

fußball training

8

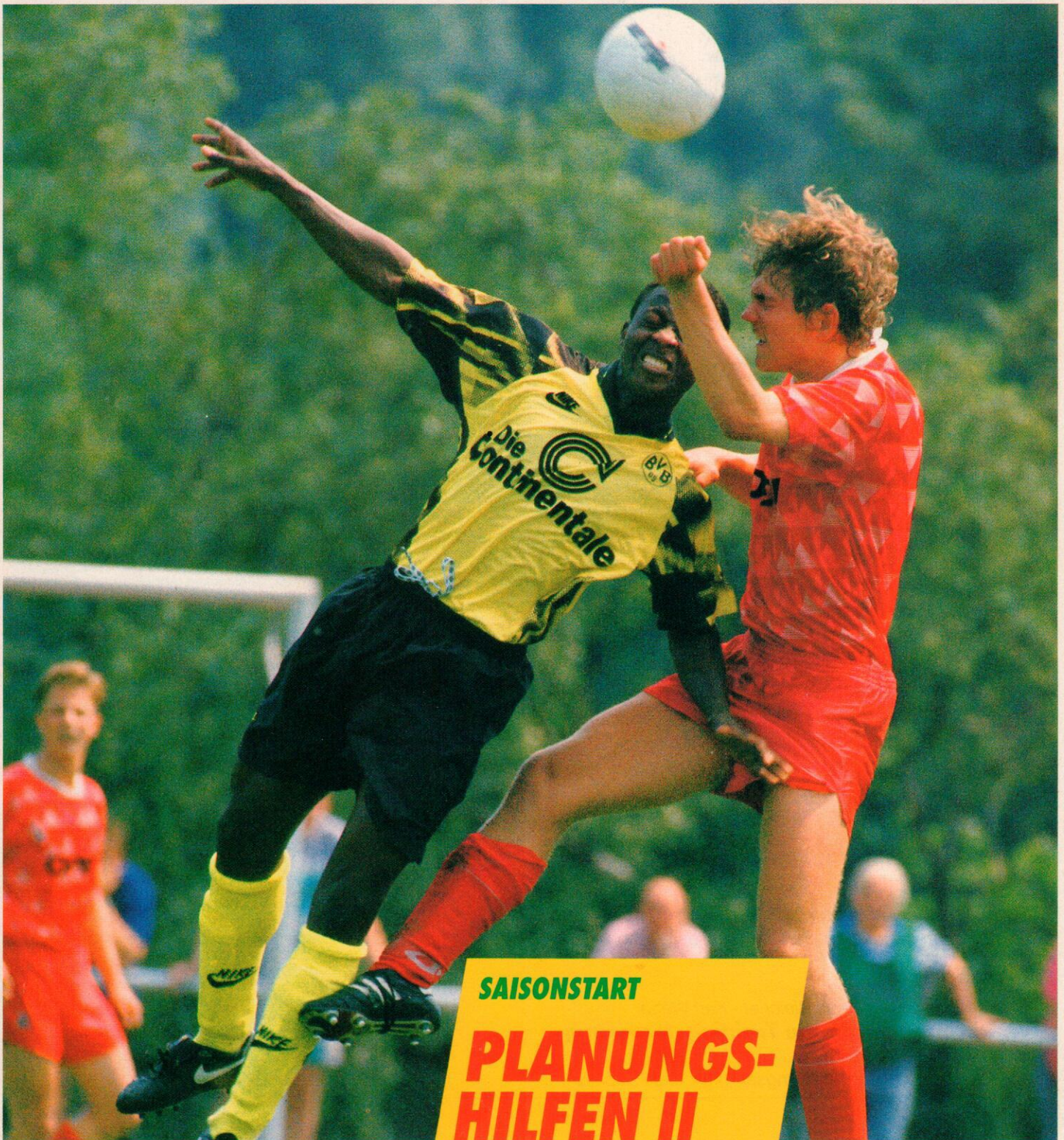
11. Jahrgang · August 1993

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



SAISONSTART

**PLANUNGS-
HILFEN II**

Lieber Leser,

das (viel zu lange) Warten hat eine Ende! Die 31. Bundesligasaison wurde am vergangenen Wochenende angepfeifen.

Und sie verspricht, so spannend wie noch nie zu werden. Dabei ließen bereits die vergangenen Spielerien den Adrenalin-Spiegel der Fußball-Fans ansteigen und die Herzen höher schlagen. Denn die letzten 3 Meister wurden immer erst am letzten Spieltag gekürt.

Bleibt zu hoffen, daß die vielen Erwartungen erfüllt werden und die Fußball-Fangemeinde tatsächlich eine attraktive, spannende und torreiche Saison erleben darf.

Am Horizont kündigt sich dabei bereits die Fußball-Weltmeisterschaft 1994 in den USA an. Mit Blick auf die WM im nächsten Sommer würde die Nationalmannschaft als Titelverteidiger sicherlich davon profitieren, wenn die deutschen Europapokalvertreter wieder an breiterer Front internationale Erfolge feiern könnten. Der Finaleinzug der Dortmunder Borussia kann nicht über die magere Europapokal-Bilanz der deutschen Vereinsmannschaften in der jüngeren Vergangenheit hinwegtäuschen.

Der Boom der deutschen Eliteliga setzt sich bisher leider nicht bis in untere Spielklassen fort. Ganz im Gegenteil: In allen Amateurklassen werden bereits seit längerer Zeit erhebliche Zuschauer einbußen beklagt. Durch eine Spielklassen-Reform werden zumindest für den höchsten Amateurbereich als unmittelbarer Profi-Unterbau neue Impulse erhofft. Die Regionalligen sollen für eine größere Attrakti-

vität und eine sportliche Qualitätssteigerung hoffen

In unteren Amateurklassen wird es dagegen weiterhin in erster Linie auf das Engagement und den Ideenreichtum aller Vereinsmitarbeiter, einschließlich der Trainer, ankommen, um ein attraktives und zuschauerfreundliches Sport- und Vereinsangebot bieten zu können. Einige Anregungen hierzu bietet der Beitrag von **Uwe Schaare** in dieser Ausgabe.

Einen erfolgreichen Start in die neue Spielrunde wünscht
Ihr

Norbert Vieth
(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Trainingslehre

Uwe Schaare

Der „Kleinkram“ ist das alltägliche Geschäft des Amateurtrainers!

Anregungen für die Gestaltung und Organisation des Vereinsumfeldes **3**

BDFL-News

15

Trainingslehre

Stefan Lottermann

Kondition spielend trainieren!

1. Folge: Mängel „traditioneller Trainingslehren“ und Grundzüge einer neuen Trainingskonzeption

16

Amateurtraining/Mittlerer Bereich

Norbert Vieth

Spielerische Saisonvorbereitung – aber wie?

Trainingsanregungen für die Saisonvorbereitung

31

Trainingslehre

Gunnar Gerisch · Andreas Bleicher · Karl Weber

Wettkampfspezifische Trainingssteuerung im Juniorenfußball

Untersuchungen zur Belastungsstruktur des Fußballs

39

**fußball
training**

Zeitschrift für Trainer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen: Michael Jäger

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig,
Postfach 6540, D-4400 Münster,
Telefon (02 51) 2 30 05-0,
Telefax (02 51) 2 30 05-99

Anzeigen: Peter Möllers, Konrad Honig

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

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51-)

Redaktion	2 30 05-63
Anzeigenabteilung	2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb	2 30 05-16
Buchhaltung	2 30 05-20
Buchversand	2 30 05-11
Telefax	2 30 05-99

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats.

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte) DM 67,20 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 69,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (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



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

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.

Titelfoto: Lindemann

Uwe Schaare

Der „Kleinkram“ ist das alltägliche Geschäft des Amateurtrainers!

„Der Trainer als Schaltstelle im Verein“ – diese Forderung stellte der Trainer des FC Carl-Zeiss Jena, Uwe Erkenbrecher, in der Ausgabe 7/93 von „fußballtraining“ auf.

Sie hat nicht nur im Profibereich eine enorme Bedeutung, sondern auch im Amateurbereich von der Oberliga bis hinab in die unterste Spielklasse steht der Trainer im Mittelpunkt vieler Interessen- und Einflußbereiche!

Im Profibereich muß der Trainer für einen großen Mitarbeiterstab grundsätzliche Koordinationsleistungen erfüllen. Darüber hinaus kann er sich aber auf die sportlichen Angelegenheiten einschließlich der Medienarbeit konzentrieren. Dagegen sind die Trainer in unteren Spielklassen neben der sportlichen Arbeit zusätzlich mit Organisations- und Managementaufgaben beschäftigt. In diesem Beitrag wird zum einen die Stellung des Trainers im Amateurbereich skizziert. Zum anderen werden Anregungen in Form von Übersichten und Formularen vorgestellt, die jedem verantwortlichen Trainer Hilfen an die Hand geben sollen, um das vorhandene Arbeitsumfeld zu durchleuchten und die eigene Trainertätigkeit besser zu organisieren.

Der Amateurtrainer als Multitalent

Das Arbeitsumfeld, der zeitliche Aufwand und die Leistung der Amateurtrainer werden allgemein unterschätzt. Ein guter Trainer muß in der heutigen Zeit nicht nur sportliche Kompetenz besitzen, sondern quasi ein Multitalent sein, um allen Anforderungen gerecht werden zu können.

Vertrauen, zwischenmenschliche Führungsstärke, Respekt, Überzeugungskraft sind Fähigkeiten, die der Amateurtrainer besitzen muß.

Im Bereich des Amateursports ist gerade der „Kleinkram“ das alltägliche Geschäft der Trainer.

Die einzelnen Trainertätigkeiten können dabei nicht nach festen Kriterien als „richtig“ oder „falsch“ eingeordnet werden, denn jeder Trainer muß seinen Arbeitsbereich nach eigenen Ansprüchen, nach persönlichem Ehrgeiz und entsprechender Sachkenntnis gestalten!

Der Trainer im Einfluß vieler Interessen

Die Abb. 1 stellt Bereiche des Amateurtrainers dar, mit denen er tagtäglich konfrontiert wird. Dabei spiegelt die linke Seite der Pyramide eher organisatorische Elemente, die rechte Seite das sportliche Arbeitsfeld wider.

Für diese einzelnen Bereiche sind dabei jeweils die verschiedenen Einflußmöglichkeiten des Trainers genannt. Es werden damit gleichzeitig aber auch die Faktoren herausgestellt, aufgrund derer Einfluß auf den Trainer genommen wird. Negativ interpretiert könnte dies als Druck aufgefaßt werden, der auf den Trainer lastet. Positiv und in einer konstruktiven Weise gedeutet, kommt hier dagegen die allumfassende Funktion des Trainers als Schaltstelle im Verein zum Ausdruck.

Die einzelnen Aufgaben- und Funktionsbereiche werden bewußt nicht in allen Details untersucht und interpretiert, denn letztlich kommt es darauf an, daß sie jeder Trainer in Bezug auf die spezifische Situation in seinem Verein analysiert und abgestimmte Lösungsmöglichkeiten entwickelt.

Der Amateurtrainer als Organisationstalent

Die Qualität und Struktur des Vereinsvorstandes, das Verhältnis zu den Zuschauern und

zur Presse sowie die Einflüsse der Sponsoren üben eine derart große Gewalt aus, die zur Beruhigung aller Amateurtrainer im Profibereich aber viel größer ist. Es gibt dabei keine Patentrezepte für eine Qualitätssteigerung dieser Einflußfaktoren bzw. für eine Verbesserung des Verhältnisses des Trainers zu diesen Bereichen.

Die Partnerschaften der Spieler

Im Gegensatz zum Profibereich stellen die Partner der Aktiven eine wichtige Rolle dar. Denn viele Spieler üben häufig Rücksicht auf Partner und Familie. Jedem Trainer muß bewußt sein, daß Entscheidungen und Leistungen des Spielers von der Unterstützung der Partnerin abhängig sind.

Niemand wird auf Dauer Leistung zeigen, wenn die Partnerin unzufrieden ist! Die Freundin, Verlobte oder Ehefrau des Spielers muß sich im Verein, im Mannschaftskreis und insbesondere unter den anderen Spielerfrauen wohl fühlen.

Der Stellenwert der Spielerfrauen darf und sollte in keiner Spielklasse unterschätzt werden. Regelmäßige Aktionen mit der Mannschaft einschließlich der Partnerinnen helfen, das Verhältnis zwischen den freizeitvergnügenden Männern, dem Verein und den Partnerinnen zu verbessern.

Das Vereins- und Sportheim

Das Vereins- und Sportheim nimmt einen immer größeren Stellenwert ein. Das Sportheim sollte nicht nur zum Umziehen eingerichtet und gedacht sein.

In der heutigen Zeit muß es als Begegnungsstätte für alle Aktiven einschließlich der Familien sowie andere vereins- und sportinteressierte Personen konzipiert sein. Die heutigen Anforderungen an ein Vereinsheim sind Gemütlichkeit, eine einfache aber gute Küche und eine vernünftige Preisgestaltung! Gerade die Preise sollten im Hinblick auf die vielen jugendlichen Vereinsmitglieder angemessen sein.

Kontakte zu Sportartikelhändlern

Aus der Sicht der Sportartikelhändler scheint es bereits ein Sport für die Trainer geworden zu sein, um Preise und Rabatte zu feilschen. Doch verständlich ist es schon, wenn jeder versucht, so wenig Geld wie möglich auszugeben, denn die Vereinskassen sind allerorts auf Diät.

Die Trainer von Profivereinen brauchen bei Millionenetats für Trikotwerbung keinen Gedanken an diesen Ausrüstungsbereich zu verschwenden. In Amateurvereinen ist es dagegen häufig der Trainer, der dafür sorgen muß, daß seine Mannschaft in vernünftigen Trikots auflaufen kann. Es ist kein Sport, um jeden Pfennig feilschen zu müssen, es ist einfach eine Notwendigkeit im Amateursport und somit ein alltägliches Arbeitsgebiet des Trainers.

Der Amateurtrainer im sportlichen Umfeld

Physiotherapeut und Masseur

Physiotherapeut und Masseur sind nicht nur mit dem Profifußball in Verbindung zu bringen.

Ein Bänderriß ist in der untersten Spielklasse ebenso schmerzhaft wie in der Bundesliga. Der Spieler ist aus verständlichen Gründen im Profibereich aber viel stärker daran interessiert, nach einer Verletzung so schnell wie möglich wieder fit zu werden. Und der Verein schafft optimale Voraussetzungen im Rehabilitationsbereich.

Für Amateurfußballer dagegen sind Verletzungen oft etwas ganz Normales. Sie sind halt in der Freizeit passiert und am nächsten Tag hat zunächst wieder die Arbeit Vorrang. Durch mangelnde Sofortbehandlungen treten dann aber häufig Spätfolgen ein, die wesentlich

ernster sind. Außerdem verzögert sich natürlich der Heilungsprozeß, je später eine gezielte Erstdiagnose und Erstbehandlung einsetzt.

Jeder Verein, jeder Trainer und Betreuer sollte Kontakte zu Ärzten, Physiotherapeuten oder Masseuren in der Nähe knüpfen. Eine Absprache über Behandlungen auch bei leichten Verletzungen ist bei entsprechendem Verhandlungsgeschick sicherlich möglich. Entscheidend ist das Bewußtsein über die Wichtigkeit der medizinischen Versorgung bei den verantwortlichen Vereinsmitarbeitern und Spielern.

Kontakte zur 2. Mannschaft

Viele Trainer kennen das Problem von 2. Mannschaften. Häufig stimmt das Verhältnis zwischen der ersten und zweiten Vereinsvertretung nicht. Genaue Gründe kann keiner nennen.

Manche Vorwürfe lauten etwa: „Die Erste bekommt zuviel, die Spieler der Ersten sind was besseres, für uns macht keiner etwas ...“

Oftmals trägt dieses Gefühl nicht! Der Vereinsvorstand sollte jedoch bemüht sein, ein gutes Verhältnis zu schaffen, denn die 2. Mannschaft ist neben der Jugend der Unterbau. In diesem Team müssen Spieler der 1. Mannschaft zum Einsatz kommen, um Spielpraxis zu erhalten. Ebenso kann es passieren, daß Spieler aus der 2. Mannschaft für die Erste abgezogen werden müssen.

Zudem stellt die Reservemannschaft das Aufgabebereich für die A-Jugendlichen dar, die den Jugendbereich verlassen.

Geeignete Möglichkeiten zum Abbau solcher Spannungen sind regelmäßige Gespräche zwischen den Trainern, gemeinsame Aktivitäten aller Mannschaften und ein einheitliches Outfit in punkto Sport- und Spielkleidung. Allein mit dem einheitlichen Auftreten läßt sich vieles in Richtung eines größeren Zusammengehörigkeitsgefühls bewirken.

Diese Ausweitung der Ausrüstung auf einen größeren Spielerkreis ist natürlich ein zusätzlicher Kostenfaktor. Es muß dabei nicht alles kostenlos für die Spieler sein. Sicherlich wird jeder bereit sein, einen gewissen finanziellen Anteil zu tragen, wenn die Spieler überzeugt sind.

Kontakte zum Jugendbereich

Der Stellenwert der Jugendarbeit nimmt immer weiter zu. Die Vereine werden zukünftig verstärkt auf die eigene Jugend zurückgreifen müssen, wollen sie nicht weiter viel Geld für Spieler von anderen Vereinen aufbringen. Ablöseforderungen weisen auch im Amateurbereich erhebliche Steigerungsraten auf.

Grundsätzlich müssen alle Nachwuchsspieler nach der Jugendzeit die Perspektive haben, innerhalb des Vereins in einer für sie attraktiven Mannschaft spielen zu können. Die Abstimmung zwischen den Trainern der Senioren- und Jugendmannschaften ist eine abso-

Das ist doch eigentlich eine Trikot-Revolution!

Wir machen absolute Spitzentrikots und -hosen in einem neuartigen Design (40 verschiedene Modelle) nach den Wünschen des Auftraggebers zu einem ganz gewöhnlichen Preis.

Das geht - im Dialog zwischen Ihnen und uns als Hersteller:

- Sie** lassen sich ein Prospekt schicken, wählen Ihr Basismodell.
- Wir** senden Ihnen kostenlos Trikot und Hose als Muster zu.
- Sie** sagen uns Ihre üblichen und Ihre besonderen Wünsche.
- Wir** erarbeiten daraus einen Gesamtentwurf, den wir Ihnen als farbige Computergrafik zusenden.
- Sie** geben grünes Licht.
- Wir** produzieren Ihr Wunschtrikot, erst dann, von Anfang an. Das heißt, es werden keine vorgefertigten Trikots mit Flockdrucken versehen, sondern der Design-Druck wird mit perfekt integrierten zweifarbigen Spielernummern, Vereinsnamen, Clubemblemen, Werbedrucken etc. in einem Arbeitsgang in das Textil eingebracht (sublimiert). Dieses Druckverfahren liefert intensive, absolut beständige Farben, die in die Faser eindringen. So können Sie es von den Designdrucken der führenden Hersteller. Nur - bei uns werden alle Drucke sublimiert, es gibt keinen matten Flockdruck mehr!
- Sie** werden Ihre Freude daran haben - es dauert nur 3-4 Wochen.

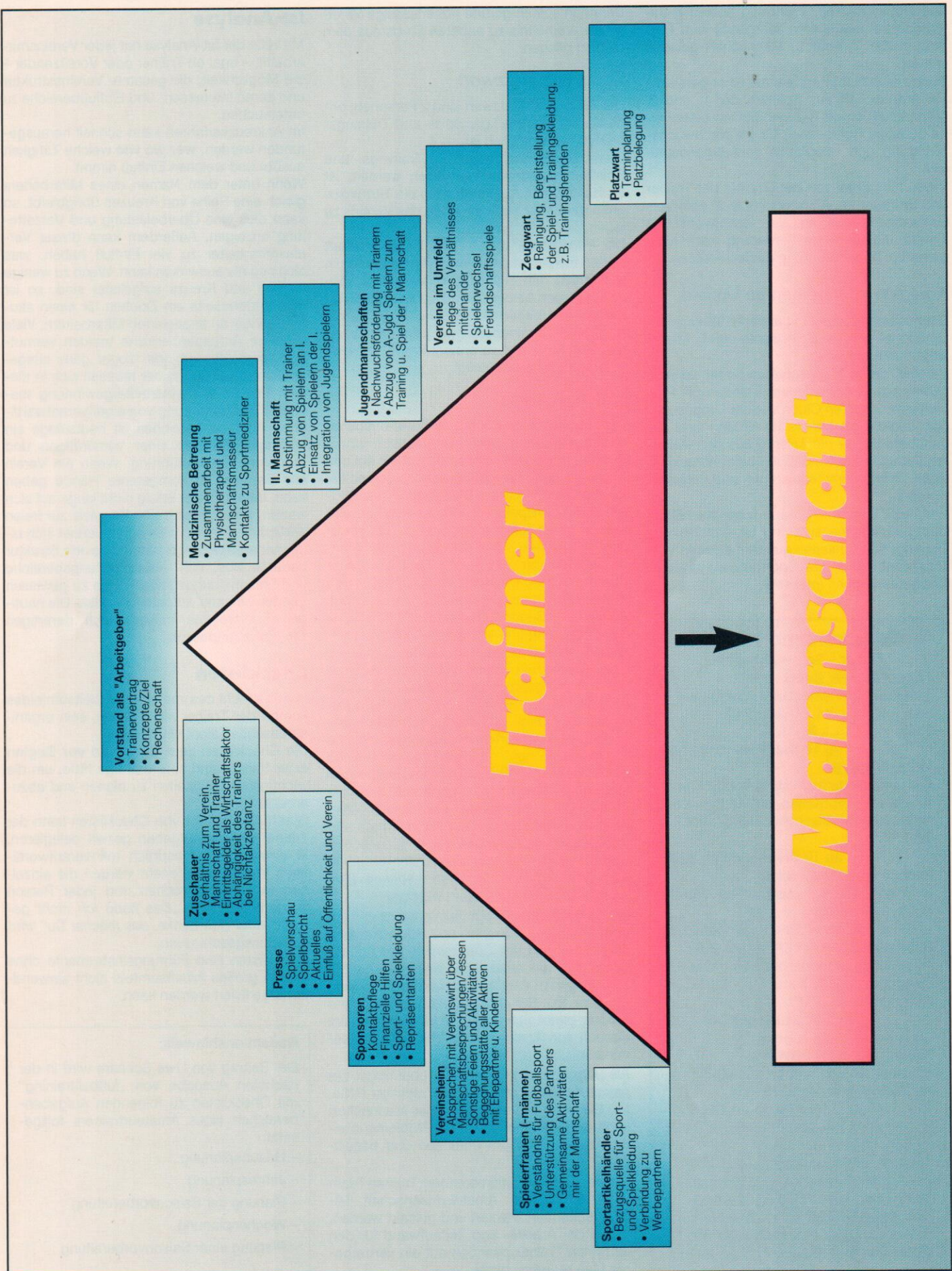


Unser Textil für Trikots und Hosen - schweißtransportierend



Linner Sporttrikots, Seilerberg 7, D-83370 Seeon, Telefon: 08667/605, Telefax: 08667/1335





lute Notwendigkeit. Frühzeitig sollten A-Jugendsspieler des älteren Jahrgangs zum Training in der 1. oder 2. Mannschaft geladen werden.

