

fußball training

6/7

7. Jahrgang · Juni/Juli 1989

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter

Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Schwerpunktheft:

**Saison-
vorbereitung**

Liebe Leser,

Es gehört fast schon zur Tradition von „fußballtraining“, die Trainer rechtzeitig zum Start in die neue Saison mit Trainingshinweisen und -anregungen für die Gestaltung der Vorbereitungsphase zu versorgen.

Und doch hat sich für die Trainer aller Leistungsklassen in der Zwischenzeit eine neue Situation ergeben, die es verbietet, bei der Planung des Saisonvorbereitungsprogramms zur Tagesordnung überzugehen und lediglich auf altgediente Trainingskonzepte zurückzugreifen. Denn die Vorbereitungsphase hat sich für alle Mannschaften deutlich verkürzt.

Wer als Trainer diese verlorene Trainingszeit wieder hereinholen will, indem er durch eine Intensitätssteigerung das gleiche Trainingspensum in einem kürzeren Vorbereitungszeitraum abspult, ist auf dem „trainingsmethodischen Holzweg“ – Leistungseinbrüche sind hier vorprogrammiert. Vielmehr ist ein grundsätzliches Umdenken in der Trainingsplanung und -gestaltung erforderlich.

Konsequenterweise rückt auch diese Ausgabe jedenfalls aus inhaltlicher Sicht teilweise von früheren Schwerpunktheften zur „Saisonvorbereitung“ ab: Bei fast allen vorgestellten Trainingsprogram-

men ist eine Tendenz zu noch komplexeren, aber von der Belastungsstruktur her immer gut dosierten Trainingsformen festzustellen, bei denen der Ball von Anfang an im Mittelpunkt steht. Immer mit dem Ziel, alle Leistungsfaktoren gleichberechtigt und parallel auf ein hohes Niveau zu bringen.

Dagegen wird von der Heftkonzeption her „Traditionssicherung betrieben“, denn wie immer werden alle Trainer vom Profi- über den Amateur- zum Jugendbereich hin durch ein breitgefächertes Beitragsspektrum spezielle Trainingshinweise für die jeweilige Leistungs- und Altersstufe finden.

Sicherlich ist dieser Umdenkungsprozess bei der Saisonvorbereitungsplanung gerade erst eingeleitet – vielleicht gibt diese Ausgabe aber einige Anstöße in die richtige Richtung und hilft bei einem erfolgreichen Saisonbeginn.

Diesen optimalen Start in die neue Saison wünscht Ihnen

Ihr

Norbert Vieth

In dieser Ausgabe

Detlev Brüggemann Die ersten Punkte werden schon in der Vorbereitungszeit vergeben!	3
Ernst Middendorp „Fußball für das Publikum“	11
Gerhard Bauer Fit für die neue Saison durch Heimtraining in der Übergangsperiode	17
Tina Theune-Meyer Saisonvorbereitung mit einer Damenmannschaft (1. Teil)	24
Jugendtraining	
Frank Schaefer Mit Plan in die neue Saison starten! (1. Teil)	45
Michael Medler Ausdauertraining mit Kinder- und Jugendmannschaften	55
Gero Bisanz Aus einer kurzen Vorbereitungszeit das Beste machen!	64
Rolf Mayer Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich (1. Teil)	68

**fußball
training**

*Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter*

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540, 4400 Münster, Telefon (0251) 235045, Fernkopierer: 0251/235047

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

Knut Reinhardt gehört zu den jungen Hoffnungsträgern von Bayer Leverkusen, auf die der neue Trainer Jürgen Gelsdorf setzt.

Detlev Brüggemann

Die ersten Punkte werden schon in der Vorbereitungszeit vergeben

Ein Vergleich der Saisonvorbereitung von Bayer Leverkusen (Rinus Michels)
und dem 1. FC Nürnberg (Hermann Gerland)

Um es gleich vorweg zu sagen: Dem Vergleich der Vorbereitungsprogramme zweier Bundesligaclubs auf die Saison 88/89 liegt keinerlei Bewertungsabsicht zugrunde. Nicht „richtig oder falsch“, nicht „gut oder schlecht“ steht zur Diskussion. Es geht hier lediglich um Hintergrundinformationen, um Aspekte und Probleme, die bei der Saisonvorbereitung einer Fußballmannschaft zu bedenken und zu berücksichtigen sind. Letztlich soll dieser mehr dokumentarisch zu verstehende Vergleich auch deutlich machen, daß jeder Trainer, jeder Club sein eigenes, auf die Bedingungen und Verhältnisse seiner Mannschaft zugeschnittenes Vorbereitungsprogramm absolvieren muß.

Gegenübergestellt wird das Vorbereitungsprogramm des erfahrenen und international sehr erfolgreichen holländischen Trainers Rinus Michels bei Bayer Leverkusen mit der Saisonvorbereitung des jungen Bundesligatrainers Hermann Gerland beim 1. FC Nürnberg.



Fotos: Bongarts/Horstmüller

B4 Trainingsplanung

Vergleichskriterien	Bayer Leverkusen	1. FC Nürnberg
Zielsetzung der Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ● Sportliche und körperliche Fitness der Spieler ● Einstudieren der neuen Spielweise (Michels) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sportliche und körperliche Fitness der Spieler ● Einspielen einer neuen Mannschaft
Dauer der Vorbereitungszeit	1. Juli – 23. Juli (1. Spieltag)	26. Juni – 23. Juli (1. Spieltag)
Trainingstage pro Woche	täglich – unabhängig von Freundschaftsspielen	täglich – unabhängig von Freundschaftsspielen
Trainingseinheiten pro Tag	zwei Freundschaftsspiele wurden als 1 Trainingseinheit in das Programm einbezogen	zwei Freundschaftsspiele wurden als 1 Trainingseinheit einbezogen
Trainingslager	5. – 12. Juli Sportschule Grünberg/Hessen 3 Trainingseinheiten pro Tag – Lauf vor dem Frühstück – vormittags – nachmittags 4 Spiele	29. Juni – 8. Juli Schweiz 2 Trainingseinheiten pro Tag – vormittags – nachmittags 4 Spiele
Vorbereitungsspiele	7 vorrangig schwere Gegner	11 vorrangig leichtere Gegner
1. Heimspiel (Vorstellung der eigenen Mannschaft)	19. Juli PSV Eindhoven (Standortbestimmung)	12. Juli Bayern München (Fuji-Cup)
Konditionelle Leistungsüberprüfungen	keine (erst im Verlauf der Hinspielerie Laktat-Test)	keine (erst im Verlauf der Hinspielerie Cooper-Test)
Theoretischer taktischer Unterricht	ja – vor jedem Spiel in bezug auf das neue Spielsystem	nein
Neue Spieler	Kastl (Hamburger SV) Lesniak (1. Liga Polen, Pogon Stettin) C. D. Wollitz (Schalke 04)	Sane (SC Freiburg) Kuhn (Wattenscheid 09) Metschies (VfL Osnabrück) Abutovic (FC Freiburg) Kristol (Türk Gücü München) Otten (FC Gütersloh) Wagner (Offenburger FV) Obwald (FV Ebingen)
Abgänge	Götz (1. FC Köln) Zanter (Hannover 96) Zechel (Hannover 96)	Reuter (Bayern München) Grahammer (Bayern München) Andersen (Eintracht Frankfurt) Geyer (1. FC Saarbrücken) Greiner (1. FC Köln) Kroninger (Kickers Offenbach) Wagner (FC Amberg)
Wie viele Spieler haben beim Trainingsbeginn gefehlt?	Rolff (EM 88)	Eckstein (EM 88)
Wie war der konditionelle Leistungsstand der Spieler bei Trainingsbeginn?	gut (im Urlaub fitgehalten; gute Verfassung aus Vorsaison 87/88)	schlecht (viele Neuzugänge aus unteren Klassen; schlechte Verfassung aus Vorsaison 87/88)
Wer hat das Spielprogramm der Vorbereitung geplant?	Der neue Trainer Rinus Michels	Der alte Trainer – und neue Manager – Heinz Höher (ohne Absprache mit dem neuen Trainer Hermann Gerland, weil dieser erst spät als neuer Trainer feststand)
Entsprach das Programm der Vorbereitungsspiele den Vorstellungen des Trainers?	ja – selbst festgelegt	nein – Gerland hätte gerne weniger und 2 stärkere Spielpartner gehabt
Gab es Verletzungen während der Vorbereitungsphase?	Kastl (Kniebeschwerden, schon aus der Vorsaison) A. Reinhardt (Operation)	Brunner (Knieverletzung) Dusend (Leistenverletzung) Giske (Sprunggelenkverletzung) Wagner (Muskelverletzung) Dittwar (Muskelverletzung)
Konnte das geplante Trainingsprogramm ohne Einschränkungen durchgeführt werden?	ja – nur unbedeutende Änderungen	nein – Verletzungsausfälle – konditionelle Defizite – taktische Defizite (neue, unerfahrene Spieler machten erhebliche Reduzierung notwendig)

Tab. 1

Neben inhaltlichen Beispielen werden vor allem Einflüsse diskutiert, die sich über die allgemeingültigen Grundsätze der Trainingslehre zum Aufbau der Saisonvorbereitung hinaus behindernd auswirken können, zu unliebsamen Kompromissen zwingen und daher schon bei der Planung miteinkalkuliert werden sollten:

- Zielsetzungen der Saisonvorbereitung
- Trainingsrückstände
- Sportlicher Leistungsstand der Mannschaft
- Verletzungsausfälle
- Vorbereitungsspiele

Grundlage dieser Dokumentation sind detaillierte Angaben der beiden Trainer zum Inhalt und Verlauf ihrer Saisonvorbereitung 88/89. Die **Tabellen 1 und 2** stellen die Vorbereitungen von Bayer Leverkusen und des 1. FC Nürnberg gegenüber, so daß die Übereinstimmungen bei den allgemeingültigen Eckpfeilern im Aufbau des Vorbereitungsprogrammes leicht erkennbar werden.

Tatsächliche Schwierigkeiten und Ereignisse während dieser Saisonvorbereitung in beiden Clubs erklären nicht nur einzelne Unterschiede. Sie dienen vielmehr mit Hilfe der Aussagen beider Trainer dazu, für jeden Trainer allgemein hilfreiche Überlegungen für die Trainingsgestaltung und -planung seiner Saisonvorbereitung herauszuarbeiten.

Denn trotz aller Unterschiede werden alle Trainer mit vergleichbaren Problembereichen konfrontiert.

Zielsetzungen der Saisonvorbereitung

Im Grunde verfolgt der Trainer mit seiner Saisonvorbereitung lediglich zwei Ziele: Zum einen die beste sportliche Leistungsfähigkeit seiner Spieler wiederherzustellen – nach der längeren Spielpause (Urlaub) ein vorrangig konditioneller Aspekt – und/oder zum anderen die zur Verfügung stehenden Spieler zu einer harmonischen Einheit einzuspielen.

Mannschaftsformierung

Wer eine Mannschaft übernimmt oder weiterbetreut, deren Spielkader im Ganzen erhalten geblieben und die mit nur dem einen oder anderen Neuzugang verstärkt worden ist, wird mit weniger Vorbereitungsspielen auskommen und sich dabei stärker auf den systematischen Aufbau der konditionellen Fitness seiner Mannschaft konzentrieren können.

Sowohl **Rinus Michels** als auch **Hermann Gerland** mußten auf den Aspekt des „Einspielens“ einer Mannschaft in ihrer Saisonvorbereitung großen Wert legen: Michels traf zwar auf eine eingespielte Mannschaft, deren Kader nur geringfügig ergänzt wurde (Kastl, Lesniak, Wollitz) und auch nur 3 Abgänge (Götz, Zechel, Zanter) verzeichnete, die zudem keine Stammspieler waren. Der holländische „Europameister“ von 1988 brachte aber sein neues Spielsystem mit, dessen spezielle Aufgaben die Mannschaft von Leverkusen erst einstudieren mußte.

Michels benötigte daher mehrere Vorbereitungsspiele. Gelegenheiten für die Bayer-Spieler, sich an das druckvolle, offensiv ausgerichtete und mit viel Laufarbeit und Engagement für den einzelnen verbundene neue Spiel anzupassen, die veränderten Aufgabenstellungen zu verstehen und in die Praxis umzusetzen.

Sport kann schmerzen.



Thomas Wessinghage, vielfacher Deutscher Meister, Rekordhalter über 1500 bis 5000 m, Welt- und Europacup-Sieger.

„Als aktiver Läufer vertraue ich voll auf Vaxicum. Bei leichteren Sportverletzungen hat

sich gezeigt, daß Vaxicum schnell den Schmerz lindert und die Heilung

beschleunigt. Meistens konnte ich das Training fortsetzen. Für

mich ist Vaxicum die ideale Sport- und Schmerzsalbe bei leichten

Prellungen, Stauchungen und Zerrungen.“

VAXICUM®
Vaxicum hält in Schwung.

VAXICUM · Sport- und Schmerzsalbe

Zusammensetzung: 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum (19% Camphora) 2 g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyaethoxydodecan) 2 g, in hautfreundlicher Salbengrundlage. Anwendungsgebiete: Verletzungen und Sportverletzungen wie Hexenschuß, Ischialgien, Neuralgien, Sehnenscheidenentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Schwellungen und Tennisarm. **Packungsgrößen und Preise:** 50-g-Tube DM 11,35, 100-g-Tube DM 19,85, 300-g-Topf DM 39,85.

Wenn Sie VAXICUM näher kennenlernen wollen, schicken Sie den Info-Scheck an:
Wörwag Pharma GmbH, Lindenbachstr. 74, 7000 Stuttgart 31

Ich bin an VAXICUM-Informationsmaterial interessiert.

INFO-SHECK

Hermann Gerland mußte praktisch eine ganz neue Mannschaft formieren. Mit Reuter, Grahammer, Andersen und Wagner waren gleich 4 Leistungsträger der Mannschaft verkauft worden. Zum Restkader, der insgesamt 7 Abgänge aufwies, stießen mit Sane, Metschies und Kuhn lediglich 3 Spieler aus der 2. Liga und weitere 5 Amateure.

Spieler, die noch in der vergangenen Saison von den nun verkauften Persönlichkeiten „geführt“ wurden – die sich an der Spielerfahrung und Spielübersicht dieser Leistungsträger orientieren konnten –, sie mußten nun selbst plötzlich Führungsaufgaben erfüllen, denn neue potentielle Leistungsträger waren ja nicht verpflichtet worden.

In 11 Spielen hieß es für den „Bochumer Jungen“, eine neue, erfolgversprechende Formation für die Meisterschaftssaison 88/89 zu finden. So die Situation, die der vorjährige „Pokalfinalist“ mit dem VfL Bochum im Frankenland vorfand, die Hermann Gerland zu offener Skepsis veranlaßte und den Klassenerhalt von Anfang an als einziges Ziel des letztjährigen Tabellenfünftens ausgab:

„Die Mannschaft des VfL Bochum läuft mit 3000 Bundesligaspielen auf, meine neue Elf des Clubs kann da nur die Erfahrung von 500 Bundesligaspielen vorweisen!“

Ein weiterer Gesichtspunkt, der für mehrere Vorbereitungsspiele spricht, ist die Überlegung, daß sowohl Michels als auch Gerland als neue Trainer Zeit und Gelegenheit benötigten, ihre neuen Spieler und deren Leistungsvermögen besser kennenzulernen. Die Trainingsgestaltung beider Trainer mit vielen kleineren und größeren taktischen Spielformen auch während der konditionellen Vorbereitung ist sicherlich nicht zuletzt auch auf diesen Aspekt zurückzuführen.

Konditionstraining mit oder ohne Ball?

Konditionstraining mit dem Ball in kleineren Spielformen hat Vor- und Nachteile: Sicherlich schürt ein allgemein gehaltenes, sportartübergreifendes Training ohne viel Ballkontakte und Spielmöglichkeiten ungleich stärker den sogenannten „Ballhunger“ der Spieler und provoziert eine verstärkte Spielfreude, die Freude auf das Wettspiel – ein nicht zu unterschätzendes Motivationselement im Training. Die individuellen Leistungsfortschritte in den konditionellen Fähigkeiten lassen sich auch leichter und präziser kontrollieren. Defizite sind schneller auszugleichen, die einzelnen neuen Belastungen gezielter einzusetzen.

In kleinen oder größeren Spielformen kann sich der einzelne voll engagieren – aber auch geschickt „zurückhalten“, um nicht zu sagen, sich „drücken“.

Andererseits bereiten dem Fußballer Aufgaben mit dem Ball auch in der Bundesliga viel mehr Spaß, der über manches körperliche Tief hinweghelfen kann. Kein Fußballer läuft gern wie ein Leichtathlet.

Spielformen – gut ausgesucht – bieten dagegen dem Trainer die unschätzbare Möglichkeit, konditionelle und taktische Elemente gemeinsam oder zumindest parallel zu entwickeln und zu verbessern. Ein Vorteil, der gerade dann noch an Bedeutung gewinnt, wenn die Vorbereitungseinheit auch auf taktische Aus- und Weiterbildung abzielt bzw. abzielen muß.

Trainingsrückstände

Sowohl Bayer Leverkusen als auch der 1. FC Nürnberg konnten mit ihren kompletten Spielerkadern die Vorbereitung beginnen. Lediglich Rolff (Leverkusen) und Eckstein (Nürnberg) hatten durch die Spiele mit der Nationalmannschaft bei der EM '88 eine verlängerte Saison.



Zur Vermittlung eines neuen taktischen Grundkonzepts wurden bei Leverkusen die Trainingsspiele immer wieder durch Korrektur von Rinus Michels ergänzt. Foto: Horstmüller

Beiden wurde der für ihre Fitness in der neuen Saison verlängerte Urlaub zugestanden. Eckstein, kein Stammspieler der Nationalmannschaft, stieß schon nach 5 Tagen zu seinen Mannschaftskameraden, Rolff als stärker beanspruchter Stammspieler der deutschen Elf erst nach 10 Tagen.

Beide Spieler stiegen ohne besondere Anpassung sofort direkt in das laufende Vorbereitungsprogramm ihrer Vereine ein. Während Eckstein beim Club wenigstens noch einen Teil des Ausdauertrainings mitmachen konnte und dadurch eine ökonomischere, weil kontinuierlich ansteigende Trainingsanpassung erfuhr, startete Rolff in Leverkusen erst mit dem Training, als seine Mannschaftskameraden im intensiveren Bereich der Kraftausdauer trainierten.

Daß Rolff dennoch problemlos – so Michels – den Anschluß an den konditionellen Leistungsstand seiner Mannschaftskameraden schaffte und das gesamte weitere Vorbereitungstraining einschließlich der Spiele ohne Einbruch oder Verletzung absolvierte, bestätigt seine hervorragende allgemeine körperliche Verfassung und seine ausgeprägte Grundlagenausdauer im besonderen. Bei einem so bekannt lauffreudigen Spielertyp, wie er es ist, im Grunde verständlich.

Längst nicht alle Fußballer verfügen aber über eine solch hohe Widerstandsfähigkeit gegen schnelle Ermüdung. Für Rolff treffen da sicherlich besondere konditionelle Qualitäten zu, normalerweise müssen Späturlauber nachträglich in das bereits laufende Vorbereitungstraining eingegliedert werden; das gilt nicht nur für längst nicht so durchtrainierte Amateurspieler, sondern auch im Vergleich zu manchen Berufskollegen.

Schon 7 Tage vor dem offiziellen Trainingsbeginn führte Hermann Gerland beim 1. FC Nürnberg seine Neuzugänge Sane („er ist enorm antrittsschnell, hat aber eine schlechte Grundlagenausdauer“) und Otten (als Amateurspieler der Oberliga

Westfalen hat er noch niemals so intensiv wie die Profis trainiert) mit Waldläufen und längeren Intervallläufen frühzeitig an das Leistungsniveau seiner Mannschaft heran:

„Ich mußte eine neue Formation für die Meisterschaft einspielen, die wären mir sonst ‚abgebrochen‘!“

Die gleiche Vorarbeit hätte der Fleißarbeiter beim Club auch gern mit seinen anderen Neuzugängen geleistet, nur befanden diese sich bis zum offiziellen Trainingsbeginn noch im Urlaub.

Sportlicher Leistungsstand der Mannschaft

Schon ein erster Blick auf die Abfolge der Vorbereitungs-gestaltung beider Clubs deutet auf **Unterschiede in der körperlichen Grundverfassung** der Spieler hin. Während Rinus Michels nach vergleichsweise nur wenigen Tagen aus dem Grundlagenausdauertraining mit intensiven Trainingsaufgaben in den Bereich der speziellen Ausdauerleistungen (Muskelkraftausdauer) übergang, arbeitete Hermann Gerland wesentlich länger an der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit seiner Spieler.

„Der konditionelle Leistungsstand der Spieler bei Trainingsbeginn war erfreulich gut“, stellte Rinus Michels fest. „Fast alle Spieler hatten sich offensichtlich im Urlaub fit gehalten!“

Lediglich Lesniak wies konditionelle Defizite aus seiner Vorsaison beim polnischen Erstligisten Pogon Stettin auf. Da aber auch er – wie alle anderen Spieler – das komplette Vorbereitungsprogramm mitgemacht hatte, war sein späterer konditioneller Einbruch am Ende der Hinrunde leicht erklärlich. (Die sogenannte Winterpause bot später Gelegenheit, diesen Einbruch erfolgreich zu überwinden.)

Michels konnte daher mit seinen Bayer-Spielern frühzeitig das Anforderungsniveau im Training steigern und genau das Trainingsprogramm voll durchziehen, das er mit seinen beiden Co-Trainern Kentschke und Gelsdorf abgesprochen und geplant hatte. Angesichts der erhöhten konditionellen Beanspruchung der Spieler in dem neuen Spielsystem von Rinus Michels erscheint diese intensive Steigerung der Trainingsintensität notwendig gewesen zu sein. Ebenso erschien es für den einzelnen Aktiven erforderlich, sich angesichts der Kenntnis um die Anforderungen unter dem neuen Trainer Michels im Urlaub fit zu halten.

Hermann Gerland dagegen mußte schon nach wenigen Tagen wegen des weniger guten konditionellen Leistungsstandes vieler neuer Spieler seine vielfältigen und umfangreichen Trainingsplanungen einschränken und reduzieren. Angesichts seiner zusätzlichen Aufgabe, bis zum Saisonbeginn eine eingespielte Mannschaft in die Meisterschaftsspiele zu schicken, ein weiterer Dämpfer für die Erwartungen des letztjährigen UEFA-Cup-Plazierten.

Auch fehlende taktische Erfahrungen insbesondere seiner aus unteren Spielklassen stammenden Neuzugänge vor allem im Angriffsspiel und im individuellen Abwehrverhalten zwangen den Tiger, wie er in seiner Heimat Bochum liebevoll genannt wird, die konditionellen Trainingsaufgaben konsequent mit grundlegenden taktischen Aspekten zu verknüpfen: „Mit den Spielern des VfL hätte ich viel mehr von meinen Trainingsplanungen realisieren können!“

Keine Vorwürfe, kein Lamento des neuen Trainers! Gerland analysierte nüchtern und sachlich: „Wenn so viele wichtige Leistungsträger eine Mannschaft verlassen, werden die Mängel und Defizite der anderen Mitspieler erst spürbar und augenscheinlich!“

Verletzungsausfälle

Verletzungen innerhalb der Vorbereitung auf eine Saison sind die großen Sorgen eines jeden Trainers! Jede Verletzung wirft einen Spieler zurück, vor allem in der Vorbereitungsphase, wenn noch keine optimale Fitness erreicht ist und die Trainingsbelastungen stetig weiter ansteigen. Zwar können Verletzungspausen für den einzelnen mit individuellem Aufbautraining weitgehend wieder ausgeglichen und der Spieler an den aktuellen Leistungsstand seiner Mannschaftskameraden zurückgeführt werden. Muß der Trainer allerdings auch eine neue Mannschaft finden und einspielen, können derartige Ausfälle nicht selten die gesamte Vorbereitung ganz empfindlich beeinträchtigen.

Dieses Handicap traf den Club ungleich härter als Bayer Leverkusen: Mit Brunner, Dusend, Wagner, Dittwar und Giske fielen gleich 5 angehende Stammspieler jeweils für längere Zeit aus. Ohne diese Leistungsträger verloren die Vorbereitungsspiele für den Trainer entscheidend an Wert.

Rinus Michels plagten in dieser Hinsicht weit weniger Sorgen. Nur Kastl und Alois Reinhardt fehlten längere Zeit beim Vorbereitungstraining. Hörster hatte sich bereits gegen Ende der Vorsaison einer notwendigen Operation unterzogen und machte nun das komplette Vorbereitungstraining mit.

Viele Verletzungen lassen sich durch systematisches Aufbautraining während der Vorbereitungszeit vermeiden. Wer die gewissenhafte Arbeit der beiden so ungleichen Trainer Michels und Gerland kennt, schließt Mängel in der Trainingsgestaltung und Belastungsdosierung aus. Vielmehr gewinnen andere Belastungsfaktoren hinsichtlich der Verletzungsanfälligkeit in der Vorbereitungszeit eine zentrale Bedeutung: *die vielen Vorbereitungsspiele und deren terminliche Anordnung innerhalb der verschiedenen Belastungsphasen der Saisonvorbereitung.*

Vorbemerkungen zu Tabelle 2

- 1 Die folgende Tabelle ist auf der zeitlichen Abfolge der wesentlichen konditionellen Schwerpunkte im Verlauf der Saisonvorbereitung beider Vereine aufgebaut. Schwerpunkte schließen weitere, auch konditionelle Trainingsaufgaben nicht aus. Diese sind kurz mit angeführt.
- 2 Die einzelnen Daten sind nicht strikte „Grenzdaten“, sondern so zu verstehen, daß etwa zu diesem Zeitpunkt fließend die konditionellen Ansprüche verändert wurden.
- 3 Training der Koordination und regelmäßige Laufschule sind nicht speziell herausgestellt. Sie gehören weitgehend in den Bereich des Aufwärmprogrammes.
- 4 Einzelne trainingsfreie Vor- bzw. Nachmittage wurden den Spielern bei beiden Clubs nach längeren Trainingsabschnitten oder zur Pflege und Massage ab und zu eingeräumt.
- 5 Die Beispiele sollen einen näheren Einblick in die Trainingsauffassung und die inhaltliche Trainingsgestaltung des Trainers vermitteln.

- 30 Sekunden Üben, 30 Sekunden Erholen
- Daneben Gymnastik und Positionsspiele 8-8

Beispiel:
Circuittraining (nicht nach Stationen):
U. a.

- Möglichst viele Bälle schnell hintereinander von der Strafraumlinie aus ins Tor schießen.
- Kopfball nach Sprung aus der Hocke auf Zuwurf des Partners und zurück in Hocke landen.
- Liegestütz aus Handstand mit Partnerhilfe
- Medizinball über ein Hindernis zum gegenüberliegenden Partner werfen

Schnelligkeitsausdauer

- Kleine Spiele mit gezielten Aufgaben
- Daneben Gymnastik und Positionsspiele

3x1-1 + 1 MFS im Raum:

- Nur weite Pässe auf sich freisprintenden Angreifer und dessen Rückspiel nach Ballbesitz zum MFS zu dessen erneutem Steilpaß in den Spurt des nächsten Angreifers.
- Dabei: Ball in den eigenen Reihen halten.
- Spieldauer maximal 4 Minuten.

oder

2x1-1 + 2-2 im MF + 2x1-1 auf 2 Tore als Positionsspiel für MF und Angriff.

Schnelligkeit

- 6-8 Spurts 1-1 über 30-40 Meter mit fußballspezifischen Aufgaben:
(z. B. Stellung wie Angreifer gegen Abwehrspieler; Angreifer startet plötzlich und Spurt zu einem Ball mit anschließendem Torschuß)
- 6-8 Spurts über etwa 10 Meter zur Verbesserung der Spritzigkeit
- Daneben jeweils Training im Ausdauerbereich mit taktischen Spielen
(Positionsspielen in größeren Gruppen mit taktischen Schwerpunkten, z. B. 8-8 Spiel über die Flügel auf 2 Tore)
- 8x1-1 über Linien
- Gymnastik
- Standardsituationen

Grundlagenausdauer		Schnelligkeitsausdauer		Schnelligkeit		SAISON-START	
daneben		daneben		daneben		SAISON-START	
Juli	11. Juli	12. Juli	13. Juli	14. Juli	15. Juli	16. Juli	17. Juli
Schnelligkeitsausdauer		Schnelligkeit		Schnelligkeit und Grundlagenausdauer		SAISON-START	
daneben		daneben		daneben		SAISON-START	
Juli	11. Juli	12. Juli	13. Juli	14. Juli	15. Juli	16. Juli	17. Juli
Schnelligkeitsausdauer		Schnelligkeit		Schnelligkeit und Grundlagenausdauer		SAISON-START	
daneben		daneben		daneben		SAISON-START	
Juli	11. Juli	12. Juli	13. Juli	14. Juli	15. Juli	16. Juli	17. Juli
Schnelligkeitsausdauer		Schnelligkeit		Schnelligkeit und Grundlagenausdauer		SAISON-START	
daneben		daneben		daneben		SAISON-START	
Juli	11. Juli	12. Juli	13. Juli	14. Juli	15. Juli	16. Juli	17. Juli
Schnelligkeitsausdauer		Schnelligkeit		Schnelligkeit und Grundlagenausdauer		SAISON-START	
daneben		daneben		daneben		SAISON-START	
Juli	11. Juli	12. Juli	13. Juli	14. Juli	15. Juli	16. Juli	17. Juli
Schnelligkeitsausdauer		Schnelligkeit		Schnelligkeit und Grundlagenausdauer		SAISON-START	
daneben		daneben		daneben		SAISON-START	
Juli	11. Juli	12. Juli	13. Juli	14. Juli	15. Juli	16. Juli	17. Juli
Schnelligkeitsausdauer		Schnelligkeit		Schnelligkeit und Grundlagenausdauer		SAISON-START	
daneben		daneben		daneben		SAISON-START	

Schnelligkeitsausdauer

- Viele Läufe, z. B.:
 - 180 m in bestimmter Zeit, mindestens innerhalb von 26 Sekunden und Spitzenzeit frei
 - Intervallläufe: 30 m langsam und 90 m Spurt
- Daneben viel Gymnastik

Hinweis:

Michels verknüpfte das Training der Schnelligkeitsausdauer mit reinem Schnelligkeitstraining

Schnelligkeit

- vormittags:
Viele Spurts über 15-20 Meter
- nachmittags:
- Im Ausdauerbereich Positionsspiele 8-8 mit verschiedenen taktischen Zielsetzungen
- 5-3 im abgegrenzten Raum und freies Spiel:
 - 5 Spieler halten in kleinem abgegrenzten Raum den Ball gegen 3 Abwehrspieler in den eigenen Reihen; Ballverlust: Abwehrspieler dribbelt aus dem Raum und Aufgabenwechsel

Schwerpunkte:

- Spielverlagerung
- Raumdeckung
- Raumaufteilung
- Verbesserung der Handlungsschnelligkeit
- Daneben viel Gymnastik
- Standardsituationen

Vorbereitungsspiele

11 Spiele bestritt der 1. FC Nürnberg innerhalb der 4 Wochen Vorbereitungszeit zur Saison 88/89. „Viele leichte Gegner, zu wenig echte Prüfsteine“, so das Resümee Hermann Gerlands. Der erste Saisonhöhepunkt waren dabei die Spiele um den Fuji-Cup gegen Bayern München und Borussia Mönchengladbach – schon nach nur 2 Wochen Vorbereitungstraining.

„Wir arbeiten noch im Ausdauerbereich, eine Mannschaft ist noch gar nicht gefunden, und dann schon gegen eingespielte starke Gegner. Da ist eine Standortbestimmung noch nicht möglich!“, bemängelt Gerland die unvorteilhafte Terminplanung, auf die er selbst keinen Einfluß mehr ausüben konnte.

„Die Neugier und hoffnungsfrohen Erwartungen des Vereins und seiner Fans auf die neue Clubmannschaft können einen herben Dämpfer erhalten. Die Gefahr der Negativ-Werbung schwebt über zu frühzeitigen, echten Leistungsvergleichen vor heimischem Publikum!“ (Der Club verkaufte sich in den Spielen des Fuji-Cups dennoch recht gut.)

Überhaupt zeigte sich der ehemalige Bochumer Trainer gar nicht begeistert vom bereits vor seinem „Amtsantritt“ abgeschlossenen Spielprogramm.

Zu viele Spiele und davon auch zu viele bereits in den ersten Tagen der Vorbereitung, in denen der Organismus des Spielers erst systematisch an die hohen Wettspielbelastungen herangeführt wird. Auch Spiele gegen leichtere Gegner stellen intensive Anforderungen an den Organismus und vor allem an die Muskulatur der Spieler. Immerhin muß davon ausgegangen werden, daß ein unterklassiger Gegner sich in einem solchen „Jahresspiel“ besonders energisch und gut darstellen will. Ein noch unzureichend vorbereiteter Muskel-Band-Apparat ermüdet schneller und wird dadurch verletzungsanfälliger. Rücksicht auf diese Spiele und Dosierung der Belastungen mit entsprechenden Erholungsphasen vor und nach einem Spiel zur Minderung des Verletzungsrisikos verzögert ein systematisches Aufbaustraining zumindest in den ersten 8 Tagen. Die Vorbereitungszeit müßte zeitlich ausgedehnt werden, was aber angesichts der festen Terminlage der Vorsaison und der neuen Spielserie sowie des für jeden Leistungsfußballer notwendigen Urlaubs kaum möglich ist.

Wertet der Trainer das Spiel lediglich als eine Trainingseinheit ohne besondere körperliche Vorbereitung bzw. Regenerationszeiten, riskiert er vor allem bei noch nicht austrainierten Spielern, wie es in der Regel neuverpflichtete Amateurspieler sind, Leistungseinbrüche oder Verletzungen.

Die Spiele „ruhig“ angehen lassen, damit kommt man aber dem Ziel des Einspielens und der Suche nach der erfolgversprechendsten Mannschaftsformation kaum einen Schritt näher.

Als zusätzliche Belastungen erwiesen sich beim Club auch die teilweise langen Anreisen zu den Vorbereitungsspielen. Nicht nur ein halber Trainingstag ging immer wieder verloren. Lange Busfahrten ermüden. Müde Spieler verlieren Konzentration, Spritzigkeit und auch Spielfreude – ein weiteres Handicap, soll eine neue Mannschaft gefunden oder ein neues Spielsystem einstudiert werden.

Letzter Härtestest auf die Meisterschaft sollte ein Gastspiel beim Zweitliga-Absteiger SSV Ulm 46 werden. Als Standortbestimmung für seine Bundesligamannschaft fehlte Gerland diesem Gegner einfach die notwendige Leistungsstärke, wie sie z. B. der Europacup-Sieger PSV Eindhoven für Bayer Leverkusen mitbrachte.

Als dann die Auslosung zum DFB-Pokal ausgerechnet Ulm und Nürnberg zusammenbrachte, mußte kurzfristig umgeplant werden. So konnte der Club mit Königgrätz aus der CSSR nur noch eine relativ spielschwache Mannschaft als

letzten Testgegner verpflichten (Spielergebnis 4:0). Gerland: „Ich wußte eigentlich erst nach dem ersten Bundesligaspiel beim Aufsteiger FC St. Pauli, wo wir standen. Und das hatten wir sehr glücklich 1:0 gewonnen!“

„Spiele passen von der Belastung her eigentlich niemals so richtig in das Training der Saisonvorbereitung“, räumt der damalige Co-Trainer unter Michels und heutige Cheftrainer bei Bayer Leverkusen, Jürgen Gelsdorf, ein.

Spiele innerhalb der zweiten Hälfte der Saisonvorbereitung, wenn die Grundlagen einer stabilen Ausdauerleistungsfähigkeit und damit auch die Voraussetzungen für eine problemlose Anpassung der Muskulatur an intensivere Beanspruchungen geschaffen sind, wären zweifellos vorteilhafter und sowohl als Teil des Kraft- und Schnelligkeitsausdauertrainings als auch für taktische Verbesserungen effektiver einzusetzen. Aber da sind immer wieder Termine und Sachzwänge:

„Ein Trainer muß Kompromisse schließen. Vor Jahren“, so Gelsdorf weiter, „begannen für uns die Intertotospiele schon nach den ersten beiden Trainingstagen der Vorbereitung.“

Spiele in der Vorbereitungszeit müssen sein – nicht zuletzt auch aus rein finanziellen Gründen. Viele Clubs finanzieren ihre Saisonvorbereitung durch diese Freundschaftsspiele. Finanzielle Zwänge, die auch die Trainer eines Amateurklubs mit den Pokalspielansetzungen innerhalb der Vorbereitungszeit jedes Jahr erneut vor Probleme stellen. Die Erwartungen an die Leistung der Mannschaft seitens des Vereins und seines Publikums sind hoch – das volle Leistungsvermögen dagegen noch längst nicht erreicht.

Leverkusens Spielprogramm wurde in Abstimmung mit dem neuen Trainer Rinus Michels erstellt. Insgesamt 7 Begegnungen mit jeweils relativ schweren Gegnern boten der Mannschaft die Möglichkeit, sich in die neuen taktischen Aufgaben hineinzufinden. Erst 5 Tage vor dem ersten Bundesligaspiel präsentierte sich die Bayer-Elf von Rinus Michels im letzten Testspiel gegen Eindhoven dem eigenen Publikum. Eine echte Standortbestimmung – aber nicht das Ende der Vorbereitungsphase. Der Rhythmus regelmäßiger Meisterschaftsspiele muß angenommen und bewältigt werden. Erst nach den ersten 4 bis 5 Pflichtspielen erreicht eine Mannschaft in der Regel ihre eigentliche, optimale Wettkampfform.

Schlusswort

Bayer Leverkusen hatte mit 5:3 Punkten aus den ersten 4 Spielen einen zufriedenstellenden Start. Vor allem die Art, wie die Spiele durchgeführt wurden, fand Anklang. Der 1. FC Nürnberg startete mit 4:4 Punkten weniger erfolgreich und landete zum Schluß der Hinrunde auf dem 14. Tabellenplatz, Leverkusen wurde als Tabellensiebter noch zu den Europacup-Anwärtern gerechnet.

Die unterschiedlichen Erfolge der beiden in ihrer Saisonvorbereitung verglichenen Vereine sprechen dennoch nicht für oder gegen die Arbeit des einen oder anderen Trainers. Sie sollten vielmehr auch vor dem Hintergrund der beschriebenen typischen Problemstellungen verstanden und gewertet werden, ganz abgesehen davon, daß die unterschiedliche Personaldecke der Vereine einen objektiven Vergleich der Arbeit eines Trainers anhand von Spielergebnissen kaum zuläßt.

Zudem ist die spätere Trainerentlassung von Rinus Michels im Saisonverlauf 88/89 sicherlich nicht aus Defiziten und Mängeln innerhalb des Vorbereitungsprogrammes abzuleiten, sondern resultiert aus anders gelagerten Faktoren, die dem direkten Zugriff des neutralen Beobachters verschlossen bleiben.

Ernst Middendorp

„Fußball für das Publikum“

Dieses Motto bestimmte die vielfältigen und radikal verändernden Entscheidungen des DSC Arminia Bielefeld bei der Vorbereitung auf die Saison 1988/89



Foto: Andreas Frücht

Arminia Bielefeld vor der Saison 1988/89

Der Ausgangspunkt aller Zielformulierungen und darauf abgestellter Trainingsplanungen ist eine genaue **Analyse** der Möglichkeiten der Mannschaft, von Einzelspielern, der Vereinsstruktur und des Vereinsumfeldes im ganzen.

So ist auch bei Arminia Bielefeld direkt nach dem Abstieg aus der 2. Bundesliga in differenzierter Form eine qualitative Situations-Analyse erfolgt.

