

Handlungsschnelligkeit im Fußball

von Martin Hasenpflug

Technische und Taktische Fähigkeiten allein reichen nicht aus um ein guter Fußballer zu werden. Was nützt es wenn man über die ausgefeiltesten Tricks, die präzise Pässe und die ballsichersten Dribblings verfügt, wenn man sie unpassend oder zu spät anwendet?

Während eines Spiels ist man ca. **90 % der Zeit** nicht direkt am Spielgeschehen beteiligt. Trotzdem ist es unerlässlich **ständig das Spiel** zu beobachten, Schlüsse daraus zu ziehen und entsprechend zu handeln. **Je schneller** der Ablauf von der Spielbeobachtung bis hin zu einem darauf abgestimmten Handeln, **desto besser**. Dieser Prozess wird im Fußball als **Handlungsschnelligkeit** bezeichnet.

Die beste Idee nützt nichts, wenn sie nicht entsprechend schnell ausgeführt wird. Denn wenn der Gegner die Situation schneller erfasst und in sie einwirkt, hat sie sich bereits zugunsten des Gegners verändert und die gemachten Gedanken sind wertlos geworden. Umgekehrt zählt aber gleiches. Einen wertlosen Gedanken schnell umgesetzt bringt der Mannschaft nichts, entweder weil die Mitspieler nicht darauf eingestellt sind, der Ball durch eine leichtsinnige Aktion verloren geht oder ein ungestümes Agieren nicht zur gewünschten Balleroberung führt.

Im Training ist also zu beachten, dass **erst ein korrektes Handeln** gelernt wird und im Anschluss dessen an die Schnelligkeit diese umzusetzen. Unbedingt darauf achten, dass wiederholt **gemachte Fehler** im Training **korrigiert werden**, damit sich falsche Handlungsweisen nicht einschleifen! Die Handlungsschnelligkeit sollte regelmäßig explizit trainiert werden!

Aus Unwissenheit wurde der Handlungsschnelligkeit bislang nicht die nötige Beachtung im Fußballtraining geschenkt. Meistens wurde sie unbewusst bei anderen Trainingsaufgaben mittrainiert. Immer dort wo es sehr schnell zu ganz neuen Spielsituationen kommt: **Strafraumaktionen, Umschalten von Defensive auf Offensive** (Konter) und umgekehrt, **Überzahl- und Unterzahlsituationen** mit nachrückenden Spielern. Man beachte, dass rund **90 % aller Tore** dort fallen wo eine hohe Handlungsschnelligkeit gefragt ist, nämlich im **Strafraum** fallen. Wer hier besser geschult ist, wird die **wichtigen Spielsituationen** im eigenen und im gegnerischen Strafraum für sich entscheiden!

Wichtige Bereiche die zur Handlungsschnelligkeit zählen ist die **Antizipationsfähigkeit**, **Entscheidungsfähigkeit** und die **Kreativität**. Antizipationsfähigkeit bedeutet die Spielsituation **so zu erkennen**, wie sie sich entwickeln wird. Gelingt dies hat man einen kleinen **Zeitvorsprung** gegenüber den der die Situation erst erkennt, wenn diese tatsächlich stattfindet. Zur **Entscheidungsfähigkeit** braucht man nicht viel sagen, jeder weiß dass langes hadern zwischen mehreren Entscheidungen wertvollste Zeit kostet und die Qualität der Entscheidung dadurch auch nicht wirklich besser wird. Korrekte Entscheidungen werden meist **instinktiv getroffen**, daher spricht man im Fußball davon unbedingt den **ersten Gedanken** auszuführen. Auch daran festhalten, wenn er sich im Laufe der Aktion als falsch heraus stellt. Dies würde nur zu einem weiteren zögerlichen Handeln führen, welches der Gegner für sich nutzen kann. Der **Instinkt** kann im Fußballtraining durch leicht dosierte **Überforderungen** geschult werden.

Der letzten wichtige Bereich der zu Handlungsschnelligkeit gehört ist die **Kreativität**. Verfügt man über eine gute Handlungsschnelligkeit erhöht dies auch die Fähigkeit kreativ zu denken. Eine gute Handlungsschnelligkeit setzt ein **gut funktionierendes Gehirn** voraus. Die schnelle Erfassung einer **komplexen Situation** (in Bezug zur vorgegebenen Taktik), wie das Treffen einer **korrekten Entscheidung** (in Bezug zu den eigenen fußballerischen Fähigkeiten) und im Anschluss eine **korrekte**

motorische Umsetzung, bedarf sehr viel gut funktionierende **neuronale Vernetzungen** im Gehirn. Die **Anzahl** dieser Vernetzungen sind Maßstab der **geistigen Fähigkeit** und damit der Fähigkeit in blitzschnell wechselnden und auch unbekanntem Situationen **kreative Lösungen** zu finden.

