

## Inhaltsverzeichnis I

# **Kreativtraining im Fußball**

Vom Kopf in den Fuß gespielt

- 4. Vorwort Soccerdrills.de
- 4. Über die Autoren
- 5. Kreativtraining im Fußball Matthias Nowak

## Torbjörn Vestberg

Theorien, wissenschaftliche Erkenntnisse und die Zukunft des kreativen Fußballspiels

- 6. Kapitel 1 "Kopfball"
- 7. Mehr als eine Sache gleichzeitig tun
- 8. Kapitel 2 Meine Herkunft und wie alles begann
- 9. Thronwechsel
- 10. Kapitel 3 "In Vino Veritas"
- 11. Frühere Studien
- 12. Meine erste Studie und wie die Spieler ausgewählt wuden
- 13. Kapitel 4 Das Ergebnis der Studie
- 13. Mit Prerag und Martin wurden wir ein Team
- 14. PLoS ONE
- 14. Kapitel 5 Korrelation, Kognition und exekutive Funktionen
- 14. Korrelation
- 15. Zeit
- 16. Kognition
  - Eintreffende Signale
  - Informationsverarbeitung
- 17. Reaktion
- 17. Die drei Gehirnebenen

- 17. Reptiliengehirn
- 18. Scheitellappen, Hinterhauptslappen und Schläfenlappen
- 18. Frontallappen
- 18. Exekutive Funktionen
- 19. Kapitel 6 Das Entwicklungsmodell und die Knetmasse des Gehirns
- 19. Jungprofis im Ausland
- 20. Entwicklung der Spielintelligenz
- 21. Kapitel 7 Wie das Gehirn funktioniert Im Alltag und beim Fußball
- 21. Scanfähigkeit
- 22. Kognitive Flexibilität
- 22. Simultanverarbeitung
- 23. Inhibition
- 25. Kreativität
- 26. Arbeitsgedächtnis
- 28. Kapitel 8 Verschiedene Profile auf verschiedenen Stufen und Positionen
- 30. Unterschiedlich Kapazitäten von Spitzenklasse und Mittelmass
- 32. Es gibt unterschiedlich Profile für verschiedene Funktionen
- 32. Stürmer
- 33. Spielmacher
- 34. Verteidiger
- 34. Ein für die Postion "falsches Profil" einsetzen
- 35. Kompensation eines "schwachen" Profils
- 35. Dreimal mehr Tore und Vorlagen mit einem Spitzenprofil
- 36. Kapitel 9 Die Spielintelligenz entwickeln
- 37. Kapitel 10 Rentabilität Wie man sein Geld möglichst gewinnbringend anlegt
- 37. Kapitel 11 Schlusswort

# **Inhaltsverzeichnis II**

# Kreativtraining im Fußball

Vom Kopf in den Fuß gespielt

#### **Matthias Nowak**

Übungsformen zur Entwicklung des kreativen Fußballspiels, unter Berücksichtigung moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse

**39.** Übung 1 -

Pizza-Pommes für alle

- 40. Torbjörn Vestberg kommentiert die Übung "Pizza-Pommes"
- **41.** Übung \_2

Barça-Übung - Uno-Dos-Tres

- 43. Torbjörn Vestberg kommentiert die Übung "Uno-Dos-Tres"
- **44.** Übung 3

**Clever-Finten** 

**46.** Übung 4

Zick-Zack

**49.** Übung 5

Weltauswahl

**52.** Übung 6

**Brain-Balls** 

**54.** Übung 7

**Three-Sixty** 

**56.** Übung 8

Fußball-ten-nis

**58.** Übung 9

**Inside-Flexi** 

**60.** Übung 10

3-Pass-Spiel

**62.** Übung 11

**Perfect Jumper** 

**65.** Übung 12

**Dribbel-Flexi** 

- **67.** Übung 13 **Geheimcode**
- **69.** Übung 14 **Finten-Scanner**
- 71. Übung 15
  Ball-Dancer
- 74. Übung 16 Cabeza rápido - Barca-II
- **76.** Übung 17 **Zicke-Zacke-Hühnerkacke**
- **78.** Übung 18 **Uhrzeiger-Dribblings**
- **80.** Übung 19 **The Policeman**
- 82. Übung 20 5:3 - Professionell
- 84. Übung 21
  Best Solution
- 86. Übung 22 Fortaleza-GoGi
- 88. Danksagung
- 89. Rechtliche Hinweise
- 90. Exklusive E-Books auf Coachshop.de
- 91. Weitere Highlights



## Vorwort - Soccerdrills.de

### Ein ganz besonderes Buch

Liebe(r) Trainer/in,

ich freue mich hier ein außergewöhnliches Buch vorstellen zu können.

