

# fußball training

AUGUST 1994 8  
12. JAHRGANG  
DM 5,50

Die Zeitschrift  
für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

## KONDITIONSTRAINING

Wie verbessere  
ich die Ausdauer?

## BELASTUNGSSTEUERUNG

Die richtige  
Dosierung ist  
wichtig!



## Ein Dankeschön an alle Leser

**D**as war schon eine Überraschung: Mit so einer großen Resonanz auf unsere Leserumfrage hatten wir wirklich nicht gerechnet. Die hohe Rücklaufquote (fast 8 Prozent!) vermittelt uns ein breites und repräsentatives Meinungsbild der Leserschaft. Verlag und Redaktion können damit zukünftig die inhaltliche Konzeption von „fußballtraining“ hoffentlich noch ziel-sicherer auf die tatsächlichen Interessen und Wünsche der Leser abstimmen. Über die interessantesten Ergebnisse werden wir Sie demnächst informieren. Konkrete Folgen für zukünftige thematische Schwerpunkte müssen natürlich auch die von der WM ausgegangenen Entwicklungstendenzen im Weltfußball haben. Eine detaillierte Auswertung der Weltmeisterschaften wird in der Ausgabe 10/94 folgen. **Norbert Vieth**

### TRAININGSLEHRE

#### Praktikable Trainingssteuerung

Eine praxisorientierte Möglichkeit zur Bildung leistungshomogener Spielergruppen zum Zweck einer differenzierten Ausdauer-schulung  
Von Elmar Wienecke **3**

### RATGEBER ERNÄHRUNG

#### Speisepläne im Trainingslager

Theoretische Grundlagen und praktikable Vorschläge für eine angemessene Sporternährung  
Von Ursula Girreßer **10**

### JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

#### Neuaufbau im Schnellgang, Teil 2

Trainingsaufbau und Organisation eines Trainingslagers im höchsten Jugendbereich  
Von Georg Kreß **13**

### AMATEURTRAINING

#### Wie verbessere ich ... die Grundlagenausdauer?

Das Ausdauertraining des Fußballers:  
Wozu, in welchem Umfang, in welcher Form, über welchen Zeitraum, zu welchem Zeitpunkt?  
Von Jürgen Weineck **33**

### JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

#### Die Trainingseinheit, Folge 2

Eine exemplarische Trainingseinheit für die altersangemessene, attraktive und spielorientierte Nachwuchsausbildung von D-Junioren  
Von Detlev Brüggemann und Ralf Peter **44**

## fußball training

Die Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

**Herausgeber:** Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabs des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:** Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion)

**Redaktionskollegium:** Gerhard Bauer, Detlev Brüggemann, Gunnar Gerisch, Erich Rutenmüller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-Meyer, Heinz Werner

**Redaktionsanschrift:** siehe bei Verlag

**Anzeigenleitung:** Peter Möllers

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**  
Philippka-Verlag Konrad Honig,  
Postfach 6540, D-48034 Münster,  
Tel. (02 51) 2 30 05-0

»fußballtraining« gehört neben den Titeln »deutsche volleyball-zeitschrift«, »handball magazin«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining«, »deutscher tischtennis-sport« und »Leistungssport« zur Philippka-»sportivkombi«.

#### Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51)  
Redaktion 2 30 05-63  
Anzeigenabteilung 2 30 05-28  
Abonnement/Vertrieb 2 30 05-17  
Buchhaltung 2 30 05-20  
Buchversand 2 30 05-11  
Telefax 2 30 05-99

**Erscheinungsweise:** Monatlich (elf Hefte im Jahr)

**Bezugspreis:** Für Abonnenten jährlich DM 67,20 (Ausland DM 74,40) inkl. Versandkosten. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20% Rabatt. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:** Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

**Gesamtherstellung:** Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

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

**Graphiken:** Albert Bartel, Jens Henning

**Titelfoto:** Horst Müller

# Praktikable Trainingssteuerung

Ein Beitrag von Elmar Wienecke



FOTO: BONGARTS

*Unzweifelhaft gewinnt die Einbeziehung trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Trainingspraxis eine immer größere Bedeutung.*

*Wie lassen sich aber Testergebnisse (bezogen auf den konditionellen Zustand eines Spielers) mit in die Saisonvorbereitung einbauen? Und sind Möglichkeiten vorhanden, auch ohne eine blutchemische Analyse ein Vorbereitungsprogramm optimal auf den Einzelnen abzustimmen? Der folgende Beitrag möchte hierzu praxisorientierte Hinweise geben.*

## Leistungstests im Fußball

Testverfahren (sowohl Ausdauer- als auch Sprinttests) dokumentieren den momentanen Trainingszustand und ermöglichen eine individuelle Betreuung der Spieler bzw. eine Einteilung in leistungshomogene Gruppen. Sinnvoll sind Testverfahren aber nur, wenn diese auch als Grundlage für eine gezielte Trainingssteuerung in den normalen Trainingsalltag integriert werden (können). Der Parameter Laktat ist dabei allerdings nur ein recht kleiner Aspekt der Trainingssteuerung.

Bei einer Trainer-Fortbildung in der Sportschule Kaiserau stellte ich kürzlich fest, daß viel über „Sinn und Unsinn“ von Testverfahren im Bereich des Ausdauertrainings in der Saisonvorbereitung diskutiert wurde, aber die genaue Umsetzung von Testverfahren immer noch große Schwierigkeiten bereitet bzw. bereitete.

Bei diesem Erfahrungs- und Wissensdefizit möchte die folgende Beschreibung einer praxisorientierten Methode der Trainingssteuerung ansetzen.

## Einige Grundkenntnisse zur Trainingssteuerung

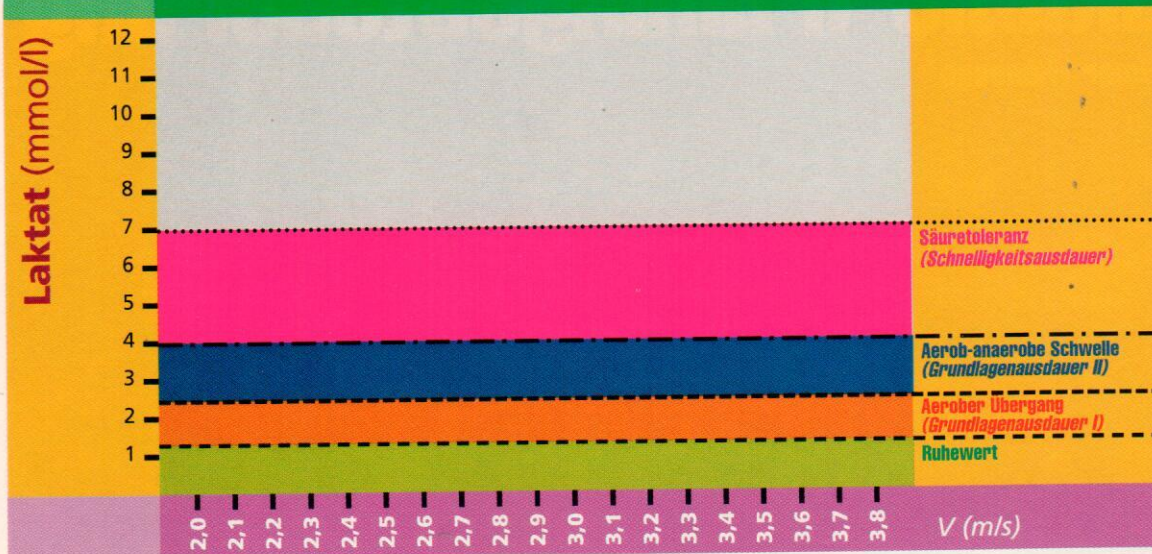
### Aerob-anaerobe Schwelle

Zunächst scheint es als Informationsgrundlage für die weiteren methodischen Ausführungen angebracht zu sein, kurz auf die sogenannte aerob-anaerobe Schwelle bzw. die unterschiedliche Bedeutung des Laktatverhaltens einzugehen.

Die **Abb. 1** veranschaulicht das Laktatverhalten in seiner unterschiedlichen Wirkungsweise:

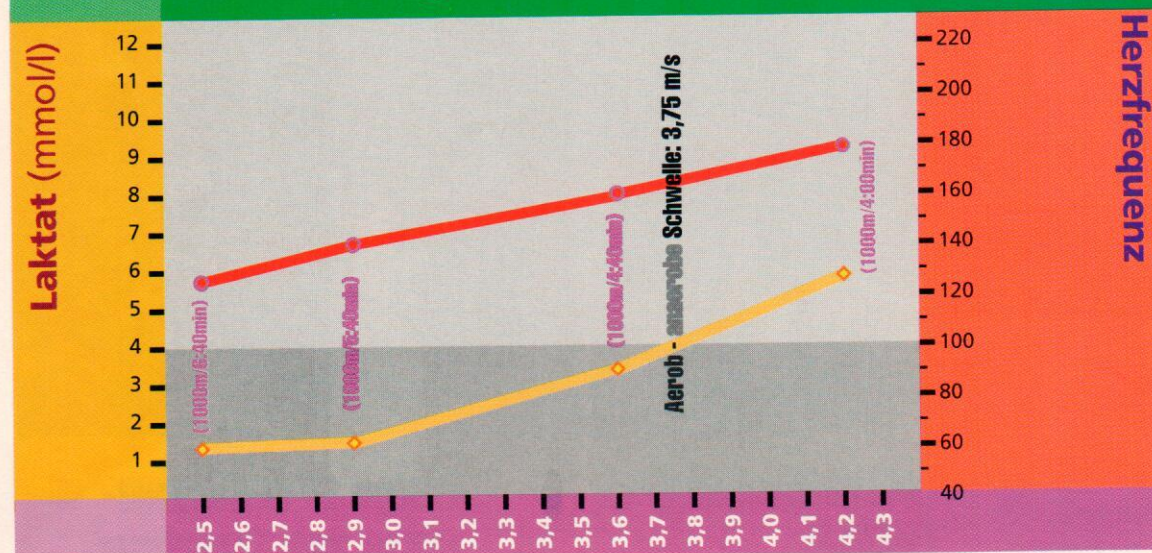
- ▶ Der Normbereich liegt bei etwa 0,5 bis 1,5 mmol/l.
- ▶ Der Bereich der Fettverbrennung reicht bis 2 mmol/l Blutlaktat.
- ▶ Der aerobe Bereich liegt bei Werten von 2 bis 3 mmol/l und bei Werten von 3 bis 4 mmol/l wird vom aerob-anaeroben Übergang gesprochen.
- ▶ Der 4 mmol/l-Blutlaktat-Bereich entspricht der anaeroben Schwelle nach MADER.

**Abb. 1 Unterschiedliches Laktatverhalten**



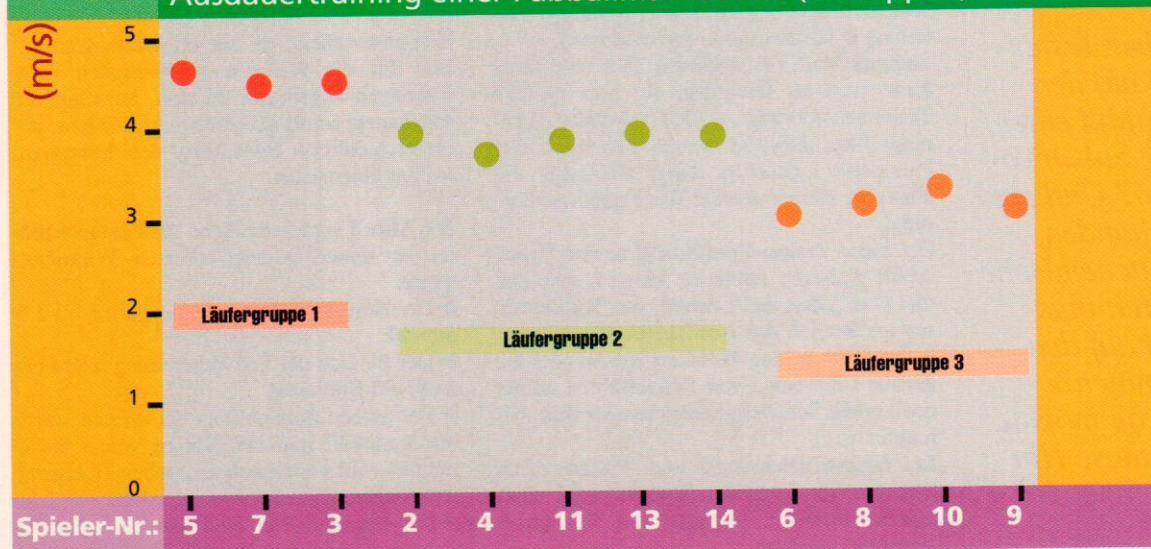
Die Abbildung zeigt das Laktatverhalten in seiner unterschiedlichen Wirkungsweise. Der Normbereich liegt bei etwa 0,5–1,5 mmol/l. Der Bereich der Fettverbrennung bis etwa 2 mmol/l Blutlaktat (oranger Bereich). Der aerobe Bereich liegt bei Werten um 2–3 mmol/l und bei Werten von 3–4 mmol/l spricht man vom aerob-anaeroben Übergang. Der 4 mmol/l-Blutlaktat-Bereich entspricht der anaeroben Schwelle nach MADER.

**Abb. 2 Laktatleistungstest**



Die Abbildung zeigt die Ergebnisse des Ausdauertests. Jedem Blutlaktatwert ist eine entsprechende Herzfrequenz zugeordnet.

**Abb. 3 Vorschlag zur Gruppeneinteilung für ein leistungsdifferenziertes Ausdauertraining einer Fußballmannschaft (3 Gruppen)**



Die Abbildung zeigt eine Differenzierung des Ausdauertrainings in 3 Gruppen. Auf eine detaillierte Darstellung der Herzfrequenz wird an dieser Stelle verzichtet und auf die Abbildung 2 hingewiesen.

Aus den unterschiedlichen farblichen Darstellungen (Abb. 1) ist zu erkennen, daß jedes Trainingsziel eine eigene intensitätsmäßige Ausrichtung haben muß.

Der rote Bereich entspricht beispielsweise Belastungen, die nicht zu einer Verbesserung der Grundlagenausdauer führen können.

## Trainingssteuerung in der Vorbereitungsphase

► In der Vorbereitungsphase sind Belastungen notwendig, die häufig einen Wechsel zwischen einer Fett- und Kohlehydratverbrennung beinhalten. Fahrtspiele (mit und ohne Ball) sowie Spielformen in Verbindung mit Ausdauerläufen sind geeignete Trainingsformen.

► Wenn 3 bis 4 x in der Woche ein Training im Bereich der aerob-anaeroben Schwelle (fixe Festlegung bei 4 mmol/l Laktat) durchgeführt und gleichzeitig das übrige fußballspezifische Training beibehalten wird, so resultieren aus dieser überzogenen Trainingsbelastung eine deutliche Leistungsminderung und katabole (abbauende) Stoffwechselfvorgänge.

## Eine praxisorientierte Möglichkeit der Trainingssteuerung

### Feldstufentest als Ausgangspunkt

① Der Feldstufentest (vgl. „fußballtraining“ 5+6/90) beginnt bei einer Geschwindigkeit

von 2,5 m/s, das entspricht einer 1000-Meter-Zeit von 6:40 Minuten (je nach Trainingszustand auch bei 2,94 m/s, das sind 5:40 Minuten auf 1000 Meter).

② Es werden 3 Runden (1200 Meter) gelaufen. Dem Spieler wird eine programmierbare Uhr mitgegeben, die jeweils bei der 50 Meter-Markierung einen Signalton gibt und dem Spieler anzeigt, ob er die vorgegebene Geschwindigkeit eingehalten hat.

③ Gleichzeitig wird im Verlauf jeder Belastungsstufe die Herzfrequenz mit Hilfe entsprechender Pulsuhren protokolliert und Blut entnommen.

### Ein Fallbeispiel

□ Abb. 2 zeigt einen Spieler, der bei unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten jeweils einen bestimmten Blutlaktatwert und eine entsprechende Herzfrequenz aufweist:

- 2,50 m/s (1000-Meter-Zeit: 6:40 Minuten)
- 2,94 m/s (1000-Meter-Zeit: 5:40 Minuten)
- 3,57 m/s (1000-Meter-Zeit: 4:40 Minuten)
- 4,17 m/s (1000-Meter-Zeit: 4:00 Minuten)

□ Der Spieler hat eine aerob-anaerobe Schwelle von 3,75 m/s, das entspricht einer 1000-Meter-Zeit von 4:30 Minuten. Dies ist der Punkt, an dem die Blutlaktatkonzentration die 4 mmol/l Grenze erreicht. Das anfallende Laktat wird bei dieser Geschwindigkeit nicht weiter ansteigen, sondern wieder abgebaut (MAXLASS: „Maximales Laktat Steady State“).

Die intensitätsmäßige Vorgabe bezogen auf die 1000-Meter-Zeit verändert sich sehr schnell, da Anpassungserscheinungen schon nach kurzer Zeit die Folge sind.

Deshalb wird die Pulsvorgabe mit entsprechenden Uhren bevorzugt. Sie erlauben eine intensitätsmäßige Vorgabe über einen längeren Zeitraum.

□ Der in Abb. 2 dargestellte Spieler hat einen Grundlagenausdauer I-Bereich von 155 Pulsfrequenz und einen Grundlagenausdauer II-Bereich von 165 bis 170.

### Konsequenzen für die Belastungssteuerung bei diesem Spieler:

Eine optimale Entwicklung dieses Spielers liegt bei einer Pulsfrequenz von 155, wenn diese Laufbelastungen mit Spielformen kombiniert werden.

Der Grundlagenausdauer II-Bereich stellt eine zu intensive Belastungsform zur Entwicklung einer Grundlage, in Kombination mit Spielformen dar.

In der Vorbereitung bietet es sich aber durchaus an, 2 bis 3 x in der Woche im Schwellenbereich zu laufen (Fahrtspiele).

### Methoden zur Bildung leistungshomogener Spielergruppen

Wie kann nun eine Gruppeneinteilung bei Spielern mit unterschiedlicher Leistungstärke vorgenommen werden?

#### Falsche Einteilungsmethode

Die Klassifizierung in unterschiedlich leistungsstarke Gruppen wird schon häufig praktiziert.

Die Einteilung der Spieler nur nach den Laufzeiten eines bestimmten Lauftests (z.B. Cooper-Test) ohne gleichzeitige Ermittlung der individuellen Laktatwerte ist dabei aber höchst zweifelhaft. Eine maximale Ausbelastung z.B. bei einem 1000-Meter-Lauf kann keine Rückschlüsse auf die aerob-anaerobe Schwelle bei 4 mmol/l Blutlaktat haben.

Dazu ein Beispiel: Verfügt ein Spieler über eine gute Grundlagenausdauer, wie beispielsweise Spieler B mit einer Schwelle von 4,2

	Spieler	Grundlagenausdauer I Pulsfrequenz/ Minuten	Grundlagenausdauer II Pulsfrequenz/ Minuten	Regeneration Pulsfrequenz/ Minuten	aerob-anaerobe Schwelle (m/s)
1. Gruppe	A	155	165	140	4.4
	B	150	153	135	4.3
	C	145	155	130	4.1
2. Gruppe	D	160	170	145	3.8
	E	140	155	135	3.8
	F	150	160	140	3.6
3. Gruppe	G	140	150	130	3.6
	H	155	165	145	3.5
	I	145	155	135	3.5
	J	140	150	130	3.4
	K	150	160	140	3.4
	L	145	155	135	3.4
	M	150	160	140	3.3

Tab. 1: Beispiel für eine Gruppeneinteilung nach den Ergebnissen einer leistungsdiagnostischen Laktatuntersuchung. Im weiteren Trainingsverlauf kann dann innerhalb dieser Spielergruppen die Belastungssteuerung nach den Herzfrequenzen vorgenommen werden.

m/s, so kann es durchaus möglich sein, daß Spieler H, der eine wesentlich schlechtere Schwelle bei 3,5 m/s besitzt, die bessere 1000-Meter-Zeit läuft.

Wie kann dies denn sein?

Beim 1000-Meter-Lauf ist vor allem die Säuretoleranz (vereinfacht auch die „Willenseigenschaften“) entscheidend. Eine maximale Ausbelastung z.B. bei einem 1000-Meter-Lauf kann keine Rückschlüsse auf die aerobanaerobe Schwelle bei 4 mmol/l Blutlaktat haben.

Der Trainer stellt zu seiner Begeisterung fest, daß Spieler H die bessere 1000-Meter-Zeit gelaufen ist und glaubt deshalb, daß dieser auch die bessere Grundlage besitzt und so mit höheren Laufbelastungen konfrontiert werden kann. Diese Interpretation hätte fatale Folgen für die Trainingsgestaltung. Langfristig wird sich der Spieler B mit einer Schwelle von 4,3 m/s wesentlich schneller erholen, wohingegen der Spieler H aufgrund einer ständigen Überbelastung Leistungseinbußen erfahren wird.

#### Praktikable und richtige Einteilungsmethode

Welche praktikable Alternative bietet sich aber dann für die Bildung von leistungshomo-

genen Spielergruppen für eine gezielte und belastungsangemessene Ausdauererschulung an?

Die hier vorgestellte Methode einer Tempovorgabe mit Hilfe der Herzfrequenz in Anlehnung an den Blutlaktatwert wird gerade im Fußball noch selten durchgeführt.

Erfahrungswerte haben aber gezeigt, daß diese Form der Belastungssteuerung einen Motivationsschub bei den meisten Spielern erzielt.

#### Konkreter Ablauf der Gruppenbildung

Der Ablauf der Gruppenbildung für ein leistungsdifferenziertes Ausdauertraining ist dabei recht einfach:

① Bei einem Feldstufentest werden parallel zur Feststellung der Blutlaktatwerte und der einzelnen Grundlagenausdauer-Bereiche auch die jeweiligen Herzfrequenzen der Spieler ermittelt.

② Auf der Grundlage dieser Testergebnisse wird dann nach den Laktatwerten eine Differenzierung in verschiedene Läufergruppen vorgenommen. Die Tempo- und Belastungssteuerung innerhalb dieser verschiedenen Gruppen im weiteren Trainingsverlauf kann

dann aber über die Herzfrequenz stattfinden. (Abb. 3)

③ Innerhalb dieser Leistungsgruppen bekommt jeweils ein von Trainingseinheit zu Trainingseinheit unterschiedlicher Spieler im Wechsel eine intensitätsmäßige Vorgabe in Form einer dem jeweiligen Trainingsziel angemessenen Herzfrequenz.

