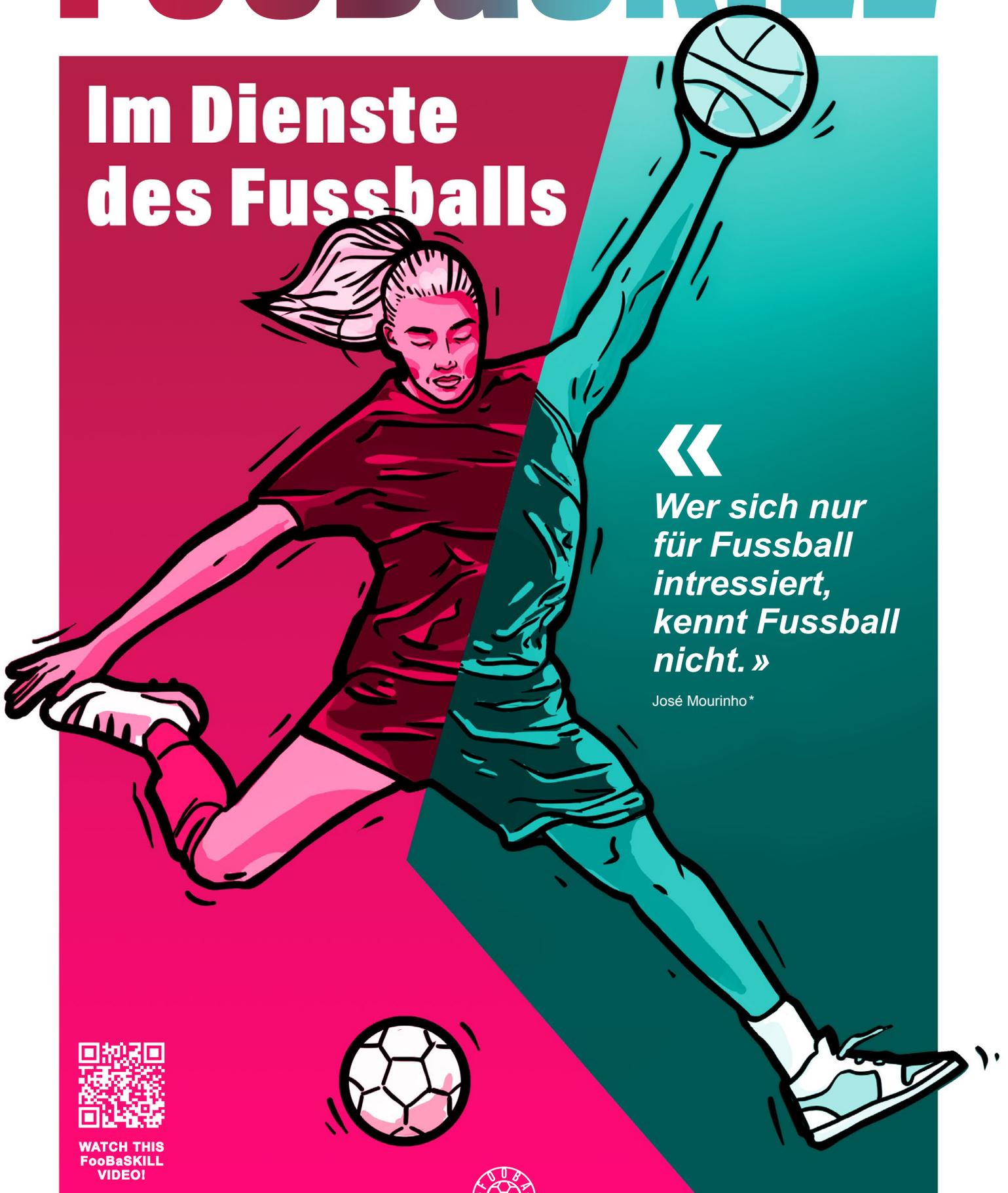


FooBaSKILL

**Im Dienste
des Fussballs**



*Wer sich nur
für Fussball
intressiert,
kennt Fussball
nicht. »*

José Mourinho*



WATCH THIS
FooBaSKILL
VIDEO!



Fussball einmal anders gestalten - und zwar durch die Inspiration anderer Sportarten.



Claude Voegele

15 Jahre Erfahrung im Spitz Fussball, J+S Experte Fussball, Sportlehrer

Dieser Text richtet sich sowohl an Frauen wie auch an Männer, die dem Fussballsport nachgehen. Zugunsten eines flüssigeren Leseerlebnisses nennen wir nur die männliche Form in diesem Text, der sich jedoch auf Spielerinnen sowie Spieler gleichermaßen bezieht.

