

Arbeitsblatt: Im Fussball seinen eigenen Spielstil entwickeln

Ziel: Sich seinen Stärken und Schwächen bewusst werden und somit zum gewünschten/geforderten Spielstil hin trainieren!

Aufgabe: Ordne in diese Tabelle alle Deine fussballerischen Fähigkeiten ein (eine Anregung findest Du auf Seite 2), anschließend trainiere Deine Schwächen auf ein Basis Niveau. Wenn es keine Schwächen mehr gibt, kannst Du die ein oder andere Stärke zur eigenen Waffe im Spiel trainieren!

Name: _____ Datum: _____

Schwächen

Basis

Stärken

Waffe in jedem Spiel

Anregung: Fussballerische Fähigkeiten

Körperliche Fähigkeiten

Schusskraft
Kraftausdauer
Schnellkraft
Beweglichkeit
Flexibilität
Schnelligkeit
Sprungkraft
Elastizität (z.B. schnelle Richtungsänderungen)
Ausdauer
Koordination

Technische Fähigkeiten

Pass flach/hoch kurz/lang
Torschuss in verschiedenen Ausführungen
Flanke
Kopfball
Dribbeln
Zweikampf
Ballannahme
Finten/Tricks
Grätsche

Taktische Fähigkeiten

Stellungsspiel
taktisches Verständnis in Spiel/Training (Pressing, 4er Kette, u.s.w.)
Anstoß
Freistoß
Elfmeter
Ecke
Einwurf

Mentale Fähigkeiten

Mut
geistige Schnelligkeit
Konzentration
Intuition, Flow
Teamgeist
Selbstbewusstsein
Reaktionsvermögen
Selbstwert
Antizipieren
Spielfreude
Selbstvertrauen
Blickfeld

...die Liste kann man noch weiter führen, Deine Kreativität ist hier gefragt!