Beispiel (vgl. Tab. 1): Spieler A hat einen Grundlagenausdauer I-Bereich bei einer Pulsfrequenz von 155. Die anderen Spieler B und C passen die eigene Laufgeschwindigkeit in diesem Fall dem Spieler A an. In der nächsten Trainingseinheit läuft Spieler C mit der Pulsvorgabe von 145 und die Spieler A und B passen die eigenen Laufgeschwindigkeiten der Vorgabe bei C an.

## Fahrtspiele als hervorragendes Trainingsmittel

Eine hervorragende Möglichkeit bieten in diesem Zusammenhang Fahrtspiele, die jeweils in leistungshomogenen Spielergruppen absolviert werden.

## FAHRTSPIEL 1

Schwerpunkt: Schnelligkeit

**Beispiel einer möglichen Belastungssteuerung für Spieler A:**  
**Grundlagenausdauer I: 155 HF**  
**Grundlagenausdauer II: 165 – 170 HF**

#### Abschnitt 1:

10 Minuten Grundlagenausdauer I (Puls 155)

#### Abschnitt 2:

5 Minuten Stretching (alle Muskelgruppen)

#### Abschnitt 3:

5 Starts aus der Bauchlage über 15 Meter – nach jedem Sprint lockerer Trab über 150 Meter (Puls dabei nicht höher als 155)

#### Abschnitt 4:

2 Minuten Grundlagenausdauer I

#### Abschnitt 5:

5 Starts aus der Bauchlage zu einer etwa 5 Meter entfernten Linie, Linie mit dem Fuß berühren und zurücksprinten – nach jedem Sprint lockerer Trab von etwa 1,5 Minuten (Puls dabei nicht höher als 155)

#### Abschnitt 6:

2 Minuten Grundlagenausdauer I

#### Abschnitt 7:

5 Starts aus verschiedenen Positionen über 12 Meter. Nach der Hälfte der Strecke blitzschnelle Drehung und rückwärtslaufen – nach jedem Sprint lockerer Trab über etwa 150 Meter

#### Abschnitt 8:

2 Minuten Grundlagenausdauer I

#### Abschnitt 9:

4 Serien von je 4 x links und 4 x rechts Hopselauf mit maximalem Absprung und Armeinsatz – nach jeder Serie lockerer Trab von etwa 1,5 Minuten (Puls dabei nicht höher als 155)

#### Abschnitt 10:

8 Minuten Grundlagenausdauer I (mit Stretching verbinden)

## FAHRTSPIEL 2

Schwerpunkt: Kräftigung

**Beispiel einer möglichen Belastungssteuerung für Spieler A:**  
**Grundlagenausdauer I: 155 HF**  
**Grundlagenausdauer II: 165 – 170 HF**

#### Abschnitt 1:

10 Minuten Grundlagenausdauer I (Puls 155)

#### Abschnitt 2:

5 Serien von je 20 Liegestützen (mit schneller Bewegungsausführung) – zwischen den Serien jeweils lockerer Trab von etwa 1,5 Minuten

#### Abschnitt 3:

2 Minuten Grundlagenausdauer I

#### Abschnitt 4:

3 bis 4 Serien Kräftigung der Bauchmuskulatur („Crunching“):

4 x links, 4 x Mitte, 4 x rechts (mit langsamer Bewegungsausführung) – lockerer Trab zwischen den Serien

#### Abschnitt 5:

2 Minuten Grundlagenausdauer I (Puls 155) – 2 Minuten Grundlagenausdauer II (Puls 165 bis 170) – 2 Minuten Grundlagenausdauer I – Grundlagenausdauer II

#### Abschnitt 6:

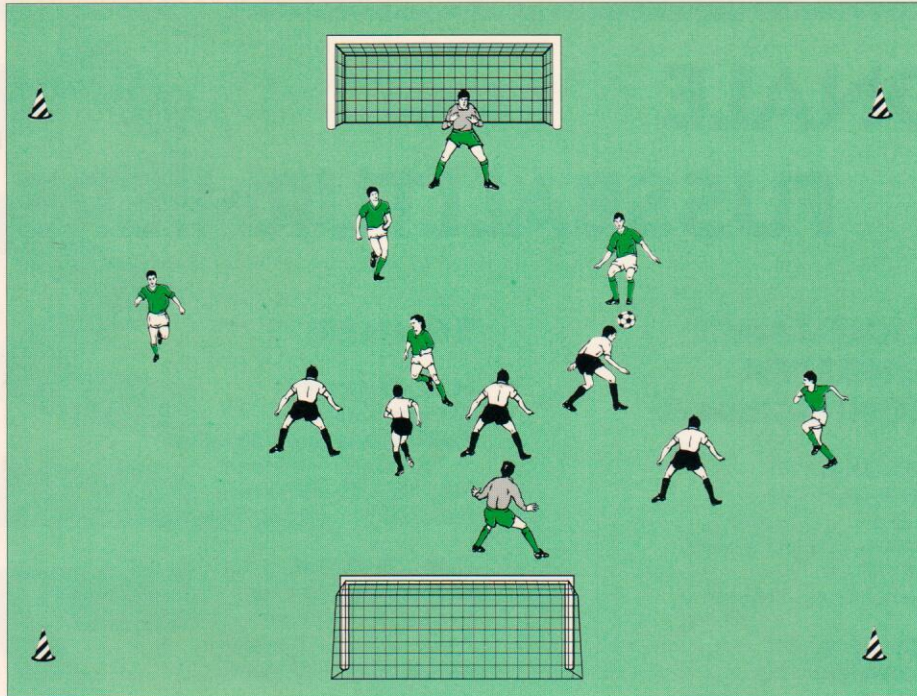
3 Serien einarmige Liegestütze 6 x rechts, 6 x links – zwischen den Serien jeweils lockerer Trab von etwa 1,5 Minuten

#### Abschnitt 7:

6 Minuten Auslaufen (Puls nicht über 155)

# KOMBINATION VON SPIEL/LAUF 1

Schwerpunkt: Fußballspezifische Ausdauerschulung



## 4 gegen 4/ 5 gegen 5

■ Spielfeldgröße:

30 x 30 Meter auf 2 Tore mit TW

■ Belastungsdauer:

4 bis 5 Minuten je Spieldurchgang

■ Lauf im Grundlagenausdauer I-Bereich zwischen den Durchgängen

Belastungsbeispiel für die Spieler aus der Tab. 1:

Gruppe 1: Spieler A läuft mit einer Herzfrequenz von 155. A und B passen sich diesem Tempo an

Gruppe 2: Spieler D läuft mit einer Herzfrequenz von 160. E, F und G passen sich diesem Tempo an

Gruppe 3: Spieler H läuft mit einer Herzfrequenz von 155. I, J, K, L und M passen sich diesem Tempo an

## Internationale Fußballturniere 1995 des CF Calella

Aktive Mannschaften, Damen, Alte Herren, Jugend A, B, C, D

**In Spanien nichts Neues:** Die Oster- und Pfingstturniere 1994 des Club de Futbol Calella (CFC) waren wieder einsame Spitze! Hohe Teilnehmerzahlen, absolute Korrektheit, gegenseitiges Vertrauen und Seriosität bei der Abwicklung, die jahrelange Erfahrung der spanischen Veranstalter, das hohe Leistungs-niveau und erste Qualität kennzeichnen diesen ältesten, seit 1978 bewährten absoluten Hit in Spanien.

### Ostern

08.04.-15.04.95

15.04.-22.04.95

### Pfingsten

03.06.-10.06.95

10.06.-17.06.95

### Herbst

30.09.-07.10.95

07.10.-14.10.95

14.10.-21.10.95

**Neu: Verlängerungswochen und ganzjährig Vereinsfahrten mit Freundschaftsspielen**

Wo anderenorts am Abend nach den Spielen beschauliche Ruhe einkehrt, geht es im lebensfrohen Calella mit seinem riesigen Freizeitangebot, den vielen Diskos, Bars und Restaurants erst richtig los! Und weil sie eben nicht nur Fußball spielen sondern auch etwas erleben wollen, melden sich die meisten ausländischen Vereine seit 1978 alle Jahre wieder zu den Turnieren des CF Calella. Spanienkenner wissen schon weshalb!

Hohe Kinderermäßigung \* Strandnahe Hotelunterbringung direkt in Calella \* Bis zu 3 Freiplätze im Hotel \* Preisgünstige Fahrgemeinschaften \* Gruppenflüge mit WESPA-SPORTREISEN in Linienmaschinen der LUFTHANSA und IBERIA bis Barcelona mit Bustransfer zum Hotel in Calella \* Gelegenheit zum Besuch von Heimspielen des FC Barcelona in Meisterschaft, Europapokal und Champions League im NOU CAMP!

Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte und Anmeldung bei WESPA-SPORTREISEN GmbH, Internationale Sport-Agentur, Bothestr. 59, D-69126 Heidelberg, Tel. (0 62 21) 38 13 35 oder bei HUMAR S.C.P., Calle Iglesia 274, E-08370 Calella, Tel. 7 69 12 15, Fax: 7 66 01 21.



# Komm mit

Kooperationspartner  
des DFB



Gemeinnützige Gesellschaft für Internationale Jugend- Sport- und Kulturbegegnungen mbH

## INTERNATIONALE

## FUSSBALLTURNIERE

### WINTER:

04.01.-08.01.1995

3. Leipziger Neujahrs-Hallenturnier  
Gatorade Super Cup  
Deutschland  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen und Damen  
Preis ab DM 170,-

### OSTERN:

08.04.-15.04.1995

3. African-Football-Cup  
Dakar/Senegal  
A - B - C Jugend  
Preis DM 1780,-  
Linienflug nach Dakar  
Studentenwohnheim/Vollpension

07.04.-16.04.1995

6. Trofeo Mediterraneo  
Malgrat/Spanien  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U 16 und Damen  
Preis DM 390,- incl. Busfahrt und  
Hotel/Vollpension

13.04.-20.04.1995

9. Adria-Football-Cup  
Rimini/Italien  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U 16 und Damen  
Preis ab DM 335,- Hotel/Vollpension

12.04.-17.04.1995

Trofeo Santo  
Costa Maresme/Spanien  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U 16 und Damen  
Preis DM 260,- incl. Busfahrt und  
Hotel/Vollpension

14.04.-23.04.1995

3. Copa Maresme  
Malgrat/Spanien  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U 16 und Damen  
Preis DM 390,- incl. Busfahrt und  
Hotel/Vollpension

### HIMMELFAHRT PFINGSTEN FRONLEICHNAM:

25.05.-28.05.1995

Ostsee Gold Cup  
A - B - C - D Jugend  
Mädchen U16 und Damen  
Preis DM 180,-  
Unterkunft und Vollpension

26.05.-04.06.1995

3. Friendship-Cup  
Costa Maresme/Spanien  
A - B - C - D - E Jugend - Damen  
Baden-Württemberg /Katalanische Freund-  
schaftswoche  
Preis DM 390,- incl. Busfahrt und  
Hotel/Vollpension

02.06.-11.06.1995

12. Internationales Pfingstturnier  
Vila de Malgrat  
Malgrat de Mar/Spanien  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U16 und Damen  
Preis DM 390,- incl. Busfahrt  
Hotel/Vollpension

02.06.-11.06.1995

Csepel Trophy Budapest/Ungarn  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U16 und Damen  
Preis DM 430,- incl. Busfahrt und  
Jugenddorf/Vollpension

03.06.-10.06.1995

3. Cattolica-Football-Cup Italien  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U16 und Damen  
Preis ab DM 335,-  
Hotel/Vollpension

15.06.-18.06.1995

Bavaria Gatorade Cup  
Würzburg/Deutschland  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U 16 und Damen  
Preis ab DM 185,-  
Jugendherberge/Vollpension

### SOMMER:

01.07.-08.07.1995

8. Copa Cataluña  
Provinz Barcelona/Spanien  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U16 und Damen  
Preis DM 340,- Hotel/Vollpension

22.07.-29.07.1995

German Capital Cup  
Berlin/Deutschland  
A - B - C - D - E Jugend  
Mädchen U16 und Damen  
Preis ab DM 310,-  
Schule/Vollpension

23.07.-30.07.1995

Køge-Cup Køge/Dänemark  
A - B - C - D Jugend  
Mädchen U16 und Damen  
Preis ab DM 320,-  
Schule/Vollpension

29.07.-05.08.1995

Kreml Pokal  
Moskau/Rußland  
A - B - C Jugend  
Mädchen U16 und Damen  
Preis ab DM 1320,- Linienflug  
Hotel/Vollpension

### INTERESSE?

Dann fordern Sie bitte die Einzelausschreibungen bei unseren Landesgeschäftsstellen oder direkt bei **Komm mit** in Bonn an. Ihr „**komm mit-Journal**“ liegt für Sie kostenlos bereit, wir senden es Ihnen gerne zu.

Viel Spaß beim Planen wünscht

**Komm mit**  
gemeinnützige Gesellschaft für  
internationale Jugend-, Sport-  
und Kulturbegegnungen mbH  
Postfach 330161 · 53203 Bonn  
Telefon 0228/432303  
Fax 0228/432313

### Landesgeschäftsstellen

#### NORDOST

Dr. Ullrich Zempel  
Städtelner Str. 50/52,  
04416 Markkleeberg  
Tel./Fax: 0341/311020

#### NORD

Sven Postels  
Steinbecker Hauptstraße 45c,  
22117 Hamburg  
Tel.: 040/7134144

#### BAYERN

Harald Funsch  
Schafhofstraße 9,  
97080 Würzburg  
Tel.: 0931/98678

#### SÜDWEST

Andreas Müllers  
Zum Mont-Royal 5,  
54536 Kröv/Mosel  
Tel.: 06541/6802

#### BADEN-WÜRTTEMBERG

Wilhelm Gattringer  
David-Spaeth-Weg 20  
73035 Göppingen  
Tel./Fax: 07161/25432

#### HESSEN

Wolfgang Schlosser  
Postfach 34,  
35233 Breidenbach  
Tel.: 06465/7002



## Exkurs: Trinkverhalten

■ Innerhalb von Untersuchungen bei vielen Fußballspielern konnten eklatante Flüssigkeitsdefizite nachgewiesen werden.

Es sind bei Fußballspielern Hämatokritwerte (Anteil der Blutzellen am Blutvolumen) von über 55 bis 58% gemessen worden. Einfach ausgedrückt: Je höher dieser Wert ist, um so zähflüssiger wird das Blut und je schwieriger der Transport innerhalb des Herz-Kreislauf-Systems. Bei Werten von über 53% werden bereits deutliche Leistungseinbußen erfolgen.

■ Ein Fußballspieler sollte bei 3 bis 4 Trainingseinheiten in der Woche (oder bei täglichem Training bei Profispielern) zumindestens an den Trainingstagen 3 bis 4 Liter adäquate Getränke (z.B. 100% Apfelsaft mit Mineralwasser im Verhältnis 1:1 mischen) zuführen, um den Flüssigkeitsverlust ausgleichen zu können. Dieses hat einen entscheidenden Einfluß auf die Regeneration.

■ „Durst als Kriterium für ein ausreichendes Trinken bedeutet schon, daß die Flüssigkeitszufuhr zu spät erfolgt“.

■ Gerade in der Saisonvorbereitung sind diese Aspekte von entscheidender Bedeutung für einen erfolgreichen Trainingsaufbau.

Der Trainer gestaltet die Fahrtspiele so, daß in jeder Trainingseinheit ein Spieler der jeweiligen leistungshomogenen Gruppe eine Pulsuhr zugeteilt bekommt. Die anderen Spieler dieser Gruppe passen das Tempo diesem Spieler an.

## Zusatzinformationen

### Vorsicht bei Infekten!

Spieler, die einen leichten Infekt (ohne Fieber) haben, sollen primär in einem Bereich unterhalb des Grundlagenausdauer I-Bereichs belasten, um somit das Immunsystem zu stabilisieren. Wird dieses ignoriert und werden Läufe bzw. Intensitäten im Bereich der Schwelle bei 4mmol/l Blutlaktat absolviert, so wird das Immunsystem noch weiter geschwächt und der Infekt wird noch stärker. Besondere Vorsicht ist darüber hinaus beim Trainieren mit chronischen Infekten geboten, z.B. bei längeren Erkältungskrankheiten, die dann zu einer Herzmuskelentzündung anwachsen können.

### Schnelligkeitstraining innerhalb der Saisonvorbereitung

Ein anderer Aspekt der Saisonvorbereitung, das Schnelligkeitstraining, wird hier nur kurz angedeutet. Es sei in diesem Zusammenhang auf Beiträge in „fußballtraining“ 5+6/90 und 9/92 hingewiesen.

**Calle Del'Haye** veranstaltet  
**Fußballreisen** für  
Amateur-, Damen-, Herren-,  
Jugend-, BSG- und Freizeitmanschaften  
**Info:** 52080 Aachen, Blumenstr. 9  
Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05



Die Ergebnisse des Schnelligkeitstraining zeigen eindeutig auf, ob der Spieler über eine entsprechende sportartspezifische Erholungsfähigkeit verfügt oder auch nicht.

## Resümee

Die Effizienz eines Trainings läßt sich sehr gut mit Hilfe neuerer Erkenntnisse steigern, indem eine leistungsbezogene Differenzierung in verschiedenen Gruppen vorgenommen wird. So kann eine Unter- bzw. Überbelastung, gerade in der Saisonvorbereitung, vermieden werden.

Der Parameter Laktat ist nur ein sehr kleiner Aspekt der Trainingssteuerung und sollte deshalb als ein Mosaikstein wie viele andere Komponenten verstanden und nicht überinterpretiert werden. Andere Meßgrößen wie ein ausreichendes Trinkverhalten und immunologische Aspekte sollten mitberücksichtigt werden. Nichtsdestotrotz ermöglicht die Herzfrequenz in Verbindung mit Laktatmessungen dem Trainer praxiorientierte Möglichkeiten der Trainingsgestaltung.

Bei Mannschaften, die nur 2 x in der Woche trainieren, sollte aber dieser spezifischen Form des Ausdauertrainings keine Beachtung geschenkt, sondern primär über reine Spielformen eine entsprechende Leistungsvoraussetzung erreicht werden.

*Anschrift des Verfassers:*

Dr. Elmar Wienecke  
Saluto – Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbh in Kooperation mit dem AB Sportmedizin der Universität Bielefeld im Sportpark/Halle  
Gausekampweg 2  
33790 Halle/Westf.

## Abb. 4 Praxisorientierte Trainingssteuerung

### Feldstufentest (Einzelspieler)

Laktatwerte für verschiedene Belastungsstufen/  
aerob-anaerobe Schwelle



Gleichzeitige Ermittlung der  
jeweiligen Herzfrequenz

### Leistungsgruppen

Einteilung von  
Leistungsgruppen auf Basis  
der Laktatuntersuchung

**Trainingssteuerung** über Herzfrequenz  
innerhalb der  
Leistungsgruppen bei:

- Regenerationsläufen
- Ausdauerläufen auf verschiedenen Belastungsstufen
- Fahrtspielen
- Kombinationen von Spielformen und Ausdauerläufen

# Speisepläne im Trainingslager

## Folge 1

Ein Beitrag von **Ursula Girreßer**



Die Autorin ist Dipl.-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr. Sie betreut Sportler von 14 Sportarten. Neben Bereichen wie den Spilsportarten, Leichtathletik und Schwimmen, ist sie für die Trainerausbildung und die Wettkampfbetreuung zuständig.

*Im Laufe dieses Jahres wollen wir mit der Serie zur praxisnahen Sporternährung Trainern und Aktiven einen Leitfaden an die Hand geben, der neben den theoretischen Grundlagen auch praxisnahe Beispiele, wie Rezeptetips, Verpflegungsvorschläge für Trainingslager, Tagesspeisepläne und Empfehlungen zur Wettkampf- und Reiseverpflegung enthält.*

**T**rainingslager erfordern umfangreiche Vorbereitungsarbeiten seitens des Trainers, die diesem zudem aufgrund der meist ungelösten Fragen der optimalen Sporternährung die Sorgenfalten ins Gesicht treiben. Wurde er nicht in diversen Seminaren darauf hingewiesen, daß den Kindern und Jugendlichen gerade in der Gemeinschaft in komprimierter Form durch beispielhafte Speisepläne der Einstieg oder die Vertiefung der Kenntnisse zur richtigen Sporternährung erleichtert würde?

Trainer und Betreuer reagieren unterschiedlich auf diese anspruchsvolle Herausforderung. Der Kampf zwischen den Eßpräferenzen der Sportler und der Leistungskapazität mancher Sportschule zermürbt viele engagierte Trainer. Doch kreative, sachkompetente Küchenchefs, wie z.B. in der Sportschule in Herzogenhorn oder in Limburg, lassen auf eine positive Entwicklung hoffen.

Auf Grund meiner Erfahrung mit der Speiseplanung für diverse Trainingslager ist dem Büfettssystem für die Haupt- und Zwi-

schmahlzeiten der Vorrang zu geben. Die Vorteile sind eine **individuelle** Bestimmung der **Energiezufuhr** und eine Begünstigung der individuellen Ernährungswünsche (z.B. bei Vegetariern).

Trainingslager bedeuten für den Sportler aufgrund des vermehrten und intensiven Trainings sowohl einen erhöhten Energie- als auch einen erhöhten Flüssigkeitsumsatz. Es können leicht 1000 bis 1500 kcal mehr benötigt werden als an einem normalen Trainingstag. Insbesondere die Faktoren Zeit und Intensität haben Einfluß auf die Höhe des Energieverbrauchs.

➔ **lung der Trainingszeit hat eine Verdopplung des Energiebedarfs zur Folge. Bei Intensitätssteigerung steigt der Energiebedarf nicht gleichlaufend, sondern mit der Intensitätssteigerung.**

Damit das mit dem Trainingslager angestrebte Ziel, die geziel-

## Wichtige Grundsätze

- **Ausreichendes Speisen- und Getränkeangebot (Energienmenge)**
- **richtige Nährstoffverteilung (5 bis 6 bis 7 Mahlzeiten über den Tag verteilt)**
- **Ausreichender Anteil an hochwertigen Kohlenhydraten im Speiseplan (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte)**
- **Abdeckung des Eiweißangebotes aus fettarmen tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln**
- **Strenges Reduzieren der Fettmenge in den Speisen und bei der Zubereitung: fettreiche Fleisch- und Käsesorten meiden, fettarme Zubereitungsmöglichkeiten, z.B. dünsten, dämpfen, grillen bevorzugen.**

## ABSTIMMUNG

### Trainer und Koch müssen im Vorfeld klären:

- **Rahmentrainingsplan**
- **Mahlzeitenhäufigkeit**
- **Spezielle Eßwünsche der Sportler (Schwerpunktempfehlungen)**
- **Möglichkeiten der Küche vor Ort**
- **Kostenrahmen**

te Leistungssteigerung, erreicht wird, muß die Ernährung besonders ausgewählt sein. Gewichtssteigerungen oder -reduzierungen sind Zeichen einer Schiefelage im Energiehaushalt, und akute Leistungseinbußen im Ausdauer- und Kraftbereich sind vorprogrammiert.

