

Trainerfortbildung - GFT Oberfranken

Spielphilosophie,  
Trainingssteuerung und  
Führung -  
SSV Jahn Regensburg

Vortrag von Achim Beierlorzer

# Inhalt:

1. Spielphilosophie SSV Jahn
2. Ablauf einer Trainingswoche
3. Prinzipien unserer Trainingssteuerung
4. Leistungsdiagnostik
5. Trainingssteuerung
6. Führung einer Fußballmannschaft

# 1. Spielphilosophie SSV Jahn

- Strukturiertes und aggressives Anlaufen
  - Kompaktheit und gute Abstände
- Ballorientiertes Vorwärtsverteidigen
- Schließen der Stürmer und 10er
- 2. Bälle gewinnen
  
- Bedeutung des ersten Passes nach Ballgewinn – verantwortungsvoll mit der Balleroberung umgehen

# 1. Spielphilosophie SSV Jahn

- Mutiges und präzises Passspiel
- Variables Positionsspiel
- Ebenen und Positionierung
  
- Restverteidigung - Positionierung für Gegenpressing
- Fallen und Vorwärtsverteidigen

# 1. Spielphilosophie SSV Jahn

## Spielszenen



## 2. Ablauf einer Trainingswoche

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Spiel	Training	Frei	Training	Training	Training	Training	Training	Spiel
			Training					

### 3. Prinzipien unserer Trainingssteuerung

- Spieler muss beim nächsten Spiel 100% Leistung abrufen können
- Möglichst keine Verletzungen
- Trainingsbelastung so nah wie möglich an der Spielbelastung
- Vorbelastete Spieler eher pausieren lassen

### 3. Prinzipien unserer Trainingssteuerung

- Tägliche Befindlichkeitsabfrage

# Tägliche Befindlichkeitsabfrage

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Zeitstempel	Welcher Tag ist heute?	Welche Rückennummer hast du?	Ermüdungszustand - Wie fühlst du dich gerade körperlich?	Ermüdungszustand - Wie fühlst du dich gerade mental / im Kopf?	Schlafqualität - Wie erholsam war dein Schlaf?	Muskelschmerzen - Wie ist der aktuelle Zustand deines Körpers?	Stresslevel - Wie angespannt bist du?	Stimmungszustand - Wie bist du drauf?	Sonstige Anmerkungen
4080	14.11.2018 11:41:16	14.11.2018	3	5	5	5	5	5	3	
4081	14.11.2018 08:11:51	14.11.2018	5	4	4	4	4	4	4	
4082	14.11.2018 10:10:01	14.11.2018	6	3	4	3	3	4	4	
4083	14.11.2018 11:40:58	14.11.2018	7	4	4	4	3	4	3	
4084	14.11.2018 08:49:19	14.11.2018	8	4	4	4	4	4	5	
4085	14.11.2018 11:56:51	14.11.2018	9	4	4	4	5	2	3	
4086	14.11.2018 09:37:30	14.11.2018	10	5	5	5	5	5	5	
4087	14.11.2018 11:34:44	14.11.2018	11	4	4	4	3	4	4	
4088	14.11.2018 08:27:22	14.11.2018	13	4	4	3	3	4	3	
4089	14.11.2018 09:52:17	14.11.2018	14	3	3	4	2	3	4	
4090	14.11.2018 07:44:54	14.11.2018	15	4	5	5	4	5	5	
4091	14.11.2018 08:51:37	14.11.2018	16	4	4	4	4	3	3	
4092	14.11.2018 08:12:22	14.11.2018	17	4	4	4	3	4	4	
4093	14.11.2018 11:56:06	13.11.2018	18	5	4	5	4	4	4	
4094	14.11.2018 08:23:03	14.11.2018	20	4	4	4	4	4	4	
4095	14.11.2018 10:18:12	14.11.2018	21	4	4	3	4	3	4	
4096	14.11.2018 11:18:10	14.11.2018	22	3	4	3	4	4	4	
4097	14.11.2018 09:44:44	14.11.2018	24	3	4	4	3	3	4	

### 3. Prinzipien unserer Trainingssteuerung

- Tägliche Befindlichkeitsabfrage
- Laufbelastung und Spielersatztraining der nicht eingesetzten Spieler
- 2. Tag nach Spielbelastung frei
- Trainingsstart in die Woche mit Aktivierung im Krafraum

## 4. Leistungsdiagnostik

- Polarsystem mit Echtzeit-Infos:  
Laufleistungen + Herzfrequenz
- Kontrolle der Trainingsbelastung –  
Steuerung der Trainingsinhalte
- Wochenübersicht

