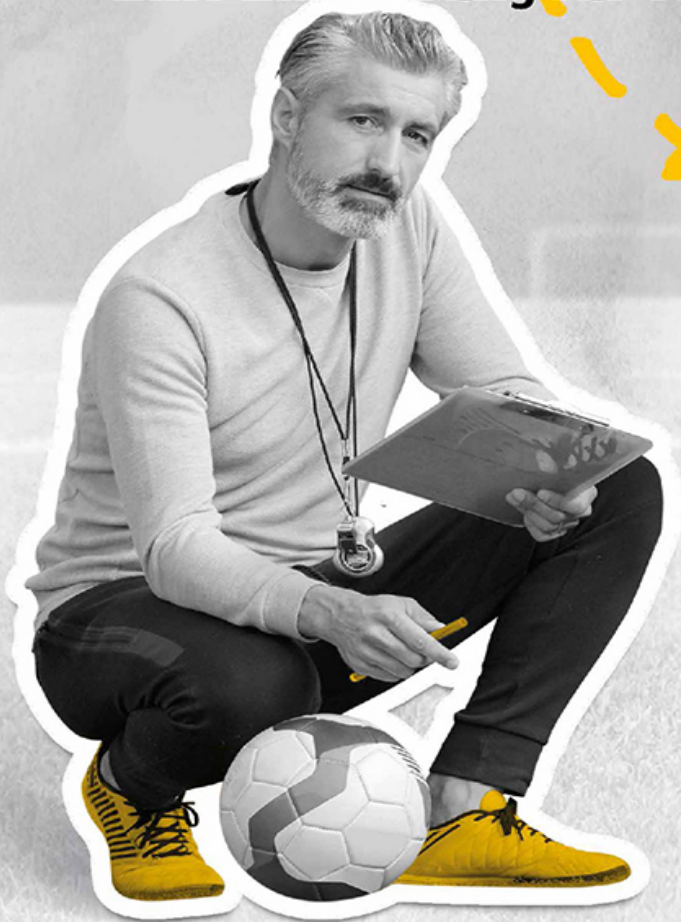


Ioan Pal

Amateur- fußball

Eine Einführung für Trainer-Neulinge

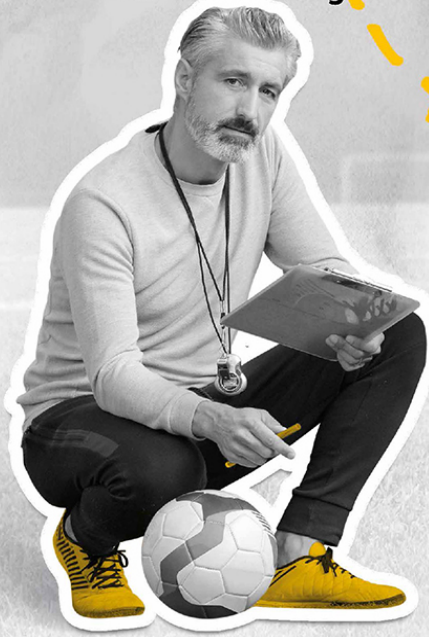


+++ Strategie +++ Planung +++ Konzept +++ Vertrag +++ Philosophie +++

Ioan Pal

Amateur- fußball

Eine Einführung für Trainer-Neulinge



+++ Strategie +++ Planung +++ Konzept +++ Vertrag +++ Philosophie +++

INHALT

**DIE PROTAGONISTEN:
SPIELER, TRAINER,
⇒ SCHIEDSRICHTER**

1

ab Seite 6

**VEREINSSUCHE,
⇒ VORSTELLUNGSGESPRÄCH,
VERTRAG**

2

⇒

ab Seite 50

PLANEN UND TRAINIEREN

ab Seite 60

3

⇒

DIE STRATEGIE

⇒

ab Seite 80

4

WICHTIGE KLEINIGKEITEN

ab Seite 140

5

ÜBER DEN AUTOR

Ioan Pal ist ein 75-jähriger Diplomsportlehrer und Fußballtrainer, geboren in Rumänien. Er lebt seit 30 Jahren in Nürnberg, Deutschland. Bereits mit 26 Jahren war er insgesamt acht Jahre lang Spielertrainer und Trainer in der 3. Liga Rumänien und gleichzeitig Fußballlehrer an der Sportschule in Schäßburg (Sighișoara). Nach seinem Umzug nach Deutschland trainierte er Junioren und Erwachsene bis in die Bayernliga. Dazu zählten Stationen als Trainer der Amateure des 1. FCN Nürnberg, Greuther Fürth Amateure und des ASV Neumarkt. Erfahren in der 1. und 2. Bundesliga sammelte er als Chef-Trainer des FCN-Teams in Nürnberg. Er beendete im Jahr 2017 seine aktive Trainertätigkeit.