Oberhalb einer Bedarfsgrenze von 4500 kcal sollte im Bereich der Spilsportarten mit einer Zulage von Kohlenhydratkonzentraten zu Zwischen- und Hauptmahlzeiten gearbeitet werden, damit der Eiweißanteil nicht zu hoch wird.

Ein weiterer Aspekt ist die Nährstoffintensivierung des Speiseplans, um mit kompakten Speisen und Getränken das Training zu begleiten.

Gerade für diese Phasen eines intensiven Trainingslagers ist die Meinung irrig, daß der Sportler jederzeit mit normal zusammengesetzter Kost auskommen kann. Neben KH-Zusätzen sind Vitamin- und Mineralstoffsubstitutionen zu diskutieren. Besonders die Mittagsmahlzeit sollte möglichst fleischreduziert angeboten werden.

## Wochenspeiseplan für das Trainingslager

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Frühstück</b>	Büffet: Verschiedene Brotsorten (Vollkornbrot, -brötchen, Mehrkornangebote) Butter, Honig, Marmelade, Quark, Joghurt, Wurst, Käse Müsli, Cornflakes, Milch, Kakao, Tee, Kaffee, Obst					
	<b>1. Zwischenmahlzeit:</b> eventuell Müsliriegel oder gemischtes Obstangebot					
<b>Mittagessen</b>	Frühlingsgemüsepfanne, Quark mit Erdbeeren	Putenschnitzel mit Joghurt-Currysoße, Vollkornreis mit Erbsen-Mais, Grießflammerie mit Kirschen	Nudelauflauf mit Hackfleisch, Gemüse-Käse, Chicoree-Feldsalat, Apfel	Fricassee vom Huhn in leichter Kräutersoße, Vollkornreis, Tomatensalat, Rote Grütze mit Vanillesoße	Gekochter Schellfisch in leichter Senfsoße, Petersilienkartoffeln; Möhrensalat, Joghurt mit Aprikosenmus	Vollkorn-Weizenspaghetti, Pesto-Tomate, Gemüsesoße, Parmesan-käse, Blattsalat, Birnen auf Schokopudding
	<b>2. Zwischenmahlzeit:</b> Müsli, Cornflakes, Haferflocken (Instant für Drink), Milch, Joghurt, Quark, Obst, Fruchtsaft, evtl. Energieriegel, Trockenkuchen					
<b>Abendessen</b>	Rinderkraftbrühe mit Griesnockerln, Pizza mit Quark, Gemüse, Schinken, Mozzarella, Tomate, Paprika, Champignons	Tortellini mit Kräuterkäsesoße gratiniert, Salatplatte	Lauchcremesuppe Nudel- und Tomaten-Gurken-Salat, Schinkenröllchen mit leichtem Eiersalat, Brot	Broccolitorste, Platte mit kaltem Braten (Geflügel, Rind, Kalb) und leichter Kartoffelsalat (ohne Mayo), Radieschen, Tomate, Mehrkornbrot	Gegrillte Hähnchenkeule, Reissalat, verschiedene Frischsalate, Brotbeilage, Obstsalat	Rinderhacksteak vom Grill, Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Kiwi-Bananen-Salat
	<b>Getränke:</b> Magnesiumreiches Mineralwasser, Apfelschorle, Fruchtttees u. a.					

Neben den Rezeptideen gibt der Lebensmittelverteilungsplan Auskunft über die Menge, die pro Tag für einen Energieumsatz von 3500 bis 4000 kcal benötigt wird.

## Lebensmittelverteilungsplan (Energiebedarf: 3500 bis 4000 kcal)

ca. 240 g Vollkornbrot (7 Scheiben)	oder	ca. 140 g Vollkornbrot (4 Scheiben) und 60 g Getreideschrot	oder	100 g Vollkornbrot (3 Scheiben) 80 g Vollkornflocken
ca. 200 g fettarmes Fleisch, Geflügel, Wurst oder Fisch	oder	100 g fettarmes Fleisch, Geflügel oder Fisch und 1-2 Eier	oder	150 g Sojaprodukt oder 50 g Trockensoja und 30 g veget. Paste
ca. 400 g Kartoffeln (5 mittelgroße)	oder	120 g Vollreis	oder	120 g andere Getreidesorten oder Vollkornnudeln
30 g Streichfett und 20 g Zubereitungsfett	oder	40 g Streichfett und 10 g Zubereitungsfett		
500 g Gemüse (roh od. gekocht) und 150 Gemüsesaft	oder	350 g Gemüse (roh oder gekocht) 300 g Gemüsesaft		
50 g Honig oder Marmelade kleine Mengen an Zucker	oder	30 g Honig und 20 g Fruchtkonzentrat kleine Mengen an Zucker		
300 g frisches Obst und 350 g Obstsaft	oder	300 g frisches Obst und 200 g Obstsaft, 30 g Trockenobst	oder	700 g Obstsaft
ca. 30 g Nüsse	oder	50 g Vollkornkekse		
500 g Milch oder Sauermilch und 150 g Magerquark	oder	500 g Milch oder Sauermilch und 50 g Magerquark und 50 g Käse 30% F.i.Tr.	oder	250 g Milch oder Sauermilch und 100 g Magerquark und 50 g Käse 30% F.i.Tr.
eventuell Hefeflocken oder Hefextrakt	oder	eventuell Weizenkeime		

Tabelle entnommen aus HAMM, M./WEBER, M.: Sporternährung – praxisnah. Hädecke Verlag 1988. (modifiziert nach Girreßer)

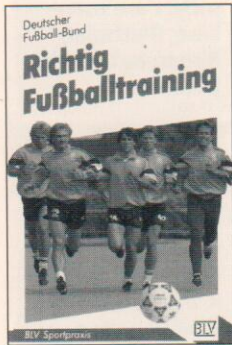
Rezepte sind beim Verlag erhältlich.

## I. Umfass. Darstellungen

**Bauer/UEBERLE:** Fußball. Faktoren der Leistung. Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 19,80**

**Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik für Trainer aller Leistungsklassen. 316 S. **DM 16,90**

**Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 S., 2. verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) **DM 49,00**



**Bisanz (DFB):** Richtig Fußballtraining. 98 Seiten **DM 14,80**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I, (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 22,00**

**Gerisch/Rutemöller:** Leistungsfußball im Blickpunkt. 318 Seiten **DM 28,00**

**Huba (Hg.):** Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**

**Koch, u.a.:** Fußball. Handbuch für den Übungsleiter. Sportverlag 1986. 264 Seiten **DM 34,80**

**Kollath:** Fußballtechnik. Alle Bewegungen ohne, zum und mit dem Ball. 144 Seiten **DM 19,80**

**Kunze:** Fußball. 153 Seiten **DM 22,00**

**Rohr/Simon:** Lexikon Fußball. 3500 Stichwörter, 448 Seiten **DM 49,80**



**Bauer:** Lehrbuch Fußball. 150 Seiten **DM 29,80**

**Schulze:** Trainer. Die großen Fußballstrategen. 112 Seiten **DM 39,00**

**Talaga:** Fußballtraining. Methodik, Lehrprozeß, Traineraufgaben, u.a. 272 Seiten **DM 24,80**

**Talaga:** Fußballtaktik. Lehrmethodik, verschiedene Systeme und Stile. 219 Seiten **DM 24,80**

**Talaga:** Fußballtechnik. Spielmethodik, Systematik der techn. Übungen. 208 Seiten **DM 24,80**

**WFV-Fußballpraxis:** 1. Teil: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**

## II. Fußball-Trainingslehre

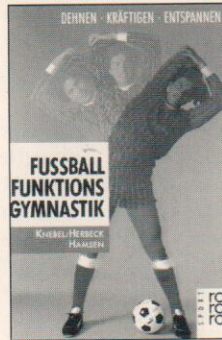
**Klante:** Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußball-sport. 168 Seiten **DM 28,00**

**Konzag, u.a.:** Fußball spielend trainieren. 200 Seiten **DM 39,80**

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung

**Auste:** Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Auflage), 282 Seiten **DM 16,80**



**Knebel/Herbeck/Hansen:** Fußball-Funktionsgymnastik 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos **DM 14,90**

**Bantz/Weisweiler:** Spiel- und Gymnastik für den Fußball, 132 S. **DM 19,80**

**Drygalski/Thissen:** Gymnastik für Fußballer aller Leistungsklassen. 242 Seiten **DM 29,50**

**Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 29,80**

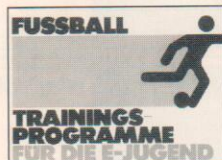
**Grindler/Pahlke/Hemmo:** WFV-Handbuch "Fußball-Praxis". 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

**Koch:** Warm up – Fußball. Mehr Leistung, weniger Risiko, mehr Spaß. 112 Seiten **DM 16,80**

**Weineck:** Optimales Fußballtraining. Teil 1: Konditionstraining, 622 Seiten **DM 49,90**

### 2. Jugendtraining

**Bauer:** Richtig Fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 14,80**



Für die C-Jugend, 256 Seiten **DM 29,80**  
 < 248 Seiten **DM 24,80**

**Fußball-Trainingsprogramme** für die D-Jugend. 248 Seiten. **DM 24,80**

**Benedek:** Fußballtraining mit Kindern, 274 S. **DM 24,80**

**Brüggemann:** Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten **DM 45,80**

**Hansen/Daniel:** Fußball-Jugendtraining. 142 Seiten **DM 12,90**

**Kindgerechtes Fußballtraining** (WFV). 40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**

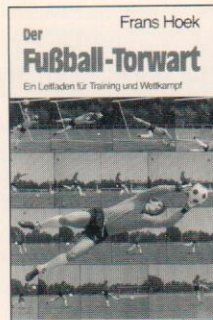
**Pfeifer/Maier:** "Fußball-Praxis". 4. Teil. Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten **DM 28,00**

**Sneyers:** Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 S., **DM 29,80**

**Wagner:** Jugendfußball, Training und Betreuung. 160 Seiten **DM 23,80**

### 3. Torwarttraining

**Bucher:** 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten **DM 21,80**



**Sonderpreis! Hoek:** Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 14,80**

**Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten **DM 24,80**

**Maier, Sepp:** Super-Torwarttraining, 224 Seiten **DM 29,80**

**Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

**Wagner:** Fußball-Torwarttraining, 96 Seiten **DM 16,80**

### 4. Übungssammlungen

**Benedek:** Fußball – 600 Übungen. 416 Seiten **DM 29,80**

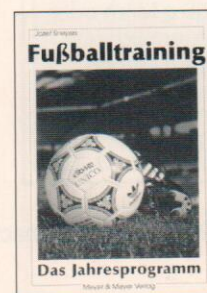


**Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**

**Bishops/Gerards:** Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten **DM 12,80**

**Bucher:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. **DM 30,80**

**Koch u.a.:** Fußball-Spielformen f.d. Vereinstraining. 132 S. **DM 14,80**



**Sneyers:** Fußballtraining. Tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr. 306 Seiten **DM 34,00**

**Mayer:** Spieltraining Fußball. 288 Seiten **DM 16,90**

**Stapelfeld:** Fußball – Zweikämpfe gewinnen. 206 Seiten **DM 16,90**

**Steiger:** Jonglieren mit dem Fußball. Perfekte Ballbeherrschung in 10 Lektionen. 112 Seiten **DM 14,90**

**Wenzlaff:** 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball. 208 Seiten, 100 Skizzen **DM 29,80**

**Zeeb:** Fußball-Training (Planung, Durchführung), 4. Auflage, 280 S. **DM 39,80**

## 5. Sonstiges

**Bauer:** Fußballregeln leicht verständlich. 127 Seiten **DM 14,80**

**Beck:** Der lachende Fußballer. 102 Seiten, 55 Zeichnungen **DM 16,80**



**Biener:** Fußball, Sportmedizin, -ernährung, -unfälle. 144 Seiten **DM 16,80**

**Sportdater 94/95:** Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 22,80**



**Klante:** Der Weg zur B-Lizenz, 232 Seiten **DM 28,00**

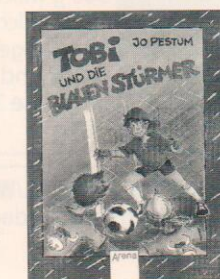
## IV. Für Sportlehrer

**Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten **DM 43,80**

**Busch:** Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 Seiten **DM 9,80**

**Ziegelitz:** Fußball in einem 7. Schuljahr. 102 Seiten **DM 18,80**

**NEU: Lesespaß für kleine Fußballer**



**Pestum, Jo:** Tobi und die blauen Stürmer, 88 Seiten, **DM 16,80** (o. Abb.)  
 Tobi und die Rosa Teufel, 96 Seiten, **DM 16,80**.  
 Fußballgeschichten für Kinder ab 8 J.

# Neuaufbau im Schnellgang **Teil 2**

Organisation, zeitlicher Ablauf und inhaltliche Gestaltung eines Trainingslagers im höchsten Jugendbereich. Ein Beitrag von **Georg Krefß**

In diesem 2. Teil werden die restlichen beiden Trainingstage aus dem Trainingslager der B-Jugend-Nachwuchsmannschaft der SG Watten-scheid 09 beschrieben. Dieser Trainingsaufenthalt bildet den Mittelpunkt der aktuellen Vorbereitung auf die kommende Saison 1994/95.

## Grundinformationen zu diesem Trainingslager

### Zeitpunkt des Trainingslagers

Das Trainingslager liegt aus Gründen der Sommerferien (letzte verfügbare Ferienwoche in NRW) bereits in der 2. Vorbereitungswoche.

Ein etwas späterer Termin wäre voraussichtlich besser gewesen, da die Spieler dann noch angemessener auf die Höchstbelastungen dieses Trainingslagers hätten vorbereitet werden können. Außerdem könnten einige individual- und gruppentaktische Details der im Trainingslager eingeplanten mannschaftstaktischen Schwerpunkte systematischer vorbereitet werden.

### Spielorientierte Trainingsauffassung

Neben der Verbesserung der Grundlagenauddauer, die vorrangig über ein umfassendes Aufwärmprogramm und einen abendlichen Regenerationslauf entwickelt werden soll, bildet die gezielte Erarbeitung mannschaftstaktischer Schwerpunkte den Mittelpunkt des Trainingslagers.

Dazu werden Spielformen angeboten, die die folgenden mannschaftstaktischen Aspekte besonders akzentuieren:

- Spiel über die Flügel
- Sicheres Ballhalten
- Spielverlagerung

Diese verschiedenen Elemente sind Grundbausteine der angezielten Mannschafskonzeption, die im Saisonverlauf immer weiter verbessert werden soll.

## Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit, liebe Leser!

Viele von Ihnen haben sich die Mühe gemacht, die zahlreichen Fragen unserer Leserumfrage zu beantworten. Zudem gab es viele Anmerkungen und Anregungen – am Rande – zur Zeitschrift sowie zum Fragebogen selbst. Auch die haben wir interessiert zur Kenntnis genommen, denn je genauer wir Ihre Wünsche und Kritikpunkte kennen, desto besser können wir an der weiteren Verbesserung der Zeitschrift arbeiten. Eine Zusammenfassung der Auswertung der Umfrage-Ergebnisse veröffentlichen wir in einer der nächsten Ausgaben.

Für 25 von Ihnen hat sich die Mitarbeit besonders gelohnt. Sie haben gewonnen:

1. Preis: Edo Oltmanns, Glupe 50, 26603 Aurich (eine Flugreise nach Mallorca für zwei Personen, Okt. '94)
2. Preis: Gudrun Eicher, Mittelstedter Str. 15, 61440 Oberursel (Kettler „Top-Star“-Tischtennisplatte)
3. Preis: Franz Haschke, Bockauer Str. 38, 08280 Aue (Heimtrainer Kettler Golf electronic)
4. Preis: Gerhard W. Buff, Cochemer Str. 15, 56759 Kaisersesch (Pulsfrequenzmesser „Pacer“)
5. Preis: Kurt Niestrath, Gluckstr. 1, 42781 Haan (Gutschein für Sportartikel, Wert DM 200,-)
6. Preis: Reinhard Zinsmeister, Friedrich-Siller-Str. 67, 70806 Kornwestheim (Sportartikel-Gutschein, Wert: DM 150,-)
7. Preis: Henri Franke, Wolmirstedter Str. 10, 39326 Farsleben (Trainingsanzug TORONTO)
8. Preis: Manfred Stentenbach, Brölstr. 76, 51545 Waldbröl (Joggingkombination)
9. Preis: Jürgen Schleer, Wildtalstr. 59, 79198 Freiburg (PHILIPS-Walkman)
10. Preis: Frank Neuenhausen, Mühlenbuschweg 65, 41542 Dormagen (Lederrucksack TRAVELLER)
- 11.-13. Preis: Johann Übelhör, Hans-Fritz-Weg 8, 81476 München; Fritz Kaiser, Flurstr. 64, 52355 Düren; Peter Nowak, Wulmstorfer Ring 22d, 21149 Hamburg (je ein Zeitschriften-Abo nach Wahl aus dem Philippka-Verlag)
- 14.-16. Preis: Erika Heckmann, Am Flötzbach 19, 89129 Langenau-Albeck; K.-H. Stehrenberg, Im Südfeld 2, 33334 Gütersloh; Manfred Wicht, Zeppelinstr. 11, 89551 Königsbrunn (je Sportfachliteratur-Gutschein, Wert: DM 45,-)
- 17.-20. Preis: Alexander Kunath, Valerystr. 55, 85716 Unterschleißheim; Willi Müller, Hauptstr. 17, 69488 Birkenau; Ulf Fock, Nettelburger Str. 20c, 21035 Hamburg; Klaus Weidinger, Nelkenstr. 6a, 90571 Schwaig (je eine Telefonkarte mit Sammler-Wert)
- 21.-25. Preis: Helmut Walz, Teckstr. 17, 71384 Weinstadt; Ernst Neugebauer, Am Breiten Rain 82, 97526 Sennfeld; Günter Schrodt, Giessener Str. 140, 60435 Frankfurt am Main; Josef Obert, Grassertblick 3, 77960 Seelbach; Harald Möbner, Leutzenheldstr. 36, 76327 Pfinztal (je eine Sporttasche)

LESERUMFRAGE  
94

# 4.Tag

## TRAINING 9

**Datum: 5.8.1994  
Trainingseinheit  
am Morgen  
(9.30 bis 11.15 Uhr)**

■ Für diese Trainingseinheit ist der Schwerpunkt „Torabschlüsse nach Zweikämpfen oder Kombinationen“ eingeplant.

■ Da die Intensität der angebotenen Trainingsformen äußerst hoch ist, die Spieler aber die einzelnen Aktionen in erholtem Zustand und in höchstem Tempo absolvieren sollen, ist die Belastung gezielt zu steuern:

Die Belastungsdauer der einzelnen Aktionen darf 10 bis 15 Sekunden nicht überschreiten, die Pausenlänge zwischen den einzelnen Aktionen muß eine ausreichende Erholung

## TRAINING 10

**Datum: 5.8.1994  
Trainingseinheit  
am Nachmittag  
(15.30 bis 17.15  
Uhr)**

■ Schwerpunkt dieser Einheit ist die Verbesserung des Ballhaltens und der Spielverlagerung.

■ Dieser taktische Aspekt ist gerade bei der Jugend wichtig, da viele Mannschaften zu schnell und überhastet den Weg zum gegnerischen Tor suchen. Stattdessen sollen die Spieler lernen, geduldig auf den richtigen Moment zum Torangriff zu warten.

## TRAINING 11

**Datum: 5.8.1994  
Trainingseinheit  
am Abend  
(19.30 bis 20.15  
Uhr)**

## Trainingseinheit 9: Torschuß nach einem Zweikampf Trainingseinheit 10: Verschieben zum Ball

### AUFWÄRMEN

**Einlaufen/Dehnen  
unter Anleitung des  
Trainers**

**Laufformen**

- Steigerungsläufe mit Ball
- Skippingläufe

### HAUPTTEIL

**Torabschlüsse nach  
Zweikämpfen und  
Kombinationen**

**Organisation:**

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig vor die beiden Tore mit Torhütern und absolvieren unter Anleitung des Trainers bzw. Assistententrainers verschiedene Torschußformen.

**Torschußform 1 (Abb. 1):**

1 + 1 gegen 1 von der Seite aus auf das Tor.

Der Trainer stellt sich als Anspieler am Mittelkreis auf. Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen auf, wobei sich der eine jeweils als Verteidiger etwa 25 Meter vor dem Tor und der andere als Angreifer in der Halbposition am Flügel aufstellt.

Der Stürmer läuft sich frei, verarbeitet das Anspiel und kommt im 1 gegen 1 zum Torabschluß. Rollentausch innerhalb der Spielerpaare nach einigen Aktionen.

**Torschußform 2 (Abb. 2):**

1 + 1 gegen 1 von der Grundlinie auf das Tor.

Gleiche Organisation, nur läuft sich der Angreifer nun von der Grundlinie (Schnittpunkt Torraumseitenlinie – Grundlinie) aus gegen seinen Gegenspieler frei. Der verteidigende Spieler startet von der gleichen Position aus und reagiert auf den Antritt des Stürmers.

**Torschußform 3:**

1 + 1 gegen 1 mit Einschalten des Anspielers.

Gleicher Ablauf wie bei der Torschußform 2, nur darf sich nun der Anspieler nach der Ballkontrolle des Stürmers mit in den Angriff einschalten.

**Torschußform 4 (Abb. 3):**

1 + 2 gegen 1 auf das Tor.

2 Angreifer laufen sich nun von der Grundlinie aus gegen einen Verteidiger zum 2 gegen 1 frei. Die Torabschlüsse müssen durch Alleingang oder Hinterlaufen vorbereitet werden.

**Torschußform 5 (Abb. 4):**

1 + 2 gegen 1 mit Zurücklaufen des Anspielers.

Gleicher Ablauf wie bei der Torschußform 4, der Anspieler setzt aber nun als 2. Verteidiger zum 2 gegen 2 auf das Tor nach.

