Einem Trainer stehen eine Vielzahl an Steuerungsgrößen zur Verfügung, mittels derer er das Training beispielsweise an eine hohe oder niedrige Beteiligung anpassen kann. Ein guter Trainer weiß diese Mittel richtig einzusetzen.

Steuerungsgrößen in der Trainingspraxis

Handwerker wissen: Für jede Reparatur gibt es ein entsprechendes Werkzeug. Das Gleiche gilt auf dem Platz. Für jede Gegebenheit hat der Trainer verschiedene Steuerungsgrößen in seiner „Werkzeugkiste". Je nach den Voraussetzungen kann er mittels Gruppen- und Spielfeldgröße, Ballkontakten usw. Einfluss nehmen.

Erfolgreich sein trotz schlechter Rahmenbedingungen

Äußere Faktoren beeinflussen vielleicht die Gestaltung des Trainings, nicht jedoch den Erfolg. Dennoch kennt jeder die Probleme im Trainingsalltag: Man muss sich das Spielfeld mit einer oder gar mit mehreren Mannschaften teilen. Ein Teil des Platzes steht unter Wasser und ist gar nicht nutzbar. Es sind weniger Spieler anwesend, als erwartet.

Gutes und intensives Training ist aber nicht nur unter optimalen Rahmenbedingungen möglich. Vielmehr ist es eine Frage der Flexibilität, wie man bei der Trainingsgestaltung mit diesen äußeren Einflüssen umgeht.

Steuerungsgrößen

Der Trainer hat eine „Werkzeugkiste" aus verschiedenen Steuerungsgrößen zur Verfügung, mit denen er die Einheit gestalten kann. Drei Faktoren sind es, die von außen die grundsätzlichen Rahmenbedingungen der Einheit vorgeben:

- Spieleranzahl
- Spielfeldgröße
- Trainingszeit

An diesen Punkten hat sich der Trainer zu orientieren, wenn er zur Trainingsgestaltung übergeht. Mit den in der Werkzeugkiste vorhandenen Mitteln kann er stets flexibel reagieren, um das Trainingsziel zu erreichen. Sind vergleichsweise wenige Spieler anwesend, sollte er die Chance nutzen, mit ihnen in kleinen leistungshomogenen Gruppen individuell zu arbeiten. Steht nur wenig Platz zur Verfügung, ist das ebenfalls kein Problem. Da immer das trainiert wird, was das Spiel einem vorgibt, beschränkt man sich ohnehin auf Ausschnitte in kleinen Räumen. Es sind nie elf Fußballer einer Mannschaft zur gleichen Zeit am Spiel beteiligt.

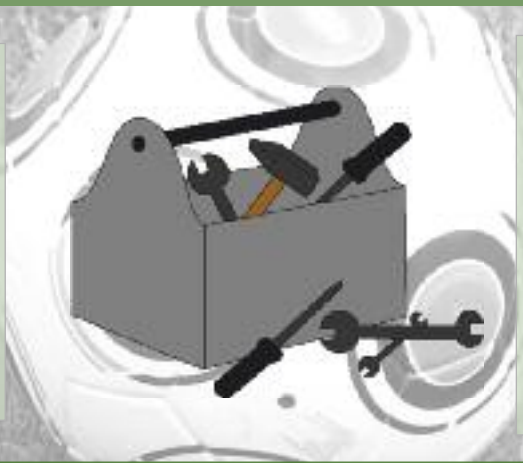
Ableitung aus dem Spiel

Im Spiel erkennt der Trainer Probleme, deren Aktionsfeld er lokalisiert und die er im Training beheben will. Die an der Situation beteiligten Spieler und deren Gegenspieler werden in einer aus dem Spiel abgeleiteten Übungsform isoliert und sie trainieren die jeweils richtige Lösung der Situation. Wenn es der Platz zulässt, ist es sinnvoll, die spielgemäßen Räume der Situation zu wählen (Wiedererkennung).

Werkzeugkiste des Trainers

AUSGANGSGRÖSSEN:

- **Spieleranzahl**
- **Spielfeldgröße**
- **Trainingszeit**



STEUERUNGSGRÖSSEN DES TRAINERS

- **Gruppengröße**
- **Ballkontakte**
- **Wiederholungszahlen**
- **Gegenspielerverhalten**
- **Ziele (Tore)**
- **Aufstellen von Regeln (Spiel-, Korrektur-, Provokations- und Fortsetzungsregeln)**