

# Adventskalender Fußball

2020



Liebe Kicker\*innen, Trainer\*innen, Eltern und Fans,

nachdem wir einen Erfahrungsbericht aus dem Training der 1. Herren lesen konnten, haben wir uns mit unserem "Jobfuchs" selbst ausgetauscht. Als erstes wollten wir wissen: Wie kommst du auf die außergewöhnlichen Ideen?

*Mein Masterstudium an der Sporthochschule und besonders die Begegnung mit meinem Pädagogikprofessor Dr. Swen Körner hat meinen Trainingsansatz am Platz und im Online-Training bereichert. Er kommt aus den Martial Arts und führte bereits im ersten Lockdown ein Online-Selbstverteidigungstraining durch, indem er die Ansätze der "Nichtlinearen Pädagogik" sowie der "Gamification" miteinander verknüpfte. Gamification bedeutet konkret, dass die Athleten/innen besser lernen und auch trainieren, wenn die Trainings in einen fordernden Wettkampfmodus eingebettet oder mit einer Geschichte verknüpft sind. Ein Beispiel für "Nichtlinearität" ist die „Jumpstyle-Einheit“, die öffentlich auf die Vereinsseite hochgeladen wurde. Das athletische Ziel war es, dass die Spieler eine hohe Anzahl an plyometrischen Sprüngen ausführen. Dieses Ziel wurde allerdings in eine Tanzchoreo mit Musik sowie in Seilsprungaufgaben verpackt. Das schafft Motivation.*

Und damit stellte sich zum Thema Rollen die Frage: Welche Rolle hat dir bisher am besten gefallen?

*Ich würde sagen Uwe (mein Co) und ich haben da noch viel Potential zur Verbesserung. Wir sind es zwar gewohnt nichtlineare Wettkampfformen mit Ball zu skizzieren, unser Athletiktraining folgt am Platz allerdings sehr traditionellen Mustern, wie etwa dem Vormachen-Nachmachen-Prinzip. Nun hat in den letzten 2 Monaten ein Umdenken stattgefunden und wir haben versucht unseren Fußball-Trainingsansatz in das Online-Athletiktraining zu integrieren.*

*Ein gelungenes Highlight war denke ich, als wir eine 90 Minuten Spielbelastung simuliert haben. In einem Spiel gibt es laut einer Studie aus der Premier League etwa 1400 Kurzaktionen. Darin enthalten sind ca. 720 Richtungswechsel, 60 Sprünge und 4 Minuten Sprintzeit. Das haben wir in der 60 Minuten-Einheit jeder für sich, in seinem Wohnzimmer absolviert. Und da ich früher gerne Stadionsprecher oder Kommentatoren imitiert habe, erlaubte ich mir immer mal ein paar Szenen lautstark zu kommentieren – und wir haben natürlich Tormusik eingespielt. Das Spiel hat der TuS 4:0 gewonnen. An Norberts Stadionansagen aus Königsdorf komme ich aber leider nicht ran ;-)*

## Türchen 23

Nach der Durchführung des Interviews habe ich persönlich wieder viel dazugelernt. Ich denke, euch wird es auch so gehen.

Hier gibt es die "Jumpstyle-Einheit"

[Jump Workout mit Seil \(1.Herren\) - YouTube](#)

Nehmt euch die Zeit nach den genussvollen Weihnachtstagen und haltet euch fit.



# Adventskalender Fußball

2020



Viele Ideen sind toll, aber wie schaffst du es, deine Jungs zu motivieren?

*„Motivation“ ist aktuell wirklich das Schlüsselwort. Ich kenne aus dem Studium wirklich viele Radfahrer/innen, Leichtathleten/innen oder Kraftsportler/innen. Diese Athleten sind es gewohnt alleine für sich Gas zu geben. Fußballerinnen und Fußballer haben sich ja nicht im Fußballverein angemeldet, um alleine Sport zu treiben. Eine wichtige Komponente für Selbstdisziplin im Eigentraining sind rituale und feste Gewohnheiten. Unser Online-Training ist durchgängig 2x die Woche zur selben Uhrzeit an der wir sonst auch trainieren. Diese Regelmäßigkeit schafft ein gewissen Rhythmus und ein Pflichtgefühl - sowie ein schlechtes Gewissen, wenn mal eine Einheit verpasst worden ist. Dazu kommt, dass die Spieler am Bildschirm sehen, „da macht gerade jemand mit mir Sport“ und das schafft ein Wir-Gefühl, was zusätzlich einen kleinen Schub gibt.*

Hast du einen Tipp für die Trainerkollegen zwecks Motivation?

*Zusätzlich zum Online-Training sollten meine Spieler 2 Laufeinheiten (Sprints, Intervalle oder Dauerläufe) pro Woche absolvieren. Bei diesen wöchentlichen Laufchallenges können die Jungs sich in der adidas-running-App (es gehen auch andere Laufapps) selbst kontrollieren. Das bedeutet es gibt eine interne Rangliste der TUS 1. Herren - aktuell führt unser C-Jugendtrainer David Neugebauer... und ganz hinten sind die Torhüter. Es ist wirklich beeindruckend zu sehen und zu hören, wie sehr diese Rangliste Motivation bei den Jungs schafft. Und genau das sollte jede/r Trainer/in der aktuellen Zeit beherzigen: Egal ob eine Liegestütz-Challenge, ein Kniebeuge-, ein Lauf- oder ein Jonglierwettkampf, alle Athleten und besonders Fußballer/innen lieben die Herausforderung - deshalb sollten wir die Spieler/innen weiterhin fordern, um sie auch von zu Hause aus zu fördern.*

Und ein abschließendes Grußwort konnten wir ihm auch noch entlocken:

*Ich wünsche allen Spielerinnen und Spielern sowie allen Trainerinnen und Trainern die nötige Geduld und Selbstdisziplin für die kommenden Lockdown-Wochen. So ist die gesamte TUS bestens gewappnet, wenn es wieder auf den Platz geht, als Gesamt-Verein den anderen vorwegzumarschieren. Und allen Blau-Weißen natürlich gesunde und gesegnete Weihnachtstage im kleinen Familienkreis.*

*Albert Deuker*