### AUSLAUFEN

### AUFWÄRMEN

**Selbständiges Ein-  
laufen und Dehnen  
(10 Minuten)**

**Dropkick-Spiel**

**Organisation und Ablauf:**

Auf der Grundlinie und der Mittellinie werden 2 Normaltore gegenüber aufgestellt.

2 Mannschaften spielen auf die beiden Tore gegeneinander. Dabei sind Zuspiele nur per Dropkick aus der Hand in die Hände eines Mitspielers erlaubt.

Torabschlüsse müssen per Kopfball erfolgen. Die Spieler dürfen nicht mit dem Ball laufen. Direkte Angriffe auf den Ball sind nicht erlaubt.

**Steigerungsläufe**

### HAUPTTEIL

**Ballhalten und Spiel-  
verlagerung I**

**Organisation und Ablauf:**

2 Teams spielen 10 gegen 8 zwischen den beiden Strafräumen im freien Raum und sollen möglichst lange den Ball in den eigenen Reihen halten.

Dabei sind beim Zusammenspiel für die Spieler der 10er-Mannschaft nur 2 bis 3 Ballkontakte erlaubt, die 8er-Mannschaft darf frei kombinieren.

Spielzeit: 2 x 10 Minuten mit einer 3minütigen aktiven Pause zwischendurch.

**Ballhalten und Spiel-  
verlagerung II**

**Organisation und Ablauf:**

2 Teams spielen zwischen den Strafräumen 10 gegen 10. Innerhalb des Spielfeldes werden 8 Hütchen frei verteilt aufgestellt. Die Mannschaften sollen aus dem Zusammenspiel heraus einen der Hütchen umschließen. Das Team, das zuerst 3 Hütchen „umgelegt“ hat, darf vom 16er aus 10 Torschüsse auf den gegnerischen Torhüter abgeben. Das andere Team läuft in der Zwischenzeit um das Spielfeld. 3 bis 6 Durchgänge je nach Spieldauer.

### AUSLAUFEN

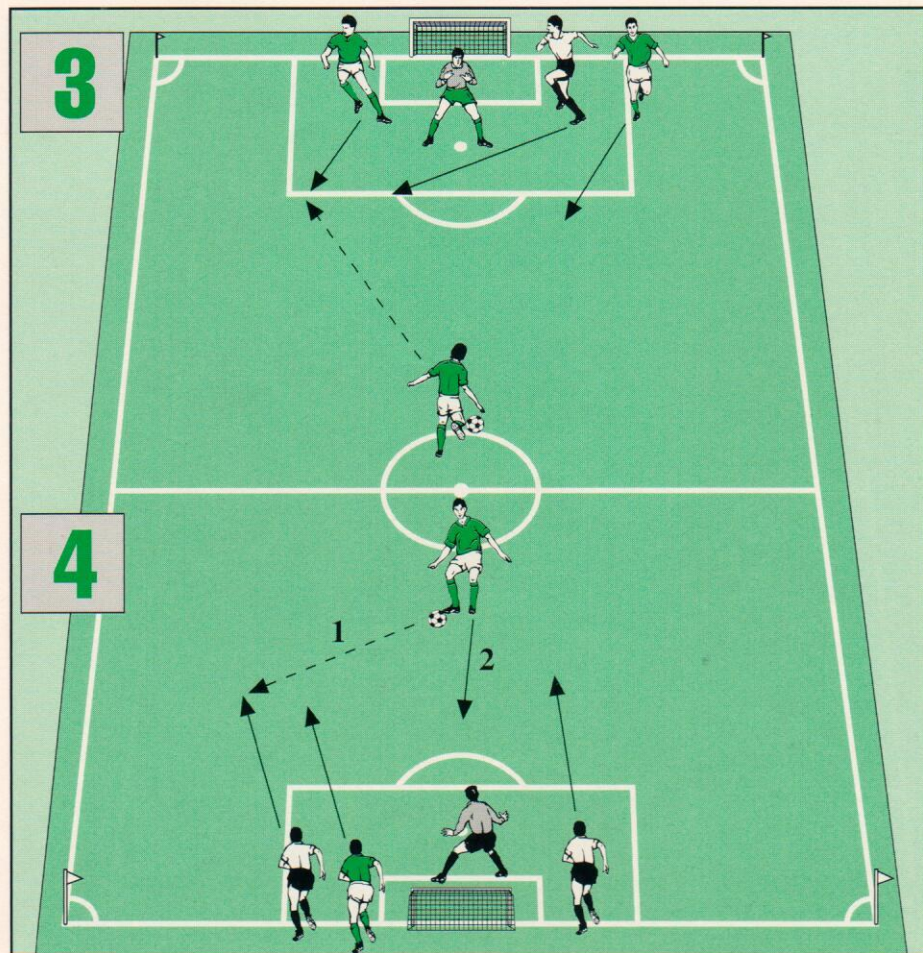
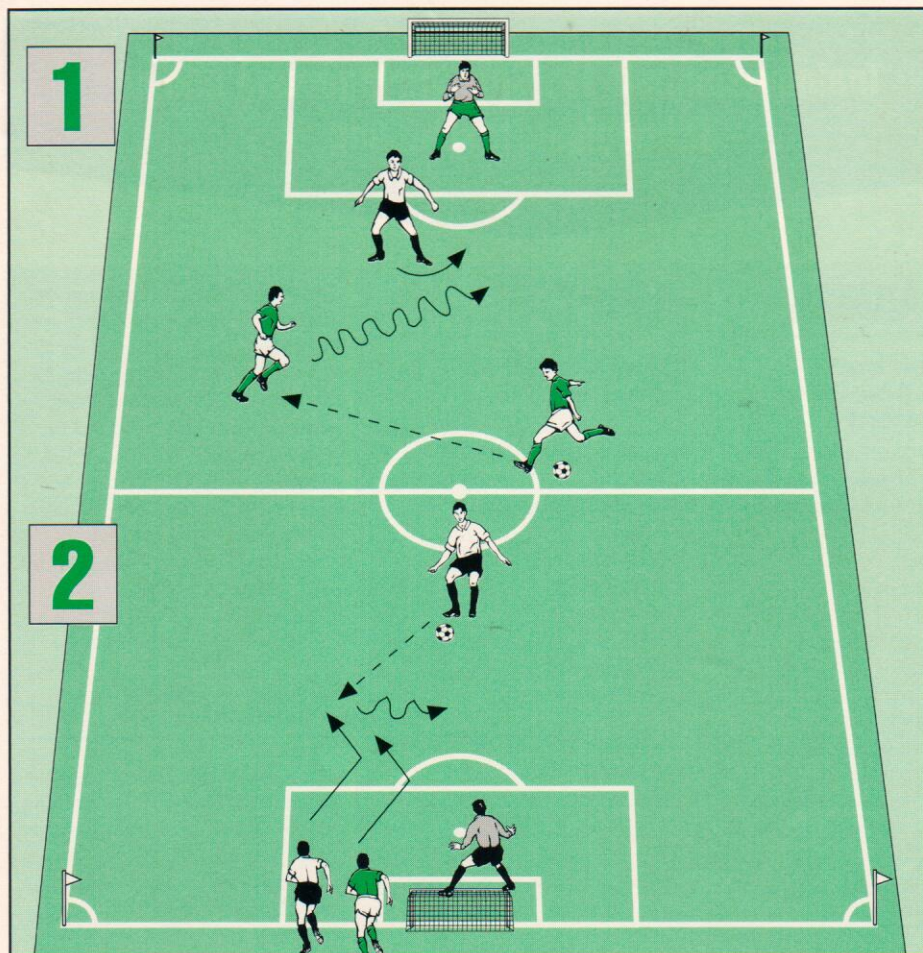
### LOCKERER LAUF

Zum Abschluß des Tages findet wieder eine reine Regenerationseinheit in Form eines lockeren Laufes statt.

Da das Trainingslager mittlerweile 4 Tage andauert und am nächsten Tag nochmals 2 Trainingseinheiten geplant sind, wird der Regenerationsaspekt immer wichtiger. Trainingsfortschritte speziell im takti-

schen Bereich sind nicht mit „kaputten“ Spielern zu erzielen.

**Ablauf der Trainingseinheit:**  
35minütiger Regenerationslauf durch Rheine und Umgebung. Anschließendes Auslaufen.



## Check- und Orderliste

Erfolg durch perfekte Planung! Vorbereitung SAISON '94/95

## TRAINING

		vorhanden	bestellen
1) Spielfeldblöcke - DIN A6 - ..... Stück 5er Pack	je DM 9,80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Trainingsplanungsformulare - DIN A4 - ..... Stück 2er Pack (je 50 Blatt)	je DM 12,90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Spielfeldgroßblock - 70 x 100 cm - ..... Stück je 20 Blatt	je DM 24,90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Magnettaktiktafel - 60 x 90 cm - ..... Stück	je DM 229,-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Neue Fachliteratur- und Videos ..... Stück BFP-Katalog "TOPCOACHING"		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Trainingsbälle - weiß/schwarz - ..... Stück -Größe 5-	je DM 29,-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Markierungshemden - Senioren- ..... Stück -neongelb- ..... Stück -neongrün-	je DM 9,95 je DM 9,95	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8) Markierungshauben - Höhe 5cm - ..... Stück -rot - 10er Set ..... Stück -gelb- 10er Set	je DM 45,- je DM 45,-	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9) Markierungskegel - Höhe cva. 40cm - ..... Stück -rot - ..... Stück -gelb-	je DM 9,80 je DM 9,80	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10) a) -Transportable Tore -MINI GROß- b) -Trainingshürden c) -Medizinbälle d) -Fußballtennis-Set e) -Freistoß-Übungsmauer ..... Stück BFP-Katalog "TOPCOACHING"		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## BETREUUNG

1) Kälte - Mehrfachpackung ..... Stück	je DM 6,90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Kälte - Sofortpack - durch Druck - ..... Stück 2er Pack	je DM 9,90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Kältespray - 400 ml Dose - ..... Stück	je DM 14,90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Kühlgel zur milden Kühlung -200 ml - ..... Stück	je DM 12,90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Fixierbandage für Kühlpackungen ..... Stück	je DM 9,90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Eisthermo - Sportbox für Kühlpackungen ..... Stück je 6,5 Liter	je DM 59,-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Tapebandagen - 3,7 cm breit ..... Stück 8 Rollen Pack	je DM 34,32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Stretchtapebandagen -7,5 cm breit ..... Stück	je DM 17,80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Betreuerkaffee - 80 mm tief ..... Stück	je DM 99,-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) a) - Massagegelation b) - Aufwärmöl c) - Regenerationsöl d) - Sportlerentmüdungsbad e) - Blasenpolster "More Skin" f) - Wund - Pflaster set g) - Erste - Hilfe Set 's ..... Stck. BFP-Katalog "Spezial und Sportmedizin"		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**Prüfen Sie Ihren Bestand!**  
Bei fehlenden Artikeln: Diese Check- und Orderliste kopieren, ausfüllen und einsenden oder faxen an:



Postfach 1144  
D-26761 Leer  
Telefax: 0491 / 731 30

Alle Artikel werden per Nachnahme zzgl. Versandkosten schnellstens ausgeliefert!  
Bitte vergessen Sie Ihren Absender nicht!

# 5. Tag

## TRAINING 12

■ Da am Nachmittag als Abschluß des Trainingslagers ein Vorbereitungs-spiel geplant ist, wird zu Beginn des Hauptteils ein Schnelligkeitsprogramm absolviert, um die erforderliche „Spritzigkeit“ zu forcieren.

Kurze Strecken und ausreichende Pausenlängen sind hier unbedingt zu beachten, so daß alle Läufe im höchsten Tempo zurückgelegt werden können. Außerdem ist ein vorheriges intensives Aufwärmen speziell der besonders beanspruchten Beinmuskulatur notwendig. Nicht zuletzt auf ein konzentrierte Auslaufen geachtet.

## AUFWÄRMEN

### Einlaufen unter Trainer-Anleitung (10 Minuten)

Die Spieler laufen sich zusammen mit verschiedenen Lauf-formen nach Vorgaben des Trainers ein:

- Sidesteps
- Kniehebeläufe
- Vorwärtslauf mit integrierten gymnastischen Aufgaben
- Anfersen
- Hopslerlauf
- Rückwärtslauf
- Vorwärtslauf mit integrierten Sprungfolgen usw.
- Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen (speziell Beinmuskulatur)
- Steigerungsläufe
- 4 Skippingläufe

## HAUPTTEIL

### Schnelligkeits-schulung

Die Spieler absolvieren 2 Serien von je 6 Sprints über 15 bis 30 Metern aus verschiedenen Start-positionen heraus:

- Sitz
- Hocke
- Bauchlage
- Rückenlage
- Stand mit dem Rücken zur Laufrichtung
- Schneidersitz

### Ballhalten und Spiel-verlagerung

#### 2 Teams spielen im Ablauf:

Organisation und Ablauf: 2 Teams spielen ein Freundschaftsspiel gegen ein leistungsstarkes Jugendteam in der Umgebung der Sportschule Rheine statt.

Auf beiden Strafraumlinien sind jeweils 2 unbesetzte Kleintore markiert. Außerdem ist an der Mittellinie mit Stangen ein Offentor mit Torhüter aufgebaut. Eine Mannschaft greift auf die 5 Tore und kann bei allen 5 Toren Treffer erzielen. Das andere Team spielt mit dem Torhüter zusammen auf Ballhalten. Nach dem 1. Durchgang erfolgt ein Aufgabenwechsel. Spielzeit: 2 x 10 Minuten mit einer Pause von 5 Minuten.

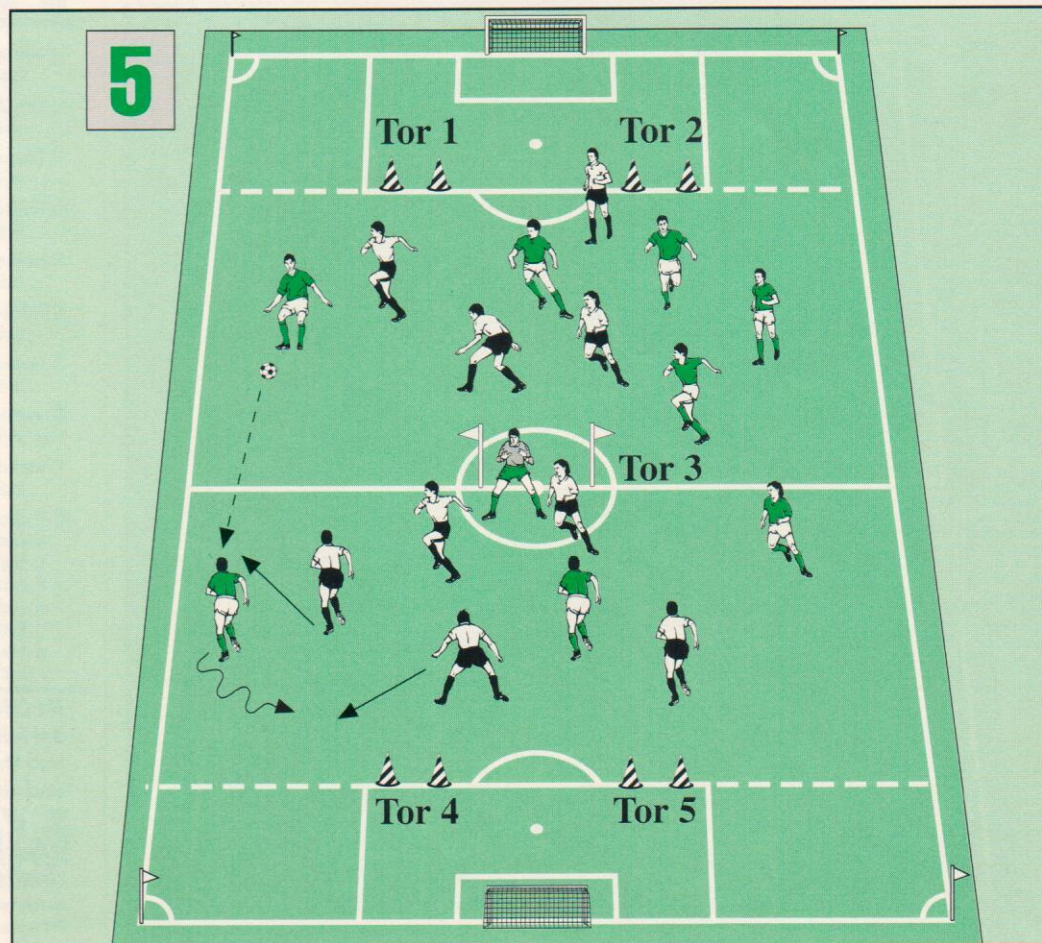
## AUSLAUFEN

Als Abschluß des Trainingslagers findet am Nachmittag dann ein Freundschaftsspiel gegen ein leistungsstarkes Jugendteam in der Umgebung der Sportschule Rheine statt.

→ Es müssen trotz intensiver

Trainingsarbeit ausreichende Freiräume für die Spieler eingeplant werden („Die Spieler laufen lassen“). Eine durchgängige Kontrolle durch den Trainer ist wenig sinnvoll. Erst in diesem Freiraum laufen wichtige gruppendynamische Prozesse zwischen den Spielern ab – ein Mannschaftsgefüge kann sich entwickeln.

→ Ein fester Terminraster mit vorgegebenen Essens- und Schlafzeiten ist unerlässlich. Darüber hinaus sollte der Trainer aber gerade hinsichtlich der Dauer, der Anfangszeiten und der Intensität des Trainings flexibel reagieren.





# Wie verbessere ich ... die Grundlagenausdauer?

Das Ausdauertraining des Fußballers: wozu, in welchem Umfang, in welcher Form, über welchen Zeitraum, zu welchem Zeitpunkt? Ein Beitrag von **Jürgen Weineck**

Der hohe Stellenwert der Ausdauer im Leistungsspektrum des Fußballers ist schon lange unbestritten. Gerade (aber nicht nur) in der laufenden Saisonvorbereitung kommt es auf eine gezielte Ausdauer-schulung an. Wie begründet sich die Bedeutung der Grundlagenausdauer im einzelnen? Welche Einschränkungen sind dennoch hinsichtlich eines übertriebenen Ausdauertrainings zu machen? Welche trainingsmethodischen Leitlinien sind zu beachten, um die Ausdauer für fußballspezifische Ansprüche optimal zu entwickeln?

Und nicht zuletzt: Mit welchen motivierenden und abwechslungsreichen Trainingsformen läßt sich auch das Ausdauertraining interessant „verpacken“? Denn eine Grundforderung kann nicht genug betont werden: Weg vom stupiden Rundenlaufen!

## Bedeutung der Ausdauer im Fußballspiel

### Bedeutung der Grundlagenausdauer

#### Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit

Der ausdauertrainierte Spieler kann sich intensiver und länger am Spielgeschehen beteiligen, öfter zum Ball oder in den freien Raum starten und sich „anbieten“. Er kann somit im gesamten Spielverlauf ohne Leistungsabfall (Beibehalten eines hohen Spieltempos) agieren und seine Leistungsreserven voll ausschöpfen.

## GRUNDINFORMATIONEN

### Die Ausdauer im heutigen Spiel

Im Bereich der Laufleistungen der Fußballer sind enorme Steigerungs-raten festzustellen.

Fußball ist ein Laufspiel. Die meiste Zeit wird im Spiel mit Gehen und Trabben (83 bis 88 Prozent) sowie mit zügigem Laufen und Sprinten (7 bis 10 Prozent) verbracht. Nur ein geringer Zeitabschnitt entfällt auf das Stehen (4 bis 10 Prozent).

Die verschiedenen Bewegungsaktivitäten weisen den Fußballer als einen Spieler aus, der ständig in Bewegung und stets bereit ist, bei gegebener Situation „ballaktiv“ zu werden. Um 90 Minuten in stetem Einsatz sein zu können, die Positionen zu wechseln, aus der Tiefe zu kommen, freie Räume zu besetzen, sich „blitzartig“ vom Gegner zu lösen und anzubieten etc., ist ein ausreichendes Maß an Ausdauer erforderlich.

Unter der Vielzahl verschiedener Ausdauerarten (vgl. WEINECK 1992, 23) ist für den Fußballer vor allem die **allgemeine** und die **spezielle Ausdauer** von Bedeutung.

Dabei ist unter *allgemeiner Ausdauer* die sportartunabhängige Form (auch Grundlagenausdauer oder allgemeine aerobe dynamische Ausdauer), unter *spezieller Ausdauer* die fußballspezifische Manifestationsform zu verstehen.

Um die Bedeutung der Grundlagenausdauer für den Fußballer moderner Prägung erfassen zu können, muß kurz auf die Laufbelastungen im Fußballspiel eingegangen werden.

Wenn die Laufleistungen von Fußballspielern aus den frühen 60er Jahren mit den heutigen ver-

glichen werden, dann wird deutlich, welche außergewöhnlichen Umfangs- und Intensitätssteigerungen sich innerhalb der letzten Jahre und Jahrzehnte vollzogen haben. Wurden in den 60er Jahren Gesamtlaufstrecken über 4000 Meter als überragend gewertet, so liegen sie heute je nach Ligazugehörigkeit und individuellem Leistungsvermögen zwischen 9000 und 12000 Metern, im Einzelfall sogar über 14000 Meter pro Spiel. Seit 1962 ist eine durchschnittliche Steigerung der Laufleistungen pro Jahr um etwa 10 Prozent festzustellen. Die Zahl der schnellen Läufe als Parameter für die Laufintensität und deren Gesamtstrecke haben sich in dieser Zeit verdoppelt.

#### Optimierung der Erholungsfähigkeit

Der Organismus des ausdauertrainierten Fußballers kann anfallende Ermüdungsstoffe schneller eliminieren und energetische Engpässe effektiver kompensieren, was eine intensivere Spielbeteiligung ermöglicht. Außerdem erholt sich der Spieler schneller nach Training und Wettspiel.

#### Minimierung von Verletzungen

Besser trainierte Spieler verletzen sich seltener, weil sie aufgrund einer „konstanten Frische“ weniger riskante Einsätze in Verteidigung und Angriff zeigen müssen und auch bei fortgeschrittenem Spielverlauf noch schnell genug reagieren können. Außerdem ist bei diesen Akteuren nicht – anders wie bei frühzeitig ermüdenden Spielern – das vom Reflexsystem organisierte Elastizitätsverhal-

ten von Sehnen und Muskeln beeinträchtigt, was einen hocheffektiven Verletzungsschutz darstellt.