Auch Freundschaftsspiele mit einer gemischten Mannschaft aus Spielern der 1. und 2. Mannschaft sowie A-Jugendlichen bieten eine günstige Gelegenheit für die Nachwuchsförderung und Integration von Jugendspielern.

Vieles hängt hier von der Qualität der Trainer und Betreuer ab. Andererseits muß vom Vereinsvorstand aus an alle verantwortlichen Trainer die deutliche Forderung nach einer gezielten Talentförderung gestellt werden.

Kontakte zu Vereinen im Umfeld

Die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen im Umfeld ist je nach Spielklasse der 1. Mannschaft unterschiedlich.

Vereine, deren Mannschaften höher spielen, haben aus verschiedenen Gründen oft Probleme mit anderen Clubs aus der Umgebung. Das beginnt oft bereits im Kinder- und Jugendbereich, da die Talente aus den kleineren Vereinen der Umgebung beim höherklassigen Club zusammengezogen und gefördert werden.

Erst recht kommt Kritik auf, wenn die höherklassigen Vereine aufgrund unzureichender Trainingsmöglichkeiten auf dem eigenen Vereinsgelände auf das Sportgelände anderer Clubs ausweichen (müssen).

Dennoch sollten gerade höherklassige Vereine das Verhältnis zu anderen Clubs aus dem Umfeld pflegen.

Zeug- und Platzwart

Der Zeug- und Platzwart sind 2 Personen, ohne die ein regelmäßiger Spiel- und Trainingsbetrieb nicht möglich ist.

Damit Überschneidungen im Trainings- und Spielbetrieb absolut vermieden werden, ist ein besonderes Augenmerk auf die Terminkoordination aller Mannschaften des Vereins zu legen.

Die Punktspiele der 1. und 2. Mannschaft sollten möglichst an unterschiedlichen Tagen stattfinden, um einen Spieleraustausch zwischen diesen beiden Teams zu ermöglichen. Für Vereine mit vielen Mannschaften ist für die komplette Terminabstimmung der Einsatz eines speziell dafür verantwortlichen Vereinsmitarbeiters gerechtfertigt.

Trainer-Assistent

Der Arbeitsaufwand, um alle Funktionsbereiche ausreichend und systematisch abzudecken, ist so groß, daß er nicht allein auf den Schultern des Trainers liegen kann und sollte. Im Profibereich ist zur Bewältigung des breiten Aufgabenspektrums im sportlichen Bereich deshalb schon lange ein Co-Trainer üblich. Inzwischen scheint sich auch im Amateurfußball der Co-Trainer immer weiter durchzusetzen. Dabei ist im Amateurbereich diese Bezeichnung vielleicht etwas zu hoch gefaßt. Der Begriff „Trainerassistent“ ist von der Bedeutung und Interpretation her besser. Denn der Trainerassistent sollte in unteren Spielklassen den Trainer nicht nur im eigentlichen Trainingsprozeß unterstützen, sondern möglichst eigenverantwortlich komplette Bereiche aus dem vielfältigen Aufgabenspektrum eines Amateurtainers abdecken. Solche organisatorischen Verantwortungsbereiche eines Assistententrainers können Kontakte zum Sportartikelhändler, zu Sponsoren oder die medizinische Betreuung der Spieler sein. Aber auch die Aufgabe der Koordination und Pflege der Verbindungen zur II. Mannschaft und zum Jugendbereich kann unter Vorgaben des Chef-Trainers eigenverantwortlich dem Assistententrainer übergeben werden.

Im Trainingsprozeß liegt der Schwerpunkt auf dem Torhüter-, Gruppen- und Sondertraining nach Vorgaben des Cheftrainers. Die Auffassung, daß ein ehemaliger Feldspieler nicht zum Torwarttrainer avancieren kann, stimmt nur zum Teil. Bei entsprechendem Spaß und Ehrgeiz bietet sich sogar die Möglichkeit zum Besuch von Torhüter- und Torwarttrainerseminaren.

Als „Ohr an der Mannschaft“ übernimmt der Assistententrainer eine weitere wichtige Rolle. Mit Gespür für Vorgänge in der Mannschaft kann er gegebenenfalls viele Probleme in einem frühen Stadium erkennen und beseitigen.

Mit so einem funktionierenden Trainer-Team kann auch eine Amateurmansschaft leistungsorientiert trainiert und gelenkt werden, wobei der Arbeits- und Zeitaufwand für den einzelnen Trainer dennoch auf ein vertretbares Maß reduziert bleibt.

Ist-Analyse

Mit Hilfe der Ist-Analyse hat jeder Vereinsmitarbeiter – egal ob Trainer oder Vorsitzender – die Möglichkeit, die gesamte Vereinsstruktur und deren Interessen- und Einflußbereiche zu untersuchen.

Im Ankreuzverfahren kann schnell herausgefunden werden, **wer wo wie** welche Tätigkeit ausübt und welchen Einfluß nimmt.

Wenn unter dem Namen eines Mitarbeiters gleich eine Reihe von Kreuzen übrigbleibt, so kann dies eine Überbelastung und Verzettlung anzeigen. Außerdem kann dieser Vereinsmitarbeiter zu viel Einfluß haben, was sich negativ auswirken kann. Wenn zu wenige Namen und Kreuze aufgelistet sind, so ist dies andererseits ein Zeichen für einen akuten Mangel an engagierten Mitarbeitern. Viele wichtige Aufgabenbereiche werden vermutlich vernachlässigt oder sogar ganz ausgespart. Verein und Trainer müssen sich in diesem Fall an die Mitarbeitergewinnung machen. Die Delegation von eigenverantwortlichen Aufgabenbereichen ist heutzutage ein wichtiges Element einer vernünftigen und modernen Vereinsführung. Wenn ein Verein alle Bereiche in kompetente Hände geben kann, dann läßt der Erfolg nicht lange auf sich warten. Hier läßt sich eine Parallele zur freien Wirtschaft ziehen: Auch dort zeichnet sich eine moderne und optimal organisierte Struktur dadurch aus, daß Verantwortungsbereiche und Entscheidungsgewalten bis zu gewissen Ebenen hinunter aufgeteilt werden. Die heutigen Sportvereine müssen sich derartigen Strukturen anpassen.

Checklisten

In Anbetracht des immensen Arbeitsumfeldes kommt der Trainer nicht umhin, sein organisatorisches Talent einzusetzen.

Die Checklisten **zum Ende** und **vor Beginn** einer Saison sind eine wichtige Hilfe, um die wichtigsten Tätigkeiten zu planen und abzuwickeln.

Durch den Einsatz von Checklisten kann der Trainer bereits Aufgaben gezielt delegieren. In einem Arbeitsgespräch mit verantwortlichen Vereinsmitarbeitern werden die einzelnen Punkte besprochen und jeder Person ausgehändigt. Ein „Das habe ich nicht gewußt“ oder „Ich denke, das machst Du“ wird somit ausgeschlossen.

Checklisten sind Führungsinstrumente ohne die ein großes Arbeitsumfeld nicht einwandfrei organisiert werden kann.

Redaktionshinweis:

Der Beitrag von Uwe Schaare wird in der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ mit Checklisten zu folgenden Aufgabenbereichen eines Amateurtainers fortgesetzt:

- Urlaubsplanung
- Jahresplanung
- Planung der Saisonvorbereitung
- Wochenplanung
- Planung einer Saisonvorbereitung

Sportversand Werner

Super – Spar – Angebote

Fußball Hunter Barex

1. Qualität, abriebfest und äußerst robust, handgenäht, FIFA-geprüft, Gr. 5, 4, 3, s/w, Stück 24,- DM

ab 10 Stück nur DM 21,60

Fußball USA 94

Der Synthetikfußball mit ausgezeichneten Spieleigenschaften, exakte Rundung und hohe Abriebfestigkeit, Gr. 5, Stück 39,90 DM

ab 10 Stück nur DM 35,91

Fußball BOS Goalmaster

BOS Spitzenfußball aus Cordley-Material, Gr. 5, s/w, Stück 69,- DM

ab 10 Stück nur DM 62,10

Hallenfußball HUNTER Indoor Soft

mit Nylonfilz, handgenäht, reduzierte Sprungkraft, signalgelb, Gr. 5, Stück 39,90 DM

ab 10 Stück nur DM 35,91

Und hier ein „Schnäppchen“

Fußball HUNTER PBW 532

robuster Lederfußball, besonders für Hartplätze geeignet, Gr. 5, s/w

10er Pack nur DM 100,-

Ab 300,- DM Bestellwert portofrei, sonst zzgl. 8,- DM Porto

Kostenloser Gesamtprospekt!

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem: Tel. 0 84 52/82 03

oder Fax 0 84 52/7 05 12 Sportversand H. Werner OHG, Regensburger Str. 14 85290 Geisenfeld

IST-Analyse der Mitarbeiterzuständigkeiten bzw. Einflüßbereiche innerhalb des Vereins und der Mannschaften

Zuständigkeit/Einflüßbereich	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	
Spartenführung																					
Finanzen																					
Kassenführung																					
Schriftführung																					
Jugendleitung																					
Pressearbeit																					
Erhalt/Pflege Sportanlage																					
Verwaltung Spielkleidung																					
Verwaltung Spielerpässe																					
Kauf von Sportkleidung u. Trainingsmaterial																					
Kontaktpflege Sponsoren																					
Organisation Stadionzeitung																					
Terminplanung aller Mannschaften																					
I. Mannschaft																					
Finanzverantwortung																					
Ansprechpartner Vorstand																					
Trainer																					
Betreuer																					
Spielergespräche																					
Transfergespräche																					
II. Mannschaft																					
Ansprechpartner Vorstand																					
Trainer																					
Betreuer																					
Transfergespräche																					
? Mannschaft																					
Ansprechpartner Vorstand																					
Trainer																					
Betreuer																					
? Mannschaft																					
Ansprechpartner Vorstand																					
Trainer																					
Betreuer																					
? Mannschaft																					
Ansprechpartner Vorstand																					
Trainer																					
Betreuer																					



„Saubere!“

Ein paar Worte zum Thema: „fordern und fördern“

Wer seine Sportler fordert, muß sie auch fördern. Wirksam, sauber, langfristig.

anabol-loges. Die leistungssteigernde Kombination aus Vitamin E, Magnesium, Kalium, Kieselerde, Johanniskraut. Reine Wirkstoffe der Natur – ausgewogen und hochwirksam dosiert.

anabol-loges erhöht meßbar* die körperliche Ausdauer und Belastbarkeit, vermindert Muskelschmerzen und Wadenkrämpfe.

anabol-loges bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

Rezeptfrei in allen Apotheken.

anabol-loges zur Leistungssteigerung im Sport, bei Muskel- und Rückenschmerzen, körperlichen Erschöpfungszuständen. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Packungen mit 100, 200, 500 und 1000 Kapseln.

* Wenn Sie weitere Informationen wünschen, schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an:
Tel. 0 41 71 - 7 10 85
Fax 0 41 71 - 7 31 05

Dr. Loges + Co
GmbH
21423 Winsen/L.



erst fördern, dann fordern
anabol-loges®

... natürlich mehr Leistung.

Checkliste zum Saisonende

Gespräch mit Vorstand über kommende Saison

- Trainervertrag
- Zielformulierung
- Kaderplanung
- Co-Trainer
- Betreuer
- Masseur
- Fahrgelegenheiten zu Auswärtsspielen
- Trainingslager
- Kauf von Trainingsmaterial
- Getränkeversorgung zum Training und Spiel
- Planung von Mannschaftssessen im Anschluß der Punkte-Spiele

Spielerwechsel

- Alle Pässe der neuen Spieler an Verband geschickt?
- Pässe den abgebenden Spielern ausgehändigt? (7-Tage-Frist!)
- Zur Verfügung gestellte Sportkleidung von den abgebenden Spielern zurückerhalten?

Urlaubsplanung

- Eintragen in Vordruck

Terminplanung neue Spielserie

- 1. Trainingstag
- Durchführung eines Trainingslagers
- Grobplanung der Vorbereitungsspiele (Spielklasse)
- Spielabschlüsse durch:.....
- Wunschtermine von Punktspielen dem Verband melden

Saisonabschlußbesprechung

- Fazit der abgelaufenen Saison
- Kaderzusammenstellung
- Ausblick / Ziele für die kommende Saison
- Bekanntgabe des ersten Trainingstages nach der Sommerpause
- Verteilung der Trainingspläne für die Sommerpause
(Vorschlag: Lauftreffs, die von 2/3 Spielern nach den Terminvorschlägen des Trainers organisiert werden oder auf freiwilliger Basis stattfinden)
- Termin Trainingslager

Sportkleidung

- Werbepartner
- Nachbestellung von Sportbekleidung für neue Spieler
- Spieltrikots -langarm-
- Spieltrikots -kurzarm-
- Spieltrikots -als Ausweichtrikot, nicht Vereinsfarbe-

Trainingsmaterial

- Trainingsbälle
- Hürden
- Trainingsleibchen
- Markierungshütchen
- Seile
- Medizinbälle
- Trainingstore groß
- Trainingstore klein

Abb. 3

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3
Telefon 06181/432047

Informationen

Lizenzverlängerung

Verlängerung der Lizenzen nur beim DFB!

Die Geschäftsstelle des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer weist aus gegebenem Anlaß darauf hin, daß die zum 31.12.1993 auslaufenden Lizenzen der Fußball-Lehrer und A-Lizenz-Inhaber **nur** vom Deutschen Fußball-Bund verlängert werden.

Gerade in diesen Tagen gehen verschiedene Anträge in der BDFL-Geschäftsstelle ein.

Die Lizenzinhaber werden gebeten, die zum 31.12.1993 auslaufende Lizenz, den Fortbildungsnachweis (gelbes Formular) bzw. das Testat der BDFL-Trainerkongresse 1991/92 oder 1993, ein Paßfoto und 10.- DM in bar, nur an den **Deutschen Fußball-Bund, Otto Fleck-Schneise 6, 60528 Frankfurt (M)** einzureichen.

Nach Auskunft des zuständigen DFB-Sachgebietsleiters, Frank Ludolph, werden die neuen Lizenzen – gültig vom 1.1.1994 bis 31.12.1996 – den Antragstellern in den Monaten Oktober bis Dezember 1993 per Post zugestellt. Von telefonischen bzw. schriftlichen Rückfragen bitte aus zeitlichen Gründen absehen!

BDFL-Journal

Das BDFL-Journal Nr. 6 erscheint bereits im November 1993

Bei der letzten Sitzung des Bundesvorstandes und Präsidiums wurde beschlossen, das BDFL-Journal zweimal pro Jahr zu veröffentlichen.

Das aus Kostengründen die Erstellung der Dokumentation zum Internationalen Trainer-Kongreß in der bisherigen Form nicht weiter aufrechterhalten werden kann, sollen die Referate des ITK 1993 in Regensburg separat in das BDFL-Journal (Nummer 6) einfließen. Dies hat zum Vorteil, daß alle BDFL-Mitglieder schneller mit diesen Kongreß-Informationen versorgt werden können und außerdem enorme Kosten eingespart werden.

„Fußball-Entwicklungshelfer“

Holger Obermann grüßt aus Nepal

Herzliche Grüße erreichten die BDFL-Geschäftsstelle aus dem fernen Himalaya. Holger Obermann, Fußball-Lehrer und BDFL-Mitglied, leitet seit knapp 3 Jahren im Auftrag des NOK für Deutschland in Kathmandu (Nepal) ein Projekt „Fußball und Medien“.

Satzung

BDFL-Strukturänderung im Vorstand beschlossen

Die zuletzt nochmals beim Internationalen Trainer-Kongreß von Präsident Herbert Widmayer angesprochene Strukturänderung der BDFL-Führungsspitze wurde bei der letzten Vorstandssitzung einstimmig beschlossen.

Durch diese Reform soll die Satzung gezielter heutigen Erfordernissen angepaßt werden. So fand z.B. seit der Gründung des BDFL im Jahre 1957 die zwischenzeitliche Einführung der Bundesliga 1963 bis heute keine Berücksichtigung. Es ist dringend an der Zeit, die Trainer aus dem Profibereich intensiver in den BDFL zu integrieren. Gleichmaßen trifft dies für die DFB-Trainer und Verbandsportlehrer der einzelnen Landesverbände zu.

Bevor diese Strukturänderung bei der nächsten Hauptversammlung im kommenden Jahr beschlossen werden kann, sind im Vorfeld die Änderungen der BDFL-Satzung und -Ordnungen an der Reihe. Hierzu sind bereits von Herbert Binkert, für das Satzungswesen zuständiger Vizepräsident, die Weichen gestellt.

Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom/A-Lizenz beantragen die Mitgliedschaft im Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL)

Bill, Dirk, Äußere Bogenstraße 13, 68309 Mannheim

Ermlich, Hans, Konsulstraße 440, 02826 Görlitz

Karaman, Hikmet, Kottbusserstraße, 10999 Berlin

Pilipovic, Milorad, Allemannenstraße 25, 88512 Mengen

Schleicher, Jürgen, Peter-Göring-Straße 6, 15344 Strausberg

Sztani, Istvan, Konrad-Adenauer-Straße 6, 61267 Neu-Anspach

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Philipp Eibelshäuser

Trainer-Kongreß

Internationaler Trainer-Kongreß 1993 mit vielen Ausländern

Beim Bund Deutscher Fußball-Lehrer gibt es keine Probleme mit Ausländern. Davon zeugte der diesjährige Trainer-Kongreß in Regensburg, beim dem fast 50 Fußball-Trainer aus 23 Nationen anwesend waren.

Durch Vermittlung des derzeitigen chinesischen National-Trainers Klaus Schlappner waren z.B. 2 Fußball-Trainer aus China angereist. Trotz Sprachschwierigkeiten konnten die beiden chinesischen Trainer mit Hilfe eines extra angereisten Botschaftsmitgliedes, der als Dolmetscher fungierte, dem Kongreß folgen.

Im Anschluß an den ITK konnten die beiden Asiaten noch einige Tage im Eder-Reha-Zentrum hospitieren und außerdem einen Einblick in das Trainingslager des SV Waldhof Mannheim nehmen.

Auch aus Japan waren 2 Trainer-Kollegen angereist, die vor einigen Jahren in Köln die Trainer-Lizenz erworben hatten.

Außerdem waren Trainer aus Griechenland, Rumänien, Polen, Ungarn, Oman, Türkei, Tunesien, Tschechien, Slowenien und anderen UEFA-Mitgliedsverbänden Gast des BDFL.

Viele Worte des Dankes für die hervorragende Betreuung durch den BDFL beim Kongreß sind von den ausländischen Gästen inzwischen beim Präsidium und bei der Geschäftsstelle eingegangen.



freizeit aktiv lädt ein zur
INFO - TOUR
nach
Portugal - Teneriffa - Zypern

Auch in diesem Jahr bietet Ihnen **freizeit aktiv** die Möglichkeit, im Herbst eine Auswahl der Zielgebiete kennenzulernen.

Bitte fordern Sie ausführliche Unterlagen an!

Freizeit Aktiv
PROFESSIONAL TRAINING TOURS

freizeit aktiv GmbH
Postfach 1155

D - 64659 Alsbach
Telefon: 06257/2011
Telefax: 06257/1011

Stefan Lottermann

Kondition spielend trainieren!

1. Folge: Mängel „traditioneller Trainingslehren“ und Grundzüge einer neuen Trainingskonzeption

Was jeden Trainer immer wieder aufs Neue beschäftigt, ist die Frage nach der Angemessenheit und Richtigkeit seines Trainings als Grundlage für eine erfolgreiche Trainer-tätigkeit.

Diese Beitragsserie will deshalb bisherige Trainings-auffassungen beleuchten und durchaus eine gewisse kritische Position gegenüber eingefahrenen und alteinge-sessenen Vorstellungen beziehen.

Im Gegensatz zu traditionel-len Auffassungen zum „Konditionstraining im Fuß-ball“ soll ein theoretisches und praktisches Trainings-modell vorgestellt werden, das sich aus den Anforderun-gen des Spiels begründet und eine spielgemäße Gestaltung des Fußballtrainings auch für konditionelle Inhalte vertritt.

Ziel und Aufbau der Beitragsserie

Das Problem: „Allgemeine Trainingslehren“ haben nur eine geringe Aussagekraft für das Fußballtraining

Attraktiver Fußball lebt von spielerischen, kämpferischen und spannenden Spielmo-menten und wird in erster Linie davon be-stimmt, daß die Spieler mehr auf Torerfolg aus sind, als darauf, Tore des Gegners zu ver-hindern. Da der Erfolgsdruck in fast allen Spielklassen das Verhalten von Vereinen, Trainern und Spielern prägt, ist das Streben nach Erfolg zum Teil mit Zwängen verknüpft, die der Attraktivität des Spiels abträglich sind.

