

Einfach und genial zugleich!

backdoor

Das stufengerechte Talent-Training
Konzept Andy Egli 2009



Einleitung

Im Elitefussball nimmt der Selektionsprozess immer extremere Formen an. Die Talente des BSC YB, FC Biel/Bienne und FC Thun werden weiter konzentriert. Im grossen Kanton Bern werden nach den 3 bestehenden U-16 Mannschaften nur noch je eine U-17 und U-18 Mannschaft gestellt. Von rund 25'000 Nachwuchsfussballern/-innen aus Breitensportvereinen der Region Bern/Jura wird der Weg für 16-jährige und ältere ab der Saison 2009/2010 immer steiniger.

Das bedeutet: Nur wenigen Talenten ist das Glück vergönnt, von optimalen Rahmenbedingungen zu profitieren und damit das «Vorzimmer zum Profi-Fussball» betreten zu können.

Der grosse Rest (darunter viele talentierte Junioren, die dem «Numerus Clausus» zum Opfer fallen) wird relegiert, meist demotiviert und kann im Umfeld des Breitensports weder quantitativ noch qualitativ auf jene Trainings hoffen, wie sie nur der Spitzenfussball zu bieten vermag.

Was Alex Frei, Christoph Spycher, Gökhan Inler und Weltmeister Luca Toni mit den auf der Strecke gebliebenen Nachwuchsspielern verbindet: ...



Alex Frei, Christoph Spycher, Gökhan Inler, Luca Toni: vier Fussballer mit Rang und Namen. Sie waren in keinem Talentschuppen zu finden, fanden den Weg über die unteren Ligen zu den grossen Clubs. Ihre Namen stehen stellvertretend für den Begriff «**Hoffnung für alle jene, welche wollen**», ... es aber aufgrund der Selektionskriterien nicht tun dürfen.

Alex Frei schien beim FC Basel als 19jähriger nach gerade mal 11 Spielen durchgefallen. Heinz Hermann rief in Thun an: «Wollt ihr einem jungen, willensstarken Kerl in der NLB eine Chance geben?» Andy Egli war sofort einverstanden und gab Alex das Vertrauen. Über den FC Thun, FC Luzern, Servette FC, Stade Rennais F.C. und Borussia Dortmund brachte er es zum Rekordtorschützen der Schweizer Fussball Nationalmannschaft.

Oder die unglaubliche Story von Christoph Spycher, der es vom FC Sternenberg über den SC Bümpliz, FC Münsingen, FC Luzern und Grasshopper-Club Zürich ins Schweizer Nationalteam und als Stammspieler in die Deutsche Bundesliga schaffte.

Gökhan Inler kam über Olten und Solothurn in die U-21 zum FC Basel. Auch er wurde von Heinz Hermann ausgebildet. Nur, der Weg in die 1. Mannschaft war ihm versperrt. Gökhan absolvierte dann Testwochen in Schaffhausen und in Fenerbahce Istanbul (bei Christoph Daum). Ohne Erfolg. Erst ein Anruf seines Jugendtrainers Max Rüetschli beim FC Aarau ermöglichte ihm den Einstieg in die NLA. Er holte sich sofort einen Stammplatz und über den FCZ kam er zu Udine. Heute ist er aus der Schweizer Nationalmannschaft nicht mehr wegzudenken. Und **Luca Toni**? Noch als 22-Jähriger spielte er mit Amateurmanschaften und dies ohne durchschlagenden Erfolg.

In einem extrem steilen Pyramidensystem stellt der Selektionsprozess des SFV und seiner Regionalverbände eine natürliche Entwicklung dar. Klar ist deshalb: **je breiter die Basis von gut ausgebildeten Nachwuchskräften, desto höher die Qualität und grösser die Konkurrenz für die heiss begehrte Aufnahme in eines der U17- und U18-Teams.**

Vielen Talenten bleibt der Durchmarsch aufgrund des engmaschigen Netzes der Selektion verwehrt. Statt auf höchstem Juniorenniveau mit bestens qualifizierten Trainern und wöchentlich 5 bis 7 Trainingseinheiten zu arbeiten, heisst es oftmals «**ab in den Breitenfussball**» mit allen damit verbundenen Konsequenzen.