#### Steigerung der psychischen Belastbarkeit

Der ausdauertrainierte Spieler besitzt eine erhöhte Stresstoleranz und eine höhere psychische Stabilität. Er ist in der Lage, Niederlagen besser zu verarbeiten ohne die sonst häufig auftretenden Motivationsprobleme. Damit zeigt er auch keine so extremen und negativen Stimmungsänderungen (im Sinne einer depressiven, der Leistung abträglichen Grundeinstellung).

#### Vermeidung ermüdungsbedingter taktischer Fehlverhaltensweisen

Weil es beim ausdauertrainierten Spieler nicht zu einem übermäßigen Anstieg an Er-

# FUSSBALL PROFESSIONAL



## TRAINING '95

### auf besten RASENPLÄTZEN in SÜDEUROPA

Kanarische Inseln

Kreta  
Mallorca  
Spanien  
Portugal  
Zypern  
Türkei  
Italien

#### Freizeit Aktiv - Leistungen:

Arrangements Flug, Unterkunft,  
Transfers,  
Fußballplatznutzung,  
Vermittlung von Freundschaftsspielen,  
Wäscheservice,  
kompetente Betreuung vor Ort,  
u. v. m.

*Freizeit Aktiv*  
PROFESSIONAL TRAINING TOURS

in Kooperation mit:

**adidas**

Freizeit Aktiv GmbH  
Postfach 1155

Tel.: 06257-2011  
Fax: 06257-1011

D - 64659 Alsbach

#### SERVICE COUPON FBI

Bitte senden Sie uns  Exemplare des  
Freizeit Aktiv-Kataloges "Trainingscamps '95".

Unsere Anschrift:

Name

Verein

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Fax

## Positive Wirkungen der Ausdauer

- Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit.
- Optimierung der Erholungsfähigkeit.
- Minimierung von Verletzungen.
- Steigerung der psychischen Belastbarkeit.
- Vermeidung ermüdungsbedingter technischer und taktischer Fehler.
- Konstant hohe Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit
- Stabilere Gesundheit.

müdigkeitsstoffen kommt und er nicht „sauer“ wird, bleibt er taktisch diszipliniert. Er hält die vorab besprochene „Marschrouten“ ein, begeht keine unnötigen, unmotivierten oder gar groben Fouls, hält sich bei zweifelhaften Schiedsrichterentscheidungen im Zaum und „meckert“ nicht dauernd.

#### Verringerung ermüdungsbedingter technischer Fehlleistungen

Der ausdauertrainierte Spieler ist bis zum Schluß voll konzentriert, aufmerksam und schnell in seinen Entscheidungen und Handlungen, was seine technische Fehlerquote (Ballverluste bei der Ballkontrolle, bei Zuspielen, beim Dribbling, Nichtverwerten von „hundertprozentigen“ Chancen wegen „technischen Versagens“ etc.) gering hält.

#### Konstant hohe Reaktions- und Handlungsschnelligkeit

Aufgrund der besseren Erholungsfähigkeit und der damit verbundenen niedrigeren Ansammlung von Ermüdungsstoffen wird das Zentralnervensystem in seiner Leistungsfähigkeit weniger beeinträchtigt. Beobachtungs-, Antizipations-, Entscheidungs- und Reaktionsschnelligkeit als wesentliche Voraussetzung für eine optimale Handlungsschnelligkeit bleiben im Verlauf des gesamten Spiels ohne Leistungseinbuße. Der Spieler ist bis zur letzten Minute „hellwach“, konzentriert und aufmerksam: Der Angriffsspieler nutzt auch noch Sekunden vor dem Abpfiff entschlossen jede sich bietende Chance zum Torerfolg. Der Deckungsspieler hat seinen Gegner bis zum Schlußpfiff sicher „im Griff“.

#### Stabilere Gesundheit

Der ausdauertrainierte, „abgehärtete“ Spieler verbessert seine immunologische Abwehrlage in die Richtung, daß er weniger oft an banalen Infektionskrankheiten wie Schnupfen, Husten, Grippe usw. erkrankt. Damit vermeidet er einerseits unnötige Leistungseinbußen durch Trainingsausfälle, zum anderen fehlt er der Mannschaft nicht bei den Wettspielen.

#### Bedeutung der speziellen Ausdauer

Neben der so wichtigen allgemeinen aeroben Grundlagenausdauer benötigt der Spieler auch noch eine gut entwickelte fußballspezifische anaerobe (überwiegend alaktazide) Kapazität, die auch als spezielle Ausdauer oder Sprintausdauer bezeichnet wird.

Eine gut entwickelte fußballspezifische Ausdauer bewirkt:

► Eine spezifische Konditionierung der für das Fußballspiel charakteristischen Leistungsmuskulatur (insbesondere der Beine). Damit werden „spieltypische“ Bewegungsmuster (Richtungswechsel, Antritte, Torschüsse, usw.) energetisch optimal abgesichert.

► Eine gute „Verträglichkeit“ wiederholter, in unregelmäßigen Abständen ablaufender Laufbelastungen, explosiver Antritte und Sprünge, Dribblings mit hohem Tempo, wuchtiger Torschüsse und Kopfbälle.

► Die Fähigkeit, über die gesamte Spielzeit Tempowechsel problemlos zu ertragen und insgesamt ein hohes Spieltempo gehen zu können.

Obwohl die spezielle Ausdauer des Fußballspielers in vielfacher Hinsicht von der allgemeinen Ausdauer (Grundlagenausdauer) beeinflusst wird, stellt sie dennoch eine eigenständige Größe dar, die durch spezielle Trainingsmethoden und -inhalte entwickelt werden muß.

## Grenzen der Ausdauererschulung

Trotz der eingangs aufgezeigten vielfältigen Vorteile einer gut entwickelten Grundlagenausdauer sind folgende Einschränkungen hinsichtlich einer Ausdauererschulung zu machen:

#### Wichtigere Inhalte des Fußballtrainings dürfen nicht vernachlässigt werden!

Für den Fußballer kann es niemals das Ziel sein, seine Ausdauerleistungsfähigkeit maximal zu entwickeln. Er muß sie für seine fußballspezifischen Ansprüche ausreichend, also optimal entwickeln!

Ein Zuviel an Ausdauertraining führt zwangsläufig – vor allem im Amateurbereich mit stark begrenzter Trainingszeit – zu einer Vernachlässigung der entscheidenden Inhalte des Fußballtrainings, nämlich der technisch-taktischen Schulung sowie der komplexen Schulung über Übungs- oder Trainingsspiele. Vor einer Überbewertung der Ausdauerleistungsfähigkeit zu Lasten des Spieltrainings muß daher gewarnt werden (vgl. BREMER 1985, 5).

#### Die Schnelligkeitseigenschaften dürfen nicht beeinträchtigt werden!

Ein weiterer Grund, das Ausdauertraining nicht als Selbstzweck zu betreiben, liegt darin begründet, daß ein Zuviel an Ausdauer die Schnelligkeits- und Schnellkrafteigenschaften des Fußballers beeinträchtigt:

Wer zuviel auf Ausdauer trainiert, wird langsamer, weil es zu biochemischen Veränderungen im Muskel kommt, die eher der Ausdauer als dem Schnelligkeitsvermögen dienen (vgl. DICKHUTH u.a. 1981, 151). Im Extremfall kann es sogar dazu kommen, daß sich schnellzuckende Muskelfasern – Garant für explosive Starts, Sprünge und Schüsse – in langsam zuckende umwandeln und damit wichtige Schnelligkeitsvoraussetzungen beeinträchtigt werden (vgl. HOWALD 1987, 23).

### Ein zu intensives Schnelligkeitsausdauertraining wirkt leistungsmindernd!

Schließlich kann – und dies gilt vor allem für den Hochleistungsfußball – ein Zuviel an Ausdauer, insbesondere in der Form eines zu häufigen und zu intensiven Schnelligkeitsausdauertrainings, zu einer Reduzierung der Grundlagenausdauer und parallel dazu zu einer verschlechterten Erholungsfähigkeit führen. Das äußert sich im Extremfall in einem Übertrainingzustand, der nicht nur die allgemeine Leistungsfähigkeit, sondern auch die Leistungsbereitschaft und die Stimmung der Spieler entscheidend verschlechtern kann.

## Anatomisch-physiologische Grundlagen der Ausdauer

### Muskelfaserzusammensetzung

Aus muskulärer Sicht weist ein Fußballer eine besondere Ausdauerneigung auf, wenn er eine Laufmuskulatur besitzt, die überwiegend mit ST-Fasern (= langsam zuckende Muskelfasern) bestückt ist, da dieser Muskelfasertyp ein besonders ausgeprägtes Ausdauerleistungsvermögen hat. Ein Spieler mit überwiegend langsam zuckender Muskulatur wird auch als „Ausdauerer“ bezeichnet. Im Gegensatz zum „Sprinter“, bei dem die

→ Die Ausdauer ist zwar eine fundamentale Voraussetzung für das fußballerische Leistungsvermögen, sie muß aber immer in Bezug zu den Anforderungen des Fußballspiels eingeordnet werden!

→ Die aerobe Grundlagenausdauer kann nur dann optimal entwickelt werden, wenn sie regelmäßig und über einen längeren Zeitraum mit den passenden Methoden und Inhalten geschult wird.

schnellzuckenden Muskelfasern überwiegen, liegen dem „Ausdauerer“ intensive und länger andauernde Ausdauerbelastungen. Er ist im Mittelfeld als „Ballschlepper“ bzw. als Spieler geeignet, der „lange Wege“ gehen kann.

### Zelluläre Energiespeicher

Ein Spieler mit guter Grundlagenausdauer besitzt in seiner Laufmuskulatur erhöhte Energiespeicher (vor allem Zuckerspeicher in der Form von Glykogen), die es erlauben, daß er sich länger und intensiver am Spiel beteiligt.

### Zelluläre Enzymaktivitäten

Ein ausdauertrainierter Spieler besitzt ein optimal funktionierendes aerobes Enzymsystem (es dient der Umsetzung der Energiespeicher in Laufenergie): Je besser das für den aeroben Stoffwechsel zuständige Enzymsystem ist, desto größer ist die Erholungsfähigkeit des Spielers und damit seine Ermüdungsresistenz.

In den vielen kurzen Pausen des Fußballspiels erholt sich der gut ausdauertrainierte Fußballer daher schneller sowie vollständiger und ist damit zu zahlreicheren Antritten und energie-

tisch aufwendigen schnellen Dribblings und Zweikämpfen befähigt.

### Hormonelle Regulationsmechanismen

Ein Spieler mit guter Grundlagenausdauer besitzt ein besser funktionierendes hormonelles Regulationssystem, das zu einer verstärkten Bereitstellung von Leistungshormonen und zu einer ökonomischeren Stoffwechselleistung befähigt.

### Herz-Kreislauffaktoren

Bei einem ausdauertrainierten Fußballer ist die Arbeitsmuskulatur mit einem leistungsfähigeren Gefäßnetz (Kapillarnetz) versehen, das eine verbesserte Sauerstoff- und Energieversorgung, aber auch eine optimale Stoffwechselschlackenentsorgung ermöglicht.

Desgleichen besitzt der ausdauertrainierte Spieler eine erhöhte Blutmenge, einen gesteigerten Sauerstofftransport und eine erhöhte Pufferkapazität. Dadurch wird die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bzw. die Übersäuerungsresistenz erhöht.

Schließlich weist der Fußballer mit gut entwickelter Ausdauer ein größeres und leistungsfähigeres Herz auf, das auf der Basis eines besseren Gefäßsystems und einer erhöhten Blutmenge eine größere Pumpleistung und damit eine gesteigerte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der leistungslimitierenden Organsysteme garantiert.

### Abwehrkraft/Abhärtung/Gesundheit

Die individuelle Abwehrlage bzw. der Immunstatus stellt die Basis für die körperliche Gesundheit dar.

Eine mit maßvollen Mitteln verbesserte Grundlagenausdauer bedingt eine hohe Resistenz gegenüber Wärme- und Kältereizen. Ein „abgehärteter“ Spieler ist demnach weniger oft krank (erkrankt usw.) und kann dadurch störungsfreier sein Training absolvieren und seine Leistungsfähigkeit steigern bzw. erhalten.

Nach dem überragenden Erfolg 1994 mit 42 Mannschaften nun zum 2. Mal

**Pfingsten 1995 (3.6. – 10.6.)**

## 2. Internationales Fußballturnier um den Casino-Wanderpokal in Österreich in Seefeld/Tirol (1.200 m)

für eine begrenzte Anzahl von Senioren- und AH-Mannschaften

**Ausrichter des Turniers** ist die Olympiagesellschaft Seefeld. Die Örtlichkeiten eignen sich hervorragend für ein Fußballturnier, jährlich kommen 5 bis 6 europäische Spitzenmannschaften ins Trainingslager nach Seefeld.

**Zu gewinnen** gibt es hohe Geldpreise und für jede Mannschaft einen Pokal; es werden keine Turniergebühren erhoben. Die Spiele finden auf einem hervorragenden Rasenplatz statt.

**Die Unterbringung** erfolgt in erstklassigen 3- und 4-Sterne Tophotels, selbstverständlich alle Zimmer mit DU/Bad u. WC. Je nach Hotel verschiedene Extras, Hotelprospekte auf Anfrage.

**Leistungen:** 8 Tage Aufenthalt incl. Halbpension, 7 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet, 7 x Abendessen (Menüwahl), Betreuung durch das Fremdenverkehrsamt Seefeld. Donnerstags großer Unterhaltungsabend mit Siegerehrung in der Olympiahalle.

**Preis zwischen DM 420,- und DM 549,- pro Person**

Unterlagen erhalten Sie von der Olympia-Gesellschaft, Rathauspassage, A-6100 Seefeld/Tirol

Tel.: 00 43/52 12/24 32, Fax: 00 43/52 12/40 82

oder bei unserer deutschen Kontaktadresse: Heinz Becker, Bürgermeister-Jäger-Straße 8, 69214 Eppelheim  
Telefon und Fax: 0 62 21/76 08 67

Kurzgutachten zu einer aktuellen Testreihe, die am „Institut für Angewandte Trainingswissenschaften“ in Leipzig durchgeführt wurde.

# MEHR POWER.

## Wie sich unterschiedliche Getränke bei länger Trainingsbelastung auswirken.

Von Prof. Dr. med. habil. Georg Neumann, dem Vorsitzenden des wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Triathlon Union.

1. Die Aussagen stützen sich auf 2 Experimentalluntersuchungen mit jeweils 14 Sportlern, die auf dem Laufband- und Fahrradergometer Höchstleistungen erbrachten.

2. Die gut trainierten Ausdauersportler wiesen eine maximale Sauerstoffaufnahme von 68 ml/kg min auf und absolvierten ihre Belastung an der zuvor genau bestimmten individuellen aeroben Schwelle bei Lactat 2 mmol/l.

3. Im ersten Belastungsversuch nahmen die Sportler nur Mineralwasser auf und gingen bis zu einem Punkt, wo sie die Belastung als sehr anstrengend empfanden oder abbrechen mußten. Vor, während und nach der Belastung wurden fortlaufend die Herzschlagfrequenz (Hf), Sauerstoffaufnahme, CO<sub>2</sub>-Ausscheidung, Atemminutenvolumen und Atemfrequenz gemessen. Während der Belastung wurden alle 3 km auf dem Laufband und alle 20 min auf dem Ergometer Glucose, Lactat und Freie Fettsäuren (FFS) gemessen. Vor, einmal während und nach Versuchsende wurden weitere Stoffwechselfeßgrößen und Hormone bestimmt.

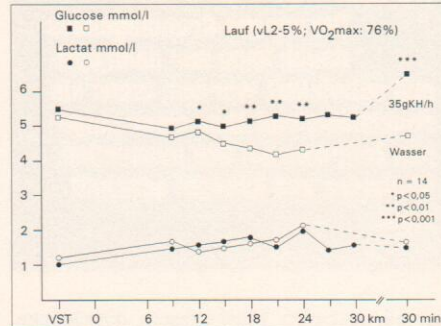
4. Nach 2 bis 3 Tagen Pause wurde die Dauerbelastung wiederholt, indem die Sportler ab dem 9. km auf dem Laufband oder nach 60 min Fahrzeit auf dem Ergometer Vitalmalz zu sich nahmen. Die Dosierung von Vitalmalz war so bemessen, daß pro 60 min Belastung eine Flasche (0,33 l) aufgenommen wurde. Die Sportler tranken alle 3 km während des Laufes und alle 20 min während des Radfahrens regelmäßig 100 ml Vitalmalz (etwa 12 g Kohlenhydrate). Die Kohlensäure wurde vor Aufnahme aus dem Getränk entfernt.

5. Die Aufnahme von Vitalmalz führte in beiden Versuchen zu einer eindeutigen Verlängerung der Belastungszeit. Bei der Fahrradergometerbelastung betrug die Verlängerung der Fahrzeit 20 % (etwa 20 min). Auf dem Laufband liefen die Sportler durchschnittlich 5 km länger, was einer Zunahme der Laufzeit von ebenfalls 20 % entsprach.

6. Einhellig wurde auf Befragung angegeben, daß die Bewältigung des letzten Belastungsdrittels unter Vitalmalz leichter fiel und mit einer besseren Befindlichkeit im Vergleich zur Mineralwasser-Aufnahme einherging. Eine psychologische Beeinflussung bei der Realisierung der Leistung wurde unterlassen.

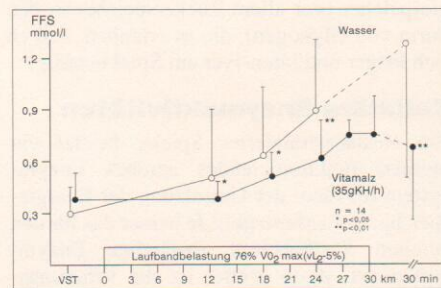
7. Die Meßergebnisse wiesen bei dosierter Vitalmalz-Aufnahme im Vergleich zu Mineralwasser folgende Unterschiede auf:

- Vitalmalz erhöhte 15 min nach Einnahme die Blutglucosekonzentration signifikant. Die Glucosedifferenzen waren zum Zeitpunkt des Belastungsabbruchs bei 24 km Lauf bzw. 100 min Radfahren besonders deutlich. Absolut war die Blutglucose 0,5 bis 1,0 mmol/l entsprechend 9 bis 18 mg/dl bei Vitalmalz-Aufnahme höher.



- Vitalmalz führte zu einer Abnahme der Hf um 7 Schläge/min bei der Fahrradergometrie; bei der Laufbandbelastung waren die Unterschiede zufällig.

- Die Vitalmalz-Aufnahme führte zu einem signifikant niedrigeren Ansteigen der freien Fettsäuren (FFS), besonders bei der Laufbelastung.



- Mit Vitalmalz war der Anstieg der Konzentration der Ketonkörper (Betahydroxybutyrat), als Zeichen der ausgeglichenen Kohlenhydratbilanz, niedriger.

- Vitalmalz führte zu einem geringeren Abfall der Insulinkonzentration während der Belastung im Vergleich zur Mineralwasser-Aufnahme.

Vitalmalz führte bei diesen intensiven Ausdauerbelastungen eindeutig zu einer längeren Leistungsfähigkeit im Bereich der aeroben Stoffwechselschwelle und dadurch auch zu einem höheren Anstieg der Stresshormone (Catecholamine, Cortisol).

### Fazit:

Zusammenfassend ist objektiv belegbar, daß Vitalmalz sich als physiologisch sinnvolles und gut verträgliches Sportgetränk bei intensiven Ausdauerbelastungen über 60 min Dauer eignet. Die Ergebnisse weisen eindeutig darauf hin, daß die Aufnahme von Vitalmalz während des Langzeitausdauertrainings für die Entwicklung der Leistungsfähigkeit förderlich ist. Aufgrund seiner ernährungsphysiologisch günstigen Zusammensetzung wirkt Vitalmalz bereits bei niedriger Dosierung.

# AUSDAUERSCHULUNG JE NACH SPIELKLASSE

## Trainingshinweise

### Unterer Amateurbereich

□ Je niedriger das Leistungsniveau einer Mannschaft ist und je weniger Trainingseinheiten pro Woche zur Verfügung stehen, desto weniger Zeit kann für ein separates Ausdauertraining geopfert werden.

□ Bei größtenteils 2 Trainingseinheiten, wie sie im unteren Amateurbereich üblich sind, reichen die vom Spiel gesetzten Reize zur Ausdauerentwicklung aus. Die Ausdauer sollte hier vorrangig innerhalb der technisch-taktischen Schulung, also nur mit Ball quasi „mittrainiert“ werden.

□ Außerdem kann das Ein- und Auslaufen in der Vor- und Nachbereitung des Trainings einen regelmäßigen und trainingswirksamen Reiz im Sinne einer Verbesserung des aeroben Ausdauerleistungsvermögens leisten. Das Aufwärmprogramm sollte dabei aber auch möglichst mit Ball gestaltet werden.

### Höherer Amateurbereich

□ Bei höheren Leistungsansprüchen und einer größeren Trainingshäufigkeit sollte der trainingsintegrierten Ausdauererschulung eine angemessene Bedeutung zukommen.

□ Da aber auch im höheren Amateurbereich das reine Ausdauertraining bei den Spielern nicht sonderlich beliebt ist, sollte auch hier die reine Laufarbeit variiert und abwechslungsreich gestaltet werden.

□ Außerdem bietet die Kombination von ausdauererschulenden Spielformen und Läufen ein geeignetes Mittel der Ausdauerverbesserung.

### Höchster Leistungsbereich

□ Im höchsten Leistungsbereich schließlich stellt eine optimal entwickelte Grundlagenausdauer eine unverzichtbare Grundvoraussetzung für die Leistungsfähigkeit des Fußballers dar.

□ Hier sollten (insbesondere in der Vorbereitungsphase) mindestens 4 x in der Woche, möglichst aber täglich separate Läufe von 30 bis maximal 45 Minuten absolviert werden.

□ Gegebenenfalls können diese Läufe auch im Anschluß an das normale technisch-taktische Training ablaufen, um nicht komplette Trainingseinheiten für diese systematische Ausdauererschulung aufwenden zu müssen.

# Methodische Grundsätze zum Ausdauertraining

Was ist bei einer systematischen Verbesserung des Ausdauerleistungsvermögens zu beachten?

## Die Ausdauer in der richtigen Reihenfolge entwickeln!

Die Ausdauerleistungsfähigkeit des Fußballers basiert auf der allgemeinen (Grundlagenausdauer) und der speziellen Ausdauer.

