

# fußball training

8

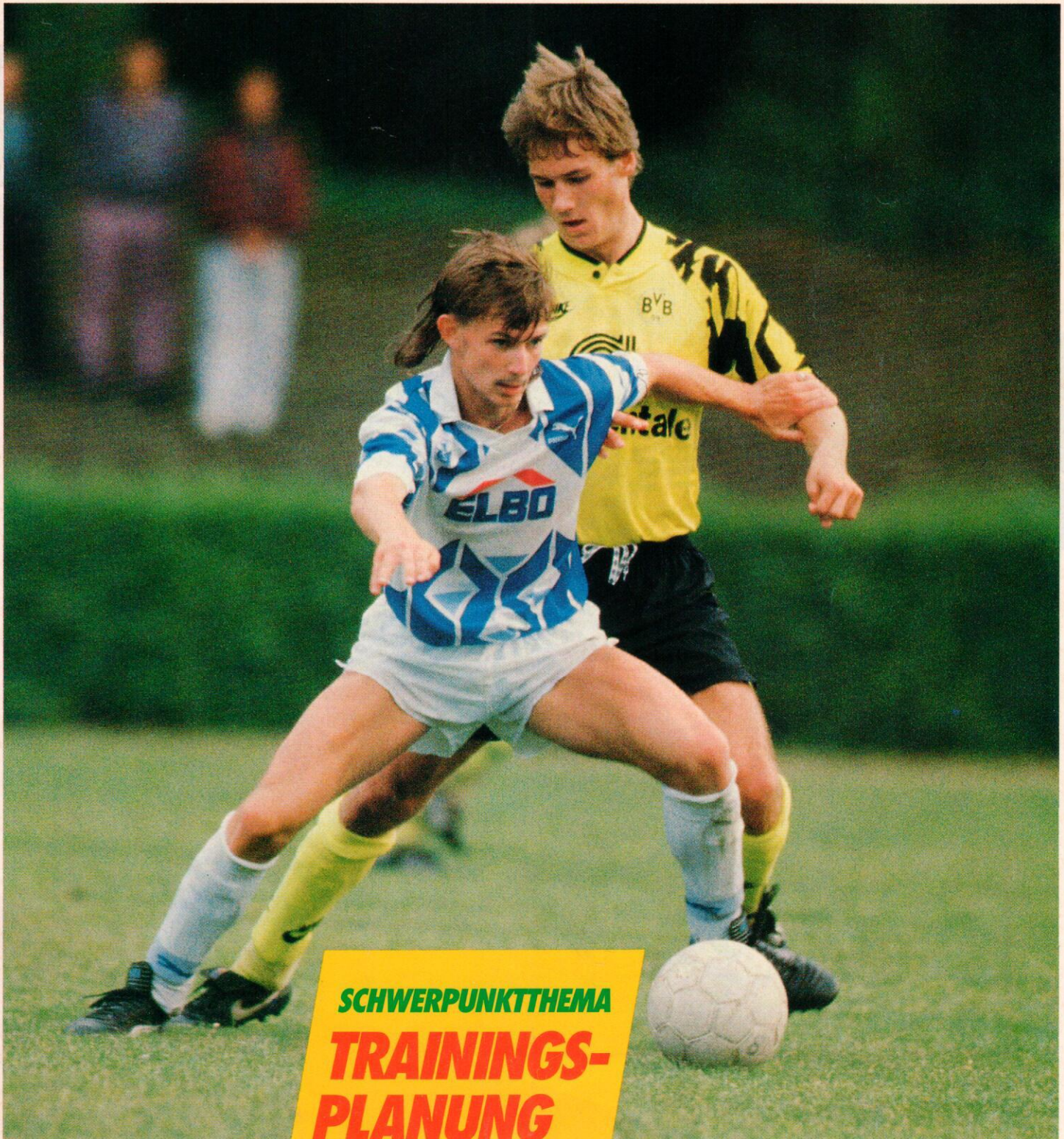
10. Jahrgang · August 1992

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**SCHWERPUNKTTHEMA**  
**TRAININGS-**  
**PLANUNG**

# LEISTUNG IST KEIN ZUFALL

Unsere Produkte erhalten Sie  
in Apotheken und dem ausgesuchten Sport - Fachhandel.  
Ausführliche Informationsunterlagen und Geschmacksmuster schicken  
wir Ihnen gerne zu.  
**Unter allen Einsendern verlosen wir 50 Dosen Mineraldrink Light !**

*Ob Hobby- oder Leistungssportler –  
Eder Sportprodukte  
hat die richtige Spezial-Ernährung  
für Sie!*



**MINERALDRINK light**

Der ideale Power-Drink für den verwöhnten Magen  
0,5 l Flasche;  
Geschmacksrichtungen: Vanille, Kakao, Erdbeere, Toffee, Banane

**NUTRifit**

– der ideale Drink für Fitness und Leistung  
450 g Dose; Geschmacksrichtungen: Blutorange,  
Sauerkirsch, Schwarze Johannisbeere,  
Grapefruit, Ananas, Lemon, Zitrone, Maracuja

**B6-PROTifit**

– das hochwertige Eiweiß-Produkt  
750 g Dose; Geschmacksrichtungen: Vanille, Schoko, Banane,  
Erdbeere, Mango, Kirsch, Cocos, Nuß

**B6 CRASHfit**

– das hochmolekulare Kohlenhydrat-Produkt  
1200 g Dose;  
Geschmacksrichtungen: Vanille, Schoko, Kirsche, Waldbeere

Wachstumsdesign, D-7807 Eppingen

*Die neue Generation  
der Sporternährung  
aus dem Hause Pfrimmer!*

EDERSPORTPRODUKTE

7800 Freiburg im Breisgau, Haslacher Straße 158b  
Telefon (0761) 48 20 03, FAX (0761) 48 20 09

# fußball training

Zeitschrift für Trainer,  
Sportlehrer und Schiedsrichter

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion)

**Redaktionskollegium:**

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt

**Zeichnungen:**

Michael Jäger

**Redaktionsanschrift:**

siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540  
4400 Münster, Telefon (0251) 23005-0  
Fernkopierer: 0251/ 23005-99

**Anzeigen:**

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „leichtathletiktraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

**Telefon-Durchwahlnummern**

(Vorwahl Münster 0251)

Redaktion	23005-63
Anzeigenabteilung	23005-28
Abonnement/Vertrieb	23005-16
Buchhaltung	23005-20
Buchversand	23005-11
Telefax	23005-99

**Erscheinungsweise:**

In der ersten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 64,80 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 69,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,50 zzgl. DM 1,- 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. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Hinweis:**

Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Titelfoto: Lindemann

## Liebe Leser,

nach dem Medaillenfest bei der Olympiade in Barcelona rollt nun wieder der Ball in der höchsten deutschen Spielklasse.

Nach einem „Vorprogramm“ mit Intertoto-Runde, Fuji-Cup, Super-Cup und 2. Liga ist der Hauptfilm angelaufen.

Die Bundesliga boomt wie nie zuvor: Nicht nur Borussia Dortmund bricht alle Schallmauern beim Dauerkartenverkauf, die Sponsorengelder haben neue Rekordhöhen erreicht, und die TV-Gelder eröffnen den Vereinen weitere finanzielle Spielräume.

Das Transfer-Karussell kreiste schneller als je zuvor. Die Millionen fliegen zwischen den Vereinen hin und her, gegenüber der irrsinnigen Spielerpolitik der italienischen Spitzenklubs steckt hinter der Personalplanung der meisten Bundesligisten aber Konzept. So übersteigen trotz Rekord-Umsatzhöhen die Transfer-Erlöse sogar noch die Transfer-Ausgaben.

Alle Vorzeichen deuten also auf eine erfolgreiche Bundesliga-Saison 1992/93 hin. Eigentlich müssen „nur noch“ die Hauptakteure, die Profis, mitspielen. Denn letztendlich entscheidet sich die Attraktivität des Fußballs trotz aller kosmetischer Korrekturen im Umfeld (Stadionmodernisierungen, Fanprojekte) immer noch vorrangig durch die gezeigten Spielleistungen und die spürbare Spielfreude auf dem grünen Rasen.

Bleibt also zu hoffen, daß bei den Stars und Trainern die „Nur-nicht-Verlieren-Mentalität“ weiter auf dem Rückmarsch bleibt.

Denn letztendlich ist die beste Öffentlichkeitsarbeit der Vereine immer noch eine

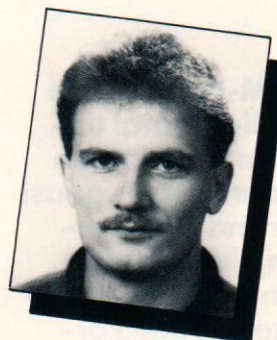
attraktive und herzerfrischende Spielweise.

Lassen wir uns also überraschen – schon die nächsten Spieltage werden sicherlich zeigen, in welche Richtung der Ball rollt.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



## In dieser Ausgabe

### Trainingslehre

Uwe Erkenbrecher

#### Der Countdown zum Aufstieg!

Der VfL Wolfsburg zwischen zwei Spielzeiten – von der Amateur-Oberliga Nord in die 2. Bundesliga

4

### Trainingslehre

Wolf Werner

#### Mit Spiel und Spaß zur besseren Kondition!

Trainingsformen für eine attraktive und effektive Konditionsschulung

12

### Jugendtraining/Aufbautraining

Peter Kunze

#### Der Aufstieg ist Pflicht!

„Trainingslager“ am Ort mit einer leistungsorientiert arbeitenden C-Junioren-Mannschaft (1. Teil)

14

### Jugendtraining/Leistungstraining

Klaus Scholz · Andreas Saletzki · Uwe Mohring

#### Sind Trainingslager im Jugendbereich notwendig?

Planung und Gestaltung einer Trainingswoche im höchsten Jugendbereich – vorgestellt am Beispiel der B-Jugend der SG Wattenscheid 09

27

### Trainingslehre

Gunnar Gerisch · Karl Weber

#### Diagnostik der Ausdauer und Schnelligkeit im Leistungsfußball

(1. Teil)

32

Uwe Erkenbrecher

## Der Countdown zum Aufstieg!

Der VfL Wolfsburg zwischen zwei Spielzeiten – von der Amateuroberliga Nord in die 2. Bundesliga

**Nach dem EM-Titelgewinn einer angeblich „total unvorbereiteten“ dänischen Nationalmannschaft „quasi aus dem Strandkorb heraus“ holten nicht wenige Medienvertreter zum Rundumschlag gegen alle Formen einer systematischen Trainingsplanung und -steuerung aus: Sie stellten eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik, eine gezielte Ernährungsplanung und eine Gegnervorbereitung mittels Videoaufzeichnungen grundsätzlich in Frage.**

**„Fußballtraining“ tritt mit der Mannschaft des Bundesliga-Aufstiegers VfL Wolfsburg hierzu den Gegenbeweis an.**

**Auch wenn letztlich viele unkalkulierbare Faktoren in einen Spielausgang hereinspielen, so kann zumindest eine aussichtsreiche Erfolgsbasis durch eine systematische Trainingsvorbereitung geschaffen werden. In diesem Sinne will der Erfolg im Fußball durchaus geplant sein!**

### 8-Wochenplan zur Aufstiegsrunden-Vorbereitung

Die Hinserie hatte die Mannschaft als Tabellenerster der Amateur-Oberliga Nord mit 26:8 Punkten und 40:15 Toren abgeschlossen. Nach der Winterpause knüpften wir an diese Erfolgsserie an, so daß der Vorsprung auf die wenigen verbliebenen Mitkonkurrenten weiter ausgebaut werden konnte. Mit 10 Minuspunkten Vorsprung bei nur noch 7 verbleibenden Spieltagen hatten wir uns bereits Ende März praktisch als neuer Oberliga-Meister für die Bundesliga-Aufstiegsrunde qualifiziert.

Diese Ausgangsposition machte eine langfristige angelegte Vorbereitung auf die Aufstiegsrunde zur 2. Bundesliga möglich, die erst am 21. Mai startete. Nach dem 2:1-Auswärtssieg beim TSV Havelse am 29. 3. 1992 lief in Abstimmung mit dem kompletten Betreuungstab der „Countdown zum Durchstart in den Profibereich“ an.

Es wurde dazu ein 8-Wochenplan zur Trainingsvorbereitung auf die Bundesliga-Qualifikationsrunde entwickelt, der folgende Eckdaten umfaßte:

- 1. bis 4. Trainingswoche (30. 3. bis 26. 4. 1992):

Reduzierung der Trainingsbelastungen (physische und psychische Regeneration)

- 5. bis 8. Trainingswoche (27. 4. bis 24. 5. 1992):

Gezielter Trainingsaufbau (sportliche und psychisch-mentale Vorbereitung)

- Kurztrainingslager unmittelbar vor dem letzten Oberliga-Spiel vom 13. 5. bis 17. 5. 1992:

Höhepunkt der Vorbereitungsphase auf die Aufstiegsrunde

- Leistungstest am 7. 4. 1992:

Leistungsdiagnostische Untersuchung im Ausdauer- und Sprintbereich als Grundlage für eine gezielte Trainingssteuerung im Hinblick auf die Aufstiegsrunde.

Darüber hinaus wurden den Spielern für die Phase der Intensiv-Vorbereitung konkrete Ernährungsvorgaben erteilt. So stellte nach einem Spiel der Verein ein Essen bereit, um eine ausreichend kohlenhydratreiche Ernährung zu garantieren. Zudem wurde für die

erste Stunde nach einem Spiel ein striktes Alkoholverbot ausgegeben, um die Regenerationsprozesse nicht zu beeinträchtigen.

### 1. Phase (Trainingsreduzierung)

In diesem vierwöchigen Trainingszeitraum wurden die konditionellen und psychisch-mentalenen Trainingsanforderungen an die Spieler drastisch reduziert.

Auf ein Schnelligkeitstraining, Kraftübungen und Spielformen in kleinen Gruppen vom 1 gegen 1 (Zweikampfschulung) bis 3 gegen 3 wurde vollkommen verzichtet.

Das Training wurde ausschließlich mit interessanten Torschußübungen, freien Spielen unter Verzicht gezielter taktischer Vorgaben und umfassenden Regenerationsläufen gestaltet.

Ein voraussichtlicher Leistungsknick war dabei bewußt einkalkuliert, der sich dann auch in entsprechenden Spielresultaten niederschlug. Einige Meisterschaftsbegegnungen gingen in der verbleibenden Spielzeit noch verloren, so daß sich der Vorsprung in der Abschlusstabelle bis auf 4 Punkte reduzierte. Selbstverständlich ist dieses Tief nicht nur aus der Belastungsreduzierung zu erklären, sondern es resultierte sicherlich auch aus einem Motivationsloch, in das die Mannschaft durch den sicheren Punktevorsprung automatisch hineinschlitterte.

Die geringeren Trainingsbelastungen und der regenerative Schwerpunkt in dieser Trainingsphase paßte unter diesem Blickwinkel auch zum niedrigen psychisch-mentalenen Leistungszustand der Spieler zu diesem Zeitpunkt.

### 2. Phase (Leistungsaufbau)

Nach einem enttäuschenden Heim-Unentschieden gegen Kickers Emden am 26. 4. 1992 war es dann mit der „Schonzeit“ für die Mannschaft vorbei, denn es wurde die 2. Trainingsphase mit dem Ziel eines kontinuierlichen und systematischen Leistungsaufbaus in Richtung Bundesliga-Aufstiegsrunde gestartet.

Die Trainingsbelastungen wurden deutlich erhöht. Spielformen zur Schulung eines positiv aggressiven Spielverhaltens und eines kompakten Mannschaftsverbandes bildeten wieder einen zentralen Trainingsschwerpunkt.

Ein systematisches Schnelligkeitstraining wurde fortgesetzt.

Dabei wurde aber bei der Belastungsstrukturierung darauf geachtet, daß nach kurzfristig intensiven Anforderungen immer ausreichende Erholungsphasen folgten.

Auch im psychisch-mental Bereich wurden die Anforderungen hochgeschraubt. Nicht nur die komplexeren technisch-taktischen Aufgabenstellungen der Trainingsspiele zielten in diese Richtung. Auch im Umgang mit der Mannschaft wurde ab und an eine „rauere Tonart“ angeschlagen, Konfrontationen geschürt und die Spieler ganz gezielt Stresssituationen ausgesetzt. Einer eventuellen „Selbstzufriedenheit“ der Spieler nach dem Erreichen der Oberliga-Meisterschaft sollte so rechtzeitig entgegengesteuert werden, denn dieser Titel konnte nichts weiter als ein „Qualifikationsnachweis für höhere Ziele“ sein.

### Kurztrainingslager vor der Bundesliga-Aufstiegsrunde

Das Trainingslager unmittelbar vor der letzten Oberliga- Begegnung gegen die HSV-Amateure bildete den Höhepunkt der Vorbereitung auf die Bundesliga-Qualifikationsrunde. Ein Sporthotel im Oldenburgischen bot vom Angebot an Trainingsstätten und Freizeitmöglichkeiten her optimale Möglichkeiten. Die Mannschaft konnte hieran erkennen, daß auch von Vereinsseite wirklich alles unternommen wurde, um das große Ziel zu erreichen (Tab. 2).

Hier sollte ein letzter Feinschliff erfolgen und die Mannschaft auf das „Ziel Profifußball“ eingeschworen werden.

#### Schwerpunkte im sportlichen Bereich

- Stabilisierung des Ausdauerleistungsvermögens
- Hinleitung zu einer optimalen „Spritzigkeit“
- Weiteres Einspielen der Mannschaft und einzelner Positionen
- Taktische Vorbereitung auf den ersten Aufstiegsrundengegner
- Stabilisierung einiger Standardsituationen-Varianten

#### Schwerpunkte im psychisch-mental Bereich

Zu Beginn des Trainingslagers wurden in einer Besprechung mit 4 älteren Spielern einige Verhaltensgrundsätze abgestimmt. Der Mannschaftsrat plädierte nach den Strapazen der langen Saison für eine etwas „lockere Atmosphäre“, auch um nicht den ganz großen Druck aufkommen zu lassen. Die Spieler versicherten, daß die „Mannschaft sowieso brennen würde“ und jeder einzelne Spieler optimal motiviert sei, so daß sich eine etwas „längere Leine“ keinesfalls negativ auswirken würde.

So wurden den Spielern einige größere Freiräume eingeräumt, wie sie beim Vorbereitungs-Trainingslager auf die Saison nicht vorhanden waren:

- Tennis und Schwimmen waren in der Freizeit erlaubt.

Mo	11. 5. 92	16.15 Uhr	Training (anschließend Sauna)
Di	12. 5. 92	17.00 Uhr	Training
Mi	13. 5. 92	16.30 Uhr	Abreise ins Trainingslager (Vorbereitung Aufstiegsrunde)
Do	14. 5. 92		Sondertrainingsplan
Fr	15. 5. 92		Sondertrainingsplan
Sa	16. 5. 92		Sondertrainingsplan
So	17. 5. 92	15.00 Uhr	Punktspiel bei HSV (Amateure)
Mo	18. 5. 92	16.15 Uhr	Training (anschließend Sauna)
Di	19. 5. 92	17.00 Uhr	Training
Mi	20. 5. 92		- frei -
Do	21. 5. 92	17.00 Uhr	Training
Fr	22. 5. 92	16.30 Uhr	1. Aufstiegsspiel beim FC Berlin
Sa	23. 5. 92		Training
So	24. 5. 92	15.00 Uhr	- frei -
Mo	25. 5. 92	10.00 Uhr	Training
Di	26. 5. 92	17.00 Uhr	Training
Mi	27. 5. 92		- frei -
Do	28. 5. 92	15.00 Uhr	2. Aufstiegsspiel gegen Union Berlin
Fr	29. 5. 92	15.00 Uhr	Training
Sa	30. 5. 92		- frei -
So	31. 5. 92	15.00 Uhr	3. Aufstiegsspiel gegen FSV Zwickau
Mo	1. 6. 92	10.00 Uhr	Training
Di	2. 6. 92	10.00 Uhr	Abreise nach Zwickau
Mi	3. 6. 92		4. Aufstiegsspiel beim FSV Zwickau
Do	4. 6. 92	17.00 Uhr	Training
Fr	5. 6. 92	16.30 Uhr	Abreise ins Trainingslager nach Berlin
Sa	6. 6. 92		Abschlußtraining
So	7. 6. 92	15.00 Uhr	5. Aufstiegsspiel bei Union Berlin
Mo	8. 6. 92	10.00 Uhr	Training (anschließend Sauna)
Di	9. 6. 92	17.00 Uhr	Training
Mi	10. 6. 92	17.00 Uhr	Training
Do	11. 6. 92	17.00 Uhr	Training
Fr	12. 6. 92		- frei -
Sa	13. 6. 92	15.00 Uhr	6. Aufstiegsspiel gegen FC Berlin

**Tab. 1: Überblick über die „heiße Phase“ der Aufstiegsrunden-Vorbereitung und das Trainingsprogramm zwischen den Aufstiegsspielen**

- Hinsichtlich des Alkoholkonsums wurden keine Einschränkungen erteilt (normalerweise sind höchstens 2 Bier im Trainingslager erlaubt), gerade aber hier selbstverständlich auf die Eigenverantwortlichkeit der Spieler gebaut.