Wichtig für die Arbeit des Trainers ist es zu wissen, dass die **Willenskraft** der Motor der Handlungsschnelligkeit ist. Je größer der Wille, desto schneller können die Informationen im Gehirn fließen. Es gibt jedoch auch Dinge die diesen Informationsfluss bremsen. Dies tritt ein, sobald sich **der Druck** auf einen Spieler zu **Versagensängsten** entwickelt. Aus diesen Gründen ist es eine sehr wichtige Aufgabe des Trainers mittels Motivation die Willenskraft auf ein hohes Level zu bringen, wie auch den Druck auf den einzelnen Spieler so **zu steuern**, dass diese **keine negative** Eigendynamik entwickelt.

Folgend werden wir **zwei Trainingseinheiten** präsentieren die sich dem Schwerpunkt der Handlungsschnelligkeit widmen. Übungen die dieses Thema beinhalten sollten immer wieder absolviert werden. Gerade in Verbindung mit dem **Konterspiel** erweist sich dieser Trainingsschwerpunkt als sehr sinnvoll.



Komplette Trainingseinheit zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit

Ablauf Training Nr. 1 zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit:

- Alle Spieler absolvieren die erste Übung in einem Parcours.
- Alle Spieler absolvieren die zweite Übung. Bei höherer Spielerzahl wird dieser Parcours zweimal aufgebaut.
- Eine Hälfte der Mannschaft absolviert die Übung *Ballhalten* und die Andere parallel dazu die *Torschuss-Übung*. Nach der Hälfte der Zeit tauschen die beiden Gruppen ihre Aufgaben.

Aufwärmen 1:

- Für alle Spieler ein 8 mal 8 Meter großes Quadrat aufbauen. Bei leistungsstärkeren Mannschaften kleiner.
- Die Spieler bewegen sich innerhalb des Quadrats frei und absolvieren folgende Aufgaben: Beine überkreuzen (Arme gegengleich mitschwingen), Sidesteps, Kniehebelauf, Anfersen, Hopslerlauf, Rückwärtslauf und Sprint (ohne sich zu berühren). Auf eine korrekte Technik achten!

Aufwärmen 2:

- Ein 6 mal 6 Meter großes Quadrat aufbauen. Außerhalb des Quadrats für jedes Spielerpaar ein Hütchen postieren. Ein Aufbau wie in der Zeichnung ist für 10 Spieler gedacht.
- Die Spieler in Paare einteilen.
- Ein Spieler pro Paar geht mit Ball ins Quadrat und sein Partner postiert sich zu einem beliebigen Hütchen außerhalb des Quadrats.
- Die Spieler im Quadrat absolvieren verschiedene Dribblings: Linke Innenseite, Rechte Innenseite, Außenseite, Sohle, Finten, zwischen den Innenseiten hin und her kicken usw.
- Auf Trainersignal dribbeln die Spieler (Zeichnung 1 bis 5) aus dem Quadrat raus und passen den Ball zu ihrem Partner. Dieser absolviert eine Ballmitnahme Richtung Quadrat und dribbelt rein. Hier absolviert er ebenfalls die vorgegebenen Technikaufgaben.
- Der Spieler der das Quadrat verlassen hat, wechselt auf die Position seines Partners.

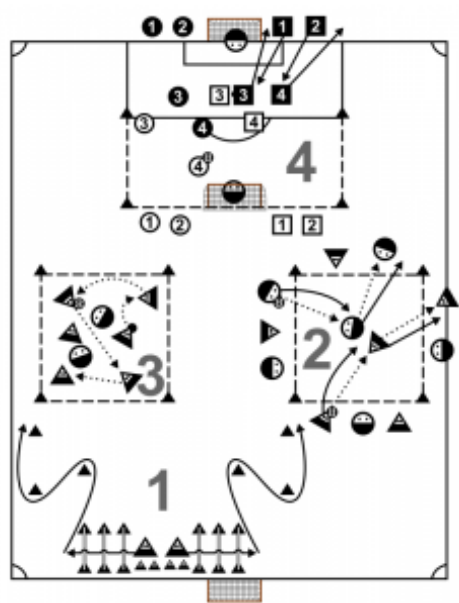
- Wer ist als letzter Spieler im Quadrat?

Ballhalten 3a:

- Ein ca. 15 mal 15 Meter großes Quadrat aufbauen.
- Acht Spieler in vier Mannschaften aufteilen.
- Drei Mannschaften spielen zusammen auf Ballhalten (Direktspiel) gegen die vierte Mannschaft (6 gegen 2).
- Schafft die vierte Mannschaft eine kontrollierte Balleroberung (Pass zum Mitspieler), wechselt diese mit der Mannschaft die den Fehlpass verursacht hat. Durch die Pflicht der kontrollierten Balleroberung, hat das Überzahl-Team mittels Pressing die Möglichkeit einer direkten Wiedergewinnung des Balls.
- Variation: Zwei Ballkontakte, Feldgröße ändern und der Spieler der eigenen Mannschaft darf nicht angespielt werden (5 gegen 2).