Die Anforderungen des Spiels an jeden ein-zelnen Spieler haben sich seit den Anfängen des Fußballs erheblich verändert. Ein wesent-liches Merkmal der Fußballentwicklung ist die ansteigende Auflösung positionsgebundener Spielaufgaben, starrer Schematisierung und schablonenhafter Spielabläufe. Die Entfal-tungsmöglichkeiten der Spieler sind zwar an bestimmte Ausgangspositionen im Spiel geknüpft, die Umsetzung in kreative Spielaktio-nen bleibt aber der Spielfähigkeit des Einzel-nen überlassen. Mit der erweiterten Hand-lungsmöglichkeit hat sich auch die Dynamik des Spiels, also die Bewegung von Ball und Spielern, fortentwickelt.

Grundlage dafür ist jedoch auch ein mit den Jahren gestiegener Trainingsaufwand quer durch sämtliche Spiel- und Altersklassen. Da-bei wurde das Fußballtraining beständig durch neue Impulse beeinflusst. Dazu gehören die großen internationalen Turniere wie Euro-pa- und Weltmeisterschaften, Erfolge der Na-tionalmannschaft und herausragender Ver-einsmannschaften ebenso wie trainingswis-senschaftlicher Erkenntnisgewinn.

Dennoch stellt sich die Frage, ob und in wel-chen Bereichen sich dies tatsächlich positiv auf den Trainingsprozeß und darüber auf die Spielqualität niedergeschlagen hat. Was je-den Trainer immer wieder auf's Neue be-schäftigt, ist die Frage nach der Angemes-senheit und Richtigkeit seines Trainings als Grundlage für eine erfolgreiche Trainertätig-keit. Hilfestellung wollen hierbei die zahlrei-chen Fachpublikationen geben.

Die „Allgemeine Trainingslehre“, wie sie von namhaften Autoren vertreten wird, stellt eine abgesicherte Sammlung von Erkenntnissen dar, die einem Trainer präzise Hinweise gibt,

Aufbau der Beitragsserie

Folge 1:

Mängel „traditioneller Trainingslehren“ und Grundzüge einer neuen Trainingskonzeption

Folge 2:

Merkmale des Spiels und Anforderungen an Spieler und Mannschaft

Folge 3:

Modell der Spielleistung im Fußball

Folge 4:

Grundlagen des sportlichen Trainingspro-zesses und spezielles Training im Fußball

Folge 5:

Mustertrainingseinheiten und Trainingsfor-menkatalog I

Folge 6:

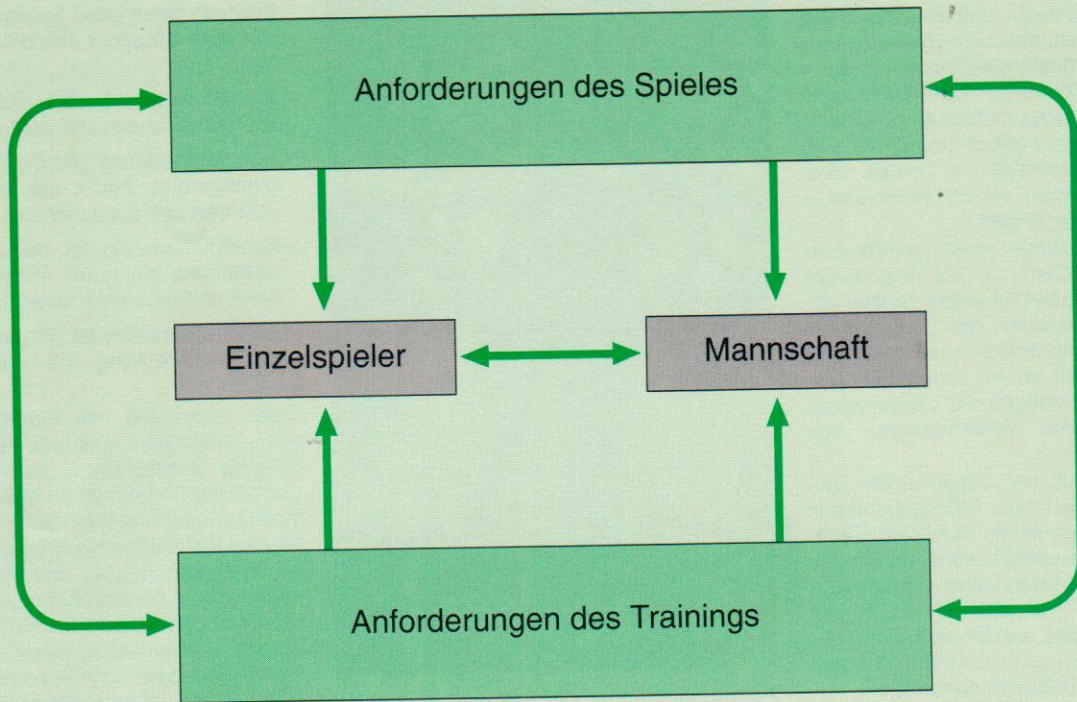
Mustertrainingseinheiten und Trainingsfor-menkatalog II

wie er mittels gezielter und sachgerechter Trainings Leistungen von Sportlern erhöhen kann. Vorrangig besitzen diese Aussagen Gültigkeit für Individualsportarten, was darauf zurückzuführen ist, daß sich die „Allgemeine Trainingslehre“ auf Erfahrungen gründet, die ab den 50er Jahren überwiegend in leichtath-letischen Disziplinen gewonnen wurden.

Fußball ist jedoch ein Sportspiel, in dem zwei rivalisierende Mannschaften mit mindestens je elf Einzelspielern sich darum bemühen, einen Spielball öfter als der Gegner ins Tor zu befördern.

Eine **erste Schwierigkeit** von Training im Fußball liegt darin, die Leistung eines jeden Einzelspielers im Rahmen der gesamten Mannschaftsleistung so zu trainieren, daß diese ausreicht, sich erfolgreich im Spiel durchsetzen zu können. Da die fußballspezifi-sche Spielleistung ein von vielen Faktoren abhängiges Gebilde ist – in diesem Zusam-menhang wird gern der Begriff der „komple-xen Spielleistung“ verwendet – besteht eine **zweite Schwierigkeit** des fußballspezifi-schen Trainingsprozesses darin, der Viel-schichtigkeit des Spiels und seiner Anforder-ungen an die Spieler gerecht zu werden.

TRAININGSKONZEPT



Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
 Schweiz: ISM-Sportmarketing, Fabrikstraße, CH-8505 Pfyn * Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

Ich abonniere **fußballtraining**

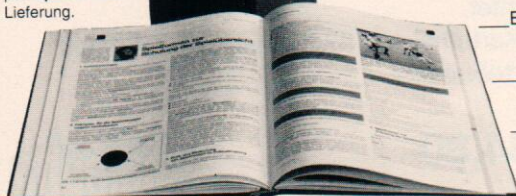
Gleich mitbestellen

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.

12-er Mappe DM 14,50
 Versandkosten DM 3,- je Sendung, ab 5 Mappen spesenfreie Lieferung.



○ Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift "fußballtraining" (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ___ Jahr/___ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/91) 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 1993 (12 Hefte) im Inland DM 67,20, 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 65 40, 48034 Münster, schriftlich widerrufen kann.

(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/von*

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Nimmt der Fußball-Trainer nun die „Allgemeine Trainingslehre“ mit der Hoffnung zur Hand, Hinweise auf eine fußballspezifische Trainingsgestaltung zu finden, so wird er enttäuscht. Dies liegt daran, daß die „Allgemeine Trainingslehre“ hauptsächlich grundlegende und sportartübergreifende Aussagen formuliert, die im besonderen auf die Anwendung in Einzelsportarten zugeschnitten sind. Konkrete Hilfe könnte dem Fußball-Trainer nur eine „Spezielle Trainingslehre“ in Gestalt einer „Fußball-Lehre“ geben, die auf die Besonderheiten des Fußballs eingeht.

Doch wie sind „Fußball-Lehren“ in ihrer Aussagekraft einzuordnen, die die Anforderungen, die das Fußballspiel jedem Spieler abverlangt, den Aussagen der „Allgemeinen Trainingslehre“ unterordnen – und nicht, wie es erwartet werden könnte, umgekehrt verfahren und die Aussagen der „Allgemeinen Trainingslehre“ den Anforderungen des Spiels anpassen?

Nicht, daß die aus der „Allgemeinen Trainingslehre“ übernommene Differenzierung in die Leistungskomponenten Kondition, Technik und Taktik unstatthaft wäre; es ist vielmehr die Art, wie in den vielen vorliegenden „Fußball-Lehren“ vor allem Kondition „an den Mann“ gebracht werden soll. Das Fußballtraining wird in ein „Lehr-Korsett“ gepreßt, das an keiner Stelle richtig sitzt.

Die Lösung: Eine „Fußball-Lehre“ muß sich eng am Spiel orientieren

Eine „Fußball-Lehre“ sollte aber vom Anspruch her eine Maßarbeit sein. Aussagen zum Fußballtraining haben sich am Original – dem Spiel – zu orientieren. Eine „Fußball-Lehre“ hat zuerst die Anforderungen des Spiels, seine Struktur und Dynamik sowie die Verflechtungen vieler Faktoren, kurz: die „Komplexität von Spiel und Leistung“, zu beschreiben, um daraus Konsequenzen für das Training zu ziehen.

Nur auf einer solchen Grundlage läßt sich eine Trainingskonzeption erstellen, die den Anspruch erheben kann, eine eng am Spiel orientierte zu sein, die die Besonderheiten des Spiels auch im Trainingsprozeß widerspiegelt.

Hier hat das „Prinzip von der Übereinstimmung von Spielanforderungen und Trainings-



Foto: Horstmüller

Ex-Nationalspieler Gerd Strack bei einer gerade für die Vorbereitungsphase typischen Trainingsübung.

inhalten“ zu greifen. Die Ausrichtung an einem solchen „Übereinstimmungsprinzip“ sorgt dafür, daß im Training genau das trainiert wird, was im Spiel verlangt und benötigt wird – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Ein Blick auf die bis jetzt veröffentlichte Fußball-Fachliteratur genügt, um festzustellen, daß der Grundforderung nach „Übereinstimmung von Spiel und Training“ von den zahlreichen Autoren gerade in bezug auf konditionelle Trainingsinhalte nicht oder nur unzureichend nachgekommen wird.

Dies hängt sehr viel mit den folgenden Einschätzungen zum „Konditionstraining ohne Ball“ zusammen:

– Kondition ist der entscheidende Grundstein für Technik und Taktik auch im Fußball.

- Kondition kann „richtig“ nur ohne Ball trainiert werden.
- Kondition ist im Fußball meßbar, d.h. die Leistung eines jeden Spielers läßt sich mittels einer Stoppuhr überprüfen und einordnen.
- Konditionstraining läßt sich unproblematisch organisieren und kontrollieren.
- Konditionstraining „richtig und ohne Ball“ durchgeführt, macht die Spieler kräftiger, schneller und ausdauernder.
- Konditionstraining ist bei entsprechender Gestaltung ein gutes Mittel, Spieler physisch und psychisch unter Druck zu setzen.
- Konditionstraining ist die „Arbeit“, Technik- und Taktiktraining das „Vergnügen“ des Fußballers.

Diese Sammlung von Einschätzungen soll nicht provozieren oder etikettieren, sondern lediglich verdeutlichen, daß dem Konditionstraining im Fußball durchaus spielfremde Inhalte zugeordnet werden können.

Wer als Fußball-Trainer alle diese Punkte ohne Bedenken bejaht, sollte sich die Mühe sparen, diese Beitragsserie zu Ende zu lesen. Denn hier geht es darum, dem bisherigen, auf einigen Fehleinschätzungen beruhendem, unzweckmäßigem und unzureichendem Verständnis speziell von „Konditionstraining im Fußball“ einen neuen Ansatz von „Training im Fußball“ entgegenzustellen.

Dabei soll ein theoretisches und praktisches Trainingskonzept mit Akzentuierung konditioneller Trainingsinhalte vorgestellt werden, das sich aus den Anforderungen des Spiels und seiner Komplexität heraus begründet.

Im wesentlichen geht es hier darum, zum einen mit der irrigen Meinung aufzuräumen, ein Fußballer könne durch „isoliertes Konditionstraining“ (= „Konditionstraining ohne Ball“) gleichermaßen maximal schnell und ausdauernd gemacht werden, und zum anderen einen eigenen am Übereinstimmungsprinzip orientierten Trainingsansatz vorzustellen.

Nach der Darstellung bisheriger Auffassungen von Konditionstraining im Fußball und deren Mängeln hinsichtlich der Übereinstimmung von (konditionellen) Spielanforderungen und Trainingsinhalten ist es das **Ziel dieser Beitragsserie**



Kartothek 5:
F- und E-Junioren



Kartothek 6:
D- und C-Junioren



Kartothek 7:
B- und A-Junioren

Nachwuchsschule Fußball

Attraktive Spiel- und Übungsformen in Karteiform für den Kinder- und Jugendbereich.

Jede Kartothek ist auf den Ausbildungsschwerpunkt jeweils einer bestimmten Altersstufe ausgerichtet.

Preis je Kartothek mit 87 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

DM 34,80



- ▶ die nicht auflösbare Verflechtung aller an der Spielleistung im Fußball beteiligten Faktoren aufzuzeigen;
- ▶ Spiel und Training als zwei miteinander verbundene „Wirkungskreise“ darzustellen, die ein adäquates „Verknüpfungsmodell“, lies Trainingskonzept, benötigen;
- ▶ ein „spielgemäßes“ Verständnis im besonderen von „Konditionstraining im Fußball“ aufzubauen und
- ▶ einen „Leitfaden“ für das akzentuierte Training konditioneller Inhalte einschließlich eines Angebotskataloges von „spielgemäßen“ Trainingsformen vorzustellen.

Ein Blick zurück: Entwicklungen in Training und Spiel

Das Fußballspiel ist seit seiner Einführung Ende des 19. Jahrhunderts beständig dynamischer geworden. Wer heute Fernsehaufzeichnungen eines (Länder-)Spiels aus den 30er Jahren sieht, der hält dies nicht selten für „Standfußball“. Daß das gegenwärtige Fußballspiel eine höhere Dynamik zeigt, liegt im wesentlichen daran, daß in allen Spiel- und Altersklassen immer häufiger und regelmäßiger trainiert wird, die Qualität des Trainings durch ausgebildete Trainer zugenommen hat und sich Umfeldbedingungen (Trainings- und Spielstätten, Bälle, Schuhe etc.) erheblich verbessert haben. Auch die Veränderung der Spielsysteme hat Einfluß auf die Entwicklung der Spieldynamik genommen. Die Entwicklung des Fußballspiels, d.h. die Interpretation des Spiels und das Verständnis hinsichtlich der Gestaltung des Trainings, spiegelt sich in den Veröffentlichungen seit den Anfängen des Fußballs wider. Bis heute gilt, daß Erkenntnisse aus anderen Sportarten, aber auch die allgemeine „Verwissenschaftlichung“ sportlichen Trainings Einfluß auf den Fußballsport genommen haben. Ein Blick auf die Entwicklung des Fußballtrainings belegt dies.

Technikorientiertes Training

□ Bis 1950 stand ein technikorientiertes Training im Vordergrund, in dem die Verbesserung der individuellen Ballbeherrschung



Foto: Horstmüller

Karl-Heinz Heddergott in seiner Funktion als Jugend-Nationaltrainer. Er war ein Vorreiter für eine spielgemäßere Trainingsgestaltung im Technik-Taktik-Bereich. Isolierte technische Übungen dürfen danach nur einen Ergänzungscharakter haben.

angestrebt wurde. Inhaltlich wurden Trainingsformen bevorzugt, die das Stoppen („Töten des Balls“), Führen, Schießen, Passen und Köpfen des Balls perfektionieren sollten, um darauf ein verfeinertes Mannschaftliches Zusammenspiel aufzubauen.

□ Das **Konditionstraining** wurde hauptsächlich mit Elementen bestritten, wie sie in der Leichtathletik und im Turnen zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer Anwendung fanden. Überhaupt war das Training in dieser Zeit sehr stark von Erfahrungswerten, also vom Prinzip Versuch und Irrtum, geprägt.

□ Otto NERZ (1928), von 1926 bis 1936 verantwortlich für die deutsche Fußball-Nationalmannschaft, hielt 400 Meter-Läufe nicht nur für ein hervorragendes Trainingsmittel, um Schnelligkeit und Ausdauer zu trainieren, sondern mehrere hintereinander absolvierte

400 Meter-Läufe erfüllten für den damaligen Nationaltrainer eine ausreichende Aufwärmfunktion, um danach ein Sprintprogramm durchzuführen. Nach heutigem Wissensstand eine unverständliche Trainingsauffassung.

□ In den 50er Jahren lieferte die „Allgemeine Trainingslehre“, deren Erkenntnisse auf sportmedizinischen Untersuchungsergebnissen beruhten, die vorrangig in leichtathletischen Laufdisziplinen gewonnen wurden, den Rahmen für ein systematisches Training.

Systemorientiertes Training

□ Im Fußball bildete die Zeit zwischen 1950 und 1963 eine „Übergangsphase“. Das Training war zwar durch die Suche nach dem „optimalen“ Spielsystem für eine Mannschaft geprägt und äußerte sich in einem systemorientierten Training, die fehlenden Erfolge des Vereinsfußballs auf internationaler Ebene –

URKUNDEN

der Leistung angemessen

Zur Ehrung sportlicher Leistungen, verdienter Mitglieder und Mitarbeiter. Eine große Palette Urkunden und Sportzeichnungen verschiedener Darstellungstechniken.

Bitte kostenlosen Katalog anfordern!

Albert Hoffmann URKUNDENVERLAG
Pillastraße 1 A
38126 Braunschweig · Tel. 0531 / 74019

WM USA 1994

Die 10 Top-Spiele von Eröffnung bis Finale inklusive aller deutschen Begegnungen. Mit Toni Schumacher und Trainingsbesuchen. Phantastisches Amerikaprogramm per Bus oder Pkw.

**Vieten Tours, Dohlenweg 9
40668 Meerbusch
Tel.: 0 21 50/20 55, Fax: 20 54**

und das trotz des 1954 errungenen WM-Titels der Nationalmannschaft – ließen beständig Forderungen nach Schaffung einer Elite-Spielklasse unter professionellen Bedingungen und einer Intensivierung des gesamten Trainings laut werden.

□ Damit begann der konditionelle Aspekt des Spiels für die Gestaltung des Trainings an Bedeutung zu gewinnen. Das von Henes WEISWEILER (1959), Sepp HERBERGER (1962) und Dettmar CRAMER (1966) vertretene „spielgemäße“ Training erschien vielen Trainern für eine weitere Leistungssteigerung der eigenen Mannschaften als unzureichend. Es herrschte die Vorstellung vor, eine Erhöhung der Spieldynamik sei nur durch eine entsprechende Erhöhung konditioneller Trainingsinhalte erzielbar, die wiederum in einen erhöhten konditionellen Leistungszustand der Spieler einfließen würden. Verstärkt wurde auch im Fußball ein Intervalltraining durchgeführt, wie es in der Leichtathletik zur Anwendung kam.

Konditionsorientiertes Training

□ Mit der Einführung der Fußball-Bundesliga und des Vollprofitums 1963 schlug sich die Akzentuierung des Konditionsaspekts in einem konditionsorientierten Training nieder. Die veränderte Gewichtung des Konditionstrainings zeigte sich auch daran, daß Bundesligavereine eigens „Konditionstrainer“ verpflichteten, um diesen speziellen Trainingsbereich abzudecken.

□ WEISWEILER (1959, 107), der noch 1959 die Beschäftigung eines Leichtathletiktrainers für das Konditionstraining als wenig sinnvoll erachtet hatte, war einer der ersten Bundesligatrainer, der einen renommierten Leichtathleten mit akademischer Ausbildung für seine damalige Mannschaft Borussia Mönchengladbach verpflichtete. Seitdem gehören „Konditionstrainer“ zum Fußballtraining – und sind der lebende Beweis für die hohe Gewichtung konditioneller Aspekte bei vielen Bundesliga-Trainern.



Foto: Horstmüller

Karl-Heinz Drygalski beim Einzeltraining mit Torhüter Uwe Kamps. Der heutige Mönchengladbacher Präsident war einer der ersten Konditionstrainer in der Bundesliga.

„Methodenstreit“ bei der Vermittlung von Technik und Taktik

Die spezielle Trainingslehre im Fußball diskutierte zwar über Jahre die „richtige“ Vermittlung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten, dieser „Methodenstreit“ klammerte aber konditionelle Aspekte des Trainings faktisch aus.

Die analytisch-synthetische Methode

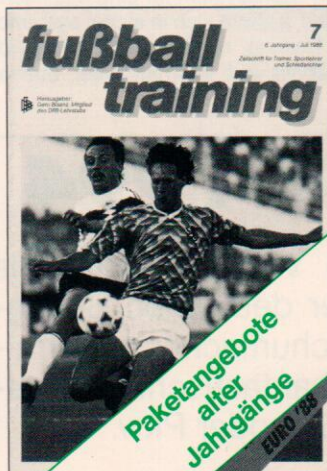
□ Für die Verfechter der analytisch-synthetischen Methode stellt die Spielfähigkeit die Zusammenfügung einzeln – „isoliert“ – trainierter Leistungskomponenten dar, Kondition als körperliche Grundlage, auf der Technik und Taktik sich weiterentwickeln können.

Die spielgemäße Methode

□ Die Vertreter der spielgemäßen Methodik widersprechen bei der Ansteuerung konditioneller Leistungsaspekte der vorgenannten Auffassung nicht grundsätzlich. HERBERGER

(1962) verzichtete ebensowenig auf Laufspiele ohne Ball und ein gelegentliches „Laufbahntraining“ wie BRÜGGEMANN/ALBRECHT (1982), deren Ergänzungstraining die Anwendbarkeit der „Allgemeinen Trainingslehre“ unterstützt und isolierte Trainingsinhalte ohne Ball für notwendig erklärt. Die Argumentation von HEDDERGOTT (1978, 11) beschränkt sich darauf, technische und taktische Trainingsinhalte zu betonen, weil der Ball „das vom Fußballspieler gewählte Gerät“ sei.