- Die Bettruhe wurde auf 24.00 Uhr verschoben.

Aber auch im sportlichen Bereich fand mit dem Mannschaftsrat ein intensiver Informationsaustausch statt. Speziell hinsichtlich der Spieltaktik wurden Rückmeldungen eingeholt, inwiefern aus Spielersicht eventuell noch mannschaftliche Probleme zu erkennen

seien, die sich in der Aufstiegsrunde negativ auswirken könnten.

Die Spielerroutiniers zeigten sich insbesondere mit der Raum- und Aufgabenverteilung im defensiven Mittelfeldbereich nicht voll zufrieden. Hier seien in der Saison oft Abstimmungsprobleme aufgetreten, die sich beim Druck einer Aufstiegsrunde gegen stärkere Gegner negativ auswirken könnten. Aufgrund dieser Spielerinformationen wurden deshalb vor der Bundesliga-Qualifikation noch Korrekturen in dieser Positionen-Gruppe vorgenommen. Selbstverständlich konnte diese Umstellung nur ein mannschaftstaktisches Detail umfassen, ansonsten wäre das Risiko viel zu groß.

Zeit	13. 5. Mittwoch	14. 5. Donnerstag	15. 5. Freitag	16. 5. Samstag	17. 5. Sonntag
8.00		8.30 – 9.30			8.00 kleines Frühstück
9.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Training VII Lockerung, Gymnastik
10.00		10.30 – 11.45		10.30 – 12.15	10.00 großes Frühstück
11.00		Training I	Training IV	Training VI	11.00
12.00		12.00 – 12.30			Abfahrt Hamburg ↓ nach ↓
13.00		Training II	Training V		
		13.15			
14.00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
15.00		anschließend Mittagsruhe/Pflege	anschließend Mittagsruhe/Pflege	anschließend Mittagsruhe/Pflege	
16.00	16.30 Abfahrt	16.15			Punktspiel bei HSV (Amateure)
17.00	↓	Kaffeetrinken	Kaffeetrinken	Kaffeetrinken	↓ anschließend Heimreise
18.00		17.00 – 18.30	anschließend freie Verfügung Tennis... Kegeln... ...möglich!	16.45 – 17.45	
19.00		Training III		Training VII	
20.00	20.30	19.30	20.00		
	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
21.00	Abendessen Besprechung	anschließend Sauna + freie Verfügung	anschließend Mannschafts- besprechung + freie Verfügung	anschließend kurze Mannschafts- besprechung für HSV-Spiel	
22.00	freie Verfügung				
23.00					
24.00	24.00 Betruhe	Betruhe	Betruhe	Betruhe	<b>Tab. 2</b>



Dorfstraße 8  
7461 Weilen u. d. R.  
Telefon (0 74 27) 10 26  
Telefax (0 74 27) 84 31

## Aktionsservice

**Markenfußballschuhe – extrem günstig – aus Sonderbestand, 1A-Qualität**  
**Nockenschuhe · Schraubstollenschuhe · Hallenkickschuhe**  
 Je nach Modell **60,- bis 80,- DM** – nur hochwertige Schuhe –

Lieferung ab 15 Paar!  
 Fordern Sie Unterlagen an  
 oder rufen Sie an!

## Inhalte im Trainingslager zur Aufstiegsrunde

### Trainingseinheit 1

- Schnelligkeitsparcours (20 Minuten)
- Torschußtraining (20 Minuten)
- Freies Spiel (20 Minuten)

### Trainingseinheit 2

- Auslaufen mit einer Differenzierung nach Gruppen (20 Minuten)

### Trainingseinheit 3

- Technikübungen für die Ballsicherheit (20 Minuten)
- Taktik-Spiel: Kombinationsspiel und blockartiges Verschieben (40 Minuten)

### Trainingseinheit 4

- Laufübungen für die „Spritzigkeit“ (15 Minuten)
- Taktik-Spiel: „Pressing“ im Mittelfeld (25 Minuten)
- Standardsituationen-Training Eckball (15 Minuten)

### Trainingseinheit 5

- Gymnastikprogramm nach 10minütigem Einlaufen

### Trainingseinheit 6

- Laufübungen für die „Spritzigkeit“
- Schulung von Flanken und Angriffsverhalten nach Flanken (20 Minuten)
- Taktik-Spiel/Freies Spiel (je 15 Minuten)

### Trainingseinheit 7

- Flanken und Torabschlüsse (15 Minuten)
- Freies Spiel (25 Minuten)

### Trainingseinheit 8

- Gymnastikprogramm (Dehnen und Lockern) (30 Minuten)

## Kurzfristige Aufstiegsrunden-Vorbereitung

### Organisatorisches Umfeld

Neben der eigentlichen sportlichen Vorbereitung auf die einzelnen Gruppenspiele müssen selbstverständlich gerade in einer solchen extremen Streßsituation, wie sie eine Qualifikationsrunde für Trainer und Mannschaft darstellt, die organisatorischen Begleitumstände stimmen. In der Organisation darf es keinesfalls zu größeren Pannen kommen, die die Konzentration der Spieler beeinträchtigen würden.

Dazu ist es erforderlich, daß bereits im Saisonverlauf ein eingespielter und leistungsstarker Betreuerstab um die Mannschaft herum aufgebaut wurde.

Die frühe Qualifikation für die Aufstiegsrunde machte es zudem möglich, die Orte für die Trainingscamps vor den 3 Auswärtsspielen sorgfältig auszusuchen und rechtzeitig zu buchen.

### Gegnerbeobachtung

Ein zentrales Element der Vorbereitung der Mannschaft auf die Aufstiegsrundenspiele bildete selbstverständlich eine gezielte Gegnerbeobachtung.

Diese Analyse potentieller Aufstiegsrundengegner setzte schon lange vor den eigentlichen Qualifikationsspielen praktisch mit dem Saisonstart ein. Denn die Einteilungen der einzelnen Qualifikationsgruppen für den Aufstieg in die 2. Bundesliga waren bereits vor der Saison festgelegt worden. So war schon zu diesem Zeitpunkt klar, daß der Meister der Oberliga Nord eine Relegationsrunde mit den Gruppenersten der Oberligen Nord, Süd und Mitte des Nordostdeutschen-Fußball-Verbandes bestreiten würde.

### Beobachtungsaspekte über das Spielfeld hinaus

Grundsätzlich darf sich eine Gegner-Analyse nicht nur auf die Spielabläufe einer beobachteten Begegnung beschränken. Speziell im sensiblen Hochleistungsbereich können weiterreichende Informationen über den Gegner gerade im Hinblick auf die psychologische Einstellung der eigenen Person und der Mannschaft wichtige Hinweise geben:

- Was ist der gegnerische Trainer für ein Typ? Ist er risikofreudig? Wie ist seine Stellung im eigenen Verein und in der Öffentlichkeit? Welche Spielweisen zeichneten seine bisherigen Mannschaften aus? Was ist über sein Training bekannt? Wie hat er früher in besonderen Drucksituationen reagiert?
- Wie ist der gegnerische Verein strukturiert? Welche Tradition hat er? Was sind seine größten sportlichen Erfolge? Wer hat das Sagen? Unter welchem finanziellen Druck befindet sich der Verein? Wie groß ist sein öffentlicher Stellenwert?

### Langfristige Detailinformationen

Alle diese Faktoren wirken mittelbar oder unmittelbar in den sportlichen Bereich hinein und können so die Entwicklung einer eigenen Spieltaktik zumindest in Nuancen beeinflussen. Darüber hinaus sind natürlich auch detaillierte Informationen über die längerfristige, direkte sportliche Entwicklung der gegnerischen Mannschaft von Interesse:

- Wie groß war der sportliche Umbruch zu Saisonbeginn? Mußten viele neue Spieler integriert werden oder konnte auf eine eingespielte Mannschaft zurückgegriffen werden? Wie groß ist der Spielerkader und wie ist das Leistungsniveau der Ersatzspieler?
- Wie war der sportliche Saisonverlauf und die Tabellenentwicklung? Spielte die Mannschaft relativ konstant oder waren längere Leistungseinbrüche zu beobachten? Wo könnten die Ursachen hierfür liegen?
- Wie ist die Heim- bzw. Auswärtsbilanz der gegnerischen Mannschaft? Wer sind die besten Torschützen? Wie ist die Leistungsentwicklung der einzelnen Spieler über die Saison hinweg? Hat es in der Saison, eventuell in der Winterpause, auffällige Umstellungen in der Spielweise gegeben?

Diese Detailinformationen über die potentiellen Aufstiegsrundengegner konnten dadurch besorgt werden, daß bereits vor Saisonbeginn

- die regionalen Sportzeitschriften abonniert und systematisch durchgearbeitet und ausgewertet wurden (Tabellenstatistiken, Torejägerlisten, Torentwicklungen, Einzelspielerkritiken, Spielberichte)
- private Kontaktpersonen um die regelmäßige Sammlung und Weitergabe brauchbarer Informationen gebeten wurden
- Kontakte zu der örtlichen Sportpresse hergestellt wurden mit der Absprache eines gegenseitigen Informationsaustausches.

Diese Informationssammlung war jedoch nur eine – wenn auch wichtige – Ergänzung detaillierter und umfassender Gegnerbeobachtungen.

Unsere rechtzeitige Qualifikation hatte auch hier Vorteile: So konnten unsere Aufstiegsrundengegner über einen längeren Zeitraum in einigen Oberliga-Spielen systematisch analysiert werden. Jeder Gegner wurde mindestens viermal vom Trainer oder Assistenten beobachtet. Zudem fertigte ein Fachmann von jeder Mannschaft eine Videoaufzeichnung an, um auch für die Spieler ein entsprechendes Anschauungsmaterial zur Verfügung zu haben.

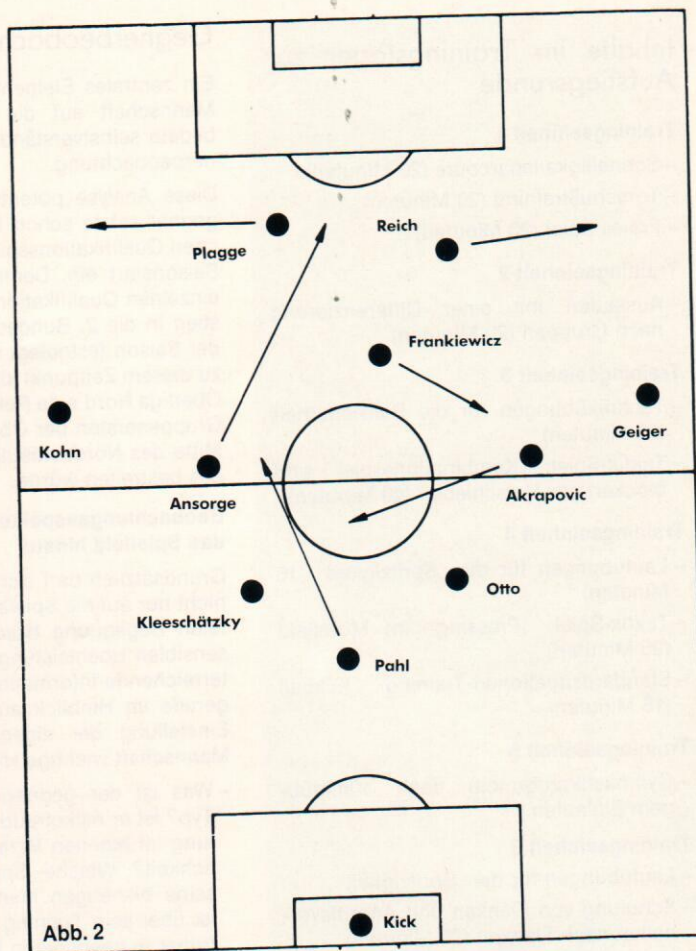
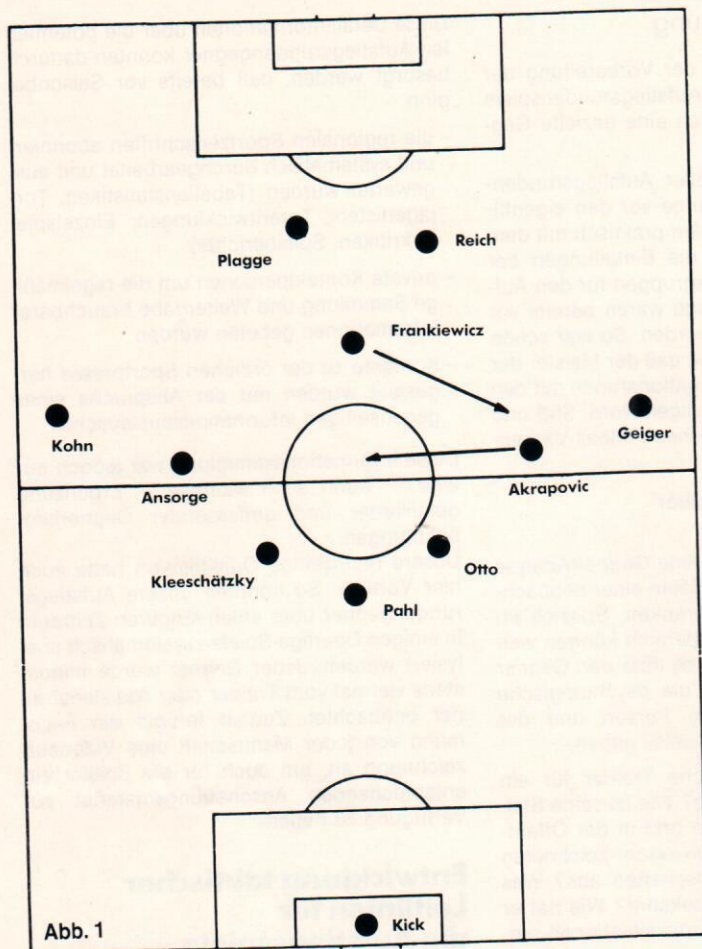
## Entwicklung taktischer Leitlinien für die Aufstiegs Spiele

### Umstellungen in der Mannschaftsformation

In einer grundsätzlichen Mannschaftsanalyse zum Saisonende, an der auch der Mannschaftsrat beteiligt wurde, kristallisierte sich folgendes taktisches Problem heraus:

In der Mittelfeldformation wurde in der Saison quasi mit einer 4:1-Aufgabenverteilung operiert. Vor einer 4er-Kette, wobei jeweils 2 Spieler eine Spielfeldseite abdecken sollten, spielte ein offensiver Mittelfeldspieler (Frakiewicz). Im Meisterschaftsverlauf hatten sich dabei des öfteren Abstimmungsprobleme und Mängel in der Raumaufteilung ergeben, wenn der Gegner mit einem „Spielmachertyp“ im Zentrum hinter den beiden Angriffsspitzen antrat. Dieser offensive Mittelfeldspieler wurde dann von unserem rechten Defensivspieler Akrapovic übernommen, der aus der Mittelfeldreihe die besten Defensivqualitäten aufwies. Damit war aber Michael Geiger auf der rechten Mittelfeldseite alleingelassen und bei gegnerischen Angriffen aufgrund der sich ergebenden Spielräume auf dieser Spielfeldseite oft überfordert.

Aus diesen Überlegungen heraus wurden für die Aufstiegsrunde folgende Raum- und Aufgabenverteilungen neu festgelegt, falls ein Gegner mit der genannten Mittelfeldformation antreten würde: Der offensive Mittelfeldspieler Frakiewicz sollte sich dann bei gegnerischem Ballbesitz zurück in das „Loch“ auf der rechten Spielfeldseite fallenlassen



und mithelfen, die Spielräume zuzumachen. Nach Ballgewinn sollte aus dieser geschlossenen Mittelfeldreihe schnell nach vorne gespielt werden (Abb. 1).

## Taktisches Grundkonzept

□ Das grundsätzliche Ziel war es, bei Ballbesitz des Gegners den Spielraum möglichst effektiv in Länge und Breite zu verengen. Dazu schob sich der komplette Mittelfeldverband bis vor die Mittellinie. Die Manndecker rückten bis 10 Meter hinter die Mittellinie vor, und der Libero agierte kurz dahinter.

□ Die Angreifer verschoben sich seitlich zur Ballseite, um die Gegner zu möglicherweise unkontrollierten Pässen ins Mittelfeld oder zu langen Bällen in die Angriffsspitze zu verleiten, bei denen unsere Deckungsspieler in den allermeisten Fällen im Vorteil waren.

□ Nach einem Ballgewinn in der 1. Zone des Pressings (vor der Mittellinie) sollte die Mannschaft grundsätzlich möglichst schnell in die Angriffsspitze spielen, da in solchen Situationen der gegnerische Deckungsverband zu meist aufgelöst ist. Weil die meisten Defensivspieler des Gegners in der Vorwärtsbewegung sind, um sich am Spielaufbau zu beteiligen und auch die Manndecker teilweise nicht eng genug am Angreifer sind, ergeben sich hier erfolgversprechende Angriffssituationen. Es ist relativ leicht, in den Rücken des Gegners zu kommen. Der Überraschungseffekt ist groß. Mit dieser angriffstaktischen Vorgabe hatten wir bei den Aufstiegsspielen großen

Erfolg, denn einige Treffer resultierten aus solchen Spielsituationen heraus.

□ Nach einer Balleroberung in der 2. Zone des Pressings, also im Bereich hinter der Mittellinie, hatte die Mannschaft genau entgegengesetzte taktische Vorgaben zu erfüllen. Ballsicherung lautete in solchen Situationen das oberste Gebot, denn ein zu unkontrolliertes Umschalten auf Offensive aus einer meist noch wenig geordneten Grundformation heraus kann dem Gegner nach einer erneuten Ballrückeroberung vielversprechende Kontermöglichkeiten eröffnen. An die Spieler wurde deshalb die taktische Marschroute ausgegeben, in solchen Spielsituationen allererst einen kontrollierten Spielaufbau sicherzustellen und zunächst eventuell einige Male "hinten herum" zu spielen.

Neben dieser grundsätzlichen mannschaftstaktischen Ausrichtung wurden in Abstimmung mit den Spielern zwei alternative spiel-taktische Konzepte entwickelt, um möglichst flexibel, aber dennoch geordnet auf bestimmte Spielstände reagieren zu können.

## Alternativkonzept bei einem Rückstand

Falls es die Spielentwicklung erforderlich machen würde, auf eine offensivere Spielweise umzustellen, so waren die Spieler auf folgende positionsspezifische Veränderungen vorbereitet (Abb. 2):

- Der Mittelfeldspieler und einzige Kopfballspezialist Ansoerge rückte als 3. Spitze vor. Anstelle des ansonsten bevorzugten Kurzpaßspiels beim Spielaufbau sollte Ansoerge dann aus dem hinteren Bereich heraus mit langen Flugbällen angespielt werden, die er für die übrigen Angreifer auflegte. Die beiden anderen Spitzen rückten weiter nach außen, so daß die ganze Angriffsbreite besetzt war.

- Der Libero Pahl rückte ins Mittelfeld vor und schirmte den von Ansoerge aufgegebenen, halblinken defensiven Mittelfeldbereich mit ab.

- Akrapovic fungierte als Libero vor der Deckung und der offensive Mittelfeldspieler Frankiewicz pendelte fortan zwischen der halbrechten defensiven und der offensiven Mittelfeldposition.