Torschuss 3b:

- Ein Hütchen am Strafraumeck (A), sowie jeweils ein Hütchen auf der Strafraumlinie auf Höhe erster und zweiter Pfosten (B und C).
- An jedem Hütchen drei (zwei oder vier) Spieler postieren.
- Die Spieler am Strafraumeck haben jeweils einen Ball.
- Spieler A passt zu Spieler B und dieser versucht ein Tor zu erzielen. Spieler C versucht dies zu verhindern.
- Erst mit dem Pass von A dürfen B und C den Strafraum betreten. C darf erst nach dem ersten Ballkontakt von B aktiv eingreifen. Direktschüsse aufs Tor sind nicht erlaubt! Der Torwart startet immer von der Torlinie und ist vollaktiv.
- Hat jeder Spieler eine Aktion absolviert, rücken die Spieler eine Position weiter.
- Bei einem Tor erhalten Schütze und Passgeber einen Punkt. Der Torwart bekommt je Tor einen Punkt von insgesamt sechs abgezogen.
- Wer hat am Ende die meisten Punkte? 5-6 Punkte = Weltklasse. 3-4 Punkte = nationale Klasse. 1-2 Punkte = Kreisklasse. 0 Punkte = hat sein Geld nicht verdient.



Eine weitere Trainingseinheit zum Thema
Handlungsschnelligkeit im Fußball

Ablauf Training Nr. 2 zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit:

- Alle Spieler absolvieren die erste Übung zur Antrittsschnelligkeit.
- Alle Spieler absolvieren die zweite Übung. Bei höherer Spielerzahl wird dieser Parcours zweimal aufgebaut.
- Alle Spieler absolvieren die dritte Übung. Der Parcours wird zweimal aufgebaut.
- Alle Spieler absolvieren die vierte Übung vor dem Tor.

Antrittsschnelligkeit 1:

- Parcours wie in der Zeichnung aufbauen.
- Auf Trainersignal starten die jeweils ersten beiden Spieler in den Parcours.
- Skippings (drei Bodenkontakte in den Zwischenräumen) über die drei Hürden und dann die Zielhütchen umkurven.

- Wer ist schneller?

Aufwärmen 2:

- Für alle Spieler ein 25 mal 25 Meter großes Quadrat aufbauen.
- Die Spieler in zwei Mannschaften teilen.
- Je Mannschaft ein Spieler ins Quadrats und die restlichen Spieler teilen sich gleichmäßig an den vier Seiten außerhalb des Quadrats auf.
- Ein Spieler jeder Mannschaft, außerhalb des Quadrats, hat einen Ball. Idealerweise an der Seite wo sich ein weiterer Spieler seiner Mannschaft befindet.
- Die Spieler passen den Ball zu dem Spieler ihrer Mannschaft innerhalb des Quadrats zu und folgen ihrem Pass.
- Die Passempfänger spielen den Ball zu einem beliebigen Spieler ihrer Mannschaft außerhalb des Quadrats weiter und folgen ebenfalls ihrem Pass. Immer so weiter.
- Variation: Erst freies Spiel, dann auf zwei Ballkontakte reduzieren. Leistungsstarke Mannschaften können auch in einem kleineren Quadrat die Übung im Direktspiel absolvieren.

Ballhalten 3:

- Ein ca. 20 mal 20 Meter großes Quadrat aufbauen.
- Acht Spieler in vier Mannschaften aufteilen.
- Drei Mannschaften spielen zusammen auf Ballhalten (max. zwei Ballkontakte) gegen die vierte Mannschaft (6 gegen 2).
- Neben dem Ball am Fuß ist noch ein zweiter Ball in der Luft unterwegs. Dieser wirft sich das Überzahl-Team gegenseitig zu.
- Kein Spieler darf beide Bälle gleichzeitig berühren!
- Schafft die vierte Mannschaft eine kontrollierte Balleroberung (Pass zum Mitspieler), wechselt diese mit der Mannschaft die den Fehlpass verursacht hat.
- Variation: Direktspiel. Der Ball darf nicht zum selben Spieler zurück geworfen werden.

Aufgabe am Tor 4:

- Einen doppelten Strafraum als Spielfeld aufbauen.
- Vier Mannschaft zu je vier Spieler bestimmen und je einer Farbe oder Zahl zuordnen.
- Je zwei Mannschaften bilden ein Team und die beiden Teams spielen gegeneinander.
- Es sind immer nur zwei Spieler je Mannschaft auf dem Feld aktiv, so dass 4 gegen 4 gespielt wird. Die jeweils anderen beiden Spieler pausieren neben ihrem Tor.
- Auf Trainersignal (er nennt eine Farbe oder Zahl) wechseln die zwei aktiven Spieler mit den zwei pausierenden Spielern ihrer Mannschaft. Nach dem Trainersignal dürfen die zwei aktiven Spieler keinen Ballkontakt mehr haben.
- Die pausierenden Spieler dürfen erst aufs Feld, wenn beide aktiven Spieler das Feld verlassen haben! Kurzzeitige Überzahlsituation sollten zum Torerfolg genutzt werden.
- Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Tore erzielt?