Die Grundlagenausdauer, die vor allem durch ein umfangbetontes und erst in zweiter Linie durch ein intensives Ausdauertraining erworben wird, bildet die Basis jeder speziellen Ausdauer, da sie in bezug auf die Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Parameter die Voraussetzungen für intensive Belastungen und eine schnelle Wiederherstellung nach solchen Belastungen schafft.

Bei der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit des Fußballspielers muß daher zuerst die Grundlagenausdauer und dann die spezielle Ausdauer entwickelt werden. In der Reihenfolge des Aufbaus dürfen keine Abfolgefehler gemacht werden.

## Auch im Ausdauerbereich differenziert trainieren!

Aufgrund der Existenz von „Ausdauerarten“ und „Sprintarten“ muß im Ausdauertraining je nach der individuellen Belastungsfähigkeit differenziert werden.

Zur Individualisierung und Effektivierung des Trainings sollten stets mehrere gleichstarke Gruppen gebildet werden, die dann in angemessener Weise belastet werden.

Dem „Ausdauerarten“ liegt eher der kontinuierliche und längere Dauerlauf, dem „Sprintarten“ eine kürzere, mehrfach intervallartig durchlaufene Strecke.

Als Orientierungsbeispiele können die von NORPOTH (1988, 11) vorgeschlagenen Laufprogramme gelten.

## Die Ausdauer-schulung darf nicht die Schnelligkeit beeinträchtigen!

Die Ausdauerleistungsfähigkeit des Fußballspielers ist nicht maximal, sondern optimal zu entwickeln.

Eine forcierte Ausdauer-schulung darf nicht die Schnelligkeits- und Schnellkraftparameter negativ beeinflussen.

## Ausreichende Regenerationsläufe einplanen!

In eine Vorbereitungsphase (von z.B. 4 bis 6 Wochen) sollten nicht zu viele Trainingseinheiten gepackt werden, da der Körper hierbei nicht mehr positiv auf die Belastungen reagieren kann.

Dies gilt vor allem für den Profibereich. Hier werden im Trainingslager oftmals bis zu 4 Einheiten pro Tag absolviert!

Die Spieler befinden sich ansonsten zu Saisonbeginn in einem Zustand des Übertrainings!

Gleiches gilt für die Überfrachtung einer einzelnen Trainingseinheit bzw. für die Aufeinanderfolge einiger intensiver Trainingseinheiten.

Nach hochgradig belastenden Trainingseinheiten müssen auf jeden Fall Regenerationsläufe und andere regenerative Steuerungsmöglichkeiten folgen, um eine biopositive Belastungsverarbeitung sicherzustellen. Der regenerative Aspekt nimmt gerade im Profibereich einen immer größeren Stellenwert ein.

## „Je härter, desto besser“ darf nicht das Trainingsmotto sein!

Es darf nicht der Fehler gemacht werden, daß nach dem Motto „je härter (intensiver), desto besser“ trainiert wird,

Denn dadurch werden vor allem die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit und die Schnelligkeitseigenschaften beeinträchtigt, weil unerwünschte anaerobe laktazide Belastungen in Gang gesetzt werden.

## Die Grundlagenausdauer langfristig entwickeln und erhalten!

Damit die Grundlagenausdauer für die ganze Saison reicht, muß sie zum einen über einen ausreichend langen Zeitraum entwickelt und dann durch ein mindestens wöchentlich einmaliges aerobes Dauerlauftraining erhalten und stabilisiert werden.

Es bringt nur wenig, ein Ausdauertraining in der Saisonvorbereitung zu forcieren, um es dann wieder mit dem Saisonstart plötzlich abbrechen!

## Durch die Ausdauer-schulung dürfen technisch-taktische Inhalte nicht vernachlässigt werden!

Bei Vereinen mit einer begrenzten Trainingszeit (speziell im unteren Amateurbereich) darf das Ausdauertraining nicht zu Lasten der technisch-taktischen Ausbildung gehen!

Bei nur wenig verfügbaren Trainingseinheiten muß die Entwicklung bzw. der Erhalt der Grundlagenausdauer überwiegend über „Hausaufgaben“ in der Form des Heimtrainings realisiert werden.

Ein Ein- und Auslaufen zu Beginn und am Ende des Trainings tragen ebenfalls zur Ausdauerentwicklung bei.

## Zur Ausdauerentwicklung die richtigen Inhalte und Methoden einsetzen!

Bei der Verbesserung der Ausdauer ist auf einen gezielten Einsatz angemessener Methoden und Inhalte zu achten: Für den Erwerb der Grundlagenausdauer eignen sich besonders die Dauer- und die extensive Intervallmethode, für die Verbesserung der speziellen fußballspezifischen Ausdauer die intensive Intervallmethode und die Spielmethode. Für wiederherstellende Trainingseinheiten bietet sich die Durchführung von Regenerationsläufen an.

## Wettspiele sind das Kontrollorgan des Trainings!

Ein Training ist nicht Selbstzweck.

Die Wettspiele müssen zeigen, inwieweit die verschiedenen Leistungsfaktoren im Training mit den eingesetzten Methoden und Inhalten effektiv entwickelt wurden.

Dies gilt im konditionellen Bereich auch und gerade für das Ausdauerleistungsvermögen der Spieler.

## Auch Erholungspausen können leistungssteigernd wirken!

Die Wirksamkeit eines Ausdauertrainings ist nicht nur von optima-

len Trainingsbelastungen, sondern auch von optimalen Wiederherstellungsprozessen (ausreichende Erholungszeiten, richtige Ernährung usw.) abhängig.

## Kein Ausdauertraining ohne Planung und Kontrolle!

Eine differenzierte Steuerung des langfristigen Trainingsprozesses ist nur über ständige Rückinformationen und Korrekturen möglich.

Ein langfristiger Trainingsprozess erfordert in diesem Zusammenhang konkrete Zwischen- und Sollziele.

## Die richtigen Methoden zur Entwicklung der Grundlagenausdauer im Saisonverlauf einsetzen!

► Zur Entwicklung bzw. zum Erhalt der Grundlagenausdauer eignet sich für den Fußballer vor allem die extensive Dauer- und die extensive Intervallmethode mit Läufen bis 30, maximal 45 Minuten.

► Wenn die Dauer der Vorbereitungsperiode dazu nicht ausreicht, wie dies im Moment in einigen Spielklassen mit einer nur einmonatigen Sommerpause der Fall ist, dann muß die Entwicklung der Grundlagenausdauer in den Beginn der Wettkampfperiode hineingezogen werden.

► Neben der extensiven Dauer- und der intensiven Intervallmethode kann auch für den „Sprintarten“ das intervallartige Ausdauertraining – es ist mit dem extensiven Intervalltraining zu vergleichen, aber weniger intensiv – zur Anwendung kommen.

► Ein durch Training erreichtes Niveau an aerober Ausdauer läßt sich nur dann halten, wenn ganzjährig über ein sogenanntes „Erhaltungstraining“ (mindestens 1 x pro Woche ein 30 bis 45 Minuten dauerndes aerobes Training) durchgeführt wird.

# Grundlagenausdauer

## Trainingsformen für die Dauerperiode ohne Ball

### Methodische Vorbemerkungen

► Trotz Vorbehalte gegenüber einer „reinen“ Ausdauererschulung ohne Ball sollten Ausdauerläufe keinesfalls generell aus dem Programm der Grundlagenausdauererschulung gestrichen werden, da sie vor allem beim Aufbau des Ausdauerermögens eine große Rolle spielen und gegenüber anderen Ausdauertrainingsformen spezielle Vorteile haben (z.B. gezieltere Möglichkeiten der Belastungssteuerung).

► Außerdem sind auch die pädagogisch-psychologischen Effekte, da die Ausdauerläufe vom einzelnen Spieler Durchhaltevermögen und „Härte gegen sich selbst“ verlangen (Stichwort „Willensschulung“), auf allen Leistungsebenen zu beachten und in das Trainingsprogramm zu integrieren (VIETH 1988, 38).

► Darüber hinaus sollte bedacht werden, daß es zur richtigen Durchführung von *Regenerationsläufen* nicht nur einer entsprechenden Grundeinstellung, sondern auch der Fähigkeit bedarf, ein derartiges Laufpensum als „Erholungsmöglichkeit“ und nicht als eine zusätzlich belastende Trainingseinheit empfinden zu können. Das setzt aber eine erhöhte aerobe Grundlage der Ausdauerleistungsfähigkeit voraus.

### Münster/Westf.

Als einer der führenden **Sportverlage** im SI-Bereich produzieren wir unsere acht Zeitschriften am Mac (QuarkXpress, Freehand, Illustrator). Für die „deutsche volleyball-zeitschrift“, den „deutschen tischtennis-sport“ und das „handball-magazin“ suchen wir zum nächstmöglichen Termin eine(n)

### Layouter(in)

(und Producer) mit gestalterischen Fähigkeiten, die er/sie nach Möglichkeit in einer entsprechenden Tätigkeit erworben hat und durch Arbeitsproben belegen kann. Sichere Beherrschung des Mac's und der erwähnten Programme wird vorausgesetzt.

30 Mitarbeiter um die Dreißig freuen sich auf diese Verstärkung, die auch den übrigen Verlagsprodukten zugute kommen soll.

Bewerbungen bitte an den

**Philippka-Verlag, Herrn Konrad Honig,  
Postfach 65 40, 48034 Münster**

### FREIE LAUFFORMEN

#### Grundsätzliche Hinweise

Unter freien Laufformen können Läufe verstanden werden, die unabhängig vom Fußballplatz vom einzelnen Spieler allein oder als „Lauftreff“ der kompletten Mannschaft durchgeführt werden können.

#### Trainingsbeispiele

- Waldläufe
- Crossläufe
- Strandläufe (barfuß im Sand)
- Bergläufe
- Fahrtspiele
- Orientierungsläufe

Die Läufe außerhalb des Sportgeländes des Vereins weisen u.a. folgende Vorteile auf:

► Die weit abwechslungsreichere Umgebung eines Waldgeländes kann der Monotonie der Dauerläufe entgegenwirken. Die Motivation für diese, gerade bei Fußballspielern oft ungeliebten Trainingsformen erhöht sich.

► Ein Lauf in der Umgebung des Sportplatzgeländes bietet auch unter Witterungsaspekten oft eine willkommene Alternative: So fällt beispielsweise in den Sommermonaten das Laufen im schattenspendenden Wald weitaus leichter.

### VARIABLE LAUFVORGABEN

#### Grundsätzliche Hinweise

Da nicht jeder Verein die Möglichkeit hat, „freie“ Läufe zu organisieren oder durchzuführen (beispielsweise Vereine in Großstädten und industriellen Ballungsgebieten), muß auch auf Läufe auf dem Platz zurückgegriffen werden.

Wichtig bleibt dabei anzumerken, daß das hinlänglich bekannte Problem der „Monotoniebewältigung“ bereits durch einfachste Durchführungs- und Laufvorgaben entscheidend entschärft werden kann. Allein schon die Variation der Laufformen bzw. der Laufwege sorgt hier für Abwechslung (vgl. VIETH 1986).

Der Kreativität der Trainer sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

#### Variation von Laufformen

- Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtslauf
- Anfersen, Skippings
- Hopslerlauf
- Lauf mit Armkreisen
- Lauf mit Hochhalten der Arme
- Seitgalopp
- Kombinationen von Laufformen

#### Variation von Laufwegen (Abb. 1)

Abb. 1 zeigt die „unbegrenzten“ Möglichkeiten einer abwechslungsreichen Laufgestaltung durch Laufwegvorgaben auf dem Sportplatzgelände.

Motto: „Wer auf den Weg schauen muß, merkt nicht so sehr, wie lange er läuft.“

### VARIATION DES LAUFTEMPOS

#### Fahrtspiel

##### Ablauf:

Das Fahrtspiel eignet sich in besonderem Maße zur Entwicklung der Grundlagenausdauer, da es einerseits die für die Ausdauererschulung nötige Langzeitbelastung beinhaltet. Diese sollte beim Fußballer eine Dauer von 15 bis 45 Minuten haben.

Andererseits wird das Fahrtspiel vom Spieler als abwechslungsreich empfunden. Außerdem weist es wie das Wettspiel ständige Belastungs- und Rhythmuswechsel auf und unterstützt damit gleichzeitig die Entwicklung der speziellen Ausdauer.

#### Zeitgefühl Lauf als Gruppenwettbewerb

##### Ablauf:

Der Trainer teilt 2 Gruppen ein, die vom Start/Zielpunkt eines Rundkurses (z. B. Spielfeld) aus jeweils in entgegengesetzte Richtungen laufen.

Die Gruppen haben die Aufgabe, in einer vom Trainer festgesetzten Zeit den Rundkurs zu absolvieren. Der Trainer gibt die Vorgaben durch

Zuruf oder Pfiff an. Gewonnen hat die Gruppe, die beim Zeichen des Trainers dem Start- bzw. Zielpunkt am nächsten gekommen ist.

#### Führungslauf

##### Ablauf:

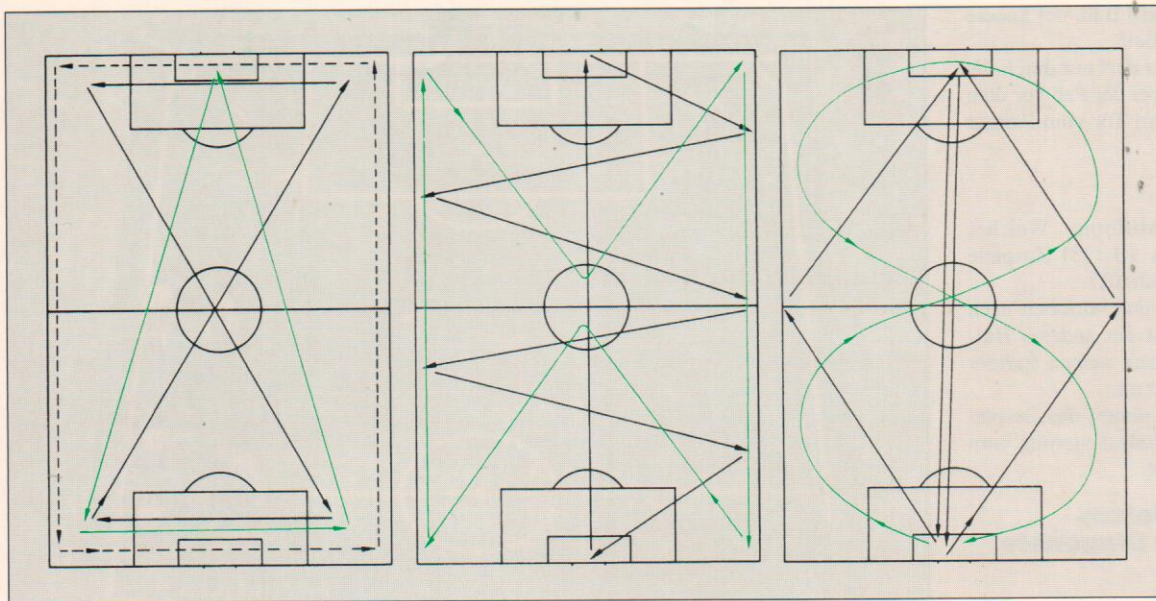
Der Trainer teilt die Spieler in 2 bis 3 Gruppen ein. Jedes Gruppenmitglied ist für eine bestimmte Zeit (z.B. 5 Minuten) oder Streckenlänge (z.B. 1000 Meter) auf einem selbstgewählten Laufweg für das jeweilige Lauftempo verantwortlich.

#### Slalomlauf durch die laufende Gruppe

##### Ablauf:

Die Gruppe läuft in Reihe hintereinander (Abstand zum Vordermann etwa 3 Meter) einen selbstgewählten Laufweg. Der Führende bestimmt die Richtung.

Jeweils der Letzte in der Reihe läuft im Slalom durch die Reihe nach vorne und übernimmt kurzfristig die Führung. Die „milden Tempowechsel“ bereiten auf die späteren Tempowechselläufe vor.



**1** Variationen von möglichen Laufwegvorgaben auf einem normalen Fußballspielfeld. Damit wird der sonstige „Monotonie charakter“ eines stupiden Rundenlaufens verhindert. Durch diese abwechslungsreichere und interessantere Gestaltung der Laufarbeit läßt sich die Motivation der Spieler für die ansonsten ungeliebten Ausdauerläufe erheblich steigern.

## Trainingsformen für die Dauerperiode mit Ball

### TRAININGSBEISPIELE

#### Methodische Vorbemerkungen

► Der besondere Vorteil der Einbeziehung des Balles liegt zum einen darin begründet, daß durch den Ball eine größere Abwechslung und Ablenkung in den monotonen Lauf gebracht wird, zum anderen können nun auch komplexe technisch-taktische Elemente in den Ausdauertrainingsprozeß einbezogen werden.

► Es muß jedoch beachtet werden, daß alle Läufe mit Ball anstrengender als Läufe ohne Ball sind und daher schneller zur Ermüdung führen. Außerdem verleitet der Ball viele Spieler zu einer zu intensiven Laufgestaltung, was unter Umständen der Entwicklung der aeroben Ausdauer zuwiderläuft. Der Trainer sollte daher, falls nötig, regulierend eingreifen.

#### Dribbelparcours (Abb. 2)

##### Ablauf:

Die Spieler führen nacheinander den Ball aus einem Quadrat heraus und absolvieren im Rundlauf folgende Aufgaben:

- 1 Slalomdribbling mit dem starken Fuß
- 2 Einfaches Ballführen über die Mittellinie und dem Halbkreis
- 3 Dribbling mit dem schwachen Fuß durch einen seitlich versetzten Hütchenparcours
- 4 Jonglieren des Balles parallel zur Torauslinie zurück in das Quadrat

##### Trainingshinweise:

► Es soll zu einem fließenden „Rundlauf“ kommen, bei dem die Spieler stets in Bewegung sind. Sollten Stockungen auftreten, dribbeln die Spieler so lange im Quadrat.

#### Torejagd

##### Ablauf:

Die Spieler dribbeln locker durch frei im Raum verteilte Tore (etwa 2 Meter breit). Alle Tore müssen in der vom Trainer vorgegebenen Dribbelart durchlaufen werden.

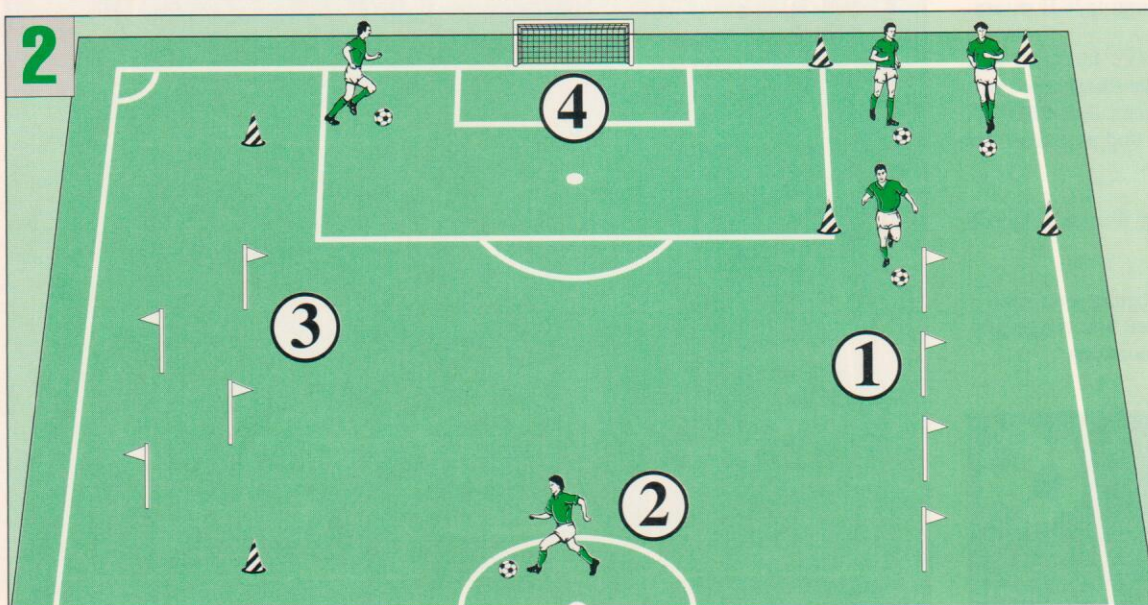
##### Variation:

□ Ball durch das Tor passen, das Tor umlaufen und jenseits des Tores wieder weiterdribbeln.

#### Torpaßspiel

##### Ablauf:

Es werden Spielerpaare gebildet, pro Paar ein Ball. In einer Spielfeldhälfte werden im Raum 5 Hütchentore frei verteilt (jeweils 5 Meter breit). Die Paare haben folgende Aufgabe:



**2** Ein Dribbelparcours wie hier bietet vielfältige Möglichkeiten einer abwechslungsreichen und motivierenden Ausdauerschulung. Mit ein wenig Phantasie kann der Trainer die einzelnen Teilaufgaben in den einzelnen Abschnitten beliebig verändern!

Ein Spieler dribbelt mit dem Ball, der andere Spieler bewegt sich ohne Ball.  
 Ein Zuspiel zum Mitspieler darf nur durch die Hütchentore erfolgen, wobei der Paß vor dem Tor gespielt und hinter dem Tor vom Partner kontrolliert werden muß.