Folgende Stichpunkte verdeutlichen das Bild, das den DSC Arminia Bielefeld 1988 hinreichend skizziert:

- Abstieg aus der 2. Bundesliga.
- Spieler, die sich „satt“ und motivationslos zeigten.
- „Mannschaft“ stellte eine Ansammlung einzelner, zum Teil guter Fußballer dar, die jedoch nicht zusammenarbeiteten.
- Jungen Spielern wurde kein Vertrauen entgegengebracht; sie wurden teilweise in ihrer Entwicklung blockiert.
- Das Publikum identifizierte sich schon lange nicht mehr mit dem DSC Arminia.

Eine Zusammenarbeit mit dem Umfeld (Presse, Fangruppen, Zuschauer allgemein, Wirtschaft usw.) war nicht vorhanden.

Reaktion in fußballsportlicher Hinsicht

Aufgrund dieser Situation wurde eine radikale Veränderung des Mannschaftsgefüges vorgenommen. Viele neue Gesichter tauchten auf.

Konkret wurde ein insgesamt 26 Spieler umfassender Kader zusammengestellt. Die sich im Kader befindenden Spieler wurden vorrangig hinsichtlich folgender Kriterien überprüft:

- charakterlich passend?
- Leistungsbereitschaft?
- Talent?
- Identifikation mit dem Verein?

Dem 26 Spieler umfassenden Kader gehörten zu Beginn der Saisonvorbereitung folgende Spieler an:

- 8 Exprofis
- 6 DSC-Amateure
- 1 AI-Jugendspieler des DSC
- 11 auswärtige Spieler

Von den 8 aus dem Profibereich übriggebliebenen Spielern setzten sich letztlich lediglich etwa 4 Spieler durch, die regelmäßig in der Stammelf aufgeführt waren. Die restlichen Plätze in der Mannschaft eroberten sich junge, hungrige Spieler, die sich mit großem Ehrgeiz in den Vordergrund schoben.

Für die **Neuzugänge** galt ferner folgendes Kriterium: Spieler sollten **maximal 25 Jahre** alt sein!

Hier stellt sich natürlich die Frage nach dem „Warum?“. Meines Erachtens sind Spieler, die bereits 5, 6 und mehr Jahre im Seniorenfußball aktiv sind, in ihrer Verhaltensweise festgefahren. Sie sind in der Regel nicht mehr lernbereit, sie können sich nur schwer an neue Strukturen anpassen, sie sind oft in ihrer Spielweise wenig veränderbar.

Anzumerken ist, daß es natürlich entsprechende Gegenbeispiele gibt und „Routiniers“ auch hinsichtlich der Lernbereitschaft eine Vorbildfunktion ausüben können. Grundsätzlich jedoch muß festgestellt werden, daß jüngere Spieler anpassungsfähiger sind.

Bei der Zusammenstellung der Spieler wurde darauf geachtet, daß grundsätzlich jede Position mindestens doppelt besetzt ist. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, darauf zu achten, daß **zuvor** das Spielsystem(e) fixiert wird. Spieler müssen sich in dem System zurechtfinden können. Für ein auf Konter ausgerichtetes System werden andere Spielertypen als für ein System benötigt, das stark auf Pressing abgestellt ist.

Die nur eine Klasse tiefer spielende **Reserve-Mannschaft** (Verbandsliga Westfalen) sollte in die Arbeitsweise der Oberligamannschaft integriert werden, damit Spieler, die nicht im Kader der Oberligamannschaft auftauchen, Spielpraxis erhalten und sich durch Spiele aufdrängen konnten.

Grundsätze für die Trainingsplanung

Training im konditionellen und technischen Bereich

Für mich bedeutet Planung des Trainings zunächst einmal eine Grobstrukturierung des über die Saison hinweg verlaufenden Trainingsprozesses – diese wird durch den Saisonrahmenspielplan bereits stark vorgegeben.

Die Trainingskonzeption ist geprägt durch eine ständig mögliche und erforderliche Angleichung an die jeweilige Mannschaftssituation bzw. deren Trainings- und Wettspielrealität.

Eine feste, nach Wochen oder Monate eingeteilte Zerlegung des Trainingsverlaufes ist nicht vorteilhaft, Perioden müssen bezüglich End- und Anfangsterminen offener gestaltet werden.

Athletik und Kondition der Spieler werden sicherlich nach den vorhandenen Trainingsprinzipien am wirkungsvollsten ausgebildet werden können, so daß hier selbstverständlich eine konkrete Strukturierung außer Frage steht. Diesbezüglich wurde auch ein allgemein bekanntes Trainingskonzept erstellt, das sich als eine an bestimmten Terminen ausgerichtete Skizzierung von Zeiträumen für einzelne Trainings-schwerpunkte darstellt.

In dem Zeitraum vom 30. Juni bis zum 14. August wurde dabei pro Tag mindestens 1mal trainiert.

Wie plant man das wettspielspezifische Fußballtraining? Allgemeingültige Trainingsprinzipien kann es hier nicht geben. Gewisse Vorstellungen werden im folgenden Abschnitt formuliert.

Training im technisch-taktischen Bereich

Es war besonders wichtig, den Spielern durch ständige Gespräche, Mitteilungen oder Hinweise deutlich zu machen, daß sie innerhalb einer disziplinierten Einheit Verantwortung zu tragen, Befehle zu erteilen und Aktionen zu steuern haben.



Ernst Middendorp

Das Titelrennen in der Oberliga Westfalen war in der abgelaufenen Saison 1988/89 an Spannung kaum zu überbieten: Der DSC Arminia Bielefeld und der SC Preußen Münster lieferten sich bis zum letzten Spieltag ein verbissenes Duell um die Oberliga-Meisterschaft und die damit verbundene Qualifikation zur Bundesliga-Aufstiegsrunde.

Daß es dann doch nicht ganz reichte und die Arminen nur aufgrund des schlechteren Torverhältnisses den Preußen den Vortritt lassen mußten, ist aus Bielefelder Sicht sicherlich bedauerlich.

Doch wer über die ganze Saison hinweg die begeisternde Atmosphäre auf der Alm miterlebt hat, der kann nur bestätigen: Die junge, neuformierte Mannschaft hat das Motto „Fußball für das Publikum“ voll beherzigt. Sicherlich auch ein Verdienst des engagierten Arminen-Trainers, der konsequent und systematisch einen Neuaufbau vorantrieb.

Die Spieler sollten lernen, sich in ein System einzuordnen, kritikfähig zu werden und Fehler anderer ausgleichen zu wollen. Nicht unerheblich war, daß in dieser Situation die Mannschaft („Wir!“) dafür sensibilisiert wurde, daß **Erfolg** oder **Mißerfolg** über das Schicksal des Vereins (Vergleichstermin 30. 11. des Jahres) entschieden.

Wir (Trainer und Spieler) waren bereit, uns mit der Sache voll zu identifizieren!

Grundsätzliche Hinweise zur Spielkonzeption

Bezüglich der Spielvorstellung sollten mindestens 2 Spielsysteme jederzeit praktikabel sein:

- 1 Totale Offensive, d. h. Aufgabe der Libero-Position und Pressing.
- 2 Offensiv ausgerichtetes Spielsystem mit 3 bzw. 4 sich in vorderster Linie befindenden Spielern.

Weitere Variationen sollten im Laufe der Zeit entwickelt werden. Diese Spielvorstellung war darauf abgestellt, das alles bestimmende Motto „Fußball für das Publikum“ zu verwirklichen.

Junge Spieler sind zudem oft nicht in der Lage, in angemessener, taktischer Weise Spiele für sich zu entscheiden. Sie sind ungeduldig. Das vorrangig auf Pressing ausgerichtete System erfordert auf **allen Positionen** zweikampfstarke, laufstarke und disziplinierte (im jungen Alter oft problematisch!) Spieler. Solisten sind nicht gefragt, das Miteinander ist vordergründig. Jeder Spieler muß nach dem Ballverlust unmittelbar Abwehrarbeit verrichten, die Spieler sollten dort, wo der Ball verlorengeht, verteidigen. Ebenso binden sich mit dem Ballbesitz alle Spieler in das Angriffsspiel ein, alle Akteure agieren mit Risiko nach vorne. Die Spieler müssen also gleichermaßen über Abwehr- und Angriffsqualitäten verfügen. **Vielseitigkeit ist gefragt.**

Die Positionen innerhalb eines Ordnungssystems (Spielsystems) müssen ständig besetzt sein; Spieler haben hier eigenständig zu handeln und Verantwortung zu zeigen.



SPORTVERLETZUNGEN

verlieren ihre Schrecken – wenn Sie gleich das Richtige tun!

Als erfahrener Sportler vertrauen Sie – wie auch die Deutsche Olympia-Mannschaft 1988 sowie zahlreiche National- und Bundesligamannschaften auf eine bewährte Salbe mit speziellen pflanzlichen Wirkstoffen, die Schwellungen, Prellungen,

Verstauchungen und Blutergüsse rasch zum Abklingen bringt sowie kühlend und schmerzlindernd wirkt:

VARICYLUM®-SALBE

Indikationen:

Sport- und Unfallverletzungen, Blutergüsse, Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen und Zerrungen.

Erhältlich in Apotheken

Hersteller und Literatur:
Pharma-Labor Liebermann
8883 Gundelfingen
Tel. 0 90 73/20 86

Trainingspraktische Grundprinzipien

Neben den theoretischen Hinweisen muß in der täglichen Trainingspraxis das aggressive, zweikampfstarke, laufstarke und disziplinierte Spielverhalten gefordert werden. **Die Spieler müssen wettspielgemäß trainieren.** Sie haben sich darauf einzustellen, daß es immer weniger Spielraum gibt, um Spielfreude entwickeln zu können.

Manndeckung, totales Absichern, „Auf zu Null spielen“, Tempo drosseln usw. sind charakteristische taktische Merkmale gegnerischen Defensivverhaltens, die ständig auftreten. Handlungsschnelligkeit am Ball sowie Überraschungselemente sind erforderlich.

In unserer Trainingsarbeit stand das **ganzheitliche Üben** im Vordergrund. Immer wieder wurden Spiele (4 gegen 4, ..., 10 gegen 10) mit diversen Schwerpunkten durchgeführt. Die Spieler mußten im Training zeigen, daß sie sich durchsetzen, „durchbeißen“ wollen.

Ganzheitliches Training – Warum?

Im folgenden Abschnitt wird versucht, diverse Erklärungsansätze zu formulieren, die zu Diskussionen oder Überlegungen anregen sollen.

● Verschiedene taktische Mittel, wie

- Kurzpaßspiel,
- weite, öffnende Pässe,
- Tempodribblings,
- Spiel über die Flügel,
- Flanken von der Torauslinie,
- entschlossenes Nachsetzen aus der Tiefe,

müssen bzw. sollen eingesetzt werden, um das jeweilige Fußballspiel mit einem doppelten Punktgewinn erfolgreich abzuschließen. Diese taktischen Mittel können jedoch nur dann Erfolg bringen, wenn sie zum einen in vielfältiger und zum anderen in sich ergänzender Form eingesetzt werden können.

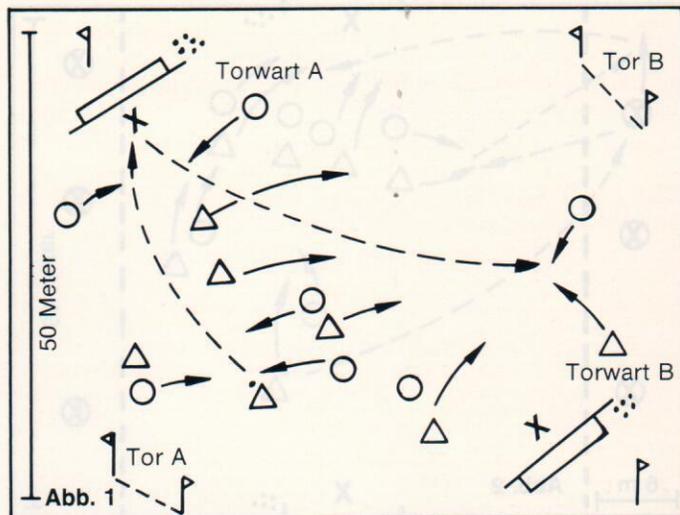
Die Spieler müssen hier durch wettspielnahe, komplexe Trainingsformen vorbereitet werden. Innerhalb dieser komplexen Trainingsformen werden verschiedene Schwerpunkte betont.

● Das Fußballspiel ist ferner ein Mannschaftsspiel. Durch Einsetzen komplexer Trainingsformen wird die mannschaftliche Geschlossenheit in der Zusammenarbeit gefördert. In den komplexen Trainingsformen merken die Spieler immer wieder, daß sie auf das „richtige“ Verhalten der Mitspieler angewiesen sind. Es wird das verantwortungsbewußte Verhalten des Einzelspielers produziert, **Spieler erziehen sich hier gegenseitig.**

● In den komplexen Trainingsformen sollten Spieler grundsätzlich nicht mit fester Positionsvorgabe belastet werden. Während eines Fußballspiels müssen heute alle Spieler in der Lage sein, Tore zu erzielen und zu verhindern. Spieler müssen ständig geschult werden, sich in allen Aufgabenbereichen darstellen zu können. Während der ganzheitlichen Trainingsformen sind die Spieler aufgefordert, situationsgerechte Handlungsschnelligkeit zu zeigen. Sie müssen Flexibilität demonstrieren.

Im folgenden werden exemplarisch einige komplexe Trainingsformen vorgestellt:

Spielform 1



Ablauf (Abb. 1):

Beide Mannschaften spielen ausschließlich auf die beiden kleinen Tore. Tore können nur erzielt werden, wenn innerhalb des Aufbauspiels ein weiter Flugball in Richtung des eigenen Torwarts vorausgeht und dieser den Ball mit einem weiten Abwurf sofort wieder ins Spiel bringt. Dabei hat der Torwart die Aufgabe, die Seiten zu wechseln.

Die gegnerische Mannschaft soll diesen Spielzug verhindern. Sie attackiert dabei zum einen den gegnerischen, ballbesitzenden Spieler und versucht zum anderen, die Kontrolle des Flugballes durch den Torwart zu verhindern.

Schwerpunkte:

Offensive:

- Schlagen weiter Flugbälle.
- Schneller Seitenwechsel durch den Torwart.
- Kontrolliertes Aufbauspiel.

Defensive:

- Kopfballspiel beim Luftduell gegen den Torwart.
- Gegner attackieren und nicht zum Paßspiel kommen lassen.
- Mögliche Angriffsräume der ballbesitzenden Mannschaft verstellen – sich schnell umorientieren können.

Variationen:

- Spiel mit 2 Ballkontakten.
- Spiel mit 2 Bällen, die gleichzeitig im Spiel sind.
- Spiel mit unterschiedlichen Mannschaftsstärken (Unter-/Überzahlverhältnisse).

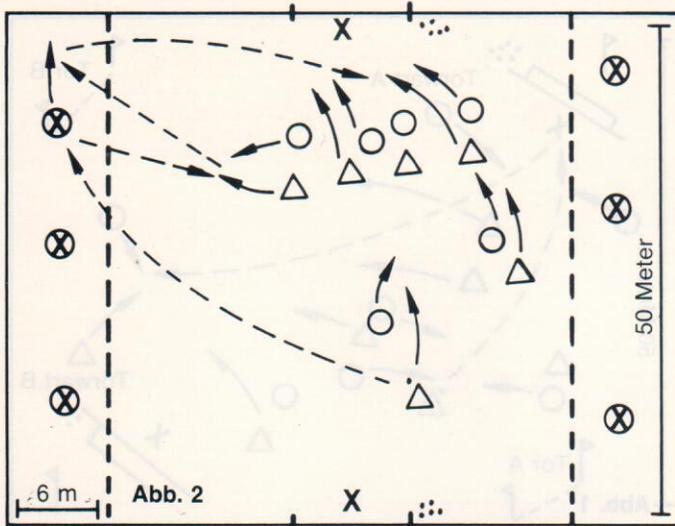
Leserinformation

Damit Sie, liebe Leser, uns noch schneller erreichen können, hat der Philippka-Verlag ein Postfach eingerichtet:

Bitte adressieren Sie deshalb in Zukunft alle Zustellungen an die

Postfach-Nummer 6540

Spielform 2



Ablauf (Abb. 2):

Die Trainingsgruppe wird in 3 Mannschaften zu je 6 Spielern eingeteilt. An beiden Seiten des Spielfeldes wird jeweils eine etwa 6 Meter breite „Flügelzone“ abgegrenzt, in denen sich je 3 Spieler als neutrale Anspielstationen im lockeren Lauf bewegen.

Im Innenraum agieren 2 Mannschaften mit je 6 Spielern. Tore können hier nur erzielt werden, nachdem mit einem neutralen Spieler ein Doppelpaß gespielt wurde.

Die Spieler am Flügel dürfen als Anspielstationen nur direkt zuspiesen. Nach einer bestimmten Zeit (3 Minuten) wird gewechselt, eine andere Mannschaft übernimmt die Aufgabe im Flügelraum.

Schwerpunkte:

Offensive:

- Spiel über die Flügel anlegen, dabei die ganze Breite des Spielfeldes einbeziehen.
- Immer wieder situationsgerecht das direkte Spiel einbringen.
- Sich auf engstem Raum durchsetzen.

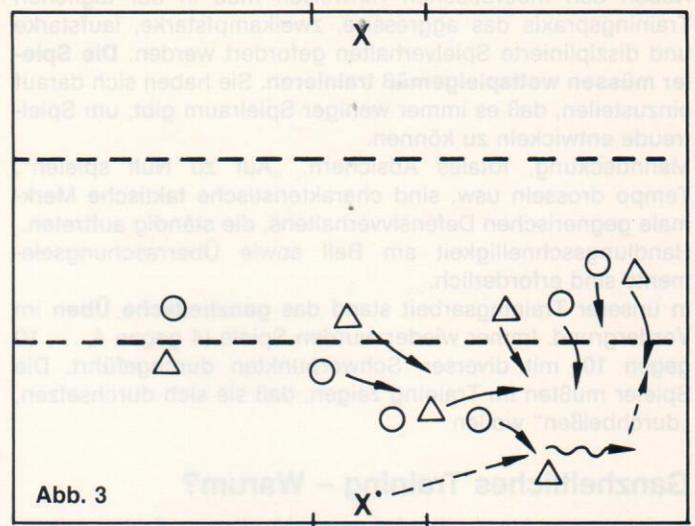
Defensive:

- Doppelpaß-Aktionen unterbinden.
- In der Breite des Spielfeldes ein effektives Defensivverhalten zeigen (schnelles Verschieben).
- Verantwortungsbewußtes, abgestimmtes Umschalten.

Variationen:

- Tore können nur erzielt werden, wenn jeder Spieler der angreifenden Mannschaft mindestens einen Doppelpaß gespielt hat.

Spielform 3



Ablauf (Abb. 3):

Das abgegrenzte Spielfeld (50x40 Meter) wird in 3 Zonen unterteilt.

Der Torwart wirft einen Spieler seiner Mannschaft in einer bestimmten Zone an. Innerhalb dieser Zone müssen **alle** Mannschaftskollegen zunächst einen Ballkontakt haben, bevor sie 1 Tor erzielen dürfen.

Die gegnerische Mannschaft versucht dies zu verhindern. Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, so wird der eigene Torwart angespielt, und die Aufgabenstellung beginnt mit einer neuen Rollenverteilung von vorne.

Alle Spieler müssen sich bei dieser Spielform einbringen, sie können sich nicht verstecken. Die Mannschaft wird aufgefordert, sich um die aktuelle Spielsituation zusammenzuziehen und Räume freizumachen, die sie dann versucht, schnell zu überbrücken.

Schwerpunkte:

Offensive:

- Einbindung aller Spieler.
- Angriffe durchdacht vorbereiten.
- Kombinationsspiel.

Defensive:

- Aggressives Forechecking/Pressing auf engstem Raum.
- Geschlossenes Defensivverhalten zeigen.

Variationen:

- Nur eine Mannschaft erhält jeweils die Aufgabe des „Drei-Zonen-Spiels“ zugewiesen – der Gegner bekommt „freies Spiel“.
- Jeweils 2 aneinanderliegende Zonen dienen als Anspielraum.

» VOM TRAINER ENTWICKELT «



Für Trainer, Übungsleiter und Vereine bestimmt.

• Trainingslisten • Trainingskarteikarten (für Übungssammlungen) • Spielaufstellungsvordrucke usw., alles um die ganze Saison planmäßig zu überblicken. Einfach Coupon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und Prospekt anfordern von:

SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
Klaus Dold
Mühlsbach 5 · 7619 Steinach
Telefon 07832/1654

Schicken Sie mir Ihren unverbindlichen Prospekt zu.

Name _____

Straße _____

Ort _____

Spielform 4

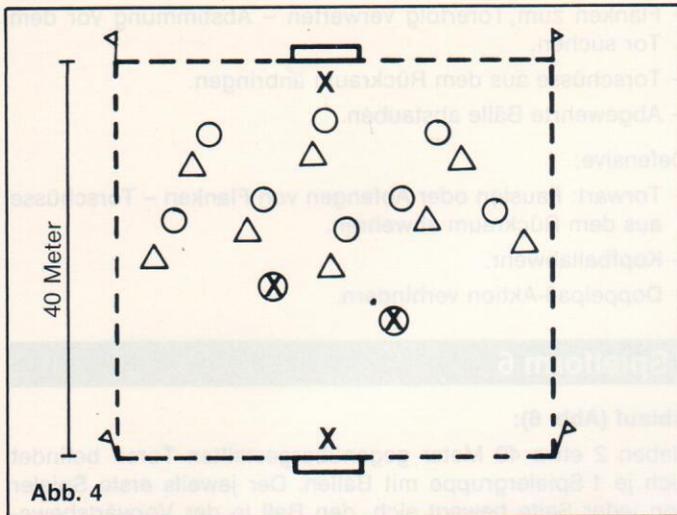


Abb. 4

Ablauf (Abb. 4):

In einem 40 x 40 Meter großen Spielfeld wird 8 gegen 8 + 2 neutrale Spieler auf 2 Tore mit Torwarten gespielt.

An beiden Seitenlinien sowie in Tornähe werden ausreichend Bälle bereitgelegt, um einen ununterbrochenen Spielverlauf sicherzustellen. Eckstöße sowie Freistöße werden nicht ausgeführt, dagegen wird der Einwurf als taktisches Mittel mitaufgenommen.

Die 2 neutralen Spieler agieren nur mit direktem Paßspiel – sie gehören jeweils der ballbesitzenden Mannschaft an. Entscheiden sie sich für einen 2. Ballkontakt, dürfen sie nur noch alleine zum Torabschluß kommen. In dieser Situation können sie nur noch ein entschlossenes, zielstrebiges Tempodribbling anwenden.

Schwerpunkte:

Offensive:

- Spiel auf engstem Raum.
- Tempodribbling.
- Ständig Torschußsituationen herstellen und verwerten.
- Schnelles Umschalten.
- Einwurf als angriffstaktisches Mittel einsetzen.

Defensive:

- Konzentriertes, mannschaftliches Defensivverhalten zeigen.
- Schnelles Umschalten.

Variationen:

- Spiel mit 2 Ballkontakten.
- Spiel mit 2 Bällen.
- Die beiden neutralen Spieler können als weitere Alternative nach einem 2. Ballkontakt Doppelpaß spielen.

Spielform 5

Ablauf (Abb. 5):

2 Tore sind etwa 40 Meter diagonal gegenüber aufgestellt. Vor jedem Tor spielen 4 Angreifer gegen 4 Verteidiger. Im Rückraum (etwa 30 bis 40 Meter vom Tor) befindet sich jeweils 1 Spieler mit Ball.

Die Flanken werden von beiden Seiten jeweils von einem außen postierten Spieler in den Strafraum geschlagen. Der

Flankengeber variiert dabei seine Zuspiele, indem er die Bälle abwechselnd auf den langen oder kurzen Pfosten spielt.

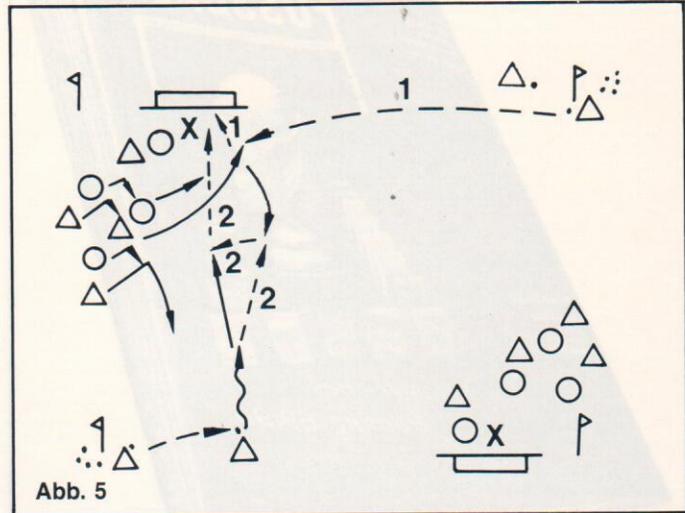


Abb. 5

Nachdem die Flanke verwertet bzw. abgefangen wurde, bewegen sich alle 4 Angriffsspieler sofort in Richtung des im Rückraum postierten Spielers, um sich situationsgerecht zum Doppelpaß anzubieten.

Nach erfolgtem Doppelpaß kommt der direkte Torschuß des Rückraumspielers.

Die Verteidiger blocken ab bzw. versuchen, das Doppelpaßspiel zu verhindern.

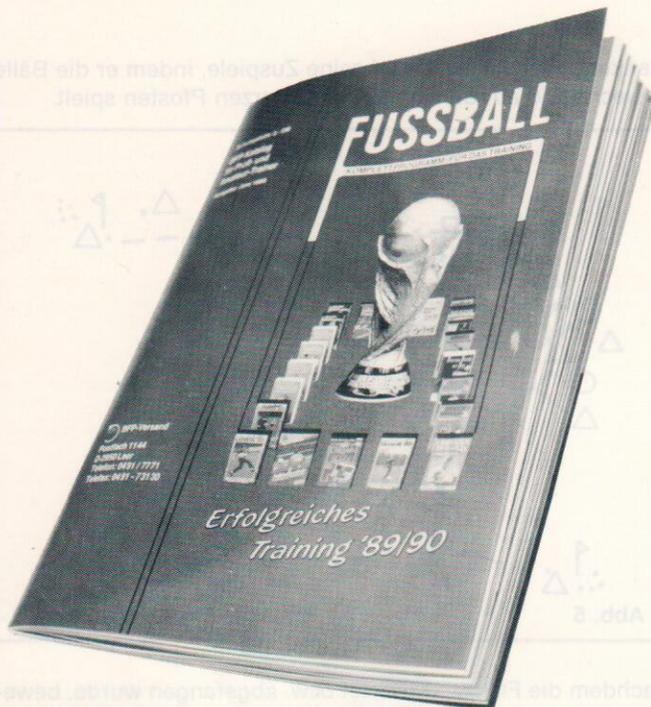
Dabei sollten die Flankengeber nach spieltaktischen Aspekten bestimmt werden, um mit dieser Übungsform gleichzeitig die „Eckstoßspezialisten“ zu schulen.



Die wettspielgemäße Schulung des Spielverhaltens in 1-gegen-1-Situationen als „Keimzelle des Spiels“ gehört bei der Arminia zum ständigen Trainingsrepertoire.

Foto: Andreas Frücht

NEUER „BFP-KATALOG“



Auf 80 -DIN A4- SEITEN :

* VIDEOS

- Lehrfilme (Jetzt auch aus Holland u. England)
- Spiele, WM, Porträts (Cruyff, Platini, Pele, Best, ...)
- Ernährung, Physiologie...

* FACHBÜCHER

- Jetzt auch aus Holland, Belgien und England

* FACHZEITSCHRIFTEN

* AUDIO-LERNPROGRAMME

* COMPUTER-SPIEL-ANALYSE

- (bekannt aus dem "Kicker-Sportmagazin")

* LEHR-HILFSMITTEL

- (u.a. neue BFP-Taktikblöcke)

* TRAININGSHILFEN

- Freistoßmauern, Hürden, Markierungen, Trainingsbälle, Medizinbälle, Lichtschranken für Schnelligkeitstraining, neue Geräte für das Sprungkrafttraining, Herzfrequenzmeßgeräte etc....

* EXCLUSIV-INTERVIEWS/REPORTAGEN

- (u.a. mit Dettmar Cramer, Robert Jung/Mainz 05, Guus Hiddink /PSV Eindhoven, Dr. K. Baron/ Ernährung, Alex Gebhart /Jugendtraining und Bernhard Dietz /Trainer beim ASC Schöppingen)

Kopieren oder ausschneiden und einsenden an:

BFP · Versand · Postfach 1144 · D - 2950 Leer

JETZT MIT DIESEM ABSCHNITT ANFORDERN

BFP · Versand · Postfach 1144 · D - 2950 Leer

Bitte schicken Sie mir Ihren neuen BFP-Katalog 89/90 (Ausgabe Juni) schnellstmögl. zu.
Die Schutzgebühr in Höhe von 3,00 DM (in Briefmarken möglich) habe ich beigelegt!

Absender:

Name:

Vorname:

Str./Nr.

PLZ/Ort:

Schwerpunkte:

Offensive:

- Flanken zum Torerfolg verwerten – Abstimmung vor dem Tor suchen.
- Torschüsse aus dem Rückraum anbringen.
- Abgewehrte Bälle abstauben.

Defensive:

- Torwart: Fausten oder Abfangen von Flanken – Torschüsse aus dem Rückraum abwehren.
- Kopfballabwehr.
- Doppelpaß-Aktion verhindern.

Spielform 6

Ablauf (Abb. 6):

Neben 2 etwa 40 Meter gegenübergestellten Toren befindet sich je 1 Spielergruppe mit Bällen. Der jeweils erste Spieler von jeder Seite bewegt sich, den Ball in der Vorwärtsbewegung jonglierend, bis zum Mittelpunkt des Übungsraumes zwischen den Toren und schlägt dann einen weiten Paß auf die andere Gruppe, den er sofort zurückgespielt bekommt.

Mit der Ballkontrolle bewegt sich dann ein weiterer Spieler aus dem Rückraum mit Tempo an der Spielfeldseite nach vorne, um zusammen mit dem ballbesitzenden Spieler im Spiel 2 gegen 1 gegen einen vor dem Tor agierenden Verteidiger (auf dieser Position wechseln sich 2 Spieler dauernd ab) situationsgerecht zum Torabschluß zu kommen.

Die Spieler wechseln in festgelegter Reihenfolge die Positionen.

Schwerpunkte:

Offensive:

- Weites Paßspiel einsetzen.
- Ballkontrolle im Lauf.
- Nachrücken aus der Tiefe.
- Situationsgerechtes Verhalten im Spiel 2 gegen 1.

Defensive:

- Defensivverhalten in Unterzahl.
- Torwart-Spiel: Halten von Torschüssen aus kurzer Distanz/ Dribbling eines Spielers abblocken.

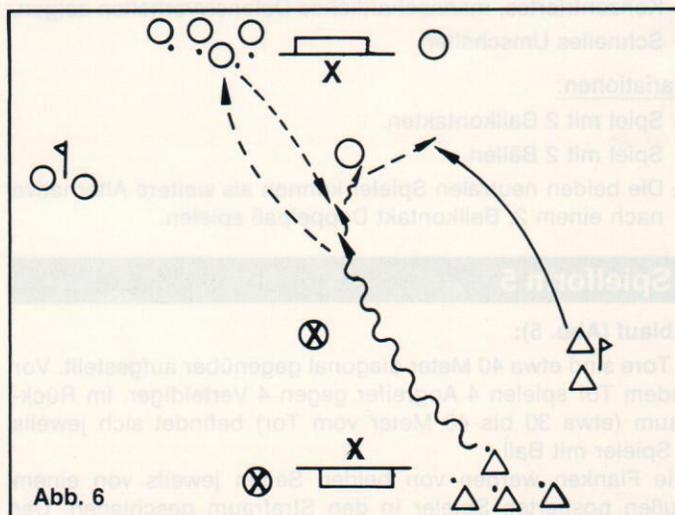


Abb. 6

Kennzeichen des Heimtrainings in der Übergangsperiode

Das Selbst- und Heimtraining hat für die Übergangsperiode einen ganz besonderen Stellenwert. Denn in diese Zeit setzen die Vereine ihre Urlaubs- und Trainingspause, so daß sich die Spieler weitgehend selbst überlassen sind.

Der Trainer, der sich Gedanken um eine sinnvolle sportliche Betätigung seiner Spieler in der Übergangsperiode macht und der dazu Empfehlungen für ein gleichermaßen leistungsorientiertes wie lustbetontes Selbst- und Heimtraining geben möchte, muß vor allem eines beachten:

Der Zeitraum zwischen der eben beendeten Spielsaison und der bevorstehenden Serie stellt sich für jeden Spieler anders dar. Entsprechend unterschiedlich sollte auch das Heimtrainingsprogramm sein.

Zeitliche Dauer

In der Regel enden die Punktspiele gegen Ende Mai, und die neue Saison beginnt etwa Mitte August; das Training wird meist Mitte Juli wiederaufgenommen. Würde ein Spieler diese 6 Wochen ohne körperliches Training verstreichen lassen, dann müßte er sich bei Beginn des Vereinstrainings erst wieder sehr mühsam in Form bringen.

Nicht selten reduziert sich allerdings die spiel- und trainingsfreie Zeit durch Auf- und Abstiegsspiele, durch Freundschaftsspiele, aber auch durch Sportreisen ins Ausland erheblich. Häufig so sehr, daß zugunsten einer längeren Urlaubszeit sogar die übliche Mindestdauer der Vorbereitung reduziert wird.

Von Verein zu Verein, von Mannschaft zu Mannschaft sind hier also erhebliche Unterschiede zu beachten.

Trainings- und Spielfreude

Sie variiert schon im Verlauf der Saison von Spielertyp zu Spielertyp erheblich. Gegen Ende der Saison reduzieren besondere Ereignisse die Trainingsbereitschaft oft sehr stark. Ein unbefriedigender Ausgang der Saison für die Mannschaft (Nichterreichen des Saisonziels, eventuell sogar Abstieg), ein langes und vielleicht zu intensives Training, Verletzungen und andere Gründe führen nicht selten dazu, daß manche Spieler vorübergehend „keinen Ball mehr sehen können“. – Geschweige denn, daß sie noch Lust auf ein systematisches Training in der üblichen Form haben.



Foto: Horstmüller

Gerhard Bauer

Fit für die neue Saison durch Heimtraining in der Übergangsperiode

In keinem Saisonabschnitt gewinnt das Selbst- und Heimtraining so an Bedeutung wie in der Übergangsperiode.

Denn ohne den regulären Trainingsbetrieb innerhalb des Mannschftsverbandes sind die Spieler im sportlichen Bereich sich selbst überlassen.

Dabei eröffnen sich in der Spielpause Zeit- und Freiräume für verschiedenste, gezielte Initiativen zur Leistungsförderung, die im „hektischen Spiel- und Trainingsbetrieb“ während der Saison außen vor bleiben müssen.

So können bei richtiger Anleitung durch den Trainer die Spieler schon lange vor dem offiziellen Trainingsbeginn eigenverantwortlich einen Beitrag für einen optimalen Start in die neue Saison leisten.

Urlaubsgestaltung

Die Art, wie die einzelnen Spieler ihren Urlaub planen und gestalten, ist sehr unterschiedlich. Vor allem **Kinder und Jugendliche** sind häufig von der Planung der Eltern abhängig und können nur bedingt selbst über die Gestaltung ihrer Freizeit bestimmen.

Bei **Profis** bürgert sich der Urlaub in alpinen Bereichen oder der Abwechslungs- und Fitneßurlaub in mediterranen Clubs (z. B. Robinson-Club) immer mehr ein. Dabei sollte Urlaubs„freizeit“ für ein zuerst ausgleichendes und dann aufbauendes Training fest mit eingeplant werden.

Ziele des Trainings in der Übergangsperiode

Die vorstehend genannten Gegebenheiten bestimmen in ganz spezieller Weise die individuellen Ziele und Inhalte des Trainings. Darüber hinaus spielt vor allem auch das Alter des Spielers eine wesentliche Rolle. Unabhängig davon lassen sich für die etwa 6 Wochen, in der die Spieler nur selbstverantwortlich im Heimtraining trainieren können, folgende Grobziele (Tab. 1) formulieren.

Inhalte, Organisation und Wirkung des Trainingsprogramms

Aktivitäten zur Regeneration

Die Regeneration kann durch Radfahren, Schwimmen, Wandern und Bergsteigen beschleunigt werden. Diese Aktivitäten bewirken durch die langandauernde, wenig intensive Belastung eine Entschlackung und Lockerung des Bewegungsapparates. Es werden Bewegungsreize gesetzt, die für den Fußballer atypisch sind. Durch die veränderte Umgebung und die meist freudvolle Stimmung kommt es auch zu einer psychischen Regeneration. Kinder und Jugendliche werden beim Baden und Radfahren wieder häufiger mit Freunden außerhalb des Vereins Kontakt finden. Erwachsene können ebenfalls mit Freunden oder der eigenen Familie Aktivitäten planen.

Physikalische Therapie

Anwendungen wie Sauna, manuelle Massagen und Unterwassermassage, Sonnenbaden etc. gehören bei Profis zum festen Programm der Wettkampfsaison. Jugendliche und Amateure kommen meist nur nach Verletzungen in den Genuß dieser wertvollen Regenerationshilfen.

1. Woche – Regenerationsprogramm ohne Ball:

- Physisch-psychische Regeneration durch Aktivitäten mit geringer Intensität
- Regeneration durch physikalische Therapie
- Medizinische Nach- und Vorsorge
- Gesunde Lebensweise, Ernährung und Schlaf

2. Woche – Ausgleichsprogramm noch ohne Fußball:

- Ausgleichssport mit vielfältiger, variabler Belastung
- Fortsetzung der physikalischen Therapien und begonnener medizinischer Behandlungen
- Durchführung von medizinischen Leistungstests
- Gesunde Lebensweise, Ernährungsumstellung

3. Woche – Allgemeines physisches Aufbau- und Techniktraining und Beginn eines individuellen Techniktrainings:

- Verbesserung der aeroben Ausdauer
- Aufbau eines allgemeinen Kraftniveaus
- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit
- Verbesserung der Ballfertigkeit

4. Woche – Verbesserung der Schnelligkeit und Erlernen neuer Finten und Tricks:

- Verbesserung der Antritts- und Grundschnelligkeit und Verbesserung fußballspezifischer Bewegungen wie Drehen, Wendungen, Richtungswechsel, Hakenschlagen usw.
- Ausdenken und Einüben neuer Finten und Tricks
- Weiterhin: täglich etwa 15 Minuten Heimgymnastik

5. Woche – Verbesserung der wettkampfspezifischen Ausdauer, Üben mit dem schwächeren Bein und Training von Spezialstößen:

- Verbesserung der wettkampfspezifischen Ausdauer
- Üben aller technischen Grundelemente nur mit dem schwächeren Bein
- Üben von Spezialstößen wie Eckstoß, Freistoß, Strafstoß

6. Woche – Verbesserung individueller technischer Stärken und Behebung individueller technischer Schwächen:

- Regenerationstraining (Ausdauertraining und physikalische Therapie) und betont sportliche Lebensweise zur Vorbereitung auf Vereinstraining (Gewichtskontrolle)
- Verbesserung/Behebung individueller technischer Stärken und Schwächen

Tab. 1: Grobziele eines 6wöchigen Selbst- und Heimtrainings in der Übergangsperiode

Nach einer langen Saison, vor allem, wenn der Endspurt sehr anstrengend war, sollten aber auch sie sich bei Möglichkeit gezielt einem derartigen Programm unterziehen.

