

# fußball training



Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des  
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Zeitschrift für Trainer,  
Lehrer, Übungsleiter  
und Schiedsrichter

April/Mai 1985  
3. Jahrgang

4/5

Saison-  
vorbereitung



# PUMA - DER STARKE PARTNER

## IM FUSSBALL.

**E**rfolgreiche Trainer vertrauen auf PUMA. Und PUMA nutzt deren Erfahrung und Know-how. In Zusammenarbeit mit Jupp Heynckes entwickelten die PUMA Schuhtechniker den JUPP HEYNCKES.

Ein hochwertiger Schraubstollenschuh mit anatomisch vorgeformtem Fußbett. Der Schaft mit aufgesetzter Vorderkappe ist aus hochwertigem, strapazierfähigem Rindboxleder. Mit der PUMA DUOFLEX-Sohle ist die totale Anpassung der Schuhsohle an die Fußsohle gewährleistet. JUPP HEYNCKES - ein Fußballschuh der Spitzenklasse.



... denn PUMA macht's mit Qualität.





**Gero  
Bisanz**

Herausgeber  
und Schriftleiter von  
„fußballtraining“

## Liebe Leser,

die Fußballsaison 1984/85 geht ihrem Ende entgegen. Viele Erwartungen haben sich erfüllt: der Klassenerhalt ist gesichert, ein guter Mittelplatz ist erreicht worden, und es haben sich Mannschaften für den Aufstieg qualifiziert. Wo Licht ist, zeigt sich aber auch Schatten, so daß trotz guter Arbeit der Trainer Mannschaften gezwungen sind, in der kommenden Spielzeit in einer niedrigeren Spielklasse spielen zu müssen. Das ist zwar bedauerlich, aber in unserem Spielsystem unvermeidbar.

Für alle Trainer stellt sich am Ende einer Spielzeit immer die Frage, wie es in der kommenden Saison weitergeht; der Blick ist schon wieder nach vorn gerichtet, die ersten Planungen laufen an.

Ein wesentliches Ziel der Beiträge unserer Zeitschrift ist, den Trainern aller Altersklassen Anregungen für die Trainingspraxis zu geben. Gerade mit diesem Doppelheft mit dem Schwerpunkt der Trainingsplanung und -gestaltung in der Vorbereitungsperiode für eine neue Saison wollen wir dieses schwierige Thema so abhandeln, daß unsere Leser echte Hilfen bekommen, sich auf die neue Saison so gut wie möglich vorzubereiten. Dabei sind wir uns der Schwierigkeiten und Problematik durchaus bewußt, denn die Trainingsstrukturen im Fußball sind vielfältiger Natur, so daß Aussagen und Anregungen zum praktischen Training nicht ohne weiteres von allen Trainern übernommen werden können. Manchen Trainern steht nur eine verhältnismäßig kurze Vorbereitungszeit zur Verfügung, andere trainieren nur zweimal pro Woche, viele müssen in der wichtigen Phase der Vorbereitungszeit aus verschiedenen Gründen auf Spieler verzichten. Das alles kann von uns nicht berücksichtigt werden. Und dennoch müssen, will man leistungsorientiert arbeiten, bestimmte allgemeingültige Aussagen in die Überlegungen zur Trainingsplanung mit einbezogen werden:

● So kann eine nur kurze Vorbereitungszeit nicht mit einem intensiveren Training ausgeglichen werden.

● Eine allmähliche Verbesserung der allgemeinen Ausdauer kann nur erreicht werden, wenn bestimmte Laufzeiten über einen längeren Zeitraum eingehalten werden. Diese Art des Trainings reicht weit in die laufende Saison hinein.

● Das Training der Schnelligkeitsausdauer ohne Ball soll durch spielerisches Training (2 gegen 2 bis 7 gegen 7) ersetzt werden; der Begriff der Schnelligkeitsausdauer sollte durch den der Spielschnelligkeit abgelöst werden.

● Das Balltraining gehört von der ersten Minute an zum Fußballtraining, allerdings ist zunächst die Intensität gering, der Umfang dafür etwas größer. Das Training im Wettspieltempo hat erst dann seinen Sinn, wenn die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert ist.

● Die Vorstellung, in einer Woche z. B. Ausdauer zu trainieren, dann damit aufzuhören und mit einem anderen Schwerpunkt zu beginnen, müssen wir verdrängen.

● Ebenso sollten wir überdenken, daß ein rein spielerisches Training nicht hilft, Ausdauergrundlagen für eine lange Zeit zu schaffen; es hilft lediglich, ein schon erworbenes Ausdauerlevel zu halten – es ersetzt kein Ausdauertraining.

● Ein richtig durchgeführtes Ausdauertraining beeinträchtigt die Schnelligkeitseigenschaften nicht und kann (soll) über die ganze Spielzeit verteilt angeboten werden.

Wir sehen eindeutig, daß der Begriff der Ausdauer bei all unseren Überlegungen immer wieder auftritt und daß dieser Komponente nicht genug Aufmerksamkeit gewidmet werden kann. Allerdings werden erst die Erfahrungen, die wir in der Praxis mit

den sportwissenschaftlichen Erkenntnissen sammeln zeigen, ob die Aussagen bestätigt werden können; hier erweist sich, ob die Forderungen umsetzbar sind und ob gewünschte Erfolge eintreten. Wobei in diesem Zusammenhang nur die Verbesserung des physischen Zustands der naturgemäß Auswirkungen auf das Spielniveau hat gemeint sein kann und verständlicherweise nicht das Erreichen eines gewünschten Tabellenplatzes.

Das vorgestellte Periodisierungsmodell mit den Erläuterungen zum Inhalt der Vorbereitungsperiode ist also kein allgemeingültiges Modell. Jeder Trainer sollte seiner Trainingssituation entsprechend Ableitungen für sein Training finden. Spieler sind in die Planungen mit einzubeziehen, sie sollen über Zielsetzung und Inhalte des Vorbereitungstrainings informiert werden.

Wollen die Spieler leistungsorientiert trainieren und ihre Spielleistung konstant verbessern, dann wird ein Training außerhalb der offiziellen Trainingszeiten unumgänglich sein. In einem nur zweimaligen Training in der Woche und einer Vorbereitungszeit von etwa 4 Wochen können nicht alle Leistungsreserven mobilisiert werden.

Wir sollten bedenken, daß auf einer guten physischen Grundlage ein Training technisch – taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten viel effektiver wird und daß damit auch eine gute psychische Stabilität erreicht wird. Wenn wir dieses Ziel erreichen, haben wir einen wesentlichen Schritt auf dem Weg zu einer stabilen Leistung gemacht. Was Willenseigenschaften bewirken können hat uns das Länderspiel gegen Bulgarien gezeigt. Ein ähnliches Engagement wünsche ich Ihren Spielern in der Vorbereitungszeit.

Viel Glück und Erfolg

Gero Bisanz

**Ob sich sportwissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis umsetzen lassen und mit ihnen die gewünschten Erfolge erzielt werden können, wird erst die Praxis zeigen.**



## In dieser Ausgabe

### Gero Bisanz:

Periodisierung des Trainings unter besonderer Berücksichtigung der Vorbereitungsperiode . . . . . 5

### Friedhelm Wenzlaff:

Training für Amateurmansschaften in der 1. Phase der Vorbereitungsperiode . . . 15

### Erich Rutenmöller:

Das Training technisch-taktischer Fähigkeiten in den letzten Wochen vor dem 1. Meisterschaftsspiel . . . . . 29

### Claus Binz:

Konditionstests für das Fußballspiel . . . . . 33

### Anne Trabant-Haarbach:

Planung und Gestaltung eines Kurz-Trainingslagers für Frauenmannschaften in der Vorbereitungsperiode. . . . . 39

### Norbert Vieth:

Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (I) . . . . . 46

### Gunnar Gerisch/Joachim Krug:

Zum Phänomen des Heimvorteils (3. Folge: Traineraussagen und Interpretationsansätze). . . . . 51

## Neu oder wieder lieferbar!

### Heynckes:

#### Fußball aktiv - Training und Spiel

136 Seiten, 89 Abb. und Ablaufskizzen, 17x24,5 cm, celloph. Pappband, DM 29,80



Die Thematik reicht von der Vorbereitung auf die Saison und die Spielphasen über Mannschaft und Trainer vor, während und nach dem Spiel, über die „Winterpause“ und die Mannschaft auf Reisen bis zum Fußball-Profi gestern, heute und morgen.

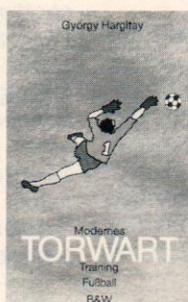
### Hargitay, György: Modernes Torwart-Training.

2. Aufl. 1985 (aus dem Ungarischen übersetzt), 244 Seiten, 222 Abb.

Eine Fundgrube von Übungen für alle Trainer, die neben dem Mannschaftstraining die schwierige Aufgabe haben, auch ein spezielles Torwarttraining durchzuführen. DM 24,00

### Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine.

3. Auflage 1985, 128 S., 20 Abb. Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengefaßt. DM 19,80



### Dieter Hochgesand

#### Gefeiert-Gefeuert

Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer



Porträts bekannter Fußballtrainer, u.a. E. Happel, U. Lattek, H. Benthaus, J. Heynckes, D. Weise, O. Rehagel, D. Cramer, J. Derwall, K. Feldkamp, K. Schlappner, T. Konietzka, B. Zebec, M. Merkel, G. Lorant.

### Hochgesand:

#### Gefeiert - gefeuert Macht und Ohnmacht der Fußball-trainer

160 Seiten, 50 Fotos, geb. DM 29,80



»EAT TO WIN«  
der US-Bestseller

Robert Haas: Die Dr.-Haas-Leistungsdiet. Neu! USA-Bestseller! 240 S. DM 28,00

Jonath, U.: Circuit-Training DM 12,80

„minitaktik“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A 4-Format. Komplett in Plastikmappe mit farb. Magnetchips, 600 g leicht. DM 34,80

Rodinow u.a.: Psychologie in Training und Wettkampf (DDR 1982/aus dem Russischen), 176 S. DM 19,80

Forstreuter: Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Aufl., 256 S. DM 29,80

## BDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer) Hennef (1984), Duisburg (1983), Regensburg (1982), Warendorf (1981), Trier (1980) und Duisburg (1979) je DM 13,- Saarbrücken (1978) DM 11,-

Philippka-Buchversand · Steinfurter Str. 104 4400 Münster, ☎ (02 51) 2 05 37



Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter

### Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

### Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte (Schlußredaktion), Christiane Späte, Walter Haase

### Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Erich Rutenmöller, Horst R. Schmidt, Anne Trabant-Haarbach

### Zeichnungen:

Christiane Späte

### Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

### Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, Tel. (0251) 20537\*

### Anzeigenleitung:

Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyballmagazin“, „Lehre & Praxis des Handballspiels“, „deutscher Tischtennisport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

### Erscheinungsweise:

In der zweiten Hälfte jeden Monats

### Bezugspreis:

Für Abonnenten ab 1985 jährlich (12 Hefte!) DM 48,- (bei Abbuchung 2 % Skonto) incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten. Im Ausland DM 54,-. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

### Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum 30. Juni oder 31. Dezember.

### Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde

### Titelfoto:

Werden die Münchner Bayern ihren knappen Vorsprung bis ins Ziel retten können oder (wie auf unserem Titelfoto) am Ende dieser Saison doch noch ins Straucheln kommen? Wenn diese Frage beantwortet und die diesjährige Meisterschaft entschieden ist, sollten Sie mit Ihren Planungen für die neue Saison bereits begonnen haben.

Foto: Maria Mühlberger

Bestellschein auf Seite 42!



Gero Bisanz:

# Periodisierung des Trainings unter besonderer Berücksichtigung der Vorbereitungsperiode

## 1. Vorbemerkungen

Sportliches Training ist ein planmäßig gesteuerter Prozeß mit dem Ziel, das Leistungsniveau zu steigern, d. h. das **Leistungsvermögen** zu verbessern und die **Leistungsbereitschaft** zu mobilisieren. Das **übergeordnete Ziel** ist das Erreichen einer auf **hohem Niveau stehenden Spielfähigkeit** (angesteuerte Wettkampfleistung) und das Stabilisieren einer guten Form über die gesamte Spielzeit.

Voraussetzung für die planmäßige Steuerung des Trainings ist die Trainingsplanung, ohne die kein systematisches Training durchzuführen ist. Die Trainingsplanung gehört somit zu den wichtigsten Aufgabenbereichen der Trainer. Unabhängig vom jeweiligen Leistungsverständnis kann das Fußballtraining nur dann physiologische, morphologische und funktionelle Verbesserungen bewirken, wenn Trainingsreize systematisch aufeinander abgestimmt werden. Die Notwendigkeit einer Trainingsplanung für verschiedene Zeiträume und die Forderung eines Wechsels zwischen Belastung und Erholung erfordern nicht nur den systematischen Aufbau einzelner Trainingseinheiten, sondern darüber hinaus eine

Periodisierung für längere Zeiträume. Lernvorgänge und Leistungsverbesserungen lassen sich dauerhaft nur durch einen kontinuierlichen Trainingsablauf mit kurz-, mittel- und langfristigen Trainingszielen erreichen. Die Planung des Trainings über einen längeren Zeitraum ist also eine wesentliche Voraussetzung für einen kontinuierlichen Leistungsaufbau. Grundlage jeder Planung ist die Angabe konkreter Zielsetzungen. Die detaillierte inhaltliche Gestaltung der Trainingskonzeption bleibt der aktuellen Trainingsvorbereitung vorbehalten, in der situative Bedingungen mitberücksichtigt werden müssen.

## 2. Grundsätzliches zur Periodisierung

Da die Meisterschaftsrunden im Fußball über jeweils ein Jahr aufgebaut sind, ist es naheliegend, die Trainingsplanung periodisch über ein Jahr zu gestalten.

Grundsätzlich werden folgende Perioden unterschieden:

**Vorbereitungsperiode – 1. Wettkampfperiode – Zwischenperiode – 2. Wettkampfperiode – Übergangsperiode (Abb. 1).**

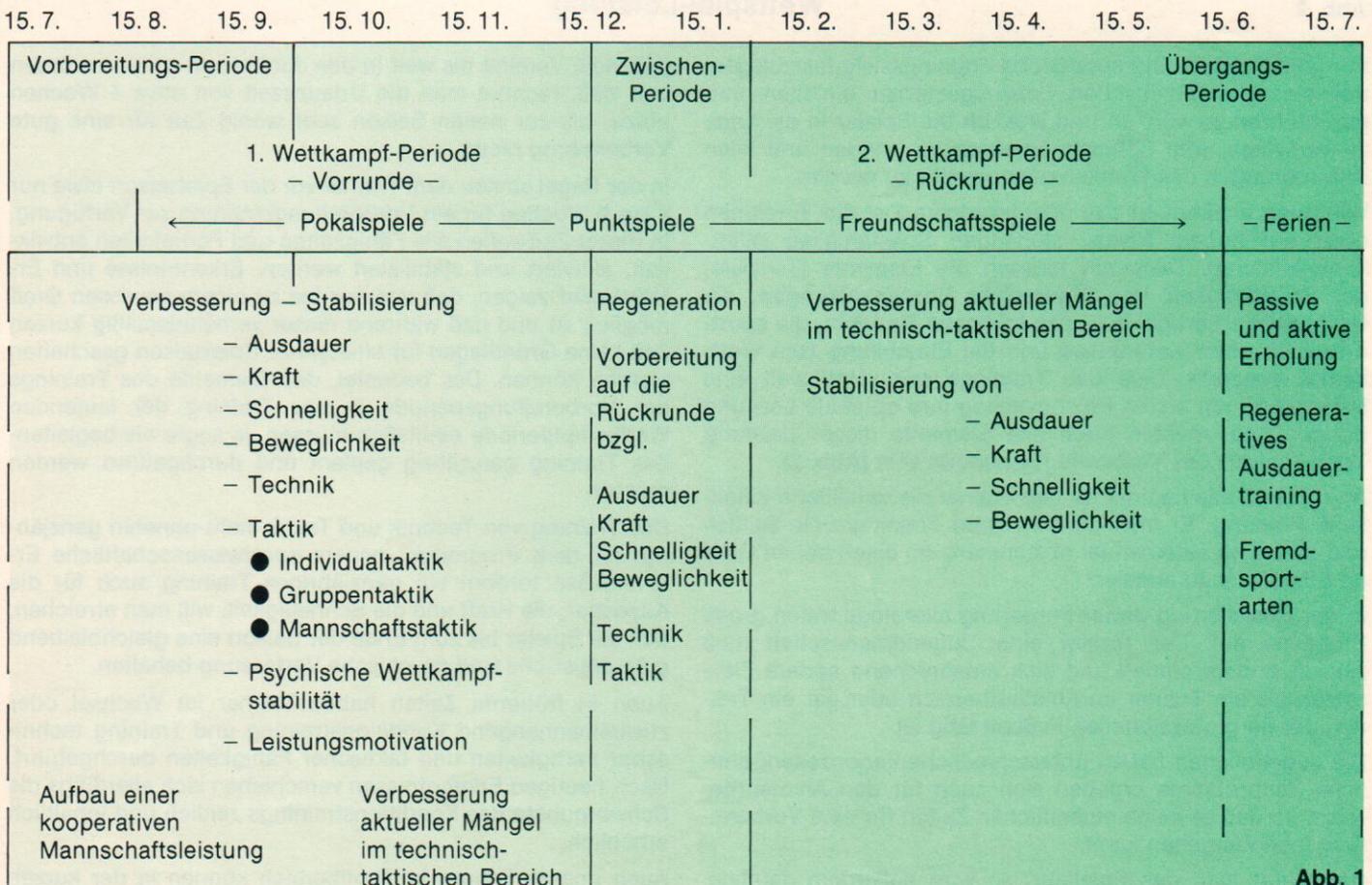


Abb. 1

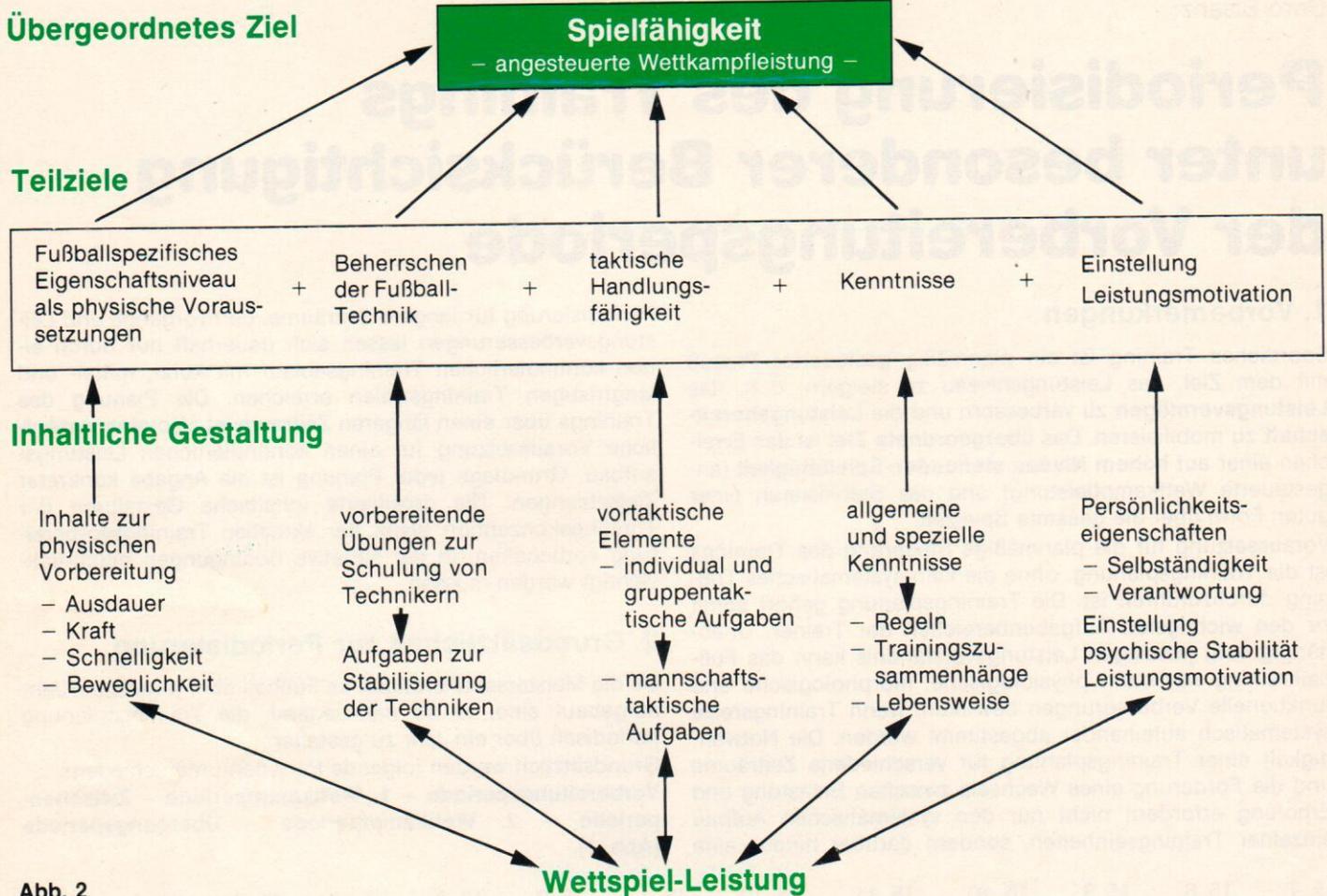


Abb. 2

Für jede Periode sind spezifische Trainingsziele festzulegen, um einen systematischen Leistungsaufbau einleiten und durchführen zu können und letztlich die Spieler in die Lage zu versetzen, ihre optimale Leistung zu bringen und allen Anforderungen des Wettkampfes gerecht zu werden.

Wie oben erwähnt ist das übergeordnete Ziel das Erreichen einer auf hohem Niveau stehenden Spielfähigkeit (Wettkampfleistung). Demnach müssen die Elemente (Teilziele) der Spielfähigkeit, die **physischen Voraussetzungen**, die **technischen Fertigkeiten**, das **taktische Handeln**, die **sportartspezifischen Kenntnisse** und die **Einstellung zum Wettkampf** ebenfalls Ziele des Trainings sein. Und weil eine Mannschaft am ersten Pflichtspieltag ihre optimale Leistung bringen soll, müßten auch alle Elemente dieser Leistung Trainingsziele der Vorbereitungsperiode sein (Abb. 2).

An dieser Stelle beginnt für den Trainer die detaillierte inhaltliche Planung. Er muß die einzelnen Trainingsziele zeitlich und inhaltlich aufeinander abstimmen, um einen hohen Grad an Effektivität zu erzielen.

In der Realisierung dieser Forderung allerdings treten große Probleme auf. Der Trainer einer Jugendmannschaft muß zeitlich anders planen und sich entsprechend andere Ziele setzen als ein Trainer im Amateurbereich oder gar ein Trainer, der im professionellen Fußball tätig ist.

Die Jugendlichen haben unterschiedliche Ferienzeiten; ähnliche Zeitprobleme ergeben sich auch für den Amateurbereich, so daß es keine einheitlichen Zeiten für eine Vorbereitungsperiode geben kann.

Betrachtet man das Spieljahr, so wird außerdem deutlich,

daß viele Vereine bis weit in den Juni hinein spielen müssen und daß, rechnet man die Urlaubszeit von etwa 4 Wochen hinzu, bis zur neuen Saison sehr wenig Zeit für eine gute Vorbereitung bleibt.

In der Regel stehen dem Trainer vor der Spielsaison etwa nur 4 bis 6 Wochen für ein Vorbereitungstraining zur Verfügung. In dieser Zeit sollen alle Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt, aktiviert und stabilisiert werden. Erkenntnisse und Erfahrungen zeigen, daß das nur bis zu einem gewissen Grad möglich ist und daß während dieser verhältnismäßig kurzen Zeit keine Grundlagen für eine ganze Spielsaison geschaffen werden können. Das bedeutet, daß Elemente des Trainings der Vorbereitungsperiode in das Training der laufenden Wettkampfperiode einfließen müssen, ja sogar als begleitendes Training ganzjährig geplant und durchgeführt werden müssen.

Das Training von Technik und Taktik steht ohnehin ganzjährig auf dem Programm; neuere sportwissenschaftliche Erkenntnisse fordern ein ganzjähriges Training auch für die Ausdauer, die Kraft und die Schnelligkeit, will man erreichen, daß die Spieler bis zum Ende der Saison eine gleichbleibend gute physische und psychische Verfassung behalten.

Auch in früheren Zeiten haben Trainer im Wechsel oder zusammenhängend Konditionstraining und Training technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten durchgeführt. Nach heutigen Erkenntnissen verschieben sich allerdings die Schwerpunkte des Konditionstrainings zeitlich und inhaltlich erheblich.

Auch unsere Trainer im Profibereich können in der kurzen



# Isotonischer Durstlöcher zum Durchhalten.

**ISOSTAR: ein ideales Getränk für alle, die Sport treiben und körperlich aktiv sind.**

Wer körperlich aktiv ist, kommt schnell ins Schwitzen und verliert mit dem Wasser wichtige Mineralsalze.

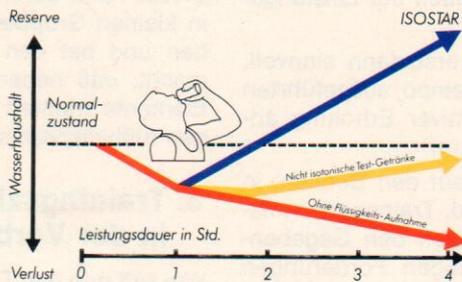
Dramatisch kann diese Situation werden, wenn Flüssigkeit und Mineralsalze nicht ausgeglichen werden, indem man gar nicht trinkt oder ein Getränk zu sich nimmt, das nicht schnell genug vom Stoffwechsel aufgenommen wird.

## Wirkungsvoll trinken mit ISOSTAR.

ISOSTAR ist isotonisch und wird vom Stoffwechsel schneller aufgenommen als nichtisotonische Getränke. Durch Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Mineralsalze werden schnell ersetzt.

So begegnen Sie dem Leistungsabfall und können länger durchhalten.

ISOSTAR enthält eine ausgewogene Kombination von Mineralsalzen und Vitaminen, schmeckt erfrischend und löscht den Durst wirkungsvoll.



Eine ausführliche, praxisbezogene Studie der Universität Straßburg zeigt, daß ISOSTAR während einer 3stündigen Leistung mit regelmäßigen Trinkintervallen den Wasserhaushalt ausgleicht bzw. noch Reserven bildet.



ISOSTAR gibt es flüssig und in Pulverform im Lebensmittelhandel, in Sportgeschäften, Drogerien und Apotheken.

**isostar** WANDER zum Durchhalten



Zeit der Vorbereitungsperiode nicht alle Komponenten der Spielfähigkeit so trainieren, daß mit dem ersten Pflichtspiel die Vorbereitung aufhört; sie reicht auch dort in die laufende Saison hinein.

Dies alles hat zur Folge, daß es kein allgemeingültiges Periodisierungsmodell geben kann. Jeder Trainer muß versuchen, für sich die beste Abstimmung zwischen dem Training der Kondition, der Technik und Taktik und den Willenseigenschaften zu finden und seine Trainingsplanung längerfristig anzulegen.

Für den Amateurbereich, in dem häufig nur 2- oder 3mal in der Woche trainiert wird, ergeben sich ungleich schwierigere Probleme als im Profifußball, das Training in der Vorbereitungsperiode so zu gestalten, daß die Spieler mit dem Beginn der Wettspiele ein hohes Leistungsniveau erreicht haben.

Hier müssen in einer Trainingseinheit immer mehrere spielbestimmende Faktoren trainiert werden. Dabei müssen die Forderungen der Trainingslehre an ein effektives Training berücksichtigt werden.

Die Trainer haben darauf zu achten, daß

- eine sinnvoll aufeinander abgestimmte Reihenfolge der zu trainierenden Faktoren eingehalten wird,
- eine richtige Dosierung von Belastung und Erholung erreicht wird.

Beim Training mehrerer Elemente in einer Trainingseinheit gelten folgende Regeln:

Übungen, deren Effektivität eine vollständige Erholungspause voraussetzen, stehen am Anfang einer Trainingseinheit. Dabei gilt die Reihenfolge:

- Konzentrationsübungen vor Schnelligkeits- und Reaktionsübungen vor Maximalkraft- und Schnellkraftübungen.

Übungen, deren Effektivität nur unvollständige Pausen benötigen, rücken hinter diese erste Gruppe. Für diese Übungen gilt:

- Ein Training im Wettspieltempo vor Übungen zur Kraftausdauer vor Training der allgemeinen und speziellen Ausdauer.

Die Effektivität des Trainings ist also abhängig von der richtigen Reihenfolge der Übungsformen. Sie ist allerdings auch abhängig von der Einhaltung einer richtigen Abstimmung von Belastungen und Erholungspausen. Die physische Leistungssteigerung wird nicht nur durch Belastungen gewährleistet, sondern auch durch Einhaltung von Erholungsintervallen, die sowohl der Regeneration als auch der Leistungssteigerung dienen.

So wird z. B. ein Schnelligkeitstraining erst dann sinnvoll, wenn sich nach jedem in maximalem Tempo ausgeführten Lauf eine etwa 2minütige Pause mit aktiver Erholung anschließt, bis der nächste Lauf erfolgen kann.

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf den Bereich, in dem optimale Bedingungen gegeben sind. Trainer von Amateurmansschaften sollen ihre Vorstellungen den Gegebenheiten anpassen und den allgemeingültigen Forderungen der Trainingslehre so weit eben möglich entsprechen. Die **allgemeine Zielsetzung für die Vorbereitungsperiode:**

#### 1. Phase:

Schaffen konditioneller Grundlagen für das spätere intensivere Training im konditionellen und technisch-taktischen Bereich. Besonders durch ein allgemeines Ausdauertraining

Profi-Bereich		Amateur-Bereich
Mo	2mal	
Di	2mal	1mal
Mi	2mal	1mal
Do	2mal	
Fr.	2mal	1mal
Sa		
So		
10mal In vier Wochen = 40 Trainings- einheiten		3mal In vier Wochen = 12 Trainings- einheiten

Tab. 1

und durch ein Maximalkrafttraining (bei entsprechenden Möglichkeiten).

Das Training technisch-taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten, an erster Stelle die Verbesserung des Verhaltens im individual- und gruppentaktischen Bereich, sind parallel zum Konditionstraining auszubilden, wobei der Umfang hoch und die Intensität gering ist.

#### 2. Phase:

Die Intensität des Trainings nimmt zu. Neben der Grundlagenausdauer und dem Maximalkrafttraining werden Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining durchgeführt.

Das Training technisch-taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten wird den verbesserten konditionellen Bedingungen angepaßt.

#### 3. Phase:

Unmittelbar vor den Pflichtspielen steht das mannschaftstaktische Training im Vordergrund, z. B. die Abstimmung der Aufgaben auf den einzelnen Spielpositionen und andere mannschaftstaktische Maßnahmen.

Eine Gegenüberstellung der Trainingszeiten, die dem Trainer im Profibereich und dem im Amateurbereich zur Verfügung stehen, zeigt deutlich die begrenzten Möglichkeiten einer optimalen Trainingsvorbereitung während der Vorbereitungsphase für die Amateure auf (vgl. **Tab. 1**).

Hinzu kommt jetzt das Training der spezifischen Ausdauer und das Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining. Dagegen wird von einem Schnelligkeitsausdauertraining nach der leichtathletischen Methode abgeraten.

Dieses kann durch ein Training mit kleinen Spielen (Spielen in kleinen Gruppen) im Wettkampftempo ausgeglichen werden und hat den Vorteil, daß es den Spielern mehr Spaß macht, daß neben der Kondition auch technisch-taktische Elemente trainiert werden und daß die intensiven Belastungen fußballspezifisch angewendet werden.

### 3. Trainingsziele und Trainingsinhalte in der Vorbereitungsperiode

Wie soll nun das Training in der Vorbereitungsperiode aussehen und welche Inhalte sind vorrangig zu trainieren?

#### Ausdauertraining

Ausdauer stellt die Grundlage der anderen konditionellen Fähigkeiten dar (**Abb. 3**). Im wesentlichen benötigt man Ausdauer im Fußballspiel aus zwei Gründen:



● Damit im Spiel ein möglichst hohes Tempo konstant durchgehalten werden kann, ohne zu übersäuern, d. h. ohne daß die Fußballtechnik beeinträchtigt wird.

● Damit man nach Antritten, Sprints und Sprüngen schnell regenerieren kann.

Das Vorbereitungstraining für die Ausdauer sollte unmittelbar nach dem letzten Spiel der auslaufenden Saison mit einem regenerativen Training beginnen. Es ist durch Belastungen niedriger Intensität gekennzeichnet, die spielerisch durchgeführt werden sollten und durch lockernde und leicht dehnende Gymnastik, Massagen, Saunagänge und Spiele wie Volleyball, Tennis und Freizeitspiele in lockerer erholsamer Form unterbrochen werden.

Dieses regenerative Training sollte in ein Ausdauertraining überleiten, das in den ersten 3 bis 4 Wochen mit niedriger Intensität durchgeführt wird. Das entspricht ruhigen Läufen, bei denen man sich noch unterhalten kann. Sie können zur Auflockerung z. B. alle 10 Minuten durch gymnastische Übungen in der Bewegung und durch leichte Sprungkombinationen unterbrochen werden, insgesamt sollten sie jedoch einen Umfang von 30 bis 40 Minuten reiner Laufzeit haben (Abb. 3).

Nach diesen 3 Wochen Grundaushaltertraining empfiehlt sich das auch jetzt möglichst tägliche Training im Sinne eines Fahrtspiels mit wechselnder Intensität durchzuführen. Hierbei soll man sich nicht bis zur Erschöpfung belasten, sondern z. B. das Tempo anziehen, bis man außer Atem kommt und sich nicht mehr unterhalten kann, um es dann bis zur Atemberuhigung wieder zu reduzieren. Auch hierbei sollten Laufzeiten von 30 bis 40 Minuten erreicht werden, wobei der Lauf durchaus für gymnastische Übungen und dosierte Schnelligkeitsbelastungen unterbrochen werden kann.

Solche Ausdauerbeanspruchungen führen zu Anpassungen, die es vor allem ermöglichen, den fußballspezifischen Anforderungen gerecht zu werden. Sie entwickeln die Umstellung von Fett- auf Kohlenhydratverbrennung, die Regenerationsfähigkeit beanspruchter Energie-(CP-)Speicher und bei täglicher oder mindestens 4- bis 5maliger Durchführung pro Woche die Regenerationsfähigkeit für Glykogen. Eine solche Gestaltung des Ausdauertrainings führt zu den gewünschten Anpassungen, ohne daß die Gefahr besteht, daß der Sportler durch Umwandlung von intermediären oder gar weißen Muskelfasern zu roten an Schnelligkeit verliert, er also durch das Ausdauertraining langsamer wird.

Als falsch zu bezeichnen ist die Vorstellung, man trainiere Ausdauer am besten, wenn man eine längere Strecke (z. B. 5000 Meter) mit möglichst maximaler Geschwindigkeit durchlaufe. Damit kann man mitunter über eine kurzfristige Aktivierung vorhandenen Potentials Leistungsverbesserungen erreichen, jedoch keinen Trainingseffekt im Sinne der Superkompensation.

Solche Belastungen führen bereits mittelfristig, d. h. nach wenigen Trainingseinheiten, zur Ausdauerreduzierung und sogar zu einem allmählichen Leistungseinbruch (LIESEN in „fußballtraining“ 1 [1983] 6).

### Krafttraining

Bewegungen werden vom Gehirn und vom Zentralnervensystem aus gesteuert und von der Muskulatur des Spielers ausgeführt. Je besser die Muskulatur und ihre Energieversorgung ausgebildet ist, desto effektiver kann ein Fußballer im Spiel agieren.

Als Nebenprodukt einer gut ausgebildeten Muskulatur ist eine verminderte Verletzungsanfälligkeit aufgrund einer verbesserten Elastizität, einer erhöhten Widerstandsfähigkeit und einer ökonomischeren (mechanisch und physiologisch) Arbeitsweise zu nennen.

Ohne Kraft ist also ein effektives Fußballspielen nicht möglich. Allerdings ist die Komponente Kraft im Fußballsport anders zu bewerten als in den schwerathletischen Sportarten oder in der Leichtathletik. Für Fußballspieler ist nur ein bestimmtes Kraftniveau erforderlich.

Welche Kraft braucht ein Fußballspieler?

Das für den Fußballspieler erforderliche Kraftniveau wird mit spezifischen Trainingsmaßnahmen zur Steigerung der Maximalkraft und der Schnellkraft erarbeitet.