**Variationen:**

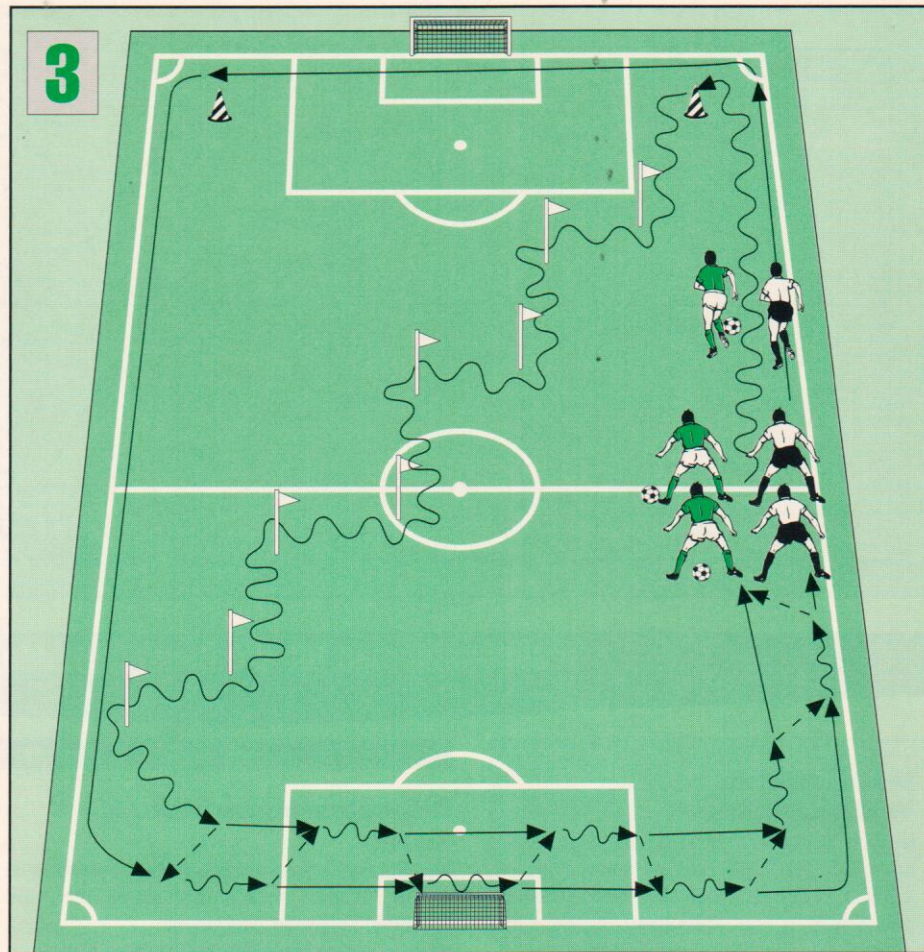
- Übung als Wettbewerbsform: Welches Spielerpaar hat als erstes 10 (15) Zuspiele durch die Hütchentore geschafft?
- Der angespielte Spieler durchdribbelt nach der Ballkontrolle zunächst ein anderes Hütchentor und spielt erst dann seinen Partner durch ein weiteres Kleintor an.
- Der angespielte Spieler nimmt das Zuspiel mit einer deutlichen Richtungsänderung vom Hütchentor weg an und mit.

**Partnerlauf mit Slalombdribbling über die Diagonale (Abb. 3)**

**Ablauf:**

Jedes Spielerpaar hat einen Ball und startet an einer Seitenlinie auf Höhe der Mittellinie. Spieler A führt den Ball bis zur Eckfahne. Von dort durchdribbelt er einen Slalomkurs, der diagonal über das Spielfeld aufgebaut ist. Spieler B läuft ohne Ball bis zur Eckfahne neben A her und von dort am Spielfeldrand entlang bis zum Endpunkt des Slaloms, wo er gleichzeitig mit A ankommt. Beide Spieler bewegen sich dann am Spielfeldrand zum Ausgangspunkt zurück, indem sie sich Querpässe zuspielen.

Nach jeder Runde wechseln die Aufgaben.



**Variationen:**

- Spieler B absolviert auf der Strecke an der Seitenlinie entlang leichte Laufaufgaben, wie z.B. lockerer Hopslerlauf, Seitwärtslauf usw.
- Die 2er-Gruppen spielen sich den Ball auf dem „Kombinationsabschnitt“ mit einigen Positionswechseln frei zu.

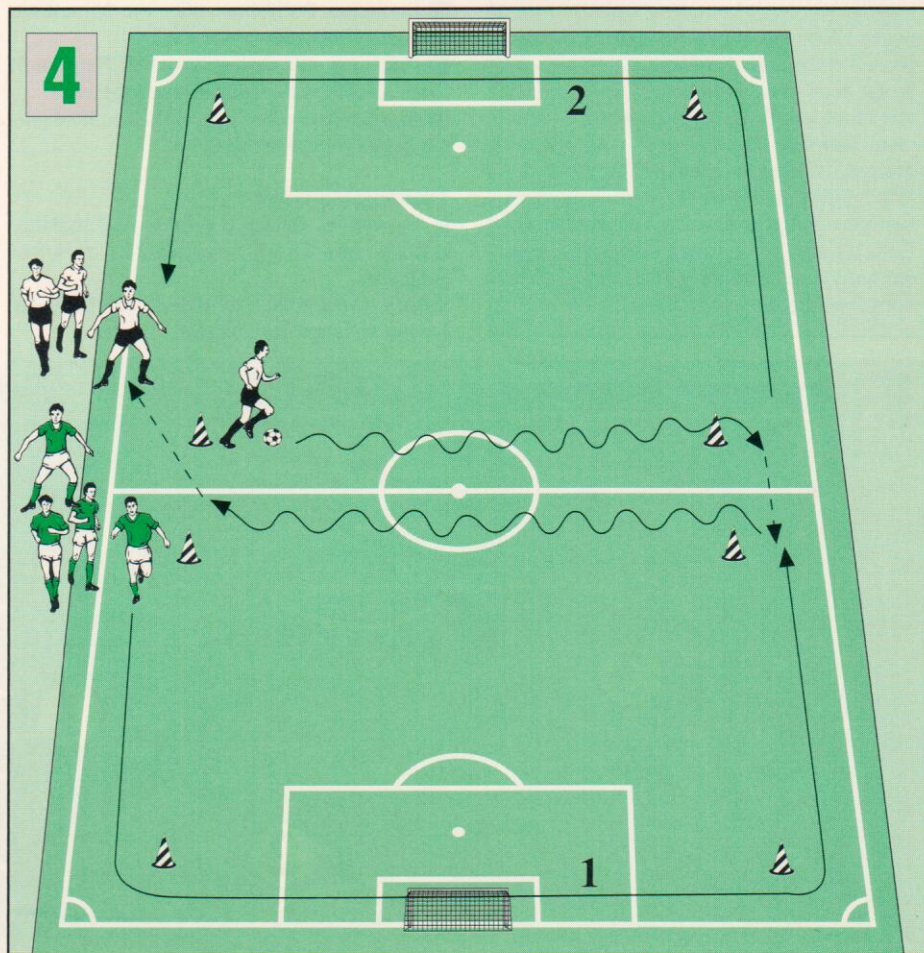
**Laufen in der Achtergruppe (Abb. 4)**

**Ablauf:**

Jeweils ein Spieler der Achtergruppe A übt mit einem Spieler der Achtergruppe B zusammen.  
 B läuft eine halbe Runde (1). In dieser Zeit überquert A mit dem Ball die Platzbreite, wobei er verschiedene Aufgaben durchführt. A spielt dann den Ball zu B, und es erfolgt der Aufgabenwechsel (2).

Jeweils über 3 Platzbreiten werden folgende Aufgaben absolviert:

- Normale Ballführung
- Ball in der Vorwärtsbewegung jonglieren
- Der Ball wird hochgespielt und einige Meter in der Bewegung mitgenommen



**Calle Del'Haye** veranstaltet  
**Fußballreisen** für  
 Amateur-, Damen-, Herren-,  
 Jugend-, BSG- und Freizeitmannschaften  
**Info:** 52080 Aachen, Blumenstr. 9  
 Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05



## Extensive Intervallmethode mit Ball

### TRAININGSBEISPIELE

#### Langpaßlauf (Abb. 5)

##### Ablauf:

Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler starten nacheinander aus einer Ecke des Feldes und führen den Ball an einer Längs- und Querseite des Spielfeldes entlang.

Aus der dem Startpunkt gegenüberliegenden Ecke des Feldes erfolgt ein langes, diagonales Zuspiel auf den Trainer oder auf einen Mitspieler, der in der Nähe des Startpunktes steht. Im Anschluß an das Zuspiel läuft der Spieler die restlichen beiden Spielfeldseiten entlang, nimmt den vom Trainer oder Mitspieler abgelegten Ball auf und startet in die nächste Runde.

Übungsdauer: etwa 15 Minuten.

#### Doppelpaß-Ausdauer-spiel

##### Ablauf:

6 bis 8 Spieler bewegen sich im Dauerlauftempo in einer Spielfeldhälfte. Ein Ballführer spielt nacheinander mit allen anderen Spielern einen Doppelpaß. Jeder

Spieler übernimmt im Wechsel die Rolle des Ballführers.

##### Variation:

2 Spieler mit Ball spielen gleichzeitig Doppelpässe mit verschiedenen Partnern.

##### Trainingshinweis:

► Im Gegensatz zur sonstigen Trainingspraxis sollte der Anspielende nach dem Abspiel nicht antreten, sondern sich ständig in gleichmäßigem Dauerlauftempo bewegen.

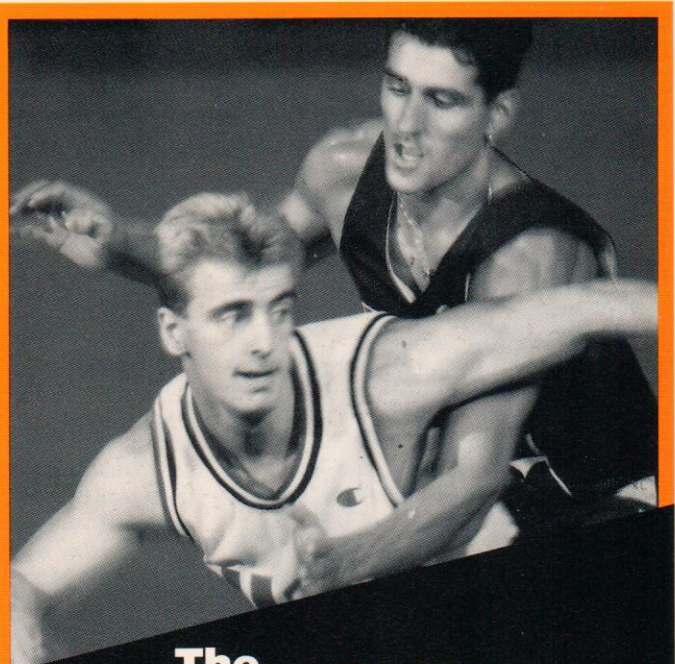
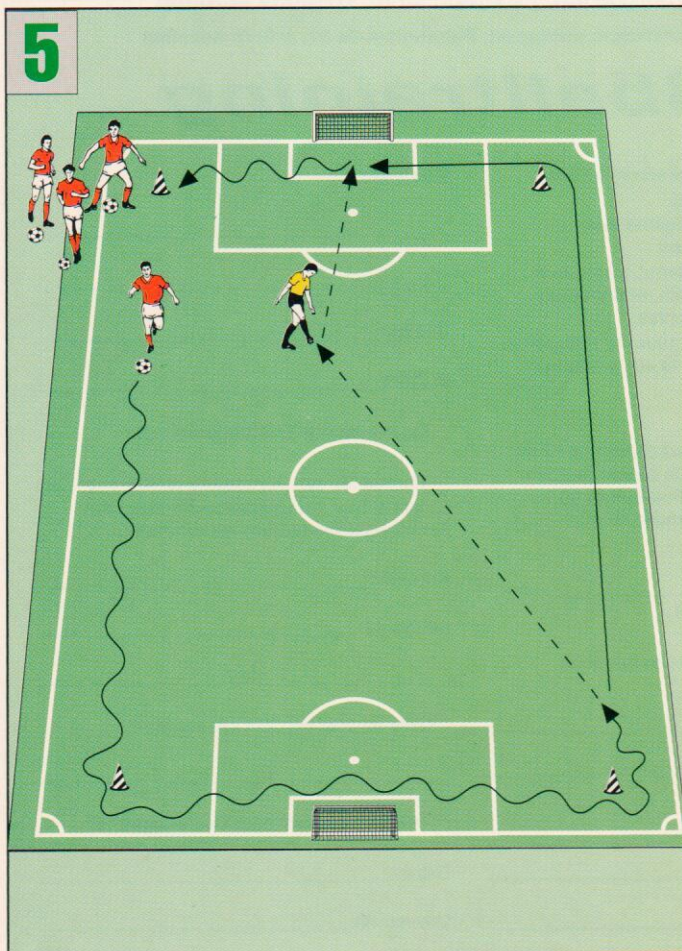
#### Dauerdribbling mit Torschuß nach Aufruf

##### Ablauf:

Die Spieler führen außerhalb des Strafraumes den Ball von einer Seitenlinie zur anderen (langsameres Tempo). Der Trainer ruft die Spieler einzeln auf. Diese schließen mit Torschuß von der Strafraumgrenze aus ab.

##### Variation:

Statt Torschuß erfolgt ein Ausspielen des Torwarts.



The  
**spirit**  
of  
**power.**

**Der Wille entsteht in Deinem Kopf. Und Du glaubst an Dich. Die Kraft kommt aus Deinem Körper. Und Dein Körper gibt alles für Dich.**

**anabol-loges®** erhöht meßbar die Ausdauerleistung, verkürzt die Regenerationszeit und vermindert die Verletzungsgefahr.

**anabol-loges®** ist hormonfrei und enthält nur natürliche Wirkstoffe wie Vitamin E, Magnesium und Kalium.

**anabol-loges®** und unsere Broschüre zum Thema Ausdauertraining bringen Sie nach vorn: Kompetente und kompakte Information für Ihren persönlichen Trainingsplan.

**Die Broschüre und weitere Informationen über anabol-loges® erhalten Sie kostenlos:**

Dr. Loges+Co  
GmbH  
Arzneimittel  
21423 Winsen



Telefon 04171/707155  
Fax 04171/707100

**Rezeptfrei – nur in Apotheken.**

**anabol-loges®**  
**KRAFTSTOFF FÜR DIE ZELLEN**

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.

## Trainingsformen für die Spielmethode

### Methodische Vorbemerkungen

Bei dieser Methode eignen sich alle Spielformen von 5 gegen 5 bis 8 gegen 8 zur Schulung der aeroben Ausdauer.

Allerdings sollte bei der Auswahl und Organisation der Spielformen folgendes beachtet werden (vgl. VIETH 1988, 39):

► Wahl eines ausreichend großen Spielfeldes: Die in der Relation zur Spieleranzahl großen Spielfelder fordern hohe – aber relativ gleichmäßige – konditionelle Belastungen. Denn belastungsintensive Zweikampfsituationen werden reduziert und der Spielraum für ein leichteres Zusammenspiel vergrößert.

► Überzahlspele bevorzugen: Hierdurch wird ein sicheres Zusammenspiel ermöglicht und damit kann ein gleichmäßigeres Spieltempo eingehalten werden.

► Längere Belastungszeiten wählen: Aufgrund des erforderlichen großen Belastungsumfanges ist die Spieldauer in Relation zur Spielerzahl relativ lang.

► Spielunterbrechungen vermeiden: Bereitliegende Ersatzbälle und Übungsspiele mit „Offentoren“ verhindern lange Spiel- und Belastungsunterbrechungen.

### TRAININGSBEISPIELE

#### 7 gegen 7 auf Zuspieldtore

##### Ablauf:

Innerhalb eines Zweidrittel-Spielfeldes sind 4 bis 5 etwa 4 Meter breite Hütchentore frei verteilt aufgestellt.

2 Mannschaften spielen 7 gegen 7 (6 gegen 6, 8 gegen 8) und sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst viele Treffer bei einem der Kleintore erzielen.

Dazu muß ein Mitspieler durch eines der Hütchentore so angespielt werden, daß dieser das Zuspiel sicher weiterverarbeiten kann und die Mannschaft weiter in Ballbesitz bleibt.

Bei einem Hütchentor dürfen nicht unmittelbar hintereinander 2 Treffer erzielt werden.

Alle Spieler sollen sich beim Zusammenspiel ständig bewegen (konditioneller Aspekt) und dem Ballbesitzer Abspielmöglichkeiten bieten.

#### Volleyabschlüsse auf leere Normaltore

##### Ablauf:

2 Mannschaften spielen in einem Zweidrittel-Spielfeld auf 2 gegenüber aufgebaute Normaltore, die von keinem Torhüter bewacht werden.

Die Mittellinie ist mit Hütchen deutlich markiert.

Die beiden Mannschaften sollen aus dem Zusammenspiel heraus bei einem der beiden Tore Treffer erzielen, wobei nur Kopfbälle oder Volleyschüsse erlaubt sind.

Nach einem Tor oder nach einem Ballgewinn der Mannschaft muß zunächst immer die Mittellinie überspielt werden, bevor ein erneuter Angriff auf eines der beiden Tore erlaubt ist.

##### Variation:

Zur Erleichterung spielt immer 1 neutraler Spieler bei der Mannschaft am Ball mit.

### Literatur

Dem Artikel liegt mein Buch „*Optimales Fußballtraining*“ zugrunde:

Weineck, J.: *Optimales Fußballtraining. Teil 1: Das Konditionstraining des Fußballspielers.* Erlangen 1992

Die verwendete bzw. angegebene Literatur findet sich in diesem Buch!

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



Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift "fußballtraining" (Herausg.: Gero Bisanz)

ab Heft \_\_\_/Jahr\_\_\_ (frühestmöglicher 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 1994 (12 Hefte) im Inland DM 67,20, im Ausland DM 74,40, 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/vom\*

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

\_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

Fußballturniere  
um den  
**AKROPOLIS CUP**  
des  
Fußballverbandes  
**PIRÄUS**

Mitglied im Ehrenkomitee  
der Turnierorganisation

**Panagiotis  
Salpeas**

Präsident des  
Fußballverbandes  
Piräus

Die sporttechnische Organi-  
sation und Turnierleitung liegt  
beim FV Piräus.

Offizieller Turniersponsor ist  
die griechischen Reederei  
**STRINTZIS LINES.**

Anreise in kombinierter Bus-  
Schiffsreise oder mit WESPA  
SPORTREISEN per Linien-  
flug zum günstigen Grup-  
penpreis mit der Lufthansa  
oder Olympic Airways incl.  
Bustransfer zum Hotel.  
Eine wirklich einmalig  
günstige Sportreise ins  
sonnensichere Griechenland.

**12 Tage  
Sporturlaub für  
die ganze  
Familie mit  
einer  
Schiffsreise im  
Kreuzfahrtstil  
ab**

**DM 325,-**  
(ohne Fahrt)

**Einmalig - der sportbegeisterte Sponsor macht's möglich  
Der Jugendreisekostenzuschuß vom Veranstalter**

**DM 25,-**

p/Jgdl. von 10-18 Jahre im Dreibettzimmer

Die Turniertermine 1995  
fallen weitgehend in ihre  
Schulferien:

**Ostern  
Pfingsten  
Herbst 1995**

Teilnahmeberechtigt:  
Aktive Herren- und  
Damenmannschaften,  
Alte-Herren- und  
Jugendmannschaften  
aller Altersstufen und  
Spielklassen.

**Außerdem  
Kinder-  
ermäßigung:**

**30%**

(4 - 10 Jahre im Mehrbettzimmer)

Bis zu

**3 Freiplätze**

im Hotel mit Halbpension

Ihr „Traumschiff“, etwa die  
Ionian Island der Reederei  
**Strintzis Lines**, bietet nahezu  
alles was an das Traumschiff  
aus der gleichnamigen Fern-  
sehserie erinnert.

**WESPA SPORTREISEN  
PRÄSENTIERT:**

Swimming  
Pool, Son-  
nendeck, Re-  
staurants, Bar;  
Wiener Café, Spiel-  
casino, Fernseh-  
raum, Kino, eine super  
Disco und eine Boutique  
zum zollfreien Einkauf. In  
Griechenland erwartet Sie ein  
vielfältiges Ausflugsangebot,  
z.B. eine **Stadtrundfahrt in  
Athen** mit Besuch der Akro-  
polis, eine **Kreuzfahrt** zu  
den Saronischen Inseln  
u.v.m.

Auf Wunsch Verlängerung  
auch auf der Insel Korfu oder  
am Golf von Korinth (gegen  
Aufpreis).

Fordern Sie am besten **noch  
heute** unseren 16-seitigen  
Turnier-Katalog für Griechen-  
land an.

Sie werden staunen...



**WESPA-SPORTREISEN  
GMBH**

Internationale Sport-Agentur  
Bothestrasse 59  
D-69126 Heidelberg  
Tel. (0 62 21) 38 34 36  
Fax (0 62 21) 38 13 35

Die D-Jugend wird nicht umsonst als das „goldene Lernalter“ bezeichnet.

Denn in dieser Entwicklungsphase sind beste Lernvoraussetzungen bei den 10- bis 12jährigen Nachwuchsfußballern vorhanden.

Umso wichtiger ist eine altersangemessene und motivierende Trainingsgestaltung.

Hierzu werden den Jugendtrainern dieser Altersstufe praktikable Anregungen an die Hand gegeben.

Eine Serie von **Detlev Brüggemann** und **Ralf Peter**



### Leser fragen, Autoren antworten

**„Was mache ich, wenn...?“**



#### Leser fragen

„Bei der Erklärung der Spielaufgaben geht mir so viel Zeit verloren, daß ich die beschriebenen Übungen in einer Trainingseinheit zeitlich einfach nicht schaffe.“

#### Autoren antworten

► *Neue Übungsaufgaben nur demonstrieren und dann üben lassen. Technische bzw. taktische Durchführungskriterien werden erst später im gegebenen Fall zur Korrekturhilfe herangezogen.*

► *Bei neuen Spielaufgaben die Organisation stellen und vom bekannten Regelwerk abweichende Regeln/Aufgaben demonstrieren. Solche Demonstrationen können auch im Verlauf einer ersten zur Veranschaulichung der Aufgabe gedachten Spielphase von Fall zu Fall mit einer Unterbrechung erklärt bzw. demonstriert werden.*

*Grundsätzlich muß bedacht werden, daß alle Übungs- und Spielaufgaben im Verlauf eines oder mehrerer Jahre häufiger wiederholt werden und dadurch den Spielern bekannt sind. Neue Aufgaben werden immer nur einmal als Neu zu erklären sein.*

## TRAININGSEINHEIT 2

### Täuschungen und Torabschluß

#### AUFWÄRMEN

### 1 Ballfertigungsübungen



15 Minuten

#### Organisation

- Ein abgegrenzter Spielraum von 15 x 20 Metern.
- Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf/Aufgabe

##### Übung 1:

- Freies Ballführen im Warmlauftempo.
- Bei Berührung eines anderen Spielers oder Balles sowie bei Verlassen des Spielraumes: eine gymnastische Übung der beteiligten Spieler.

##### Übung 2:

- Wie Übung 1, aber Ballführen mit vielen Richtungsänderungen.

##### Übung 3:

- Freies Balljonglieren mit möglichst vielen unterschiedlichen Körperteilen.

##### Übung 4:

- Aus der Ballführung heraus den Ball mit der Sohle zurückziehen und nach einer 90-Grad-Drehung zum Ball den Ball mit der Innenseite des gleichen Spielbeines in den Lauf mitziehen (Sohlenrick).

