Dennis Meier

IMPACT4SOCCER METHODE

Kognitives Training

im Kinder- und Jugenfußball

- AUFWÄRMEN
- PASSEN
- KÖRPERTRAINING
- SPIELFORMEN
- INDIVIDUALTRAINING

Bonus
„Motion Maths"
von
Matthias Nowak

SOCCERDRILLS.de
Fußballtraining online

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT - MATTHIAS NOWAK 5

ÜBER DEN AUTOR: DENNIS MEIER 5

VORWORT - DENNIS MEIER 6

EINFÜHRUNG 7

1. IMPACT4SOCCER METHODE 8

1.1 Intelligenz-Entwicklungssäule 9

1.2 Mentale Entwicklungssäule 11

1.3 Körperliche Entwicklungssäule 12

1.4 Unterstützende Faktoren in der Entwicklungssäule 13

1.5 Kognitive Entwicklungssäule 14

1.6 Technik-Entwicklungssäule 15

2. KOGNITIVES AUFWÄRMEN 16

2.1 Kreatives Dribbling mit Finten 16

2.2 Kognitiver Kreis mit Ballgefühl 18

2.3 Kognitives High-Speed-Dribbling 20

2.4 Umgekehrtes Zahlen-Dribbling 22

2.5 Farben-Box Dribbling 24

3. KOGNITIVES PASSEN 27

3.1 Kognitives Passen - Basisvariante 28

3.2 Kognitives Passen mit Klatsch 30

3.3 Freilaufen und Anbieten im Fußball 32

3.4 Kognitives Passen zu zweit 32

3.5 Kognitives Anbieten - Basisvariante 34

Coachshop.de

3.6 Kognitives Anbieten - Kombination 1 36
3.7 Kognitives Anbieten - Kombination 2 39
4. KOGNITIVES KÖRPERTRAINING 41
4.1 Koordinationsleiter: Techniken und Varianten 42
4.2 Frontalvariante 44
4.3 Seitenvariante 46
4.4 Diagonal 1 48
4.5 Diagonal 2 50
4.6 Sprinttraining im Kinder- und Jugendfußball 52
4.7 Kognitives Körpertraining mit Sprints 53
4.8 Kognitives Körpertraining mit Torwart 55
5. KOGNITIVE KLEINE SPIELFORMEN 58
5.1 Das frontale kognitive Duell 59
5.2 Das seitliche kognitive Duell 61
5.3 Das kognitive Duell mit Gegner im Rücken 63
5.4 Das kognitive Dreieck 65
5.5 Das umgekehrte kognitive Dreieck 67
5.6 Kognitives Halbraum-Spiel 69
5.7 Kognitives Halbraum-Spiel mit Torwart 72
6. INDIVIDUALTRAINING 74
6.1 Individualtraining mit Sturmer oder offensiver Mittelfeldspieler 75
7. MATTHIAS NOWAK 77
7.1 Motion-Maths 77
8. RECHTLICHE HINWEISE 80

Coachshop.de

VORWORT – MATTHIAS NOWAK

Liebe Trainer/innen,

Ich darf Ihnen zum Kauf dieses eBooks gratulieren.

Dennis Meier ist es gelungen, kognitives Training in Übungsformen so zu verpacken, dass die Übungen auf jede/n Spieler/in herausfordernd und motivierend wirken.

Im Herbst 2015 habe ich Dennis bei einen meiner Trainer-Workshops zum Thema "Kognitives Training" in Neuss kennenlernen dürfen.

Dennis ist ein Trainerkollege, der sich nicht nur als Trainer ständig weiterentwickelt und neu erfindet, Dennis ist auch ein Trainerkollege, der sich für neue Trainingsideen begeistert, diese analysiert, ggf. verfeinert und dann in die Praxis integriert. Niederländischer Trainerkollege sind sehr kritisch, schließlich gehört die niederländische Fußballausbildung zu den besten der Welt.