"Kreativtraining" dürfte als Begriff vielen Fußballtrainern bekannt sein, aber nur wenige wissen, was "Kreativtraining" für fantastische und für die Ausbildung von Fußballspielern unverzichtbare Inhalte liefern kann.

Erstmalig wird die Wichtigkeit des Kreativtrainings für Fußballer ausführlich und trotzdem leicht verständlich wissenschaftlich untermauert.

Torbjörn Vestberg ist der Wissenschaftler und Matthias Nowak der Praktiker, der die wissenschaftliche Grundsätze in ganz besondere Übungsformen verpackt hat.

Bevor du dich mit den Übungen beschäftigst, solltest du dich im ersten Teil des Buches in diese Grundlagen einarbeiten. Obwohl sehr umfangreich, wird das Lesen nicht lange dauern, denn Torbjörn Vestberg hat es geschafft, die Inhalte spannend und übersichtlich darzustellen.

Mir bleibt nur noch, dir viel Spaß mit diesem Buch zu wünschen und mit der richtigen Umsetzung im Trainingsalltag, lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten,

**Uwe Bluhm** 

Soccerdrills.de

# Über die Autoren:

### Torbjörn Vestberg

Torbjörn Vestberg ist zugelassener Psychologe, Wissenschaftler und Gründer von Game Intelligence AB. Er verfügt über langjährige Erfahrungen in den Bereichen neuropsychologische Diagnostik, Personalwesen, Coaching von Führungskräften, Stresspräventionstraining und klinische Behandlung.

Er lebt in Shanghai, China. Seine Forschungsarbeiten über die Bedeutung der exekutiven Funktionen für den Erfolg im Sport und im Geschäftsleben wurden weltweit anerkannt und gelten als bahnbrechend.

#### **Matthias Nowak**

Matthias Nowak ist bereits durch seine E-Book-Publikationen Teambuilding4Kids, Play2win und Powercoaching als Autor sehr bekannt.

Auszug bisherigen Stationen und Wirkungskreise:
Ausbildung Techniktrainer Esporte Fortaleza (Brasilien), "Praktikant" unter Michael Skibbe bei Borussia Dortmund, Camp-Trainer Institut für Jugendfußball, "Cheftrainer" der Intersport Fußballschule, Techniktrainer Deutsche Fußballakademie, Techniktrainer Deutsch-Niederländisches Fußballinstitut, Talentscout in Brasilien für Südkorea und Japan, "Schüler" von Rene Meulensteen (Manchester United), freier Autor Trainermagazin "Soccercoachinginternational", Trainer beim sauerländischen Kultverein GW Arnsberg Aktuell:

Individual-Coach für Fußballprofis, U19/U17 Spielern sowie Technik- und Kreativtrainer bei den Frauen des FC Bayern München, Gehirntrainer, IHK-Referent zum Thema Motivation und Erfolg

## 1. Pizza-Pommes für alle

## Am liebsten wird gespielt und als Trainer nutzen wir das

Torbjörn Vestberg erläutert diese und die "2. Barça-Übung - Uno-Dos-Tres" beispielhaft aus wissenschaftlicher Sicht, jeweils am Ende der Übungserkärungen.

Letztendlich sind die Lernziele, nach dem Lesen seines umfangreichen Buchteils, selbsterklärend. Die einzelnen Begriffsbestimmungen sollen diese hier nochmals verdeutlichen und sind auf sämtliche Übungen inhaltlich zu übertragen.

"Pizza", "Pommes", "Cola", "Fanta" und einige andere Rufe ertönten immer wieder, zugegeben etwas ungewöhnlich beim Fußballtraining.

Geeignet ist diese Spielform für Kinder ab 10 Jahren, aber auch im Seniorenbereich ist die Übung wegen des höheren Spieltempos eine echte Herausforderung.

"Pizza-Pommes für alle!" ist keine leichte Spielform und du solltest etwas Geduld haben. Zum Einstieg ist es durchaus möglich, die einzelnen Abläufe in Pass- oder Torschussübungen zu verpacken. Die komplette Umsetzung dieser Spielform ist in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu erreichen, beachte hierzu unbedingt die Powercoaching-Tipps und die Varianten.

