

# Fußballtraining wie bei den Profis – Coerver® Coaching im Schulsport

Dr. Andreas Simon, Bremen

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Anfänger, Fortgeschrittene (Klassen 5–10)
<b>Ort</b>	Sporthalle, Außenanlage
<b>Ziele</b>	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
<b>Kompetenzen</b>	kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen, Bewegungserfahrungen erweitern
<b>Vorkenntnisse</b>	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 Faszination 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 Weil Coerver, einem niederländischen Fußballtrainer, der den Mangel an individuellen Fähigkeiten sowie an defensiven Spielweisen monierte. Er legte den Fokus beim Training fortan 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 Cooke 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 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 Spielerentwicklung

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 grundlegende Einführung, Befähigung zum Spiel und die Begeisterung für die Sportart geht.

Coerver® Coaching	Bildungsplan Sport
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Spaß als zentrales Element in Spiel und Training.</li> <li>– Sportgeist und Respekt vermitteln.</li> <li>– Den Charakter und die gezeigte Leistung mehr wertschätzen als das Resultat.</li> <li>– Technisch versierte, selbstbewusste und kreative Spieler entwickeln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wege zu einem lebenslangen aktiven Sporttreiben eröffnen.</li> <li>– Ausbildung von fairem und sozialem Verhalten.</li> <li>– Befähigung der Schüler zu sportbezogenen Sach-, Sozial- und Personalkompetenzen.</li> <li>– Förderung und Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires und des Bewegungskönnens.</li> </ul>

### Inhalte der Spielerentwicklung

Die Inhalte der Spielerentwicklung gehen auf die Beobachtung von Wiel zurück, dass die individuellen Fähigkeiten der Spieler zu schwach ausgebildet waren und in Spielen die offensiven Anteile zunehmend weniger wurden. Flexibilität und das Schaffen von Abschlussmöglichkeiten sollten in den Vordergrund treten.

Die Pyramide veranschaulicht die Inhalte des Coerver® Coachings, die im Folgenden näher erläutert werden:



Die Ballbeherrschung als zentrales Element ist die Grundlage für jegliche Spielhandlung. Wer den Ball nicht kontrollieren kann und kein Gefühl für einen Pass, eine Flanke oder ein Dribbling hat, kann am Spiel nur bedingt teilnehmen. Auf diesem Fundament bauen das Passspiel und die Ballannahme, das Zusammenspiel, und somit auch das Teamwork innerhalb einer Mannschaft auf – ohne Teamwork in Mannschaftssportarten ist kein Erfolg möglich. Hier sind nicht nur Ballgefühl und -kontrolle wichtig, sondern auch Kommunikation, Kooperation und Übersicht.

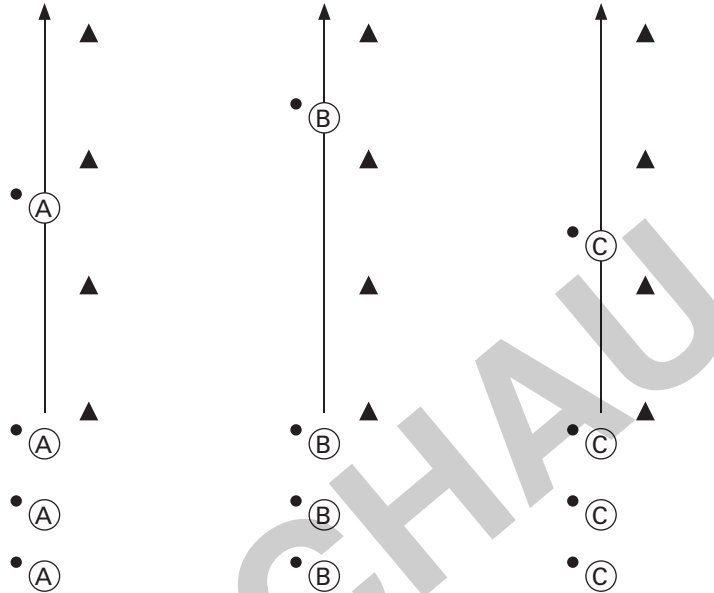
Der nächste Schritt zur Verbesserung der individuellen Fähigkeiten ist das 1-gegen-1. Sowohl in der Offensive als auch in der Defensive kann dieses Verhalten spielentscheidend sein. Ballbehauptung,

**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 ihrer 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 leicht beugen, Oberkörper bleibt gerade, Kopf hoch).
- Den Ball mit der Sohle zurückziehen und wieder vorspielen.

