaut. An den freien Seiten des Feldes stehen ein blaues und ein rotes Hütchen.

**Beschreibung**

Jeweils ein Spieler A und ein Spieler B starten gleichzeitig und durchlaufen den Slalom mit Ball in einer vom Spielleiter vorgegebenen Bewegungsart. Der Spielleiter gibt außerdem eine Farbe an, unteren entsprechendem Hütchen die Spieler nach Ende des Parcours sprinten müssen. Wer als Erster dort ist, erhält einen Punkt.

Aufgaben können z. B. sein:

- Vorwärts-/rückwärtslaufen.
- Das erste und letzte Hütchen einmal komplett umrunden.
- Auf einer Seite der Hütchen vorwärts hin, auf der anderen Seite rückwärts zurück.

Variante

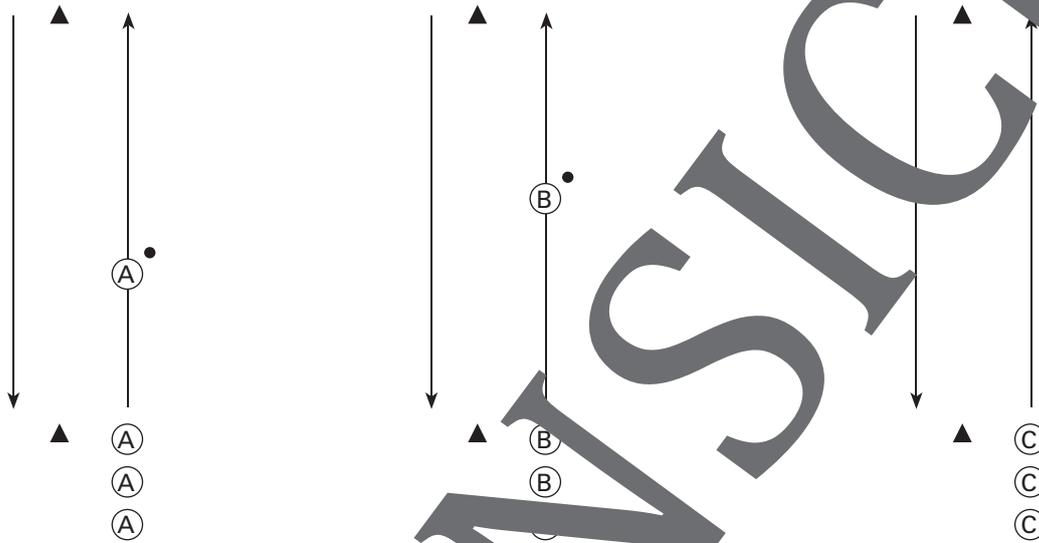
Die Spieler durchlaufen den Parcours ohne Ball. Der Spielleiter schießt einen Ball ins Feld, um den die Spieler kämpfen. Wer ihn erreicht hat, muss versuchen, ihn in ein Hütchentor in den Ecken des Spielfeldes zu treffen.

M 4**Schnelligkeit****Übung 3****Material**

1 Ball und 2 Hütchen pro Gruppe

Organisation

Es werden 3er- bis 4er-Gruppen gebildet, die sich hintereinander an ihrem Starthütchen aufstellen. Vor jeder Gruppe steht ein Hütchen im Abstand von ca. 4 Metern.

**Beschreibung**

Die jeweils ersten Spieler laufen los und führen auf Höhe des nächsten Hütchens eine vom Spielleiter vorgegebene Richtungsänderung durch. Anschließend spielen sie den Ball zum nächsten Spieler ihrer Gruppe und stellen sich hinten an. Die zweiten Spieler machen das Gleiche und spielen wiederum zum dritten Spieler usw.

Folgende vier Richtungsänderungen werden für jeweils 45 bis 60 Sekunden ausgeführt: Außenrist-Führung rechter Fuß, Außenrist-Führung linker Fuß, Innenrist-Führung rechter Fuß, Innenrist-Führung linker Fuß.

Variation

Die Gruppen versuchen, möglichst viele Richtungsänderungen in einer vorgegebenen Zeit zu schaffen. Jeder exakt zurückgespielte Pass gibt einen Punkt.

Beachte

Möglichst lang antäuschen, geradeaus zu laufen (Fuß direkt hinter dem Ball), erst spät die Richtung durch eine Körperdrehung ändern.

M 5**Finten & Tricks****Hausaufgabe**

Im Fußball kommt es oft zu sogenannten 1-gegen-1-Situationen. Dabei ist nicht nur Schnelligkeit entscheidend, sondern auch die Fähigkeit, Finten und Tricks anzuwenden. Zahlreiche davon seht ihr bei Stars wie Ronaldo, Messi, Neymar oder Ribery.

Aufgabe 1: Informiert euch im Internet unter den folgenden Links über die angegebenen Tricks: www.youtube.com und www.dfb.de

- einfacher/doppelter Übersteiger
- Innen-Außen-Kappen
- Sohlenzieher-Außenseit-Kappen
- Sohlenzieher-Übersteiger
- Ronaldo-, Ribery-, Neymar Trick
- Step-over
- Slap step-over

Aufgabe 2: Übt die Tricks bis zur nächsten Stunde

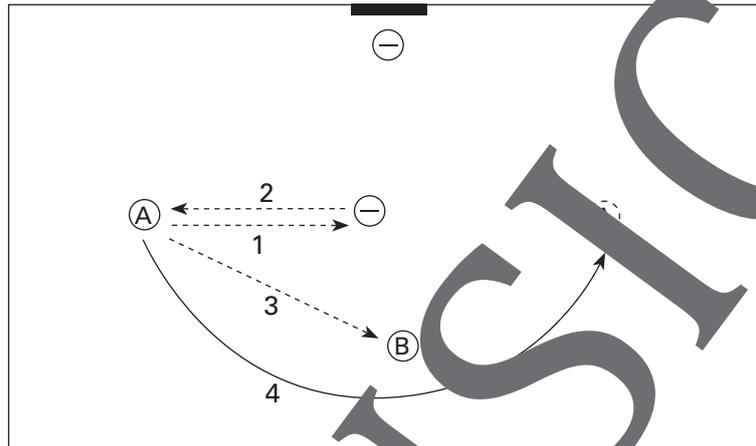


M 14**Zusammenspiel in Gruppen****Übung 3****Material**

1 Ball und 1 großes Tor pro Spielfeld

Organisation

Die Schüler bilden Teams (A und B) und stellen sich dem Spielfeld in einiger Entfernung vor dem Tor auf: A etwas links vom Tor, B zentral vor dem Tor. Pro Feld gibt es einen Verteidiger (-) und ggf. einen Torwart (-).

**Beschreibung**

A spielt zunächst einen Doppelpass mit dem Verteidiger. Dann spielt er den Ball zu seinem Partner B. Dieser läuft mit dem Ball etwas schräg nach links, während ihn sein Partner A hinterläuft. Nun entscheidet sich B, ob er den Ball zum (freien) Partner A spielt oder im 1-gegen-1 mit dem Verteidiger aufs Tor schießt.

Nach ein paar Durchläufen wechseln die Rollen von A und B. Außerdem auch der Torwart und den Verteidiger austauschen.

Beachte

- Möglichst wenige Kontakte vor dem Torabschluss.
- Ballannahme weg vom Verteidiger.
- B bringe möglichst zentrale Position für den Torabschluss anstreben (z. B. indem B den Verteidiger nach links lockt und den Ball zu A passt, sodass dieser sich in eine gute Schlussposition bringen kann).

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

