

fußball training

5/6

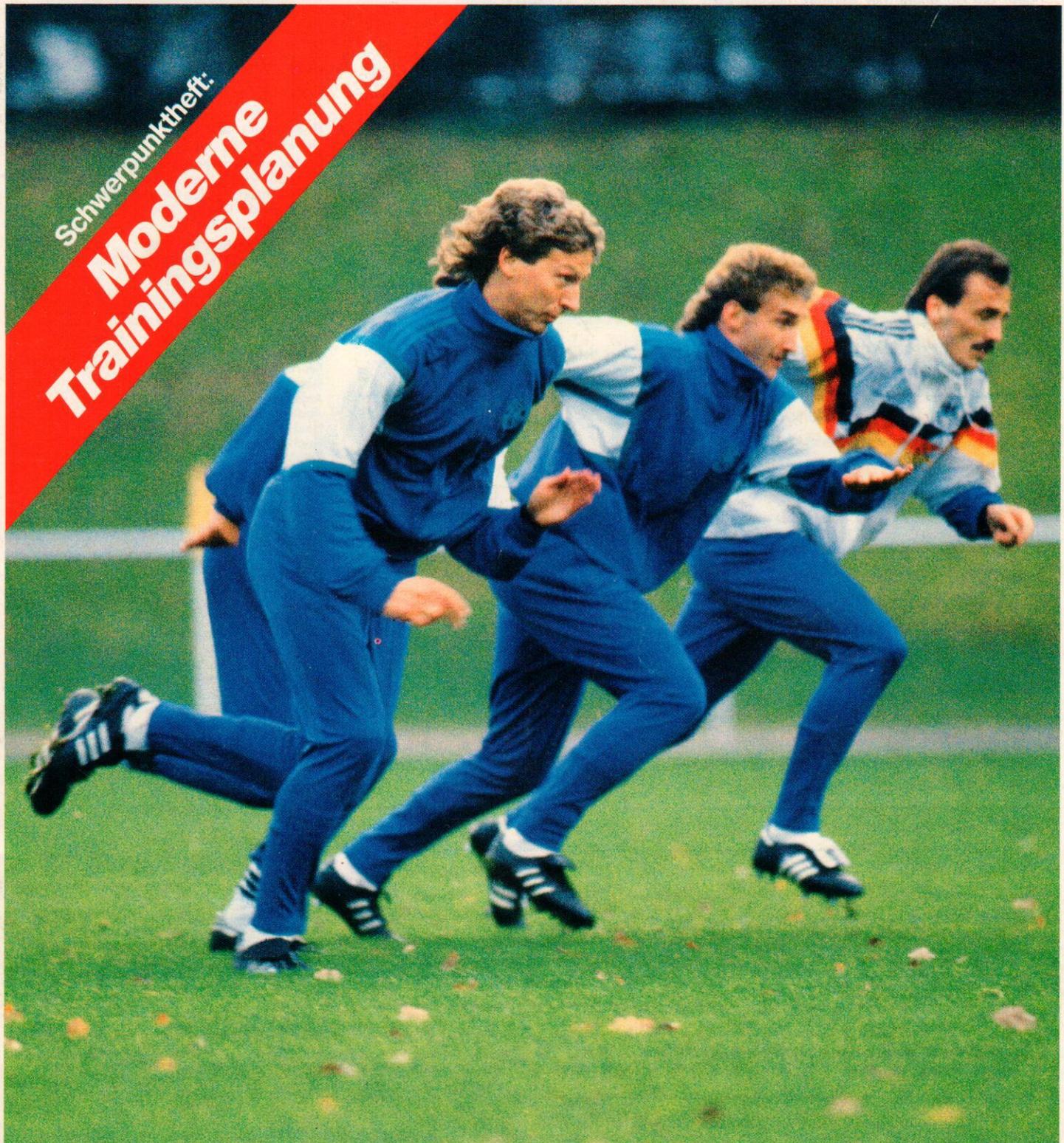
8. Jahrgang · Mai/Juni 1990
DM 5,-
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

Schwerpunktheft:

**Moderne
Trainingsplanung**



Liebe Leser,

„Montag: Ruhetag. Zur Behebung etwaiger Steifheiten der Glieder werden türkische Bäder empfohlen. **Dienstag:** 10 Läufe zu 90 Metern, dann Laufen um den Platz, dann wieder Laufen (2mal), Schnellgehen, Laufen (3mal) und zum Abschluß Abreibung mit Frottierhandtuch. **Mittwoch:** Übungen mit dem Ball. Balltreiben, Köpfen, Schießen, Eckballtreten, eine halbe Stunde Seilspringen, kalte Abreibung. **Donnerstag:** Wie am Dienstag, zum Schluß eine halbe Stunde Seilspringen. **Freitag:** Übungen mit dem Ball, Strafstoßübungen, die Außenstürmer flanken, flaches Zuspiel. **Sonabend:** Ruhetag.“

Eventuelle Übereinstimmungen zwischen diesen Trainingsanleitungen und aktuellen Wochentrainingsplänen einer Mannschaft höheren Leistungsniveaus von heute sollten hoffentlich nicht die Regel sein. Denn die Trainingssystematik stammt aus dem Jahre 1920, und derjenige Trainer, der hier über weite Strecken sein Wochen-Trainingsprogramm wiederfindet, müßte sich den Vorwurf gefallen lassen, nicht ganz auf der Höhe der Zeit zu sein.

Die meisten Trainer können sich aber sicherlich nur köstlich über diesen kurzen histori-

schen Rückblick in die Anfangszeit einer sich nur höchst zögerlich entwickelnden Trainingswissenschaft amüsieren, die sich größtenteils noch aus „Erfolgslehren“ einiger „Meistertrainer“ zusammensetzte.

Zu frapperend sind die Unterschiede zu modernen Trainingseinheiten und -formen.

Wo liegen nun aber eigentlich diese grundsätzlichen Differenzen zu einem aktuellen Anforderungen genügenden Fußballtraining? Welche Grundsätze zeichnet eine moderne Trainingsmethodik demgegenüber nun letztlich aus? Wie schließlich sollte dementsprechend ein zeitgemäßer Wochentrainingsplan aussehen?

Die vorliegende Schwerpunktausgabe will hierzu einige grundlegende Orientierungshilfen geben. Es können aber zum anderen aufgrund der „Komplexität“ des Trainingsbegriffs (übrigens **das** Kennzeichen einer modernen Trainingsauffassung) einige Problemstellungen nur angerissen werden.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Gero Bisanz · Gunnar Gerisch Moderne Fußball-Trainingslehre	3
Claus Binz · Ernst Middendorp Aufsteigen will trainiert sein (1. Teil)	13
Stefan Lottermann Konditionstraining mit Spielformen	17
Jugendtraining Uwe Erkenbrecher Attraktives Ausdauertraining	22
Michael Medler Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Fußball	27
Gero Bisanz „fußballtraining“-Übungssammlung (21. Folge: Kondition III)	31
BDFL-News	50
Elmar Wieneke Das Konditionstraining sportmedizinisch begleiten und steuern	51
Gunnar Gerisch Der Cooper-Test	61
Tina Theune-Meyer Effektives Training von Spiel zu Spiel (1. Teil)	65

**fußball
training**

**Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter**

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 0251)

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 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 Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

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: Horstmüller

Die Nationalmannschaft in den Startlöchern zur WM. Auch bei den Elitekickern hat sich inzwischen eine sportmedizinisch begleitete Trainingssteuerung fest etabliert!

Gero Bisanz · Gunnar Gerisch

Moderne Fußball-Trainingslehre



Fotos: Horstmüller

Leitgedanken zu einer fußballspezifischen Trainings- und Wettspiellehre

Ein wesentlicher Aufgabenbereich des Fußballtrainers liegt in der Planung und Durchführung des Trainings. Im Vordergrund steht dabei die Frage nach der Zielsetzung und den darauf abgestimmten Inhalten und Methoden. Trainingsziele müssen begründet werden. Die Voraussetzung dazu bildet eine spezifische **Trainings- und Wettspiellehre**. Mit Blick auf die Sportwissenschaft befinden wir uns mit der Trainings- und Wettspiellehre in bezug auf das Fußballspiel aber weitgehend auf unerforschtem Gebiet. Es liegen nur partiell gesicherte Erkenntnisse vor, aus denen konkrete Handlungsanweisungen für die Trainingspraxis und die Betreuung der Spieler im Wettbewerb abgeleitet werden könnten. Die Trainer sind deshalb hauptsächlich auf Erfahrungen und allgemeine Richtlinien angewiesen, wie z. B. bei der Bewertung von Beziehungen zwischen der Spielfähigkeit und dem Erlernen des Fußballspiels oder in der Talentdiagnostik.

Eine Trainings- und Wettspiellehre für den Fußball hat den Zusammenhang von Zielen, Inhalten und Methoden herzustellen und auf dieser Basis begründete Handlungsentscheidungen für das Training und für das Wettbewerb anzubieten.



Es stellen sich die Fragen: Woran sollen wir Trainer uns orientieren, welche Inhalte sollen unsere Trainingseinheiten bestimmen und wie sollen wir trainieren?

Historische Trainingsentwicklung im Fußball

Eine über 100jährige Fußballgeschichte und die damit verbundene sportliche Entwicklung bringen langjährige Erfahrungen in der Lehre

von Training und Wettbewerb mit sich, die zusammen mit den zur Zeit ansatzweise vorliegenden wissenschaftlichen Ergebnissen das vorläufige Konzept einer fachspezifischen Trainings- und Wettspiellehre bilden. Auf dieser Basis verfügt der Trainer über Orientierungshilfen im Bezugsfeld von Training und Wettbewerb. Dabei bilden die Erfahrungswerte vorläufig bereits eine zur Regel erhobene Theorie im Sinne einer Leitlinie für das Training.

Da für das Sportspiel Fußball also allgemeingültige, gesicherte Erkenntnisse fehlen wird verständlich, daß unterschiedliche Auffassungen über den Trainingsbegriff und über die Inhalte und Methoden des Fußballtrainings bestehen.

Traditionelle Trainingskonzepte in der Kritik

Es gab eine Phase, in der Trainingsmethoden aus Individualsportarten — insbesondere aus der Leichtathletik — unreflektiert übernommen wurden. Das fiel deshalb nicht schwer, weil das Fußballspiel eine Vielzahl leichtathletischer Elemente beinhaltet. Die einzelnen Fähigkeiten wurden analog zur Leichtathletik trainiert und nur ab und zu wurde der Ball hinzugenommen. Dieser Teil wurde dann als fußballspezifisches Training ausgewiesen. Trainer suchten nach Fakten, nach gesicherten Ergebnissen zur Absicherung eigener oder übernommener Erfahrungen. Deshalb

wurde auf die Leichtathletik zurückgegriffen. Die Folge war ein einseitig auf die physischen Fähigkeiten ausgerichtetes Fußballtraining und damit verbunden die **Überbetonung der konditionellen Faktoren im Trainingsprozeß auf Kosten der spielerischen Elemente.**

Es wurde sich zu stark an Definitionen von Sportwissenschaftlern geklammert, die Training aus der Sicht des Individualsportlers erklärten. Beispielsweise definiert HARRE: „Das sportliche Training ist immer auf das Erreichen der individuell möglichen Höchstleistung in einer Sportart oder sportlichen Disziplin ausgerichtet“ (HARRE 1971).

Die physischen Fähigkeiten wurden als Voraussetzung technisch-taktischer Handlungen angesehen; der Individualität wurde eine Vorrangstellung eingeräumt. Der Lernweg führte als „conditio sine qua non“ über die Kondition zur Technik und zur taktischen Handlungsfähigkeit.

Aktuelle Trainingskonzepte

Diese Sichtweise ist heute überholt. Nach langjährigen Erfahrungen und neuen Erkenntnissen führt der Lernweg nicht hierarchisch von der körperlichen Voraussetzung über die technischen Fertigkeiten zu taktischem Verständnis. Zudem genügt es nicht, auf dem beschriebenen Wege die individuell mögliche Höchstleistung anzustreben, um eine optimale Mannschaftsleistung zu erreichen. Dazu gehören weitere Faktoren, die im psychischen und sozialen Bereich, in grup-

pendynamischen Prozessen und in der Verhaltenssteuerung von Spielern liegen. Die Prozesse des Trainings müssen mehr auf die handelnden Personen — auf die Spieler und deren komplexes Verhalten — ausgerichtet sein und nicht einseitig auf biologische Prozesse.

Das zentrale Trainingsziel ist die Verbesserung der Handlungsfähigkeit der Spieler.

„Im Handeln widerspiegeln sich ständig alle psychischen, kognitiven und sozialen Komponenten und Möglichkeiten einer Persönlichkeit ...“ (MARTIN 1977).

Wenn die Handlungsfähigkeit der Spieler das vorrangige Ziel darstellt, dann muß das Training auch alle Faktoren, die die Handlungsfähigkeit bestimmen, beinhalten. Der im Fußballsport übliche Begriff des Trainings, der meist auf die konditionellen Bereiche begrenzt wird, ist auf alle Faktoren zu erweitern, die die Leistung der Spieler beeinflussen und gleichzeitig auch die Leistungsentwicklung als Mannschaftsspieler optimal fördern.

„Das Training hat persönlichkeitsbildende Zielsetzungen. Es soll die Sportlerpersönlichkeit insgesamt erziehen, und neben der sportlichen Leistungsfähigkeit auch seine Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit, sein Gedächtnis entwickeln, vielseitige Einbildungskraft, schöpferisches Denken anregen,

ihn logisch, kritisch und selbständig machen. Nur ein kritisch und logisch denkender Sportler ist eine eigenständige Persönlichkeit und in der Lage in der Vielzahl kritischer Situationen zu bestehen und selbständig zu handeln“ (SCHILDGE 1973).

Ein solchermaßen umfassender Trainingsbegriff muß die unterschiedlichen biologischen, motorischen, handlungspsychologischen, pädagogischen und sozialen Zielvorstellungen zu einer Synthese zusammenfassen.

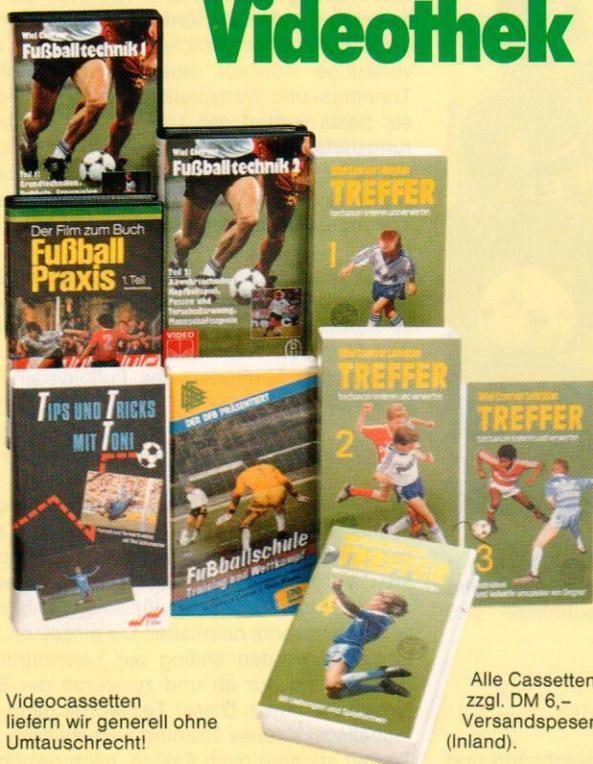
HAGEDORN erklärt den Begriff Training, indem er insbesondere den Bezug von Wettkampf (Wettspiel) und Training herausstellt:

„Training in mannschaftlichen Sportspielen ist die von einem (oder mehreren) Trainer(n) planmäßig organisierte, mit der Mannschaft durchgeführte und kontrollierte Vorbereitung auf den Wettkampf, die alle im Wettkampf beanspruchten sensorischen, motorischen, kognitiven, psychischen und sozialen Leistungsbereiche von Mannschaft, Mannschaftsteilen und Spielern vermittelt, verbessert (optimiert) und/oder wiederholt (stabilisiert) zum Zwecke eines wettkampfgemäßen Entscheidungshandelns und gezielter Leistungssteigerung. In der jeweiligen Trainingseinheit können auch Teile der im Wettkampf beanspruchten Bereiche gesondert systematisch-methodisch trainiert werden.“

Wettspiel und Training

Das zentrale Ziel des Trainings ist das Wettspiel, jeder Trainingsplan muß seine Inhalte

Fußball- Videothek



Videocassetten liefern wir generell ohne Umtauschrecht!

Alle Cassetten zzgl. DM 6,- Versandkosten (Inland).

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), Bildstopp 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-Lehrplan „Treffer“

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

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

Teil 2: Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Möglichkeiten)

Teil 3: Umspielen des Gegners

Teil 4: 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Techniks Schulung für das Schießen, Köpfen etc.)

Nur komplett lieferbar. Knapp 4 Stunden Laufzeit, VHS-System

DM 150,-

Der Film zum Buch Fußball-Praxis 1. Teil: Techniks Schulung

Ein erfolgreiches Buch (s. Fußballbibliothek, I.) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Mit filmischen Mitteln (Zeitlupe, Detailaufnahmen etc.) werden Informationen gegeben, die im Buch nur schwer darzustellen sind. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente, VHS-System

DM 49,-

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele

Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele, VHS-System, je Cassette

DM 68,-

DFB-Fußballschule

(D. Cramer/G. Bisanz): Training und Wettkampf. Spezielle Videoerarbeitung 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, VHS-System

DM 79,90

Tips und Tricks mit Toni

Torwarschule mit Toni Schumacher, jahrelang die Nummer eins Deutschlands. Seine hervorragenden Leistungen bei nationalen und internationalen Begegnungen sprechen für sich. Eine Beobachtung des besessenen, aber vorbildlichen Sportlers beim Training zeigt, warum er zu den besten Torhütern der Welt zählt. 30 Min., VHS-System

DM 59,-

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte in der Heftmitte!

unmittelbar aus dem Spiel ableiten, um das Spielverhalten positiv zu beeinflussen. Insofern wird die Effizienz des Trainings im Spiel wieder kontrolliert.

Das Training bildet den Rahmen für Erprobung und Experiment bei genauer Vorplanung, das Spiel setzt den Rahmen für die Bewährung des Trainierten.

Erkenntnisse für das Training erbringt die **Wettspielanalyse**. Ergänzend zu Spielbeobachtungen können Spielerbefragungen sowie sportmedizinische Tests vor, während und nach Wettspielbelastungen durchgeführt werden. *„Hiermit sind Ansätze vorhanden, um Aufschlüsse über das Beanspruchungsprofil im Wettkampf für einzelne Spieler auf verschiedenen Positionen zu gewinnen und Konsequenzen für die Trainingsplanung abzuleiten. Bedingt durch die komplexe Struktur des Fußballspiels und die Wechselbezüge zwischen den Leistungsfaktoren sind jedoch der Aussagekraft, d.h. der Interpretationsmöglichkeit, Gewichtung und Repräsentativität detaillierter Leistungserfassungen durch die Spielbeobachtung nach wie vor Grenzen gesetzt, die nur schrittweise überwunden werden können. Demgegenüber erbringen Laktatmessungen präzise Informationen, sie geben allerdings nur Auskunft über Teilbereiche im Geflecht der motorischen Beanspruchungsformen (Kondition)“* (GERISCH/RUTEMÖLLER 1989).

Auch HAGEDORN erkennt in der systematischen Beobachtung von Handlungen und Verhalten und in den Selbstaussagen von

Spielern mit Hilfe der systematischen Befragung die Möglichkeit, die Handlungsstruktur von Sportspielen zu erfassen.

Dazu stellt er **5 Ziel- bzw. Lernzielbereiche** auf:

1. Zielbereich: Allgemeine Kondition

(Entwicklung der spielspezifischen körperlichen Eigenschaften)

2. Zielbereich: Motorik (Spieltechnik)

(Auf- und Ausbau der spielmotorischen Grundlagen zur Handlungsfähigkeit)

3. Zielbereich: Erkennen (Einsicht)

(Entwicklung der Fähigkeit, immer komplexere Handlungssysteme auf- und auszubauen, anzuwenden und zu verändern)

4. Zielbereich: Sozialverhalten (Sozialisation)

(Auf- und Ausbau der Fähigkeit zu Kommunikation und Zusammenspiel mit Mit- und Gegenspielern)

5. Zielbereich: Erleben (emotional-affektiv)

(Förderung der Fähigkeit zu vielfältigem Bewegungs-, Spiel-, Spannungserleben, zu Erfolgs- und Mißerfolgstoleranz in der Mannschaft).

In Anlehnung an MARTIN werden in der **Abb.1** die 5 Bereiche der Wettspielleistung und deren Wechselbeziehungen dargestellt.

Die kognitiven und kooperativen Fähigkeiten sind grundsätzlich den psychischen Eigenschaften zuzuordnen. Aufgrund des Stellenwertes für die Wettspielleistung werden sie im Modell aber gesondert aufgeführt.

Konsequenzen für das Training

Die einzelnen Zielbereiche bzw. Faktoren der Wettspielleistung greifen ineinander und werden dementsprechend im Trainingsprozeß nicht in separater Abfolge trainiert, sondern in komplexer Form mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung. Ein derart vielseitig ausgerichtetes Training mit fließenden Übergängen der Schwerpunkte schult die Spieler umfassend in ihrer individuellen Leistungs- und kooperativen Handlungsfähigkeit.

Grundgesetze des Trainings

Grundsätzlich unterliegt jeder Trainingsprozeß bestimmten Regeln (z.B. Lernprozesse) bzw. Gesetzmäßigkeiten (z.B. Anpassungsvorgänge des Organismus).

Spezifische Reize führen stets zu spezifischen Anpassungserscheinungen. So führt eine längerandauernde intensive muskuläre Ausdauerbeanspruchung etwa zu einem Abbau der Glykogenreserven. In der Erholungsphase reagiert der Organismus mit einer Auffüllung der entleerten Energiespeicher, bei Beachtung der Regenerationsphase sogar über das Ausgangsniveau hinaus (Superkompensation). Voraussetzung für diesen Effekt ist das Überschreiten einer kritischen Reizschwelle. Unterschwellige Reize bewirken bei zu geringer Trainingsintensität keine Anpassung. Bei zu hoher Intensität und zu kurzen Pausen oder bei zu hohem Umfang wird der Organismus übermäßig beansprucht, er reagiert mit Leistungsabfall.

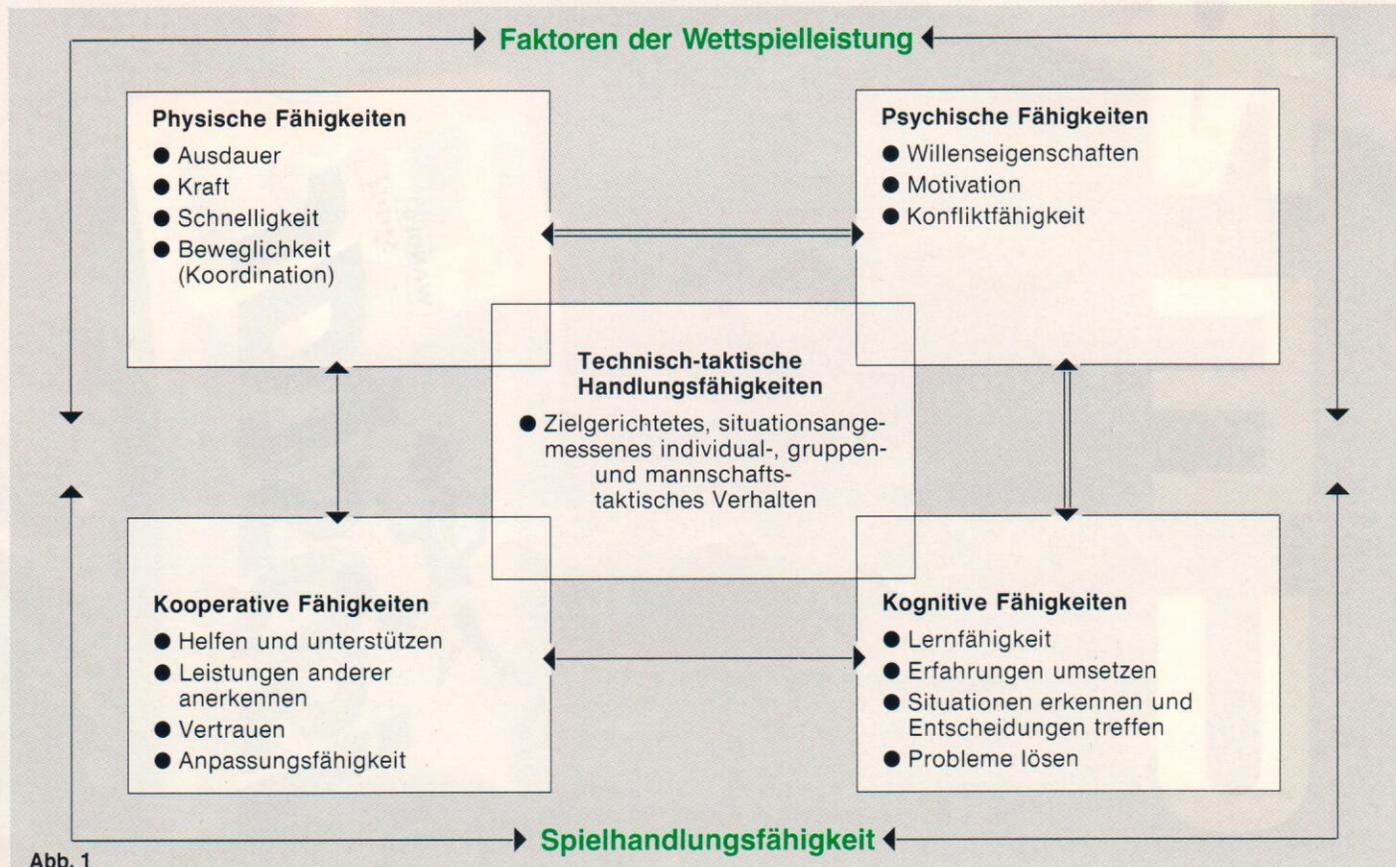


Abb. 1

Leistungssteigerung ist unmittelbar an eine optimale Abstimmung von Belastung und Erholung gekoppelt.

Faktoren der Wettspielleistung

Psychische Eigenschaften

Dem Bereich der psychischen Eigenschaften und Fähigkeiten sind vorrangig die motivationalen, kognitiven und emotionalen Ausprägungen des Sportlers zugeordnet (Abb. 2).

Wie die motorischen Grundeigenschaften, stehen auch die psychischen Eigenschaften in Wechselbeziehung. So werden z.B. in Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt der Verbesserung taktischen Verhaltens neben der Basis der physischen Eigenschaften in erster Linie die motorische Lernfähigkeit und der Komplex der „sensomotorischen Intelligenz“ angesprochen. Mit sensomotorischer Intelligenz wird allgemein die aus dem Prozeßverlauf von Wahrnehmung und Bewegung resultierende Lern- und Leistungsfähigkeit des Sportlers bezeichnet. Zum Ausdruck kommt sie in der Präzision, Vielseitigkeit und Flexibilität des Handelns im Wettkampf und Training.

Unterstützt wird die Lernleistung durch motivationale Faktoren und eine emotional positive Stimmungslage.

Die psychischen Eigenschaften bzw. die Persönlichkeitseigenschaften und deren individuelle Ausprägungen sind einerseits abhängig von Anlagen, andererseits von Entwicklungs- und Erziehungsprozessen.

Bedeutsame leistungsbestimmende **psychische Eigenschaften im Fußballsport** sind:

● Die Leistungsmotivation:

Das zielgerichtete, leistungsorientierte Verhalten auf der Grundlage des persönlichen Anspruchsniveaus.

● Die Willensstruktur:

Zielstrebigkeit, Durchsetzungsfähigkeit, psychische Ausdauer, Verarbeitung von Mißerfolgen, usw.

● Konfliktfähigkeit:

Aktivierung im Spannungsfeld gegensätzlicher Motive und Interessen. Modifikationsfähigkeit in der Verfolgung gesetzter Ziele.

● Psychische Stabilität:

Strebresistenz, Selbstbeherrschung, emotionales Gleichgewicht, kontrollierte Aggressivität, usw.

● Kooperationsfähigkeit:

Abstimmung individueller und mannschaftlicher Interessen, Initiative und Mitverantwortung, usw.

Psychische Ausgeglichenheit, eine hochgradige Leistungsmotivation und Wettkampfstabilität sind als wesentliche Voraussetzungen der Leistungsfähigkeit in wettkampforientierten Trainingsprozessen zu entwickeln und zu fördern. Auch wenn das Training die psychischen Beanspruchungen des Wettkampfs nur ansatzweise simulieren kann, sind die Spieler durch anspruchsvolle Aufgabenstellungen zu einem Höchstmaß an Leistungs- und Wettkampfbereitschaft herauszufordern.

Kognitive Fähigkeiten

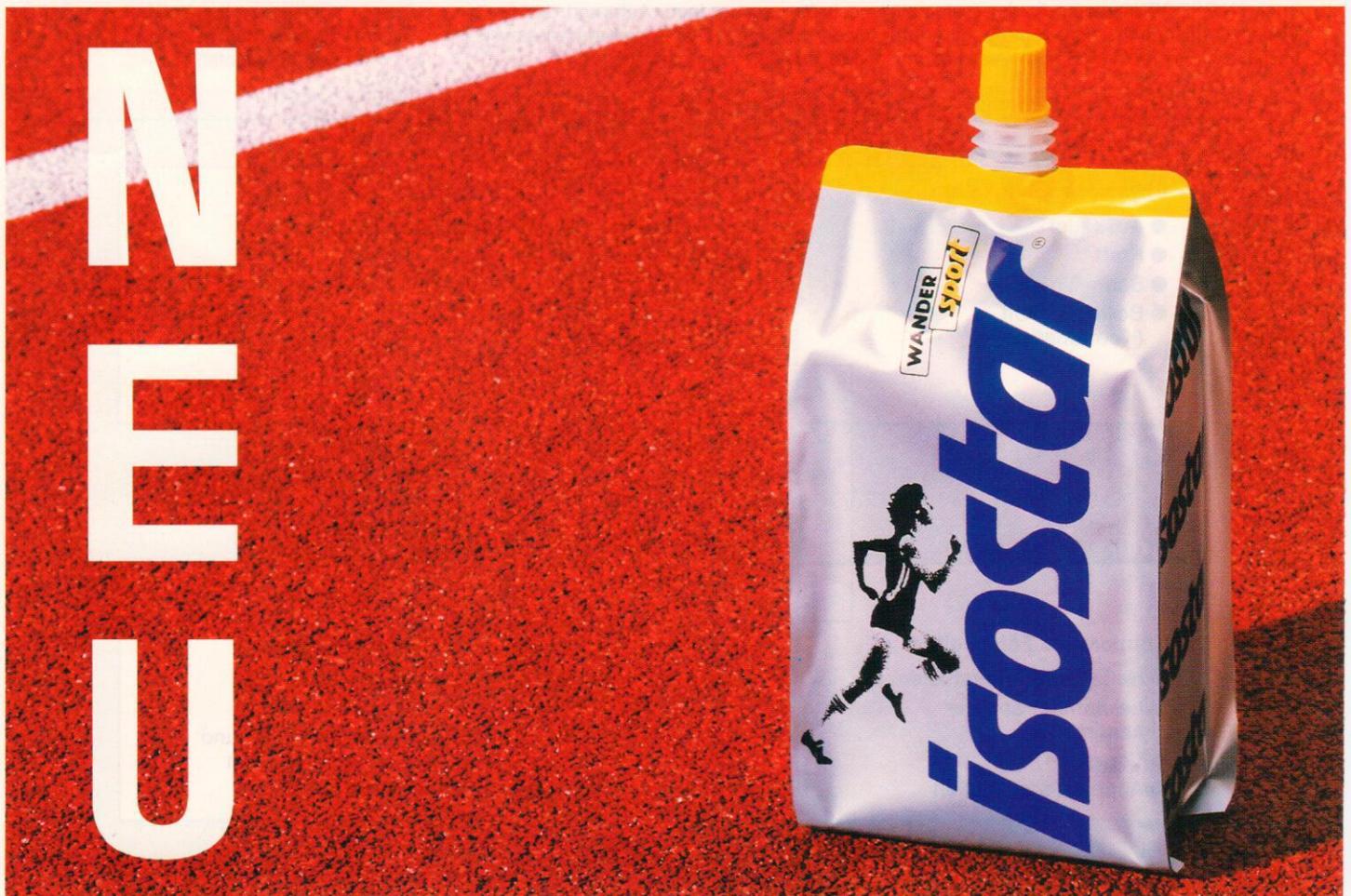
Spezifische kognitive und motorische Fähigkeiten bestimmen vorrangig die taktische Handlungskompetenz im Fußball.

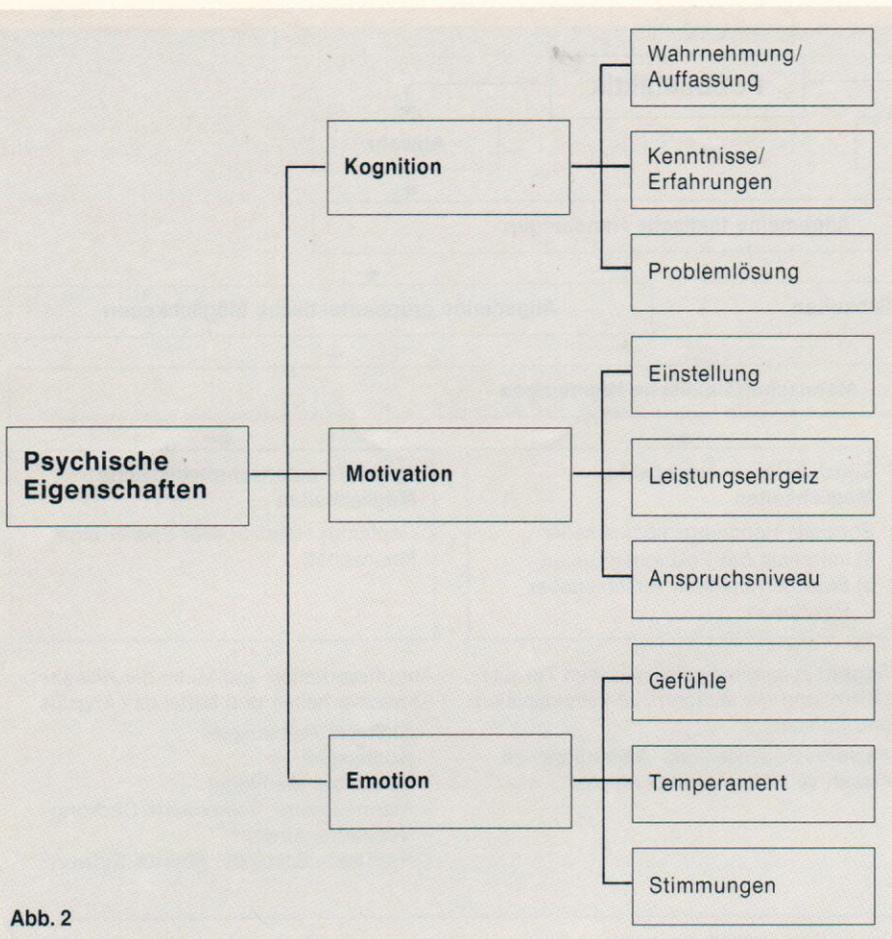
Training und Wettkampf erfordern von den Spielern permanentes Mitdenken, Entscheiden und reflektiertes Handeln. Dazu ist ein hohes Maß an Initiative, Problemlösungsfähigkeit und Kreativität erforderlich.

Technisch-taktische Handlungsfähigkeiten

In der taktischen Handlungsfähigkeit kommen Wissen und Erfahrungen, Denkprozesse und Problemlösungsstrategien zum Ausdruck. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von „Spielintelligenz“. Sie ermöglicht, daß der Spieler Situationen schnell und richtig erkennt, beurteilt und aufgrund seines Wissens, Könnens und seiner Erfahrungen adäquate Entscheidungen trifft und in Spielhandlungen umsetzt.

Das taktische Training zielt dementsprechend darauf ab, die Wahrnehmungs- und Vorstellungsfähigkeit, das Antizipationsvermögen und die Gedächtnisleistungen zu verbessern sowie die schnelle und sichere Beurteilung von wechselnden Situationen und die Auswahl eines erfolgversprechenden Lösungsweges aus einem umfangreichen Handlungsrepertoire weiterzuentwickeln. Unter diesem Gesichtspunkt müssen im Training bei den Spielern Bewußtseinsprozesse initiiert werden, die schnelle, situationsgerechte und vor allem auch flexible Lösungen technisch-taktischer Aufgabenkomplexe erfordern.





Die Fußballtaktik umspannt ein komplexes Handlungsfeld, in dem die positionsabhängigen Handlungen der einzelnen Spieler auf die Ziele und Anforderungen des Wettkampfes ausgerichtet werden. Die **Abb. 3** veranschaulicht in komprimierter Form die Handlungsebenen und Komponenten der Fußballtaktik.

Redaktionshinweis

Zum thematischen Schwerpunkt „Trainingslehre“ bzw. zu einzelnen Teilbereichen sind bisher in „fußballtraining“ u. a. folgende Beiträge erschienen:

- **Gero Bisanz:** Periodisierung des Trainings unter besonderer Berücksichtigung der Vorbereitungsperiode (4 + 5/85).
- **Gero Bisanz:** System und Taktik (9 + 10/85).
- **Claus Binz:** Das Konditionstraining im Fußball (6 + 7/86).
- **Gunnar Gerisch/Erich Rutmöller:** Das Taktiktraining im Junioren- und Amateurbereich (5 + 6/87).
- **Gerhard Bauer:** Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers (7/87).
- **Jürgen Freiwald:** Das Training individueller gestalten (1/88)!
- **Gerhard Zeeb:** Die traditionelle Trainingsplanung überdenken (1/89)!

Isostar Profi Pack: die sportgerechte 0,5-l-Packung.

Isostar gibt es ab sofort auch in einer ganz neuen Verpackung: **Isostar Profi Pack**, die sportgerechte 0,5-l-Packung mit den vielen Vorteilen.

- **Wiederverschließbar** durch den Schraubverschluß, d. h., man kann individuell dosieren, ohne gleich die ganze Packung leeren zu müssen
- **Handlich in der Form**
- **Druckstabil** (bis 80 kg) und damit „sporttaschengerecht“
- **Leicht** durch ein geringes Eigengewicht und daher bequem mitzunehmen beim Sport
- **Moderne Verpackungstechnik** sorgt für eingeschränkte Umweltbelastung



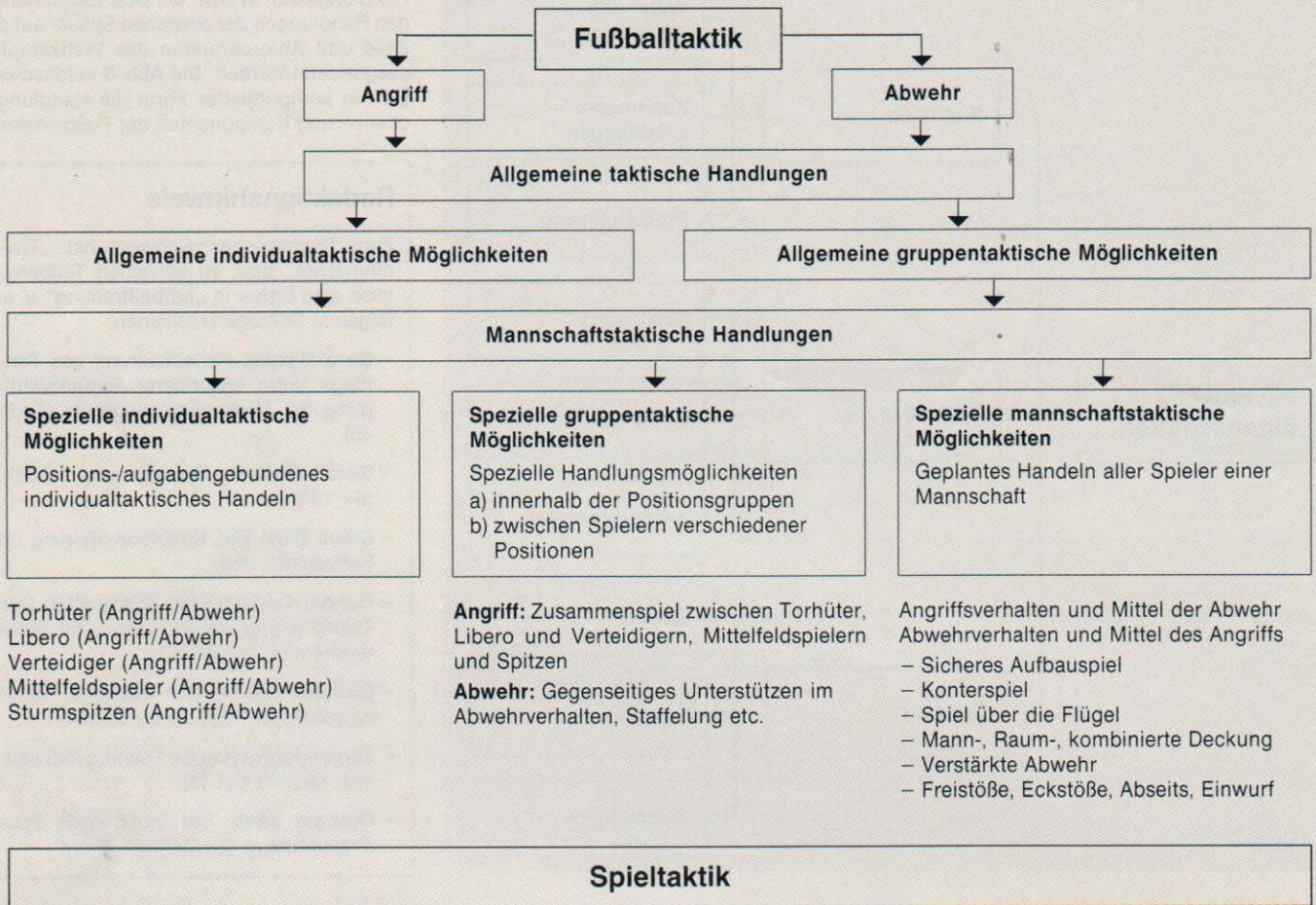
Wiederverschließbar durch Schraubverschluß

Leicht und handlich in der Form, extrem druckstabil

Isostar Profi Pack ist hervorragend geeignet für alle sportlichen Aktivitäten, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken, wie z. B. Tennis, Golf, Mehrkampf, Skilanglauf oder Bergwandern.

Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöcher.