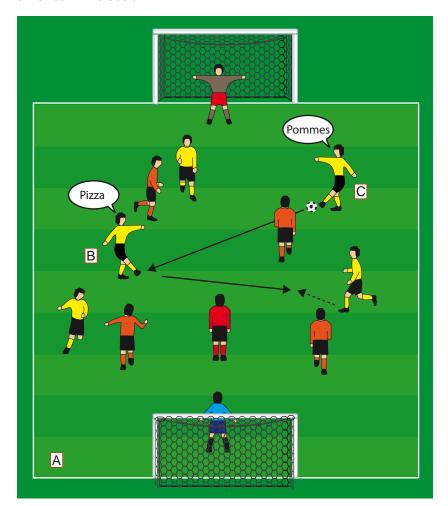
#### **Organisation:**

☐ Wir benötigen lediglich 2 Tore, Bälle und Leibchen

#### So geht's:

A - Gespielt wird auf zwei Tore, maximal 7 gegen 7, hier 6 gegen 6

- ☐ Die Spielregeln sind völlig "normal"
- B Passen die Spieler mit dem rechten Fuß, müssen sie bei Ballberührung laut "Pizza" rufen
- C Passen die Spieler mit dem linken Fuß, müssen sie bei der Ballberührung laut "Pommes" rufen
- □ Vergisst ein Spieler zu rufen, ruft er zu spät oder verwechselt die Wörter, erhält die andere Mannschaft am "Tatort" einen indirekten Freistoß



#### Varianten:

- □ Beim Torschuss erfolgt ebenfalls ein Ruf. Beim rechten Fuß "Cola" und beim linken Fuß "Fanta"
- □ Nach einem Pass mit rechts muss immer ein Pass mit links folgen, ansonsten indirekter Freistoß"
- ☐ Es wird ohne Leibchen gespielt, wir wollen uns richtig konzentrieren, denn wir wollen genau und öfter "scannen"
- ☐ Wir nehmen die Hände und Arme dazu:
  - Beim Pass mit dem rechten Fuß "klopfen" sich die Spieler auf den linken Oberschenkel, beim Pass mit dem linken Fuß auf den rechten Oberschenkel
  - Beim Torschuss wird zeitgleich in die Hände geklatscht
- ☐ Und jetzt alles zusammen:
  - Nachdem das auch mit den Armen klappt, kommt das "Klopfen" und der "Ruf" gemeinsam. Also klopfen wir beim Pass mit dem rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und rufen zeitgleich "Pizza"...
- ☐ Im Spiel kommt vom Trainer die Ansage "Wechsel" und jetzt wird alles gedreht:

Der Ruf "Pizza" ertönt beim Pass mit dem linken und nicht mehr beim Pass mit dem rechten Fuß. Entsprechend wird beim Pass mit dem rechten Fuß jetzt "Pommes" gerufen und nicht mehr beim Pass mit links.

Weiterhin wechseln wir jetzt auch beim Torschuss die Rufe "Cola" und "Fanta" ... aber auch:

Beim Torschuss wird nicht mehr in die Hände geklatscht, es wird entsprechend auf den Oberschenkel geklopft und beim Pass wird nicht mehr geklopft, sondern geklatscht

#### **Powercoaching-Tipps:**

- ☐ Das Spiel zunächst ohne Sanktionen laufen lassen, um sich an das Spiel zu gewöhnen
- ☐ Halte die Spieler dazu an wirklich laut zu rufen

- ☐ Weise immer wieder darauf hin, dass Ballberührung und Ruf gleichzeitig erfolgen
- □ Das Spielfeld sollte zu Beginn größer sein, damit die Spieler mehr (Zeit)raum haben
- □ Spielzeit max. 15 Minuten
- □ Blick weg von der "normalen Spielbeobachtung". Schaue intensiver auf die Beine, um Fehler ermitteln zu können
- □ Die Variante "Wechsel" erst anwenden, wenn die Spieler mit dem Rufen von Pizza und Pommes kaum noch Fehler machen.

  Danach auch mal die Begriffe wechseln...statt Pizza und Pommes, Eintracht und Frankfurt etc.