## Alternativkonzept bei einem Vorsprung

Die komplette Mannschaftsformation verschob sich ein wenig weiter nach hinten, der Gegner wurde etwas kommen gelassen und das aggressive Attakieren setzte nicht wie normalerweise üblich bereits 20 bis 25 Meter, sondern erst etwa 30 bis 40 Meter vor dem gegnerischen Tor, also kurz vor der Mittellinie ein.

Speziell im mittleren Mittelfeldbereich sollten die gegnerischen Spieler dann aber entschlossen und aggressiv attackiert werden,



	Datum	Absolventen	Durchschnittsergebnisse Ausdauerstest (Feldstufentest)	Absolventen	Durchschnittsergebnisse Schnelligkeitstest (20-Meter-Sprint)
<b>Test 1</b> Eingangstest Saison 1991/92	6. 7. 91	17 (mit 2 Torhütern)	3,75 m/s	18 (mit Torhütern)	2,95 Sekunden 6 Spieler $\geq$ 3,00 s
<b>Test 2</b> Formüberprüfung 1. Wettkampfphase	11. 9. 91	14 (ohne Torhüter)	4,05 m/s	13 (ohne Torhüter)	2,92 Sekunden 2 Spieler $\geq$ 3,00 s
<b>Test 3</b> Eingangstest nach Winterpause	4. 1. 92	18 (mit 2 Torhütern)	3,89 m/s	18 (mit 2 Torhütern)	2,92 Sekunden 4 Spieler (1 Torhüter) $\geq$ 3,00 s
<b>Test 4</b> Formüberprüfung vor Aufstiegsrunde	7. 4. 92	14 (mit 2 Torhütern)	4,13 m/s	14 (mit 2 Torhütern)	2,92 Sekunden 1 Spieler (1 Torhüter) $\geq$ 3,00 s
<b>Test 5</b> Eingangstest Saison 1992/93 (2. Bundesliga)	29. 6. 92	22 (mit 3 Torhütern)	3,97 m/s	22 (mit 3 Torhütern)	2,92 Sekunden 4 Spieler (1 Torhüter) $\geq$ 3,00 s

**Tab. 3: Überblick über die Ergebnisse der leistungsdiagnostischen Untersuchungen**

um das Herausspielen jeglicher Torschußmöglichkeiten von vornherein zu unterbinden. Nach einer Balleroberung wurden schnelle Konter gesetzt.

## Grundlinien der Vorbereitung auf die Bundesliga-Saison 1992/93

### Einbindung der Leistungstests

Die leistungsdiagnostischen Untersuchungen als Grundlage für eine gezielte Trainingssteuerung wurden nach den Tests zu Saisonbeginn (6. 7. 1991) und in der 1. Meisterschaftsphase (11. 9. 1991) auch nach der Winterpause kontinuierlich fortgesetzt:

– 3. Test (4. 1. 1992)

Dieser Eingangstest am 3. Trainingstag nach der 18tägigen Winterpause überprüfte die individuelle konditionelle Ausgangsbasis im Ausdauer- und Sprintbereich nach dieser längeren Spiel- und Trainingsunterbrechung.

– 4. Test (7. 4. 1992)

Dieser Leistungstest in der 14. Woche nach der Winterpause und nach 9 absolvierten Meisterschaftsspielen hatte eine Formüberprüfung zum Ziel. Noch standen 6 Punktspiele bis zur Aufstiegsrunde aus, so daß bei auffälligen Untersuchungsergebnissen eventuell noch regulativ eingegriffen werden konnte.

– 5. Test (29. 6. 1992)

Dieser Eingangstest am 1. Trainingstag der Vorbereitungsphase auf die Bundesliga-Saison 1992/93 mit dem kompletten neuen Spielerkader diente als Grundlage für eine differenzierte Trainingsgestaltung in der weiteren Saisonvorbereitung. Zusätzlich lieferte diese leistungsdiagnostische Untersuchung erste konkrete Ergebnisse über die konditionelle Verfassung der Neulinge.

### Interpretation der Untersuchungsergebnisse (Tab. 3)

□ Die Untersuchungsergebnisse der einzelnen leistungsdiagnostischen Tests weisen einen fast idealtypischen Verlauf auf. Der positive Trend zwischen den ersten beiden Untersuchungen wurde im weiteren Saisonverlauf fortgesetzt.

□ Beim 3. Test nach der relativ langen Winterpause war im Ausdauerbereich verständlicherweise ein Rückgang zu verzeichnen. Allerdings blieb der Durchschnittswert deutlich über den Ergebnissen des Eingangstests zu Saisonbeginn.

Im Schnelligkeitsbereich blieb der Durchschnittswert gleich, doch überschritten nun 4 statt 2 Spieler die Leistungs-Schallmauer von 3 Sekunden für 20 Meter.

□ Der 4. Test bestätigte die Trainingsgestaltung im Verlauf der Rückrunden-Vorbereitung und der ersten Phase der Rückserie. Denn es war eine weitere Verbesserung im Grundlagenausdauerbereich festzustellen. Nur noch 1 Spieler überschritt über die 20-Meter-Sprintstrecke die 3 Sekunden. Diese aktuelle Formüberprüfung rechtfertigte eine optimistische Einstellung hinsichtlich der konditionellen Verfassung der Spieler bei der Aufstiegsrunde.

□ Der 5. Test zum Vorbereitungsstart auf die neue Saison 1992/93 wies im Ausdauerbereich wieder einen Rückgang auf, wobei der Durchschnittswert aber auch hier über dem Leistungsniveau nach der Winterpause blieb. Und das, obgleich 2 Spieler, die zu dieser Zeit ein Probetraining absolvierten, mit schlechten Ausdauerwerten (3,38 m/s und 3,29 m/s) das Untersuchungsergebnis noch überdurchschnittlich negativ beeinflussten.

4 Spieler blieben beim Schnelligkeitstest über 3 Sekunden, wobei aber zu beachten ist, daß der Spielerkader zur Zweitliga-Saison stark erweitert wurde.

Nach den Strapazen und extremen Belastungssituationen in der Bundesliga-Auf-

stiegsrunde und der nur kurzen Sommer-„pause“ bedeuten diese Leistungswerte eine überraschend positive konditionelle Basis, auf der sich der weitere Trainingsprozeß aufbauen läßt. Der erfolgreich verlaufene Start in die 2. Liga bestätigt diese Untersuchungsergebnisse.

Die Trainingssteuerung im weiteren Saisonverlauf zielt darauf ab, diese konditionellen Grundlagen auf einem noch etwas höheren Leistungsniveau zu stabilisieren und Einbrüche zu vermeiden.

### Gestaltung der Sommerpause

Das letzte Aufstiegsrundenspiel wurde am 13. Juni 1992 bestritten, das erste Punktspiel der 2. Bundesliga war bereits für den 10. Juli angesetzt.

Von einer ausreichenden Regenerationsphase und einer anschließenden gezielten Saisonvorbereitung auf das „Abenteuer Profifußball“ konnte daher nicht die Rede sein. In den 4 Wochen zwischen beiden Spielzeiten war weder das eine noch das andere ausreichend möglich. Um noch das Beste aus der Situation zu machen, wurden für die in der Aufstiegsrunde eingesetzten bzw. die neuen Spieler unterschiedliche Vorbereitungszeiträume festgelegt.

### Vorbereitungsplan für die Spieler der Aufstiegsrunde

Die Spieler, die an der Bundesliga-Qualifikation teilgenommen hatten, erhielten zunächst 2 Wochen frei. Von diesen 14 Tagen war allerdings an 10 Tagen ein vorgegebenes Trainingsprogramm Pflicht!

In der ersten Trainingswoche sollte ein Laufprogramm mit dem Schwerpunkt „Regeneration“, in der zweiten Trainingswoche ein etwas intensiveres Ausdauerprogramm absolviert werden.

### Vorbereitungsplan für die neuen Spieler

Mit den neu verpflichteten Spielern wurde bereits ab dem 8. Juni parallel zu der noch laufenden Aufstiegsrunde in Kleingruppen ein Training absolviert.

## Vorbereitungsplan für die komplette Mannschaft

Mit dem Trainingslager trainierte erstmals der komplette, neue Zweitliga-Kader zusammen. Knapp 2 Wochen verblieben somit noch, um die neuen Spieler zu integrieren und die Mannschaft auf den Saisonstart vorzubereiten.

## Zusammenstellung des neuen Spielerkaders

- Speziell wegen der Mammutsaison in einer Liga mit 24 Mannschaften war nicht nur eine qualitative, sondern auch rein quantitative Ergänzung des Spielerkaders unumgänglich. Dabei wurde der Verjüngungsprozeß der Mannschaft weiter vorangetrieben und das Durchschnittsalter des kompletten Kaders von 26,1 auf 23,4 Jahren gesenkt.
- Da aber auch Spieler mit Erstliga- bzw. Zweitligaerfahrung verpflichtet wurden, ist nicht zu befürchten, daß sich diese Kaderverjüngung aufgrund einer mangelnden Routine zu vieler Spieler negativ auswirken wird.
- Insgesamt wurde somit seit dem Start der letzten Saison eine komplette Mannschaft ausgetauscht. Bei meinem Amtsantritt wurden nur 10 Spieler weiterverpflichtet und 9 Spieler neu hinzugeholt — 4 Spieler schieden dann später im Saisonverlauf aus. Nach dem Bundesligaaufstieg wurden nun 13 Spieler behalten und 10 Spieler neu verpflichtet. Vom

ursprünglichen Kader beim Amtsantritt sind momentan nur noch 4 Spieler dabei.

## Trainingsleitlinien für die erste Saisonphase

- Eine systematisch aufgebaute und in verschiedene Trainingsabschnitte unterteilte Saisonvorbereitung war unter diesen Umständen nicht möglich. Statt eines kontinuierlichen Formaufbaus war die Stabilisierung des über die kurze Sommerpause konservierten hohen Leistungsniveaus der „Aufstiegsrunden-Spieler“ ein grundsätzliches Ziel.
- Im psychologischen Bereich sollte die Euphorie des erreichten Bundesliga-Aufstiegs positiv mit in die neue Saison hinübergenommen werden.
- Die Integration der Neuzugänge in das Spielsystem sowie die Vermittlung der grundsätzlichen mannschaftstaktischen Konzeption wurde innerhalb von Taktik-Spielformen speziell im Trainingslager angesteuert. Für taktische Feinabstimmungen blieb darüber hinaus keine Zeit. Diese wird insbesondere als Aufarbeitung der Erkenntnisse aus den Meisterschaftsspielen im Verlauf der Hinrunde erfolgen müssen.
- Ein auffälliger Unterschied zwischen dem Profibereich und der Amateur-Oberliga im taktischen Bereich wurde bereits bei der Bundesliga-Aufstiegsrunde deutlich: Der Stellen-

wert der Standardsituationen ist im professionellen Fußball viel größer. Sicherlich auch wegen der besseren Trainingsmöglichkeiten weisen die Mannschaften hier eine ganz andere Perfektion auf und verfügen meistens über ein viel breiteres Repertoire an Varianten.

Dieser mannschaftstaktische Bereich ist deshalb bereits seit Saisonbeginn ein weiterer Trainingsschwerpunkt.

Auch von der Belastungsstrukturierung des Trainings her werden die Punktspiele momentan noch deutlicher als sonst als absolute „highlights“ eingestuft, auf die der ganze Trainingsprozeß ausgerichtet ist. Die Spielzeiten der Taktik-Spielformen im Training werden reduziert und noch deutlichere Erholungsphasen zwischen einzelne Spieldurchgänge geschaltet. Auf intensivere Zweikampfformen in kleineren Spielergruppen (1 gegen 1 bis 3 gegen 3) wird ganz verzichtet. Nicht zuletzt auch weil aufgrund des großen Spielerkaders hier mit aller Verbissenheit gekämpft würde.

Bei den vielen Mittwoch-Spieltagen zu Saisonbeginn bleibt aber auch für diese dosiert eingesetzten Taktik-Spielformen keine Gelegenheit. Das Training kann fast nur noch einen regenerativen Charakter haben. Zuletzt wurde sogar dazu übergegangen, an zwei Trainingstagen hintereinander nur regenerative Inhalte anzubieten.

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster  
Schweiz: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach • Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

# Ich abonniere fußballtraining

## Gleich mitbestellen

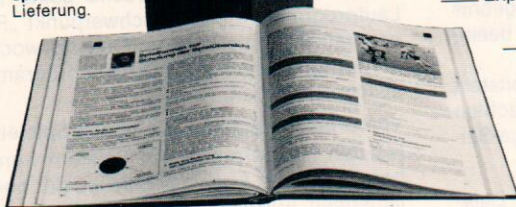
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

**Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1991-1994.**

12er-Mappe  
DM 14,50

Versandspesen  
DM 3,- je  
Sendung, ab  
5 Mappen  
spesenfreie  
Lieferung.



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_\_ / Jahr \_\_\_\_ (frühestmöglicher Abobeginn: Heft 1/84) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1992 (12 Hefte) im Inland DM 64,80, im Ausland DM 69,60, jeweils frei Haus.

### Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann. Eine Kopie des Bestellscheins habe ich zu meinen Unterlagen genommen.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

- \_\_\_ Expl. **Sammelmappen ft**
- \_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_  
(Titel abkürzen)
- \_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_
- \_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_
- \_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

### Besteller:

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

### ● Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\*

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

# Sportverletzungen natürlich auskurieren.



Im Kampf um den Ball ist oft der Knöchel der Verlierer. Dann ist das Spiel aus, noch vor dem Schlußpfiff. Verständlich, wenn der Wunsch trotz Verletzung heißt: So schnell wie möglich wieder dabei sein. Und da lauert Gefahr. Denn der Mensch ist keine Maschine; da hilft kein schneller Werkservice.

Sportverletzungen müssen richtig behandelt und auskuriert werden. Damit der Spaß am Sport bleibt.

Reparil®-Sportgel von Madaus hilft Ihnen dabei. Reparil-Sportgel wirkt intensiv und zuverlässig. Und gibt Ihrem Körper alle Chancen, wieder fit zu werden.



**Aus  
Freude  
an der Leistung.**



**Reparil®-Sportgel. Anwendungsgebiete:** Stumpfe Verletzungen mit Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen, Blutergüssen. **Gegenanzeigen:** Nicht auf Schleimhäute oder Hautverletzungen auftragen. **Nebenwirkungen:** In sehr seltenen Fällen können allergische Hauterscheinungen auftreten.

MADAUS AG, Köln

Wolf Werner

# Mit Spiel und Spaß zur besseren Kondition!

Trainingsformen für eine spielerische Gestaltung der Konditionsschulung

**Monotone und kilometerlange Ausdauerläufe, aufwendige Sprintprogramme oder ein Gewichtheben im Krafraum – nur beim Gedanken an diese Strapazen bekommt jeder Fußballer schon „weiche Knie“. Dabei ist der fußballspezifische Lerneffekt dieser Quälereien bei einem isolierten Training der Kraft, der Schnelligkeit und der Ausdauer äußerst umstritten. Als Alternative werden hier einige Trainingsformen für eine freudbetonte, attraktive und dem Fußball angemessene Konditionsschulung vorgestellt.**

## Trainingsbeispiele

### Fangspiele

#### Der Dritte läuft weg! (Abb. 1)

Das Fangspiel läuft in einem abgegrenzten Spielraum von 16 x 16 Metern ab. Bis auf 2 Spieler stellen sich alle anderen als 2er-Gruppen frei verteilt im Spielfeld auf.

Von den beiden übriggebliebenen Spielern versucht der eine, den anderen zu fangen. Der Läufer kann die Spielerpaare als Deckung verwenden. Er kann sich aber auch an einen Spieler einer 2er-Gruppe anreihen, wonach sofort der andere Spieler dieser 2er-Gruppe als neuer Läufer vor dem Fänger flüchtet.

Wenn der Fänger den Läufer im Spielraum abschlägt, erfolgt sofort ein Rollentausch zwischen diesen beiden Spielern.

#### Variation:

– Etwa 20 Meter entfernt ist ein 2. Spielraum abgesteckt. Innerhalb des einen Spielfeldes läuft das gleiche Fangspiel ab. Zwischendurch erfolgt ein Trainerkommando. Dann wechseln alle Spieler in höchstem Tempo in den anderen Spielraum über und bilden dort neue 2er-Gruppen. Nur die letzten beiden Spieler werden ein neues Fänger- bzw. Läuferpaar und setzen das Fangspiel fort.

#### Abwerfen mit dem Ball (Abb. 2)

3 Spieler werden zu Fängern bestimmt und tragen zur Kenntlichmachung ein Überziehhemd. Die übrigen bewegen sich alle frei in einem abgegrenzten Spielraum. Nur die Fän-

gergruppe hat einen Ball und soll aus dem Zusammenspiel heraus einen der weglaufenden Spieler abwerfen.

Treffer sind nur bis in Kniehöhe erlaubt. Die Fänger dürfen nur 3 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen.

Nach 2 Minuten werden 3 neue Fänger bestimmt. Welche Fängergruppe schafft die meisten Abwürfe?

#### Variation:

– Bei größeren Gruppen kann die Spielform auch mit Fängergruppen von 4 Spielern mit 2 Bällen ablaufen.

#### Verdeckte Touch-Downs (Abb. 3)

2 Mannschaften stellen sich hinter den Grundlinien des Spielfeldes gegenüber auf. Die Spieler stellen sich eng zusammen und verdecken 2 Bälle, die jedes Team zu Beginn hat.

Auf ein Zeichen des Trainers starten beide Mannschaften gleichzeitig los und sollen möglichst schnell die eigenen Bälle hinter die gegnerische Grundlinie ablegen. Gleichzeitig haben sie die Möglichkeit, die gegnerischen „Touch-Downs“ zu verhindern, die anderen Bälle zu erobern und weitere eigene „Touch-Downs“ zu landen. Dabei ist voller Körpereinsatz erlaubt, nur Treten und Stoßen ist verboten.

Die Mannschaften müssen mit der Zeit eine geeignete Taktik entwickeln und eine effektive Aufgabenteilung zwischen Offensive und Defensive miteinander abstimmen.

Wenn alle Bälle hinter den Grundlinien abgelegt worden sind, ist das Spiel beendet. Nachdem die Mannschaften wieder die Ausgangs-

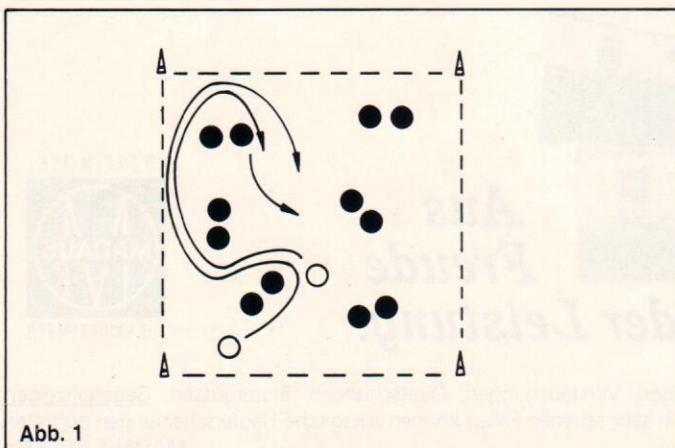


Abb. 1

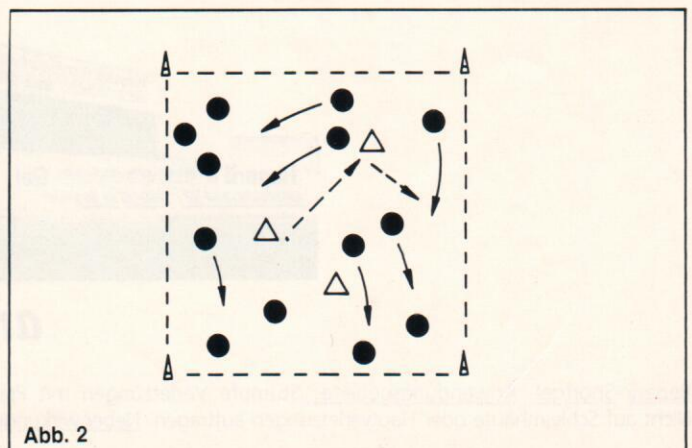


Abb. 2

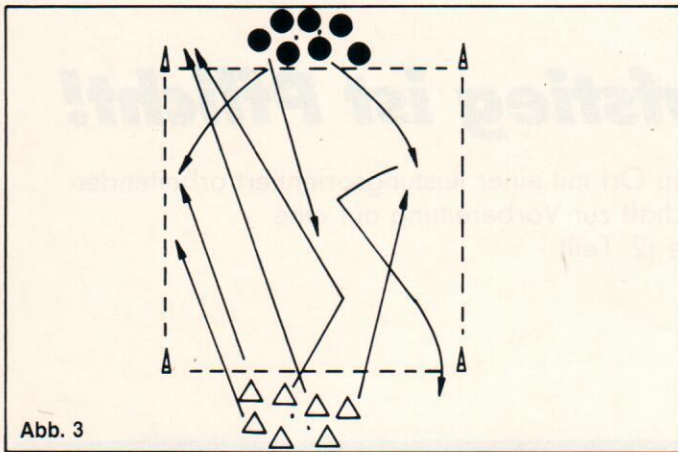


Abb. 3

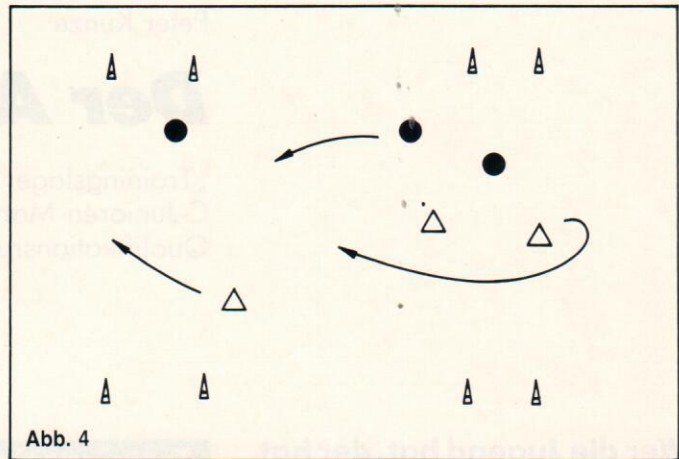


Abb. 4

stellungen eingenommen haben, beginnt ein neuer Spieldurchgang. Welches Team hat am Ende die meisten Touch-Downs aufzuweisen?