Die Folgen einer vermeintlichen «Zurückversetzung» können Motivations- und/oder Beziehungsprobleme auslösen. Dazu kommen oftmals perspektivische Unsicherheiten sowie die Aufgabe des Fussballsports zugunsten der beruflichen Ausbildung oder privaten Bedürfnisse.

Fussballprofis der Extraklasse sind der beste Beweis dafür, dass nicht jedes Talent auf Anhieb erkannt wird, vom Trainingsfleiss und Einsatzwillen ganz zu schweigen.

**Talent besitzen ist das eine.
Es im richtigen Moment zur
Geltung zu bringen, das andere.**



Für wen ist das backdoor Training ausgerichtet?

- 16-jährige Fussballer aus der Stadt und Region Bern, welche die Qualifikation in die U-17 oder U-18 des BSC YB nicht geschafft haben
- 16- bis 21-jährige ambitionierte Fussballer aus Stadt und Region Bern, die nicht der U-17/U-18/U-21 des BSC YB, FC Thun oder FC Biel angehören.
- 15- bis 21-jährige ambitionierte Frauenfussballerinnen
- 16- bis 21-jährige ambitionierte Fussballer aus der ganzen Schweiz, die keiner U-Mannschaft im Spitzenfussball des SFV angehören

Das backdoor Konzept unterstützt

Eltern, die ihren Kindern Bildung auf hohem Niveau ermöglichen wollen. Im Selektionsprozess stellen Eltern fest, dass die gewünschten Anforderungen von ihrem Kind nicht immer erfüllt werden können. Gründe gibt es viele: Pubertät, 1. Freundin, Berufslehre, Schule, Orientierungslosigkeit, Lustlosigkeit. Eine Niederlage muss in diesem Fall nicht das Ende sein! Es gibt den Weg durch die Hintertüre. **Fussball-Spieler/-Spielerinnen**, die ambitioniert sind und ihr Potenzial abrufen wollen. Zwischenzeitlich mussten sie eine Niederlage einstecken in Form von Disqualifikation in einem Auswahlverfahren. Nicht schlimm, es gibt den Weg durch die «backdoor».

Breitensportvereine, die sich bewusst sind, dass sie mit ihren Strukturen die gut qualifizierten Spieler nicht ihrem Potenzial und ihrer Ambition entsprechend sportlich ausbilden können.

Spitzenfussballvereine/Aktiengesellschaften,

wie z.B. die BSC YB Betriebs AG, die im Entscheidungsprozess der Selektion den Weg durch die «Hintertüre» anbieten können, um eine Rückkehr in den Profibereich zu ermöglichen.

Wann?

Der Starttermin des **backdoor** Trainings erfolgte am 11. August 2009. **Der Einstieg in dieses individuelle Training ist jederzeit möglich und kann je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden und/oder ihrer Vereine flexibel angesetzt werden.**

Wo?

Die Trainingsorte in der Stadt und Agglomeration Bern sind von ausgezeichneter Qualität und ermöglichen eine flexible Wahl des Standortes nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Wie viel?

CHF 50 bis 150 inkl. MwSt. pro Teilnehmer/-in und Trainingseinheit à 90 Minuten, inklusive Vorbereitung und Trainingsauswertung, wie auch Gespräche mit Lehrbetrieben und Schulen für die Freistellung der Athleten/-innen.

CHF 100 plus MwSt. für weitergehende Fussballfachfragen oder Betreuung (beispielsweise Spielbeobachtung im Breitensportverein mit Analyse und Besprechung).

Weitere Dienstleistungen wie Karriereplanung und -begleitung, sportpsychologische und andere Betreuung nach Aufwand/Kostenvoranschlag des Dienstleisters.



Womit?

Technisches und mentales Konzept

Es gilt, die Nachwuchskräfte gezielt mit den Anforderungen technisch/taktischer, konditioneller und mentaler Natur zu konfrontieren und weiterzuentwickeln. Als Basis dient die **Spiel- und Ausbildungsphilosophie des SFV**, welche in der Regel ein flexibles 4-4-2 System mit einem auf Angriff ausgerichteten Fussball vorsieht, gleichzeitig bei gegnerischem Ballbesitz mit aggressivem Forechecking und Pressing im kompakten Mannschaftsverband den Ball zurückzuerobern versucht.