NEU

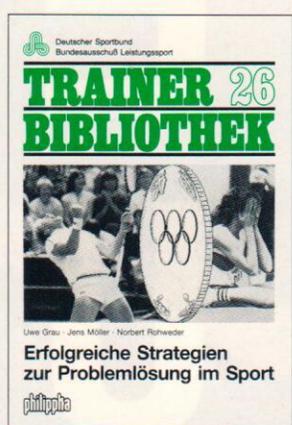


Ausrichtung und Abstimmung der mannschaftstaktischen Handlungen auf das aktuelle Wettspiel unter Berücksichtigung folgender Komponenten:

- Stärken und Schwächen der eigenen Mannschaft, geplante Spielkonzeption
- Spielstärke, Spielkonzeption und personelle Besetzung der gegnerischen Mannschaft
- Äußere Bedingungen (Heim-, Auswärtsspiel)
- Stellenwert des Spiels
- Tabellensituation
- Merkmale des Schiedsrichters
- Verlauf des Spiels (Spielstand)

Abb. 3

Komplexe Probleme – einfache Lösungen:



Ein sportpsychologisches Handbuch für den Traineralltag.

Das Autorenteam spricht schon für sich: Die aus Presseberichten bekannten Sportpsychologen Uwe Grau, Jens Möller und Norbert Rohweder haben mit ihrem „Kieler Beratungsmodell“ in verschiedenen Bereichen des Hochleistungssports bereits Furore gemacht. Jetzt machen sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auch Trainern anderer Leistungsklassen zugänglich. In ihrem Buch veranschaulichen sie anhand von übertragbaren Fallbeispielen aus verschiedenen Sportarten einige unkonventionelle Methoden für den Umgang mit Problemen im Sportalltag:

- Teamwork von Trainer und Psychologen – der runde Tisch
- Reframing – positive Umdeutung von Problemen
- Vorspiel im Kopf – Spiel in der Halle
- Problemlösen durch konstruktive Fragen: „Was wäre, wenn ...?“

135 Seiten mit 40 Abb. und Fotos, kart.

DM 24,80

Philippa
Bestellkarte in der Heftmittel

Physische Fähigkeiten

Unter dem Begriff „physische Fähigkeiten“ fassen wir die Komponenten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie die koordinativen Eigenschaften (Gewandtheit / Geschicklichkeit) zusammen (Abb. 4). Letztere bilden die Basis für die Qualität der technischen Fertigkeiten.

Training der physischen Fähigkeiten

Ausdauer

Ausdauer wird als Ermüdungswiderstandsfähigkeit definiert. Sie wirkt sich zudem in einer schnellen Regenerationsfähigkeit aus. Eine gut ausgebildete Ausdauerleistungsfähigkeit reduziert Leistungsschwankungen im technisch-taktischen Bereich und ermöglicht, daß die Schnelligkeit über den Zeitraum des Wettspiels lange aufrecht erhalten werden kann.

Das Modelle „aerobe Ausdauer“ (Abb. 5) faßt in knapper Form die wesentlichen Trainingsformen zusammen.

Kraft

Fußballspieler benötigen Kraft vor allem bei Antritten, Sprüngen, Schüssen und in Zweikämpfen. Deshalb ist vorrangig die Schnelligkeit auf Basis einer guten Maximalkraft zu trainieren. Entsprechend der dynamischen Bewegungsabläufe im Fußballspiel ist auch das Krafttraining vorwiegend dynamisch zu gestalten.

In den Modellen „Kraft“ (Abb. 6) und „Krafttraining für den Amateurbereich“ (Abb. 7) sind die Wirkungsformen mit dazugehörigen Trainingsanregungen zusammengestellt.

Schnelligkeit

Fußballspieler benötigen neben Antrittsschnelligkeit eine gute Reaktionsfähigkeit und Bewegungsschnelligkeit.

Die Spieler müssen befähigt werden, schnell auf sich verändernde Situationen reagieren

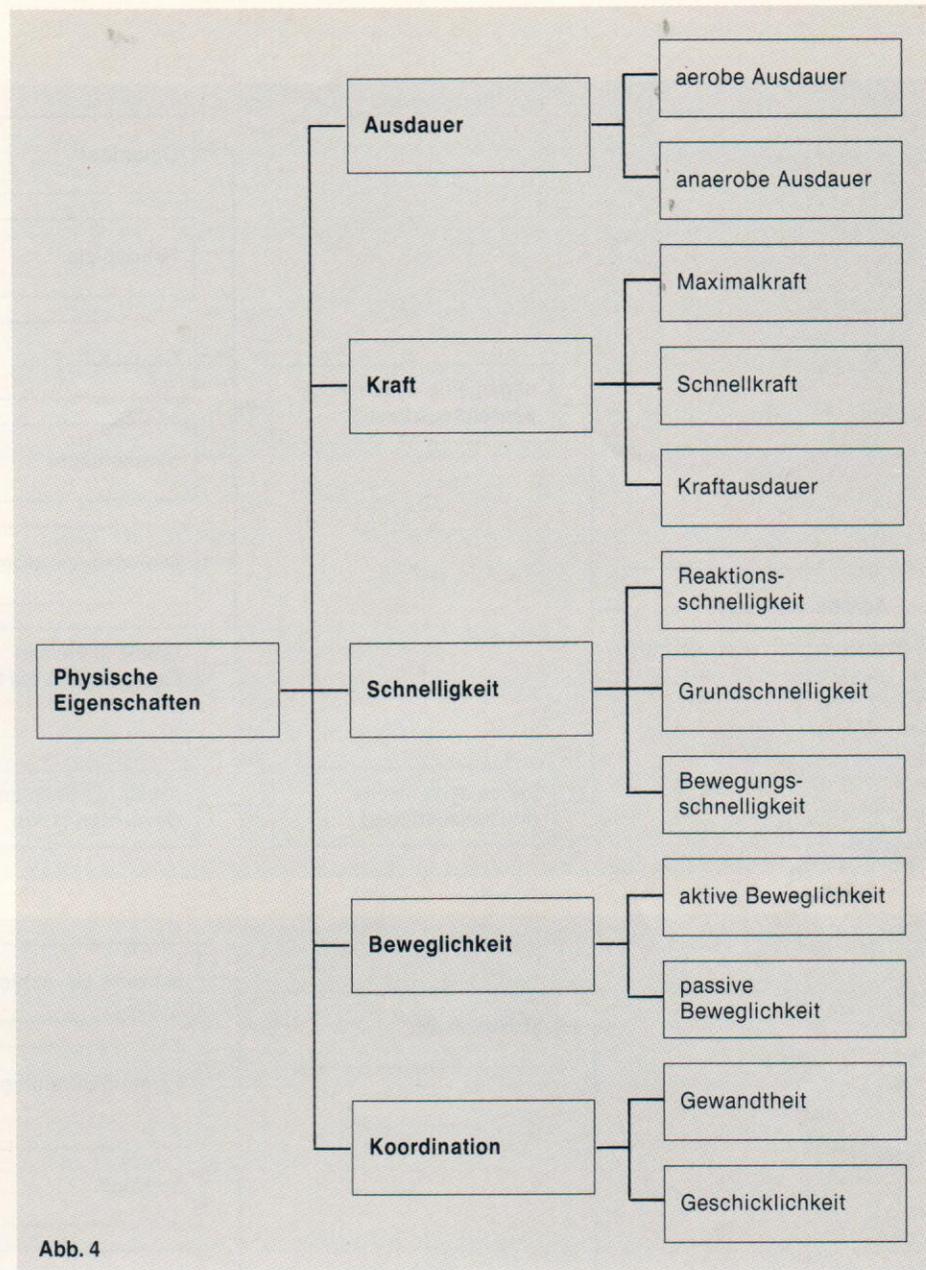


Abb. 4

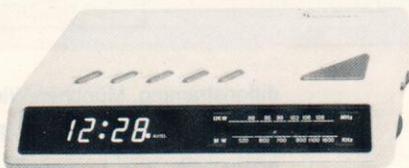
Kundennummer/Absender: 1.14.

Tolle neue Werbeprämien

Gehen Sie auf Punktejagd!

Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen: Mehr als 50 Prämien von unterschiedlichem Wert haben wir als Belohnung ausgewählt, die gemäß unserem Punkt-System (1 Jahres-Abo = 1 Punkt) auf Sie warten.

Machen Sie mit, sammeln Sie Punkte, z. B. für diesen Radio-Wecker (= 3 Punkte)



Diesen „fußballtraining“-Abonnenten habe ich gewonnen

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bezug ab (Heft/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.
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.

Gewünschte Prämie(n): _____

(Datum/Unterschrift)

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

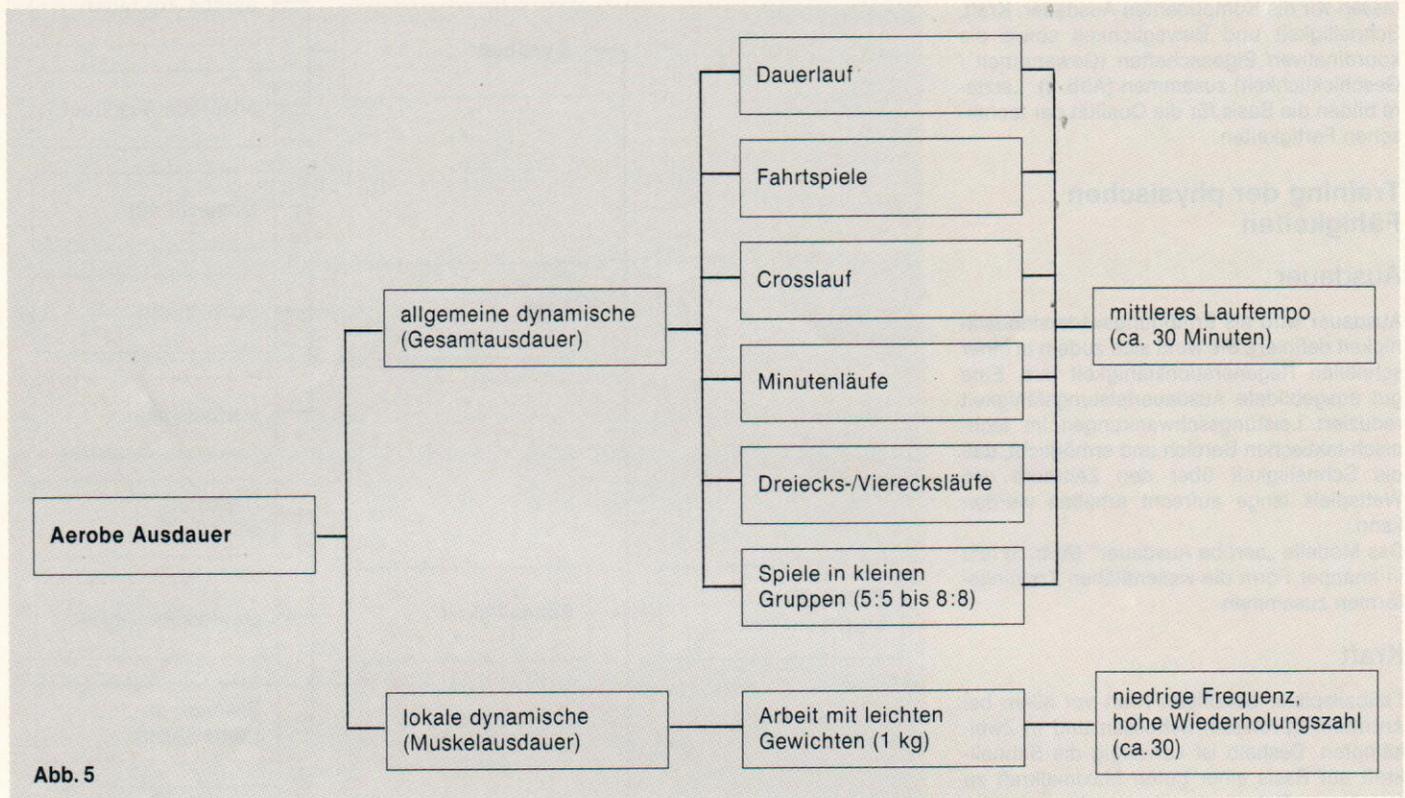


Abb. 5

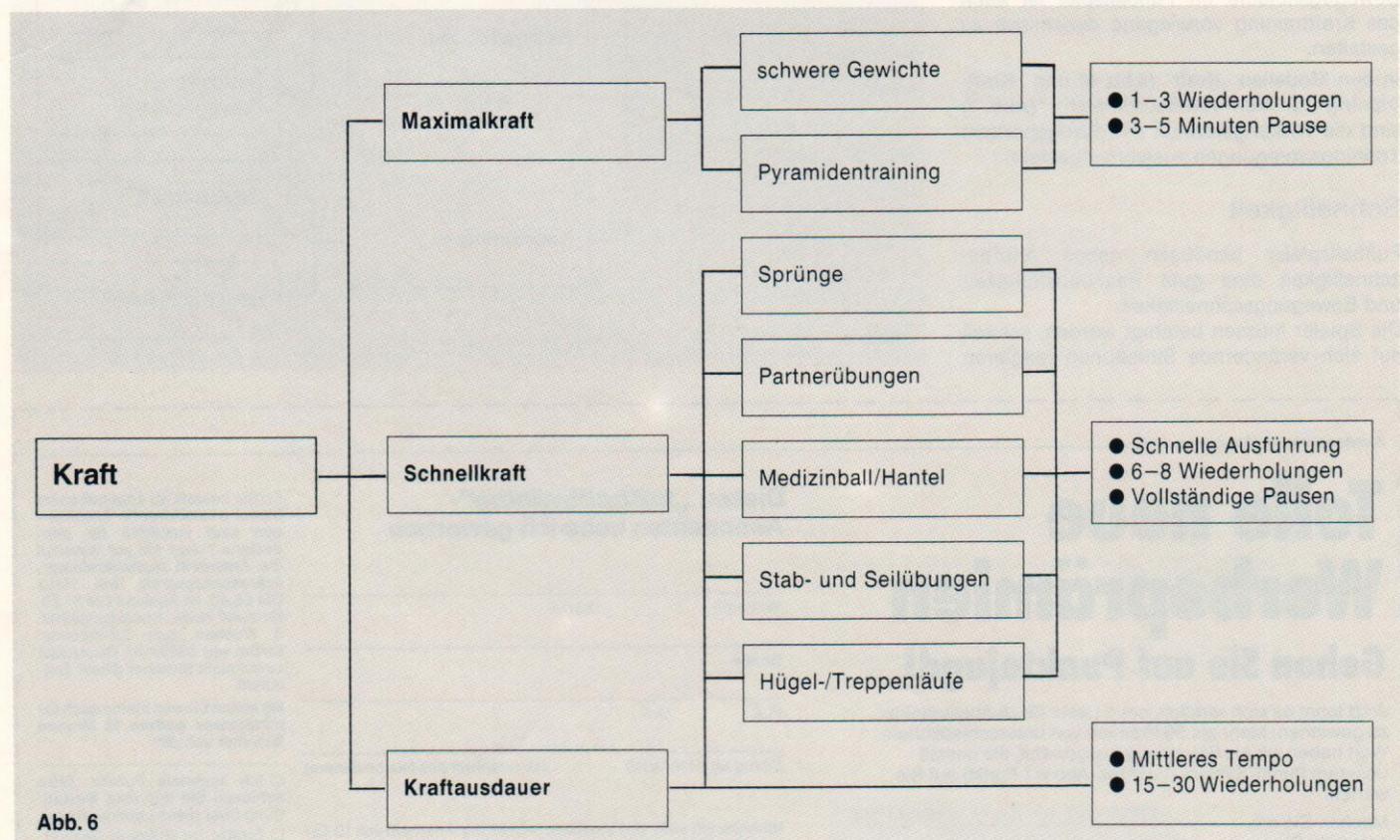


Abb. 6

Literatur

MARTIN, D.: Grundlagen der Trainingslehre. Teil I, Schorndorf 1977.
 HAGEDORN, G.: Training im Mannschaftsspiel. Berlin 1981.

BISANZ, G./GERISCH, G.: Fußball. Reinbek 1988.
 GERISCH, G./RUTEMÖLLER, E.: Leistungsfußball im Blickpunkt. Köln 1989.
 GROSSER/STARISCHKA/ZIMMERMANN: Kon-

ditionstraining. München/Wien/Zürich 1981.
 HARRE, D.: Trainingslehre. Berlin 1981.
 SCHILDGE, E.: Anthropologische Grundlagen. In: Psychologie in Training und Wettkampf. Berlin/München/Frankfurt a. M. 1973.

zu können. Um die erforderliche Explosivität und schnelle Richtungswechsel zu trainieren, sind vorrangig Antritte über 5 bis 10 Meter zu absolvieren.

Trainingsformen und Trainingshinweise sind aus dem Modell „Schnelligkeit“ (Abb. 8) ersichtlich.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit wird vorwiegend mit Hilfe gymnastischer Übungen verbessert. Sie ist Voraussetzung für die optimale Entwicklung der technisch-taktischen Fähigkeiten und beugt zudem Verletzungen vor.

Das Modell „Beweglichkeit“ (Abb. 9) zeigt die beiden Formen der Beweglichkeit mit Trainingshinweisen.

Koordination

Die Koordination des Fußballspielers kommt bei der Ballbehandlung, insbesondere in 1-gegen-1-Situationen, zur Geltung, wie etwa beim Fintieren, beim Torschuß unter Bedrängnis und beim Kopfballduell.

Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

Die Ausschöpfung der Trainingseffizienz setzt voraus, daß die vorliegenden Erkenntnisse und Erfahrungswerte über die Leistungsfaktoren des Wettspiels sowie über die Trainingsvoraussetzungen, Bedingungen und Prozesse durch eine wissenschaftliche Leistungsdiagnostik bestätigt, modifiziert und ergänzt werden.

Eine ausschließlich erfahrungsgelietete Trainingssteuerung auf Grundlage einer weitgehend subjektiven Beurteilung des individuellen Leistungsstandes der Spieler durch den Trainer wird den gehobenen Ansprüchen im Leistungsfußball heute nicht mehr gerecht.

Wettkampfanalysen zur Bestimmung einzelner Leistungsfaktoren im spielspezifischen Beanspruchungsprofil, aus denen objektive Daten hervorgehen, ermöglichen eine bessere Trainingsdifferenzierung und stellen somit eine präzise Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung sicher. Trainings- und Wettspielanalyse bilden wie im Modell (Abb. 10) dargestellt eine Einheit.

Es existiert grundsätzlich Übereinkunft darüber, daß eine weitere Ausschöpfung der Leistungsfähigkeit und eine Verbesserung des Spielniveaus in wesentlich höherem Maße über eine Verbesserung der Trainingsqualität als durch eine Erhöhung der Quantität zu erzielen ist. Voraussetzung dazu ist, daß es gelingt, die leistungsbestimmenden Komponenten im einzelnen zu erfassen und im Zusammenwirken zu analysieren. Dazu ist eine dauerhafte Kooperation zwischen der Spiel- und Trainingspraxis und einer anwendungsorientierten Sportmedizin und Trainingswissenschaft unverzichtbar.

In jüngster Zeit hat sich die sportmedizinische Leistungsdiagnostik im Fußball vorrangig auf die konditionellen Komponenten Ausdauer und Schnelligkeit konzentriert. Beide Faktoren spielen in dem komplexen konditio-

Abb. 7

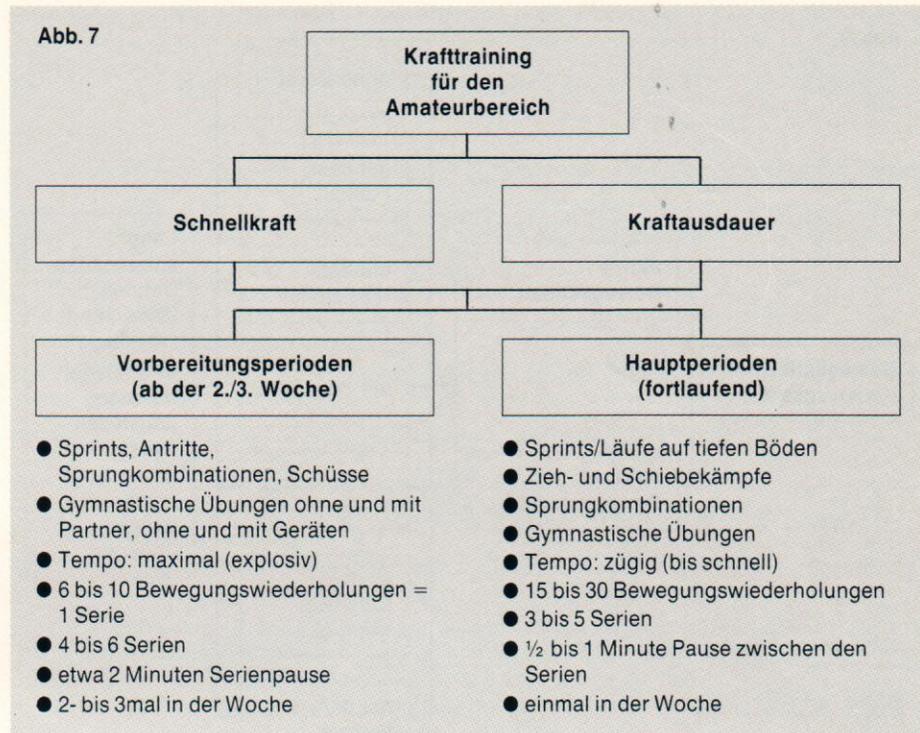


Abb. 8

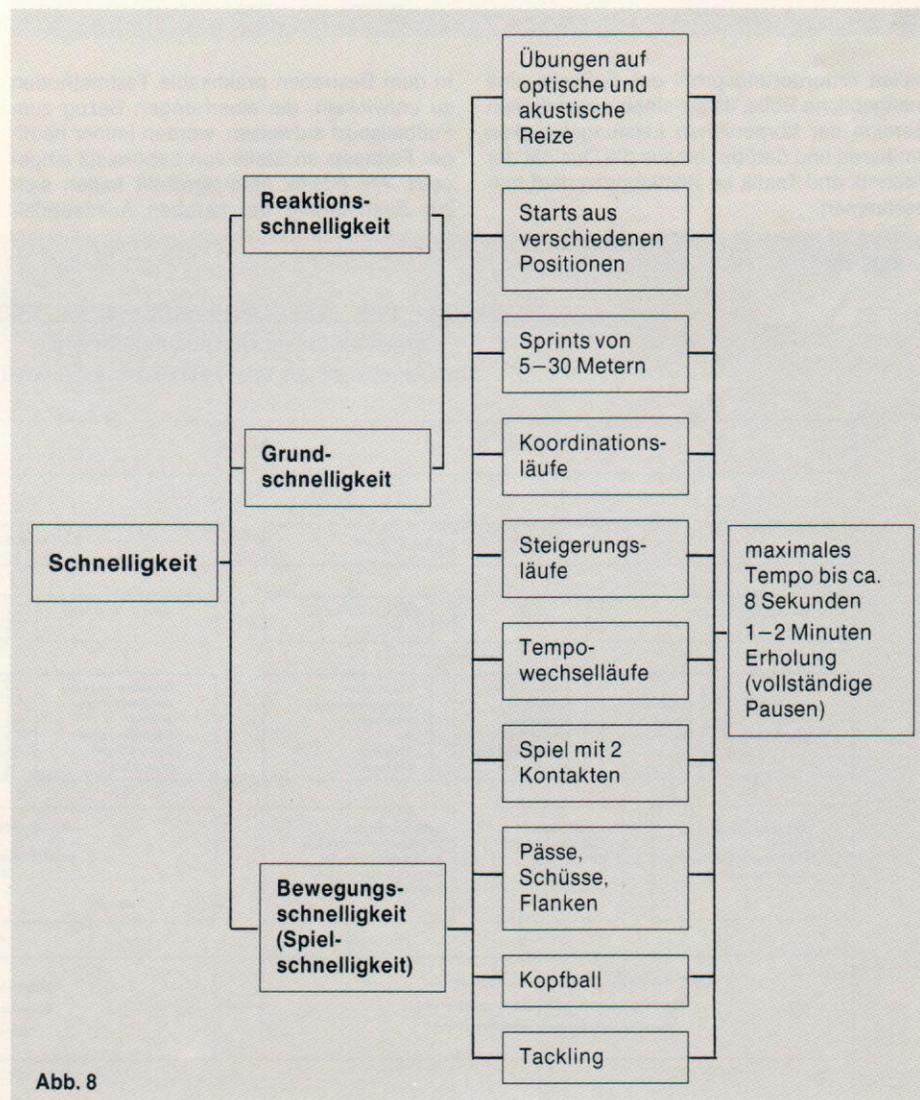
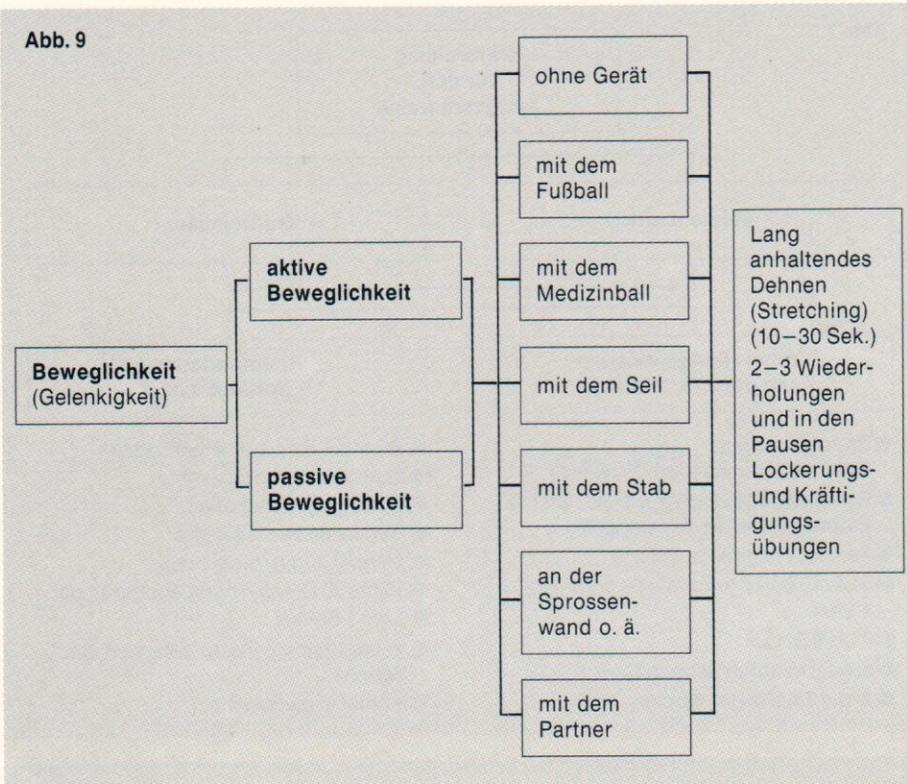


Abb. 9



stungsfähigkeit der sogenannte Feld-Stufen-Test und zur Bestimmung der Schnelligkeit sowie der Regenerationsfähigkeit nach maximalen Kurzzeitbelastungen ein 6 x 20 Meter-Sprinttest mit begleitender Laktatanalyse. Die beiden genannten Testmethoden sind im Vergleich zu dem bislang von Trainern häufig eingesetzten COOPER-Test als auch dem heute stärker in der Diskussion stehenden CONCONI-Test sowohl aussagekräftiger als auch zuverlässiger.

Testverfahren zur spezifischen Bestimmung von Maximal- und Schnellkraft bei Fußballspielern, die intra- und interindividuelle Vergleiche zulassen und eine Trainingssteuerung auf vergleichbarem Niveau ermöglichen, befinden sich bislang noch in einem Entwicklungs- und Erprobungsstadium.

Wir stellen abschließend fest:

Es besteht kein Zweifel darüber, daß Höchstleistungen im Fußball nur unter der Voraussetzung erreicht werden können, daß die Grundlagen dazu durch eine vielseitige körperliche Ausbildung und Spielanregung bereits im Kindes- und frühen Jugendalter gelegt und durch ein kontinuierlich aufbauendes, systematisches Training weiterentwickelt und gefestigt werden. Innerhalb dieses langfristig ausgerichteten Prozesses sind die Trainingsanforderungen, abgestimmt auf die Wettkampfbeanspruchungen, unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen kontinuierlich zu steigern; zu spezifizieren und zu einem kreativen Spielverständnis auszugestalten.

nellen Anforderungsprofil des Fußballs eine maßgebliche Rolle, da sie einen wesentlichen Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit limitieren und darüber hinaus die Qualität der Technik und Taktik im Wettkampfverlauf mitbestimmen.

In dem Bestreben praktikable Testmethoden zu entwickeln, die einen engen Bezug zum Fußballsport aufweisen, werden immer häufiger Feldtests an Stelle von Labortests eingesetzt. Als positiv herausgestellt haben sich zur Bestimmung der aeroben Ausdauerlei-

Abb. 10

TRAININGS- UND WETTKAMPFANALYSE IM FUSSBALL

**STRUKTUR UND BEANSPRUCHUNGSPROFILE
TRAININGSZUSTAND UND WETTKAMPFLEISTUNGEN**

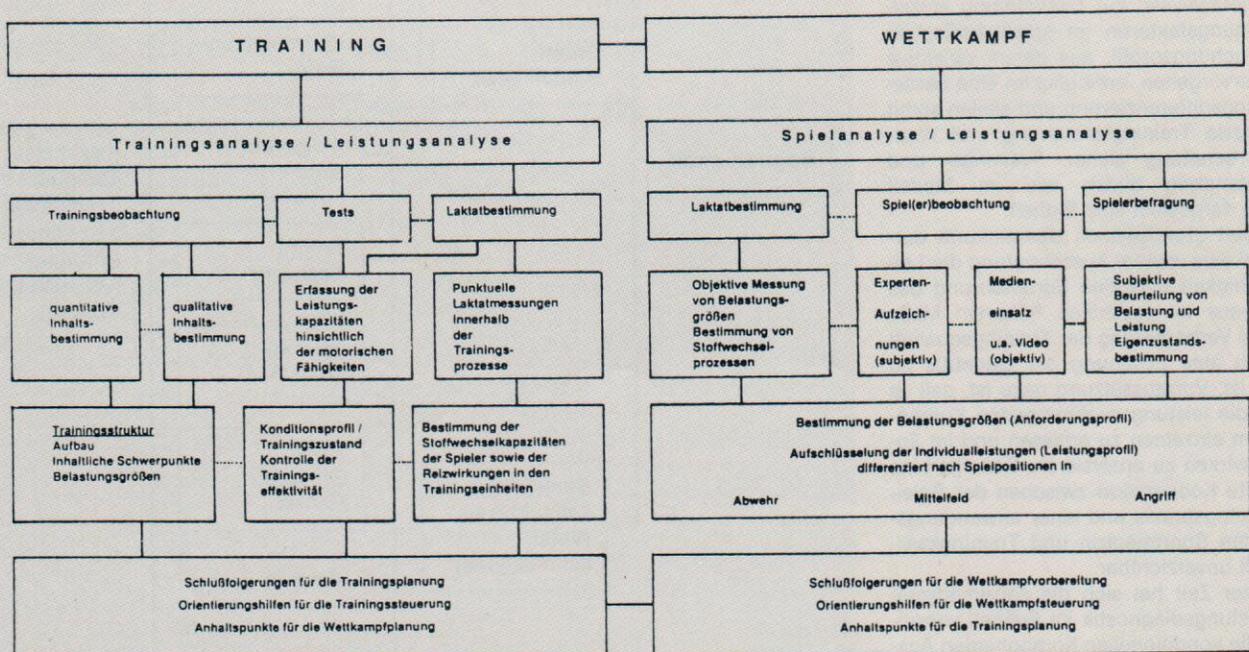




Foto: Frucht

Claus Binz · Ernst Middendorp

Aufsteigen will trainiert sein

Aspekte des Trainings der Oberliga-Meister und Aufsteiger in die 2. Liga (1. Teil)

Arminia Bielefeld fiebert einer für die weitere Vereinszukunft bedeutungsvollen Saisonphase entgegen.
 Der Wiederaufstieg des Traditionsvereins in den Profibereich ist fast schon ein „Muß“.
 Wie bereiten sich Trainer und Mannschaft auf diesen absoluten Saisonhöhepunkt der 2. Bundesliga-Aufstiegsrunde vor?
 Wie erfolgt eine Formsteuerung über eine angemessene Belastungsdosierung?
 Wie wird das technisch-taktische Training aufgrund von Gegnerbeobachtungen abgestimmt?
 Wie wird die extreme Streßsituation und der ungeheure Erfolgsdruck psychologisch reguliert?
 Zunächst wird hier die direkte Vorbereitung auf die Aufstiegsrunde beschrieben.
 Ein Resümee der (hoffentlich erfolgreichen) 2. Bundesliga-Qualifikation folgt in einer der nächsten Ausgaben.

Der Fall der Fälle

Wer aufsteigen will, muß sich zunächst beweisen. Nach diesem Motto hat der DFB den Aufstieg zur 2. Bundesliga organisiert. Die Oberliga-Meister (bzw. der Gruppenzweite der Oberliga Nord) spielen in einer 4wöchigen Runde die 4 Aufsteiger aus. Die terminliche Situation und die sich daraus ergebenden Konsequenzen für das Training werden am Beispiel des Meisters der Oberliga Westfalen, dem DSC Arminia Bielefeld, dargestellt.

Auch wenn erst zu einem späteren Zeitpunkt endgültig feststehen wird, ob die Mannschaft auch aufsteigt, muß sich der Trainer frühzeitig mit der Trainingssituation des Meisters bzw. eines Aufsteigers in die 2. Liga beschäftigen, um für den Fall der Fälle gewappnet zu sein.

Die Ausgangssituation

Die Rück-Serie der Meisterschaft in der Oberliga Westfalen verlief nach der Winterpause von Mitte Februar bis Mai. Neben den Meisterschaftsspielen absolvierte die Mannschaft in dieser Zeit 5 Pokalspiele. Im Anschluß an den letzten Spieltag der Meisterschaft folgt die 4wöchige Aufstiegsrunde mit Spielen am Mittwoch und am Wochenende. Da die Aufstiegsgruppe Nord aus 5 Mannschaften besteht, hat jede Mannschaft 8 Spiele in 4 Wochen zu absolvieren. Nach Abschluß der Aufstiegsrunde bleiben den Aufsteigern 5 Wochen bis zum Beginn der 2. Bundesliga-Saison.

Da die Aufstiegsrunde ohne Pause direkt der Meisterschaftsserie folgt, besteht lediglich die Möglichkeit, innerhalb der letzten Wochen der Oberliga-Runde eine spezielle Aufstiegsrundenvorbereitung durchzuführen. Da eine solche Vorbereitung mit erhöhten Trainingsbelastungen verbunden ist, kommt sie nur dann in Frage, wenn die Meisterschaft frühzeitig gesichert ist.

Die physisch und auch psychisch höchstbelastende Aufstiegsrunde mit einem „englischen Spielrhythmus“, ist eine Saisonphase, für die die Kondition der Spieler, insbesondere die Regenerationsfähigkeit und damit die aerobe Ausdauer, von besonderer Bedeutung ist. Die Intensität dieser Wettkampfphase macht anschließend eine gründliche Regeneration erforderlich, bevor die Vorbereitung auf die 2. Liga-Saison beginnen kann.

Das Training in der Vorbereitungsphase – einige Grundsätze

Durch die Termingestaltung verschärft sich für die Aufsteiger zur 2. Bundesliga das grundsätzlich im Fußball sowieso schon existierende Problem einer effektiven Vorbereitung auf die Spielserie.

Wie in den meisten anderen Sportspielen auch, steht im Fußball einer langen Wettkampfphase eine kurze Vorbereitungsphase gegenüber. In den Individualsportarten (etwa Schwimmen, Leichtathletik) bereiten sich die Sportler z.B. durch eine 4monatige Vorbereitungsphase auf eine 6wöchige Wettkampfphase vor. Im Fußball dagegen soll eine 4- bis 6wöchige Vorbereitung für eine Wettspielsaison von bis zu 5 Monaten ausreichen.

Die Kürze der Vorbereitungsphase im Gegensatz zur Länge der Wettkampfphase erschwert vor allem das Konditionstraining. Untersuchungen (z.B. BINZ/WELZEL: In: ft 7 (1987), 8) haben gezeigt, daß durch eine Vorbereitungsphase von 4 Wochen, in der der Trainingsschwerpunkt im konditionellen Bereich liegt, die wichtigsten konditionellen Fähigkeiten deutlich gesteigert werden können.

Diese Trainingseffekte sind jedoch nur dann zu erreichen, wenn die **typischen Fehler der Vorbereitungsphase** vermieden werden, als da sind:

- Die Vorbereitungsphase wird zum „Übertraining“, indem zu viele Trainingseinheiten durchgeführt werden, so daß der Körper trainingsphysiologisch nicht mehr positiv reagieren kann.
- Durch zu hartes (intensives) Training werden die Spieler überwiegend anaerob belastet, was positive Trainingseffekte für die aerobe Ausdauer und die Schnelligkeit verhindert.
- Es wird versucht, alle leistungsbestimmenden Faktoren des Fußballspiels in der Vorbereitungsphase hineinzupacken und auszubilden; es fehlt damit an einer unbedingt erforderlichen Schwerpunktsetzung, die erst eine deutliche Steigerung der Leistungsfähigkeit bringt.

Sonntag, 22. 4. 1990 Montag, 23. 4. 1990 Dienstag, 24. 4. 1990 Mittwoch, 25. 4. 1990	aerobe Ausdauer aerobe Ausdauer (Test) Pokalspiel gegen Landesligisten aerobe Ausdauer
Donnerstag, 26. 4. 1990 Freitag, 27. 4. 1990 Samstag, 28. 4. 1990 Sonntag, 29. 4. 1990	Technik – Taktik Technik – Taktik frei ● Technik – Taktik ● Punktspiel
Montag, 30. 4. 1990 Dienstag, 1. 5. 1990 Mittwoch, 2. 5. 1990	aerobe Ausdauer Pokalspiel gegen Oberligisten aerobe Ausdauer
Donnerstag, 3. 5. 1990 Freitag, 4. 5. 1990 Samstag, 5. 5. 1990 Sonntag, 6. 5. 1990	Technik – Taktik frei frei ● Technik – Taktik ● Punktspiel
Montag, 7. 5. 1990 Dienstag, 8. 5. 1990 Mittwoch, 9. 5. 1990	aerobe Ausdauer aerobe Ausdauer aerobe Ausdauer
Donnerstag, 10. 5. 1990 Freitag, 11. 5. 1990 Samstag, 12. 5. 1990 Sonntag, 13. 5. 1990 Montag, 14. 5. 1990 Dienstag, 15. 5. 1990 Mittwoch, 16. 5. 1990	Technik – Taktik frei Punktspiel aktive Regeneration aktive Regeneration frei 1. Spiel Aufstiegsrunde in Berlin

Tab. 1: Die Ausdauerblöcke in der Vorbereitung auf die Aufstiegsrunde

Vorbereitung auf die Aufstiegsrunde

Der DSC Arminia Bielefeld stand bereits 3 Spieltage vor Ende der Serie als Meister fest. Es blieben somit 3 Wochen, in denen die Spieler ohne Rücksicht auf die Spielleistung in den 3 verbleibenden Meisterschaftsspielen auf die Aufstiegsrunde vorbereitet werden konnten. Innerhalb einer solchen kurzfristigen Formsteuerung über einen Mikrozyklus (vgl. FREIWALD: In: ft 8 (1988), 3) kommt einer situationsgerechten Schwerpunktsetzung besondere Bedeutung zu. In dieser Situation ergeben sich **3 Schwerpunkte für die kurzfristige Vorbereitung auf die Aufstiegsrunde:**

Die Regenerationsfähigkeit

Die Wettkampfdichte und zeitliche Länge der 2. Saisonhälfte sowie das gedrängte Spiele-Programm der Aufstiegsrunde (8 Spiele in 4 Wochen) lassen die Regenerationsfähigkeit als leistungsbestimmenden konditionellen Faktor erscheinen. Je besser die Regenerationsfähigkeit der Spieler entwickelt ist, umso schneller erholen sie sich von den Belastungen des vorausgegangenen Spiels, umso länger sind sie während des Spiels in der Lage, die eigenen technischen Fertigkeiten und das läuferische Vermögen zu zeigen und einzubringen sowie die taktischen Aufgaben zu erfüllen. Die Regenerationsfähigkeit wird durch die aerobe Ausdauerleistung bestimmt (BINZ: In: ft 2 (1984), 3+4 (1986)). Dementsprechend wurde versucht, in dem Mikrozyklus der Vorbereitung auf die Aufstiegsrunde die aerobe Ausdauer zu verbessern. Da die hierfür vorhandene Zeit nur kurz war, wurde die Methode des "Blocktrainings" angewendet. Danach werden in mehreren aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten Ausdauertrainingsreize gesetzt. Anschließend folgt eine Phase mehrerer Trainingseinheiten ohne Ausdauertraining. Die Spiele, die in dieser Zeit zu absolvieren waren, wurden als Ausdauertrainingsreiz eingeplant. Am Ende eines „Ausdauerblocks“ sind die Spieler durch die Häufung der gleichartigen Belastungen stark ermüdet, so daß unbedingt eine ausdauerbelastungs-freie Phase mit schonenden regenerativen Trainingseinheiten

Dehnen und Kräftigen

Die neue Kartotheken-Reihe

Gehört auch für Sie **Stretching** zu den wichtigsten Techniken des Aufwärmens – zumindest in der Theorie? Aber fällt Ihnen die Umsetzung dieser theoretischen Erkenntnis vielleicht schwer, weil Sie einfach nicht genügend Übungen und ihre Zielrichtungen kennen? Mangelnde Kenntnisse über Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten von Stretching führen oft dazu, daß im Training diese Übungsform nur sporadisch oder unter Verwendung immer derselben Übungen eingesetzt wird.

Die **Kartothek 1 „Gut und richtig dehnen“** der neuen Reihe „Dehnen und Kräftigen“ sorgt durch umfangreiches Übungsmaterial, das von Trainern, aber auch von Aktiven zum Eigentraining verwendet werden kann, für die Lösung dieser Probleme. Dabei erleichtert das **Karteikartensystem** (Sammlung von Einzelkarten, die je nach Bedarf zu individuellen Stretching-Programmen zusammengestellt und zum Training mitgenommen werden können) die Trainingsvorbereitung.