Torbjörn Vestberg kommentiert die Übung Pizza-Pommes:

Pizza-Pommes ist eine sehr gute Übung zur Schulung der kognitiven Flexibilität. Mit dieser Übung trainiert man aber nicht nur die kognitive Flexibilität; sie hat auch erheblichen Einfluss auf die Inhibitionsfähigkeit, das Kurzzeitgedächtnis und das Arbeitsgedächtnis. Wenn man dann noch die Variante 2 einbezieht, wird auch die Kreativität der Spieler geschult.

Die Übung stimuliert und verknüpft gleichzeitig verschiedene Teile des Gehirns, etwa das "verbale Gehirn" mit dem "motorischen Gehirn." Außerdem schärft sie das Bewusstsein der Spieler für den ganzen Körper und schult die Fähigkeit, mehr als eine Sache zur selben Zeit zu tun.

- **Kognitive Flexibilität**: Der Spieler muss ständig sein "Arbeitsgerät" wechseln. Linker oder rechter Fuß. Füße, Hände und gesprochene Wörter.
- **Simultanverarbeitung**: Der Spieler muss mehr als eine Tätigkeit gleichzeitig ausüben: Er muss einer neuen Fußkombination eine neue Wortkombination zuordnen und außerdem beide Hände und Füße gleichzeitig in verschiedenen Kombinationen verwenden.

Das ist eine gute Übung zur Schulung der Simultanverarbeitung – und gute Leistungen bei der Simultanverarbeitung sind für einen Spielmacher von entscheidender Bedeutung.

- Arbeitsgedächtnis: Der Spieler wird gezwungen, die richtige Hand-/ Körper-/ Fußkombination im Gedächtnis zu behalten, ohne die Kontrolle über das Spiel zu verlieren. Man muss sich ständig die Regeln in Erinnerung rufen und trotzdem immer in der Lage bleiben, Fußball zu spielen. Diese Übung schult und erweitert die Fähigkeit des Spielers, mit vielen Informationen gleichzeitig umzugehen.
- Inhibition: Die meisten Spieler verwenden bevorzugt einen Fuß. Wenn es nicht gestattet ist, immer den Lieblingsfuß zu benutzen, wird die Inhibitionsfähigkeit gefordert und geschult. Als guter Verteidiger muss man auf dem Gebiet der Inhibition gut sein. Ein Spitzenverteidiger verfügt über eine Inhibitionsfähigkeit, die nur wenige Prozent der Weltbevölkerung vorzuweisen haben.
- **Kurzzeitgedächtnis**: Die Spieler müssen sich daran erinnern, welcher Fuß zuletzt benutzt wurde.
- **Kreativität**: Aufgrund der zweiten Variante muss der Spieler immer darauf vorbereitet sein, Pläne zu ändern. Als Spitzenspieler muss man einen erfolgreichen Plan in einem Augenblick erstellen, verwerfen und neu erstellen – je nachdem, welchen Fuß man benutzen darf!

# 2. Barça-Übung - Uno-Dos-Tres

### Spielform 4 gegen 4 auf vier Minitore

Nochmal der Hinweis:

Torbjörn Vestberg erläutert diese und die Übung "1. Pizza-Pommes" beispielhaft aus wissenschaftlicher Sicht, jeweils am Ende der Übungserkärungen.

Letztendlich sind die Lernziele, nach dem Lesen seines umfangreichen Buchteils, selbsterklärend. Die einzelnen Begriffsbestimmungen sollen diese hier nochmals verdeutlichen und sind auf sämtliche Übungen inhaltlich zu übertragen.

Wir Trainer wissen genau, dass im 4 gegen 4 alle taktisch technischen Elemente des großen Fußballspiels enthalten sind. Eine beliebte Wettkampfform nicht nur für unsere kleinen Fußballstars.

Mit Spaß Tore erzielen und Tore verhindern steht im Mittelpunkt bei Uno – Dos - Tres.

## **Organisation:**

□ Spielfeldgröße 25x40 Meter, 4 Minitore, viele Bälle

#### So geht's:

☐ Wir spielen 4 gegen 4 auf 4 Tore und das Spiel wird lediglich mit 3 Ansagen des Trainers ergänzt:

#### Uno

Das bedeutet, dass der ballbesitzende Spieler den Ball sofort aufgeben muss. Er schießt den Ball ins Aus und das andere Team schnappt sich schnellstmöglich einen neuen Ball. Dazu haben wir