Medizinische Nach- und Vorsorge

Dazu gehört vor allem die gründliche sportärztliche Untersuchung der Sporttauglichkeit, die sowohl internistische wie orthopädische Tests beinhaltet. Die Feststellung von Entzündungsherden ist dabei sehr wichtig. Kinder und Jugendliche werden insbesondere auf entwicklungsbedingte Störungen hin untersucht. Für leistungsorientierte Spieler sind auch Leistungstests auf dem Fahrradergometer oder dem Lauf-

band und Blutanalysen zu empfehlen. Die computergesteuerte Messung der Kraft in der Sprung- und Schußmuskulatur kann wichtige Hinweise auf Schäden und Defizite geben.

Gesunde Lebensweise – Ernährung und Schlaf

Für den leistungsorientierten Spieler darf das Ende der Wettkampfsaison nicht zum Startsignal für einen „lockeren Lebenswandel“ werden. Im Gegenteil – die umfassende und schnelle Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit setzt als flankierende Hilfe einen gesunden Lebenswandel voraus. Dazu gehören: ausreichender Schlaf, Reduktion oder Vermeidung von Genußgiften (Nikotin, Alkohol)

und eine ausgewogene Ernährung. Wenn möglich, sollte sich jeder Spieler zur Entschlackung auch einer ärztlich vorgeschlagenen Diät oder Saftkur unterziehen.

Ausgleichssport

Schon die oben genannten Aktivitäten zur Regeneration können als Ausgleichssport betrachtet werden. Ab der 2. Woche des Heimtrainings sollten zusätzliche Sportarten betrieben werden, die bestimmte fußballuntypische Reize setzen und deren Wirkung wertvolle ausgleichende Funktionen haben. Durch die Andersartigkeit der Belastung gewinnt der Spieler weiterhin den nötigen und gewünschten Abstand zum Fußball.

Durch Sportarten wie Basketball, Tennis, Tischtennis, Volleyball und Golf wird die allgemeine Koordinationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen erhalten und weiterentwickelt, von Sportarten wie Surfen, Segeln, Tauchen oder von besonders gefährlichen Sportarten (Drachenfliegen etc.) ist aus verschiedenen Gründen dagegen eher abzuraten.

Verbesserung der Ballfertigkeit – auch mit dem schwächeren Bein

Vielfältige Selbstbeschäftigungsübungen mit Ball verbessern das Ballgefühl und die spezielle Koordinationsfähigkeit.

Vor allem aber sind sie geradezu ideal für das Heimtraining geeignet. Kinder und Jugendliche können die Übungen auf Bolzplätzen, Spielstraßen und Hinterhöfen durchführen – ja mit Tennisbällen sogar in Haus und Wohnung. Durch das Üben mit unterschiedlich schweren und großen Bällen, mit Turnschuhen und barfuß (Schwimmbad/Strand) wird das Ballgefühl besonders gut entwickelt.

Das Üben mit dem schwachen Bein (z. B. Führen des Balles mit Sohle, Innen- und Außenseite um Markierungen, Verarbeiten hochgeschlagener Bälle, Jonglieren des Balles, Passen und Schießen gegen eine Schußwand) schult das bessere Bein automatisch mit.

Ambitionierte Kinder und Jugendliche, die zum Leistungsfußball streben, sollten – zumindest in den Ferien – täglich etwa 20 bis 30 Minuten so am Ball **arbeiten**. Sie werden in der neuen Saison mit einer wesentlich größeren Sicherheit in der Ballbehandlung überraschen.

Einüben von Finten und Tricks

Spieler, die ein großes Repertoire an Finten und Tricks haben, sind heute noch wertvoller – und seltener – als früher: Sie reißen Löcher in das dichtgestaffelte Abwehrbollwerk. Leider hinken die deutschen Spieler darin (vor allem der Nachwuchs!) der internationalen Entwicklung hinterher. Durch gezieltes Heimtraining kann der Spieler schnelle Fortschritte machen.

Diese Finten müssen systematisch, regelmäßig und ohne Zeitdruck geübt werden: Sie müssen zuerst im Stand, dann im langsamen Lauf, schließlich an halbaktiven und aktiven Gegnern erprobt und zuletzt in Trainingsspiel und im Wettkampf bewußt angewendet werden.

Auf Beidbeinigkeit ist dabei ganz besonders zu achten!

Innen-/Außenseite, Spann und Sohle und Hacken **beider** Beine sind für angeäußerte Richtungswechsel einzusetzen. Der Spieler sollte möglichst selbst fantasievolle Tricks erfinden. Die Videofilme von WIEL COERVER („Treffer“) bieten dazu zahlreiche Anregungen.

Auch im folgenden Praxisteil werden exemplarisch einige dieser Ausspielbewegungen in Bildreihen dargestellt.

Einüben von Spezialstößen für Standardsituationen

Im allgemeinen Vereinstraining kommt das Üben der präzisen Ausführung von Eckstößen, Freistößen und Strafstößen meist zu kurz. Dabei werden viele Spiele durch die kunstvolle Ausführung dieser Standardsituationen gewonnen – oder sie könnten dadurch gewonnen werden. Hohe Anforderungen an Sicherheit und Präzision der Ausführung können nur durch vielfaches, ja hundertfaches Üben erfüllt werden. Die Zeit dazu hat ein Spieler eigentlich nur beim Üben außerhalb des regulären Trainingsbetriebes. Das Heimtraining eignet sich dazu vorzüglich.

Verbesserung individueller technischer Stärken und Behebung individueller technischer Mängel

Wenn ein Spieler seine besonderen individuellen technischen Stärken (z. B. Kopfstoß, Dribbling, Torschuß, langer Paß, Tackling) weiter perfektioniert, wird er für seine Mannschaft als Spezialist zum oft spielentscheidenden Faktor.

Wenn er umgekehrt seine entsprechenden Schwächen weitgehend ausmerzt, wird er immer weniger zum Risiko für seine Mitspieler und den Trainer.

Im allgemeinen Mannschaftstraining bleibt für dieses individuelle Sondertraining oft viel zu wenig Zeit. Auch dafür kann im Heimtraining wertvolle Arbeit geleistet werden.

Verbesserung der aeroben Ausdauer

Ab der 2. Woche sollte dieser so wichtige Konditionsfaktor, der in der Wett-



**Der neue
SPORT-THIEME
Versandhauskatalog ist da,
mit mehr als 3.500 Artikeln,
durchgehend farbig illustriert,
180 Seiten stark.**

**Von Sportfachleuten
für Sportler.**

**Bestellen Sie Ihren
Katalog bei:**

SPORT-THIEME

Postfach 320/72
3332 Grasleben/Helmstedt
Telefon 0 53 57 / 1 81 81



Diesen Gutschein ausfüllen
und abschicken an:

SPORT-THIEME

Postfach 320/78 3332 Grasleben

**Ja, schicken Sie mir den
neuen Katalog**

NAME

STRASSE

PLZ ORT

spielperiode heute meist noch zu wenig trainiert wird, zum Standardprogramm gehören.

Wenigstens 2mal pro Woche sollten im Wald oder an der Küste (Urlaub!) Dauer- und Tempowechselläufe von etwa 30 Minuten Dauer absolviert werden. Der Puls sollte dabei zwischen 140 und 160 pendeln, die Intensität als gering empfunden werden. Physiologisch besonders wirkungsvoll ist das Ausdauertraining in Höhenlagen.

Auch Kinder und Jugendliche sollten die Ausdauer zielstrebig verbessern. Sie können die Dauer der Belastung von 10 Minuten aufwärts steigern.

Verbesserung der allgemeinen Kraft

Fußballspieler haben häufig ein sehr einseitig entwickeltes Kraftpotential. Ihre Defizite liegen zumeist in der Rumpfmuskulatur (Bauch-/Rückenmuskel) und in der Muskulatur des Schultergürtels und der Arme. Auch die rückwärtigen Oberschenkelmuskeln (Kniebeuger) und die Muskeln im schwächeren Bein sind oft zu wenig entwickelt.

Ein funktionell ausgewogenes Trainingsprogramm mit wöchentlich 3 bis 4 Belastungseinheiten kann innerhalb von 14 Tagen sichtbare Erfolge bringen. Das Buch „Fußball-Funktionsgymnastik“ von KNEBEL/HERBECK/HAMSEN bietet dazu wertvolle Anregungen an.

Das Training in einem gut geleiteten Fitness-Studio, an Kraftmaschinen und unter Anleitung eines erfahrenen Sportlehrers ist besonders dann zu empfehlen, wenn verletzungsbedingte Kraftdefizite vorliegen. Einige einfache Übungen finden sich im Praxisteil.

Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit

Viel zu wenige Fußballspieler absolvieren regelmäßig – am besten täglich zu Hause – Dehnungsübungen. Dabei ist dies leicht ohne größeren zeitlichen und organisatorischen Aufwand möglich.

Wir Trainer müssen unsere Spieler davon überzeugen, daß ein tägliches 15minütiges Heimprogramm für die spezifische Gewandtheit äußerst wertvoll und als Verletzungsprophylaxe nahezu unumgänglich notwendig ist. Auch dafür gibt das Buch von KNEBEL/HERBECK/HAMSEN gute Tips.

Wichtig: Viele bisher im Fußballtraining üblichen Übungen sind aus medizinisch-orthopädischer Sicht (s. KNEBEL/HERBECK/HAMSEN) insbesondere für Jugendliche abzulehnen.

Der Trainer sollte den Spielern ein straffes Übungsprogramm mit wenigen Übungen schriftlich zusammenstellen und die richtige Ausführung der Übungen lehren.

Einige wenige Beispiele für zweckmäßige und unzweckmäßige Übungen werden im Praxisteil gezeigt.

Verbesserung der Schnelligkeit

Im Gegensatz zu einer weitverbreiteten Meinung kann die individuelle Schnelligkeit des Antritts, der Beschleunigung (Grundschnelligkeit) und vor allem der fußballspezifischen Handlungen ohne und mit Ball (Abstoppen, Hakenschlagen, Drehen, Wenden usw.) wesentlich gesteigert werden.

Durch die Verbesserung der intramuskulären Koordination (z. B. wird die Schrittfrequenz dadurch schneller) ist dies auch schon bei Kindern möglich. Für das Heimtraining eignen sich beispielsweise folgende Übungen:

- Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen, auch mit Drehungen und nach Sprüngen über Distanzen von 5 bis 30 Meter (Koordinationsschulung)

- Sprünge aus der Hocke, möglichst explosiv, auch mit einem Bein (Schnellkraft)
- Kurze Sprints und Sprungläufe bergauf, auch über Treppen (Schnellkraft)
- Sprints bergab über etwa 30 bis 40 Meter mit maximalem Tempo (Schrittfrequenz-Steigerung)
- Sprints mit Ball, auch mit Richtungsänderung (fußballspezifische Koordinationsschulung)

Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer

Die Schnelligkeitsausdauer hat nach neueren Erkenntnissen (Prof. LIESEN) für den Spieler nicht den Stellenwert wie lange Zeit vermutet. Insbesondere die Fähigkeit zur laktaziden Energiebereitstellung (Übersäuerung) und zur Abpufferung hoher Laktatwerte wird weniger benötigt. Da das Training der Schnelligkeitsausdauer physisch und psychisch anstrengend und anspruchsvoll ist und lange Regenerationspausen erfordert, sollte es, wenn überhaupt, nur ganz selten ins Heimtraining eingestreut werden.

Hügelläufe nach der Intervallmethode, intensive Tempoeinlagen bei Waldläufen – und wenn Partner zur Verfügung stehen auch Spiele wie 1 gegen 1/ 2 gegen 2 (Pausen einlegen!) – eignen sich dafür besonders gut.

Motivation/Anleitung zur Durchführung des Heimtrainings

Das Heimtraining in der wettspielfreien Zeit kann beim Spieler aus den verschiedensten Gründen (vgl. Folge zum Selbst- und Heimtraining in ft 2/1989, 3) zu einer Leistungsexplosion führen.

Er muß das Training allerdings systematisch, d. h. regelmäßig, planvoll und mit Freude betreiben. Die optimale Wirkung wird es nur dann erzielen, wenn der Spieler es innerlich bejaht, d. h., wenn er davon überzeugt ist und es gerne macht.

Der Trainer muß dazu in der Regel Überzeugungsarbeit leisten, er muß die nötigen Grundkenntnisse vermitteln, bei der Planung mithelfen (schriftliche Hinweise und Trainingsvorschläge an Spieler ausgeben, z. B. eine Kopie dieses Artikels mit individuellen Ergänzungen) und den Spieler nach allen Regeln der Kunst motivieren (Hoffnung und Freude auf Erfolg wecken!).

SUPER-ANGEBOT

10 Bälle nur DM

189,-



Wettspielfußball aus dem abriebfesten BAREX-Material, 32tlg., s/w, handgenäht, für alle Witterungsverhältnisse, sowohl Hartplätze als auch Rasen.

Art.-Nr. 23007 10 Bälle nur DM **189,-** zzgl. DM 5,- Portoanteil

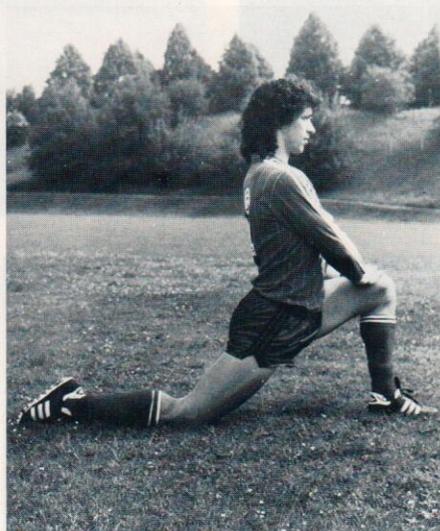
Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(084 65) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 65, 8079 Kipfenberg

Auslieferung für die Schweiz:
Girtag AG, Postfach 81,
CH-8152 Glattbrugg

Verbesserung der Beweglichkeit



Bei richtiger Ausführung werden die verhärteten Muskeln in der Rumpf-/ Beinmuskulatur gedehnt (Vorbeugen gegen Muskelverletzungen).

Tolle neue Werbeprämien

Gehen Sie auf Punktejagd!

Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „handballtraining“ zu gewinnen: **Mehr als 50 Prämien** haben wir als Belohnung ausgewählt! Prämien von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein **neues Punkt-System** (1 neues Jahres-Abo = 1 Punkt, Punkte können gesammelt werden) –, aber alle **nützlich** und größtenteils **Markenartikel**.

Hier nur ein Beispiel: PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF (Vier-Punkte-Prämie)



Kundennummer/Absender: 1.14.

Diesen **fußballtraining-**Neubezieher habe ich geworben:

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bezug ab (Monat/Jahr) _____ Unterschrift des Neubeziehers) _____

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

Er/Sie bestellt ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „**fußballtraining**“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 56,40, im Ausland DM 61,20, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Er/Sie war bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.

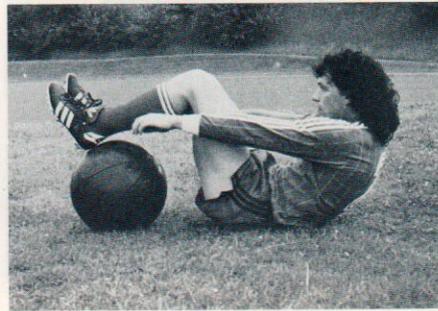
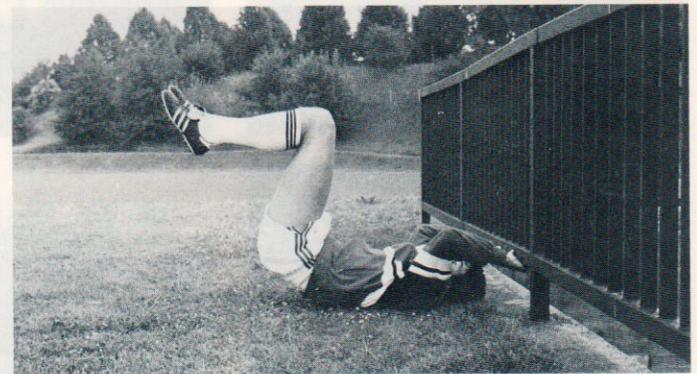
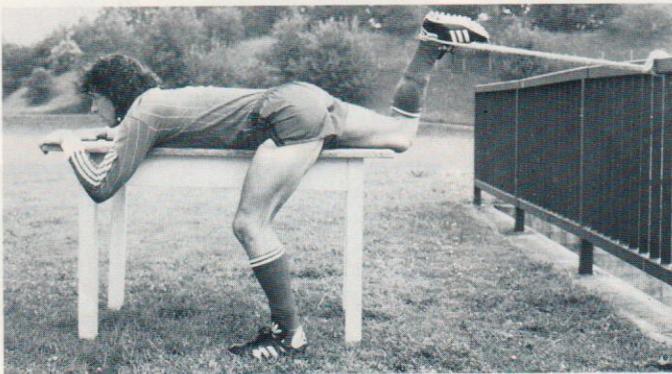
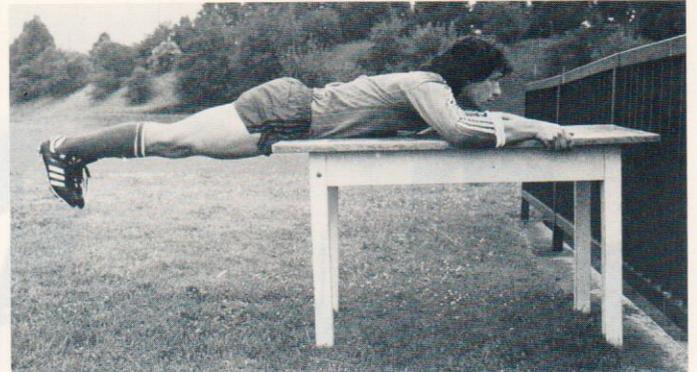
Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.
 Erbitten Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.

Gewünschte Prämie(n): _____

(Datum/Unterschrift)

Coupon bitte einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!)

Verbesserung der allgemeinen Kraft



Kraftschulung mit und ohne Kleingeräte – bei diesen Übungen werden die Empfehlungen der Orthopäden und Krankengymnasten mitberücksichtigt. Dabei sollte möglichst täglich ein Gymnastikprogramm von 15 bis 20 Minuten absolviert werden.

**sport
psychologie**

Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie 4. Jahrgang, Juni 1989

2/89

Anwendungsbeispiel: Psychologische Betreuung eines Basketball-Bundesligaspieler
Sichere Belastung, Beanspruchung und Bewältigung
Forschungsbericht: Beanspruchung und Belastung im Triathlon

Themenschwerpunkt:

**Belastung, Beanspruchung
und Bewältigung**

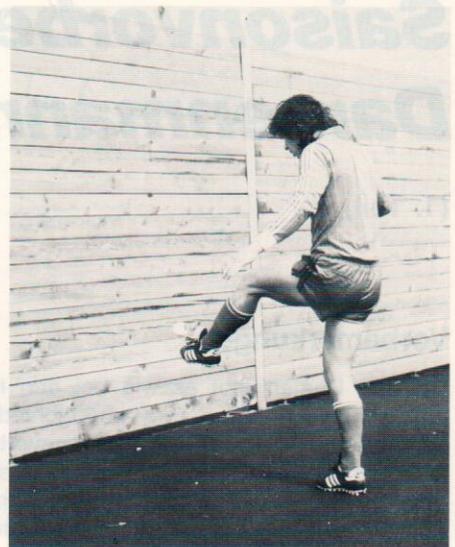
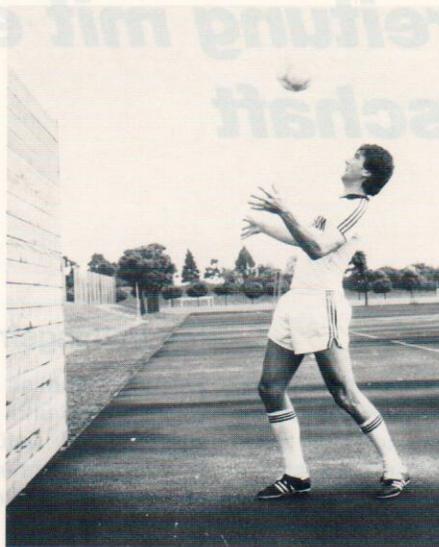
Das Verständnis dieser zentralen Komponenten im Trainings- und Wettkampfalltag eines Sportlers ist unverzichtbar für jeden Übungsleiter und Trainer. Die Zusammenhänge zu erläutern, gehört zu den Basisinformationen sportpsychologischer Inhalte der Trainerausbildung. Die Behandlung dieses Themas wird in den beiden folgenden Heften fortgesetzt.

Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** der 4. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,- (in 1,-DM-Briefmarken): diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

**Philippka-Verlag, Postfach 6540,
4400 Münster, ☎ 0251/23 50 45**

Philippka
Bestellschein
Seite 50

Verbesserung der Ballfertigkeit



Einüben von Finten und Tricks



Frei im Raum, an einer Markierungs-
stange als imaginären Gegner oder mit
Trainingspartner – im Heimtraining
können Finten entwickelt und perfek-
tioniert werden.
Dabei sollte immer auf weiche, flüssige
Bewegungsverbindungen geachtet
werden.

Tina Theune-Meyer

Saisonvorbereitung mit einer Damenmannschaft

(1. Teil)

Vorbemerkungen

Bei den Damen gibt es wie bei den Herren je nach Liga unterschiedlich lange und unterschiedlich intensive Wettkampfperioden, so daß eine Saisonvorbereitung auch ganz differenziert geplant werden muß. Am stärksten belastet am Ende einer Saison sind die Mannschaften, die in der höchsten Spielklasse spielen und sich für die Endrunde der Deutschen Meisterschaft (Mitte Mai bis Ende Juni) qualifiziert haben, die im Anschluß an die Meisterschaft der Spielklassen stattfindet. Hinzu kommt, daß in diesen Mannschaften auch oft eine Reihe von Auswahlspielerinnen vertreten sind, die das ganze Jahr über zusätzliche Wettspiele bestreiten müssen. Andererseits gibt es für diese starken Mannschaften auch häufig in der Saison „leichtere“ Gegner, also Phasen, in denen die Mannschaft nicht so beansprucht ist. Hier sollten die Trainer das Prinzip der Periodisierung weniger auf ein Spieljahr beziehen als vielmehr innerhalb kürzerer Zeitspannen regulierend ausrichten. So gesehen kann auch die Saisonvorbereitungsphase auf ganz unterschiedliche Ziele ausgerichtet sein.

Genauso problematisch ist für die meisten anderen Teams die echt lange Wettspielpause in den Sommermonaten (Mitte Mai bis Mitte August). Obwohl die Trainingsverhältnisse im Sommer eigentlich ideal sind, um einmal gezielt einen bestimmten Schwerpunkt in den Mittelpunkt stellen zu können, versuchen nur wenige Trainer die Trainingsbelastungen so weiterzusteuern, daß es zu keinem radikalen Leistungsabfall kommt.

Die Vorbereitungsphase darf auf keinen Fall ein Neubeginn sein, sondern muß als behutsamer Übergang zu einer etwas belastenderen Wettkampfperiode angesehen werden.

Es sollte auf jeden Fall nach Meisterschaftsende einige Wochen gezielt weitertrainiert werden, um den Leistungsunterschied zu den Spitzenvereinen nicht zu groß werden zu lassen. Das Training sollte aber immer spaßbetont, freiwillig und ohne Streßerzeugung geplant werden.

Ein ganzjähriges Ziel einer jeden Mannschaft muß die **Erhaltung der Ausdauerleistungsfähigkeit** sein. Kleine motivierende Spiele erfüllen diesen Zweck und dürfen nicht zu kurz kommen. Zu empfehlen sind in dieser Zeit außerdem ein gezieltes Stretchingprogramm, das lange Auslaufen barfuß auf weichem Rasen, aber auch bestimmte technische Schwerpunkte wie Verbesserung des Kopfballspiels, Torschußtraining, Erlernen bestimmter „akrobatischer“ Fußballtechniken (Flugkopfball, Fallrückzieher, Hüftdrehstoß) oder verschiedene Gleittechniken für Angriffs- und Abwehrspieler.

Spielerinnen, die verletzungsbedingt dringend pausieren müßten, sollten mit einem regenerierenden Programm (Physiotherapie, spezielle Gymnastik) aufgebaut werden.

Die trainingsfreie Zeit

Selbstverständlich benötigt jede Mannschaft einmal Abstand voneinander, und jeder Trainer sollte ein gewisses „Fingerspitzengefühl“ dafür entwickeln, wann eine Pause angebracht ist. Die Spielerinnen sollten sich mit einer frohen Erwartungshaltung beim ersten Mannschaftstraining der neuen Saison wiedertreffen. Alle sollten jedoch wissen, daß sich lediglich eine Pause von maximal 10 Tagen passiver Erholung verkraften läßt, danach aber die Leistung wieder aufgebaut werden muß, um den Formaufbau in der Vorbereitungszeit nicht unnötig zu verzögern. Der Trainer sollte die Leistungsentwicklung der Spielerinnen positiv beeinflussen, indem er sie über entsprechende Programme für eine aktive Erholung informiert (z. B. Squashen, Volleyball, Radfahren, lockere Lauffreize, Schwimmen mit anschließendem Gymnastikprogramm) und sie in der Persönlichkeitsentwicklung als Sportler fördert: Jede Spielerin muß für sich die Verantwortung tragen, sie ist aber auch verantwortlich für die Mannschaftsleistung in der kommenden Saison und darüber hinaus für die Attraktivität des Damenfußballs – obwohl sie in dieser Hinsicht weder in ideeller noch in materieller Hinsicht angemessene Anerkennung bekommen wird.

Allgemeingültige Aussagen für Mannschaften mit einem 2- bis 3maligen Training in der Woche

Im Prinzip bedeuten die vorherigen trainingsmethodischen Grundsätze, daß für die Vorbereitungszeit **fast kein** Unterschied zum Training während der Saison besteht. Das Ziel ist es, alle Faktoren der Spielleistung (Technik – Taktik – Kondition) bis zum Saisonstart auf ein hohes Niveau zu bringen, d. h. erneut eine hohe Wettspielfähigkeit zu erreichen.

Dabei unterscheidet sich auch das Konditionstraining nicht wesentlich vom Training innerhalb der Saison. Zu Beginn der Vorbereitung muß etwas mehr Wert gelegt werden auf das **Training der Ausdauer** in Form von Spielen am Ende einer Trainingseinheit und Regenerationsläufen über längere Zeit nach dem Training. Insofern umfaßt das Training anfangs ein etwas erweitertes Programm. Da die meisten Vereine auch in der oberen Spielklasse nicht häufiger als 3mal in der Woche trainieren, sind für ein effektives Training solche Spiel- und Übungsformen auszusuchen, die mehrere Komponenten der Spielleistung gleichzeitig entwickeln und mit denen parallel mehrere Ziele erreicht werden können (z. B. Torschuß in Verbindung mit Schnelligkeit). Das 3malige Training würde nicht ausreichen, um einzelne Komponenten isoliert auf einem hohen Niveau ausbilden zu können, wie es im Profibereich möglich ist. Insofern ist grundsätzlich ein fußballspezifisches, kombiniertes Training notwendig, wie es in folgendem Beispiel eines Trainingsaufbaus skizziert wird:

Exemplarischer Trainingsaufbau

4–5 Min.	Lockerer Aufwärmen	Aktivieren der Energiespeicher
15 Min.	Kontinuierliche Steigerung	Impulse setzen zur Verbesserung der Koordination und Reaktion
15–20 Min.	Technisch-konditioneller Schwerpunkt mit und ohne Ball	Vermehren der Energiespeicher (Schnelligkeit)
15–20 Min.	Technisch-taktischer Schwerpunkt	z. B. durch Spiel- und Übungsformen mit Intervallcharakter und ausreichend Zeit zum Wiederauffüllen der Energiespeicher
2x 7 Min.	Spielen mit Tempo	Spielerische Akzente setzen – parallel Training der Erholungsfähigkeit
10 Min.	Auslaufen ohne Tempo	Regenerations- und Ausdauertraining

Gefördert werden sollten sie natürlich auch im athletischen Bereich mit entsprechenden, nicht überfordernden, aber regelmäßigen Belastungen. Das Training der Sprungkraft, Antrittsschnelligkeit und die Konditionsgymnastik muß in der Wettkampfperiode genauso intensiv beibehalten werden wie in der Vorbereitungszeit. Es gibt viele Möglichkeiten, die Verbesserung physischer Fähigkeiten sinnvoll im Training miteinzuplanen. Damit wird gleichzeitig auch die Kreativität einer Spielerin gefördert, denn Grundlage für ein qualitativ gutes Spiel in hohem Tempo mit hohem Attraktivitätswert ist immer auch eine gute physische Verfassung.

Bemerkungen zur Planung der folgenden Trainingseinheiten (Vorbereitungsphase)

Die folgenden trainingspraktischen Beispiele sind als Anregung gedacht und beziehen sich auf eine Mannschaft, die 3mal in der Woche trainiert (oberer Leistungsbereich). Miteingeplant sind einige zusätzliche Trainingseinheiten für Spielerinnen mit Ambitionen in Richtung Verbandsauswahl (Laufprogramme, alternativ ein Regenerationstraining und ein Training zur Verbesserung der Antrittsschnelligkeit).

Das Programm ist konzipiert für eine 4wöchige Vorbereitung mit der Mannschaft, wobei vorausgesetzt wird, daß die Spielerinnen sich im Urlaub oder zu Hause 2 Wochen gezielt auf das Vereinstraining vorbereitet haben. Miteingeplant ist ein Trainingslager am Ende der zweiten Woche als ein wesentlicher Faktor im Hinblick auf das Einspielen der Mannschaft.

Die günstigsten Trainingstage für ein Vereinstraining sind der Dienstag, Mittwoch und Freitag (Spiele am Sonntag). In jedem Training sollten immer sowohl spielerische als auch athletische Akzente gesetzt werden (Schnellkraft am besten zu Beginn der Woche, Schnelligkeit am Ende der Woche). Techniktraining sollte immer vor dem Konditionstraining stattfinden, ein Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining immer vor Ausdauerbelastungen. Auf diesen richtigen Ablauf der Trainingsschwerpunkte ist bei jeder Trainingseinheit zu achten.

Besondere geschlechtsspezifische Merkmale

Frauen haben etwa 30 Prozent weniger Maximalkraft und besitzen aufgrund anderer hormoneller Grundlagen auch eine geringere Erholungsfähigkeit als Männer. Konsequenterweise muß der Trainingsumfang ebenso wie die Intensität der Belastungen geringer sein.

Ein verstärktes Regenerationstraining ist nach intensiven Belastungen angebracht, da die Trainingsanpassungen länger dauern (Frauen haben weniger Energiespeicher).

Dafür stehen die Frauen im koordinativen Bereich den Männern in nichts nach und können daher alle technisch-taktischen Elemente genauso intensiv trainieren.

1. Phase	2. Phase	3. Phase
<p>Selbständiges Training nach einem Programm</p> <p><u>1. und 2. Woche</u></p> <p>Täglich 30 Minuten Alternativsportarten mit anschließendem Gymnastikprogramm oder 30 Minuten Laufen mit Gymnastikpausen (Intensität bis 150 Pulsschläge im 4er-Atemrhythmus).</p> <p>Empfehlenswert auch: „Techniktraining“ und „Konditionstraining“ nach G. Bauer, in: „fußballtraining“, Heft 2, 1989, Seite 4f.</p> <p>Hohe Anforderungen an Selbstverantwortung und Selbständigkeit.</p>	<p>Umfangreiche Vorbereitung</p> <p><u>3. und 4. Woche</u> (Trainingslager mit 1 Vorbereitungsspiel)</p> <p>Gezielte fußballspezifische Vorbereitung, d. h. Training aller Faktoren der Spielleistung: Technik, Taktik und Kondition parallel schulen.</p> <p>Inhalte: Dribbling, Passen, Anbieten, Freilaufen, Ballkontrolle, Torschußtraining, Kopfballspiel, Abwehrtechniken; Angriffs- und Abwehrverhalten in kleinen Gruppen; Training der Ausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraft und der allgemeinen Athletik.</p> <p>Kompakter und motivierender Formaufbau im Kreise der Mannschaft.</p>	<p>Intensive und spezielle Vorbereitung</p> <p><u>5. und 6. Woche</u></p> <p>Gezielte technische und taktische Schwerpunkte erarbeiten und gleichzeitig die konditionellen Elemente weiter mitschulen.</p> <p>Intensives Training unter Wettspielverhältnissen.</p> <p>Mannschaftstaktisches Training: z. B. sicheres Aufbauspiel bis zum Torabschluß, betontes Flügelspiel, ballorientiertes Abwehrverhalten.</p> <p>Wettspiele, um mit der Zeit eine feste Mannschftsformation zu finden.</p>

Planung der Vorbereitungssaison

B4 Trainingsplanung

Datum	TE/Spiel	Schwerpunkt	Dauer	Ort	
Di	TE 1 (Verein)	20 Minuten Ballarbeit (Jonglieren und Dribbeln); 20 Minuten Fahrtspiel mit Ball – spielerische Übungen mit wechselndem Tempo; Spiel 4:4 auf Linientore über 2x 7 Minuten; 15 Minuten Auslaufen; Torwart trainiert während des Fahrtspiels extra.	75 Minuten	Platz	3. Vorbereitungswoche
Mi	TE 2 (Verein)	25 Minuten spielerisches Aufwärmen auf kleine Hütchentore; 15 Minuten allgemeine athletische Ausbildung mit Ball; 2x 10 Minuten spielerisch-konditionelles Training: Spiel 2:2 auf 4 kleine Tore/Spiel 6:6 auf 4 kleine Tore im Halbfeld; Torwart trainiert in dieser Phase extra; 15 Minuten Auslaufen.	80 Minuten	Platz	
Fr	TE 3 (Verein)	25 Minuten Aufwärmen (in Verbindung mit Dribbeln und Passen); 20 Minuten technisch-konditioneller Schwerpunkt: Passen – Anbieten – Freilaufen – in Verbindung mit Torschußtraining – im Spiel 2:2 plus 2:2 mit einem neutralen Anspieler (TW). Spielerisch-konditionelles Training: 4:4 plus 4:4 auf 2 große Tore über 2x 7 Minuten; 15 Minuten Auslaufen.	80 Minuten	Platz	
Sa oder So	TE 4 (Trainingsprogramm)	Fahrtspiel mit den Schwerpunkten Schnellkraft und Erholungsfähigkeit (siehe Praxisteil).	40 Minuten	Wald	
Mo	TE 5 (Trainingsprogramm)	Ausgleichssportart und Funktionsgymnastik nach Programm.		nach Wahl	
Di	TE 6 (Verein)	25 Minuten Aufwärmen (Übungen in der 4er-Gruppe); 20 Minuten technisch-konditioneller Schwerpunkt: Zuspiel und Ballkontrolle; 2x 10 Minuten spielerisch-konditionelles Training: 2:2 plus 4 Anspielstationen und 2:2 plus 2:2 im vorgegebenen Feld; 10 Minuten Auslaufen in Verbindung mit Ballarbeit; Torwart trainiert nach dem Aufwärmen extra.	80 Minuten	Platz	4. Vorbereitungswoche
Mi	TE 7 (Verein)	20 Minuten Aufwärmen (Laufen in der 2er-Gruppe mit wechselnder Belastung und allgemeiner athletischer Ausbildung); 10 Minuten kombiniertes Sprung- und Sprinttraining; 15 Minuten technisch-taktischer Schwerpunkt: Kopfballspiel; 20 Minuten Spiel- und Übungsformen mit dem Schwerpunkt, Kopfbaltore zu erzielen; 10 Minuten Spiel 8:8 auf 2 Tore ohne Tempo mit Auslaufcharakter.	80 Minuten	Platz	
Fr	TE 8 (Verein)	25 Minuten Aufwärmen (Zusammenspiel in 6er-Gruppen); 35 Minuten Stationstraining mit dem Schwerpunkt: Zusammenspiel vor dem Tor; 10 Minuten Spiel auf ein bewegtes Tor mit Auslaufcharakter.	75 Minuten	Trainingslager	
Sa (vormittags)	TE 9 (Verein)	15 Minuten Aufwärmen (einzeln oder mit Partner-Übungen zur Verbesserung der Koordination und Reaktion); 2x 10 Minuten technisch-konditioneller Schwerpunkt: Torschuß in Verbindung mit Schnelligkeitstraining; 10 Minuten technisch-taktischer Schwerpunkt: Torchancen herausspielen und verwerten; 2x 7 Minuten Angriff gegen Abwehr im Spiel 8:8 im halben Feld; 10 Minuten Auslaufen.	70 Minuten	Trainingslager	
Sa (nachmittags)	TE 10 (Verein)	25 Minuten Aufwärmen in der 3er-Gruppe mit Ball und verschiedenen Schwerpunkten; 4x 6 Minuten technisch-konditioneller Schwerpunkt: Gleittechnik, Gewandtheit, koordinative Fähigkeiten; 2x 8 Minuten technisch-taktischer Schwerpunkt: Verbesserung des Abwehrverhaltens im Spiel Abwehr gegen Angriff; 10 Minuten Auslaufen.	75 Minuten	Trainingslager	
So (vormittags)	Spiel	Anwendung des verbesserten Abwehr- und Angriffsverhaltens.	2x 40 Minuten	Trainingslager	

Inhaltsübersicht über die 2. Phase (2 Wochen) der Saisonvorbereitung einer Damenmannschaft

Trainingseinheit 1

Aufwärmen (20 Minuten)

Technische Einzelarbeit

Übung 1:

5 Minuten selbständiges Aufwärmen.

Übung 2:

Jede Spielerin mit einem Ball; Jonglieren und Dribbeln in einem Viertelspielfeld: Den Ball kurze Zeit jonglieren, etwas über Kopfhöhe spielen, den hochgespielten Ball mit dem Oberschenkel vorstoppen und mit einer Innenseitdrehung an- und mitnehmen.

Leichtfüßiges Dribbling mit Richtungswechsel im Einspieltempo.

Übung 3:

Luftdribbling über 10 bis 15 Meter. Dann den Ball geschickt unter Kontrolle bringen und diagonal über das ganze Spielfeld führen.

Übung 4:

Den Ball in den Lauf hochspielen, bei der ersten Bodenberührung kontrollieren und anschließend in zügigem Tempo den Ball dribbeln (häufig die Fußhaltung und damit die Richtung wechseln).

Übung 5:

Dehnen und Lockern der Muskulatur.

Übung 6:

Den Ball noch 1mal diagonal über den Platz führen, dabei häufig fintieren und das Tempo variieren (kurze Antritte nach einer Finte), den Ball 1 Minute jonglieren, danach noch 1mal über den Platz dribbeln.

Übung 7:

Den Ball etwas über Kopfhöhe spielen, mit dem Kopf abstoppen, dann mit der ersten Bodenberührung kontrollieren und mit einer kurzen Drehung wegstarten (Antritt mit dem Ball über 15 bis 20 Meter).

Danach im Trabtempo ausreichend erholen.

Übung 8:

Dehnen und Lockern der Muskulatur.

Hauptteil (20 Minuten)

Fahrtspiel mit dem Ball

Spielerische Übungen in wechselndem Tempo (Abb. 1)

Übung 1:

Vierergruppen in einem Viertelspielfeld mit je 1 Ball. Lockeres Laufen, Dribbling und Zuspiel verbinden. (3 Minuten)

Übung 2:

Den Ball in mittlerem Tempo spielen: so anbieten, daß der Ball sicher gespielt werden kann. (2 Minuten)

Übung 3:

Hohes Tempo des Ballbesitzenden über 4 bis 6 Sekunden und Abspiel an einen Partner, der dann selbst in hohem Tempo dribbelt (Nach dem Dribbling locker weiterlaufen). (1 bis 2 Minuten)

Übung 4:

Zuspiele in der Vierergruppe und dabei locker auslaufen. (2 Minuten)

Übung 5:

Wie Übung 3 in hohem Tempo dribbeln, jedoch 2 bis 3 Finten einbauen – kurze, explosive Antritte im Anschluß an die Finten. (1 bis 2 Minuten)

Übung 6:

Aktive Erholung mit einem Ball in der 2er-Gruppe. (2 Minuten)

Übung 7:

Den Ball in hohem Tempo dribbeln, dabei häufiger plötzliche Richtungswechsel – der Partner ohne Ball verfolgt den Ballbesitzer. Nach etwa 6 Sekunden den Ball dem Partner überlassen, der nun ebenfalls in hohem Tempo mit Richtungswechseln dribbelt. Nach jeweils 2 Aktionen locker auslaufen mit Zuspiel untereinander. (2 Minuten)

Hinweis:

Die Torhüter werden nach speziellem Programm trainiert.