Da die Talente in ihren Vereinen parallel dazu Mannschaftstrainings durchführen, geht es in erster Linie darum, die Inhalte zu koordinieren und weitergehende, spezifische Ausbildungsmodule anzubieten. Deshalb werden die Teilnehmer des **backdoor** Kurses angehalten, ein **Trainingstagebuch** zu führen, welches den permanenten Dialog mit den Vereinstrainern ermöglicht.

Mentale Stärke verleiht den erlernten technisch/taktischen Fähigkeiten erst die richtige Durchschlagskraft. Wissen wie es geht und dieses Wissen genau dann anzuwenden, wenn der Druck am grössten ist, sind die entscheidenden Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zukunft im Spitzenfussball. Doch mentales Training ist weit mehr als nur ein Beitrag an die fussballerische Weiterentwicklung, ... es ist die «Schule des Lebens» auch für ausserhalb des Sports und im Berufsleben «danach».

Details zum technischen und mentalen Konzept im Anhang 2.

Wer steht hinter dem backdoor Konzept?

Die personelle Infrastruktur garantiert einen Ausbildungsstandard auf hohem bzw. auf höchstem Niveau. Die Garanten dafür sind:

Als technischer Verantwortlicher:

Andy Egli, 51, Fussballtrainer mit UEFA Pro Lizenz, langjähriger Spitzenfussballer mit ... Einsätzen in der Schweizer Fussball-Nationalmannschaft, Schweizermeister, Cupsieger, Sportmanager, Trainer ... und notabene Vater von vier (teils erwachsenen) Kindern

Partner und Stellvertreter:

Heinz Hermann, UEFA Pro Lizenziertes Ausbilder und Spitzenfussballtrainer, Rekordnationalspieler mit 117 Länderspielen, mehrfacher Schweizermeister, Cupsieger, 5-mal Fussballer des Jahres und 3-facher Familienvater

Weitere Techniker:

Marinko Jurendic, SFV A-Diplom, langjähriger NL-Spieler mit FC Thun, FC Winterthur und SC Kriens

Medizinische Beratung:

Prof. Dr. Roland Biedert, SportClinic Villa Linde, Biel – siehe CV

Sportpsychologische Beratung:

Frank Trötschkes, Mentalcoaching – siehe CV

Karriereplanung:

Stephan Wolf, ehem. Fussball-Nationalmannschaftsspieler – siehe CV

Je höher die Qualität, desto restriktiver die Selektionskriterien.

Folgende **Institutionen und Persönlichkeiten** stehen hinter dem **backdoor** Konzept:
BSC YB, Regionalverband Bern/Jura und zahlreiche Breitensportvereine, ...

Alex Frei, FC Basel,
Captain Schweizer Fussball Nationalmannschaft



«Karrieren verlaufen unterschiedlich. Wer die Selektion für eine U16-, U17- oder U18-Mannschaft verpasst, ist noch lange nicht am Ende seiner (Fussballer-)Träume. Es gibt auch einen anderen Weg. Meiner führte mich von den Junioren des FC Begnins und FC Aesch zum FC Basel, FC Thun, FC Luzern, Servette FC, Stade Rennais F.C., Borussia Dortmund und nun wieder zurück zum FC Basel. Das **backdoor** Konzept schafft leistungswilligen Junioren optimale Rahmenbedingungen. Ein Sondereinsatz, der sich lohnt, ... vorausgesetzt, man glaubt an sich und seine Chance.»

Stefan Freiburghaus, NW-Chef BSC Young Boys



«Die Selektion je Altersstufe im Nachwuchs-Spitzenfussball verläuft rasant und in einer steilen Pyramide. Nicht alle talentierten Fussballer schaffen – aus unterschiedlichen Kriterien – zum jeweiligen Entscheidetermin den Sprung in die nächste Ausbildungsstufe. Damit diese Spieler weiter individuell gefördert werden und sich im Schaufenster des Junioren-Spitzenfussballs bewegen können, gibt es das **backdoor** Konzept: eine für Klubs, Spieler sowie Organisatoren sinnvolle und unterstützenswerte Idee! Wir freuen uns auf den nächsten Christoph Spycher, der dem **backdoor** Konzept entspringen wird.»



