

Handlungsschnelligkeit trainieren

Der Handlungsschnelligkeit fällt im modernen Fußball eine immer größere Bedeutung zu. Die Spieler, die gut antizipieren können, sind im Vorteil. Wie aber kann ich als [Trainer](#) diese Handlungsschnelligkeit im [Training](#) üben und forcieren?

Zunächst einmal sei gesagt, dass Handlungsschnelligkeit gerade in Streßsituationen ein entscheidender Vorteil ist. Daher kann man solche Stresssituationen gerade im [Training](#) hervorragend erzeugen, denn genau hier hat es keinerlei Auswirkungen, wenn man einen Fehler macht.

Man könnte beispielsweise folgende Aspekte in sein Training(sspiel) einfließen lassen:

- spontaner Wechsel vom Spiel zur Torerzielung zum Spiel auf Ballhalten oder von Großtoren auf Minitore ohne Torhüter
- Spiel mit mehreren Bällen – evtl. auch unterschiedlicher Art (Fußball, Volleyball, Tennisball etc.)
- Zeitdruck für die Spieler, die innerhalb einer vorgegebenen Zeit zum Torabschluss kommen müssen (z. B. zehn Sekunden)
- Überzahlsituationen für die nicht ballbesitzende Mannschaft durch neutrale Spieler herstellen
- Überzahlspiel mit Wandspielern an den Außenlinien des Feldes
- Veränderung der Spielfeldgröße auf Trainerkommando oder Begrenzung des Spielfeldes durch kleinere nicht zu bespielenden Innenfelder