Zu seinen Erfolgen zählen unter anderem zwei bayerische Jugendmeisterschaften mit der U15 und der U17 des 1. FC Nürnberg, das Erreichen der ersten DFB-Hauptrunde mit den Amateuren des 1. FC Nürnberg sowie Süddeutscher Fusionsieger mit den Amateuren des 1. FC Nürnberg.



Alle meine Erfahrungen und mein Wissen, das ich seit der Ausstellung dieses ersten Trainerscheines gesammelt habe, liegen in diesem Buch vor euch.

ÜBER DEN CO-AUTOR



Matthias Meder (40) ist Autor und Fotograf beim ramp.space Verlag in Reutlingen. Er trainierte und spielte von 2002 bis 2006 unter Ioan Pal beim ASV Neumarkt in der Landesliga, wo sie gemeinsam knapp den Aufstieg in die Bundesliga verpassten.

DAS SAGEN EHEMALIGE SPIELER

Björn Schlicke

Ich kenne Ioan Pal aus meiner Zeit beim 1. FC Nürnberg. Er trainierte mich damals in der B-Jugend. Wir haben stets sehr diszipliniert, taktisch und technisch strukturiert gearbeitet. Für unsere Altersstufe war das Training schon damals sehr umfangreich und ausgeprägt. Durch das sehr variabel gestaltete Training konnten wir uns schon als sehr junge Spieler und Mannschaft gut und schnell weiterentwickeln, was für meinen späteren Werdegang sicherlich prägend war. Seine rhetorische Ansprache war für uns damals neu, aber auch sehr wirkungsvoll und effektiv. Schon nach kurzer Zeit hatten wir seine Spielidee, seine Taktiken verinnerlicht, was sich dann auch direkt in Erfolgen widerspiegelt hat. Aus einer Mannschaften wurde so rasch ein erfolgreiches Team. Wir gewannen die nordbayerische Meisterschaft und haben uns für das bayerische Finale gegen den FC Bayern München qualifiziert. Dieses Finale gewannen wir dann trotz zahlreicher Nationalspieler auf Seiten des Gegners und feierten so den größten Erfolg meiner Jugendkarriere. Später zeichneten die Mannschaften von Ioan Pal stets eine hohe taktische Disziplin, eine gute Organisation und ein gutes Kombinationsspiel aus. Dass er sein Wissen jetzt strukturiert und kompakt in Form dieses Buchs an junge Trainer weitergibt, finde ich klasse. Ich wünsche ihm weiterhin viel Spaß und Erfolg mit seinem Lieblingssport.

Björn Schlicke, ehemaliger Spieler, 88 Bundesliga- und 252 Zweitligaspiele. Stationen waren unter anderem 1. FC Nürnberg, Greuther Fürth, Hamburg, 1. FC Köln, MSV Duisburg und der FSV Frankfurt.



Joachim Uhseemann

Ich hatte leider erst mit schon 28 Jahren das Vergnügen, unter Ioan Pal trainieren und spielen zu dürfen. Doch ich kann ohne Übertreibung behaupten, er begann mit uns beim SC Eltersdorf, richtig guten Fußball zu spielen. Es war für Ioan Pal die erste Station im Herrenbereich in Deutschland, und wir waren sehr erstaunt von der professionellen Arbeitsauffassung, Sitzungen mit handschriebenen Zetteln, auf denen präzise die Stärken und Schwächen eines Spielers auf seiner Position analysiert waren und genaue Vorgaben für Verbesserungen standen. Davor kannte ich eher Ansaugen und kämpfen bis zum Umfallen.«

Unter Ioan Pal lernte ich zum ersten Mal Fußball, wenn man so möchte. Wir verstanden, wie sich nahezu jede Situation spielerisch lösen lässt. Grätschen ist schlicht verboten, da man danach auf dem Boden liegt und weder Ball noch schnell genug hinterherkommt. Ioan Pal erkannte rasch die Stärken und Schwächen eines Spielers und setzte ihn entsprechend ein. Auch wenn wir anfangs noch über seine Sitzungen geschmunzelt haben, merkten wir rasch, dass die Analysen und Hilfestellungen tatsächlich wirkten und wir uns kontinuierlich verbesserten, denn im Grunde hatte der Trainer ja meistens recht mit den Dingen, die er uns sagte.

Ich denke, gerade für Trainerneulinge ist es sicherlich sehr hilfreich, hier den Rat oder anderen Tipp aus dem sehr umfangreichen Fachwissen von Ioan Pal aufnehmen zu können, frei nach seinem Motto vor jedem Training: »Bitte zeichnen die Bälle!«

Joachim Uhseemann ist Manager der ersten Mannschaft des SC Eltersdorf Regionalliga Bayern.