FC Breitenrain

«Neben einem intakten Vereinsleben und sportlichen Ambitionen wollen wir unseren jungen, leistungswilligen Kräften ermöglichen, sich weiter zu entwickeln. Als Verein befinden wir uns durch den Aufstieg in die 1. Liga mittlerweile zwischen den Polen Spitzen- und Breitenfussball. In der Konsequenz werden die Anforderungen auf jeder Ebene massiv erhöht. Im technischen Bereich unterstützen wir das **backdoor** Konzept welches unseren talentiertesten Spielern vereinsübergreifend Individualtrainings anbietet.»



Bertrand Choffat, Technischer Leiter FVBJ

«Einige 17-jährige Fussballspieler, die mehrere Jahre von der Ausbildung im Spitzenfussball (U12 – U16) profitiert haben, werden von den Spitzenvereinen aus verschiedenen Gründen (Entwicklung im Wachstum, Berufswahl und andere Gründe) nicht mehr berücksichtigt. Das soll nicht heissen, dass sie keine Qualität haben, im Gegenteil, aber die Selektion auf diesem Niveau ist unerbittlich und die Wahl sehr schwierig. Das **backdoor** Konzept erlaubt diesen Spielern nun von einer speziellen Unterstützung, ausgeführt von kompetenten Trainern in der Form einer individuellen Betreuung, zu profitieren. Demzufolge unterstütze ich die Idee dieses Projekts und des Konzepts **backdoor**, welches den ehrgeizigen und motivierten Spielern die Chance gibt, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Der Genuss einer individuellen Betreuung ermöglicht es dem Spieler zukünftig doch noch in den Spitzenfussball zu wechseln.»



Durch die Hintertüre zum Haupteingang:

Das backdoor Konzept, der zweite Bildungsweg im Fussballsport.

Denn wer kann schon mit Sicherheit behaupten, dass Junioren, die dem «Numerus Clausus» zum Opfer fallen, nicht doch eine Zukunft als Profifussballer haben?

Wer den unbedingten Willen zur Leistung hat und sich sowohl von den körperlichen als auch technisch/taktischen Voraussetzungen her aufdrängt, soll seine faire Chance erhalten.

Das **backdoor** Konzept beinhaltet ein vereinsübergreifendes, spezifisches Training für **16- bis 21-Jährige mit mindestens 1 bis 3 wöchentlichen Trainingseinheiten in Gruppen von minimal 4 bis maximal 12 Spielern.**

Weshalb also nicht das Glück durch die «Hintertüre» suchen, so wie Alex Frei, Christoph Spycher, Gökhan Inler oder Luca Toni mit Erfolg praktizierten?

Wie anmelden?

Ganz einfach: Anmeldeformular (Anhang 1) ausfüllen und abschicken oder mailen an egli.andy@hispeed.ch

backdoor Konzept

Andy Egli
Buchserstrasse 18
3006 Bern

Handy 079 237 16 13

Detailinformationen auch unter www.backdoor-konzept.ch und www.andy-egli.ch

Je breiter die Basis, desto höher die Anforderungen an Talent, Trainingsfleiss, Leistungsbereitschaft und Durchsetzungsvermögen.

Anhang 1

Anmeldung in Projekt «backdoor»

- 1 wöchentliches Zusatztraining** à CHF 150 inkl. MwSt.
- 2 wöchentliche Zusatztrainings** à CHF 250 inkl. MwSt.
- 3 wöchentliche Zusatztrainings** à CHF 300 inkl. MwSt.

Obige Preise stellen eine Grundlage pro Athlet für eins bis drei wöchentliche Trainings dar. Ab fünf bis maximal zwölf Athleten pro Training verbilligt sich die jeweilige Trainingseinheit, bewegt sich aber in jedem Fall zwischen CHF 50.00 bis 150.00 pro Training und Athlet.

Eltern: Name/Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ/Ort _____

Athlet: Vorname _____

Geburtsdatum _____

Telefon privat/mobile _____

email-Adresse _____

Spielkategorie im Verein _____

Position/alternativ _____

Datum/Ort _____

Unterschrift Athlet/-in _____

Unterschrift Eltern _____

Kontaktperson Projekt-Leitung:

Andy Egli: www.andy-egli.ch – 079 237 16 13

Innerhalb von 30 Tagen nach Leistungserbringung wird die Zahlung fällig. Verrechnet werden am Ende jedes Monats die effektiv absolvierten Trainingseinheiten. Absenzen wegen Unfall/Krankheit oder anderen gewichtigen Gründen können in einer der Folgewochen kompensiert werden. Beispiel: 2 wöchentliche Trainings gebucht, 1 davon krank = die 2. nicht absolvierte Einheit kann durch ein 3. Training in einer der Folgewochen nachgeholt werden zum ursprünglichen Preis der 2. Einheit (CHF 100). In Ausnahmefällen ist der Zahlungsmodus verhandelbar. Werden Zahlungsfristen nicht respektiert, behält sich die Projektleitung vor, den Athleten vom Training auszuschliessen.