□ Ebenso wie der „Situativen Spieldidaktik“ von BRÜGGEMANN/ALBRECHT (1982) mangelt es den spielmethodischen Ansätzen an einem übergeordneten Modell, das die konditionellen, technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten ordnet und hinsichtlich ihrer Bedeutung gewichtet. Es reicht z.B. nicht aus, das „fortlaufende kleine Partispiel“ (BRÜGGEMANN/ALBRECHT 1982, 14) zur zentralen Trainingsform zu erklären, ohne den Gesamtzusammenhang aller an der komplexen Spieleistung beteiligten Faktoren her-



fußballtraining-Sammelbände und -Hefte früherer Jahre zu günstigen Preisen!

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

Sammelband 1 (1983), 64 Seiten	DM 9,80
Sammelband 3 (1985), 96 Seiten	DM 14,80
Sammelband 4 (1986), 112 Seiten	DM 14,80
Sammelband 5 (1987), 112 Seiten	DM 14,80
Sammelband 7 (1989), 112 Seiten	DM 19,80
Sammelband 8 (1990), in Vorbereitung	

Sonderpreise für andere Jahrgänge:

1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten	DM 34,80
1992 (12 Hefte) = ca. 390 Seiten	DM 35,00

Sammelmappen für **fußballtraining** aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus) **DM 14,50**

philippa

zustellen bzw. für technisch-taktische Elemente die spielgemäße, für konditionelle Elemente jedoch die analytisch-synthetische Methode zu empfehlen.

„Methodenübereinstimmung“ bei der Vermittlung von Kondition

□ Einigkeit herrschte also unter den Vertretern verschiedener „Lehrmethoden“ darüber, die konditionelle Leistungskomponente im Fußball gesondert zu behandeln und Konditionstraining entsprechend den Aussagen und Vorgaben der „Allgemeinen Trainingslehre“ zu gestalten. Die Verbesserung der gesamt-mannschaftlichen Spieldynamik wurde in direktem Zusammenhang mit einem verbesserten und erhöhten konditionellen Leistungsniveau gesehen, das über ein Konditionstraining ohne Ball erreicht werden sollte.

□ Grundlage dieser Vorstellung war die irrije Meinung, es könne jede einzelne konditionelle Fähigkeit eines Fußballspielers maximiert werden, der Spieler also gleichermaßen maximal schnell und maximal ausdauernd gemacht werden, wenn er nur entsprechend trainiert würde. Und genau das geht nicht. Durchgängig seit den ersten Veröffentlichungen zum Thema Fußball bzw. Fußballtraining herrscht aus konditioneller Sicht das Trainingsverständnis vor, einen Fußballer könne man

- schneller machen, indem er wie ein Sprinter trainiert wird;
- ausdauernder machen, indem er wie ein Langläufer trainiert wird;
- schnelligkeitsausdauernder machen, indem er wie ein Mittelstreckler trainiert wird;
- kräftiger machen, indem er wie ein Gewichtheber trainiert wird und
- beweglicher machen, indem er wie ein Turner trainiert wird.

□ Seit den Anfängen des Fußballtrainings absolvieren nun Fußballer aufwendige Sprintprogramme, laufen stundenlang durch den Wald, bringen ungezählte 100- bis 400 Meter-Läufe hinter sich, stemmen in Krafträumen tonnenweise Gewichte und trainieren mit Medizinball und Sprungseil, weil die Trainer der Auffassung sind, daß dies innerhalb eines auf das Fußballspiel vorbereitenden Konditionstrainings einfach notwendig sei. Viele Spieler empfinden bis heute ein solches Training als unnötige und überflüssige Tortur, insbesondere dann, wenn es in den Vorbereitungsphasen auf die Vor- und Rückrunde einer Saison in konzentrierter Form auftritt.

□ Die Verwissenschaftlichung des sportlichen Trainings hatte zwischenzeitlich auch im Fußball einen großen Schatten geworfen. Denn unter dem Aspekt einer systematischen und kontrollierten Leistungsentwicklung war es aus Sicht der Trainingswissenschaft erforderlich, leistungsüberprüfende Tests einzusetzen und solche Trainingsinhalte auszuwählen, mit denen der konditionelle Leistungszustand überprüfbar werden konnte. Dadurch kamen und kommen im Fußball Tests zum Einsatz, die zwar bestimmte konditionelle Ausprägungen messen können – der fußballspezifische konditionelle Lei-



Foto: Horstmüller

Weltmeisterschaft 1986 in Mexiko: Regenerationsläufe waren ein wichtiges Element der Trainingsgestaltung zwischen den WM-Spielen.

stungszustand bzw. die komplexe Spielfähigkeit im Fußball lassen sich mit den marktüblichen Tests nicht erfassen.

Aktuelle Diskussionen über ein „richtiges“ Konditionstraining

Als Anfang der 80er Jahre der Sportmediziner Prof. Heinz LIESEN die bis dahin übliche Gestaltung des Konditionstrainings im Fußball, im besonderen das Training der Schnelligkeitsausdauer, scharf kritisierte, kam Bewegung in der Frage eines verbesserten Konditionstrainings für Fußballspieler auf.

□ LIESEN (1983 a, 1983 b) empfahl für das Training konditioneller Inhalte eine auf Ergebnissen von Laktatuntersuchungen im Hockey und Amateurfußball gestützte Gestaltung, die

Fehl- und Überbelastungen und die daraus resultierenden negativen Folgen vermeiden sollte. Dabei rückte LIESEN (vgl. LIESEN/LUDEMANN/SCHMENGLER 1985) die Bedeutung energiebereitstellender Prozesse für das Niveau konditioneller Fähigkeiten in den Vordergrund und leitete daraus seine Trainingsempfehlungen ab. LIESEN zweifelte nicht die Richtigkeit der „Allgemeinen Trainingslehre“ an, sondern spezifizierte deren Aussagen auf der Basis seiner durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchungen.

□ LIESEN, von 1985 bis 1990 medizinischer Berater und Betreuer der bundesdeutschen Fußball-Nationalmannschaft und seit 1980 für den DFB in der Fußball-Lehrer-Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule in Köln tätig, löste hinsichtlich seiner Position zur Gestaltung konditioneller Trainingsinhalte im Fuß-



Foto: Horstmüller

Laktatuntersuchungen im Vorfeld der WM 1990 in Italien: Leistungsdiagnostische Untersuchungen bilden eine wichtige Grundlage für eine gezielte Belastungssteuerung.

ball gerade unter Trainern eine kritische Diskussion aus, die bis heute anhält. Zumal LIESEN bisher keine geschlossene und fußballspezifische Abhandlung seiner Konzeption vorgelegt hat. Dennoch war es ein erster Schritt in die Richtung, das Konditionstraining des Fußballers den speziellen Spielbelastungen anzunähern.

□ LIESEN brachte ebenso das hochintensive und unspezifische Lauftraining in die Diskussion, wie er nachhaltig für regenerative Schritte sofort nach Spiel und Training ("Auslaufen") eintrat. Die Erfolge der Fußball-Nationalmannschaft bei den Weltmeisterschaften 1986 in Mexiko und 1990 in Italien hängen ohne Zweifel auch damit zusammen, daß das regenerative Konzept von LIESEN ein im Vergleich zu den anderen Mannschaften schnelleres und effektiveres Erholen ermöglichte und hiermit entscheidende Vorteile für den jeweiligen Turniererfolg erzielt werden konnten.

□ Der physiologisch orientierte Trainingsansatz von LIESEN beseitigt zwar Mängel einer „konservativen“ Auffassung von Konditionstraining im Fußball in bezug auf die Gewichtung und das Training von bestimmten konditionellen Fähigkeiten sowie der Bedeutung und Gestaltung angemessener und richtig dosierter Belastungs- und Erholungsphasen, aber dennoch wird auch hier Konditionstraining ohne Ball in einem erheblichen Umfang empfohlen. Trainingsvorschläge (z.B. BINZ/WENZEL 1987, 9) auf der Grundlage des LIESEN-Konzepts nehmen gerade dort, wo nur 2, 3 oder 4 Trainingseinheiten pro Woche absolviert werden, mit etwa 50 Prozent Trainingsanteil zu viel wichtige Trainingszeit in Anspruch, die hauptsächlich mit fußballspezifischem Training gefüllt werden sollte.

□ Mit BISANZ/GERISCH (1988) und BRÜGGEMANN/ALBRECHT (1988) haben zwei renommierte Autorengespanne die Erkenntnisse von LIESEN in überarbeitete Veröffentlichungen einfließen lassen. Nicht zuletzt deshalb, weil der Gehalt wissenschaftlicher Aussagen sehr hoch eingeschätzt wird.

Mängel bisher vorliegender „Fußball-Lehren“

Die Mängel in den bisher vorliegenden „Fußball-Lehren“ betreffen im wesentlichen die folgenden Punkte:

Unkritische Akzeptanz gegenüber fußballun-spezifischen wissenschaftlichen Aussagen

So, wie Aussagen der „Allgemeinen Trainingslehre“ ohne Überprüfung oder Hinterfragung übernommen wurden, so wurde auch das „LIESEN-Konzept“ übertragen. Es fehlt eine intensive merkmalorientierte Auseinandersetzung bezüglich der Übertragbarkeit und Angemessenheit von wissenschaftlichen Aussagen in das Fußballtraining.

Fehlende oder fehlerhafte Strukturierung der komplexen Spielleistung im Fußball

Zwar findet sich in jeder Fußball-Lehre der Hinweis, daß ein Fußballer schnell, ausdauernd und kräftig sein muß, weil er im Spielverlauf häufig sprinten und springen muß, aber es wird nicht die komplexe Struktur von Spiel und Spielleistung und der Wirkungszusammenhang der an der individuellen wie mann-schaftlichen Spielleistung beteiligten Faktoren als Grundlage und Vorgabe einer fußball-spezifischen Trainingskonzeption genommen, die auf dem Prinzip der Übereinstimmung von Spielanforderungen und Trainings-inhalten beruht.

Eine erste Zusammenfassung und Konsequenzen für eine neue Trainingskonzeption

Die analytisch-synthetische Perspektive vernachlässigt die Komplexität von Spiel und Spielleistung im Fußball als maßgebliches Prinzip auch der konditionellen Trainingsgestaltung. Es ist an der Zeit, die Fehlinterpertation der Spieldynamik als „rein konditionelle Größe“ ebenso zu korrigieren wie Trainingsansätze, die nicht eng genug an den Besonderheiten des Fußballspiels angepaßt sind.

Der Ansatz von LIESEN reduziert zwar die negativen Folgen von Konditionstraining im Hinblick auf falsch dosierte Belastungen und Regenerationszeiten, aber auch hier fehlt der Zusammenhang zur Komplexität der Spielleistung. Beim Fußball kommt es eben darauf an, wann und wohin der Spieler läuft, und darauf, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein, nicht so sehr darauf, wie schnell der Spieler irgendwo ist.

BREMER (1985, 5) sieht im „kraft- und konditionsorientierten Drilltraining“ eine direkte Folge der hierzulande vorherrschenden Spielauffassung, in der kämpferische Momente und taktische Spieldisziplin überwiegen. Der auf Vereinen, Trainern und Spielern lastende Erfolgsdruck leistet ein übriges, die Risikobereitschaft der Akteure gegen Null zu drücken. Eine Folge davon ist, daß die Attraktivität der Spiele – und dies gilt für fast alle Spiel- und Altersklassen – dem „Diktat des Erfolgszwanges“ (BRÜGGEMANN/ALBRECHT 1982, 12) untergeordnet wird.]

Konditionelle Mängel haben in der Vergangenheit schon oft als fadenscheinige Erklärung für Leistungsversagen erhalten müssen. Keiner weiß jedoch, wie häufig dies tatsächlich der Fall war. Um so mehr ist es erforderlich, vor allem das Training konditioneller Aspekte nach den Besonderheiten des Spiels zu gestalten, um die Möglichkeit „un-fußballerischer“ Trainingsinhalte möglichst gering zu halten.

Redaktionshinweis:

Die 2. Folge der Beitragsserie von Stefan Lottermann zum „Konditionstraining im Fußball“ erscheint voraussichtlich in der Ausgabe 11/93 von „fußballtraining“ mit folgenden Teilthemen:

- Typische Strukturmerkmale des Spiels und des Spielverlaufs
- Spielhandeln als Entscheidungshandeln
- Fußballspezifisches Anforderungsprofil

Neuerscheinung im August



86 Doppel-karten mit Beiheft und Karteikasten
DM 34,80

Spiele-Kartothek 3:

Spiele mit Kleingeräten

Übungssammlung in Karteiform

Ob zum Aufwärmen, zum Ausklang einer Trainingseinheit oder als Teil des Grundlagentrainings: Dieses aus zwölf Spiele-Gruppen zusammengesetzte Repertoire bietet abwechslungsreiche und attraktive Übungsmöglichkeiten für alle Bereiche der Trainingsarbeit und des Sportunterrichts. Eingesetzt werden u.a. Medizinbälle, Reifen, Rollbretter, Frisbee-Scheiben, Stäbe, und Bänke.

Praktisch: Im Gegensatz zum oft zeit-aufwendigen Nachschlagen in Büchern beschränkt sich die Arbeit mit Kartotheken auf die Auswahl von Spielen anhand der Karteikarten!

philippa

Norbert Vieth

Spielerische Saisonvorbereitung – aber wie?

Exemplarische Trainingseinheiten für die Ansteuerung eines
Spielkonzepts innerhalb der Vorbereitungsphase

Bei vielen Mannschaften müssen die Spieler in den ersten Vorbereitungswochen vor einer Saison beim Training nach wie vor fast ausschließlich die Laufanstelle der Fußballschuhe schnüren. Denn Ausdauerläufe im Wald oder Stadionbereich bilden den einzigen Programmpunkt, der vielleicht noch durch gelegentliche Testspiele ergänzt wird.

Im Gegensatz dazu rücken aktuellere Trainingsauffassungen von so einem Aufbau „traditioneller“ Vorbereitungspläne ab. Sie fordern von Saisonbeginn an eine konsequente Ausrichtung des Trainings auf die komplexen Wettspielanforderungen. Der Ball und systematisch eingesetzte Spielformen sind deshalb von der ersten Trainingseinheit an ein zentrales Element des Vorbereitungsprogramms. Im folgenden werden einige exemplarische Trainingseinheiten für die spielerische Ansteuerung bestimmter Schwerpunkte einer Vorbereitungsphase vorgestellt.

Spielen alleine reicht nicht aus!

Die Forderung nach einer verstärkten spielerischen Ausrichtung der Vorbereitungsphase entbindet die Trainer nicht von trainingsmethodischen Grundprinzipien wie Zielgerichtetheit und Systematik.

„Traditionelle“ und „konditionsorientierte“ Vorbereitungsmodelle wiesen eine überschaubare Struktur mit festgelegten Phasen für die Ansteuerung der einzelnen Konditionsfaktoren auf (Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft und Schnelligkeit).

Diese zielgerichtete Struktur ist ebenfalls ein Kriterium für spielorientiertere Vorbereitungskonzepte. Denn die Vorbereitungsphase zeichnet sich gegenüber der „Hektik“ des laufenden Spiel- und Trainingsbetriebs und den vielfältigen organisatorischen und personellen Zwängen einer laufenden Saison durch die Möglichkeit aus, durch eine systematische Trainingsplanung und -gestaltung über einen längeren Zeitraum hinweg ein möglichst hohes Leistungsniveau der Spieler und Mannschaft ansteuern zu können.

Nicht nur die einzelnen Konditionsfaktoren, sondern in erster Linie auch verschiedene Elemente im technischen, individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich müssen zielgerichtet erarbeitet werden.

Erarbeitung eines Spielkonzepts innerhalb der Saisonvorbereitung

Jeder Trainer muß sich bei der Entwicklung einer passenden Mannschaftskonzeption u.a. von folgenden Fragestellungen leiten lassen:

- Welches Spielermaterial ist vorhanden? Wie sind die einzelnen Positionen besetzt?
- Welche Spielertypen dominieren im Kader? Sind alle Spieler für ein bestimmtes taktisches Konzept geeignet oder müssen unterschiedliche Spieleigenschaften und -auffassungen miteinander abgestimmt werden?
- Welche Elemente sollen das Angriffsspiel bestimmen, so daß die individuellen Stärken der einzelnen Spieler optimal zur Entfaltung kommen können?
- Wie kann das Deckungssystem so organisiert werden, daß die individuellen Stärken

der Spieler optimal eingebracht werden können?

- Welche Standardsituationen müssen einstudiert werden?

Nachdem der Trainer die Grundelemente der beabsichtigten Spielkonzeption festgelegt hat, muß er sich an die trainingspraktische Umsetzung machen. Er muß dazu ein Vermittlungskonzept mit konkreten Trainingsformen planen, das von den Leistungsansprüchen und Belastungsanforderungen her für seine Spieler paßt.

Selbstverständlich können gerade anspruchsvollere mannschaftstaktische Grundkonzeptionen nicht abschließend im relativ kurzen Zeitraum einer Vorbereitungsphase geschult werden. Es können lediglich Grundbausteine des angezielten Spielkonzepts angerissen und mit bestimmten vorbereitenden Trainingsformen in Grundzügen vermittelt werden. Die detaillierte und systematische Erarbeitung differenzierter taktischer Einzelaspekte innerhalb dieser Mannschaftskonzeption muß im weiteren Saisonverlauf folgen.

Hinweise zu den folgenden exemplarischen Trainingseinheiten

Die folgenden exemplarischen Trainingseinheiten zu verschiedenen Schwerpunkten wurden von einer B-Jugend der höchsten Leistungsebene innerhalb der Vorbereitung auf die Saison 1992/93 absolviert.

Sie können aber von der Grundstruktur und den zentralen Trainingsinhalten her auch für den mittleren und höheren Amateurbereich einige Anregungen vermitteln und mit mannschaftsspezifischen Anpassungen in das Trainingsprogramm aufgenommen werden.

Trainingseinheit 1:

Spielerische Schulung der Grundlagenausdauer und Verbesserung des Zusammenspiels

Trainingseinheit 2:

Verbesserung des Flügelspiels (Einschalten der beiden äußeren Mittelfeldspieler)

Trainingseinheit 3:

Verbesserung der Defensivabstimmung im Mittelfeld (Geschlossenes Verschieben der Mittelfeldreihe zur Ballseite)

Trainingseinheit 1

Trainingsschwerpunkte:

- Spielerische Schulung der Ausdauer
- Verbesserung des Zusammenspiels

Aufwärmen (25 Minuten)

Paarlauf mit 2 Bällen

Trainingsorganisation:

Die Spieler stellen sich paarweise nebeneinander auf einer Seitenlinie auf, wobei jeder einen Ball hat. Die Spielerpaare bewegen sich in unterschiedlichem Abstand und mit verschiedenen Aufgabenstellungen von Seitenlinie zu Seitenlinie.

Übung 1:

Die Spieler dribbeln innerhalb der Paare in lockerem Tempo nebeneinander her.

Übung 2:

Die beiden Spieler kreuzen ständig die Dribbelwege.

Übung 3 (Abb. 1):

Die beiden Spieler paasen nach kurzem Dribbling gleichzeitig diagonal in den Lauf des Partners.

Übung 4 (Abb. 2):

Die beiden Spieler spielen aus dem Dribbling heraus gleichzeitig steil und erlaufen diagonal den Ball des Partners.

Übung 5:

Stretchingphase I: Dehnübungen in Partnerform.

Übung 6:

Die Spieler lassen die Bälle an der Seitenlinie liegen und laufen nebeneinander her. Sie springen zwischendurch aus dem Vorwärtslauf gleichzeitig ab und rempeln mit angelegtem Arm in der Luft.

Übung 7:

Die Spieler laufen nun in kurzem Abstand hintereinander, wobei jeweils der Hintermann

mit einem kurzen Antritt seinen Partner überholt und dann locker weiterläuft.

Übung 8:

Ein Spieler verstellt im Rückwärtslauf den Laufweg seines vorwärtslaufenden Partners, der zwischendurch in gemäßigttem Tempo nach rechts bzw. links ausbricht.

Übung 9:

Die beiden Spieler laufen mit Seitwärtsschritten auf gleicher Höhe, springen zwischendurch gleichzeitig ab und rempeln Brust an Brust.

Übung 10:

Die beiden Spieler laufen nebeneinander, wobei einer das Lauftempo für beide vorgibt. Das Tempo wird dabei möglichst deutlich variiert.

Übung 11:

Stretchingphase II: Dehnübungen in Partnerform.

Danach laufen die beiden Spieler nochmals nebeneinander locker von Seitenlinie zu Seitenlinie.

Hauptteil (60 Minuten)

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden in 3 etwa gleichstarke 6er-Mannschaften unterteilt, die im festen Wechsel einen Ausdauerlauf bzw. eine Ausdauer-Spielform (6 gegen 6) absolvieren. Jedes 6er-Team nimmt also pro Durchgang 2 x an der Spielform teil und legt einen Ausdauerlauf zurück.

In dieser Organisationsform laufen 2 Durchgänge mit jeweils einer anderen Spielvariante ab.

Ausdauer-Spielform I

Organisation:

In Verlängerung der beiden Strafraumlinien werden jeweils Hütchen aufgestellt, die das Spielfeld abgrenzen. Im Mittelkreis wird mit Stangen ein etwa 7 Meter breites Offentor mit Torhüter aufgebaut.

Ablauf (Abb. 3):

Die beiden Mannschaften spielen 6 gegen 6 und sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst viele Treffer beim Offentor erzielen. Nach einem Ballbesitzwechsel muß die andere Mannschaft zunächst eine Grundlinie des Spielfeldes überdribbeln, bevor sie einen Angriff auf das Offentor aufbauen und abschließen darf.