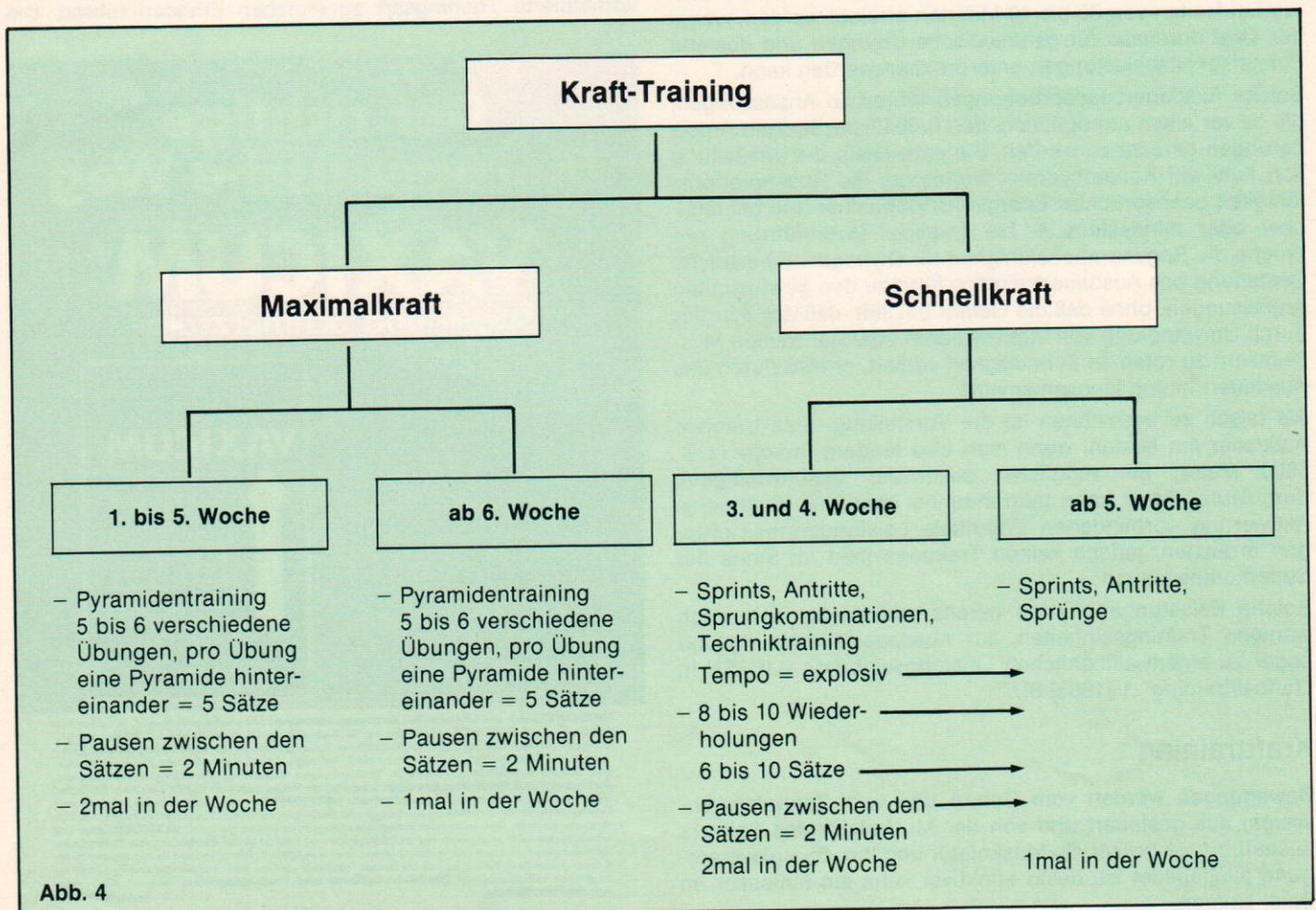
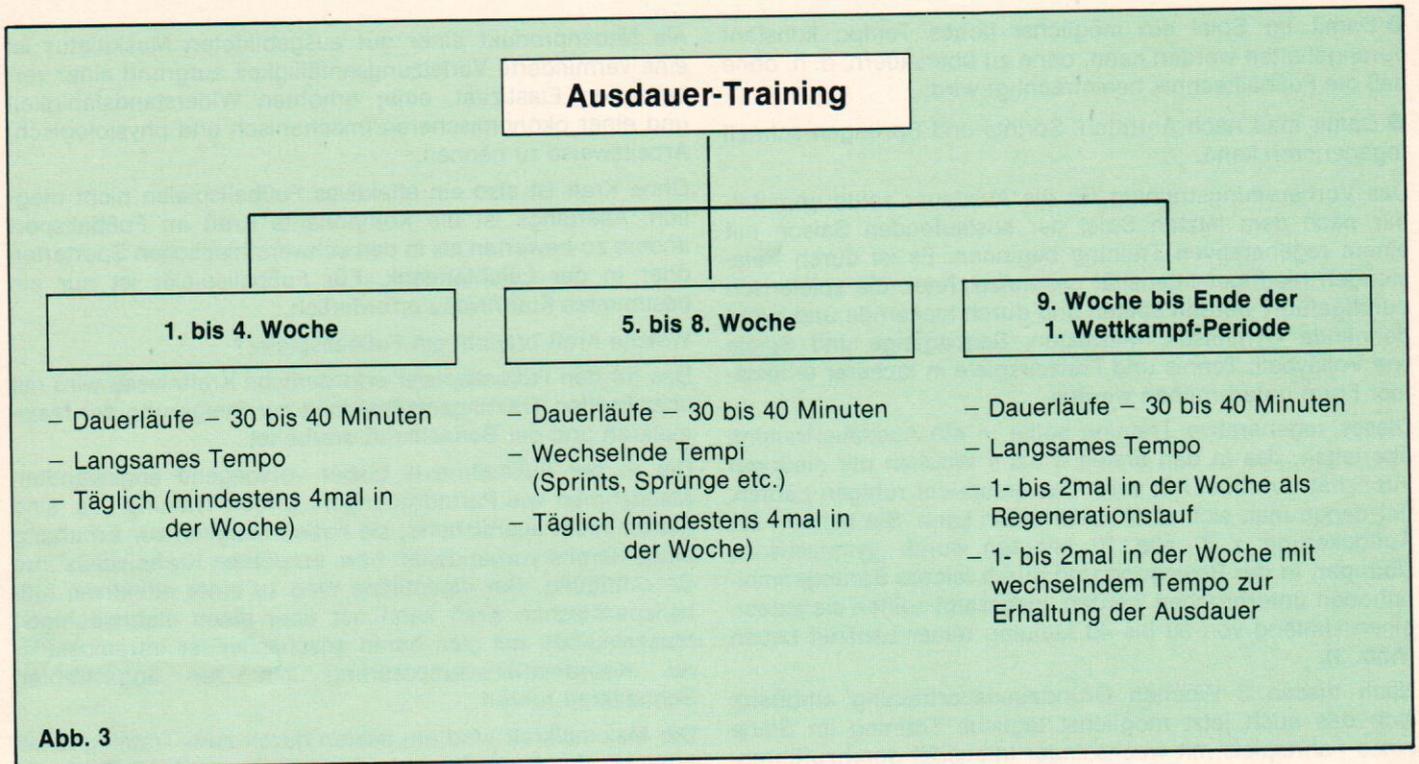
Die in der Fußballpraxis bisher vorwiegend angewandten Maßnahmen wie Partnerübungen, Circuit-Training u. a. sind hierfür nicht ausreichend; sie haben lediglich zur Erhaltung eines bereits vorhandenen bzw. erreichten Kraftniveaus ihre Berechtigung. Der eigentliche Weg zu einer effektiven fußballspezifischen Kraft kann nur über einen mehrwöchigen Muskelaufbau mit sich daran anschließender intramuskulärer Koordinationsverbesserung hin zur angestrebten Schnellkraft führen.

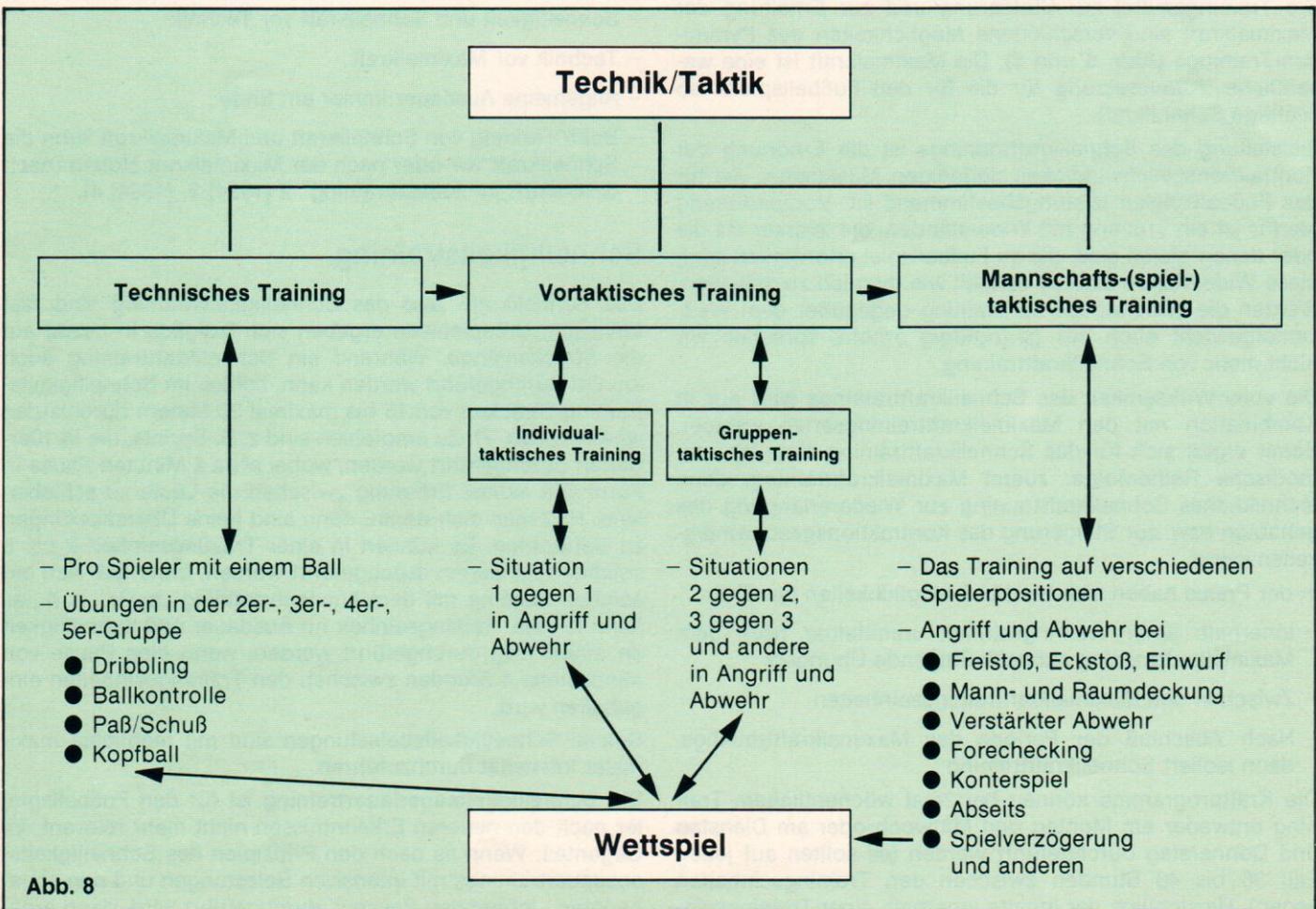
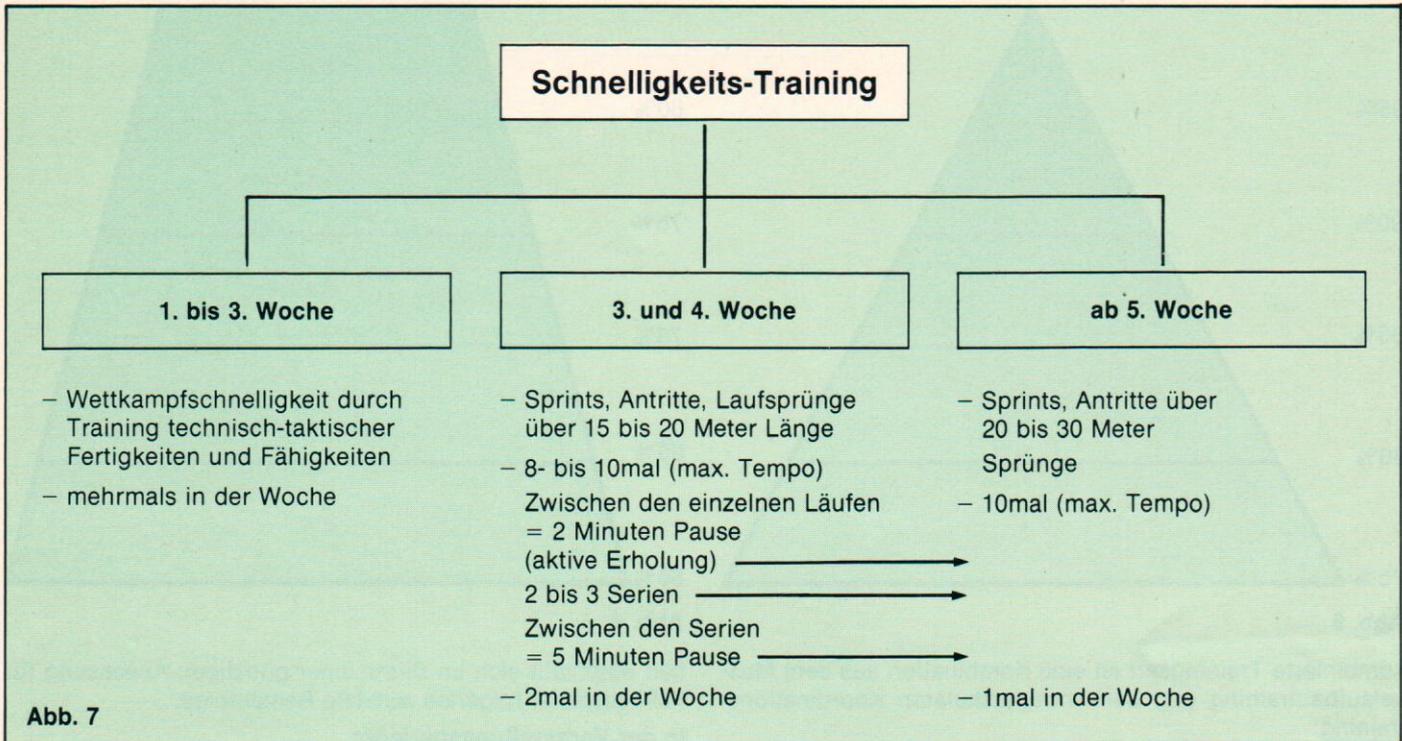
Die Maximalkraft wird am besten durch zwei Trainingsarten erreicht: durch ein Muskelaufbautraining und durch ein intramuskuläres Koordinationstraining.

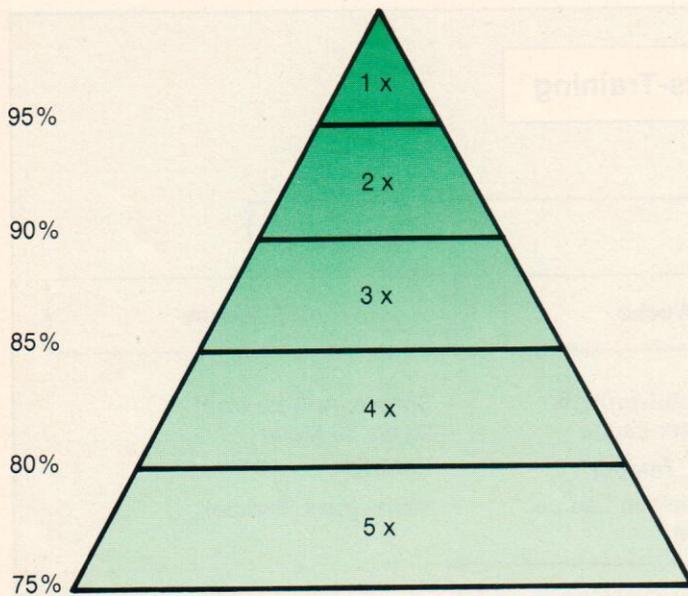
Weil bei den Leistungsfußballspielern bereits ein gewisses Kraftniveau vorhanden ist, kann hier auch die sogenannte kombinierte Trainingsart zu gleichen Effekten führen. Die

**VAXICUM® Sport- und Schmerzsalbe. Zusammensetzung:** 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum 2 g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyäthoxydodecan) 2 g in hautfreundlicher Salbengrundlage. **Anwendungsgebiete:** Verletzungen und Sportverletzungen wie Hexenschuß, Ischialgien, Neuralgien, Sehnenscheidenentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Schwellungen und Tennisarm. **Dosierung und Anwendungsweise:** Schmerzende Stellen mehrmals täglich einreiben. Bei Bedarf Salbenverband, Heilmassage. **Eigenschaften:** VAXICUM® Sport- und Schmerzsalbe ist wegen ihrer Eigenschaften für die Behandlung von Schmerzempfindungen auf Grund traumatischer Folgen, Überlastung der Muskeln, Sehnen und des Bewegungsapparates besonders geeignet. VAXICUM® Sport- und Schmerzsalbe wirkt analgetisch und antiphlogistisch und bewirkt so die Rückbildung von Blutergüssen, Schwellungen, Prellungen und Verstauchungen. Spannungsgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gehen rasch zurück, so daß die Zeit der Inaktivität verkürzt wird. Arzneimittel sind für Kinder unzugänglich aufzubewahren! **Darreichungsform und Packungsgröße:** Tube mit 50 g Salbe. **Apothekenpflichtig** Stand: Januar '84

Dr. Wörwag, Pharm. Präparate GmbH, 7000 Stuttgart 40





**Abb. 5**

kombinierte Trainingsart ist eine Kombination aus dem Muskelaufbautraining und dem intramuskulären Koordinations-training.

Angewendet wird das kombinierte Training in der Vorbereitungsperiode zum Aufbau der Maximalkraft, aber auch während der Wettkampfperioden zur Erhaltung der Maximalkraft (**Abb. 4**).

Die Trainingsmittel zur Steigerung und zur Erhaltung der Maximalkraft sind verschiedene Möglichkeiten des Pyramiden-Trainings (**Abb. 5** und **6**). Die Maximalkraft ist eine wesentliche Voraussetzung für die für den Fußballspieler so wichtige Schnellkraft.

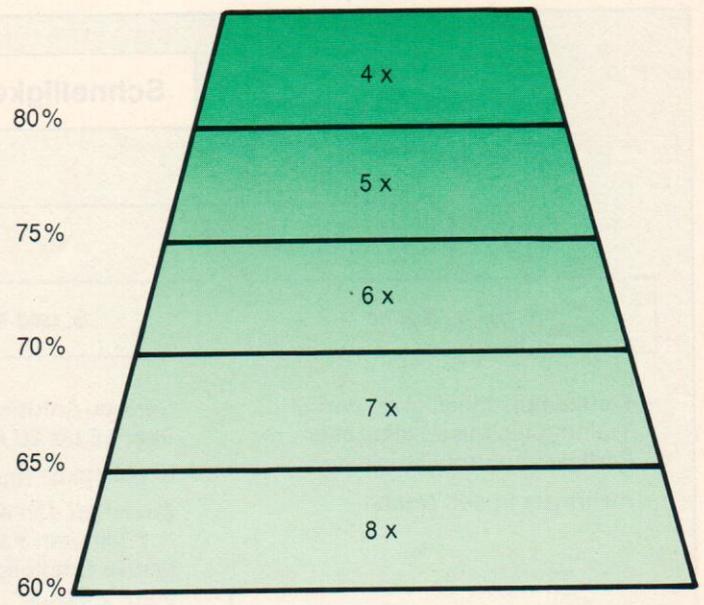
Zielstellung des Schnellkrafttrainings ist die Erhöhung der Kontraktionsgeschwindigkeit derjenigen Muskulatur, die für das Fußballspielen leistungsbestimmend ist. Voraussetzung hierfür ist ein Training mit Widerständen, die leichter als die oder denen gleich sind, die im Fußballspiel erforderlich sind; diese Widerstände sind so schnell wie möglich zu bewegen. Werden die Widerstände im Training gegenüber dem Wettkampfgewicht auch nur geringfügig erhöht, sprechen wir nicht mehr von Schnellkrafttraining.

Die volle Wirksamkeit des Schnellkrafttrainings wird nur in Kombination mit den Maximalkrafttrainingsarten erreicht. Somit ergibt sich für das Schnellkrafttraining stets die methodische Reihenfolge: zuerst Maximalkrafttraining, dann techniknahes Schnellkrafttraining zur Wiedererlangung des gehaltenen bzw. zur Steigerung des Kontraktionsgeschwindigkeitsniveaus.

In der Praxis haben sich hierbei 3 Möglichkeiten bewährt:

- Innerhalb einer Trainingseinheit unmittelbar nach dem Maximalkrafttraining schnellkräftigende Übungen
- Zwischen den Maximalkrafttrainingseinheiten
- Nach Abschluß der Periode des Maximalkrafttrainings, dann isoliert Schnellkrafttraining

Die Kraftprogramme können bei 2mal wöchentlichem Training entweder am Montag und Mittwoch oder am Dienstag und Donnerstag durchgeführt werden (es sollten auf jeden Fall 36 bis 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten liegen). Hinsichtlich der Inhalte innerhalb einer Trainingsein-

**Abb. 6**

heit empfiehlt sich im Sinne einer günstigen Anpassung für Fußballspieler folgende zeitliche Reihenfolge.

#### In der Vorbereitungsperiode:

- Technik und Schnellkraft vor Maximalkraft
- Maximalkraft vor Ausdauer

#### In der Wettkampfperiode:

- Schnellkraft und Schnellkraft vor Technik
- Technik vor Maximalkraft
- Allgemeine Ausdauer immer am Ende
- Beim Training von Schnellkraft und Maximalkraft kann die Schnellkraft vor oder nach der Maximalkraft stehen (nach GROSSER in „fußballtraining“ 2 [1984] 2; [1984] 4).

### Schnelligkeitstraining

Das Schnellkraft- und das Schnelligkeitstraining sind fast identisch. Unterschiede ergeben sich lediglich in bezug auf die Streckenlänge. Während ein Schnellkrafttraining auch am Ort durchgeführt werden kann, sollten im Schnelligkeitstraining Strecken von 15 bis maximal 30 Metern durchlaufen werden (**Abb. 7**). Zu empfehlen sind z. B. Sprints, die in 10er-Serien durchgeführt werden, wobei etwa 2 Minuten Pause in Form von aktiver Erholung zwischen die Läufe zu schieben sind. Hält man sich daran, dann sind keine Übersäuerungen zu befürchten. Es können in einer Trainingseinheit 2 bis 3 solcher 10er-Serien durchgeführt werden, ohne daß sich ein solches Training mit dem Ausdauertraining „beißt“, d. h., es kann je eine Trainingseinheit für Ausdauer und Schnelligkeit an einem Tag durchgeführt werden, wenn eine Pause von mindestens 4 Stunden zwischen den Trainingseinheiten eingehalten wird.

Solche Schnelligkeitsbelastungen sind mit möglichst maximaler Intensität durchzuführen.

Ein **Schnelligkeitsausdauertraining** ist für den Fußballspieler nach den neueren Erkenntnissen nicht mehr relevant. Im Gegenteil: Wenn es nach den Prinzipien des Schnelligkeitsausdauertrainings mit intensiven Belastungen und den sogenannten „lohnenden Pausen“ durchgeführt wird, dann erge-



ben sich bei häufigem Training Reduzierungen im Bereich der Ausdauer- und Schnelligkeitsgrundlagen. Darüber hinaus fördert ein solches Training die psychische Instabilität.

Aus trainingsphysiologischer Sicht gibt es keinen Grund, ein spezielles Schnelligkeitsausdauertraining für Fußballspieler durchzuführen, es sei denn, ein solches Training wird aus psychologischen Gründen eingesetzt. Durch eine entsprechend starke Aktivierung des vegetativen Nervensystems kann eventuell ein positiver Einfluß auf die Leistungsbereitschaft erzielt werden, ohne daß sich die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Jedoch sollte dies nicht häufiger als 1mal in der Woche geschehen.

Die konditionellen Grundlagen sind häufig nicht etwa deshalb unzureichend trainiert, weil im Fußball zu wenig, sondern weil zu intensiv, z. B. die Schnelligkeitsausdauer, trainiert wird. Der Schnelligkeitsausdauerbereich wird ausreichend durch das fußballspezifische Training abgedeckt, d. h. mit Spielformen 2 gegen 2, 3 gegen 3 usw., bei denen Wettkampftempo gefordert wird. Dieses Wettkampftempo bedeutet physiologisch schon eine deutliche Aktivierung; sie wird gut toleriert, und man erholt sich schnell nach solchen Belastungen.

### Das Training technisch-taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten

Zur Vorbereitung auf eine Fußballsaison gehören nicht nur die konditionellen Elemente, sondern in gleicher Weise auch das Training der technisch-taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Eine systematische Trainingsplanung muß alle Teilkomponenten der Fußballtechnik und vortaktischer Maßnahmen ebenso berücksichtigen wie wesentliche mann-schaftstaktische Aspekte (Abb. 8).

Zur Verbesserung der Fußballtechnik bieten sich Übungsformen an, bei denen jeder Spieler einen Ball hat, sowie Übungen in der 2er-, 3er-, 4er- und 5er-Gruppe. Hier kann das Ballgefühl verbessert werden, und es können die technischen Fertigkeiten am und mit dem Ball beim Dribbling, bei der Ballkontrolle, beim Paß oder Torschuß stabilisiert werden. Das gilt für den Torhüter ebenso wie für alle Feldspieler. Der Torhüter sollte allerdings neben dem Mannschaftstraining ein mindestens 2maliges Sondertraining für seine speziellen Fertigkeiten absolvieren.

Das sich anschließende Training der individualtaktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten schult alle Grundaktionen in der Situation 1 gegen 1 (mit teilaktivem und wettkampftaktivem Partner). Es sollen Schwerpunkte gesetzt werden, die systematisch alle Handlungen des Angriffs und alle Verhaltensweisen der Abwehr beim Spiel 1 gegen 1 trainieren.

Das darauf aufbauende Training befaßt sich mit den gruppentaktischen Handlungen, die für alle Spieler ein hohes Niveau zum Ziel haben. Hier wird in Gruppen von 2, 3 und mehr Spielern mit ihren Gegenspielern trainiert:

Anbieten und Freilaufen, Wechsel von Kurz- und Langpaßspiel, schnelles Kombinationsspiel direkt und mit mehreren Kontakten, Ballübergeben und -übernehmen, Doppelpaßspiel u. v. a. für den Angriff sowie für die Mann- und Raumdeckung, verstärktes Abwehrverhalten (Abwehr in der Überzahl), Forechecking für die Abwehr.

Alle Übungs- und Spielformen zu den angegebenen Teilzielden der Technik, der Individual- und Gruppentaktik (Vortaktik) sollten einen guten methodischen Aufbau haben und

letztlich auch auf das Erzielen und Verhindern von Toren ausgerichtet sein.

Sind die Grundlagen in den oben angesprochenen Bereichen so trainiert worden, daß sie für alle Spieler eine sichere Basis bilden, dann muß auf diesem Können aufbauend der Mannschaftsfertigungsprozeß in taktischer Hinsicht so lange vorangetrieben werden, bis die Spieler verschiedene spiel-taktische Konzepte beherrschen und in der Lage sind, sie je nach Bedarf durchzuführen. Dazu gehören:

- Das effektive Spiel auf den einzelnen Spielerpositionen nach der heutigen Spielauffassung
- Das Verhalten bei Eckstößen, Freistößen und beim Einwurf
- Das Beherrschen des sicheren und schnellen Kombinations-spiels
- Das Tempospiel (Kontern)
- Das Spiel über die Flügel
- Die Spielverlagerung
- Die verstärkte Abwehr und das Forechecking
- Die Mann- und die Raumdeckung

Wichtig ist, daß die Trainingsplanung sich auf zu fixierende Trainingsziele stützt, die dann durch interessante, motivierende und spielnahe Spiel- und Übungsformen inhaltlich ausgefüllt werden. Das häufig praktizierte Trainieren nach

## Neue Adresse / neues Konto?

Wenn Sie umziehen oder eine neue Bankverbindung bekommen, von der wir bisher die Bezugsgebühren für diese Zeitschrift unter Abzug von 2% Skonto jährlich abbuchten (bzw. in Zukunft abbuchen sollen), schicken Sie uns dieses Formular (möglichst vorher), damit wir Sie lückenlos weiterbeliefern können (Nachsendeanträge bei der Post gelten nämlich nicht für Zeitschriften!!). Wenn Sie Ihr Heft nicht zerschneiden wollen, tut's natürlich auch eine Fotokopie oder eine formlose Mitteilung.

✂

---

**Bitte unbedingt angeben**

▲ Kundennummer (Steht auf dem Adreß-aufkleber auf dem Heft über Ihrer Anschrift)

Name, Vorname

**Alte Anschrift** PLZ  Ort

umgezogen ab/seit

---

Straße/Nr.

**Neue Anschrift** PLZ  Ort

Bitte die Bankverbindung nur angeben, wenn sie von der uns bisher benannten **abweicht** oder wenn Sie uns hierdurch **erstmalig** eine Einzugsmächtigung für die Bezugsgebühren dieser Zeitschrift erteilen wollen:

Bitte ankreuzen:  Neue Bankverbindung  Erstmal. Einzugsmächtigung

**Bankleitzahl** **Konto-Nummer**

**Name oder Kurzbezeichnung der Bank**

**Name des Kontoinhabers**

Einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster



aufgestellten und aneinandergereihten Übungs- und Spielformen, aus denen dann die Ziele für das Training abgeleitet werden, ist wenig effektiv und sollte der Vergangenheit angehören.

#### 4. Zusammenfassung

Eine systematische Trainingsplanung ist notwendig. Für die einzelnen Trainingsperioden müssen Trainingsziele festgelegt werden.

Es muß eine klare Abstimmung erfolgen zwischen den einzelnen Trainingszielen in inhaltlicher und zeitlicher Hinsicht. Die unterschiedlichen Elemente der Fußball-(Wettkampf-) Leistung, die Kondition, der technische und der taktische Bereich, müssen gleichrangig auch in der Vorbereitungsperiode nebeneinander trainiert werden.

Der für manchen Trainer etwas schwierig zu bearbeitende Bereich der Kondition ist in den nebenstehenden Kästen noch einmal übersichtlich zusammengestellt.

Neben der Verbesserung der Kondition und neben dem Training der technisch-taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten müssen die Spieler stets ihr Wissen und ihre Kenntnisse erweitern. Das geschieht zum einen während des Trainings durch verbale Information oder auch vor oder nach dem Training in theoretischen Unterweisungen, Spielbesprechungen, Mannschaftssitzungen, z. B. auch mit Videoeinsatz.

Die richtige Einstellung zur Leistung muß den Spielern bewußt gemacht werden durch ein interessantes abwechs-

## Praktische Lehrtafeln

### die Sie als Trainer oder Lehrgangs-Referent

- überall mit hinnehmen können
- zur einprägsamen Veranschaulichung Ihrer Erläuterungen und zur
- Überprüfung des Wissens Ihrer Spieler, Schiedsrichterlehrgangs-Teilnehmer etc. verwenden können;
- als Lehrmittel steuerlich absetzen können.

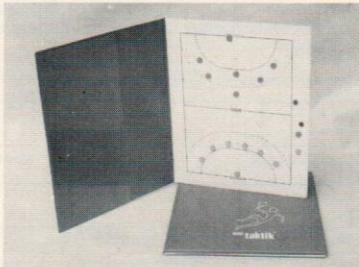


**Magnetaftende Lehrtafel „Fußballtraining“** (links Ausführung für Handball), 100 x 130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar!) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar.

Im Inland Lieferung frei Haus

**nur DM 179,-**

„minitaktik“ gibt es zum selben Preis auch für Basketball, Handball oder Volleyball!



„minitaktik“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A 4-Format (Foto rechts: Handballversion), erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnet-chips, 600 g leicht.

Zuzüglich Versandkosten

**nur DM 34,80**

**Bestellschein auf Seite 42!**

### Ausdauer

#### 1. bis 4. Woche:

- Dauerläufe von 30 bis 40 Minuten in langsamem Tempo (sich beim Laufen unterhalten können)
- Tägliches Ausdauertraining (jedoch mindestens 4mal in der Woche)

#### 5. bis 8. Woche:

- Dauerläufe mit wechselnden Tempi von 30 bis 40 Minuten Dauer (Einlegen von Sprints, Sprungkombinationen)
- Täglich (mindestens 4mal in der Woche)

#### 9. Woche bis zum Ende der Saison:

- 1- bis 2maliges Ausdauertraining (langsamer Lauf) zur Regeneration
- 1- bis 2mal in der Woche mit wechselndem Tempo
- Ausdauer mit Läufen in wechselnden Tempi wird auch durch Spielformen stabilisiert

### Kraft

#### 1. bis 5. Woche:

Maximalkraft

Pyramidentraining, 2mal in der Woche (36 bis 48 Stunden dazwischen) 5 bis 6 verschiedene Übungen, pro Übung 1mal die Pyramide durchlaufen, Pausen zwischen den Übungen 2 Minuten.

#### 6. bis 8. Woche und länger:

Maximalkrafttraining 1mal pro Woche

Schnellkrafttraining 1mal pro Woche – ganzjährig

### Schnelligkeit

#### 1. bis 3. Woche:

Wettkampfschnelligkeit durch Training technisch-taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten

#### 3. und 4. Woche:

Sprints, Starts über 15 bis 20 Meter 10mal hintereinander. Zwischen den Läufen 2 Minuten Pause, 2 bis 3 10er-Serien, maximales Tempo

#### ab der 5. Woche:

Sprints, Antritte über 20 bis 30 Meter; wie oben.

Während der Spielsaison ist ein mindestens einmaliges Schnelligkeitstraining beizubehalten.

lungsreiches, die Spieler forderndes Training (nicht unter aber auch nicht überfordern) sowie durch das Wissen um Trainingszusammenhänge. Wir benötigen den mündigen, selbständigen, verantwortungsbewußten Spieler, der imstande ist, wesentliche Entscheidungen mitzutreffen, und der sich für Siege ebenso verantwortlich fühlt wie für Niederlagen.



Friedhelm Wenzlaff:

# Training für Amateurmansschaften in der 1. Phase der Vorbereitungsperiode

## Vorbemerkungen

Für die Vorbereitung einer Fußballmannschaft auf die neue Punktspielerie müssen mindestens 8 Wochen veranschlagt werden. In dieser Zeit muß jeder Trainer mit seinen Spielern sehr intensiv arbeiten, um die besten körperlichen und spielerischen Voraussetzungen für eine lange und anstrengende Saison zu schaffen. Die meisten Amateurtrainer haben für die Vorbereitung ihrer Mannschaft vom Trainingsbeginn bis zum ersten Punktspiel nur 4 Wochen Zeit, woraus einmal mehr ersichtlich wird, daß sich die ersten Wochen der Hauptperiode (1. Halbserie) mit den letzten Wochen der Vorbereitungsperiode überschneiden.

Somit kommt der ersten Phase der Vorbereitungsperiode eine ganz besondere Bedeutung zu, denn der Trainer muß zielstrebig mit seinen Spielern auf das erste Punktspiel hinarbeiten. Der Amateurtrainer steht also unter einem gewissen Zeitdruck, was man von einem Trainer einer Profimannschaft nicht sagen kann. Der Profitrainer wird in der Regel 2mal am Tag mit seinen Spielern auf dem Trainingsplatz stehen, während der Amateurtrainer bestenfalls die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten von 2 auf 3 oder von 3 auf 4 erhöhen kann, was wiederum von der jeweiligen Spielklasse abhängig ist. Diese Maßnahme hat sich in den letzten Jahren im Amateurbereich immer mehr verbreitet, und auch den Spielern mangelt es nicht mehr an der nötigen Einsicht für die Notwendigkeit der Erhöhung der Anzahl der Trainingseinheiten in der Vorbereitungszeit.

In der ersten Vorbereitungswoche wird vorrangig Wert auf die Grundlagenausdauer gelegt. Ihr Aufbau erstreckt sich über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen. In der zweiten Vorbereitungswoche erscheinen zusätzlich auch Trainingsformen der Schnelligkeitsausdauer auf dem Programm. Die Verbesserung der Kraft erweitert die konditionelle Arbeit in der dritten Woche, während in der letzten Woche vor dem ersten Punktspiel die Schnelligkeit und die Gewandtheit noch zusätzlich geschult werden.

Parallel zu diesem Konditionsprogramm gibt es auch auf dem Sektor des technisch-taktischen Bereichs viel Arbeit. Die Mannschaft, die sich zu einer neuen Saison fast immer personell etwas verändert, muß sich zu einer spielerischen Einheit finden. Das richtige Spielsystem, welches auf die zur Verfügung stehenden Spieler zugeschnitten wird, muß einstudiert werden. Ferner muß sich die Mannschaft ein gewisses Repertoire an Standardsituationen erarbeiten. Dafür wird der Trainer sicherlich auch die Möglichkeit des Taktikunterrichts nutzen, um alle wichtigen Punkte detailliert mit den Spielern zu besprechen.

Ein weiterer wichtiger Punkt in der Vorbereitungszeit ist die Auswahl der Gegner für Freundschaftsspiele. Will sich z. B. ein Trainer davon überzeugen, wie seine Mannschaft ein neues Spielsystem umsetzt, so kann er das am besten gegen einen klassentieferen Gegner, denn gegen einen klassenhöheren Gegner sind die Spieler in der Regel überfordert. Daher müssen Gegnerauswahl und Termine rechtzeitig feststehen.



## Friedhelm Wenzlaff

Friedhelm Wenzlaff, geboren am 10. 10. 1940 in Berlin, war bis Juni 1969 aktiver Spieler bei den Vereinen FC Brandenburg, BSC Wacker und BFC Preußen. 1970 erwarb er in dem letzten von Henne Weisweiler durchgeführten Lehrgang die Fußballlehrer-Lizenz und war dann bis 1976 als Verbandstrainer beim Fußballverband Mittelrhein tätig.

1970 wurde er Assistenztrainer beim MSV Duisburg und übernahm gleichzeitig die A-1-Jugend des damaligen Bundesligisten, mit der er 1978 die Deutsche Meisterschaft gewinnen konnte. Im selben Jahr glückte ihm mit den Amateuren des VfL Rheinbach der Aufstieg in die Bezirksliga.

1980 wurde Friedhelm Wenzlaff Cheftrainer des MSV Duisburg, mit dem er 1980 und 1981 den Klassenerhalt schaffte. Nach seiner „Beurlaubung“ im November 1981 trainierte er zwei Jahre lang den FV Bad Honnef (Oberliga Nordrhein). Seit 1984/85 ist er sehr erfolgreich beim westfälischen Amateur-Oberligisten SC Eintracht Hamm tätig.

Die folgenden Trainingseinheiten sind für die ersten 3 Wochen der Vorbereitungszeit konzipiert, und der mittlere Leistungsbereich für Amateurmansschaften soll angesprochen werden. Pro Woche sind 3 Trainingseinheiten vorgesehen. Die Trainingstage können Dienstag, Mittwoch und Freitag oder Dienstag, Donnerstag und Freitag sein. Als Aktive stehen jeweils 16 Feldspieler und 2 Torsteher zur Verfügung.

## Allgemeine Hinweise

Die vorliegenden Trainingseinheiten sollen allen Trainern des mittleren Amateur-Leistungsbereichs als Anregungen dienen, aber nicht als der Weisheit letzter Schluß verstanden werden. Gerade im Amateurbereich haben die Trainer häufig mit vielen Problemen zu kämpfen. Das fängt schon beim Ballmaterial an. Auch steht manchmal für Übungszwecke nur ein halber Platz zur Verfügung, so daß gewisse Trainingsformen mit technisch-taktischem Inhalt gar nicht geübt werden können.

Wie in den Vorbemerkungen zu lesen ist, müßte in der vierten Vorbereitungswoche im konditionellen Bereich noch das Training der Schnelligkeit und der Gewandtheit in das Programm aufgenommen werden. An der Grundlagenausdauer wird weiter gearbeitet. In diesem Zusammenhang werden sicherlich einige Leser und Kollegen die geringe Anzahl von Dauerläufen in meinen Ausführungen bemängeln, die von Woche zu Woche weniger werden. Auch könnte die relativ kurze Laufzeit Anlaß zur Kritik sein. Die Grundlagenausdauer läßt sich jedoch auch sehr gut mit dem Ball aufbauen (z. B. 4 gegen 4 oder 6 gegen 6 über den ganzen Platz). Mit dieser Methode habe ich bisher im Amateurbereich bei den Vereinen VfL Rheinbach (Kreisliga A, Bezirksliga, Landesliga), FC Bad Honnef und SC Eintracht Hamm (Amateuroberliga) gute Erfahrungen sammeln können.

# 1. Phase der Vorbereitung

## 1. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Schaffung der Grundlagenausdauer
- Schulung des Zusammenspiels in kleinen Gruppen

### Aufwärmen (15 Minuten)

Das Aufwärmen wird in 3 Phasen unterteilt.

#### Übung 1:

Alle Spieler (einschließlich der Torwarte) laufen sich in einer Spielfeldhälfte ein. Sie bewegen sich quer über den Platz von Seitenlinie zu Seitenlinie. Dies geschieht 5 Minuten lang im normalen Dauerlauftempo.

#### Übung 2:

Über die Dauer von 5 Minuten wird nun das Laufen mit gymnastischen Übungen variiert, welche die Spieler selbst auswählen können. Der Trainer gibt lediglich die eine oder andere Anregung.

#### Übung 3:

In einem abgesteckten Viereck (15 Meter Seitenlänge) bewegen sich alle 16 Feldspieler durcheinander. 2 Spieler haben die Aufgabe, 2 andere Spieler abzuschlagen. Das Abschlagsrecht wird somit immer paarweise weitergegeben.