Vom Athleten/von der Athletin mitzubringen:

eigene, saubere Fussballschuhe (Unterlage kann Natur- oder Kunstrasen sein) und ein Ball Nr. 5, korrekt gepumpt.

Teilnahmebedingungen:

In Absprache mit Eltern, sportlichem Leiter und Trainer des Breitensportvereins tritt der/Athlet/-in ins backdoor Konzept ein. Der/die Athlet/-in gibt unmissverständlich zu verstehen, dass er/sie sich über dieses Projekt, auf dem sogenannten zweiten Bildungsweg, fussballerische und persönliche Entwicklungsschritte vollziehen will, die ihm/ihr im besten Fall ermöglichen sollen, über den Fussballsport persönliche Zufriedenheit und eine wirtschaftliche Lebensgrundlage zu schaffen.

Die Trainingseinheiten werden in Absprache mit den Vereinstrainern hinsichtlich der individuellen Erfordernisse des Athleten/der Athletin und der Beurteilung der Projektleitung konzipiert und umgesetzt. Um einen effizienten und individuell angepassten Trainingsbetrieb sicherstellen zu können, werden ab 4 bis max. 12 Athleten/Athletinnen pro Trainingseinheit involviert (Ausnahmen bleiben vorbehalten).

Die Trainingstage sind geplant von Montag bis Freitag jeweils ab 12.00 Uhr bis 13.30 Uhr. Alternativen sind denkbar, abhängig von der Verfügbarkeit. Die Teilnehmer(-innen) führen im Idealfall (auf freiwilliger Basis) ein Trainingstagebuch. Es wird eine Monatsplanung erstellt, welche die 2 Wochentage fixiert, an welchen der/die Athlet/-in anwesend ist. Örtlichkeiten nach Verfügbarkeit in der Region Bern.

Die Teilnehmenden am backdoor Training sind gesund und sportlich voll belastbar. Sie nehmen eigenverantwortlich am Training teil, sind privat gegen Unfall versichert und informieren die Projektleitung umgehend über allfällige Krankheitssymptome, Unwohlsein und/oder Medikamenteneinnahme. Bei Verlust von Wertsachen oder Schäden übernimmt die Projektleitung und der Gastverein (Benützung der Infrastruktur) keine Haftung. Die Eltern sind einverstanden, dass von den backdoor Traingsteilnehmenden Stand- oder Aktionsfotos gemacht werden können, deren Wiedergabe mit dem Einverständnis der Projektleitung auch für deren Dienstleistungspartner möglich ist.

Anhang 2

Technisches und mentales backdoor Ausbildungskonzept

1. Torhüter

Fussarbeit wie orientierte Ballkontrolle, Spieleröffnung, verschiedene Passarten wie Innenseitstoss, Vollspannstoss, Innenspannstoss, Aussenspannstoss, Abstoss, Abkick per Vollspannstoss, Hüft-drehstoss, Dropkickstoss. Integration in Spielformen der Feldspieler. **Handarbeit** wie Flankentraining (gegen das Tor und weg vom Tor), als TH fungierend in Übungs- und Spielformen der Feldspieler. **Position im Spiel** im Verhältnis zur Spielentwicklung und der Spielrichtung (Distanzen in der Tiefe und Breite, im Angriffsdrittel, Mitteldrittel, Verteidigungsdrittel befindend, Druck oder kein Druck auf ballführenden Gegenspieler usw.

2. Verteidiger

Abwehrverhalten schulen im 1v1, 1v2, 2v1, 2v2, 2v3, 3v2 usw. bis 11v11 mit dem vorrangigen Ziel, eine Flanke oder einen Torschuss zu verhindern. Erst in zweiter Priorität ist der **Ballgewinn** anzustreben.