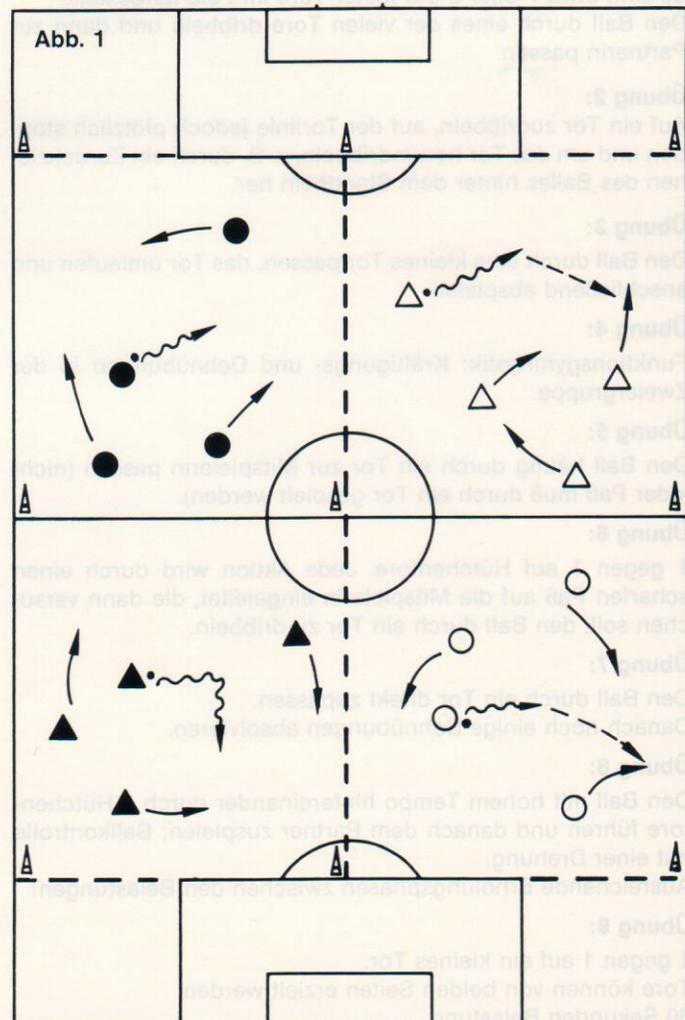


Abb. 1

Abschlußspiel (15 Minuten)

4 gegen 4 auf Linientore

Je 2 Gruppen spielen zusammen 4 gegen 4 im Viertelfeld auf Linientore.

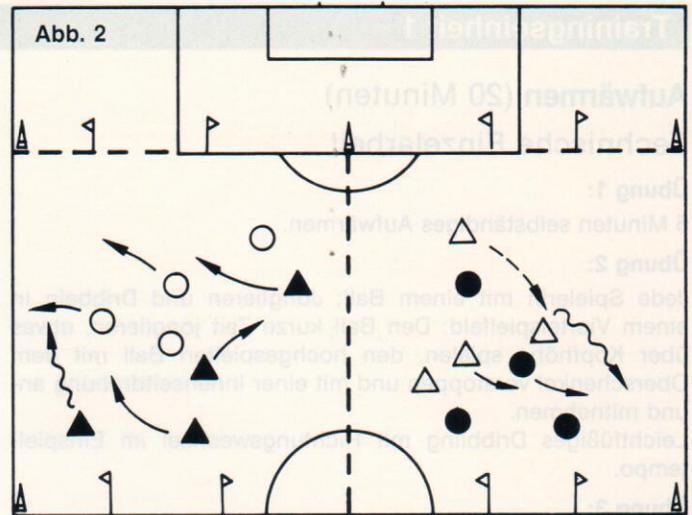
Das Dribbling einsetzen, um ein Spiel schnell zu machen – dabei Gegner und Mitspieler aufmerksam beobachten und rechtzeitig abspielen.

Kurze Besprechung in der Halbzeit.

Spielzeit: 2 × 7 Minuten (Abb. 2).

Auslaufen (15 Minuten)

Die Laufzeit von mindestens 15 Minuten ist insbesondere in der Vorbereitungsphase unbedingt einzuhalten, da der Reagenationslauf gleichzeitig eine wichtige Funktion für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit einnimmt.



Trainingseinheit 2

Aufwärmen (25 Minuten)

Zuspielformen in der 2er-Gruppe

Übung 1:

Partnerweise mit einem Ball.

Es sind etwa 7 oder 8 Ein-Meter-Tore im Feld aufgestellt.

Den Ball durch eines der vielen Tore dribbeln und dann zur Partnerin passen.

Übung 2:

Auf ein Tor zudribbeln, auf der Torlinie jedoch plötzlich stoppen und um das Tor herum dribbeln, z. B. durch ein Zurückziehen des Balles hinter dem Standbein her.

Übung 3:

Den Ball durch eine kleines Tor passen, das Tor umlaufen und anschließend abspielen.

Übung 4:

Funktionsgymnastik: Kräftigungs- und Dehnübungen in der Zweiergruppe.

Übung 5:

Den Ball häufig durch ein Tor zur Mitspielerin passen (nicht jeder Paß muß durch ein Tor gespielt werden).

Übung 6:

1 gegen 1 auf Hütchentore. Jede Aktion wird durch einen scharfen Paß auf die Mitspielerin eingeleitet, die dann versuchen soll, den Ball durch ein Tor zu dribbeln.

Übung 7:

Den Ball durch ein Tor direkt zupassen. Danach noch einige Dehnübungen absolvieren.

Übung 8:

Den Ball mit hohem Tempo hintereinander durch 2 Hütchentore führen und danach dem Partner zuspielen; Ballkontrolle mit einer Drehung.

Ausreichende Erholungsphasen zwischen den Belastungen!

Übung 9:

1 gegen 1 auf ein kleines Tor.

Tore können von beiden Seiten erzielt werden.

30 Sekunden Belastung.

Hauptteil (35 Minuten)

Allgemeine athletische Ausbildung mit dem Ball

Übung 1:

Der Partnerin den Ball von hinten durch die gegrätschten Beine spielen und den Ball nach einem Bocksprung wieder erlaufen. Danach wird der Ball übergeben.

Jede Spielerin führt 10 Sprünge aus.

Übung 2:

Beide Spielerinnen stehen sich an einer Torlinie gegenüber, fassen den Ball mit beiden Händen und versuchen, die Partnerin über die Torlinie zu ziehen.

Etwa 20 Sekunden – im ganzen 3 Versuche.

Übung 3:

Eine Spielerin sitzt am Boden. Die Partnerin spielt den Ball hoch zu. Im schnellen Aufstehen nach einem kurzen Antritt den Ball aus der Luft verarbeiten und anschließend kontrolliertes Dribbling durch 2 Tore mit Tempo.

Jede Spielerin 6 bis 8 explosive Aktionen.

Übung 4:

Den Ball im Erholtempo zupassen, dabei die Tore miteinander ziehen.

Übung 5:

Hüpfwettkampf: Auf einem Bein hüpfend die Partnerin durch ein Täuschungsmanöver verladen und als erste eines der vielen Tore erreichen.

Je 2 Versuche mit rechts und links.

Übung 6:

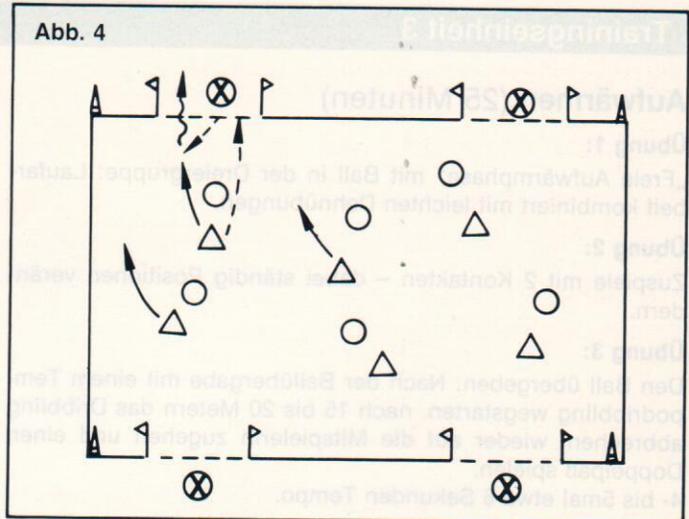
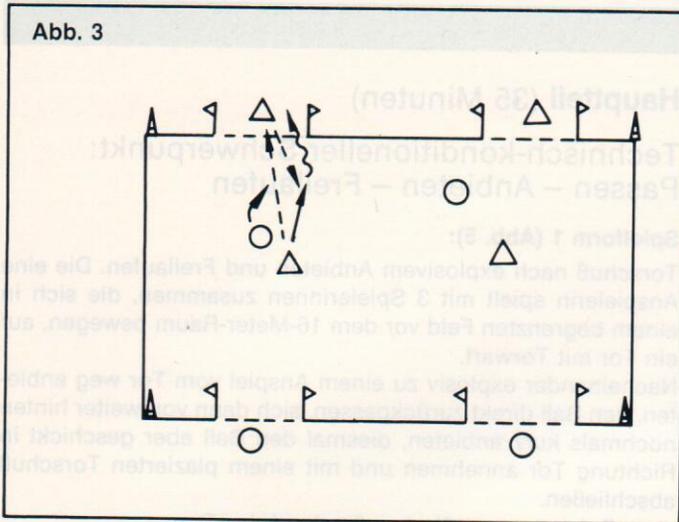
Schubkarrenrennen von Tor zu Tor: Auf der Torlinie jeweils Rollentausch.

Welche Gruppe schafft als erste alle Tore?

Übung 7:

Die Hälfte der Spielerinnen steht in den Toren mit dem Ball in den Händen; die anderen Spielerinnen köpfen den zugeworfenen Ball im Sprung zurück zu den „Torsteherinnen“.

8 Sprünge zum Kopfball – jeweils an einem anderen Tor. Danach Aufgabenwechsel.



Spielerisch-konditionelles Training

Spielform 1 (Abb. 3):

Spiel 2 gegen 2 auf 4 kleine Tore.
Hinter den Torlinien jeweils 2 Anspieler der eigenen Mannschaft. Ziel ist es, nach einem Paß auf die Anspieler (die den Ball direkt zurücklegen sollen) über die Torlinie zu dribbeln. Nach einer Spielzeit von 2 Minuten wechseln die Feldspieler mit den Anspielern.
2 Durchgänge.

Spielform 2 (Abb. 4):

Spiel 6 gegen 6 auf 4 kleine Tore mit 4 Anspielern, die fliegend ausgewechselt werden.

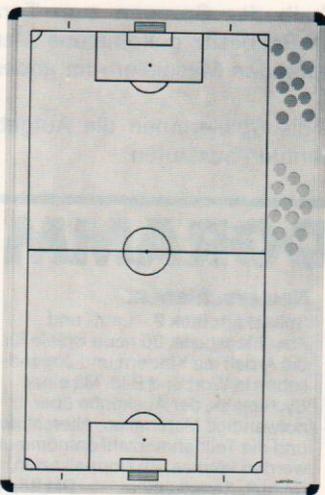
Regeln wie bei Spielform 1:

Paß in die Tiefe, Rückpaß, Dribbling über die Torlinie ergibt 1 Tor.

Auslaufen (15 Minuten)

Mit oder ohne Ball in kleinen Gruppen – Ausdehnen.

Mastertrainer



Auf diese professionelle magnethaftende Fußball-Lehrtafel im Großformat 60x90 cm haben viele Trainer schon lange gewartet. Die Tafel kann sowohl fest installiert als auch mobil eingesetzt werden. Sie besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit feuerverzinktem Stahlblech-Vorderseite, umrahmt von einem breiten Alu-Profil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer.

Zur Grundausstattung gehören je 12 Magnetsymbole in Blau und Gelb, 2 Ballsymbole und ein roter Tafelschreiber (trocken abwischbar). Weiteres Zubehör auf Anfrage. Auch als Handball-Lehrtafel lieferbar; daher bei Bestellung bitte die gewünschte Version angeben.

DM 198,-

Zzgl. Versandkosten

philippa

NEU! Lehtafel NEU! Stretching + Isometrik

Eine Anschaffung, die sich für alle lohnt!
Weniger Verletzungen durch ein funktionelles Aufwärmprogramm vor Training und Wettkampf!



- 30 Einzelübungen
- Größe: 70 x 65 cm
- Beidseitig bedruckt
- Vollkunststoff - sehr stabil
- Wetter- und Wasserfest
- Überall einsetzbar:
Im Umkleideraum
in der Sporthalle
im Freien und Zuhause
- Entlastung von Trainern und Lehrern
- Die ständige Information ermöglicht selbständiges Aufwärmen der Sportler

Das günstige **Set-Angebot** für Ihre Abteilungen:

5 Lehtafeln: **149,- DM** incl. Porto + MwSt.
Einzelpreis: **32,- DM** incl. Porto + MwSt.

reivo

REIVO Sportgeräte GmbH, Postfach 1551
6702 Bad Dürkheim, Telefon: 06322/7227

Trainingseinheit 3

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

„Freie Aufwärmphase“ mit Ball in der Dreiergruppe: Laufarbeit kombiniert mit leichten Dehnübungen.

Übung 2:

Zuspiele mit 2 Kontakten – dabei ständig Positionen verändern.

Übung 3:

Den Ball übergeben: Nach der Ballübergabe mit einem Tempodribbling wegstarten, nach 15 bis 20 Metern das Dribbling abbrechen, wieder auf die Mitspielerin zugehen und einen Doppelpaß spielen.

4- bis 5mal etwa 6 Sekunden Tempo.

Übung 4:

Dehnen und Lockern der Muskulatur.

Übung 5:

Den Ball durch einen Sprint fordern. So spielen, daß der Ball nach etwa 15 Metern erreicht werden kann; den zugespielten Ball mit einem Richtungswechsel in hohem Tempo an- und mitnehmen.

Nach etwa 30 Sekunden startet die nächste Spielerin.

Übung 6:

Mit etwas größerem Abstand auf die Mitspielerin zu anbieten, den Ball entgegengesetzt an- und mitnehmen und etwa 15 bis 20 Meter in hohem Tempo dribbeln.

4 bis 5 kurze Starts.

Übung 7:

Den Ball in lockerem Tempo zuspieren.

Übung 8:

Mit einem weiten Paß auf eine Mitspielerin eine neue, temporeiche Aktion einleiten: Den direkt zurückgelegten Ball erlauben, an- und mitnehmen und mit der anderen Mitspielerin eine 1-gegen-1-Situation ausspielen (dabei kann die erste Mitspielerin als Anspielerin helfen).

Hauptteil (35 Minuten)

Technisch-konditioneller Schwerpunkt:
Passen – Anbieten – Freilaufen

Spielform 1 (Abb. 5):

Torschuß nach explosivem Anbieten und Freilaufen. Die eine Anspielerin spielt mit 3 Spielerinnen zusammen, die sich in einem begrenzten Feld vor dem 16-Meter-Raum bewegen, auf ein Tor mit Torwart.

Nacheinander explosiv zu einem Anspiel vom Tor weg anbieten, den Ball direkt zurückpassen, sich dann von weiter hinten nochmals kurz anbieten, diesmal den Ball aber geschickt in Richtung Tor annehmen und mit einem platzierten Torschuß abschließen.

Jede Spielerin schießt etwa 8mal auf das Tor.

Spielform 2 (Abb. 6):

2 gegen 2 plus 2 gegen 2 auf einen neutralen Anspieler.

Zwischen 2 Spielfeldern fungieren die Torhüter als neutrale Anspielstationen, die so angespielt werden müssen, daß sie den Ball aus der Luft fangen und sofort zur andern Gruppe weiterleiten können.

Die Spielerinnen einer Gruppe müssen mindestens 2mal in Ballbesitz sein, ehe der Torhüter angespielt werden kann.

Spielzeit: 2 x 3 Minuten.

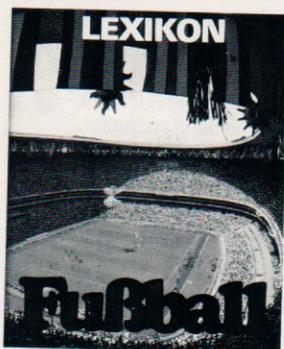
Spielerisch-konditionelles Training: Verbesserung des Zusammenspiels

4 gegen 4 plus 4 gegen 4 auf zwei große Tore (Abb. 7).

In zwei etwa 40 x 40 Meter großen Spielfeldern spielen 4 Angriffsspielerinnen gegen 4 Abwehrspielerinnen, die durch gutes Zusammenspiel innerhalb der Gruppen zum Torabschluß kommen sollen. Die in Ballbesitz gekommene Mannschaft versucht, zu den angreifenden Mitspielern im anderen Feld zu passen.

Nach der Halbzeit wechseln die Spielerinnen die Aufgaben (2 x 7 Minuten). Danach 15 Minuten auslaufen.

NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM



Lexikon Fußball

von Bernd Rohr und Günter Simon mit 3500 Stichwörtern, 800 Abb., 400 Geschichtsdaten, zahlr. Tab., 448 S.

DM 49,80



1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen

Diese übersichtlich geordnete Spiele- und Übungssammlung gibt wertvolle Anregungen für eine gezielt aufgebaute Aufwärmphase. Mit Theorieanteil in Form eines didaktischen „ABCs des Aufwärmens“.

280 S.

DM 32,80



Grundbegriffe der Sportspiele

900 Grundbegriffe aus Technik, Taktik, Training, Wettkampf, Kondition und Koordination. Ferner werden die Grundregeln der Sportspiele und Kurzcharakteristiken von Freizeitspielen erläutert.

232 S.

DM 18,50

Sportverlag



Neu erschienen:

Spielerkartothek 2 – Lauf- und Abschlagsspiele. 80 neue Spiele für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Wort und Bild. Mit einer Systematik, der Auskünfte über notwendige Materialien, Altersstufe und die Teilnehmerzahl entnommen werden können. 80 Doppelkarten, Beiheft, Karteikasten

DM 28,00



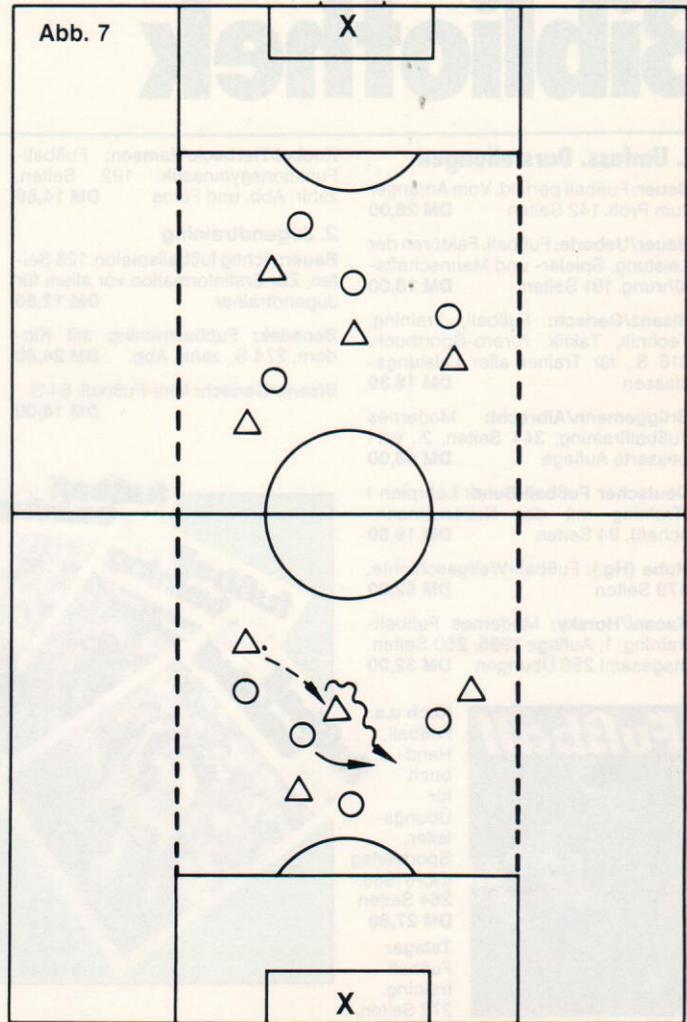
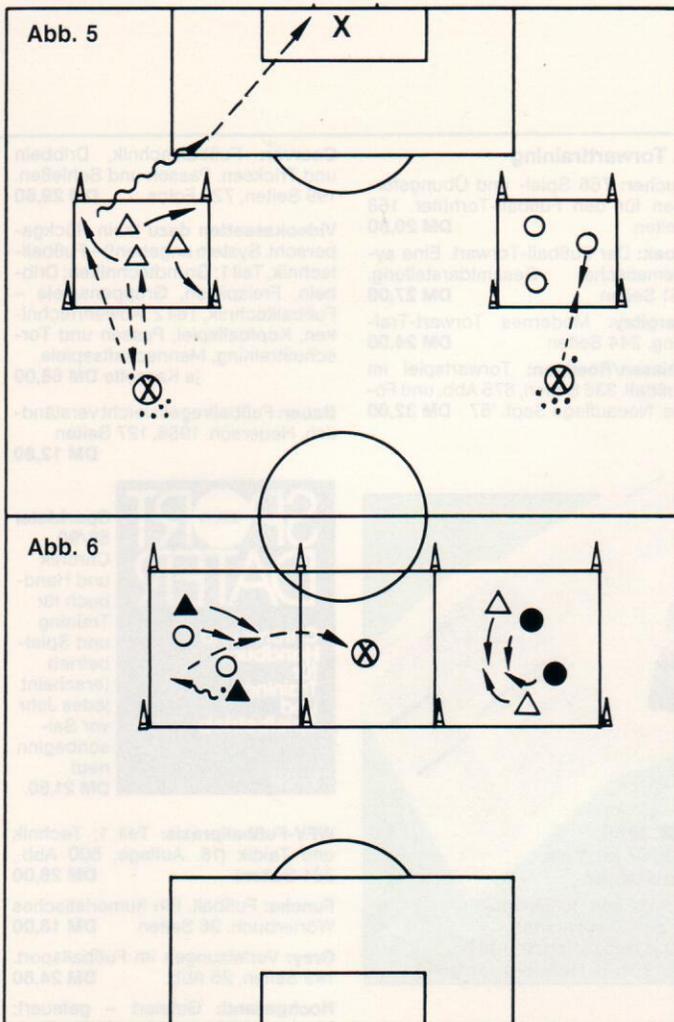
„Stichwort Fußball“

bietet ein unterhaltsames Lern- und Testprogramm für Anfänger und Profis. Bei über tausend Fragen kann der Fußballfreund sein Wissen rund um den Ball überprüfen und erweitern. „Stichwort Fußball“ regt dazu an, das erworbene Wissen im Training umzusetzen und in der Spielpraxis anzuwenden. Die Beschäftigung mit den Fragen wirkt motivierend auf Spieler und Trainer.

134 S.

DM 24,80

Philippa
Bestellschein
Seite 50



Trainingseinheit 4

Fahrtspiel mit den Schwerpunkten Schnellkraft und Erholungsfähigkeit

- **Trainingsort:** Heimtraining
- **Trainingsintensität:** wechselndes Tempo
- **Trainingsumfang:** etwa 35 Minuten reine Laufzeit
- **Pausengestaltung:** Nach jeder Sprungbelastung ausreichend erholen (z. B. 200 Meter Traben)

- 1 8 bis 10 Minuten **locker eintraben**.
- 2 3 bis 5 Minuten Lockerungs- und Dehnübungen – zwi- schendurch Gehen oder Hopslerlauf.
- 3 5 Minuten „**intensiver Dauerlauf**“ – d. h. **nicht** außer Atem kommen (Viereraterrhythmus)!
- 4 6 bis 8 Minuten **Funktionsgymnastik**, am besten an einer Bank! Dehnung und Kräftigung! (Von einer Bank springen, Tiefsprung, kurzer Bodenkontakt und Strecksprung – 12mal.)
- 5 3 Minuten **locker traben**, dabei vollkommen entspannen – eventuell auch leichter Hopslerlauf, leichtes Anfersen.
- 6 2 x 60-Meter-**Steigerungslauf**, entspannt laufen, hohes Tempo erst auf den letzten Metern.
- 7 **400 Meter locker traben**, entspannen, leichte Dehn- übungen.
- 8 **Hopslerlauf** mit maximalem Absprung, 8 Sprünge.
- 9 **1 bis 2 Minuten Traben**, eventuell leichtes Dehnen.
- 10 **5mal beidbeiniges Anhocken** aus dem Stand, maximaler Abdruck, mit sofortigem anschließenden **Antritt über 5 bis 10 Meter**, maximal beschleunigen.
- 11 1 bis 2 Minuten **Traben und Lockern**.
- 12 **Einbeinsprünge**, links und rechts je 6 Sprünge mit anschließendem kurzen Antritt.
- 13 2 bis 3 Minuten **Traben und Lockern**.
- 14 200 Meter Traben, **aus dem Sprunglauf 10- bis 15-Meter- Antritt**, danach locker weitertraben.
- 15 5 bis 8 Minuten **Auslaufen und Ausdehnen**.

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

Bauer: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**

Bauer/Ueberle: Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**

Bisanz/Gerisch: Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen **DM 16,80**

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining, 344 Seiten, 2., verbesserte Auflage **DM 48,00**

Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**

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

Kacani/Horsky: Modernes Fußballtraining, 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 250 Übungen **DM 32,00**



Koch u.a.: Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag (DDR) 1986. 264 Seiten **DM 27,80**
Talaga: Fußballtraining. 272 Seiten.

Talaga: Fußballtechnik. 202 Seiten.

Talaga: Fußballtaktik. 219 Seiten. Drei Bände. Je Band **DM 15,90**

II. Fußball-Trainingslehre

Albrecht (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten **DM 32,00**

Brüggemann: Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie, 208 Seiten, bisher **DM 29,80** jetzt **DM 19,80**

Jung: Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten **DM 24,60**

Klante: Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. **DM 19,80**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Auste: Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 282 S. **DM 16,80**

Bantz/Weisweiler: Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 18,80**

Frank: Konditionsgymnastik für das Fußballtraining. 158 Seiten, zahlreiche Fotos. **DM 27,50**

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

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

Knebel/Herbeck/Hansen: Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos **DM 14,80**

2. Jugendtraining

Bauer: richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer **DM 12,80**

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

Bisanz/Gerisch: Mini-Fußball, 84 S. **DM 14,00**

3. Torwarttraining

Bucher: 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten. **DM 20,80**

Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 27,00**

Hargitay: Modernes Torwart-Training. 244 Seiten **DM 24,00**

Thissen/Roelgen: Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos. Neuauflage Sept. '87 **DM 32,00**

Coerver: Fußballtechnik, Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos **DM 29,80**

Videokassetten dazu (kein Rückgaberecht. System angeben!) – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele je Kassette **DM 68,00**

Bauer: Fußballregeln leicht verständlich. Neuersch. 1986, 127 Seiten **DM 12,80**



1983, 1986 und 1987 jetzt als Sammelbände.

Alte Jahrgänge von „fußballtraining“ noch zum Originalpreis (DM 4,-/4,40 je Heft) lieferbar. 1984: 6 Hefte; 1985, 1988: 12 Hefte pro Jahrgang.



Sportdater 89/90 Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**

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

Funcke: Fußball. Ein humoristisches Wörterbuch. 96 Seiten **DM 18,00**

Gray: Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. **DM 24,80**

Hochgesand: Gefeierte – gefeuert; Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer. 160 Seiten, 50 Fotos **DM 24,80**

Summer: Die internationalen Fußballregeln. 128 Seiten **DM 17,00**

Wagner: Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, 350 A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball **DM 65,00**

Brüggemann: Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten. **DM 44,00**

Wittmann/Maier/Pfeifer: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**

Pfeifer/Maier: „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen **DM 28,00**

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

Rogalski/Degel: Fußball (Reihe „Schülersport“/DDR). 160 Seiten **DM 10,80**

Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 24,00**



Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan III: Jugendtraining, Aufbau und Leistung. 144 Seiten **DM 24,00**

4. Übungssammlungen

Benedek: Fußball – 600 Übungen. 416 Seiten **DM 20,00**



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

Bucher: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. **DM 26,80**

Frank: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurevereine. 128 S., Neuauflage Oktober '87 **DM 24,80**

Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 S. **DM 10,80**

Studener: Fußballtraining. Teil I und II. 312 Abb., 282 Seiten **DM 24,80**

Wenzlaff: 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball. 208 Seiten, 100 Skizzen, Neuersch. 1986 **DM 29,80**

Zeeb: Fußball-Training (Planung, Durchführung), 94 Trainingsprogramme. 160 Seiten **DM 24,80**

5. Sonstiges

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

IV. Für Sportlehrer

Albrecht/Brüggemann: Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten **DM 42,80**

Busch: Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 S. bisher **DM 14,80**, jetzt **DM 9,80**

Dietrich: Fußball, Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage, 91 Seiten **DM 17,80**

Frank: Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht (Neuerscheinung). 196 Seiten **DM 34,80**

V. BDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Trier ('80), Warendorf ('81) **je DM 13,00**

Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) **je DM 15,00**

Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87), Bad Füssing ('88) **je DM 17,00**

Jugendtraining

Frank Schaefer

Mit Plan in die neue Saison starten!

Am Beispiel der B-Jugend des 1. FC Köln wird die erforderliche Planungsarbeit bei der Saisonvorbereitung einer Jugendmannschaft praktisch verdeutlicht (1. Teil)



Da 1-gegen-1-Situationen eine hohe Belastungsintensität aufweisen, sollte in der Vorbereitung gezielt auf sie hingearbeitet werden. Foto: Horstmüller

Was kann und will dieser Beitrag leisten?

Eine grundsätzliche Einschränkung vorneweg: Wer als Jugendtrainer ein Patentrezept für die Gestaltung der Saisonvorbereitung einer Jugendmannschaft erwartet, wird enttäuscht werden (müssen). Dazu sind auch im Jugendbereich die Ausgangspositionen (stark auseinanderklaffende Leistungsniveaus und Zielsetzungen) zu unterschiedlich, als daß eine einheitliche Ausrichtung der Vorbereitungsphase möglich wäre.

Was kann dann aber die Vorstellung einer Vorbereitungsphase einer einzelnen Jugendmannschaft für andere Jugendtrainer bringen – zumal wenn in den meisten „kleinen“ Vereinen sicherlich nicht solche fast schon als ideal zu bezeichnenden Trainingsmöglichkeiten und Spielerpotentiale anzutreffen sind?

Zur Beantwortung dieser sicherlich berechtigten Frage ist eine grundsätzliche trainingstheoretische Vorüberlegung notwendig: Trotz aller nicht wegzudiskutierender, erheblicher Unterschiede bei der Gestaltung der Vorbereitungsprogramme von Jugendteams unterschiedlichsten Leistungsniveaus müssen **alle** Jugendtrainer bei der Trainingsplanung den **gleichen Entscheidungsprozeß** durchlaufen, sich die gleichen Fragen stellen und entsprechende Problemlösungen finden.

Solche Fragen können u. a. sein:

- Welches momentane Leistungsvermögen kann ich von der Mannschaft und einzelnen Spielern erwarten?
- Welche Ziele will ich als Jugendtrainer, der Jugendbereich des Vereins und die Jugendspieler selbst erreichen?
- Wie – also mit welchen Trainingsmethoden – kann ich diese Ziele erreichen?
- Wann und in welchem Zeitraum und unter welchen Trainingsverhältnissen müssen die geplanten Trainingsinhalte in die Trainingspraxis umgesetzt werden?

Eben der Verlauf so eines Entscheidungsprozesses soll im folgenden nachskizziert werden, um die erforderliche Planungsarbeit eines jeden Jugendtrainers an einem praktischen Trainingsbeispiel zu verdeutlichen.

Vielleicht lassen sich die ansonsten wenig greifbaren und teilweise „abschreckenden“ Begriffe aus der Trainingswissenschaft wie „Trainingsperiodisierung“, „Mikro- und Mesozyklus“ oder „Trainingsprinzipien und -methoden“ anschaulicher vermitteln, und der einzelne Jugendtrainer erhält Anregungen für die Planung und den Aufbau seines eigenen Saisonvorbereitungsprogramms.

Datum	Spiel/Training	TE-Nummer	
Mo 8. 8.	Training	1	1. Woche
Di 9. 8.	Training	2	
Mi 10. 8.	Sondertraining	3	
Do 11. 8.	Training	4	
Fr 12. 8.	Training	5	
Sa 13. 8.	Frei		
So 14. 8.	Training	6	
Mo 15. 8.	Frei		2. Woche
Di 16. 8.	Training (2×) – vormittags	7	
	– nachmittags	8	
Mi 17. 8.	Spiel bei Borussia Mönchengladbach		
Do 18. 8.	Training	9	
Fr 19. 8.	Training (2×) – vormittags	10	
	– nachmittags	11	
Sa 20. 8.	Frei		3. Woche
So 21. 8.	Spiel in FC Rheydt		
Mo 22. 8.	Frei		
Di 23. 8.	Training	12	
Mi 24. 8.	Spiel gegen Eintracht Glas Chemie Wirges		
Do 25. 8.	Training	13	
Fr 26. 8.	Frei		
Sa 27. 8.	Training	14	4. Woche
So 28. 8.	Frei		
Mo 29. 8.	Training	15	
Di 30. 8.	Frei		
Mi 31. 8.	Spiel gegen ASV Wuppertal		
Do 1. 9.	Training	16	
Fr 2. 9.	Training	17	
Sa 3. 9.	Frei		5. Woche
So 4. 9.	Training	18	
Mo 5. 9.	Frei		
Di 6. 9.	Training	19	
Mi 7. 9.	Spiel gegen Borussia Dortmund		
Do 8. 9.	Training	20	
Fr 9. 9.	Training	21	
Sa 10. 9.	Frei		6. Woche
So 11. 9.	Training	22	
Mo 12. 9.	Frei		
Di 13. 9.	Training	23	
Mi 14. 9.	Spiel		
Do 15. 9.	Frei		
Fr 16. 9.	Training	24	
Sa 17. 9.	Frei		
So 18. 9.	Meisterschaftsstart		

Tab. 1: Zeitliche Strukturierung der Vorbereitungszeit.

Dabei lassen sich 3 aufeinanderbauende Planungsschritte unterscheiden:

- ❶ Formulierung von Trainingszielen
- ❷ Zeitliche Strukturierung
- ❸ Inhaltliche Schwerpunktsetzung

Welche Ziele sollen mit der Mannschaft erreicht werden?

Die I. Jugendmannschaften des 1. FC Köln sind wie alle Bundesliga-Nachwuchsteams stark leistungsorientiert und werden mit der folgenden grundsätzlichen, perspektivischen Zielsetzung trainiert:

- Entwicklungsgemäße Förderung des Talents über die Jugendmannschaften direkt zum Lizenzspieler bzw. über die Amateurmansschaft bis zum Lizenzspieler.
- Anstreben der Meisterschaft des Landesverbandes und damit die Qualifikation zur Deutschen Jugendmeisterschaft.
- Neben diesen mehr perspektivischen Zielsetzungen kommt unter dem hier vorgestellten Aspekt der „Saisonvorbereitung“ der Vorbereitungsperiode im Trainingsprozeß die spezielle Funktion des Aufbaus und der Herausbildung aller Faktoren der fußballsportlichen Form zu. Selbstverständlich sind solche hochgesteckten Ziele nur dann realistisch, wenn eine entsprechend hohe Leistungsfähigkeit der Spieler vorhanden ist. Diese Anpassung von Zielformulierung und Leistungsmöglichkeiten und -bereitschaft der Spieler ist eine grundlegende Forderung an **alle** Jugendtrainer – andernfalls sind falsche Erwartungen, Interessenkonflikte und Frustrationen auf beiden Seiten (Trainer und Spieler) vorprogrammiert. Somit ist eine genaue Analyse der Möglichkeiten der Mannschaft, der einzelnen Spieler und des Vereins die Grundlage für alle Zielformulierungen und damit der **Ausgangspunkt für alle Planungen.**

Angaben zur BI-Jugendmannschaft des 1. FC Köln

- Die Zusammenstellung der neuen BI-Jugendmannschaft erfolgte vor Saisonbeginn folgendermaßen:
 - „Alte“ BI-Jugend: 5 Spieler
 - „Alte“ BII-Jugend: 3 Spieler
 - „Alte“ CI-Jugend: 2 Spieler
 - „Neue“ aus umliegenden Vereinen: 6 Spieler
- Der Großteil der Spieler rekrutiert sich aus einem Umkreis von bis zu 60 Kilometern und wird per Fahrdienst zum Training abgeholt – lediglich 2 Spieler kommen von weiter weg und sind in einem „Jugendhaus“ mit Familienanschluß untergebracht.
- Das durchschnittlich hohe Leistungsniveau der Spieler im technisch-taktischen und konditionellen Bereich wird auch durch zahlreiche Berufungen belegt:
 - 7 Mittelrhein-Auswahlspieler
 - 2 Jugend-Nationalspieler (U15/U16)

Mit welcher Terminplanung sollen die Ziele erreicht werden?

„Zielgerichtete Terminplanung“ heißt hier das Zauberwort – der Trainer hat die Zielformulierungen selbstverständlich an

Phase I	<p>Umfang: 11 Trainingseinheiten (2. Woche 2x täglich)</p> <p>Ziele: – Schaffung der Grundlagenausdauer – Verbesserung der Kräfteigenschaften</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dauerläufe bzw. Minutenläufe im Gelände ● Intensive Gymnastik und Dehnarbeit ● Fahrtspiele mit Schnelligkeits- und Kraftintervallen ● Fußballspezifische Ausdauerparcours ● Komplexes Stationstraining (Technik + Kondition) ● Fußballspezifische Ausdauerspielformen bzw. Mischformen von Spielformen und Läufen (2-Stationen-Betrieb) ● Kräftigende Übungen (Kraftcircuits) 	<p>Trainingshinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hoher Umfang, geringe Intensität – Intensitätsreduzierung bei Spielformen – Viele Überzahlspele integrieren – Große Spielräume, um unnötige 1-gegen-1-Situationen zu vermeiden 	1. Woche 2. Woche
Phase II	<p>Umfang: 8 Trainingseinheiten</p> <p>Ziele: – Grundlagenausdauer (bis Ende 4. Woche) + wettkampfspezifische Ausdauer (bis Ende 5. Woche) – Verstärktes Schnellkrafttraining (ab 5. Woche)</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Individuالتaktik (1:1-Schulung in Komplexformen) ● Aufbau gruppentaktischer Elemente (2:2 bis 4:4) ● Ausdauerschulung durch extensive Intervallararbeit im Wechsel mit Spielformen ● 1 bis 2 Waldläufe pro Woche ● Grundlegendes Krafttraining und verstärktes Schnellkrafttraining ● Begleitendes Schnelligkeitstraining 	<p>Trainingshinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Intensität systematisch erhöhen – Direkte 1-gegen-1-Situationen in vielfältiger Form anbieten – Absolutes Wettspieltempo – Trainingsgruppen-Zusammenstellung nach gruppentaktischen Aspekten 	3. Woche 4. Woche 5. Woche
Phase III	<p>Umfang: 3 Trainingseinheiten</p> <p>Ziele: – Feinabstimmung gruppen- und mannschaftstaktischer Grundkonzeptionen – Stabilisierung von Eck- und Freistoßvarianten – Ausdauerschulung in Form von Regenerationsläufen – Herstellen einer optimalen „Spritzigkeit“ – Optimaler „Vorstartzustand“ im psychischen Bereich</p>	<p>Trainingshinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kurze, intensive Belastungen – Letzte Korrekturabsprachen – Standardsituationen schon im Verlauf der Vorbereitung einüben 	6. Woche

Tab. 2: Inhalts- und Belastungsstruktur (Grobplan) der Vorbereitungsphase

vorgegebene Termine (Saisonbeginn, Spieltermine, Ferientermine, Urlaubszeiten, Trainingszeiten) anzubinden und kommt so zu einer groben zeitlichen Strukturierung der ganzen Saison und einzelner Saisonphasen:

Die Frage „Was will ich erreichen?“ wird zur Frage „Was kann ich in welcher Zeit erreichen?“.