**Beachte**

Die Spieler sollen versuchen,

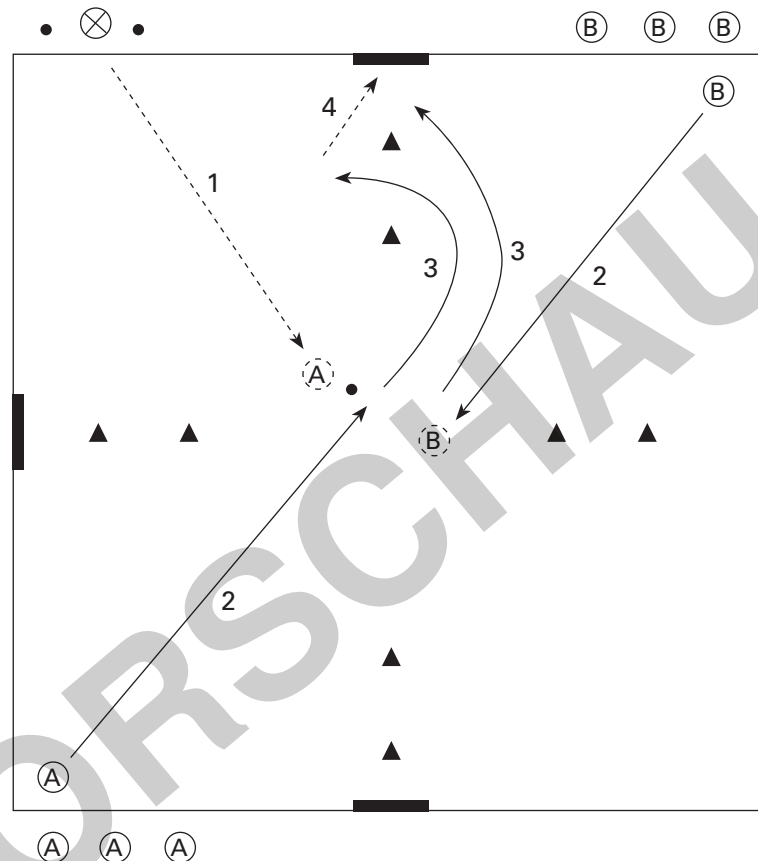
... möglichst viele Kontakte auszuführen.

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

**M 10****1 gegen 1****Übung 4**

**Material** 4 kleine Tore, 8 Hütchen, 1–2 Bälle

**Organisation** An den Außenseiten des Spielfelds werden je ein kleines Tor aufgestellt. Vor jedem Tor befindet sich senkrecht dazu ein Hütchentor. Es werden 3er- bis 4er-Gruppen gebildet, die sich an zwei diagonalen Eckpunkten gegenüber aufstellen.



**Beschreibung** Der Spielleiter bringt den Ball ins Spiel (mal eher etwas links, mal etwas rechts). Die ersten Spieler der Teams sprinten los. Wer den Ball zuerst hat, versucht einen Torabschluss. Der andere Spieler wird zum Verteidiger (Abdecken oder sich ins Tor stellen ist nicht erlaubt).

**Beachte** Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn zuvor durch das Hütchentor gedribbelt wurde.

**Variationen**

- Um das Spiel zu erleichtern, können die Hütchentore weggelassen oder die Tore vergrößert werden.
- 3 gegen 3: Ein Tor zählt nur, wenn der Ball zuvor einem Mitspieler durch ein Hütchentor gepasst wurde.
- Pässe durch die Hütchentore müssen direkt verwandelt werden.