- Coaching der motorischen Präzision in Bezug auf Körperhaltung und Standbein
- Distanz und Winkel zum Gegner
- Geschwindigkeit im Annähern des Gegners
- Fusstärke des Gegners
- Vorlieben des Gegners (beispielsweise den Ball am Gegner vorbeilegen und nachsprinten)

Angriffshandlungen trainieren wie

- Spieleröffnung
- Konter auslösen mit kurzem Steil- oder Diagonalpass
- Konter auslösen mit Risikopass in die Tiefe.
- Spielrhythmus brechen mit Rück- oder Querpass (Einbezug des TH)
- Einbeziehen der Aussenverteidiger ins Angriffsspiel
- Flanken für die Aussenverteidiger auf den ersten Pfosten, ins Zentrum, auf den zweiten Pfosten und in den Rückraum, d.h. hinter die Abwehr

3. Mittelfeldspieler

Angriffshandlungen trainieren wie:

- Flache Steil- und Diagonalzuspiele hinter die Abwehr (Suchen der Intervalle, der Zwischenräume)
- Doppelpassspiel, Hinterlaufen, diagonal spielen – steil laufen, Steillaufen ohne Ball um die Abwehr auseinanderzureissen
- Hohe Zuspiele diagonal hinter die Abwehr.
- Flanken der Aussenspieler auf den ersten Pfosten, ins Zentrum, auf den zweiten Pfosten und in den Rückraum, d.h. hinter die Abwehr mit Innenseitstoss

Abwehrverhalten schulen wie oben mit dem vorrangigen Ziel, den Pass in die Tiefe zu verhindern und in zweiter Priorität den Gegner in eine Zone zu steuern, wo ein Ballgewinn dank Überzahl in Ballnähe möglich wird (Aussenzonen).

- Coaching wie oben und zusätzlich
- aggressives Tackling für den Ballgewinn (Zone weit weg vom Tor, dadurch kalkulierbares Risiko eines Freistosses)

4. Stürmer

Angriffshandlungen trainieren wie

- den Torschuss mit dem ruhenden Ball
- den Torschuss aus dem Dribbling
- den Torschuss nach einem Zuspiel von hinten, von der Seite und von vorne
- der Torschuss mit passiven, teilaktiven und aktiven Gegenspielern

Verschiedene **Schussarten** trainieren wie

- Vollspannstoss
- Innenspannstoss
- Aussenspannstoss
- Dropkick
- Halbvolley (nach aufgesetztem Ball)
- Hüftdrehstoss
- Fallrückzieher
- Kopfball.

Abwehrverhalten schulen in Bezug auf Fore-checking (oft nur mit einer Spitze) mit Coaching des Zeitpunktes, der Steuerung (Optionen der Zuspieler einschränken) und in Bezug auf ein Pressing (im Mannschaftsverband).

- Coaching des auszulösenden Momentes.
- Zusammenarbeit der Stürmer mit Priorität auf Verhindern des Passes in die Tiefe.
- Steuern nach aussen und dem Pass folgend für eine 2v1 Situation.

Ballgewinn mittels Tackling oder Provozieren eines Fehlzuspielers.

Mit aggressivem Nachsetzen den Druck aufrechterhalten für den Fall, dass der Ball nicht erobert werden kann.

- Gelingt dem Gegner der Pass in die Tiefe: Überzahl schaffen mit dem Lauf hinter den Ball.

Nicht weniger wichtig für erfolgreiche Fussballspieler ist das **mentale Training**.

Talentierte Nachwuchsspieler sollen nicht nur ihr technisch/taktisches und athletisches Können verbessern, sondern mit ebenso grosser Überzeugung ihr Potenzial im mentalen Bereich zulegen können. **Wer das höchstmögliche Leistungsniveau erreichen will, muss bereit sein, mehr zu tun als andere.** Auf das Training bezogen heisst das, dass jede Wiederholung als spielentscheidend erlebt und gestaltet wird. Wer sich dank mentaler Stärke dauerhaft konzentrieren kann und stets den vollen Einsatz zeigt, erzielt grössere spielerische Fortschritte.

Mit dem gezielten mentalen Training lassen sich kognitive Fertigkeiten (Wahrnehmung, Entscheidungsfindung und Antizipation) erlernen, optimieren und im entscheidenden Moment, also situativ, abrufen.