### Fußball-Spiele

#### 3 gegen 3 auf je 2 Tore (Abb. 4)

2 Mannschaften spielen 3 gegen 3 auf je 2 Kleintore. Die Teams können auf 2 gegnerische Tore angreifen, sie müssen jedoch auch 2 eigene Tore verteidigen.

In der Verteidigung muß sich insbesondere der mittlere Spieler ständig zur Ballseite hin verschieben. Wegen der hohen Belastung sollen sich die Spieler auf dieser Position mannschaftsintern selbständig abwechseln. Für die angreifende Mannschaft gilt folgende Zusatzregel, wodurch ebenfalls eine intensive Laufarbeit provoziert wird: Tore sind nur aus Überzahlverhältnissen heraus erlaubt!

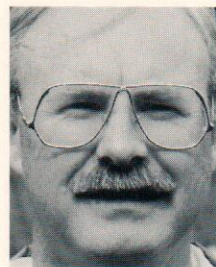
Variation:

- 4 gegen 4 auf je 3 Tore

#### Spiel auf 2 Tore mit „schrumpfenden Mannschaften“

Zwei 5er-Mannschaften spielen auf 2 Tore mit Torhütern in einer Spielfeldhälfte gegeneinander. Das Spiel beginnt mit einem 5 gegen 5. Nach jeweils 5 Minuten werden die beiden Teams auf jeder Seite um einen Spieler reduziert.

Es werden also nacheinander folgende Spielformen gegeneinander ausgetragen:



### Wolf Werner

Der Ex-Bundesligatrainer von Borussia Mönchengladbach hat einen Rückzug auf Raten vom „großen Fußball“ hinter sich: Als Amateur-Trainer von Bayern München schnupperte er nach seiner

Mönchengladbacher Zeit zumindest noch am Profifußball. Nun aber ist er aus familiären Gründen in seine norddeutsche Heimat zurückgezogen und unterrichtet an einer Schule in Aurich. Ganz vom Fußball kommt der 50jährige aber dennoch nicht los, denn er hat nebenbei einen Trainerjob beim Verbandsligisten SV Wilhelmshaven angenommen. Der Beitrag faßt eine Trainingsdemonstration des Fußball-Lehrers beim zentralen Trainer-Kongreß des BDFL 1992 zusammen.

- 5 Minuten 5 gegen 5
- 5 Minuten 4 gegen 4
- 5 Minuten 3 gegen 3
- 5 Minuten 2 gegen 2
- 5 Minuten 1 gegen 1

Innerhalb der einzelnen Spielformen wechseln sich die Spieler bei eigenem Ballbesitz selbständig miteinander ab. Einer der neben dem Tor pausierenden Gruppenmitglieder wechselt mit einem Spieler aus dem Spielfeld.

Die bei allen Spieldurchgängen erzielten Treffer werden zu einem Mannschaftsergebnis addiert. Welches 5er-Team hat am Ende die meisten Tore erzielt?

#### 1 gegen 1 mit schnellem Umschalten (Abb. 5)

Zwei Mannschaften zu 5 Spielern stellen sich jeweils neben einem Tor mit Torhüter auf, die in einem Abstand von etwa 35 Metern gegenüber aufgestellt sind.

Von jeder Mannschaft spielt nacheinander jeweils 1 Spieler zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore.

Durch eine bestimmte Aufgabenstellung wird ein schnelles Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung und eine intensive konditionelle Belastung provoziert: Nach einem abgeschlossenen Angriff übernimmt der betreffende Spieler jeweils **sofort** die Verteidigung des eigenen Tores gegen den nächsten, ins Feld nachrückenden Angreifer des Gegners.

#### Torhüter zwischen 2 Toren (Abb. 6)

2 Mannschaften spielen 4 gegen 4 auf je 2 Tore von 3 Metern Breite. Die beiden Tore sind jeweils in einem Abstand von 25 bis 30 Metern nebeneinander aufgestellt. Bei jeder Mannschaft spielt ein Torhüter mit, der je nach Angriffsrichtung zwischen den beiden Paralleltoren pendelt und gegnerische Treffer verhindern soll.

Die angreifende Mannschaft soll sich insbesondere durch überraschende Spielverlagerungen Torschußmöglichkeiten herausarbeiten.

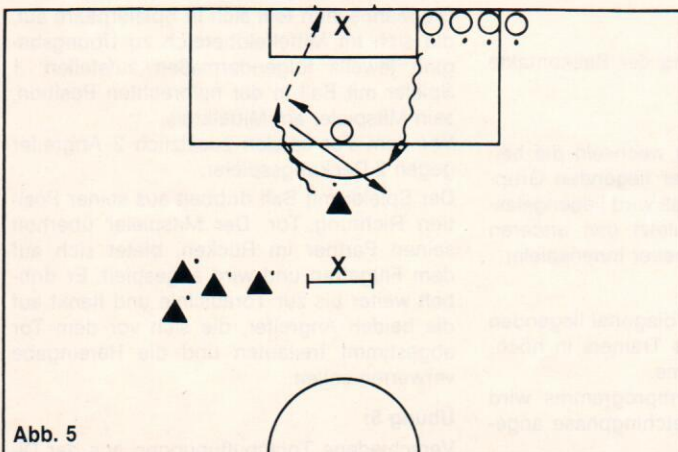


Abb. 5

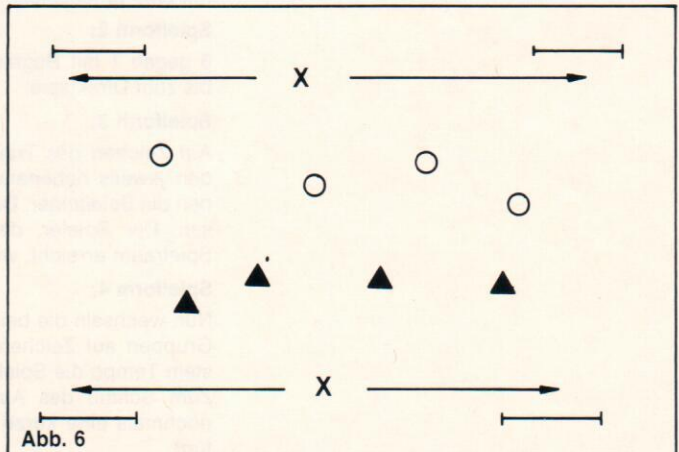


Abb. 6

Peter Kunze

## Der Aufstieg ist Pflicht!

„Trainingslager“ am Ort mit einer leistungsorientiert arbeitenden C-Junioren-Mannschaft zur Vorbereitung auf eine Qualifikationsrunde (2. Teil)

**Wer die Jugend hat, der hat die Zukunft! Diese Devise gilt insbesondere auch für „kleinere“ Vereine, die sich eine Seniorenmannschaft mit vorrangig fremden und meist teuren Spielern nicht leisten können oder wollen. Eine wirkungsvolle Alternative in der Vereinspolitik ist hierzu eine systematische Jugendarbeit. Mit Engagement und kreativen Ideen ist auch dann eine intensive und gezielte Nachwuchsförderung möglich, wenn nicht über die Finanzmittel größerer Vereine verfügt werden kann. Die Organisation und Gestaltung eines „Trainingslagers“ am Ort ist hierfür ein Beispiel. Einige weitere Trainingseinheiten aus dieser „Trainer-Selbstinitiative“ werden vorgestellt.**

### Trainingseinheit 6

**Tag:**  
Mittwoch, 8. April 1992

**Zeit:**  
16.00 bis 17.35 Uhr

**Trainingsschwerpunkte/-ziele:**  
– Flanken zum Torabschluß  
– Hinterlaufen am Flügel

#### Aufwärmen (20 Minuten)

3 gegen 1 in verschiedenen Formen

#### Organisation (Abb. 1):

Innerhalb einer Spielfeldhälfte sind im Quadrat 4 etwa 15 x 15 Meter große Spielfelder aufgebaut, die etwa 30 Meter auseinanderliegen. Jedem Spielraum werden 4 Spieler zugewiesen.

Die 4er-Gruppen bewegen sich zunächst nach Trainervorgabe 7 Minuten mit verschiedenen Laufformen locker innerhalb des Spielfeldes durcheinander. Danach gibt innerhalb der jeweiligen 4er-Gruppe jeder Spieler eine Stretchingübung vor.

Erst nach diesem „Vor-Aufwärmen“ folgen verschiedene Varianten des 3 gegen 1.

#### Spielform 1:

3 gegen 1 freies Spiel.  
Der Innenspieler versucht, durch aktiven Einsatz in Ballbesitz zu kommen. Der Außenspieler, der einen Ballverlust verursacht, wechselt mit dem Innenspieler.

#### Spielform 2:

3 gegen 1 mit Begrenzung der Ballkontakte bis zum Direktspiel.

#### Spielform 3:

Auf Zeichen des Trainers wechseln die beiden jeweils nebeneinander liegenden Gruppen die Spielfelder. Der Ball wird liegengelassen. Der Spieler, der zuletzt den anderen Spielraum erreicht, wird neuer Innenspieler.

#### Spielform 4:

Nun wechseln die beiden diagonal liegenden Gruppen auf Zeichen des Trainers in höchstem Tempo die Spielräume.  
Zum Schluß des Aufwärmprogramms wird nochmals eine kurze Stretchingphase angefügt.

#### Hauptteil (40 Minuten)

Schulung des Flügelspiels

#### Übung 1 (Abb. 2):

Auf beiden Außenpositionen stellt sich jeweils ein Spieler in Höhe der Strafraumlinie mit einigen Bällen auf.

Die übrige Mannschaft unterteilt sich Spielerpaare, die sich etwa 20 Meter zentral vor dem Tor plazieren.

Die beiden Außenspieler dribbeln im Wechsel Richtung Torauslinie und flanken auf das hereinlaufende Spielerpaar. Die beiden Angreifer kreuzen dabei mit einem explosiven Antritt die Positionen und versuchen, die Hereingabe zu verwerten.

Nach einigen Durchgängen werden die beiden Flankengeber ausgetauscht.

#### Übung 2:

Gleicher Übungsablauf, nun müssen sich aber die beiden Außenstürmer beim Flankenlauf jeweils zunächst gegen einen teilaktiven Gegenspieler an der Außenlinie durchsetzen. Auch die beiden kreuzenden Angreifer im Strafraum werden durch einen teilaktiven Deckungsspieler gestört.

#### Übung 3:

Gleicher Übungsablauf, beide verteidigenden Spieler verhalten sich nun aber vollkommen wettspielgerecht.

#### Übung 4 (Abb. 3):

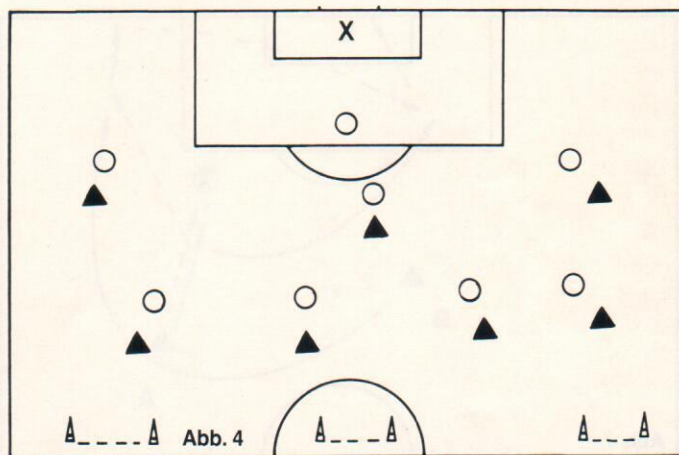
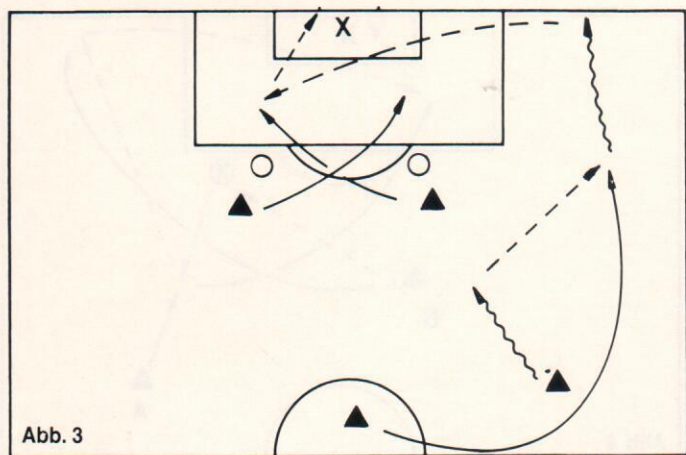
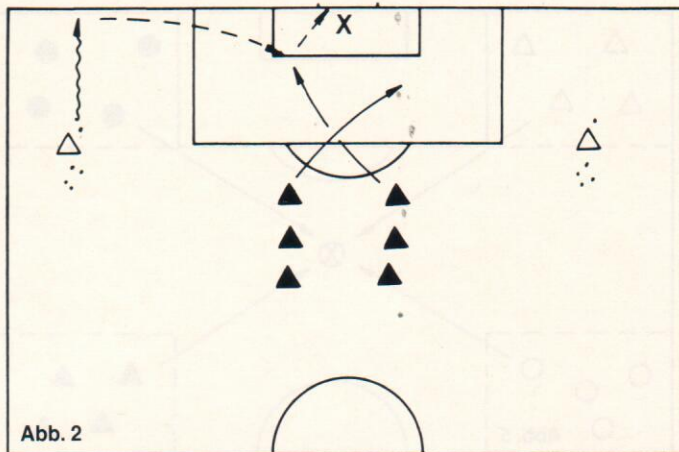
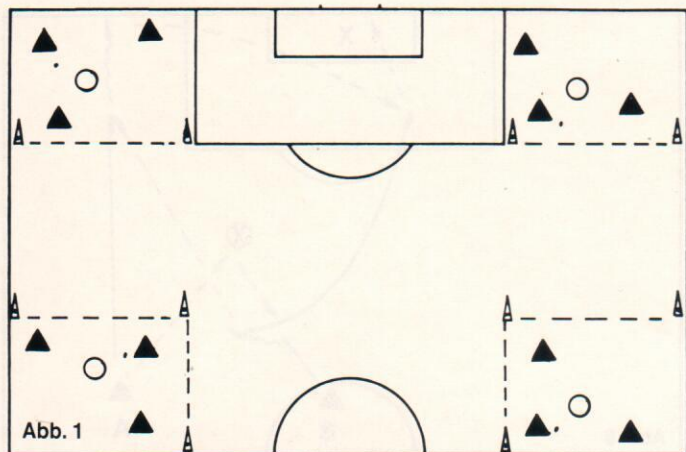
Die Mannschaft teilt sich in Spielerpaare auf, die sich im Mittelfeldbereich zu Übungsbeginn jeweils folgendermaßen aufstellen: 1 Spieler mit Ball in der halbrechten Position, sein Mitspieler am Mittelkreis.

Vor dem Tor spielen zusätzlich 2 Angreifer gegen 2 Deckungsspieler.

Der Spieler mit Ball dribbelt aus seiner Position Richtung Tor. Der Mitspieler überholt seinen Partner im Rücken, bietet sich auf dem Flügel an und wird angespielt. Er dribbelt weiter bis zur Torauslinie und flankt auf die beiden Angreifer, die sich vor dem Tor abgestimmt freilaufen und die Hereingabe verwerten sollen.

#### Übung 5:

Verschiedene Torschußübungen aus der Di-



stanz, die die Spieler in der Wochenmitte für die beiden letzten Tage des Trainingslagers neu motivieren sollen.

### Abschlusspiel (25 Minuten)

**Spiel auf ein großes Tor und 3 kleine Kontertore (Abb. 4)**

Die beiden Mannschaften werden nach posi-

tionsspezifischen Gesichtspunkten aufgeteilt:

- Das Team, das sich aus den Offensivspielern zusammensetzt, spielt auf das große Tor mit Torwart. Treffer dieser Mannschaft, die nach Flanken erzielt werden, werden doppelt gewertet.

- Die andere Mannschaft wird durch die De-

fensivspieler gebildet. Die Spieler dieser Mannschaft können Punkte erzielen, indem sie eines von 3 Kontertoren an der Mittellinie durchdringeln.

Treffer bei einem der beiden äußeren Kontertore werden dabei jedoch doppelt gewertet.

### Auslaufen (10 Minuten)

## Trainingseinheit 7

### Tag:

Donnerstag, 9. April 1992

### Zeit:

11.00 bis 12.40 Uhr

### Trainingsschwerpunkt/-ziel:

- Spiel über die Flügel

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Gymnastik-Treff

#### Organisation (Abb. 5):

In den Ecken einer Spielfeldhälfte sind jeweils etwa 15 x 15 Meter große Spielräume markiert. In jedem dieser Spielfelder bewegt sich eine 4er-Gruppe mit je einem Ball. Innerhalb der Spielfelder erfüllen die 4er-Gruppen nacheinander verschiedene balltechnische Aufwärmübungen.

Nach Ende jeder Technikübung kommen alle Gruppen in lockerem Trab ohne Ball in der

Mitte der Spielfeldhälfte zusammen, um unter Anleitung des Trainers eine Stretching-Übung zu absolvieren. Nach Vorgabe der nächsten Technikübung kehren die 4er-Gruppen anschließend wieder in die jeweiligen Übungsräume zurück.

#### Übung 1:

Freies Zusammenspiel in der lockeren Bewegung.

#### Übung 2:

Zuspiele mit Begrenzung der Ballkontakte.

#### Übung 3:

Freies Zusammenspiel mit einer Zusatzaufgabe nach jedem Abspiel (Hocke, Skippings, Kopfbällimitation, Liegestütz).

#### Übung 4:

Das Anspiel wird mit einer Temposteigerung um eine der 4 Spielfeldmarkierungen mitgenommen.

#### Übung 5:

Das Anspiel wird in Richtung auf eine Spielfeldmarkierung mitgenommen, wobei kurz vor Erreichen der Markierung in verschiedener Form ein explosiver Laufrichtungswechsel erfolgt.

#### Übung 6:

3 gegen 1 innerhalb des Spielfeldes.

### Hauptteil (40 Minuten)

#### Schulung des Flügelspiels

#### Übung 1 (Abb. 6):

Die Mannschaft unterteilt sich in Spielerpaare. Die beiden Spieler stellen sich jeweils kurz vor der Mittellinie an der Seitenlinie in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander auf. Der äußere Spieler A hat zunächst den Ball. Etwa 10 Meter in Richtung Tor etwa in die Mitte zwischen beide Spieler plaziert sich ein Anspieler.