- KAPITEL 1 -

Die Protagonisten: Spieler, Trainer, ~~Schiedsrichter~~





~~LIEBER KOLLEGE,~~

als junger Trainer hast du deine persönlichen Vorstellungen und deine Prinzipien, wie du diese Aufgabe erfüllen möchtest. Hieraus entwickelst du ein eigenes Konzept für dich. Dieses Grundkonzept wird bleiben, aber es wird sich mit der Zeit anpassen, ergänzen, erweitern. Es ist im Grunde wie mit allem im Leben: Dinge entwickeln und so wirst auch du dich entwickeln, verbessern, Neues lernen durch Lesen, Zuhören und natürlich durch das Sammeln eigener Erfahrungen als Trainer.

Mit dem Trainerschein in der Hand bist du zwar formell Trainer, ob du aber trainieren kannst, gilt es jedes Jahr neu zu beweisen. Hierzu hilft es, wenn folgende Fragen ehrlich beantwortest:

1. In welchem Bereich möchte ich trainieren? (Jugendliche, Erwachsene, Frauen, Männer)

2. Möchte ich direkt Cheftrainer werden?

- a. Verfüge ich bereits über die Persönlichkeit zum Cheftrainer?
- b. Kann ich die Zusammenarbeit mit Vereinsverantwortlichen, einem Betreuer und einem Trainerteam sowie den Spielern organisieren und koordinieren?
- c. Besitze ich die mentale Stärke, auch harte Entscheidungen zu treffen?
- d. Kann ich bei der Kadernominierung, Aufstellung oder bei Auswechslungen Spieler überzeugen?
- e. Kann ich mein Konzept gegenüber den Vereinsverantwortlichen, Spielern der Presse oder den Zuschauern vertreten?
- f. Wie gehe ich mit falschen Schiedsrichterentscheidungen um?
- g. Schaffe ich es, die Menschen aus meiner Fußballwelt zu überzeugen, zu begeistern, positiv zu beeinflussen, zu motivieren und mitzunehmen?



3. Ist es vielleicht besser für mich, einige Jahre als Co-Trainer arbeiten, um bei erfahrenen Kollegen zu lernen?

4. Könnte es sein, dass mir vielleicht sogar die Rolle des Co-Trainers mehr zusagt und ich lieber in dieser Tätigkeit wirken möchte?

5. Auf welchem Niveau möchte (kann) ich als Trainer beginnen

6. Wie stelle ich mir meine Trainerlaufbahn vor?

- a. Um Karriere zu machen, verlasse ich mich auf meine guten Ergebnisse, meine Qualität und den daraus resultierenden guten Ruf, den ich mir erarbeiten werde.
- b. Um Karriere zu machen, werde ich mir rechtzeitig einen geeigneten Berater suchen.

7. Wenn du dir diese Fragen ehrlich beantwortet hast, erstelle ich dein Konzept.



DIE STRATEGIE

Du hast nun eine Vorstellung davon, wie deine Trainerlaufbahn aussehen soll. Im nächsten Schritt erstellst du nun dein Konzept. Dieses Konzept sollte über folgende Punkte verfügen:

1. Führungsstil:

- a. kooperativ
- b. diktatorisch
- c. kumpelhaft

2. Kooperation im Verein

- a. mit dem Präsidenten
- b. mit dem Abteilungsleiter
- c. mit dem Hauptsponsor
- d. mit dem Betreuerstab (Zeugwart, Platzwart, Physiotherapeuten)
- e. mit dem Co-Trainer
- f. mit den Spielern

3. Die Taktik

- a. Kurzpassspiel
- b. Konterspiel
- c. Kombination aus a und b
- d. Offensivpressing
- e. um die Mittellinie organisiert
- f. vor dem eigenen Strafraum organisiert
- g. das Spielsystem (4-1-4-1 / 3-1-3-3)

4. Das Training

- a. Anzahl pro Woche
- b. Dauer
- c. Schwerpunkt (Technik – Taktik, Kondition, Spielformen)



5. Die Trainingsbedingungen (Ort, Hilfsmittel)

6. Spielvorbereitung/Spielauswertung (Wo, welche Hilfsmittel, wer außer Spieler und Trainer darf noch teilnehmen?)

7. Spielerkader (16 + 2, 18 + 2, 20 + 3, Anzahl Linksfuß, Anzahl Rechtsfuß, Anzahl beidfüßige Spieler)

8. Kooperation mit der 2. Mannschaft und der A-Jugend

9. Umgang mit Problemspielern

10. Umgang mit Starspielern

11. Umgang mit Problemmitarbeitern

12. Krisenbewältigung

1. Kooperation mit dem Verein

a. Der Präsident: Gespräche finden im Rahmen festgelegter Sitzungszeiten statt. Ansonsten nur in Extremsituationen aufsuchen. Vorschläge nicht ablehnen (gar nichts sagen).

b. Der Hauptsponsor: Erwartet vor allem eine gute Werbung für seine finanzielle Unterstützung.

c. Der Abteilungsleiter: ihm herrscht ein reger Austausch, nahezu alle Dinge werden mit besprochen. Ein gutes Verhältnis kann die Trainertätigkeit erleichtern.

d. Der/die Betreuer: eine klare Aufgabenzuteilung und auf ein respektvolles Miteinander achten. Versucht er, Einfluss zu nehmen, müssen die Kompetenzen deutlich definiert werden. Vorsicht vor Betreuern, die Interna ausplaudern!