Auf den folgenden Seiten wird euch aufgezeigt, wie FooBaSKILL das Potential eurer Spieler noch besser ausschöpfen lässt. Durch diese innovative Sportart, welche Fussball und Basketball vereint, werden kognitive Flexibilität, Kreativität, Koordination und Mentale Stärke auf den nächsten Level gebracht.

Willst du herausfinden, wie viel Fussball sich hinter FooBaSKILL verbirgt?

Versuche es mit dieser neuen Disziplin und du wirst bald sehen, wie enthusiastisch deine Spieler sein werden. Viele Fussballer sind, wie Antoine Griezmann, auch Basketball-Fans. Durch die Ausübung einer anderen Sportart entwickelt man die notwendigen Fähigkeiten, um das eigene Spielverhalten zu verbessern und gleichzeitig die eigene Kreativität und situative Handlungsvariabilität zu fördern.

Es empfiehlt sich daher, mehr Abwechslung in die Routine deines Teams zu bringen. Wenn die Tottenham Hotspurs mit Stars wie Gareth Bale bei Basketballturnieren mitspielen, dann spricht nichts mehr dagegen, deine Spieler mit FooBaSKILL zu überraschen.

Victor Frade, Professor für Sportwissenschaften an der Universität Porto, vertritt

hierzu folgende Meinung:



Mannschaftssportarten, die Muskeln nicht sonderlich überanstrengen, sondern eher das zentrale Nervensystem und die dazugehörigen kognitiven Zentren, bilden die Grundlage für die Wahrnehmung und die Entscheidungswahl.»

Pierre Escofet, Zeitung «Le Temps», 2016

FooBaSKILL stellt daher die optimale Ergänzung für die Weiterentwicklung der Fähigkeiten deines Teams dar, denn hier erleben deine Spieler neue Spielsituationen in einem anderen Rahmen. Deine Spieler lernen durch die ständige Dualität dieser Sportart, auf die verschiedenen technischen und taktischen Situationen zu reagieren. Dies geschieht dadurch, dass mit den Händen auf der einen und den Füßen auf der anderen Seite des Feldes gespielt werden muss. Im Gegensatz zu anderen Methoden wird hier die geistige Stimulation auf dem Spielfeld gestärkt. Spieler machen mit FooBaSKILL daher eine innovative und konstruktive Erfahrung genau dort, wo ihre Trainingseinheit stattfindet.

Das vorliegende Dokument, ist vor allem Fussballtrainern gewidmet und beschreibt eine Vorgehensweise, die Schritt für Schritt zur erfolgreichen Implementierung von FooBaSKILL im Training führt:

- Mit der **Grundstufe** kannst du herausfinden, wie alles funktioniert.
- Wechsel zur **Mittelstufe**, um die fussballerischen Grundsätze zu lernen.
- Wähle schliesslich die **Oberstufe**, um das ganze kognitive Potential deiner Spieler zu wecken.

Während der Übungen wird sich schnell herausstellen, welche Spieler deiner Mannschaft das Spiel gut deuten und sich schnell darauf einstellen können. Bei Spielern auf hohem Niveau kann man das meist schnell erkennen.

Durch die progressive Implementierung von FooBaSKILL bietest du die bestmöglichen Rahmenbedingungen dafür, dass auch die schwächeren Mitspieler ihre Fähigkeiten ausbauen!



Mehrere Sportarten verbessern die Anpassungsfähigkeit deiner Spieler.

Im Rahmen des Motorikaufbaus ist es sehr wichtig, den Spielern neue Herausforderungen und neue motorische Erfahrungen zu bieten: Abwechslung, neue Spielsituationen, Freiheit und Anpassungsfähigkeit! Die hierzu erforderlichen Fähigkeiten werden entsprechend ausgebaut, wobei Fussball immer mit dabei ist. Aus diesem Grund ist der FooBaSKILL so innovativ: Er verbindet deinen Lieblingssport mit einer Handsportart, Basketball. Dank dieser einzigartigen Kombination gelangen sowohl der Oberkörper als auch der Unterkörper in ein ausgewogenes Gleichgewicht, was für die Entwicklung eines kompletten Athleten von wesentlicher Bedeutung ist.

Durch den Wechsel zwischen den beiden Sportarten wird der Spieler herausgefordert, sich ständig neu zu orientieren, um sich dem Geschehen besser anzupassen.

Der Spieler muss ständig nach Lösungen suchen und wird dazu angeregt, rasch emotionale, wahrnehmende, entscheidungstragende und natürlich auch motorische Ressourcen zu nutzen.