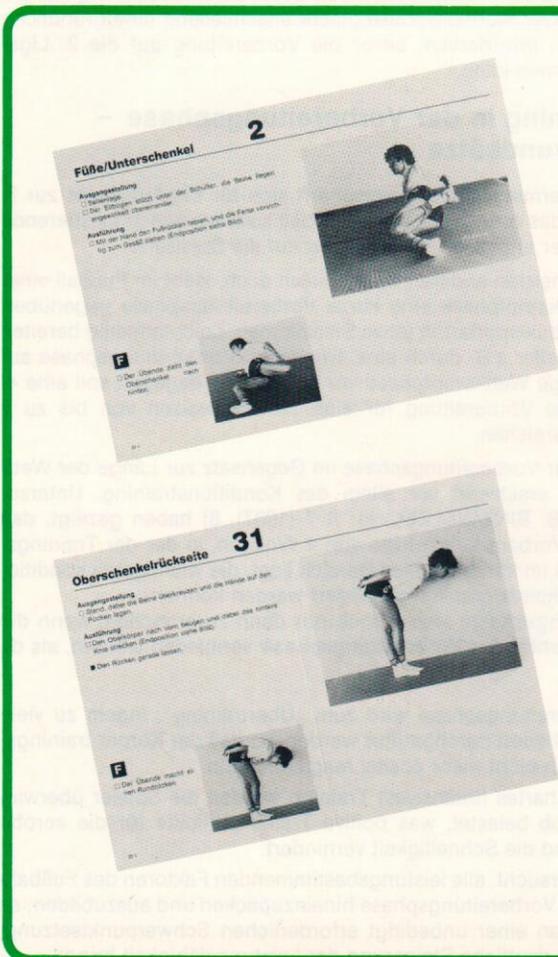
„Gut und richtig dehnen“ enthält insgesamt 89(!) Karteikarten, **jeweils mit einem großen Foto von der richtigen Übungsdurchführung und einem kleinen „Fehlerfoto“** (s. Abb. links). Beschrieben werden Dehnübungen für Füße, Unter- und Oberschenkel, Hüfte, Rumpf, Schulter/Hals und Arme.

Es folgen in dieser Reihe:

- Kartothek 2 **Vielseitige Kräftigung ohne Gerät**
- Kartothek 3 **Allgemeines Krafttraining mit Geräten**

Preis je Kartothek (m. Karteikasten u. Begleitheft)
DM 29,80

philippa
Bestellkarte in
der Heftmitte!



sowie zusätzlichen Regenerationsangeboten (Sauna, Bäder, Massagen) folgen muß.

Zu Beginn des Mikrozyklus wurde ein schon mehrfach durchgeführter **Ausdauerstest** wiederholt (Stufentest mit Laklat-Bestimmung), um die Trainingsbelastungen entsprechend der aktuellen Leistungsfähigkeit dosieren zu können.

Technisch-taktisches Training

In der Aufstiegsrunde trifft die Mannschaft auf Gegner, gegen die sie vorher noch nicht gespielt hat. Da es sich hierbei um die Meister (bzw. den Vizemeister Nord) verschiedener Oberligen handelt, ist damit zu rechnen, daß in jedem Spiel 2 etwa gleichstarke Mannschaften aufeinander treffen. Aus beiden Gründen kommt der **Abstimmung der Spielkonzeption** auf die jeweilige gegnerische Mannschaft auf der Grundlage entsprechender Gegnerbeobachtungen eine große Bedeutung zu.

Die Zeit zwischen den Aufstiegsrundenspielen, die in der Regel 3 Tage beträgt, ist so kurz, daß das spezifische, auf die Gegner der Aufstiegsrunde gerichtete technisch-taktische Training schon in dem Vorbereitungs-Mikrozyklus zu beginnen hat.

Psychologische Vorbereitung der Mannschaft

Die Aufstiegsrunde stellt für die Spieler eine hohe psychische Belastung dar: Das Wissen, gegen starke Gegner zu spielen, die Erwartungshaltung des Vereins und der Zuschauer, das Medieninteresse und die eigenen „Lizenzspielerwünsche“ erzeugen einen starken Erfolgsdruck, der als „psychische Hyperaktivierung“ die Leistungsfähigkeit lähmen kann.

Der Trainer hat somit die Aufgabe, seinen Spielern eine „gesunde“ Motivation zu vermitteln. Die Verschiedenartigkeit der Spielerpersön-

lichkeiten innerhalb einer Mannschaft läßt es angeraten erscheinen, die Motivationsgespräche als Einzelgespräche zu führen. Der entsprechende Zeitbedarf macht auch in diesem leistungsfördernden Bereich ein frühzeitiges Beginnen vor Start der Aufstiegsrunde notwendig.

Das Training während der Aufstiegsrunde

Bei der Aufstiegsrunde findet alle 3 bis 4 Tage ein Spiel statt. Vorausgesetzt, daß die Spieler in jeder Begegnung volle Leistung bringen müssen, d.h. sich körperlich ausbelasten, so ist von einer notwendigen Erholungszeit von 18 bis 72 Stunden auszugehen. So lange dauert es, bis die Abfallprodukte abtransportiert und die verbrauchten Energievorräte (vor allem Kohlenhydrate) wieder aufgefüllt sind. In der Regenerationsphase dürfen keine gleichartigen Belastungen absolviert werden, wenn die Leistungsfähigkeit möglichst schnell wiederhergestellt werden soll. Die Erholung kann allerdings durch aktive Regenerationsinitiativen wie z.B. ein 20- bis 30minütiger langsamer Dauerlauf, Gymnastik, Sauna, Entmüdbungsbäder, Kneipp'sche Anwendungen, Massage sowie eine Wirkstoff- und Kohlenhydratsubstitution beschleunigt werden. Neben solchen regenerativen Aspekten besteht das Training aus technisch-taktischen Übungsformen zur Vorbereitung auf den nächsten Gegner.

Neben der Wettkampfdichte fordert auch der höhere Zeitaufwand, u.a. durch die längere Anreise bei Auswärtsspielen, soziale Hilfestellungen. Damit die berufstätigen Spieler sich ausreichend auf die Spiele vorbereiten können und die unmittelbare Regeneration nicht beeinträchtigt wird, sorgt der Verein für eine berufliche Freistellung für die gesamte Zeit der Aufstiegsrunde bzw. zumindest für den Spieltag und den folgenden Tag.

Trainingseinheit vom 22. 4. 1990

Aufwärmen (25 Minuten)

Laufform (10 Minuten)

Umkehrlauf (Abb. 1):

Die Spieler laufen in 2 Leistungsgruppen (Sprinter- und Ausdauergruppen) um das Spielfeld. Dabei merken sie sich die Zahl der umlaufenen Eckpunkte. Nach 5 Minuten fordert der Trainer die beiden Spielergruppen auf, nun in entgegengesetzter Richtung zurückzulaufen.

Die Gruppen haben die Aufgabe, auf dem Rückweg möglichst das gleiche Tempo zu laufen wie auf dem Hinweg.

Gymnastikprogramm (15 Minuten)

Zur Beweglichkeitsschulung und insbesondere Verletzungsvorbeugung ist gerade in dieser Saisonphase ein sportartspezifisches, abwechslungsreiches, konsequentes und funktionelles Dehnprogramm erforderlich.

Hauptteil (70 Minuten)

Gruppentaktik Defensivverhalten (30 Minuten)

Mit abgestimmten Spiel- und Übungsformen werden im gruppentaktischen Bereich die Interaktionen innerhalb einzelner Positionen in der Defensive geschult.

Dabei werden Spielsituationen mit

- Abwehrspieler in der Unterzahl
- Abwehrspieler in der Gleichzahl
- Abwehrspieler in der Überzahl

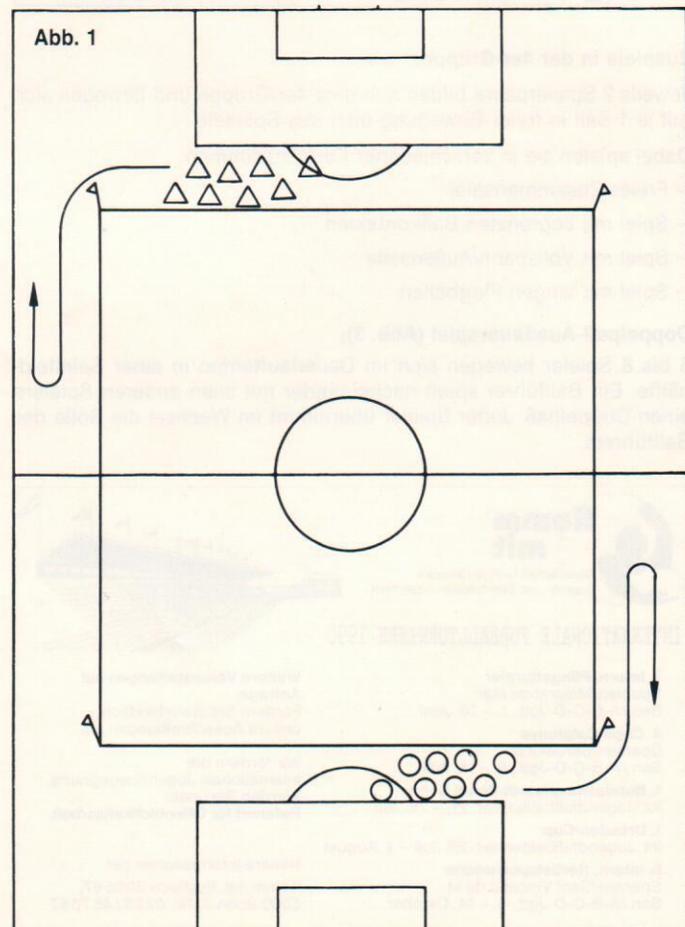
hergestellt und trainiert.

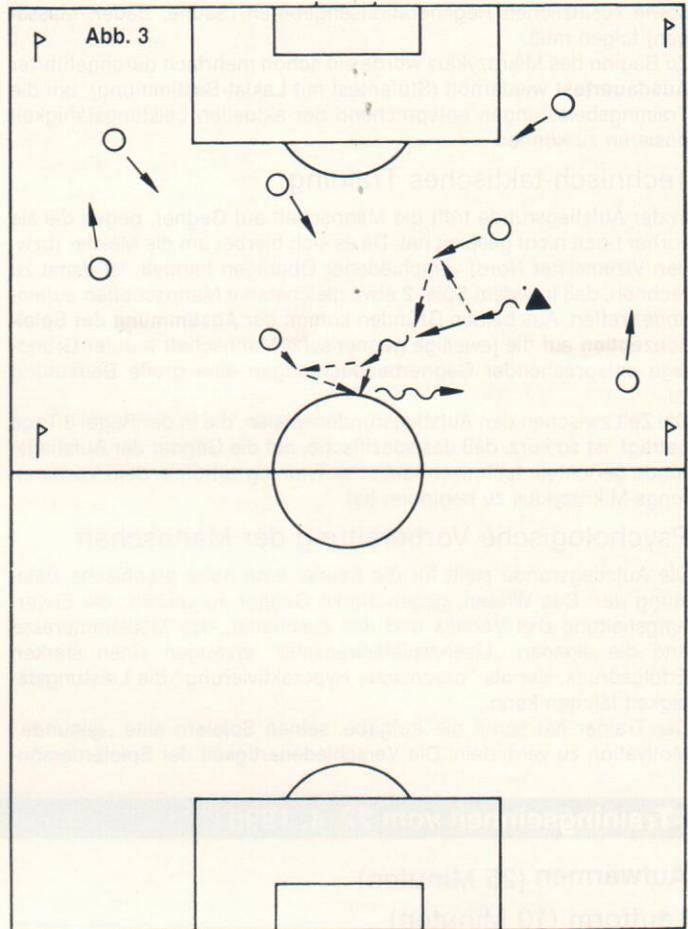
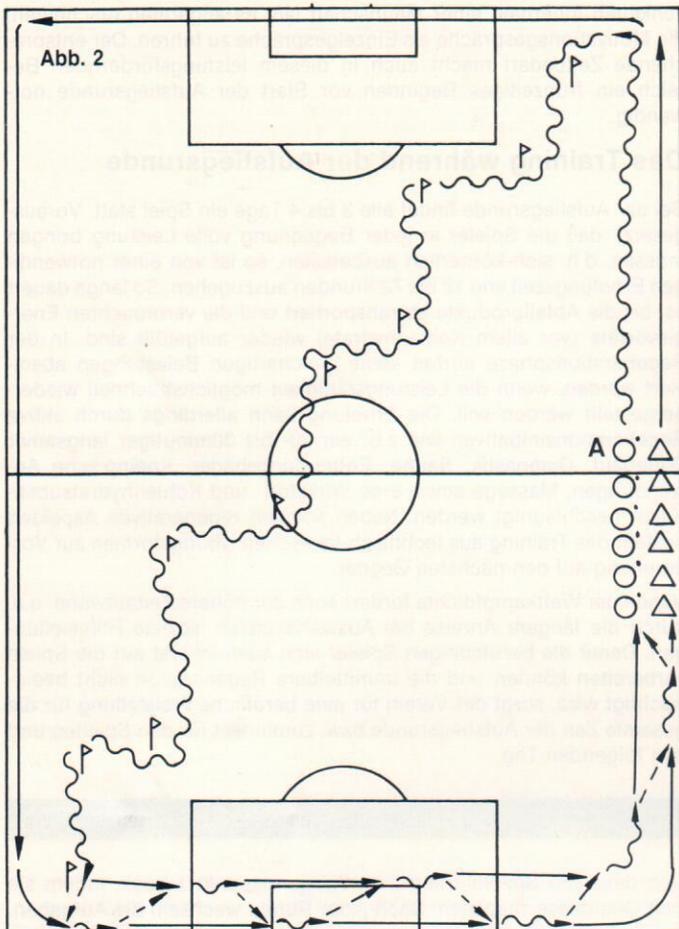
Aerobes Ausdauertraining (40 Minuten)

Partnerlauf mit Slalomdribbling über die Diagonale (Abb. 2):

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

sich dann am Spielfeldrand zum Ausgangspunkt zurück, indem sie sich Querpässe zuspielen. Nach jeder Runde wechseln die Aufgaben.





Zuspiele in der 4er-Gruppe:

Jeweils 2 Spielerpaare bilden nun eine 4er-Gruppe und bewegen sich mit je 1 Ball in freier-Bewegung über das Spielfeld.

Dabei spielen sie in verschiedener Form zusammen:

- Freies Zusammenspiel
- Spiel mit begrenzten Ballkontakten
- Spiel mit Vollspann/Außenseite
- Spiel mit langen Flugbällen

Doppelpaß-Ausdauerspiel (Abb. 3):

6 bis 8 Spieler bewegen sich im Dauerlauftempo in einer Spielfeldhälfte. Ein Ballführer spielt nacheinander mit allen anderen Spielern einen Doppelpaß. Jeder Spieler übernimmt im Wechsel die Rolle des Ballführers.

Variation:

Das Spiel wird mit 2 Bällen, also auch mit 2 Spielern, die gleichzeitig Doppelpässe spielen, durchgeführt.

Hinweis:

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

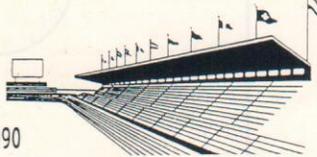
Abschlußspiel (10 Minuten)

Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarte auf verkleinertem Spielfeld

Nach dem Abschlußspiel werden noch einige Dehnübungen abgeschlossen (5 Minuten). Gerade in dieser Saisonphase ist ein gründliches Ausdehnen der beanspruchten Muskulatur wichtig.



Komm mit
Gesellschaft für Internationale
Jugend- und Sportbegegnungen mbH



INTERNATIONALE FUßBALLTURNIERE 1990

7. Intern. Pfingstturnier
Spanien/Malgrat de Mar
Sen./A-B-C-D-Jgd., 1. - 10. Juni

4. Copa Catalunya
Spanien/Barcelona
Sen./A-B-C-D-Jgd., 6. - 15. Juli

1. Bundeshauptstadt-Pokal Bonn
Int. Jugendfußballturnier, 21. - 28. Juli

1. Dresden-Cup
Int. Jugendfußballturnier, 28. Juli - 4. August

6. Intern. Herbstsportwoche
Spanien/Sant Vincenc de M.
Sen./A-B-C-D-Jgd., 5. - 14. Oktober

Weitere Veranstaltungen auf Anfrage.
Fordern Sie unverbindlich unsere Ausschreibungen an.

Wir fördern die Internationale Jugendbegegnung. Werden Sie unser **Referent für Öffentlichkeitsarbeit.**

Nähere Informationen bei
Komm mit, Postfach 30 05 67,
5300 Bonn 3, Tel. 02 28 / 46 70 67



Wir sind dabei:

Besuchen Sie uns an unserem **Stand D 06.**

Wir informieren Sie gerne über Neues und Bewährtes zum Thema Sport aus unserem vielseitigen Zeitschriften-, Buch- und Kartotheken-Programm.

Philippka-Verlag
Postfach 6540
4400 Münster

Frankfurt,
9. - 14. Juni 1990
Öffnungszeiten:
9 - 18 Uhr



Foto: Horstmüller

Stefan Lottermann

Konditionstraining mit Spielformen

Haben Trainer und Spieler bisher viel zu viel Energie quasi „umsonst“ investiert? Die selbstaufgelegten Strapazen eines isolierten Trainings der Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer bringen nicht die fußballspezifisch wirklich erforderlichen Leistungsfortschritte. Der hier vorgestellte Neuansatz für das „Konditionstraining“ (besser: für das fußballspezifische Training mit der Betonung konditioneller Aspekte) bietet eine effektivere (und motivierendere) Alternative. Darüber hinaus bringt er speziell für den Saisonabschnitt der Sommervorbereitung vielfältige Vorteile mit sich.

Kondition im Fußball – traditionelle Vorstellungen

Seit den Anfängen des Fußballtrainings absolvieren Fußballer aufwendige Sprintprogramme, laufen stundenlang durch den Wald, bringen ungezählte 50- bis 400-Meter-Läufe hinter sich, stemmen in Krafräumen tonnenweise Gewichte und trainieren mit Medizinball und Sprungseil, weil viele Trainer der Auffassung sind, daß dies innerhalb eines auf das Fußballspiel oder eine Fußballsaison vorbereitenden Konditionstrainings einfach notwendig sei.

Die hängt viel mit den nachfolgenden **Einschätzungen zum „Konditionstraining ohne Ball“** zusammen, wie sie häufig zu lesen und zu hören sind:

- Kondition ist der entscheidende Grundstein für Technik und Taktik im Fußball.
- Kondition kann „richtig“ nur ohne Ball trainiert werden.
- Kondition im Fußball ist meßbar, das heißt, die Leistung eines jeden Spielers läßt sich mittels einer Stoppuhr überprüfen und bewerten.
- Konditionstraining läßt sich unproblematisch organisieren und kontrollieren.
- Konditionstraining „richtig“ – also „ohne Ball“ – durchgeführt, macht die Spieler **maximal** schnell **und** ausdauernd.
- Konditionstraining ist bei entsprechender Gestaltung ein gutes Mittel, Spieler physisch und psychisch unter Druck zu setzen.
- Konditionstraining ist die „Arbeit“, Technik- und Taktiktraining das „Vergnügen“ des Fußballers.

Auch herrscht in puncto Kondition das Trainingsverständnis vor, man könne einen Fußballer

- schneller machen, indem man den Spieler wie einen Sprinter trainiert;
- ausdauernder machen, indem man den Spieler wie einen Langläufer trainiert;
- schnelligkeitsausdauernder machen, indem man den Spieler wie einen Mittelstreckler trainiert;
- kräftiger machen, indem man den Spieler wie einen Gewichtheber trainiert und
- beweglicher machen, indem man den Spieler wie einen Turner trainiert.

Dieser Beitrag versucht, dem bisherigen, auf einigen Fehleinschätzungen basierenden Verständnis speziell von „Kondition und Konditionstraining im Fußball“ einen neuen Ansatz entgegenzustellen.

Worauf zielt Training ab?

Training im Fußball zielt darauf ab, die Leistung eines jeden Spielers sowie die gesamte Mannschaftsleistung zu verbessern und auf höchstem erreichbaren Niveau zu stabilisieren. Die **Inhalte des Trainings** leiten sich direkt aus der Struktur des Spiels und den Anforderungen an die Spieler ab. Die **Trainingsgestaltung** orientiert sich an bestimmten Prinzipien bzw. Gesetzmäßigkeiten, die überhaupt erst einen Leistungsgewinn ermöglichen. In **Trainingsformen** fließen Inhalte und Prinzipien sowie Teilziele des Trainings zusammen. Die **Periodisierung des Trainings** dient der Einordnung unterschiedlicher Trainingsziele in (saisonbezogene) **Trainingspläne**.

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

Doch wie sind „Fußball-Lehren“ in ihrer Aussagekraft einzuordnen, die die Anforderungen des Spiels und dessen Strukturen den Aussagen der „Allgemeinen Trainingslehre“ unterordnen – und nicht, wie zu erwarten wäre – umgekehrt vorgehen?

Das soll nicht heißen, daß die Aussagen der „Allgemeinen Trainingslehre“ grundsätzlich falsch oder fehlerhaft sind – sie genügen nur einfach nicht den spezifischen Anforderungen eines Fußballtrainings. Was in vielen vorliegenden „Fußball-Lehren“ stört, ist die „unfußballerische“ Form, wie vor allem Kondition „an den Mann (sprich: Spieler) gebracht“ werden soll. Ohne Auseinandersetzung und Hinterfragung wird das Fußballtraining in ein „Lehr-Korsett“ gepreßt, das an keiner Stelle richtig sitzt. Eine „Fußball-Lehre“ sollte aber vom Anspruch her eine „Maßarbeit“ sein. Dementsprechend haben sich Aussagen zum Fußballtraining am Original – dem Spiel – zu orientieren.

Eine „Fußball-Lehre“ hat zuerst die Anforderungen des Spiels, dessen Struktur und Dynamik sowie die vielfältigen Faktorenverflechtungen, also die **Komplexität von Spiel und Spielleistung**, zu beschreiben, um daraus Folgerungen für das Training zu ziehen. Nur auf einer solchen Grundlage läßt sich eine Trainingskonzeption erstellen, die den Anspruch erheben kann, Besonderheiten des Spiels widerzuspiegeln. Hier hat das **Prinzip von der Übereinstimmung von Spielanforderungen und Trainingsinhalten** zu greifen. Die Ausrichtung am Übereinstimmungsprinzip sorgt dafür, daß im Fußballtraining genau das trainiert wird, was im Spiel verlangt und benötigt wird – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Wie sehen Strukturen und Anforderungen des Fußballspiels aus?

Das Spielgeschehen im Fußball ist durch ständigen Ballbesitzwechsel geprägt. Die Unberechenbarkeit des Spielverlaufs hat jedoch zur Folge, daß kein Spieler vorher abschätzen kann, **wann, wie oft und mit welcher Intensität** er an der Spielhandlung teilnimmt. Jede einzelne Aktion eines Spielers, ob sie nun sinnvoll und effektiv ist oder nicht, ist eingebettet in die ablaufende Spielhandlung und stellt das Ergebnis eines komplizierten Entscheidungsprozesses dar, in dessen Verlauf ein Spieler sich darüber klarzuwerden hat, **ob und in welcher Form** er spielaktiv wird.

Die taktische Handlungsfähigkeit eines Spielers filtert das aufgenommene und analysierte Spielgeschehen und entscheidet darüber, wie das momentan verfügbare Leistungspotential wirkungsvoll, das heißt

- **koordiniert** im situativen Spielzusammenhang,
- **flexibel** zur Verschleierung der Handlungsabsicht,
- **variabel** mit unterschiedlichen Aktionsmöglichkeiten

und unter dem **Einfluß gegnerischer Störversuche** eingesetzt wird. Alle Aktionen eines Spielers zeigen sich abhängig von der jeweiligen eigenen Position und den Positionen von Ball, Gegenspielern und Mitspielern. Durch die Vielzahl von Spielakteuren fällt es dem einzelnen Spieler schwer, seine Spielhandlungen wirkungsvoll am ablaufenden Spielgeschehen und dem möglichen Verhalten von Mit- und Gegenspielern zu orientieren. Die Geschwindigkeit, mit der Ball und Spieler in Bewegung sind, ist wiederum für die Zeit von Bedeutung, die ein Spieler für die Abwicklung einer Aktion zur Verfügung hat. Neben der Schwierigkeit, die die Ballbeherrschung für das Einzel- und Zusammenspiel mit sich bringt (technischer Aspekt), kommt es in Abhängigkeit vom Spielverlauf zu einem beständigen Wechsel von handlungsaktiven und handlungspassiven Aktionsphasen mit unterschiedlichen Belastungsmomenten (konditioneller Aspekt).

Dabei sind mannschaftliche Überlegungen und Vereinbarungen vor dem Spiel (strategischer Aspekt) und deren situative Umsetzung im Spielverlauf (taktischer Aspekt) von Bedeutung. Über die Effektivität von individuellen Spielhandlungen entscheidet die taktische Handlungsfähigkeit durch die Verfügbarkeit geeigneter Handlungsmöglichkeiten und die Auswahl und Anwendung situativ angemessener Aktionsmuster.

Im Fußballspiel kommt damit der taktischen Handlungsfähigkeit eine **Führungsgröße** für technomotorische Fertigkeiten und konditionelle Fähigkeiten zu. Technik gerät damit zum koordinativen, Kondition zum dynamischen Anteil komplexer Spielhandlungsprozesse. Das bedeutet, daß zum Beispiel eine überdurchschnittliche Beschleunigungsfähigkeit wenig nützt, wenn diese nicht wirkungsvoll im Spiel eingesetzt werden kann.



Beim Einsatz von Spielformen ist auf eine optimale Relation von Belastung und Erholung zu achten, um problematische Überbeanspruchungen zu vermeiden. Zu diesen Regenerationsphasen gehört auch ein intensives Auslaufen am Trainingsende. Foto: Horstmüller

Aus konditioneller Perspektive kommt es im Spielverlauf darauf an, möglichst oft beschleunigen zu können und sich in den darauffolgenden Pausen möglichst schnell und vollständig zu erholen. Spieler, die lange verletzt waren und ein Aufbautraining hinter sich haben, prägen erst über die „Wettspielpraxis“ einen hohen Leistungszustand aus – sie müssen erst den spieltypischen Rhythmus, also

- unkalkulierbare Belastungswechsel
- ungleichmäßige Belastungsgrößen

wiederfinden.

Es gibt eben nur **eine optimale Spielkondition**, und die hat derjenige Spieler, der oft spielt und/oder dementsprechend trainiert.

Was passiert eigentlich, wenn ich trainiere?

Unser Körper stellt sich auf wiederholte Belastungen ein, toleriert sie immer besser und versucht, eine immer feinere Anpassung zu finden, um das Optimum des genetisch (erbbedingt) vorhandenen Leistungspotentials zu erreichen.

Die **Trainierbarkeit** läßt sich **unter konditionellen Aspekten** vereinfacht wie folgt darstellen:

Ausgangssituation ist eine durch Training ausgelöste **Störung des organischen Gleichgewichts**, die gleichsam **Starterfunktion** für alle nachfolgenden Prozesse besitzt, die nach einer vorgegebenen Zeitdynamik verlaufen. Zuerst erfolgt eine **Anpassung der Energiebereitstellung**, danach vollzieht sich die **Anpassung der Muskelfasern**. Desweiteren paßt sich das Herz-Kreislauf-System an. Zuletzt ist eine **Anpassung des Nervensystems** zu verzeichnen, also eine veränderte Erregbarkeit und Reizleitung.

Unser Körper paßt sich dabei immer in Richtung der erfolgten Belastung an. Die Anpassung ist also eine belastungsspezifische Folge-reaktion mit der Ausprägung spezifischer Leistungskapazitäten.

Jetzt verhält es sich aber so, daß zum Beispiel Schnelligkeit und Ausdauer gegensätzliche Anpassungsrichtungen aufweisen. Die Vorstellung, einen Spieler durch Training **gleichermaßen** maximal schnell und maximal ausdauernd machen zu können, ist falsch. Der Trainingsaufwand eines solchen isolierten Trainings konditioneller Fähigkeiten ist äußerst hoch und hebt sich durch die gegensätzliche Wirkung faktisch wieder auf. Je nach Belastung können erhebliche Störungen bei den unterschiedlich ausgelösten Anpassungsprozessen auftreten, die zu einer deutlichen Herabsetzung des gesamten Spielfähigkeitsniveaus führen.

Zudem werden Fähigkeiten trainiert, die in dieser Ausprägung nicht im Spiel vorkommen. Im Spiel gibt es eben nicht die Abfolge Sprint – vollständige Pause – Sprint – vollständige Pause usw., wie es bei einem üblichen Sprintprogramm trainiert wird. Es ist auch kein Zufall, daß viele Spieler während der Vorbereitungsphase über permanente Ermüdung klagen und sich sehnlichst den Saisonbeginn herbeiwünschen, der mit einem spielgemäßen Training endlich den Erwerb einer „guten Form“ zuläßt. Die Vielzahl schlechter Testspiel-Ergebnisse von Mannschaften in allen Spielklassen in der Vorbereitung spricht gleichfalls eine deutliche Sprache.

Wie sollten Trainingsformen aussehen?

Nur spielspezifische Belastungen lösen entsprechende spielspezifische Anpassungen aus. Ein Fußballtraining unter Akzentuierung konditioneller Aspekte hat Spielrealität widerzuspiegeln. Trainingsformen sollten folgende Merkmale aufweisen:

- 1 Beeinflussung des Belastungsverlaufs durch das Verhalten von Mit- und Gegenspielern.
- 2 Unkalkulierbarer Belastungswechsel.
- 3 Ungleichmäßige Belastungsgrößen.
- 4 Relativierte oder identische Spielbedingungen (Spielfeld, Spielerzahl, Spieldauer, Spielvorgaben).

Konditionstraining mit Spielformen löst immer einen **gleichzeitigen Optimierungsprozeß** von Individual- und Mannschaftsleistung aus. Dies bringt im Vergleich zur traditionellen Methodik erhebliche **Vorteile** mit sich:

- 1 Beschleunigte Leistungsentwicklung.
- 2 Funktioneller Leistungszustand.
- 4 Ökonomische Trainingsgestaltung.
- 5 Sensible individuelle Aussteuerung der Trainingsdosierung.
- 6 Akzentuierung verschiedener Aspekte möglich.

Dennoch sollte auch beim Konditionstraining mit Spielformen auf folgende Punkte geachtet werden:

- Motivierende Abwechslung im Trainingsprogramm.
- Regenerative Phasen/Zusatzangebote bei Spiel und Training sind unerläßlich.

Vorbereitung im Sommer

Die Vorbereitungsphase im Sommer fällt kurz aus. Um so wichtiger ist es, daß sich eine Mannschaft in der zur Verfügung stehenden Zeit einspielt. Ein traditionelles Vorbereitungsprogramm kann dies nicht leisten – aber mit einem Training nach dem Übereinstimmungsprinzip ist dies aus konditioneller Sicht kein Problem:

1. Schnelle Anpassung

Nach der regenerativen Urlaubsphase (aktive Erholung) erfolgt eine gleitende Erhöhung des Leistungszustandes. Die Spieler werden nicht überfordert und überbelastet.

2. Zeitgewinn

Da kein überflüssiges und unspezifisches Training durchgeführt wird, werden Trainingskapazitäten für die schnellere und feinere Mannschaftsabstimmung frei. Es bleibt aber auch mehr Zeit für ein Sondertraining für den Torwart und andere Einzelspieler, kleine Spielergruppen und von Standardsituationen verfügbar.

3. Richtige Testspiele

Die Mannschaft geht relativ erholt in solche Spiele. Die Testspiele können nun dem eigentlichen Zweck dienen, Spieler auf bestimmten Positionen zu testen und Mannschaftsteile aufeinander abzustimmen.

Inhaltliche Merkmale		Konditionelle Schwerpunkte
1. Woche	Spielanforderungen gering <ul style="list-style-type: none"> ● 2 Ballkontakte ● Großer Spielraum ● Geringe Paßvorgabe ● Leichter Zonenwechsel = Paßspieler im Vorteil (weniger Zonenwechsel, langsamer Spielrhythmus)	Akzentuierung der Erholungsfähigkeit Mehr Zeit zur Erholung bei geringen bis mittleren Intensitäten und mittleren bis hohen Umfängen
2. Woche	Spielanforderungen hoch <ul style="list-style-type: none"> ● Direktes Spiel ● Kleiner Spielraum ● Hohe Paßvorgabe ● Schwieriger Zonenwechsel = Angreifer im Vorteil (häufigere Zonenwechsel, schneller Spielrhythmus)	Akzentuierung der Beschleunigungsfähigkeit Genügend Zeit zur Erholung bei mittleren bis hohen Intensitäten und mittleren bis geringen Umfängen
3. Woche	Spielanforderungen mittel <ul style="list-style-type: none"> ● Direktes Spiel ● Großer Spielraum durch Dreiecksanordnung ● Geringe Paßvorgabe = Angreifer und Paßspieler mit ausgeglichenen Chancen (weniger Spielunterbrechungen; höherer Spielfluß durch Lerneffekte und mittleres Schwierigkeitsniveau; häufige Zonenwechsel; dynamischer Spielrhythmus)	Akzentuierung der Spielschnelligkeit in Verbindung mit Spiel Kreativität Genügend Zeit zur Erholung bei hohen Intensitäten und geringen Umfängen

Toleranzanhebung gegenüber wiederholten Belastungen

Tab. 1: Exemplarische Veränderung des Drei-Zonen-Spiels innerhalb der Kurzvorbereitung im Sommer

Praxisteil

Im folgenden Praxisteil wird exemplarisch eine Trainingsform dargestellt, um daran zu veranschaulichen, wie mit einer Spielform genau die konditionellen Fähigkeiten trainiert werden, die das Spiel fordert.

Drei-Zonen-Spiel

Spielraum:

3 Spielzonen von je 10 bis 15 × 10 bis 15 Meter Größe

Spielerzahl:

Variabel, jedoch mindestens 12 Spieler zur Bildung von 3 Mannschaften zu je 4 Spielern.

Spielregel (Grundablauf):

In jeder Zone hält sich bei Spielbeginn je eine Mannschaft auf. Die Mannschaft in Zone A ist in Ballbesitz und hat die Aufgabe, eine bestimmte Anzahl von Pässen untereinander zu spielen. Aus Zone B greifen 2 Spieler im Spielbereich A an und versuchen, den Ball zu erobern (Kreissspielregel). Die restlichen Spieler in den Zonen B und C haben Pause (**Abb. 1**).

Gelingt es der Mannschaft in Zone A, die vorgegebene Anzahl von Pässen zu spielen, darf der Ball von der „Kreismannschaft“ von Zone A nach C gespielt werden. Die 2 Kreismittespieler aus Spielzone A wechseln in die neutrale Zone B, die anderen beiden Spieler aus B greifen in Zone C an (**Abb. 2**).

Gelingt es nun den Angreifern aus B, in Zone C den Ball zu erobern, so darf der Ball von den beiden erfolgreichen Kreismittespielern in die Zone A gespielt werden. Die Spieler aus B wechseln in Zone C, und die Mannschaft aus Zone C verläßt diese. 2 dieser Spieler greifen sofort in Zone A an, während die übrigen beiden Spieler in der neutralen Zone verbleiben (**Abb. 3 und Abb. 4**).

Variationsmöglichkeiten:

Spielraum:

Positionsverschiebung (Distanzänderung) der Zonen (**Abb. 5 bis 8**).

Vergrößern der Zonen.

Verkleinern der Zonen.

Spielerzahl:

Variabel, auch ungerade Zahlenverhältnisse von 4 bis 6 Spielern pro Mannschaft möglich.

Spieldauer:

Belastungszeit: 1 bis 2 Minuten.

Erholungszeit: 1 bis 2 Minuten.

Wiederholungen: 3 bis 4.

Belastung:

Insgesamt sind 4 bis 6 Zonenwechsel pro Minute zu erwarten.

A: Angreifer (Kreismittespieler) etwa 5 bis 10 Sekunden mit hoher Intensität.

B: 5 bis 20 Sekunden Pause.

C: 5 bis 10 Sekunden Pause.

— Unsere Preise sind abgestiegen! —

Fußball—Sonderangebot

Zaco-Jugendball	Einzelpreis	21.50 DM / Stk.
Trainings- und Spielball für Rasenplätze, Größe 3,4,5	ab 10 Stück	17.50 DM / Stk.
	ab 20 Stück	14.50 DM / Stk.
Top-Trainer*	Einzelpreis	26.50 DM / Stk.
Trainings- und Spielball für Rasenplätze, Größe 3,4,5	ab 10 Stück	23.40 DM / Stk.
	ab 20 Stück	19.50 DM / Stk.
Jet-Trainer*	Einzelpreis	33.50 DM / Stk.
Trainings- und Spielball für Hartplätze, Größe 3,4,5	ab 10 Stück	29.40 DM / Stk.
	ab 20 Stück	24.50 DM / Stk.



* 1 Jahr Sport-Stelzer-Garantie auf Rundung und Naht. Preise incl. Porto, Verpackung u. Umsatzsteuer. Lieferung sofort!
7835 Teningen, Tullastraße 7, Tel. 07641/2017
 Sportbälle, Spielkleidung, Trainingsanzüge, T-Shirts, Sweatshirts – Prospekt anfordern!

Abb. 1: Grundanordnung

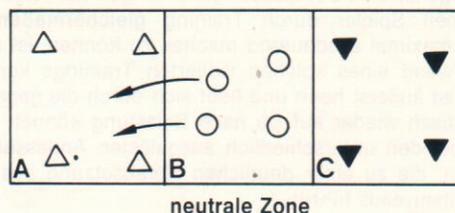


Abb. 2

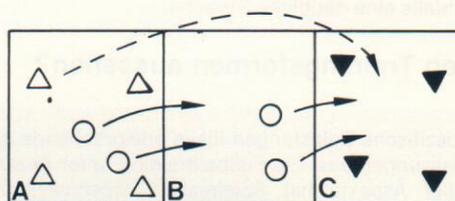


Abb. 3

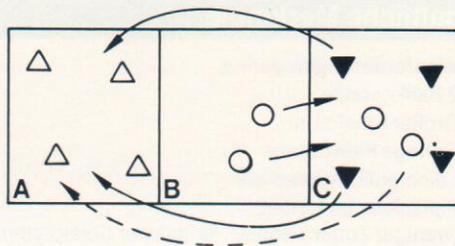
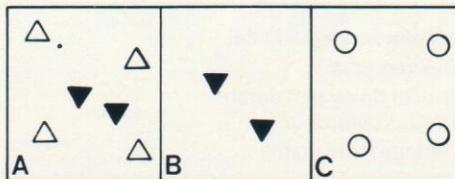


Abb. 4



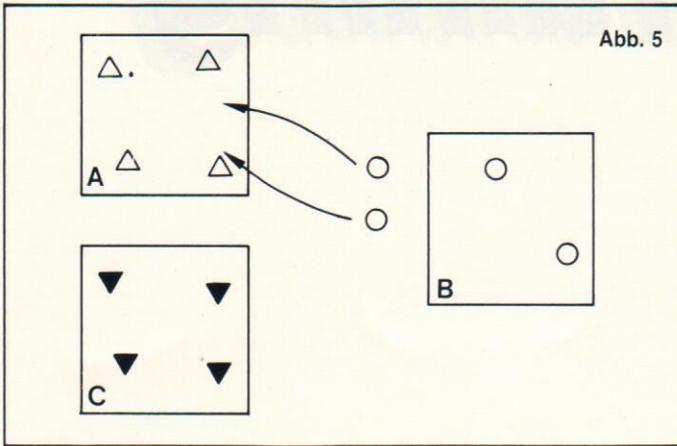


Abb. 5

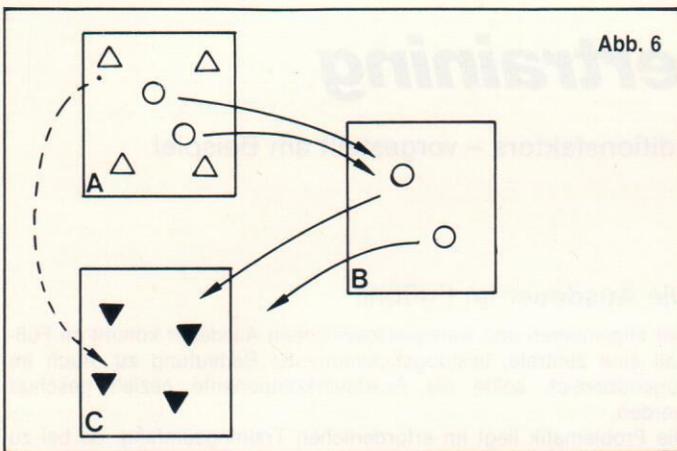


Abb. 6

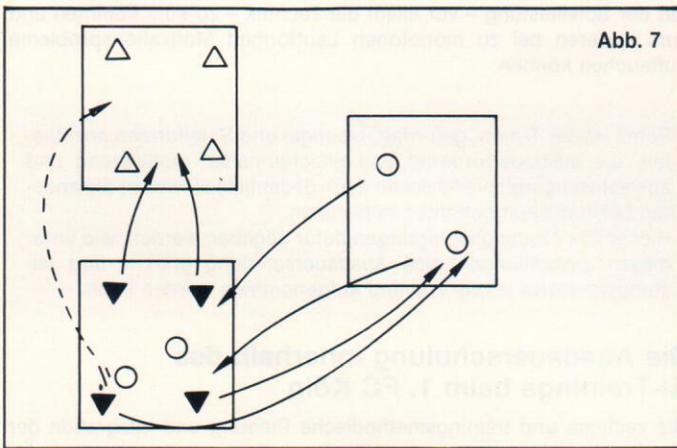


Abb. 7

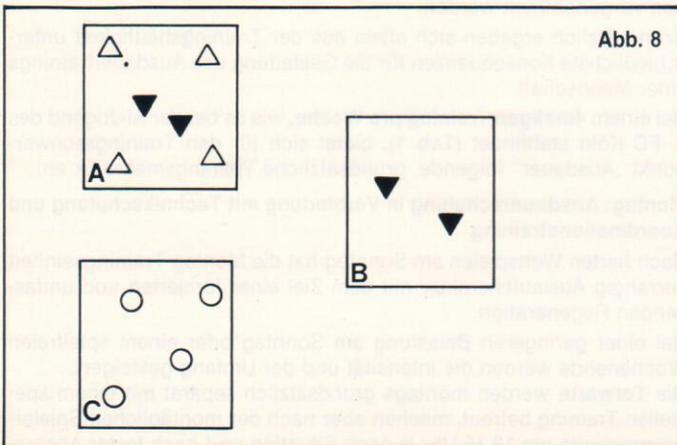


Abb. 8

Vorgaben:

Kontaktzahlbeschränkung:

- 1 Kontakt (direkt).
- Nach Direktspiel 2 Kontakte erlaubt.
- 2 Kontakte.

Pässe:

- 10 bis 20 bevor Zuspiel in andere Zone erfolgen darf.