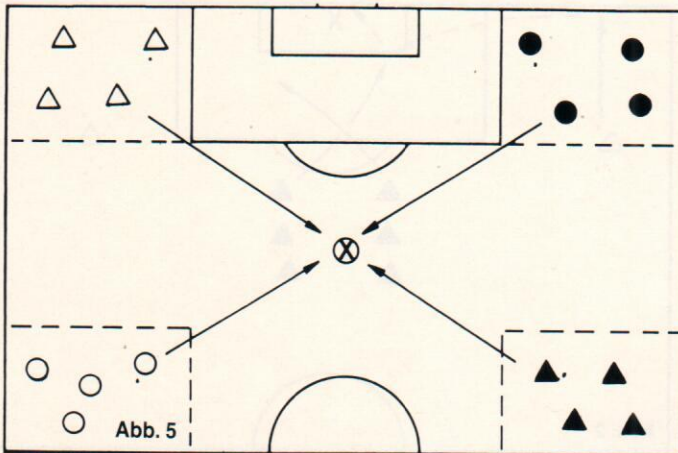


Abb. 5

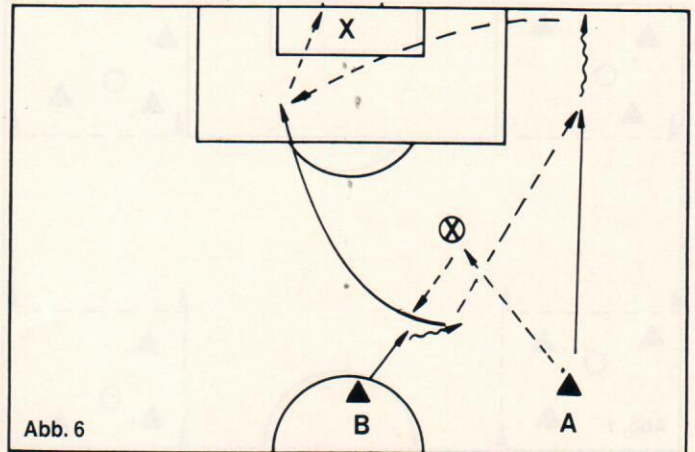


Abb. 6

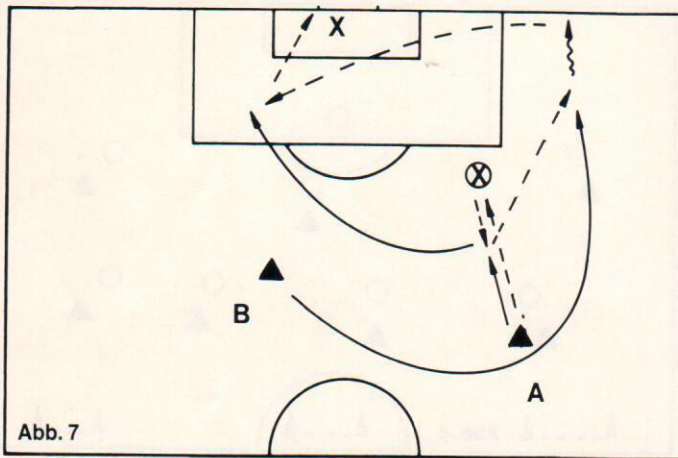


Abb. 7

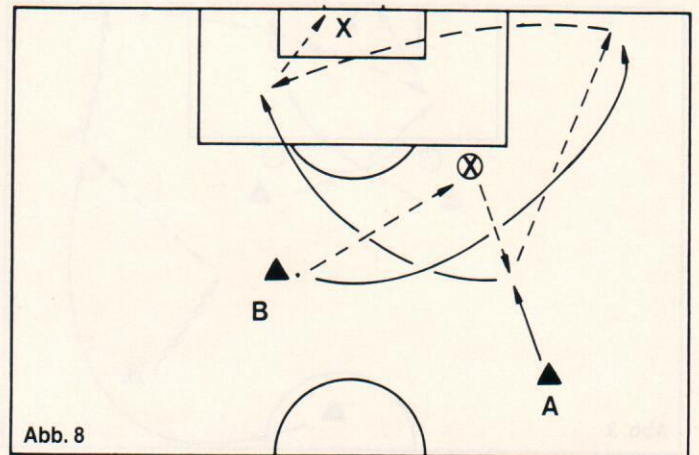


Abb. 8

Folgende Kombinationsform läuft über die Spielfeldseite ab: Der erste Spieler A paßt zum Anspieler C und startet sofort entlang der Seitenlinie. C läßt das Zuspiel kurz auf den entgegenstartenden B zurückprallen. B nimmt das Anspiel kurz mit, paßt in den Lauf von A und startet selbst in Richtung Strafraum.

A dribbelt bis zur Torauslinie und flankt vor das Tor, wo B die Hereingabe direkt oder nach einer kurzen Ballkontrolle verwerten soll.

Nach einiger Zeit werden die Flügelkombinationen von der anderen Spielfeldseite begonnen.

**Übung 2:**

Die Spieler stellen sich wie bei der Übung 1 auf.

A dribbelt nun auf den Gegenspieler C zu, wobei B etwas später hinter seinem Rücken

nach Außen startet. A paßt in den Lauf des hinterlaufenden B und läuft in den Strafraum weiter, wo er die Flanke von B erwartet. Nach einigen Durchgängen laufen die Angriffe über die andere Spielfeldseite ab.

**Übung 3 (Abb. 7):**

Die Spieler teilen sich gleichmäßig auf 2 etwa 10 x 10 Meter große Spielfelder auf. Das Spielfeld A ist an der Spielfeldseite kurz vor der Mittellinie markiert, das Spielfeld B etwa 35 Meter frontal vor dem Tor. An einer Strafraumecke befindet sich zusätzlich noch 1 Anspieler.

Nur die Spieler im Spielraum A haben alle einen Ball. Der erste Spieler dieser Gruppe spielt den Anspieler an, startet seinem Zuspiel nach und bekommt den Ball zurückgepaßt. Inzwischen ist der erste Spieler der Gruppe B aus seinem Feld gestartet, um im hohen Tempo seinen Mitspieler der Gruppe A zu hinterlaufen. Er bekommt den Ball in den Lauf gepaßt und soll abschließend vor das Tor

flanken, wohin der Spieler der Gruppe A nach seinem Paß auf den Flügel weiterstartet.

**Übung 4 (Abb. 8):**

Die Spieler stellen sich wie bei der Übung 3 auf. Nun haben aber die Spieler der Gruppe B alle einen Ball.

Der erste Spieler dieser Gruppe paßt zum Anspieler und startet direkt in die Außenposition. Der Anspieler läßt den Ball zum sich anbietenden ersten Spieler der Gruppe A prallen. A spielt anschließend in den Lauf von B und startet vor das Tor, um die Hereingabe von B möglichst direkt zu verwerten.

**Abschlußspiel (25 Minuten)**

**Spiel auf 2 Tore**

2 Mannschaften spielen auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander. Treffer, die durch Hinterlaufen am Flügel mit anschließender Flanke eingeleitet werden, werden doppelt gewertet.

**Auslaufen (10 Minuten)**

**Achtung! Trainer/Betreuer**  
**BIEGEL International Team Sport**  
sucht im gesamten Bundesgebiet

**Handelsvertreter**

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).  
Zuschriften unter Chiffre ft 8a/92 an den  
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster



Sind Sie **Trainer/Betreuer?**

Dann haben sie sicher Freude am Sport und allem, was dazu gehört. Vertreten Sie unsere Sportartikel-Firma haupt- oder nebenberuflich!

Zuschriften unter Chiffre ft 8b/92 an den  
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster



## Trainingseinheit 8

**Tag:**

Donnerstag, 9. April 1992

**Zeit:**

16.00 bis 17.40 Uhr

**Trainingsschwerpunkt/-ziel:**

– Schulung des Spiels ohne Ball

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Individuelle Ballarbeit

**Organisation:**

In einem etwa 25 x 25 Meter großen Spielfeld hat jeder Spieler einen Ball. Es kommt zu einem Wechsel zwischen balltechnischen bzw. Dribbelübungen (jeweils 2 Minuten) und verschiedenen Lauf- und Hüpfformen (jeweils 30 Sekunden) ohne Ball, wobei die Bälle frei verteilt im Feld liegengelassen werden.

**Übung 1:**

Hochjonglieren des Balles, Vorstoppen mit dem Kopf, am Boden verarbeiten und einige Meter weiterdribbeln.

**Übung 2:**

Lockerer Trab um die Bälle.

**Übung 3:**

Gleicher Ablauf wie bei Übung 1, der Ball wird aber nun mit der Brust vorgestoppt.

**Übung 4:**

Wechsel zwischen Vorwärts- und Rückwärtslauf bei jedem Ball, anschließend folgen einige Stretchingübungen für die wichtigsten Muskelgruppen.

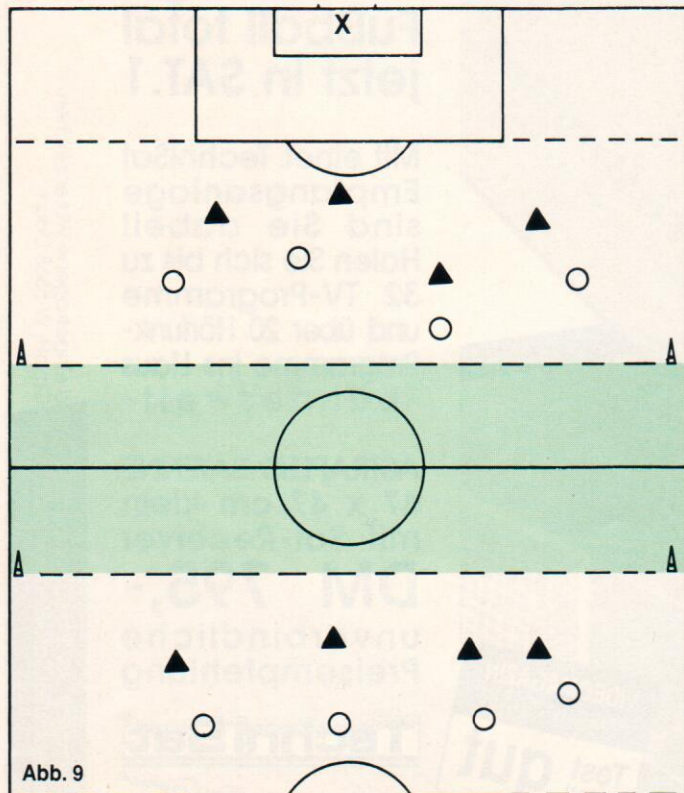


Abb. 9

**Übung 5:**

Gleicher Ablauf wie bei Übung 1, der Ball wird nun aber mit dem Oberschenkel vorgestoppt.

**Übung 6:**

Abbücken im Lauf und kurze Ballberührung im Wechsel mit der rechten bzw. linken Hand.

**Übung 7:**

Hochjonglieren des Balles und Ballkontrolle mit dem Spann.

**Übung 8:**

Drehsprünge im Wechsel rechts bzw. links herum an jedem Ball.

### Hauptteil (40 Minuten)

#### 4 gegen 4 mit Felderwechsel

**Organisation (Abb. 9):**

In der Mitte des Spielfeldes ist eine etwa 20 Meter breite neutrale Zone markiert. Auf beiden Seiten dieser Zone jeweils bis zur verlängerten Strafraumlinie spielen je 2 Mannschaften 4 gegen 4 im freien Raum. Dabei spielt jeweils eine 4er-Gruppe aus der einen Hälfte mit einer 4er-Gruppe aus der anderen Hälfte zusammen.

**Spielablauf:**

Das Spiel beginnt mit einem 4 gegen 4 in einer Hälfte, wobei ein die ballbesitzende Mannschaft durch ein sicheres Zusammenspiel möglichst lange am Ball behaupten soll. Die beiden 4er-Gruppen in der anderen Hälfte traben in der Zwischenzeit locker durcheinander.

Auf Zeichen des Trainers folgt ein Spielfelderwechsel über die neutrale Zone hinweg. Das gerade ballbesitzende 4er-Team versucht, mit einem weiten Flugball einen Mitspieler der anderen 4er-Gruppe anzuspielen. Anschließend wird das 4 gegen 4 in diesem Spielfeldbereich fortgesetzt. Die Spieler in der anderen Hälfte traben nun locker zur Erholung.

#### 5 gegen 5 + 2 Anspieler

**Organisation und Spielablauf (Abb. 10):**

In einem Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße spielen 2 Mannschaften 5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torhütern.

An den Seitenlinien spielen zusätzlich bei jeder Mannschaft 2 Anspielstationen mit, die möglichst oft in das Angriffsspiel einbezogen werden sollen. Die Anspieler können sich entlang der ganzen Spielfeldseite mitbewegen, aber lediglich mit höchstens 2 Ballkontakten mitspielen.

Die Spieler im Spielfeld sollen möglichst schnell zwischen Offensive und Defensive und umgekehrt umschalten und aus dem Zusammenspiel heraus entschlossen zum Torabschluss kommen.

Zwischenzeitlich werden mannschaftsintern die Anspieleraufgaben getauscht.

### Abschlusspiel (25 Minuten)

#### Spiel 7 gegen 7 über ein Zweidrittel-Spielfeld auf 2 Tore

### Auslaufen (10 Minuten)

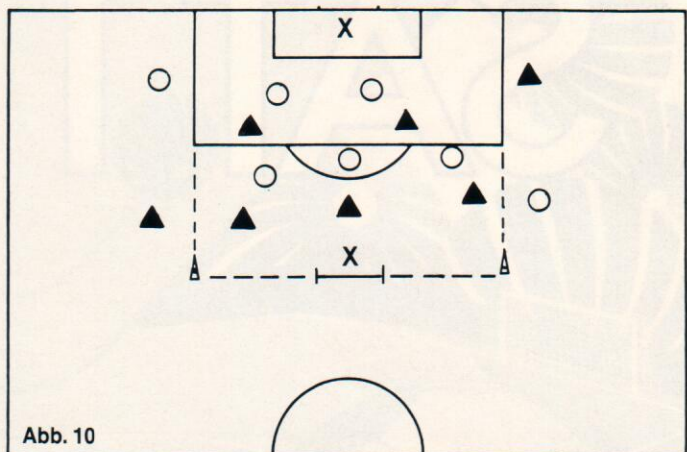


Abb. 10

**Redaktionshinweis:**

In den nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ erscheinen u. a. die folgenden Beiträge:

- Bernd Stange:  
Variables Torschußtraining
- Michael Medler:  
Schnelligkeitstraining mit Kinder- und Jugendmannschaften
- Gerhard Bauer:  
Umgang mit schwierigen Spielern

# TechniSat®

# SATENNE®

Die Satellitenantenne für die Fußball-Bundesliga

1:0 für Sie

# SAT.1

TechniSat

**Bundesliga  
Fußball total  
jetzt in SAT.1**

Mit einer TechniSat  
Empfangsanlage  
sind Sie dabei!  
Holen Sie sich bis zu  
32 TV-Programme  
und über 20 Hörfunk-  
Programme ins Haus  
- bundesweit -

ASTRAPLUS SATENNE  
47 x 47 cm klein  
mit Sat-Receiver  
**DM 795,-**  
unverbindliche  
Preiseempfehlung

VIDEOMAGAZIN  
Ausgabe 4/92

Test  
Urteil **gut**

**TechniSat®**

Das Original

© TechniSat, ASTRAPLUS und SATENNE sind eingetragene Warenzeichen  
der TechniSat Satellitenfernsehprodukte GmbH, W-5508 Daun

Klaus Scholz · Andreas Saletzki · Uwe Mohring

## **Sind Trainingslager im Jugendbereich notwendig?**

Gestaltung einer Trainingswoche im höchsten Jugendbereich —  
vorgestellt am Beispiel der B-Jugend der SG Wattenscheid 09

**Im Jugend-Spitzenbereich gehören Trainingslager innerhalb der Saisonvorbereitung fast schon zur festen Tagesordnung. Denn nirgendwo sonst ist die „natürliche Fluktuation“ innerhalb der Mannschaften so groß. Die Spieler des älteren Jahrgangs rücken in die nächste Altersgruppe auf und für die „Nachfolge-Truppe“ müssen meistens verschiedene Spielergruppen in möglichst kurzer Zeit zusammenschweißt werden. Ein Trainingslager bietet hierzu die besten Möglichkeiten.**



Foto: Lindemann

### **Vorbemerkungen**

Gerade im höchsten Jugendbereich ist die Durchführung eines Trainingslagers besonders wichtig, da aufgrund einer großen Fluktuation innerhalb des Spielerkaders zu Saisonbeginn Spieler aus verschiedenen Mannschaften neu integriert werden müssen.

So setzte sich der vergangene B-Juniorenkader der SG Wattenscheid 09 zum Anfang der Saison 1991/92 wie folgt zusammen:

- 1 Spieler der alten BI-Jugend
- 8 Spieler der alten BII-Jugend
- 2 Spieler der alten CI-Jugend
- 7 Neuzugänge

Neben einer grundsätzlichen Mannschaftsformung sollten innerhalb des Trainingslagers in allen Leistungsbereichen folgende konkrete Eigenschaften und Einstellungen angesteuert werden.

### **Ziele des Trainingslagers**

#### **Taktischer Bereich**

##### **Individualtaktischer Bereich**

- Besonnenes Stellen des Gegners und entschlossenes Attackieren im richtigen Moment
- Kopfballspiel ohne „dumme“ Fouls
- Balleroberung vor oder bei der Ballkontrolle des Gegners
- Beherrschen mindestens einer Finte auf Wettspielniveau
- Richtiges und abgestimmtes Freilaufen

##### **Mannschafts- und gruppentaktischer Bereich**

- Schulung in der kombinierten Mann-/Raumdeckung
- Gegenseitiges Absichern

- Verschieben zur Ballseite (Verengung der Spielräume)
- Forechecking in geeigneten Situationen
- Gegenseitiges Coaching auf dem Spielfeld (Miteinandersprechen)
- Schulung von Standardsituationen (Einstudieren einiger Eck- und Freistoßvarianten, Stellen der Mauer)
- Hinterlaufen am Flügel
- Spielverlagerungen

**Verhalten im 3:5:2-System**

- Jeder Spieler soll die Aufgaben aller Positionen kennenlernen
- Positionswechsel müssen immer situationsangemessen erfolgen. Alle Positionen müssen durchgängig besetzt bleiben. Eine gegenseitige Abstimmung und ein vorausschauendes Spielverhalten sind wichtig

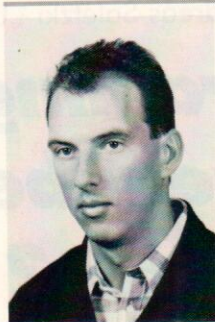
Beispiel für einen Positionswechsel:

Bei einem Positionswechsel des defensiven, linken Mittelfeldspielers in den Spielraum des offensiven, rechten Mittelfeldspielers rutscht der rechte, offensive Mittelfeldspieler auf die Position des linken, offensiven Mittelfeldspielers, und der linke, offensive übernimmt die Aufgaben des linken, defensiven Mittelfeldspielers

- Diese taktische Flexibilität innerhalb verschiedener Spielpositionen verbessert die Perspektiven des Nachwuchsspielers im Hinblick auf den Profibereich wesentlich.

**Psychologischer Bereich**

Jeder Spieler soll einige Möglichkeiten kennenlernen, wie er bei seiner Persönlichkeitsstruktur optimal motiviert in ein Spiel gehen kann. Einige Spieler müssen erst „heiß gemacht“ werden, oder besser: Sie müssen lernen, sich selbst heiß zu machen. Andere dagegen sind übernervös oder wenig selbstbewußt. Sie müssen Hilfen bekommen, wie sie diese Übererregungen vor einem Spiel abbauen können.



**Klaus Scholz**

Der letztjährige BI-Trainer der SG Wattenscheid 09 steuert zur nächsten Saison neue Ziele an: Nach fast 10 Jahren Jugendarbeit beim Bundesligisten, in der er als Nachwuchstrainer von der E- bis zur A-Jugend

fast alle Altersstufen durchlaufen hat, wechselt der 31jährige als Jugend-Cheftrainer zum MSV Duisburg. Dort wird er vorrangig als A-Jugendtrainer in Zusammenarbeit mit Amateur-Coach Ewald Lienen für die Nachwuchsarbeit des ambitionierten Zweitligisten verantwortlich sein.