Spieler, die FooBaSKILL zum ersten Mal testen, können diese Herausforderungen besonders auf kognitiver Ebene wahrnehmen. Folglich können mentale Er-

müdung und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten auftreten und so manchen Spieler entsprechend demotivieren. Jene Spieler, die kognitiv besser aufgestellt sind, werden ihre Mitspieler anschliessend damit unterstützen, indem sie ihnen die besondere «Logik» von FooBaSKILL erklären und wiederholen. Durch mehr Abwechslung zum täglichen Fussballtraining hast du die Möglichkeit geschaffen, dass deine Spieler eine neue und bereichernde Erfahrung machen können. Die Gruppe versucht, aus einem chaotischen Zustand einen geordneten und gegliederten Spielfluss aufzubauen, in der sie besser miteinander kommunizieren kann. Durch die mehrmalige Wiederholung gibst du jedem die Chance, sich zu verbessern und du lässt den meisten die Möglichkeit, frei zu sein; frei zu spielen und sich frei auszudrücken! Deine Spieler sind nicht mehr abhängig, sondern werden zu Spielern, die umfassende Fähigkeiten aufweisen. In diesem Rahmen lässt sich das Potenzial von Spielern, über die man sich vielleicht schon eine andere Meinung gebildet hat, auf ungeahnte Weise neu entdecken.

Wer regelmässig mit FooBaSKILL übt, kann spielerisch und kreativ seine allgemeinen Koordinationsfähigkeiten verbessern. Ausserdem erzielst du schnell Fortschritte bei den exekutiven Funktionen und lernst, dich auf neue Spiel-



Zu Beginn ist unser Fokus Vielseitigkeit und nicht die Suche nach unmittelbarer Meisterung. Hab also Geduld und trainiere mehrmals über kurze Zeiträume hinweg, damit sich die Spieler mit den neuen Bedingungen und Regeln vertraut machen können.

situationen einzustellen. Durch Steigerung der kognitiven Flexibilität fällst du bessere Entscheidungen, bist kreativ und bist gegebenenfalls in der Lage, unangemessene Automatismen zu hemmen. Alle diese Fähigkeiten sind wichtig, um vollwertige Spieler hervorzubringen.

Mittelstufe

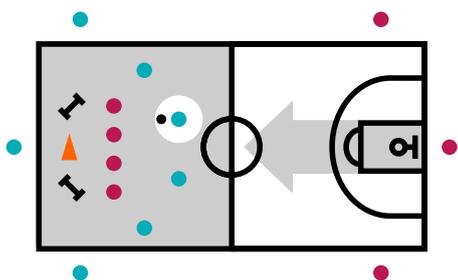
Das Verständnis für das Offensiv- und Defensivspiel steht im Mittelpunkt der Aktivität.

Lag der Zweck der ersten Stufe darin, einen aktiven Spieler hervorzubringen, so gilt es in der nächsten Stufe, diese Eigenschaft zu vertiefen und zu festigen, damit das Spiel nicht darunter leidet. Gleichzeitig versuchst du nun, Parallelen zu den fußballerischen Grundsätzen zu finden. Ab dem Zeitpunkt, an dem sich zwei Teams gegenüberstehen, müssen taktische Grundsätze erarbeitet werden, die zu generellen Spielprinzipien zählen: Wie greift man an und wie verteidigt man.

Gewinn die Kontrolle über Angriff und Verteidigung indem du deine Mitspieler ideal platzierst und eine numerische Überzahl gewinnst.

Die Verwendung und das Vorhandensein von Anspielpartner kann, sobald die Mittellinie überschritten wird, zu einer Überzahl führen (siehe Abbildung 1).

Bild 1
7 ● vs 4 ●



Damit diese zahlenmäßige Überlegenheit überhaupt erst zu einem echten Vorteil führt, ist es offensichtlich notwendig, dass eine «situationsbedingte» Überlegenheit (Raumschaffung mit Passmöglichkeiten, siehe Abbildung 2) erarbeitet wird und es nicht nur um eine Überlegenheit geht (siehe Abbildung 3).