Wechsel nach erreichter Paßzahl:

- Paß hat in der gegenüberliegenden Zone anzukommen.
- Freier Paß.
- Angreifer können Paß abfangen.
- Spieler in neutraler Zone können Paß abfangen.
- Kreismannschaft kann innerhalb der Zone verlorenen Ball von den Angreifern zurückerobern, die den Ball aus der Zone herausspielen müssen. Ein Anspiel der eigenen Mitspieler zur Weiterleitung des Balls in die entsprechende Zone ist möglich.
- Angreifer dürfen erst **nach** dem Ball in die entsprechende Zone.

Angreifermannschaft:

- Mit Sprint in die Angriffszone.
- Mit Sprint auch in die neutrale Zone.

Anmerkungen:

- Genügend Bälle bereithalten.
- Zur Beschleunigung des Spieltempos stattet sich der Trainer mit Bällen aus, um sie nach Erfüllung der Vorgaben „Paßanzahl“ oder „Balleroberung“ in die entsprechende Zone zu passen.

Plazierung des Drei-Zonen-Spiels innerhalb der Trainingsplanung

1. Innerhalb einer Trainingseinheit **nach** dem etwa 15minütigen Aufwärmen.
2. Innerhalb einer Trainingswoche 2mal mit mindestens 2 Tagen Abstand.

ALUDUR®

Trainer- und Spielerkabine

der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast- Mannschaften. Komplett mit Holz - Bodenrost und stabiler Holzbohlen - Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt vom Hersteller! Deshalb besonders preiswert! Fordern Sie Detailunterlagen an bei

AWW

ALUMINIUM WERKE WUTÖSCHINGEN GMBH
 D-7896 Wutöschingen · Telefon 077 46/81-0
 Telex 07 921 435 · Telefax 077 46/8 12 17

Jugendtraining

Uwe Erkenbrecher

Attraktives Ausdauertraining

Interessante Alternativen für die Schulung dieses Konditionsfaktors – vorgestellt am Beispiel der A-Jugend des 1. FC Köln

Spielerkader

16 Spieler

- 11 Spieler älterer Jahrgang (1. 8. 1971),
- 5 Spieler jüngerer Jahrgang (1. 8. 1972):
 - 2 Torhüter (1 älterer/1 jüngerer Jahrgang)
 - 1 Libero (älterer Jahrgang)
 - 3 Manndecker (2 älterer/1 jüngerer Jahrgang)
 - 7 Mittelfeldspieler (5 älterer/2 jüngerer Jahrgang)
 - 3 Stürmer (2 älterer/1 jüngerer Jahrgang).

Erweiterter Spielerkader

- 4 Spieler (alle jüngerer Jahrgang):
 - 1 Defensivspieler
 - 1 Mittelfeldspieler
 - 2 Stürmer

Alle 20 Spieler trainieren unter Anleitung von 2 Trainern (1 hauptamtlicher Jugendtrainer, 1 Co-Trainer) die ganze Trainingswoche zusammen.

Trainingshäufigkeit

4mal pro Trainingswoche

- montags 18.45 – 20.15 Uhr
- dienstags 18.30 – 20.15 Uhr
- donnerstags 18.30 – 20.15 Uhr
- freitags 18.30 – 20.00 Uhr

Torhüter-Sondertraining:

montags 16.30 – 18.00 Uhr (die Mannschaft beginnt danach ohne Torwarte das Training).

Mannschaftsbesprechungen:

- montags: 18.15 – 18.45 Uhr
- freitags: 20.15 – 20.45 Uhr

Tab. 1: Angaben zur A1-Jugend des 1. FC Köln in der Spielserie 1989/90

Die Ausdauer im Fußball

Der allgemeinen und wettspielspezifischen Ausdauer kommt im Fußball eine zentrale, leistungsbestimmende Bedeutung zu. Auch im Jugendbereich sollte die Ausdauerkomponente gezielt geschult werden.

Die Problematik liegt im erforderlichen Trainingsumfang, da bei zu stark isoliertem Ausdauertraining zum einen die anderen Komponenten der Spielleistung – vor allem die Technik – zu kurz kommen und zum anderen bei zu monotonen Laufformen Motivationsprobleme auftauchen können.

Somit ist der Trainer gefordert, Übungs- und Spielformen anzubieten, die ausdauerfördernd und gleichermaßen motivierend und abwechslungsreich sind sowie auch (jedenfalls teilweise) die anderen Leistungskomponenten mitschulen. Hier sollen Trainingsanregungen dafür gegeben werden, wie unter diesen Zielstellungen eine Ausdauerschulung effektiv und leistungsfördernd in das Training aufgenommen werden kann.

Die Ausdauerschulung innerhalb des AI-Trainings beim 1. FC Köln

Die zeitliche und trainingsmethodische Planung und Integration der Ausdauerschulung kann nur mit Blick auf die ganze Trainingskonzeption vorgenommen werden.

Grundsätzlich ergeben sich allein aus der Trainingshäufigkeit unterschiedlichste Konsequenzen für die Gestaltung des Ausdauertrainings einer Mannschaft.

Bei einem **4maligen Training pro Woche**, wie es bei der AI-Jugend des 1. FC Köln stattfindet (Tab. 1), bietet sich für den Trainingsschwerpunkt „Ausdauer“ folgende, grundsätzliche Trainingsmethodik an:

Montag: Ausdauerschulung in Verbindung mit Techniks Schulung und Koordinationstraining

Nach harten Wettspielen am Sonntag hat die Montag-Trainingseinheit vorrangig Auslaufcharakter mit dem Ziel einer forcierten und umfassenden Regeneration.

Bei einer geringeren Belastung am Sonntag oder einem spielfreien Wochenende werden die Intensität und der Umfang gesteigert.

Die **Torwarte** werden montags grundsätzlich separat mit einem speziellen Training betreut, machen aber nach der montäglichen Spielerbesprechung um 18.15 Uhr je nach Situation und nach fester Abspra-

che hin und wieder 20 bis 30 Minuten bei der leichten Ausdauerbelastung für die Feldspieler mit. In der Regel können die Torwarte aber nicht am Montag für Spielformen auf 2 Tore eingeplant werden.

Dienstag: Ausdauererschulung durch Wettspiele auf einer großen Spielfläche

Gründe für eine gezielte Ausdauererschulung

- Ein Fußballspieler moderner Prägung sollte immer in Bewegung sein.
- Die intervallmäßigen, azyklischen Belastungen eines Spiels können besser bewältigt werden (kürzere Erholungsphasen).
- Die bessere Erholung sichert eine geringere Verletzungsanfälligkeit (besseres Koordinationsvermögen, konzentrierteres Spielverhalten mit kontrollierteren Bewegungen).
- Beim Wechsel in den Seniorenbereich kann bei einem zu starken Ausdauerdefizit nur eine schlechte Anpassung auf höhere Belastungen erfolgen. Dabei ist auch der psychologische Aspekt nicht zu verkennen: Ist ein Jugendspieler nicht ausdauertrainiert, „hinkt“ er zu Saisonbeginn sofort – für alle Mitspieler offensichtlich zu erkennen – hinterher.

Grundsätzliche Ziele im konditionellen Bereich

Unser perspektivisches Ziel für den A-Jugend-Leistungsbereich ist es, im konditionellen Bereich folgende Leistungswerte zu erreichen:

- 1 **Ausdauer:** „aerob-anaerobe Schwelle“ $\geq 4,0$ m/s
- 2 **Schnelligkeit:** 20 Meter in $\leq 3,0$ Sekunden

Weist der Nachwuchsspieler nach Ende seiner Jugendzeit diese Ergebnisse auf, bringt er gute **konditionelle** Voraussetzungen mit, um im Senioren-Leistungsbereich bestehen zu können (Bundesliga, 2. Bundesliga, Amateur-Oberliga).

Zur trainingswissenschaftlichen Kontrolle und Begleitung arbeiten wir mit der Deutschen Sporthochschule Köln zusammen und machen pro Saison **3 Leistungstests** bezüglich der Ausdauer- und Schnelligkeitswerte.

Neben diesen Leistungstests an der DSHS werden pro Spielserie zusätzlich auch noch in „Eigenregie“ einige (3 bis 5) **Cooper-Tests** durchgeführt, die u. a. auch der Willensschulung gelten.

Am 2. oder 3. Trainingstag der Vorbereitungsphase steht grundsätzlich ein **Eingangstest** auf dem Programm.

Ergebnisse vom Eingangstest zum Start auf die laufende Saison 1989/90 am 25. 7. 1989:

- Testbester: 3530 Meter
- Durchschnittswert der 15 Spieler: 3184 Meter
- Ziel: 3200 Meter

Um eine weiterreichende Aussagekraft dieser im Cooper-Test ermittelten Ausdauerwerte zu erhalten, ist eine differenzierte Zusammenschau mit anderen Kriterien erforderlich – wie etwa der Vergleich mit

- Schnelligkeitswerten
- Spielpositionen
- Technischen Qualitäten.

Trainingsmethodische Grundsätze

Das Fußballspiel fordert azyklische körperliche Anpassungen. Deshalb sollte sich eine fußballspezifische Ausdauererschulung auch aus zyklischen **und** insbesondere azyklischen Trainingsformen zusammensetzen.

Hier spielen das Geschick und das Gespür des Trainers eine große Rolle, die richtige Mischung zu treffen.

Grundsätzlich ist eine Technikschiulung gut mit einem Ausdauertraining zu verbinden.

Dabei ist es aber erforderlich, daß die technischen Anforderungen beherrscht werden. Denn bei technischen Mängeln und häufigen Ballverlusten kommt ansonsten die Ausdauerkomponente zu kurz.

Trainingsformen zur Ausdauererschulung

Ausdauerprogramm 1

Ausdauerparcours ohne Ball

Belastung

20 Minuten (etwa 8 bis 10 Runden).

Puls 130 bis 150:

Auslaufparcours (Regenerationscharakter).

Puls 150 bis 180:

Ausdauerparcours (Ausdauererschulung).

Trainingsmaterial:

- 4 Stangen oder 4 große Hütchen
- 11 kleine Hütchen

Trainingsgruppe:

maximal 16 Spieler

Ablauf (Abb. 1)

Die Spieler verteilen sich zu Beginn gleichmäßig auf die Eckpunkte eines 80 × 40 Meter großen Laufvierecks. Die Gruppen (eventuell nach Laufstärke zusammengestellt) starten gleichzeitig in vorgegebener Richtung und durchlaufen verschiedene Laufabschnitte mit bestimmten Aufgabenstellungen.

Dabei dürfen keine Stockungen auftreten, um eine gleichmäßige Laufbelastung sicherzustellen.

Die Gruppen können sich auch untereinander überholen.

Laufabschnitt 1:

Aus dem lockeren Lauf 5 Kopfballimitationen (explosiver, einbeiniger Absprung).

Laufabschnitt 2:

Kurze Antritte über 3 bis 5 Meter („In and outs“) aus dem lockeren Lauf.

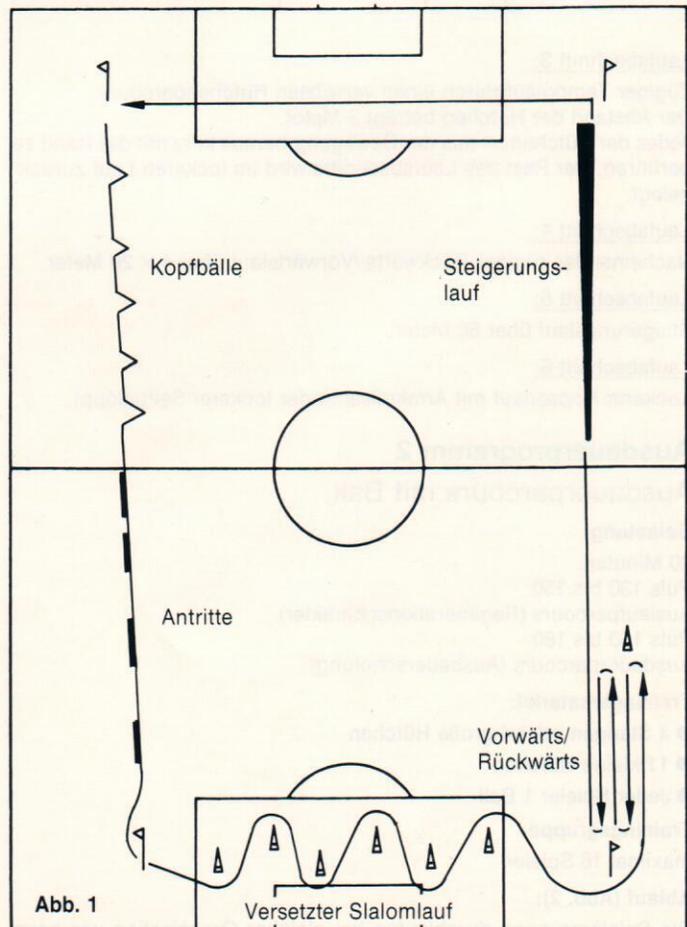
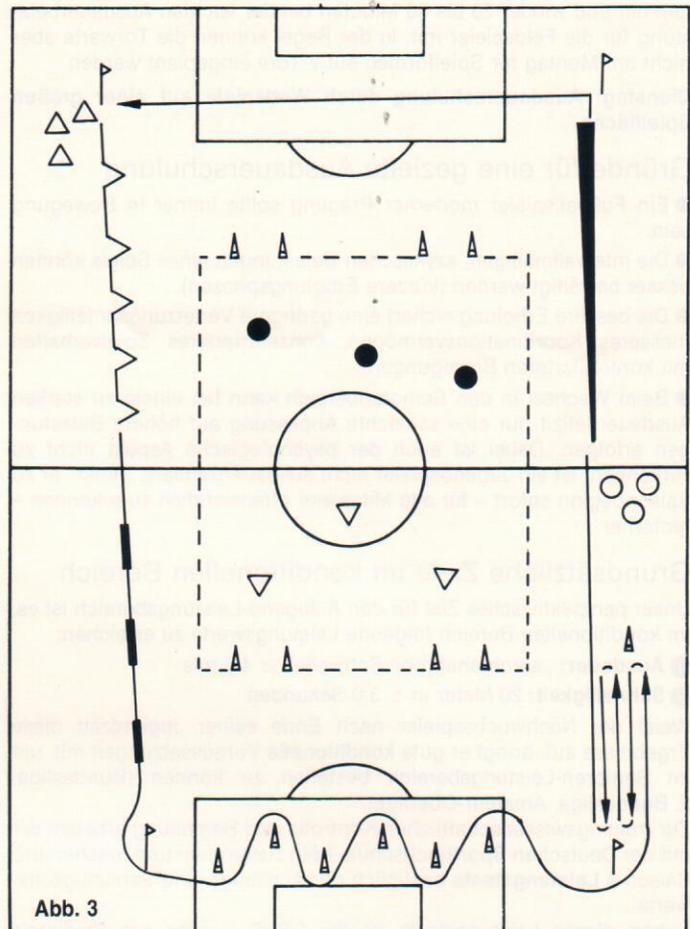
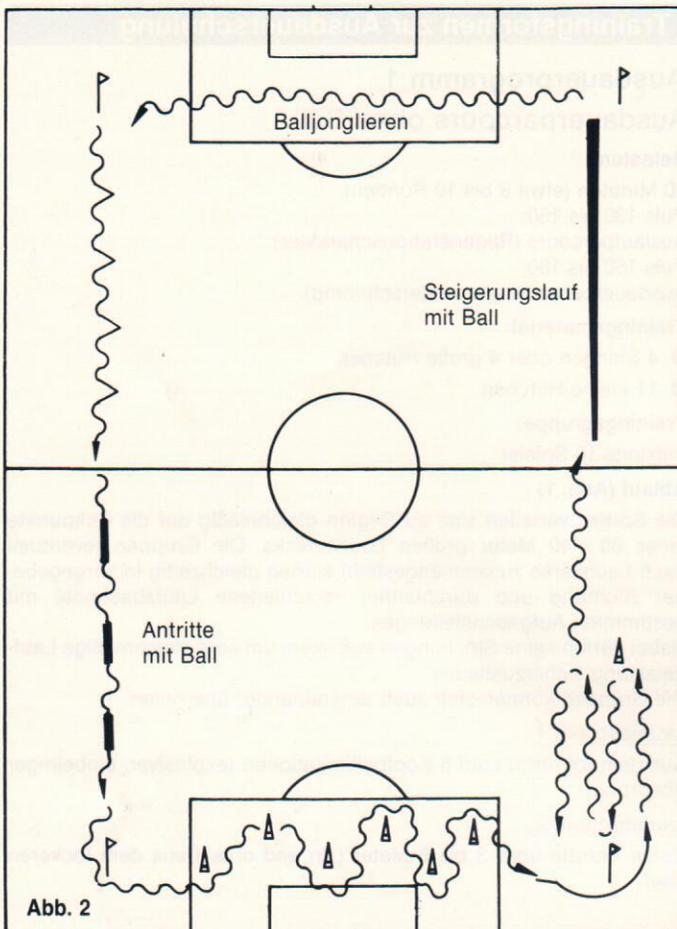


Abb. 1

Hinweis der Redaktion:

Zum Themenbereich „Ausdauertraining“ sind weitere interessante Trainingshinweise in der Schwerpunktausgabe „fußballtraining“ 6/88 zu finden!



Laufabschnitt 3:

Zügiger Tempolauf durch einen versetzten Hütchenparcours. Der Abstand der Hütchen beträgt 3 Meter. Jedes der Hütchen ist aus der Bewegung heraus kurz mit der Hand zu berühren. Der Rest des Laufabschnitts wird im lockeren Lauf zurückgelegt.

Laufabschnitt 4:

Nacheinander zügiger Rückwärts-/Vorwärtslauf über 4 x 20 Meter.

Laufabschnitt 5:

Steigerungslauf über 60 Meter.

Laufabschnitt 6:

Lockerer Hopserlauf mit Armkreisen (oder lockerer Seitgalopp).

Ausdauerprogramm 2

Ausdauerparcours mit Ball

Belastung:

- 20 Minuten.
- Puls 130 bis 150:
- Auslaufparcours (Regenerationscharakter).
- Puls 150 bis 180:
- Ausdauerparcours (Ausdauerschulung).

Trainingsmaterial:

- 4 Stangen oder 4 große Hütchen
- 11 kleine Hütchen
- Jeder Spieler 1 Ball

Trainingsgruppe:

maximal 16 Spieler

Ablauf (Abb. 2):

Die Spielergruppen durchlaufen bei gleicher Organisation wie beim

Ausdauerprogramm 1 einen Parcours mit verschiedenen Aufgabenstellungen **mit** Ball.

Laufabschnitt 1:

Die Spieler spielen sich den Ball selbständig aus dem lockeren Dribbling vor und schließen eine Kopfballimitation an (einbeiniger Absprung).

Laufabschnitt 2:

Kurze Antritte mit Ball über 3 bis 5 Meter aus dem lockeren Dribbling heraus.

Laufabschnitt 3:

Zügiges Tempodribbling durch einen versetzten Slalomparcours – dabei beidfüßig dribbeln. Der Rest der Laufstrecke wird im lockeren Dribbling zurückgelegt.

Laufabschnitt 4:

Im Wechsel Vorwärts-/Rückwärts-Ballführen über 4 x 20 Meter. Der Ball wird dabei im Wechselschritt mit der Sohle mitgenommen.

Laufabschnitt 5:

Steigerungslauf mit Ball über 60 Meter.

Laufabschnitt 6:

Balljonglieren in der lockeren Vorwärtsbewegung.

- Auch mit Vorgaben wie
- links, rechts im Wechsel
 - nur mit dem starken Bein
 - nur mit dem schwachen Bein.

Ausdauerprogramm 3

Ausdauerparcours mit und ohne Ball im Wechsel

Belastung:

20 Minuten.

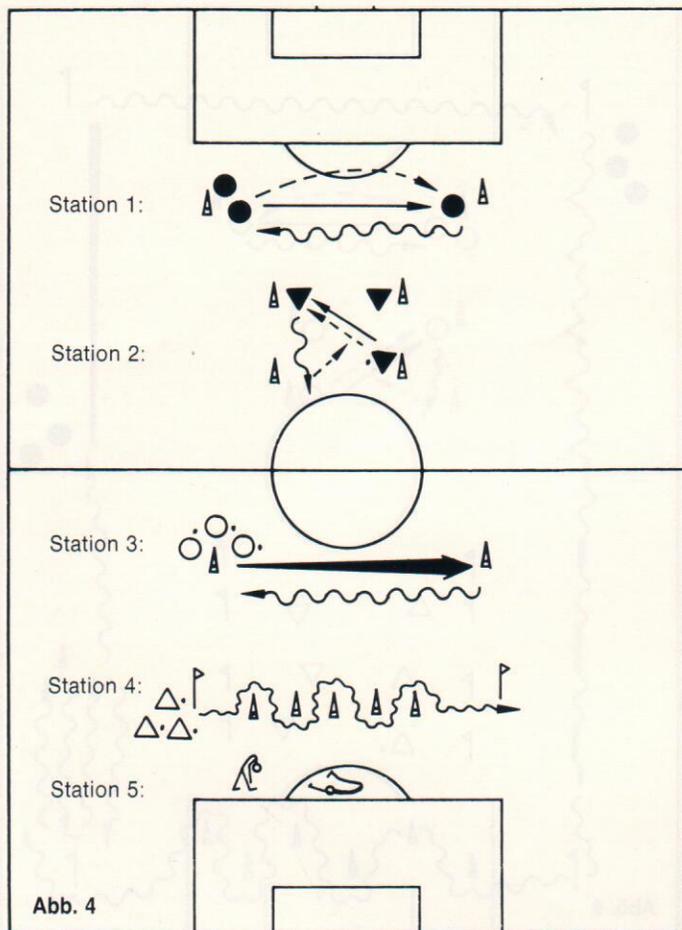


Abb. 4

Puls 130 bis 150:
Auslaufparcours (Regenerationscharakter).
Puls 150 bis 180:
Ausdauerparcours (Ausdauerschulung).

Trainingsmaterial:

wie bei Ausdauerprogramm 2

Trainingsgruppe:

maximal 16 Spieler

Ablauf:

Die beiden Ausdauerparcours werden miteinander kombiniert:

- 1 Laufrunde mit Ball
- 1 Laufrunde ohne Ball

Jeder Spieler legt nach einer Laufrunde mit Ball seinen Ball an einem Eckpunkt ab, absolviert eine Laufrunde ohne Ball, nimmt danach seinen Ball wieder auf und schließt einen weiteren Ausdauerparcours mit Ball an, usw.

Ausdauerprogramm 4

Ausdauerparcours und Spielformen im Wechsel

Belastung:

40 Minuten.

Trainingsmaterial:

- Material zum Aufbau des Ausdauerparcours
- Markierungszeichen (Stangen, Hütchen) für die Bildung 4 kleiner Tore

Trainingsgruppe:

maximal 16 Spieler

Ablauf (Abb. 3):

Die Spieler werden in 2 Läufer- und in 2 Spielgruppen unterteilt:

- Die beiden Läufergruppen absolvieren eines der Ausdauerprogramme 1 bis 3 (am günstigsten: Ausdauerprogramm 1). Laufzeit: 20 Minuten

- Die beiden Spielgruppen bestreiten in der Spielfeldmitte ein Parteienspiel, wie z. B.

3 gegen 3/4 gegen 4 auf 4 kleine Tore

– Spiel mit 2 Ballkontakten

– Tore können erst ab der Mittellinie erzielt werden (alle Spieler bleiben in Bewegung, und es wird nicht nur „draufgeschossen“)

- Nach 20 Minuten erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen den Läufer- und Spielgruppen.

Ausdauerprogramm 5

Stationsbetrieb zur Ausdauerschulung

Belastung:

höchstens 40 Minuten

Trainingsmaterial:

- 20 Hütchen
- Jeder Spieler 1 Ball

Trainingsgruppe:

12 bis 15 Spieler

Ablauf (Abb. 4):

Die Spieler werden in 3er-Gruppen unterteilt, die einen Stationsbetrieb mit verschiedenen Technikübungen zur Ausdauerschulung durchlaufen.

Station 1:

Die Spieler stellen sich 30 Meter gegenüber auf und spielen in Pendelform lange Flugbälle bzw. kontrollieren das weite Zuspiel und dribbeln zur gegenüberliegenden Seite.

Station 2:

Die Gruppe besetzt 3 Eckpunkte eines 10 × 5 Meter großen Vierecks und absolviert eine Übung zum Kurzpaß-Spiel mit Ballkontrolle in der Bewegung.

Station 3:

Die Spieler legen nacheinander eine 30-Meter-Strecke im Steigerungs-dribbling zurück und jonglieren den Ball auf dem Rückweg zum Startpunkt in der Bewegung.

Station 4:

Die Spieler durchdribbeln nacheinander einen Slalomparcours (20 Meter Länge) in zügigem Tempo. Jeweils 10 Meter vor und nach der Slalomreihe wird „locker“ getraht.

Station 5:

Selbständige Gymnastik

Trainingshinweise:

- Ein Ausdauerprogramm mit „reinen“ Technikübungen darf keinesfalls länger als 40 Minuten dauern (Monotonie, Nachlassen der Konzentration).

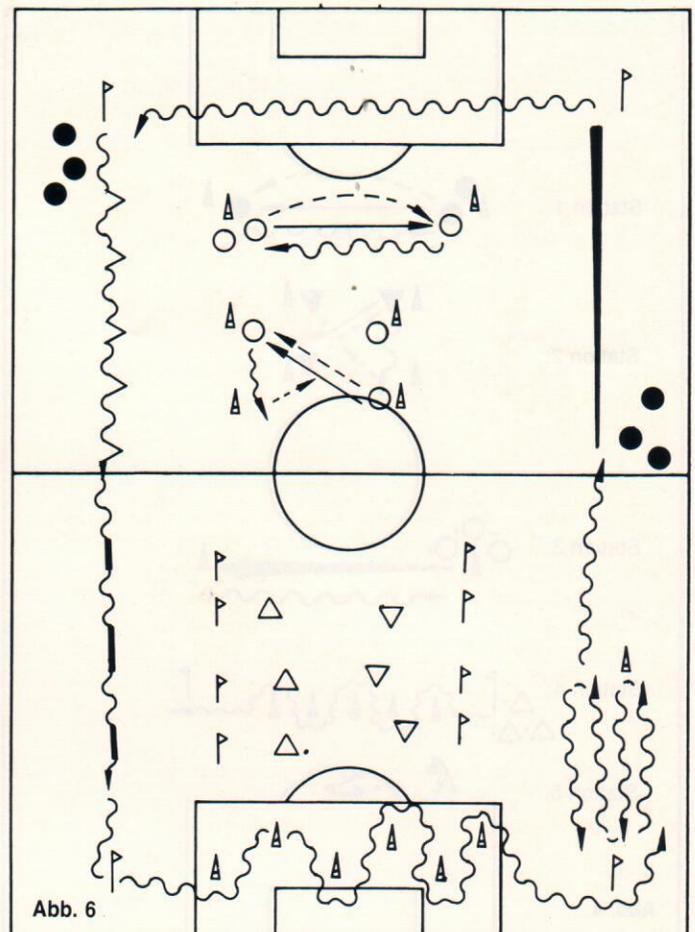
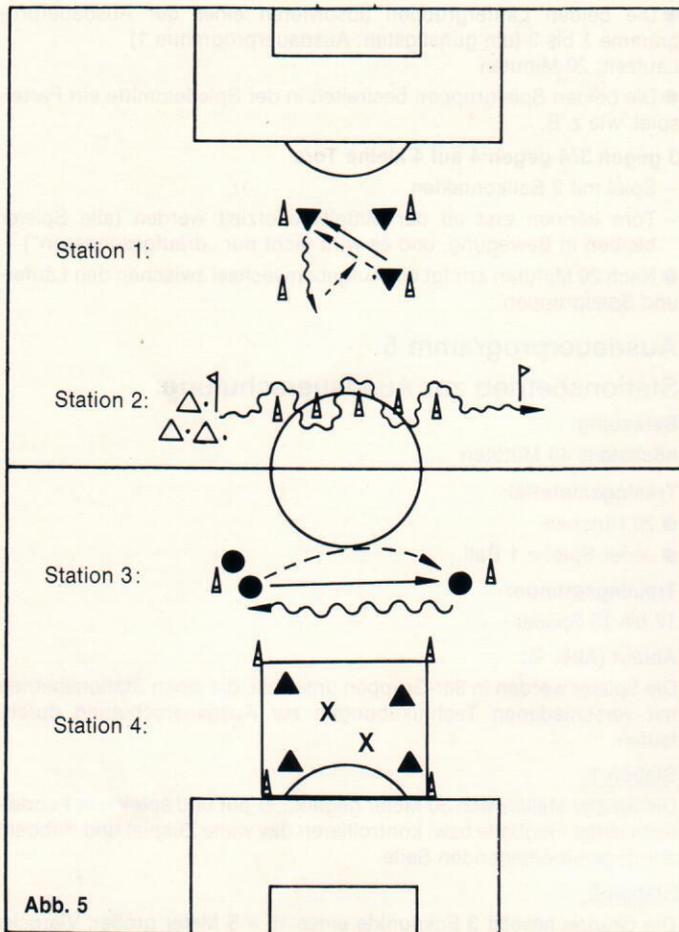
Der Stationsbetrieb sollte zeitlich deshalb folgendermaßen gestaltet werden:

4 bis 5 Übungen von je 8 Minuten **oder** nur 3 Übungen von je 12 Minuten.

**Günstige
Fußbälle, Trikots
und Zubehör!**

Unverbindlich
Prospekt
anfordern.

**Sportversand
H. WERNER OHG
Postfach 65
8079 Kipfenberg**



Ausdauerprogramm 6

● Für eine Ausdauerschulung von 60 Minuten müssen immer Übungs- und Spielformen miteinander kombiniert werden. Im folgenden werden hierfür einige mögliche Kombinationen vorgestellt.

Ausdauer-Stationsbetrieb mit 4 gegen 2

Belastung:

60 Minuten

Trainingsgruppe:

15 Spieler

Ablauf (Abb. 5):

3 Übungen aus dem Ausdauerprogramm 5 (Stationstraining in 3er-Gruppen) werden mit der Spielform 4 gegen 2 ergänzt.

4 gegen 2:

Spiel mit 2 Pflichtkontakten. Der Ball darf zu keinem Zeitpunkt „zur Ruhe kommen“.

Daraus ergibt sich z. B. folgender **Stationsbetrieb:**

Station 1 (3 Spieler/12 Minuten):

Übung zum Kurzpaß-Spiel

Station 2 (3 Spieler/12 Minuten):

Übung zum Dribbling

Station 3 (3 Spieler/12 Minuten):

Übung zum Flugball

Station 4/5 (6 Spieler/24 Minuten):

4 gegen 2

Die 3er-Gruppen verbleiben bei einem Stationswechsel jeweils einmal bei dieser Station.

Ausdauerprogramm 7

Kombination von Ausdauerparcours/ Technischulung/Spielform

Belastung:

60 Minuten

Trainingsgruppe:

18 Spieler

Trainingsmaterial:

21 Hütchen und 4 kleine Tore

Ablauf (Abb. 6):

Es werden drei 6er-Gruppen gebildet, die in sich nochmals in 3er-Teams unterteilt sind.

Die 6er-Gruppen absolvieren im Wechsel eine Spiel- bzw. Übungsform sowie einen Ausdauerparcours.

Gruppe A: Ausdauerparcours

Die Spieler durchlaufen einen Ausdauerparcours (vgl. Ausdauerprogramme 1 bis 3) außen um das Spielfeld herum.

Dauer: 20 Minuten

Gruppe B: 3 gegen 3

Die Spieler spielen innen in einer Spielfeldhälfte 3 gegen 3 mit 2 Ballkontakten auf 4 Tore.

Dauer: 20 Minuten

Gruppe C: Technischulung

Jeweils 3 Spieler absolvieren im Wechsel je eine der Übungen zur Technischulung in der anderen Spielfeldhälfte.

Beispiel:

Übung zum Flugball-Spiel (Dauer: 10 Minuten)

Übung zum Kurzpaß-Spiel (Dauer: 10 Minuten)



Foto: Lindemann

Michael Medler

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Fußball

(1. Teil)

Das traditionelle Krafttraining in der Kritik

Das Thema wird sicherlich von vielen Trainern gleich mit zwei Fragezeichen versehen werden: Warum Krafttraining im Fußball? Warum – wenn überhaupt – dann schon mit Kindern und Jugendlichen?

Solchen Fragen liegt oft ein falsches Verständnis von Kraft und Krafttraining zugrunde. Kraft wird gleichgesetzt mit Muskelmasse und Krafttraining mit mühsamer, quälerischer Arbeit mit schweren Gewichten (Hanteln).

Dem vorliegenden Beitrag liegt ein anderes Verständnis zugrunde, welches zu Beginn in der Beantwortung der gestellten Fragen deutlich gemacht werden soll.

Wer mit Kindern und Jugendlichen Krafttraining betreiben will, muß Grundkenntnisse über das Phänomen „Kraft“ und über die Trainierbarkeit von Kindern und Jugendlichen haben. Das Wichtigste ist deshalb kurz zusammengestellt.

Das traditionelle Krafttraining ist in den letzten Jahren erheblich in die Kritik geraten, weil insbesondere zentrale Übungen zur Kräfti-

gung der Rumpfmuskulatur einer anatomischen Funktionalitätsprüfung nicht standhielten. Funktionale Gesichtspunkte des Krafttrainings spielen von Beginn an eine wichtige Rolle, damit nicht schon in frühen Jahren problematische Übungen gelernt werden, die später nur schwer wieder aus dem Trainingsprozeß eliminiert werden können. Hier ist eine Menge Aufklärungsarbeit notwendig, die im folgenden Theorievortrag geleistet werden soll.

Danach geht's aber sofort in die Praxis. Es werden schwerpunktmäßig spielerische Formen des Krafttrainings vorgestellt und damit zu beweisen versucht, daß Krafttraining nicht gleichzusetzen ist mit „Knüppeln“ und der Abwesenheit von Spaß.

Warum Krafttraining im Fußball?

Fußball hat – bei aller Vielseitigkeit der Beanspruchung – aus der Sicht der Anforderungen, die das Spiel an den Bewegungsapparat stellt, eine nur einseitige Belastungsstruktur. Beansprucht wird schwerpunktmäßig

Warum Krafttraining im Fußball? Warum – wenn überhaupt – dann schon mit Kindern und Jugendlichen? So werden sich viele Kinder- und Jugendtrainer fragen. Der folgende Beitrag liefert grundsätzliche Antworten und leistet eine längst schon überfällige Aufklärungsarbeit. Wie für die meisten anderen Leistungsbereiche liegen auch für ein altersangemessenes Krafttraining gerade in der Zeit der körperlichen Entwicklung günstige Grundlagen vor. Auch für den Bereich der „Kraft“ gilt: In diesem Altersabschnitt Versäumtes ist später kaum noch nachzuholen!

Big die Antriebsmuskulatur der unteren Extremitäten.

Typische Beanspruchungsformen sind:

- Belastungen der bremsenden Muskulatur im Fuß-, Bein- und Hüftbereich, wie sie jede andere Spiel-Sportart auch auszeichnen („Fußgängersport“)

- Scher- und Drehbewegungen bei Richtungswechseln und schnellen Reaktionen

- Belastungen der Streckmuskulatur bei Lauf-, Sprint- und Sprungbewegungen

- Schnellkräftige Belastungen der Hüftbeugermuskulatur bei Pässen und Stößen.

Diese einseitigen muskulären Beanspruchungen führen zu einseitiger muskulärer Ausbildung und damit zu einem Mißverhältnis zwischen der immer stärker werdenden Antriebsmuskulatur und der nur wenig beachteten Haltemuskulatur.

Insbesondere davon betroffen ist die Haltemuskulatur des Rumpfes. Die Rumpfmuskulatur vergurtert die Wirbelsäule, und diese ist bei unzureichender Stabilisierungsfähigkeit das schwächste Glied in der Bewegungskette.

Ergebnis einseitiger Belastung sind **muskuläre Ungleichgewichte**, die die Belastbarkeit des Bewegungsapparates herabsetzen und bei starker Beanspruchung zu Schwächen und zu Schädigungen führen können.

Mit anderen Worten: In einem Fußballtraining, das nur die fußballspezifischen Antriebsysteme bedenkt, werden ganze Muskelbereiche vergessen mit der Gefahr, die sportliche Leistungsfähigkeit empfindlich zu schwächen, trotz gesteigerten Trainings keine Leistungssteigerung zu erzielen und letztlich Reizzustände in den Gelenken sowie Muskelverletzungen zu provozieren.

Zur Vermeidung solcher Einseitigkeiten, wie sie in jeder Sportart anzutreffen sind, ist ein ganzes Bündel von Trainingsinitiativen erforderlich (vgl. KNEBEL 1985, 1988; MEDLER/MIELKE 1990; SÖLVEBORN 1983; SPRING u. a. 1986). Hier sollte das gezielte Krafttraining gerade der Muskulatur, die bei oberflächlicher Betrachtung nicht im Mittelpunkt der sportlichen Bewegungsaktivitäten steht, ein fester Bestandteil sein. Es sind dies vor allem die der Streckmuskulatur im Antriebsystem entgegenwirkenden Beuger, die der Hüftbeugung entgegenwirkende Streckmuskulatur und die die Wirbelsäule stabilisierende Rumpfmuskulatur.

Warum Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen?

Die Frage erübrigt sich eigentlich nach dem bisher Festgestellten, denn Kinder und Jugendliche stehen am Beginn des problematisierten Prozesses. Bei den Heranwachsenden ist die Relation zwischen Antriebskraft und zu überwindendem Widerstand sogar noch zuungunsten der Kraft verschoben, weil sie bei einem vergleichsweise weniger entwickelten muskulären System mit einem viel schwereren Ball zu kämpfen haben. D. h., das Fußballspiel setzt bereits eine solide Stabilisierungsfähigkeit voraus, die ohne entsprechendes Training nicht schon mitgeliefert wird. Wer anders als der Fußballtrainer selbst ist aufgerufen, diesen Ausgleich und diese Voraussetzungen auf der Basis gründlicher Analyse zu schaffen?

Für ein solches altersangemessenes Krafttraining liegen – wider alle Bedenken – gerade in der Zeit der körperlichen Entwicklung besonders günstige Bedingungen vor. Denn keine Trainingsreize sind so wirkungsvoll wie die, die im Verlauf des Wachstums gesetzt werden. Mit Kindern und Jugendlichen Krafttraining betreiben heißt, diejenige Zeit optimal zu verwerten, in der sie für diese Reize besonders empfänglich sind. In diesen Jahren Versäumtes ist später kaum nachzuholen.

Vorrangiges Ziel des Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen ist der Erhalt und der Aufbau einer ausreichenden Körperstatik sowie die Verbesserung der Belastungsverträglichkeit bei langandauernden Belastungen, wie sie ein Fußballspiel mit sich bringt. Seine

Funktion ist zum einen präventiv und ausgleichend auf die Vermeidung von Anfälligkeiten und Schädigungen am Stütz- und Bewegungsapparat sowie auf den kräftemäßigen Ausgleich einseitiger Belastungen zum Erhalt des Muskelgleichgewichts ausgerichtet; zum anderen geht es um die Reizsetzung für eine harmonische körperliche Entwicklung und die Herausbildung eines soliden Kraftgrundkonzeptes.

Grundlagen der Kraft (Begriffserklärungen)

Die Erzielung allgemeiner, grundlegender Kraftfähigkeiten verlangt nur eine grobe Strukturierung des Themas „Kraft“.

Kraft bezeichnet die Fähigkeit der Muskulatur, gegen Widerstände zu wirken. Je nach Größe des Widerstandes und der Zeitdauer seines Einwirkens werden Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer und je nach Arbeitsweise der Muskulatur statische und dynamische Kraftfähigkeit unterschieden.

Maximalkraft bezeichnet die größtmögliche Kraft, die willkürlich aufgebracht werden kann, mit **Schnellkraft** wird die Fähigkeit umschrieben, Kraft möglichst explosiv zu entwickeln, und **Kraftausdauer** ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit der Muskulatur gegen langandauernde und häufig wiederholte Kraftübungen.

Die dynamische Kraftfähigkeit entspricht der dynamischen Struktur sportlicher Bewegungsabläufe mit einem Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.

Sie dominiert im Sport im Gegensatz zur **statischen Kraftfähigkeit**, bei der die Anspannung über längere Zeit gehalten wird (isometrische Muskelarbeit, Haltearbeit). Der statischen Kraftfähigkeit ist bisher nur eine untergeordnete Bedeutung zugesprochen worden. Nach modernen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen ist deren Bedeutung insbesondere hinsichtlich des Problems der Körperstatik jedoch erheblich unterschätzt worden.

Grundlagen des Krafttrainings

In grober Differenzierung sind **dynamisches und statisches Krafttraining** voneinander abzugrenzen. Eine solche Unterscheidung wird durch die verschiedenen Arbeitsweisen beim Training dynamischer bzw. statischer Kraftfähigkeiten, besonders aber wegen der gänzlich anderen Anpassungsgesetzmäßigkeiten nahegelegt.

Für dynamische Kraftfähigkeiten gilt das „Qualitätsgesetz der Belastung, nach dem verschiedene Belastungsmischungen von Intensität und Dauer zu völlig verschiedener Anpassung führen“ (FREY 1981, 157). Für statische Kraftfähigkeiten ist diese Gesetzmäßigkeit „offensichtlich aufgehoben“ (ebenda, 157). Hier ist es egal, ob die Muskulatur kurzzeitig stark angespannt wird oder über längere Zeit mit geringerer Intensität – die Anpassung ist die gleiche.

Dynamisches Krafttraining

Bei dynamischen Kraftübungen entscheidet bei gleicher Trainingsübung die Größe des Widerstandes (Gewicht) und die Zeit seines Einwirkens darüber, ob Maximalkraft, Schnellkraft oder Kraftausdauer trainiert werden:

Beim **Maximalkrafttraining** wird mit bis zu 6 Wiederholungen langsam dynamisch, beim **Schnellkrafttraining** mit etwa 8 bis 12 Wiederholungen mit explosiver Ausführung gearbeitet. Die Pausen zwischen den Serien ermöglichen jeweils eine vollständige Erholung.

Beim **Kraftausdauertraining** wird mit geringeren Widerständen (60% und weniger), hohen Wiederholungszahlen (20, 30 und mehr) und unvollständigen Pausen gearbeitet, so daß bei der jeweils folgenden Serie mit einer noch höheren Pulsschlagzahl belastet wird.

Die kritische Reizschwelle für ein Muskeldickenwachstum, dem physiologischen Kennzeichen für die Verbesserung der Kraft eines Muskels, liegt bei 70 % der maximal möglichen Kraftentfaltung. Das entspricht etwa einer Wiederholungszahl 10. D. h., wenn der Übende eine Kraftübung maximal 10mal wiederholen kann (10 Klimmzüge, 10 Liegestütze, 10 Aufrollübungen), entspricht die Reizstärke einer Kraftbelastung von 70 %.