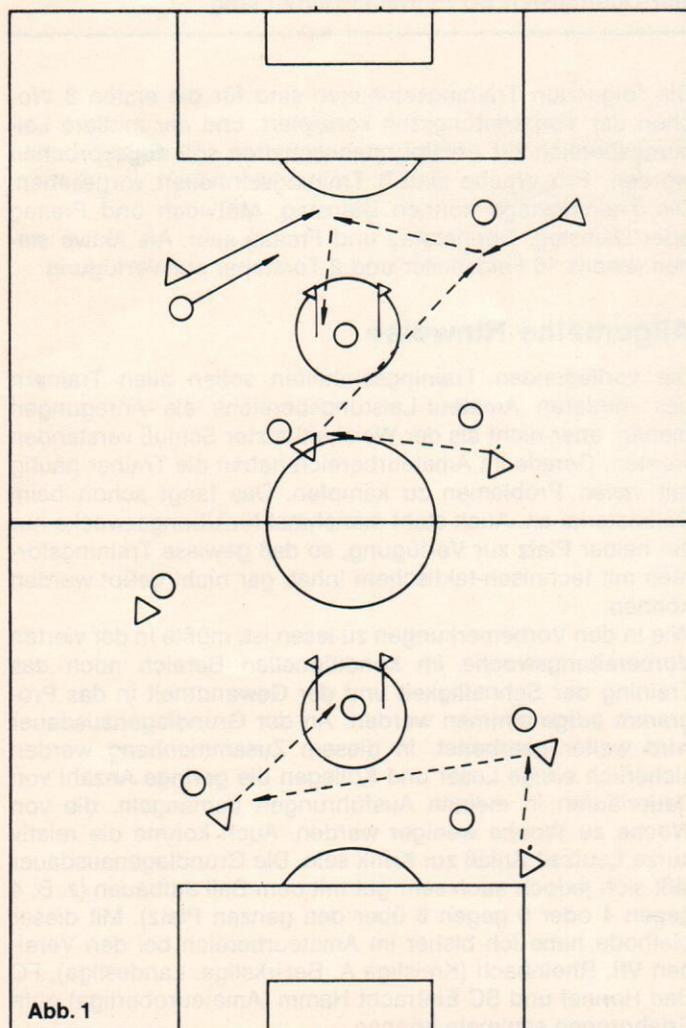


Abb. 1

Die beiden Torsteher machen sich in den letzten 5 Minuten des Aufwärmens in Eigenregie mit dem Ball vertraut (viele Ballkontakte) und gewöhnen sich an den Boden.

### Hauptteil (60 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 1):

Die 16 Feldspieler werden in vier 4er-Gruppen aufgeteilt. In jeder Spielfeldhälfte spielen jeweils 2 Gruppen gegeneinander. Mitten im Übungsraum steht ein 7 Meter breites Tor, welches mit Fahnenstangen erstellt wurde und von einem Torsteher besetzt wird. Um das Tor ist ein Kreis von 10 Meter Durchmesser gezogen, der von den Spielern nicht betreten werden darf. Es wird rund um das Tor gespielt, so daß Torschüsse aus allen Lagen möglich sind. Wenn der Torwart den Ball hält, soll er ihn danach möglichst neutral in den Übungsraum schlagen. Im ersten Durchgang, der 12 Minuten dauert, sollen sich die jeweiligen Spielgruppen einspielen und erhalten deshalb noch keine speziellen Auflagen vom Trainer.

#### Übung 2:

Es folgt ein Dauerlauf über 12 Minuten. Dazu formieren sich die Spieler paarweise. Auch die Torsteher laufen mit. Beim

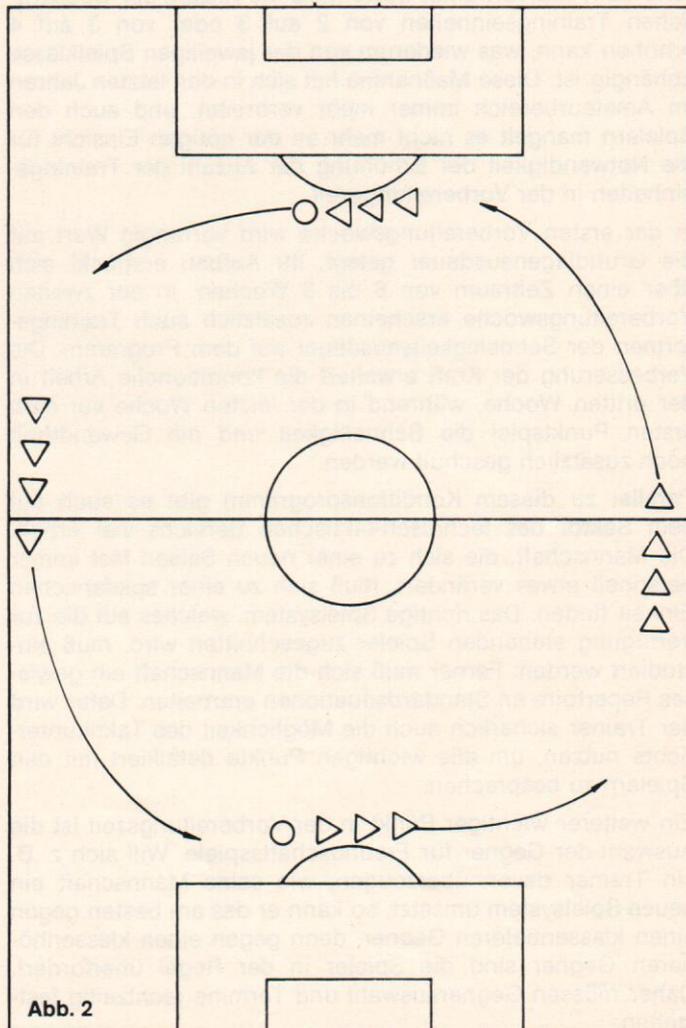


Abb. 2

# Trainingsperiode (1. Woche)

Lauf soll ein vernünftiges Tempo angeschlagen werden, und die Gruppe soll nicht auseinanderreißen. Es wird am Spielfeldrand gelaufen.

## Übung 3:

Nach einer kurzen Pause, die mit Atem- und Erholungsgymnastik gestaltet wurde, kommt es zur Fortsetzung des Spiels rund um ein Tor. Allerdings spielen nun nicht mehr die gleichen Gruppen gegeneinander, sondern jeweils zwei andere. Die Aktiven dürfen jetzt in der angesetzten Spielzeit von 10 Minuten nur mit dem „schwachen“ Fuß spielen. Deshalb darf auch von innerhalb des Kreises geschossen werden.

## Übung 4 (Abb. 2):

Der zweite Dauerlauf, an dem wieder alle Aktiven teilnehmen, geht über 10 Minuten. Jede Gruppe läuft jetzt für sich, und je ein Torwart wird je einer Spielgruppe zugewiesen. Zu Beginn des Laufs stehen 2 Gruppen im Bereich der Seitenlinie an der Mittellinie und 2 Gruppen jeweils auf der Mitte der Strafraumlinien. Der Abstand von Gruppe zu Gruppe soll während des Laufs erhalten bleiben.

## Übung 5:

Nach einer kurzen Erholungsphase startet der dritte und letzte Durchgang des Spiels rund um ein Tor. Erneut werden die Gruppenegegner gewechselt. In den 8 Minuten Spielzeit sollen die Spieler möglichst viele Kopfball- und Volley-Tore machen. Um entsprechende Flanken zu verwerten, darf der Schütze den Kreis betreten bzw. hineinspringen. Ansonsten ist das Betreten des Kreises wie im ersten Durchgang verboten.

## Übung 6:

Den Abschluß des Hauptteils bildet der dritte Dauerlauf. Die komplette Spielgruppe einer Spielfeldhälfte bildet auch die

Laufgruppe. Auf den Schnittpunkten der Mittellinie mit den Seitenlinien nehmen die beiden Gruppen einander gegenüber Aufstellung. Der Lauf dauert 6 Minuten. Die Gruppen bleiben während des Laufs zusammen, und das Tempo soll den beiden bereits ausgeführten Läufen entsprechen.

## Abschlußspiel (10 Minuten)

Die beiden Laufgruppen spielen nun zum Abschluß über das ganze Feld gegeneinander. Die Spielzeit wurde mit 10 Minuten bewußt so knapp bemessen, denn es muß berücksichtigt werden, daß es sich um die erste Trainingseinheit nach dem Urlaub handelt.

Besondere Auflagen werden den Spielern nicht erteilt. Der Trainer fordert jedoch ein engagiertes Spielverhalten aller Aktiven, wobei das gute Zusammenspiel und die Ballsicherung innerhalb der eigenen Mannschaft im Vordergrund stehen.

## Auslaufen (5 Minuten)

In einer Spielfeldhälfte laufen die Spieler in „gemächlichem Ausklangtempo“. Arme und Beine werden ausgeschüttelt. Auch können gymnastische Übungen diese Erholungsphase unterstützen. Eine der wirkungsvollsten Übungen ist der Kerzenstand, der aus der Rückenlage, wobei die Hände in der Hüfte den ganzen Körper stützen, entwickelt wird. Im Kerzenstand wird die gesamte Muskulatur der Beine durch kräftiges Ausschütteln gelockert (mindestens 5 Wiederholungen).

## 2. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Schaffung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung des Zweikampfverhaltens
- Schulung von Standardsituationen

## Aufwärmen (15 Minuten)

Die Feldspieler werden in 4er-Gruppen aufgeteilt. Jeder Spieler hat einen Ball, und jede Gruppe übt in einem abgesteckten Feld (10 Meter Seitenlänge) Ballführen. Der Ball soll eng am Fuß geführt werden, und der Blick wird häufig vom Ball gelöst, damit alle Spieler der eigenen Gruppe gesehen werden können und Zusammenstöße vermieden werden. Der Trainer fordert beidfüßiges Ballführen im Wechsel. In den letzten 5 Minuten soll immer nach gut einer Minute ein anderer Spieler die übrigen Gruppenmitglieder aggressiv beim Ballführen stören.

Die beiden Torsteher wärmen sich nach vorheriger Anleitung durch den Trainer selbst auf.

## Hauptteil (45 bis 50 Minuten)

### Übung 1:

Zur Stabilisierung der Grundlagenausdauer wird im Haupt-

teil mit einem Dauerlauf über 10 Minuten begonnen. Die Spieler laufen paarweise hintereinander am Rande des Spielfelds. Nach jeder Minute setzt sich ein anderes Spielerpaar an die Spitze, um Führungsarbeit zu leisten.

### Übung 2 (Abb. 3):

Es folgt nun ein Ballzirkel mit 4 Stationen über eine Gesamtzeit von ca. 25 Minuten. An jeder Station wird 5 Minuten geübt. In der Erholungsphase von 1 Minute wird der Stationswechsel vorgenommen. Die Torleute werden an den Stationen 1 und 3 eingesetzt.

Fordern Sie Informationen an!

Training mit System

# Trainer VON RK

**Für den  
erfolgreichen  
Fußballer**

**RK Sportgeräte-Vertriebs-GmbH**  
Postfach 280  
D-3060 Stadthagen  
Tel. 05721 / 7 60 03

# 1. Phase der Vorbereitung

## Station 1:

2 Spieler mit Ball postieren sich seitlich vom Tor zwischen seitlicher Strafraumbegrenzung und der Eckfahne. Ihre Partner stehen in der Mitte vor dem Tor ca. 25 Meter von der Torlinie entfernt. Dorthin wird eine Flanke geschlagen, und der Zuspeler startet sofort in Richtung Strafraumgrenze, um dort die Funktion eines Abwehrspielers zu übernehmen. Der angespielte Partner soll sich nach erfolgter Ballkontrolle gegen den Zuspeler im Bereich der Strafraumgrenze durchsetzen und möglichst einen Treffer erzielen. Danach wechseln die Spieler ihre Aufgaben.

## Station 2:

In einem abgesteckten Feld (10 Meter Seitenlänge) spielen 4 Spieler 2 gegen 2 mit einem Medizinball. Der Ballbesitz soll durch gezielte Zuwürfe und ständiges Freilaufen gesichert werden. Angriffe gegen den Körper sind nicht gestattet.

## Station 3:

Hier wird ebenfalls 2 gegen 2 gespielt, aber mit dem Fußball und in Richtung Großtor. Jede 2er-Gruppe darf 2½ Minuten angreifen und muß 2½ Minuten verteidigen. Jeder neue Angriff muß von einer Markierung, die 30 Meter vom Tor entfernt ist, gestartet werden. Kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, so muß dieser sofort dorthin gepaßt werden.

## Station 4:

Auch hier steht das Spiel 2 gegen 2 mit dem Fußball im Vordergrund. Allerdings können keine Treffer erzielt werden, denn das Spiel wird in einem abgesteckten Feld (20 Meter Seitenlänge) abgewickelt.

## Übung 3:

Nach dem Ballzirkel, der auf allen 4 Stationen hohe Belastungen für die Aktiven brachte, folgt ein erneuter Dauerlauf von 10 Minuten. Der Lauf hat unterschiedliche Tempophasen. Die ersten 3 Minuten werden sehr langsam zurückgelegt. Dann wird das Tempo so gesteigert, daß man von einem verschärften Dauerlauf sprechen kann. Dieses Tempo soll 4 Minuten gelaufen werden, ehe es in den letzten 3 Minuten wieder abnimmt (normales Dauerlauf tempo).

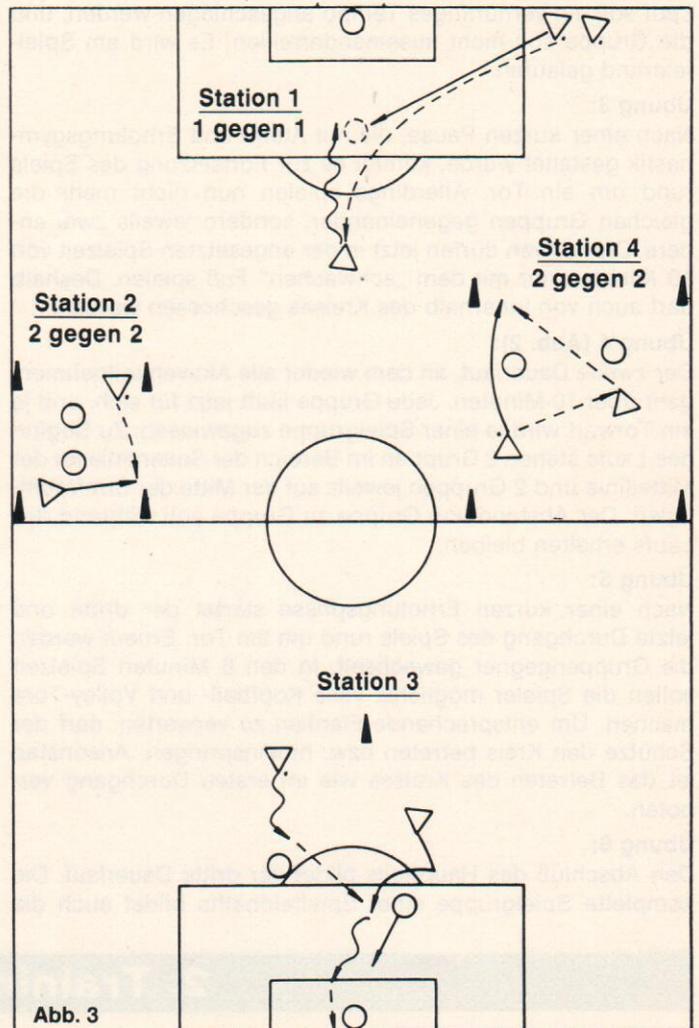


Abb. 3

## Abschlußspiel (20 bis 30 Minuten)

Über den ganzen Platz wird 9 gegen 9 gespielt. In der eigenen Hälfte darf der Spieler am Ball diesen beliebig oft berühren, während er in der gegnerischen Hälfte nur mit 3 Kontakten spielen darf. Diese Auflage kann auch umgedreht angewendet werden, wenn man z. B. schnell aus der eigenen Hälfte spielen muß, um erfolgreiche Konter zu starten.

Der Trainer nützt die Gelegenheit, erste Varianten von Standardsituationen mit seinen Spielern zu üben. So läßt sich z. B. bei Ausbällen die Zusammenarbeit des Einwerfers mit den Mitspielern schulen. Nach Foulspiel im Bereich der Strafraumgrenze wird eine Freistoßausführung geprobt.

Bei diesen taktischen Übungen darf der Trainer jedoch bezüglich der Anzahl nicht übertreiben. Er sollte sich auf 2 bis 3 Dinge beschränken, damit seine Spieler im Abschlußspiel nicht ständig unterbrochen werden.

## Auslaufen (5 Minuten)

Alle Spieler laufen 2 „gemütliche Runden“ zum Ausklang und machen danach einige gymnastische Übungen, um die Beinmuskulatur zu lockern.

## Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM.



**Aus dem Inhalt:** Kalenderblatt für jeden Tag mit Einteilung für Spiel-Daten – vorbereitete Formularseiten für Pokal- und Freundschaftsspiele, Spielpläne, Adressen –, Gesamtdiagramme (Spielbeurteilung), Trainings-Teilnahmeübersichten, Spielkader-Daten etc., DIN A 5.

**DM 19,80 + Porto**

Philippka-Buchversand,  
4400 Münster

Benutzen Sie  
den Bestellschein auf  
Seite 42.

# Trainingsperiode (1. Woche)

## 3. Trainingseinheit

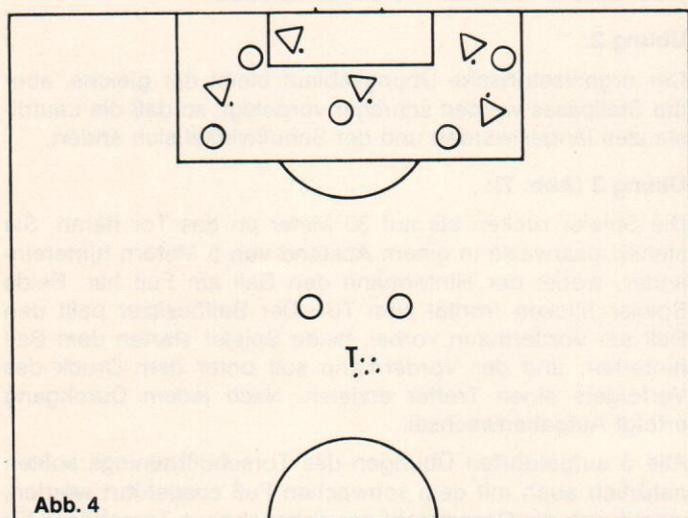
### Trainingsziele:

- Schaffung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung des Zusammenspiels in kleinen und großen Gruppen
- Kopfstoßtraining
- Taktische Schulung von Standardsituationen

### Aufwärmen (15 Minuten)

Je 2 Feldspieler haben einen Ball. Der Ballbesitzer kann den Ball führen, jonglieren oder hochspielen, um ihn anschließend unter Kontrolle zu bringen, während der Partner eine gymnastische Übung, die er selbst gewählt hat, 10mal wiederholt. Dann wechselt die Aufgabe. Alle Feldspieler befinden sich in einem Strafraum des Spielfelds.

Der Trainer kümmert sich um die beiden Torsteher, die er torwartspezifisch ca. 15 Meter von der Strafraumgrenze entfernt aufwärmt. Somit kann er auch die Aufwärmarbeit der Feldspieler überblicken (Abb. 4).



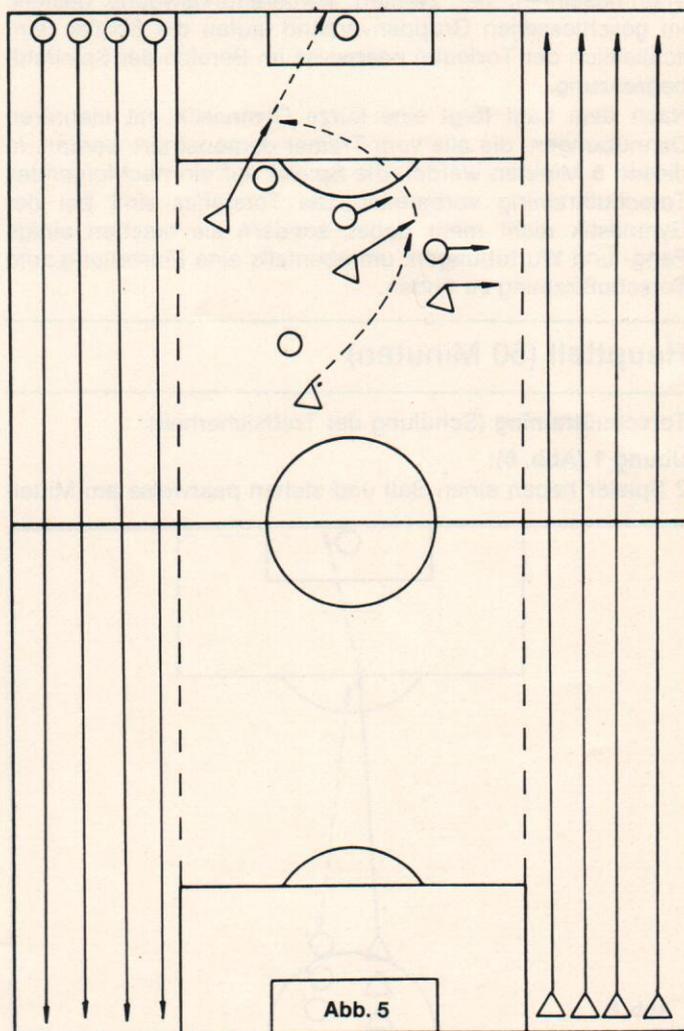
Bevor die Gruppen anschließend die Aufgaben wechseln, wird eine kurze Erholungsphase eingeschaltet. Innerhalb von 2 Minuten haben die Spieler Gelegenheit, durch gymnastische Übungen die strapazierte Beinmuskulatur auszusütteln und zu lockern.

Der Wechsel zwischen Spiel und Dauerlauf wird 2mal vollzogen. Im zweiten Durchgang reduziert sich die Übungszeit um eine Minute, so daß jede Gruppe 15 Minuten gespielt hat und 15 Minuten gelaufen ist.

### Übung 2:

In einer Spielfeldhälfte wird 8 gegen 8 gespielt. Zum Spiel gibt der Trainer mehrere technisch-taktische Auflagen. So soll der Doppelpaß möglichst oft gespielt werden. Weite Flugbälle auf den entferntesten Mitspieler und das Weiterleiten von Flugbällen mit einem Kopfstoß erfordern gute technische Voraussetzungen, die in diesem Spiel bestens geschult werden können. Die Spielzeit für das 8 gegen 8 beträgt 10 Minuten.

Die beiden Torsteher üben in der gleichen Zeit in der anderen Spielfeldhälfte quer von Seitenlinie zu Seitenlinie Abschlüsse aus der Hand bzw. Abstoße vom Boden. Der Torsteher, der den Ball erwartet, soll sich etwas seitlich bewegen, damit der schlagende Torwart den Ball auf ein bewegliches Ziel spielen kann.



### Hauptteil (45 bis 50 Minuten)

In den ersten 30 Minuten des Hauptteils wird in 4er-Gruppen parallel gearbeitet. Die beiden Torsteher besetzen für diese Zeit die Tore.

#### Übung 1 (Abb. 5):

2 der 4 eingeteilten 4er-Gruppen spielen über das ganze Feld gegeneinander. Die Breite des Übungsraums wird jedoch auf die Breite des Strafraums verringert. 8 Minuten Spielzeit sind für den ersten Durchgang angesetzt. Die Spieler haben sich immer in der Hälfte des Spielfelds zu befinden, in der das Tor angegriffen wird. In gutem Zusammenspiel innerhalb der eigenen Gruppe sollen beide Teams bemüht sein, möglichst viele Treffer zu erzielen.

In der gleichen Zeit absolvieren die beiden anderen 4er-Gruppen einen Dauerlauf. Zwischen der Seitenlinie und der seitlichen Strafraumbegrenzung bewegt sich auf jeder Seite des Spielfelds je eine Gruppe zwischen den verlängerten Torlinien hin und her.

# 1. Phase der Vorbereitung

## Abschlußspiel (15 Minuten)

Über den ganzen Platz wird 9 gegen 9 gespielt. Das aggressive Zweikampfverhalten steht besonders im Vordergrund. Deshalb werden auch die Gegenspieler vom Trainer fest zugewiesen. Ferner wird auf gutes Zusammenspiel größter Wert gelegt.

## Auslaufen (5 Minuten)

Um schon die erste Regeneration nach den Anstrengungen

dieser Einheit einzuleiten, erfolgt zum Ausklang das übliche und bereits bekannte Auslaufen mit den gymnastischen Übungen.

## Training von Standardsituationen (5 bis 10 Minuten)

Nach dem Auslaufen üben die für Freistoßausführungen bestimmten Spieler, in der Regel 2 bis 3 Aktive, 2 bis 3 Möglichkeiten gegen eine aus Fahnenstangen erstellte „Mauer“.

Auch können die vorgesehenen Elfmeterschützen ihre Treffsicherheit überprüfen.

## 1. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Grundlagenausdauer und Schnelligkeitsausdauer
- Schulung der Treffsicherheit
- Fortsetzung der taktischen Mannschaftsarbeit

## Aufwärmen (15 Minuten)

Ein Dauerlauf von 10 Minuten wird an den Anfang der ersten Trainingseinheit der zweiten Vorbereitungswoche gestellt. Im geschlossenen Gruppenverband laufen die Spieler (einschließlich der Torleute) paarweise im Bereich der Spielfeldbegrenzung.

Nach dem Lauf folgt eine kurze Gymnastik mit mehreren Dehnübungen, die alle vom Trainer demonstriert werden. In diesen 5 Minuten werden die Spieler auf ein nachfolgendes Torschußtraining vorbereitet. Die Torsteher sind bei der Gymnastik nicht mehr dabei, sondern sie machen einige Fang- und Wurfübungen, um ebenfalls eine Einstellung zum Torschußtraining zu finden.

## Hauptteil (50 Minuten)

### Torschußtraining (Schulung der Treffsicherheit)

#### Übung 1 (Abb. 6):

2 Spieler haben einen Ball und stehen paarweise am Mittel-

kreis. Der Ballbesitzer spielt einen Steilpaß in Richtung Strafraum, und sein Partner startet hinterher, um den Ball an der Strafraumgrenze zu erreichen und auf das Tor zu schießen. Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler die Aufgaben des Vorlegens und des Torschusses. In jeder Übung soll jeder Spieler 4mal zum Torschuß kommen.

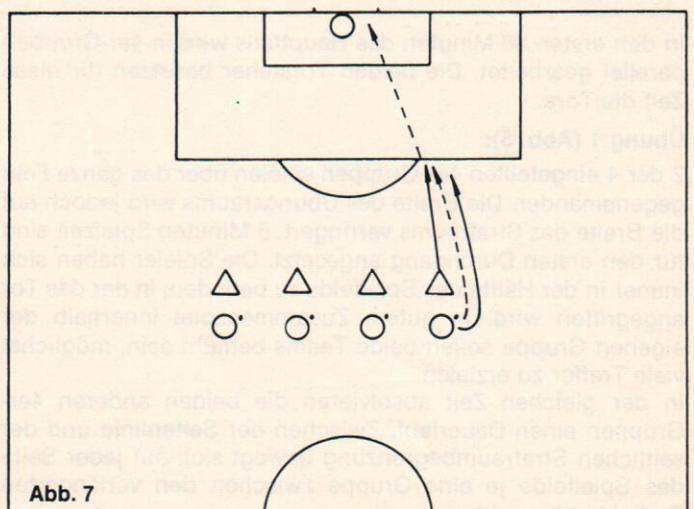
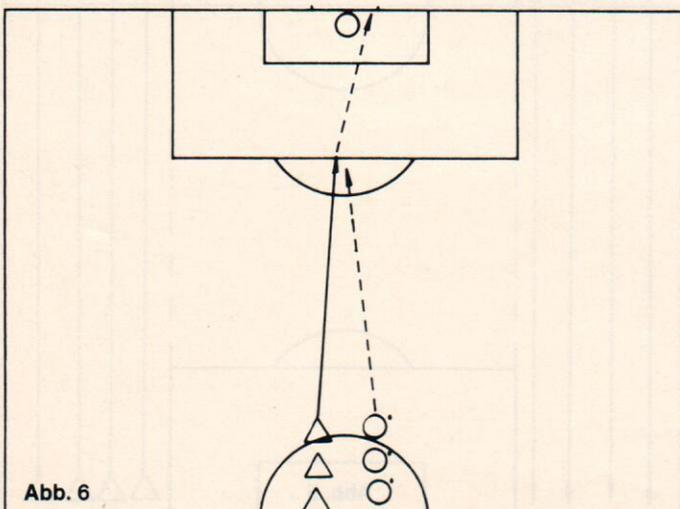
#### Übung 2:

Der organisatorische Übungsablauf bleibt der gleiche, aber die Steilpässe werden schräger vorgelegt, so daß die Laufdistancen länger werden und der Schußwinkel sich ändert.

#### Übung 3 (Abb. 7):

Die Spieler rücken bis auf 30 Meter an das Tor heran. Sie stehen paarweise in einem Abstand von 5 Metern hintereinander, wobei der Hintermann den Ball am Fuß hat. Beide Spieler blicken frontal zum Tor. Der Ballbesitzer paßt den Ball am Vordermann vorbei, beide Spieler starten dem Ball hinterher, und der Vordermann soll unter dem Druck des Verfolgers einen Treffer erzielen. Nach jedem Durchgang erfolgt Aufgabenwechsel.

Alle 3 aufgeführten Übungen des Torschußtrainings sollten natürlich auch mit dem schwachen Fuß ausgeführt werden, womit sich die Gesamtzahl der abgegebenen Torschüsse für jeden Spieler auf 24 erhöht. Die Torsteher wechseln sich in der Abwehr der Torschüsse nach jedem Durchgang ab. Rund 25 bis 30 Minuten dauert das Torschußtraining.



# ungsperiode (2. Woche)

## Übung 4:

In einer Spielfeldhälfte wird 8 gegen 8 gespielt. Der Trainer setzt mehrere technisch-taktische Schwerpunkte. Neben dem Doppelpaß sollen die dribbelstarken Spieler bewußt den Alleingang suchen. Wenn sie 2 bis 3 Gegner ausgespielt haben, sollen sie sich aber vom Ball trennen. Lange und halbhohe Flugbälle sollen mit der Innenseite direkt weitergeleitet werden. Im Gegensatz dazu kann ganz speziell die An- und Mitnahme von Flugbällen unter Bedrängung durch den Gegner geübt werden. Eine andere Übungsmöglichkeit wäre das Ballüberlassen bzw. -übernehmen.

Nach 10 Minuten erhalten die Spieler eine kurze Erholungspause von 2 Minuten, bevor es in den zweiten Durchgang geht.

Die Torsteher werden in der gleichen Zeit mit Übungen aus dem Bereich des Faustens konfrontiert. Die Übungsinhalte hat der Trainer vorgegeben. In erster Linie sollen die beiden Torsteher ihre eigene Fausttechnik überprüfen und verbessern. Die weittragende Faustabwehr wird dann zum Übungsschwerpunkt.

## Abschlußspiel (15 Minuten)

Die beiden Mannschaften, die zuvor 8 gegen 8 gespielt haben, bleiben zusammen und erhalten je einen Torwart. Es wird nun jedoch über den ganzen Platz gespielt. In den ersten 5 Minuten muß jede Mannschaft zielstrebig in die gegnerische Hälfte spielen, denn sie muß bei Ballbesitz spätestens nach dem sechsten Zuspiel den Torabschluß finden. Sonst wandert der Ball zum Gegner.

In den zweiten 5 Minuten fordert der Trainer das Direktspiel. Lediglich bei Ballabnahme ist ein zweiter Kontakt erlaubt.

Für die letzten 5 Minuten ist das Einstellen auf eine vom Gegner vorsätzlich gestellte Abseitsfalle vorgesehen. Dies ist zwar ein umfangreiches Thema, das in wenigen Sätzen nicht abgehandelt werden kann; trotzdem ein Beispiel dazu:

Mannschaft A soll die angreifende Mannschaft B ins Abseits locken. Wird ein Steilpaß auf den Mittelstürmer der Mannschaft B gespielt, laufen alle Abwehrspieler der Mannschaft A vor. Der Mittelstürmer macht jedoch diese Vorwärtsbewegung mit und spielt den ankommenden Ball direkt einem vorstoßenden Abwehrspieler in den Lauf. Der spielt sich an

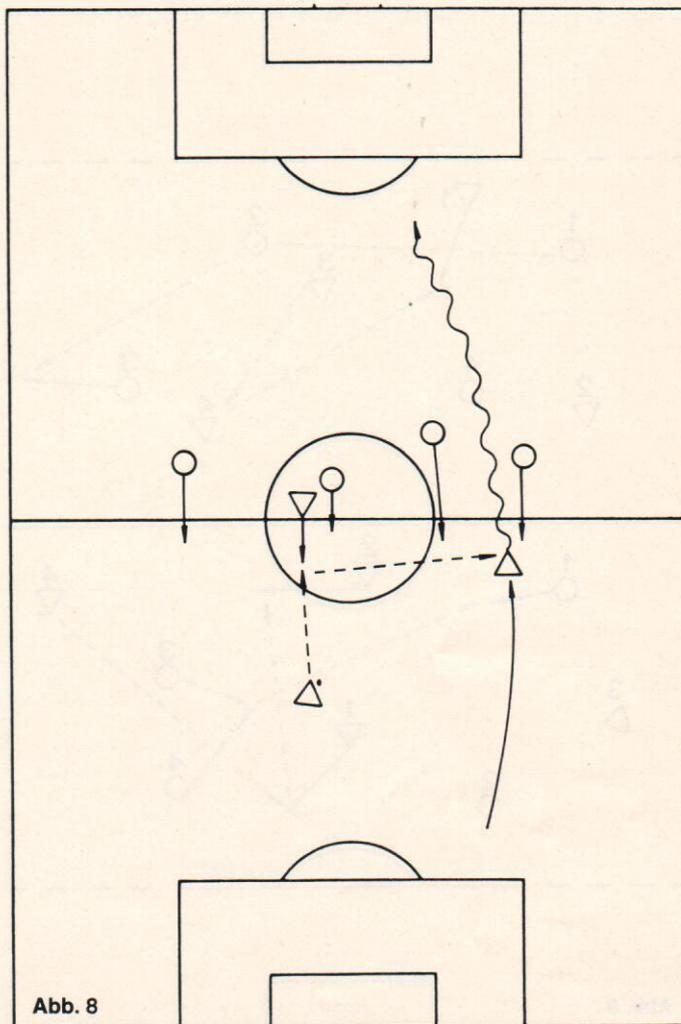


Abb. 8

einem Abwehrspieler der Mannschaft A vorbei und strebt ungehindert das gegnerische Tor an (Abb. 8).

## Auslaufen (10 Minuten)

Ein Dauerlauf über 10 Minuten hat diese Einheit eingeleitet, und ein Dauerlauf über die gleiche Zeit beschließt sie auch. Nach dem Lauf erfolgt die übliche Erholungsgymnastik.

## 2. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Grundlagenausdauer und Schnelligkeitsausdauer
- Schulung des weiten Zuspiels
- Erweiterung des Repertoires taktischer Verhaltensweisen

### Aufwärmen (15 Minuten)

Die Feldspieler werden in 4er-Gruppen unterteilt, und jede Gruppe spielt in einem abgesteckten Feld (10 Meter Seitenlänge), 3 gegen 1. Es darf nur direkt gespielt werden. Nach den ersten 5 Minuten ist nur das Zuspiel mit dem schwachen Fuß erlaubt. In den letzten 5 Minuten wird der starke Fuß wieder benutzt, und jedes Zuspiel muß mit dem Spann erfolgen.

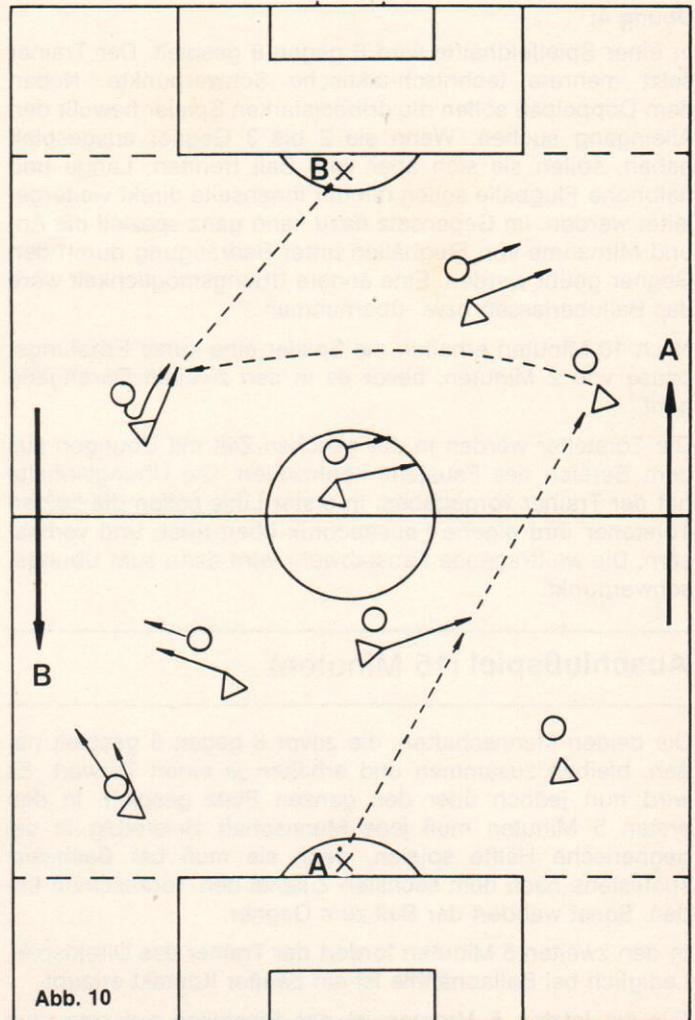
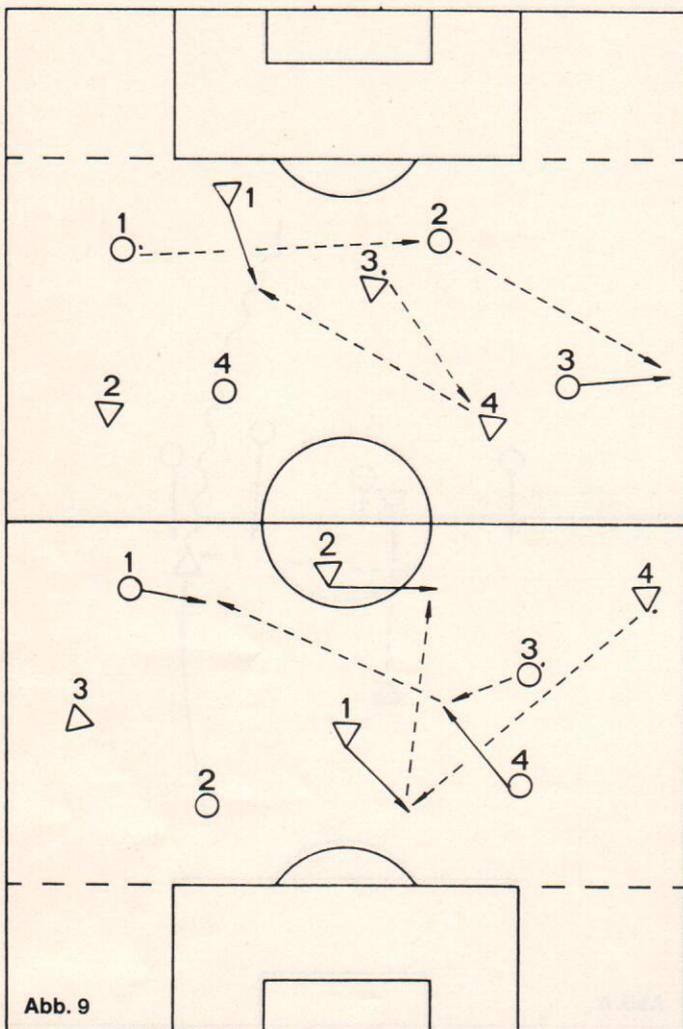
Die beiden Torsteher wärmen sich selbst auf. Nach vorheriger Anweisung durch den Trainer sollen sie nach einer 5minütigen Gymnastik zum Tor gehen und sich mit Schüssen gegenseitig (jede Minute Wechsel) auf die weiteren Anforderungen des Trainings vorbereiten.