Damit müssen speziell für die Vorbereitungsperiode den verschiedenen leistungsbestimmenden Merkmalen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Technik, Taktik) bestimmte Trainingszeiträume schwerpunktmäßig zugeordnet werden.

Die zeitliche Terminierung und inhaltliche Phasenstrukturierung der hier vorgestellten Saisonvorbereitung ist aus den **Tabellen 1 und 2** ersichtlich:

● Die Saisonvorbereitungsphase umfaßte im ganzen 6 Vorbereitungswochen mit 23 Trainingseinheiten und 7 Vorbereitungsspielen.

● Dabei wurde in der 2. Vorbereitungswoche teilweise ein 2maliges tägliches Training absolviert.

● Der Trainingsumfang wurde im Verlauf der Vorbereitung systematisch reduziert.

● Auf ein Trainingslager wurde verzichtet, da mit dem Vereinszentrum am „Geißbockheim“ optimale Trainingsverhältnisse vorhanden sind: Weitläufige Trainingsflächen, ein anliegendes Waldgelände, physiotherapeutische Einrichtungen und eine Gymnastikhalle eröffnen alle Trainingsmöglichkeiten.

Wie müssen die Trainingsinhalte gestaltet werden?

Ausgehend von der detaillierten Festlegung von Zielen sowie einer schlüssigen Terminplanung hat dann die konkrete inhaltliche Gestaltung der einzelnen Trainingseinheiten zu erfolgen.

Nach der vorhergehenden Beantwortung der Fragen

- Was kann und will ich erreichen?
- Wieviel Zeit benötige und habe ich dafür?

müssen nun die Aspekte einer möglichst optimalen und effektiven Verteilung der Trainingsinhalte Beachtung finden.

Im folgenden soll kurz umrissen werden, welchen Stellenwert einzelnen Faktoren der Spielleistung im Trainingsprozeß zugewiesen wurde und welche konkreten trainingsinhaltlichen und -methodischen Schwerpunkte innerhalb der Vorbereitungsperiode daraus resultieren. Abschließend werden dann noch einige weitergehende Aspekte der Trainingsvorbereitung und -gestaltung vorgestellt.

Konditioneller Bereich

Aerobe Ausdauer

● Der Ausdauertraining wird im Trainingsprozeß **ganzjährig** ein herausragender Stellenwert eingeräumt und als Trainings-schwerpunkt durchgängig mindestens 1mal in der Woche ausgewiesen.

● Bereits vor Urlaubsantritt sind den Spielern Trainingshinweise für ein „lockeres“, selbständiges Ausdauertraining (aktive Erholung) in den letzten beiden Wochen vor dem Saisonöffnungsstraining mitgegeben worden.

● Das Training der für das Spiel benötigten Ausdauerform vollzieht sich in 2 Schritten:

- **1. Schritt:** Entwicklung der Grundlagenausdauer (erste 3 Vorbereitungswochen)
- **2. Schritt:** Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer (systematischer Übergang zu dieser Ausdauerform ab der 3. Vorbereitungswoche)

● Dabei wurde für das Ausdauertraining der folgende trainingsmethodische Grundsatz beachtet:

Die Ausdauertraining erfolgt von Anfang an mit möglichst **komplexen Trainingsformen** (nur in den ersten beiden Vorbereitungswochen wird je 1 Trainingseinheit im Wald absolviert, danach nicht mehr):

- Ballschule (Ballfertigungsübungen in der dauernden Bewegung)
- Ausdauerparcours
- Spielformen mit Überzahlverhältnissen (Vermeidung von belastungsintensiven 1-gegen-1-Situationen)
- Wechsel zwischen Spielformen und Ausdauerläufen.

Zum einen motivieren solche attraktiven und interessanten Ausdauertrainingsformen die Spieler weitaus mehr als monotone Ausdauerläufe, und zum anderen werden bereits parallel einzelne spieltechnische und -taktische Elemente geschult.

Hinweis:

Dabei ist bei diesen Spielformen zur Ausdauertraining ein bestimmtes Korrekturverhalten vom Trainer gefordert: Grundsätzlich werden bei diesen komplexeren Formen wenige Fehlerkorrekturen angebracht, um die Belastungsphasen möglichst nicht zu unterbrechen.

Korrekturphasen bilden dagegen im weiteren Verlauf der Saisonvorbereitung bei taktischen Trainings-schwerpunkten ein zentrales Element im Trainingsprozeß.

Gymnastik

Insbesondere in den ersten beiden Vorbereitungswochen bildet ein umfassendes und abwechslungsreiches Gymnastik-

programm mit Übungen zum Aufbau und zur Stabilisierung der Beweglichkeit und zur Kräftigung der Muskulatur einen zentralen Trainingsinhalt.

Dabei spielt der motivationale Aspekt auch in die Gestaltung dieses Trainingsinhalts hinein: Gymnastik mit Musik lautet hier die Devise – ein **Aerobic-Programm** in der vereinseigenen Gymnastikhalle bereitet den Jugendspielern viel Spaß und motiviert so auch in diesem ansonsten eher ungeliebten Bereich zu besonderen Leistungen.

Daneben wurde ein weiteres Ziel verfolgt: Im Verlauf der Vorbereitung sollte trotz einer variablen und abwechslungsreichen Gestaltung des Gymnastikteils den Jugendspielern ein „**Standard-Stretchingprogramm**“ vermittelt werden, das unabhängig vom Mannschaftstraining eine **selbständige**, zusätzliche Gymnastikarbeit ermöglicht.

Dazu wurde als Ergänzung auch eine kurze theoretische Einleitung in den Stellenwert und die Funktionsweise der Gymnastik gegeben.

Technischer Bereich

Wie im ganzen Saisonverlauf, so wurde eine **balltechnische Einzelarbeit** mit verschiedenen Ballfertigungsübungen insbesondere in der Vorbereitungsphase immer wieder schwerpunktmäßig in das Trainingsprogramm integriert (insbesondere in Kombination mit dem Stretchingprogramm in die Aufwärmphase).

Dabei wurde sich wiederum auf ein relativ konstantes **Technikprogramm** (Basis-Techniktraining) beschränkt, um einzelne Bewegungsabläufe zu automatisieren und um auch im Technikbereich über ein festes Repertoire an Grundtechniken ein Zusatztraining der Jugendspieler zu ermöglichen.

Taktischer Bereich

Von der Gruppentaktik zur Individualtaktik!

Gegenüber herkömmlichen Strukturierungsvorschlägen zum Taktik-Training in der Vorbereitungsperiode, das einen systematischen Aufbau von der Individualtaktik aus über die Gruppen- zur Mannschaftstaktik hin fordert, stehen hier **zunächst gruppentaktische Elemente im Vordergrund**.

Denn die Belastungsintensität von 1-gegen-1-Situationen erscheint insbesondere zu Beginn der Vorbereitung zu hoch – gerade wenn aufgrund der Etablierungsversuche der neuen Spieler bei direkten Leistungsvergleichen mit besonders hohem Einsatz gespielt wird. Zudem droht in diesem Fall ein erhebliches Verletzungsrisiko.

Dagegen lassen sich wie bereits angedeutet Spielformen zu gruppentaktischen Elementen mit belastungsreduzierenden Zusatzregeln (Überzahlspiele/teilaktive Gegenspieler) mit einer geringeren Intensität gestalten.

Deshalb beginnt die Trainingsarbeit zunächst im gruppentaktischen Bereich und geht erst im späteren Verlauf der Vorbereitung zu einer intensiven Schulung individualtaktischer Elemente über.

Mannschaftstaktische Konzeption

Ein perspektivischer und systematischer Leistungsaufbau als grundsätzliche Zielsetzung der Talentförderung erstreckt sich auch auf den mannschaftstaktischen Bereich.

Durch eine möglichst **einheitliche Ausrichtung der Mannschaftskonzeption aller Teams** im Leistungsbereich des 1. FC Köln (I. A- und B-Jugend, Amateur-Oberligamannschaft und Profimannschaft) werden auch im mannschaftstaktischen Bereich schon frühzeitig gezielte Lernprozesse eingeleitet

und der Übergang der Spieler in das jeweils übergeordnete Team erleichtert.

Aus diesem vorrangigen Ziel einer Hinleitung zum Spielsystem des Seniorenbereichs durch eine weitgehend einheitliche taktische Systemausrichtung resultiert auch eine gewisse Inaktualität des 4-3-3-Systems im Jugend-Leistungsbereich.

Mannschaftskonzeption der I. B-Jugend des 1. FC Köln

Die I. B-Jugend des 1. FC Köln agiert im sogenannten 3-5-2-System, wobei für die einzelnen Positionen die folgenden grundsätzlichen Aufgabenstellungen gelten:

3er-Abwehrkette

Die beiden gegnerischen Angriffsspitzen werden manndeckt. Der Libero agiert als Sicherung hinter diesen beiden manndeckenden Innenverteidigern.

5er-Mittelfeldreihe

Defensive:

Die 5 Mittelfeldspieler bilden im Bereich der Mittellinie eine Kette und praktizieren die Raumdeckung.

Durch blitzschnelles Verschieben zu der Spielfeldseite hin, auf der die gegnerische Angriffsentwicklung jeweils abläuft, wird in Ballnähe stets ein Überzahlverhältnis angestrebt.

Dabei greift der dem ballbesitzenden Gegner am nächsten stehende Mittelfeldspieler sofort und aggressiv an, und seine Mitspieler sichern diesen nach hinten und seitlich ab.

Durch Einrücken und Staffelung wird ein dichtes Abwehrnetz aufgebaut.

Offensive

Aus diesem kompakten Mittelfeld heraus soll ein effektives Angriffsspiel entwickelt werden.

Dabei ist ein variables Flügelspiel **das** angriffstaktische Mittel. Dazu bilden je 2 Mittelfeldspieler mit ausgeprägten Defensiv- und Offensivqualitäten auf beiden Seiten eine Positionsgruppe, die im Wechsel über die Spielfeldseiten angreifen und sich gegenseitig absichern.

Der zentrale Mittelfeldspieler im vorderen Spielfeldbereich und der Libero im Rückraum fungieren als Verbindungsleute zwischen beiden Spielfeldseiten. Sie müssen immer anspielbereit sein, die Zuspiele fordern und die Bälle verteilen.

Bei so einer Aufgabenverteilung im Mittelfeld sind also durchaus „Spielmacherqualitäten“ auf der zentralen Mittelfeldposition gefordert.

2er-Angriffsspitze

Im Angriffsbereich wurde mit folgender Aufgabenverteilung operiert: Da dem Spielerkader ein „traditioneller Mittelstürmertyp“ angehört (körperlich robust und kopfballstark), wurde die Angriffskonzeption darauf abgestellt: Dieser Mittelstürmertyp bewegte sich vorrangig zentral in der Angriffsspitze, wohingegen der 2. Stürmer um diesen im Angriffszentrum agierenden Mitspieler „herumrochierte“.

Trainingsarbeit im mannschaftstaktischen Bereich

Grundsätzlich spielen innerhalb des ganzen Trainingsprozesses auch bei einfachsten Trainingsformen konstant bestimmte

Fußball-Kartotheken: Training à la carte

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorp

Fußball-Kartothek 3

Ausdauertraining



philippa

Ausdauer

Über keinen anderen Konditionsfaktor hat die Trainingstheorie in neuester Zeit so kontrovers diskutiert. Ausdauer – kein anderer Trainingsinhalt bereitet dem Trainer so viel Kopfzerbrechen, denn mit Ausdauertraining verbinden Spieler immer schon Begriffe wie „Qualerei“, „Schinderei“ und „Monotonie“.

Aber:

● Müssen notwendigerweise monotone Rundläufe, die automatisch Motivationsprobleme bei den Spielern hervorrufen, auf dem Trainingsprogramm stehen?

● Wenn nicht, wie verpacke ich durch attraktive Trainingsformen ein systematisches Ausdauertraining so, daß die Spieler „lächelnd zu Boden sinken“?

Hierzu bietet die Fußball-Kartothek 3 „Ausdauertraining“ auf 87 Karten ausreichend Trainingsvorschläge, die auch bei nur 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen.

Die Systematik der Kartothek beweist, daß auch bei der Ausdauererschulung der **Ball im Mittelpunkt** stehen kann:

1. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen
2. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden
3. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

Erich Rutenmüller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

**Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):
DM 28,- (zzgl. Versandkosten)**

Erich Rutenmüller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



philippa

85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu viele organisatorische Tipps zum Torwarttraining.

philippa

Spielerpaare und -gruppen zusammen, um eine „absolute Harmonie“ innerhalb der Positionen herzustellen. Dieses gut ausgebildete gruppentaktische Spielverständnis wird dann mannschaftstaktisch aufgearbeitet.

1. Variables Flügelspiel, Spiel ohne Libero, Spielverlagerungen über Libero („hinten herum“)

Da für die meisten Meisterschaftsspiele von vornherein mit einer Spielüberlegenheit zu rechnen ist und sich viele gegnerische Teams „hinten reinstellen“, werden verschiedene angriffstaktische Mittel gegen verstärkte Deckungen in das Trainingsprogramm integriert.

2. Training der Raumdeckung

Da die Raumdeckung vom einzelnen Spieler enorme Spielübersicht, ein ausgeprägtes Spielverständnis und Konzentrationsvermögen erfordert, ist dieses Deckungssystem systematisch mit steigenden Anforderungen zu erarbeiten.

Die komplexen Anforderungen sind stufenweise zu vermitteln: Erst wenn das Raumdeckungsverhalten im individual- und gruppentaktischen Bereich ein hohes Niveau erreicht hat, sollte auf mannschaftstaktischer Ebene trainiert und im Spiel mit diesem Deckungssystem agiert werden. Wesentliche Grundlage für die methodische Einführung ist das Defensivverhalten in der 1-gegen-1-Situation. Mittels Parteiballspielen mit und ohne Tore in Unterzahl kann dann das Raumdeckungsverhalten im gruppentaktischen Bereich geschult werden, bevor schließlich Trainingsformen mit wettspielgemäßen Aufstellungen und Aufgabenverteilungen folgen.

Differenzierung der Trainingsinhalte

Um auf spezielle Anforderungen an einzelne Spielpositionen oder Mannschaftsgruppen und auf individuelle Leistungsunterschiede und -defizite gezielter eingehen zu können, ist das Mannschaftstraining durch ein **Einzel- und Gruppentraining in den Bereichen Taktik, Technik und Kondition** zu ergänzen.

Kondition

Da im modernen Fußball die „**Grundschnelligkeit**“ zum immer entscheidenderen Element der Spielleistung avanciert, wird auf diesen Konditionsfaktor in der Trainingsarbeit ein besonderer Differenzierungsschwerpunkt gelegt. Von vornherein bildet die „Grundschnelligkeit“ ein wichtiges Element eines Talentprofils und ist damit ein zentrales Kriterium für die Talentbestimmung und -sichtung. Denn Schnelligkeitseigenschaften sind ein wichtiger Bestimmungsfaktor für langfristige Leistungsperspektiven von Jugendspielern!

Dennoch können die Schnelligkeitseigenschaften eines Spielers durch eine gezielte Aufarbeitung von Defiziten in einzelnen Teilbereichen der „Schnelligkeit“ (Schnellkraft, Koordination, Maximalkraft) erheblich verbessert werden. Kontinuierliche Schnelligkeitsmessungen (mit Lichtschranken) bilden hierfür eine systematische Leistungskontrolle.

Technik

Grundsätzlich bildet die Technik-Schulung von Vorbereitungsbeginn an einen Trainingsschwerpunkt. Diese ist auch von der Belastungsstruktur her optimal einzusetzen, da die

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

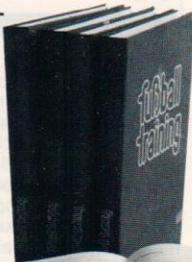
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

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 1981-1992 in 4er-Sets.

12er-Mappe DM 12,50

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 1/84) im Abonnement.

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1989 (12 Hefte) im Inland DM 56,40 (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 61,20, jeweils frei Haus.

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. **Sammelmappen ft**

___ Expl. _____
(Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Philippka

„Umfangorientierung“ des Trainings in dieser Phase gut mit dem Techniktraining (Ballfertigungsübungen in der dauernden Bewegung) kombiniert werden kann.

Dennoch wird auch im technischen Bereich schon frühzeitig differenziert gearbeitet und im Einzel- und Gruppentraining individuelle Defizite (z. B. im Kopfballspiel) aufgearbeitet und Stärken besonders gefördert.

Zum Individual- und Gruppentraining noch 3 weitergehende Anmerkungen:

① Gerade zu Saisonbeginn ist auch der **psychologische Aspekt** eines Sondertrainings nicht zu übersehen und für die Integration neuer Spieler einzusetzen. Denn über sportliche Aufgaben ist der persönliche Kontakt zwischen Spieler und Trainer (insbesondere einem „Neuling“ im Verein) schnell und komplikationslos herzustellen. Der Jugendspieler spürt von Anfang an das Interesse, das seinem persönlichen Leistungsfortschritt entgegengebracht wird.

② Mit der Bedeutung des Einzel- und Gruppentrainings für eine optimale positionsspezifische Schulung und individuelle Talentförderung wird auch die zentrale Funktion eines **Assistententrainers** im Jugendbereich herausgestellt. Erst ein „zweiter Mann“ ermöglicht eine entsprechende trainingsmethodische Flexibilität, da so eine Reihe von ansonsten nicht zu realisierender Organisationsmöglichkeiten eröffnet wird (Stationstraining, paralleles Mannschafts- und Einzeltraining).

③ Ein speziell organisierter Bereich der Einzelschulung ist das **Torwart-Sondertraining**. Neben einer kontinuierlichen Torwartausbildung durch die beiden B-Jugendtrainer wird zusätzlich eine wöchentliche Trainingseinheit mit dem „Torwart-Routinier“ Rudi Kargus absolviert.

„Schnupper-Training“ am Ende der vorhergehenden Saison

Um die Integration der neuen Spieler aus anderen Vereinen zu beschleunigen und um im ganzen möglichst schnell auch vom zwischenmenschlichen Bereich her eine „Mannschaftsharmonie“ herzustellen, hat sich eine „Kennenlernphase“ schon am Ende der vorhergehenden Saison als äußerst positiv erwiesen. Da in der eigentlichen Vorbereitungsphase ein gewisser „Druck“ für Trainer und Spieler besteht und eine systematische und konzentrierte Trainingsarbeit Vorrang hat, können durch ein „Schnupper-Training“ ab Mitte April (zu diesem Zeitpunkt ist der neue Spielerkader größtenteils formiert) in diesem Bereich schon wichtige Vorarbeiten geleistet werden. Eine lockere Trainingsatmosphäre mit vielen motivierenden Spielen als zentralem Inhalt bietet viel bessere Gelegenheit für persönliche Kontakte zwischen Trainer und Spieler. Parallel fördern vielfältige „Mannschaftsaktionen“ (Sauna, Mannschaftsessen, Eishockeyspielbesuch, Kino) den Integrationsprozeß und Zusammenhalt der Mannschaft.

Theorie-Besprechungen innerhalb der Saisonvorbereitung

Einige den Trainingsprozeß begleitende Theoriephasen bedeuten keineswegs eine Verschiebung von der Praxis zur Theorie, sondern sollen die Trainingspraxis durch kurze, prägnante Informationen ergänzen.

● Eines dieser wichtigen Themenbereiche ist zu Beginn der Vorbereitung eine **verständliche** Vermittlung der trainingsmethodischen Grundprinzipien der bevorstehenden Trainingsphase (hoher Umfang, geringe Intensität – „wieso geht beim Training die Post nicht ab?“). Die Spieler sollen u. a. ein Grundwissen darüber erhalten, aus welchen Gründen bei der

Ausdauerschulung mit Ball eine permanente Bewegung erforderlich ist und damit zur Mitarbeit und Selbstkontrolle angeleitet werden.

● Ein weiterer Inhalt solcher Informationsveranstaltungen ist die Vorstellung elementarer **Ernährungsgrundsätze** – übergeordnetes Ziel ist dabei, den Jugendspielern die grundsätzliche Einstellung zu vermitteln, sich als **Leistungssportler** zu verstehen.

Vorbereitungsspiele und Turniere

Spiele

Grundsätzlich ist bei der Zusammenstellung der Vorbereitungsspiele auf eine kontinuierliche Steigerung hinsichtlich der zu erwartenden Spielstärke des Gegners zu achten. Bei dem vorgestellten Vorbereitungsprogramm ist dieses Prinzip aus vereinsinternen Gründen leider nicht optimal realisiert.

Dabei laufen diese Spiele zu Beginn der Vorbereitungsphase nebenher: Die Belastungsintensitäten des Trainings werden den Spielterminen nicht angepaßt – dabei können sich aber die Belastungsstrukturen von Spiel und Training durchaus ergänzen, da der Regenerationsprozeß nach einem Vorbereitungsspiel mit der Ausdauerschulung kombiniert werden kann.

Turniere

Turniere sind in den ersten 3 Vorbereitungswochen vollkommen deplaziert – danach können sie aber durchaus vielfältige positive Funktionen innerhalb der Saisonvorbereitung erfüllen:

- Verschiedene Mannschaftskonzeptionen und -formationen können ausprobiert werden.
- Der ganze Spielerkader kann „bewegt“ werden, so daß eine individuell dosierte Belastungssteuerung möglich ist.
- Eine differenzierte Standortbestimmung der Mannschaft und von Einzelspielern wird ermöglicht.
- Psychologisch orientierte Überprüfungsmöglichkeiten von Verhaltensmerkmalen einzelner Spieler und der Mannschaft bei „Streßsituationen“ (z. B. bei Rückstand oder konditioneller Überforderung).

Informationen zum Praxisteil

Im folgenden sollen abschließend einige Trainingseinheiten aus dem Vorbereitungsprogramm vorgestellt werden, die exemplarisch einzelne Trainingsschwerpunkte herausstellen:

Trainingseinheit 2: Grundlagenausdauertraining

Trainingseinheit 3: Sondertraining Torwart und Mittelstürmer

Trainingseinheit 7: Angriffstaktisches Training: „Hinterlaufen“

Trainingseinheit 8: Grundlagenausdauertraining und Verbesserung der Kraffeigenschaften

Trainingseinheit 17: Taktiktraining: Variables Flügelspiel

Trainingseinheit 23: Taktiktraining: Raumdeckungsverhalten

Trainingseinheit 24: Abschlußtraining vor Meisterschaftsbeginn

Hinweis der Redaktion

Die ersten beiden Trainingseinheiten des Vorbereitungsprogramms finden Sie auf den nächsten Seiten.

Die restlichen Trainingsprogramme werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Trainingseinheit 2

- **Trainingstag:** 9. 8. (Dienstag)
- **Trainingszeit:** 18.00 bis 19.45 Uhr (105 Minuten)
- **Trainingsschwerpunkte:**
 - Training der Grundlagenausdauer
 - Gymnastik (Dehnen und Kräftigen)

Aufwärmen (30 Minuten)

Zuspielübungen in 2er-Gruppen

Jeweils 2 Spieler mit einem Ball. Die Spielerpaare teilen sich gleichmäßig auf 2 an der Mittellinie abgesteckte Vierecke (30 x 30 Meter) auf und spielen in der 2er-Gruppe zusammen.

Übung 1:

Freies Zuspiel in der Bewegung.

Übung 2:

Zuspiel nur mit dem schwachen Spielbein.

Übung 3:

Der ballbesitzende Spieler übergibt auf möglichst engem Spielraum. Nach kurzem Dribbling erfolgt die nächste Ballübergabe.

Übung 4:

Die beiden Spieler bewegen sich weiter frei im Raum, wobei der eine Spieler aus der Hand seinem Partner den Ball zum Kopfball zuwirft. Nach jeweils 5 Kopfbällen Aufgabenwechsel.

Übung 5:

Individuelle Dehngymnastik.

Übung 6:

Die Spieler passen sich wieder in der freien Bewegung zu, wobei sie aber nach jedem Zuspiel verschiedene Aufgabenstellungen erfüllen (Aufgaben werden nach jeweils 1 Minute gewechselt):

- 1 imitierter Kopfballsprung (einbeiniger Absprung)
- 2 Liegestütze
- 2 Sit-ups

Übung 7:

Spieler A jongliert; Spieler B bewegt sich ohne Ball locker im Feld. Nach 1 Minute Aufgabenwechsel.

Übung 8:

Partnergymnastik (Dehnen) und Kräftigungsübungen im Wechsel.

Kräftigungsübungen:

- Innerhalb der Spielerpaare trägt im Wechsel ein Spieler seinen Partner über 15 Meter und führt dabei den Ball (2mal jeder Spieler).
- Abwechselnd Schubkarre über 20 Meter (2mal jeder Spieler).

Bei Spieler- und Aufgabenwechsel wird jeweils eine Dehnphase zwischengeschaltet.

Übung 9:

Ballhochhalten in der 2er-Gruppe.

Übung 10:

Spieler A fordert von seinem Partner durch einen kurzen Antritt (keine volle Intensität!) ein Zuspiel. Nach 5 Zuspielen erfolgt ein Aufgabenwechsel.

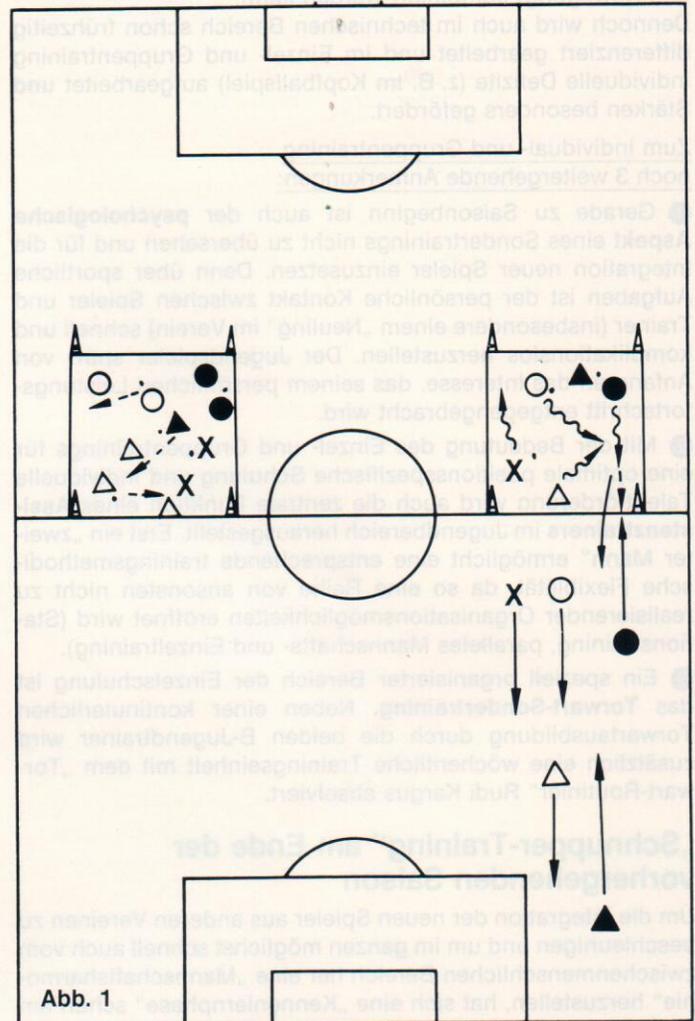


Abb. 1

Übung 11:

Die Spielerpaare traben locker ohne Ball von Strafraum zu Strafraum und in das Feld zurück.

Hauptteil (65 Minuten)

Ausdauerschule

Jeweils 1 Partner des Spielerpaares läuft ohne Ball von der Mittellinie zur Torlinie und in das Feld zurück. Der andere Spieler dribbelt in dieser Zeit im Viereck. Für die Laufstrecke bis zur Torlinie gibt der Trainer jeweils verschiedene Laufformen vor. Die Rückstrecke erfolgt im normalen Lauf (**Abb. 1**). Nach einem Lauf erfolgt jeweils ein Aufgabenwechsel.

Wichtig: Die ganze Übung ist ohne Stockungen (insbesondere beim Aufgabenwechsel) zu absolvieren. Alle Spieler müssen **dauernd** in der Bewegung sein.

Laufformen:

- Rückwärtslauf
- Hopslerlauf
- Skipping
- Sprunglauf
- Leichter Tempolaut
- 2 Kopfballsprünge in Lauf einfügen
- Überkreuzlauf

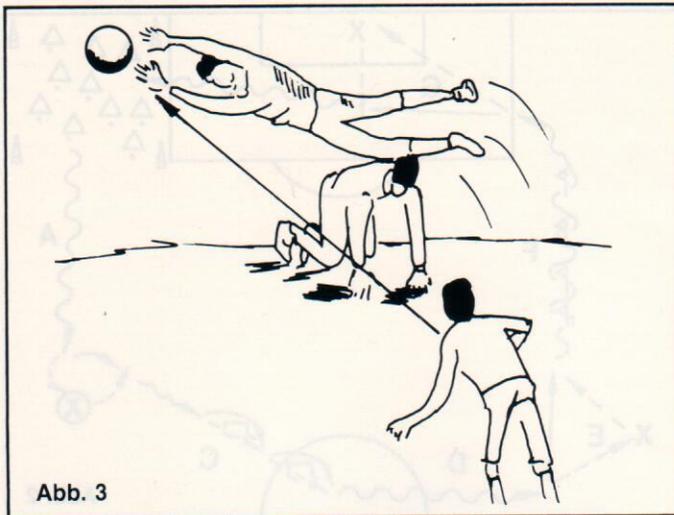


Abb. 3

Übung 1:

Verschiedene Dribbelformen (Außen- und Innenseite/Spinn – vorwärts, rückwärts, seitwärts).

Übung 2:

Balljonglieren unter verschiedenen Vorgaben.

Übung 3:

Ball selbständig hochspielen und kontrollieren (mit Innen- und Außenseite, Brust, Kopf).

Übung 4:

Finten und Ausspielbewegungen.

Kombination von Torwart- und Mittelstürmer-Sondertraining

Übung 1 (Abb. 4):

Der Mittelstürmer durchdribbelt einen Hütchenparcours und schließt ab der Strafraumlinie mit einem platzierten Torschuß ab. Sofort nach diesem Torschuß startet er in einen Flankenball, den der Trainer rechtzeitig von der Seite aus vor das Tor geschlagen hat.

Variationen:

- Versetzter Slalom, Torschüsse aus weiterer Entfernung
- Variation der Flankenbälle
- Der 2. Torwart agiert als teilaktiver Gegenspieler

Übung 2:

Der Trainer schlägt abwechselnd von links und rechts Flanken vor das Tor, die der Mittelstürmer verwerten soll.

Übung 3:

Der Trainer spielt den etwa 30 Meter vor dem Tor wartenden Mittelstürmer an, der das Zuspiel in die Bewegung mitnimmt und zum Torabschluß kommt.

Variationen:

- Verschiedene Zuspiele auf Mittelstürmer (flach, halbhoch, hoch)
- 2. Torwart als teilaktiver Gegenspieler

Torwart-Sondertraining und Mittelstürmer-Ausdauer-schulung

Der Mittelstürmer absolviert in einem nahegelegenen Waldge-lände einen 25minütigen Ausdauerlauf, währenddessen die Torwarte das Sondertraining fortsetzen.

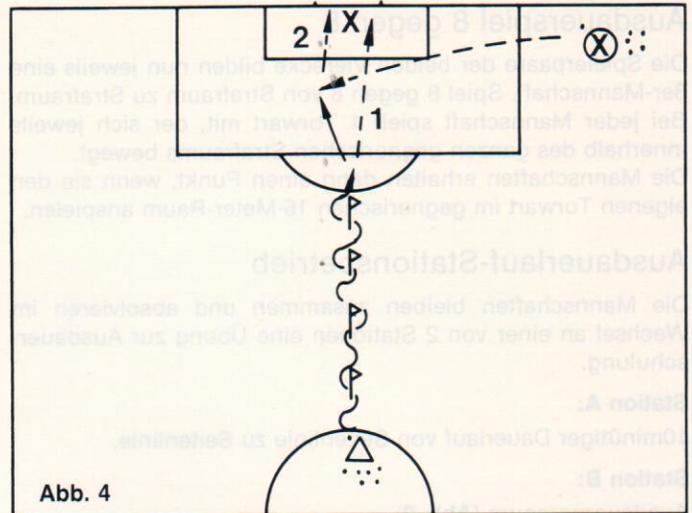


Abb. 4

Übung 1:

Etwa 7 Meter vor dem Tor liegen 3 durchnummerierte Bälle nebeneinander. Nachdem der Trainer eine Nummer aufgerufen hat, startet der Torwart zum entsprechenden Ball, berührt diesen kurz und läuft sofort zum Tor zurück, um einen Torschuß des Trainers noch zu erreichen (Abb. 5).

Übung 2:

Mehrere Bälle liegen auf der Strafraumlinie nebeneinander. Der Trainer schießt im Wechsel relativ scharf flach/hoch – rechts/links.

Der Torwart soll eine Chance haben, die Bälle zu erreichen! Sobald der Torwart wieder aktionsbereit ist, erfolgt der nächste Torschuß.

8 bis 10 Bälle, 2 Serien für jeden Torwart im Wechsel.

Abschluß (10 Minuten)

Wettbewerb zwischen Torwarten und Mittelstürmer

Der Trainer wirft von hinter dem Tor dem Mittelstürmer Bälle vor das Tor zu, die dieser per Kopfball verwerten soll. Insgesamt erfolgen 20 Zuwürfe (jeder Torwart 10mal). Erzielt der Mittelstürmer mehr als 10 Treffer, erhält er von beiden Torwar-ten ein Getränk.

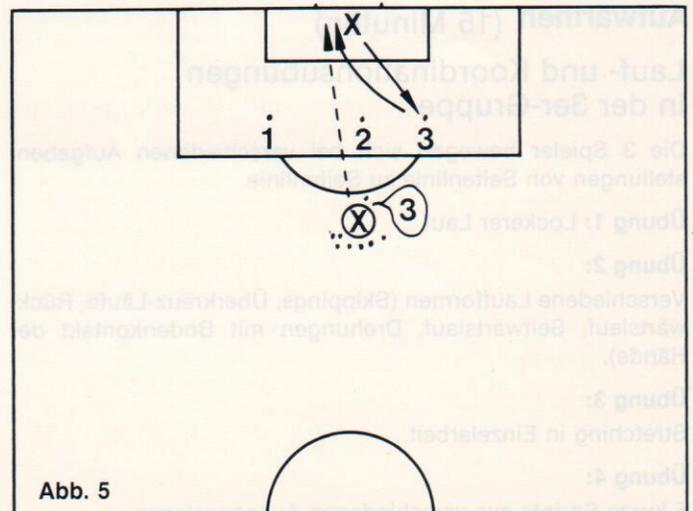


Abb. 5



Foto: Bongarts

Michael Medler

Ausdauertraining mit Kinder- und Jugendmannschaften

Ausdauerläufe mit Kindern und Jugendlichen im Fußballtraining? Hier soll nicht einer leider immer noch weit verbreiteten Form des Kinder- und Jugendtrainings zugeredet werden, die sich stark an Inhalten und Methoden des Erwachsenentrainings orientiert. Sondern ebenso wie im technisch-taktischen Bereich nur kindgemäße Spiel- und Übungsformen einzelne spielerische Elemente optimal vermitteln, so sind auch für die Schulung wesentlicher konditioneller Grundlagen altersspezifische Trainingsformen zu entwickeln.

Das gilt insbesondere für die Ausdauer. Denn zum einen wurde sie in neuester Zeit als grundlegender konditioneller Leistungsfaktor aufgewertet, und zum anderen haftete dem Ausdauertraining immer schon etwas „Monotones“ und „Quälerisches“ an – Merkmale, die mit einem motivierenden und spaßorientierten Kinder- und Jugendtraining kaum zu vereinbaren scheinen.

Dieser Beitrag will Hinweise und praktische Trainingsvorschläge anbieten, die diesen „Schein-Gegensatz“ aufheben und die neben den sicherlich dominanten technisch-taktischen Schwerpunkten im Kinder- und Jugendtraining auch für Leistungsentwicklungen im konditionellen Bereich neue Akzente setzen.

Die Ausdauer im Fußball

Schnelligkeit, Kraft und Gewandtheit sind die augenfälligen konditionellen Qualitäten, die die Attraktivität eines Fußballspiels ausmachen. Dem oberflächlichen Hinsehen verborgen bleibt die konditionelle Eigenschaft, die diese Qualität über die ganze Spielzeit garantiert: die **Ausdauer**. Lediglich bei „Großeinblendungen“ wird deutlich, daß der Spieler bei seinem Spurt über das ganze Spielfeld und wieder zurück zur Erfüllung von Deckungsaufgaben ordentlich aus der Puste gekommen ist. Und die gleiche Leistung wird in diesem Spiel noch öfters gefordert. So legt er während eines Spiels mehrere Kilometer mit nur kurzen Verschnaufpausen zur Regeneration zurück.

Wer ein Fußballspiel von der ersten bis zur letzten Minute ohne gravierende Ermüdung durchstehen will, braucht ein erhebliches Maß an Ermüdungswiderstandsfähigkeit und kurzfristiger Regenerationsfähigkeit – er braucht Ausdauer. Sie ist die Grundlage dafür, daß auch im letzten Drittel des Spiels noch zielgenaue Pässe und Flanken den Mitspieler erreichen, kraftvoll aufs Tor geschossen wird, der Gegner reaktionsschnell und fintenreich überspielt wird, Mitspieler anspielbereit in freie Räume starten und taktische Disziplin gehalten wird. Die Ausdauerleistungsfähigkeit hat direkten Einfluß auf die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen sowie auf die Willensqualitäten der Spieler.

Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist die wesentliche konditionelle Grundlage des Fußballspiels.

Ausdauertraining im Kinder- und Jugendbereich – einige Vorbemerkungen

Die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit ist deshalb ein wichtiger Inhalt des Fußballtrainings – das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder und Jugendliche. Hartnäckige Positionen, daß Kinder und Jugendliche für Ausdauerleistungen völlig ungeeignet seien, gelten inzwischen aufgrund einer Vielzahl sportmedizinischer Untersuchungsergebnisse als widerlegt: Es bestehen heute keine Bedenken mehr, schon mit Kindern ein regelmäßiges Ausdauertraining durchzuführen. Kinder und Jugendliche sind auf Ausdauer lohnend trainierbar, d. h., sie zeigen die gleichen Anpassungserscheinungen wie Erwachsene.

Kinder und Jugendliche sind auf Ausdauer lohnend trainierbar.

Falsch wäre es allerdings, Kinder und Jugendliche deshalb als „kleine Erwachsene“ einzustufen. Ein Training nach dem Motto „Von allem etwas weniger“ wird dieser Altersstufe nicht gerecht. Der kindlich-jugendliche Organismus reagiert nach eigenen Gesetzen. Der Darstellung seiner Besonderheiten dient der **erste Teil dieses Beitrags**.