Die verbreitete Auffassung, daß jemandem eben wegen des Muskeldickenwachstums die Kraft von außen angesehen werden kann, trifft jedoch nur einen Teil der Wahrheit. Außer der kritischen Reizschwelle ist auch der **koordinative Anteil dynamischer Kraftfähigkeit** von Bedeutung. Kraft ist in erheblichem Maße von der inter- und intramuskulären Koordination abhängig, d. h. vom Zusammenspiel von Muskeln und Muskelteilen. Zur Verbesserung dynamischer Kraftfähigkeit sind deshalb Trainingsübungen, die in höherer Wiederholungszahl geschafft werden, durchaus sinnvoll.

Statisches Krafttraining

Beim statischen Krafttraining führen unterschiedliche Kombinationen von Intensität und Dauer zum gleichen Ergebnis: „40 % mit 15 bis 20 sec, 60 % mit 6 bis 10 sec oder 100 % mit 2 bis 3 sec sind vom Ergebnis her gleichwertig“ (FREY 1981, 151). Da darüber hinaus die adaptationswirksame Reizschwelle schon bei 20 bis 30 % der Maximalkraft liegt, sind statische Kraftübungen für ein Training der stabilisierenden Muskulatur von größerem Interesse, als bisher angenommen wurde.

Funktionalität des Krafttrainings

Hat der Trainer sich in der Vergangenheit bei der Auswahl der Kraftübungen und der geforderten Arbeitsweise vielfach von motivationalen Gesichtspunkten wie „Vielseitigkeit, Originalität, Attraktivität und ganz vordergründigen Aspekten wie Aktion und sichtbaren Anstrengungsgrad leiten lassen“ (MEDLER/MIELKE 1990, 65), so wird seit einigen Jahren von einer kritischen Position her „allein deren

Lesen Sie weiter auf Seite 43.

Gero Bisanz:

fußballtraining-Übungssammlung

21. Folge: Kondition III

In dieser Ausgabe stellen wir unter dem Thema „Kondition“ Übungen zur Verbesserung der **Ausdauer**, der **Kraft** und der **Schnelligkeit** vor. Es werden jeweils 2 Trainingsformen für diese 3 verschiedenen Elemente der Kondition angeboten, um den Trainern bei der wöchentlichen Trainingsplanung bezüglich des Konditionstrainings vielfältige Anregungen zu geben. Die aufgeführten Übungsformen sind so zusammengestellt, daß sie den jeweiligen Schwerpunkt (Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit) in einer Trainingseinheit abdecken.

Ausdauer

- Reine Lauf- bzw. Spielzeit von etwa 30 Minuten (1x 30, 2x 15, 3x 10, 6x 5 Minuten, usw.).
- In langsamem Tempo laufen bzw. spielen (ohne Atemnot!), wenn die Grundlagenausdauer verbessert werden soll.
- In wechselndem Tempo laufen bzw. spielen, wenn die wettspielspezifische Ausdauer trainiert werden soll (nach intensiven Belastungen Phasen zur Erholung anschließen!).

Kraft

Für das Fußballspiel sind die Schnellkraft und die Kraftausdauer von vorrangiger Bedeutung.

Schnellkraft

- Maximales Tempo.
- 6 bis 10 Bewegungswiederholungen (Sprünge, Antritte, Schüsse, usw.).
- 2 bis 3 Wiederholungen (= eine Serie) mit einer Pause von etwa 2 Minuten dazwischen.
- 2 bis 3 Serien. Zwischen den Serien etwa 5 Minuten Pause.

Kraftausdauer

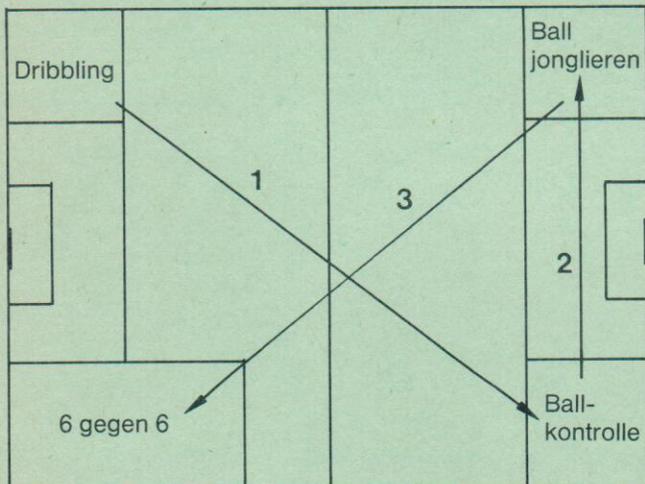
- Übungsausführung im mittleren Tempo (zügig).
- 15 bis 30 Bewegungswiederholungen (gymnastische Übungen, Schüsse, Pässe, usw.).
- 2 bis 3 Wiederholungen (= eine Serie) mit einer 1- bis 2minütigen Pause.
- 2 bis 3 Serien. Zwischen den Serien etwa 5 Minuten Pause.

Schnelligkeit

- Maximales Lauftempo über 10 bis 30 Meter.
- 5 bis 8 Sprints (= eine Serie).
- Nach jedem Sprint etwa 1 bis 2 Minuten aktive Pause.
- Optimal sind 2 bis 3 Serien.

Ausdauer

5



Ziel:

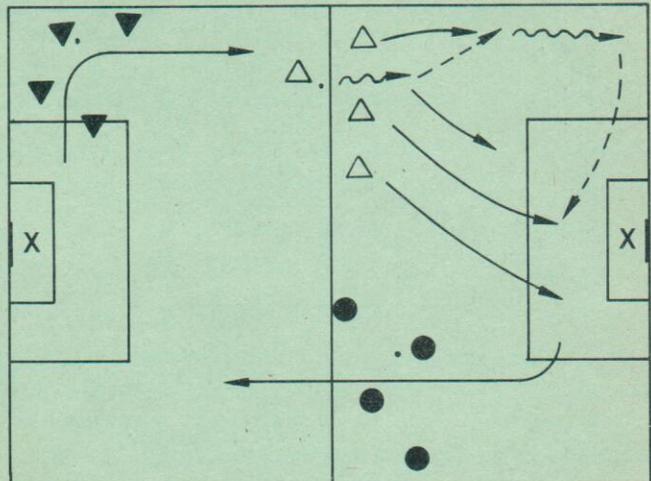
Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer

Ablauf:

- Jeder Spieler hat einen Ball.
- Alle Spieler dribbeln in einer Ecke des Spielfeldes in mittlerem Tempo (3 bis 5 Minuten).
- Auf ein Zeichen dribbeln alle Spieler diagonal in die gegenüberliegende Ecke. Dort jonglieren die Spieler den Ball und verarbeiten diesen nach kurzem Hochspielen am Boden (3 bis 5 Minuten).
- Nochmals Felderwechsel. Dort den Ball in der Vorwärtsbewegung jonglieren: flach, hoch, mit dem Kopf, mit den Füßen (3 bis 5 Minuten)
- 6 gegen 6 (7/8 gegen 7/8) in einem Viertelfeld (8 bis 10 Minuten)
- Auslaufen (5 bis 8 Minuten)

Ausdauer

6



Ziel:

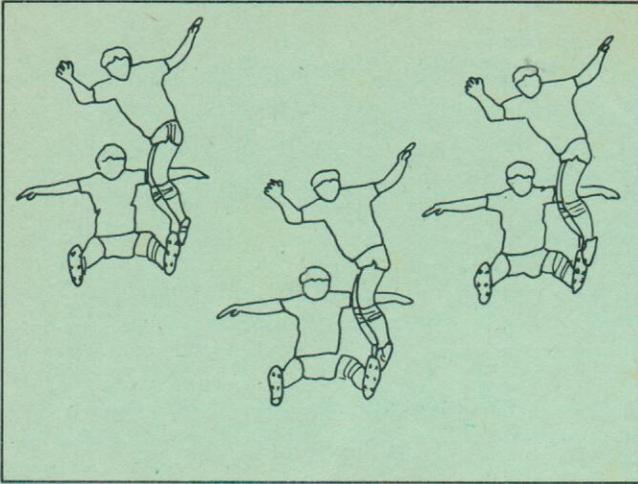
Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer

Ablauf:

Jeweils 3 (4) Spieler kombinieren im Uhrzeigersinn von Tor zu Tor bei freier Wahl der Laufwege. In beiden Toren je ein Torhüter. Bälle werden jeweils von einem Spieler der Gruppe von außen in den Strafraum geflankt, von wo aus die anderen Spieler Tore erzielen sollen.

Hinweis:

- Es sollte bei jedem Angriff ein anderer Spieler in den Strafraum flanken und jeweils ein anderer zum Abschluß kommen (10 Minuten).
- 3 gegen 1 an der Mittellinie auf engem Raum ohne Feldbegrenzung (5 bis 7 Minuten).
- Kombinationsspiel wie oben, gegen den Uhrzeigersinn.



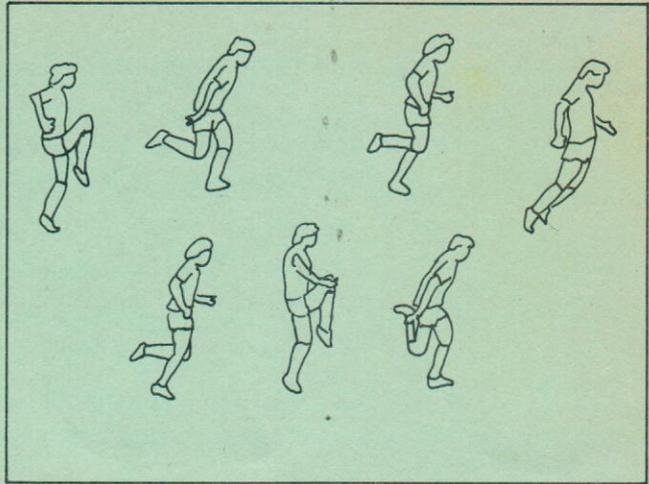
Ziel:
Verbesserung der Sprungkraft

Ablauf:

Jeweils 2 Spieler bilden eine Gruppe. Spieler A sitzt am Boden und streckt die Arme seitwärts zur Waagerechten. Partner B läuft um A herum und überspringt die ausgebreiteten Arme jeweils 6- bis 8mal. Danach Partnerwechsel:

- Absprung mit beiden Beinen und auf beiden Beinen landen.
- Absprung mit dem linken Bein, auf beiden Beinen landen.
- Absprung mit dem rechten Bein, auf beiden Beinen landen.
- Absprung mit dem linken Bein, auf dem linken Bein landen.
- Absprung mit dem rechten Bein, auf dem rechten Bein landen.

Alle Übungen 1mal wiederholen.



Ziel:
Verbesserung der Kraftausdauer

Ablauf:

Alle Spieler stehen etwa 3 Meter vom nächsten Partner entfernt frei im Raum verteilt. Alle Sprünge werden etwa 30mal wiederholt. Nach einer kurzen Pause folgt eine andere Sprungübung. Die Sprünge sollen schnell hintereinander ohne Zwischensprünge durchgeführt werden:

- Absprung mit beiden Beinen nach vorne, nach hinten, zur Seite.
- Vom linken auf das rechte und vom rechten auf das linke Bein nach allen Seiten.
- Mit dem rechten Bein vor, zurück und seitwärts.
- Mit dem linken Bein vor, zurück und seitwärts.
- Auslaufen etwa 3 bis 5 Minuten.

Fußball-Kartotheken: Training à la carte

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorp
Fußball-Kartothek 3
Ausdauertraining



philippa

matisches 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 Ausdauer-schulung 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.

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

Erich Rutemöller/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.

Erich Rutemöller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 2
Torwarttraining



philippa

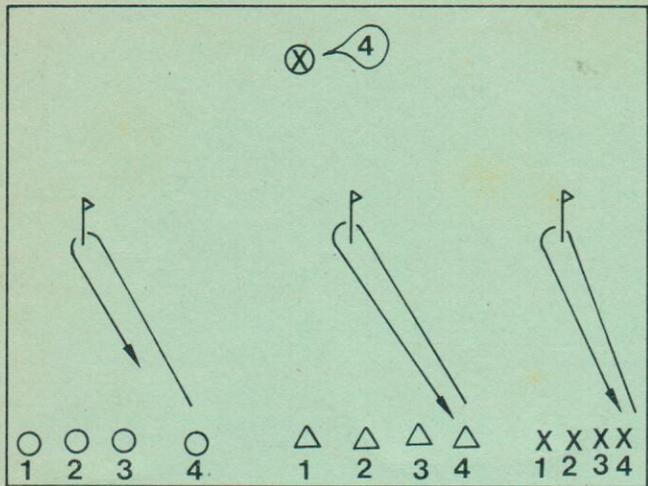
85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu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

Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):
DM 29,80 (zzgl. Versandkosten)

philippa
Bestellkarte
unserzeit

Schnelligkeit

5



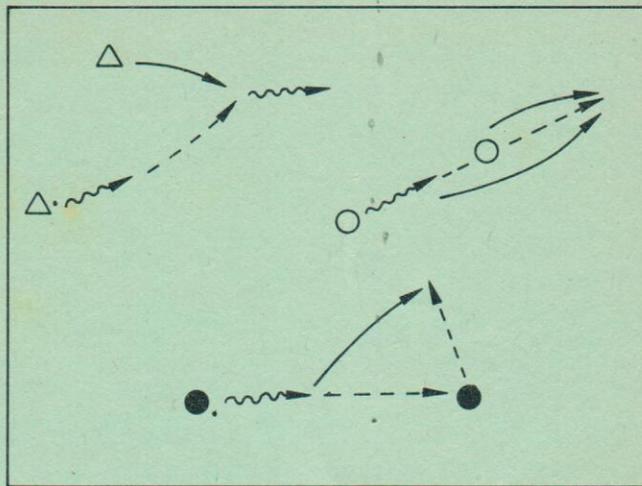
Ziel:
Verbesserung der Antrittsschnelligkeit und Reaktion

Ablauf:
Es werden 3 (4) Gruppen zu je 4 Spielern gebildet. Alle Spieler stehen auf einer Linie, die Gruppen postieren sich etwa 3 Meter auseinander. Vor jeder Gruppe befindet sich im Abstand von 8 bis 10 Metern ein Hütchen (eine Markierung). Jeder Spieler der Gruppe erhält eine Zahl von 1 bis 4 zugewiesen. Der Trainer ruft eine Zahl, woraufhin die aufgerufenen Spieler sofort um das jeweilige Hütchen (Markierung) und zur Gruppe zurück starten. Danach erfolgt der Aufruf einer anderen Zahl.
Etwa 8 bis 10 Sprints.

Variation:
Starts aus verschiedenen Ausgangspositionen.

Schnelligkeit

6



Ziel:
Verbesserung der Antrittsschnelligkeit verbunden mit der Verbesserung technischer Fertigkeiten.

Ablauf:
Jeweils 2 Spieler haben einen Ball.
- A dribbelt in Richtung auf Partner B; spielt aus etwa 8 Metern Entfernung den Ball zu B und startet an diesem vorbei. B hält den Ball kurz an und spielt dann A in den Lauf. Nach 6 Sprints Aufgabenwechsel.
- Spieler A dribbelt den Ball in langsamem Tempo. B startet in höchstem Tempo und fordert den Ball. A spielt sauber in den Lauf von B.
- A dribbelt auf B zu, der mit gegrätschten Beinen steht. A paßt den Ball durch die Beine von B, beide starten dem Ball hinterher. Danach spielt B den Ball A durch die Beine.

Geschenkabo-Bestellkarte

Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte) zum Preis von 56,40 DM pro Abonnement (Ausland 61,20 DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen.
Das Abonnement ist auf 1 Jahr befristet und soll beginnen mit Heft /90. Den/Die Beschenkten

- informiere ich selbst
- informieren bitte Sie in meinem Namen.

Diese Bestellung habe ich **umseitig** unterschrieben.

Hinweis an den Verlag

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

(Unterschrift)

Herr/Frau/Fräulein _____ Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bestellung

Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

Umseitiger Absender bestellt

ab _____ / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift

„fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 56,40 (im Ausland DM 61,20). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

aus Ihrem Literatur-Angebot:

Expl. _____	Expl. _____	Expl. _____	Expl. _____	Expl. _____	Expl. _____	Expl. _____
(Titel abkürzen)	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Die Zahlungsweise und meine genaue Anschrift habe ich umseitig deutlich lesbar angegeben.

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

Datum/Unterschrift _____

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

Band 6/Lempart: Die XX. Olympischen Spiele 1972. Probleme des Hochleistungssports, statt DM 18,- **DM 7,80**

Band 14/Ballreich, Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, statt DM 28,- **DM 12,80**

Band 18/Lempart, Spitz: Probleme des Hochleistungssports. Olymp.-Analyse Montreal 1976, statt DM 22,- **DM 7,80**

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

Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports (Hrsg.: Stefan Gröbning)

Band 2/Gröbning (Hrsg.): Spektrum der Sportdidaktik, 376 S., statt DM 48,- **DM 19,80**

Band 6/Röhrs: Sportpädagogik und Sportwirklichkeit, Probleme, Tendenzen, Perspektiven. 204 S., statt DM 38,- **DM 16,80**

Außerdem:

Klante: Periodisierung des Fußballtrainings, statt DM 34,80 **DM 19,80**

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 S., 1982, statt DM 28,- **DM 12,80**

Flöthner/Hort: Sportmedizin im Mannschaftssport, statt DM 36,- **DM 11,80**

Ulrich: Gleiten und Schwingen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf), statt DM 9,80 **DM 5,80**

Lakfalvi: Basketball. Technik, Taktik, Training, Wettkampf. 168 S., statt DM 29,80 **DM 12,80**

Bernard: Der menschliche Körper und seine gesellschaftliche Bedeutung (Phänomen, Phantasma, Mythos). 147 S., statt DM 36,- **DM 11,80**

Roth: Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten (Beiträge zur Bewegungsforschung im Sport). 192 S., statt DM 29,80 **DM 9,80**

Hagedorn: Sport in der Primarstufe - Theoretische Grundlegung, statt DM 12,80 **DM 7,80**

Brockmann: Schwimmschule. Arbeitshilfen für den Sportunterricht. 96 Seiten, statt DM 14,80 **DM 9,80**

Busch: Fußball in der Schule. 88 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Flöthner/Hart (Hrsg.): Die Muskulatur des Leistungssportlers. 128 Seiten, statt DM 36,00 **DM 8,00**

Fetz: Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 288 S., statt DM 42,- **DM 19,80**

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S., statt DM 34,80 **DM 12,80**

Haralambie: Einführung in die Sportbiochemie. 152 Seiten **DM 14,80**

Hort/Flöthner (Hrsg.): Die Muskulatur des Leistungssportlers. 128 S., statt DM 36,- **DM 8,00**

Trageser/Böhmer (Hrsg.): Unfallursachen und Unfallverhütung im Sport. 104 Seiten, statt DM 32,- **DM 8,00**

Donat u. a. (Hrsg.): Sport und Hochdruck. 112 Seiten, statt DM 32,- **DM 14,00**

Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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.

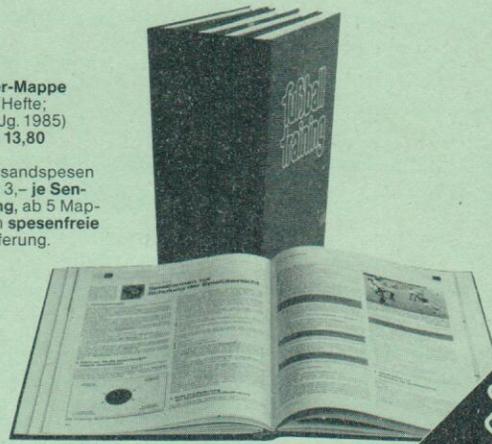
Und für alle Abonnenten, die bereits mehrere „fußballtraining“-Jahrgänge gesammelt haben, gib'ts jetzt

Jahreszahlen-Aufkleber 1989-1992.

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

12er-Mappe
(12 Hefte;
ab Jg. 1985)
DM 13,80

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



philippa
Bestellkarte
umsetzt!

ACHTUNG: Bestellungen aus der Schweiz senden Sie bitte an ISM-Sportbuchversand, Zimikerried, CH-8603 Schwerzenbach

Bitte
ausreichend
frankieren

philippa verlag

Postfach 6540
D-4400 Münster

Bitte
ausreichend
frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service
Postfach 6540
D-4400 Münster

Besteller: Kunden-Nr. (s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

Straße:
PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom*

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



Besteller: Kunden-Nr. (s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

Straße:
PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom*

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Verrechnungsscheck anbei
 Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



Funktionalität“ (KNEBEL 1985, 105) als Auswahlkriterium anerkannt. Es ist das Verdienst dieser kritischen Position, daß vielerorts mit Kraftübungen nicht weiter so unreflektiert umgegangen wird und daß Überlieferungen von Generation zu Generation („Das haben wir schon immer so gemacht“) aufgebrochen wurden.

Mißachtet wurden bisher meistens die funktionell-anatomischen Grundlagen vor allem bei Übungen, die der Kräftigung des Rumpfes dienen sollen. Das gilt für die Übungen selbst wie für deren Ausführungsweise. Gerade zu Symbolen für unfunktionales Krafttraining sind „Klappmesser“ und „Sit-ups“ geworden, wenn sie zur Kräftigung der Bauchmuskulatur eingesetzt werden, und die „Überstreckung“, wenn sie der Kräftigung der Gesäßmuskulatur dienen soll. Denn mit diesen Übungen werden schwerpunktmäßig die Muskeln gekräftigt, die die beabsichtigte Wirkung genau ins Gegenteil verkehren. Folge ist nicht eine Harmonisierung, sondern eine Verstärkung vorliegender Muskelungleichgewichte im Becken-Hüft-Bereich. Klappmesser, Situp und Überstreckung haben eine Vielzahl von Abwandlungen hervorgebracht, die alle aus dem Trainingsprozeß gestrichen werden sollten.

Die funktionale Arbeitsweise bei der Ausführung von Kraftübungen hängt vom Fasertyp der Muskulatur ab. Nur die parallelfasrige Muskulatur, wie sie schwerpunktmäßig die Extremitäten umspannt, ist durch die mit deren Aufbau verbundene Hubhöhe für schnellkräftige Ausführungen geeignet. Die gefiederete Muskulatur dagegen, die den Bauplan der Haltemuskulatur, insbesondere der Fixationsmuskulatur des Rumpfes bestimmt, ist zwar

zu großer Kraftentwicklung fähig, aber wegen nur geringer Hubhöhe für schnellkräftige Bewegungsausführungen nicht geeignet.

Kritik traditioneller Modelle

Das bedeutet insbesondere, daß die Arbeitsweise im Krafttraining nicht immer die schnellkräftig dynamische sein sollte, wie es die traditionellen Circuitmodelle nahelegen.

Für große Bereiche der Rumpfmuskulatur (aber auch für stabilisierende Teile der Extremitätenmuskulatur) ist die langsam dynamische Ausführung, in den Endpositionen sogar verharrend, die richtige!

Aus funktionaler Sicht gilt es mithin, die gängige Trainingspraxis, wie sie noch heute die Literatur zum Krafttraining beherrscht, zu überdenken.

Die langsam dynamische Arbeitsweise und auch die haltenden Trainingsformen haben eine größere Bedeutung, als die Trainingswissenschaft diesen bisher zugestanden hat. Und auch die beliebte „Praxis der Leistungskontrollen mit höchsten Wiederholungszahlen pro Zeiteinheit ist revisionsbedürftig“ (MEDLER/MIELKE 1990, 70).

Grundsätze des Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen

Die oft hartnäckig vertretene Meinung, daß Krafttraining für den Heranwachsenden so grundsätzliche Risiken birgt, daß es nicht zu verantworten ist, bedarf der Differenzierung.

Sie ist richtig

- wenn es um das Bewegen von Gewichten (Hanteln) und Zusatzlasten geht,
- wenn extreme Belastungskonstellationen vorliegen wie z. B. bei Tiefsprüngen,
- wenn Übungsausführungen nur mit wenigen Wiederholungen oder nur mit „Würgen“ geschafft werden.

In diesen Fällen ist die Gefahr unfunktionaler Belastung des Bewegungsapparates bei noch nicht ausreichender Stabilisierungsfähigkeit besonders groß. Nicht richtig ist diese kritische Auffassung allerdings in einer pauschalen Verallgemeinerung.

Es gibt heute gesicherte Erkenntnisse, daß Krafttraining in jeder Altersstufe durchgeführt werden kann, daß es im Gegenteil einem Versäumnis gleichkommt, wenn es vernachlässigt wird. Dabei gilt es allerdings, die entwicklungsbedingten Voraussetzungen zu berücksichtigen. Der kindlich-jugendliche Organismus bedarf der körperlichen Kraftbeanspruchung. Überforderungen des noch nicht ausgereiften Bewegungsapparates sind auf jeden Fall zu vermeiden.

Entwicklungsbedingte Voraussetzungen

Vorpubertäre Phase

Schon vor der Pubertät ist die Kraft – wenn auch eingeschränkt – trainierbar, im Alter von 7 bis 9 Jahren ein deutlicher Kraftzuwachs feststellbar. Trotz noch ungünstiger Voraussetzungen ist eine deutliche Lei-

Berufsperspektive im Sportverlag

Mit neun überregional verbreiteten Sportzeitschriften, darunter „deutsche volleyball-zeitschrift“, „deutscher tischtennis-sport“ und „handball magazin“, gehört unser Verlag zu den in diesem Marktsegment führenden Häusern der Bundesrepublik. Im Zuge der Einführung eines hauseigenen Texterfassungssystems erweitern wir unsere personellen Kapazitäten im Bereich **Herstellung** (u. a. Bearbeitung von Illustrationen und Manuskripten bis zur Ablieferung von Datenträgern an die Druckerei) und bieten deshalb einem jungen Menschen mit Interesse an der Arbeit im Verlag einen Ausbildungsplatz im Bereich der Herstellungsabteilung nach dem Berufsbild

Verlagskaufmann / Verlagskauffrau

Der Bewerber muß in der Lage sein, Manuskripte für Zeitschriften- und Buchproduktionen sprachlich und inhaltlich zu bearbeiten. Deshalb werden ein überdurchschnittliches Sprachgefühl, gutes Formulierungsvermögen und Sicherheit in der Orthographie (möglichst auch im Englischen/Französischen) vorausgesetzt. Die Fähigkeit, sich in die Fachsprache der jeweiligen Sportart einzuarbeiten, ist wichtiger als fachliche Vorkenntnisse in der Sportwissenschaft. Außer Buchreihen („Handball-Handbuch“, „Handball spezial“, „Fußball spezial“, „Volleyball spezial“, „DSB-Trainerbibliothek“) steht die Produktion der vier- bis zwölfmal jährlich erscheinenden Zeitschriften „fußballtraining“, „handballtraining“, „Leistungssport“, „leichtathletiktraining“ und „sportspsychologie“ im Mittelpunkt der Arbeit in der Herstellungsabteilung.

Ein gesundes Verhältnis zu Zahlen und Vorkenntnisse in der Arbeit am PC sind ebenso erwünscht wie kaufmännisches Denken, Kostenbewußtsein und die Fähigkeit zum Teamwork auch mit den Mitarbeitern unserer Druckerei-Partner.

Im Rahmen der zweieinhalbjährigen Ausbildung besteht Gelegenheit, auch die anderen Verlagsbereiche (Redaktion, Anzeigenabteilung, Vertrieb, kaufmännische Verwaltung) kennenzulernen. Sitz unseres Verlages (26 Mitarbeiter) ist ein neues Bürogebäude im Norden von Münster in Westfalen.

Interessenten für diesen Ausbildungsplatz, die kurzfristig zur Verfügung stehen sollten, erhalten weitere Informationen über Herrn Konrad Honig, zu dessen Händen auch die üblichen Bewerbungsunterlagen zu richten sind.

Philippka-Verlag, Postfach 65 40, 4400 Münster, Telefon 0251/2 30 05 - 0

stungssteigerung bei gezieltem Training ein sicheres Kennzeichen für seine Wirksamkeit. Dieser Trainingseffekt ist jedoch nicht auf einen Zuwachs an Muskelmasse beschränkt, sondern erstreckt sich auch auf eine Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination als die für Kinder entscheidende Komponente des Krafttrainings.

Besonders erforderlich ist das Krafttraining in diesen jungen Jahren auch deshalb, weil es hier am besten gelingt, die psychischen Voraussetzungen, d. h. die Bereitschaft für Kraftanstrengungen, zu schaffen. In diesem Sinne kann Krafttraining in dieser Altersstufe regelrecht erlernt werden.

Pubertäre Phase

Die größte Kraftzuwachsrate liegt bei Jungen etwa ab dem Alter von 13, bei Mädchen sogar schon ab dem Alter von 11 Jahren.

Auch Jugendliche am Beginn der Geschlechtsreife als der Phase des größten Wachstums bedürfen keineswegs der Schonung. Sie sind im Gegenteil solide auf Kraft belastbar.

Die Trainierbarkeit ihrer Muskeln erreicht einen Grad, der „etwa 60 % (bei Mädchen etwa 45 %) der Trainierbarkeit des Erwachsenen entspricht“ (SPERLING 1967, 26. Zitiert nach FREY 1981, 195).

Das Krafttraining ist in diesem Altersbereich auch deshalb besonders wichtig, weil die stürmische körperliche Entwicklung sich so stark auswirkt, daß der Schwellenreiz, von

dem ab mit Anpassungen zu rechnen ist, sich im Zuge des Wachstums so schnell nach oben hin verschiebt, daß bis dahin noch angemessen fordernde Kraftbeanspruchungen sich schon bald – weil zu gering – defizitär auswirken.

Das Krafttraining im Wachstumsalter bedarf allerdings besonderer Beachtung funktioneller Gesichtspunkte und wachstumsbedingter anatomischer Besonderheiten.

Die noch nicht verknöcherten Epiphysenfugen machen eine entsprechende Dosierung der Belastung erforderlich. Problematisch sind alle Maximalkraftübungen und wegen möglicher Ermüdungsverletzungen auch intensive Kraftausdauerbelastungen und „übermäßige statische Haltearbeit“ (FREY 1981, 196).

Nachpubertäre Phase

Ein allseitig stabiles Kraftniveau stellt sich dann nach Abschluß der Pubertät ein – die Kraft ist jetzt uneingeschränkt trainierbar.

Die uneingeschränkte Belastbarkeit erst ab diesem Altersbereich gilt für alle Varianten des Krafttrainings, auch für das Kraftausdauertraining. Kraftausdauertraining ist immer dann nicht kindgemäß, wenn es intensiv betrieben wird, weil Kinder und Jugendliche auf die damit verbundenen anaeroben Ausdauer-

belastungen nicht anpassungsfähig und deshalb nicht trainierbar sind. Empfehlenswert ist allenfalls ein „extensives Kraftausdauertraining“, dessen Schwerpunkt auf einer angemessenen hohen Wiederholungszahl, aber nicht auf einer maximalen Wiederholungszahl pro Zeiteinheit liegt.

Die mit dem Circuittraining verbundenen Trainingsgrundsätze bieten für das Krafttraining von Kindern und Jugendlichen auch aus dieser Sicht keine solide Basis.

Geschlechtsspezifische Unterschiede

Zu beachten sind schließlich geschlechtsspezifische Unterschiede.

Während Mädchen und Jungen vor der Pubertät keine beachtenswerten Differenzen aufweisen, unterscheiden sie sich im weiteren Entwicklungsverlauf erheblich voneinander.

Der „Rückstand der Mädchen in der Maximalkraft“ vergrößert sich bis zum Abschluß der Reife „auf mehr als 30 %“ (LETZELTER 1978, 88). Das gilt jedoch vorwiegend für die Antriebsmuskulatur der Extremitäten, für die Haltemuskulatur des Rumpfes konnten keine gesicherten Unterschiede nachgewiesen werden (vgl. FREY 1981, 104).

Methodische Grundlagen

Methodisches Kennzeichen des Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen ist nicht die genaue Abstimmung nach Pro-

Veranstaltungen der DSB-Führungsakademie

Die Willi-Weyer-Akademie, Führungs- und Verwaltungs-Akademie (FVA) Berlin des Deutschen Sportbundes bietet in diesem Jahr über 60 Veranstaltungen in ihren Räumen in Berlin-Schöneberg an. Das Jahresprogramm 1990 beinhaltet Ausbildungsfragen für ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen aus Sportverbänden und -vereinen sowie sportpolitische Themen und gliedert sich in die Bereiche Aufbau, Vertiefung, Beratung und Forum. Die einwöchigen Lehrveranstaltungen im Aufbaubereich sind gedacht zum Erwerb der 2. und 3. Lizenzstufe für Organisationsleiterinnen mit den Themen Führung/Planung, Organisation/Finanzen, Steuern/Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Marketing. Im Vertiefungsbereich bietet die Akademie Seminare aus den Bereichen der Sportführung und Verwaltung zur Fortbildung an. Neu im Jahresprogramm der FVA sind sogenannte Beratungsseminare für Sportverbände auf Bundesebene: Die Tätigkeiten in den einzelnen Bereichen (z. B. Leistungssport, Breitensport, Öffentlichkeitsarbeit) erfordern eine eigene Managementstruktur zur Entscheidungsfindung und -umsetzung; neue Anforderungen erwachsen in der Zusammenarbeit von Ehren- und Hauptamtlichen. Die Strukturberatung der FVA soll eine Hilfestellung bieten zur Lösung von Verbandsproblemen in diesen Feldern. Die Akademie versteht sich auch als Forum für aktuelle Fragen und Problemfelder des deutschen und internationalen Sports. In Akademiegesprächen sollen Standortbestimmungen vorgenommen und Perspektiven für die Zukunft abgesteckt werden (z. B. zu Sport und Umwelt etc.). Das Jahresprogramm der FVA – wiederum gestaltet als übersichtlicher Faltprospekt – mit allen Tagungsthemen und Terminen kann kostenlos angefordert werden über: Willi-Weyer-Akademie Führungs- und Verwaltungs-Akademie (FVA) Berlin des Deutschen Sportbundes Priesterweg 6, 1000 Berlin 62 Telefon 030/788003-0.

MIKR S

Gelenkverstärkungen

— Von Krankenkassen zugelassen —

MIKROS – beschleunigt den Heilungsprozeß von Verletzungen.

MIKROS – verhindert Verdrehen, Verstauchen und Umknicken.

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

zenten und die exakte Bemessung von Intensitäten und Wiederholungszahlen. Im Mittelpunkt steht vielmehr die allgemeine Kraftbeanspruchung. Je niedriger der Leistungsstand, desto geringer das Risiko, durch ein nur allgemeines Training die Zielsetzung zu verfehlen, desto aufmerksamer und gezielter ist auf der anderen Seite jedoch die Auswahl der Trainingsübungen zu treffen, um Überlastungen und einseitige Belastungen zu vermeiden.

Wie dosieren?

Im Kindes- und Jugendalter gilt es, die Vielfalt der Trainingsmittel zu verwenden, wobei eine nur näherungsweise Grobdosierung der Belastung in Kauf genommen werden kann. Übungen an Bänken, Tauen, Kästen, oder Sprossenwand usw. bieten hierfür ausgezeichnete Möglichkeiten. Auf Aufgabenstellungen, die eine solide Wiederholungszahl gestatten, ist besonderer Wert zu legen.

Eine **Orientierung an der Wiederholungszahl 10** ist optimal, weil bei dieser Konstellation von etwa 70 % der Maximalkraft die Chance besteht, neben der Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination auch das Muskeldickenwachstum anzuregen, wann immer es anzuregen ist.

Die Verwirklichung einer solchen Dosierung bei variablen Übungen an Bänken, Tauen, Kästen oder der Sprossenwand ist jedoch schwer zu erreichen, zumal auch keine individuelle Abstimmung möglich ist. Höhere Wiederholungszahlen leisten der Zielsetzung einer allgemeinen Kräftigung jedoch auch keinen Abbruch. Durch sie wird vielmehr eine relativ breite Kraftleistungsfähigkeit bei gleichzeitig guter Belastungsverträglichkeit erzielt.

Grundsätzlich kann eine **Dosierungsmethode** in den Mittelpunkt gestellt werden, die als „Maximalmethode“ (FREY) oder „Ausbelastungsmethode“ gekennzeichnet werden kann. Hierbei werden jeweils so viele Wiederholungen gemacht, bis die Ausführung deutlich schwerfällt. Die Gefahr der Überforderung ist nicht gegeben, da Kinder und Jugendliche die Belastung rechtzeitig von allein einstellen. Da bei Halteübungen schon geringe Intensitäten bei entsprechender Dauer ausreichen, um zu deutlichen Kraftzuwächsen zu kommen, sollten **isometrische Kraftbeanspruchungen** einen angemessenen Stellenwert erhalten. Stabilisierungsübungen mit bestimmten Körperhaltungen bieten dafür – natürlich entsprechend „verpackt“ – ein reiches Angebot.

Wie häufig und wie lange trainieren?

Eine solide Kraftleistungsfähigkeit wird nur dann erreicht, wenn die Trainingsreize regelmäßig gesetzt werden. Kraftzuwächse stellen sich bei Befolgung dieses Grundsatzes relativ schnell ein. Regelmäßig – d. h. in den saisonvorbereitenden Phasen 2mal pro Woche, der Gesamtumfang von 30 Minuten braucht dabei noch nicht einmal überschritten werden.



Insbesondere für die Jüngsten stellen schnellkräftige Belastungen, wie etwa ein scharfer Torschuß, enorme Anforderungen an die noch unterentwickelte Muskulatur.

Foto: Uhl

Welche Muskeln trainieren?

In grober Vereinfachung gilt es, **präventive und unterstützende Übungen/Aufgaben** zu unterscheiden.

Die unterstützenden beziehen sich auf die im Fußball beanspruchte, die präventiven Aufgaben auf die im Fußball vernachlässigte Muskulatur.

Geben wir der präventiven Aufgabe den Vorrang, so ergibt sich für das Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen folgende Prioritätenliste:

1. Kräftigung des Rumpfes (Bauch und Rücken).
2. Kräftigung von Schultern und Armen.
3. Kräftigung der den typischen Beanspruchungen entgegenwirkenden Antagonisten.
4. Kräftigung der Fußstabilisatoren.
5. Kräftigung der Beine.

Mit welchen Übungen trainieren?

Für das Training der aufgezeigten Muskelgruppen sollen einige grundlegende Bemerkungen zur Übungsauswahl vorangestellt werden.

● Die **Bauchmuskulatur** wird am günstigsten mit Übungen gekräftigt, bei denen das Becken gegen das Gewicht der Beine stabilisiert werden muß oder bei denen die Beine über die Waagerechte gehoben werden müssen. Beide Aufgaben können z. B. an den Tauen hervorragend erfüllt werden.

● Für die **Rückenmuskulatur** sind neben Stabilisierungsübungen mit einer Streckung der Wirbelsäule alle diejenigen Bewegungsausführungen wichtig, bei denen der

Körper in seiner „Tragschlinge“ (vgl. MEDLER/MIELKE 1990, 39) gehalten wird. Das gilt für alle Hangübungen, für die wieder die Tauen der richtige Trainingspartner sind, und für viele Stützübungen.

Bei diesen Übungen werden auch die Schulter- und Armmuskeln angemessen herausgefordert.

● Die **Gesäßmuskulatur** und einige antagonistische Muskulatur der Streckerschlinge werden günstig im Stütz rückwärts beansprucht. Dazu gehört der Krebsgang genauso wie einige Stabilisierungsübungen, bei denen das Becken bis zur Waagerechten angehoben wird. Beteiligt sind auch bei diesen Ausführungen die Arme und die Schultern.

● Stabilisierende Wirkung auf die **Fußmuskulatur** schließlich kann von variablen Beanspruchungen beim Gehen auf der Innen- und Außenseite sowie auf den Fersen erwartet werden, die regelmäßig in die Aufwärmarbeit eingestreut werden sollten.

Wie motivieren?

Obwohl hier an letzter Stelle angerissen, gehört diese Frage zu den Kernproblemen des Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen. Am besten gelingt die Motivierung, wenn der Nachwuchstrainer es schafft, das Krafttraining spielerisch zu gestalten. Spielerisch bedeutet nicht unbedingt, daß es in geschlossenen Spielformen ablaufen muß. Als „Spiel“ empfunden wird das Krafttraining letztlich immer dann, wenn es in den Erlebnishorizont der Kinder gerät.

Spielerische Trainingsmittel können z. B. sein:

- Spielformen (z. B. Krebsfußball)
- Formen, die mit einer gewissen Spannung und einem Bewegungserlebnis verbunden sind (z. B. Tarzanschwingen am Tau)
- Formen, die von einem Bewegungsrhythmus getragen werden (z. B. rhythmische Reihen an der Bank).
- Die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit einem Partner oder in einer Gruppe.

Obschon die Bereitschaft sich anzustrengen im Laufe regelmäßiger Beanspruchung gelernt wird, entbindet das nicht von der Forderung nach Vielseitigkeit, Originalität, Attraktivität und Erfindergeist.

Nutzen Sie ihre Verbindungen!
Werden Sie nebenberuflicher

Mitarbeiter

für den Verkauf von Trainingsanzügen,
T-Shirts, Bällen usw.

Unverbindliche Information bei

Sport Stelzer, Abteilung FT5-6
7835 Teningen, Telefon 07641/2019

Praktische Beispiele für das Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen

Zum Inhalt

Die im folgenden zusammengestellten Formen sind nach Geräten geordnet, an denen sie ausgeführt werden.

Es sind dies die Bank, die Bankgasse, die Tauer. Daran anschließend folgt eine Sammlung von Übungen an verschiedenen Geräten sowie Partner- und Gruppenübungen ohne Gerät.

Hin und wieder eingestreut sind Spiel- und Wettspielideen, bei denen die Zielsetzung der Kräftigung im Mittelpunkt steht.

Die Bank als Trainingspartner

Die in jeder Sporthalle vorhandene Bank ist ein hervorragendes Trainingsmittel. Sie eignet sich für Stützübungen genauso wie für

Sprungübungen und bietet durch die genormte Länge eine gute Basis für das Gruppentraining und für Wettspielideen.

Übung 1 (Abb. 1):

Auf allen Vieren über die Bank.

Übung 2 (Abb. 2):

Im Kriechgang über die Bank.

Übung 3 (Abb. 3):

In Bauchlage über die Bank ziehen — dabei auch einen Ball transportieren.

Übung 4 (Abb. 4):

In Rückenlage über die Bank ziehen.

Übung 5 (Abb. 5):

Hockwendeschwünge über die Länge der Bank.

Übung 6 (Abb. 6):

Grätschstützhüpfen mit einmaligem/zweimaligem Zusammenschlagen der Beine über der Bank.

Übung 7 (Abb. 7):

Vierfüßlergang mit den Händen neben und den Füßen auf der Bank.