### Hauptteil (50 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 9):

Die 4er-Gruppen bleiben zusammen. Je 2 Gruppen üben in einer Spielfeldhälfte zwischen der Strafraumgrenze und der Mittellinie. Die Spieler sind in jeder Gruppe durchnummeriert, und jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler bewegen sich durcheinander und achten dabei darauf, daß die Abstände zu

# 1. Phase der Vorbereitung



den Mitspielern mindestens 30 Meter betragen, denn der Ball wird mit Flachpässen innerhalb der Gruppe von Mann zu Mann in die Laufbewegung gespielt. Zunächst wird mit der Innenseite zugespielt. Es erfolgt eine kurze Ballkontrolle, ein kurzes Dribbling, und anschließend wird der nächste Spieler der Gruppe angespielt.

Nach 5 Minuten wird das Zuspiel mit dem Vollspann gefordert. Dem Zuspiel hat ein kurzer Antritt über mindestens 8 bis 10 Meter vorauszugehen. Auch der Abspielende hat diesen kurzen Antritt sofort auszuführen.

## Übung 2:

Die 4er-Gruppen unterteilen sich in Paare und stellen sich so auf, daß sie sich in einem Abstand von mindestens 30 Metern gegenüberstehen. Der Ball befindet sich am Fuß des vorderen Spielers eines Paares. Nun wird er zum ersten Spieler des anderen Paares gepaßt, und nach dem Abspiel wird dem eigenen Paß zur anderen Seite nachgestartet. So wechseln die Spieler ständig ihre Positionen. Das Zuspiel erfolgt im ersten Durchgang ausschließlich mit der Innenseite. Nach 2 Minuten folgt 1 Minute Pause. Dann geht es für 2 Minuten weiter, allerdings wird jeder Paß mit dem Spann gespielt. Nach erneuter Pause wiederholt sich das Ganze noch einmal (insgesamt ca. 11 bis 12 Minuten).

## Übung 3:

Jede 4er-Gruppe soll den Ball bei geringem Bewegungsaufwand hoch in der Luft zuspielen. Jeder Spieler darf den Ball

zur Annahme nur einmal berühren und muß ihn dann weiterspielen. Diese 5 Minuten gelten der Verbesserung des Ballgefühls und der Erholung von den die vorherigen Belastungen.

In der bisherigen Zeit des Hauptteils (ca. 30 Minuten) haben die Torleute intensiv am Tor gearbeitet. Hauptsächlich mußten Wurfübungen (Hechtsprünge) nach flachen, halbhohen und hohen Bällen absolviert werden.

## Übung 4 (Abb. 10):

Je zwei 4er-Gruppen bilden eine 8er-Mannschaft. Als Übungsfläche gilt jetzt der Raum zwischen den beiden Strafraumlinien. Auf jeder Strafraumlinie steht ein Torwart. Der Torwart von Mannschaft A eröffnet das Spiel, wobei er einem seiner Mitspieler in der eigenen Hälfte den Ball zuwerfen soll. Seine Mannschaft ist dann bemüht, auf schnellstem Wege mit langen Flachpässen oder weiten Flugbällen den anderen Torwart zu erreichen, von dem das Spiel dann entgegengesetzt über Mannschaft B fortgesetzt wird.

Jedes Erreichen des gegnerischen Torworts zählt einen Punkt. Fängt der Gegner den Ball ab, so soll unverzüglich der eigene Torwart angespielt werden, der mit einem gezielten Abwurf an einen freigelassenen Mitspieler den nächsten Versuch seiner Mannschaft einleitet. 10 Minuten sind für dieses technisch-taktische Spiel vorgesehen.

## Übung 5:

Vor dem Abschlußspiel muß von allen Trainingsteilnehmern noch einmal ein Dauerlauf über 10 Minuten absolviert werden.

# Trainingsperiode (2. Woche)

## Abschlußspiel (20 Minuten)

Die Mannschaften der 4. Übung des Hauptteils spielen nun über den ganzen Platz gegeneinander. Verstärkt soll dabei der Torabschluß über die Flügel eingeleitet werden. Kopfballtore und Volley-Tore zählen deshalb doppelt. Auch soll in der Mitte vor dem Tor von den jeweiligen Angreifern der Doppelpaß geübt werden; auch Schüsse aus der zweiten Reihe sind gefordert. Der Trainer gibt Hilfen in taktischer Hinsicht, um möglichst viel aus diesem Abschlußspiel herauszuholen.

## Auslaufen (5 Minuten)

Das Auslaufen erfolgt für jede Mannschaft in ihrer Spielhälfte quer über den Platz von Seitenlinie zu Seitenlinie.

## Training von Standardsituationen (10 Minuten)

Mit den Spielern, die beim eigenen Eckstoß in die Ausführung mit einbezogen sind, wird diese von rechts und von links mehrmals geprobt.

Um erste Sicherheit dabei zu gewinnen, wird ohne Gegenspieler trainiert. Die Spieler im Strafraum werden in ihre Aufgaben und Positionen eingewiesen, und der Trainer gibt Hinweise, die die Zusammenarbeit zwischen dem Eckstoßschützen und seinen Mitspielern fördern.

## 3. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Grundlagenausdauer und Schnelligkeitsdauer
- Verbesserung des Spielverständnisses
- Technisch-taktische Schwerpunkte

## Aufwärmen (15 Minuten)

Die Spieler sind in 4er-Gruppen unterteilt. In jeder Gruppe gibt ein Spieler an, welche Aufwärmübungen durchgeführt werden

Der Trainer steuert die Aufwärmarbeit der Torleute. Nach kurzem Einlaufen und mehreren gymnastischen Übungen wird auf der Torlinie geübt. Der Trainer schießt im Wechsel die Torwarte warm, wobei mit einfachen Übungen begonnen wird. Im Rhythmus 1 Minute Torschüsse abwehren – 1 Minute Gymnastik vollzieht sich die restliche Aufwärmzeit für die beiden Torsteher.

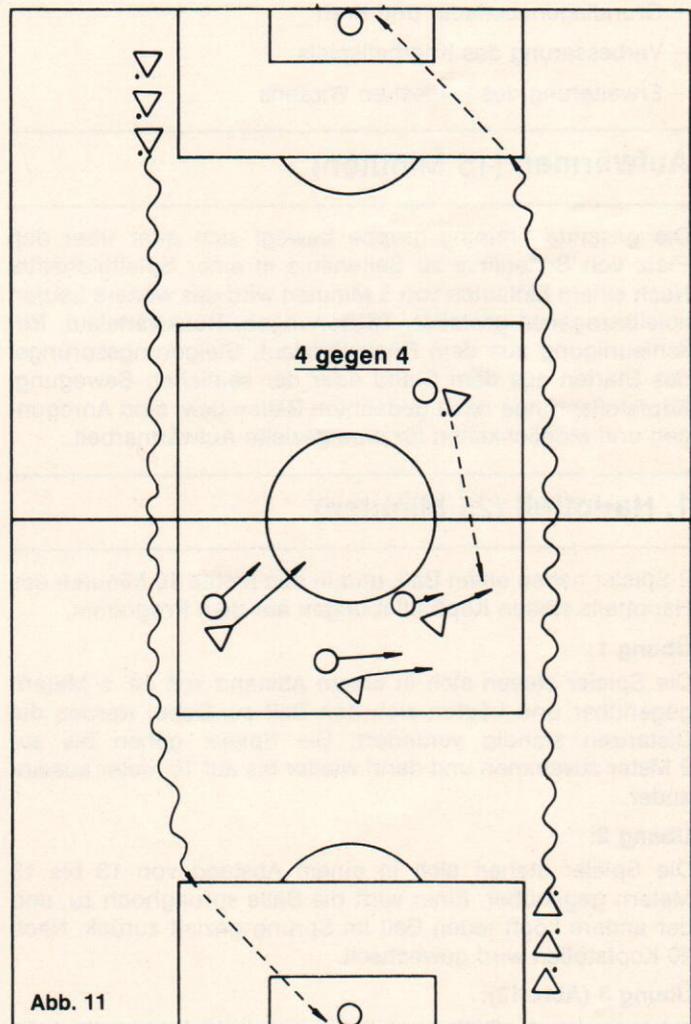
## Hauptteil (45 bis 50 Minuten)

### Übung 1 (Abb. 11):

8 Feldspieler spielen 4 gegen 4 im abgesteckten Feld (40 Meter Seitenlänge). Unter dem ständigen Druck des Gegners soll der Ball lange in den eigenen Reihen gehalten und das Spielverständnis untereinander verbessert werden. Die Spielergruppen sollten nach taktischen Gesichtspunkten formiert sein. So könnten 4 Mittelfeldspieler eine Gruppe bilden, während in der anderen Gruppe 4 Abwehrspieler (Liberi, Vorstopper und die beiden Verteidiger) stehen. Damit das Spiel der ballbesitzenden Gruppe nicht zu eng wird, richten die Mitspieler ihre Freilauferarbeit so ein, daß nur einer dem Ballbesitzer entgegenkommt, während die anderen beiden für Abspielmöglichkeiten in weiterer Umgebung sorgen.

Die anderen 8 Feldspieler absolvieren in 2 getrennten 4er-Gruppen im Rundlauf auf die beiden Tore des Großfeldes Torschußtraining. Sie haben jeder einen Ball, mit dem sie zügig von einem Strafraumeck zum anderen dribbeln und dann auf das Tor schießen. Nach dem Torschuß holen sie ihren Ball und stellen sich am anderen Strafraumeck für den nächsten Anlauf an.

Nach 10 Minuten wechseln die beiden Gruppen ihre Aufgaben. Dann folgt eine Erholungsphase von 5 Minuten, die mit leichten technischen Aufgaben gefüllt wird.



### Übung 2:

Nach der Erholungspause wird der zweite Durchgang bewältigt. Beim 4 gegen 4 im abgesteckten Feld soll besonders das Dribbling geübt werden. Der Ball darf daher nur abgespielt werden, wenn der unmittelbare Gegenspieler überspielt ist.

Beim Torschußtraining wird jetzt andersherum geübt, so daß fast alle Spieler mit dem schwachen Fuß die Torschüsse

# 1. Phase der Vorbereitung

ausführen müssen. Auch nach diesem Durchgang erfolgt eine Erholungsphase, in der balltechnisch gearbeitet wird.

## Abschlußspiel (20 Minuten)

Über den ganzen Platz wird 9 gegen 9 gespielt. Vor Beginn erteilt der Trainer bestimmten Spielern besondere Auflagen. So kann von einem Mittelfeldspieler gefordert werden, daß er mehrmals aus der zweiten Reihe schießt. Vom Außenverteidiger wird gefordert, daß er sich mehrmals in die Angriffe seiner Mannschaft einschaltet. Der Mittelstürmer soll mehr auf die Flügel ausweichen.

Dies sind nur einige Beispiele, aber gerade im Amateurbereich ist es wichtig, daß vor Beginn eines jeden Abschlußspiels bestimmte Auflagen verteilt werden. Auch nutzt der Trainer wieder die Möglichkeit, in taktischer Hinsicht beratend tätig zu werden. Speziell die Vertiefung von Standardsituationen steht dabei im Vordergrund.

## Auslaufen (10 Minuten)

Den Abschluß der 3. Trainingseinheit der zweiten Vorbereitungswoche bildet wieder ein Dauerlauf. Nach 8 Minuten ist dieser Lauf beendet, und es folgt das schon obligatorische Ausschütteln und Lockern der Muskulatur.

## 1. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Grundlagenausdauer und Kraft
- Verbesserung des Kopfballspiels
- Erweiterung des taktischen Wissens

## Aufwärmen (15 Minuten)

Die gesamte Trainingsgruppe bewegt sich quer über den Platz von Seitenlinie zu Seitenlinie in einer Spielfeldhälfte. Nach einem Einlaufen von 5 Minuten wird das weitere Laufen spielbezogener gestaltet: Täuschungen, Rückwärtslauf, Beschleunigung aus dem Rückwärtslauf, Steigerungssprünge, das Starten aus dem Stand oder der seitlichen Bewegung, Kopfstoßsprünge nach gedachten Bällen usw. sind Anregungen und Möglichkeiten für eine gezielte Aufwärmarbeit.

## 1. Hauptteil (25 Minuten)

2 Spieler haben einen Ball, und in den ersten 10 Minuten des Hauptteils stehen Kopfballübungen auf dem Programm.

### Übung 1:

Die Spieler stehen sich in einem Abstand von ca. 5 Metern gegenüber und köpfen sich den Ball zu. Dabei werden die Distanzen ständig verändert. Die Spieler gehen bis auf 2 Meter zusammen und dann wieder bis auf 10 Meter auseinander.

### Übung 2:

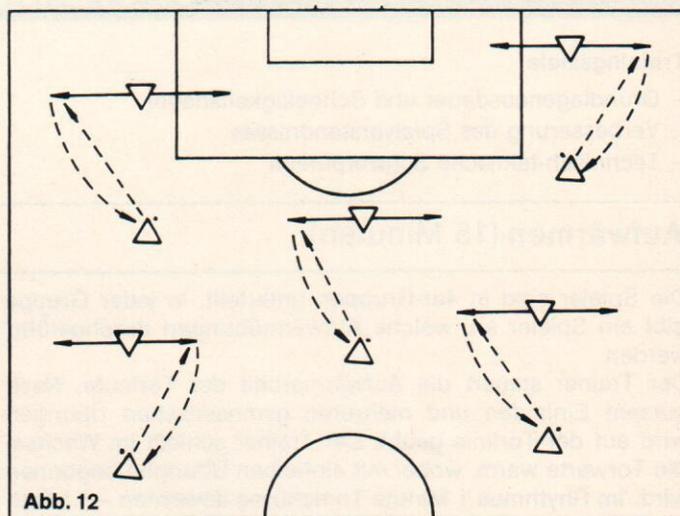
Die Spieler stehen sich in einem Abstand von 13 bis 15 Metern gegenüber. Einer wirft die Bälle sprunghoch zu, und der andere köpft jeden Ball im Sprung gezielt zurück. Nach 20 Kopfstößen wird gewechselt.

### Übung 3 (Abb. 12):

Jetzt werden die Bälle nach links und nach rechts seitlich im Wechsel geworfen. Mindestens 5 Meter muß der köpfende Spieler laufen, bevor er den Ball aus dem Sprung und aus der Drehung zum Werfer zurückköpfen kann. Der nächste Wurf erfolgt erst, wenn die Ausgangsstellung wieder erreicht ist. Wechsel wieder nach 20 Kopfstößen.

### Übung 4:

Erst im Sitz und dann im Sprung muß der zugeworfene Ball zurückgeköpft werden. Bei der Wurffolge muß deshalb auf



ein gutes Timing geachtet werden. Auch hier Wechsel nach 20 Kopfstößen.

Die Torwarte machen in der gleichen Zeit Krafttraining mit dem Medizinball. Der Medizinball liegt dabei nur auf der Erde, denn er soll von den Torleuten in mehreren Sprungserien übersprungen werden. Schlußsprünge, Sprünge aus der Hocke, seitlich, von hinten nach vorn usw. sind hierfür Möglichkeiten.

## 2. Hauptteil (20 Minuten)

Der zweite Programmpunkt des Hauptteils sieht eine Arbeit mit dem Medizinball vor, die 20 Minuten dauert und in 4er-Gruppen durchgeführt wird. Für jede Übung gilt: 4 Minuten Übungszeit – 1 Minute Erholung.

### Übung 1:

Die Spieler stehen sich paarweise in einem Abstand von mindestens 10 Metern gegenüber. Mit dem Medizinball werden Einwüfe ausgeführt, und der einwerfende Spieler folgt seinem Einwurf zur anderen Seite. Also ständiger Positionswechsel.

### Übung 2:

Der Ball wird nicht mehr als Einwurf geworfen, sondern scharf über den Boden gerollt.

# Trainingsperiode (3. Woche)

## Übung 3:

Der Ball wird nun nicht mehr gerollt, sondern im Sprinttempo zur anderen Seite getragen.

## Übung 4:

Die beiden Paare jeder 4er-Gruppe spielen auf engem Raum (gedachtes kleines Viereck) 2 gegen 2 mit dem Medizinball Bückeball. Dabei darf der Ball nicht höher als bis in Kniehöhe angehoben und auch zugespielt werden. Die Angriffe der Gegenspieler dürfen sich nur gegen den Ball richten.

Die Torleute sind in diesen 20 Minuten mit Reaktionsübungen, die der Trainer vorgibt, beschäftigt.

In den letzten 15 Minuten steht der dritte Programmpunkt des Hauptteils an. In jeder Spielfeldhälfte spielen zwei 4er-Gruppen gegeneinander in Richtung Tor. Die Spieler der jeweils angreifenden Gruppe sind durchnummeriert. Spieler Nr. 1 soll von seinen Mitspielern so freigespielt werden, daß er ein Tor erzielen kann. Die Vorarbeit erfordert ein kluges taktisches Spielverhalten seiner Mitspieler. Erzielt Spieler Nr. 1 ein Tor, so ist Spieler Nr. 2 der nächste, der einen Treffer

erzielen soll. Geht der Ball an den Gegner verloren, so müssen die angreifenden Spieler sofort auf Abwehr umschalten, und die Angriffsaufgabe wechselt zur gegnerischen Gruppe. Wer schießt in 15 Minuten die meisten Tore?

## Abschlußspiel (20 Minuten)

Über den ganzen Platz wird 10 gegen 8 gespielt. Eine Mannschaft hat also 2 Spieler mehr im Feld. Deshalb darf dieses Team nur mit 3 Kontakten spielen; während die Spieler der anderen Mannschaft den Ball beliebig oft berühren dürfen. Außerdem geht diese Mannschaft mit einem 1:0-Vorsprung ins Spiel, der vom Gegner aufgeholt werden muß.

## Auslaufen (10 Minuten)

Zum Abschluß erfolgt ein gemütlicher Dauerlauf, der nach 8 Minuten beendet ist. Eine kurze Erholungsgymnastik beschließt die 1. Einheit der dritten Vorbereitungswoche.

## 2. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Grundlagenausdauer und Kraft
- Das gute Zusammenspiel und der Paß in die Tiefe
- Technisch-taktische Schwerpunkte

### Aufwärmen (15 Minuten)

Das Aufwärmen erfolgt in spielerischer Form mit dem Medizinball. In zwei abgesteckten Feldern (15 Meter Seitenlänge) spielen je zwei 4er-Gruppen gegeneinander. Durch geschicktes Freilaufen und genaue Würfe soll der Ballbesitz in der eigenen Gruppe gesichert werden. Es wird körperloses Spiel gefordert. 10maliges Zuspiel, ohne zwischenzeitliche Gegnerberührung, innerhalb der eigenen Gruppe zählt also 1 Punkt. Berührt der Gegner aber den Ball, so muß mit dem Zählen neu begonnen werden.

Die Torwarte wurden zuvor vom Trainer unterwiesen, um sich torwartspezifisch aufzuwärmen.

### Hauptteil (45 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 13):

Die Torleute besetzen die Tore, und über den ganzen Platz wird 6 gegen 6 gespielt. Jede Mannschaft besteht jedoch aus 8 Spielern. Alle 3 Minuten werden in jeder Mannschaft 2 Spieler ausgetauscht. Jeder Spieler wird 2mal ausgewechselt, so daß insgesamt ca. 25 Minuten gespielt wird. Schwerpunkt dieses Spiels ist die Verbesserung des Spielverständnisses innerhalb der eigenen Gruppe und die Forderung des Passes in die Tiefe. Es wird nicht mit Abseits gespielt, und in der Hälfte des angegriffenen Tores müssen immer alle Spieler sein.

#### Übung 2 (Abb. 14):

Die Spieler sind wieder in 4er-Gruppen aufgeteilt, die zwischen den Toren verschachtelt hin- und herkombinieren. Bei

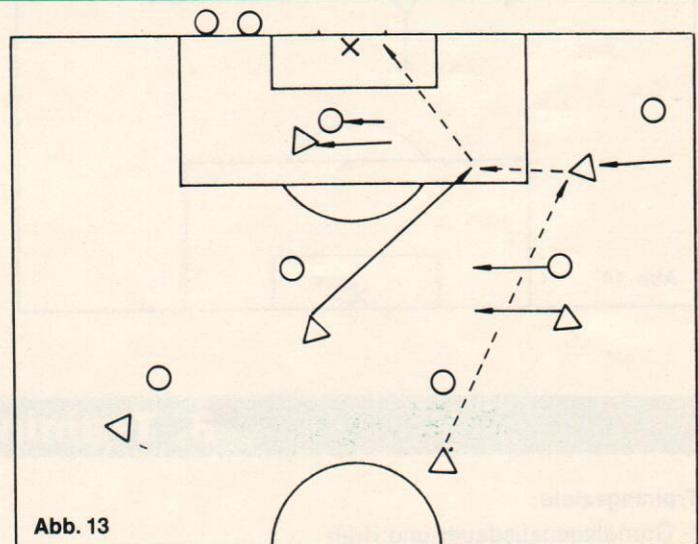


Abb. 13

jedem Durchgang soll ein anderer Spieler der Gruppe den Torschuß abgeben. In den ersten Minuten dieser Übung, die

# KERNMARK

SPORT-NAHRUNG

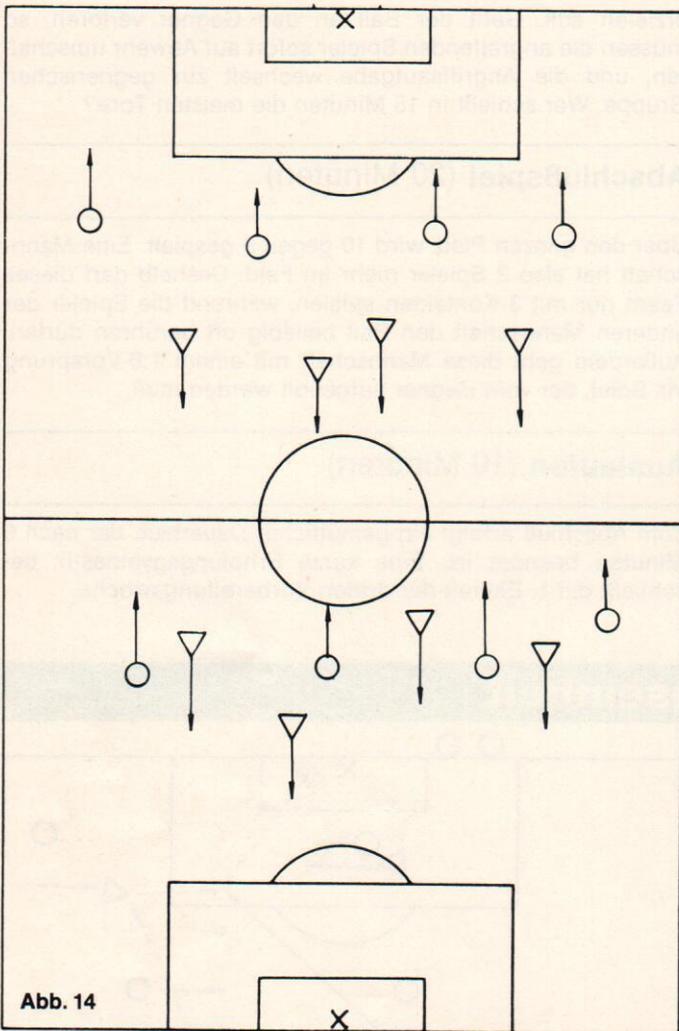
... täglich so wichtig wie das Training

Für Leistungssportler ist eine angepaßte Ernährung so wichtig wie systematisches Training. Wissenschaftler und Sportärzte fordern heute für den Sportler eiweißreiche Kost. Untersuchungen ergaben, daß ein Gemisch aus tierischem + pflanzlichem Eiweiß eine höhere biologische Wertigkeit hat. Deshalb empfehlen Sportärzte KERNMARK. KERNMARK-Sportnahrung gibt es in allen neuform-Reformhäusern, Apotheken und Drogerien mit neuform-Abteilung. Prospekte und Gratis-Proben auch direkt von:



KLOPFER-NÄHRMITTEL GMBH · 8045 ISMANING

# 1. Phase der Vorbereitung



insgesamt 10 Minuten dauert, wird kein hohes Tempo verlangt, sondern das weiträumige und genaue Zuspiel gefordert. In den letzten 5 Minuten dieser Übung wird das Tempo dann gesteigert.

## Übung 3:

In jeder Hälfte postieren sich etwa 25 Meter vom Tor entfernt 2 Abwehrspieler. Je 6 weitere Spieler bilden paarweise die Angreifer, die sich in ihrer Spielfeldhälfte gegen die Abwehrspieler nacheinander durchsetzen sollen, um ein Tor zu erzielen. Alle 2 bis 2½ Minuten werden die Abwehrspieler durch 2 andere Spieler ersetzt.

## Abschlußspiel (20 Minuten)

Da nur insgesamt 18 Spieler zur Verfügung stehen, kann erneut nur 9 gegen 9 gespielt werden. Es empfiehlt sich aber, daß der Trainer wenigstens ab der dritten Vorbereitungswoche zumindest für das Abschlußspiel einer Trainingseinheit einmal 2 komplette Mannschaften hat (Spieler aus der Reserve oder der A1-Jugend). Das ist besonders wichtig, wenn ein neues Spielsystem praktiziert wird. Gerade wenn die bisherigen Freundschaftsspiele aufzeigten, daß noch Unebenheiten auszubügeln sind, können diese in einem Abschlußspiel mit 2 kompletten Mannschaften besser beseitigt werden.

Die Überprüfung bzw. Verbesserung von Standardsituationen lassen sich ebenfalls vornehmen. Innerhalb des Abschlußspiels können bestimmte wichtige taktische Dinge ruhig mehrmals wiederholt werden, bis der Trainer zufrieden ist.

## Auslaufen (5 Minuten)

Individuell kann jeder Spieler das Auslaufen mit den gymnastischen Übungen gestalten. Der Trainer beobachtet lediglich seine Schützlinge und achtet darauf, daß sich keine Nachlässigkeiten einschleichen.

## 3. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Grundlagenausdauer und Kraft
- Verbesserung des taktischen Spielverhaltens

### Aufwärmen (15 Minuten)

Die gesamte Trainingsgemeinschaft wird in 3 Gruppen zu je 6 Spielern aufgeteilt. Jede Gruppe spielt in einem abgesteckten Feld (12 Meter Seitenlänge) 4 gegen 2. Der mehrfache Paß zwischen den beiden Spielern in der Mitte hindurch ist der Schwerpunkt dieses Aufwärmspiels. Es wird nur direkt gespielt.

### Hauptteil (45 Minuten)

Im Hauptteil stehen 3 Punkte auf dem Programm.

#### Raufball mit dem Medizinball (15 Minuten)

In einem abgesteckten Feld (35 mal 25 Meter) spielen 2 Mannschaften 9 gegen 9 Raufball. Dabei soll der Ball auf die Grundlinie (25-Meter-Linie) des Gegners gelegt werden, was

als 1 Punkt gewertet wird. Nach 7 Minuten gibt es eine kurze Erholungsphase von 1 Minute. Dann geht es weiter. Um Kraft aufzubauen, muß sich jeder Spieler energisch engagieren.

#### Dauerlauf/Steigerungsläufe/Dauerlauf (15 Minuten)

1. Am Rande des Spielfelds laufen die Spieler paarweise und absolvieren einen Dauerlauf über 5 Minuten. Nach jeder halben Runde soll die Führungsarbeit wechseln.
2. Steigerungsläufe zwischen den beiden Strafraumlinien. Diese Strecke von knapp 70 Meter Länge soll in 3 Tempophasen durchlaufen werden. Der Trainer achtet darauf, daß eine klare Temposteigerung von Phase zu Phase erkennbar ist. Meistens wird nur nach der Anlaufphase beschleunigt, und mehrere Spieler laufen dann den Rest der Strecke im gleichbleibenden Tempo.
3. Der zweite Dauerlauf über 5 Minuten beschließt den Mittelteil. Die Spieler laufen jetzt in entgegengesetzter Richtung.

#### Reiterfußball im Strafraum (2mal 7 Minuten)

Jede Mannschaft besteht aus 8 Spielern. 4 Spieler sind die Träger und 4 Spieler die Reiter. Wie üblich müssen sich bei Parteespielen beide Mannschaften farblich voneinander un-

# ungsperiode (3. Woche)

terscheiden. Auf der Mitte jeder seitlichen Strafraumbegrenzung wird mit Fahnenstangen je ein 1,5 Meter breites Tor erstellt. Vor jedem Tor ist ein kleiner Schutzkreis aufgezeichnet, der nicht betreten werden darf und damit die Wahrscheinlichkeit von Torerfolgen größer bleibt. Alle 30 Sekunden oder nach 1 Minute können die Träger und die Reiter ihre Aufgabe wechseln. In der Pause sollte die Beinmuskulatur kräftig ausgeschüttelt werden.

Die beiden Torsteher sind in dieser Zeit des Reiterfußballs am Tor im Einsatz, welches auf der anderen Spielfeldseite steht. Mit Fang- und Wurfübungen bereiten sich beide Torwarte auf das Abschlußspiel vor.

## Abschlußspiel (20 Minuten)

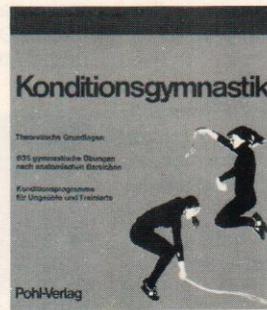
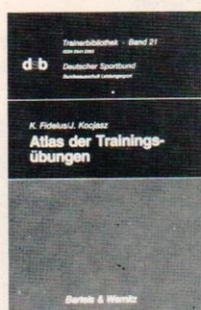
Über das ganze Feld wird 9 gegen 9 gespielt (falls möglich

sogar 11 gegen 11). Der Trainer hat dabei die Möglichkeit, den taktischen Leistungsstand seiner Spieler nach 3 Wochen Vorbereitungszeit zu überprüfen.

Wiederum wird die Gelegenheit genutzt, alle bereits in Theorie und Praxis erläuterten Standardsituationen (Eckstoß in Angriff und Abwehr, Freistoßvarianten, Mauerbau, Einwurf, indirekter Freistoß in Abwehr und Angriff, Anstoß und Abstoß) nochmals durchzuspielen.

## Auslaufen (10 Minuten)

Ein Dauerlauf über 8 Minuten, wobei die Spieler in getrennten Gruppen laufen (zwei 4er-Gruppen, zwei 5er-Gruppen), beschließt die 3. Einheit der dritten Vorbereitungswoche. Das Ausschütteln und Lockern der Beinmuskulatur ist nach dieser Einheit besonders wichtig.



## Sportbücher – nicht speziell Fußball, aber wichtig!

- Baumann, S.:** Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Handball), 216 S. **DM 48,00**
- Clasing, D.:** Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**
- Dassel, H./Haag, H.:** Circuit-Training (66 Bildtafeln)  
**Teil I:** Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**  
**Teil II:** Balltechnische Fertigkeiten (52 Bildtafeln) **DM 28,80**
- Dietrich/Dürwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 3. Aufl. 1982, 224 S. A 6 **DM 17,80**
- Digel, H.:** Lehren im Sport, Handbuch für Sportlehrer, Sportstudierende Übungsleiter **DM 15,80**
- Eberspächer:** Sportpsychologie **DM 11,80**
- Fidelus/Kocjasz:** Atlas der Trainingsübungen (2000 Üb.) **DM 18,00**
- Flöthner/Hort (Hrsg.):** Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**
- Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten **DM 42,00**
- H. Gabler/H. Eberspächer u. a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport, 616 Seiten **DM 40,00**
- Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 9,80**
- Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule die Spaß macht. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**
- Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**
- Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik **DM 24,80**
- Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme), 160 S. **DM 19,80**
- Grosser/Starischka:** Konditionstests **DM 18,00**
- Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 S. **DM 18,00**
- Hamm/Nilles:** Richtig essen hilft gewinnen **DM 16,80**
- Harre, Dietrich:** Trainingslehre, Das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 36,00**
- Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 19,80**
- Ketelhut/Brünner:** Spiele für Sport u. Freizeit. Eine Fundgrube f. jeden Trainer. 134 S. **DM 16,80**
- Koch, K./Rutkowski, M.:** Spielen, Üben und Trainieren mit dem Medizinball, 110 S. **DM 20,80**
- Konzag:** Übungsformen Sportspiele **DM 17,80**
- Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**
- Kos, B./Teply, Z.:** Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**
- Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 S. **DM 16,80**
- Kuprian/Eitner/Meissner/Ork:** Sportphysiotherapie, 376 S. (17,5 x 24,5 cm), 362 Abb. **DM 59,00**
- Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen **DM 10,80**
- Löcken/Dietze (Hrsg.):** Das Betreuungssystem im mod. Hochleistungssport, 255 S. **DM 28,00**
- Löscher:** Kleine Spiele für viele **DM 9,80**
- Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:  
**Teil I:** Die inhaltl. Struktur des Trainingsprozesses. 292 S. **DM 33,60**  
**Teil II:** Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining **DM 33,60**
- Matkovic:** 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit u. Geschicklichkeit **DM 22,80**
- Meinel, K.:** Bewegungslehre, 448 S. **DM 29,80**
- Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. **DM 14,80**
- Nöcker:** Die Ernährung des Sportlers (Neuaufgabe 1983), 116 S. **DM 16,80**
- Rigauer, B.:** „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**
- Schulich:** Kreistraining (aus der DDR) **DM 12,80**
- Sölveborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching. 122 S./165 Zeichn. **DM 19,80**
- Weineck, J.:** Optimales Training, 380 S. **DM 38,00**

Bestellschein auf Seite 42!

# LEHRGANGS BERICHT

## 5. Trainer-Symposium der Union Europäischer Fußball-Trainer

Im März fand in Athen das 5. Symposium der U. E. F. statt, an dem für den BDFL Herbert Widmayer, Herbert Binkert, Kurt Böhnke, Fritz Buchloh, Horst Zingraf und Edu Sausmikat teilnahmen.

### Neue Vormachtstellung Europas im Weltfußball

Mircea Lucescu, der junge Nationaltrainer Rumäniens, sah in seinem Referat „Auswirkungen der EM von Frankreich 1984“ eine neue Vormachtstellung Europas im Weltfußball. Die Dominanz Europas in den Semi-Finals der WM 1982 habe sich bei den Olympischen Spielen von Los Angeles fortgesetzt. Auch die EURO 84 habe diese positive Entwicklung des europäischen Fußballs bestätigt, wofür Lucescu als Begründung speziell die Einrichtung von sogenannten „Fußball-Schulen“ in Frankreich anführte.

„Die EM von Frankreich 1984 hat auch eine neue Etappe in der Taktik des Fußballs eingeläutet“, resümierte UEFA-Referent Lucescu. Abgesehen davon, daß die konsequente Manndeckung längst einer Zonendeckung gewichen sei, erkannte der rumänische Nationaltrainer auch eine Aufweichung starrer, stereotyper System-Schablonen. Moderne Taktik von heute verlange von den Spielern hohe geistige Beweglichkeit, um eigene Positionen ständig den Erfordernissen der jeweiligen Lage anpassen zu können. So gesehen müsse sich ein formelles 4-4-2-System im Verlauf des Spiels situativ abwandeln in ein 3-5-2- oder gar 3-6-1-System, jeweils diktiert durch die Umstände. Spiel mit nur einer Sturmspitze, das dürte nicht „destruktives Defensivspiel“ heißen. Im Gegenteil, aus einem geballten Mittelfeld heraus ließe sich leichter und unberechenbarer offensiv spielen, als mit 2 ständigen Sturmspitzen, welche mittels konsequenter Manndeckung einfach und erfolgreich abzuschirmen seien.

In einem zahlenmäßig starken Mittelfeld mit geistiger Beweglichkeit, Laufstärke und Ballgewandtheit sieht Mircea Lucescu nicht nur das technische Barometer einer Mannschaft, sondern auch den Schlüssel zum Erfolg, nämlich eine gut gestaffelte Zonendeckung zur Einengung gegnerischen Raumes und zur Verhinderung von Gegentreffern sowie als eine günstige Ausgangsbasis erfolgversprechender, unberechenbarer Angriffssaktionen.

Der französische Verbandstrainer Ernest Jacky lag in seinem Referat „Taktik-Trends aus der EM 84“ auf der gleichen Linie wie Lucescu. Er unterstrich dessen Thesen noch durch den Hinweis, daß bei der EURO 84 von 41 geschossenen Treffern 22 allein von Mittelfeldspielern erzielt wurden. Hinzu kamen noch einige Tore von Abwehrspielern (Maceda gegen Deutschland!), so daß die Treferausbeute der Angriffsspitzen relativ gering war.

Ernest Jacky stellte an den Spitzenspieler von morgen 4 Grundforderungen:

- Absolute körperliche Fitness mit ständiger Bewegung, mehr oder weniger schnell, aber immer ins Spiel einbezogen
- Totale Ballbeherrschung in allen Situationen, speziell unter dem Druck des Gegners
- Geistige Beweglichkeit mit konstant dynamischer Einwirkung auf das Spiel ohne Nachlassen der Aufmerksamkeit, wobei die Beurteilung der Lage und die Entscheidung augenblicklich getroffen werden müssen
- Präzision: Das Ungefähre reicht nicht mehr, denn es erhöht die Gefahr des Ballverlustes. Das oberste Gebot für Verteidigung und Mittelfeld lautet: den Ball nicht verlieren.



Kann er zu einer dominierenden Spielerpersönlichkeit heranreifen?

Foto: Mühlberger

### Der Superspieler darf nicht zum Star absteigen

Einig waren sich der Rumäne Lucescu und der Franzose Jacky darin, daß die ganz großen Mannschaften nach wie vor von Spielerpersönlichkeiten geprägt werden: 1974 der deutsche Triumph mit Franz Beckenbauer, 1984 die französische Renaissance mit Michel Platini. Aber der Superspieler dürfe nicht zum Star absteigen, sondern er müsse als Mannschaftskapitän anerkannte Vorbild- und Integrationsfigur seines Teams sein und zusammen mit dem Trainer für ständige Motivationsschübe sorgen. Deswegen mißt Ernest Jacky dem Mannschaftskapitän eine ganz bedeutende Rolle innerhalb und außerhalb des Spielfeldes zu. Michel Platini habe Funktion und Rolle des Teamkapitäns bei der EURO 84 absolut erfüllt, während nach seiner persönlichen Einschätzung andere namhafte Mannschaftsführer wie Karl-Heinz Rummenigge im gleichen Turnier auch nicht

annähernd ihrer wichtigen Aufgabe nachgekommen seien oder ihre Bedeutung überhaupt nicht erkannt hätten.

### Bisanz provoziert zu angeregter Diskussion

Mit seinem Referat „Periodisierung des Trainings in der Saisonvorbereitungsphase“ regte Gero Bisanz die Teilnehmer zu einer interessanten Diskussion an. Sein Leitmotiv:

„Es gibt kein allgemeingültiges Modell einer Periodisierung. Sie sollte differenziert, funktional, flexibel und mehrdimensional gesehen werden, weil die Trainingsstrukturen unterschiedlich und vielschichtig sind.“

So sieht die Trainingsplanung für Mannschaften mit nur zwei- oder dreimaligem Training pro Woche zwangsläufig anders aus als bei Mannschaften, die täglich oder täglich mehrmals trainieren.