In Form einer Selbstsuggestion können sich z. B. solche Spieler folgende Sätze einprägen und sich vor jedem Spiel introverbal ins Gedächtnis rufen:

- „Auf dem Spielfeld treffe ich die Entscheidungen!“
- „Ich beherrsche das Fußballfeld!“
- „Ich beherrsche den Ball!“
- „Ich fühle mich mächtig und stark innerhalb des Fußballfeldes!“
- „Ich beherrsche meine Technik!“
- „Ich entscheide hier alles!“
- „Ich fühle mich stark!“
- „Ich fühle mich sicher!“
- „Ich bin stark!“
- „Ich bin sicher!“

**Konditioneller Bereich**

- Die Spieler müssen in die Lage versetzt werden, 80 Minuten höchstes Spieltempo zeigen zu können.
- Alle konditionellen Leistungskomponenten

ten sollen im Hinblick auf die Anforderungen im höchsten Amateur- bzw. Profibereich von den organischen und muskulären Grundlagen her perspektivisch entwickelt werden.

- Durch ein kompensatorisches Krafttraining sollen muskuläre Disbalancen vermieden werden (insbesondere Bauch-, Rücken- und Oberschenkelbeugemuskulatur).

**Technischer Bereich**

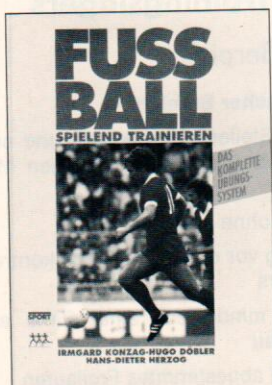
- Grundsätzlich wird durch eine umfassende und regelmäßige Technik-Schulung die Optimierung technischer Stärken und das Abstellen technischer Schwächen angezielt.
- Ein wichtiger Trainingsschwerpunkt ist insbesondere der Förderung der Beidfüßigkeit, also die Verbesserung des Spiels mit dem schwachen Fuß.

**Inhalte der Mannschaftsbesprechungen**

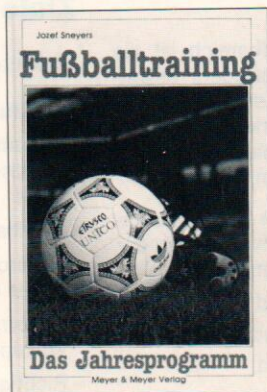
Die Erarbeitung der einzelnen Leistungsfaktoren findet selbstverständlich in den Trainingseinheiten statt. Daneben werden aber einzelne leistungsfördernde Faktoren oder technisch-taktische Themen innerhalb von Mannschaftsbesprechungen theoretisch wiederholt, vorbereitet oder vertieft:

- Überblick über den Aufbau des Jahrestrainingsplans
- Zielformulierungen für die Mannschaft und für Einzelspieler
- Besprechung von Standardsituationen (Freistöße in der Defensive und Offensive, Aufstellung der Spieler bei Eckstößen)
- Spielsystem 3:5:2 mit den entsprechenden Aufgabenverteilungen
- Aufbau einer Abseitsfalle bei Standardsituationen
- Ernährungsgrundsätze
- Grundsätze in der Spielvorbereitung
- Erläuterung einzelner Angriffsmittel – insbesondere das Hinterlaufen am Flügel.

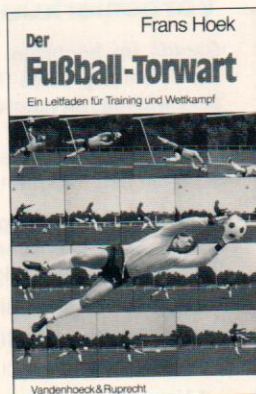
**Tips für Ihre Fußballbibliothek**



Ein Kompendium für Trainer, die Spaß am Weiterdenken haben. Abwechslungsreiche, leistungsangepaßte Trainingsvorschläge  
200 Seiten **DM 39,80**



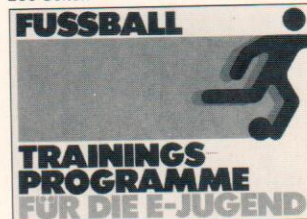
Hier findet der Fußballtrainer mehr als tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: von der Vorsaison über die Saison bis zur abschließenden Ruheperiode systematische und erfolgreiche Trainingstips. 306 Seiten **DM 34,00**



Eine Praxisbezogene, systematische Gesamtdarstellung des Torwartspiels: Training von Technik, Taktik und Kondition sowie Überlegungen zu Psychologie und externen Faktoren. 152 Seiten. **SONDERPREIS DM 14,80**



40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**



Theorie und praktische Trainingsprogramme. 252 Seiten. **DM 24,80**

**philippa**

Bestellschein Seite 10.

Tag	Zeit	Trainingsinhalt
2. 8.	14.00	Kaffeetrinken
	15.00	Mannschaftsbesprechung
	16.30	<b>1. Trainingseinheit</b> – Selbständiges Aufwärmen mit Ball (15 Minuten) – Cooper-Test (12 Minuten) – Aktive Erholung (Ballarbeit) – Dauerlauf (20 Minuten) – Ausdehnen/Lockern
	18.00	Abendessen
	19.30	<b>2. Trainingseinheit</b> – 5 gegen 2 (15 Minuten) – Variantenreiches Rundenlaufen auf dem Spielfeld (45 Minuten) – Spiel auf engem Raum – doppelter Strafraum (20 Minuten) – Auslaufen/Ausdehnen in Partnerform (10 Minuten)
3. 8.	7.00	Wecken
	7.10	<b>1. Trainingseinheit</b> – Waldlauf 1800 Meter/Gymnastik/ 3600 Meter/Auslaufen

Tag	Zeit	Trainingsinhalt
	8.15	Frühstück
	9.45	<b>2. Trainingseinheit</b> – Einlaufen in verschiedenen Variationen (15 Minuten) – 5 gegen 2 (10 Minuten) – Individuelles Stretching (10 Minuten) – Gruppentraining mit Stationenwechsel: 4 gegen 4 auf 2 Tore/Ausdauerparcours (2x 10 Minuten) – Auslaufen/Lockern in Partnerform (10 Min.)
	12.00	Mittagessen
	14.00	Kaffeetrinken
	15.30	<b>3. Trainingseinheit</b> – Spiel 5 gegen 2 (10 Minuten) – Kräftigungsgymnastik (10 Minuten) – Standardsituationstraining: Eckballvarianten (30 Minuten) – Spiel Deckung gegen Angriff – Positionstraining (30 Minuten) – Individuelles Auslaufen (10 Minuten)
	18.00	Abendessen
	19.00	Mannschaftsbesprechung
	19.30	Freizeit
	22.00	Nachtruhe
	4. 8.	

## Sportbälle: Spitzen-Qualität + Top-Design 1 Jahr Garantie



## Ballkauf ohne Risiko: Wir garantieren Qualität!

Original-Qualität	Testpreis je Stück
<b>Wettpielfußball micron F 15</b>	
Official FIFA Gr. 5	nur DM <b>69,-</b>
<b>Wettpielfußball micron F 45</b>	
Official FIFA Gr. 5	nur DM <b>39,-</b>
<b>Wettpielfußball micron F 55</b>	
Official FIFA (Spezial-Hartplatz-Fußball) Gr. 5	nur DM <b>34,-</b>
<b>Wettpielfußball micron F 75</b>	
Official FIFA Gr. 5	nur DM <b>24,-</b>
<b>Trainingsfußball micron F 74</b>	
Gr. 4	nur DM <b>24,-</b>
<b>Trainingsfußball micron F 73</b>	
Gr. 3	nur DM <b>24,-</b>
<b>Wettpielfußball FLASH</b>	
Official FIFA (Farbe rot oder gelb) Gr. 5	nur DM <b>39,-</b>
<b>Hallenfußball INDOOR Soft</b>	
weicher Polyfilz, Farbe gelb Gr. 5	nur DM <b>34,-</b>
erstklassige Filzqualität Gr. 4	nur DM <b>34,-</b>
<b>Hallenfußball INDOOR special</b>	
Poly-Veloursqualität, Farbe gelb Gr. 5	nur DM <b>39,-</b>
<b>Pendelball mit Drehwirbel</b>	
weiches Qualitätsleder Gr. 5	nur DM <b>39,-</b>
<b>Super-Ballpaket</b>	
8x micron F 75, 2x micron F 15, 1x INDOOR, 1x FLASH, 1x Balltragenetz	nur DM <b>360,-</b>

alle Preise incl. 14% MwSt.

**Die neue Ballgeneration:**  
• Weicher Softex-Aufbau • Hochabriebfeste Spezial-Beschichtungen  
für jeden Einsatzbereich. Sie bestellen ohne Risiko, zur Ansicht mit  
Rückgaberecht innerhalb 14 Tagen!

Bitte fordern Sie die neuen, kostenlosen Prospekte an.

**PANDOS**  
sportslines

Dürkheimer Str. 24 Eilbestellungen (auch nach 17 Uhr):  
6731 Frankenstein Tel. 06329/1032 + 1338, Fax: 06329/1052

Tag	Zeit	Trainingsinhalt	
5. 8.	7.00	Wecken	
	7.10	<b>1. Trainingseinheit</b> Waldlauf/Gymnastik (45 Minuten)	
	8.15	Frühstück	
	9.45	<b>2. Trainingseinheit</b> – Technikübungen in der 2er-Gruppe (30 Minuten) – Paarweises Balljonglieren (10 Minuten) – Intervalltraining mit Ball in der 2er-Gruppe: Belastungsdauer jeweils 1 Minute (10 Minuten) – 9 gegen 9 auf 2 Tore (30 Minuten) – Auslaufen/Ausdehnen (10 Minuten)	
	12.00	Mittagessen	
	14.00	Kaffeetrinken	
	15.30	<b>3. Trainingseinheit</b> – Einlaufen in verschiedenen Varianten (20 Minuten) – Torschußübungen mit konditionellen Akzenten – lange Laufwege zur Torschuß-Vorbereitung (45 Minuten) – Abschlußspiel 5 gegen 2 (10 Minuten)	
	18.00	Abendessen	
	19.00	Freizeit	
	22.00	Nachtruhe	
	6. 8.	7.00	Wecken
		7.10	<b>1. Trainingseinheit</b> – Lauf im Park/Gymnastik (45 Minuten)
		8.15	Frühstück
		9.45	<b>2. Trainingseinheit</b> – Individuelles Aufwärmen mit Ball (15 Minuten) – Schulung des Flügelspiels mit Torabschlüssen – Komplexübungen (60 Minuten) – Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)
12.00		Mittagessen	
14.00		Kaffeetrinken	
15.30		<b>3. Trainingseinheit</b> – Individuelles Aufwärmen mit Ball (10 Minuten) – Ballgymnastik (10 Minuten) – 9 gegen 9 auf 2 Tore mit Tabu-Zonen an den Flügeln – freies Flanken (20 Minuten) – 9 gegen 9 mit Doppeltoren nach Flanken und Rückpässen (30 Minuten) – Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)	
18.00		Abendessen	
19.00		Freizeit	
22.00		Nachtruhe	
7. 8.		7.00	Wecken
		7.10	<b>1. Trainingseinheit</b> – Ausdauerlauf im Park (40 Minuten) – Gymnastikpausen

Tag	Zeit	Trainingsinhalt	
	8.15	Frühstück	
	9.45	<b>2. Trainingseinheit</b> – Einlaufen mit verschiedenen Laufformen und Gymnastik (15 Minuten) – Stationentraining in 4 Gruppen (60 Minuten) Schwerpunkt: Kopfball und Torabschlüsse – 5 gegen 2 (15 Minuten)	
	12.00	Mittagessen	
	15.30	Kaffeetrinken	
	16.30	Mannschaftsbesprechung	
	18.30	Freundschaftsspiel gegen A-Jugend-Landesligamannschaft (5:0)	
	20.00	Grillabend	
	24.00	Nachtruhe	
	8. 8.	7.00	Wecken
		7.30	<b>1. Trainingseinheit</b> – 4x 1000 Meter (35 Minuten) – Gymnastik in den Pausen (10 Minuten)
		8.15	Frühstück
		9.45	<b>2. Trainingseinheit</b> – Aufwärmen in Partnerform ohne Ball – Laufvarianten/Kräftigungsübungen (10 Minuten) – Schulung im individualtaktischen Bereich: Verschiedene Formen des 1 gegen 1 (60 Minuten) – Abschlußspiel 9 gegen 9 (15 Minuten) – Auslaufen und Dehnen (5 Minuten)
		12.00	Mittagessen
		14.00	Kaffeetrinken
15.30		<b>3. Trainingseinheit</b> – Technikübungen in 2er-Gruppen (15 Minuten) – 1 gegen 1 und Technikübungen im Wechsel (55 Minuten) – Abschlußspiel 9 gegen 9 (15 Minuten) – Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)	
18.00		Abendessen	
20.00		Kinoabend	
22.30		Nachtruhe	
9. 8.		7.00	Wecken
		7.10	<b>1. Trainingseinheit</b> – Ausdauerlauf im Wald (40 Minuten) – Gymnastikpausen (5 Minuten)
		8.15	Frühstück
		9.45	<b>2. Trainingseinheit</b> – Individuelles Einlaufen (15 Minuten) – Cooper-Test (12 Minuten) – Abschlußspiel (40 Minuten) – Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)
	12.00	Mittagessen	
	13.00	Abreise aus dem Trainingslager	

# Rühr mich an.



Das neue Gatorade Pulver macht aus einfachem Wasser einen wertvollen Durstlöscher. Mit unendlich viel Erfrischung, Mineralstoffen und Magnesium. Eine Dose reicht für 7,5 Liter. So ergiebig ist nur das neue Gatorade Pulver. Für alle, die nicht gerne viel tragen, aber viel trinken.

**Gatorade. Besiegt den Durst.**



Gunnar Gerisch · Karl Weber

# Diagnostik der Ausdauer und Schnelligkeit im Leistungsfußball

(1. Teil)

**Im Fußball gilt für das spezielle Training der Ausdauer: soviel Zeit wie notwendig, aber so wenig Zeit wie möglich! Folglich kommt es darauf an, mit vergleichsweise geringem Zeitaufwand ein Maximum an Leistungsgewinn zu erzielen. Dies gelingt nur mit einer Trainingssteuerung, die jedem Spieler exakt die richtige Reizhöhe und Reizdauer vorgibt; eine objektive und gültige Leistungsdiagnostik ist unabdingbare Voraussetzung hierfür.**

**Dieser 1. Teil gibt einen Überblick über den aktuellen Stand der Diagnostik der Ausdauer im Leistungsfußball innerhalb einer anwendungsorientierten Sportwissenschaft.**



Foto: Gerisch

## Einleitung

Fußball ist gekennzeichnet durch ein komplexes Anforderungsprofil technischer, taktischer und konditioneller Fähigkeiten. Aus dem konditionellen Bereich sind Schnelligkeit, Kraft- und (Grundlagen) Ausdauer von besonderem Interesse, da sie nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit begrenzen, sondern auch erheblichen Einfluß auf die Technik und Taktik des einzelnen Spielers und somit auf das Spielniveau der gesamten Mannschaft ausüben können. Ein wichtiges Ziel für den Trainer und den anwendungsorientierten Sportwissenschaftler besteht folglich darin, Ausdauer und Schnelligkeit so zu verbessern, daß die Leistungsfähigkeit der Mannschaft im Training und Wettkampf steigt, ohne dabei andere wichtige leistungsbestimmende Faktoren zu vernachlässigen.

Eine wissenschaftlich fundierte Steuerung isolierter oder komplexer Leistungskomponenten in den Sportspielen setzt eine valide sportartspezifische Diagnostik voraus (Abb. 1). Hierbei müssen Testmethoden entwickelt werden, die eine hohe Affinität zu der betreffenden Sportart aufweisen. Besonders

wünschenswert sind solche Verfahren, die eine objektive, zuverlässige und fußballspezifisch gültige Leistungsdiagnostik (einschließlich hoher Trennschärfe innerhalb gleicher Leistungsklassen) erlauben und zugleich konkrete Hinweise zur Belastungsdosierung (Reizhöhe, -dauer und -dichte) vorgeben (Abb. 1).

Im Mittelpunkt unserer Ausführungen steht die Darstellung entsprechender Tests zur Diagnostik der (aeroben) Ausdauer und der Schnelligkeit von Fußballspielern verschiedener Leistungsklassen. Hierbei handelt es sich um Testverfahren, die den aktuellen sportmedizinischen Wissensstand berücksichtigen und die sich zudem bereits in der Praxis mit Lizenzspielern (derzeitig 10 Mannschaften der 1. und 2. Bundesliga), Amateuren und Junioren der höheren Leistungsklassen sowie der Damen-Nationalmannschaft bewährt haben.

## Ausdauer

Im Fußball ist die Ausdauerleistungsfähigkeit von Bedeutung für folgende Spiel- und Trainingsbedingungen:



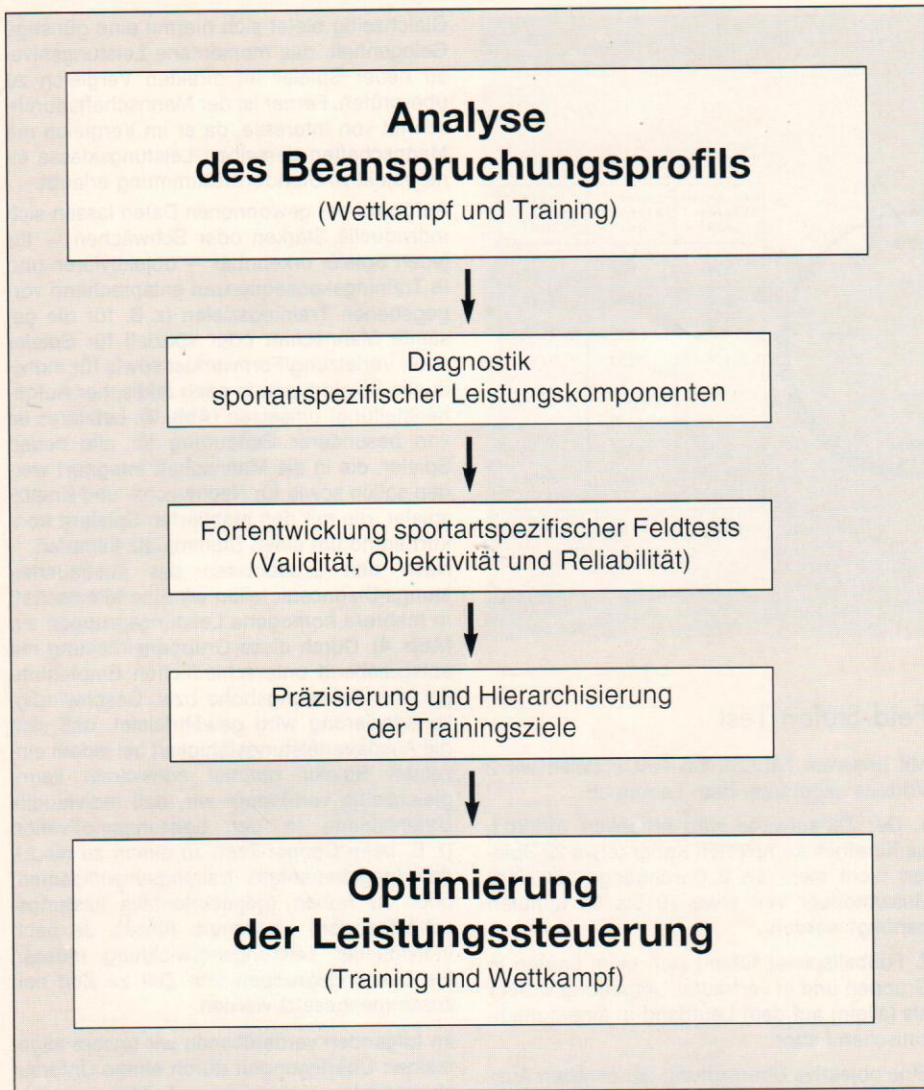


Abb. 1: Schematische Darstellung der Analyse des Beanspruchungsprofils im Fußball zur Optimierung der Leistungssteuerung in Training und Wettkampf.