Übung 8 (Abb. 8):

Vierfüßlergang mit einer Hand neben der Bank.

Übung 9 (Abb. 9):

Vierfüßlergang mit Seitenwechsel in der Mitte der Bank.

Übung 10 (Abb. 10):

Vierfüßlergang seitwärts.

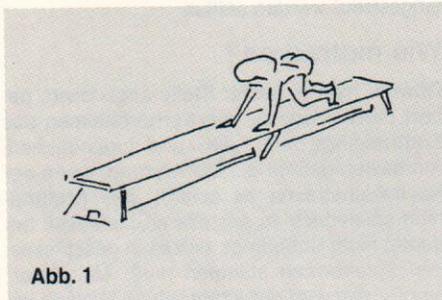


Abb. 1

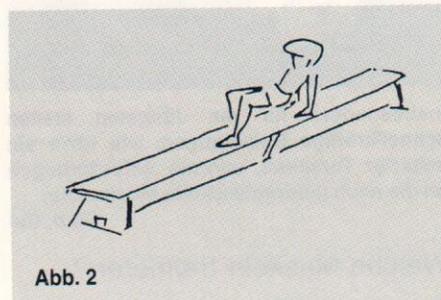


Abb. 2

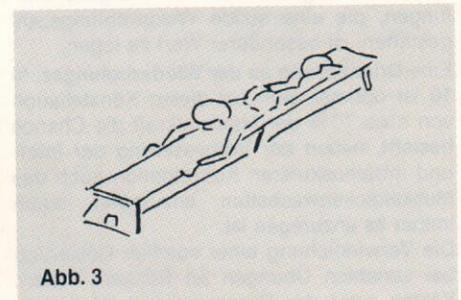


Abb. 3

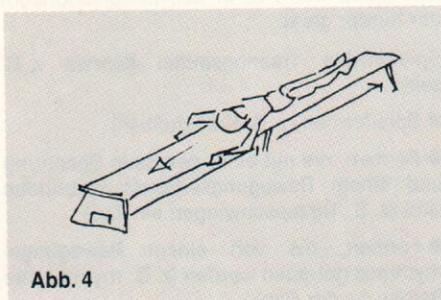


Abb. 4

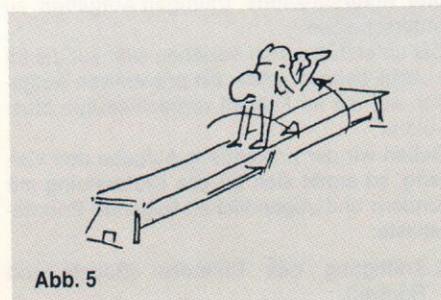


Abb. 5

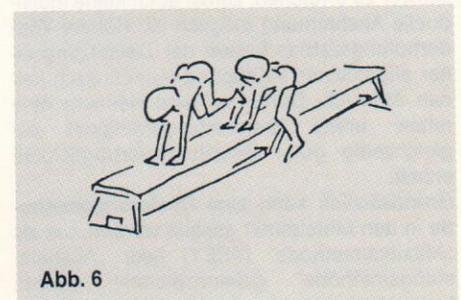


Abb. 6

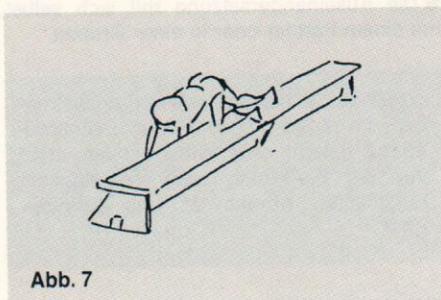


Abb. 7

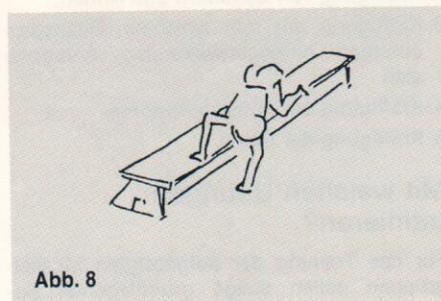


Abb. 8

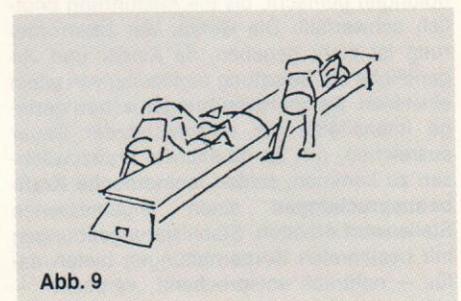


Abb. 9

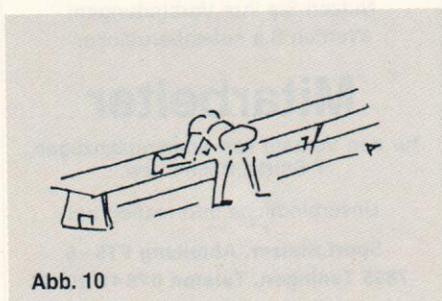


Abb. 10

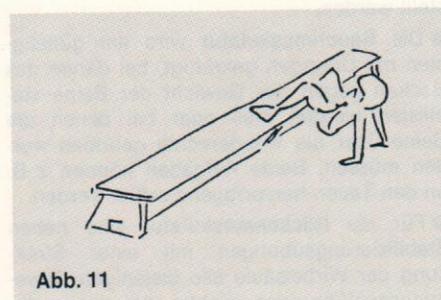


Abb. 11

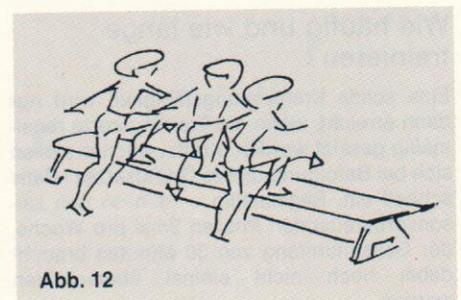


Abb. 12

Übung 11 (Abb. 11):
Krebsgang seitwärts.

Übung 12 (Abb. 12):
Wechselsprünge hin und her über die Bank.

Übung 13 (Abb. 13):
Grätschsprünge mit beidbeinigen Aufsprüngen.

Übung 14 (Abb. 14):
Wechselsprünge mit/ohne Zwischenhupf.

Übung 15 (Abb. 15):
Grätschsprünge.

Gruppentraining

Übung 1 (Abb. 16):
Beugestütz im Stütz rücklings.

Übung 2 (Abb. 17):
Knieliegestütz.

Übung 3 (Abb. 18):
Liegestützlaufen vor und zurück.

Übung 4 (Abb. 19):
Schrägliegestütz.

Übung 5 (Abb. 20):
Wegstrecken der Beine aus der Winkellage mit/ohne Ball.

Übung 6 (Abb. 21):
Aufrollen des Oberkörpers bei senkrecht gelegten Oberschenkeln.

Hinweis:

Das Becken bleibt ganz am Boden – kein Aufsitzen.
Diese Haltung ist aus funktionellen Gründen wichtig.

Übung 7 (Abb. 22):
Seitliches Aufrollen des Oberkörpers bei senkrecht gelegten Oberschenkeln.

Hinweis:

Das Becken bleibt ganz am Boden.

Training an der Bankgasse

Vielfältig wie die Bank ist auch die Bankgasse als Trainingsmittel verwendbar.

Interessant sind vor allem die Möglichkeiten, in spielerischer Form Stabilisierungsübungen beim „Bau von Tunneln“ anzubieten.

Übung 1 (Abb. 23):
Auf allen Vieren über die Bankgasse.

Übung 2 (Abb. 24):
Auf allen Vieren mit Füßen oben und Beinen unten.

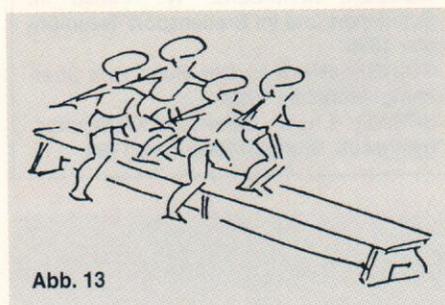


Abb. 13

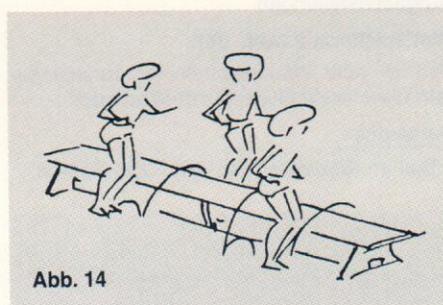


Abb. 14

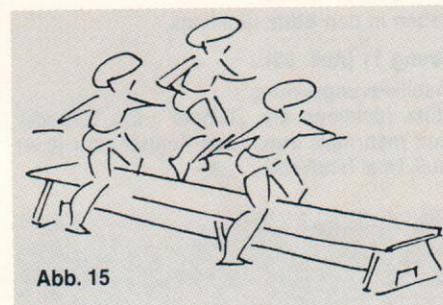


Abb. 15

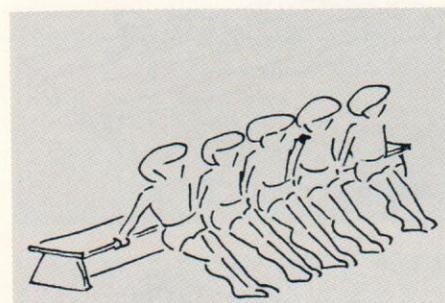


Abb. 16

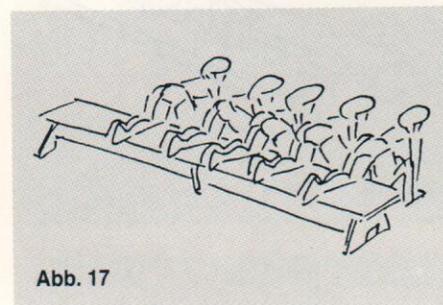


Abb. 17

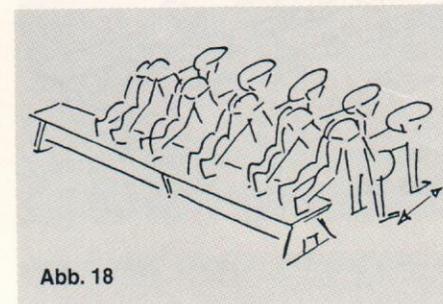


Abb. 18

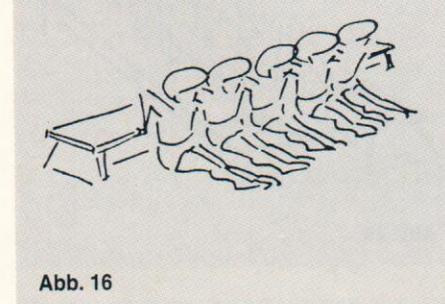


Abb. 19

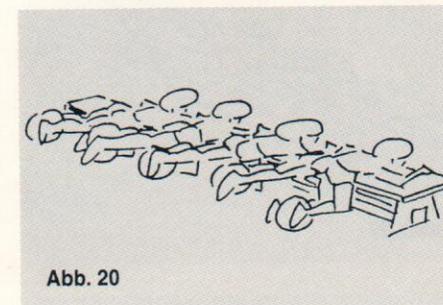


Abb. 20

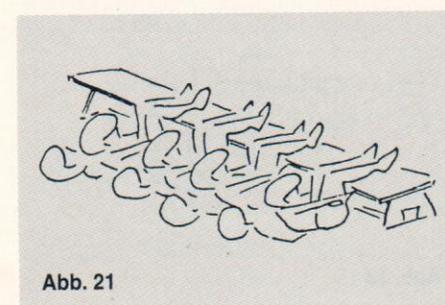


Abb. 21

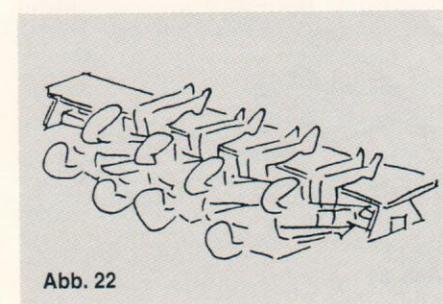


Abb. 22

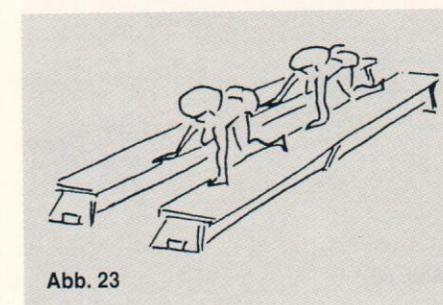


Abb. 23

Übung 3 (Abb. 25):

Krebsgang.

Übung 4 (Abb. 26):

„Seelöwe“.

Übung 5 (Abb. 27):

Seitwärts auf allen Vieren.

Übung 6 (Abb. 28):

Wander-Hockwenden.

Übung 7 (Abb. 29):

Krebsgang seitwärts.

Übung 8 (Abb. 30):

Auf allen Vieren mit Liegestütz(en) zur „Begrüßung und Verabschiedung“.

Übung 9 (Abb. 31):

Krebsgang mit Liegestütz(en) rücklings zur „Begrüßung und zur Verabschiedung“.

Übung 10 (Abb. 32):

Heben in den Stütz rücklings.

Übung 11 (Abb. 33):

Stabilisierungsübung: Stütz rücklings als „Tunnel“. Ein Übender läuft mehrmals durch den Tunnel oder jeder muß 1mal hindurch.

Übung 12 (Abb. 34):

Stabilisierungsübung: Stütz rücklings mit vorgestrecktem Bein als „Tunnel“. Aufgabenstellung wie oben.

Übung 13 (Abb. 35):

Liegestütz oder Knieliegestütz an der Bankgasse.

Übung 14:

Liegestütz rücklings mit deutlichem Anheben der Hüfte.

Wettspielformen

Sowohl die Bank als auch die Bankgasse eignen sich für eine spielgemäße Abrundung des Trainings. Aber auch einige Geschicklichkeitsübungen mit dem Ball lassen die Kraftanstrengung vergessen.

Wettspielform 1 (Abb. 36/37):

Pendel- oder Wendestaffel mit verschiedenen Aufgabenstellungen

Wettspielform 2 (Abb. 38):

Pendel- oder Wendestaffeln mit verschiedenen Geschicklichkeits-(Kraft-)Übungen.

Variationen:

– Ball im Krebsgang mit den Füßen führen.

– Sprungübungen mit zwischen den Knien eingeklemmtem Ball.

– Ball auf dem Bauch balancieren.

– Ball auf allen Vieren mit dem Kopf führen.

Wettspielform 3 (Abb. 39):

Ein beliebtes, stützkräftförderndes Spiel ist „Krebsfußball“.

Literatur:

FREY, G.: Training im Schulsport. Schorndorf 1981.

KNEBEL, K.P.: Funktionsgymnastik. Reinbek 1985.

KNEBEL, K.P.: Tennis Funktionsgymnastik. Reinbek 1988a.

KNEBEL, K.P.: Fußball Funktionsgymnastik. Reinbek. 1988b.

LETZELTER, M.: Trainingsgrundlagen. Reinbek 1978.

MEDLER, M./MIELKE, W.: Fitneß im Schulsport und im Breitensport. Neumünster 1990.

SÖLVEBORN, S.A.: Das Buch vom Stretching. München 1983.

SPRING, H. u. a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart/New York 1986.

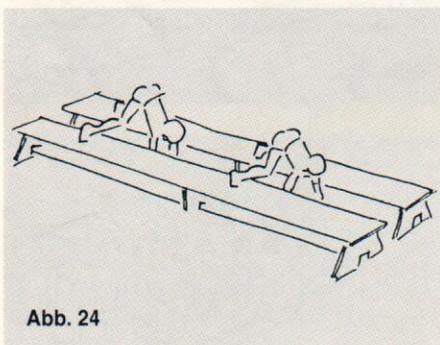


Abb. 24

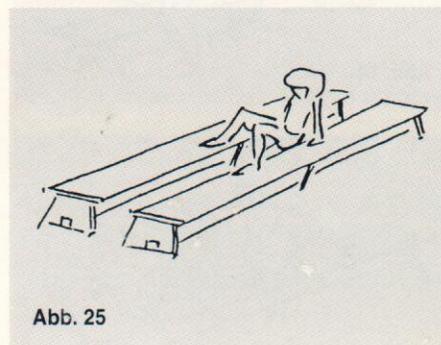


Abb. 25

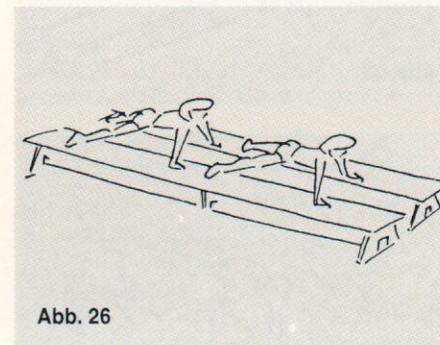


Abb. 26

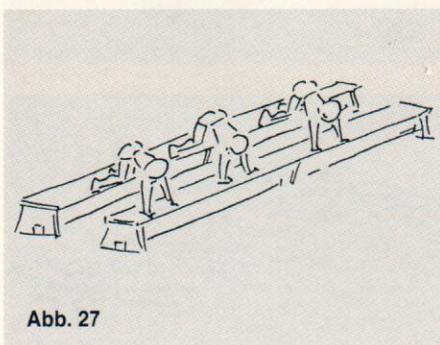


Abb. 27

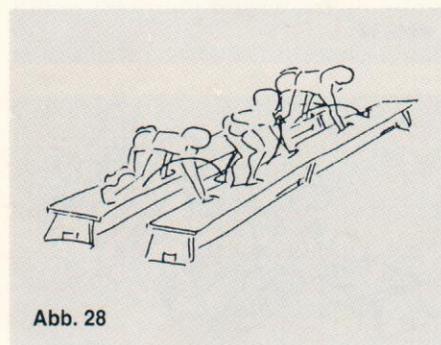


Abb. 28

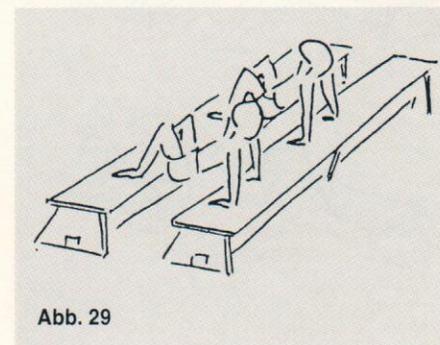


Abb. 29

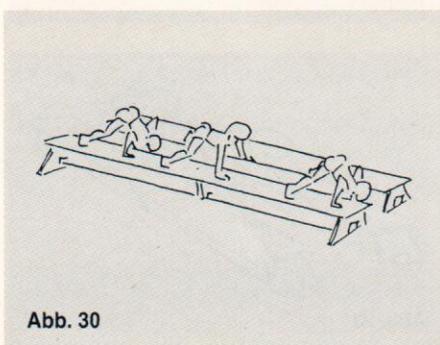


Abb. 30

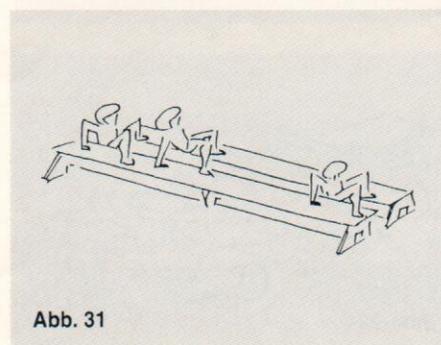


Abb. 31

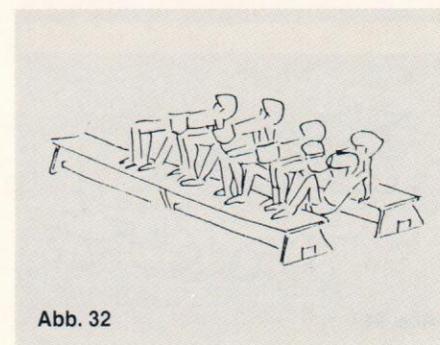


Abb. 32

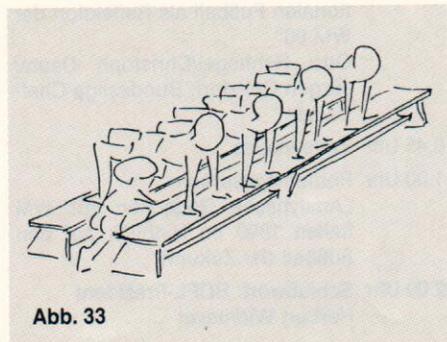


Abb. 33

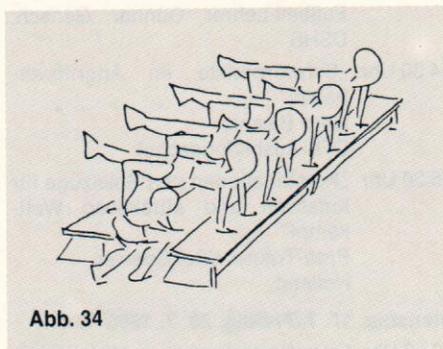


Abb. 34

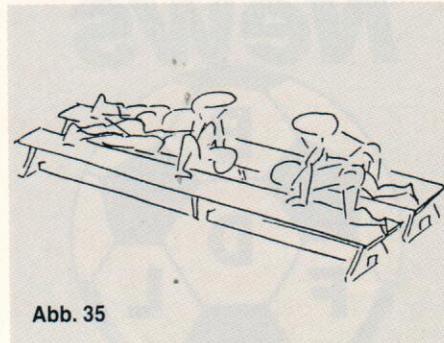


Abb. 35

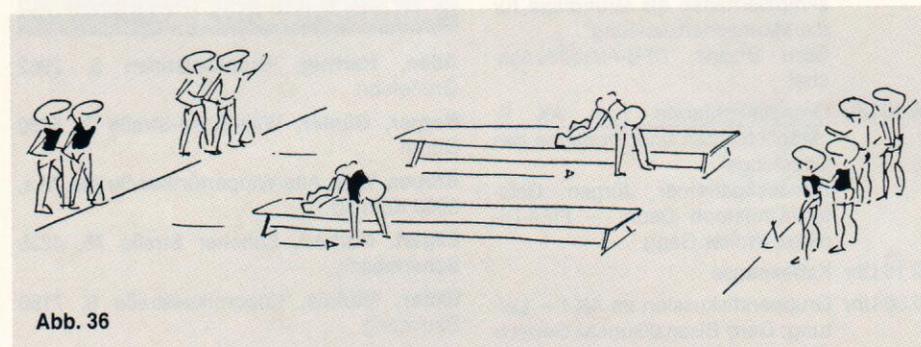


Abb. 36

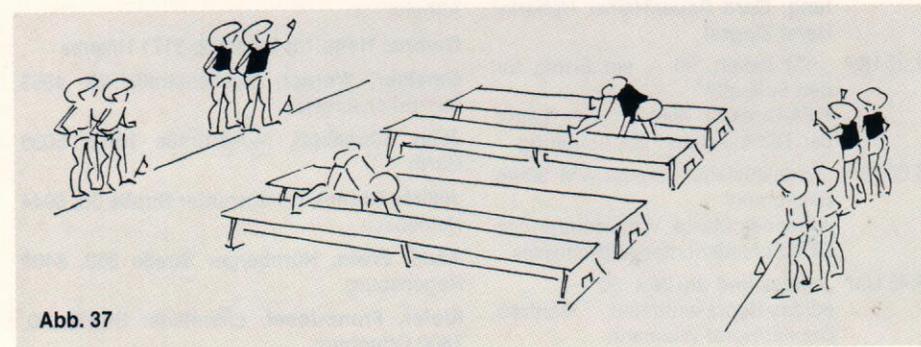


Abb. 37

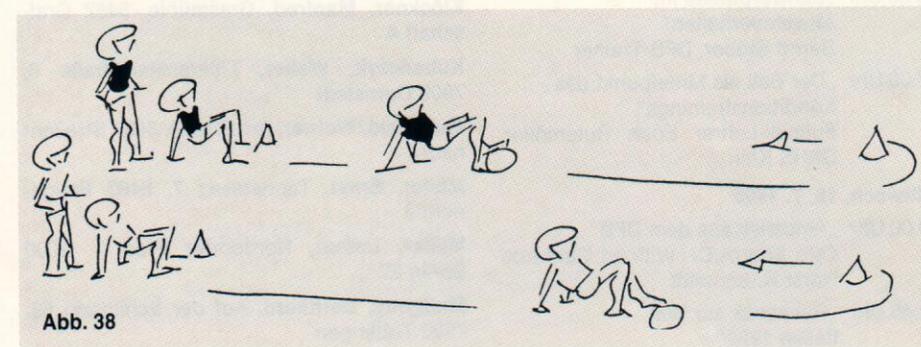


Abb. 38

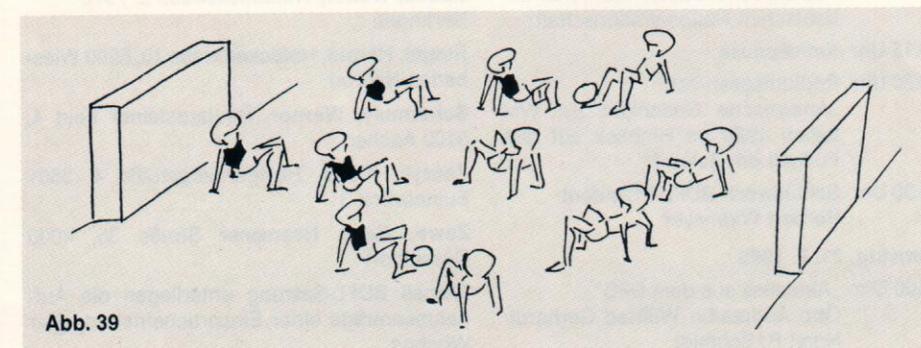


Abb. 39

Buchbesprechung

Reiber, Dieter (Herausgeber und Redaktion): Jahrhundert-Fußball im Fußball-Jahrhundert. GfU-Verlag. Schwaig bei Nürnberg 1989. DM 89.50

Fußballspielen ist eine Kunst – aus dem Fußballspiel ist aber auch eine Kunst zu machen! Der Beweis für diese Behauptung liegt mit dem Buch „Jahrhundert-Fußball im Fußball-Jahrhundert“ vor. Denn profilierte Schriftsteller, Kommentatoren und Sportjournalisten haben hier ein kleines Kunstwerk geschaffen, das sich durch eine herausragende Qualität in Sprache und Aufmachung auszeichnet.

Im Zeitalter einer Sensationsberichterstattung der um die Publikumsgunst konkurrierenden Medien, einer Phrasendrescherei der unter Zeitdruck produzierenden Sportjournalisten und einem „Überall-dabei- und Nirgends-Charakter“ der von Spiel zu Spiel hastenden Fußball-Übertragungsmechanik hebt sich dieses Fußballbuch besonders positiv ab.

Seien es nun der historische Rückblick auf die ersten „organisierten Balltretversuche“, die Porträts populärer Spieler und Trainer, die Rückschau auf vergangene Welt-, Europa- und Deutsche Meisterschaften – alle Autorenbeiträge zeichnen ein umfassendes Fachwissen und eine engagierte, detailbessene Aufarbeitung aus. Grundsätzlich vermeidet dieses Buch ein zumeist festzustellendes Defizit der bisher auf dem Büchermarkt erschienenen Enzyklopädien zum Fußballspiel. Es kommt nicht zu einer isolierten, distanzierten und letztlich zusammenhanglosen Aneinanderreihung von Fakten, Daten und fast beliebig austauschbaren „Verlaufsprotokollen“ zu bestimmten Fußball-Ereignissen, sondern bei allen Einzelbeiträgen ist zumindest ansatzweise – wenn auch aus unterschiedlichsten Blickwinkeln – die Einordnung in das „Ganze des Fußballspektrums“ zu erkennen. Damit wird durchgängig spürbar, was nun dieses Faszinosum Fußball vielleicht ausmacht. Dieses in sich geschlossene Buchkonzept ist um so positiver zu bewerten, da die einzelnen Fachautoren jeweils eine unverkennbare, persönliche Note einbringen. Das Fußballbuch „Jahrhundert-Fußball im Fußball-Jahrhundert“ ist beim Philippka-Verlag erhältlich.

Norbert Vieth

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Zentrale Fortbildung

ITK Köln 1990

Der Internationale Trainer-Kongreß Köln 1990 ist ausgebucht. Insgesamt liegen Anmeldungen von mehr als 700 Lizenz-Trainern aus etwa 30 Nationen vor, selbst aus Japan, den USA und Afrika.

Alle, die sich ordnungsgemäß angemeldet haben, können teilnehmen, und zwar an jener Veranstaltung, zu welcher die Anmeldung erfolgte. Bei BDFL-Mitgliedern ist allerdings unabdingbare Voraussetzung, daß der Mitgliedsbeitrag bis einschließlich 1990 beglichen ist.

Teilnahmebestätigungen mit konkreten Hinweisen erfolgen seitens der BDFL-Bundesgeschäftsstelle etwa Mitte Juni 1990. Umbuchungen von der Veranstaltung I nach II oder umgekehrt sowie Nachmeldungen sind jetzt leider nicht mehr möglich.

Nachstehend veröffentlichen wir das vorläufige Arbeitsprogramm, wobei Änderungen noch vorbehalten werden müssen:

Anreise und persönliche Anmeldung am Sonntag, 15. 7./Mittwoch, 18. 7. 1990 bis 18 Uhr.

Montag, 16. 7./Donnerstag, 19. 7. 1990

- 9.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung – BDFL-Präsident Herbert Widmayer
- 9.30 Uhr „Erinnerungen an die Zukunft – Entwicklung der medizinischen Grundlagenforschung für den Leistungsfußball“
Prof. Dr. Dr. Wildor Hollmann, Präsident des Weltverbandes der Sportmedizin
- 10.15 Uhr „Auswirkungen der WM '90 auf den Trainingsbereich“
Gero Bisanz, Ausbildungschef des Deutschen Fußball-Bundes
- 11.00 Uhr Kaffeepause
- 11.15 Uhr „Entstehung von Torchancen unter besonderer Berücksichtigung des Zweikampfverhaltens“

Dipl.-Sportlehrer Michael Reichelt/
Fußball-Lehrer Gunnar Gerisch,
DSHS

- 14.30 Uhr „Schwerpunkte im Angriffsverhalten“
Gero Bisanz,
DFB-Ausbildungschef
- 15.30 Uhr „Kombinationen und Spielzüge für kreativen und attraktiven Wettkampf“
Profi-Trainer Wiel Coerver,
Holland

Dienstag, 17. 7./Freitag, 20. 7. 1990

- 9.00 Uhr Grundsatzreferat zum AK I: „Zweikampfverhalten als Grundlage für die Mannschaftsleistung“
Gero Bisanz, DFB-Ausbildungschef
- 9.30 Uhr Grundsatzreferate zum AK II: „Möglichkeiten und Probleme des Coachings“
Bundesligatrainer Jürgen Gelsdorf/Christoph Daum – FIFA-Direktor Walter Gagg
- 10.15 Uhr Kaffeepause
- 10.30 Uhr Gruppendiskussion im AK I – Leitung: Gero Bisanz/Gunnar Gerisch
Gruppendiskussion im AK II – Leitung: Gerd Bauer/Heiner Ueberle/
Horst Zingraf
- 11.30 Uhr „WM Italien '90 – ein Erfolg für den Fußball?“
FIFA-Direktor Walter Gagg, Leiter der Technischen FIFA-Abteilung
- 14.00 Uhr „Regelauslegungen der WM '90 im Blickpunkt“
Johannes Malka, Vorsitzender des DFB-Schiedsrichter-Ausschusses
- 14.45 Uhr „adidas und die WM '90“ – adidas-Repräsentanten Manfred Drexler/Horst Widmann
- 16.00 Uhr „Schwerpunkte im Abwehrverhalten“
Bernd Stöber, DFB-Trainer
- 17.00 Uhr „Der Ball als Mittelpunkt des Konditionstrainings“
Fußball-Lehrer Erich Rutemöller,
DSHS Köln

Mittwoch, 18. 7. 1990

- 9.00 Uhr „Aktuelles aus dem DFB“
Otto Andres/Dr. Wilfried Gerhardt/
Horst R. Schmidt
- 9.45 Uhr „Rückblick zur WM Italien 1990“
Franz Beckenbauer, Teamchef der deutschen Nationalmannschaft
- 10.15 Uhr Kaffeepause
- 10.30 Uhr Podiumsgespräch:
„Analytische Gedanken zur WM Italien 1990 im Hinblick auf den Fußball der Zukunft“
- 11.30 Uhr Schlußwort: BDFL-Präsident
Herbert Widmayer

Samstag, 21. 7. 1990

- 9.00 Uhr „Aktuelles aus dem DFB“
Otto Andres/Dr. Wilfried Gerhardt/
Horst R. Schmidt

9.45 Uhr „Standortbestimmung im internationalen Fußball als Reflektion der WM 90“
Otto Rehhagel/Christoph Daum/
Jürgen Gelsdorf, Bundesliga-Cheftrainer

10.45 Uhr Kaffeepause

11.00 Uhr Podiumsgespräch:
„Analytische Gedanken zur WM Italien 1990 im Hinblick auf den Fußball der Zukunft“

12.00 Uhr Schlußwort: BDFL-Präsident
Herbert Widmayer

Aufnahmeanträge

- Aden, Hartwig**, Brookskampen 6, 2962 Großefehn
 - Berger, Günter**, Willi-Rixen-Straße 2, 5160 Düren
 - Breuer, Willi**, Alte-Wipperfürther-Straße 72 a, 5000 Köln 80
 - Ellgert, Norbert**, Schetter Straße 76, 4235 Schermbeck
 - Elmer, Markus**, Kopernikusstraße 9, 7150 Backnang
 - Fibich, Wolfgang**, Goethestraße 41, 7940 Altheim
 - Gerono, Hans**, Im Moore 2, 3171 Hillerse
 - Gmeiner, Werner**, Buchenstraße 22, 4353 Oer-Erkenschwick
 - John, Christoph**, Moselstraße 10/12, 5030 Hürth
 - Jüllich, Gernot**, Königshütter Straße 36, 6944 Hemsbach
 - Käufel, Erwin**, Nürnberger Straße 350, 8400 Regensburg
 - Kiefer, Franz-Josef**, Ellenrieder Straße 40, 7600 Offenburg
 - Klößner, Manfred**, Grasmühle, 5482 Graf-schaft 4
 - Kubanczyk, Walter**, Lichtensteinstraße 6, 7909 Dornstadt
 - Muscheid, Werner**, Am Pfad 4, 5457 Straßenhau
 - Müller, Ernst**, Tannenweg 7, 6463 Freige-richt 2
 - Müller, Lothar**, Norddorfer Pfad 1, 1000 Berlin 27
 - Mußnug, Bernhard**, Auf der Schildrain 68, 7200 Tuttlingen
 - Radke, Walter**, Waldblickstraße 2, 7916 Nerfingen
 - Ringel, Harald**, Hofäckerstraße 10, 6200 Wies-baden-Naurod
 - Schermuly, Werner**, Beulardsteiner Feld 4, 5100 Aachen
 - Zaczyk, Klaus**, Heiligenbergstraße 4, 3501 Fuldabrück 3
 - Zewe, Gerd**, Neersener Straße 35, 4000 Düsseldorf
- Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Auf-nahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Elmar Wieneke

Das Konditionstraining sportmedizinisch begleiten und steuern

Die Vorbereitung des Amateur-Oberligisten Türk Gücü München auf die Saison 1989/90

Eine „optimal dosierte Belastungssteuerung“ scheint auf allen Leistungsebenen als **das** Zauberwort erfolgreicher Trainingsplanung und -gestaltung auf dem Vormarsch zu sein. Dabei sollten sich die Trainer bei dieser Dosierung des Konditionstrainings aber nicht nur auf das persönliche Gespür und die vielzitierte „Nase“ verlassen.

Einfache und praktikable Tests können dem Trainer objektive Aufschlüsse über die aktuelle Verfassung der Mannschaft und darüber hinaus einzelner Spieler geben. Diese Testergebnisse sollten dann als Grundlage für eine individuell dosierte Trainingsgestaltung insbesondere im Ausdauer- und Schnelligkeitsbereich dienen. Jeder Trainer sollte sich aufgeschlossen zeigen, denn die Anwendung neuer Trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse ist ein Lernprozeß wie jeder andere auch.

Elmar Wieneke stellt so eine Erarbeitung grundlegender konditioneller Elemente nach sportmedizinischen Erkenntnissen der Trainingssteuerung am Beispiel des Bayern-Ligisten Türk Gücü München vor. Nach Erreichen der Westfalen-Meisterschaft mit der A-Jugend des TuS Paderborn-Neuhaus arbeitete der Fußball-Lehrer zunächst als Co-Trainer, in der Saison 1989/90 dann als Cheftrainer beim bayerischen Amateur-Oberligisten.



Elmar Wieneke

Kurzcharakteristika des Vereins Türk Gücü München

In der Bundesrepublik spielen in Berlin und München 2 türkische Vereine in der höchsten deutschen Amateurklasse. Einer dieser beiden Clubs ist Türk Gücü München. Der Verein stieg in den letzten Jahren von der Kreisliga in die Bayernliga (im Jahre 1988) auf. Langfristige Zielsetzung ist der Aufstieg in die 2. Bundesliga.

Das Vereinsumfeld bot ideale Arbeitsmöglichkeiten. Ein enthusiastisches Publikum und die Lokalderbys gegen 1860 München vor 15000 Zuschauern bildeten für Amateur-Oberliga-Verhältnisse eine tolle Kulisse. Am Ende der Saison 88/89 gab es interne Probleme, der Hauptsponsor trat kurzfristig zurück und die Mannschaft erreichte in der 1. Bayernliga-Saison „nur“ den 5. Platz.

Die neue Saison 89/90 mußte aufgrunddessen mit einer bis auf 4 Spieler völlig neu formierten Mannschaft bestritten werden. Werner Buttgerit (Bayer Uerdingen) und Gert Zewe (ehemaliger Nationalspieler von Fortuna Düsseldorf) bildeten mit dem besten Torwart der Bayernliga, Gerry Hillringhaus, das Kernstück der Mannschaft.

Leistungsdiagnose zum Saisonstart

Mit Hilfe leistungsdiagnostischer Tests (**Tab.1**) wurde zum Trainingsbeginn der konditionelle Zustand der Spieler ermittelt.

Mit programmierbaren Uhren (im Handel erhältlich) können nicht nur bei leistungsdiagnostischen Tests, sondern auch im Training selbst, die Spieler für ein optimales Tempo zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit sensibilisiert werden. Die Spieler besitzen häufig kein Geschwindigkeitsgefühl für regenerative Läufe. Sie laufen viel zu schnell, um optimale Anpassungen erzielen zu können.

Leistungsdiagnostischer Test

1 5 x 30-Meter-Sprints

- Jeweils 1 Minute Pause zwischen den Sprints.
- Nach dem 5. Sprint wird Blut aus dem Ohrläppchen entnommen.

2 15 Minuten lockeres Traben und Stretchingphase

3 Feldstufentest mit 4 Belastungsstufen

1. Stufe:

2,94 m/s (entspricht 17 Sekunden auf 50 Meter bzw. 5:40 Minuten auf 1000 Meter).

2. Stufe:

3,57 m/s (entspricht 14 Sekunden auf 50 Meter bzw. 4:40 Minuten auf 1000 Meter).

3. Stufe:

4,17 m/s (entspricht 12 Sekunden auf 50 Meter bzw. 4:00 Minuten auf 1000 Meter).

4. Stufe:

4,55 m/s (entspricht 11 Sekunden auf 50 Meter bzw. 3:40 Minuten auf 1000 Meter).

Die Streckenlänge betrug 1200 Meter je Belastungsstufe.

Tab. 1

Aussagekraft von Leistungstests

Bei der Aussagefähigkeit der Tests ist folgendes zu berücksichtigen:

- Kein intensives Training am Vortag voranschalten (sonst sind keine exakten Aussagen über den konditionellen Zustand bezüglich der Ausdauer und Erholungsfähigkeit nach Sprintbelastungen möglich).
- Harnstoffbestimmungen vor Absolvierung der Tests können eine eventuelle Überbeanspruchung aufzeigen (Harnstoffwerte von über 7 bis 8 mmol/l deuten eventuell einen katabolen Stoffwechselprozeß des Spielers an, d.h. der Spieler hat sich von den Belastungen am Vortage noch nicht erholt).
- Die Tests sollten keine „Alibi-Funktion“ haben. Es reicht nicht aus, Tests durchführen zu lassen, um dann im eigentlichen Trainingsprozeß entsprechende Defizite nicht verbessern zu wollen und damit die Testergebnisse in die Praxis umzusetzen.

Grundsätze für das Training

Trainingsprinzipien im Überblick

- Die Sommervorbereitungsphase erstreckt sich in der jetzigen Konstellation (lange Winter- und kurze Sommerpause) nur über einen Zeitraum von 4 Wochen. In dieser kurzen Zeit sollten sowohl komplexe Spielformen als auch Trainingseinheiten zur Entwicklung bestimmter konditioneller Elemente der Ausdauer- und Sprintleistungsfähigkeit berücksichtigt werden.
- Die Entwicklung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit kann dabei ausgezeichnet mit komplexen Spielformen kombiniert werden (z. B. 6 Durchgänge: 4 gegen 4 in einem begrenztem Feld. Belastungsdauer 5 Minuten/ 5minütiges Traben im regenerativen Bereich in der Erholungsphase).
- Primäres Ziel des Schnelligkeitstrainings soll eine Anhebung des Geschwindigkeitsniveaus der Spieler sein, bei wesentlich niedrigeren

Blutlaktatwerten, so daß sich letztlich die Erholungsfähigkeit nach Sprintbelastungen verbessert.

- Im Sinne HOLLMANNNS und LIESENS erfolgte eine fußballspezifisch adäquate Belastungsgestaltung im anaerob alaktaziden Bereich mit primär aerober Wiederauffüllung der Kreatinphosphatspeicher (CP-Speicher).

Grundsätze für das Schnelligkeitstraining

Ein Schnelligkeitstraining ist so auszurichten, daß nach kurzen hoch-explosiven Belastungen über 3 bis 5 Sekunden eine Phase von 1 bis 1,5 Minuten aktiver Erholung (Traben oder lockere Zuspiele in der Bewegung) der Wiederauffüllung der CP-Speicher dienen kann.

Eine optimale Ausprägung bzw. Aktivierung entsprechender Enzyme für die verbesserte Wiederauffüllung der CP-Speicher erfordert einen angemessenen Trainingsreiz mit einer bestimmten Intensität und Pausengestaltung. Nach diesen Prinzipien wurde bei Türk Gücü München trainiert. Ein Schnelligkeitstraining in dieser Form dauert 50 bis 60 Minuten. Eine interessante Variante des Schnelligkeitstrainings ist dabei die Organisationsform eines Stationsbetriebes. Es ist in vielen Variationen in das Trainingsprogramm aufgenommen worden (Tab. 2). Ein wichtiges Trainingsprinzip bildet aber immer die richtige Relation von Belastung und Erholung.