Periodisierung ist zudem nur leistungs-niveauspezifisch und entwicklungsstufenspezifisch zu konzipieren, wobei in jedem Falle

individuelle Variationen möglich sein müssen. Das bedeutet nicht, daß es dabei kein hypothetisches Grundmodell geben könnte, von dem eine für die jeweiligen Voraussetzungen relevante Periodisierung ableitbar wäre; sie darf nur nicht schablonenhaft gesehen werden und muß hinsichtlich der jeweiligen Zielsetzung des Trainings flexibel, kreativ (experimentell) und individuell gehandhabt werden.“

Die Dankesworte an den griechischen Veranstalter blieben dem vitalen Altmeister der Trainer, BDFL-Präsident Herbert Widmayer, vorbehalten. „Begeisterung, Engagement, Niveau und Gastfreundschaft waren einmalig!“ rief Herbert Widmayer im Namen aller Teilnehmer den griechischen Trainer-Kollegen zu.

Die deutsche Delegation brachte viele wertvolle Erkenntnisse von diesem Symposium mit, die auch in der eigenen Arbeit einen positiven Niederschlag finden werden.

Lothar Meurer



Erich Rutemöller:

# Das Training technisch-taktischer Fähigkeiten in den letzten Wochen vor dem 1. Meisterschaftsspiel

## Vorbemerkungen

In diesem Beitrag soll das Training technisch-taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten am Ende der Vorbereitung auf die Saison im Vordergrund stehen. Konditionelle Aspekte (z. B. Grundlagenausdauer, Kraftarbeit, Schnelligkeitstraining) und generelle Fragen der Wettkampfvorbereitung (z. B. Einstellung, Anstrengungsbereitschaft in Training und Wettkampf, Gefahren der Unter- bzw. Überforderung durch Trainingsmaßnahmen, Entwicklung psychischer Stabilität) sollen hier weniger Beachtung finden. Der Trainer wird in den letzten Wochen vor dem 1. Meisterschaftsspiel verstärkt versuchen, seine Vorstellungen hinsichtlich der fußballspezifischen taktischen Schulung in Abhängigkeit vom Spielerpotential, das ihm zur Verfügung steht, und auch in Anbetracht der generellen Zielsetzung, die er mit seiner Mannschaft verfolgt, umzusetzen.

Er wird sich, auch gedanklich, sehr intensiv damit beschäftigen, wie er die Mannschaft durch ein gezieltes Training (Auswahl der Inhalte, Setzen von Schwerpunkten, Fragen der Intensität und des Umfangs) und durch Wettspiele (Anzahl, Zeitpunkt der Vorbereitungsspiele, Leistungsklasse des Gegners) möglichst gut vorbereitet in die Meisterschaftsrunde schickt. Er möchte in dieser Zeit klare Vorstellungen bekommen und gewonnene Erkenntnisse bezüglich des allgemeinen Spielverhaltens und der personellen Möglichkeiten auf den einzelnen Positionen in Zusammenhang mit seinem mannschaftstaktischen Konzept festigen.

Eine zu berücksichtigende Fragestellungen seien hier einmal beispielhaft genannt:

- Welche neuen Spieler sind in die Mannschaft einzubauen und auf welchen Positionen sind sie vornehmlich einzusetzen?
- Bringen junge, eventuell gerade der A-Juniorenmannschaft entwachsene Spieler bereits das Rüstzeug mit, auf der jetzt geforderten Leistungsebene mitzuhaltend?
- Unterstützen alle Spieler das angebotene taktische Konzept oder gibt es bereits im Ansatz unterschiedliche Spielauffassungen, die unbedingt der Korrdination durch den Trainer bedürfen?
- Ist die Mannschaft generell in der Lage, den Prinzipien von Mann-, Raum- und kombinierter Deckung zu folgen und die geforderte Deckungsarbeit in die Praxis umzusetzen?
- Welches Deckungssystem soll die Mannschaft in erster Linie anwenden und möglichst beherrschen?
- Ist der Einbau der Abseitsfalle vorgesehen?
- Welche Schwerpunkte sollen in der Auswahl und dem Einsatz der Angriffsmittel gesetzt werden (Zahl der Angriffsspitzen, Konterspiel, Spiel gegen verstärkte Abwehr)?
- Sind beispielsweise die Mittelfeldspieler in der Lage, ihre taktischen Aufgaben in Angriff und Abwehr wahrzunehmen und zufriedenstellend zu lösen?



## Erich Rutemöller

war aktiver Spieler beim VfB Rheine und trainiert seit 3 Jahren die Amateure des 1. FC Köln. Der Diplomsporthelehrer ist Mitarbeiter am Institut für Sportspiele der Deutschen Sporthochschule Köln und in der Trainerausbildung des DFB beim Fußballlehrer-Lehrgang tätig.

Seit 1984 gehört Erich Rutemöller dem Redaktionskollegium von „fußballtraining“ an. Sein besonderes Augenmerk gilt dabei dem Training von Amateurmansschaften des höheren Leistungsbereichs.

Nachdem er im letzten Jahr die 1. Phase seiner Saisonvorbereitung mit der Oberligamannschaft des 1. FC Köln dokumentiert hat, stellt er in dieser Ausgabe Spielformen zur Schulung technisch-taktischer Fähigkeiten im 2. Abschnitt der Vorbereitungsperiode vor.

- Welche Spieler sind für Standardsituationen mit besonderen Aufgaben zu betrauen?

Wie bereits erwähnt, muß sich der Trainer gerade in den Vorbereitungsspielen endgültige Klarheit über sein technisches Konzept für den Meisterschaftsstart verschaffen. Bei der Auswahl der gegnerischen Mannschaften sollte er zum Ende der Vorbereitungsperiode hin wenigstens vom gleichen Leistungsniveau oder gar leicht darüber hinaus ausgehen; auch der zeitliche Rhythmus sollte dem Ablauf der Meisterschaftsspiele entsprechen, also mit zumindest **einem** Spiel pro Woche, in dem die Spieler gefordert werden. Wichtig ist, daß sich einerseits der Spieler an den Wettkampfschaarakter gewöhnt, aber andererseits dem Trainer genügend Trainingseinheiten bleiben, um Fehler abzustellen und in Ruhe – ohne zu hohen Termindruck – mit der Mannschaft taktische Dinge einüben zu können. Eine Hetze in der Vorbereitungszeit von Spiel zu Spiel (z. B. Turniere) mit dann oft nur „erholenden“ Trainingstagen zwischendurch wäre sicherlich keine gute Lösung.

Gerade in der noch verbleibenden Zeit vor Beginn der Meisterschaftsrunde und der Pokalspiele gilt es, durch eine gezielte Auswahl von Spielformen mit taktischen Schwerpunkten, die selbstverständlich technische und konditionelle Elemente mitschulen, die Marschroute festzulegen, Verhaltensmuster zu festigen, taktische Varianten bereitzuhalten und das Spielverständnis untereinander immer weiter zu verbessern.

Unter diesem Aspekt will ich im folgenden versuchen, ein Spektrum von Trainingsformen mit vorrangig technisch-taktischen Schwerpunkten anzubieten. Der Trainer sollte jedoch – je nach eigener Vorstellung und taktischer Absicht – das Entsprechende auswählen und beliebig variieren.



### 1 3 gegen 3 gegen 3 in jeweils einer Hälfte

Das Spielfeld ist der Länge nach geteilt. Es wird über Linien bzw. auf 2 Tore mit Torhüter gespielt (Abb. 1). B spielt gegen Mannschaft A, dann A gegen C usw. Der Ball muß in einer Hälfte über die Linie gedribbelt werden; anschließend Wechsel der Gruppen.

**Zielsetzungen:**

- Schulung des gruppentaktischen Angriffs- und Abwehrverhaltens
- Zusammenstellung der Gruppen nach Positionen und beabsichtigter gruppentaktischer Zusammenarbeit

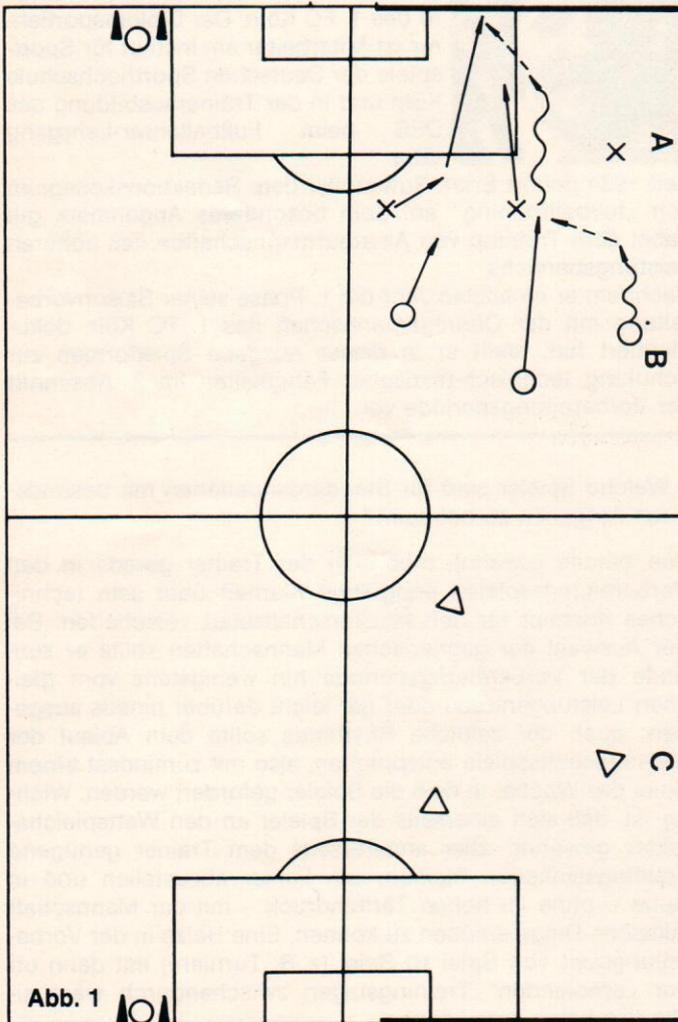


Abb. 1

### 2 5 gegen 5 in jeweils einer Hälfte über Linien und auf 2 Tore mit Torhüter

In beiden Spielfeldhälften wird 5 gegen 5 gespielt. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, durch geschicktes Zusammenspiel und Freilaufen entweder auf das Tor zu schießen oder den Ball über die Linie zu dribbeln.

**Zielsetzung:**

Verbesserung des Angriffs- und Abwehrverhaltens in verschiedenen Situationen bei sich plötzlich ändernder Spielrichtung und sich änderndem Zielverhalten (vgl. Abb. 2).

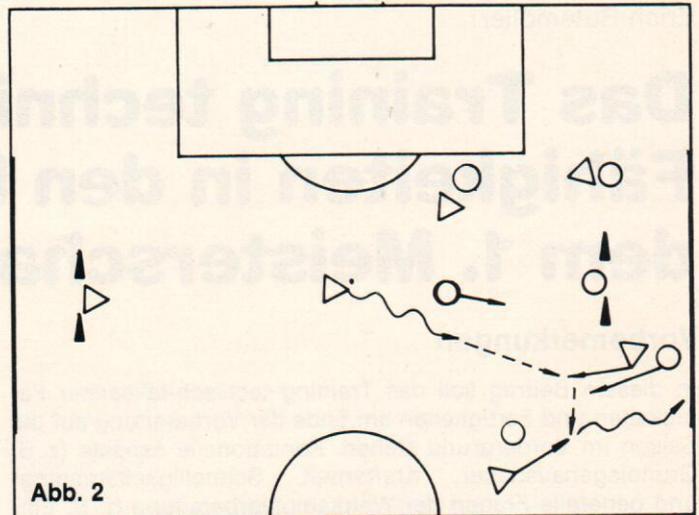


Abb. 2

### 3 Drei-Zonen-Spiel auf 2 Tore mit Torhüter

In Zone A wird 2 gegen 2, in Zone B 5 gegen 5 (4 gegen 4) und in Zone C 2 gegen 2+1 gespielt (Abb. 3).

**Zielsetzungen:**

Schulung des taktischen Verhaltens in den einzelnen Bereichen: Abwehr, Mittelfeld und Angriff; evtl. Einschalten von anderen Spielern in die Zonen (vom Trainer festzulegen; von den Spielern situativ zu lösen)

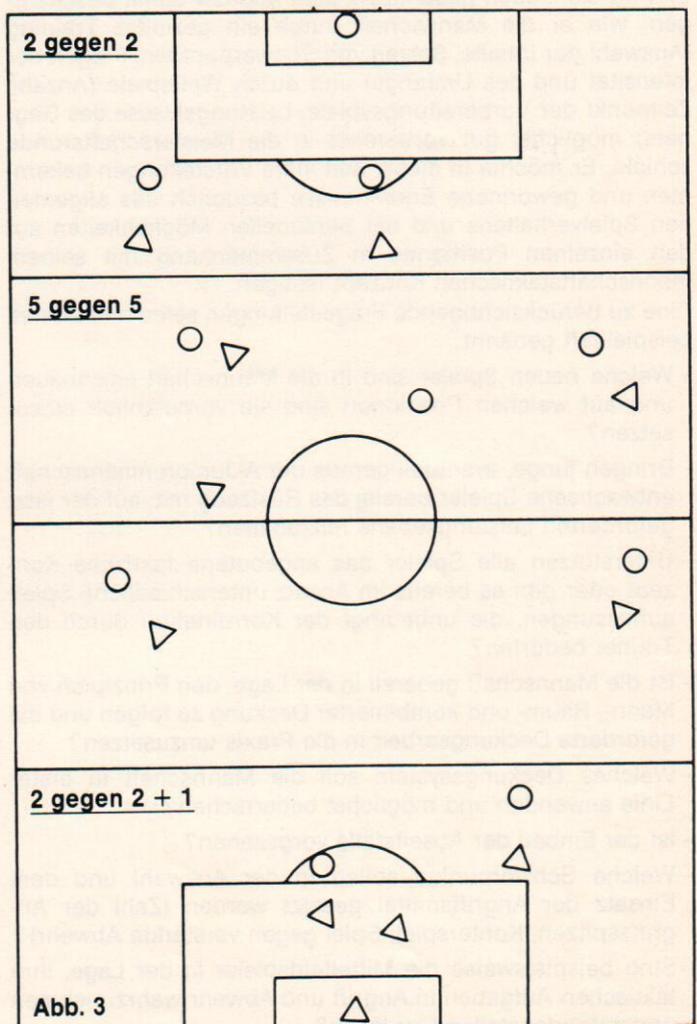


Abb. 3

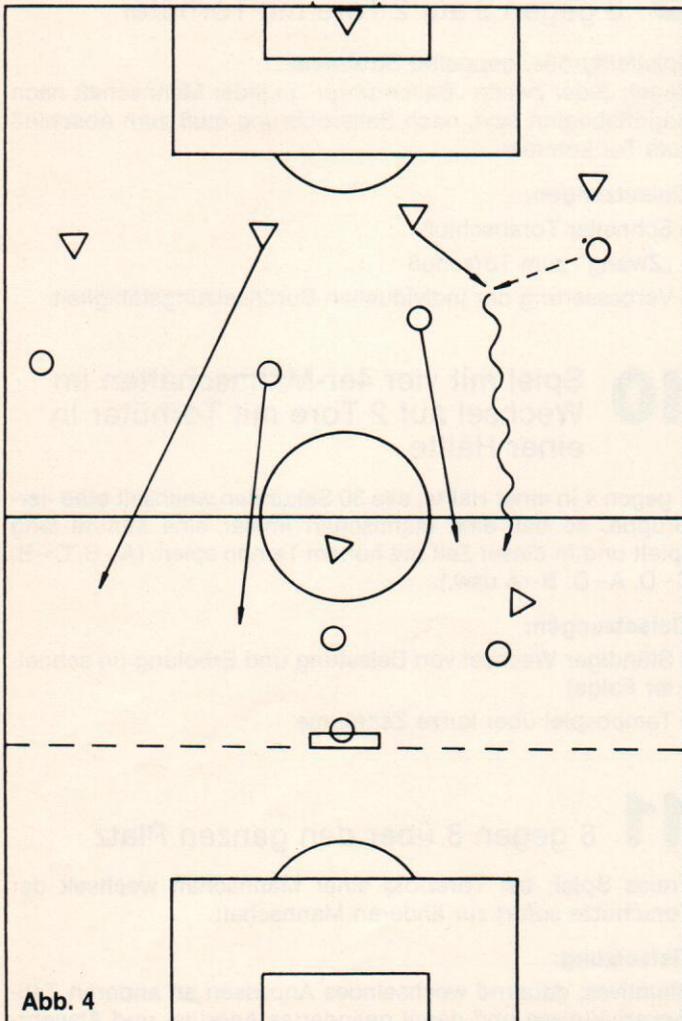


## 4 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhüter mit Einschalten von jeweils 2 Spielern in den Angriff

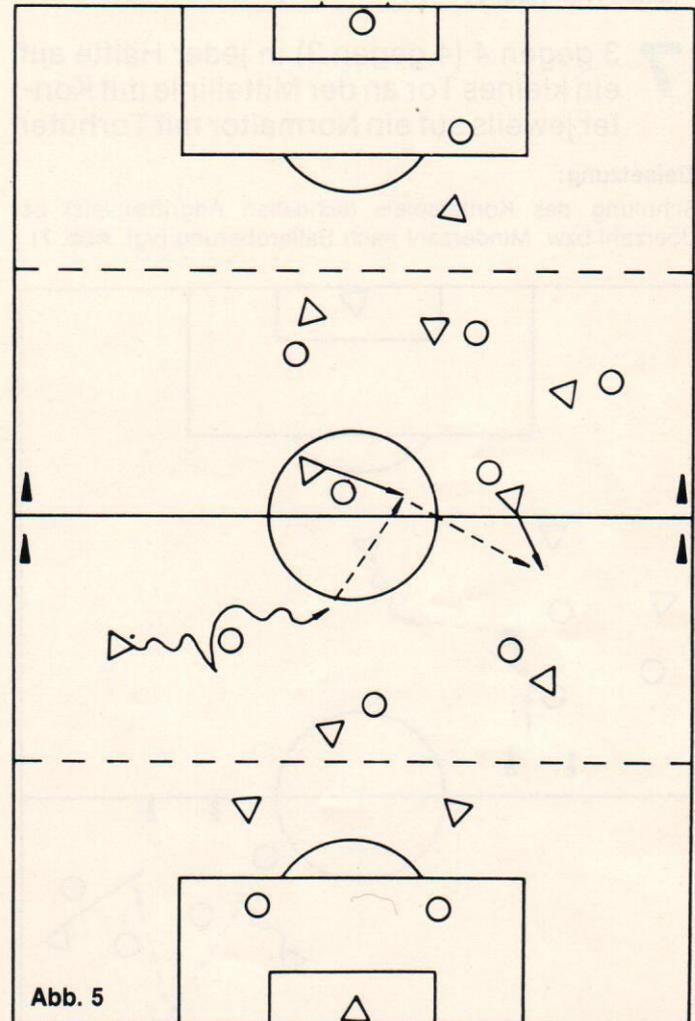
Spielform im Dreiviertelfeld mit 2 unterschiedlich großen Räumen für 12 Spieler; die Mittellinie ist die Grenzlinie, jeweils **2 Spieler** aus jeder Mannschaft sollen sich in den Angriff einschalten bzw. zwecks Abwehr zurückkommen zum Spiel 4 gegen 4 jeweils auf ein Tor (**Abb. 4**).

### Zielsetzungen:

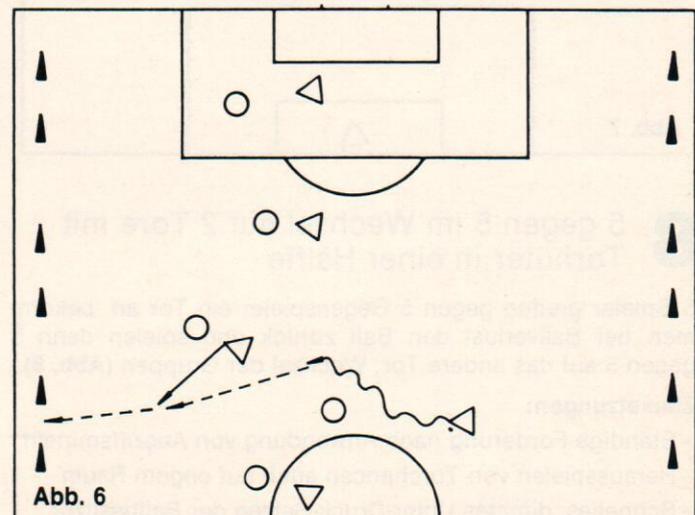
- Gezieltes und geschicktes Einschalten aus der Abwehr in den Angriff
- Rechtzeitiges Abschirmen und entsprechendes Zurücklaufen zur Unterstützung der eigenen Abwehraktionen
- Schneller Wechsel von Angriffs- und Abwehrsituationen mit laufenden personellen Änderungen
- Beobachtung der Spielumgebung mit erhöhter Aufmerksamkeit um Zusammenspiel der jeweils 6er-Gruppen



Es wird auf 2 kleine Tore über die Breite des Spielfeldes gespielt; auf plötzliches Kommando des Trainers spielt die ballbesitzende Mannschaft mit einer Angriffsspitze (zwei Angriffsspitzen) + einen Gegenspieler auf ein Normaltor mit Torhüter (**Abb. 5**).



## 6 5 gegen 5 auf jeweils 3 kleine Tore (5 m), die durchdribbelt werden müssen



## 5 8 gegen 8 über den ganzen Platz

### Zielsetzungen:

- Spiel in die Breite
- Ruhiger Spielaufbau
- Tempowechsel
- Start in freie Räume



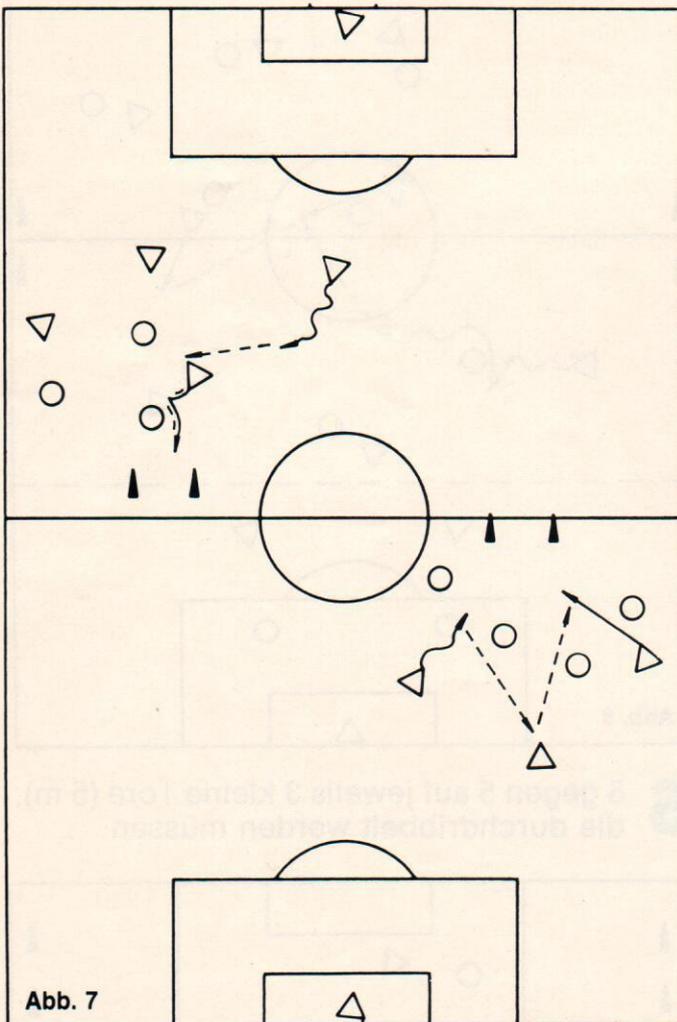
**Zielsetzungen:**

- Plötzliche Spielverlagerung in eine andere Angriffsrichtung
- Durchbruchversuche im Tempodribbling
- Wechsel von Einzelaktionen mit Zusammenspielmöglichkeiten (vgl. Abb. 6)

**7** 3 gegen 4 (4 gegen 3) in jeder Hälfte auf ein kleines Tor an der Mittellinie mit Konter jeweils auf ein Normaltor mit Torhüter

**Zielsetzung:**

Schulung des Konterspiels (schnellen Angriffsspiels) bei Überzahl bzw. Minderzahl nach Balleroberung (vgl. Abb. 7)

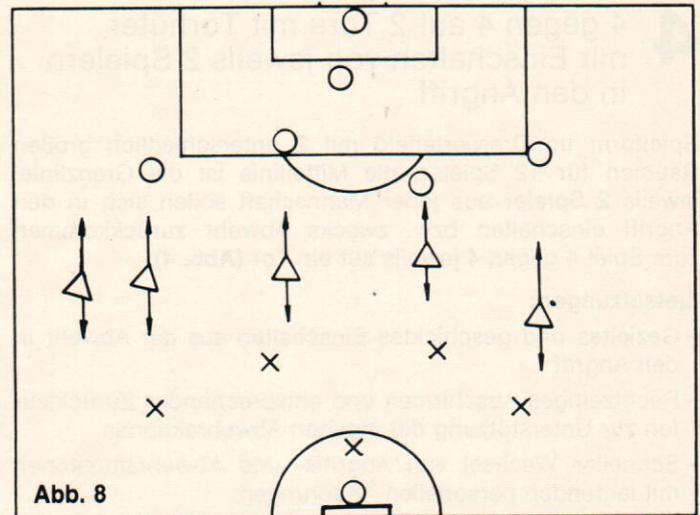


**8** 5 gegen 5 im Wechsel auf 2 Tore mit Torhüter in einer Hälfte

5 Spieler greifen gegen 5 Gegenspieler ein Tor an, bekommen bei Ballverlust den Ball zurück und spielen dann 5 gegen 5 auf das andere Tor; Wechsel der Gruppen (Abb. 8).

**Zielsetzungen:**

- Ständige Forderung nach Anwendung von Angriffsmitteln
- Herausspielen von Torchancen auch auf engem Raum
- Schnelles, direktes Unter-Druck-Setzen der Ballbesitzer



**9** 3 gegen 3 auf 2 Tore mit Torhüter

Spielfeldgröße: doppelter Strafraum

Regel: Jeder zweite „Ballberührer“ in jeder Mannschaft nach Angriffsbeginn bzw. nach Balleroberung **muß** zum Abschluß aufs Tor kommen.

**Zielsetzungen:**

- Schneller Torabschluß
- „Zwang“ zum Torschuß
- Verbesserung der individuellen Durchsetzungsfähigkeit

**10** Spiel mit vier 4er-Mannschaften im Wechsel auf 2 Tore mit Torhüter in einer Hälfte

4 gegen 4 in einer Hälfte, alle 30 Sekunden wechselt **eine** 4er-Gruppe, so daß eine Mannschaft immer eine Minute lang spielt und in dieser Zeit mit hohem Tempo spielt. (A-B, C-B, C-D, A-D, B-A usw.).

**Zielsetzungen:**

- Ständiger Wechsel von Belastung und Erholung (in schneller Folge)
- Tempospiel über kurze Zeiträume

**11** 8 gegen 8 über den ganzen Platz

Freies Spiel; bei Torerfolg einer Mannschaft wechselt der Torschütze sofort zur anderen Mannschaft.

**Zielsetzung:**

Situatives, dauernd wechselndes Anpassen an anderen Zahlenverhältnisse und damit geändertes Angriffs- und Abwehrverhalten. Auch unter dem Aspekt zu sehen, daß im Amateurbereich Zeitstrafen möglich sind, was dann gegebenenfalls zu verändertem taktischen Verhalten führen muß.

\*

Anschrift des Verfassers:

Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportspiele, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41



Claus Binz:

# Konditionstests für das Fußballspiel

Die Vorbereitungszeit auf die Saison ist die hohe Zeit der Tests. Der Trainer läßt seine Spieler in dieser Phase z. B. 5000 Meter oder 100 Meter auf Zeit laufen. Viele Spieler fragen nach dem Sinn dieser Aufgaben. Der Trainer sollte in der Lage sein, die Frage nach dem Nutzen solcher Testverfahren für Training und Spiel zu beantworten. Was kann ein Trainer z. B. mit der Information „Spieler X läuft die 5000 Meter in 24 Minuten“ anfangen?

## Welche Bedeutung haben Tests für Training und Spiel?

Schließt man aus der Berücksichtigung der Tests in der Literatur zum Fußballtraining auf ihre Bedeutung, so scheinen sie für den Trainer wenig interessant zu sein. In den meisten Büchern wird der Test, meist die Leistungsmessung überhaupt, nicht angesprochen. Diejenigen, die diese Thematik dennoch ansprechen, tun es in wenig zufriedenstellender Weise.

Z. B. beschreibt BISANZ (1980, 280–282) den sportmotorischen Test als standardisiertes Verfahren zur quantitativen und/oder qualitativen Leistungsmessung, das vor allem den Gütekriterien (Objektivität, Reliabilität und Validität) genügen muß. Leider beläßt er es bei dieser allgemeinen Betrachtung und stellt keine fußballrelevanten Tests im einzelnen vor.

UEBERLE (1978, 115–126) dagegen geht ausführlich auf „fußballspezifische“ sportmotorische Tests für Technik und Kondition ein. Doch scheinen für einige seiner Tests Bedenken hinsichtlich ihrer Gültigkeit (Validität) angebracht. Als ein Beispiel sei der 1000m-Lauf auf Zeit als Ausdauerstest genannt. Die Begründung für die fehlende Gültigkeit wird im Zusammenhang mit der Beschreibung der Ausdauerstests gegeben.

Jeder Trainer möchte Informationen über die Leistungsfähigkeit seiner Mannschaft haben. Ihn interessiert vor allem, wie gut seine Mannschaft zum jeweiligen Zeitpunkt spielen kann. Die Wettkampfleistung des Fußballers ist jedoch sehr komplex, da sie sich aus vielen Faktoren zusammensetzt.

Die meistgenannten Faktoren sind Technik, Taktik, Kondition. Weitere wie z. B. die Motivation/Einstellung der Spieler gehören dazu. Die Trainingswissenschaft betrachtet den sportmotorischen Test als ein Instrument der Leistungsmessung. Die Erfassung der komplexen Wettkampfleistung des Fußballers durch einen Test, selbst durch eine Testbatterie, ist nicht zuverlässig möglich.

Der Trainer greift üblicherweise auf „Testspiele“ zurück, die trotz des Namens mit dem motorischen Test nur das Ziel gemeinsam haben, die Überprüfung der Leistungsfähigkeit. Bei Testspielen handelt es sich nicht um motorische Tests im wissenschaftlichen Sinne. Vielmehr versucht der Trainer mit dem Mittel der Spielbeobachtung, eine Information über den Leistungsstand seiner Mannschaft zu erhalten. Diese Information fällt aus vielerlei Gründen sehr ungenau und unzuverlässig aus (z. B. Gegner, äußere Bedingungen, Motivation usw.). Bleibt dem Trainer damit nur die Hoffnung, richtig trainiert zu haben?

Keineswegs! Der sportmotorische Test bietet dem Fußball-

trainer die Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit seiner Spieler zu überprüfen. Dabei darf nicht die komplexe Spielfähigkeit das Ziel der Messung sein. Vielmehr sollte der Einsatz eines Tests auf die Bestimmung des Leistungsstandes einer einzelnen spielbestimmenden Eigenschaft gerichtet sein.

Zur Zeit ist der Faktor **Kondition** am zuverlässigsten und mit dem geringsten organisatorischen Aufwand durch Testverfahren zu bestimmen. Der vorliegende Beitrag beschränkt sich auf die Darstellung der Tests zur Erfassung der konditionellen Eigenschaften des Fußballspielers.

Die angesprochene Frage nach dem Wert sportmotorischer Tests für den Fußball soll hier nur für die Konditionstests beantwortet werden. Dazu bedarf es eines kleinen Exkurses in die Trainingslehre.

Die Kondition ist eine komplexe Eigenschaft, die sich im Fußball aus den Faktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit zusammensetzt. Diese Faktoren sind weitestgehend nur getrennt zu trainieren. Ihre Ausbildung nimmt unterschiedliche Zeit in Anspruch. Es besteht eine gegenseitige Beeinflussung der Faktoren untereinander. Der Trainer versucht in der Vorbereitungsperiode, die verschiedenen Faktoren möglichst optimal auszubilden. Die zuverlässige Überprüfung der geplanten Verbesserungen ist ihm nur durch Tests möglich.

Mit Hilfe der Tests kann der Trainer nach einer Eingangsüberprüfung (Eingangstest) durch den Ist-/Sollwert-Vergleich seine Trainingsmaßnahmen auf ihre Tauglichkeit hin untersuchen. Die Möglichkeit zur Kontrolle der Trainingsziele soll am Beispiel einer Landesligamannschaft verdeutlicht werden.

Der Trainer hat als Eingangstest zur Überprüfung der aeroben Ausdauer einen 5000m-Lauf absolvieren lassen. Die Spieler liefen in zwei geschlossenen Gruppen (Ausdauerarten und Sprintertypen). Die Gruppe der Ausdauerarten lief die 5000 Meter in einer Zeit von 21:40 Minuten, was einer durchschnittlichen 1000m-Zeit von 4:20 Minuten entspricht. In seiner Planung sieht er für die nächste Kontrolle nach vier Wochen eine Zeit von 20:30 Minuten vor, was ungefähr einer durchschnittlichen 1000m-Zeit von 4:05 Minuten entspricht. Erreichen die Spieler diese Leistung, so hat der Trainer sein Teilziel erreicht und kann entsprechend seiner Planung wei-

Hinweise für Neubezieher:

### „fußballtraining“ brachte in den letzten Heften unter anderem:

- **Erich Rutemöller:**  
Saisonvorbereitung mit Amateurmannschaften (Heft 3/84, S. 4)
- **Anne Trabant-Haarbach:**  
Trainingseinheiten für Frauenmannschaften (es erschienen insgesamt 8 Folgen)
- **Dietrich Späte/Gero Bisanz:**  
Tempospiel durch lange Pässe (Analyse des EM-Qualifikationsspiels Deutschland – Österreich); (Heft 5/83, S. 7)
- **Horst Köppel:**  
Einblick in die Vorbereitung von Arminia Bielefeld auf die Saison 82/83 (Heft 4/83, S. 5).



terarbeiten. Verfehlen die Spieler das Ziel, so muß der Trainer nach den Gründen dafür suchen und eventuell seine Planung berichtigen.

Nach Abschluß der Vorbereitungsphase bleibt das dann erreichte Niveau der einzelnen Faktoren nicht für die ganze Saison erhalten. Vielmehr sind regelmäßige Trainingsreize für Ausdauer, Kraft usw. notwendig. Die Dosierung des Trainings in Umfang und Intensität ist nur mittels entsprechender Informationen über den jeweiligen Leistungsstand möglich.

Die Trainingsgestaltung nach Rückmeldung über den Leistungszustand nennt man **Trainingssteuerung**. Eine Trainingssteuerung ohne den Einsatz sportmotorischer Tests über das ganze Jahr (mit Ausnahme der Übergangsperiode nach Saisonschluß) ist nicht denkbar. Der Test ist somit für ein geplantes und gesteuertes Training für begrenzte Zeiträume (Vorbereitungsperiode), aber auch für die gesamte Trainings- und Spielzeit ein unentbehrliches Instrument.

Neben dieser auf die gesamte Mannschaft gerichteten Steuerungsfunktion hat der Test auch eine Bedeutung für den Vergleich der Leistungsfähigkeit der Spieler untereinander. Er bietet die Möglichkeit zur Diagnose von Mängeln einzelner Spieler in den konditionellen Fähigkeiten, die im Training oder Spiel nicht immer deutlich werden. Auf der Basis der Testergebnisse kann der Trainer eventuell notwendige differenzierte Trainingsmaßnahmen für einzelne Spieler durchführen.

### Welche Konditionstests stehen dem Fußballtrainer zur Verfügung?

Im folgenden werden einige Testverfahren zur Messung der konditionellen Fähigkeiten des Fußballspielers vorgestellt. Die Tests werden sowohl nach den Gütekriterien als auch nach ihrem Durchführungsaufwand (Praktikabilität) beurteilt.

Der Bundesligatrainer hat andere Möglichkeiten (finanzieller, personeller und zeitlicher Art) als der Kreisligatrainer. Es wird versucht, Tests für alle Ebenen anzubieten. Auf die Probleme, die bei der Vereinfachung von Tests zwecks leichter Handhabung auftreten, wird gegebenenfalls hingewiesen.

### Die Erfassung der Ausdauerleistungsfähigkeit des Fußballspielers

Im Ausdauertraining des Fußballers sollte zunächst die **aerobe Ausdauer** im Vordergrund stehen. Ist sie gut ausgebildet, bringt sie dem Spieler nach intensiven Belastungen (Antritt, Sprung, Tackling, Dribbling) eine schnelle Erholung, verhindert, daß er seine Aktivität vor Spielende einschränken muß oder daß er frühzeitig seine Schnelligkeit oder Kraft verliert. Sie erlaubt ihm, bis zum Spielende seine technischen Möglichkeiten zu realisieren und seine taktischen Aufgaben zu erfüllen.

Auch die **Schnelligkeitsausdauer** ist für den Fußballer von Bedeutung, wenn er mehrere intensive Belastungen in kurzer Zeitfolge absolvieren muß (z. B. mehrere lange Sprints hintereinander). Im Verhältnis zur aeroben Ausdauer tritt sie jedoch in ihrer Bedeutung, vor allem für die mittleren und unteren Spielklassen, zurück, so daß sie in diesem Zusammenhang außer acht gelassen wird.

Die beliebtesten Ausdauertests in Praxis und Literatur sind der 1000-, der 5000m-Lauf und der Cooper-Test. Die Spieler

haben dabei die Aufgabe, die 1000 bzw. 5000 Meter so schnell wie möglich zu laufen oder, im Cooper-Test, innerhalb von 12 Minuten eine möglichst lange Strecke zurückzulegen. Leistungskriterien sind somit die gelaufene Zeit bzw. Strecke. Erfüllt der Spieler seine Aufgabe mit maximaler Anstrengung, so laufen in der Muskulatur **anaerobe** Prozesse ab (insbesondere beim 1000m-Lauf), die keine Information über seine **aerobe** Ausdauerleistungsfähigkeit geben. Somit wird eine andere Fähigkeit gemessen als die beabsichtigte, d. h., der Test ist **nicht gültig** (valide). Er eignet sich für den Mittelstreckenläufer, aber nicht für den Fußballspieler!

Hinzu kommt, als ein Problem der Vergleichbarkeit, noch der Einfluß der Motivation. Dazu ein Beispiel: Im Rahmen seines Vorbereitungstrainings ließ der Trainer eines Bundesligisten den Cooper-Test absolvieren. Dabei bekam er folgendes Ergebnis:

Die Nachwuchs- und voraussichtlichen Bankspieler rannten am weitesten, die Stammspieler „schonten“ sich und erreichten bedeutend schlechtere Ergebnisse. Die Leistungen im Cooper-Test konnten dem Trainer keinen Rückschluß auf die Leistungsfähigkeit seiner Spieler geben. Der beste im Cooper-Test war nicht unbedingt der Spieler mit der besten aeroben Ausdauer.

Brauchbare Ergebnisse erhält der Trainer, wenn er zum einen die Belastung standardisiert, d. h. das Lauftempo festlegt und dafür sorgt, daß es eingehalten wird, zum anderen ein physiologisches Merkmal zur Leistungsbeurteilung mißt.

