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