Bild 2
7 ● vs 4 ●

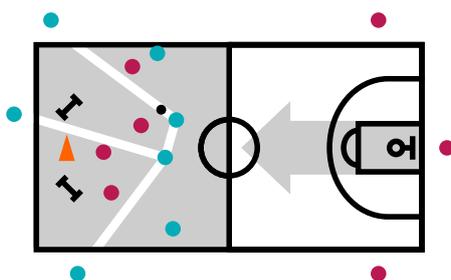
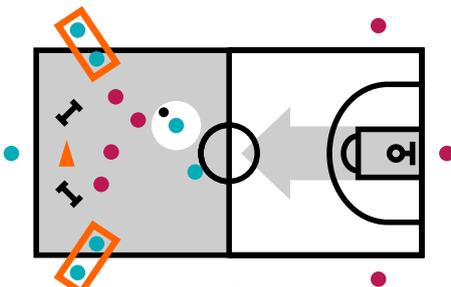


Bild 3
5 ● vs 4 ●



Die Überzahl soll dabei unbedingt einen echten Vorteil bringen: Eine 2-gegen-1-Situation, eine 7-gegen-4-Situation, eine Fixierung des Gegners, Überwältigung des Gegners, um daraus Punkte zu erzielen! Aus diesem Grund ist die Suche nach der Raum-Zeit-Kontrolle sehr wichtig.

Aktive Wahrnehmung, um zu jeder Zeit zu wissen, wo man steht, bedeutet, dass man weiss, wie man sich richtig und sinnvoll positioniert, sodass die Nutzung von Raum und Energie optimal ist.

Natürlich sind taktische Grundsätze nicht ausschliesslich auf die Offensive beschränkt. Zu den Aufgaben, die deine Spieler erfüllen müssen, gehört auch die Art der Verteidigung. Wie soll die Strategie aussehen, die du anwenden musst? Pressing oder Rückzug? Situationsbedingt müssen deine Spieler entweder ein einzelnes Tor verteidigen (Basketball) oder in der zweiten Halbzeit einen zentralen Kegel und zwei Tore, in denen es sogar möglich ist, ein Tor in beide Richtungen zu erzielen (Fußball). So wird das Lernen und Entwickeln von Defensivstrategien für die Spieler von FooBaSKILL zu einer echten Herausforderung.

Es gibt wohl nichts Schöneres, als die Grundsätze des Offensiv- und Defensivspiels zu erarbeiten, zu verbessern und zu beherrschen, indem man gleichzeitig eine weitere Sportart ausübt.



« Ein Trainer bringt dir bei, wie du denkst, nicht was du denkst! » Phil Jackson

Damit liegen bereits mehrere Phasen von FooBaSKILL hinter dir. Dein Team beherrscht die Regeln und ist startklar. Schluss mit Missverständnissen, denn es gelingt den Spielern, das Wesentliche vom Oberflächlichen zu unterscheiden. Sie bewegen sich gemeinsam und konzentrieren sich auf das Erreichen eines gemeinsamen Ziels. Es entsteht ein flüssiges und schnelles Spiel, die Abläufe sind sehr elegant und geradezu faszinierend. Sobald deine Spieler Selbstvertrauen gewonnen haben, kann man in den Spielverlauf eingreifen.

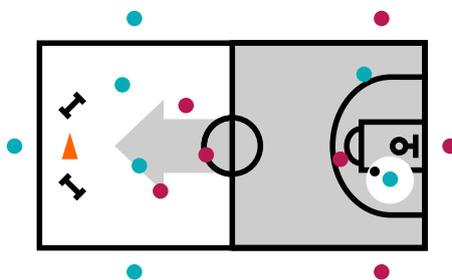
Die Regeln kannst du nach Belieben variieren, um bestimmte taktische Situationen in anderer Form aufzugreifen. Dank der Mittellinie wird FooBaSKILL zu einem wandlungsfähigen Spiel, das man nach Befinden verändern kann.

Um das Gesagte nachzuvollziehen, werden wir im Folgenden einige Situationen darstellen:

Ball Übergang bei 2 gegen 1 oder 3 gegen 2

Beim Basketball kann nach einem erzielten Punkt oder einem offensiven Ballverlust festgelegt werden, wie viele Verteidiger in der Zone Pressing spielen dürfen (1 Verteidiger in unserem Beispiel, siehe Abbildung 4).

Bild 4
2 ● vs 1 ●



Anschließend musst du deine Spieler, die im Ballbesitz sind, anweisen, diesen idealerweise in die «Fußballzone» zu bringen, ohne nach vorne zu passen (platzierter Angriff), um eine Überzahl zu erreichen. Von hinten beginnend, den Raum optimal ausnutzend und Gegner überspielend, ist es möglich, in einem neuen Raum einen Vorteil zu schaffen. Es handelt sich um grundlegende Herausforderungen, die du mit FooBaSKILL leicht überwinden kannst.

Nun ist es an dir ihre Fertigkeiten zu messen, indem du sie mit neuen Spielsituationen konfrontierst.