Dazu soll ein Beispiel gegeben werden, das dem Niveau einer Bezirksligamannschaft gerecht wird: Die Spieler laufen auf einer 400m-Rundbahn 5000 Meter. Alle Spieler werden angewiesen, das gleiche Tempo zu laufen (eventuell Einteilung in zwei Leistungsgruppen, Ausdauerarten bzw. Sprintertypen, mit unterschiedlichen Tempi). Der Trainer steuert durch Zuruf das Lauftempo der Spieler. Für das Bezirksliganiveau scheint ein 1000m-Tempo von 4:30 Minuten angebracht (Ausdauergruppe), so daß die Gesamtstrecke von 5000 Metern in einer Zeit von 22:30 Minuten zu laufen ist. Als physiologisches Merkmal messen die Spieler sofort nach Beendigung des Laufs und eine Minute später die Herzfrequenz. Am günstigsten wird die Herzfrequenz durch leichtes Auflegen zweier Finger der rechten Hand an der linken Halsseite gemessen. Dabei empfiehlt es sich, die Schläge über 15 Sekunden zu messen und mit 4 zu multiplizieren, um die Anzahl der Schläge pro Minute zu erhalten.

Die Handmessung der Herzfrequenz ist recht fehleranfällig. Genauere Werte ergibt die Messung mit Hilfe einer einfachen Anlage, die aus einem streichholzschachtelgroßen Sender und einem Datenspeicher besteht. Der Sender wird an einem Gurt um die Brust getragen (unter der Kleidung). Der Speicher sieht aus wie eine normale Armbanduhr und wird wie eine solche am Arm befestigt. Er kann über den Zeitraum von einer Stunde alle 10 Sekunden die Herzfrequenz registrieren und im nachhinein wiedergeben. Dadurch läßt sich die Belastungsintensität recht genau verfolgen (z. B. auch während einer Spielhälfte).

Ein empfindlicheres Merkmal als die Herzfrequenz ist das Laktat (Milchsäure). Es ist ein Abfallprodukt des Stoffwechsels, das über sein Vorkommen im Blut die Belastungsintensität der Testperson anzeigt. Die Bestimmung des Laktatgehalts im Blut ist auf dem Sportplatz ohne Schwierigkeiten möglich, erfordert allerdings ein Laktatanalysegerät und etwas Labormaterial. Aus diesem Grund ist dieses Verfahren zur Zeit noch den höchstklassigen Mannschaften vorbehalten.



Spielklasse	Herzfrequenz nach Belastungsende (Schläge/Min.) Blutlaktat nach Belastungsende (mmol/l)		Lauf tempo pro 1000m in Minuten Gesamtlaufzeit (5000m) in Minuten	
	Ausdauer typ	Sprintertyp	Ausdauer typ	Sprintertyp
Kreisligen	130 – 150 1,5 – 2,5	140 – 160 2,5 – 3,5	5:00 – 5:15 25:00 – 26:15	5:15 – 5:30 26:15 – 27:30
Bezirksliga/ Landesliga	130 – 150 1,5 – 2,5	140 – 160 2,5 – 3,5	4:30 – 4:45 22:30 – 23:20	4:45 – 5:00 23:45 – 25:00
Verbands-/ Amateuroberliga	130 – 150 1,5 – 2,5	140 – 160 2,5 – 3,5	4:15 – 4:30 21:15 – 22:30	4:30 – 4:45 22:30 – 23:20
2. und 1. Bundesliga	130 – 150 1,5 – 2,5	140 – 160 2,5 – 3,5	4:00 – 4:15 20:00 – 21:15	4:15 – 4:30 21:15 – 22:30

Tab. 1: Belastungsintensitäten aerober Ausdauer test (5000m-Lauf)

Welche Informationen können Herzfrequenz bzw. Laktat dem Trainer geben? Der Rückgang beider Merkmale bei gleichem Tempo zeigt eine Verbesserung der aeroben Ausdauer an. Am Beispiel:

Der Test ergibt zu Beginn der Vorbereitungsperiode bei einem Spieler eine Herzfrequenz von 156 Schlägen/Minute (eine Minute nach Belastungsende 138 Schläge/Minute). Bei der zweiten Durchführung nach sechs Wochen hat er 144 Schläge/Minute (126 Schläge/Minute). Dieser Trainer kann mit seinem aeroben Ausdauertraining zufrieden sein. Steigen die Werte der Spieler bei Testdurchführungen im Laufe der Saison an, so zeigt dies die Notwendigkeit entsprechender Trainingsbelastungen, um das Niveau zu erhalten.

In Tab. 1 ist der Versuch gemacht, die Belastungsintensitäten für die Standardisierung des 5000m-Laufs spielklassenspezifisch anzugeben. Dabei liegt der Gedanke zugrunde, daß die Mannschaften mit dem größeren Trainingsumfang auch eine bessere Ausdauerleistungsfähigkeit haben. Aus physiologischen und meßtechnischen Gründen kann die Herzfrequenz nur in einer entsprechenden Spannweite angegeben werden.

Die angegebenen Laufzeiten beruhen auf Erfahrungen und Einzelfallmessungen des Autors. Sie sind kein Ergebnis empirischer Untersuchungen. Deshalb geben sie auch nur eine grobe Orientierung. Der Trainer sollte, ausgehend von den angegebenen Herzfrequenzen, die vorgeschlagenen Laufzeiten überprüfen und gegebenenfalls abändern.

Die bisher beschriebenen Tests messen eine Fähigkeit der Spieler, die man als **Grundlagenausdauer** bezeichnet. Die Grundlagenausdauer ist zu Beginn der Vorbereitungsphase schwerpunktmäßig zu trainieren. Darauf aufbauend wird die **wettkampfspezifische Ausdauer** entwickelt. Die wettkampfspezifische Ausdauer sollte den im Spiel auftretenden Ausdaueranforderungen möglichst weitgehend entsprechen. Um die Leistungsfähigkeit hinsichtlich der spezifischen Ausdaueranforderung des Spiels erheben zu können, fehlt den dargestellten Verfahren der fortwährende Belastungswechsel, wie er für das Spiel typisch ist. Antritte in maximaler Intensität wechseln mit Gehen, zügigem Laufen und Trabern. Hohe Anforderungen an die Kraftfähigkeiten wie Schüsse, Sprünge zum Kopfball oder Tackling werden zwischen den Laufbelastungen an die Spieler gestellt.

Die wettkampfspezifische Ausdauer des Fußballspielers besteht demnach in der **Ermüdungswiderstandsfähigkeit** gegen diese verschiedenen Belastungen und ihre fortlaufenden Wechsel. Die Tests zur Erfassung der aeroben Ausdauer (Grundlage der sportartspezifischen Ausdauer) können

durch ihre gleichmäßige Dauerlaufbelastung die sportartspezifische Ausdauer nicht gültig (valide) messen.

Daher wurde an der Universität Bielefeld ein Test entwickelt, der sich an der Belastung des Spiels orientiert. Dabei stützte man sich auf die Ergebnisse einer systematischen Spielbeobachtung, die WINKLER in der Saison 1981/82 in der Bundesliga durchgeführt hat (siehe BINZ 1984, 28 f.). Auf der Grundlage der festgestellten Belastungsstruktur wurde ein Test entwickelt, der die ermittelten Bewegungsleistungen pro Spiel ihrem Anteil entsprechend auf einem 200m-Parcours enthält (siehe Tab. 2/Abb. 1).

Laufleistung	Bewegungsintensität				
	Gehen	Traben	zügiger Lauf	Sprint	(Gesamt)
durchschnittliche Laufleistung pro Spiel in Meter	2.854m	5.648m	1.005m	227m	9.734m
prozentualer Anteil an der Gesamtlauflistung	29,1%	57,7%	10,1%	2,5%	100%
umgerechnet auf den 200m-Testparcours	40m	110m	30m	20m	200m

Tab. 2: Durchschnittliche Laufleistungen von Spielern der 1. Bundesliga nach WINKLER und deren Umsetzung auf den 200m-Testparcours

Die Testpersonen absolvieren den Testparcours 10mal, so daß eine Gesamtlänge von 2000 Metern zustande kommt. Auch dieser Test ist standardisiert, d. h., die Zeiten für die Bewältigung der Einzelabschnitte in der jeweiligen Bewegungsart sind vorgegeben. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Überprüfung des Tests auf seine Gültigkeit, also darauf, ob er wirklich die fußballspezifische Ausdauer mißt, wurden die Änderungen der Bewegungsintensität, also z. B. vom Gehen zum Sprinten usw., an den entsprechenden Stellen (Fahnenstangen) über Tafeln angezeigt und die Zeit für den jeweiligen Abschnitt mittels Kasette über eine Verstärkeranlage akustisch vorgegeben (BINZ, erscheint 1985).

In einigen Voruntersuchungen hat es sich gezeigt, daß die Zeiten auch dann eingehalten werden können, wenn die Bewegungsart für den nächsten Teilabschnitt auf einer Tafel angegeben wurde (z. B. „Traben“) und der Trainer aus der Mitte des Parcours den Spielern die zu laufende Intensitäten vorgab, indem er die Zeit für den jeweiligen Abschnitt



laut rückwärts zählte. Da die Seitenlängen des Parcours 50 Meter betragen, kann er auf jedem Fußballfeld markiert werden. Die Leistungsbewertung erfolgt – wie bei dem schon beschriebenen Ausdauerstest – über die Messung der Herzfrequenz bzw. des Laktats.

Die Befragung der Probanden zwecks Gültigkeitsüberprüfung (Validitätsprüfung) an der Universität Bielefeld – es wurden Spieler von Bezirksliga- bis Verbandsligamannschaften befragt –, die neben diesem Test einen aeroben Ausdauerstest absolvieren mußten, ergab eine deutliche Bevorzugung des sportartspezifischen Tests (Tab. 3). Dies wird neben den Wechseln in der Laufintensität darauf zurückzuführen sein, daß die Spieler in jeder Runde einen Torschuß und einen Sprung (über eine Hürde) auszuführen hatten (siehe Abb. 1).

Die Belastungsintensität des fußballspezifischen Ausdauerstests, die sich aus den vorgegebenen Laufzeiten ergibt, ist auf das Niveau einer Landes- bzw. Verbandsligamannschaft mit 3 Trainingseinheiten pro Woche zugeschnitten. In dem in Abb. 1 dargestellten Beispiel haben die Spieler die 2000 Meter in 11:20 Minuten zurückzulegen. Für die Teilstrecken in den verschiedenen Bewegungsarten gelten die folgenden Intensitäten: 20 Meter Gehen in 13 Sekunden (2mal pro Runde), 40 (30) Meter Traben in 12 (8) Sekunden (2mal/1mal pro Runde), 30 Meter zügiges Traben in 6 Sekunden (1mal pro Runde), 10 Meter Sprinten in 2 Sekunden (2mal pro Runde).

Bei einer Anwendung dieses Tests in den höchsten Spielklassen sind die Intensitäten geringfügig zu erhöhen, in den unteren Spielklassen zu verringern. Die Überprüfungen der Gültigkeit des Tests mit Bezirksliga- bis Verbandsligaspielern ergaben die erhofften durchschnittlichen Belastungswerte von 3,9 mmol/l Laktat bzw. 170 Schlägen/Minute.

Der Aufwand für den Aufbau des Testparcours verhindert möglicherweise seinen Einsatz in den unteren Spielklassen. Diesen Trainern bleibt dann nur die Erfassung der Grundlagenausdauer (aerobe Ausdauer) über den beschriebenen 5000m-Lauf.

### Die Erfassung der Beinkraft des Fußballspielers

Die Kraft der Beine des Fußballspielers hat in verschiedenen Spielsituationen eine leistungsbestimmende Bedeutung. Dabei handelt es sich immer um Bewegungen, an denen maßgeblich die Strecksehne der Beinmuskulatur (Abb. 2) beteiligt ist: Torschüsse, Sprünge zum Kopfball oder Tackling und maximale Beschleunigungen aus dem Stand, Gehen oder langsamen Lauf (Antritte).

Eine Leistungserfassung der Beinkraft des Fußballspielers beschränkt sich daher auf Testverfahren zur Messung der Kraft der Strecksehne, wobei vor allem die schnellkräftigen und reaktiven Kraftfähigkeiten interessieren.

Die im folgenden beschriebenen Krafttests lassen sich mit geringem Aufwand überall durchführen. Sie ermöglichen eine hohe Meßgenauigkeit. Die Bewegungen sind so einfach, daß durch Wiederholungen kaum Verbesserungen durch koordinative Lernvorgänge zu erwarten sind. Die Gültigkeit (Validität) der beiden Testübungen für die Kraft der Beinsehne ist bereits durch mehrere Untersuchungen bestimmt worden. Es trägt zur Genauigkeit des Tests bei, wenn dem Probanden eine möglichst exakte Anweisung gegeben wird, und zwar für alle Teilnehmer die gleiche. Die Absprung- und Landestellen müssen auf niveaugleicher Ebene liegen.

### Standweitsprung

Die Testperson springt beidbeinig von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen an der Linie) ab und versucht, eine möglichst große Weite zu erzielen. Die Landung erfolgt beidbeinig.

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und dem Ende des nächstliegenden Fußabdrucks (siehe Abb. 3).

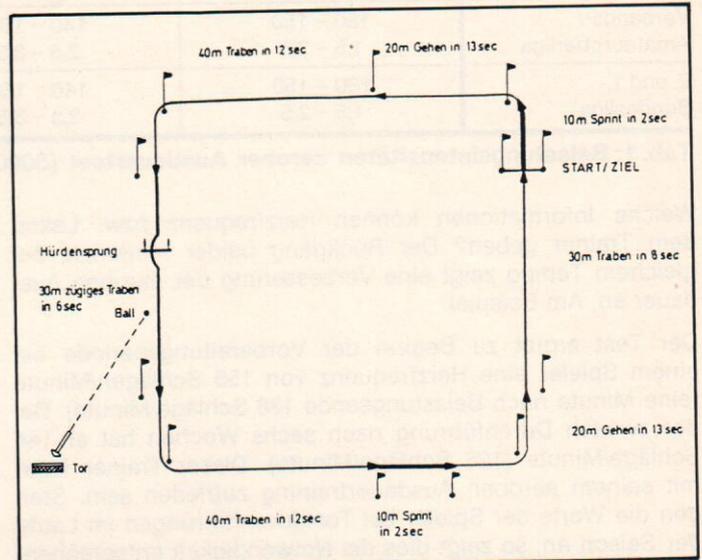


Abb. 1: 200m-Parcours des wettkampfspezifischen Fußball-Ausdauerstests

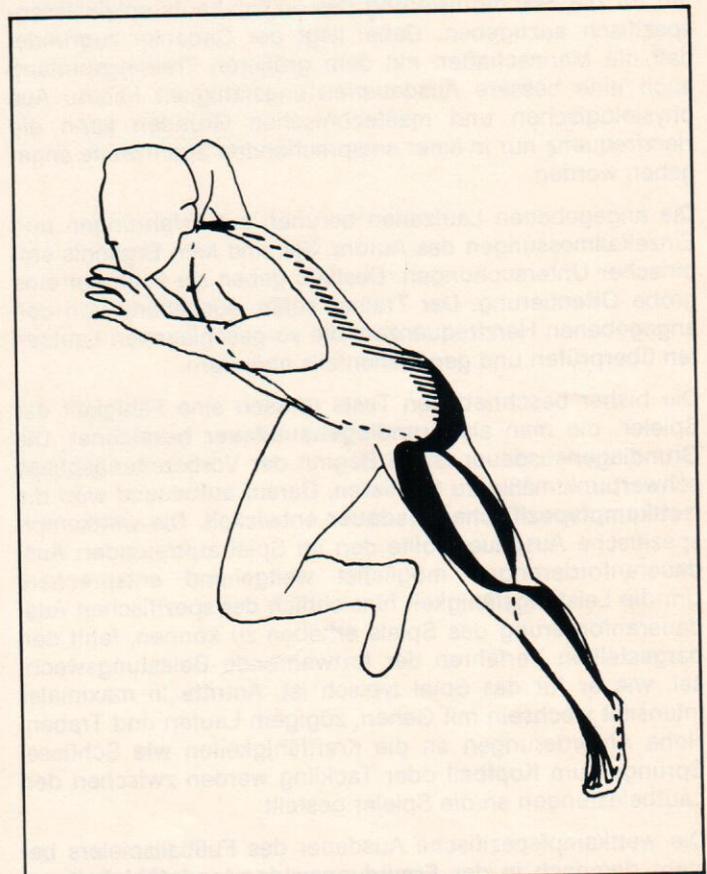


Abb. 2: Strecksehne bei einem startenden Läufer (nach TILLER, K.: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. Jena 1970<sup>5</sup>, 351.)



Konditionelle Fähigkeit	Testverfahren	Leistungskriterium	Hinweise zur Durchführung
aerobe Ausdauer (Grundlagenausdauer)	5000m (3000m)-Lauf in vorgegebener Zeit	Herzfrequenz/Laktat am Ende des Laufs bzw. eine Minute nach dem Lauf	Steuerung des Lauf tempos durch Zeitanzeige. Differenzierung der Intensität nach Veranlagung (Ausdauer- und Sprintertypen). Umgebungsbedingungen (Klima, Bodenverhältnisse) beeinflussen die Leistungsfähigkeit. Nur leichtes aufwärmen erforderlich.
fußballspezifische Ausdauer	BIELEFELDER Fußball-Ausdauer-Test	Herzfrequenz/Laktat am Ende des Laufs bzw. eine Minute nach dem Lauf	Wie oben. Die Ecken des Parcours nicht rund auslaufen. Intensitätswechsel bewußt abrupt ausführen!
Beinkraft	Standweitsprung	Sprungweite (m)	Gewertet wird der beste von drei Sprüngen. Hinweis auf Schwungeinsatz der Arme. Gründliches aufwärmen!
Beinkraft	Fünfer-Hop	Sprungweite (m)	Ausführung mit dem rechten und linken Bein. Gewertet wird die Gesamtweite. Gründliches aufwärmen!
Antrittsschnelligkeit	20m-Lauf	Laufzeit (sec)	Zeitnahme mit dem ersten Schritt. Gewertet wird der bessere von zwei Läufen (Pause mindestens 5 Minuten). Gründliches aufwärmen!
Beweglichkeit	Rumpfbeuge vorwärts	Reichweite unter/über Nullpunkt (= Fußsohle) (cm)	Keine ruckartige, sondern gleichmäßig langsame Bewegungsausführung. Extremposition mindestens 2 Sekunden halten. Gründliches aufwärmen!

Tab. 3: Testverfahren zur Erfassung der konditionellen Fähigkeiten im Fußball

Wird der Test auf einem Untergrund durchgeführt, der keinen Abdruck sehen läßt (z. B. Hallenboden), so empfiehlt es sich, die Schuhsohlen mit Kreide einzureiben. Der Proband sollte auf die Möglichkeit, mit den Armen Schwung zu nehmen, hingewiesen werden. Er hat 3 Versuche, von denen der weiteste gewertet wird.

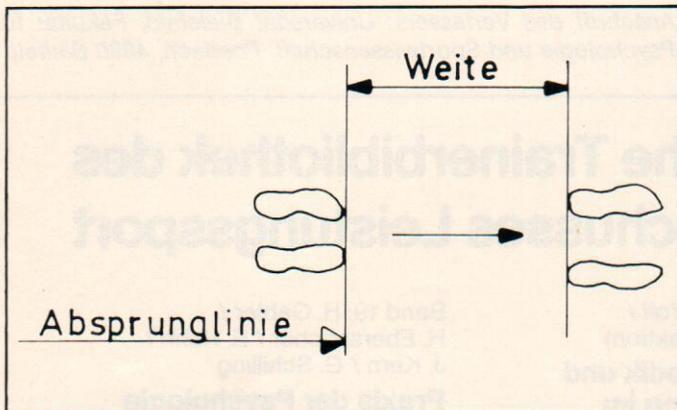


Abb. 3: Standweitsprung

### Fünfer-Hopp

Die Testperson führt auf einem Bein 5 Sprünge aus und versucht, eine möglichst große Weite zu erreichen. Der Proband steht in der Ausgangsstellung mit der Fußspitze des Sprungbeins an der Absprunglinie. Das andere Bein steht unbelastet in normaler Schrittstellung dahinter.

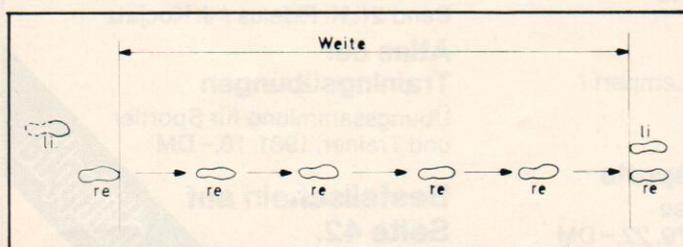


Abb. 4: Fünfer-Hop

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und dem Ende des Abdrucks des Sprungbeinfußes nach dem fünften Sprung (siehe Abb. 4). Gewertet wird die Gesamtweite, die mit beiden Beinen erreicht wird. Hinterlassen die Füße auf dem Untergrund keine sichtbaren Spuren, empfiehlt sich das Einweißen der Schuhsohlen mit Kreide oder Magnesia.

### Die Erfassung der Schnelligkeit des Fußballspielers

Aus den verschiedenen Komponenten der Schnelligkeit hat die Antrittsschnelligkeit die größte Bedeutung für das Fußballspiel. Der Grad ihrer Entwicklung bestimmt das Vermögen des Spielers, auf den ersten Metern aus dem Stand, Gehen oder langsamen Laufen möglichst stark zu beschleunigen. Obwohl die Kraft der Beinstreckmuskulatur entscheidenden Einfluß auf das Beschleunigungsvermögen hat, wird mit dem 20m-Lauf (Abb. 5) ein spezifischer Test für die Antrittsschnelligkeit dargestellt, da einige praktische Gesichtspunkte für diesen Test sprechen:

Zum einen ist der Test schnell und ohne großen Aufwand durchführbar. Zum anderen wird die Gültigkeit des Verfahrens durch die offenkundige Entsprechung mit der überprüften Eigenschaft (Antritt) von den Spielern positiv bewertet und anerkannt.

Die Testperson läuft aus der Hochstartstellung (Spitze des vorderen Fußes an der Startlinie) möglichst schnell eine Strecke von 20 Metern. Es wird kein Startzeichen gegeben,

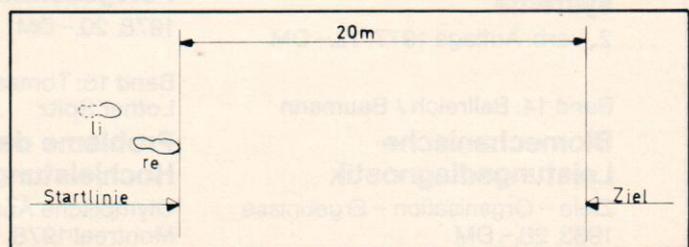


Abb. 5: 20m-Lauf



sondern die Zeitnahme beginnt mit dem Lösen eines Fußes der Testperson vom Boden; sie endet mit Überlaufen der Ziellinie. Dadurch wird das Beschleunigungsvermögen ohne die Reaktionsfähigkeit erhoben. Der Proband hat 2 Versuche, zwischen denen eine Pause von mindestens 10 Minuten sein sollte. Gewertet wird der schnellere der beiden Sprints.

### Die Erfassung der Beweglichkeit des Fußballspielers

Eine gut ausgebildete Beweglichkeit schützt den Fußballspieler vor Verletzungen und beeinflusst seine technischen Fertigkeiten und die Schnelligkeit positiv. Für die Beweglichkeit des Fußballspielers sind die Dehnfähigkeit der Strecksehne und der Rumpfmuskulatur und die Mobilität der Lendenwirbelsäule entscheidend.

Als Test zur Messung dieser Eigenschaften dient die Rumpfbeuge vorwärts. Der Proband steht mit geschlossenen Füßen und gestreckten Beinen (Knie durchgedrückt!) auf einer Treppenstufe oder einem Kasten. Die Fußspitzen schließen mit der Kante der Treppenstufe bzw. des Kastens ab. Die Testperson beugt den Oberkörper unter Beibehaltung der Ausgangsstellung der Beine mit gestreckten Armen möglichst weit ab und hält die für ihn erreichbare Extremposition mindestens 2 Sekunden.

Der Testleiter markiert den Punkt, den der Proband mit seinen Fingerspitzen erreichen konnte, mit Kreide an der Treppenstufe bzw. am Kasten. Die Wertung erfolgt durch die Bestimmung der Entfernung zwischen Nullpunkt (Oberkante Treppenstufe bzw. Kasten) und Fingerspitzenmarkierung. Erreicht die Testperson den Nullpunkt nicht, so wird die Leistung als Minuswert registriert.

Die beschriebenen Testverfahren zur Erfassung der Kraft,

Schnelligkeit und Beweglichkeit sind aufgrund des geringen Aufwandes, der mit ihrer Durchführung verbunden ist, in allen Spielklassen anwendbar. Es ist nicht sinnvoll, absolut geltende oder spielklassenspezifische Testwerte anzugeben, die die Spieler erreichen sollen. Der Wert des Tests liegt in der Möglichkeit der Kontrolle und Steuerung des Trainingsprozesses.

Der Trainer benötigt keine Richtwerte, um die Tests für Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit entsprechend der zuvor beschriebenen Zielsetzung einsetzen zu können.

Die beschriebenen Testverfahren stellen nur eine Auswahl aus vielen Möglichkeiten zur Messung der konditionellen Eigenschaften des Fußballspielers dar. Die Zusammenstellung hat nicht den Anspruch einer Testbatterie. Sie ist vor allem unter der Berücksichtigung der Gesichtspunkte Praktikabilität und Gültigkeit entstanden.

\*

### Literatur

BINZ, C.: Die Bedeutung der Ausdauer für Training und Spiel. In: Zeitschrift fußballtraining 2 (1984), 3, 27-35.

BINZ, C.: Konstruktion und erste Validierung eines fußballspezifischen Ausdauertests. Erscheint in DVS-Protokolle, 1985.

BISANZ, G./GERISCH, G.: Fußball. Reinbek 1980.

UEBERLE, H.: Fußball für Trainer und Spieler. München 1978.

\*

*Anschrift des Verfassers: Universität Bielefeld, Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, Postfach, 4800 Bielefeld*

Jetzt bei uns

## Schriftenreihe Trainerbibliothek des dsb-Bundesausschusses Leistungssport

<p>Band 6: Tomasz Lempart <b>Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports</b> 1973, 15x21 cm, 207 Seiten mit 28 Abbildungen und 71 Tabellen, Best.-Nr. 971, 18,- DM</p>	<p>Band 15: Jürgen Wolf / Janos Satori (Redaktion) <b>Trainingsmethodik und Trainingsplanung im Schwimmsport – Teil 1</b> 1976, 18,- DM</p>	<p>Band 19: H. Gabler / H. Eberspächer / E. Hahn / J. Kern / G. Schilling <b>Praxis der Psychologie im Leistungssport</b> 1979, 40,- DM</p>
<p>Band 11: Bernd Kuchenbecker <b>Hallenhandball-Abwehrsysteme</b> 2., verb. Auflage 1977, 12,- DM</p>	<p>Band 17: Emil Beck <b>Tauberbischofsheimer Fechtaktionen für Anfänger und Fortgeschrittene</b> 1978, 20,- DM</p>	<p>Band 20: Dirk Clasing <b>Sportärztliche Ratschläge</b> Hilfen für Sportler, Trainer und Betreuer, 1981, 16,- DM</p>
<p>Band 14: Ballreich / Baumann <b>Biomechanische Leistungsdiagnostik</b> Ziele – Organisation – Ergebnisse 1983, 28,- DM</p>	<p>Band 18: Tomasz Lempart / Lothar Spitz <b>Probleme des Hochleistungssports</b> Olympische Analyse Montreal 1976, 1979, 22,- DM</p>	<p>Band 21: K. Fidelus / J. Kocjatz <b>Atlas der Trainingsübungen</b> Übungssammlung für Sportler und Trainer, 1981, 18,- DM</p>

**Bestellschein auf Seite 42.**



Anne Trabant-Haarbach:

# Planung und Gestaltung eines Kurz-Trainingslagers für Frauenmannschaften in der Vorbereitungsperiode

## 1. Vorbemerkungen

Nach einigen Wochen Urlaub werden alle Trainer(-innen) bestrebt sein, ihre Spieler(-innen) schnell wieder in die notwendige physische Verfassung zu bringen, damit sie in der neuen Saison über die gesamte Spielzeit allen technischen und taktischen Anforderungen gewachsen sind. Ein allgemein gültiges Patentrezept zur Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele kann es nicht geben. Trainingsplanung, -inhalte und -gestaltung müssen den Bedürfnissen der eigenen Mannschaft angepaßt werden. Dabei sollten die bisherigen Trainingsstrukturen überdacht und gegebenenfalls die neuesten sportmedizinischen Erkenntnisse einbezogen werden.

Während im Profifußball zum Aufbau der allgemeinen konditionellen Grundlagen in der Regel 4 bis 6 Wochen zur Verfügung stehen, ergeben sich im Frauenbereich (insbesondere für Mannschaften, die um die Deutsche Meisterschaft spielen) durch die lange Wettkampfperiode Schwierigkeiten, die Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode zeitlich zueinander in ein richtiges Verhältnis zu setzen. Das Endspiel um die diesjährige Deutsche Meisterschaft fand am 30. Juni 1985 statt. Die Urlaubszeit für meine Mannschaft muß zudem mit den Schulferien (in Nordrhein-Westfalen vom 15. 6. bis 3. 8. 1985) identisch sein. Mitte August beginnt aber bereits die Meisterschafts-Vorrunde in der neu geschaffenen Regionalliga West. Durch den Wettkampfkalendar haben wir somit eine Pause von 3 Wochen, und die Vorbereitungsperiode kommt wesentlich zu kurz. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, die Aufbauphase bis weit in die Wettkampfperiode auszudehnen.

Um einen allzu großen Leistungsabfall zu vermeiden, müssen den Spielerinnen nach Ablauf der alten Meisterschaftssaison für den Urlaub Maßnahmen zur Erhaltung ihrer Kondition angeboten werden. Es sollten Ausgleichssportarten betrieben werden, die Spaß bereiten. Die Aufnahme des Vorbereitungstrainings beginnt mit der kompletten Mannschaft unmittelbar nach dem Urlaub. In den ersten 8 Wochen sind 3 gemeinsame Trainingseinheiten in der Woche (Montag, Mittwoch, Freitag) Pflicht. Zusätzlich werden freiwillig dienstags und/oder donnerstags Wald- und Geländeläufe zur Verbesserung der aeroben Ausdauer absolviert. Für das Mannschaftstraining in der Regel technisch-taktische Schwerpunkte ausgewählt.

Als Grundlage für die Vorbereitungsperiode kann das Modell von BISANZE (fußballtraining 3/83, S. 25 ff.) übernommen werden, mit dem ich in der Saison 1984/85 – allerdings mit einem auf meine Mannschaft abgestellten Trainingsplan – gute Erfahrungen gesammelt habe.

## 2. Planung und Gestaltung eines Kurz-Trainingslagers

Ein wichtiges Problem stellt die Trainingshäufigkeit dar. Im Amateur- und Frauenbereich muß berücksichtigt werden,

## Kurz-Trainingslager

### Freitag

Anreise bis 18.00 Uhr, Zimmerbelegung

18.30	Waldlauf von 2mal 15 Minuten, in der Pause Gymnastik
19.30	Abendessen
20.30	Besprechung und Diskussion über <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rahmenplan und Ziel des Trainingslagers</li> <li>– Nachbetrachtung der abgeschlossenen Saison</li> <li>– Ziele für die neue Saison</li> <li>– Trainingsplanung, Trainingsumfang in den einzelnen Phasen</li> <li>– Taktisches Konzept für die neue Saison</li> <li>– Mit- und Zusammenarbeit von Mannschaft, Trainerin, Betreuer und Vorstand</li> </ul>
23.30	Betruhe

### Samstag

7.45 Uhr	Waldlauf von 2mal 15 Minuten, Gymnastik und Dehnübungen zwischen den Läufen
8.45	Frühstück
9.45–11.45	Trainingseinheit ①
12.30	Mittagessen, anschließend Mittagsruhe
14.00–16.00	Trainingseinheit ②
18.00	Abendessen
19.00	Zeit für therapeutische Maßnahmen
	Fortsetzung der Diskussion vom Vorabend oder evtl. ein gemeinsam gestaltetes Unterhaltungsprogramm
23.30	Betruhe

### Sonntag

8.00	Lockerungslauf von 20 Minuten
8.45	Frühstück
9.45–11.15	Trainingseinheit ③
12.00	Mittagessen, anschließend Abschlußbesprechung und Vorbereitung auf das Freundschaftsspiel
15.30	Freundschaftsspiel gegen eine unterklassige Mannschaft
18.00	Abendessen und anschließend Heimreise



daß alle Spielerinnen voll berufstätig sind. Oft können nur 2 bis 3 Trainingseinheiten in der Woche und zudem nur in den Abendstunden zwischen 19 und 21 Uhr realisiert werden.

Um sich besser auf die neue Saison vorzubereiten, wäre in der ersten Woche der Vorbereitungsperiode ein zweitägiges Trainingslager empfehlenswert. Die meisten Frauenmannschaften können sich aus Urlaubs- und finanziellen Gründen ein Trainingslager über einen längeren Zeitraum kaum erlauben.

Ein Wochenend-Trainingslager gewährleistet eine schnellere Integration der neuen Spielerinnen. Außerdem können mit einzelnen Spielerinnen und der Mannschaft verstärkt Gespräche geführt werden.

Bei der Vorbereitung des Trainingslagers sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

- Die Sportschule oder eine andere Unterkunft soll so ausgewählt werden, daß die Realisierung des Lehrgangsprogrammes gewährleistet ist.
  - Um großen Zeitverlust zu vermeiden, sollte die Anfahrt zum Trainingslager möglichst kurz sein.
  - Die Sportanlagen müssen in unmittelbarer Nähe der Unterkunft liegen.
  - Trainingsbegleitende Maßnahmen (z. B. Sauna, Massage) sollten mit eingeplant werden.
  - Keine „Konditionsbolzerei“, sondern technisch-taktische Schwerpunkte setzen.
  - Ziele und Inhalte des Trainingslagers den aktuellen Bedürfnissen der Mannschaft anpassen.
- Nachfolgend ein Organisationsbeispiel für ein zweitägiges Trainingslager.

## Trainingseinheit 1

### Trainingsziele:

- Ballgewöhnung
- Schulung des Ballgefühls
- Passen/Torschuß

### 1. Aufwärmen (25 Minuten)

#### Ballgewöhnungsübungen

Jede Spielerin hat einen Ball. Im Strafraum werden 12 bis 16 Kegel (Fahnenstangen) aufgestellt.

Die Spielerinnen bewegen sich mit Ball im abgesteckten Feld kreuz und quer um die Fahnenstangen. Der gesamte Übungsraum soll genutzt werden. Die Übenden achten darauf, daß keine Zusammenstöße erfolgen. Nachstehende Aufgaben werden gestellt:

- Freies Dribbeln
- Dribbeln nur mit dem rechten Fuß
- Seitgalopp, Ball mit beiden Händen prellen
- Dribbeln mit der rechten und linken Innenseite
- Dribbeln mit der rechten und linken Außenseite
- Seitgalopp, den Ball um den Körper herumführen
- Dribbeln, den Ball 4- bis 6mal in der Bewegung jonglieren
- Dribbeln, nur mit dem linken Fuß
- Hopserlauf, Ball mit den Händen halten
- Dribbeln und vor allen Markierungsstangen Täuschungsmanöver ausführen.

**(Beispiele:** Körpergewicht nach links verlagern und mit Außenrist nach rechts führen, Schuß antäuschen, aus dem Dribbling nach vorn den Ball mit der Sohle zurückziehen und im Winkel von 90 oder 180 Grad wegdribbeln.)

#### Spielform:

3 Spielerinnen werden als Jäger gekennzeichnet. Sie versuchen, den Ball einer Mitspielerin mit ihrem Ball aus dem Feld zu schießen. Bei Erfolg Aufgabenwechsel.

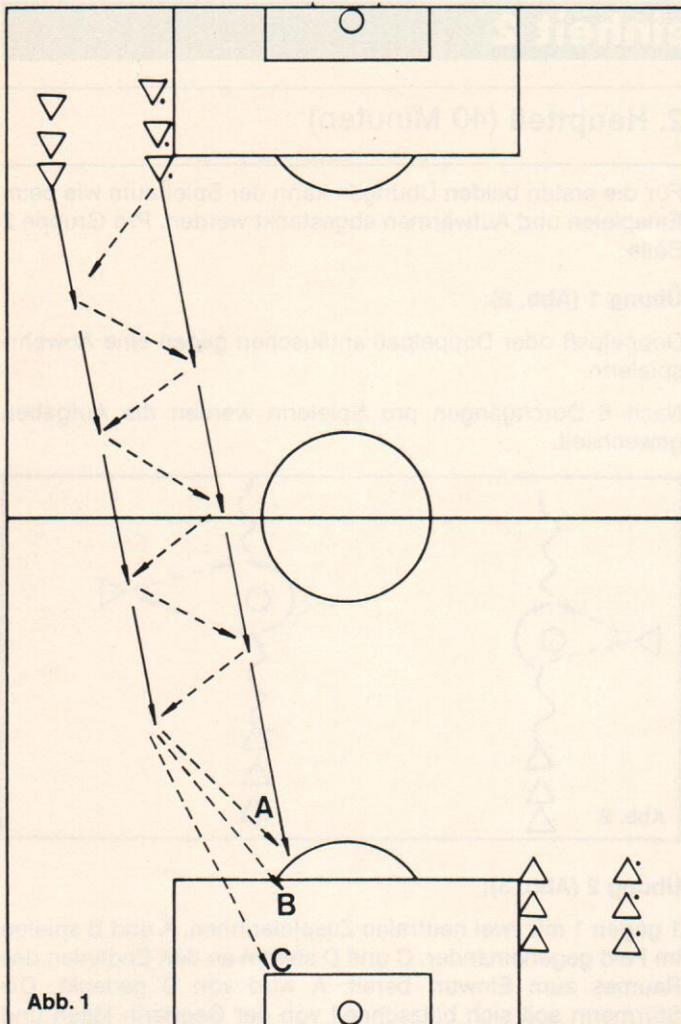
#### Einzelgymnastik mit Ball:

- Seitlich über den Ball springen, dabei immer mit dem äußeren Bein abspringen und mit dem anderen Bein auf der anderen Seite landen.
- Die Beine im Sitzen über den am Boden liegenden Ball nach links und rechts schwingen, ohne sie abzulegen.
- In weiter Grätschstellung das Körpergewicht nach links und rechts verlagern, dabei den Ball um das angewinkelte Bein kreisen lassen.
- In Bauchlage den linken Fuß zum rechts neben dem Oberkörper liegenden Ball führen, anschließend den Ball unter den Oberkörper rollen und den rechten Fuß zum Ball bringen.
- In Schrittstellung den Ball in Form einer Acht durch die Beine führen.
- Einarmiger Liegestütz, in der anderen Hand den Ball halten. Stützarm wechseln und den Ball von einer Hand in die andere werfen.
- Aus der Rückenlage den zwischen den Füßen gehaltenen Ball hinter dem Kopf in die Hände übergeben, anschließend den Oberkörper nach vorn beugen und den Ball wieder zwischen den Füßen ablegen.
- Im Stand mit Ball in Vorhalte abwechselnd den rechten und linken Fuß zum Ball führen.

### 2. Kombinationsformen in der 2er-Gruppe mit Torschuß (25 Minuten)

Die beiden Partnerinnen beginnen am Strafraumeck und spielen jede Kombination 4- bis 6mal durch. Der Torschuß erfolgt in Höhe der Strafraumlinie. Die Zuspelerin kann den Paß zum Torschuß unterschiedlich vorlegen, damit verschiedene Anforderungen gestellt werden. Nachstehende Kombinationsformen im **Dauerlauftempo** trainieren lassen (**Abb. 1**).