Dennis setzt das kognitive Training in seiner Impact4Soccer Academy ein und hat es in den letzten Jahren viele positive Erfahrungen damit gemacht. Er hat es seinen Bedürfnissen im Kinder- und Jugendtraining angepasst und eigene, spannende Übungen entwickelt.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß bei der Anwendung und Auseinandersetzung mit diesen innovativen Übungen in Ihrem Training und wundern Sie sich nicht, über ungeahnte Erfolgserlebnisse in jeglicher Hinsicht ...

Matthias Nowak

ÜBER DEN AUTOR: DENNIS MEIER

Dennis Meier war aktiv als C- und Individualtrainer bei Dayton Dutch Lions FC (USA), als Jugendtrainer im regionalen Nachwuchsleistungszentrum beim PSV Eindhoven und in der „Holländischen Schule Workshops" in Japan. Weiterhin war er als Co- und Individualtrainer bei Universitatea Craiova tätig, wurde dort Meister in der zweiten Liga und stieg in die erste Liga auf.

Zurzeit ist Dennis Meier Individualtrainer für Amateure und Profispieler und bildet in den Niederlanden Jugendtrainer aus.

Coachshop.de

VORWORT – DENNIS MEIER

Liebe Trainer/innen,

gute Trainer/innen sind immer auf der Suche nach neuen Informationen und lernen stetig hinzu.

Sie wollen für Ihre Entwicklung als Trainer/in weiter lernen, um Ihren Spieler/innen optimal auszubilden. Gerade in den letzten Jahren hat die fußballerische Ausbildung durch Forschung und Wissenschaft enorme Fortschritte erfahren. Als niederländischer Coach hatte ich die Möglichkeit, in Länder wie die Vereinigten Staaten, Japan und Rumänien zu reisen. Um innovativ zu bleiben und zu lernen, ist es wichtig, manchmal die eigene Küche zu verlassen und in die Küche eines anderen zu schauen.

Mein Vater ist Deutscher, ich bin deshalb zweisprachig aufgewachsen und reise oft über die Grenze nach Deutschland um zu lernen. In Deutschland traf ich Matthias Nowak, meiner Meinung nach einer der besten Kreativtechniker der Welt. Die Informationen die Matthias mir gab, waren sehr wertvoll und ich begann, die Grundlagen seiner Philosophie in die Entwicklungssäulen meiner eigenen Akademie, der Impact4Soccer Academy, umzusetzen.