Trainingswissenschaftliche Zusatzinformationen

Untersuchungsbefunde bei verschiedenen Mannschaften der höchsten deutschen Jugendklasse der jeweiligen Alterstufe und bei Seniorenmannschaften zeigen, daß gerade die für den Fußballspieler so wichtige Erholungsfähigkeit nach Sprintbelastungen sich im Laufe einer Saison nicht verbessert bzw. stagniert. Die Pausengestaltung beim Schnelligkeitstraining dieser Mannschaften ist oft nur unzureichend gewesen, so daß hohe Übersäuerungen (Blutlaktatwerte) die Folge waren. Die entsprechend für die verbesserte Wiederauffüllung der Kreatinphosphatspeicher nötigen Enzyme können so nicht verbessert werden.

Allgemeine Sportfachliteratur

Allgemeines, Trainingslehre

Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebnisse **DM 12,80**

Döbler: Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten **DM 18,50**

Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 12,80**

Kleine Spiele

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 Seiten **DM 24,80**



Ketelhut/Brünner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 Seiten **DM 16,80**

Schubert, Renate u. a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten **DM 28,00**

Schubert u. a.: Lauf- und Abschlagsspiele (Spielekartothek). 80 Doppelkarten **DM 28,00**

Gymnastik, Aufwärmen

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 32,80**

Fidelus/Kocjasz: Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**

Klein, G. u. a.: Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos **DM 19,80**

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**

Maehl, O./Höhnke, O.: Aufwärmen. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**

Sölveborn, Sven-A.: Das Buch vom Stretching. 122 Seiten, 165 Zeichnungen, 16x22 cm **DM 19,80**

Spring u. a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Grundlagen des Stretchings, 142 Seiten **DM 22,80**

Konditions- und Krafttraining

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 10,80**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24), 5. Aufl. **DM 24,80**

Grosser u. a.: Konditionstraining, 93 Seiten **DM 18,00**

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 19,80**



Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 18,80**

Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

Jonath, K./Krempel, R.: Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

Sportmedizin

Clasing: Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage **DM 36,00**

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 S. **DM 42,00**

Grisogono: Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) **DM 26,80**

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**

Ortner/Skribot: Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

Sportpsychologie



Porter/Forster: Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 1987, 152 Seiten **DM 32,00**

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S. statt DM 34,80 **DM 12,80**

H. Gabler/H. Eberspächer u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. **DM 19,80**

Sporternährung

Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. Jetzt als Taschenbuch. 287 Seiten **DM 12,80**

Haas: Die Dr.-Haas-Leistungsdiet, USA-Bestseller! Jetzt als Taschenbuch. 240 Seiten **DM 12,80**

Konopka: Sporternährung. Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. 190 Seiten **DM 24,00**

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte in der Heftmitte!

Schnelligkeitstraining in Form eines Stationsbetriebes

Trainingsorganisatorische Hinweise:

- Ausreichende Erholungsphasen zur Wiederauffüllung der CP-Speicher einräumen.
- 4 Aktionen pro Station – nach jeder Sprintbelastung mindestens 1 bis 1,5 Minuten locker traben.
- Bei jedem Stationswechsel 3 Minuten locker traben (leichtes Stretching einfügen).
- Jeweils 4 Spieler üben im Wechsel an einer Station.

Stationendurchgang 1

Station 1 (Abb. 1):

Umkehrsprints.

2 Spielergruppen stellen sich 12 Meter gegenüber auf. Der jeweils erste Spieler beider Gruppen sprintet auf Kommando los. Nach einem schnell folgenden 2. Kommando unterbrechen die Spieler sofort den Sprint und starten in Gegenrichtung bis zum Ausgangspunkt zurück.

Station 2:

Skippings.

Skippings gegen einen Bandwiderstand (Hermansen-Band). 5 Sekunden mit maximaler Intensität – die Spieler leisten nur einen leichten Widerstand gegen das Band und arbeiten mit hoher Frequenz.

Station 3 (Abb. 2):

3 Stangen werden in einem Abstand von jeweils 7 Metern nacheinander aufgestellt: Sprint zur 1. Stange und Bauchlage; Sprint zur 2. Stange und Rückenlage; abschließender Sprint zur 3. Stange.

Station 4 (Abb. 3):

4 Antritte gegen Widerstand des Bandes.

Nach diesem ersten Stationendurchlauf erfolgt eine Pause von 5 Minuten (aktive Erholungsphase mit oder ohne Ball). Danach beginnt ein weiterer Stationsbetrieb zum Schnelligkeitstraining mit veränderter Aufgabenstellung.

Stationendurchgang 2

Trainingsorganisatorische Hinweise:

- Pro Station erfolgen jeweils 2 Aktionen.
- Zwischen beiden Belastungen ist wieder auf eine ausreichende Erholungsphase zu achten (1,5 Minuten leichte Ballarbeit oder lockerer Trab).

Station 5:

Katapultstarts zur Überwindung einer durch ein Hermansen-Band hergestellten „Geschwindigkeitsbarriere“ (Streckenlänge: 30 Meter).

Station 6 (Abb. 4):

Sprints bzw. kurze Antritte durch einen Laufparcours.

Station 7:

Starts aus unterschiedlichen Ausgangspositionen (Bauch, Rücken) über 20 Meter.

Station 8:

Fangspiel.

2er-Fangen zum Training der azyklischen Schnelligkeit.

1 Spieler verfolgt seinen Partner in höchstem Tempo in einem begrenzten Feld. Belastungsdauer: 5 Sekunden. Aufgabenwechsel bei der 2. Aktion.

Nach Ablauf dieses 2. Stationendurchgangs laufen die Spieler anschließend noch 10 Minuten in lockerem Tempo. Zwischendurch wird selbständig ein leichtes Stretching absolviert.

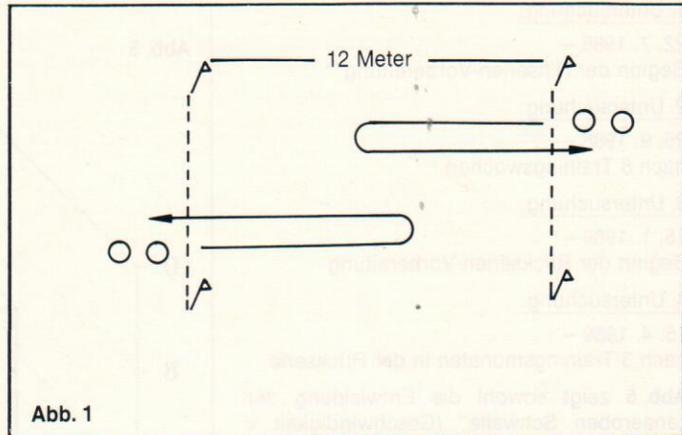


Abb. 1

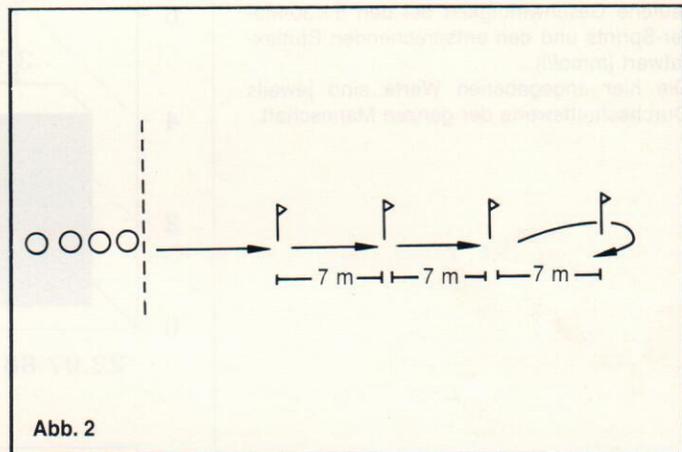


Abb. 2

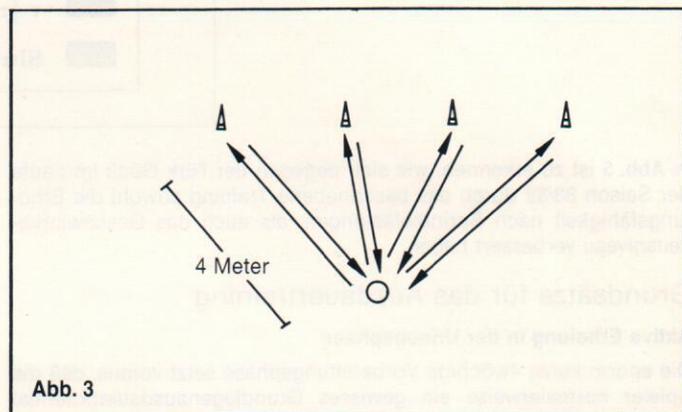


Abb. 3

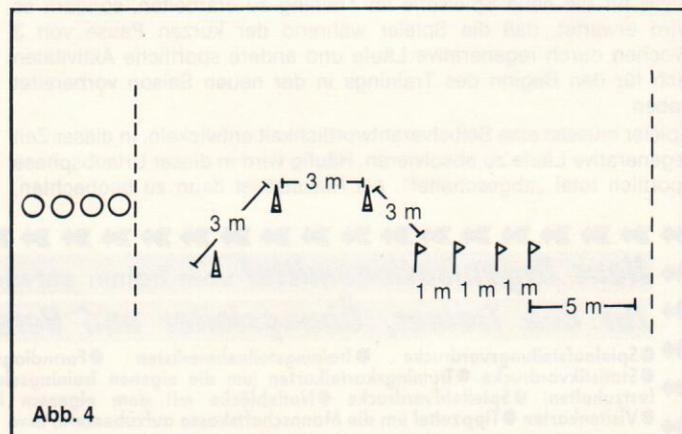


Abb. 4

100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	m/s
0:40	1:20	2:40	4:00	5:20	6:40	8:00	9:20	10:40	12:00	13:20	2,50
0:39	1:18	2:36	3:54	5:12	6:30	7:48	9:06	10:24	11:42	13:00	2,56
0:38	1:16	2:32	3:48	5:04	6:20	7:36	8:52	10:08	11:24	12:40	2,63
0:37	1:14	2:28	3:42	4:56	6:10	7:24	8:38	9:52	11:06	12:20	2,70
0:36	1:12	2:24	3:36	4:48	6:00	7:12	8:24	9:36	10:48	12:00	2,78
0:35	1:10	2:20	3:30	4:40	5:50	7:00	8:10	9:20	10:30	11:40	2,86
0:34	1:08	2:16	3:24	4:32	5:40	6:48	7:56	9:04	10:12	11:20	2,94
0:33	1:06	2:12	3:18	4:24	5:30	6:36	7:42	8:48	9:54	11:00	3,03
0:32	1:04	2:08	3:12	4:16	5:20	6:24	7:28	8:32	9:36	10:40	3,13
0:31	1:02	2:04	3:06	4:08	5:10	6:12	7:14	8:16	9:18	10:20	3,23
0:30	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	3,33
0:29	0:58	1:56	2:54	3:52	4:50	5:48	6:46	7:44	8:42	9:40	3,45
0:28	0:56	1:52	2:48	3:44	4:40	5:36	6:32	7:28	8:24	9:20	3,57
0:27	0:54	1:48	2:42	3:36	4:30	5:24	6:18	7:12	8:06	9:00	3,70
0:26	0:52	1:44	2:36	3:28	4:20	5:12	6:04	6:56	7:48	8:40	3,85
0:25	0:50	1:40	2:30	3:20	4:10	5:00	5:50	6:40	7:30	8:20	4,00
0:24	0:48	1:36	2:24	3:12	4:00	4:48	5:36	6:24	7:12	8:00	4,17
0:23	0:46	1:32	2:18	3:04	3:50	4:36	5:22	6:08	6:54	7:40	4,35
0:22	0:44	1:28	2:12	2:56	3:40	4:24	5:08	5:52	6:36	7:20	4,55
0:21	0:42	1:24	2:06	2:48	3:30	4:12	4:54	5:36	6:18	7:00	4,76
0:20	0:40	1:20	2:00	2:40	3:20	4:00	4:40	5:20	6:00	6:40	5,00
0:19	0:38	1:16	1:54	2:32	3:10	3:48	4:26	5:04	5:42	6:20	5,26
0:18	0:36	1:12	1:48	2:24	3:00	3:36	4:12	4:48	5:24	6:00	5,55
0:17	0:34	1:08	1:42	2:16	2:50	3:24	3:58	4:32	5:06	5:40	5,88

Tab. 3: Tempo-Tabelle

um durch regenerative Läufe diese Defizite im Ausdauerbereich langfristig auszugleichen und schließlich verbessern zu können. Außerdem machten diese Spieler nicht jede Trainingseinheit mit, sondern absolvierten ersatzweise speziell für sie ausgearbeitete Ausdauerfahrspiele. Für den Trainer ist es ein grundsätzliches Problem, den Spielern ein „Geschwindigkeitsgefühl“ zu vermitteln. Leistungsdiagnostische Tests ermöglichen eine Differenzierung des Ausdauertrainings durch Bildung von 3 bis 4 Läufergruppen (je nach Leistungsstärke). Mit Hilfe programmierbarer Uhren (in jedem Sportgeschäft erhältlich) kann 1- bis 2mal in der Woche ein adäquates Ausdauertraining (oder auch Fahrtspiel) absolviert werden.

Praktikable Leistungsdiagnose für untere Spielklassen

Wenn keine blutchemischen Tests durchgeführt werden können, hat der Trainer die Möglichkeit, eine Strecke ohne große Höhenunterschiede abzustecken (**Abb. 6**). Jede 50 Meter wird mit einem Hütchen oder auch Farbfleck ein Markierungspunkt gekennzeichnet. Die Spieler laufen mit 17 Sekunden auf 50 Meter. Das entspricht einer 1000-Meter-Zeit von 5:40 und einer Geschwindigkeit von 2,94 m/s (**vgl. Tab. 3**)

Erfassungswerte zeigen, daß diese Laufgeschwindigkeit bei allen Spielern regenerativen Charakter hat. Die programmierbare Uhr läßt sich so einstellen, daß jede 50 Meter ein akustisches Signal erfolgt, bei dem die Spieler jeweils den Markierungspunkt erreicht haben müssen. Die anderen **3 Belastungsstufen** mit 3,57 m/s (entspricht 14 Sekunden auf 50 Meter), 4,17 m/s (entspricht 12 Sekunden auf 50 Meter) und 4,55 m/s (entspricht 11 Sekunden auf 50 Meter) werden jeweils 5 Minuten gelaufen. Der Trainer kann bei den einzelnen Belastungsstufen schon mit Hilfe des optischen Eindrucks (Atemfrequenz der Spieler) erkennen, in welchem Trainingszustand die einzelnen Spieler sich befinden. Auf dieser Grundlage kann er eine Differenzierung des Ausdauertrainings in verschiedene Gruppen mit unterschiedlicher Leistungsstärke anschließen.

Trainingswissenschaftliche Zusatzinformationen

Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, daß die anaerobe Schwelle zum großen Teil zu Trainingsbeginn zwischen 3,6 bis 4,0 m/s liegt. Dies entspricht Zeiten von 4:40 Minuten auf 1000 Meter (auf 50 Meter 14 Sekunden) und 4:10 auf 1000 Meter (auf 50 Meter 12,5 Sekunden). Die **Tempotabelle** öffnet hier dem Trainer Anhaltspunkte für eine Differenzierung des Ausdauertrainings in der Praxis.

A3 Konditionstraining

Anaerobe Schwellen von über 4 m/s sind zu Beginn des Trainings in der Vorbereitungsphase selten bei Spielern zu finden.

Es empfiehlt sich gerade im oberen Amateurbereich (aber auch im Profibereich) entsprechende Tests durchführen zu lassen.

Ein Tempo von 4:10 auf 1000 Meter (4,0 m/s) dürfte für die meisten Spieler zu Beginn des Trainings eine zu hohe Intensität darstellen, um optimale Anpassungserscheinungen zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit zu erzielen.

Fahrtspiele zur Ausdauerschulung

Bei Türk Gücü München wurde 2mal in der Woche ein Ausdauerfahrtspiel (1mal mit und 1mal ohne Ball) angesetzt (Tab. 4). Die Spieler liefen je nach Leistungsstärke in 3 Gruppen mit unterschiedlichem Tempo.

Bei den Ausdauerfahrtspielen sollte berücksichtigt werden, daß immer wieder kurze hochexplosive Belastungen von 3 bis 5 Sekunden gefor-

dert werden und dann anschließend eine entsprechende Erholungsphase zur Wiederauffüllung der CP-Speicher folgt.

Das dargestellte Ausdauerfahrtspiel ist nicht als Patentrezept zu begreifen, sondern der Leistungsstärke der Spieler anzupassen.

Jeder Trainer ist gefordert, selbst kreativ Fahrtspiele zu entwickeln.

Verbindung von Spielformen und Ausdauerläufen

Gerade bei einer nur 4wöchigen Vorbereitungsphase empfiehlt sich, Spielformen mit Ausdauerläufen zu verbinden, so daß kein monotoner Trainingsablauf aufkommt oder die technisch-taktische Schulung vernachlässigt wird (Tab. 5).

Die hier vorgestellten Belastungszeiten sind Erfahrungswerte, die in den letzten Jahren mit Hilfe blutchemischer Analysen gewonnen wurden.

Exemplarisches Ausdauer-Fahrtspiel

Trainingsmethodische Hinweise:

- Ein Fahrtspiel ist durch häufige Belastungswechsel gekennzeichnet. Grundsätzliches trainingsphysiologisches Ziel dieser Laufform ist die Verbesserung der aeroben Wiederauffüllung der CP-Speicher nach kurzen hochexplosiven Belastungen, d. h. in Laufphasen geringerer Intensität zwischen Kurzzeitbelastungen.
- Das vorgestellte Fahrtspiel wurde bei Türk Gücü München regelmäßig 1- bis 2mal in der Woche absolviert.
- Die Spieler entwickelten im Verlauf des Trainingsprozesses schnell ein Tempogefühl für die einzelnen Intensitätsbereiche.
- Auch bei diesem Fahrtspiel erfolgte eine Differenzierung: Es wurde in 3 bis 4 Leistungsgruppen trainiert.
- Das Laufprogramm sollte aber nicht schemenhaft kopiert, sondern je nach Trainingszustand der Spieler situationsangemessen und kreativ verändert werden.

Ablauf des Ausdauer-Fahrtspiels

- 10 Minuten lockeres Einlaufen.
 - 4 bis 5 Minuten Stretching der wichtigsten Muskelgruppen.
 - 5 Temposteigerungen über 20 Meter (kein maximaler Antritt). Zwischen den Tempoverschärfungen jeweils 150 Meter locker traben.
 - 3 Minuten lockerer Lauf um 3 mmol/l-Bereich (die Spieler müssen sich noch unterhalten können).
 - 3 Serien Hopsperläufe mit maximalem Armeinsatz und Absprung (4 links und 4 rechts). Nach jeder Serie zunächst 200 bis 300 Meter traben.
 - 2 Minuten lockerer Lauf im 3 mmol/l-Bereich.
 - 3 Serien Skippings von jeweils 5 Sekunden mit maximaler Intensität (auf saubere Koordination achten).
 - 2 Minuten lockerer Lauf.
 - 4 x 1 Minute Tempolauf im Bereich der anaeroben Schwelle bei 4 mmol/l Blutlaktat (Unterhaltung darf nicht weiter möglich sein).
- Nach jedem Tempolauf zunächst 2 Minuten locker traben.
- 10 Minuten locker austraben.

Tab. 4

Trainingsbeispiel

Spiel 4 gegen 4 auf einem kleinen Spielfeld von 30 x 30 Meter auf 2 große Tore mit Torwarte im Wechsel mit Ausdauerläufen (Abb. 3)

Ziel:

Zusammenspiel und schneller Torabschluß

Belastungsdauer/-steuerung:

Im Wechsel 5 Minuten 4 gegen 4 im höchsten Spieltempo und 5 Minuten aktive Pause (Spieler laufen in individuell vorgegebenen Geschwindigkeitsstufen).

Organisation:

Die Spieler, die nicht spielen, traben um das Spielfeld. Um ständige Unterbrechungen des 5minütigen Spiels zu vermeiden, werden zahlreiche Ersatzbälle um das Spielfeld bereitgelegt, so daß die 5minütige Belastungszeit auch optimal ausgenutzt wird.

Wichtig: In der Trabpause das richtige Tempo wählen. Es sollte regenerativen Charakter haben.

Hierzu eine Empfehlung: Um das Sportgelände eine Rundstrecke mit 50-Meter-Abschnitten markieren und den Spielern eine programmierbare Uhr mit akustischen Signaltönen für entsprechende Zeitintervalle an die Hand geben.

Die Spieler sind für diese Form des Trainings schnell zu begeistern.

Weitere Belastungs- und Organisationstips für ein spielerisches Konditionstraining

Auch bei dieser Kombination von Spiel- und Laufformen kommt es auf die richtige Relation zwischen Belastung und Erholung an:

2 gegen 2 mit Anspielstationen

Spielform 2 gegen 2 mit einer 2minütigen Belastungsdauer in einem Feld von 30 x 20 Metern mit jeweils einer Anspielstation an der Außenlinie.

Nach der 2minütigen Belastung folgt eine 4minütige Laufphase (Traben) in einem für die einzelnen Gruppen entsprechendem Tempo (Läufe sollten so gestaltet werden, daß ein Intensitätsbereich unterhalb der anaeroben Schwelle sichergestellt ist - günstig sind Läufe zur Regeneration im Bereich der Fettverbrennung).

Tab. 5

Die natürliche Leistungssteigerung - DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSORTLERS!

BIOCARN® (nur in Apotheken erhältlich) enthält **Carnitin**, eine körpereigene, natürliche Substanz, die, um sportliche Ausdauer zu gewährleisten, das Sauerstoff-Aufnahmeverfahren zu steigern und die Herzfrequenz nach Belastung zu verringern, in ausreichender Menge vorhanden sein muß.

- steigert das Sauerstoff-Aufnahme-Vermögen
- verbessert die Herzleistung
- fördert die bei Dauerleistung nötige Fettverbrennung
- liefert vor dem Wettkampf das nötige Carnitin
- enthält reines L-Carnitin, wie es im Körper vorkommt

BIOCARN® und Sportler zeigen Spitzenleistungen

Weitere Informationen bitte anfordern bei:



MEDICE
ISERLOHN

Postfach 2063 · 5860 Iserlohn
Tel. 0 23 71 / 3 51-1

BIOCARN®-Sirup: Zusammensetzung: 3,3 ml BIOCARN®-Sirup (=1 Meßbecher) enthalten 1 g L-Carnitin · **Indikationen:** zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischem Carnitin-Mangel · **Gegenanzeigen:** Sorbit-intoleranz · **Nebenwirkungen:** in sehr seltenen Fällen leichter Durchfall · **Dosierung:** etwa 2 g Carnitin (=2 Meßbecher) pro Tag · **Handelsformen:** 20 ml, 50 ml, 3 x 50 ml gebündelt · **Preis:** DM 26,98; DM 60,19; DM 160,55.

Regenerative Aspekte des Trainings

Die dargestellten trainingsmethodischen Leitsätze für das Training im höchsten Amateurbereich (Amateuroberliga) oder auch im professionellen Bereich, sollten bei täglichem Training auch regenerative Aspekte berücksichtigen.

In den letzten Jahren sind neue trainingswissenschaftliche Erkenntnisse bezüglich des Belastungsprofils des Fußballspielers aufkommen.

Harnstoffmessungen zur Trainingssteuerung

Mit Hilfe blutchemischer Analysen können die konditionellen Elemente der Ausdauer- und Sprintleistungsfähigkeit (Erholungsfähigkeit nach Sprintbelastungen) bestimmt werden. Regelmäßige Harnstoffbestimmungen, vor allem auch bei 3maligem täglichem Training im Laufe eines Trainingslagers, bieten eine Möglichkeit, einen eventuellen Übertrainingszustand eines Spielers zu vermeiden. Harnstoff ist ein Endprodukt des Eiweißstoffwechsels und zeigt an, ob der Spieler sich nach der Belastung am Vortage schon wieder erholt hat. Harnstoffwerte von über 7 bis 8 mmol/l können dem Trainer verdeutlichen, daß der Spieler sich noch nicht von vorausgegangenen Belastungen regeneriert hat.

Der heutige Trainer sollte in Verbindung mit einem Vereinsarzt z. B. regelmäßige Harnstoffkontrollen (vor allem auch im professionellen Bereich) durchführen lassen. Starke Abweichungen von den „Normalwerten“ (individuell unterschiedlich) sollten den Trainer veranlassen, eventuell eine regenerative Trainingsphase einzuplanen. Denn wird ständig in Bereichen von 8 bis 10 mmol/l trainiert, so führt dies vielleicht kurzfristig zu einer Aktivierung des Leistungspotentials (Leistungsanstieg); langfristig aber sind deutliche Formschwankungen aufgrund physischer Ermüdungserscheinungen die Folge.

■ Diese einfachen medizinischen Hilfsmittel erfordern keinen großen apparativen Aufwand und können dem Trainer wichtige Hinweise bezüglich der Belastbarkeit der Spieler geben.

Meine Erfahrungen bei Türk Gücü München aber auch bei vielen Mannschaften der höchsten deutschen Jugendklasse zeigen, daß die anfängliche Skepsis gegenüber Blutanalysen schnell ad acta gelegt werden konnte.

Den Spielern wurde morgens im Trainingslager freiwillig um 7.00 Uhr, vor Beginn des Regenerationslaufes, Blut aus den Ohrläppchen entnommen

Die Anwendung neuer trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse ist eben auch nur ein Lernprozeß wie jeder andere auch.

Trainingslager – Grundsätze für das Konditionstraining

Es wird an dieser Stelle auf eine detaillierte Darstellung der Ziele eines Trainingslagers (08.07. bis 15.07.89 in Burghausen), z.B. für die Homogenität und das Zusammenwachsen der Mannschaft im spielerischen als auch zwischenmenschlichen Bereich verzichtet.

Dagegen sollen aber einige grundlegende Trainingsprinzipien für den konditionellen Bereich vorgestellt werden.

- Im Trainingslager wird in komplexen Spielformen verbunden mit Trabphasen in den aktiv gestalteten Pausen trainiert. Bei den Spielformen kommt es auf die richtige Relation von Belastung und Erholung an.
- Ein Schnelligkeitstraining wurde morgens um 11.00 Uhr im ermüdungsfreien Zustand durchgeführt.
- Jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen wurde den Spielern Blut zur Bestimmung des Harnstoffgehaltes aus dem Ohrläppchen entnommen. Es ließ sich sofort erkennen, ob der Spieler sich von den Belastungen des Vortages erholt hatte. Anschließend wurde ein 20minütiger, regenerativer Lauf mit Stretchingphasen absolviert.
- Nach jedem Training wurde 8 Minuten ausgelaufen.
- Nach Trainingsspielen gegen einen anderen Gegner wird direkt nach dem Spiel 15 Minuten ausgelaufen und am darauffolgenden Tag ein 30minütiger regenerativer Lauf angesetzt.

Präparate zur Regenerationsverbesserung

Bei einem 3maligen Training pro Tag (auch wenn nur in Spielformen trainiert wird) ist es dringend erforderlich, den Spielern intravenös entsprechende Präparate wie z.B. Bienenhonigextrakt (M 2 Woelm 40 %), Esberitox, hochdosierten Vitamin B-Komplex und Vitamin C zu verabreichen. Denn die durch das körperliche Training verbrauchten Strukturen können allein über die Nahrung nicht in angemessener Form zugeführt werden. Tabletten müssen erst im Magen- und Darmtrakt verarbeitet werden und gelangen dann erst ins Blut.

■ Gerade durch die intravenösen Gaben von entsprechenden Präparaten wird die Erholungsfähigkeit nach Trainingsbelastungen verbessert bzw. beschleunigt.

Die Belastbarkeit am darauffolgenden Tag ist wesentlich höher und es treten auch weniger muskuläre Probleme bei den Spielern auf.

Auch bei „englischen Wochen“ z. B. ist es empfehlenswert, entsprechende Präparate 2 bis 3 Stunden vor dem Spiel und 2 bis 3 Tage nach dem Spiel zu spritzen, um den Erholungsprozeß zu beschleunigen.

Trainingserkenntnisse bei Türk Gücü München

Die innerhalb des Trainingsprozesses laufend ermittelten Harnstoffprofile der einzelnen Spieler lassen erkennen, daß hohe Harnstoffwerte ganz selten sind, da sowohl regenerative Läufe als auch die richtige Relation von Belastung und Erholung im Trainingsprozeß vorhanden war.

Insbesondere die bundesligaerfahrenen Spieler wie Buttgerit und Zewe empfanden die Belastungsdosierung als positiv und fühlten sich physisch außerordentlich fit.

Mit diesem Trainings-Computer geht's locker zum Erfolg.



UNILIFE Trainings-Computer „Sport-Tester“.
 Der Minisender, bequem unter jeder Kleidung zu tragen, mißt die Herzfrequenz. Die Super-Armbanduhr ist programmierbarer Microcomputer, Kontroll- und Speicher-Station in einem. Hier gibt man die Pulsfrequenzwerte ein und los kann's gehen, das Training mit System. Und das heißt Leistung mit Lust, sich wohl fühlen und nicht ausgepumpt sein. Das bedeutet optimales sicheres Training, das man perfekt steuern kann. Bei jeder Sportart, unter schwierigsten Bedingungen, zu Wasser, zu Lande und in der Luft. Deshalb verlassen sich längst auch internationale Mediziner und Spitzensportler auf die „Sport-Tester“ von UNILIFE.



Information und Beratung:

Die „Sport-Tester“ sind ab **398,- DM** erhältlich beim:



BFP-Versand
 Postfach 1144, D-2950 Leer
 Telefon: (04 91) 77 71, Telefax (04 91) 7 31 30

Tag	Zeit	Inhalt
30. 6.	16.00	Eröffnungstraining Aufwärmen (20 Minuten) Trainingsspiel (3 × 15 Minuten)
1. 7.	16.00	Leistungsdiagnostik (Laktattest) Ausdauer und Schnelligkeitstest
3. 7.	16.00	Training im Wald Ausdauerlauf: Einteilung in 3 Gruppen und Umsetzung der Testergebnisse in die Praxis (Entwicklung eines „Geschwindigkeitsgefühls“ der Spieler für ein angemessenes Tempo)
4. 7.	16.00	Aufwärmen (20 Minuten) 6 × 5 Minuten 4 gegen 4 auf einem kleinen Feld mit Normaltoren und Torwarten (30 × 30 Meter): Belastungsdauer 5 Minuten, aktive Pause von 5 Minuten (Traben der Spieler in vorgegebenen Geschwindigkeitsstufen)
5. 7.	16.00	Training im Wald Ausdauerfahrtspiel (Differenzierung in 3 Gruppen mit unterschiedlicher Leistungsstärke)
6. 7.	16.00	Regenerationslauf
7. 7.		Trainingsfrei, Sondertraining für Torwarte
Trainingslager (8. bis 15. 7.)		
8. 7.	7.00	1. Trainingseinheit Regenerativer Lauf mit leichtem Stretching (25 Minuten)
	11.00	2. Trainingseinheit Gymnastikfahrtspiel (45 Minuten)
	13.00	Mittagessen und anschließend Bettruhe
	17.30	3. Trainingseinheit Aufwärmen mit Ball (20 Minuten) 4 × 10 Minuten Spiel 10 gegen 10 auf 2 große Tore mit Torwarte: In der Spielfeldmitte bis zur Begrenzungslinie 2 Ballkontakte, außen freies Spiel (Spiel über die Flügel). Nach jeder 10minütigen Spielphase Lauf mit Geschwindigkeitsvorgaben für die einzelnen Gruppen über 8 Minuten
9. 7.	7.00	1. Trainingseinheit Blutkontrolle zur Harnstoffbestimmung und anschließend regenerativer Lauf (25 Minuten)
	10.00	Sondertraining der Torwarte
	11.00	Schnelligkeitstraining im Stationsbetrieb (60 Minuten)
9. 7.	17.30	3. Trainingseinheit Aufwärmen (20 Minuten) – Kopfballspiel – Ballfertigungsübungen 6 Durchgänge 3 gegen 3 auf 2 große Tore mit Torwarte (Spielfeldgröße 20 × 40 Meter) Belastungsdauer 2 Minuten und jeweils aktiv gestaltete Pause von 4 Minuten (Traben oder leichte Ballarbeit)
10. 7.	7.00	1. Trainingseinheit Blutkontrolle und anschließend regenerativer Lauf
	17.30	2. Trainingseinheit Einteilung in 2 Gruppen: 1. Gruppe: Gewandtheitsschulung 2. Gruppe: Torschuß Nach 20 Minuten Aufgabenwechsel Abschlußspiel (20 Minuten)
11. 7.	7.00	1. Trainingseinheit Blutkontrolle und anschließend regenerativer Lauf (25 Minuten)
	10.00	Sondertraining der Torwarte
	11.00	Schnelligkeitstraining (in verschiedenen Variationen)
	13.00	Mittagessen und anschließend Bettruhe

Tag	Zeit	Inhalt
	17.30	Aufwärmen (20 Minuten) Individuelles Aufwärmen mit Ball (mit Stretchingphasen) 3 × 10 Minuten Spiel auf einem 70 × 50 Meter großen Spielfeld (nur 2 Ballkontakte) auf 2 Tore mit Torwarte (Schwerpunkt: Spiel ohne Ball) Nach jedem Durchgang 4 Minuten lockerer Trab.
12. 7.	7.00	Blutkontrolle und anschließend regenerativer Lauf (25 Minuten)
	10.00	Sondertraining der Torwarte
	11.00	Trainingsfrei
	17.30	Trainingsfrei
13. 7.	7.00	Blutkontrolle und regenerativer Lauf
	11.00	Circle-Training zur Entwicklung der Kraft (45 Min.) Pro Station 8 Wiederholungen und 2 Serien (aktive Pause zwischen den Serien 1,5 Minuten – lockerer Trab)
	17.30	Aufwärmen (15 Minuten) Technisch-taktisches Training (Hinterlaufen am Flügel, Ballübergaben)
14. 7.	7.00	Blutkontrolle und regenerativer Lauf
	10.00	Sondertraining der Torwarte
	11.00	Schnelligkeitstraining (60 Minuten)
	17.30	Aufwärmen (20 Minuten) 8 Durchgänge 2 gegen 2 in einem 20 × 10 Meter großen, begrenzten Feld auf jeweils 2 kleine Tore und einer Anspielstation an jeder Seite. Belastungsdauer 2 Minuten, aktive Pause von 4 Minuten dazwischen (lockeres Traben)
15. 7.	7.00	Blutkontrolle und regenerativer Lauf
	11.00	Gruppentraining Einteilung in 3 Gruppen: – Stürmer: Torschuß aus unterschiedlichen Winkeln – Abwehrspieler: Stellungsspiel beim Spiel Überzahl gegen Unterzahl – Mittelfeldspieler: Hinterlaufen am Flügel
	17.00	Spiel gegen Burghausen (Landesliga) Auslaufen (15 Min.) und Fahrt zurück nach München
16. 7.		Trainingsfrei (Empfehlung: 20 Minuten lockerer Lauf als Heimtraining)
17. 7.	18.00	Spiel gegen Landshut (Absteiger a. d. Bayernliga) Schwerpunkt: Einspielen der Stammformation (1. Garnitur)
19. 7.	16.00	30minütiger, regenerativer Lauf mit anschließender Massage Freundschaftsspiel der 2. Garnitur gegen Neuperlach
20. 7.	16.00	Regenerativer Lauf für die Spieler der 2. Garnitur/ Standardsituationen-Training für den Stamm der 1. Garnitur
21. 7.		Trainingsfrei
22. 7.	15.00	Demonstrationstraining („Tag der offenen Tür“) (45 Minuten)
23. 7.	18.00	Spiel gegen Fenerbahce Istanbul
24. 7.	16.00	Regenerationslauf
25. 7.	16.00	Aufwärmen (20 Minuten) Spiel Überzahl gegen Unterzahl Abschlußspiel
26. 7.	16.00	Schnelligkeitstraining Auslaufen (15 Minuten)
27. 7.	16.00	Trainingsfrei/Sondertraining der Torwarte
28. 7.	16.00	Abschlußtraining (letzte taktische Vorbereitung auf das 1. Meisterschaftsspiel am Sonntag)
2. 8.	15.00	1. Meisterschaftsspiel gegen Plattling

Exemplarische Trainingseinheit aus der Vorbereitung

Trainingszeit:

14. 7. 1989 (17.30 Uhr) im Trainingslager

Trainingsziel:

Verbesserung der Grundlagen- und fußballspezifischen Ausdauer

Trainingsgruppe:

20 Spieler
Sondertraining für den Torwart

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

Selbständiges Einlaufen der Spieler (5 Minuten)

Übung 2:

Dehn- und Kräftigungsgymnastik (7 Minuten)

Übung 3:

Individuelle Ballarbeit in verschiedenem Tempo (5 Minuten)

Übung 4:

Zuspiele in der 3er-Gruppe (8 Minuten)

- Doppelpässe
- Ballübergaben

Hauptteil (50 Minuten)

Spiel- und Laufformen im Wechsel

2 gegen 2 (in einem 20 x 20 m großen Feld) auf jeweils 2 kleine Tore mit einer Anspielstation an jeder Seite (Abb. 6)

Belastungsdauer 2 Minuten, aktiv gestaltete Pause von 4 Minuten: Traben mit vorgegebener Geschwindigkeit (mit Hilfe programmierbarer Uhren).

Es werden 8 Durchgänge absolviert.

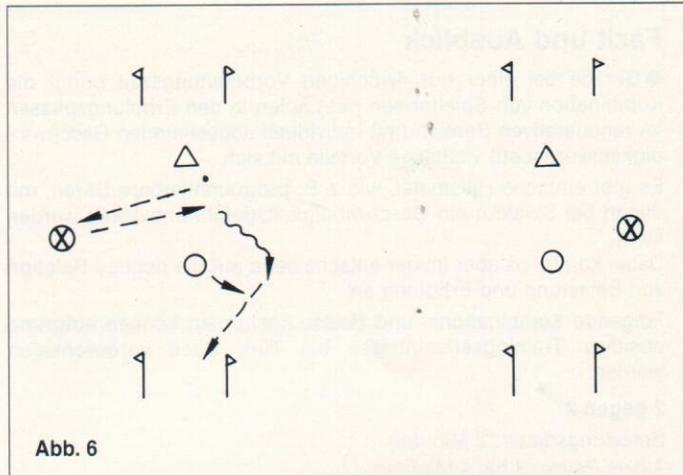


Abb. 6

Hinweis:

Sofort Ersatzbälle ins Spiel bringen, wenn der Spielball das begrenzte Feld verlassen hat, damit die Belastungsdauer von 2 Minuten auch optimal ausgenutzt wird.

Abschlußspiel (15 Minuten)

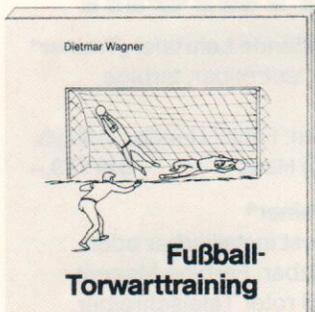
10 gegen 10 über das ganze Spielfeld

Auch bei diesem Abschlußspiel können mittels verschiedener Zusatzregeln bestimmte konditionelle Akzente gesetzt werden.

So werden Tore etwa nur dann gewertet, wenn alle Mitspieler zu diesem Zeitpunkt die Mittellinie überschritten haben.

Auslaufen (8 Minuten)

NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM



Die dritte, deutlich erweiterte Auflage von Torwarttraining enthält zahlreiche Trainingsvorschläge und ist damit ausschließlich dem Torwart als Ratgeber für Training und Wettkampf gewidmet. Die Zeichnungen zu allen Trainingsvorschlägen erleichtern das Verständnis der Übungen und sind Vorbild für die richtige Technik und Körperhaltung. Der Inhalt, Umfang und die Intensität des Torwarttrainings hängen vom Alter und augenblicklichen Leistungsstand der Spieler ab. Alle technischen Anforderungen sind nach Themenbereichen gegliedert und methodisch aufgebaut. Die Themen: Eigenschaften eines guten Torwarts - Grundsätze des Torwarttrainings - Gymnastische Übungen - Fangen, Fausten, Hechten - Reaktionsschulung - Stellungsspiel - Abstoß, Abschlag, Abwurf - Pressure-Training - Regelkenntnis und Taktik. 96 Seiten, 144 Zeichnungen

DM 16,80



Dieser sportmedizinische, speziell auf den Fußballsport ausgerichtete Ratgeber legt besonderen Wert auf die Darstellung der Risiken von Verletzungen im Wachstumsalter und ihrer möglichen Verhütung. Er bietet in didaktisch und optisch überzeugender Form fachlich fundierte Darstellungen und praktische Ratschläge zu allen wesentlichen Problemen, die sich im Fußball ergeben: medizinische und physiologische Grundlagen, sport-spezifische Belastungen, Trainingsmethoden, Sportausrüstung und -geräte, Hygiene, Medikamente und Doping, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Wundbehandlungen. 96 Seiten

DM 19,80

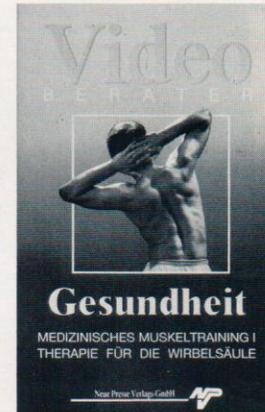


Dieses umfassende Lehrbuch für alle Aktiven und Fußball-Interessierten behandelt fundiert und praxisbezogen alle Aspekte des Fußball-Trainings:

- Entwicklung und Charakter des Spiels: Geschichte, andere Fußball-Spiele, „unsere“ Form des Fußballs, Fußball in Deutschland, Professionalisierung, Gründe für die Beliebtheit, Merkmale des Spiels
- Technik, Kondition und Taktik
- Mannschaft, Spieler, Trainer
- Training, Wettkampf, Spielerführung.

159 Seiten, ca. 150 Fotos

DM 29,80



Wie Verspannungen und Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule mit gezieltem Training erfolgreich bekämpft werden können, zeigt diese speziell für die Wirbelsäule konzipierte medizinische Gymnastik. VHS-System (kein Umtausch)

DM 49,00

Philippa
Bestellkarte in der Hermitage

Fazit und Ausblick

● Gerade bei einer nur 4wöchigen Vorbereitungszeit bringt die Kombination von Spielformen mit Läufen in den Erholungsphasen im regenerativen Bereich (mit individuell abgestimmten Geschwindigkeitsvorgaben) vielfältige Vorteile mit sich.