- 1 Aufrechterhaltung eines hohen Spieltempos ohne wesentliche Übersäuerung und zentrale Ermüdung.
- 2 Eröffnung eines breiten Spektrums an taktischen Varianten mit hohen körperlichen Beanspruchungen (Forechecking, druckvolles Spiel, Einschalten von Abwehrspielern in den Angriff etc.).
- 3 Toleranz für hohe Trainingsumfänge und -intensitäten.
- 4 Schnelle Regeneration sowohl nach kurzen, intensiven Belastungen als auch nach längerdauernden Beanspruchungen im Training und im Wettkampf.
- 5 Geringere Verletzungsanfälligkeiten.

Wegen der grundsätzlichen Bedeutung der Technik und insbesondere ihrer spieltaktisch-optimalen Umsetzung für die Leistungsfähigkeit sowie der Komplexität und Verflechtung anderer leistungsbestimmender Faktoren mit entsprechend hohen Trainingsumfängen gilt im Fußball für das spezielle Training der Ausdauer das Prinzip: soviel Zeit wie notwendig, aber so wenig Zeit wie möglich! Folglich

kommt es darauf an, mit vergleichsweise geringem Zeitaufwand ein Maximum an Leistungsgewinn zu erzielen. Dies gelingt nur mit einer Trainingssteuerung, die jedem Spieler exakt die richtige Reizhöhe und Reizdauer vorgibt, damit weder Unterforderung noch Überforderung eintreten: eine objektive und gültige Leistungsdiagnostik ist unabdingbare Voraussetzung hierfür.

Beim derzeitigen gerätetechnischen Entwicklungsstand verschiedener Ergometrieformen (z. B. Fahrrad- oder/und Laufbandergometrie) ist für die Diagnostik der allgemeinen aeroben Ausdauer von Fußballspielern im Labor das Laufband das Mittel der Wahl. Wir führten daher anfänglich unsere Ausdauer-Diagnostik nach dem von MADER u. a. (1976) eingeführten Verfahren und dem von HECK u. a. (1982) modifizierten Standardisierungsvorschlag auf dem Laufband durch. In Übereinstimmung mit LIESEN (1987) geben wir seit einigen Jahren einem modifizierten Verfahren im Feld den Vorzug; hierbei wird auf einer Kunststoffbahn (Aschenbahn) gelaufen mit vorgegebenen, stufenförmig erhöhten Geschwindigkeiten, die über akustische Signale

NEU NEU NEU

# FUSS-BALL



## WINTER-TRAINING 92/93

**Beste Rasenplätze in exzellentem Klima.**

**FREIZEIT AKTIV - Zielorte:**

- TÜRKEI - Antalya
- PORTUGAL - Albufeira
- TENERIFFA - Arona
- LANZAROTE - Club La Santa
- MALLORCA - Cala Milor
- SPANIEN - Alfas del Pi
- ISTRIEN - Pula
- ITALIEN - Caorle und Rom

**FREIZEIT AKTIV - Leistungen:**

- \* Kostenlose Besichtigung des Trainingsortes durch Verantwortliche Ihres Vereins.
- \* Kostenlose Beratung durch einen FREIZEIT AKTIV - Mitarbeiter am Sitz Ihres Clubs.
- \* Betreuung durch FREIZEIT AKTIV - Mitarbeiter am Trainingsort.
- \* Organisation von Freundschaftsspielen u.v.m.

**SERVICE COUPON**

- Senden Sie uns bitte \_\_\_\_ Exemplare des FREIZEIT AKTIV-Kataloges "TRAININGSCAMPS '93."
- Wir sind an einem Beratungsgespräch durch einen FREIZEIT AKTIV - Mitarbeiter interessiert.
- Wir bitten um Ihre telefonische Kontaktaufnahme mit Frau / Herrn

Unsere Anschrift:

Name \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Trainingscamps  
**Freizeitaktiv**

FREIZEIT AKTIV GmbH  
Postfach 1155  
6146 Alsbach 1  
Telefon: 06257 / 2011  
Telefax: 06257 / 1011

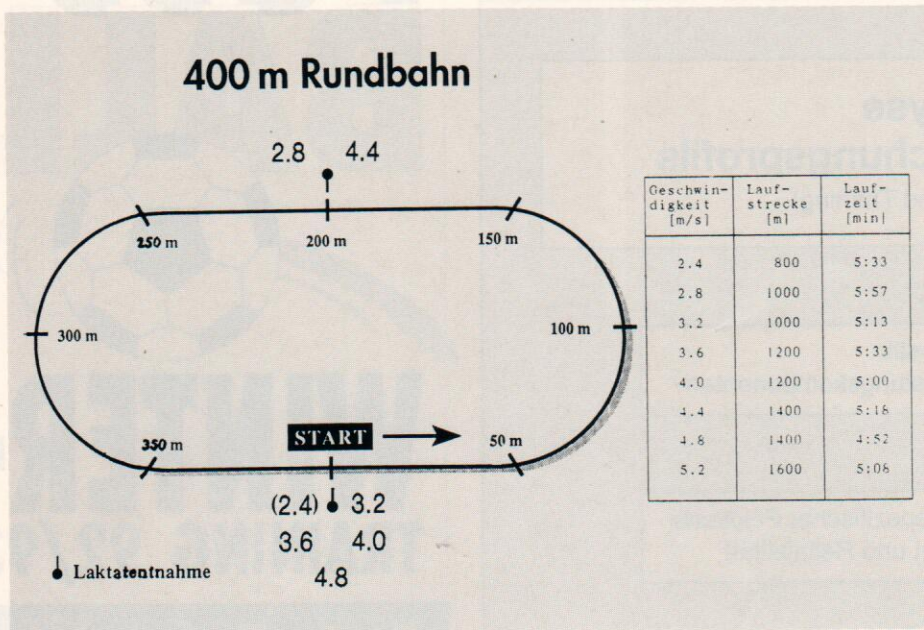


Abb. 2: Grundaufbau des Feld-Stufen-Tests

(Huptöne) als „Schrittmacher“ in regelmäßigen 50 Meter-Abständen (Hütchenmarkierungen) exakt gesteuert werden. In Abänderung zum Standardisierungsvorschlag von HECK u. a. (1982) beträgt bei unserem Feld-Stufen-Test die Laufdauer auf jeder Belastungsstufe jeweils etwa 5 Minuten (Abb. 2), damit in den Laufabschnitten mit niedriger und mittlerer Geschwindigkeit mit höherer Sicherheit ein Stoffwechsel-Gleichgewicht erreicht wird, so daß die anschließenden Empfehlungen für die Trainingspraxis präziser erfolgen können. Mit diesem Ausdauer-Feldtest gelingt unabhängig von der Leistungsmotivation eine objektive und trennscharfe Beurteilung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit; zugleich erhalten wir präzise Hinweise für eine optimale Belastungsdosierung, die je nach Trainingsziel (z. B. Regeneration, langfristiger Aufbau oder kurzfristige Verbesserung der Ausdauer) und Zeitaufwand (z. B. einmal wöchentlich oder jeden zweiten Tag) einen höchstmöglichen Leistungsfortschritt verpricht.

### Feld-Stufen-Test

Mit unserem Feld-Stufen-Test erzielen wir 2 Vorteile gegenüber dem Labortest:

1. Der Zeitaufwand wird erheblich verkürzt, da für einen kompletten Kader (etwa 22 Spieler) nicht mehr als 2 Durchgänge mit einer Gesamtdauer von etwa 70 bis 90 Minuten benötigt werden.
2. Fußballspieler fühlen sich beim Laufen in Gruppen und in vertrauter Umgebung wohler als (allein) auf dem Laufband in einem medizinischen Labor.

Eine objektive Überprüfung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit von Fußballspielern ist für den Trainer sowohl im **Quer-** als auch im **Längsschnitt** von Nutzen.

### Querschnitt

Die Ergebnisse des Ausdauertests dienen vorrangig dem interindividuellen Leistungsvergleich (einschließlich der Mannschaftsblöcke Abwehr, Mittelfeld und Angriff).

Gleichzeitig bietet sich hiermit eine günstige Gelegenheit, das momentane Leistungsniveau neuer Spieler im direkten Vergleich zu überprüfen. Ferner ist der Mannschaftsdurchschnitt von Interesse, da er im Vergleich mit Mannschaften derselben Leistungsklasse eine objektive Standortbestimmung erlaubt.

Aufgrund der gewonnenen Daten lassen sich individuelle Stärken oder Schwächen – für jeden Spieler erkennbar – objektivieren und in Trainingskonsequenzen entsprechend vorgegebenen Trainingszielen (z. B. für die gesamte Mannschaft oder speziell für Spieler nach Verletzung/Formverlust sowie für individuelle Spielertypen je nach taktischer Aufgabenstellung) umsetzen (Abb. 3). Letzteres ist von besonderer Bedeutung für alle neuen Spieler, die in die Mannschaft integriert werden sollen sowie für Nachwuchs- und Ersatzspieler, die mit den etablierten Spielern konkurrierend um einen Stammspieler kämpfen. Nach den Ergebnissen der Ausdauerleistungs-Diagnostik teilen wir eine Mannschaft in mehrere homogene Leistungsgruppen ein (Abb. 4). Durch diese Gruppeneinteilung mit entsprechend unterschiedlichen Empfehlungen zur Belastungshöhe bzw. Geschwindigkeitsdosierung wird gewährleistet, daß sich die Ausdauerleistungsfähigkeit bei jedem einzelnen Spieler optimal entwickeln kann; gleichzeitig verhindern wir, daß individuelle Unterschiede in der Leistungsmotivation (z. B. beim Cooper-Test) zu einem zu niedrigen (gegebenenfalls trainingsunwirksamen) oder zu hohen (gegebenenfalls leistungsschädigenden) Lauftempo führen. Je nach individueller Leistungsentwicklung müssen die Leistungsgruppen von Zeit zu Zeit neu zusammengesetzt werden.

Im folgenden verdeutlichen wir unsere allgemeinen Überlegungen durch einige Untersuchungsdaten, vorrangig von Mannschaften aus der 1. und 2. Bundesliga.

□ Zu Beginn der Vorbereitungsperiode auf die Bundesligasaison 1990/91 stellten wir bei einer Mannschaft der 1. Bundesliga eine anaerobe Schwelle (definiert bei 4 mmol/l Blutlaktat) von 3,90 (± 0,29) m/s bzw. 14,040 (± 1,044) km/h fest. Nach unseren Erfahrungen entspricht eine Ausdauerergrenze dieser

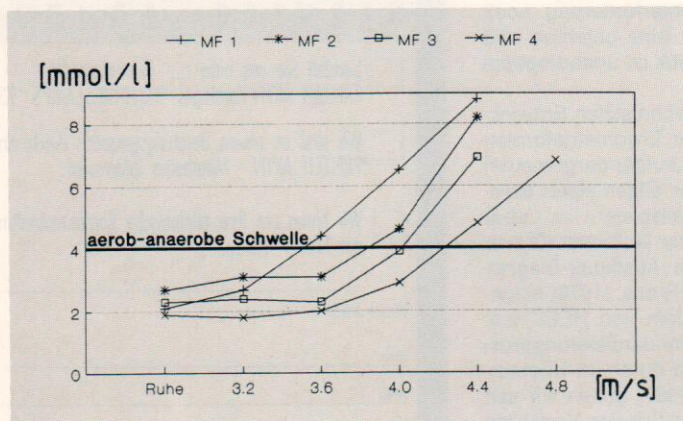


Abb. 3: Laktat-Leistungskurven von 4 Mittelfeldspielern

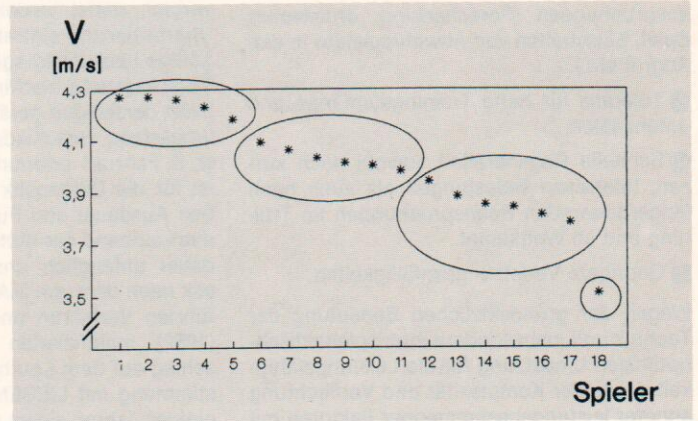


Abb. 4: Leistungsbild der anaeroben Schwelle des Spielerkaders einer Mannschaft der 1. Bundesliga mit einem Vorschlag für die Zusammenstellung leistungsdifferenzierter Gruppen für das Ausdauertraining.

Größenordnung den Durchschnittswerten von Bundesligamannschaften zu diesem Zeitpunkt. Damit in der vergleichsweise kurzen Vorbereitungszeit andere wichtige Trainingsziele (z. B. Schnellkraft etc.) schneller und effektiver angegangen werden können, wäre ein 5 bis 10% höherer Ausgangswert (etwa 4,0 bis 4,2 m/s) wünschenswert. Eine bessere Grundlagenausdauer ermöglicht in der Wettkampfsaison höhere Trainingsumfänge und -intensitäten sowie eine schnellere Erholungszeit bzw. bessere Regeneration.

□ Defizite in der Ausdauerleistung können eine Mannschaft an der Entfaltung ihrer Leistungsfähigkeit auf Dauer erheblich behindern. Als praktisches Beispiel führen wir eine Mannschaft der 2. Bundesliga an, die zu Beginn der Rückrunde in der Saison 1988/89 (noch kurze Winterpause) eine durchschnittliche Ausdauerleistungsfähigkeit von 3,72 m/s ( $\pm 0,14$  m/s) bzw. 13,320 km/h aufwies; nur 2 Spieler dieser Mannschaft erreichten mit 4,02 und 4,03 m/s (14,472 bzw. 14,508 km/h) Ausdauerleistungswerte, die für die Bundesliga als zufriedenstellend anzusehen sind. Darüber hinaus wies diese Mannschaft mit einer Durchschnittszeit von 4,34 Sekunden über 30 Meter Sprintwerte auf, die erheblich unterhalb des von uns ermittelten Normdurchschnitts für die Bundesliga liegen. Die Größenordnung dieser Schnelligkeits- und Ausdauerleistungen legte nahe, daß trotz intensivster Bemühungen seitens des Trainers und der Spieler der drohende Abstieg nicht zu verhindern war.

□ Eine andere Mannschaft der 2. Bundesliga wies zu Beginn des zweiten Drittels der Winterpause eine anaerobe Schwelle von 4,13 m/s (14,868 km/h) auf. Die vergleichende Betrachtung der einzelnen Mannschaftsblöcke ergab, daß die Mittelfeldspieler über eine niedrigere aerobe Kapazität als die Stürmer verfügten und nur geringfügig bessere Werte als die Abwehrspieler aufwiesen. Die Mittelfeldspieler hatten folglich einen erheblichen Nachholbedarf zur Steigerung ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit. Durch ein entsprechendes Zusatztraining speziell für einige Mittelfeldspieler (z. B. zwei- bis dreimal 30 bis 40 Minuten wöchentlich) kann dieses Defizit kurz- bis mittelfristig (z. B. in 4 bis 6 Wochen) behoben werden. Andernfalls ist zu befürchten, daß die unzureichend entwickelte Ausdauerleistungsfähigkeit dieses wichtigen Mannschaftsblocks die volle Leistungsentfaltung der gesamten Mannschaft beeinträchtigt.

### Längsschnitt

□ Die Wiederholung des Ausdauer-Tests zu festgelegten Zeitpunkten ist von hohem praktischem Nutzen, da hiermit eine objektive Orientierung am Leistungsstandard zu früheren Zeitpunkten (z. B. exakt vor einem Jahr) sowie vor allem eine gesicherte und präzise Kontrolle ausgewählter Trainingsinhalte (z. B. vor Beginn und am Ende der Vorbereitungsperiode, gegen Ende der Hinrunde) möglich sind. Bereits innerhalb kürzester Zeit (Vorbereitung auf die Bundesligasaison) konnten beispielsweise Stammspieler (ohne Torhüter) einer Spitzenmannschaft der 1. Bundesliga ihre Ausdauerleistungsfähigkeit im Durch-

	Test 1 5. 7. 89	Test 2 3. 8. 89
<b>1 BL</b> (n = 16)	3.85 +/- 0.28	4.11 +/- 0.29
<b>VP 20</b>	4.2	4.58

**Tab.1: Veränderungen der aerob-anaeroben Schwelle (definiert bei 4 mmol Blutlaktat) innerhalb einer vierwöchigen Vorbereitungsperiode bei einer Mannschaft der 1. Bundesliga.**

schnitt hochsignifikant von 3,85 ( $\pm 0,28$ ) auf 4,11 m/s ( $\pm 0,29$ ) bzw. von 13,860 auf 14,796 km/h anheben (**Tab. 1**). Dies entspricht einer Leistungssteigerung von 8,4%.

□ Als Glücksfall erweist es sich, wenn ein technisch hervorragender Nationalspieler über eine ausgeprägte Ausdauerleistungsfähigkeit optimale Voraussetzungen für umfangreiche Laufarbeit aufweist und zugleich auch im Sprint (20 Meter in 2,88 Sekunden) zu den schnellsten Spielern dieser Mannschaft gehört (**Tab. 2**). Derart günstige konditionelle Voraussetzungen können bei großer Konkurrenz im Kampf um einen Stammplatz in der Nationalmannschaft ausschlaggebend sein.

□ Normalerweise muß innerhalb der Vorbereitungszeit auf die Bundesligasaison im Zeitraum von 6 Wochen eine Anhebung der Ausdauerleistung je nach Trainingszustand um 5–10% erreicht werden, damit die Mannschaft den Anforderungen der langen Wettkampfsaison ohne Leistungsabfall gerecht werden kann. Beispielsweise konnte bei einer anderen Bundesliga-Mannschaft die Ausdauerleistungsfähigkeit innerhalb der Vorbereitungszeit von Ende Juni bis Anfang August im Mittel (n = 16) um 8,2% von

Spieler	m/s bei 4 mmol/l Laktat		%
	27. 6. 90	7. 8. 90	
1	4.32	4.70	8.8
2	4.20	4.18	- 0.5
3	4.08	4.46	9.3
4	4.08	4.40	7.8
5	4.07	4.45	9.3
6	4.07	4.45	9.3
7	4.06	4.24	4.4
8	4.01	4.16	3.7
9	3.97	4.76	19.9
10	3.96	3.96	0.0
11	3.81	4.43	16.2
12	3.72	4.10	10.2
13	3.70	3.92	5.9
14	3.62	4.00	10.5
15	3.28	3.56	8.5
16	3.25	3.51	8.0
$\bar{x}$	<b>3.89</b>	<b>4.21</b>	<b>8.2</b>
s	<b>0.31</b>	<b>0.36</b>	<b>5.2</b>

**Tab.3: Individuelle Leistungsverbesserungen in der Grundlagenausdauer bei einer Mannschaft der 1. Bundesliga innerhalb einer Vorbereitungsperiode.**

	t <sub>20m</sub> (m/s)	aerob-anaerobe Schwelle (m/s)
<b>1 BL (n = 16)</b>	2.98 0.10	3.85 0.28
<b>MF 1</b>	2.88	4.20
<b>MF 2</b>	3.00	4.06

**Tab.2: Vergleichende Darstellung der Leistungswerte (Schnelligkeit und Ausdauer) zweier Nationalspieler im Mittelfeld zu Beginn der Vorbereitungsperiode.**

3,89 m/s (14,004 km/h) auf 4,21 m/s (15,156 km/h) verbessert werden (**Tab. 3**); nur bei einem Spieler stellten wir (teilweise verletzungsbedingt) keinen Leistungsfortschritt fest, ein Viertel aller Spieler erreichte dagegen einen Leistungszuwachs von mindestens 10%.

Ein wesentlicher Vorteil des vorgestellten Feld-Stufen-Tests besteht auch darin, daß er als Submaximaltest von der aktuellen Leistungsmotivation der Spieler unabhängig ist und somit objektiv und zuverlässig die aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit dokumentiert. Speziell letzteres gilt nur sehr eingeschränkt für den im Fußball früher häufig verwendeten Cooper-Test.