##### Übung 5:

- Aus der Ballführung heraus den Ball mit einem weiten Stemschritt übersteigen und mit der Außenseite des anderen Fußes in die Gegenrichtung vorlegen und weiterdribbeln (Scherentrick).

Sohlentrick



Scherentrick



FOTOVORLAGE: COERVER-VIDEOS - SCOREN

HAUPTTEIL - PHASE I

**2** 5 x 1 gegen 1 auf je 2 Tore – 3 x 1 gegen 1 auf 2 Tore



15 Minuten

**Organisation**

Die Spieler werden auf 2 verschiedene Spielfelder aufgeteilt.

**Spielfeld 1:**

□ In einem Abstand von 15 Metern werden je 2 Paralleltore (2 Meter breit) gegenüber aufgestellt. Der seitliche Abstand der beiden Paralleltore zueinander beträgt jeweils 8 Meter.

□ 10 Spieler werden in 5 gegnerische Spielerpaare eingeteilt: 1 Spielerpaar mit einem Ball im Feld, je 1 Spielerpaar 2 Meter hinter jedem Tor.

**Spielfeld 2:**

□ 2 Hütchentore (2 Meter breit) werden im Abstand von 10 Metern gegenüber aufgestellt.

□ 6 Spieler werden in 3 gegnerische Paare eingeteilt: 1 Spielerpaar mit einem Ball im Feld, je 1 Spielerpaar 2 Meter hinter jedem Tor.

**Ablauf/Aufgabe**

□ Spiel 1 gegen 1 auf je 2 Tore bzw. auf je 1 Tor.

□ Nach jedem Torabschluss wechselt das Spielerpaar aus dem Feld die Position und Aufgabe mit dem hinter dem Tor wartenden Paar zum nächsten Zweikampfangriff 1 gegen 1 im Feld.

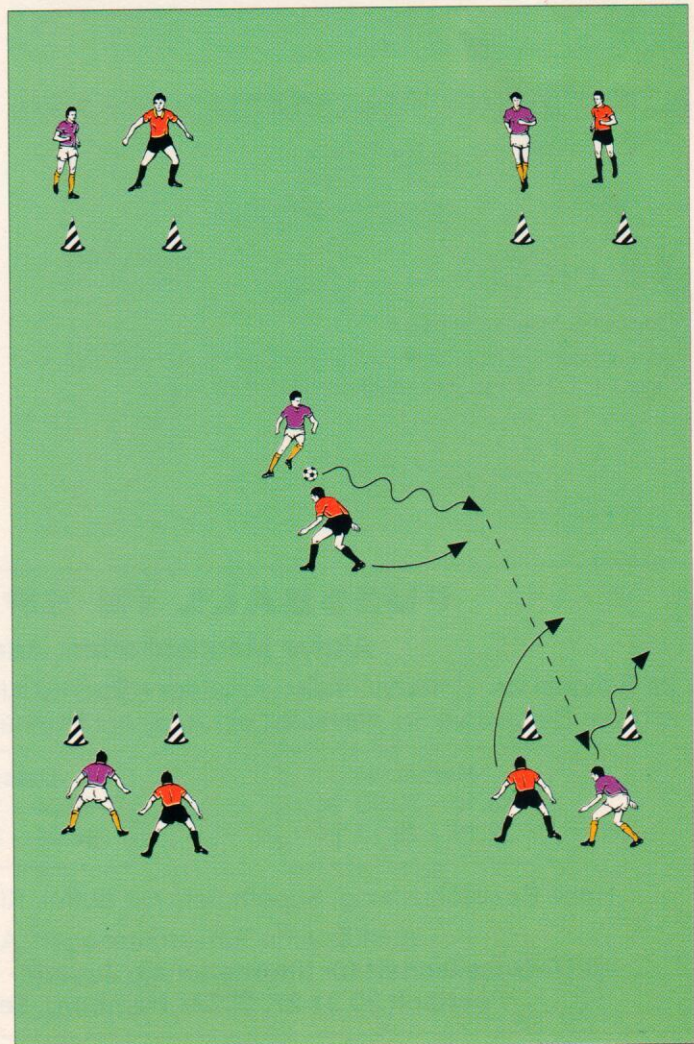
Bei einem Tor erhält der Mitspieler des erfolgreichen Feldspielers den Ball, bei einem Toraus der Mitspieler des im Feld verteidigenden Spielers.

**Variationen**

□ 3 bis 4 Meter breite Tor: Der Mitspieler des verteidigenden Feldspielers vom Paar hinter dem Tor spielt als Torwart im Tor.

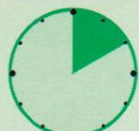
□ Ein Tor wird nur per Dribbling durch das Tor erzielt.

□ Ein Tor kann nur nach einer deutlichen Täuschung erzielt werden.



HAUPTTEIL - PHASE II

### 3 Verbesserung des Scherentricks



10 Minuten

**Organisation**

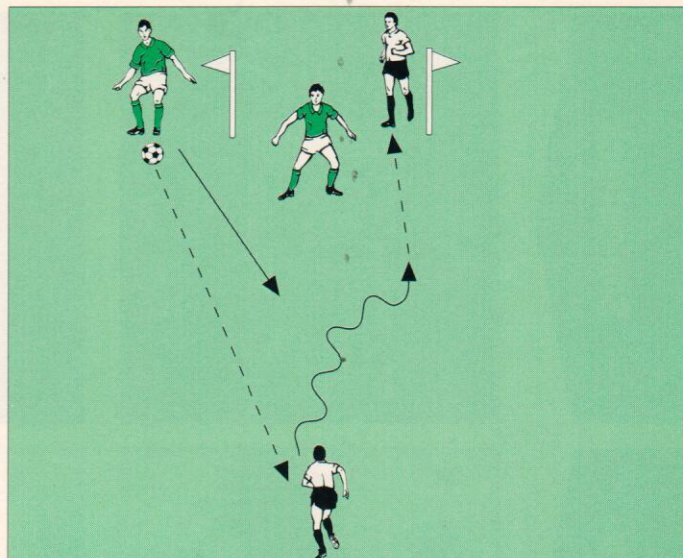
□ Übungsaufgabe in 4er-Gruppen: Je 4 Spieler mit einem Ball an einem etwa 3 Meter breiten Hütchentor.

**Ablauf/Aufgabe**

- Ein Spieler paßt vom Tor aus einem zweiten Gruppenmitglied, der etwa 10 Meter vor dem Tor wartet, flach zu. Danach läuft er sofort als Verteidiger vor das Tor zum 1 gegen 1 gegen den angespielten Spieler.
- Der angespielte Spieler muß seinen „Gegner“ mit einer Variante des Scherentricks zum Torschuß überspielen.
- Der 3. Spieler stellt sich als Torwart im Tor auf, der 4. Spieler fängt gegebenenfalls hinter dem Tor den Ball zum schnelleren Übungsfortgang ab.
- Aufgabenwechsel zu jedem neuen Übungsablauf: Der Verteidiger wird Angreifer, der Torhüter Anspieler und Verteidiger, der 4. Spieler rückt in das Tor vor und der Angreifer wechselt auf dessen Position.

**Variationen**

- Der Verteidiger spielt nur innerhalb einer 2 Meter tiefen, 6 Meter vor dem Tor markierten Verteidigungszone (teilaktiv als Übungshilfe für den Übenden).
- Nachdem der Ball vom Angreifer mitgenommen wurde, muß ein Torabschluß innerhalb von 10 Sekunden erfolgen (Zeitregel).
- Der Spieler im Tor kann auch wie ein Libero vor dem Tor mitspielen.



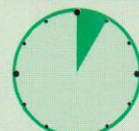
**Scherentrick:**

Mit einem Stemmschritt weit neben den Ball (schräg nach vorne aus dem Lauf) den Gegner zu einer Seitwärtsbewegung verleiten, den Ball mit der Außenseite des anderen Fußes diagonal an der anderen Seite des Gegners in dessen Rücken vorlegen und dem Ball sofort nachspurten.



HAUPTTEIL - PHASE III

### 4 Wiederholung: 5 x 1 gegen 1 bzw. 3 x 1 gegen 1



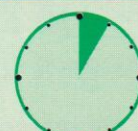
5 Minuten

**Organisation/Ablauf**

□ Das Parteespiel aus der Phase I des Hauptteils zur Schulung des Zweikampfverhaltens wird nochmals wiederholt.

HAUPTTEIL - PHASE IV

### 5 Motivationsspiel



5 Minuten

**Organisation**

- Ein abgegrenzter Raum von 10 x 15 Metern.
- 16 Spieler haben je einen Ball, 2 weitere Spieler bewegen sich ohne Ball im Spielraum.

**Ablauf/Aufgabe**

- Wer keinen Ball hat, muß sich einen erobern.
- Zur Balleroberung ist kein Tackling erlaubt.
- Wer beim überraschenden Zeichen des Trainers keinen Ball hat, macht eine gymnastische Übung (keine Strafe).

## FUSSBALL IN SPANIEN 1994/1995

### Aktive Mannschaften, Alte Herren, A-B-C-D Jugend

Im Rahmen der „Internationalen Amateur – Sportwochen“ laden die Stadt und der U.D. Salou ( 100 km südlich von Barcelona) Sie herzlichst ein zu einem internationalen Freundschaftsturnier in der Zeit:

**Herbst '94**

15.10. - 22.10.'94  
22.10. - 29.10.'94

**Ostern '95**

08.04. - 15.04.'95  
15.04. - 22.04.'95

**Pfingsten '95**

03.06. - 10.06.95

Hohe Besuchszahl, Superhotels mit Buffet, Kinderermäßigung, bis zu 2 Freiplätze im Hotel etc.

Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte bzw. Anmeldung bei der  
**BSR-Gesellschaft für internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH, Herrn Martinez**  
Postfach 20 31 27, 20221 Hamburg, Tel.: 0 40/4 91 31 93, Fax: 0 40/4 91 30 11

HAUPTTEIL - PHASE V

**6** Paralleles Gruppen-  
Training:



20 Minuten

**Gruppe 1: Torabschluß**  
**Gruppe 2: Torwertschulung**

**Organisation der Gruppe 1 (8 Spieler):  
Parteispiel 4 gegen 4 auf ein Tor**

- ☐ 8 Spieler bewegen sich mit einem Ball im Strafraum vor dem großen Tor.
- ☐ Im Tor liegen Ersatzbälle bereit.
- ☐ Nach einer Spielzeit von 6 bis 8 Minuten tauschen die beiden Gruppen die Aufgaben und Positionen.

**Ablauf/Aufgabe**

- ☐ Spiel 4 gegen 4 im Strafraum auf ein Tor.
- ☐ Jeweils 1 Spieler der verteidigenden Partei spielt im Tor als Torwart zum 4 gegen 3 + 1.
- ☐ Wird ein Tor erzielt oder verfehlt ein Torschuß das Tor, so bekommt die angreifende Mannschaft den Ball zum erneuten Angriff zurück.
- ☐ Bei einem Ballgewinn der verteidigenden Mannschaft muß das Team an irgendeiner Stelle aus dem Strafraum herausdribbeln. Dann erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel der beiden Mannschaften.

**Variationen**

- ☐ 1 neutraler Torwart im Tor zum 4 gegen 4 im Strafraum.
- ☐ Der Konter der verteidigenden Mannschaft ist nur als Dribbling über die vordere Strafraumlinie oder als Zuspiel aus dem Strafraum heraus auf einen sich freilaufenden Mitspieler möglich.

**Organisation der Gruppe 2 (8 Spieler/2 Torhüter):  
Schulung des Torwarts im 1 gegen 1**

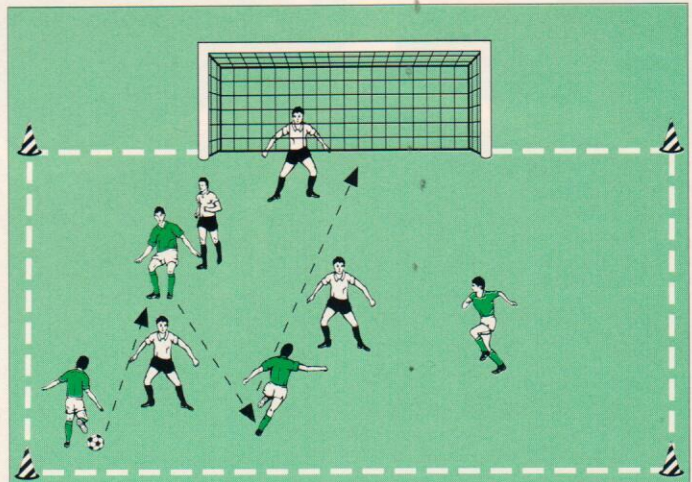
- ☐ 1 Torhüter im Tor, der 2. Torwart neben dem Tor.
- ☐ 8 Spieler stellen sich mit je einem Ball vor dem Tor auf.

**Ablauf/Aufgabe**

- ☐ Dribbling und Ausspielen des Torwarts im 1 gegen 1 zum Torabschluß.
- ☐ Die Torhüter wechseln sich nach jedem Angriff ab.

**Variationen**

- ☐ Dribbling von der rechten bzw. linken Seite.
- ☐ Jeweils der nächstfolgende Feldspieler setzt zur Unterstützung des Torwarts nach.
- ☐ Der Angreifer kann entweder den Torwart im Dribbling ausspielen oder bereits vor dem Ausspielen auf das Tor schießen.

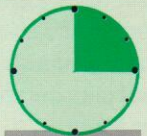


**Jede Torschußmöglichkeit entschlossen zum Torabschluß nutzen!**  
**Torschußmöglichkeiten durch eine Staffelung in Breite und Tiefe vorbereiten!**  
**Aus einer ungünstigen Schußposition den Ball für nachrückende Mitspieler zu dessen Distanzschuß auflegen (Rückpaß)!**



AUSKLANG

**7** Abschlußspiel:  
**8 gegen 8 auf 2 Tore**



15 Minuten

**Organisation**

- ☐ Die beiden Gruppen aus dem Gruppentraining bilden nun jeweils eine 8er-Mannschaft. Die beiden Torwarte in den Toren.

**Aufgabe/Ablauf**

- ☐ Freies Spiel mit konsequenten Torabschlüssen auf die beiden Tore mit Torwarten.
- ☐ Folgende Zusatzregel: Nach jedem Torabschluß erhält die angreifende Mannschaft zusätzlich noch einen Eckstoß zugesprochen.

**Dem Geldgeber die Entscheidung erleichtern**

Neuer Sponsor-Prospekt von



15,2 Milliarden Mark läßt sich die Wirtschaft das Sponsoring weltweit jährlich kosten. Und das deshalb, weil der Sport dort ist, wo die Verbraucher sind. Ein gutes Argument, meint der Sportversender Sörgel in Loxstedt, wenn es darum geht, Sponsoren für die Vereinsarbeit zu gewinnen. Kaum ein Verein kann heute auf die Unterstützung von Sponsoren verzichten. Der Verbrauch von Sportbekleidung kostet dem Verein viel Geld, und da liegt es nahe, Sponsoren heranzuziehen. Für einen Verein entsteht dabei oft das Problem, wie mögliche Sponsoren richtig anzusprechen sind. Deshalb hat Sörgel einen überschaubaren, sponsorenansprechenden Katalog entwickelt, der eine Menge Ausrüstungsvarianten und deren Kosten aufzeigt. Diesen Katalog können die Vereine mit einem Schreiben an ihre möglichen Sponsoren schicken, denn oft sind ja bereits Vorgespräche wegen des Sponsorings erfolgt. Ein Musteranschreiben hat Sörgel für die Vereine gleich mitentwickelt. Die Sponsoren-Prospekte können bei Sörgel Sport + Freizeit in 27612 Loxstedt angefordert werden.

**Internationale Fußballturniere  
Copa de Roses '95**

in Roses, Costa Brava, Spanien

für Herren, Alte Herren, Damen, A- bis D-Junioren u. FZM

<b>Ostern 95</b>	<b>Pfingsten 95</b>	<b>Herbst 95</b>
08.04. - 15.04.95	03.06. - 10.06.95	30.09. - 07.10.95
15.04. - 22.04.95	10.06. - 17.06.95	Trainingslager a. Anfrage

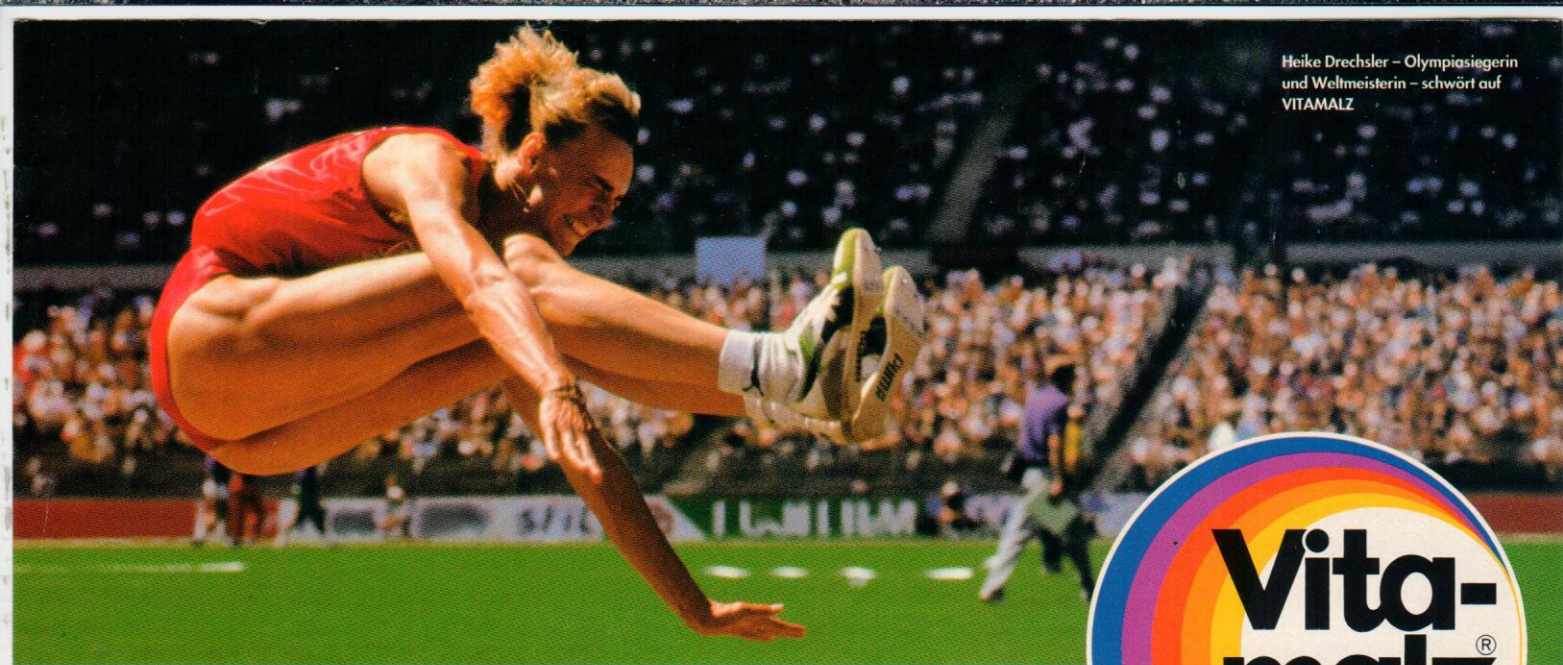
**Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske**  
sehr gute \*\*\* u. \*\* Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse.

Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!

**Agrupacio Esportiva Roses/InterRoses, Catalunya, España**  
Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum

**Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-69126 Heidelberg**

Tel.: 0 62 21 - 38 25 77 \* Fax: 0 62 21 - 38 06 61



# Heike Drechsler schafft, was sie will.



## Aktuelle Tests zeigen, was dahintersteckt.

### Leistung ist kein Zufall.

„Mein Trainingsprogramm habe ich so angelegt, daß sich meine Kondition über ein Dauerbelastungs-Training aufbaut. Konsequenz und auf den Punkt genau bin ich dann topfit.

Dazu gehört natürlich die richtige Ernährung. Aber da verlasse ich mich voll auf die Wissenschaft.

Und aktuelle Tests von Dr. Neumann geben mir recht.“

Heike Drechsler

### Der Test.

Auszug aus einem Test beim "Institut für Angewandte Trainingswissenschaften" in Leipzig. Durchgeführt von Prof. Dr. med. habil. Georg Neumann, dem Vorsitzenden des wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Triathlon Union.

### Am laufenden Band.

14 gut trainierte Sportler brachten auf dem Fahrradergometer und auf dem Laufband Höchstleistungen. Der Test bestand aus zwei Untersuchungen mit denselben Sportlern.

### Ausstieg bei Kilometer 24/25.

Im **1. Belastungstest** tranken die Sportler nur Mineralwasser. Das Band lief gleichmäßig mit 15 km/h.

Ergebnis: Zwischen Kilometer 24 und 25 mußten die Läufer erschöpft vom Band.

### 5 km mehr Power.

Im **2. Belastungstest** tranken die Sportler VITAMALZ anstelle von Mineralwasser.

Ergebnis: Alle Läufer schafften die vorgegebene Distanz von 30 km mühelos. Sie liefen also 5 km weiter auf dem Band und erhöhten die Belastbarkeit somit um satte 20%. Auch auf dem Fahrradergometer verbesserte sich die Leistung um 20%.

### Das Rezept für mehr Leistung.

Die Sportler erhielten nach 9 km zum erstenmal VITAMALZ und dann alle 3 km. Die Dosierung war so bemessen, daß pro Stunde 0,33 Liter VITAMALZ getrunken wurde.

### Viel Energie, viel Erfolg.

„Die Aufnahme von VITAMALZ führte in unseren Leistungstests zu einer eindeutigen Verlängerung der Belastungszeit“, schreibt Prof. Dr. Neumann. –

Der Test beweist, daß der Körper seine Kraft aus den Kohlenhydraten schöpft, die VITAMALZ besonders schnell bereitstellt. Denn VITAMALZ enthält neben einer optimalen Kohlenhydrat-Zusammensetzung den wichtigen Vitamin-B-Komplex, der unter Wissenschaftlern als Motor des Stoffwechsels gilt.

Mit VITAMALZ kann die Trainingsbelastung länger konzentriert aufrechterhalten werden. Und das ist die entscheidende Voraussetzung für Spitzenleistungen in allen Sportarten.

**VITAMALZ.  
Viel Energie.  
Viel Geschmack.  
Alkoholfrei.**