Alein die Feststellung der Trainierbarkeit ist jedoch nicht ausreichend – das gilt in besonderem Maße für den Kinder- und Jugendbereich. Dem Ausdauertraining haftet etwas Quälerisches, etwas Schmerzhaftes an. Geschürt wird dieses Vorurteil immer wieder durch ein unsachgemäßes Vorgehen. Wer mehrere Kilometer auf Zeit laufen läßt oder ein intensives Intervalltraining bis an den Rand der Erschöpfung durchführt, trägt nicht gerade dazu bei, das Image des Ausdauertrainings zu verbessern, und er leistet auch kaum etwas für die Verbesserung der Ausdauer (vgl. LIESEN 1983). Wer Kinder und Jugendliche für ein Ausdauertraining gewinnen will – es geht ja auch um die Motivation für das regelmäßige Lauftraining –, muß die kindlich-jugendliche Psyche beachten und vor allem behutsam vorgehen.

Wer Kinder und Jugendliche für das Ausdauertraining gewinnen will, muß die kindlich-jugendliche Psyche beachten.

Die Gestaltung der Trainingsformen bedarf der besonderen Aufmerksamkeit und des methodischen Geschicks des Trainers. Hierum geht es im **zweiten Teil des Beitrags**. Im Mittelpunkt stehen Beispiele für ein vor allem spielerisches Ausdauertraining. Adressaten sind schwerpunktmäßig die Jüngsten und Jüngeren und die Anfänger. Bei entsprechender Abänderung können diese Formen aber auch das Training der fortgeschrittenen Spieler bereichern. Wer seine Spieler erst einmal für das Ausdauertraining gewonnen hat, hat einen langfristigen Sieg erzielt, denn das Bedürfnis nach regelmäßiger Belastung ist eines seiner Ergebnisse.

Physiologische Grundlagen des Ausdauertrainings mit Kindern und Jugendlichen

Grundlage für eine richtige Gestaltung des Ausdauertrainings mit Kindern und

Jugendlichen sind Kenntnisse über den Zusammenhang von **äußerer und innerer Belastung**. Die äußere Belastung ist im wesentlichen gekennzeichnet durch das Lauftempo, die innere durch die Form der Energiebereitstellung. Nach Art der Energiebereitstellung werden aerobe und anaerobe Belastung unterschieden.

Aerobe Belastung - anaerobe Belastung

Für die Energiegewinnung benötigt der Organismus Sauerstoff, der bei entsprechender Belastung durch erhöhte Atmung zugeführt wird. Reicht das Sauerstoffangebot aus dem arteriellen Blut aus, um den Energiebedarf zu decken, so liegt eine **aerobe Belastung** vor. Bei aerober Belastung stehen Sauerstoffzufuhr und Sauerstoffverbrauch im Gleichgewicht, die körperliche Leistung kann über lange Zeit aufrechterhalten werden. Ein typisches Beispiel für eine aerobe Belastung ist ein Dauerlauf bei geringer bis mittlerer Intensität.

Reicht dagegen das Sauerstoffangebot nicht aus, um die geforderte körperliche Belastung zu vollbringen, so wird dies als **anaerobe Belastung** bezeichnet. Bei anaerober Belastung ist der Verbrennungsprozeß unvollständig, es entstehen zunehmend Rückstandsstoffe, insbesondere Milchsäure (Laktat), die zur Ermüdung und bei hoher Konzentration zur Einstellung der Muskelfunktion führen. Ein typisches Beispiel für eine anaerobe Belastung ist ein Sprint über eine längere Strecke oder mehrere Sprints nacheinander ohne ausreichende Erholungspausen zur Regeneration – Belastungen, wie sie auch im Fußballspiel immer wieder auftreten.

Trainierbarkeit von Kindern und Jugendlichen

Typisch für das Fußballspiel ist die „azyklische Ausdauer“, bei der aerobe und anaerobe Anteile unregelmäßig wechseln. Große Anteile dieser Belastungsstruktur können als Intervallbelastung gekennzeichnet werden mit zum Teil intensiven Laufbelastungen und unvollständigen Pausen. Ein auf solche Belastungen zugemessenes Intervalltraining hat für Kinder und Jugendliche jedoch überhaupt keinen Effekt. Denn diese besitzen nur eine geringe Fähigkeit zur anaeroben Energiebereitstellung, d. h., sie sind auf diese Belastungen so gut wie nicht trainierbar.

Ganz anders fällt die Beurteilung hinsichtlich aerober Belastungen aus. **Für aerobe Ausdauerbelastungen gelten Kinder und Jugendliche als geradezu prädestiniert**. Der hohe Anteil aerober

Enzyme, das relativ geringe Körpergewicht und das relativ große Herzvolumen sind sehr günstige Voraussetzungen für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch aerobes Ausdauertraining.

Die aerobe Belastung steht im Mittelpunkt* des Ausdauertrainings von Kindern und Jugendlichen.

Kinder und Jugendliche zeigen prinzipiell die gleichen Anpassungserscheinungen wie Erwachsene. Regelmäßige aerobe Ausdauerbelastungen führen zur Ökonomisierung aller „jener Organe und Organsysteme, die an der Aufrechterhaltung der Leistung maßgeblich beteiligt sind“ (WEINECK 1983, 96): Senkung des Ruhepulses, Vergrößerung des Herzvolumens und Vergrößerung des Sauerstoffverarbeitungsvermögens. Darüber sind sich die Sportmediziner einig. Uneinigkeit besteht lediglich bei der Antwort auf die Frage, von welchem Alter an mit Anpassungserscheinungen gerechnet werden kann. Als gesichert gilt auf jeden Fall die Adaptationsfähigkeit ab dem 10. Lebensjahr und dann verstärkt mit Beginn der Pubertät.

Etwa ab dem 10. Lebensjahr reagiert das Kind mit Anpassungserscheinungen auf Ausdauerbelastungen.

Die durch aerobe Ausdauerleistungen aufgebaute Ausdauerleistungsfähigkeit erreicht indirekt auch eine Verbesserung der anaeroben Kapazität, denn derartige Belastungen werden auf dieser Grundlage besser ertragen. So kann der Ausdauertrainierte mehr als 80 Prozent seiner maximalen Leistungsfähigkeit aerob erbringen, während es beim Untrainierten nur 60 bis 70 Prozent sind (vgl. DE MAREES 1984, 91–92). Darüber hinaus ist auch der Erholungswert nach intensiven Belastungen erheblich verbessert. Damit hat die aerobe Kapazität einen direkten positiven Einfluß auf die fußballspezifischen Beanspruchungen. Der Ausdauertrainierte ist zur nächsten intensiven Aktion körperlich schneller in der Lage, und er ist auch psychisch schneller dazu bereit.

Wie hoch belasten?

Wer aerob belasten will, muß die Belastungsgrenzen kennen. Die Verbesserung der aeroben Kapazität bedarf eines überschwelligeren Reizes, von dem ab die aeroben Prozesse erst angeregt werden,

sowie die Beachtung der Belastungsgrenze nach oben, von der ab die anaeroben Mechanismen der Energiebereitstellung aktiviert werden.

Kinder und Jugendliche haben einen den Belastungspuls stark beeinflussen den hohen Ruhepuls. Bei dieser Altersgruppe liegt der Minimalreiz ausdauerwirksamer Belastung, die „**aerobe Schwelle**“, bei einer Herzfrequenz von 150 bis 160 Schlägen pro Minute (deutlich höher als bei Erwachsenen, deren Werte sich erst nach Abschluß der Pubertät ergeben). Bei diesem leicht überschwelligen, extensiven Belastungsbe reich liegt die Laktatkonzentration bei 2 mmol Laktat pro Liter Blut; Laktatproduktion und Laktatabbau halten sich die Waage.

Training im Bereich der aeroben Schwelle gehört an den Beginn der Vorbereitungsperiode. Es entspricht einem Lauftempo, bei dem sich noch fast mühelos unterhalten werden kann. Mühe los werden auch die Herz- Kreislauf-Parameter verbessert.

Der Maximalreiz aerob-ausdauerwirksamer Belastung, d. h. die Ausdauerbelastung, über die das Lauftraining nicht hinausgehen sollte, liegt im Bereich der „**anaeroben Schwelle**“ (vgl. DE MAREES 1984, 91–92). Sie repräsentiert den Belastungsbereich, bei dem dem Organismus durch eine Ausdauerbelastung gerade so viel mehr Energie abgefordert wird als auf aeroben Wege bereitgestellt werden kann, daß die Laktatkonzentration konstant bei 4 mmol Laktat pro Liter Blut liegt. Durch diese Laktatkonzentration werden „die aeroben Energiemechanismen überschwellig optimal belastet...und... ihre Leistungsfähigkeit entsprechend vergrößert“ (DE MAREES 1984, 91–92).

Je nach Trainingszustand liegt die anaerobe Schwelle bei Kindern und Jugendlichen bei einer Pulsfrequenz von etwa 170 Schlägen pro Minute beim Untrainierten und 180 bis 190 Schlägen pro Minute beim Trainierten.

Somit ergibt sich zusammenfassend:

Der aerob-ausdauerwirksame Belastungsbereich liegt bei Kindern und Jugendlichen innerhalb einer Pulsfrequenzspanne von etwa 150 bis 180/190 Schlägen pro Minute. Für ein Ausdauertraining empfehlen sich Belastungswerte im unteren bis mittleren Bereich zu Beginn der Vorbereitungsperiode, im oberen Bereich nach systematischem Aufbautraining am Ende der Vorbereitungsperiode.

Die optimale Pulsfrequenz kann annähernd nach der **Faustregel** „180 minus Lebensalter“ (für einen 12jährigen also: $180 - 12 = 168$) für den noch Untrainierten am Beginn der Vorbereitungsperiode und „200 minus Lebensalter“ für den Trainierten berechnet werden.

Wie lange und wie häufig belasten?

Für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit spielt nicht nur die Intensität eines Belastungsreizes, sondern auch die Dauer und die Häufigkeit seines Einwirkens eine entscheidende Rolle. Nur kurzfristige Belastungsreize haben keine Wirkung auf die Herz-Kreislauf-Funktion, und wenn der Abstand zwischen den einzelnen Trainingsreizen zu groß ist, „verlieren sich die Spuren gesetzter Reize wieder“ (WEINECK 1983, 17).

Dauer und Häufigkeit des Trainings sind keineswegs gleichwertig. Um einen günstigen Effekt zu erzielen, ist es stets besser, die Trainingshäufigkeit statt den Bewegungsumfang zu erhöhen. So hat z. B. ein 1maliges Training pro Woche mit einer Gesamtdauer von

einer Stunde bei weitem nicht die Wirkung wie eine 3malige 20minütige Belastung über die Woche verteilt.

Minimale Trainingswirkungen sind schon mit einer 2maligen Belastung von 10 bis 20 Minuten zu erreichen. Das **Optimum** liegt allerdings bei **3mal 30 bis 40 Minuten pro Woche**. Da ein solcher Trainingsumfang meistens nicht im regulären Training zu schaffen ist, müssen die Spieler dazu angehalten werden, an der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit selbständig mitzuarbeiten. Wer richtiges Ausdauerlaufen gelernt hat und seine Bedeutung für die Spielleistung kennt, ist eventuell auch bereit, sich selbst zu trainieren. Dazu hat der Trainer neben der Laufschulung seinen Spielern die Grundprinzipien des Lauftrainings zu vermitteln.

Wie lange trainieren?

Wer die Ausdauerleistungsfähigkeit seiner Spieler verbessern will, muß **planvoll und systematisch vorgehen**. Neben Belastungshöhe, -dauer und -häufigkeit spielt dabei auch der Gesamtumfang des Trainings eine Rolle, in dem die Ausdauerbelastungen im Mittelpunkt stehen.

MIKR S

Gelenkverstärkungen

— Von Krankenkassen zugelassen —

MIKROS –
beschleunigt
den Heilungsprozeß
von Verletzungen.

MIKROS –
verhindert Verdrehen,
Verstauchen und
Umnicken.

MIKROS –
Bewegungsfreiheit
und Sprungkraft
bleiben erhalten.

Beratung und
Information:

Ing. Harald Warncke GmbH

Weg beim Jäger 222 · 2000 Hamburg 63 (Fuhlsbüttel)
Tel: 040/59 83 38, nach 16 Uhr 538 33 46 · Telex 217 44 88



Von allen konditionellen Leistungsfaktoren braucht die Entwicklung der Ausdauer am meisten Zeit. Für die Erarbeitung einer soliden Grundlagenausdauer muß eine Gesamtzeit von etwa 6 Wochen systematischen Trainings angesetzt werden. Dieser zeitliche Umfang erfordert bei Kindern und Jugendlichen jedoch nicht nur Planmäßigkeit, sondern in besonderem Maße auch Abwechslung und eine Attraktivität des Angebots.

Methodik des Ausdauertrainings

Mit dem Wissen um die Notwendigkeit und der Wirkungsweise des aeroben Ausdauertrainings kommt nun das eigentliche Problem auf: Die Schwierigkeiten beginnen erst mit der Erstellung von konkreten Trainingsprogrammen.

Während anaerobe Ausdauerbelastungen mit geeigneten Fußballspielen trainiert werden können, und Spiele sogar die bessere Lösung als ein spezielles Schnelligkeitsausdauertraining (vgl. LIESEN 1983) sind – das gilt natürlich ganz besonders für das Kinder- und Jugendtraining-, ist das Fußballspiel (auch wenn durch bestimmte Spielregeln die Belastungsstruktur reduziert wird) mit seinen typischen azyklischen Ausdauerbelastungen keine angemessene Trainingsform für die Verbesserung der Grundlagenausdauer – auch wenn in vielen Trainingsvorschlägen das Gegenteil behauptet wird. Zwar ist ein gewisser Effekt nicht zu bestreiten – Gegenstand der Grundlagenausdauer ist jedoch die zyklische Ausdauerbelastung, mit anderen Worten: der Dauerlauf.

Beim Training der Grundlagenausdauer verläßt der Fußballtrainer angestammtes Gebiet und betritt fremdes Territorium: die Leichtathletik. Ausdauertraining im Fußball bedient sich Formen des Trainings von Mittel- und Langstreckenläufern. Dabei ist der Trend, besonders anstrengende Formen auszusuchen, weit verbreitet (vgl. LIESEN 1985) – Trainingsvorschläge beschränken sich meistens auf die Nennung von Dauerlauf und Fahrtspiel.

Mit diesen beiden Trainingsmitteln ist aber lediglich die Zielvorstellung eines Ausdauertrainings beschrieben, nicht aber die konkrete Trainingsgestaltung, die sich vor allem am Leistungsstand der Spieler zu orientieren hat. Sie verleiten zu einem unsachgemäßen Vorgehen und zur Überforderung, wo behutsames und schrittweises Heranführen an Ausdauerbelastungen erforderlich ist. Das gilt ganz besonders für Kinder und Ju-

gendliche, die nicht nur körperlich, sondern auch psychisch auf die ungewohnten Belastungen vorbereitet werden müssen. Hinzu kommt, daß Kinder und Jugendliche für das Ausdauertraining ein „**zweites Mal laufen lernen müssen**“. Denn sie kennen das Laufen bis dahin nur im Zusammenhang mit „möglichst schnell“ und „Erster werden“ – d. h. mit dem Sprinten, nicht aber in Verbindung mit „langsam und gleichmäßig“ und „möglichst lange“.

Dauerlauf und Fahrtspiel sind die Ziele, nicht die Trainingsmittel des Ausdauertrainings mit Kindern und Jugendlichen.

Vermittlung des Dauerlaufens durch Intervallstreben

30 bis 40 Minuten Dauerlauf ohne Pause ist nicht die Methode, sondern das Ziel des Ausdauertrainings.

Als Methode hat sich das Intervalltraben mit einem Wechsel von Trabphasen und Gehpausen bewährt. Die Länge der Trabphasen ist vom Leistungsstand hinsichtlich der Ausdauerleistungsfähigkeit abhängig. Die Pausen sollten jedoch schon dann zwischengeschaltet werden, wenn die Kinder und Jugendlichen überhaupt noch nicht meinen, eine Pause nötig zu haben. Auf diese Weise gelingt es, ein Gefühl der „Leichtigkeit“ zu vermitteln.

Mit Anfängern wird z. B. mit Trabphasen von zwei Minuten und Gehpausen – die auch mit gymnastischen Übungen gestaltet werden können – von jeweils einer Minute gestartet. Bei einem Gesamtumfang des Trainings von etwa 30 bis 40 Minuten resultiert daraus eine aufsummierte Trabzeit von 20 bis 25 Minuten. Im Fortlauf des Trainings werden die Trabphasen systematisch verlängert, die Pausen von einer Minute aber weiterhin konstant eingehalten. Die relativ kurze Erholungszeit gewährt eine „lohnende Pause“ in dem Sinne, daß der Kreislauf nicht vollständig zur Ruhe kommt, so daß „die nächste Belastungsphase von einer erhöhten Pulsfrequenz (einem erhöhten Sauerstoffangebot)“ (DIEM 1984, 106) eingeleitet werden kann. Bei vollständiger Erholung müßten die aeroben Energiebereitstellungsmechanismen immer wieder neu aktiviert werden, was vor allem psychisch das Gefühl der „Leichtigkeit“ erheblich beeinträchtigt. Wenn nur noch zwei oder gar eine Pause notwendig ist, um die volle Laufzeit von 30 bis 40 Minuten durchzustehen,

sollten die Pausen nicht gleichmäßig über die Gesamttrainingszeit verteilt, sondern wegen des erforderlichen Laktatabbaus mehr nach vorne verlegt werden, „also viel früher als der Läufer wegen einer Ermüdung das Bedürfnis nach einer Pause verspürt“ (DIEM 1984, 108). Bis zum Erreichen des Zieles, 30 bis 40 Minuten ohne Pause zu laufen, sollte sich aus psychologischen Gründen eher an der aeroben Schwelle (Minimalreiz) als an der anaeroben Schwelle orientiert werden. **Gelegentliche Pulskontrollen** geben Aufschluß über die Höhe der Belastung. Erst wenn dieses Teilziel erreicht ist, ist an eine Steigerung des Dauerlauf tempos in Richtung des optimalen Reizes zu denken (anaerobe Schwelle).

Kombiniertes Training mit Intervalltraben und Ausdauer-Spielformen

Für das Ausdauertraining mit Kindern und Jugendlichen ist sowohl die Methode des Intervalltrabens als auch sein Prinzip von Bedeutung.

Die Methode deshalb, weil das Ziel eines 30- bis 40minütigen gleichmäßigen Dauerlaufs sicherlich nicht nur durch Spielformen zu erreichen ist.

Es ist ein **kombiniertes Vorgehen** vorzuziehen: An einem Tag Formen des Intervalltrabens durch den Wald oder ein interessantes Gelände, am anderen Tag Spielformen mit Ausdauercharakter. Auf diese Weise wird mit der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit auch eine Hinführung zu weniger motivierenden Trainingsmitteln erreicht.

Spielformen sind in ihrer Belastungsstruktur nicht so exakt zu bestimmen wie das formal-methodische Vorgehen mit dem Intervalltraben. Dennoch sollte das Prinzip des Intervalltrabens mit dem Wechsel von Belastungsphasen und kurzen Pausen auch bei Spielformen – wo immer möglich – im Auge behalten werden.

Das **vorgestellte Konzept zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit** verweist damit insgesamt auf ein schrittweises Vorgehen mit einer doppelten Steigerung:

1. von kurzen Belastungsphasen hin zu systematisch ansteigenden längeren Dauerläufen (physische Belastungssteigerung),
2. von kind- und jugendgemäßen Spielformen hin zu gewöhnlichen Dauerläufen (psychische Belastungssteigerung).

Vorbemerkungen zu diesen Spielformen

Die Bereitschaft zu regelmäßigen Laufbelastungen wird durch das Ausdauertraining selbst positiv beeinflusst, weil das Gefühl ansteigender „Leichtigkeit“ beim Laufen eine gute Motivation ist. Um den Fortgeschrittenen braucht der Jugendtrainer sich deshalb keine Sorgen zu machen, sie sollten vielmehr dem Anfänger und seiner ersten Bekanntschaft mit dem ausdauernden Laufen gelten.

Für einen abwechslungsreichen Einstieg sollen im folgenden einige Spiele vorgestellt werden. Diese können als reine Dauerlaufformen (vgl. MEDLER 1987) oder auch mit dem Ball am Fuß (Ballführen) absolviert werden, oder es wird in den Pausen durch Aufgaben mit dem Ball (z. B. Jonglieren) ein fußballspezifischer Zusammenhang hergestellt.

Jede Spielform wird zunächst in der leichtathletischen Grundform (Grundidee) und dann in möglichen fußballspezifischen Abwandlungen vorgestellt. Im Training sollten im Sinne der Abwechslung und eines möglichst großen Umfanges beide Varianten Anwendung finden. Ausdauertraining mit Spielformen zu betreiben, heißt keineswegs, das Training der Spielerei und Verspieltheit preiszugeben. Es bedarf vielmehr – mehr als das formal-methodische Vorgehen – der einfallsreichen Planung – eine Aufgabe, die dem Trainer durch die bloße Darstellung der Spielformen nicht abgenommen werden kann.

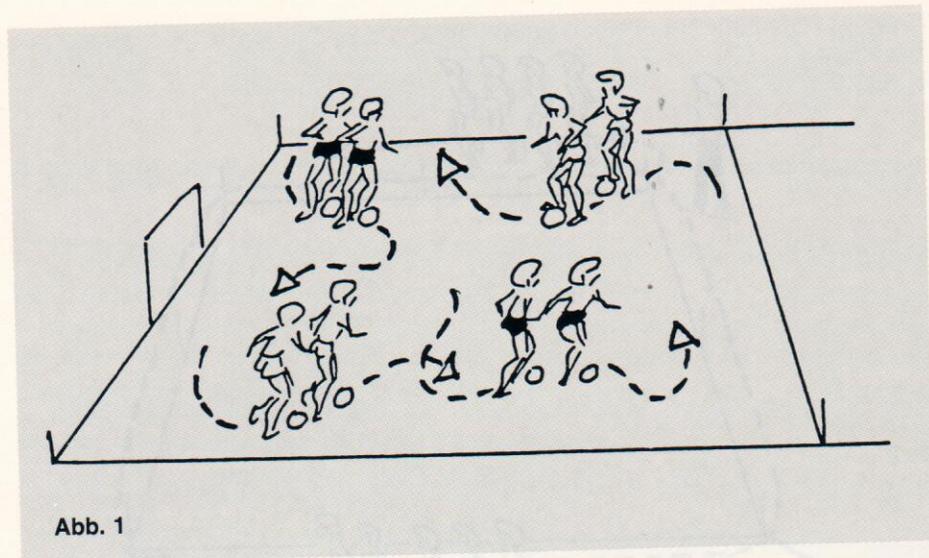


Abb. 1

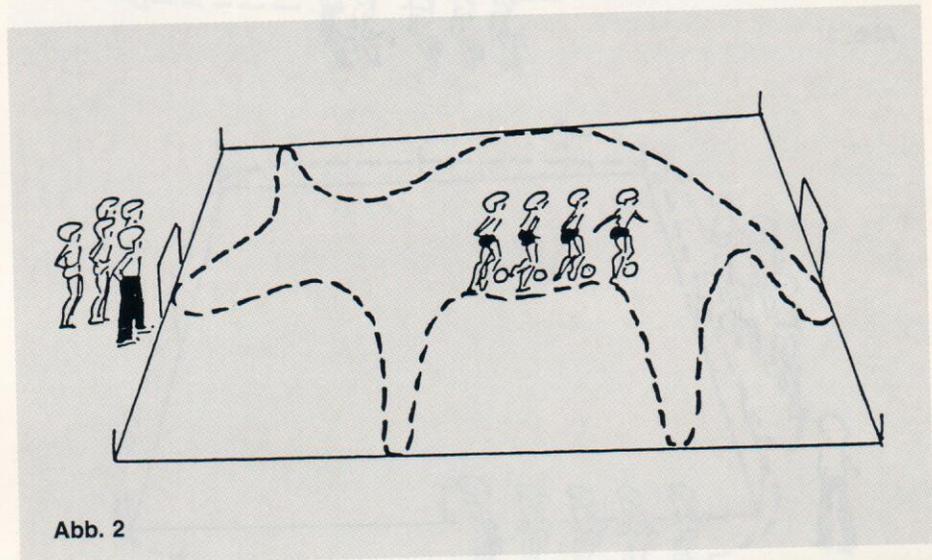


Abb. 2

Spielform 1

Minutenlauf

Grundidee:

Die Spieler laufen 1, 2, 3 usw. Minuten auf freien Laufwegen über das Spielfeld. Wer meint, daß die vorher festgelegte Laufzeit um ist, bleibt stehen.

Wer hat das beste Zeitgefühl (Abb. 1)?

Variationen:

– Minutenlauf mit Ballführen

Die Spieler dribbeln mit dem Ball 1, 2, 3 usw. Minuten.

– Tandemlauf

Zu zweit traben wir 2 Minuten. Welches Paar hat das beste Zeitgefühl?

– Lauf zu dritt

In der Dreiergruppe traben wir 3 Minuten. Welche Dreiergruppe hat das beste Zeitgefühl?

Spielform 2

Figurenlaufen

Grundidee:

Die Läufergruppen traben im „Gänse- trab“ (damit die Linienführung zu erkennen ist) große Figuren auf das Spielfeld. Damit eine relativ lange Laufzeit erreicht wird, muß jede Grundlinie und jede Seitenlinie mindestens 1mal berührt werden. (Abb. 2).

Variationen:

- Die Laufgruppen „zeichnen“ mit dem Ball am Fuß Figuren auf das Spielfeld.
- Je 2 Gruppen dribbeln im Wechsel selbst erdachte Figuren auf das Spielfeld. Die zurückbleibende Gruppe muß die Figur jeweils erraten.
- Der jeweils erste Läufer jeder Gruppe trabt (dribbelt) eine Figur auf das Spielfeld. Die mitlaufende Gruppe muß die Figur erraten.
- Die Laufgruppen „schreiben“ das jeweilige Datum auf das Spielfeld.

Spielform 3

Umkehrlauf

Grundidee:

Die Spieler traben zusammen mit dem Trainer in festgelegtem Umlaufsinn um ein mit regelmäßigen Markierungen abgestecktes Viereck. Der Trainer bestimmt das Lauftempo. Nach einer bestimmten Zeit (1, 2, 3 usw. Minuten) scheidet der Trainer als „Tempomacher“ aus, und die Gruppe macht sich allein auf den Rückweg.

Die Spielidee besteht darin, auf dem Rückweg das gleiche Trabtempo einzuhalten, so daß die Läufer nach Ablauf der doppelten Zeit wieder am Ausgangspunkt sind. Wer hat das beste Tempogefühl (Abb. 3)?

Variationen:

– Umkehrlauf mit Ballführen

Jeder Spieler dribbelt auf dem Hin- und Rückweg einen Ball (Abb. 4).

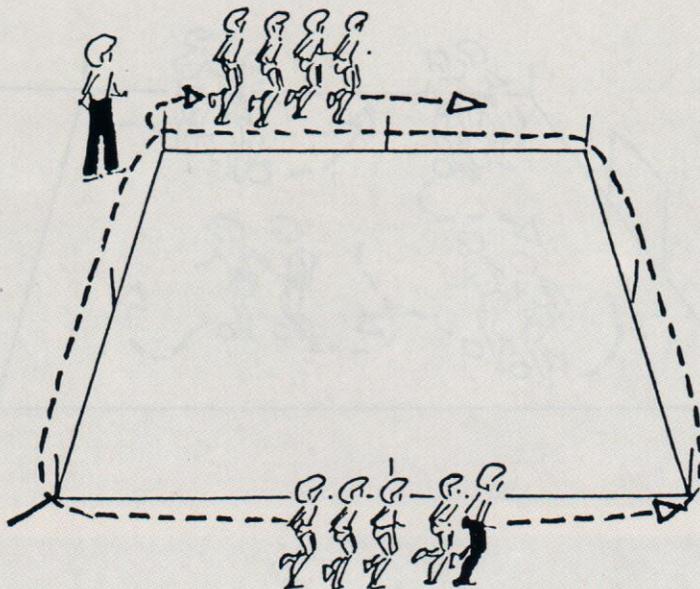


Abb. 3

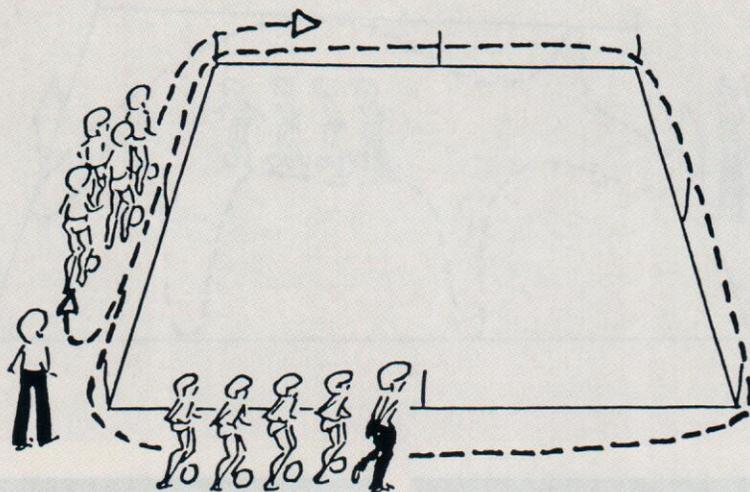


Abb. 4

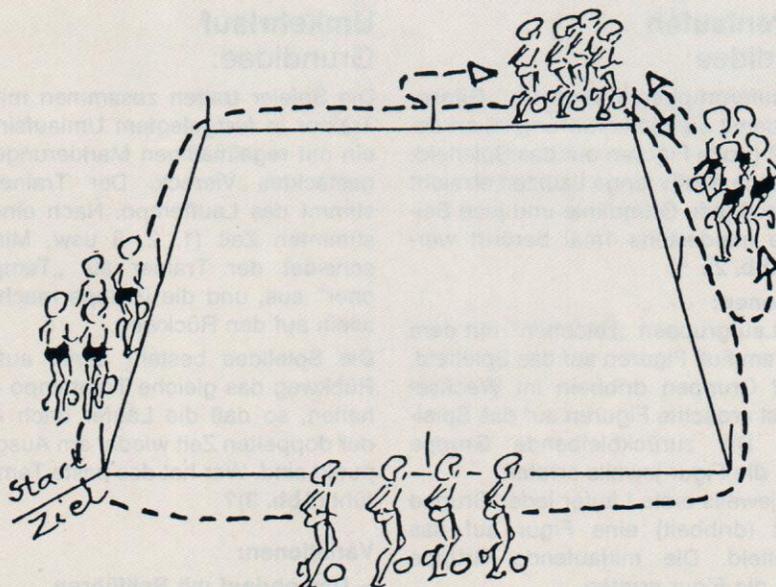


Abb. 5

– Umkehrlauf mit 2 Gruppen entgegengesetzt

2 Gruppen starten gleichzeitig in entgegengesetzter Richtung um das Viereck. Nach einer bestimmten Zeit wird das Signal zum Umkehren gegeben. Welche Gruppe hat das bessere Tempogefühl (Abb. 5).

– Einer gegen eine ganze Gruppe

Ein Spieler startet gleichzeitig mit einer ganzen Gruppe, jedoch in entgegengesetzter Richtung um ein Viereck oder auch um den Sportplatz. Nach einer bestimmten Zeit gibt der Trainer das Signal zum Umkehren. Wer hat das bessere Tempogefühl, der Einzelläufer oder die Gruppe?

– Umkehrlauf im Gelände

Umkehrlauf auf einer festgelegten Strecke im Sportplatzgelände oder auf einer geschlossenen oder fast geschlossenen Waldlaufstrecke (Abb. 6). Auf dem Hinweg bestimmt der Trainer das Tempo, auf dem Rückweg müssen die Spieler selbst das Tempo halten. Wer hat das beste Tempogefühl?

– Umkehrlauf auf einem Rundkurs im Sportplatzgelände oder im Wald mit 2 Gruppen gegeneinander

Je 2 Gruppen starten gleichzeitig, jedoch in entgegengesetzter Richtung auf einer vorher festgelegten und bekannten Strecke. Der Trainer gibt, wenn beide Gruppen sich in Sichtweite befinden, das Signal zum Umkehren. Welche Gruppe hat das bessere Tempogefühl?

Spielform 4

Zeitschätzlauf

Grundidee:

Für eine vorher festgelegte Laufstrecke wird die Laufzeit (Trabzeit) vor dem Lauf geschätzt (und notiert) und dann mit der tatsächlich gelaufenen Zeit verglichen, z. B. vom Ausgangspunkt diagonal über das Spielfeld, um das Fußballtor und wieder zurück. Wer hat das beste Zeitgefühl (Abb. 7).

Variationen

– Zeitschätzlauf mit Ballführen

Der Ball wird auf der festgelegten Strecke am Fuß mitgeführt.

– Traben gegen Ballführen

Wir bilden Paare, von denen ein Spieler beim Laufen den Ball am Fuß dribbelt, während der andere ohne Ball unterwegs ist. Wer hat das bessere Zeitgefühl?

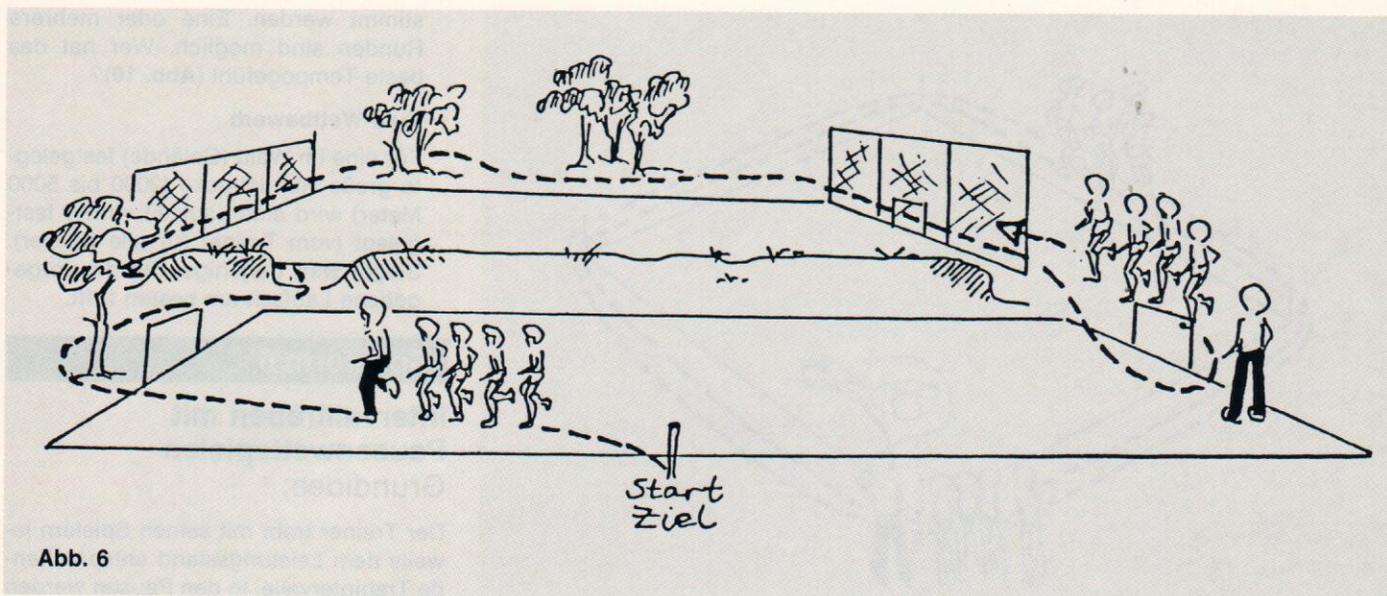


Abb. 6

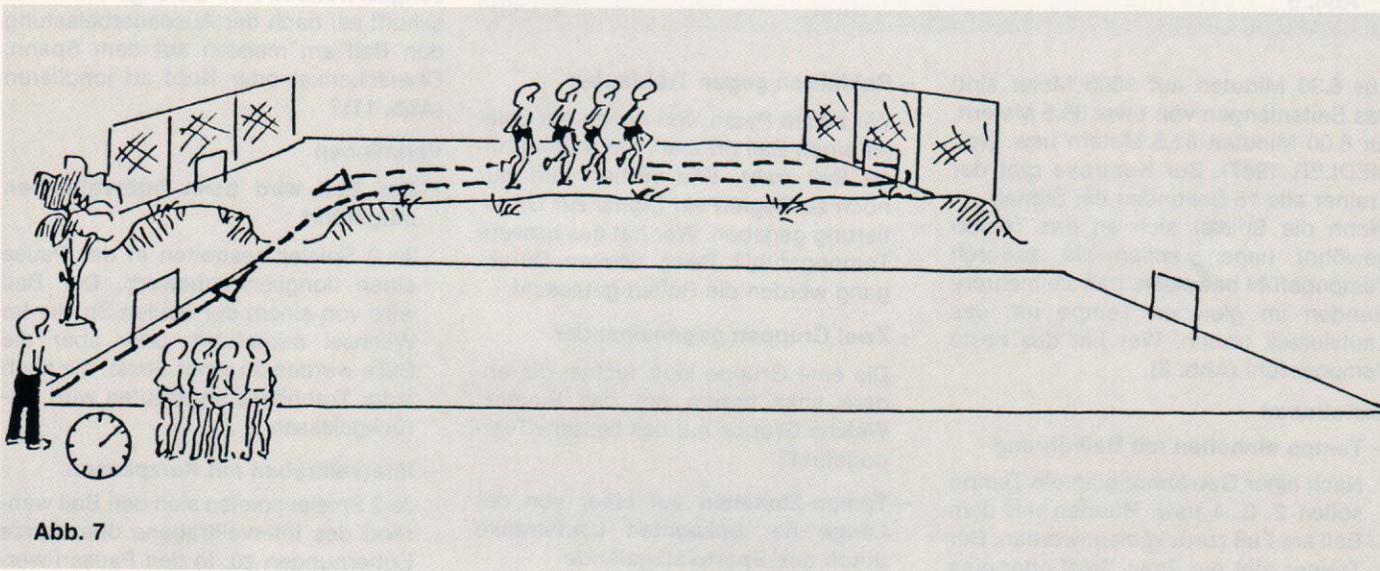


Abb. 7

Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht.

- Zeitschätzlauf auf einem Rundkurs

Den Spielern wird die Strecke und die Länge der Strecke vorher bekanntgegeben (oder die Strecke wird ohne Vorinformationen vorher einmal abgelaufen). Wer trifft seine vorweg genannte Zeit am besten?

Spielform 5

Trabtempo-Einhalten

Grundidee:

Die Spieler werden an einem Laufviereck an ein bestimmtes Tempo gewöhnt, je nach Leistungsstand z. B. 6.30 oder 6.00 Minuten usw. auf 1000 Meter. Hierfür wird das Laufviereck so eingerichtet, daß seine Seitenlänge jeweils genau in 15 Sekunden durchlaufen werden muß.

