

## 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!