



Artikel veröffentlicht am 30.09.2024 um 15:00 Uhr

Mario Himsl bei der GFT Oberfranken: "So wie ich trainiere, so spiele ich"

Über hundert GFT-Mitglieder und lizenzierte Trainer aus ganz Oberfranken fanden sich Anfang zur September-Fortbildung in Weismain ein, als Mario Himsl, seines Zeichens Mitglied im Trainerstab der U17-Nationalmannschaft, in Weismain referierte. Der ehemalige Bundeswehr-Nationalspieler ging tiefer auf das altbekannte Motto "So wie ich trainiere, so spiele ich!" und auf die neuen Konzepte des Trainings ein.



Von Markus Schütz



Markus Schütz

GFT Mario Himsl Sep24

◀ Bild 1 von 10 ▶

Für den Praxisteil standen dem 51-jährigen, in Vilshofen geborenen Niederbayern die Jungs und ein Mädels der U15 der JFG Frankenwald zur Verfügung, trainiert von

MEIST GELESENE ARTIKEL

Anita Petermann und Thomas Resch, beide GFT-Mitglieder. Die jungen Kicker waren wissbegierig und äußerst motiviert und erhielten nach der Trainingseinheit zu Recht Lob vom Referenten und Applaus der erneut zahlreich im Weismainer Stadion erschienenen Trainer.



Mario Himsl bei der theoretischen Nachbearbeitung im Weismainer Sportheim.

anpffiff.info

"Viele Aktionen, hohe Intensität"

Das sollte auch Mario Himsl am Ende seiner Praxisvorführung und der theoretischen Nachbereitung im proppenvollen Weismainer Sportheim erhalten. Denn obwohl der Fußball und besonders die Trainingslehre mittlerweile eine Art Wissenschaft sind, die sich stetig weiterentwickeln, brachte der Diplom-Sportwissenschaftler seine Gedanken auf eine lockere, nahbare und direkte Art und Weise an den Mann. Und das war auch gut so, denn "das Training, das ich heute mit den Jungs gehalten habe, das kommt so auch bei der U17- und selbst bei der Herren-Nationalmannschaft vor." Und ist auch kompatibel für den Amateur- und damit den Bereich, in dem die oberfränkischen Trainer in der Regel arbeiten. Im Prinzip geht es darum, dass viel auf engem Raum und vor allem mit einer hohen Intensität trainiert werden soll. Jeder Spieler wird dadurch in das Angriffsspiel mit einbezogen, muss aber auch sofort wieder gegen den Ball arbeiten. Himsl steuerte das mit den jungen Fußballern beispielsweise so ein, dass es eine Zeitlimit von acht Sekunden gab, bis nach Balleroberung ein eigener Abschluss erfolgt sein muss. Wichtig ist, dass der Einzelne möglichst viele Aktionen hat, immer einbezogen ist und dadurch permanent konzentriert sein muss und so umfassender ausgebildet wird. Funino sei deshalb laut Himsl etwas, dass die Nachwuchskicker in ihrer Entwicklung voranbringe. Unterlegt hat der Referent das dann auch zwischendurch immer wieder mit exemplarischen Video-Sequenzen.

Hannes Wolf, DFB-Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung, stellt gemeinsam mit seinem Kompetenzteam das Kinder- und Jugendtraining in Deutschland diesbezüglich neu auf. Die "Trainingsphilosophie Deutschland" soll dabei neue Impulse für die zukünftige Ausrichtung der Ausbildung setzen und fußt auf den Pfeilern Freude (Begeisterung und Spaß beim Training), Intensität (hohe Nettospielzeit, wenig Standzeiten) und Wiederholung (hohe Anzahl an Aktionen). Es wird Geduld brauchen, bis die "Trainingsphilosophie Deutschland" Früchte trägt, es ist eher ein Marathon als ein Sprint.



1 Pokal-Viertelfinale
Aubstadt schnappt sich die Löwen
22.09.2025

von Sebastian Baumann



2 Landesliga Nord - Frauen
Spilfi feiert ersten Sieg!
21.09.2025

von Bernd Riemke



3 Bezirksoberliga - Frauen
Don Bosco Bamberg alleiniger Spitzenreiter
21.09.2025

von Annalena Raitchel



4 Serienbrecher des Tages
Gunzendorf lässt Merkendorf erstmals stolpern
22.09.2025 [👍] [💬] 1]

von Simon Ruß



5 Überraschung des Tages
SVM ringt Tabellenzweiten nieder
22.09.2025 [👍]

von Simon Ruß

NEUE KOMMENTARE



gestern 20:03 Uhr | Der Oberfranke
KK3: **Erlach - ASV Gaustadt**
3 Kommentare



gestern 20:02 Uhr | Grätenb3
KK2: **Gunzendorf - Merkendorf**
1 Kommentar



gestern 20:02 Uhr | es Schoschla
A1: **Sassendorf - 1.FC Oberhaid 2**
1 Kommentar



gestern 16:26 Uhr | pankraz
KL: **Pettstadt - Vorra/Stappenb.**
1 Kommentar



gestern 16:25 Uhr | Wolfman
Serienbrecher des Tages: **Gunzendorf lässt Merkendorf erstmals stolpern**
1 Kommentar

► Zum Forum

HINTERGRÜNDE & FAKTEN

Keine Daten vorhanden

ANPFIFF-GESCHENKABO



109 lizenzierte Trainer aus ganz Oberfranken fanden sich bei der September-Fortbildung ein.

anpffff.info

Am Beispiel einer Länderspiel-Reise

Mario Himsl war unter anderem als Co-Trainer bei Arminia Bielefeld tätig, sowie neun Jahre in den NLZ-Nachwuchsabteilungen bei der Spvgg Unterhaching, Jahn Regensburg, Greuther Fürth - und ist in seiner jetzigen Tätigkeit als DFB-Jugend-Trainer die Hälfte des Jahres unterwegs. Den anwesenden lizenzierten Übungsleitern zeigte er dann eine beispielhafte Länderspiel-Reise mit der U17 auf. Ab dem Treffpunkt ist dann über Training, Spiel, aber auch Ernährung, Schlaf, Gegneranalyse und Schule alles durchgetaktet. Ein voller Stundenplan für die Spieler - aber auch bzw. noch mehr für den Trainerstab - sowohl in der Planung als auch in der Ausführung. Eine Rundumbetreuung, die dafür sorgen soll, dass die Spieler an ihre Leistungsgrenze kommen. Während es sich hierbei um die besten Akteure handelt, die das Land in der jeweiligen Altersklasse zu bieten hat, will aber auch jeder Amateurtainer, dass seine Spieler an ihre Leistungsgrenze kommen. Die liegt zwar logischer Weise niedriger, aber sie kann erreicht werden, wenn das Training im Rahmen der Möglichkeiten und der jeweiligen Liga so intensiv wie möglich ist. Und viele der Prinzipien, die Mario Himsl vorgestellt hat, sind auch auf den Amateurfußball zu übertragen.

KOMMENTAR ABGEBEN

Schreibe hier einen Kommentar...

Kommentar abgeben

Kommentare werden unter Deinem Nicknamen und erst nach Prüfung durch die Redaktion veröffentlicht.

LESER-KOMMENTARE

Keine Kommentare

► [Zum Forum \(auch zum Eröffnen neuer Diskussionsthemen\)](#)



Auf der Suche nach einem Geschenk? Mit dem anpffff-Abo lieben Menschen Freude machen!

DIESEN ARTIKEL...