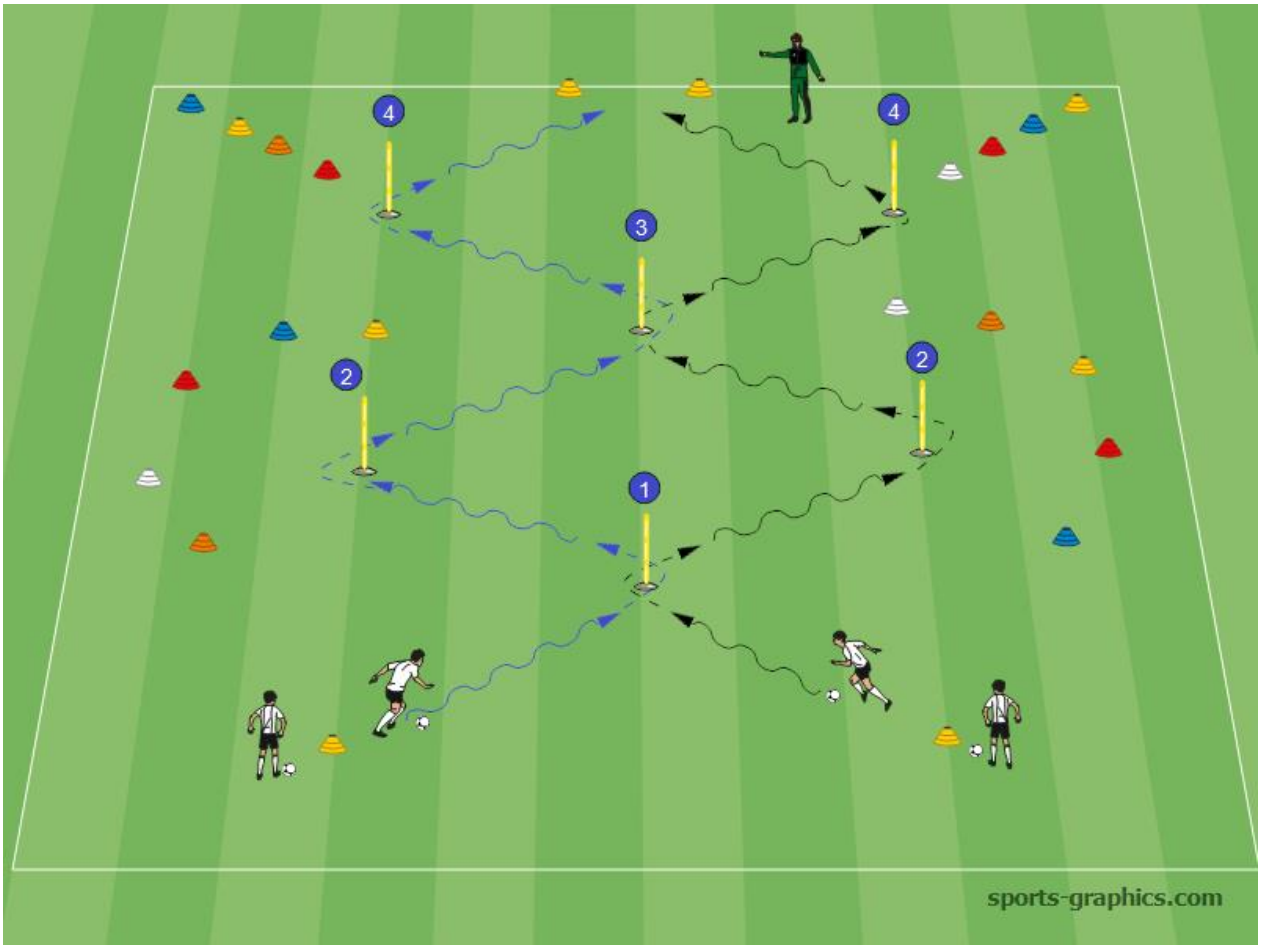
Bedenken Sie, dass Entwicklungssäulen keine isolierten Teile sind, sondern sich gegenseitig beeinflussen. Zum Beispiel bezieht sich Technik immer auf Taktiken. Wenn du Technik als Spieler/in isoliert trainierst, wird es in Spielsituationen nicht funktionieren. Gleiches gilt für das kognitive Training. Es muss funktional, altersgerecht sein und sehr wichtig, es muss Spaß machen! Wenn Sie Ihre Spieler/innen nicht herausfordern wird es langweilig und der Entwicklungsprozess wird sich schnell verlangsamen. In diesem Buch werde ich einige Übungen vorstellen, die ich mit Spielern in meiner Akademie trainiere. Ich hoffe, dass es Ihnen Spaß macht, es zu lesen und Sie viele Inhalte in die Trainingspraxis übernehmen.

Vergessen Sie nicht, wir allen lernen durch Versuch und Irrtum. Also haben Sie Spaß beim Ausprobieren und implementieren Sie ihre eigenen Ideen in die Trainingseinheiten.

Dennis Meier

Coachshop.de

2.3 Kognitives High-Speed-Dribbling



Dauer	Organisation
15 Minuten	• Es werden Hütchen oder Bodenmarkierungen in 5 verschiedenen Farben benötigt, hinzu kommen 6 Slalomstangen. Der Abstand zwischen den Stangen beträgt 8 Meter (E-Jugend – U10/U11), 10 Meter (ab D-Jugend – U12/U13) oder entsprechend größere Abstände in älteren Jahrgängen. • Der Trainer postiert sich am Ziel, dort hat er den besten Überblick und kann den Ablauf und die Spieler beobachten. • Jeder Spieler hat einen Ball.

Ablauf	Coaching
• Zwei Spieler starten gleichzeitig und dribbeln so schnell wie möglich zum Ziel. • Die Spieler müssen um jede Slalomstange dribbeln. An den	• Die Spieler müssen mit hoher Geschwindigkeit dribbeln und dürfen nicht stehenbleiben. • Es ist besser, beim Dribbeln nur ein paar Farben zu nennen, als