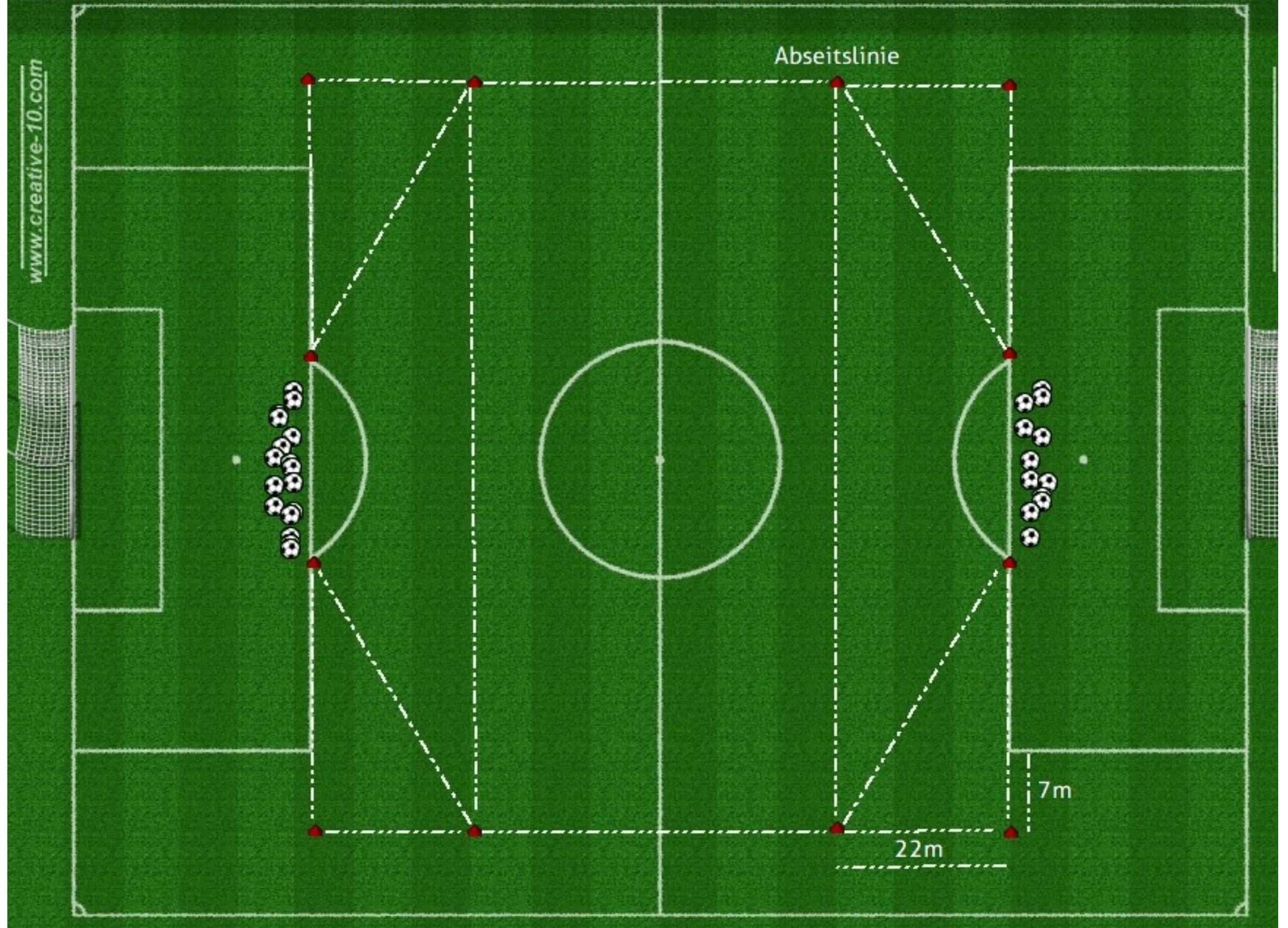
## 5. Trainingssteuerung

- Exemplarischer Trainingsplan
- Trainingsbelastung innerhalb der einzelnen Trainingsformen
- Aktive Regeneration

# 5. Trainingssteuerung

	Trainingsform	
1.	Koordinatives Erwärmen	10min
2.	Passform	10min
3.	Direktes Spiel auf drei Tore im 10vs10+1	4 x 1:30 min, 1 min Pause
4.	„Achteck“ 6vs6+1 mit je 4 Anspielern an den Seiten	4 x 1:10 min, 1min Pause
5.	„Diagonales Verlagern“ im 8vs8+1 mit 4 Anspielern	4 x 1:10 min, 1min Pause
6-	Turnier im 5+2 vs 5+2 doppelter 16er in der Raute (3 Teams)	3min, 2min Pause mit Rückrunde
7.	Auslaufen	5min

www.creative-10.com



Abseitslinie

22m

7m



# 6. Führung und Motivation

- Definition
- Transformationale Führung
- Eigenschaften
- Kongrete Umsetzung

# Definition

„Führung wird allg. als *psychologische und soziale Fähigkeit einer Person im Umgang mit Menschen* betrachtet.

Neben Persönlichkeitseigenschaften der Führungskraft haben weitere Faktoren wie die fachliche Autorität, die situativen Bedingungen, der Einsatz von Führungstechniken und die sozialen Beziehungen eine entscheidende Bedeutung für eine erfolgreiche Führung, die dadurch zu einem komplexen sozialen Prozess wird.“

# Transformationale Führung

„Transformationale Führung ist ein Konzept für einen Führungsstil, bei dem durch das Transformieren von Werten und Einstellungen der Geführten – weg von egoistischen, individuellen Zielen, in Richtung langfristiger, übergeordneter Ziele – eine Leistungssteigerung stattfinden soll.“ (Wikipedia)

# Eigenschaften

Vier Eigenschaften der transformationalen Führung:

- Motivieren durch Ziele und Visionen
- Integres Vorbild sein
- Durch Kommunikation kreatives Denken anregen
- Auf individuelle Bedürfnisse des Teams eingehen und jeden einzelnen weiterentwickeln (Mentor)

# Eigenschaften

Übergeordnet gilt:

- „It´s all about the team“
- „Das Team entscheidet – keiner gewinnt allein“
- Identifikation mit dem Team und dem gemeinsamen Ziel
- Wertschätzung, Vertrauen, Kommunikation

# Kongrete Umsetzung

- Klarer Plan und konkrete Zielvorgabe
- Mannschaftsgedanke
- Persönlicher Kontakt zu allen Spielern
- Stammspieler und Ersatzspieler
- Konfliktlösung
- Leistungsgedanke – Mentalität

"Es hängt alles irgendwo  
zusammen. Sie können sich am  
Hintern ein Haar ausreißen,  
dann tränt das Auge.,,  
(Dettmar Cramer)



Danke für die  
Aufmerksamkeit!