- Zickzackpaß
- Quer-/Steilspiel
- Platzwechsel mit Übernahme des Balls



**Hinweise:**

- Auf genaues Zuspiel achten. Die Partnerin muß so in den Lauf passen, daß ohne zu stocken oder ohne Tempoverlust gespielt werden kann.
- Die Partnerinnen starten, sobald die vordere Gruppe die Mittellinie erreicht hat.
- Eventuell die Abstände zwischen den Spielerinnen vergrößern.

**3. Fußballtennis (15 Minuten)**

4 gegen 4 oder 3 gegen 3

- Der Ball darf mit Fuß und Kopf gespielt werden.
- Den Ball nur mit dem Kopf spielen.

**4. Spiel 4 gegen 4 auf zwei kleine Tore (25 Minuten)**

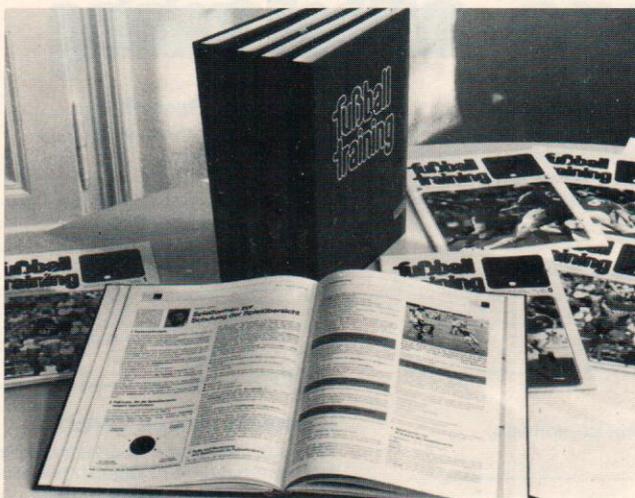
Gespielt wird 2mal 12 Minuten über das halbe Spielfeld. In der Pause halten die Spielerinnen in ihrer Gruppe einen Ball hoch. Nach dem ersten Durchgang ändert die Trainerin eventuell die Gruppenzusammensetzung.

**5. Auslaufen (10 Minuten)**

Am Schluß des Trainings laufen sich die Spielerinnen locker aus. Dabei werden selbständig gymnastische Lockerungsübungen ausgeführt.

Dieser Trainingsabschnitt sollte nicht gering eingeschätzt werden. Gerade während eines Trainingslagers ist die Einleitung der regenerativen Prozesse von großer Bedeutung.

# Sammelmappen schaffen Ordnung



Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit –, haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht. **Achtung:** Neben den schon in der Vergangenheit angebotenen Mappen für 6 Hefte (passend für Jahrgang 1983 oder 1984) zum Preise von DM 10,50 gibt es ab sofort Mappen auch **für 12 Hefte**, in denen Sie die Jahrgänge 1983 und 1984 **zusammen** bzw. **alle Jahrgänge ab 1985** unterbringen und dabei kräftig sparen können: Die 12er-Mappe kostet bei ansonsten gleicher Ausstattung nur DM 12,50! Da „fußballtraining“ ab 1985 **monatlich** erscheint, können Sie Arbeit und Porto sparen und gleich einen kleinen Vorrat an Sammelmappen ordern:

Ab 5 Mappen liefern wir **spesenfrei**, darunter berechnen wir **je Sendung** DM 3,- Versandspesen. Bestellschein auf Seite 42 benutzen.

**Philippka-Verlag · Steinfurter Straße 104 · 4400 Münster · ☎ (0251) 20537**



## Trainingseinheit 2

Übungs- und Spielformen in Kleingruppen

### Trainingsziele:

- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung technisch-taktischer Grundfertigkeiten

### 1. Einspielen und Aufwärmen (20 Minuten)

Eine Spielfeldhälfte wird in 4 gleichgroße Felder abgesteckt. In 4er-Gruppen (5er-Gruppen) bewegen sich die Spielerinnen in ihrem jeweiligen Raum und passen sich den Ball zu, wobei die gesamte Spielfläche genutzt werden soll. Nachstehende Aufgaben können gestellt werden.

#### Übung 1:

Flaches Zuspielen, Ballannahme, Kontrolle. Nach dem Abspiel zur Mitspielerin eine gymnastische Übung folgen lassen.

- Den Ball direkt spielen.
- Übergeben, Übernehmen

#### Übung 2:

A spielt mit B gegen C und D Doppelpässe. Pro Spielerin 2 Durchgänge hintereinander.

#### Übung 3:

A wirft nacheinander den Mitspielerinnen den Ball hoch zu. B, C und D bewegen sich im Trab und fordern durch einen kurzen Antritt den Ball.

Aus dem Anlauf und Sprung den Ball zurückköpfen. 2 Durchgänge, anschließend übernimmt B die Aufgabe der Zuwerferin.

#### Übung 4:

Wie 3, jedoch die Bälle annehmen, kontrollieren und zurückpassen.

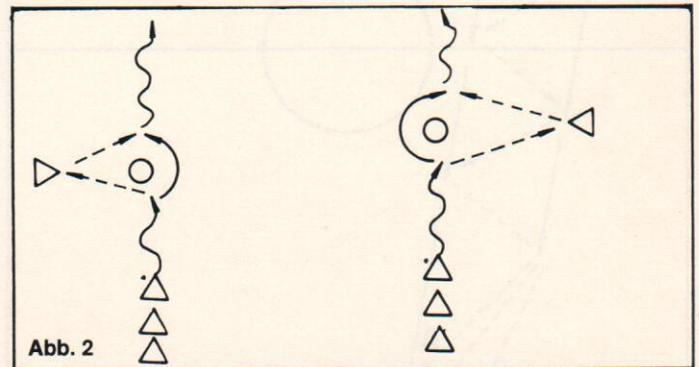
### 2. Hauptteil (40 Minuten)

Für die ersten beiden Übungen kann der Spielraum wie beim Einspielen und Aufwärmen abgesteckt werden. Pro Gruppe 2 Bälle.

#### Übung 1 (Abb. 2):

Doppelpaß oder Doppelpaß antauschen gegen eine Abwehrspielerin.

Nach 6 Durchgängen pro Spielerin werden die Aufgaben gewechselt.



#### Übung 2 (Abb. 3):

1 gegen 1 mit zwei neutralen Zuspielerinnen. A und B spielen im Feld gegeneinander. C und D stehen an den Endlinien des Raumes zum Einwurf bereit. A wird von B gedeckt. Die Stürmerin soll sich blitzschnell von der Gegnerin lösen und erhält den Ball von C so zugeworfen, daß sie ihn an- und mitnehmen kann. B versucht, den Paß zur Anspielstation D zu verhindern. Er kämpft B sich den Ball, so wechseln die

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, D-4400 Münster

# Ich abonniere fußballtraining

● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_ /Jahr \_\_\_ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum 30. Juni oder 31. Dezember jeden Jahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1985 (12 Hefte) im Inland DM 48,- (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 54,-, jeweils frei Haus.

#### Besteller:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

#### ● Gewünschte Zahlungsweise:

- Buchen Sie den dann **ermäßigten** Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag (bei nicht **preisgebundenen** Titeln abzgl. **2% Skonto**) ab von meinem/vom\*

Konto-Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

\_\_\_\_\_

- Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

#### ● Literatur-Bestellung:

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_  
(Titel abkürzen)

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

#### ● Hinweis an den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Verlag schriftlich widerrufen kann.

\_\_\_\_\_  
(2. Unterschrift des Abonnenten)



Aufgaben im Feld. Nach jeweils 6 Aktionen tauschen die Spielerinnen ihre Positionen.

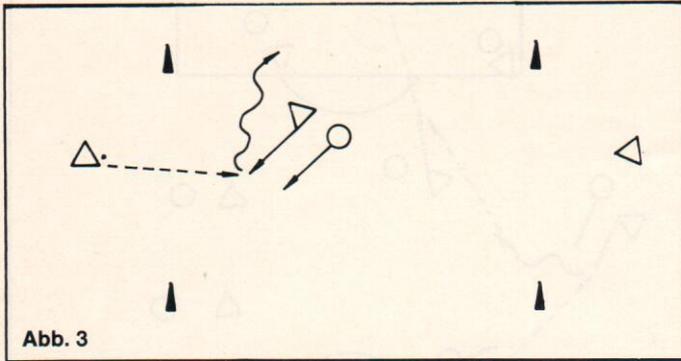


Abb. 3

**Hinweise:**

- Die beiden letzten Übungen können zunächst mit teilaktiver Gegnerin durchgeführt werden. Danach wird unter Wettkampfbedingungen trainiert.
- Wichtig: Einzel- und Pauschkorrekturen vornehmen!

**Spielform 1 (Abb. 4):**

An den Außenlinien werden in Höhe der Mittellinie 2 Spielfelder markiert. Im Feld 1 wird 2 gegen 3, in Feld 2 wird 4 gegen 3 gespielt. Die Unterzahlmannschaft ist in Ballbesitz und greift auf ein kleines Tor an.

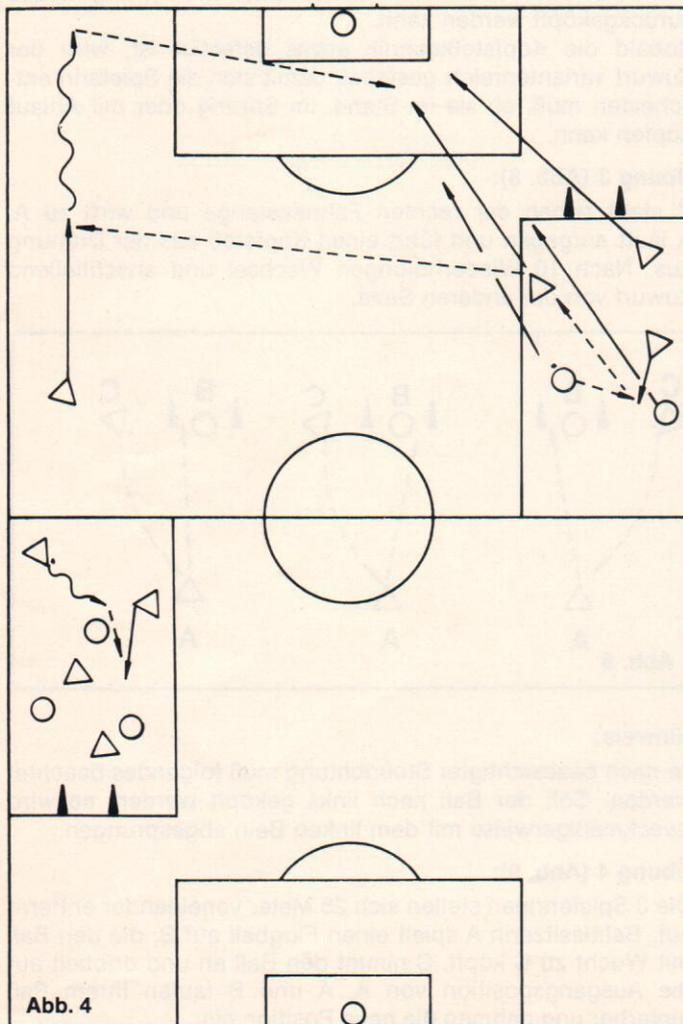


Abb. 4

Bei Torerfolg darf die 2er-Gruppe erneut stürmen. Sobald die Überzahlmannschaft den Ball erkämpft, muß sie nach einem Doppelpaßspiel durch einen langen Paß auf die andere Spielfeldseite die Außenstürmerin einsetzen. Diese dribbelt schnellstens in Richtung Torauslinie und flankt.

Inzwischen spurten die 5 Spielerinnen in Richtung Strafraum. Die Überzahlmannschaft versucht, die Flanke zu verwerten. Die Unterzahlmannschaft muß den Torerfolg verhindern.

**Hinweise:**

- Auf gute Staffelung der Angreifer achten.
- Nach jeder Angriffsaktion traben die Spielerinnen zurück und halten eine aktive Pause durch Ballhochhalten (Kopfballspiel) ein.

**Spielform 2 (Abb. 5):**

3 Angreifer stehen an der Mittellinie und 3 Abwehrspielerinnen an der Strafraumlinie. Die Torwartin eröffnet das Spiel durch einen weiten Abschlag auf die Angreiferinnen, die nun durch geschicktes Zusammenspiel zum Torerfolg kommen sollen. Vor dem Torschuß muß jede Stürmerin einmal Ballkontakt gehabt haben.

Sobald die Torhüterin abschlägt, starten ebenfalls die Abwehrspielerinnen mit dem Ziel, sich den Ball zu erkämpfen bzw. die Angreiferinnen am Torschuß zu hindern. Auf dem

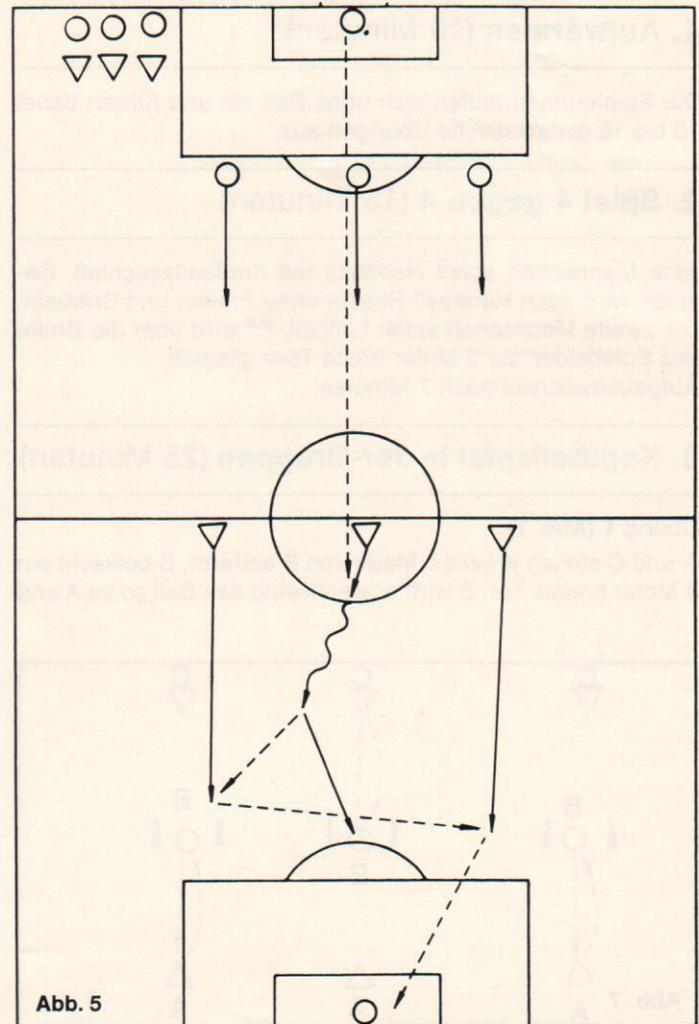


Abb. 5



Rückweg erfolgt Aufgabenwechsel. Je nach Niveau der Spielerinnen mehrere Durchgänge absolvieren.

**Variation:**

Die Angreiferinnen dürfen nur direkt spielen. Der Schwierigkeitsgrad wird dadurch erhöht!

**3. Abschlußspiel (25 Minuten)**

7 gegen 7 auf zwei Tore (Abb. 6).

**Aufgabe:** Nur flache Pässe spielen, sonst Ballverlust.

**Schwerpunkt:** Sicheres Kombinationsspiel und Freilaufen

**4. Auslaufen (15 Minuten)**

Während des Auslaufens führen die Spielerinnen Stretching-Übungen durch.

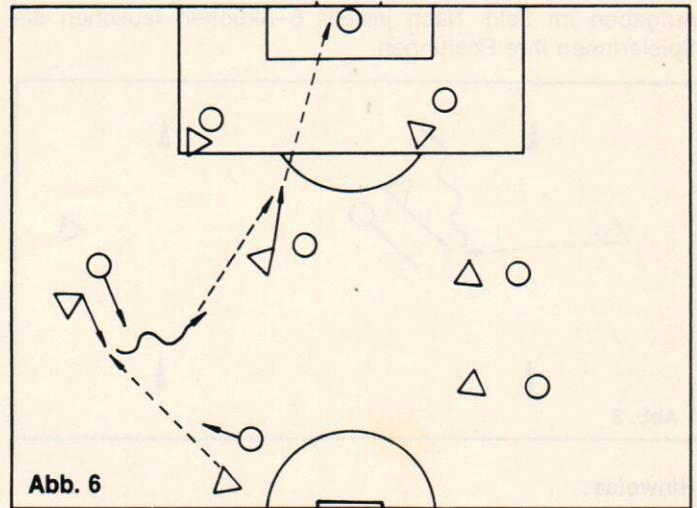


Abb. 6

**Trainingseinheit 3**

**Trainingsziele:**

- Verbesserung des Kopfballspiels
- Verbesserung des Zusammenspiels gegen eng deckende Abwehrspielerinnen

**1. Aufwärmen (10 Minuten)**

Die Spielerinnen laufen sich ohne Ball ein und führen dabei 10 bis 15 gymnastische Übungen aus.

**2. Spiel 4 gegen 4 (15 Minuten)**

Eine Mannschaft spielt Handball mit Kopfballabschluß. Gespielt wird nach Handball-Regeln ohne Prellen und Dribbeln. Die zweite Mannschaft spielt Fußball. Es wird über die Breite des Spielfeldes auf 3 Meter breite Tore gespielt. Aufgabenwechsel nach 7 Minuten.

**3. Kopfballspiel in 3er-Gruppen (25 Minuten)**

**Übung 1 (Abb. 7):**

A und C stehen jeweils 5 Meter von B entfernt. B bewacht ein 3 Meter breites Tor. B wirft abwechselnd den Ball so zu A und

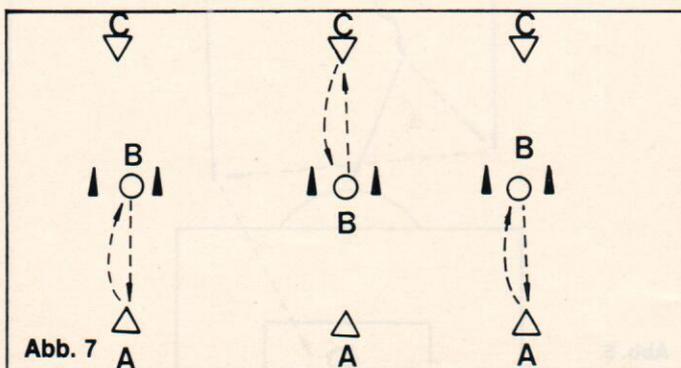


Abb. 7

C, daß diese ihn aus dem Stand auf das Tor köpfen können. Nach 10 Versuchen Aufgabenwechsel. „Wer erzielt die meisten Tore?“

**Übung 2:**

B wirft den Ball so zu, daß aus dem Lauf und Sprung heraus zurückgeköpft werden kann. Sobald die Kopfstoßtechnik etwas gefestigt ist, wird der Zuwurf variantenreich gestaltet, damit sich die Spielerin entscheiden muß, ob sie im Stand, im Sprung oder mit Anlauf köpfen kann.

**Übung 3 (Abb. 8):**

C steht neben der rechten Fahnenstange und wirft zu A. A läuft entgegen und führt einen Kopfstoß aus der Drehung aus. Nach 10 Wiederholungen Wechsel und anschließend Zuwurf von der anderen Seite.

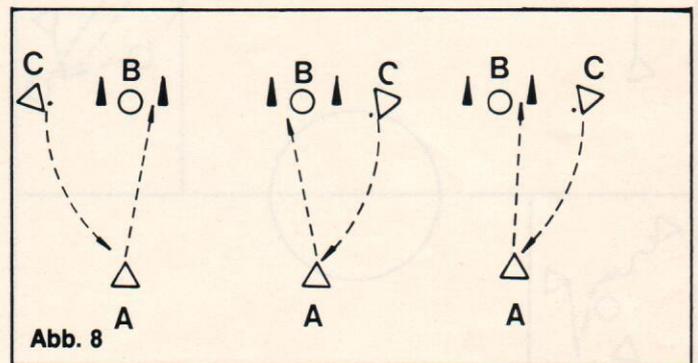


Abb. 8

**Hinweis:**

Je nach beabsichtigter Stoßrichtung muß folgendes beachtet werden: Soll der Ball nach links geköpft werden, so wird zweckmäßigerweise mit dem linken Bein abgesprungen.

**Übung 4 (Abb. 9):**

Die 3 Spielerinnen stellen sich 25 Meter voneinander entfernt auf. Ballbesitzerin A spielt einen Flugball auf B, die den Ball mit Wucht zu C köpft. C nimmt den Ball an und dribbelt auf die Ausgangsposition von A. A und B laufen ihrem Paß hinterher und nehmen die neue Position ein.

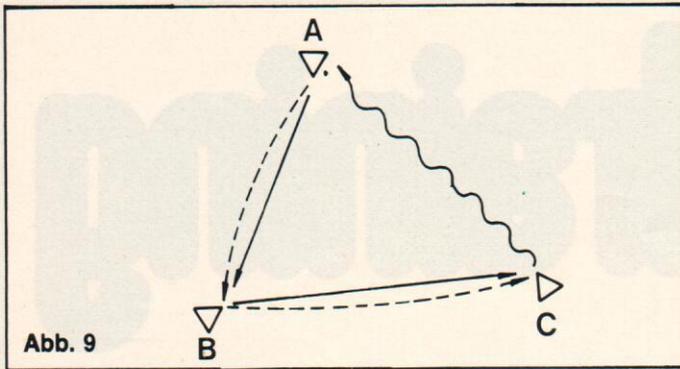


Abb. 9

#### 4. Spiel „Angriff gegen Abwehr“ (20 Minuten)

1 + 3 gegen 3 + Torwart

In je einer Spielfeldhälfte spielen 3 Angreiferinnen mit einer Mittelfeldspielerin gegen 3 Abwehrspielerinnen. Die Stürmerinnen versuchen, gemeinsam mit der Mittelfeldspielerin, die nicht auf das Tor schießen darf, zum Torerfolg zu kommen. Fängt die Torhüterin den Ball ab, so spielt sie ihn zu einer sich sofort anbietenden Abwehrspielerin, die dann den Ball zur Mittelfeldspielerin paßt.

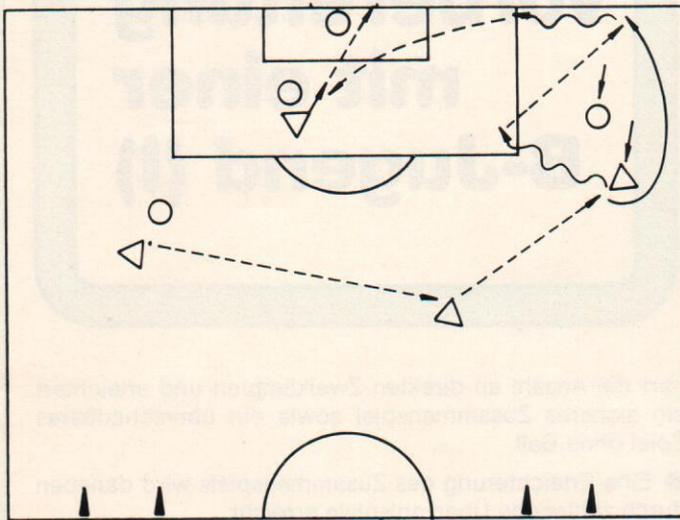


Abb. 10

#### Schwerpunkte:

- Angreiferinnen: Freilaufen, Doppelpässe
- Abwehrspielerinnen: Preßdeckung; Stellungsspiel, vor der Gegnerin am Ball sein, aktives Stören der Ballbesitzerin.

#### Variation:

Abwehrspielerinnen kontern auf kleine Tore an der Mittellinie

#### 5. Abschlußspiel (20 Minuten)

6 gegen 6 auf 2 Großtore  
mit neutralen Außenstürmerinnen (Abb. 11)

Eine Spielfeldhälfte wird in 3 Räume aufgeteilt. Im Mittelteil spielen 2 Mannschaften zu je 6 Spielerinnen. Die neutralen Außenstürmerinnen halten sich in den Außenfeldern auf und spielen immer mit der ballführenden Mannschaft zusammen. 2 Torhüterinnen besetzen die Großtore an der Mittellinie und an der Torauslinie.

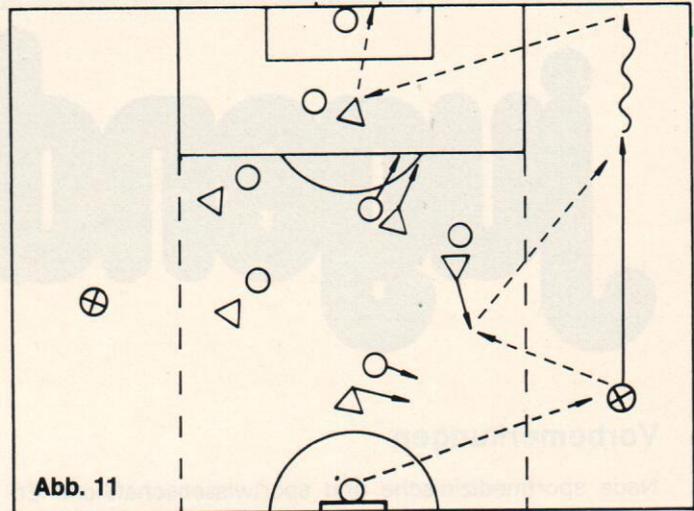


Abb. 11

#### Aufgabe:

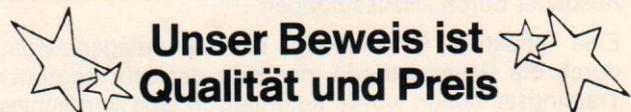
Die ballbesitzende Partei muß jeden Angriff über eine der beiden neutralen Außenstürmerinnen aufbauen. Ein Tor kann nur nach einer Flanke einer Außenstürmerin im Direkt-schuß oder per Kopfstoß erzielt werden. Die Spielerinnen in der Außenzone dürfen nur ab Strafraumhöhe dribbeln; ansonsten müssen sie direkt mit der Ball-Partei spielen. Fängt eine Torhüterin den Ball ab, so wirft sie ihn sofort auf eine der neutralen Spielerinnen. Die neutralen Außenstürmerinnen nach 6 Angriffen auswechseln.

#### 6. Auslaufen (5 Minuten)

Auslaufen in lockerem Trabtempo, wobei jede Spielerin einen Ball führen und jonglieren soll.

\*

Anschrift der Verfasserin: Im Feldblick 41, 4030 Ratingen



**Unser Beweis ist  
Qualität und Preis**

Wettspielfußbälle sofort ab Lager z. B. Preise incl. Mwst.

**Derbystar Hurrikan**, 32tlg., Gr. 5  
wasserabweisende u. kratz feste Oberfläche  
Geeignet für jedes Wetter und jeden Platz **DM 39.50**

**Derbystar World-Cup**, 32tlg., Gr. 5  
Oberfläche Ballux-Spezial (Auslaufmodell) **DM 39.50**

**Derbystar Orion**, 32tlg., Gr. 5, Oberfläche  
M+S-veredelt, FIFA-anerkannt (Auslaufmodell) **DM 59.00**

**Derbystar Comet-International**, 32tlg.,  
Gr. 4, PRT-Spezial, Oberfläche FIFA anerkannt  
(Auslaufmodell) **DM 49.00**

**Spezieller Hallenfußball**, 32tlg., Gr. 5  
mit gelbem Filzbelag, FIFA-zugelassen **DM 39.50**

Hier lohnt  
der Einkauf –  
hier kann man  
Geld sparen!

**SPORTZENTRALE**

Ab 300,- DM  
Auftragswert  
Lieferung  
frei Haus!

H. D. Neunstöcklin, Schmelende 17d  
4194 Bedburg-Hau  
Eilbestellungen Tel. (0 28 21) 68 93

# jugendtraining

## Vorbemerkungen

Neue sportmedizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse unterstreichen die hohe Bedeutung der aeroben Ausdauer als Grundlage für den Aufbau einer wettkampfspezifischen Ausdauer (vgl.: LIESEN 1983). KOCH und RUTEMÖLLER („fußballtraining“ 3/84) versuchen, diese Erkenntnisse in konkrete Trainingsprogramme für Jugend- und Amateurmanschaften umzusetzen.

So hat das von KOCH vorgestellte Saisonvorbereitungsprogramm der B-1-Jugend des 1. FC Köln als vorrangiges Trainingsziel die kontinuierliche Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer durch zahlreiche Dauerläufe in verschiedenen Variationen.

Die hohe Anzahl an Trainingseinheiten verhinderte nach KOCH eine Vernachlässigung von fußballspezifischen Trainingsinhalten.

Doch die überwiegende Mehrheit der Jugendtrainer verfügt aus bekannten Gründen nur über einen Bruchteil dieses Trainingsumfangs.

Eine unterentwickelte Eigenverantwortlichkeit und ein niedriges Motivationsniveau der Jugendspieler unterer Spielklassen verhindert weitgehend eine Ausbildung der Ausdauer durch „Hausaufgaben“.

Eine effektive Entwicklung der Grundlagenausdauer durch die Dauerperiode innerhalb der sehr begrenzten Trainingseinheiten würde automatisch eine Vernachlässigung der spieltechnischen und -taktischen Trainingsinhalte bedeuten.

Das vorliegende Vorbereitungsprogramm einer B-Jugend-Mannschaft der mittleren Leistungsstärke auf die Saison 84/85 versucht deshalb, die Grundlagenausdauer durch fußballspezifische Übungs- und Spielformen aufzubauen, die eine kontinuierliche Ausdauerbelastung herstellen.

Dabei soll eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit Ball und Gegner, ein konstruktives Zusammenspiel sowie das spielerisch-kreative Element entwickelt werden.

Die Nachteile bei der Verbesserung von Ausdauerleistungen durch Komplex- und Spielformen (schwierige Intensitätssteuerung und relativ ungleichmäßige Belastungsgrenze) werden durch die Auswahl der Übungsspiele unter bestimmten Gesichtspunkten eingeschränkt:

- Die in der Relation zur Spieleranzahl großen Spielfelder fordern hohe – aber relativ gleichmäßige – konditionelle Belastungen, denn der erweiterte Spielraum verrin-

Norbert Vieth:

## Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (I)

gert die Anzahl an direkten Zweikämpfen und erleichtert ein sicheres Zusammenspiel sowie ein überschaubares Spiel ohne Ball.

- Eine Erleichterung des Zusammenspiels wird daneben durch zahlreiche Überzahlspele erreicht.
- Durch kleine Spielergruppen wird eine hohe und kontinuierliche konditionelle Belastung des einzelnen Spielers hergestellt.
- Die Spieldauer ist in Relation zur Spieleranzahl, aufgrund des erforderlichen großen Belastungsumfangs, relativ lang.
- Bereitliegende Ersatzbälle und Übungsspiele mit „Offentoren“ verhindern Spiel- und Belastungsunterbrechungen.

Neben der Entwicklung der Grundlagenausdauer werden weitere wichtige Schwerpunkte in das Trainingsprogramm integriert, die die altersspezifischen physischen und psychischen Voraussetzungen des Jugendlichen berücksichtigen:

- Eine intensive und abwechslungsreiche Gymnastik
- Ein ausgeprägtes Schnellkrafttraining
- Positionsspezifische Übungs- und Spielformen

## 1. Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

Alle Spieler dribbeln bei freier Wahl ihrer Laufwege durch mehrere, frei im Raum aufgestellte Kleintore. Alle Tore müssen nacheinander durchlaufen werden (Abb. 1).

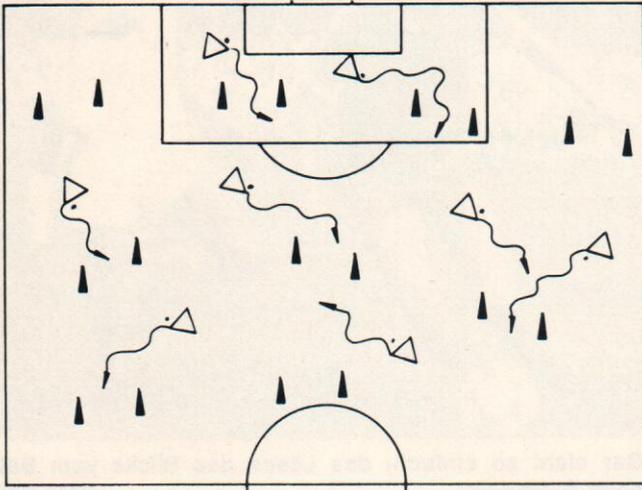


Abb. 1

#### Übung 1:

Verschiedene Ballführungsarten

#### Übung 2:

Gymnastische Aufgaben beim Durchdribbeln der Tore (Hocke, Hocksprung, Liegestütz etc.)

#### Übung 3:

Antritte/Richtungswechsel beim Durchdribbeln

#### Übung 4:

Ball mit einem Zielstoß durch das Tor spielen und nachstarten

#### Übung 5:

1 – 2 – 3 – 2 – 1 Temporunden

Zwischen den einzelnen Temporunden wird eine intensive Ballgymnastik ausgeführt!

### Hauptteil (50 Minuten)

#### Fußballparcours (Abb. 2):

Als Spielfeld werden zwei Drittel des Fußballplatzes benutzt. 7 Spieler werden als Zuspieler an den einzelnen Stationen verteilt.

Die beiden Torwarte befinden sich in den beiden Toren. Jeder Zuspieler an den einzelnen Stationen hat einen Ball, die Torwarte dazu noch Ersatzbälle.

Die anderen Spieler starten ohne Ball an der Grundlinie und legen den Parcours zurück.

An den einzelnen Stationen bekommen sie einen Ball vom jeweiligen Zuspieler zugepaßt, den sie nach gelöster Aufgabe auch an diesen zurückspielen.

#### Station 1:

Der zugespielte Ball wird nach einem kurzen Dribbling durch ein Kleintor zum Zuspieler zurückgespielt.

#### Station 2:

Der zugespielte Ball wird in Form einer Acht um 2 Markierungsstangen geführt und zurückgespielt.

#### Station 3:

Ein zugeworfener Ball wird angenommen und zurückgespielt.

#### Station 4:

Ein zugeworfener Ball wird auf das vom Torwart bewachte tragbare Normaltor geköpft.

#### Station 5:

Der Zuspieler spielt den Ball etwa 15 Meter in eine beliebige Richtung. Der Spieler soll möglichst schnell auf dieses Zuspiel reagieren und zum Ball starten. Nach erfolgter Ballannahme Rückspiel zum Zuspieler.

#### Station 6:

Der Zuspieler spielt den Ball flach an. Ballmitnahme und Dribbling durch einen versetzten Slalom. Rückspiel zum Zuspieler.

#### Station 7:

Torschuß nach Mitnahme eines flach zugespielten Balles.

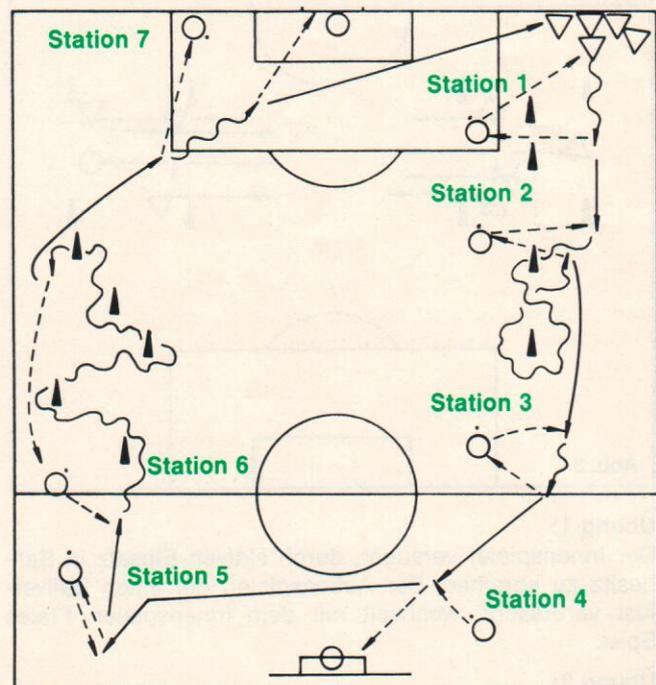


Abb. 2

#### Hinweise:

Die Abstände zwischen den einzelnen Spielern sind so einzuhalten, daß keine Stockungen auftreten!

Ein Wechsel erfolgt nach 5 Runden, um einen ausreichenden Belastungsumfang zu erreichen. Jeder Spieler soll 2 Durchgänge absolvieren.

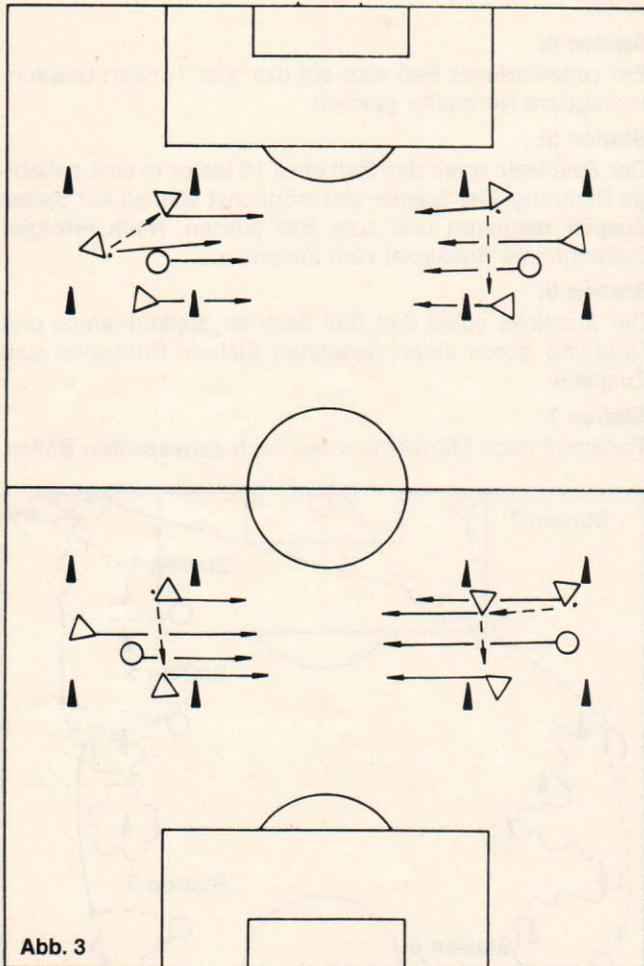
### Abschlußspiel (15 Minuten)

Freies Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore

## 2. Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

3 gegen 1 in 4, ca. 30 Meter voneinander entfernt liegenden Spielfeldern (Abb. 3).



#### Übung 1:

Der Innenspieler versucht, durch aktiven Einsatz in Ballbesitz zu kommen. Der Außenspieler, der einen Ballverlust verursacht, wechselt mit dem Innenspieler. Freies Spiel.

#### Übung 2:

Begrenzung der erlaubten Ballkontakte bis zum Direktspiel.

#### Übung 3:

Auf Pfiff wechseln die beiden jeweils nebeneinander liegenden bzw. diagonal gegenüberliegenden Gruppen ihre Spielfelder. Der Spieler, der zuletzt das andere Spielfeld erreicht, wird neuer Verteidiger.

#### Übung 4:

Wie Übung 3, aber auf der Laufstrecke sind bestimmte Aufgaben durchzuführen. Zwischen den einzelnen Übungen wird innerhalb der 4 Spielgruppen eine intensive Partnerymnastik durchgeführt.



Gar nicht so einfach: das Lösen des Blicks vom Ball beim Zweikampf.  
Foto: Uhl

### Hauptteil (50 Minuten)

#### Turnier (Abb. 4)

Vier 4er-Mannschaften spielen auf 2 verschiedenen Spielfeldern (je eine Spielfeldhälfte) ein Turnier aus.