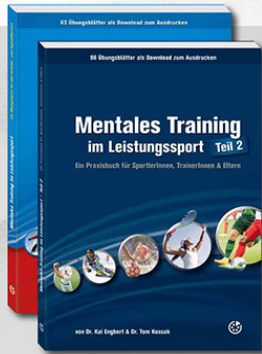
e. Der Physiotherapeut/Mediziner: Wertschätzung behandeln und auf Ratschläge hören. Ein gutes Vertrauensverhältnis ist sehr hilfreich.

f. Der Co-Trainer: Sollte ein guter Fachmann sein, loyal und keine Interna ausplaudern. Er bildet das Bindeglied zwischen Chef-Trainer und Spieler und kommt Verantwortung und Aufgaben vom Chef-Trainer übergeben. Vorzuverhüten: vor zu ehrgeizigen Co-Trainern, die am Chef-Trainer vorbeistreichen. Während des Spiels kann der Co-Trainer bestimmte Aufgaben übernehmen (Gespräche der Halbzeitpause mit Spielern auf Anweisung des Chef-Trainers, da d

DIE PROTAGONISTEN: SPIELER, TRAINER, SCHIEDSRICHTER



NEUER SPORTVERLAG



Mentales Training im Leistungssport, Teil 1 und 2

Mentale Stärke im Leistungssport ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von Training und Erfahrung. Daher sollte bereits im Schüler- und Jugendalter mit dem mentalen Training begonnen werden. Langfristig führt es zu mehr Selbstbewusstsein, stabileren Wettkampfleistungen und hilft besonders „Trainingsweltmeistern“, ihre Leistung dann abzurufen, wenn es zählt.

Diese Bücher richten sich an Trainer und Sportpsychologen, die mit Sportlern im Einzelcoaching oder in der Gruppe mentales Training durchführen möchten.

Teil 1: ISBN 978-3-938023-63-1 **EUR 19,50**

Teil 2: ISBN 978-3-96416-033-1 **EUR 29,90**

Leistungsfaktor Sport Mit Bewegung zum #ERFOLG

Wie man mit Sport erfolgreicher durchs Leben geht ist das zentrale Thema von Leistungsfaktor Sport. Es ist Werbung für Sport und Warnung vor falsch ausgeübtem Sport zugleich. Im zweiten Teil des Buches zeigt der Autor Fehlentwicklungen auf. Überehrgeiz bis hin zur Sportsucht und die allgegenwärtige Dopingproblematik werden hier fundiert und mit zahlreichen neuen Aspekten analysiert. Wer dieses Buch gelesen hat, wird den Sport mit anderen Augen sehen, sondern erkennen, dass Höhepunkte nicht Titel, Siege oder Rekorde sind.



ISBN 978-3-96416-033-1 **EUR 19,50**

Das Löwen-Coaching Wie du deinen Sportverein mit innovativen und kreativen Ansätzen zukunftsfit machst

Welchen Herausforderungen müssen sich Vereine in der heutigen Zeit stellen, und wie können sie darauf zukunftsorientiert reagieren? Dies verrät die Fabel über ein Löwen-Rudel in Afrika, welche die Situation vieler Sportvereine beschreibt und inspirierende und innovative Lösungsstrategien aufzeigt. Der zweite Teil des Buches beinhaltet Interpretationsansätze und notwendige Schritte für einen Veränderungsprozess. Außerdem werden zehn Erfolgsfaktoren des Sportvereins dargestellt und eine Trendprognose für die Sportvereins-Zukunft gewagt.

ISBN 978-3-96416-039-3 **EUR 17,90**

Weitere Publikationen unter www.neuersportverlag.de

QUOD ERAT ~~DEMONSTRANDUM~~



(lat. für »was zu beweisen war«)

Impressionen einer Trainerkarriere ...
von den kleinen Anfängen bis zu
den großen Erfolgen:



1. FC Nürnberg G1-Jugend:
Bayerischer Meister 1994



1. FC Nürnberg Amateure
Süddeutscher Meister 1995



1. FC Nürnberg Frauen:
1. Bundesliga 1999/2000

Ioan Pal bei den Bayerischen
Hallenmeisterschaften 1996

1. FC Nürnberg B1-Jugend:
Bayerischer Meister 1996