Wenn der Torhüter einen Torschuß hält, so wirft er auf ein Mannschaftsmitglied des angreifenden Teams ab, wobei aber ebenfalls zunächst eine Grundlinie zu überspielen ist.

Ausdauerlauf I

Die 6er-Gruppe läuft 5 Runden im Ausdauer-tempo um das ganze Spielfeld.

Ausdauer-Spielform II

Organisation:

Die Mannschaften und das Spielfeld werden beibehalten. Anstelle des Offentores werden nun aber zwei 5 Meter-Tore im Mittelkreis in kurzem Abstand Rücken an Rücken gestellt, die von keinem Torhüter bewacht werden.

Ablauf (Abb. 4):

Die beiden 6er-Mannschaften sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst viele Treffer bei einem der beiden 5 Meter-Tore erzielen, wobei aber nur Volleyschüsse und Kopfballdreffer gewertet werden.

Nach einem Treffer darf die gleiche Mannschaft einen neuen Angriff von hinter einer Grundlinie aufbauen.

Bei einem Ballgewinn des verteidigenden Teams muß zunächst wieder eine Grundlinie überdribbelt werden, bevor ein Angriffsaufbau erlaubt ist.

Ausdauerlauf II

Die dritte 6er-Mannschaft läuft wieder 5 Runden um das komplette Spielfeld, wobei die Querseiten jeweils in etwas erhöhtem Tempo zurückgelegt werden.

Auslaufen (10 Minuten)

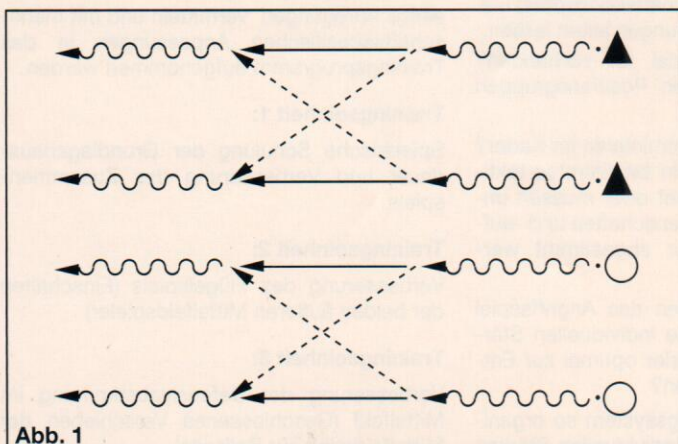


Abb. 1

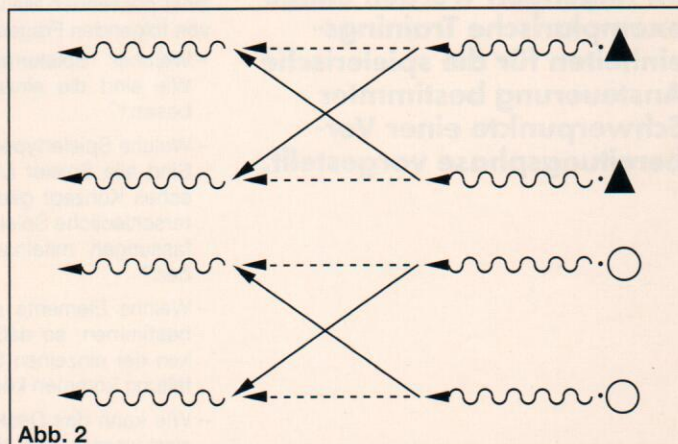


Abb. 2

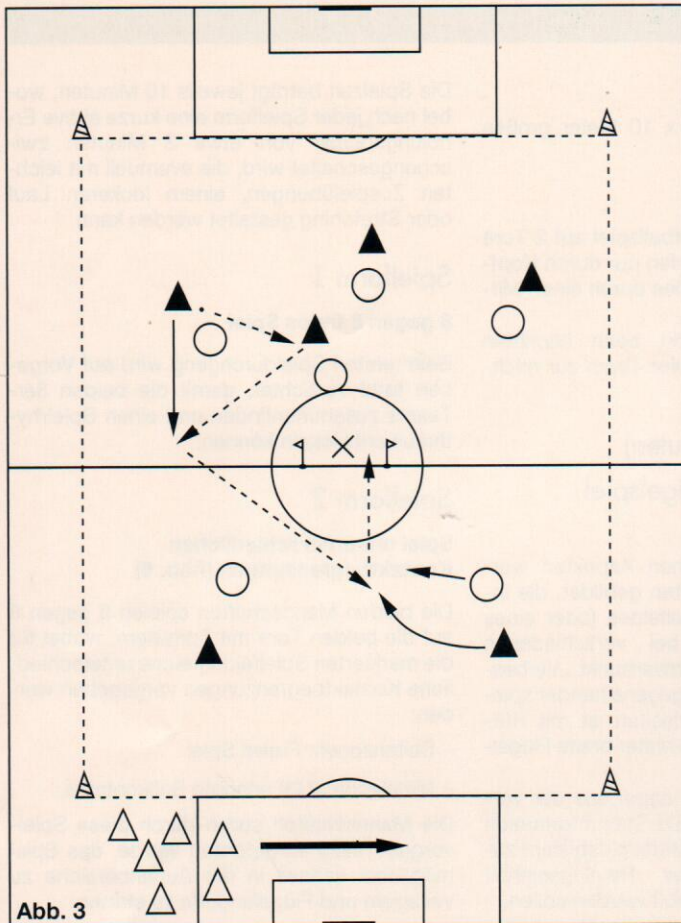


Abb. 3

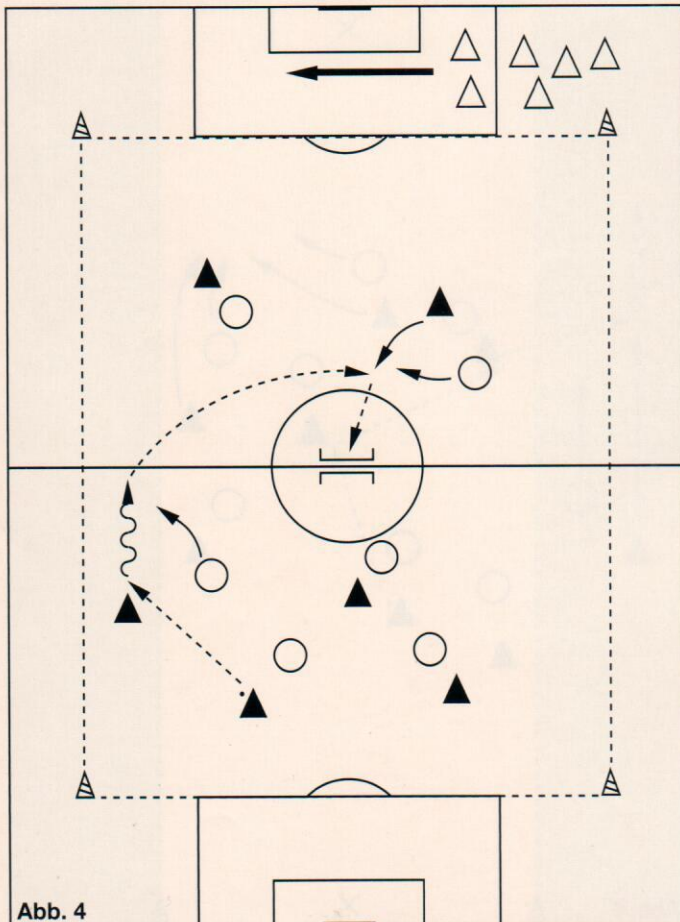
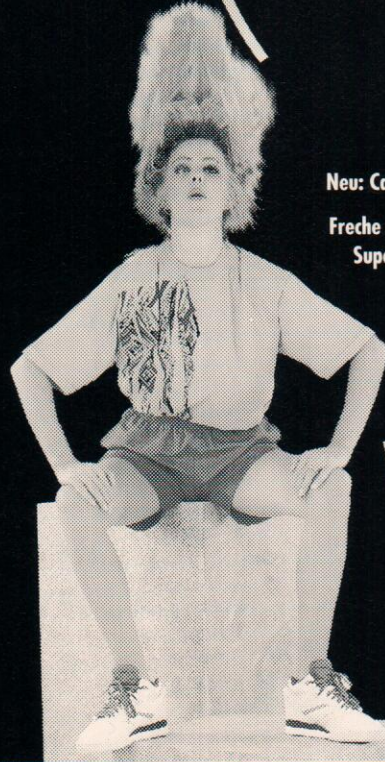


Abb. 4

AUFWIND IM SPORT



Neu: Cats Sportswear Katalog '93

Freche Sportmode in Top-Qualität,
Super-Angebote für Sportclubs.

- Trainingsanzüge
- Sport-Trikots
- Fussball
- Tights
- Leichtathletik
- Freizeitmode
- Accessoires
- Bälle
- Beflockung



Bestellen Sie jetzt Ihren
Cats-Katalog:

Cats Sportswear
Vertriebs GmbH + Co. KG
Postfach 28
72397 Haigerloch
Telefon 0 74 74/29 87

Senden Sie mir den neuen Cats-Katalog '93

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ: _____

Ort: _____ Telefon: _____

Ausschneiden und einsenden an: Cats Sportswear, 72397 Haigerloch, Tel. 07474/2987

Redaktionshinweis:

Für die nächste Ausgabe 9/93 von „fußballtraining“ ist ein Schwerpunktheft zum „Kinder- und Jugendbereich“ geplant. Der voraussichtliche Erscheinungstermin ist der 17. 9. 1993.

Trainingseinheit 2

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung des Zusammenspiels
- Verbesserung des Flügelspiels (Einschalten der beiden äußeren Mittelfeldspieler)
- Spielerische Verbesserung des Ausdauerleistungsvermögens

Aufwärmen (20 Minuten)

Stationentraining

Trainingsorganisation (Abb. 5):

Die Spieler werden in 4 etwa gleichstarke 4er-Gruppen eingeteilt, die im Wechsel nacheinander 3 Stationen mit verschiedenen Aufgabenstellungen zum Aufwärmen durchlaufen. Die Stationenwechsel erfolgen jeweils sofort dann, wenn die Laufrunden bei Station 1 abgeschlossen sind.

Station 1:

Die 4er-Gruppen laufen 6 Runden um ein etwa 50 x 30 Meter großes, abgestecktes Viereck, wobei für die einzelnen Viereckseiten jeweils verschiedene Laufformen vorgegeben werden:

- Seite A: Normaler Lauf
- Seite B: Hopserlauf
- Seite C: Seitwärtslauf
- Seite D: Rückwärtslauf

Station 2:

3 gegen 1 in einem 10 x 10 Meter großen Spielraum (Direktspiel).

Station 3:

4 gegen 4 Handball-Kopfballspiel auf 2 Tore mit Torhütern. Treffer dürfen nur durch Kopfball nach Zuwurf des Balles durch einen Mitspieler erzielt werden.

Bei dieser Station rückt beim nächsten Wechsel jeweils nur ein 4er-Team zur nächsten Station weiter.

Hauptteil (65 Minuten)

Spielformen zum Flügelspiel

Trainingsorganisation:

Unter positionsspezifischen Aspekten werden zwei 8er-Mannschaften gebildet, die innerhalb des ganzen Spielfeldes (oder eines Zweidrittel-Spielfeldes) bei verschiedenen Spielformen mit dem Schwerpunkt „Verbesserung des Flügelspiels“ gegeneinander spielen. Auf beiden Spielfeldseiten ist mit Hütchen jeweils eine etwa 15 Meter breite Flügelzone abgesteckt.

Mannschaft A setzt sich dabei aus der voraussichtlichen Mittelfeld-Stammformation mit den beiden äußeren Mittelfeldspielern zusammen, die in dieser Trainingseinheit schwerpunktmäßig geschult werden sollen.

Die Spielzeit beträgt jeweils 10 Minuten, wobei nach jeder Spielform eine kurze aktive Erholungsphase von etwa 3 Minuten zwischengeschaltet wird, die eventuell mit leichten Zuspielübungen, einem lockeren Lauf oder Stretching gestaltet werden kann.

Spielform 1

8 gegen 8 freies Spiel

Beim ersten Spieldurchgang wird auf Vorgaben total verzichtet, damit die beiden 8er-Teams zusammenfinden und einen Spielrhythmus entwickeln können.

Spielform 2

Spiel mit unterschiedlichen Kontaktbegrenzungen (Abb. 6)

Die beiden Mannschaften spielen 8 gegen 8 auf die beiden Tore mit Torhütern, wobei für die markierten Spielfeldbereiche unterschiedliche Kontaktbegrenzungen vorgegeben werden:

- Seitenzonen: Freies Spiel
- Mittelzone: 2 (3) erlaubte Ballkontakte.

Die Mannschaften sollen durch diese Spielvorgabe dazu aufgefordert werden, das Spiel möglichst schnell in die Außenbereiche zu verlagern und Flügelangriffe zu starten.

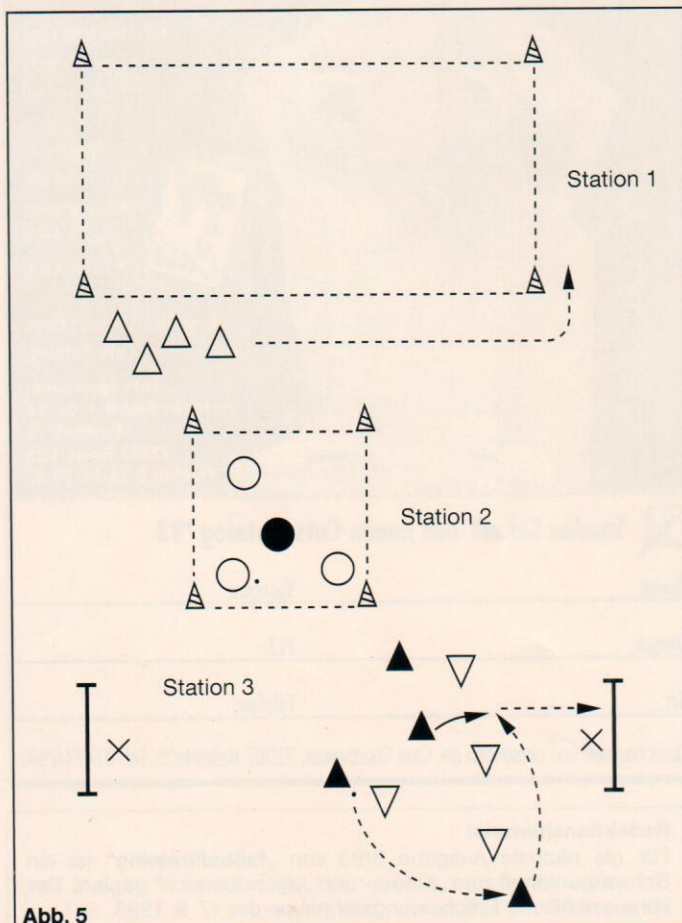


Abb. 5

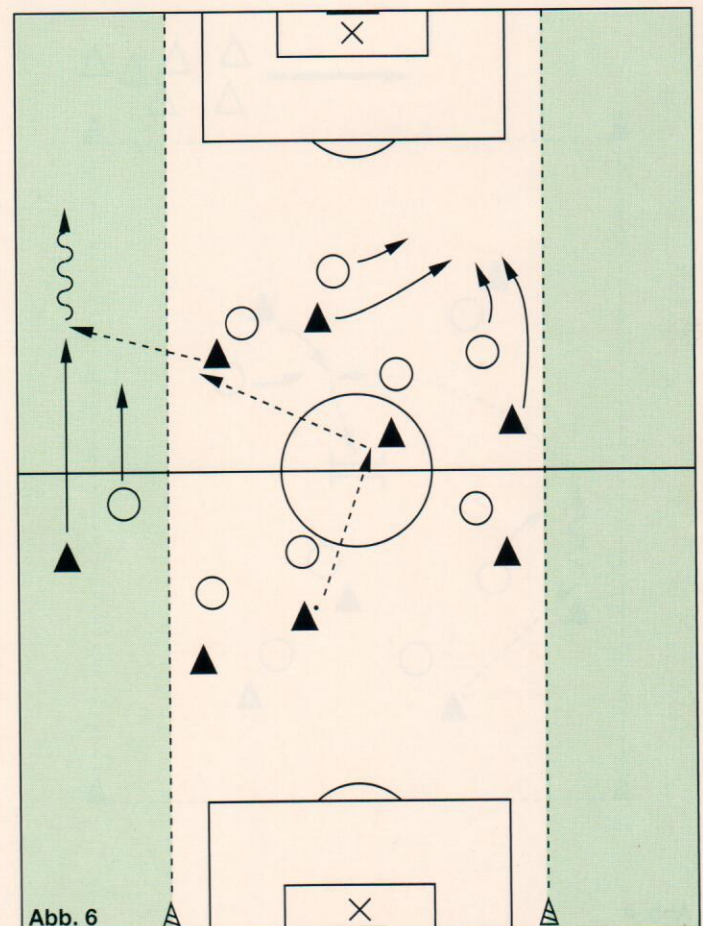


Abb. 6

Spielform 3

Vorgaben für die Spielfeldzonen (Abb. 7)

Nun werden den beiden 8er-Mannschaften unterschiedliche Vorgaben hinsichtlich des Angriffsaufbaus und des Torabschlusses erteilt:

Team A:

Nur die beiden äußeren Mittelfeldspieler dürfen die beiden Seitenzonen betreten, so daß sie ungestört von Gegenspielern der Mannschaft B vor das Tor flanken können.

Tore der Mannschaft A durch die Mitte werden 1fach, Treffer nach Flanken aus den Flügelzonen dagegen 3fach gewertet.

Team B:

Die Spieler der Mannschaft B dürfen sich nur innerhalb des mittleren Spielfeldbereichs bewegen und aus dieser Zone heraus frei auf das gegnerische Tor abschließen.

Spielform 4

2 gegen 1 in den Seitenzonen (Abb. 8)

Die beiden äußeren Mittelfeldspieler der Mannschaft A stellen sich nun zu Spielbeginn jeweils in einer Seitenzone auf und bekommen einen festen Gegenspieler der Mannschaft B zugewiesen.

Für den Angriffsaufbau und -abschluß der beiden 8er-Teams werden wieder unterschiedliche Vorgaben erteilt:

Team A:

Nach einem Zuspiel auf einen der beiden äußeren Mittelfeldspieler, die sich innerhalb der Seitenzone von den Gegenspielern lösen sollen, darf der Anspieler in die Seitenzone nachrücken, so daß sich in diesem Spielfeldbereich eine 2 gegen 1-Situation entwickelt. Aus diesem 2 gegen 1 heraus sollen die beiden Angreifer eine gezielte Flanke auf einen Mitspieler vor das Tor bringen, der dann konsequent abschließen soll.

Die Angriffe können (oder müssen) über die Seitenzonen laufen.

Team B:

Die Spieler der Mannschaft B dürfen aus allen Spielfeldbereichen heraus die Angriffe vortragen und frei zum Torabschluß kommen.

Abschluß (15 Minuten)

Motivierende Torschußübungen

Trainingsorganisation:

Zum Abschluß des Trainings laufen vor beiden Toren noch 2 leichte, motivierende Torschußübungen ab, die aber ebenfalls auf den Trainingsschwerpunkt „Schulung des Flügelspiels“ abgestimmt sind.

Torschußübung 1:

Die Spieler stellen sich paarweise mit je einem Ball an einer Seite auf Höhe der Mittellinie auf. Nur ein Spielerpaar hat zunächst kei-

nen Ball und plaziert sich vor dem Tor mit Torhüter.

Die erste 2er-Gruppe kombiniert an der Seitenlinie entlang frei in Richtung Grundlinie und bringt im geeigneten Moment eine Flanke vor das Tor, die vom dortigen Spielerpaar möglichst direkt verwertet werden soll. Danach rücken die beiden Flankengeber als neue Angriffsspitzen vor das Tor und erwarten die Hereingabe des nächsten Flügelpaares.

Die beiden Torschützen holen den Ball und stellen sich an der Mittellinie an.

Torschußübung 2:

Aufstellung und Organisation wie bei der Torschußübung 1.

Das jeweilige Flügelpaar bringt die Flanke nach einem vorgeschriebenen Zusammenspiel vor das Tor: Der erste Spieler dribbelt Richtung Grundlinie, sein Mitspieler folgt in kurzem Abstand. Auf Höhe der Verlängerung der Strafraumlinie tritt der Ballbesitzer plötzlich auf den Ball. Der Hintermann flankt den liegenden Ball direkt mit Effet vor das Tor.

Auslaufen (10 Minuten)

Auslaufen in der 8er-Gruppe

Die beiden 8er-Teams bleiben auch für die Auslaufphase zusammen. Jede Mannschaft bestimmt einen „Leitspieler“, der die Laufwege und zum Abschluß einige Dehnübungen für die übrigen Gruppenmitglieder vorgibt.