Mentales Verteidigertraining in einer Beispielreihe

- Einen **Bewegungsablauf wählen**, den man trainieren will (1v1 Situation, der Stürmer steht mit dem Rücken zum Tor im Halbfeld und erhält ein Zuspiel in den Fuss).
- Gesamten Bewegungsablauf genau und **detailliert aufschreiben** (allenfalls sogar Empfindungen darstellen wie «heute fühle ich mich super, oder müde, unternehmungslustig usw.»).
- In den darauffolgenden 3 Tagen jeweils à 30 Minuten den Bewegungsablauf durchlesen und sich einen «inneren Zeitlupenfilm» vorstellen; diesen «Film» an mehreren Tagen jeweils während 15 Minuten «anschauen».
- 5 bis 6 **Knotenpunkte** aussuchen, von denen man meint, dass sie die «Schlüsselstellen» für die korrekte Ausführung sind (z.B. Distanz zum Gegner, Körperhaltung, Spielrichtung usw.).
- Die Knotenpunkte mit Kurzworten (eins, zwei, drei – a, b, c ...) bezeichnen; den inneren Film so lange üben, bis er die gleiche Zeitdauer (Sollziel) in Anspruch nimmt, wie die praktische Ausführung.
- **Kombination des mentalen mit dem praktischen Training** – in Zusammenarbeit und in Absprache mit dem Trainer; z.B. auf einen mentalen folgen fünf praktische Durchgänge.
- Konsequenter mental trainieren in der Vor- und Nachbereitung, in Pausen oder bei kürzeren Unterbrechungen des Spiels (Vorstellung, Visualisierung, durchspielen).

Weitere mentale Trainingsformen

- **Prognosetraining** (Erwartungshaltung, mit Druck umgehen lernen usw.)
- **Nichtwiederholbarkeitstraining** (1 Duell, 1 Parade, 1 Penalty, 1 Torschuss usw.)

Das obige mit Zeitverzögerung – Druck steigt aufgrund möglicher negativer Selbstgespräche.

Anhang 3

Name/Vorname	_____
Adresse	_____
Wohnort	_____
Tel. Nr	_____
Händy	_____
email-Adresse	_____
Evtl. 2. Wohnort	_____
Tel. Nr.	_____
Bezeichnung Berufslehre	_____
Arbeitsort	_____
Kontaktperson	_____
Tel. Nr.	_____
email-Adresse	_____
Art der Schule	_____
Schulort	_____
Kontaktperson	_____
Tel. Nr.	_____
email-Adresse	_____
Name des aktuellen Fussballclubs	_____
Stammverein	_____
Anzahl Trainingseinheiten/Tage	_____
Andere Verpflichtungen	_____
Plan für Deine Zukunft	_____

Andy Egli:

- Spitzenleistungen mit Erfahrungen aus 16-jähriger Profitätigkeit, 14-jähriger Trainer- und Managertätigkeit
- Ausgeprägte emotionale und soziale Kompetenzen als 4-facher Familienvater
- Hohe Glaubwürdigkeit und Sensibilität
- Gruppen- und Individualtraining
- Kommunikative Kompetenzen in Deutsch/Französisch und Englisch

1.1 Personalien

Egli Andy, 51 Jahre, verheiratet, 4 Kinder, noch 1 davon zuhause

1.2 Ausbildung allgemein

- 1974 - 1977 Ausbildung als kaufmännischer Angestellter Spedition
- 1978 – 1994 Berufs-Fussballer (davon 5 Jahre im französischen Sprachraum)
- 1995 – 2009 Fussball-Trainer mit UEFA Pro Lizenz

1.3 Grundausbildung bezüglich Projekt

- 1995 – 1998 Manager beim FC Thun 1898 (1. Amateurliga – Nationalliga B) und gleichzeitig Ausbildung zum Fussballtrainer mit UEFA Pro Lizenz
- 1999 – 2001 Leiter Sport beim FC Luzern (Nationalliga A)
- 2001 – 2002 Cheftrainer bei SV Waldhof Mannheim (2. Deutsche Bundesliga)
- 2003 – 2004 Geschäftsleiter/CEO beim FC St.Gallen
- 2004 – 2005 Cheftrainer beim FC Aarau
- 2006 Cheftrainer beim FC Biel/Bienne (1. Amateurliga)
- 2006 – 2007 Cheftrainer bei Busan I'park in Süd-Korea
- 2008 Cheftrainer beim SC Zofingen (1. Amateurliga)
- 2008 Entwicklungsprojekt in Pjöngyang Nord-Korea
- 2009 Cheftrainer beim FC Langenthal (2. Amateurliga)