#### Spielfeld A:

4 gegen 4 auf zwei Normaltore mit Torwart.

#### Spielfeld B:

4 gegen 4 auf zwei kleine Tore ohne Torwart.

#### Hinweise:

- Spielzeit je Spiel: 10 Minuten.
- Der Turniercharakter steigert die Einsatzbereitschaft.
- Die Mannschaften können nach gruppentaktischen Aspekten zusammengestellt werden.

### Abschlußspiel (15 Minuten)

#### Spiel 8 gegen 8 auf zwei Tore (Abb. 5)

Ein Tor ist nur dann gültig, wenn sich alle Spieler der angreifenden Mannschaft in der gegnerischen Spielfeldhälfte befinden.

#### Variation:

Erzielte Tore zählen doppelt, wenn sich ein oder mehrere Spieler der verteidigenden Mannschaft noch in der gegnerischen Hälfte befinden.

#### Hinweis:

Die Spielregeln fordern vom einzelnen Spieler ein ständiges Mitdenken und Mitspielen auch ohne Ball sowie eine kontinuierliche Belastung!

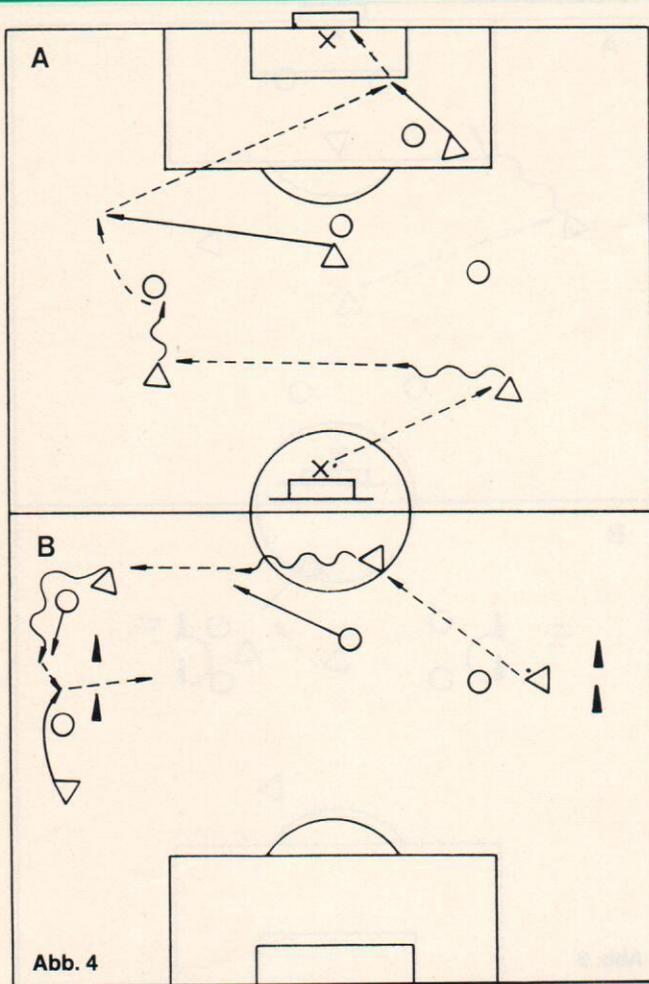


Abb. 4

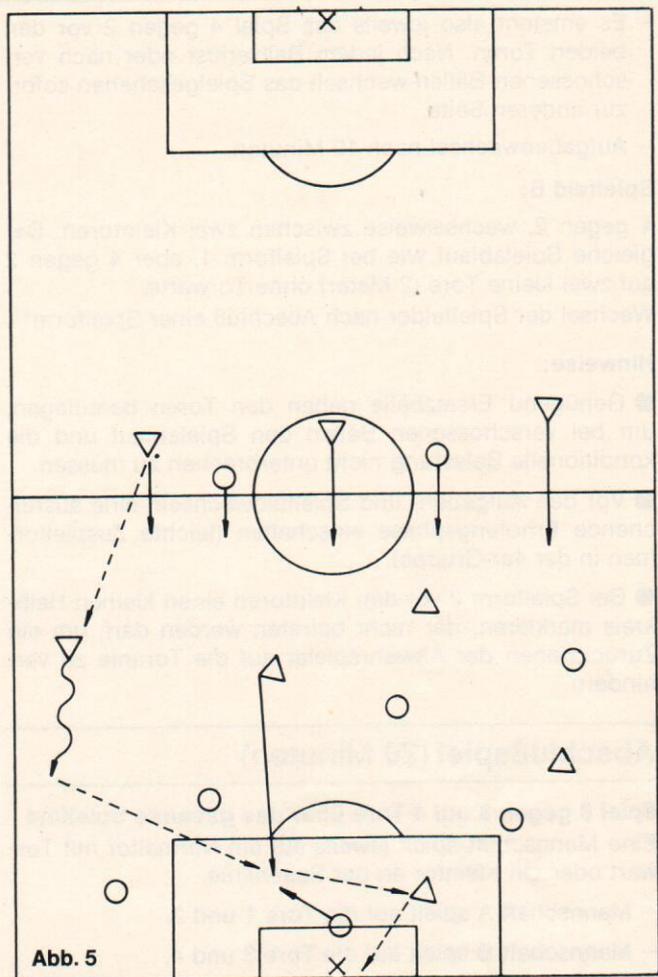


Abb. 5

## 3. Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

Vier Gruppen üben an je einer von 4 verschiedenen Stationen. Stationswechsel erfolgt, wenn die Gymnastikaufgabe an Station 1 abgeschlossen ist.

#### Hinweis:

Vor dem Stationstraining wird von der Mannschaft geschlossen ein kurzes Laufprogramm durchgeführt.

#### Station 1:

Jeder der 4 Spieler gibt 3 gymnastische Übungen vor (Schwerpunkt: Dehnen).

#### Station 2:

2 gegen 1 auf zwei Kleintore

- Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft pausiert hinter dem Kleintor.
- Bei Ballgewinn des verteidigenden Spielers wird der Gegenangriff erst dann begonnen, wenn die ballverlierende Mannschaft ihre Abwehrstellung eingenommen hat.

#### Station 3:

3 gegen 1 um ein kleines Tor (2 Meter) herum.

Die 3 Angreifer versuchen, gegen den Verteidiger ein Tor

zu erzielen. Torschüssen sind von beiden Seiten erlaubt. Die Angreifer dürfen das Tor aber nicht durchlaufen. Der Verteidiger darf nicht auf der Torlinie stehen.

#### Station 4:

Verschiedene Ballführungsübungen in einem begrenzten Feld (15 mal 15 Meter).

Ballführungsarten, Tempo- und Spielrichtung verändern.

### Hauptteil (45 Minuten)

#### Ausdauerspiele (Abb. 6)

##### Spielfeld A:

4 gegen 2, wechselweise zwischen zwei Normaltoren mit Torwart.

- Zwei 4er-Mannschaften spielen auf einer Spielfeldhälfte gegeneinander.
- Die eine 4er-Mannschaft als verteidigende Partei teilt sich in zwei Verteidigerpaare, die sich jeweils vor einem der beiden Normaltore aufstellen.
- Die andere 4er-Mannschaft greift 10 Minuten lang abwechselnd beide Tore an, um möglichst viele Treffer zu erzielen.

- Es entsteht also jeweils das Spiel 4 gegen 2 vor den beiden Toren. Nach jedem Ballverlust oder nach verschossenen Bällen wechselt das Spielgeschehen sofort zur anderen Seite.
- Aufgabenwechsel nach 10 Minuten.

### Spielfeld B:

4 gegen 2, wechselweise zwischen zwei Kleintoren. Der gleiche Spielablauf wie bei Spielform 1, aber 4 gegen 2 auf zwei kleine Tore (2 Meter) ohne Torwarte. Wechsel der Spielfelder nach Abschluß einer Spielform!

### Hinweise:

- Genügend Ersatzbälle neben den Toren bereitlegen, um bei verschossenen Bällen den Spielablauf und die konditionelle Belastung nicht unterbrechen zu müssen.
- Vor den Aufgaben- und Spielfeldwechseln eine ausreichende Erholungsphase einschalten (leichte Zuspielformen in der 4er-Gruppe).
- Bei Spielform 2 vor den Kleintoren einen kleinen Halbkreis markieren, der nicht betreten werden darf, um ein Zurückziehen der Abwehrspieler auf die Torlinie zu verhindern.

## Abschlußspiel (20 Minuten)

**Spiel 8 gegen 8 auf 4 Tore über das gesamte Spielfeld**  
Eine Mannschaft spielt jeweils auf ein Normaltor mit Torwart oder ein Kleintor an der Seitenlinie.

- Mannschaft A spielt auf die Tore 1 und 2.
- Mannschaft B spielt auf die Tore 3 und 4.

### Übungsziele:

- Verbesserung der Spielübersicht.
- Spielverlagerung.

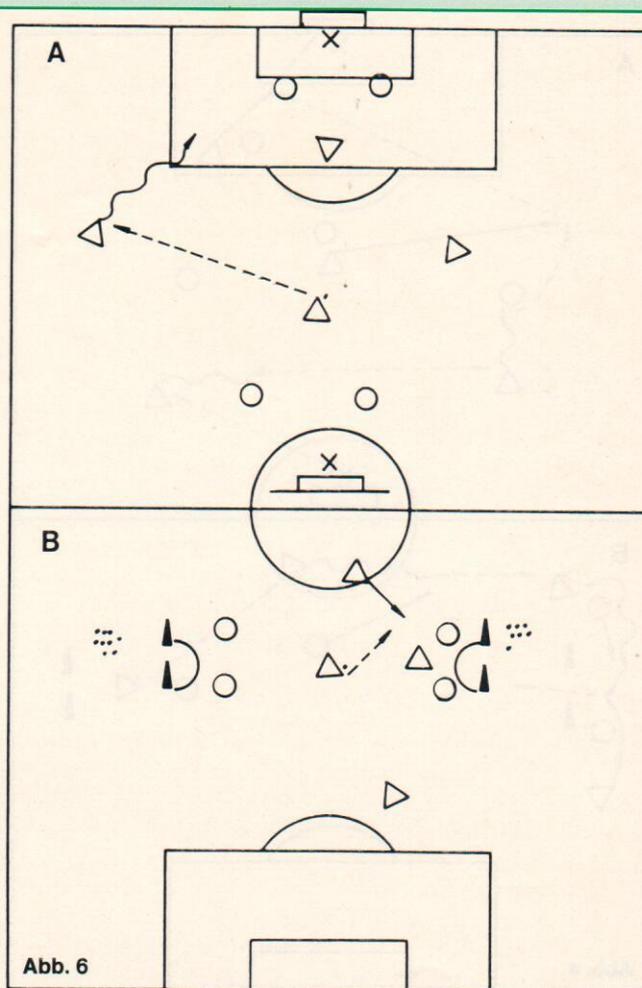


Abb. 6 ● Das weiträumige Spiel erfordert lange Laufwege vom einzelnen Spieler.

## 4. Trainingseinheit

### Ausdauerläufe im Wald (25 Minuten)

Die folgende Trainingseinheit wird in einem nahegelegenen Waldgebiet mit geeigneten Laufwegen durchgeführt.

Die enormen altersbedingten Leistungsunterschiede erfordern eine Aufteilung der Mannschaft in zwei Leistungsgruppen.

#### Gruppe 1:

Fünf 8-Minuten-Läufe

#### Gruppe 2:

Fünf 6-Minuten-Läufe

Zwischen den einzelnen Läufen:

- Slalomwettkämpfe an einer Baumreihe
- Hindernisläufe und Sprungübungen über liegende Bäume, Sträucher und Gräben
- Gymnastische Übungen an einem liegenden Baumstamm

### Hinweis:

Diese Ausdauerläufe haben innerhalb der Konzeption „Ausbildung der Ausdauer durch fußballspezifische Übungs- und Spielformen“ folgende Funktion:

Die verschiedenen spielerischen Trainingsformen erfordern vom Spieler – neben der hohen konditionellen Belastung – für die erfolgreiche Bewältigung der vielfältigen Spielsituationen eine ständige Konzentration.

Eine Überforderung der Konzentrationsfähigkeit des jugendlichen Spielers („Spielmüdigkeit“) soll folgendermaßen verhindert werden:

- Ausreichende Pausengestaltung innerhalb der einzelnen Trainingseinheiten
- Trainingseinheit im Wald, die innerhalb der Vorbereitungsperiode eine ergänzende Abwechslung darstellt

\*

**Hinweis:** Dieser Beitrag wird in Heft 6/85 fortgesetzt.



Gunnar Gerisch/Joachim Krug:

# Zum Phänomen des Heimvorteils



3. Folge: Traineraussagen und Interpretationsansätze

## 5. Traineraussagen zu Vor- und Nachteilen von Heim- und Auswärtsspielen

Um das Phänomen des Heimvorteils aus Sicht der Trainer zu beleuchten, wurde mit 52 Fußballlehrern und A-Lizenz-Trainern eine Befragung bezüglich der Vor- und Nachteile von Heim- und Auswärtsspielen durchgeführt. Im Detail:

Heimspiel	Auswärtsspiel
<p><b>Vorteile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- starke Zuschauerunterstützung</li> <li>- Selbstvertrauen, Mut</li> <li>- hohe Erfolgserwartung und Erfolgszuversicht, Gefühl der Stärke („dem Gegner zeigen, wer Herr im Hause ist“)</li> <li>- kürzere Anfahrt und bewährter Ablauf bei der Vorbereitung, Trainingslager mit gewohnten Bedingungen</li> <li>- vertraute Wettkampfanlage und Atmosphäre</li> <li>- stärkere Beeinflussbarkeit der Schiedsrichter durch Spieler und Zuschauer</li> </ul> <p><b>Nachteile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- meist höherer Erfolgsdruck</li> <li>- größere Erwartungshaltung und damit auch schneller eintretende Unzufriedenheit bei den Zuschauern</li> <li>- Gefahr zu großer Selbstsicherheit (Unterschätzung des Gegners)</li> <li>- Erwartungsdruck zu offensiver Spielweise, auch gegen starke Gegner</li> <li>- starke Mißerfolgswirkung bei Niederlagen</li> </ul>	<p><b>Nachteile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlende Unterstützung und Störversuche durch Zuschauer</li> <li>- Zurückhaltung, Ängstlichkeit</li> <li>- geringere Erfolgserwartung, Erwartungsunsicherheit bzw. -angst</li> <li>- längere, teils ermüdende Anreise, weniger vertrautes Trainingsquartier</li> <li>- ungewohnte Wettkampfanlage und Atmosphäre</li> <li>- „Heimschiedsrichter-Problem“, häufiger das Gefühl der Benachteiligung</li> </ul> <p><b>Vorteile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- meist geringerer Erfolgsdruck („man hat nichts zu verlieren“)</li> <li>- weniger spürbare Erfolgserwartungen der „Fans“, bei gutem Spiel möglicher Sympathiegewinn unter den Heimzuschauern</li> <li>- geringere Gefahr der Fehleinschätzung, insbesondere bei vermeintlich schwächeren Gegnern</li> <li>- größerer taktischer Spielraum zu defensiver Spielanlage mit Kontermöglichkeiten</li> <li>- intensives Erfolgserlebnis bei Sieg</li> </ul>

Die größte Bedeutung für den Heimvorteil haben nach dem Meinungsbild der Trainer:

1. Wettkampfeinstellung und Vorbereitung in gewohnter Weise und vertrauter Umgebung, Abschirmung gegen Störeinflüsse.
2. Günstige Motivationslage aus dem Wechselbezug des Bewußtseins von der Wirkung des Heimvorteils einerseits und psychischer Stabilität und Erfolgszuversicht andererseits. Verstärkender Effekt durch eine eher den Mißerfolg veranschlagende Erwartungshaltung bei den Spielern und dem Trainer des Gastvereins.
3. Zuschauerunterstützung und anspornende Atmosphäre im Stadion.

## Interpretationsansätze

### Zu 1.: Wettkampfeinstellung und Vorbereitung

In der Mannschaftsbesprechung und in „Einzelgesprächen“ werden die Spieler auf die voraussichtlichen Bedingungen des kommenden Wettkampfes eingestellt. Die Mannschaftsbesprechung verläuft meist in gewohnten Rahmen. Zunächst werden Spielweise und Spielstärke des Gegners analysiert bzw. dargelegt und die festgestellten Stärken und Schwächen dem Leistungsprofil der eigenen Mannschaft gegenübergestellt. Mit der Ausrichtung der eigenen Spieltaktik erfolgt die Zuordnung bzw. Abstimmung der Positionen, Rollen und Aufgaben. Häufig schließt sich eine Besprechung von Maßnahmen und Gegenmaßnahmen bei Standardsituationen an.

Mit diesem Bereich der Wettkampfvorbereitung werden bereits entscheidende Bedingungen für die Leistungsbewährung im Spiel geschaffen. Psychologische Fähigkeiten des Trainers, wie die Vermittlung von Leistungsvertrauen und Erfolgszuversicht, verhelfen den Spielern zu einer selbstbewußten, erfolgsorientierten Einstellung. Seine Überzeugungsfähigkeit und Suggestivkraft setzen bei ihm selbst eine hohe Leistungsmotivation sowie realistische Leistungseinschätzungen und Erfolgserwartungen voraus.

Es ist günstig, wenn die gesamte Vorbereitung von der Mannschaftsbesprechung bis zum Spielbeginn in geregelten Bahnen am Wettkampfort bzw. in der näheren Umgebung stattfindet.

### Zu 2.: Motivationslage

Die Persönlichkeitsstruktur, psychische und kognitive Eigenschaften und Einstellungen im Zusammenwirken mit den physischen Fähigkeiten bilden die Basis für die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit des Spielers unter Wettkampfbedingungen.

Die jeweilige Leistungsverfassung und Leistungsbewährung in der konkreten Wettkampfsituation ist das Resultat aus überdauernden Persönlichkeitsbezügen, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen sowie situativ aktuellen Einflüssen.



Je genauer das Bild des Trainers von den Persönlichkeitsmerkmalen seiner Spieler ist, desto wirksamer kann er auf sie eingehen und besonders den nervösen und störanfälligen Spielern Hilfen geben.

Die erforderlichen Informationen gewinnt der Trainer in erster Linie durch häufige Gespräche und aufmerksames Beobachten.

### Zu 3.: Zuschauerunterstützung

Bereits bei der Darstellung der Presseauszüge wurde auf Wettkampfstätten eingegangen, denen ein besonders starker Effekt des Heimvorteils zugeschrieben wird. Mit einigen Vereinen und ihren Stadien verbinden sich bei den Spielern des Gastvereins Gedanken an kaum bezwingbare „Fußball-Bastionen“.

Die Vorstellung, gegen eine sehr heimstarke Mannschaft anzutreten, löst bei den Spielern teils bewußt, teils unbewußt psychische Prozesse der Unruhe, des Unbehagens und der Angst aus, die einer selbstsicheren, leistungsförderlichen Wettkampfeinstellung abträglich sind. Es ist anzunehmen, daß in solchen Fällen Gegner und Wettkampfstätte häufig als Einheit erlebt werden.

Oftmals wird am Wettkampfort, besonders unmittelbar vor Spielbeginn, eine vorherrschend pessimistische Erwartungshaltung noch verstärkt. HEISTERKAMP gibt dazu eine anschauliche Situationsbeschreibung: „Auswärtsspiele sind Spiele in der Fremde, in denen man allein auf sich und seine Leidensgenossen gestellt ist und den schützenden Halt heimischer Atmosphäre aufgeben muß. Das Publikum der gastgebenden Mannschaft verspürt unbewußt diese irrationale Thematik und verstärkt das Gefühl des Isoliert- und Verlassenseins, indem es die Gastmannschaft mit gellenden Pfiffen einzuschüchtern versucht und die mikrophonische Ankündigung der einzelnen Spieler mit einem geringschätzigen ‚Na, und?‘ quittiert“ (1975, 188).

Einstellung und Verhalten stehen in Wechselbeziehung. Die Wettkampfeinstellung beeinflußt das Verhalten, und das Verhalten wiederum wirkt auf die Wettkampfeinstellung zurück (STEINER, 1980, 426).

Zeigt sich, daß Ereignisse entsprechend einer situationspezifischen Erwartungshaltung eintreten, so kann diese Erwartung für zukünftige ähnliche Bewährungssituationen eine Art Signalwirkung haben. Trainer sind auf Grund ihrer Position in der Lage, diesen Vorgang zu beeinflussen, und zwar durch die Art, wie sie Leistungsstärke und Erfolgchancen ihrer Spieler ansprechen, und durch die Überzeugungskraft, mit der sie ihnen Leistungsvertrauen entgegenbringen. Von der Umwelt, insbesondere von Autoritätspersonen wie den Trainern, gehen entscheidende Impulse für Leistungsstreben und Leistungsentwicklung der Spieler aus.

Je nach positiver oder negativer Richtung werden Selbstwertgefühl und Selbstbewußtsein aufgebaut und gefestigt oder aber geschwächt. Für derartige im Sinne festliegender Erwartungshaltung verlaufende Leistungsentwicklungen kennt man in der pädagogischen Psychologie den Begriff der „self-fulfilling-prophecy“ („einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung“).

Ausführungen SCHUBERTs zur „Psychologie zwischen Start und Ziel“ lassen sich als treffenden Situationsbezug zum Heimvorteil im Fußball heranziehen: „Erfolgsereignisse wirken wie Katalysatoren. Sie bringen die geistigen und körperlichen Prozesse in Schwung. Sie machen leistungsbereiter und letztlich leistungsfähiger.“ Bei Mißerfolgen sinken dage-

gen in der Regel Selbstvertrauen, Anspruchsniveau und Anstrengungsbereitschaft. Es entsteht ein *circulus vitiosus* (Teufelskreis), der nur schwer zu durchbrechen ist.

Erwartungsängste, Furcht vor Niederlagen, Mißerfolg und persönliches Versagen rufen Erregungszustände hervor, die sich in Bewährungssituationen negativ auswirken. Folgen eines gestörten emotionalen Gleichgewichts können sowohl Überreaktionen und Verkrampfungen als auch Apathie und Lähmung sein. Als furchtauslösende Faktoren im Vorfeld eines Auswärtsspiels kommen in Betracht:

- Erinnerungen an zurückliegende Mißerfolge bzw. Mißerfolgsserien auf der Wettkampfstätte des Gegners.
- Die Vorstellung, der Kampfkraft und Einsatzbereitschaft des Gegners nichts Gleichwertiges entgegenzusetzen zu können.
- Die Erwartung, in einem „Hexenkessel“ zu spielen (SCHUBERT, 1981, 246).

Von dem Gesichtspunkt, daß die Wettkampfleistungen zu einem nicht unwesentlichen Teil durch die Vorbereitung, die Atmosphäre und den Zusammenhalt in der Mannschaft („Wir-Gefühl“) sowie durch individuelle Einstellungen bestimmt werden, läßt sich ableiten:

Inneres Gleichgewicht, Erfolgsorientierung, Selbstvertrauen, ein hohes Maß an Eigenverantwortung sind wichtige Grundpfeiler für die Leistungsbewährung im Wettkampf – besonders unter ungünstigen Bedingungen. „Im Zustand optimaler psychischer Bereitschaft ist ein deutlich ausgeprägtes Streben nach Kräftevergleich im Wettkampf und nach aktiver Führung des Kampfes bis zum angestrebten Erfolg vorhanden“ (SCHUBERT, 1981, 269).

SCHUBERT führt folgende Bedingungen für eine optimale Wettkampfbereitschaft und -bewältigung an:

- „gesundes, auf realen Selbsteinschätzungen basierendes Selbstvertrauen als Vorbedingung der Aufgabenbewältigung;
- Bereitschaft und Wunsch, beharrlich und energisch um die Lösung der gestellten Aufgabe zu kämpfen;
- optimales, leistungsförderndes Niveau emotionaler Erregung;
- hohe Störfestigkeit gegenüber leistungsmindernden äußeren und inneren Bedingungen;
- gut entwickelte Steuerungsfähigkeit für eigene Handlungen, Gedanken, Gefühle usw.;
- schneller und klarer Verlauf verschiedenartiger Wahrnehmungs- und Denkprozesse;
- optimale Ausprägung von Intensität, Dauer, Umfang usw. der Aufmerksamkeit“ (1981, 269).

Dem Selbstvertrauen kommt eine Schlüsselrolle für die Leistungsaktivierung im Wettkampf zu. Maßgebend für ein stabiles, realitätsbezogenes Selbstvertrauen sind u. a.:

- ein guter Trainings- und Gesundheitszustand,
- eine grundsätzlich positive Einstellung zum Wettkampf,
- eine realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit sowie der Kampf- und Spielstärke der eigenen und der gegnerischen Mannschaft,
- Übereinstimmung in der Zielsetzung mit den Mitspielern und dem Trainer,

# Ganz schön bunt. Die Philippka-Palette.

Sportzeitschriften sind unser Metier. Ganz gleich, ob es „nur“ um eher „unterhaltende“ Objekte geht wie den „deutschen Tischtennis-sport“, die „deutsche Volleyball-zeitschrift“ oder das neue „handball-magazin“, oder ob Sie Zeitschriften suchen, von denen Sie – vielleicht als Trainer, Sportlehrer oder Übungsleiter – in Ihrem Fachgebiet profitieren können: Bei uns sind Sie immer an der richtigen Adresse. 1985 dürfte die verkaufte Auflage der hier abgebildeten Titel Monat für Monat fast 60 000 Exemplare erreichen. Was wir als die schönste Bestätigung für unsere Konzeption betrachten.



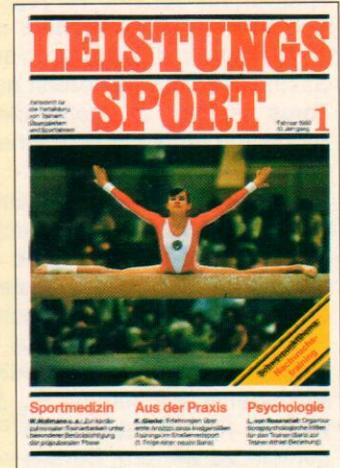
„handball-magazin“, die farbige Monatszeitschrift für alles, was im Handball läuft. Einzelheft DM 5,-, Abo jährlich DM 54,- (Ausland DM 60,-) 10% Rabatt für L&P-Bezieher.



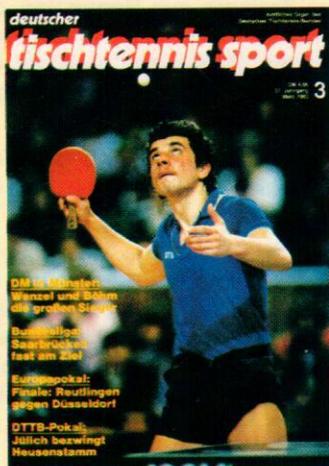
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Handball. 12x jährlich, zweifarbig. Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-). Fast 10 000 Abonnenten.



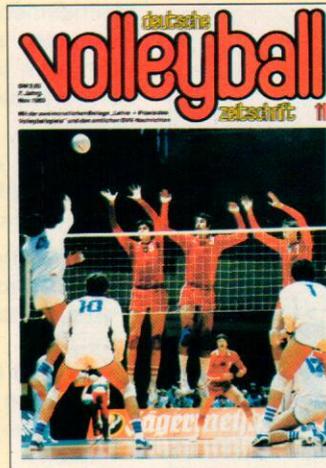
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Fußball. Schriftleiter: Gero Bisanz. 12x jährlich, Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-).



Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern. Herausgeber: DSB. 6x jährlich, teilweise farbige. Abo DM 42,- (Ausland DM 48,-).



Amtliches Organ des DTTB mit ausführlichem Regionalteil (4 Ausgaben). 12x jährlich, teilweise vierfarbig. Abo DM 52,20 (Ausland DM 60,-).



Farbiges Monatsmagazin mit den amtlichen Nachrichten des DVV sowie zweimonatlicher Lehrbeilage. Abo DM 45,- (Ausland DM 49,80).



„Lehre + Praxis“ ist die zweimonatliche der „deutschen Volleyball-zeitschrift“ beiliegende (nicht separat beziehbare) 12seitige Lehrbeilage.

Wenn Sie Probehefte wünschen, schicken Sie uns je Titel DM 3,- in Briefmarken. Sie erhalten dann eine Gutschrift, die wir im Falle eines Abonnements auf den Bezugspreis anrechnen.

**Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, ☎ 02 51/2 05 37**



- Vertrauen in die Fähigkeiten und Maßnahmen des Trainers,
- eine anforderungsorientierte, erfolgsgerichtete physische und psychische Wettkampfvorbereitung.

Bei einer vorrangig auf Mißerfolgsmeidung bedachten Grundeinstellung und Motivationslage entwickeln Trainer und Spieler Spielstrategien, in denen besonders während der Anfangsphase von Auswärtsspielen der Sicherheitsaspekt dominiert.

Aus der Position eines erfahrenen Bundesligaspielers stellt sich die an einer derart absichernd defensiven Erwartungshaltung ausgerichtete Spielgestaltung wie folgt dar:

„Oft ist das Ziel einer auswärts spielenden Mannschaft, möglichst einen Punkt vom Platz des Gegners mitzunehmen. Der Spielverlauf scheint vorgegeben. Die Platzherren befinden sich in der Daueroffensive und versuchen, unterstützt von den eigenen Zuschauern, ein frühes Tor zu erzielen. Die Gastmannschaft ist vorerst auf konsequente Sicherung ihres Tores bedacht. Je größer die Favoritenrolle des Gastgebers ist, desto deutlicher wird eine solche Spielweise zu beobachten sein.

Gelingt es den Gästen nicht, einen frühen Rückschlag zu vermeiden, scheint sich auch schnell das Erwartete einzustellen. Nicht selten ist eine deutliche Niederlage die Folge. Gelingt es jedoch der Gastelf, die Anfangsphase ohne Gegenor zu überstehen, wachsen Mut und Selbstvertrauen. Plötzlich ist der besondere Reiz spürbar, das Unerwartete eintreten zu lassen. Die Aktionen werden sicherer, der Einsatzbereitschaft nimmt zu. Bei einem solchen Spielverlauf wird es für die favorisierte Platzelf sehr schwer, ihrer Rolle gerecht zu werden. Daraus erklärt sich auch, daß die Trainer bei Auswärtsspielen häufig die Order ausgeben, die erste halbe Stunde betont auf Sicherheit zu spielen, möglichst kein Risiko einzugehen, kein Tor ‚einzufangen‘ und aus einer konsequent spielenden Abwehr heraus mit Konterangriffen die eigene Chance zu suchen.“



Foto: Mühlberger

## 6. Hinweise für die Wettkampfvorbereitung und Wettkampfbetreuung

Maßnahmen des Trainers zur Regulation des psychischen Zustandes der Spieler vor einem Wettkampf richten sich nach dem jeweiligen „Spielertyp“ und der Gesamtsituation. Schwerpunktmäßig kommen als Strategien zwei Richtungen in Frage:

1. Gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf den bevorstehenden Wettkampf, die Anforderungen und die zu erwartenden Störkomponenten.
2. Ablenkung der Denkvorgänge von dem bevorstehenden Wettkampfgeschehen und Reduzierung einer zu hohen Anspannung, Hektik und Nervosität eines Trainers, Geiztheit, Verzagtheit, Angst etc. unter den Spielern können sich auf die gesamte Mannschaft übertragen. Deshalb ist es ein vorrangiges Anliegen, daß die Wettkampfvorbereitungen in einer ruhigen und gelösten Atmosphäre verlaufen.

Im folgenden sind in Anlehnung an SCHUBERT (1981, 286 und 295) einige Leitsätze für den Trainer zur Vorbereitung und Einstimmung der Spieler auf den Wettkampf angeführt:

- Fordere die Spieler im Training und der sonstigen Wettkampfvorbereitung zu geistiger Mitarbeit heraus.
- Rege bei der Entwicklung und Realisierung der Spielstrategie bei den Spielern den inneren Dialog und das gedankliche Mitvollziehen an.
- Stelle präzise Aufgaben und gib konkrete Handlungsanweisungen.

## Für Neueinsteiger

Bisher erschienen unter anderem:

● **Torwarttraining mit Harald Schumacher:**

Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken (Heft 5/84, S. 7 ff.)

● **Manfred Grosser/Heinz Ehlenz:**

Krafttraining für Fußballspieler (1. Folge: Heft 1/84, S. 4 ff.; 2. Folge: Heft 2/84, S. 29 ff.)

● **Anne Trabant-Haarbach:**

10 Trainingseinheiten für Frauenmannschaften (fast in jedem Heft eine)

● **Gero Bisanz:**

14 Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ (fast in jedem Heft eine)

... und viele Trainingseinheiten, z. B.

● **Hans Knecht:**

Trainingseinheit für Amateurmansschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche (Heft 6/84, S. 9 ff.)

● **Rolf Fritz:**

Verbesserung des Zweikampfverhaltens bei einer B-Jugendmannschaft (Heft 5/84, S. 19 ff.)

Noch sind alle alten Hefte (ab 1/83) lieferbar.

**Bestellschein auf S. 42!**



- Baue positive Beziehungen in der Mannschaft auf, Sorge für eine gute Gruppenatmosphäre.
- Trainiere unter wettkampfnahen Bedingungen, simuliere interne und externe Wettkampfeinflüsse.
- Stelle die Spieler im Training vor Entscheidungs-Situationen.
- Schule Reaktionsbereitschaft und Flexibilität im Handeln, trainiere die Bewältigung unerwarteter Zwischenfälle.
- Entwickle und erprobe auf den konkreten Wettkampf abgestimmte Strategien und Verhaltensvarianten.
- Durchdenke Ereignisse (Torrückstand etc.), die die eigenen Handlungspläne durchkreuzen, und sondiere mit den Spielern entsprechende Gegenmaßnahmen. Ziehe Störeinflüsse in Erwägung und entwickle Gegenstrategien.
- Besorge umfassende Informationen über den Wettkampfgegner, die Wettkampfbedingungen (Wettkampfanlage, Zuschauer, Schiedsrichter etc.) und über die Vorgänge im Vorfeld des Wettkampfes (Pressevorschau, Interviews, Äußerungen von Trainer und Spielern des Gegners etc.).
- Mache den Spielern die taktische Leitlinie sowie die Aufgaben- und Rollenverteilung einsichtig. Vermeide, wenn möglich, kurzfristige Änderungen der Grundkonzeption.
- Trage Sorge, daß die Vorbereitung in gewohnten Bahnen und in ruhiger Atmosphäre verläuft.
- Kontrolliere den eigenen emotionalen Zustand (Spannung, Erregtheit, Nervosität etc.), begegne den Spielern mit Gelassenheit und Zuversicht.
- Beobachte die Spieler, ohne daß diese sich beobachtet fühlen. Achte auf ihr Verhalten und ihre Reaktionen, muntere auf, wo es erforderlich ist, beruhige, wo sich übermäßige Nervosität abzeichnet.
- Führe die letzte Ansprache vor dem Wettkampf in ruhiger Form, präzise und knapp durch. Kernpunkte sind das gesetzte Ziel, die taktische Marschrouten, Appell an Verantwortung und Disziplin, Aufmunterung und Leistungsvertrauen.

## 7. Schlußbemerkungen

Über verschiedene Ansatzpunkte wurde ein Zugang zum Phänomen des Heimvorteils im Fußball gesucht. Beispiele aus der Praxis, empirischen Studien entnommene Hinweise, allgemeine Erfahrungen sowie Aussagen und Interview-äußerungen von Trainern und Spielern vermitteln einige Erkenntnisse und Denkanstöße.

Der Forderung nach wissenschaftlich gesicherten, repräsentativen Aussagen über Ursachen und Auswirkungen des Heimvorteils steht die Komplexität des Phänomens entgegen. Die psychologischen Faktoren, Einflüsse und Prozesse greifen derart vielgestaltig ineinander, daß sie sich einem empirischen Zugriff weitgehend entziehen.

Dem steht gegenüber, daß gruppendynamische und individualpsychologische Prozesse im Zusammenhang mit Führung und Motivierung maßgebliche Wirkungsbereiche darstellen, für die der Trainer in der Praxis zu seinen Erfahrungen gesicherte Erkenntnisse und Orientierungshilfen benötigt. In diesem Sinne sind die Hinweise für die Wettkampfvorbereitung und Wettkampfbetreuung als Anregung und Diskussionsansatz gedacht.



## Literatur

- ALBRECHT, D.: Was ist der Vorteil am Heimvorteil? In: Leistungssport, 1976, 2, 138-141.
- BISANZ, G./GERISCH, G.: Fußball. Rowohlt-Verlag, Reinbek, 1984.
- FIEDERER, H.: Die Löwen schlugen unerbittlich zurück. In: KICKER-Sportmagazin, 1977, 44.
- HEISTERKAMP, G.: Psychologische Überlegungen zum „Heimschiedsrichter“-Phänomen. In: Sportwissenschaft, 1975, 2, 185-190.
- HEISTERKAMP, G.: Untersuchung zur Objektivität von Schiedsrichterbeurteilungen durch Sportredakteure. In: Leistungssport, 1979, 5, 384-393.
- HERBST, N.: Das war Kamikaze! In: KICKER-Sportmagazin, 1977, 45.
- JANKOWSKI, B.: Werder riß die Mauern ein. In: KICKER-Sportmagazin, 1984, 7.
- JANSEN, J.-P.: Das Tetraeder-Modell. In: Leistungssport, 1979, 4, 270-277.
- KALB, R.: In: KICKER-Sportmagazin, 1983, 84.
- KALB, R.: Fortuna Düsseldorf: Auswärts fehlt die Courage. In: KICKER-Sportmagazin, 1984, 5.
- KLEMM, H. G.: Zu wenig Courage - Arminia wertete den eigenen Vorteil ab. In: KICKER-Sportmagazin, 1977, 45.
- LIEDKOLM, L.: In: BILD, 27. 4. 1984.
- NÜTTGENS, G.: Untersuchungen über Erfolgs- und Mißerfolgsserien bei Fußballspielen. Diplomarbeit DSHS, Köln 1969.
- PERL, J./LORENZ, H.: Zur Erfassung des Heimvorteils für die Ergebnisprognose bei Mannschaftsspielen. In: Leistungssport, 1981, 11, 218-225.
- SCHILLING, W.: Der Rote Schock. In: KICKER-Sportmagazin, 1977, 29.
- SCHILLING, W.: Zaudernde Arminia am Nerv getroffen. In: KICKER-Sportmagazin, 1977, 45.
- SCHUBERT, F.: Psychologie zwischen Start und Ziel. Sportverlag Berlin 1981.
- SCHUMACHER, H.: In: BILD, 27. 4. 1984.
- STEINER, H.: Gedanken zur Konzeption einer praxisorientierten Sportpsychologie. Teil I. In: Leistungssport, 1980, 4, 336-347. Teil II. In: Leistungssport, 1980, 5, 419-427.
- TOBIEN, W.: In: KICKER-Sportmagazin, 1976, 36, 22.
- UEBERJAHN, D.: Bielefeld spielte 1860 in Grund und Boden. In: KICKER-Sportmagazin, 1977, 38.
- Interview: KÜRTE, D./BONGARTZ, H.: Im „AKTUELLEN SPORTSTUDIO“ des ZDF am 8. 10. 1983.
- Zeitschriften:  
 BILD vom 17. 5. 1984.  
 KICKER-Almanach: Jahrgänge 1964-1983, Copress-Verlag München.  
 KICKER-Sonderheft: Bundesliga 1983/84. Olympia-Verlag Nürnberg, Juli-September 1983.  
 KÖLNER STADT-ANZEIGER vom 17. 10. 1983.  
 MÜNCHENER ABENDZEITUNG vom 12. 3. 1984.