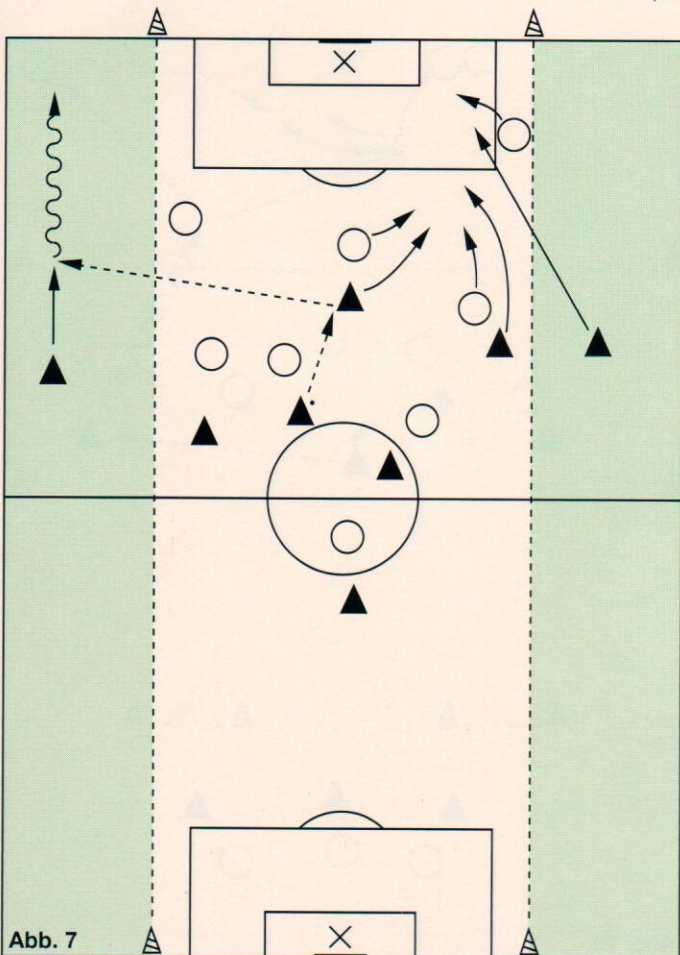


Abb. 7

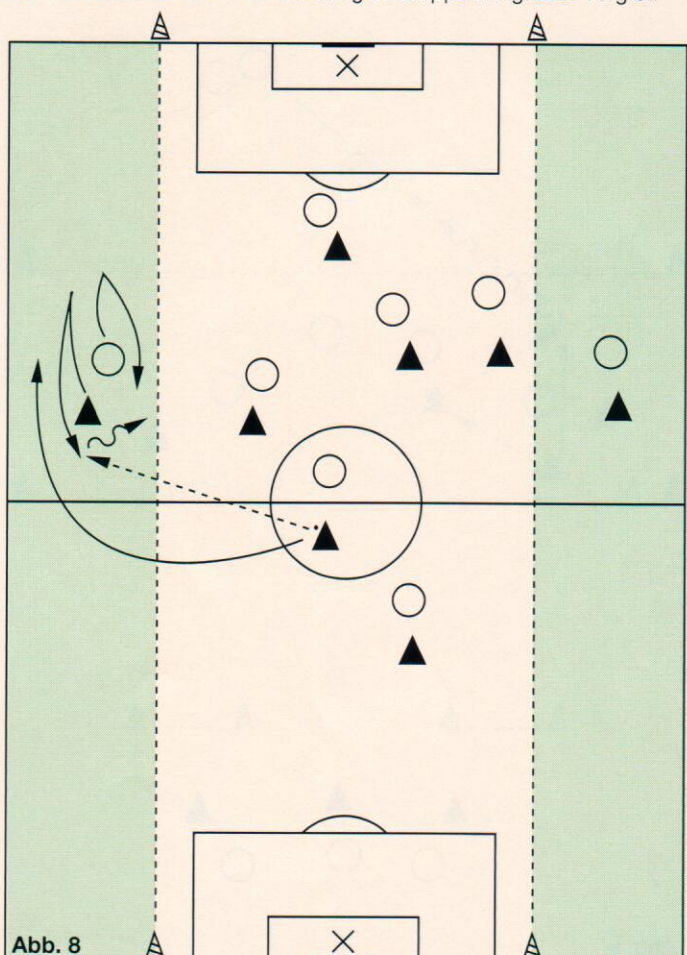


Abb. 8

Trainingseinheit 3

Trainingsschwerpunkt:

- Verbesserung der Defensivabstimmung im Mittelfeld (Verschieben zur Ballseite)

Aufwärmen (20 Minuten)

4 gegen 2 in Variationen

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden gleichmäßig auf 3 etwa 15 x 15 Meter große abgesteckte Spielfelder aufgeteilt, in denen nacheinander verschiedene Variationen des 4 gegen 2 ablaufen.

Zwischen den einzelnen Spieldurchgängen traben die Spieler jeweils gruppenweise eine Runde um das Spielfeld und schließen eine kurze Stretchingphase an.

4 gegen 2 (Variante I):

Freies Spiel.

4 gegen 2 (Variante II):

Zusammenspiel mit Begrenzung auf 2 erlaubte Ballkontakte.

4 gegen 2 (Variante III):

Zusammenspiel mit 2 Pflichtkontakten, d.h. jeder Spieler **muß** den Ball zunächst mit einem Kontakt verarbeiten bevor er mit der 2. Ballberührung einen Mitspieler anspielt.

Hauptteil (40 Minuten)

Spielformen zum „Verschieben im Mittelfeld“

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden unter positionsspezifischen Aspekten auf die beiden Spielfeldhälften aufgeteilt, wobei vor dem Tor in der einen Spielfeldhälfte eine Spielform mit einem gezielten mannschaftstaktischen Schwerpunkt abläuft (Verschieben im Mittelfeld). Dabei werden nacheinander 3 Spieldurchgänge von jeweils 10 Minuten mit verschiedenen Variationen absolviert.

Zwischendurch erfolgt jeweils eine aktive Erholungspause von etwa 3 Minuten.

Vor dem gegenüberliegenden Tor in der anderen Spielfeldhälfte läuft dagegen eine „freie“ Spielform ab. Hier bilden die restlichen Spieler 2 etwa gleichstarke 3er-Mannschaften, die auf ein Normaltor mit Torhüter bzw. 2 kleine Paralleltore etwa 25 Meter vor dem Tor gegeneinander spielen.

Nach jeweils etwa 4 Minuten werden als aktive Erholungsphase einige lockere Torschußübungen absolviert:

- Torschüsse aus dem Dribbling
- Torschüsse nach „Auflegen“

Taktik-Spielform 1

Organisation:

Die *Mannschaft A* setzt sich aus der 4er-Kette des defensiven Mittelfeldes der beabsichtigten Stammformation zusammen und soll in dieser Trainingseinheit schwerpunktmäßig geschult werden.

Die *Mannschaft B* wird aus den beiden „Halbstürmern“ und der direkten Angriffsspitze der Stammformation sowie einem Ersatz-Mittelfeldspieler gebildet.

Zusätzlich warten die beiden Manndecker der Stammformation als Defensivspieler neben dem Tor.

Etwa 30 Meter vor dem Tor mit Torhüter ist mit Hütchen eine Linie A markiert. Die Mittellinie bildet die Linie B.

Ablauf (Abb. 9):

Mannschaft B greift von der Mittellinie aus auf das Tor mit Torhüter an und versucht aus dem Zusammenspiel heraus, die Linie A zu überdribbeln, um dann nach verschiedenen Vorgaben einen Angriffsabschluß folgen zu lassen.

Mannschaft A versucht, diese Liniendurchbrüche durch ein aggressives Attackieren und ein möglichst geschlossenes Verschieben zur Ballseite hin zu verhindern und den

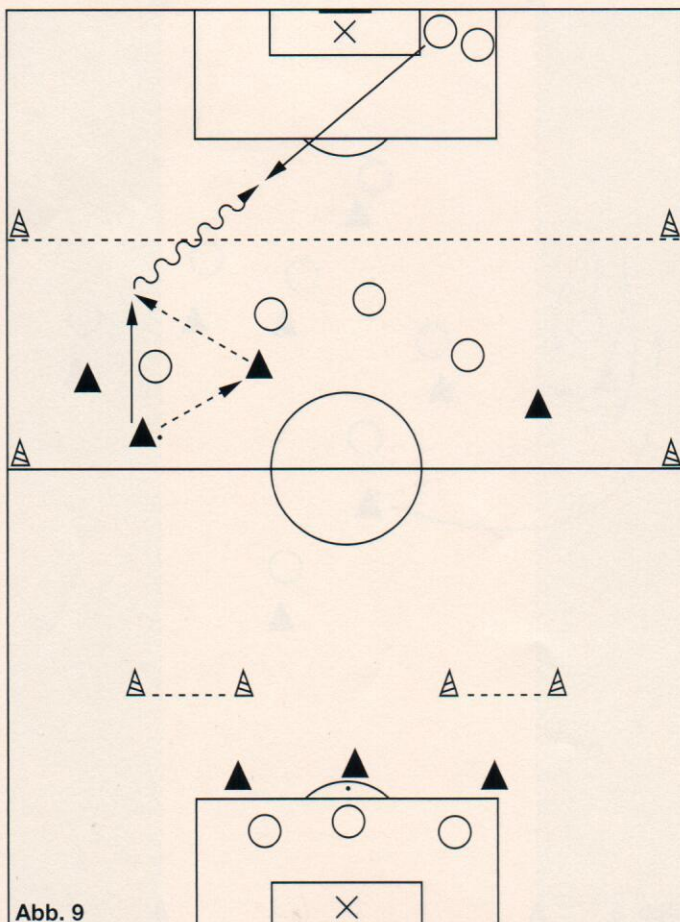


Abb. 9

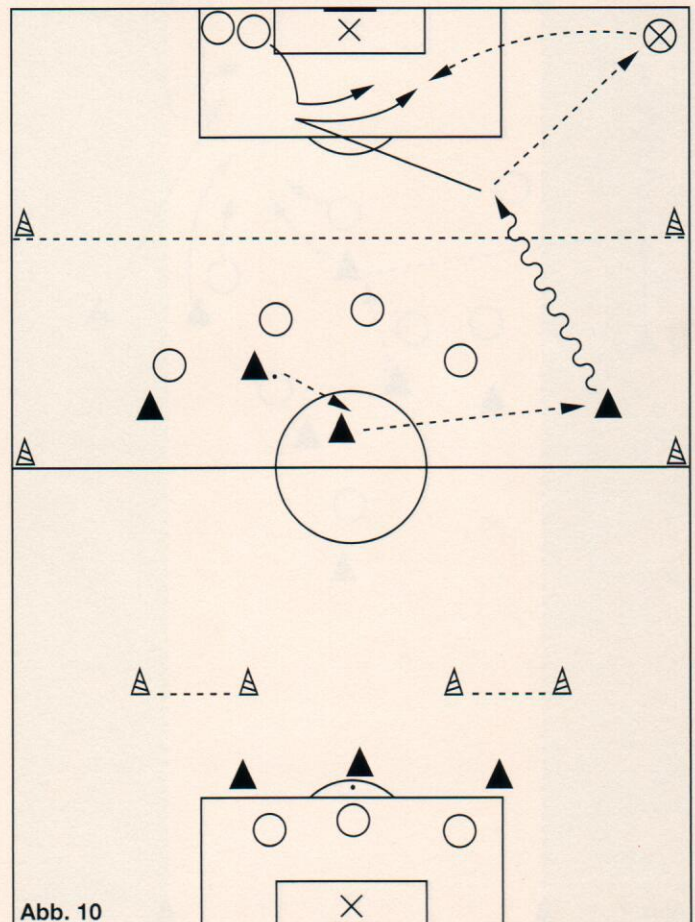


Abb. 10

Ball zu erobern. Nach einem Ballgewinn startet Team A einen Konterangriff über die Mittellinie.

Nach einem Torabschluß oder einem Konterdribbling über die Mittellinie kehren die Spieler zunächst alle in die Ausgangspositionen zurück, bevor die nächste Aktion beginnt.

Angriffsabschluß nach einem Liniendurchbruch:

Bei der Spielform 1 müssen die Spieler der Mannschaft B nach einem Liniendurchbruch folgendermaßen zum Angriffsabschluß kommen:

Der Spieler, der die Linie A überdribbelt hat, muß sich im 1 gegen 1 gegen einen der beiden Manndecker, die im Wechsel agieren, durchsetzen und zum Torabschluß kommen.

Taktik-Spielform 2

Ablauf und Organisation:

Die Mannschaftszusammensetzungen und der Spielablauf bleiben gleich, nur für die Angriffsaktionen nach dem Liniendurchbruch werden neue Vorgaben erteilt.

Angriffsabschluß nach einem Liniendurchbruch (Abb. 10):

Nach einem Liniendurchbruch spielt der betreffende Spieler zum Trainer heraus, der sich an einer Spielfeldseite aufstellt. Der Angreifer muß sich danach sofort gegen den Mann-

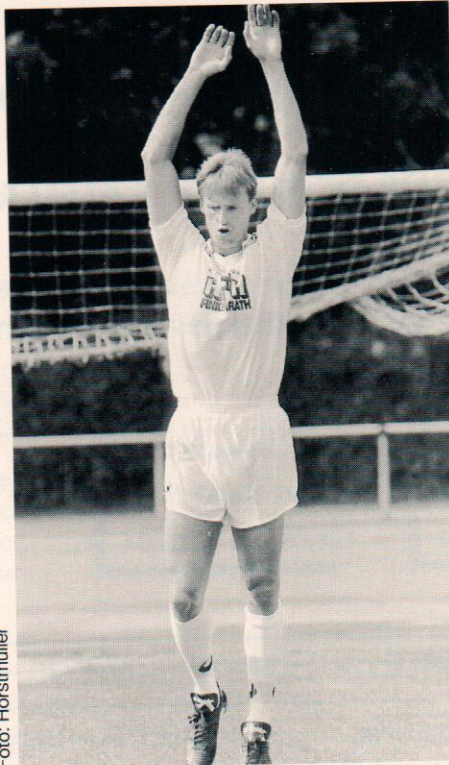


Foto: Horstmüller

Um Überbelastungen der Spieler zu vermeiden, müssen zwischen die Spielformen ausreichende aktive Erholungsphasen geschaltet werden.

decker vor dem Tor so freilaufen, daß der Trainer eine gezielte Flanke zum anschließenden Torabschluß hereingeben kann.

Taktik-Spielform 3

Ablauf und Organisation (Abb. 11):

Die Mannschaftszusammensetzungen und der Spielablauf werden weiterhin beibehalten.

Angriffsabschluß nach einem Liniendurchbruch:

Nach einem Liniendurchbruch rücken nun beide Manndecker gleichzeitig vor das Tor. Von der angreifenden Mannschaft darf ebenfalls zusätzlich ein weiterer Spieler vor das Tor nachrücken, so daß sich ein 2 gegen 2 entwickelt, aus dem heraus möglichst schnell abgeschlossen werden soll.

Abschlußspiel (20 Minuten)

8 gegen 8 freies Spiel auf 2 Tore mit Torhütern in einem Dreiviertel-Spielfeld

Zwischendurch sollten immer wieder Spiele in das Trainingsprogramm eingebaut werden, bei denen vollkommen auf taktische Vorgaben verzichtet wird, um die Spieler nicht zu überfordern.

Auslaufen (5 Minuten)

Lockerer Lauf in Einzelarbeit

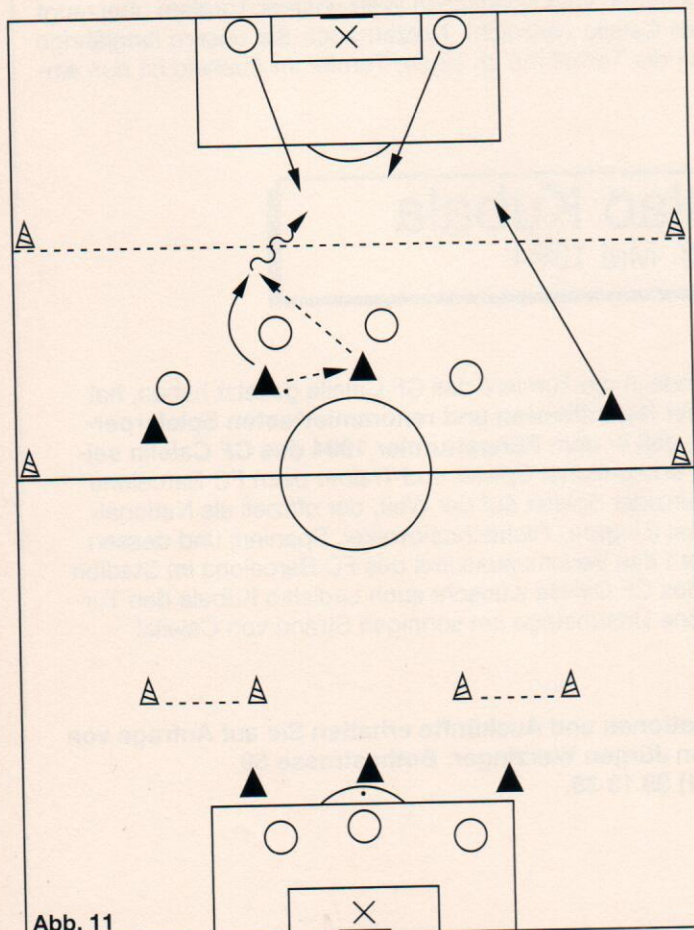


Abb. 11

OUR COLOURS • YOUR SPORTS



Alleinvertrieb der Marke:

GEMS

Wir haben unser Angebot an

TEAM SPORT KLEIDUNG

für Sie erweitert!

Fordern Sie kostenlos unser Händlerverzeichnis an.

Für 1.- DM in Briefmarken erhalten Sie unsere Kataloge.

RECO GmbH. – Moerser Str. 318 – 47198 Duisburg

Tel. 02066/380197, Fax 02066/380198

P.S. Wir suchen noch Spezialisten zur Mitarbeit.

Internationale Fußballturniere 1994 in Spanien

CLUB DE FUTBOL CALELLA

Aktive Mannschaften, Damen, Alte Herren, Jugend A, B, C, D
 Alle Spielklassen * **Offizielle Genehmigung des katalanischen FV** * Turniere seit 1978

Ostern

26.03. bis 02.04.94

02.04. bis 09.04.94

Pfingsten

21.05. bis 02.06.94

28.05. bis 04.06.94

Herbst

15.10. bis 22.10.94

22.10. bis 29.10.94

29.10. bis 05.11.94

Fußball – Urlaub – Sonne – Meer – Begegnung

- Teilnahme am Fußballturnier
- Strandnahe Hotelunterbringung
- Keine Meldegebühren, kein Startgeld
- Alle Zimmer mit Dusche/WC 7
- Pokal für jede Mannschaft
- 7x Übernachtung, Vollpension
- Preisgünstige Fahrgemeinschaften
- 3 Freiplätze ab 48 Personen

Seit unserem ersten Turnier im Jahre 1978 haben sich weit über tausend ausländische Vereine mit zehntausenden begeistertern Fußballern, ihren Familien, Freunden und Bekannten vom sportlichen Wert unserer Turniere überzeugt und erlebnisreiche, unvergeßliche Urlaubstage im sonnigen Calella verbracht. Nutzen auch Sie unsere langjährige Turnierfahrung und schenken Sie uns Ihr Vertrauen. Denn die Teilnahme an einem Turnier im Ausland ist nun einmal eine Vertrauenssache!

Trofeo Ladislao Kubala

21. Mai bis 28. Mai 1994

Das **Vertrauen**, das in der Vergangenheit schon zehntausende in die Turniere des CF Calella gesetzt haben, hat jetzt auch einer der ganz großen Fußballspieler, wohl eine der **legendärsten und renommiertesten Spielerpersönlichkeiten der Welt** nach außen dadurch dokumentiert, daß er dem **Pfingstturnier 1994 des CF Calella seinen Namen gewidmet hat: Ladislao Kubala**, langjähriger, erfolgreicher Spieler und Trainer beim FC Barcelona und anderen Spitzenclubs in Europa und Südamerika und einziger Spieler auf der Welt, der offiziell als Nationalspieler die Farben von 3 verschiedenen Ländern vertreten hat (Ungarn, Tschechoslowakei, Spanien) und dessen vergoldeter Fußballschuh jährlich von ungezählten Besuchern des Vereinsmuseums des FC Barcelona im Stadion NOU CAMP ehrfürchtig bestaunt wird! Mit dem Präsidium des CF Calella wünscht auch Ladislao Kubala den Turnierteilnehmern 1994 viel Erfolg beim Turnier und viele schöne Urlaubstage am sonnigen Strand von Calella!

Die ausführlichen Einladungsunterlagen, weitere Informationen und Auskünfte erhalten Sie auf Anfrage von unserem deutschen Vereinskameraden und Beauftragten Jürgen Werzinger, Bothestr. 59
 D-69126 Heidelberg, Tel.: (0 62 21) 38 34 36, Fax: (0 62 21) 38 13 35.

Gunnar Gerisch · Andreas Bleicher · Karl Weber

Wettkampfspezifische Trainingssteuerung im Juniorenfußball

Trainings- und Wettkampfsteuerung – unter dieser Leitlinie befaßt sich ein praxisbezogenes Forschungsprojekt am Institut für Sportspiele/Fußball der DSHS Köln mit Kernfragen der Belastungsstruktur des Fußballs zur Optimierung von Trainingsbeanspruchungen und Wettkampfleistungen. Den Anstoß gaben langjährige Trainings- und Wettkampfbeobachtungen. Unmittelbare Anregungen boten die Gedanken zur Konzeption und inhaltlichen Ausgestaltung einer geschlossenen Wettkampf- und Trainingslehre (BISANZ/GERISCH in: fußballtraining 1990, 5+6) und die Erkenntnisse aus der Leistungsdiagnostik im Profi-, Amateur- und Juniorenfußball (u.a. GERISCH/WEBER in: fußballtraining 1992, 8+9) verbunden mit einem regen Erfahrungsaustausch mit den beteiligten Trainern. Gegenstand der vorliegenden Studie ist die wettkampfspezifische Trainingsgestaltung bei A-, B- und C-Junioren im höchsten Leistungsbereich anhand „kleiner Spiele“



Foto: Lindemann

Problemstellung und Zielsetzung

Die Effizienz des Trainings wird bestimmt durch eine präzise Ausrichtung der Trainingsinhalte und durch die Abstimmung der Belastungsnormative (Reizintensität, -dauer, -dichte, -umfang) auf die Struktur der fußballspezifischen Beanspruchung unter Berücksichtigung der aktuellen, individuellen Leistungsfähigkeit der Spieler.