1.4 Berufliche Praxis allgemein

- 1974 – 1978 Lehre, Diplom und Tätigkeit als Speditionskaufmann
- 1978 – 2009 im Berufsfussball tätig (Aktivitäten als aktiver Spieler, Gewerkschafter, Trainer, Manager, Kolumnist, Experte bei Fernsehen DRS)

1.5 Berufspraxis bezüglich Projekt

Im Rahmen der Trainerausbildung zur UEFA Pro Lizenz (höchstes europäisches Trainerdiplom) wiederholte Trainingstätigkeit mit Spielern im Juniorenanter. Andy Egli entwickelte für den FC Thun, parallel zur Trainertätigkeit mit der 1. Mannschaft, das Berner Oberland Nachwuchs-Konzept.

Frank Trötschkes, 1960:

Berufliche Stationen und Hintergrund:

Studium Spezielle Psychologie in Bern (lic. phil. Psychologe FSP, Sportpsychologe SASP). Bildungsbeauftragter bei Pro Senectute Schweiz (bis 1998). Referent an der Fachhochschule Wirtschaft in Bern (bis 1999). Trainer, Coach und Berater seit 1988.

Sehr breites Fach- und Führungswissen (Seminarleitung zu fast allen Führungsthemen wie z.B. Persönlichkeit, Motivation, Gesprächsführung, Zielvereinbarungen, Konflikte, Teamführung, Mitarbeiter-Coaching, Führen auf Distanz & in Matrixorganisationen, Leadership & Followership).

Regelmässige, fundierte Weiterbildungen bei Top-Trainern der Branche (z.B. Reinhard K. Sprenger, Peter Warschawski, Tony Robbins u.a.).

Besondere Erfahrungen als Führungstrainer, Teamcoach & Sportcoach im mentalen Bereich:

- Trainingsverantwortung für die Basis-Führungsausbildung eines der grössten Schweizer Unternehmen
- Begleitung zweier Führungsteams während eines Mergers, Konfliktmoderationen bei Fusionen
- Begleitung des Führungsteams eines Start-up's (Mission Statement, Teamentwicklung u.a.)
- Teamentwicklungen auf allen Hierachiestufen
- Coaching verschiedener nachmaliger Europameister und zweier Vize-Olympiasiegerinnen im mentalen Bereich
- Langjähriger, persönlicher Coach eines international tätigen Fussballcoachs
- Langjähriger, persönlicher Begleiter eines ProfiTennisspielers (Top 35)
- Ausbildner der SWISS PGA im mentalen Bereich (Golfprofessionals)

Stefan Wolf:

Langjähriger Spitzenfussballer mit 14 Länderspielen für die Schweiz, Schweizer Meister und Cupsieger, diplomierter Sportmanager, eigene Firma Wolfassist Sportlermanagement, Vater von zwei Kindern.

Ausbildung:

- 1990 Lehre als Kaufmann abgeschlossen
- 1990 – 2006 Profifussballer beim FC Luzern, FC Sion, Servette Genf, FC St.Gallen
14 Länderspiele für die Schweiz
Über 450 Nationalliga Spiele
1 x Schweizer Meister
2 x Cupsieger
- 2006 abgeschlossenes Studium im Sportmanagement
- 2007 Gründung eigener Firma Wolfassist (www.wolfassist.ch)
- 2008 Start Dienstleistung «Next Generation Team», spezifisches Management nur für junge Sportler bis 23 Jahre alt. (www.nextgenerationteam.ch)

Prof. Dr. Roland Biedert:

SportClinic Villa Linde, Blumenrain 17, 2503 Biel
Tel. 032 366 88 44
e-mail: info@scvl.ch

- 1985 – 2005 Verbandsarzt Schweizerischer Fussballverband
- 1988 – 2005 Nationalmannschaftsarzt
- 1994 Delegationsarzt Fussball-Weltmeisterschaft in USA
- 1996/2004 Delegationsarzt Fussball-Europameisterschaften in England und Portugal