Der «Basketballaspekt» ist ideal, weil dies eine Handsportart implementiert, was den Umgang mit dem Ball erleichtert und den Stress für Spieler, die noch versuchen, ihre Ballfertigkeiten zu entwickeln, verringert.

Expertenmeinung

Bertrand Théraulaz, Biologe und Sportlehrer, Mitbegründer von ActionTypes® und Autor «der Bibel der motorischen Vorlieben». Seit 2017 Berater der Schweizer Fussballnationalmannschaft der Herren. 20 Jahre Erfahrung im Spitzenvolleyball (Vereine und Nationalmannschaften) und SwissOlympic zertifizierter Spitzensporttrainer.

Link zum Interview

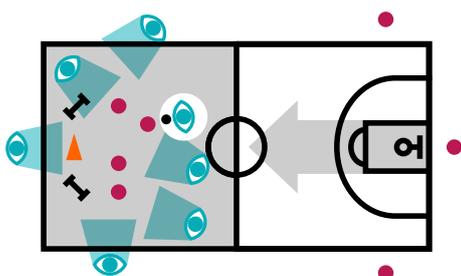




Spielvorhaben und Körperausrichtung (siehe Abbildung 5)

Auf der einen Seite den Gegner festmachen, und auf der anderen Seite ihn überraschen! Nachfolgend eine Idee, wie man die Blockade des Gegners umgehen kann. Wichtig dabei ist, dass du schnell spielst. Schnelles Spielen setzt auch voraus, dass man sich am Rest des Geschehens orientiert und interessiert ist. Ob in Hinblick auf den «Basketballaspekt» oder den «Fussballaspekt» – die Fähigkeit, den Spielverlauf (mögliche Pässe) zu antizipieren und sich entsprechend der Spielsituation für eine vielversprechende Möglichkeit richtig zu positionieren, wird zu einer unverzichtbaren Eigenschaft.

Bild 5
7 ● vs 4 ●



Überraschungseffekte und Kreativität

FooBaSKILL ist ein Spiel, bei dem eine Menge Übergangssituationen entstehen, die wiederum zu vielen Angriffssituationen im Spiel führen. Durch diese Variationen können die Spieler eine Vielzahl von Situationen erleben, die sehr unterschiedlich sind und entweder erfolgreich verlaufen oder es notwendig machen, sich auf die Suche nach besseren Entscheidungen zu begeben. So wird es äusserst spannend, die gegnerischen Verteidigungsstrategien zu analysieren und zu versuchen, «Konter» zu finden, die den Gegner dazu bringen, Fehler zu machen. Schliesst der Gegner z.B. die Seiten, so wird er in dem zentralen Korridor erwischt.

Die Spieler werden zu Akteuren. Sie entwickeln eine neue Leidenschaft für Strategie, Überlegungen und Analysen, denn sie wissen jetzt, wie sie zu denken haben und wie sie ihre Absichten in konkrete Handlungen umsetzen können!

Lerne FooBaSKILL und seine Funktionsweise näher kennen, indem du auf den Link der Zeitung Mobilesport – BASPO (Bundesamt für Sport) klickst.



foobaskill.com
hello@foobaskill.com
[@foobaskill](https://www.instagram.com/foobaskill) [f](https://www.facebook.com/foobaskill) [y](https://www.youtube.com/foobaskill)

Impressum

Herausgeber: FooBaSKILL, SKILL Sports GmbH, Lausanne
 Autor: Claude VOEGELE
 Redaktion: Pascal ROSERENS
 Illustration und Layout: Rea CHRIST / reachrist.com
 Foto: Karlla Araújo ROSERENS
 Danksagung: Leandro FERREIRA KLINK (Übersetzung) / Marvin BIALUCHA, Tobias BRACHT, Tammo NEUBAUER, Dario SALERNO und Christina WAIST (Korrekturlesen)

Literaturverzeichnis (F)

ESCOFET, P. (2016). En football, la tête d'abord, les muscles après. Le Temps, 22.11.2016 www.letemps.ch/sport/football-tete-dabord-muscles-apres

GRÉHAIGNE, J-F., NADEAU, L., L'enseignement et l'apprentissage de la tactique en sports collectifs: des précurseurs oubliés aux perspectives actuelles, eJRIEPS (en ligne), 35 | 2015.

GOURBEYRE, J., PINSON, P., dossier intitulé, La Transdisciplinarité au service du football, Quand les autres sports nous inspirent paru dans le magazine «Vestiaires», La revue des éducateurs, n°92 jan–fév. 2020

WELCH, B., What is football intelligence and can players develop it?, The Guardian Sport Network, 22.12.2020.