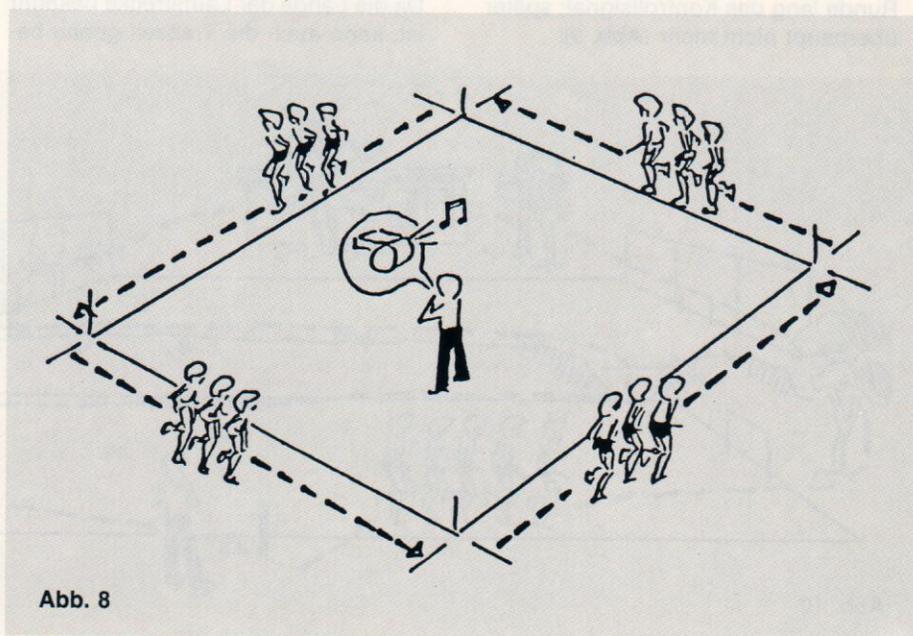


Abb. 8

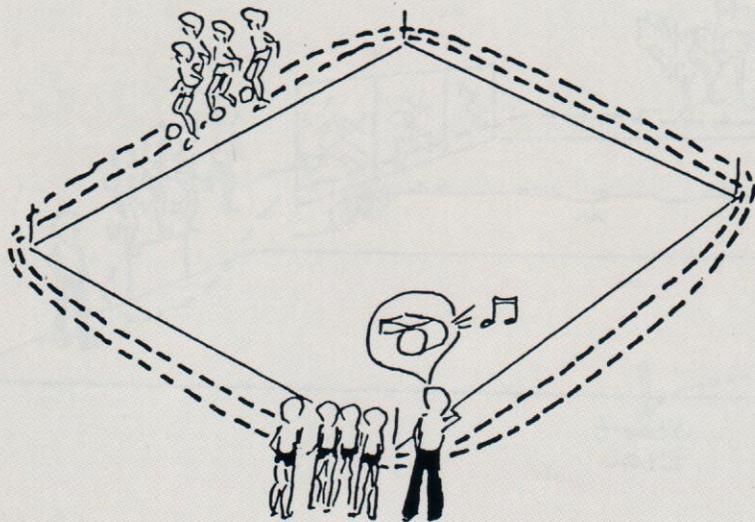


Abb. 9

Für 6.30 Minuten auf 1000 Meter sind das Seitenlängen von etwa 38,5 Metern, für 6.00 Minuten 41,5 Metern usw. (vgl. MEDLER 1987). Zur Kontrolle gibt der Trainer alle 15 Sekunden ein Signal. Wenn die Spieler sich an das Tempo gewöhnt haben, sollen sie dadurch Tempogefühl beweisen, daß sie mehrere Runden im gleichen Tempo um das Laufviereck traben. Wer hat das beste Tempogefühl (Abb. 8).

Variationen

- Tempo einhalten mit Ballführung

Nach einer Gewöhnung an ein Tempo sollen 2, 3, 4 usw. Runden mit dem Ball am Fuß zurückgelegt werden. Der Trainer gibt nur 2mal, 3mal oder eine Runde lang das Kontrollsignal; später überhaupt nicht mehr (Abb. 9).

- Ballführen gegen Trablaufen

Wir bilden Paare, von denen ein Spieler einen Ball dribbelt, der andere ohne Ball trabt. Wie vorher wird nur noch zu Beginn ein Signal zur Orientierung gegeben. Wer hat das bessere Tempogefühl? Beim zweiten Durchgang werden die Rollen getauscht.

- Zwei Gruppen gegeneinander

Die eine Gruppe läuft rechts, die andere links herum um das Viereck. Welche Gruppe hat das bessere Tempogefühl?

- Tempo-Einhalten auf einer von der Länge her bekannten Laufstrecke durch das Sportplatzgelände

Da die Länge der Laufstrecke bekannt ist, kann auch die Trabzeit genau be-

stimmt werden. Eine oder mehrere Runden sind möglich. Wer hat das beste Tempogefühl (Abb. 10)?

- Trab-Wettbewerb

Für eine im Wald (Gelände) festgelegte große Rundstrecke (2000 bis 5000 Meter) wird eine Laufzeit vorher festgelegt (vom Trainer für alle Spieler). Sieger wird derjenige, der die vorgegebene Laufzeit am besten trifft.

Spielform 6

Intervalltraben mit Pausenwettspielen

Grundidee:

Der Trainer trabt mit seinen Spielern jeweils dem Leistungsstand entsprechende Trabintervalle. In den Pausen werden Jonglierwettbewerbe durchgeführt. Wer schafft es, nach der Ausdauerbelastung den Ball am meisten auf dem Spann, Oberschenkel oder Kopf zu jonglieren (Abb. 11)?

Variationen

- Der Ball wird beim Intervalltraben mitgeführt

Je 2 Spieler bestreiten in der Pause einen Jonglierwettbewerb. Der Ball wird von einem der beiden Spieler im Wechsel mitgeführt, oder aber die Bälle werden an einer Stelle, die nach jeder Trabphase angelaufen wird, zurückgelassen.

- Intervalltraben mit Kurzpässen

Je 2 Spieler spielen sich den Ball während des Intervalltrabens über kurze Entfernungen zu. In den Pausen werden jeweils Jonglierwettbewerbe absolviert.

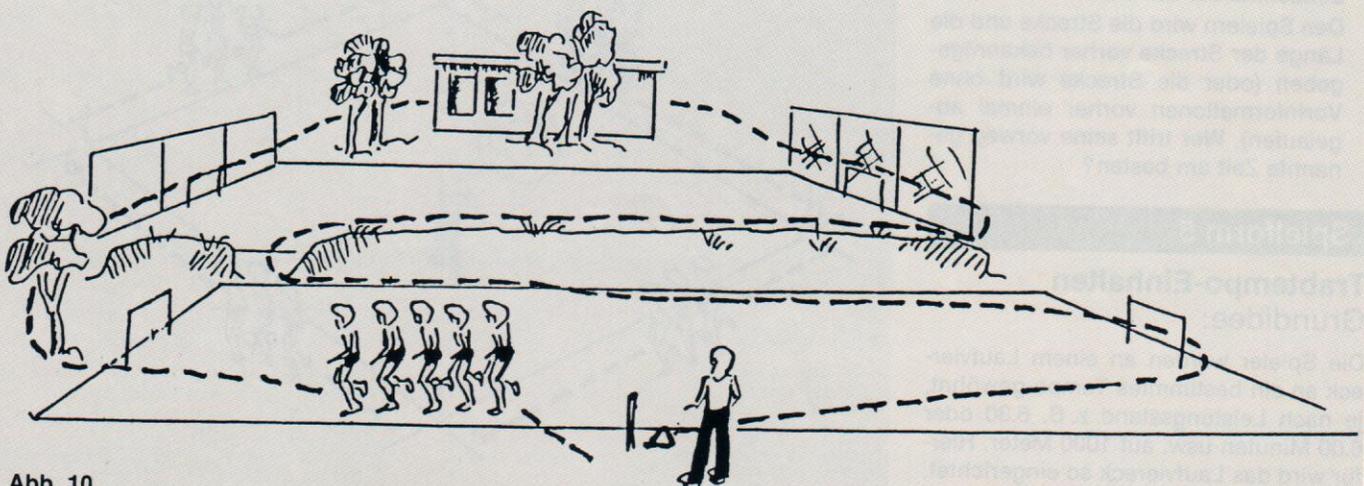


Abb. 10

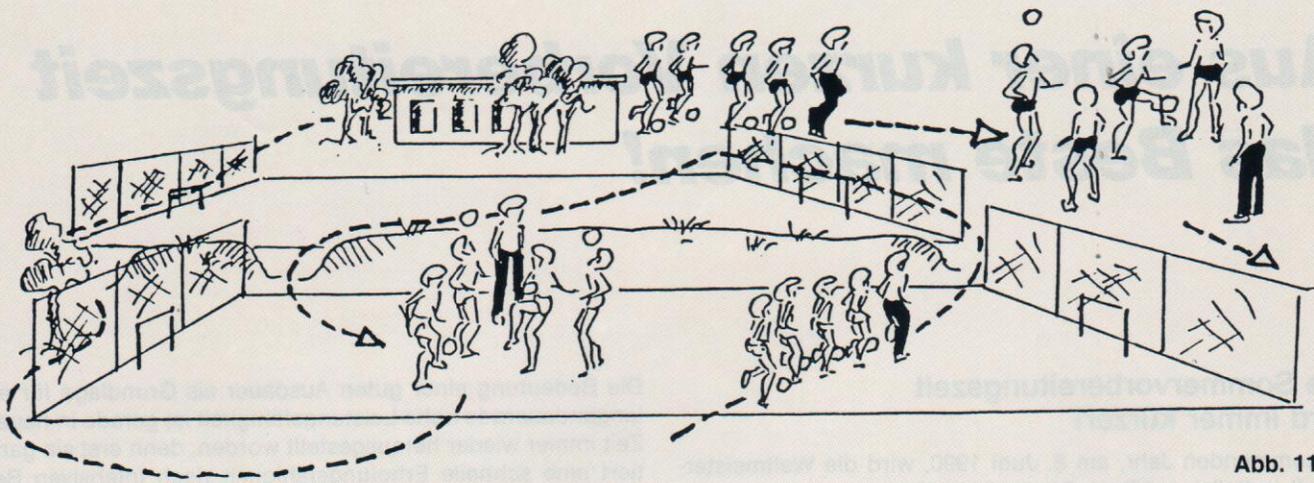


Abb. 11

Spielform 7

Biathlon

Grundidee:

Beim Biathlon werden Dauerlauf und Geschicklichkeitsübungen miteinander kombiniert. Nach einer Dauerlaufleistung (1mal, 2mal usw. um den Sportplatz, auf einem festgelegten Weg durch das Sportgelände, auf einem Rundkurs im Gelände oder im Wald) muß an einer festen Station eine Zusatzaufgabe erfüllt werden (z. B. Kegel umschießen, Torwandschießen). Für jeden Fehlversuch muß zunächst eine Strafrunde gelaufen werden, bevor es wieder auf die Laufstrecke geht. Je länger die Laufstrecke gewählt wird, desto eher werden bei diesem anstrengenden Laufspiel die aeroben Energiebereitstellungsmechanismen und nicht die anaeroben angesprochen (Abb. 12).

Variationen

– Biathlon ohne Strafrunde

Bei dieser Variante müssen die Einzelläufer oder Mannschaften (Gruppen) die Aufgabe vollständig erfüllen (z. B. muß jedes Gruppenmitglied einen Kegel umgeschossen oder einen Treffer an der Torwand erzielt haben), bevor die nächste Laufrunde absolviert werden darf.

– Biathlon mit Ballführen

Der für die Zusatzaufgabe erforderliche Ball wird von den Spielern auf der Laufstrecke am Fuß mitgeführt.

– Zeitschätz-Biathlon

Die Laufzeit für eine festgelegte Rundenzahl wird von den Einzelläufern/ den Laufgruppen vorher geschätzt – Strafrunden eingerechnet. Sieger ist derjenige/die Gruppe, der/die der Schätzzeit am nächsten kommt.

Literatur

DIEM, C.-J.: Intervallisierendes Ausdauertraining für den untrainierten Laufanfänger – Das Darmstädter Modell. In: Sportunterricht 3 (1984).

LIESEN, H.: „Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht“. In: fußballtraining 3 (1983).

MAREÉS DE, H.: Übersichtsbeitrag Sportmedizin. In: Sportunterricht 3 (1984).

MEDLER, M.: Ausdauerlauf in der Schule. Neumünster 1987².

WEINECK, J.: Optimales Training. Erlangen 1983.

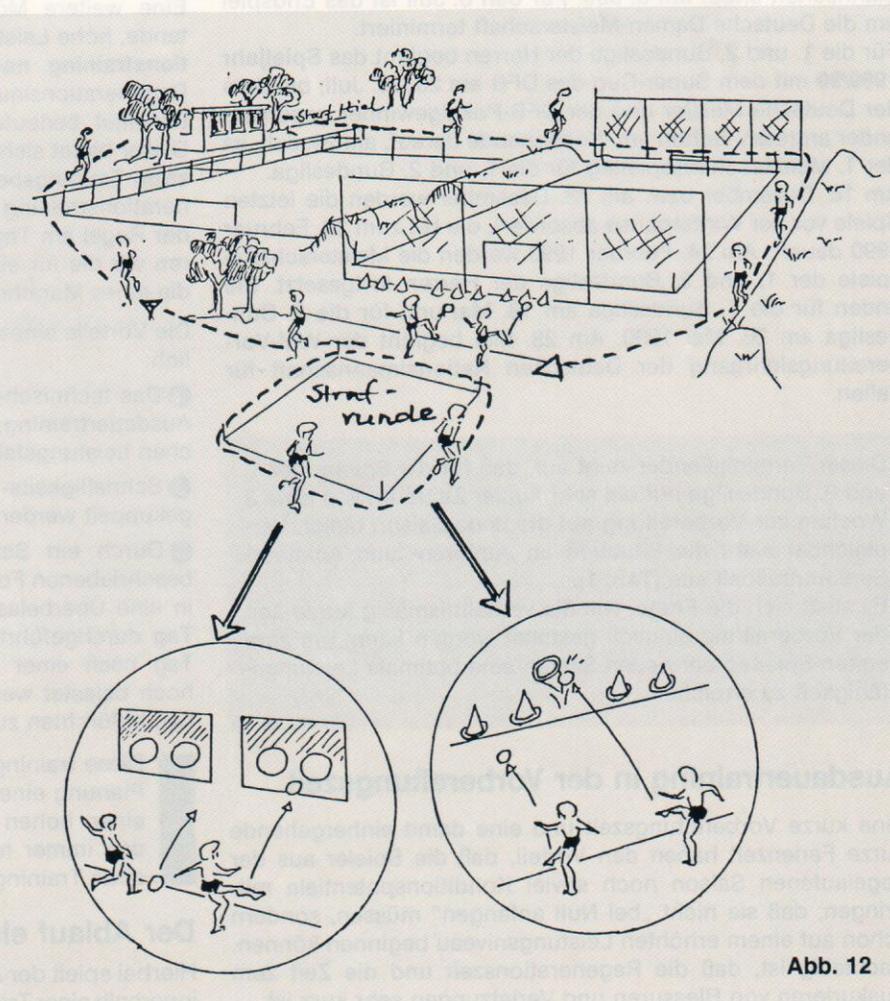


Abb. 12

Gero Bisanz

Aus einer kurzen Vorbereitungszeit das Beste machen!

Die Sommervorbereitungszeit wird immer kürzer!

Im kommenden Jahr, am 8. Juni 1990, wird die Weltmeisterschaft in Italien eröffnet. Dieser frühe Termin hat Auswirkungen auf den Rahmenterminkalender des DFB.

Die **Saison 1988/89** endet in der 1. und 2. Bundesliga am 17. und 18. Juni 1989. Für einige Mannschaften beginnen danach die Qualifikationsspiele für die Bundesligen. Im Amateurfußball enden die Aufstiegsspiele für die 2. Bundesliga und die Spiele der Damen und Herren um die „Deutsche Meisterschaft“ Ende Juni 1989. Die beiden Deutschen Pokalendspiele, sowohl der Damen als auch der Herren, finden am 24. Juni in Berlin statt. Die Endrunde der Damen-Europameisterschaft unter Beteiligung der Deutschen Damen-Nationalmannschaft endet am 3. Juli. Für den 8. Juli ist das Endspiel um die Deutsche Damen-Meisterschaft terminiert.

Für die 1. und 2. Bundesliga der Herren beginnt das **Spieljahr 1989/90** mit dem Super-Cup des DFB am 25./26. Juli, bei dem der Deutsche Meister und der DFB-Pokalgewinner gegeneinander antreten. Schon am Wochenende darauf, am 29. Juli, ist der 1. Meisterschaftsspieltag für die 1. und 2. Bundesliga.

Am 16. Dezember bzw. am 23. Dezember werden die letzten Spiele vor der Winterpause absolviert, die bis zum 23. Februar 1990 dauert. Am 24. Februar 1990 werden die Meisterschaftsspiele der 1. und 2. Bundesliga der Herren fortgesetzt. Sie enden für die 1. Bundesliga am 19. Mai und für die 2. Bundesliga am 26. Mai 1990. Am 28. Mai beginnt der WM-Vorbereitungslehrgang der Deutschen Nationalmannschaft für Italien.

Dieser Terminkalender zeigt auf, daß für die Spieler der 1. und 2. Bundesliga nur ein sehr kurzer Zeitraum von etwa 3 Wochen zur Vorbereitung auf die neue Saison bleibt. Vergleichbar sieht die Situation im Junioren- und Amateur-Seniorenfußball aus (**Tab. 1**).

Es stellt sich die Frage, wie die verhältnismäßig kurze Zeit der Vorbereitung sinnvoll gestaltet werden kann, um zum ersten Spieltag der neuen Saison eine optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Ausdauertraining in der Vorbereitungszeit

Eine kurze Vorbereitungszeit und eine damit einhergehende kurze Ferienzeit haben den Vorteil, daß die Spieler aus der abgelaufenen Saison noch soviel Konditionspotentiale mitbringen, daß sie nicht „bei Null anfangen“ müssen, sondern schon auf einem erhöhten Leistungsniveau beginnen können. Nachteilig ist, daß die Regenerationszeit und die Zeit zum Auskurieren von Blessuren und Verletzungen sehr kurz ist.

Die Bedeutung einer guten Ausdauer als Grundlage für eine langandauernde hohe Leistungsfähigkeit ist gerade in neuerer Zeit immer wieder herausgestellt worden, denn erst sie garantiert eine schnelle Erholungsfähigkeit nach intensiven Belastungen.

Im Fußball wird Ausdauer als Erholungsfähigkeit von Schnelligkeitsbelastungen definiert, d. h. daß ein Schnelligkeitstraining mit kurzen, aber hochintensiven, maximalen Belastungen und einer nach **jeder** einzelnen Sprintbelastung folgenden aktiven Pause von ein bis zwei Minuten, ein **fußballspezifisches Ausdauertraining** darstellt.

Das Ausdauertraining muß die Spieler in die Lage versetzen, schnell von im Spiel vorkommenden Schnelligkeitsbelastungen zu regenerieren, ohne daß es zu einer Übersäuerung kommt.

Eine weitere Möglichkeit, Grundlagen für eine langanhaltende, hohe Leistungsfähigkeit zu schaffen, ist ein **Regenerationstraining nach intensiven Spielbelastungen** bzw. ein Regenerationslauf nach einem intensiven Training. Regenerationslauf bedeutet immer ein Lauf mit niedriger Intensität. Dieser bietet sich direkt nach einer Trainingseinheit mit intensiven Trainingsbelastungen als aktive Erholung an. Ein Regenerationstraining mit Spielformen und lockeren Läufen wird in der Regel am Tag nach einem Spiel absolviert. Damit trainieren wir die für einen Fußballspieler wichtige Ausdauer, nicht die eines Marathonläufers.

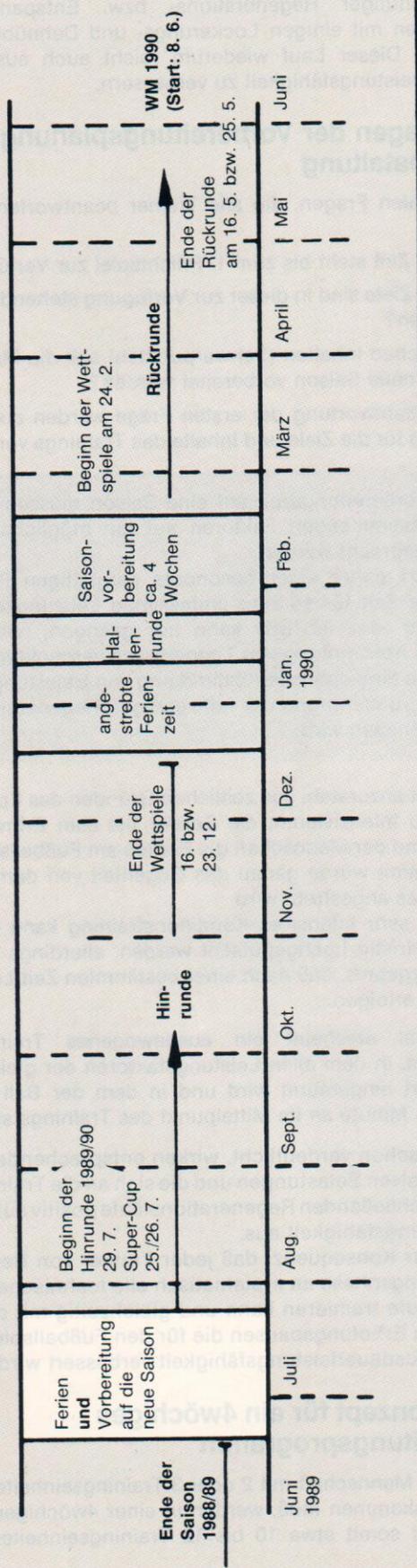
Die Vorteile eines derart gestalteten Trainings sind offensichtlich:

- 1 Das technisch-taktische Training kann mit dem speziellen Ausdauertraining, das für alle Fußballspieler einen wesentlichen Leistungsfaktor bildet, kombiniert werden.
- 2 Schnelligkeits- und Ausdauertraining können miteinander gekoppelt werden.
- 3 Durch ein Schnelligkeits- und Ausdauertraining in der beschriebenen Form können in der Vorbereitungsphase, ohne in eine Überbelastung zu kommen, 2 Trainingseinheiten am Tag durchgeführt werden, bzw. im Amateurfußball kann am Tag nach einer hohen, intensiven Trainingseinheit wieder hoch belastet werden, ohne Nachteile für den Leistungsaufbau befürchten zu müssen.

Diese trainingsmethodischen Erkenntnisse haben für die Planung eines Vorbereitungstrainings im Amateurfußball einen hohen Stellenwert, weil dort aus zeitlichen Gründen immer mehrere Elemente der Leistungsfähigkeit in einer Trainingseinheit trainiert werden müssen.

Der Ablauf einer Trainingseinheit

Hierbei spielt der **Ablauf der Trainingsschwerpunkte (Abb. 1)** innerhalb einer Trainingseinheit eine wesentliche Rolle (**Tab. 2**):



Tab. 1: Terminkalender für Spielzeit 1989/90

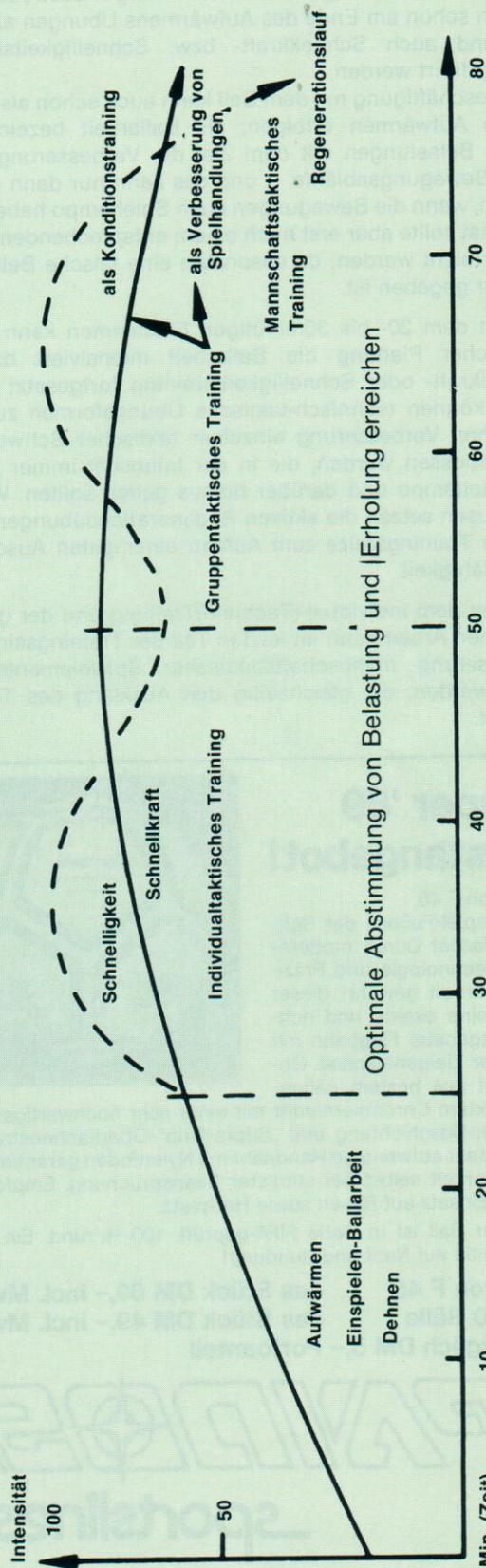


Abb. 1: Verteilung der Schwerpunkte innerhalb einer Trainingseinheit während der Vorbereitungsperiode

● Eine gute Anregung des aeroben Stoffwechsels, eine Vorbereitung der Muskulatur und der Koordination ist in einem etwa 20- bis 30minütigen Aufwärmtraining anzustreben. Dabei können schon am Ende des Aufwärmens Übungen als Ballarbeit und auch Schnellkraft- bzw. Schnellkeitsübungen durchgeführt werden.

Eine Beschäftigung mit dem Ball kann auch schon als Einstieg in das Aufwärmen erfolgen, als Ballarbeit bezeichne ich jedoch Belastungen mit dem Ziel der Verbesserung spezifischer Bewegungsabläufe – und das kann nur dann realisiert werden, wenn die Bewegungen auch Spieltempo haben. Diese Intensität sollte aber erst **nach** einem entsprechenden Aufwärmen erreicht werden, da ansonsten eine falsche Belastungsstruktur gegeben ist.

● Nach dem 20- bis 30minütigen Einstimmen kann je nach inhaltlicher Planung die Ballarbeit intensiviert bzw. das Schnellkraft- oder Schnellkeitstraining fortgesetzt werden. Daran können technisch-taktische Übungsformen zur systematischen Verbesserung einzelner taktischer Schwerpunkte angeschlossen werden, die in der Intensität immer bis zum Wettspieltempo und darüber hinaus gehen sollten. Während der Pausen setzen die aktiven Regenerationsübungen ausreichende Trainingsreize zum Aufbau einer guten Ausdauerleistungsfähigkeit.

● Neben dem Individual-(Technik-)Training und der gruppen-taktischen Arbeit kann im letzten Teil der Trainingseinheit die Verbesserung mannschaftstaktischer Spielelemente angestrebt werden, die gleichzeitig den Ausklang des Trainings einleitet.

● Nach einer kurzen Erholungspause sollte sich ein etwa 15- bis 20minütiger Regenerations- bzw. Entspannungslauf anschließen mit einigen Lockerungs- und Dehnübungen als Abschluß. Dieser Lauf wiederum reicht auch aus, um die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.

Grundlagen der Vorbereitungsplanung und -gestaltung

Die zentralen Fragen, die alle Trainer beantworten müssen, sind:

- Welche Zeit steht bis zum 1. Pflichtspiel zur Verfügung?
- Welche Ziele sind in dieser zur Verfügung stehenden Zeit zu erreichen?
- Mit welchen Inhalten (Schwerpunkten) soll die Mannschaft auf die neue Saison vorbereitet werden?

Mit der Beantwortung der ersten Frage werden auch schon Richtlinien für die Ziele und Inhalte des Trainings vorgegeben.

In der Vorbereitungszeit auf eine Saison müssen alle leistungsbestimmenden Faktoren auf ein möglichst hohes Niveau gebracht werden.

Es bedarf daher einer besonders sorgfältigen Planung, wenn die Zeit für so eine umfassende Leistungsentwicklung sehr kurz ist. Das kann nur gelingen, wenn eine sinnvolle Abstimmung von Trainingsschwerpunkten erfolgt und wenn eine optimale Abstimmung von Belastungsintensität und -umfang und der notwendigen Regenerationszeiten eingehalten wird.

Es ist nicht anzuraten, aus zeitlichen Gründen das Konditionstraining zu intensivieren, die Spieler bis zum Erbrechen zu belasten und der Mannschaft die Freude am Fußballspielen zu rauben. Damit würde genau das Gegenteil von dem erreicht werden, was angestrebt wird.

Durch ein sehr intensives Konditionstraining kann eine Leistung kurzfristig hochgeputscht werden, allerdings meistens mit dem Ergebnis, daß nach einer bestimmten Zeit Leistungseinbrüche erfolgen.

Optimal erscheint ein ausgewogenes Trainingsprogramm, in dem allen Leistungsfaktoren der gleiche Stellenwert eingeräumt wird und in dem der Ball von der ersten Minute an im Mittelpunkt des Trainings steht.

Wie oben schon verdeutlicht, wirken entsprechende Pausen nach intensiven Belastungen und die sich an die Trainingseinheiten anschließenden Regenerationsläufe positiv auf die Ausdauerleistungsfähigkeit aus.

Das hat zur Konsequenz, daß jeder Trainer von Beginn der Vorbereitungsphase an systematisch alle technischen Bewegungsabläufe trainieren kann und gleichzeitig mit den aktiv gestalteten Erholungspausen die für den Fußballspieler sehr wichtige Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert wird.

Grundkonzept für ein 4wöchiges Vorbereitungsprogramm

Wenn eine Mannschaft mit 2 oder 3 Trainingseinheiten in der Woche auskommen muß, werden in einer 4wöchigen Vorbereitungszeit somit etwa 10 bis 12 Trainingseinheiten absolviert.

Wie kann in dieser Zeit eine hohe Leistungsfähigkeit erlangt werden?

Super '89 Testangebot!

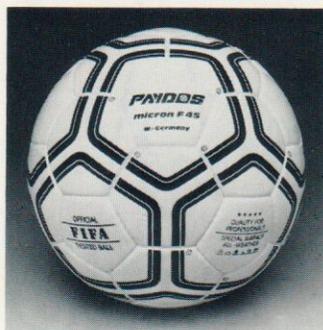
micron F 45, Wettspiel-Fußball der Spitzenklasse! Durch modernste Technologie und Präzisionsarbeit gewährt dieser Ball eine exakte und richtungsgenaue Flugbahn mit großer Zielgenauigkeit. Gefertigt aus bestem naßgestrecktem Chromkernleder mit einer sehr hochwertigen Allwetter-Beschichtung und „Supra-Grip“-Oberflächenstruktur. Eine sehr aufwendige Handnaht mit Nylonfaden garantiert die Haltbarkeit selbst bei stärkster Beanspruchung. Empfohlen zum Einsatz auf Rasen sowie Hartplatz.

Dieser Ball ist in Serie FIFA-geprüft. 100 % rund. Ein Jahr Garantie auf Naht und Rundung!

micron F 45 das Stück DM 69,- incl. MwSt.
ab 10 Bälle das Stück DM 49,- incl. MwSt.
zuzüglich DM 5,- Portoanteil

PAIDOS
sportslines

Exklusiv bei Sportversand U. Nabinger
Dürkheimer Straße 24 und Erlenbacher Straße 33
D-6731 Frankenstein · Telefon (0 63 29) 13 38 + 10 32



1. Trainingseinheit

- Aufwärmen, Einspielen, Dehnen und Kräftigen der Muskulatur.
- **Dribbeln:**
 - Individuell viele Bewegungsveränderungen, Tempo- und Richtungsänderungen und anschließend
 - Spielen in kleinen Gruppen mit dem Schwerpunkt „Dribbeln“, „am Ball behaupten“.
- Spiel 7 gegen 7, 8 gegen 8 in langsamem Tempo über eine längere Zeit.
- Auslaufen

2. Trainingseinheit

- Aufwärmen wie oben
- **Passen, Anbieten und Freilaufen:**
 - Spielformen in kleinen Gruppen
 - Anbieten und Freilaufen, Lösen vom Gegner, Kurz- und Langpaßspiel.
 - Technische Übungen in der Bewegung in Gruppen mit dem Ziel der Verbesserung der allgemeinen Ausdauer.
- Auslaufen ohne Ball

3. Trainingseinheit

- Aufwärmen wie oben
- Verbesserung der **Ballkontrolle:**
 - Spielformen mit dem Schwerpunkt der Ballkontrolle, kontrolliertes Abspiel.
- Spiel in Gruppen zu 7, 8 Spielern über den ganzen Platz in langsamem Tempo.
- Auslaufen

4. Trainingseinheit

- Aufwärmen wie oben
- **Torschüsse:**
 - Individuelle Verbesserung beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen
 - Spielen in kleinen Gruppen auf Tore mit Torhütern
- Eine Gruppe absolviert Ballarbeit in der Bewegung, die andere Gruppe läuft in lockerem Tempo einige Runden um das Spielfeld; danach Aufgabenwechsel.
- Auslaufen

5. Trainingseinheit

- Aufwärmen wie oben
- **Flanken und Kopfballspiel:**
 - Kopfbällübungen und Kopfballspiele
 - 7 gegen 7, 8 gegen 8 auf 2 Tore. Tore dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden.
- Auslaufen

6. Trainingseinheit

- Aufwärmen wie oben
- Verbesserung des **Abwehrverhaltens:**
 - 1-gegen-1-Situationen mit den dazugehörigen Anschlußaktionen.

- 3 gegen 3, 4 gegen 4 mit dem Schwerpunkt Abwehrverhalten.

- Spiel 7 gegen 7, 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld.

7. Trainingseinheit

- Aufwärmen wie oben
- **Schnelligkeitstraining/Schnellkrafttraining**
- **Technisch-taktische Schulung in kleinen Gruppen**
 - 3 gegen 3 in mehreren Gruppen: 3 Minuten Spielzeit, 2 bis 3 Minuten Pause. 2 bis 3 Wiederholungen.
- Auslaufen

8. Trainingseinheit

- **Gruppen- und mannschaftstaktische Schwerpunkte**

Verschiedene gruppen- und mannschaftstaktische Elemente bilden auch den Schwerpunkt der folgenden Trainingseinheiten.

Dabei ist die Vermittlung verschiedener spieltaktischer Konzepte das Ziel, u. a.:

 - Schnelles und sicheres Kombinationsspiel
 - Spiel über die Flügel
 - Mann- und Raumdeckung
 - Spielverhalten bei Standardsituationen

Abschließende Bemerkungen

Eine Ausgewogenheit von Belastung und Erholung kann bei individuellem Training, z. B. bei der Ballarbeit oder bei Schnelligkeitsübungen optimal gesteuert werden. Schwieriger wird es beim spielerischen Training. Hier müssen die Trainer die Spieler genau beobachten, um zu erkennen, zu welchem Zeitpunkt Ermüdungen auftreten, um dann die notwendigen Regenerationszeiten sicherzustellen. Wenn diese Abstimmung zwischen intensiven spielerischen Belastungen und entsprechenden Pausen gelingt, dann werden unsere Spieler optimal vorbereitet.

Können in der Zeit zwischen 2 Trainingseinheiten auch noch Dauerläufe mit einer effektiven Laufzeit von etwa 30 bis 40 Minuten in Intervallen von 3mal 10 bzw. 4mal 10 Minuten absolviert werden, erarbeiten sich die Spieler eine gute Grundlagenausdauer, die bei Fortsetzung eines derart aufgebauten Trainings auch während der Saison eine langandauernde hohe Leistungsfähigkeit garantieren.

Es ist unschwer zu erkennen, daß sich das Training während der Spielzeit von dem der laufenden Saison nicht wesentlich unterscheidet. In der Vorbereitungszeit wird versucht, viele Bereiche der Technik, der Taktik und der Kondition zu schulen, während in der laufenden Spielzeit das Abstellen von Fehlern aus den vorausgehenden Spielen im Vordergrund steht.

Internationales Fußballturnier in Spanien

Zum Abschluß der diesjährigen Internationalen Sport- und Kultur-Wochen in Calella veranstaltet der Club de Futbol Calella vom

14. 10. – 21. 10. 1989 und 28. 10. – 4. 11. 1989

wieder seine traditionellen Fußballturniere für

Aktive, Damen, Alte Herren, A-, B-, C-Jugend

und lädt hierzu noch deutsche Vereine ein. Alle ausländischen Mannschaften werden in Hotels unmittelbar am oder in Fußweg-Entfernung zum Strand untergebracht.

Auskunft und Anmeldung bei Jürgen Werzinger, Schubertstraße 30, D-6904 Eppelheim, Tel.: 0 62 21/76 02 42.

Rolf Mayer

Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich

(1. Teil)

Vorbemerkungen

Die Vorbereitungsphase auf die neue Fußballsaison im unteren Amateurbereich wird jedes Jahr aufs neue von der gleichen Problematik beherrscht:

Einer in der Regel viel zu kurzen Vorbereitungszeit, durch eine uneinheitliche Urlaubszeit der Spieler noch kompliziert, steht eine Unmenge an zu vermittelnden und zu erarbeitenden Inhalten gegenüber.

Neben der Erarbeitung einer soliden körperlichen Fitness darf die Technik ebenso wenig zu kurz kommen wie die Schulung individueller als auch gruppen- und mannschaftstaktischer Themen. Dazu kommen die Testspiele, die Aufschluß über das bereits Erarbeitete, die Form der Spieler und über die Zusammensetzung der Mannschaft geben sollen.

Nicht zuletzt gilt es dann, diese umfassende Thematik auf trainingswissenschaftlichem Hintergrund zu planen und umzusetzen und in ein ausgeglichenes Verhältnis von Belastung und Erholung zu bringen, ohne dabei die Trainingsmotivation und Spielfreude zu beeinträchtigen.

Die durch Zu- und Abgänge bzw. durch Nachrücken von „Eigengewachsen“ bedingten gruppenspezifischen Prozesse einerseits und die Integrationsversuche des Trainers andererseits runden diesen schwierigen Aufgaben- und Problembereich vor einer Saison ab.

Um diesen Schwierigkeiten begegnen zu können, bedarf es 2 grundlegender Überlegungen: Zum einen muß ich mich als Trainer im unteren Amateurbereich von der Illusion frei machen, eine Mannschaft in einer knapp 3wöchigen Vorbereitungsphase (bei 4 Einheiten, davon 1 bis 2 Spiele wöchentlich) zum Saisonstart (körperlich) in Topform präsentieren zu können.

Anhand sportwissenschaftlicher Erkenntnisse über den Erwerb der aeroben und anaeroben Ausdauer, 2 wesentlicher Leistungskomponenten im Fußball, läßt sich diese Behauptung unterstreichen.

Aerobe Ausdauer (Grundlagenausdauer):

Die volle Trainingswirkung von Dauerläufen oder auch spielimmanenten Ausdauerformen als Grundlage für eine lang anhaltende gute Form zeigt sich erst bei mindestens 2mal wöchentlich über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen durchgeführtem Training. Überdies bauen die speziellen konditionellen Leistungsfaktoren auf der Grundlagenausdauer auf.

Anaerobe Ausdauer (Kurzeitenausdauer/Stehvermögen):

In dem (schnellen) Maße, wie die Trainingsbelastung unsystematisch gesteigert (unsinnigerweise werden oft Reizumfang, -intensität und -dichte unreflektiert erhöht) und damit ein



Rolf Mayer

Der 35jährige Lehrer weiß, wovon er spricht: Er hat als Trainer mehrere Vereine von der B- bis zur Bezirksklasse durchlaufen und wurde so persönlich mit den vielfältigen Problemen im unteren Amateurbereich konfrontiert.

Bereits bei der Planung der Vorbereitungszeit hat sich der Trainer mit typischen Alltagsproblemen „herumzuschlagen“, deren Lösung in keinem Lehrbuch zu finden ist. So ist eine systematische Saisonvorbereitung oft ein Fremdwort im unteren Leistungsbereich. Damit dies nicht so sein muß – dafür will der A-Lizenz-Inhaber mit seinen Trainingshinweisen praktische Hilfen anbieten. Aber auch im Jugendbereich engagiert sich der Familienvater: Er fungiert als Fördergruppentrainer des Kreises Pforzheim und ist als Honorartrainer beim Badischen Fußballverband angestellt.

Leistungszuwachs erreicht wird – im gleichen (schnellen) Maße wird die Leistungskurve wieder abfallen.