### Cooper-Test

Der Cooper-Test stellt die Anforderung, in 12 Minuten eine möglichst große Strecke auf einer Laufbahn zurückzulegen. Allgemein wird dieser Test als diagnostisches Verfahren für die aerobe Mittelzeitdauer angesehen (GROSSER/STARISCHKA 1981).

Bei einem maximalen Lauftest über 12 Minuten handelt es sich jedoch nicht um eine rein aerobe Beanspruchung (wie in der Literatur stets angegeben und den Trainern suggeriert

wird), so daß die Testergebnisse folglich nicht die aerobe Ausdauer betreffen. Der Cooper-Test erfaßt viel eher die Mittelzeit- und Langzeit-Schnelligkeitsausdauer, die im Fußballspiel in dieser Weise nicht gefordert wird. Darüber hinaus sind die Ergebnisse im Cooper-Test als Steuerungsgröße für das Training der aeroben Ausdauer nur eingeschränkt brauchbar; Über- und Unterforderungen der Spieler sind dabei fast die Regel wie im folgenden kurz begründet wird.

Ein Vorteil des Cooper-Tests besteht darin, daß er ohne nennenswerten personellen und apparativen Aufwand jederzeit durchführbar ist, und die Ergebnisse unmittelbar nach Testende dem Trainer sowie den Spielern vorliegen. Der Cooper-Test hat jedoch für Diagnostik und Trainingssteuerung aus sportwissenschaftlicher Sicht erhebliche Nachteile. Verschiedene Störgrößen externer Art (positive und negative Beeinflussung des Lauf tempos durch andere Testpersonen, unterschiedliche Witterungsverhältnisse) und interner Art (individuell differierende Leistungsmotivation für Maximaltests und für Laktattoleranz sowie unterschiedlich ausgebildete Fähigkeit zur ökonomischen Tempeinteilung) beeinflussen nämlich wesentlich das Resultat. Folglich sind taugliche und zuverlässige Leistungsvergleiche bezüglich der für Training und Wettkampf bedeutsamen aeroben Kapazität bzw. Grundlagenausdauer im Längsschnitt (intraindividuell Vergleich) und im Querschnitt (interindividuell Vergleich) nicht möglich. Ferner schließen die angeführten Kritikpunkte individuelle Empfehlungen zur Intensität des Ausdauertrainings im vorwiegend aeroben Bereich aus.

Am Beispiel einer auf die Anfangszeit (vor etwa 10 Jahren) zurückgehenden Leistungskontrolle bei einer Mannschaft der 2. Bundesliga werden die Vorbehalte gegenüber dem Cooper-Test verdeutlicht. Nach einer typischen Aufbau trainingsphase von 6 Wochen Dauer vor der Spielsaison stellten wir bei dieser Mannschaft im Mittel einen hochsignifikanten Zuwachs von 144 Metern (4,7 %) im Cooper-Test fest (Tab. 4).

Auf den ersten Blick belegt dieses Ergebnis eine deutliche Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und spricht für eine zufriedenstellende Trainingseffizienz. Die gleichzeitig erhobenen Blutlaktate relativieren jedoch diese Einschätzung: der hochsignifikante Anstieg des durchschnittlichen Milchsäuregehalts im Blut unmittelbar nach Beendigung des Cooper-Tests um 1,8 mmol/l (Tab. 4) läßt darauf schließen, daß die Verbesserung der Testleistung vorrangig auf eine höhere Leistungsbereitschaft der Testpersonen, die mit einer stärkeren Übersäuerung der Arbeitsmuskulatur einherging, zurückzuführen ist. Ob das angesteuerte Trainingsziel, nämlich die Verbesserung der Grundlagenausdauer, erreicht wurde, bleibt folglich zweifelhaft. Ohne Kontrolle der Blutlaktatwerte nach Beendigung des Cooper-Tests wäre dies dem Trainer verborgen geblieben.

Die unzureichende Aussagekraft des Cooper-Tests für eine objektive Leistungsbeurteilung und eine individuell dosierte Steuerung der aeroben Laufausdauer wird speziell an den

Pb	Laufstrecke (m)			Milchsäure (mmol/l)		
	Test 1	Test 2	Diff	Test 1 LA (mmol/l)	Test 2 LA (mmol/l)	Diff
1	3225	3370	145	5.2	6.4	1.2
2	3345	3320	▶ -25	12.6	▶ 14.6	2.0
3	3355	3425	▶ 70	13.0	▶ 15.7	2.7
4	▶ 3125	▶ 3345	220	4.8	8.2	3.4
5	2960	3210	250	6.7	10.0	3.3
6	2950	3115	165	7.8	11.8	4.0
7	2965	3115	150	7.5	9.7	2.2
8	3030	3155	125	9.1	12.6	3.5
9	3035	3315	280	9.1	11.6	2.5
10	▶ 3125	▶ 3275	150	10.7	11.8	1.1
11	2950	3190	240	9.4	11.5	2.1
12	3150	3190	40	11.3	12.0	0.7
13	3150	3265	115	11.3	11.7	0.4
14	2750	2980	230	7.4	8.5	1.1
15	2775	2785	10	10.0	7.0	-3.0
$\bar{x}$	3059.3	3203.6	▶ 144.3	9.06	10.87	1.81
$\pm s$	177.7	163.6	91.2	2.50	2.60	1.70

**Tab. 4: Vergleich der Laufstrecke und des Milchsäuregehalts beim Cooper-Test einer Fußballmannschaft der 2. Bundesliga. Test 1 erfolgte vor Beginn der Meisterschaftssaison, Test 2 wurde 6 Wochen später (nach dem 4. Spiel) absolviert.**

Ergebnissen der Spieler 4 und 10 (Tab. 4) ersichtlich. Obwohl beide Spieler im ersten Test die gleiche Strecke von 3125 Metern zurückgelegt haben, bestehen beträchtliche interindividuelle Unterschiede bezüglich ihrer metabolischen Auslastung: während Spieler 4 mit 4,8 mmol/l seine anaerob-laktazide Leistungskapazität keinesfalls ausschöpft, mobilisiert Spieler 10 bei 10,7 mmol/l Blutlaktat den Großteil seiner anaeroben Leistungsreserven. Nach Beendigung der Vorbereitungsperiode erzielt Spieler 4 im zweiten Test eine Leistungssteigerung um 220 Meter (+ 7,0%) ohne sein Leistungsmaximum (Blutlaktat: 8,2 mmol/l) zu erreichen; trotzdem übertrifft er den Leistungszuwachs des Spielers 10, der mit einem Streckengewinn von 150 Metern (+ 4,8%) vermutlich in den Grenzbereich seiner Leistungsfähigkeit (Blutlaktat: 11,8 mmol/l) gelangt. Ohne Laktatkontrolle sind auch die Ergebnisse des Cooper-Tests bei Spieler 15 (Tab. 4) dazu geeignet, falsche Schlußfolgerungen für die aktuelle Leistungsfähigkeit und den Trainingseffekt der Vorbereitungsperiode zu ziehen. Dieser Spieler schöpfte nämlich im zweiten Test bei einem Leistungszuwachs von 10 Metern (+ 0,3%) seine anaeroben laktaziden Reserven erheblich weniger aus als im ersten Test (7,0 mmol/l Blutlaktat gegenüber 10,0 mmol/l).

Die Ergebnisse belegen, daß der Cooper-Test gültige Resultate bezüglich einer Diagnostik der aeroben Leistungsfähigkeit mit der für den Leistungssport notwendigen Präzision bzw. trennscharfen Differenzierung nur unter der Voraussetzung erwarten läßt, daß neben einer Notierung sämtlicher Rundenzeiten zugleich eine begleitende Blutlaktatbestimmung erfolgt. Wird jedoch eine (mit hohen Kosten verbundene) Blutlaktatbestimmung durchgeführt, ist der Feld-Stufen-Test dem Cooper-Test deutlich überlegen, da er als Submaximaltest in Kombination mit einer ex-

akten Regulierung der Laufgeschwindigkeit erhebliche Vorteile bei der Bestimmung der anaeroben Schwellengeschwindigkeit aufweist; darüber hinaus erlaubt nur der Feld-Stufen-Test präzise Hinweise für eine differenzierte Trainingssteuerung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

## Conconi-Test

1982 veröffentlichten CONCONI und Mitarbeiter ein Verfahren zur unblutigen Bestimmung der anaeroben Schwelle. Der Conconi-Test wird sowohl zur Leistungsdiagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit als auch zur Steuerung der Laufgeschwindigkeit empfohlen. Hierbei wird auf einer 400-Meter-Rundbahn alle 200 Meter die Laufgeschwindigkeit um etwa 0,5 km/h erhöht (bzw. die Rundenzeit um 2 bis 3 Sekunden erniedrigt). CONCONI fand eine hohe Korrelation zwischen dem Abknickpunkt der Herzfrequenzleistungskurve und einer laktatbestimmenden Schwelle (Abb. 5). Das zunächst nur für Läufer konzipierte Verfahren wurde später auch auf andere Ausdauersportarten wie Schwimmen, Skilanglauf, Eisschnellauf und Radfahren übertragen.

Die Herzfrequenz wird heute überwiegend mit einem Meßgerät bestimmt, das aus einem Elektrodenkabel, einem Sender und einem Empfänger besteht. Die gemessenen Herzfrequenzwerte werden in ein Herzfrequenz-Geschwindigkeitsdiagramm eingezeichnet. In der Regel besteht im Herzfrequenzbereich von etwa 120 bis 170 Schlägen/Minute ein linearer Anstieg. In diesen wird eine Gerade eingebracht, so daß die Summe der Abweichungen der einzelnen Meßwerte von der Gerade nur minimal bleibt. In jenem Bereich, in welchem die Punkte deutlich von der Geraden abweichen, liegt der Deflexionspunkt ( $V_a$  = deflection point), die „anaerobe Schwelle“ nach CONCONI (Abb. 5).



Art) und Wirkung (Qualität der Diagnostik und Trainingssteuerung der Ausdauerleistungsfähigkeit) ist der Feld-Stufen-Test im Leistungsfußball die Methode der ersten Wahl. In Anbetracht des Gesamtvolumens eines Etats von Mannschaften der Bundesliga und der Amateur-Oberliga dürfte der Kostenfaktor kein Diskussionspunkt sein. Wir empfehlen Leistungskontrollen dieser Art zu Be-

ginn und gegen Ende des Vorbereitungstrainings auf die beiden Wettkampfphasen (Sommerpause, Winterpause); ferner sind sie gegebenenfalls vor speziellen Trainings- und Wettkampfabschnitten (z.B. unmittelbar am Ende der Wettkampfsaison), als Ergänzung zum allgemeinen „Check-up“ bei anstehenden Neuverpflichtungen und nicht zuletzt innerhalb individueller Regenerations- und

Rehabilitationsprogramme sinnvoll. Angesichts stetig steigender Ablösesummen und hoher Spielergehälter gewinnen sportmedizinische leistungsdiagnostische Untersuchungen zunehmend an Bedeutung. Nach unseren Beobachtungen liegen häufig speziell jene Spieler unter dem durchschnittlichen Ausdauer-Niveau der Mannschaft, die zu Beginn oder im Verlauf der Meisterschafts-

## Trainingshinweise

Die dargestellten Ergebnisse der Leistungsdiagnostik sowie unsere Befunde zum Laufumfang und zur Größenordnung der anaerob-laktaziden Beanspruchung (GERISCH, MERHEIM, WEBER 1988) im Wettkampf weisen nachdrücklich auf die Notwendigkeit eines nach individuellen Voraussetzungen und nach spieltaktischen Anforderungen differenzierten Ausdauertrainings hin; im folgenden geben wir daher in gebotener Kürze einige Empfehlungen zur Leistungssteuerung der fußball-spezifischen (Grundlagen-)Ausdauer:

► In der Regel sollte spätestens nach etwa 2 bis 3 Wochen Grundlagenausdauertraining der Übergang zu einem fußball-spezifischen Ausdauertraining nach dem Prinzip des „Fahrspiels“ erfolgen. Hierbei wech-

seln rein aerobe Laufbelastungen mit Steigerungsläufen, Antritten sowie Sprungserien als Einlagen ab. Dabei werden die Belastungs- und Erholungsphasen auf die Beanspruchungsstruktur des Wettkampfes abgestimmt; nach den vorwiegend kurzen, intensiven Belastungen sind ausreichende Trabpausen zur Regeneration einzuhalten. Keinesfalls dürfen die Spieler stark übersäuernd bis zur Erschöpfung belastet werden. Die Laufzeit mit wechselnden Intensitäten im Bereich von 2 bis 6 mmol/l Blutlaktat sollte 20 Minuten nicht unterschreiten und üblicherweise zwischen 30 bis 60 Minuten (einschließlich Sprints und Stretching) betragen. Derartige Belastungen unterstützen jeweils die rasche Umstellung von der Kohlenhydrat- auf die Fettverbrennung (und umgekehrt) sowie die Regenerationsfähigkeit der beanspruchten Spei-

cherkapazität der energiereichen Phosphate. Auch auf dem Trainingsplatz läßt sich ein variantenreiches Ausdauertraining nach dem Prinzip des Fahrspiels sowie in Kombination mit leichten Technikübungen durchführen.

► Darüber hinaus wird üblicherweise ein fußballspezifisches Ausdauertraining (in Kombination mit kurzen Schnelligkeitsbelastungen) unter den Anforderungen wettkampfgemäßer Spielsituationen (3 gegen 3 bis 11 gegen 11) absolviert. Die Aufgabenstellung bei den Spielformen muß die typische, intervallartige Wettkampfstruktur mit kurzzeitigen Schnelligkeits- (und Schnellkraft-)beanspruchungen berücksichtigen; zugleich bedarf es zwingend der Einhaltung adäquater Regenerationsphasen und -pausen.

## News des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer

### Termine

#### Zentrale Fortbildung 1992

Der Internationale Trainer-Kongreß von List/Sylt 1992 zum Thema „Stand des professionellen Leistungsfußballs nach der EM '92 – als Ziel und Vorbild für den Amateur- und Jugendfußball“ hatte einen positiven Verlauf. Ein detaillierter Kongreß-Bericht folgt in der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“.

#### Regionale Fortbildung 1992

Im Zeitraum bis zur nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ finden folgende regionale Fortbildungsveranstaltungen des BDFL statt:

Verbandsgruppe Südwest  
Montag, 14. September  
14.00 Uhr, Koblenz  
Sportschule Oberwerth

Verbandsgruppe Nord  
Montag, 7. September  
10.00 Uhr, Barsinghausen  
Sportschule des NFV

Verbandsgruppe Nordost  
Samstag, 19. September  
10.00 Uhr, Güstrow  
Landessportschule

Alle regionalen Arbeitstagen der BDFL-Verbandsgruppen werden anerkannt vom DFB als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung und sind offen für alle Trainer mit Fuß-

ball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), unabhängig von einer Mitgliedschaft im BDFL. Die Teilnahme ist kostenfrei. Vorherige Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmer werden gebeten, ihre gelben DFB-Fortbildungsnachweise zu Beginn jeder Veranstaltung beim Tagungsleiter zwecks Eintragung eines Testats abzugeben. Nachträgliche Testate können nicht mehr ausgestellt werden.

Der Partner und gute Stern von z. B.



Informationen anfordern bei:

FitLike, Sportnahrung, Postf., W-8602 Buttenheim, Marktstr. 2, Tel. 095 45/72 17, Fax 46 02

**Hannover 96, DFB-Pokalsieger 1992, FC Saarbrücken, Aufsteiger in die 1. Bundesliga und vielen anderen Bundesligisten und Amateuren**

- Bezugsmöglichkeit **direkt vom Hersteller**
- besonders beliebt unsere **Mineraldrinks** ohne raff. Zucker und Süßstoff
- **Sonderkonditionen** für Vereine und Sammelbesteller

## fußballtraining-Leserservice

Zum Saisonstart

# Leistungsstarke Sportversender empfehlen sich

Zum Saisonstart stellen viele Vereine und Mannschaften noch dringenden Bedarf an Bällen, Geräten, Bekleidung und Schuhen fest. Ein besonders bequemer und schneller Weg, die benötigten Ausrüstungsgegenstände zu beschaffen, ist der Versandhandel. Einige Sportversender sind als Fußballspezialisten bekannt und in der Lage, alle Kundenwünsche umgehend und individuell zu erfüllen. Nutzen Sie die Kompetenz dieser Spezialversender und testen Sie deren Leistungsstärke!

1) Adresse 2) Telefon 3) Telefax	1) Katalog 2) Erscheinungsweise 3) Schutzgebühr für Katalog	1) Fußball-Artikel 2) Weitere Sportartikel
1) <b>BFP-Versand</b> Postfach 11 44 2950 Leer 2) 0491/7771 3) 0491/73130	1) Ja 2) Einmal jährlich 3) 5,- DM	1) Trainingsgeräte, wie Freistoßfiguren, Netzurückprallwände, spezielle Trainingsbälle, transportable Trainingstore u. v. a. <b>Alles für Fußballtraining und Betreuung!</b> 2) Sportmedizinische Produkte
1) <b>GOBRA SPORT Obermann</b> Steinstraße 4a 4993 Rahden 2) 05771/1523 3) 05771/2508	1) Ja 2) Einmal jährlich 3) Nein	1) TRI-PENTA-Fußbälle im Herstellungsverfahren 20 Dreieck- und 12 Fünfeck-Felder mit geschütztem Dekor, rundum bedruckt. Größen 4 + 5. 2) Bälle für jede Sportart
1) <b>Olympia-Sporthaus LOYDL</b> Sandstraße 10 Postfach 3442 8500 Nürnberg 2) 0911/203128 3) 0911/241612	1) Ja 2) Zweimal jährlich: Frühjahr und Herbst 3) Nein	1) Bälle, Trikots, Hosen, Stutzen, Tore, Netze, Trainingshilfen, Markierwagen, Schiribedarf, Fan-Artikel u. a. 2) Abzeichen, Wimpel, Fahnen, Pokale, Medaillen, Urkunden, Flockdruck, Betreuerbedarf, Bandagen, Schaukästen u. a.
1) <b>Sport-Neumann</b> Blattsteigstraße 5 7730 VS-Marbach 2) 07721/22634	1) Ja 2) Einmal jährlich 3) Nein	1) Umweltverträgliches Sportplatzmarkierungsgerät; transportables Kopfballpendel; Jugend- und Schußtrainingsgerät; Trainings- und Spielbälle; sämtliche Fußballartikel
1) <b>RECO Sports s.r.l.-GmbH</b> Via Thuille-Straße 15 I-39100 Bolzano – Bozen 2) 0039-471/274180 3) 0039-471/274188	1) Ja 2) Einmal jährlich: Frühjahr 3) Nein	1) Trikots, Hosen, Stutzen, Trainingsanzüge, Freizeitanzüge, Schuhe, Sporttaschen, Trainingsmaterial 2) Werbeaufdrucke auf allen Artikeln
1) <b>Sport Saller</b> Schäftersheimer Straße 33 6992 Weikersheim 2) 07934/7056 3) 07934/7330	1) Ja 2) Zweimal jährlich 3) Nein	1) Spezialist für Trikots und Anzüge 2) Gesamter Sportbedarf auf Anfrage
1) <b>Sport Thieme</b> Postfach 320/67 3332 Grasleben 2) 05357/18181 3) 05357/18190	1) Ja 2) Zweimal jährlich: März und September 3) Nein	1) Bälle für Training und Wettkampf, Trikots, Hosen, Trainingsanzüge, Tore, Netze, Trainingsgeräte 2) Physiologischer Sport- und Pflegebedarf: Kühlsprays, Erste-Hilfe-Koffer, Bandagen, Knieschoner, Kraftsport-Geräte, Pokale, Medaillen, Urkunden, Eintrittskarten, Fahnen, Matten, Stoppuhren, Schaukästen, Fan-Artikel

*Wenn Du abbaust,  
baut Isostar Dich wieder auf.*



Isostar gibt Deinem Körper schnell und gezielt die volle Leistung zurück, um das Beste zu geben. Denn Isostar ist isotonisch und hat die wissenschaftlich erforschte Isostar-Optimalstruktur. Kein anderes Sportgetränk gibt dem Körper schneller Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine zurück.

**isostar optimal struktur**

**Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöscher.**



**Ergibt 5 Liter Isostar**