Stichproben aktueller Trainingsbeobachtungen lassen erkennen, daß in der Bundesliga, der Amateuroberliga und im Juniorenfußball die Abstimmung und Regulierung der Belastungsgrößen im Training, insbesondere bei

der Reizdauer (im Zusammenhang mit der Reizhöhe) und der Reizdichte, nicht immer optimal erfolgen. Dies gilt vor allem für die „kleinen Spielformen“ wie 1 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 3 usw. Hier besteht die Gefahr, alters- und leistungsspezifisch unangemessen hohe Belastungen einzugehen, die mittel- und langfristig die Trainingseffizienz beeinträchtigen können.

Die vorliegende Studie befaßt sich mit dem Juniorenfußball unter folgender Fragestellung:

- Entsprechen die traditionellen kleinen Spielformen den Beanspruchungen im Wettkampf?

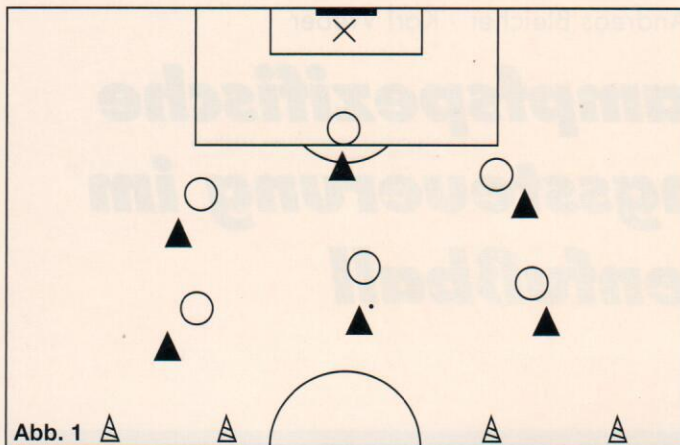


Abb. 1

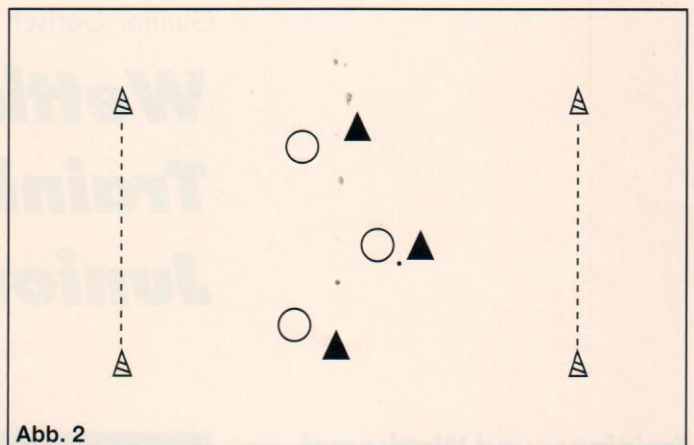


Abb. 2

- Werden die Spielformen in angemessener Aufgabenstellung und Intensität angeboten, so daß sie sowohl wettkampfadäquat als auch trainingswirksam sind?
- Welche Voraussetzungen bieten die Sicherheit dafür, daß die einzelnen Trainingsformen keine Überforderung provozieren, so daß die folgenden Trainingsinhalte sowie die Trainingseinheit insgesamt keinesfalls nachteilig beeinflusst werden?

Unter den angeführten Leitfragen erwarten wir von den Ergebnissen unserer Studie auch Aufschlüsse über die Art der Energiebereitstellung (aerob/anaerob) bei repräsentativ ausgewählten Spielformen und über eventuell auftretende Differenzen in der Energiebereitstellung (insbesondere laktazider Beanspruchungen) in den verschiedenen Altersstufen (A-, B- und C-Junioren) bei gleichen Trainingsformen.

Methodik

Untersuchungsgut

AI- (16-18 Jahre), BI- (14-16 Jahre) und CI-Junioren (12-14 Jahre) (jeweils n = 12) eines renommierten Vereins der 1. Bundesliga

Tests zur Bestimmung der Leistungsvoraussetzungen

Schnelligkeits-Test

Sprinttest: 2 x 20 Meter, 2 x 30 Meter, 1 x 40 Meter.

Start alle 60 Sekunden. Zeitmessung mittels elektronischer Kontaktauslösung und Lichtschranken. Bestimmung der Milchsäurekonzentration im arterialisierten Blut nach Belastungsende (1. und 3. Minute).

Ausdauer-Test

Bestimmung der anaeroben Schwelle mittels eines Feld-Stufen-Tests auf einer 400 Meter-Tartanbahn (Vorgabe der Laufgeschwindigkeit durch ein akustisches Zeichen in 50 Meter-Intervallen; die Laufdauer auf jeder Geschwindigkeitsstufe beträgt mindestens 5 Minuten). Unsere Testformen für Schnelligkeit und Ausdauer sind detailliert an anderer Stelle beschrieben (GERISCH/WEBER 1992).

Trainingsgestaltung (Spielformen)

Unter Berücksichtigung der Erkenntnisse eines Vortests sowie von Erfahrungswerten und dem Informationsaustausch mit kompetenten Trainern, wurden folgende Spielformen und Belastungskriterien ausgewählt:

Spielform 1 (Abb.1)

6 gegen 6 über das halbe Spielfeld

Mannschaft A spielt auf ein Tor mit Torhüter, Mannschaft B auf 2 Hütchentore (je 8 Meter breit) auf der Mittellinie. Die Hütchentore stehen jeweils im Abstand von 5 Metern links und rechts des Mittelkreises. Um ein Tor zu erzielen, müssen die Linien der Hütchentore überdribbelt werden.

Spieldauer: 10 Minuten

Spielform 2 (Abb.2)

3 gegen 3 in einem 40 x 20 Meter-Feld über Linien.

Treffer werden erzielt, wenn die 20 Meter breite Grundlinie der gegnerischen Mannschaft überdribbelt wird.

Spieldauer: 4 Wiederholungen a 1,5 Minuten mit je 3 Minuten Pause.

Spielform 3 (Abb. 3)

1 gegen 1 aus etwa 25 Metern Entfernung auf das große Tor mit Torhüter

Kontermöglichkeit für den Abwehrspieler auf ein 10 Meter breites Hütchentor in 30 Metern Entfernung vom großen Tor. Eine einmalige Rückerobung des Balles sowie ein zweiter Angriff durch den Angreifer sind möglich.

Spieldauer: Jeweils 3 Paare auf beiden Seiten des Spielfeldes führen insgesamt 6 Angriffs-/ Abwehraktionen durch. Der Aufgabenwechsel erfolgt nach 3 Aktionen.

Ablauf des Spielformen-Tests

Die aktiv gestaltete Pause zwischen den Spielformen 6 gegen 6, 3 gegen 3 und 1 gegen 1 beträgt jeweils 20 Minuten. Das Laktat wurde vor den Trainingsbelastungen sowie jeweils nach den einzelnen Spielformen in der ersten und dritten Erholungsminute entnommen.

Bei der Spielform 3 gegen 3 wird zusätzlich nach jeder Wiederholung das Blutlaktat bestimmt, um differenziertere Aufschlüsse über



Neuaufgabe:
Spiele für das Fußballtraining
Die 127 sorgfältig ausgewählten Spielformen stellen die Aktiven in offene Spielsituationen, entwickeln die Kreativität, die geistige Beweglichkeit und machen ganz einfach Spaß. Fast beiläufig schulen sie Technik, Schnelligkeit, Schnellkraft und Ausdauer. Eine Fundgrube für alle Trainer!

158 Seiten
DM 12,90

philipptha

Bestellschein Seite 17

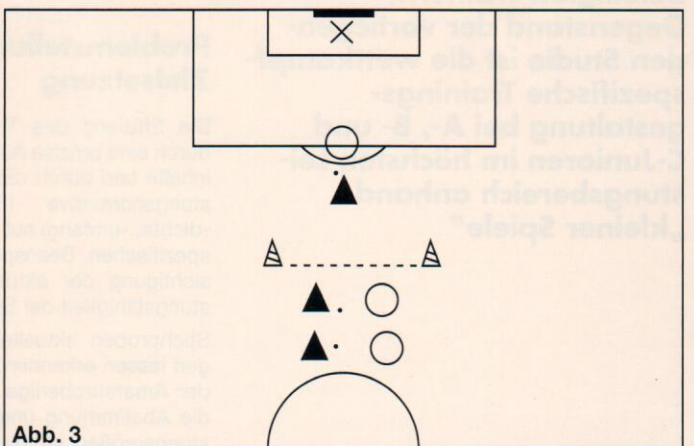


Abb. 3

den Verlauf der laktaziden Beanspruchung zu gewinnen. Die ursprünglich vorgesehene Laufstreckenbestimmung (Länge, Intensität etc.) mittels Videoaufzeichnung konnte nicht realisiert werden, da das für die Kamerapositionierung erforderliche Fußballstadion nicht zur Verfügung stand.

Ergebnisse

Schnelligkeit und Ausdauer

Die Ergebnisse des Ausdauer- und des Schnelligkeits-Tests für die A-, B- und C-Junioren sind in **Tab. 1** aufgeführt.

Im Vergleich der *Ausdauerleistungsfähigkeit*

$$x_C = 3,55 \text{ m/s } (\pm 0,34)$$

$$x_B = 3,82 \text{ m/s } (\pm 0,26)$$

$$x_A = 4,14 \text{ m/s } (\pm 0,22)$$

stellten wir jeweils signifikante Unterschiede zwischen den 3 Juniorenkadern fest (A/B: $p \leq 0,01$; A/C: $p \leq 0,01$; B/C: $p \leq 0,05$).

Auch bei den 10 Meter-Sprintzeiten wiesen die Durchschnittswerte eine signifikante Leistungssteigerung von den C-Junioren über die B- zu den A-Junioren von 1,88 Sekunden ($\pm 0,06$) zu 1,70 Sekunden ($\pm 0,06$) zu 1,64 Sekunden ($\pm 0,07$) auf (**Tab. 1**) (A/B: $p \leq 0,05$; A/C: $p \leq 0,01$; B/C: $p \leq 0,01$).

Bei Betrachtung der individuellen Schwellenwerte (Ausdauerwerte) und der individuellen Sprintzeiten innerhalb der verschiedenen Juniorenkader sind deutliche Differenzen festzustellen, die Konsequenzen im Sinne der individuellen Trainingsdifferenzierung und -steuerung erforderlich machen!

Spielformen-Laktatwerte

In **Tab. 2** sind die Ergebnisse (x, s) der Laktatbestimmungen nach den Trainingsbelastungen in den Spielformen 6 gegen 6, 3 gegen 3 und 1 gegen 1 der A-, B- und C-Junioren veranschaulicht.

Belastungen in den Spielformen

Die in **Abb. 4** exemplarisch dargestellten Belastungswerte lassen erkennen, daß sich die Spieler in den einzelnen Spielformen individuell unterschiedlich beanspruchen. Hierzu ist anzumerken, daß alle Spieler eine hohe Motivation im gesamten Trainingsprozeß zeigten.

In dem exemplarischen Vergleich der ermittelten Werte bei den A-Junioren fällt auf, daß bei Spieler 6 überdurchschnittlich hohe Belastungswerte beim Spiel 6 gegen 6 (7,98 mmol/l) sowie beim Spiel 3 gegen 3 (10,70 mmol/l) auftreten. Im Kontrast dazu weisen die A-Junioren-Spieler 5, 8 und 10 vergleichsweise niedrige Laktatwerte auf, die für beide Spielformen mit 2,29 bis 3,59 mmol/l deutlich unterhalb der anaeroben Schwelle liegen. Ein Erklärungsansatz für die ermittelten Werte könnte in der unterschiedlichen Ausdauerleistungsfähigkeit der Spieler liegen: Spieler 6 weist mit 3,67 m/s nämlich eine erheblich schwächer ausgebildete Ausdauerleistungsfähigkeit als die Spieler 5 (4,04 m/s), 8 (4,15 m/s) und 10 (4,30 m/s) auf.

		A-Junioren		B-Junioren		C-Junioren	
		x	s	x	s	x	s
Ausdauer (m/s)	Anaerobe Schwelle (4 mmol/l)	4,14	0,22	3,82	0,26	3,55	0,34
Schnelligkeit (s)	10 m	1,64	0,07	1,70	0,06	1,88	0,06
	20 m	2,87	0,10	2,95	0,10	3,27	0,11
	30 m	4,02	0,13	4,13	0,16	4,61	0,19
	40 m	5,16	0,16	5,34	0,20	5,98	0,28
	Laktat (mmol/l)	7,39	1,36	7,34	0,98	6,80	1,30

Tab. 1: Ergebnisse des Ausdauer- und Schnelligkeits-Tests der A-, B- und C-Junioren

Spielformen		A-Junioren		B-Junioren		C-Junioren	
		x (mmol/l)	s	x (mmol/l)	s	x (mmol/l)	s
6:6	6:6	4,62	1,61	4,58	1,70	6,21	1,51
	3:3	5,81	2,37	5,97	2,23	8,27	1,79
	1:1	3,77	1,23	3,94	1,38	3,88	1,99

Tab. 2: Michsäurekonzentration im Kapillarblut nach Abschluß der drei Spielformen 6:6, 3:3 und 1:1 bei A-, B- und C-Junioren

Bei den C-Junioren soll am Beispiel des Spielers 11 verdeutlicht werden, wie nachteilig sich eine unzureichend ausgebildete Ausdauerleistungsfähigkeit (3,46 m/s) in einem wettkampfspezifischen Training auswirkt.

In der Spielform 3 gegen 3 ermittelten wir bei diesem Spieler bereits nach der zweiten Belastungswiederholung einen Laktatwert von 10 mmol/l, nach der dritten Wiederholung von 13,1 mmol/l. Infolge der extremen Ermüdung war der Spieler bei den weiteren Trainingsbelastungen gezwungen, sein Spieltempo deutlich zu reduzieren. Daraus erklärt sich u.a. der Wert von 12 mmol/l nach der vierten Wiederholung der Spielform 3 gegen 3. An diesem Fallbeispiel läßt sich offensichtlich ein Zusammenhang herstellen zwischen der unzu-

reichend ausgebildeten Ausdauerleistungsfähigkeit und den hohen metabolischen Belastungen in der Spielform 3 gegen 3.

Weitreichende Konsequenzen für die Gesamttrainingsbeanspruchung sowie für die Leistungen im Wettkampf liegen auf der Hand.

Schlußfolgerungen für das Training

Unsere Ergebnisse erlauben folgende Schlußfolgerungen:

► Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit stellt sicher, daß die Spieler intensive Belastungen (Antritte, Sprints, Zweikämpfe etc.) länger und mit kürzeren Pausen zwischen den Belastungsspitzen durchführen können.

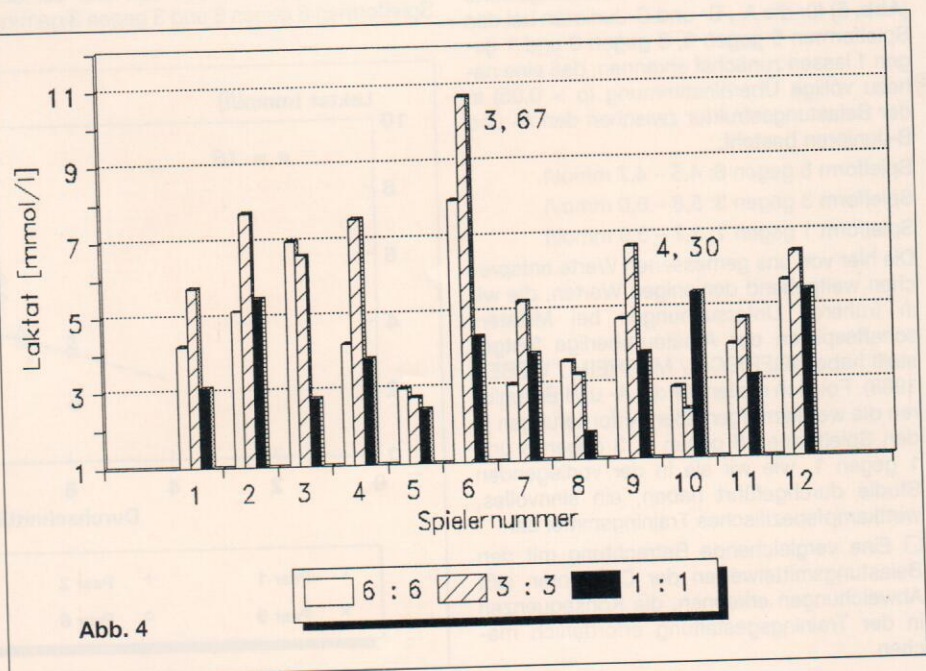


Abb. 4

► Bei fast gleichen Belastungen in wett-kampfspezifischen Trainingsformen bewältigen Spieler mit einer guten bis überdurchschnittlichen Ausdauerleistungsfähigkeit diese Belastungen wesentlich besser, als jene Spieler, die in der Ausdauerleistungsfähigkeit Defizite aufweisen.

► Da die Konzentrationsfähigkeit von der „physischen Frische“ abhängig ist, sind Spieler mit einer guten Ausdauerleistungsfähigkeit auch über einen längeren Zeitraum hinweg in der Lage, konzentriert und in Verbindung damit qualitativ besser hohe Wettkampfanforderungen zu bewältigen und kreative Impulse in Trainings- und Wettspielen zu setzen.

Einschränkende Bemerkungen und Untersuchungsperspektiven

□ Allerdings müssen wir darauf hinweisen, daß wir keinen konstanten Zusammenhang zwischen der Ausdauerleistungsfähigkeit der Spieler und den in den Spielformen gemessenen Laktatbildungsraten feststellen konnten. Wie aus **Abb. 4** zu ersehen ist, erreichen beispielsweise die A-Juniorenspieler 2 und 3 in der Spielform 6 gegen 6 Laktatwerte von 5,14 bzw. 6,98 mmol/l und in der Spielform 3 gegen 3 Werte von 7,74 bzw. 6,60 mmol/l, bei Schwellenwerten von 4,41 m/s bzw. 4,44 m/s. Zur exakten Durchleuchtung dieser widersprüchlichen Befunde bedarf es zukünftig begleitender Videoaufzeichnungen der Laufstrecken und -intensitäten mit individueller Auswertung.

□ Als plausible Erklärung könnte aufgeführt werden, daß Spieler mit einer überdurchschnittlich guten Ausdauerleistungsfähigkeit im Training und Wettkampf nicht nur längere Laufstrecken bewältigen, sondern diese auch in einem höheren Tempo mit kürzeren Pausen zwischen den Belastungsspitzen absolvieren können.

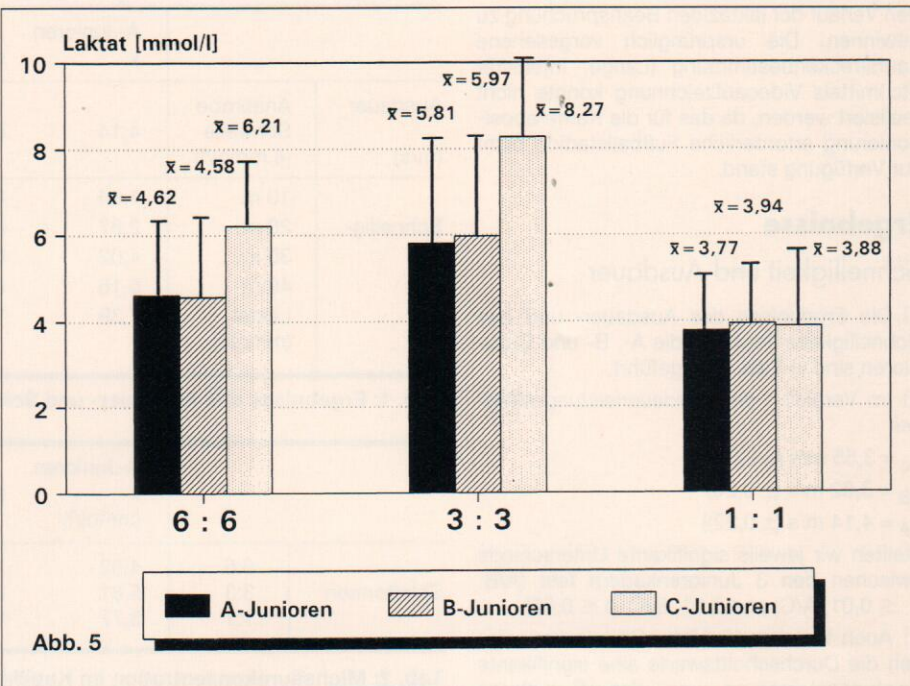
Weitere Untersuchungsaspekte

□ Die durchschnittlichen Belastungswerte (**Abb. 5**) für die A-, B- und C-Junioren bei den Spielformen 6 gegen 6, 3 gegen 3 und 1 gegen 1 lassen zunächst erkennen, daß eine nahezu völlige Übereinstimmung ($p > 0,05$) in der Belastungsstruktur zwischen den A- und B-Junioren besteht:

Spielform 6 gegen 6: 4,5 – 4,7 mmol/l
 Spielform 3 gegen 3: 5,8 – 6,0 mmol/l
 Spielform 1 gegen 1: 3,7 – 3,9 mmol/l

Die hier von uns gemessenen Werte entsprechen weitgehend denjenigen Werten, die wir in früheren Untersuchungen bei Meisterschaftsspielen der Amateuroberliga festgestellt haben (GERISCH / MERHEIM / WEBER 1988). Folglich stellen für die A- und B-Junioren die wettkampfgemäßen Anforderungen in den Spielformen 6 gegen 6, 3 gegen 3 und 1 gegen 1, wie wir sie in der vorliegenden Studie durchgeführt haben, ein sinnvolles, wettkampfspezifisches Trainingsmittel dar.

□ Eine vergleichende Betrachtung mit den Belastungsmittelwerten der C-Junioren läßt Abweichungen erkennen, die Konsequenzen in der Trainingsgestaltung erforderlich machen.