Hier sei die Frage erlaubt, ob nicht noch zu viele Kollegen dem Trend unterliegen, ihre Mannschaften für kurzfristige Erfolge förmlich „hochzupowern“, anstatt durch eine weitsichtige Planung und Periodisierung des Trainings ihren Teams zu einer länger anhaltenden guten Form zu verhelfen.

Leider wird diese Form der Trainingsgestaltung durch die Mentalität der Spieler (besonders in den unteren Klassen) mitgetragen, die die Qualität eines Trainings oft an den körperlichen Reaktionen (Übelkeit, Erbrechen, Muskelkater) messen. Hier ist noch viel Aufklärung erforderlich.

Die zweite Überlegung zielt auf die inhaltliche Gestaltung des Trainings ab: Durch Schulung mittels komplexer Übungs- und Spielformen sollen sowohl technische, taktische als auch konditionelle Elemente möglichst fußballspezifisch vermittelt werden, um so der Vielfalt der Anforderungen gerecht zu werden.

In diese Richtung zielt auch der folgende **Praxisteil**, der Lösungsmöglichkeiten anbieten soll, wie gleichzeitig verschiedene Elemente des Fußballs abwechslungsreich, motivierend, zielstrebig und gut dosiert erarbeitet werden können.

Der Schwerpunkt dieser komplexen Trainingsformen ist auf den Bereich Technik/Ausdauer gerichtet.

Wichtig ist, daß diese Einheiten mehr exemplarisch gedacht sind und keine Abfolge bzw. sukzessive Belastungssteigerung beinhalten.

Trainingseinheit 1

Trainingsziele:

- Förderung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung des Kurzpaßspiels
- Verbesserung des Spiels ohne Ball
- Förderung des Doppelpaßspiels und der Ballübergabe
- Spiel unter Bedrängnis

Trainingsgeräte:

- 1 bewegliches Tor
- 8 Leibchen
- etwa 6 Hütchen zur Spielfeldmarkierung
- 6 Bälle

Aufwärmen (30 Minuten)

Anspieleraufgaben in 8er-Gruppen

Organisation:

Die Torhüter wärmen sich eigenverantwortlich auf. Zwei 8er-Gruppen in einem Achtelspielfeld. Jede 8er-Gruppe ist im Besitz von je 2 Bällen.

Ablauf:

Jeder Spieler agiert für etwa 1 Minute als „Anspieler“ oder „Mittelfeldspieler“, der die Mitspieler nach gegebener Aufgabenstellung ins Spiel bringt; anschließend Rollentausch.

Alle Spieler einer Gruppe bewegen sich durcheinander, 2 Anspieler in Ballbesitz:

Übung 1:

Anspieler spielt einen Partner flach an, dieser stoppt das Zuspiel und läuft ohne Ball weiter. Anspieler erläuft den Ball.

Übung 2:

Anspieler spielt mit seinen Partnern Doppelpässe als Rückpässe (Steilpaß – Rückpaß).

Übung 3:

Anspieler spielt Doppelpässe (im rechten Winkel: steil – quer). Abspielrichtung dabei deutlich machen.

Übung 4:

Ballübergaben mit anschließendem Rückpaß zum Anspieler.

Übung 5:

Anspieler spielt Partner A an, dieser leitet Ball direkt zu Partner B, der dann zum Anspieler zurückspielt.

Übung 6:

Spieler ohne Ball kommt dem Anspieler kurz entgegen, nach Paß und Rückpaß startet der Spieler ohne Ball und fordert einen langen Paß. Anschließendes Abspiel zum Anspieler.

Hinweis:

Stretching nach jedem kompletten Durchgang.

Fußball-Videothek

Mehr und mehr Trainer benutzen Videocassetten für die Technik- und Taktikschulung. Dafür haben sie gute Gründe. Denn Videocassetten bieten gegenüber anderen Lehrmitteln wesentliche Vorteile: Sofortige Wiederholungsmöglichkeit wichtiger Sequenzen, Verlangsamung (Slow Motion), Bildstop bei Schlüsselszenen, einfache Handhabung, etc. Daß bewegte Bilder die Aufmerksamkeit der Spieler in besonderer Weise erhöhen und die Demonstrationsspieler geradezu eine Vorbildfunktion übernehmen, braucht man da eigentlich gar nicht mehr zu erwähnen...

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele

Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele

je Cassette **DM 68,-**

DFB (Dettmar Cramer/Gero Bisanz): Fußballschule

Training und Wettkampf. Spezielle Video-Bearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten (Technik – Torwart – Verteidiger – Libero – Mann- und Raumdeckung – Mittelfeldspieler – Sturmspitzen – Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen.

DM 79,90



Coerver-Lehrplan „Treffer“

Torchancen kreieren und verwerten. Ein **Paket** von **4 VHS-Videocassetten** mit jeweils einer knappen Stunde Laufzeit sowie einem Lehrheftchen; nur komplett lieferbar.

Knapp 4 Stunden Laufzeit! DM 150,-

Teil 1: Ballgefühl und Geschick am Ball (50 Übungen und Wettkämpfe mit Ball).

Teil 2: Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Scheinbewegungen/Täuschungen, demonstriert von der individuellen zur Gruppenübung, mit und ohne Gegner)

Teil 3: Umspielen des Gegners (im Zweikampf oder mit Mitspielern, Doppelpässen etc.)

Teil 4: 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Techniks Schulung für Schießen, Köpfen, Ballannahme, Ballführungen, Nutzen von freien Räumen usw.)

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 50!
Bei Eilbestellung: ☎ 02 51 / 23 50 45

Hauptteil (25 Minuten)

Spielfelder- und Läuferwechsel

Organisation:

Das ganze Spielfeld wird in 3 unterschiedlich große Räume aufgeteilt. Der 1. Raum entspricht einem halben Spielfeld, abgeteilt durch ein bewegliches Tor an der Mittellinie. Der 2. Raum hat die Größe eines „Viertelspielfeldes“ und der 3. Raum entspricht schließlich einem „Achtelspielfeld“ (Abb. 1). Im 1. Spielfeld hüten die beiden Torhüter die Tore.

Ablauf:

Von beiden 8er-Gruppen gehen zunächst je 2 Spieler als „Läufer“ zur Seitenauslinie, um dort einen 7minütigen Dauerlauf mit Laufvarianten (z. B. Hopslerlauf, Kopfballfinten, Rückwärtslauf...), die immer von einem Spieler im Wechsel vorgegeben werden, zu absolvieren.

Derweil spielen die anderen Spieler 6 gegen 6 auf 2 Tore in einer Spielfeldhälfte, wobei hier ein Angriff spätestens nach 5 Stationen abgeschlossen sein muß (Tempofußball mit Zug zum Tor; Ersatzbälle im Tor).

Bei Zuruf „Nummer 2“ durch den Trainer wechseln die beiden Teams in das entsprechende Spielfeld, in dem sie nun bei 3 Ballkontakten auf Doppelpässe und Ballübergaben aus sind. Die Torhüter trainieren in dieser Zeit Abwürfe oder Abschläge. Der Zuruf „Nummer 3“ signalisiert den Spielern ins kleinste Feld – ins Achtelspielfeld – zu wechseln, in dem beide Parteien ohne Vorgabe nur auf „Ballhalten“ spielen (10 Kontakte = 1 Punkt).

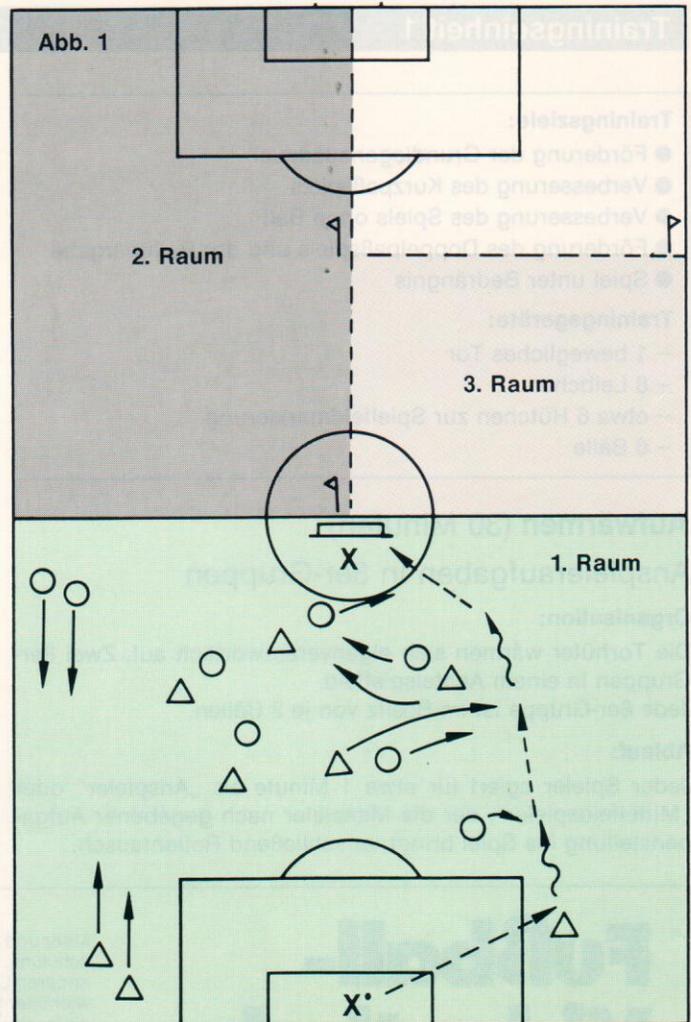
Zuletzt wird nochmals 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torwarte in Spielraum 1 gespielt.

Mit jedem Spielfelderwechsel werden gleichzeitig auch 2 neue „Läufer“ von jedem Team bestimmt.

Abschlußspiel (20 Minuten)

8 gegen 8 auf zwei Tore mit Torhüter

Team A spielt 10 Minuten unter Einbeziehung beider Torhüter auf Ballhalten, während Team B bei Ballbesitz in beide Richtungen auf Torerfolg spielt (Rollentausch!).



Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)

Die Spieler laufen einzeln locker aus.

DSB-Trainerbibliothek – aktuell, praxisnah



Neuaufgabe!
2., völlig überarbeitete und erweiterte Aufl., 312 Seiten, 300 Fotos u. Abb.
DM 34,-



112 Seiten, zweifarbig, 1. Auflage 1986
DM 19,80



176 Seiten, zweifarbig, ca. 40 Abb. und etwa 60 Fotos, 1. Auflage 1987
DM 26,-

Außerdem lieferbar

(da Restauflagen, zum Teil im Preis stark herabgesetzt!)

Band 6: Tomasz Lempart
Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports
207 S., statt DM 18,- jetzt **DM 7,80**

Band 11: Bernd Kuchenbecker
Hallenhandball-Abwehrsysteme
2., verb. Auflage 1977, 111 Seiten **DM 15,00**

Band 14: Ballreich/Baumann
Biomechan. Leistungsdiagnostik
Ziele – Organisation – Ergebnisse, 157 Seiten, statt DM 28,- jetzt **DM 12,80**

Band 15: Jürgen Wolf/Janos Satori
Trainingsmethodik und Trainingsplanung im Schwimmsport – Teil 1
194 Seiten, 1976 **DM 18,00**

Band 18: Tomasz Lempart/L. Spitz
Probleme des Hochleistungssports
Olympische Analyse Montreal '76, 232 Seiten, statt DM 22,- jetzt **DM 7,80**

Band 19: Gabler/Eberspächer u.a.
Praxis der Psychologie im Leistungssport
616 Seiten, statt DM 40,- jetzt **DM 19,80**

Band 20: Dirk Clasing
Sportärztliche Ratschläge
Hilfen für Sportler, Trainer u. Betreuer, 144 S. **DM 16,00**

Band 21: K. Fidelus/J. Krocjasz
Atlas der Trainingsübungen
Übungssammlung, 180 S. **DM 18,00**

Philippa
Bestellschein
Seite 50

Trainingseinheit 2

Trainingsziele:

- Schulung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung der Koordination und der Sprungkraft
- Verbesserung des Zusammenspiels
- Schulung des Spiels ohne Ball und des Doppelpasses

Trainingsgeräte:

- 20 Hütchen
- 18 Bälle
- 7 gelbe und 2 rote Erkennungstrikots

Aufwärmen (10 Minuten)

Organisation:

In einem Hütchenquadrat (30x30 Meter), in dem diagonal 2 Hütchenreihen parallel verlaufen, stellen sich 2 Laufgruppen zu je 9 Spielern gegenüber (Abb. 2).

Läufe um das Quadrat

Zunächst beginnen beide Gruppen gleichzeitig im Uhrzeigersinn – immer den gleichen Abstand haltend – im lockeren Tempo um das Quadrat zu traben.

Danach werden bei gleichen Laufwegen die Laufformen gewechselt (Hopslerlauf, Kniehebelauf, Anfersen etc.)

Hauptteil (60 Minuten)

Diagonalläufe mit Koordinationsschulung

In der folgenden Laufphase, in der die Läufergruppen aus dem Trab jeweils an der diagonal verlaufenden Hütchenreihe einschwenken – also nur das halbe Viereck umlaufen –, werden koordinative Fähigkeiten geschult (Abb. 3).

Übung 1:

Slalomlauf.

Übung 2:

Aus dem Lauf, vor dem Hütchen links antäuschen – rechts vorbei.

Übung 3:

Aus dem Lauf, vor dem Hütchen rechts antäuschen – links vorbei.

Übung 4:

Zwischen jedem Hütchen Drehung um eigene Achse.

Übung 5:

Seitgaloppslalom.

Übung 6:

Seitgaloppwechselsprünge zwischen den Hütchen.

Übung 7:

Slalom rückwärts.

Übung 8:

Lauf vorwärts im Wechsel mit Lauf rückwärts.

An diesen Teil schließt sich eine intensive Stretchingphase an.

Diagonalläufe mit Sprungkraftschulung

Der nun folgende Teil integriert bei gleichem Laufweg eine kurze Sprungkraftschulung.

Übung 1:

Überspringen eines jeden Hütchens im Laufsprung.

Übung 2:

Einbeinsprünge über und zwischen den Hütchen (Beinwechsel nach jedem Hütchen).

Übung 3:

Schlußsprünge über Hütchen.

Übung 4:

Schlußsprünge seitwärts.

Übung 5:

Schlußsprünge zwischen Hütchen; an den Hütchen aus „halber Hocke“ (Knie!) in die „halbe Hocke“. Anschließend Lockerungs- und nochmalige Dehnungsphase.

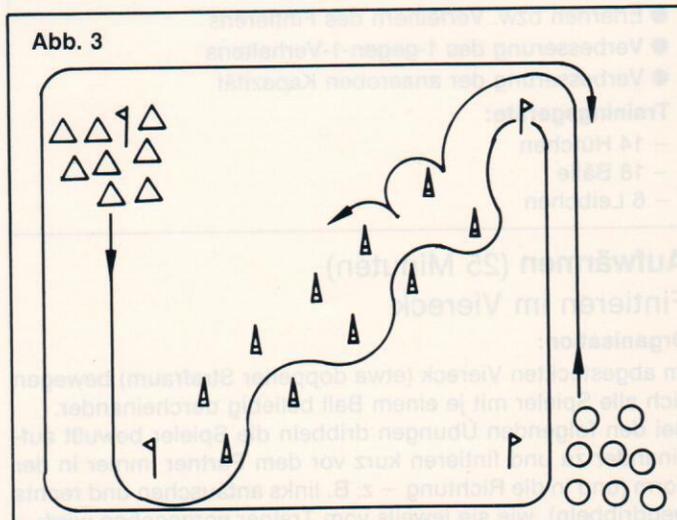
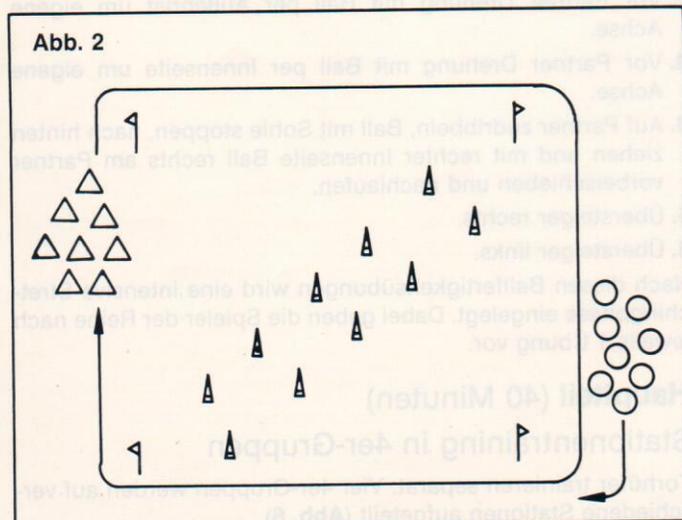
Diagonalläufe mit balltechnischen Übungen

In dem darauffolgenden Übungsteil hat jeder Spieler 1 Ball, die Organisationsform bleibt dieselbe (Abb. 4).

Nach jeweils 2 Runden werden sowohl auf der geraden als auch der diagonalen Laufstrecke die Aufgaben verändert.

Lauf um 2 Ecken des Quadrats

- Ballhochwurf – entgegenspringen und fangen.
- Ballhochwurf – entgegenspringen und per Brust stoppen.



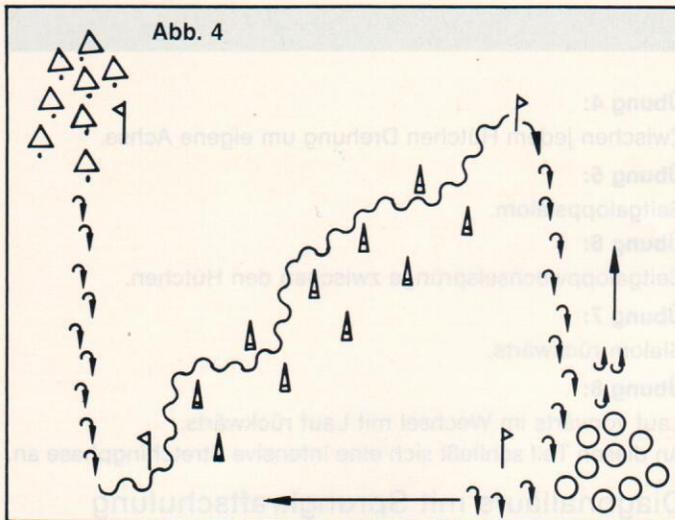


Abb. 4

- Hochwurf – per Oberschenkel stoppen.
- Hochwurf – entgegenspringen und per Kopf stoppen bzw. kontrollieren.
- Hochwurf – per Spann spielen.

Lauf diagonal

- Slalomlauf.
- Am Hütchen links antäuschen – rechts vorbei.
- Am Hütchen rechts antäuschen – links vorbei.
- Zwischen Hütchen Drehung mit Ball.
- Jedes Hütchen umkreisen (Abstand!).

Spielform zum Zusammenspiel

In einem etwa 40 x 40 Meter großen Quadrat spielen zwei 6er-Gruppen gegeneinander, wobei jedes Team eine Grundlinie des 40-Meter-Quadrates „als Tor“ zu verteidigen hat. Ziel ist es, einen Partner so geschickt freizuspielen, daß dieser den Ball kurz vor der „Torlinie“ erläuft und über die Linie dribbeln kann.

Weitere Punkte können dann erzielt werden, wenn es gelingt,

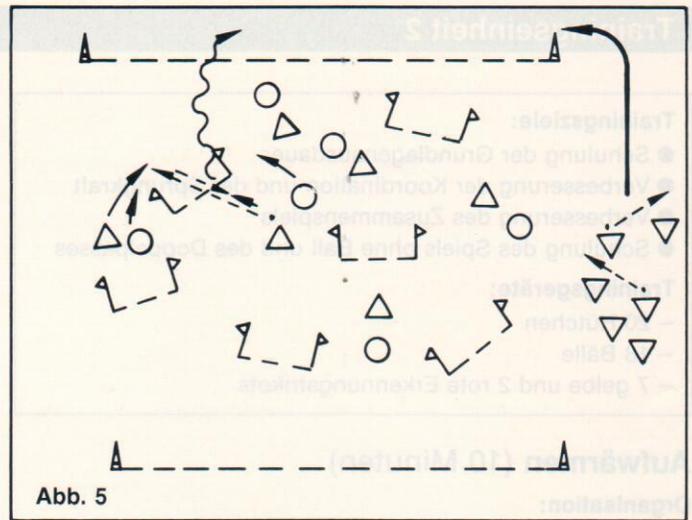


Abb. 5

einen Partner durch die im Feld aufgestellten, etwa 2 Meter breiten Tore steil anzuspielen und dieser Mitspieler sich von seinem Gegenspieler löst und den Ball wieder durch das Hütchentor zum selben Partner zurückprallen läßt (Doppelpaß als Rückpaß) (Abb. 5).

Während dieses Spieles trabt die dritte 6er-Gruppe um das Spielfeld, indem sie sich ständig 2 Bälle

- zuspielt
- per Ballübergabe übergibt
- per Absatz überläßt.

Dauer des Laufes und damit des Spiels 7 Minuten, anschließend Rollenwechsel.

Abschlußspiel (25 Minuten)

8 gegen 8 auf zwei Tore.

Tore zählen doppelt, wenn vom angreifenden Team alle Spieler über die Mittellinie aufgerückt waren (Erhöhung der Laufintensität).

Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)

Trainingseinheit 3

Trainingsziele:

- Erlernen bzw. Verfeinern des Fintierens
- Verbesserung des 1-gegen-1-Verhaltens
- Verbesserung der anaeroben Kapazität

Trainingsgeräte:

- 14 Hütchen
- 18 Bälle
- 6 Leibchen

Aufwärmen (25 Minuten)

Fintieren im Viereck

Organisation:

Im abgesteckten Viereck (etwa doppelter Strafraum) bewegen sich alle Spieler mit je einem Ball beliebig durcheinander. Bei den folgenden Übungen dribbeln die Spieler bewußt aufeinander zu und fintieren kurz vor dem Partner immer in der Form (und in die Richtung – z. B. links antäuschen und rechts wegdröbeln), wie sie jeweils vom Trainer vorgegeben wird:

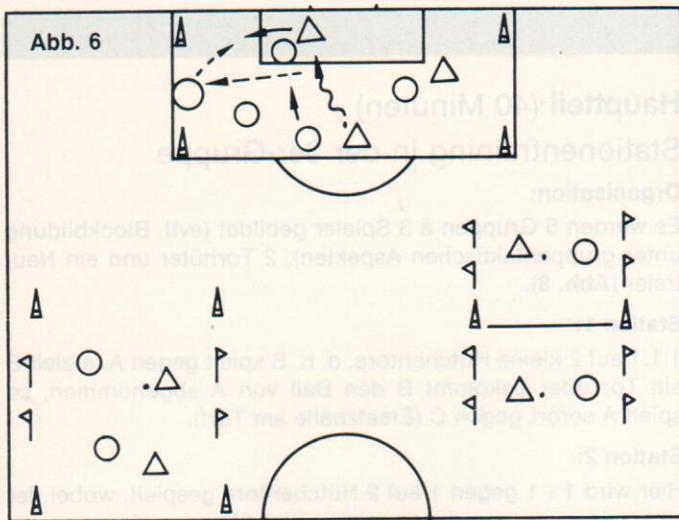
1. Mit der Sohle Ball anhalten und wieder wegdröbeln.
2. Vor Partner Drehung mit Ball per „Außenrist“ um eigene Achse.
3. Vor Partner Drehung mit Ball per Innenseite um eigene Achse.
4. Auf Partner zudribbeln, Ball mit Sohle stoppen, nach hinten ziehen und mit rechter Innenseite Ball rechts am Partner vorbeischieben und nachlaufen.
5. Übersteiger rechts.
6. Übersteiger links.

Nach diesen Ballfertigungsübungen wird eine intensive Stretchingphase eingelegt. Dabei geben die Spieler der Reihe nach jeweils 1 Übung vor.

Hauptteil (40 Minuten)

Stationentraining in 4er-Gruppen

Torhüter trainieren separat. Vier 4er-Gruppen werden auf verschiedene Stationen aufgeteilt (Abb. 6).



Station 1:

Die 1. Gruppe spielt 2 gegen 2 auf Hütchentore.

Station 2:

Die 2. Vierergruppe spielt aufgeteilt 2x1 gegen 1 auf zwei Tore. Es gilt, durch raumgreifende Dribblings den Gegner zu überwinden und Tore zu erzielen.

Station 3:

Die 3. und 4. Gruppe spielt 4 gegen 3+1 am Spielfeldrand postierter Anspieler. Die 4er-Gruppe spielt bei drei Kontakten auf Ballhalten, das 3er-Team vollzieht möglichst viele gegnerüberwindende Dribblings und bezieht durch Pässe zum Anspieler diesen mit ins Spiel ein.

Organisation des Stationstrainings:

Nach einer Übungszeit von 2 Minuten erfolgt während der 1minütigen Pause ein Aufgabenwechsel, d. h. bei Station 3 stellt die bisherige 4er-Gruppe im nächsten Durchgang den Anspieler (3+1).

Gleichzeitig tauschen die 2 gegen 2 spielenden Mannschaften (Station 1) mit der Gruppe, die 2x1 gegen 1 spielte (Station 2). Diesem Durchgang folgt schließlich der Rollentausch des 4 gegen 3+1-Teams, das nun aufgeteilt 2 gegen 2, bzw. 2x1 gegen 1 spielt (und umgekehrt).

Es werden 2 komplette Durchgänge gespielt.

4 gegen 2+2 Anspieler

Zwei 8er-Gruppen spielen im abgegrenzten Raum 2mal 4 gegen 2+2 Anspieler. Die 2er-Gruppe setzt sich im Dribbling gegen das 4er-Team durch, indem sie die 2 an der Spielfeldbegrenzung stehenden Anspieler mit ins Spiel bringt. Bei Ballverlust der 2er-Gruppe spielen die Vierer im direkten Spiel auf Kontakte, ohne die Anspieler miteinzubeziehen (Abb. 7).

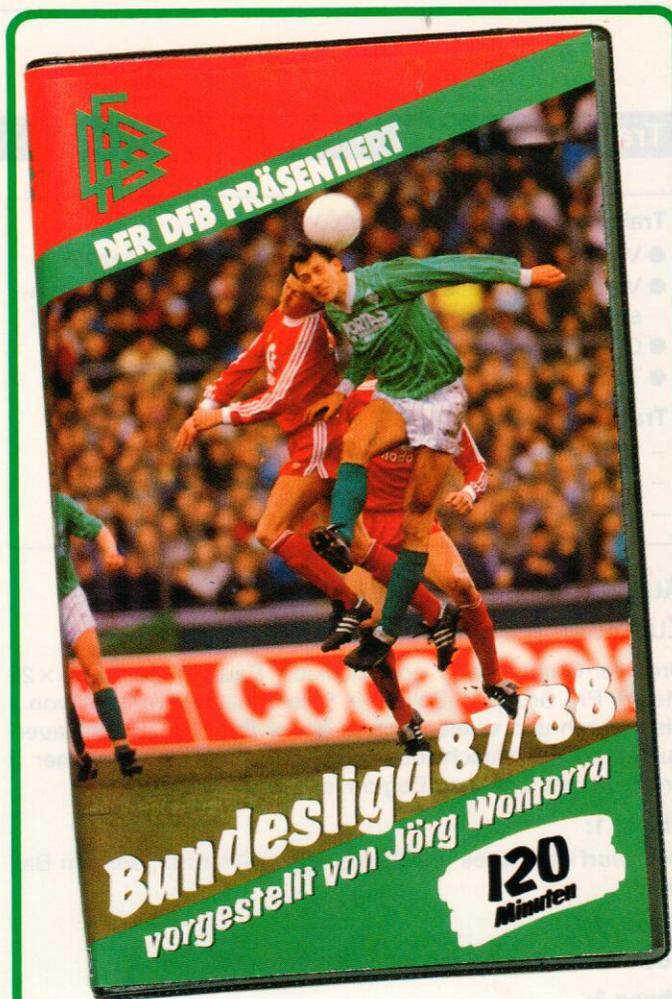
Nach einer Belastung von 2 Minuten, Wechsel zwischen Anspieler und Dribbelnden, beim nächsten Wechsel Rollentausch zwischen 4er-Gruppe und Dribbelnden/Anspieler. Pausenlänge 1 Minute.

Variation:

Bei Ballverlust geht Ball zurück zur 2er-Gruppe.

Abschlußspiel (20 Minuten)

8 gegen 8 auf zwei Tore über das ganze Spielfeld. Tore nach vorausgegangenem Dribbling zählen doppelt.



Für Ihre Sport-Videothek:

Ein einmaliger Überblick über fünf Jahre Bundesliga-Fußballgeschehen von 1983 bis 1988

Die fünf VHS-Kassetten bringen in einmaliger Zusammenstellung:

- die schönsten Tore
- die spektakulärsten Szenen
- alle entscheidenden Spiele
- die deutschen Meister

je DM 49,90

(zzgl. DM 6,- Versand)

philippa
Bestellschein
Seite 50

Trainingseinheit 4

Trainingsziele:

- Verbesserung der aeroben und anaeroben Kapazität
- Verbesserung des 1-gegen-1-Verhaltens und des Durchsetzungsvermögens
- Optimierung des Zusammenspiels
- Torschuß

Trainingsgeräte:

- 16 Hütchen
- 8 Trikots
- 6 Bälle

Aufwärmen (25 Minuten)

Zuspiele in Reihenfolge

Drei 6er-Gruppe in 3 abgesteckten Räumen (etwa 20x20 Meter). Pro Gruppe 2 Bälle. Die Spieler nummerieren sich von 1 bis 6 durch und spielen sich in dieser Reihenfolge im Dauerlaufftempo mit verschiedenen Zuspielformen an. Nummer 2 und Nummer 5 sind zu Beginn jeweils in Ballbesitz.

Übung 1:

Hochwurf des Balles und Zuköpfen zum Partner, der den Ball fängt.

Übung 2:

Hochwurf – Zuspiel mit dem Oberschenkel.

Übung 3:

Hochwurf – Zuspiel mit dem Spann.

Übung 4:

Hochwurf – Zuspiel per Dropkick.

Übung 5:

Ständig hohes Zuspiel, maximal 1mal aufspringen lassen.

Übung 6:

Halbhohe Zuspiele.

Übung 7:

Flachpässe

Übung 8:

Ballübergaben.

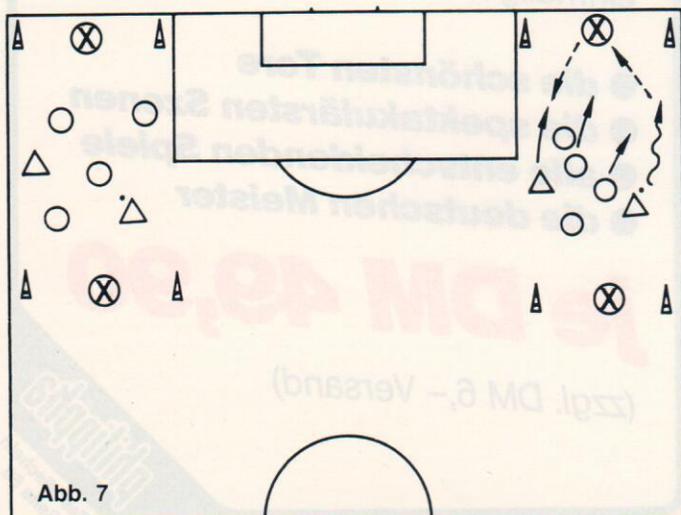


Abb. 7

Hauptteil (40 Minuten)

Stationentraining in der 3er-Gruppe

Organisation:

Es werden 5 Gruppen à 3 Spieler gebildet (evtl. Blockbildung unter gruppentaktischen Aspekten), 2 Torhüter und ein Neutraler (Abb. 8).

Station 1:

1:1:1 auf 2 kleine Hütchentore, d. h. B spielt gegen A, erzielt B ein Tor oder bekommt B den Ball von A abgenommen, so spielt A sofort gegen C (Ersatzbälle am Tor!).

Station 2:

Hier wird 1+1 gegen 1 auf 2 Hütchentore gespielt, wobei der Überzahlspieler nur direkt spielen darf (Wandspieler).

Station 3:

An dieser Station soll sich immer 1 Spieler gegen 2 Gegner durchsetzen bzw. am Ball behaupten (1 gegen 2).

Station 4:

Die Gruppen 4 und 5 spielen in einem Feld von etwa der doppelten Strafraumgröße 3 gegen 3 + 1 Neutraler auf 2 Tore mit Torhütern. Der Anspieler darf allerdings keine Tore erzielen (Ersatzbälle bereithalten!).

Trainingsmethodische Hinweise:

- Nach 3 Minuten wechseln die Gruppen zur nächsten Station.
- Die Pause dauert 1 Minute. An den Stationen 2 und 3 sollen die Spieler die Rollen während der Übungszeit tauschen.
- An der Station 4, beim 3 gegen 3 + 1, wechselt immer nur ein Team weiter (an dieser Station verbleibt jede Gruppe also 2mal hintereinander). Der Neutrale sollte gelegentlich ausgetauscht werden.
- Es werden zwei Durchgänge absolviert.

Abschlußspiel (20 Minuten)

8 gegen 8 auf 2 Tore im Viertelfeld

Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)

Die Spieler laufen einzeln locker aus.

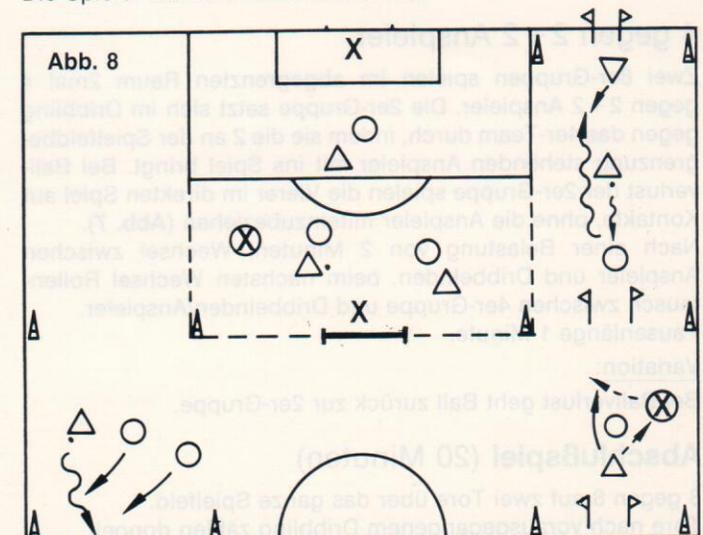


Abb. 8

News

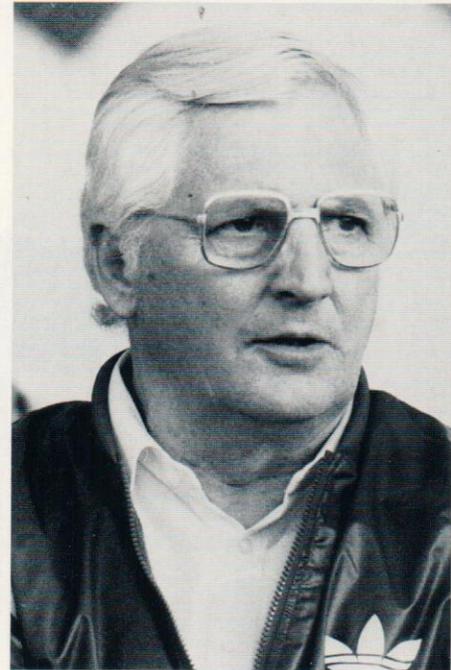


**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 0 61 21 / 84 34 69

- Götzinger, Peter,**
Marommer Straße 11, 2000 Norderstedt
- Herbrand, Werner,**
Zeisigpfad 2, 5353 Mechernich
- Kern, Dieter,**
Bonnstraße 7, 6968 Walldürn
- Kreh, Rainer,**
Falkenstraße 33, 7129 Ilsfeld
- Kreugel, Martin,**
Am Sportplatz 18, 5757 Wickede 2
- Morchner, Dietmar,**
Dr.-Urnau-Straße 9, 7898 Lauchringen
- Späte, Kurt,**
Bahnhofstraße 14, 7616 Biberach
- Wagener, Frank,**
Elsa-Brandström-Straße 9,
4630 Bochum 1
- Wiegard, Axel,**
Am Riesenberg 5,
4763 Ense-Niederense
- Zeidler, Peter,**
Silcherstraße 8, 7079 Böbingen
- Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die
Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist
von vier Wochen.

BDFL-Kongreß 1989



Der frühere Bundestrainer Jupp Derwall war neben Günter Grothkopp, Dr. Stefan Lottermann, Bodo Menze, Klaus Niemuth, Dettmar Cramer, Rainer Bonhof, Holger Osieck, Max Inzinger, Ernest Jakky, Gunnar Gerisch, Wilfried Gerhardt, Bernd Stöber und Wolf Werner einer der Referenten des Internationalen Trainer-Kongresses 1989 vom 10. bis 16. Juni in der Sportschule Duisburg-Wedau. „fußballtraining“ wird in der nächsten Ausgabe mit einem Kongreßbericht detailliert über diese zentrale Trainer-Fortbildung informieren.

Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom/A-Lizenz beantragen die Mitgliedschaft im BDFL:

- Bertos, Apostolos,**
Mittagstraße 54, 8500 Nürnberg
- Biermann, Reinhard,**
Heisterstraße 3, 4600 Dortmund 50
- Boekamp, Edwin,**
Wasserstraße 300, 4750 Unna
- Breuer, Franz-Josef,**
Steinweg 30, 5190 Stolberg
- Brombosch, Günter,**
Goebelstraße 24, 1000 Berlin 13
- Gawriildis, Nicolas,**
5000 Köln 41

Beitrag 1989

Der BDFL-Jahresbeitrag für 1989 ist bereits am 1. März dieses Jahres zur Zahlung fällig geworden. Sofern noch nicht erfolgt, bitten wir um Überweisung in den nächsten Tagen auf unser **neues Konto Nr. 1033350000 bei BfG: BLZ 51010111**. Mit einer schnellen Überweisung ersparen Sie uns eine Menge Arbeit, da wir ab Mitte Juli 89 mit Mahnungen beginnen werden. Wir danken für Ihr kollegiales Verständnis.

Hermann Höfer (Schatzmeister)

Mit diesen Symbolen arbeiten wir in „fußballtraining“:

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| △ ○ Spieler | Ballhochwurf | Paßtauschung |
| X Abwehrspieler | Flanke | Reihenfolge der Laufwege |
| △ ○ ● X Spieler am Ball | Dribbling | Reihenfolge der Paßwege |
| ⊗ Anspieler | Lauf mit Richtungsänderung-Schrittfinte | Fahnenstangen |
| ○ ○ ⊕ ⊗ Kennzeichnung der Spieler
A B | Lauf mit Ball mit Richtungsänderung | Tor |
| → Laufweg | | Kennzeichnung der Tore
A(B) |
| - - - - - Paßweg/Torschuß | | |

Durst, Energie, Kraft.



Isostar löscht den Durst sofort.

Perform steigert die Ausdauer.

Powerplay gibt Kraft.

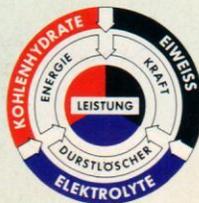
WANDER
sport

isostar
perform
powerplay

Ein Sportler, der seine optimale Leistung bringen will, braucht eine optimale Ernährung.

ISOSTAR ist der schnelle isotonische Durstlöcher. Er gibt dem Körper sofort die Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine zurück, die er durch Schwitzen verloren hat.

PERFORM HIGH ENERGY ist die kon-



zentrierte Energie. Durch hochwertige Kohlenhydrate baut PERFORM HIGH ENERGY langanhaltende Energiereserven auf.

POWERPLAY ist die konzentrierte Eiweißquelle für Kraft und Figur. Mit hochwertigem Milcheiweiß fördert POWERPLAY gezielt den Muskelaufbau, damit Sie mit voller Kraft dabei sind.