Die von uns ermittelten Durchschnittswerte der C-Junioren von

6,21 (s = 1,51) mmol/l bei der Spielform 6 gegen 6

8,27 (s = 1,79) mmol/l bei der Spielform 3 gegen 3

3,88 (s = 1,99) mmol/l bei der Spielform 1 gegen 1

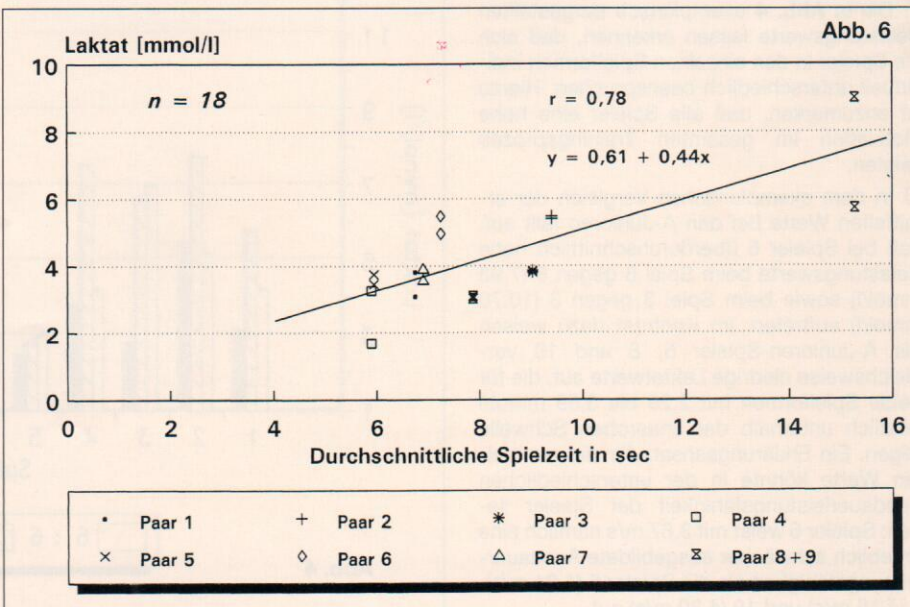
ergeben eine wesentlich höhere Belastungskonstellation als bei den A- und B-Junioren.

Die ermittelten Differenzen zu den A- und B-Junioren sind in den Spielformen 6 gegen 6 ($p \leq 0,05$) und in den Spielformen 3 gegen 3 ($p \leq 0,01$) signifikant. Speziell in der Trainingsgestaltung für die C-Junioren muß demnach darauf geachtet werden, daß metabolische Belastungen in den von uns bei den Spielformen 6 gegen 6 und 3 gegen 3 gemessenen Größenordnungen möglichst nicht eingegangen werden.

senen Größenordnungen möglichst nicht eingegangen werden.

□ Die auch bei den C-Junioren deutlich geringeren Laktatwerte in der Spielform 1 gegen 1 lassen sich dadurch erklären, daß bei dieser Spielform zum einen die Aufgabenstellung selbst, zum anderen die vorliegenden Unterschiede in der Leistungsfähigkeit der Spielpartner die entstehenden Belastungsgrößen beeinflussen.

In erster Linie dürfte hierfür aber verantwortlich sein, daß bei den kurzen Belastungszeiten von 4 bis 16 Sekunden (A-Junioren: $\bar{x} = 8,4$ s; B-Junioren: $\bar{x} = 6,4$ s; C-Junioren: $\bar{x} = 10,0$ s) sowohl die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit als auch die anaerob laktazide Energiebereitstellung von untergeordneter Bedeutung sind. Vielmehr erfolgt die Energiebereitstellung primär anaerob alaktazid. Hieraus



könnte gedeutet werden, daß die Kreatinphosphatspeicher in diesen Altersbereichen keine signifikanten Unterschiede aufweisen. Gestützt wird dieser Hinweis durch die Laktatkonzentrationen nach den Sprinttests. Bei den hierbei auftretenden Belastungszeiten von etwa 3 bis 5,5 Sekunden erfolgt die Energiebereitstellung ebenfalls primär anaerob alaktazid mit allerdings z.T. deutlichen anaerob laktaziden Anteilen. Auch hierbei konnten keine signifikanten Differenzen [$x A = 7,39 (\pm 1,36)$] / $x B = 7,34 (\pm 0,98)$ / $x C = 6,80 (\pm 1,30)$ mmol/l] bei den Laktatkonzentrationen festgestellt werden.

Aus den genannten Gründen kann eine von den Altersgruppen unabhängige, weitreichende Übereinstimmung der Laktatwerte innerhalb der Spielpaare festgestellt werden, wobei sich die Laktatwerte weitgehend an der Spielzeit ausrichten.

Dieser Sachverhalt läßt sich aus dem nachfolgend aufgeführten Korrelationsdiagramm (Abb. 6) ablesen. Die Regressionsgerade gibt weitere Anhaltspunkte, in welchen Belastungsbereichen sich die Spieler befinden könnten, wenn bestimmte Durchschnittsbelastungszeiten von etwa 4 bis 16 Sekunden auftreten.

□ Ein Vergleich des Blutlaktatanstiegs bei den Spielformen 3 gegen 3 zwischen den B- und C-Junioren von der ersten bis zur vierten Wiederholung erbringt folgende Erkenntnisse: **Abb. 7** zeigt, daß bei beiden Juniorengruppen die Belastung mit der Wiederholung kontinuierlich ansteigt, bei den C-Junioren allerdings auf einem, den altersbedingten schlechteren Ausdauerangswerten entsprechend höherem Niveau. Bereits nach der zweiten Wiederholung überschreiten die Werte den Bereich einer sinnvollen, wettkampfadäquaten Belastung.

Auch für die B-Junioren und entsprechend für die A-Junioren läßt sich schlußfolgern, daß zusätzliche Wiederholungen ebenfalls zu Belastungen führen würden, die sich negativ auf den weiteren Trainingsablauf, insbesondere

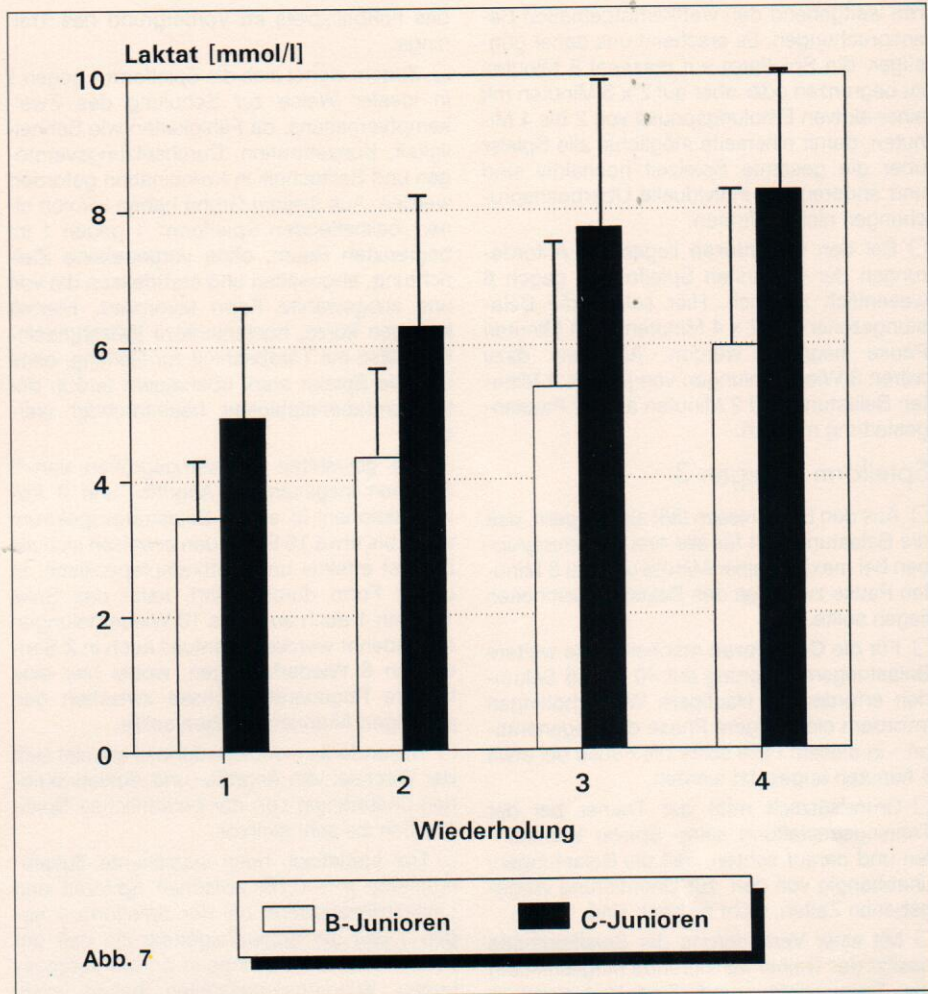


Abb. 7

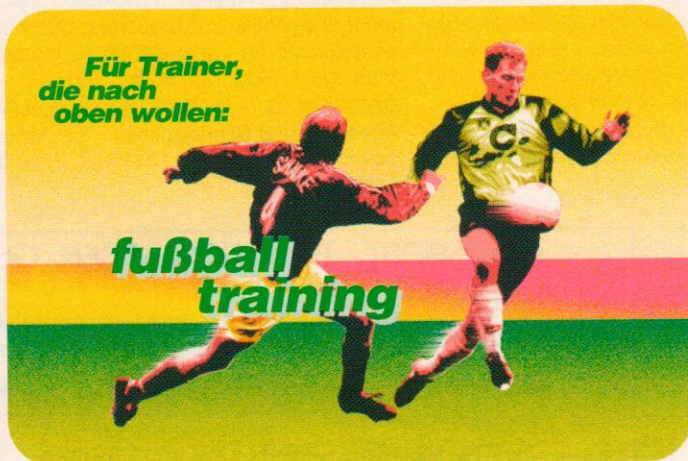
auf die koordinativen Fähigkeiten und die Konzentrationsfähigkeit der Spieler auswirken würden. Infolge der nicht vorhandenen Regenerationsmöglichkeit könnten technische und spieltaktische Aufgaben nicht mehr in adäquater Weise gelöst werden, die Fehlerquote steigt an.

Empfehlungen für die Trainingsgestaltung

Spielform 6 gegen 6

□ Die Belastungsgrößen in der Spielform 6 gegen 6 entsprechen für die A- und B-Junio-

Für unsere Leser mit Sammel-Leidenschaft:



ft-Telefonkarten in limitierter Auflage

Diese graphisch aufwendig gestaltete Rarität bietet Ihnen aufgrund der niedrigen Auflage von nur 1000 Exemplaren (zuzüglich Sammler-Service der Post) beste Wertsteigerungschancen. Auslieferung ab Mitte August nach der Reihenfolge des Bestelleingangs. Gebühren-Nennwert DM 6,00.

DM 39,00 + Porto

philippa

Bestellschein Seite 17

ren weitgehend den wettkampfgemäßen Beanspruchungen. Es erscheint uns daher günstiger, die Spielform auf maximal 8 Minuten zu begrenzen oder aber auf 2 x 6 Minuten mit einer aktiven Erholungspause von 2 bis 4 Minuten, damit einerseits möglichst alle Spieler über die gesamte Spielzeit hochaktiv sind und andererseits individuelle Überbeanspruchungen nicht auftreten.

□ Bei den **C-Junioren** liegen die Anforderungen der gewählten Spielform 6 gegen 6 wesentlich zu hoch. Hier sollten die Belastungszeiten auf 2 x 4 Minuten mit 4 Minuten Pause begrenzt werden. Alternativ dazu wären 3 Wiederholungen von jeweils 3 Minuten Belastung und 2 Minuten aktiver Pausengestaltung möglich.

Spielform 3 gegen 3

□ Aus den Ergebnissen läßt sich folgern, daß die Belastungszeit für alle drei Juniorengruppen bei maximal einer Minute und bei 3 Minuten Pause zwischen den Belastungseinheiten liegen sollte.

□ Für die **C-Junioren** erscheint eine weitere Belastungsreduzierung auf 40 bis 45 Sekunden erforderlich. Häufigere Wiederholungen erfordern eine längere Phase der Regeneration – in diesem Falle sollte die Pause bei etwa 4 Minuten angesetzt werden.

□ Grundsätzlich muß der Trainer bei der Trainingsgestaltung seine Spieler beobachten und darauf achten, daß die Belastungen, unabhängig von den zur Orientierung vorgegebenen Zeiten, nicht zu hoch sind.

□ Mit einer Veränderung der Spielfeldmaße besitzt der Trainer flankierende Möglichkeiten der Trainingssteuerung. Eine Verkleinerung des Spielfeldes bringt in der Regel eine höhere Belastungsintensität mit sich, da sich die Zweikämpfe häufen und die engeren Räume eine höhere Bewegungsintensität erforderlich machen. Zudem ist in diesem Falle die psychische Beanspruchung der Spieler vergleichsweise größer. Werden die Spielfeldmaße demgegenüber vergrößert, so wirkt sich das in der Regel in einer Verlängerung der Laufwege aus, so daß der Belastungsumfang steigt, parallel dazu aber die Belastungsintensität durch eine reduzierte Zweikampf- und Laufbeanspruchung abnimmt. Entscheidend für die Festsetzung der Spielfeldgröße ist demnach die möglichst präzise Fixierung des angestrebten Trainingsziels.

Spielform 1 gegen 1

□ In der Spielform 1 gegen 1 auf ein großes Tor steht der Torschuß als zentrales Element

des Fußballspiels im Vordergrund des Trainings.

□ Zudem eignet sich die Spielform 1 gegen 1 in idealer Weise zur Schulung des Zweikampfverhaltens, da Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Konzentration, Durchsetzungsvermögen und Balltechnik in Kombination gefordert werden. Aus diesem Grund haben wir von einer „ballhaltenden Spielform“ 1 gegen 1 im begrenzten Raum, ohne vorgegebene Zielrichtung, abgesehen und stattdessen die von uns ausgewählte Form favorisiert. Hiermit kommen kurze, hochintensive Belastungsintensitäten mit Torabschluß zur Geltung, ohne daß die Spieler stark übersäuern und in der Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt werden.

□ Die gewählten Belastungsgrößen von 6 Aktionen insgesamt (3 Angriffs- und 3 Abwehraktionen) in einem Belastungsspektrum von 4 bis etwa 16 Sekunden erweisen sich als äußerst effektiv und wettkampfspezifisch. In dieser Form durchgeführt, kann das Spiel 1 gegen 1 auch auf 8 bis 10 Wiederholungen ausgedehnt werden, eventuell auch in 2 Serien von 6 Wiederholungen, wobei hier eine längere Regenerationsphase zwischen den jeweiligen Aktionen erfolgen sollte.

□ Besonders im Juniorenfußball erweist sich der Wechsel von Angriffs- und Abwehraktionen unabhängig von der persönlichen Spielposition als sehr sinnvoll.

□ Der statistisch hoch signifikante Zusammenhang ($r = 0,78$) zwischen Spielzeit und Laktatkonzentration bei der Spielform 1 gegen 1 läßt die Schlußfolgerung zu, daß der Trainer sich nicht zwingend an die vorgegebenen Wiederholungszahlen halten muß, sondern auf Grund seiner Erfahrung und durch gezielte Beobachtung der Zweikämpfe die Wiederholungszahlen, die Pausenzeiten und den Wechsel der Aufgaben variieren kann.

Zusammenfassung

Aus unseren Untersuchungsergebnissen leiten wir folgende Erkenntnisse und Orientierungshilfen für die Trainingsplanung und -gestaltung im Juniorenfußball ab:

► Spielformen, wie 6 gegen 6, 3 gegen 3 und 1 gegen 1 sind bei wettkampfspezifischer Ausrichtung und angemessener Belastungsdosierung in idealer Weise geeignet, wettkampfadäquate Trainingsreize zu setzen und spielorientierte Lernprozesse zu initiieren.

► Die Spielform 3 gegen 3 bewirkt in allen drei Juniorenaltersstufen die höchste metabolische Belastung.

► Die Spielform 1 gegen 1 führt bei allen drei Juniorengruppen von der C- bis zur A-Jugend zu sehr günstigen trainingspezifischen Belastungen.

► Während bei den A- und B-Junioren in allen drei Spielformen die metabolische Belastung nahezu übereinstimmt, stellten wir bei den C-Junioren signifikant höhere Belastungsreaktionen in den Spielformen 6 gegen 6 ($p \leq 0,05$) und 3 gegen 3 ($p \leq 0,01$) fest.

Aus diesen Ergebnissen leitet sich die Notwendigkeit zu trainingsdifferenzierenden Schritten ab, insbesondere bei den C-Junioren erscheint eine Reduzierung der Belastungszeit z.B. auf 40 bis 45 Sekunden bei der Spielform 3 gegen 3 bei 4 Wiederholungen zwingend vorgegeben.

Einen Zusammenhang zwischen der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit und der Höhe der Laktatkonzentrationen in den einzelnen Spielformen konnten wir dergestalt feststellen, daß Spieler mit einer guten Ausdauerleistungsfähigkeit, bei vergleichbar hohem Einsatz, gegenüber Spielern mit einer weniger gut ausgebildeten Ausdauerleistungsfähigkeit, entweder geringere Laktatwerte in den einzelnen Trainingsformen aufwiesen oder aber durch eine intensivere und in der Regel zugleich umfangreicheren Laufarbeit (höhere Belastungsintensität und -dichte) druckvoller und effizienter spielten, ohne dadurch vergleichsweise stärker zu übersäuern.

Ein durchgängiger Zusammenhang zwischen der Ausdauerleistungsfähigkeit, der eingegangenen Belastungsintensität in den Spielen und den entsprechenden Laktatbildungsraten konnte jedoch nicht nachgewiesen werden. Diese Fragestellung erneut aufzugreifen, bleibt einer Folgestudie mit einer digitalisierten Laufweganalyse über Videoaufzeichnungen (Laufstreckenbestimmung mittels Videodigitalisierung) vorbehalten.

Literatur

GERISCH, G./MERHEIM, G./WEBER, K.: Leistungsdiagnostische Aspekte der Trainingssteuerung. In: ANDRESEN, R./HAGEDORN, G. (Hrsg.): Sportspiele: animieren - trainieren. Czwalina, Ahrensburg 1988, 73-81

GERISCH, G./WEBER, K. /KRONAU, W.: Leistungsdiagnostik zur Steuerung des Konditionstrainings im Juniorenfußball. In: fußballtraining 9 (1991), 12, 19-23

GERISCH, G. / WEBER, K.: Diagnostik der Ausdauer und Schnelligkeit im Leistungsfußball. In: fußballtraining 10 (1992), 8, 32-38 (1. Teil), 9, 32-38 (2. Teil)

Achtung! Trainer/Betreuer BIEGEL International Team Sport

sucht im gesamten Bundesgebiet

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 8a/93 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster

SPORT - TRAINING - REISEN GbR
Udo Traute - Hans-Peter Wagner

**Ihr Partner für Vereins- und Gruppenreisen,
Trainingslager und Sportveranstaltungen**

Informieren Sie sich:

Rodenbacher Str. 27
35066 Frankenberg/Eder
Tel. u. Fax: 0 64 51/2 47 05
Tel. u. Fax: 0 64 24/58 51



Ideale Belastungsgrößen für Spielformen im Jugendtraining

Spielform 6 gegen 6

B- und A-Jugend:

8 Minuten (oder 2 x 6 Minuten mit aktiver Pause zwischendurch)

C-Jugend:

2 x 4 Minuten mit aktiver pause zwischendurch

Spielform 3 gegen 3

B- und A-Jugend:

maximal 1 Minute pro Spieldurchgang

C-Jugend:

maximal 40 bis 45 Sekunden pro Spieldurchgang

Spielform 1 gegen 1

C-, B- und A-Jugend

6 bis 10 Durchgänge, wobei pro Aktion höchstens 2 schnelle Ballbesitzwechsel zwischen Angreifer und Verteidiger erfolgen dürfen.



ALLES FÜR DEN VEREIN

■ Abzeichen, Ehrennadeln, Pokale, Medaillen, Wimpel, Banner, Hißfahnen, Bälle, Alutore, Sportplatz-Sichtblenden, Markierwagen, Sportbekleidung, Flockdruck und vieles mehr... finden Sie im aktuellen LOYDL-SPORTKATALOG. Einfach kostenlos anfordern!



Olympia-Sporthaus

LOYDL
Das Vereins-Sporthaus

Ihr Gratis-Gutschein...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:
Olympia-Sporthaus Loydl
Abt. FT, Postf. 34 42
90016 Nürnberg

Ja, schicken Sie mir den Katalog!

Verein _____ e.V.?

Name, Vorname _____

Funktion _____ Telefon _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____



MASITA

sportswear

THE WINNERS COLLECTION '93

Wer von sich selber Leistung verlangt, stellt auch höchste Anforderungen an seine Sportbekleidung. MASITA nimmt diese Herausforderung an!

Die Winners Collection ist gemacht, um zu gewinnen.

Denn sie ist unter allen Umständen komfortabel.

Das Material hält warm, wenn es kalt ist, und es kühlt, wenn die Temperaturen wieder ansteigen.

Natürlich ist die MASITA-Fußballbekleidung strapazierfähig, denn unsere Sporthosen, Sporthermen und Trainingsanzüge müssen sich unter extremen Wettkampfbedingungen bewähren. MASITA, die richtige Bekleidung für Ihren Lieblingssport!

MASITA
AMATEUR
Club
AKTION

GESUCHT: FOTOGENE FUßBALLMANNSCHAFTEN

Sie können tolle Preise für Ihren Fußballklub gewinnen. Dann müssen Sie sich aber von Ihrer originellsten Seite zeigen. Machen Sie ein verrücktes, witziges und überraschendes Foto von Ihrer Mannschaft im Fußball-Outfit. Denn auf Sie warten lukrative Preise. Insgesamt (Preis 1 bis 11) kann MASITA-Sportbekleidung im Verkaufswert von ca. 35 000 DM gewonnen werden. Nähere Informationen erteilt Ihnen Ihr Sportfachgeschäft oder der Vorstand Ihres Fußballvereines.

Masita GmbH
Bonnstraße 15
50226 FRECHEN