Es gibt einfache Hilfsmittel, wie z. B. programmierbare Uhren, mit denen bei Spielern ein Geschwindigkeitsgefühl entwickelt werden kann.

Dabei kommt es aber immer entscheidend auf die richtige Relation von Belastung und Erholung an.

Folgende Kombinations- und Belastungsformen können aufgrund positiver Trainingserkenntnisse bei Türk Gücü vorgeschlagen werden:

2 gegen 2

Belastungsdauer: 2 Minuten

Aktive Pause: 3 bis 4 Minuten

(Traben oder Zuspiele in der leichten Bewegung)

3 gegen 3

Belastungsdauer: 3 Minuten

Aktive Pause: 4 Minuten

Dieses Training in komplexen Spielformen verbunden mit entsprechenden Läufen in den Erholungsphasen führte bei Türk Gücü zu einem deutlichen Anstieg der anaeroben Schwelle (Geschwindigkeit bei 4 mmol/l Blutlaktat).

Die **Abb. 5** zeigt den Verlauf der anaeroben Schwelle in der Saison 88/89.

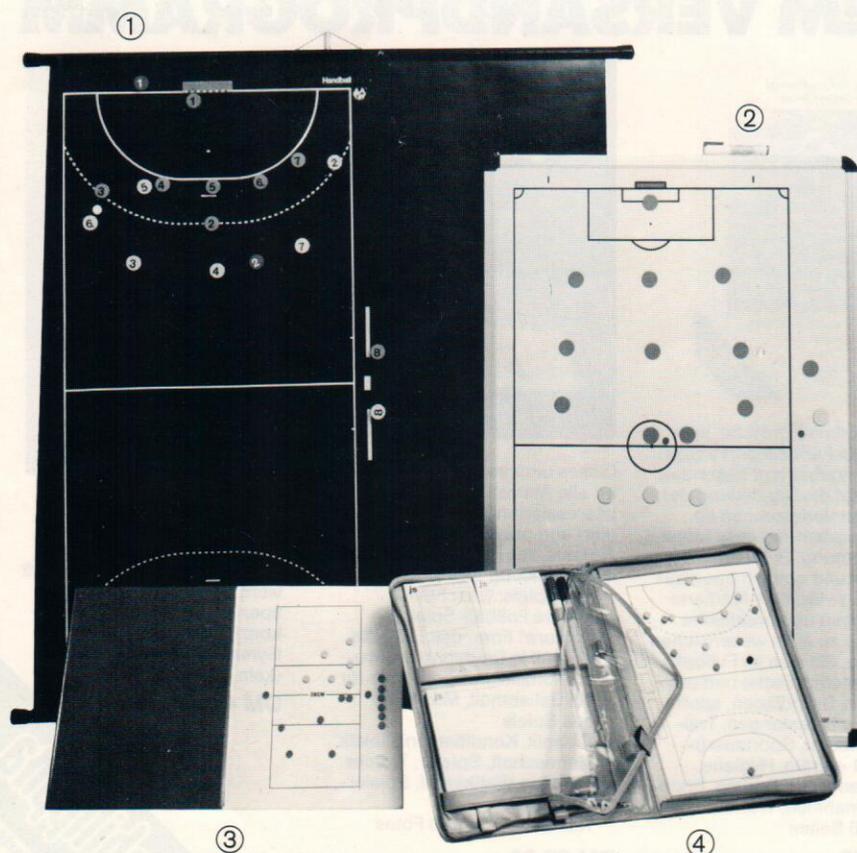
● Haben die Vereine die Möglichkeit aufgrund leistungsdiagnostischer Tests den konditionellen Zustand der Spieler zu erfassen,

so kann und sollte eine Differenzierung des Ausdauertrainings in Gruppen mit unterschiedlicher Leistungsstärke vorgenommen werden. Die programmierbaren Uhren werden je nach Leistungsstärke der Gruppen eingestellt. Es wird eine Strecke mit 50-Meter-Abschnitten markiert. Die Spieler müssen das Hütchen erreicht haben, wenn das akustische Signal ertönt.

● Das Trainingsprogramm sollte auch gezielt zu einer Verbesserung des Geschwindigkeitsniveaus und der Erholungsfähigkeit der Spieler nach Sprintbelastungen führen. Das vorgestellte Stations-training bietet eine Möglichkeit, diese Komponente zu trainieren. Der Trainer kann ein Schnelligkeitstraining dieser Form in vielfältigen Variationen anbieten.

● **Abb. 5** zeigt die Verbesserung der Erholungsfähigkeit nach Sprintbelastungen und des Geschwindigkeitsniveaus im Verlauf der Saison 88/89 bei Türk Gücü München. Durch solch ein Schnelligkeitstraining wird auch die anaerobe Schwelle mittrainiert – dabei aber sportartspezifisch. Dagegen wurde bei trainingswissenschaftlichen Untersuchungen bei vielen Mannschaften verschiedener Leistungs- und Altersstufen festgestellt, daß gerade bei der für den Fußballspieler so wichtigen Erholungsfähigkeit nach Sprintbelastungen keine Leistungsverbesserungen festzustellen waren. Die Pausengestaltung beim Schnelligkeitstraining dieser Teams ist unzureichend.

● Blutchemische Harnstoffbestimmungen, die jeder Vereinsarzt durchführen kann, sind eine gute Hilfe für den Trainer, um die Belastbarkeit der einzelnen Spieler besser beurteilen zu können. Nicht jede neue trainingswissenschaftliche Erkenntnis sollte von vornherein abgelehnt werden. Wir Trainer sind gefordert, unser Repertoire, um diese Aspekte und Möglichkeiten zu erweitern.



Lehrtafeln

① Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“

100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb.
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② „Mastertrainer“

60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber.

Ausführungen: Handb., Fußb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 198,-**

③ „minitaktik“

Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnet chips.

Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 37,80**

④ „JS Trainermappe“

38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.

Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Tennis, zzgl. Porto.
Bis zum 15. 6. 90
alter Preis: **DM 148,-**

Phlippa
Bestellkarte in
der Heftmitte!

Gunnar Gerisch

Der Cooper-Test

Zur Frage der Zweckmäßigkeit für die Trainingssteuerung im Fußball

Auch bei der Entwicklung praktikabler Testmethoden zur Erfassung der einzelnen Leistungsfaktoren im Fußball treten immer wieder neue trainingswissenschaftliche Erkenntnisse auf.

In jüngster Zeit hat sich die sportmedizinische Leistungsdiagnostik vorrangig auf die konditionellen Komponenten Ausdauer und Schnelligkeit konzentriert. Dabei ist unter anderem auch der bislang von Trainern häufig eingesetzte Cooper-Test in die Kritik geraten.

Dieser Beitrag liefert den Beweis für die trügerische Leistungserfassung durch den 12-Minuten-Lauf. Die Verwertbarkeit der erzielten Laufdaten in der Praxis ist grundsätzlich skeptisch zu beurteilen. Wenn überhaupt, dann ist der Einsatz des Cooper-Tests zur gezielten Trainingssteuerung nur mit parallelen Blutlaktatmessungen sinnvoll.

N. V.

Untersuchungsansatz

Das Erreichen einer hohen Trainingseffizienz im Sportspiel Fußball ist an 2 Voraussetzungen geknüpft:

- Eine präzise Aufschlüsselung der leistungsbestimmenden Faktoren und ihrer Wechselbeziehungen.
- Die Verfügbarkeit standardisierter Testverfahren, die mit geringem Zeit-, Material- und Kostenaufwand gesicherte Ergebnisse über die Leistungsfähigkeit bzw. den Trainingszustand von Fußballspielern erbringen (u. a. LIESEN 1978, GERISCH/MERHEIM/WEBER 1988, WEBER/GERISCH/RUTEMÖLLER 1989).

Die Sportmedizin ist seit geraumer Zeit in der Lage, die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit von Fußballspielern und die aerobe Mittelzeitausdauer präzise zu bestimmen. Allerdings erweisen sich die häufig im Labor durchgeführten Laufbanduntersuchungen, ganz abgesehen von den begrenzt zur Verfügung stehenden Nutzungsmöglichkeiten, allein aufgrund des Kostenaufwands für Amateurmanschaften als kaum praktikabel.

Deshalb ergibt sich für den Amateurfußball, aber auch für den professionellen Fußball, die Notwendigkeit, Testverfahren anzuwenden bzw. zu entwickeln, die einerseits dem Grundsatz der Ökonomie und der Praktikabilität entsprechen und die andererseits zu verwertbaren Ergebnissen führen. Die vorliegende Studie setzt sich mit dieser Problematik auseinander. Sie will prüfen, inwieweit der im Fußball häufig verwendete Cooper-Test den Anforderungen einer fundierten Leistungsbestimmung und Trainingskontrolle entspricht und welche Alternativen in Betracht zu ziehen sind.

Im einzelnen werden folgende Fragen behandelt:

- 1 Welche Auswirkungen hat ein 6wöchiges Vorbereitungstraining für die Wettkampfsaison im Fußball auf die Ausdauerleistungsfähigkeit der Spieler, gemessen anhand der Lauffleistungswerte und der Blutlaktatwerte beim Cooper-Test?
- 2 Welche Beziehung besteht zwischen der zurückgelegten Laufstrecke und den analog dazu ermittelten Blutlaktatwerten?
- 3 Welche Konsequenzen sind aus den Meßdaten des Cooper-Tests im Hinblick auf die Verwertbarkeit in der Praxis zu ziehen?

Methodik

Untersuchungsverfahren

Vor Beginn der Saisonvorbereitung und im Anschluß an ein 6wöchiges Vorbereitungstraining wird jeweils ein Cooper-Test mit Messung der Laufstrecken und der Blutlaktatwerte durchgeführt.

Die Bestimmung der Blutlaktatkonzentrationen erfolgt im Labor des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der DSHS Köln, nach der von GUTMANN und WAHLEFELD (1974) entwickelten und von MADER und anderen (1979) modifizierten Methode. Zur Überprüfung der Mittelwertunterschiede wird der „gepaarte t-Test“ verwandt.

Versuchspersonen

Versuchspersonen sind die Spieler einer Mannschaft der 2. Bundesliga. Die komplette Untersuchung wurde mit 15 aus dem 19 Spieler umfassenden Kader durchgeführt, da zum Zeitpunkt des 2. Cooper-Tests 4 Spieler verletzt waren.

Ergebnisse

Tabelle 1 informiert über Durchschnittsalter, -größe und -gewicht der Versuchspersonen (Tab. 1).

	Alter (Jahre)	Größe (cm)	Gewicht (kg)
\bar{x}	24.20	177.27	71.93
s	3.65	4.91	4.45

Tab. 1: Durchschnittsalter, -größe und -gewicht der untersuchten Spieler einer Mannschaft der 2. Bundesliga (n = 15).

Die Ergebnisse der beiden Cooper-Tests, vor Beginn des Vorbereitungstrainings auf die Wettkampfsaison (Test I) und nach Beendigung der 6wöchigen Saisonvorbereitung (Test II), sind in **Tab. 2** aufgelistet.

Diskussion

Vordergründig betrachtet lassen die Mittelwerte der Laufleistungen aus dem 1. Cooper-Test (vor Beginn der Saisonvorbereitung), mit 3059,33 Metern und dem 2. Cooper-Test (nach Absolvierung eines 6wöchigen Vorbereitungstrainings), mit 3203,67 Metern, bei einer Zuwachsrate im Mittel von 144,33 Metern, auf eine deutliche Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit nach dem Vorbereitungstraining schließen. Bis auf einen (Spieler Nr. 2) steigerten alle Spieler ihre Laufleistung, im Einzelfall bis zu 280 Meter (Nr. 9 = 9,23%). Trainer, die in der Regel den Cooper-Test ohne Blutlaktatbestimmung durchführen, könnten aufgrund dieser Ergebnisse recht zufrieden mit den Spielern bzw. mit dem eigenen Training sein. Die erhobenen Blutlaktatwerte machen jedoch deutlich, daß sich diese Einschätzung als Trugschluß erweist, mit nachteiligen Konsequenzen für erforderliche Differenzierungsschritte im Training und taktische Aufgabenstellungen im Wettkampf. Der durchschnittliche Anstieg der jeweils unmittelbar nach der Laufbelastung ermittelten Blutlaktatwerte von 1,81 mmol/l (1. Test $\bar{x} = 9,06/2$. Test $\bar{x} = 10,87$), und die relativ hohen Streuungen ($s = 2,50/s = 2,60$) deuten darauf hin, daß insgesamt gesehen das Vorbereitungstraining nicht den gewünschten Effekt bezüglich einer Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit bewirkt hat. Auch die Erholungslaktatwerte nach 3 Minuten liegen im 2. Test, bis auf Spieler Nr. 15, generell höher als im 1. Test ($\bar{x} = 10,00$, $s = 2,65$ zu $\bar{x} = 8,39$, $s = 2,52$).

Eine Überprüfung der Mittelwerte auf signifikante Unterschiede (**Tab. 3**) führte zu folgenden Ergebnissen:

- Der Unterschied zwischen den zurückgelegten Strecken (m) in den beiden Cooper-Tests (vor und nach dem Vorbereitungstraining), ist hoch signifikant ($t = 6,12$, $p \leq 0,01$).

- Die Blutlaktatwerte unmittelbar nach Belastung in den beiden Cooper-Tests unterscheiden sich hoch signifikant voneinander ($t = 4,07$, $p \leq 0,001$). Beim Blutlaktat nach 3 Minuten Erholung registrierten wir stark signifikante Unterschiede ($t = 3,66$, $p \leq 0,003$).

- Der Unterschied zwischen den Blutlaktatwerten nach Belastung und nach Erholung ist sowohl beim 1. Cooper-Test ($t = 6,69$, $p \leq 0,001$) als auch beim 2. Cooper-Test ($t = 11,41$, $p \leq 0,001$) hoch signifikant.

Hinweise zur Trainingssteuerung

Hinsichtlich der Trainingssteuerung ist entsprechend dem individuellen Trainingszustand der Spieler, der jeweiligen Position und den auf die Taktik bezogenen Aufgabenstellungen zu differenzieren. Diese Notwendigkeit läßt sich an Hand der Ergebnisse der beiden Cooper-Tests an einigen **Fallbeispielen** verdeutlichen:

Pb	Test I (m)	Test II (m)	Differenz (m)	Laktat (mmol/l)	
				Test I	Test II
1	3225	3370	145	5.2	6.4
2	3345	3320	-25	12.6	14.6
3	3355	3425	70	13.0	15.7
4	3125	3345	220	4.8	8.2
5	2960	3210	250	6.7	10.0
6	2950	3115	165	7.8	11.8
7	2965	3115	150	7.5	9.7
8	3030	3155	125	9.1	12.6
9	3035	3315	280	9.1	11.6
10	3125	3275	150	10.7	11.8
11	2950	3190	240	9.4	11.5
12	3150	3190	40	11.3	12.0
13	3150	3265	115	11.3	11.7
14	2750	2980	230	7.4	8.5
15	2775	2785	10	10.0	7.0
\bar{x}	3059.33	3203.67	144.33	9.06	10.87
s	177.73	163.68	91.28	2.50	2.60

Tab. 2: Laufleistungen (m), Blutlaktatwerte (mmol/l) bei den Cooper-Tests vor Beginn des Vorbereitungstrainings (Test I) und nach Beendigung der 6wöchigen Saisonvorbereitung (Test II) mit den Lizenzspielern einer Mannschaft der 2. Bundesliga.

① Die Spieler Nr. 12 (Mittelfeldspieler/Stammspieler) und Nr. 13 („Torjäger“/Stammspieler) legen im 1. Test jeweils 3150 Meter zurück bei einem identischen Belastungslaktat von 11,3 mmol/l. Die Ausdauerleistungsfähigkeit dieser beiden Spieler genügt nicht den Anforderungen, die an einen aufstarken Mittelfeldspieler einer Zweitligamannschaft gestellt werden, auch für einen Torjäger könnte sie besser sein.

Im dem 2. Cooper-Test nach der 6wöchigen Vorbereitung zeigt sich, daß der Spieler Nr. 13 seine Leistungsfähigkeit im Vergleich zu Spieler Nr. 12 mit 115 Metern gegenüber 40 Metern deutlich verbessert hat, wobei auch der geringere Laktatanstieg von 11,3 auf 11,7 mmol/l gegenüber 11,3 auf 12,0 mmol/l zu berücksichtigen ist.

② Auch bei den Spielern Nr. 8 (Abwehrspieler/Stammspieler) und Nr. 9 (Libero/Stammspieler) registrierten wir im 1. Test bei fast gleichen Laufstrecken (3030/3035 Meter) identische Blutlaktatwerte von 9,1 mmol/l. Diese Laufleistungen sind für Lizenzspieler indiskutabel, selbst wenn berücksichtigt wird, daß es sich bei beiden um Abwehrspieler handelt, und daß ein Laktat von 9,1 mmol/l noch eine höhere Auslastung und damit eine größere Streckenlänge zuläßt.

Beide Spieler legten im 2. Test eine deutlich größere Strecke (+ 125 bzw. 280 Meter) zu-

rück, allerdings bei einer wesentlich höheren Ausbelastung von 12,6 bzw. 11,6 mmol/l Blutlaktat, so daß ein echter Trainingszuwachs zumindestens bei dem Spieler Nr. 8 äußerst fraglich erscheint. Im direkten Leistungsvergleich beim 2. Test schneidet der Libero (Nr. 9) jedenfalls wesentlich besser ab als sein Mannschaftskollege Nr. 8.

③ Bei Spieler Nr. 15 (Stürmer/Nachwuchsspieler) ist zu erkennen, daß bei etwa gleicher Laufleistung in den beiden Tests (2775/2785 Meter) die Blutlaktatwerte im 2. Test deutlich niedriger liegen (10,0/7,0 mmol/l). Wir können deshalb auf eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit schließen, die jedoch grundsätzlich für einen 20jährigen Nachwuchsspieler, der für sich in einer Zweitligamannschaft einen Stammplatz anstrebt, als völlig indiskutabel einzuschätzen ist.

④ Bei den Spielern Nr. 6 (2. Torhüter) und Nr. 7 (Stürmer/Stammspieler), die mit 2950 bzw. 2965 Metern im 1. Test ebenfalls unzureichende Laufleistungen erbrachten, auch wenn sich diese bei Laktatwerten von 7,8 und 7,5 mmol/l etwas relativieren, ergibt der Vergleich der Laufleistungen im 2. Test von jeweils 3115 Metern bei Laktatwerten von 11,8 und 9,7 mmol/l, daß Spieler Nr. 7 im direkten Vergleich mit Spieler Nr. 6 jetzt eine wesentlich bessere Ausdauerleistungsfähigkeit aufweist. Die Leistungswerte von Spieler Nr. 6

sind darauf zurückzuführen, daß für diesen als Torhüter zur Erhaltung und Verbesserung der konditionellen Leistungsfähigkeit andere Trainingsinhalte von Bedeutung sind als für die Feldspieler.

5 Während sich der Spieler Nr. 4 (Mittelfeldspieler/Nachwuchsspieler) mit 3125 Metern bei einem Blutlaktat von 4.8 mmol/l im 1. Test so gering belastet, daß er kaum den Bereich der aerob-anaeroben Schwelle überschreitet, sind die Spieler Nr. 2 (Stürmer/Stammspieler) und Nr. 3 (Mittelfeldspieler/Stammspieler) mit 3345 Metern bzw. 3355 Metern bei 12.6 bzw. 13.0 mmol/l Blutlaktat weitgehend ausbelastet.

Anhand der zurückgelegten Laufstrecken würden die Spieler Nr. 2 und Nr. 3 als wesentlich ausdauerleistungsfähiger eingestuft als der Spieler Nr. 4. Damit läge jedoch auch hier eine Fehlbeurteilung vor.

Der Spieler Nr. 4 zeigt im 2. Test mit einer Laufstrecke von 3345 Metern, daß er bei einem Blutlaktat von 8.2 mmol/l durchaus noch beachtliche Leistungsreserven ausschöpfen könnte.

Demgegenüber sind die Spieler Nr. 2 und Nr. 3 mit 3320 bzw. 3425 Metern bei 14.6 bzw. 15.7 mmol/l Blutlaktat weitgehend im Grenzbereich der eigenen Belastungsfähigkeit angelangt.

6 Wie bereits bei der Interpretation der Durchschnittswerte angedeutet, würde ein Trainer, der für eine von den Leistungsvoraussetzungen ausgehenden Trainingssteuerung lediglich auf die zurückgelegten Laufstrecken im Cooper-Test zurückgreifen könnte, z. B. die Spieler Nr. 4 (Mittelfeldspieler/Nachwuchsspieler) und Nr. 10 (Mittelfeldspieler/Stammspieler) in einer Leistungsgruppe zusammenfassen, da beide im 1. Test eine Strecke von 3125 Metern zurücklegten und auch im 2. Test der Unterschied bei Streckenlängen von 3345 und 3275 Metern nicht sonderlich groß ist. Werden jedoch die entsprechenden Blutlaktatwerte von 4.8 und 10.7 mmol/l im 1. Test mitberücksichtigt, so kann eine gleichartige Trainingsbelastung in der Vorbereitungsphase bestenfalls für einen der beiden Spieler angemessen sein. Vermutlich würde aber das gewählte Belastungsniveau Spieler Nr. 4 deutlich unterfordern und für Spieler Nr. 10 zu hoch angesetzt sein. Auch im 2. Test ergibt sich ein vergleichbares Bild.

7 Spieler Nr. 2 (Stürmer/Stammspieler) ist als einziger nicht in der Lage, seine im 1. Test erzielte Laufleistung von 3345 Metern im 2. Test zu steigern. Die Werte (m, mmol/l) von Test 1 und Test 2 belegen ein Trainingsdefizit; der Spieler konnte verletzungsbedingt bei dem Vorbereitungstraining nicht bzw. nur mit reduziertem Einsatz mitmachen.

Ausschlaggebendes Kriterium für die Diagnostik ist nicht die um 25 Meter geringere Laufleistung, sondern der Anstieg des Blutlaktats von 12.6 auf 14.6 mmol/l.

Um die vergleichsweise gute Laufleistung des 1. Tests (frühere Leistungsmessungen testieren einen Wert von 4.16 m/s an der aerob-anaeroben Schwelle) zu wiederholen, muß sich der Spieler im 2. Test fast völlig ausbelasten.

PB n=15	LAKTAT [mmol/l]		STRECKE [m]
	BELASTUNG	ERHOLUNG	
TEST I			
\bar{x}	9.06	8.39	3059.33
s	2.50	2.52	177.73
TEST II			
\bar{x}	10.87	10.00	3203.67
s	2.60	2.65	163.68

Tab. 3: Signifikante Unterschiede zwischen den Mittelwerten der Laufstrecken in m und der Blutlaktatwerte in mmol/l von Cooper-Test I und Cooper-Test II.

Zusammenfassung

In 2 Cooper-Tests, vor und nach einem 6wöchigen Vorbereitungstraining, registrierten wir bei 15 Spielern einer Mannschaft der 2. Fußball-Bundesliga eine hoch signifikante Steigerung der Laufleistungen um durchschnittlich 144,33 Meter (Tab. 2). Der vordergründig naheliegende Eindruck einer Leistungsverbesserung erweist sich bei Berücksichtigung der mit den Tests ermittelten Blutlaktatwerte als gravierende Fehleinschätzung.

Die Blutlaktatwerte nach der Laufbelastung im Cooper-Test vor und nach dem Vorbereitungstraining weisen ebenfalls einen hoch signifikanten Anstieg auf (\bar{x} = 9.06 mmol/l/10.87 mmol/l).

Die Steigerung der Laufleistungen ist demnach nicht auf eine Verbesserung der aeroben Kapazität zurückzuführen, sondern in erster Linie auf eine größere Anstrengungsbereitschaft. Von einer höheren Leistungsmotivation zu sprechen, würde dem Sachverhalt nicht ganz gerecht, denn die hinsichtlich ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit untersuchten Profis haben im Laufe ihrer Karriere gelernt, sich clever zu verhalten. Da den Profispielern klar war, daß die Tests der Leistungsbestimmung und Trainingskontrolle dienen, ist davon auszugehen, daß sie durch eine Leistungssteigerung im 2. Test nachweisen wollten, das zusätzlich zum gemeinsamen Vereinstraining auf die individuellen Erfordernisse abgestimmte Trainingsprogramm (Waldläufe, Gymnastik) gewissenhaft absolviert zu haben. Unter diesem Gesichtspunkt wurde der 1. Cooper-Test gegenüber dem 2. mit leicht „angezogener Handbremse“ absolviert, wie die relativ hohe Ausbelastung im 2. Cooper-Test erkennen läßt.

Die Ergebnisse der Untersuchung machen 2 Sachverhalte deutlich:

1 Der Einsatz des Cooper-Tests zur Leistungsmessung und zur gezielten Trainingssteuerung ist nur dann sinnvoll, wenn parallel zu den erfaßten Laufstrecken Blutlaktatbestimmungen vorgenommen werden.

Um jedoch zu einem wirklich brauchbaren, allerdings auch zeit- und kostenauf-

wendigen Testverfahren zu kommen, empfiehlt es sich, an Stelle des Cooper-Tests den im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelten „Feldtest zur Bestimmung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit“ einzusetzen.

Dieser Test erbringt mittels Laktatbestimmung präzise Informationen über die Ausdauerleistungsfähigkeit der Spieler und bietet damit wertvolle Anhaltspunkte für die Trainings- und Wettkampfsteuerung.

2 Die Betrachtung der individuellen Ergebnisse unterstützt nachhaltig die Forderung nach stärkerer Differenzierung im Konditionstraining des Fußballspielers.

*

Literatur

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

GUTMANN, J./WAHLFELD, A. W.: Methoden der enzymatischen Analyse. BERGEMEYER, H. U. (Hg.), Bd. II. Chemie. Weinheim 1974, 1510–1514.

LIESEN, H.: Schnelligkeitsausdauer im Fußball aus sportmedizinischer Sicht. In: Zs. fußballtraining 1 (1983) 5, 27–31.

MADER, A./HECK, H./FÖHRENBACH, R./HOLLMANN, W.: Das statische und dynamische Verhalten des Laktats und des Säure-Basen-Status im Bereich niedriger bis maximaler Azidosen bei 400- und 800m-Läufern bei beiden Geschlechtern nach Belastungsabbruch. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 30 (1979) 203–211 und 249–261.

WEBER, K./GERISCH, G./RUTEMÖLLER, E.: Sportmedizinische Aspekte zur Diagnostik und zur Training- bzw. Wettkampfsteuerung im Fußball. In: GERISCH, G./RUTEMÖLLER, E. (Hg.): Leistungsfußball im Blickpunkt. Köln 1989, 93–115.

Schriftenreihe von Dietmar Wagner

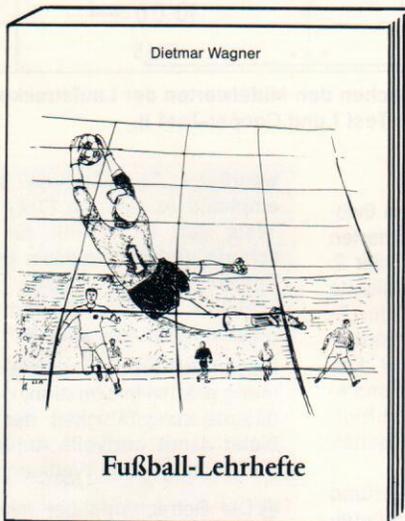


Dietmar Wagner

Mitglied im Bund Deutscher Fußball-Lehrer mit Fußballtrainer- und Organisationsleiter-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes.

Referent und Lehrausschußmitglied für Trainer- und Übungsleiter-Ausbildung.

Alles in einem Ordner Themen für die Trainer- und Übungsleiter-Ausbildung Theorie und Praxis für Fußballtrainer



Aus dem Inhalt: Mannschaftsführung · Trainingslehre · Taktik Praxis Grundlehrgang · Praxis Aufbaulehrgang · Regelkunde Verwaltungslehre · Sportmedizin · Damenfußball Jugendumfußball

Farbiger Kunststoffordner · 10 Einzel-Lehrhefte, herausnehmbar
Format 21 x 30 cm · 360 Seiten Inhalt · Inhaltsübersicht und Treppenregister
Preis 65,- DM · Bestell-Nr. 111 C · ISBN 3 925875 11-5

Saisonübersicht

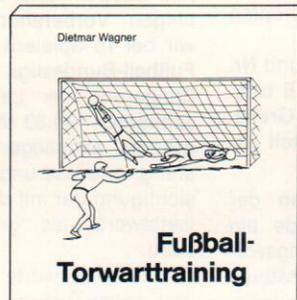
Aufzeichnungen über das Spieljahr 19.../19...



Alle wichtigen Daten für Training und Wettkampf sowie Planung und Durchführung der Organisation für eine Spiel-saison können in vorgedruckte Arbeitsblätter eingetragen werden.

Bestell-Nr. 117 · 56 DIN-A 4-Seiten · 7,80 DM

Neuerscheinung



disch aufgebaut. Ein Lehrbuch für jeden Torwart und Trainer für das Training und den Wettkampf.

- Eigenschaften eines guten Torwarts
 - Grundsätze des Torwarttrainings
 - Fangen
 - Fausten
 - Hechten
 - Reaktionsschulung
 - Stellungsspiel
 - Verhalten bei Ecke und Freistoß
 - Wettkampfnahes Training
 - Aufwärm- und Konditionsprogramm
 - Regelkenntnis und Taktik
- Abstoß
 - Abschlag
 - Abwurf
- 96 Seiten, Format 20 x 21 cm, 144 Zeichnungen.
ISBN 3-925 875-16-6, Bestell-Nr. 15, 16,80 DM.

Das Buch enthält 120 Trainingsübungen für den Torwart mit 144 Zeichnungen, die das Verständnis erleichtern und die richtige Technik und Körperhaltung vorgeben. Alle Übungen sind nach Themenbereichen gegliedert und metho-

Dietmar Wagner

Spiele I Für Training und Freizeit



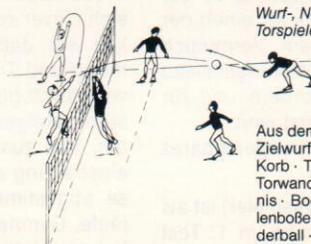
Laufen - Springen - Fangen - Raufen

Aus dem Inhalt: 1. Laufspiele: Durcheinanderlaufen · Verschiedene Laufformen · Gruppen-Wettläufe · Ziehharmonikalauf · Verkehrsregelung 2. Springen und Hüpfen: Bockspringen · Hindernisbahn Leiterhüpfen · Wochentagshüpfen · Seilspringen 3. Fangspiele: Einfaches Fangen · Schiffbruch · Englisch-Zeck · Ballzeck · Kettenfangen · Schwarzer Mann · Weiß läuft - Schwarz fängt · Nummernwettlauf · Hennen und Habicht · Komm mit · Der zweite fängt · Katze und Maus 4. Raufspiele: Raufspiele im Zweikampf · Raufspiele im Vierkampf · Mannschaftsraufspiele · Raufspiele mit dem Pushball 5. Staffeln: Wettwanderball · Tunnelstaffeln · Pendelstaffeln Umkehrstaffeln · Kreisstaffeln · Rundenstaffeln · Hindernisbahn Transportstaffeln.

Format 14,8 x 21 cm · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt · 120 Seiten Inhalt · 132 Abbildungen
Preis 14,80 DM · Bestell-Nr. 21 · ISBN 3 925875 21-2

Dietmar Wagner

Spiele II Für Training und Freizeit



Wurf-, Netz-, Korb- und Torspiele

Aus dem Inhalt: 1. Wurf- und Zielwurfspele: Ball in den Korb · Treffball · Balltreiben Torwandschießen · Wandtennis · Boccia · Krocket · Hallenboßeln · Brennball · Schleuderball · Haltet das Feld frei · Haltet das Feld voll · Ball weg schlagen 2. Abwurfspiele: Jägerball · Völkerball · Neckball Kreiswurfball 3. Rückschlag- und Rückwurfspiele: Ball über die Schnur · Ball unter die Schnur · Ringtennis · Volleyball · Faustball · Prellball · Federball · Indiaca · Tennis mit dem Holzbrett Fußballtennis · Tischtennis 4. Korbspiele: Korbball · Basketball 5. Spiele auf Tore: Netzhandball · Rollball · Ringhockey · Hallen-hockey · Handball · Fußball.

Format 14,8 x 21 cm · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt · 120 Seiten Inhalt · 132 Abbildungen
Preis 14,80 DM · Bestell-Nr. 22 · ISBN 3 925875 22-0

Pohl-Verlag

Postfach 103 · 3100 Celle
Telefon (05141) 27081

Tina Theune-Meyer

Effektives Training von Spiel zu Spiel

Was ist bei der praktischen Umsetzung von Trainingsschwerpunkten innerhalb eines Wochentrainingsplans zu beachten?

1. Teil



Foto: Horstmüller

Vorbemerkungen

Hier soll ein Überblick darüber gegeben werden, wie und unter welchen Aspekten Trainingsschwerpunkte innerhalb einer Trainingswoche eingeordnet werden können. Die übergeordnete Zielstellung „Verbesserung des Angriffsspiels und der Torchancenverwertung“ wird dabei in verschiedenen trainingsmethodischen Variationen angeboten und in einen vernünftigen Wochenplan eingeordnet.

Je häufiger eine Mannschaft trainiert, um so gezielter können verschiedene Leistungsfaktoren verbessert werden. Bei einem **3maligen Training pro Woche** allerdings – wie es zur Zeit in den höchsten deutschen Damenligen praktiziert wird – muß grundsätzlich „**fußball-**

spezifisch kombiniert“ trainiert werden, d. h. es müssen solche Spiel- und Übungsformen ausgesucht werden, die die wesentlichen Komponenten der Spielleistungsfähigkeit gleichzeitig entwickeln:

- So kann etwa zu Beginn des Trainings eine intensive Ballschule mit einer systematisch ansteigenden Aufwärmarbeit gekoppelt werden.
- Ein spielerisches Ausdauertraining (2×10 Minuten) ist einem anstrengenden und stupiden Lauf immer vorzuziehen, da das Spielverhalten gleichzeitig mitgeschult wird.
- Das Torschußtraining kann beispielsweise unter einem technischen oder aber auch einem konditionellen Aspekt (Schnelligkeit) ablaufen.

Trainingsschwerpunkte im Ablauf einer Woche

- Am Anfang der Woche steht das individual- und gruppentaktische Training im Vordergrund – auch um Fehler vom letzten Spiel abzustellen.
- Regelmäßige Schnellkraftbelastungen, die auch einen schnelligkeitsverbessernden Charakter haben, gehören ebenfalls zu Beginn oder in der Mitte der Woche in das Trainingsprogramm.
- Am Ende einer Woche ist ein Schnelligkeitstraining angesagt.
- Zur Wettspielvorbereitung ist ein Einspielen unter mannschaftstaktischen Gesichtspunkten beim Abschlußtraining ein zentraler Inhalt.

Wichtig ist aber grundsätzlich immer, daß eine bestimmte Reihenfolge der physischen und psychischen Belastungen eingehalten wird, um die Effektivität des Trainings nicht zu beeinträchtigen.

Zentrale Trainingsbereiche

Bestimmte Trainingsreize, insbesondere aus 3 Bereichen, müssen innerhalb einer Trainingswoche regelmäßig gesetzt werden:

1. Im athletischen Bereich:

Ziele:

- Verbesserung der allgemeinen athletischen Fähigkeiten.
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit.
- Verbesserung der Erholungsfähigkeit.

2. Im technisch-taktischen Bereich

Ziel:

- Verbesserung der persönlichen dynamischen Technik.

3. Im spielerischen Bereich:

Ziel:

- Verbesserung des Spielverhaltens und der Kreativität auf dem Spielfeld, d. h. attraktiv und in hohem Tempo spielen können.

Die einzelnen Bereiche sollten immer mit maximaler Intensität trainiert werden, da sonst keine Verbesserung des Leistungsvermögens zu erwarten ist.

Ein trainingsmethodischer Grundsatz ist dabei stets zu beachten: Nach hochintensiven Belastungen, die nur kurze Zeit andauern, oder nach intensiv beanspruchenden Spielformen braucht der Körper eine längere Zeit der Erholung.

Regenerationsphasen müssen unbedingt mit in den Trainingsablauf eingebaut werden!

1. Trainingseinheit

Trainingsziele/-schwerpunkte:

- Verbesserung der allgemeinen athletischen Fähigkeiten.
- Verbesserung der Paß- und Schußgenauigkeit.

Aufwärmen (25 Minuten)

Lauf- und Zuspielformen in der 4er-Gruppe

Übung 1:

5 bis 7 Minuten selbständige Aufwärmarbeit in den 4er-Gruppen mit oder ohne Ball – dabei eine erste leichte Dehnarbeit einfügen.

Trainingshinweise:

Nicht nur die Flexibilität und die koordinativen Fähigkeiten des Muskels werden durch **Dehnübungen** verbessert – die Muskulatur wird auch besser durchblutet und dadurch belastbarer. Deshalb gehören **Dehnübungen** unbedingt mit in das Aufwärmprogramm!

Am besten ist es, einige wenige, aber zweckmäßige Übungen auszusuchen. Jede Spielerin tastet sich behutsam an den persönlichen Grenzbereich heran und dehnt nach eigenem Gefühl über eine Zeitspanne von 10 bis 20 Sekunden. Es spricht übrigens nichts dagegen, das Dehnprogramm schon im Umkleide-raum zu beginnen.

Nach belastenden Trainingsformen werden gymnastische Entspannungsübungen miteingeplant, um die Elastizität und Leistungsbereitschaft der Muskulatur zu erhalten.

Übung 2:

2 Spielerinnen der Gruppe mit je 1 Ball bewegen sich in mittlerem Tempo, dribbeln spielerisch und leichtfüßig in einem relativ engen Spielraum.

Die beiden anderen Gruppenmitglieder laufen ohne Ball mit (im Hopslerlauf, Anfersen, leichte Sprungläufe usw.) und werden nach einigen Sekunden angespielt – ständiger Aufgabenwechsel (2 bis 3 Minuten).

Übung 3:

Tempo- und Direktspiel mit vielen Positionswechseln in der 4er-Gruppe (höchstens 1 Minute).

Übung 4:

Dehnübungen zur Vorbereitung der Muskulatur auf intensivere Belastungen.

Anschließend 2 Spielfeldbreiten lockeres Traben (etwa 5 Minuten).

Übung 5:

Spiel 3 gegen 1 in einem relativ engen Spielraum (ohne Abgrenzung) – genaues und direktes Paßspiel mit angemessener Schärfe (5 Minuten).

Übung 6 (Abb. 1):

Eine Spielerin wird mit einem weiten Paß angespielt, den sie direkt auf eine der beiden anderen Mitspielerinnen weiterleiten soll, die sich kurz und explosiv anbieten.

Übung 7 (Abb. 2):

Eine Spielerin wird mit einem weiten Paß angespielt, kontrolliert das Zuspiel im Wettspieltempo und spielt dann mit den beiden übrigen Partnerinnen je einen Doppelpaß; Nach dem Abspiel den Ball in hohem Tempo fordern, kurzes entspanntes Dribbling, dann erneutes Doppelpaßspiel.

Jede Spielerin mit 3 bis 4 temporeichen Aktionen.

Trainingshinweise

Jeder Trainer hat für seine Mannschaft zu entscheiden, wie er den Anfang des Trainings gestalten will – es sollte aber immer abwechslungsreich und angemessen gearbeitet werden:

Bei vielen Mannschaften wird 5 gegen 2 gespielt, andere laufen fast ausschließlich ohne Ball.

Bei der geringen verfügbaren Trainingszeit ist neben dem „Spaßaspekt“ die Effektivität der Aufwärmhalte wichtig, um das spielerische Potential der Mannschaft zu verbessern. Der Ball sollte so schnell wie möglich beim Aufwärmen hinzugenommen werden, um schon vor dem eigentlichen Training viele Ballkontakte zu ermöglichen.

Hauptteil (35 Minuten)

Kräftigende Partnergymnastik

Trainingschwerpunkt:

- Konditioneller Aspekt zu Wochenanfang

Übung 1:

Auf einem Bein stehend aus der Hocke in die Kniebeuge gehen und dann das Knie langsam strecken. Danach wieder in die tiefe Hocke senken.

Übung 2 (Abb. 3):

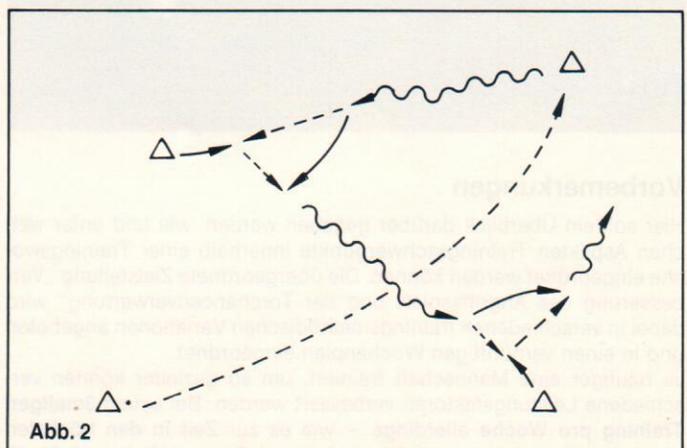
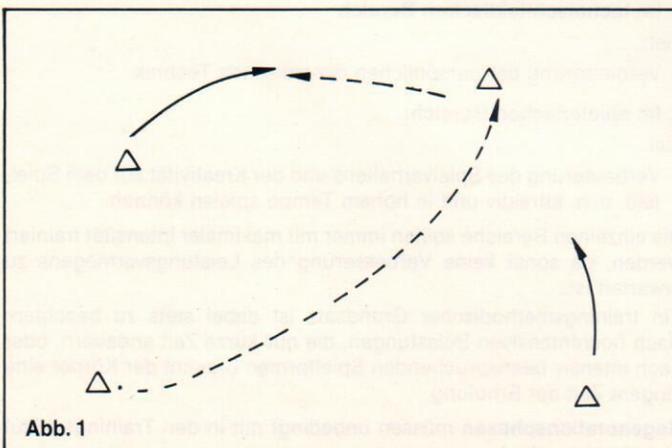
Bauchlage (am besten auf einer Bank, wobei ein Bein Bodenkontakt hat). Ferse des anderen Beines gegen den Widerstand des Partners bis an das Gesäß ziehen (Kräftigung der Kniegelenksbeuger).

Übung 3:

Einige Meter tiefes Ausfallschrittgehen mit dem Partner auf dem Rücken. Kurze federnde Schritte auf dem Ballen (Kräftigung der Wadenmuskulatur).

Übung 4:

Zwei 4er-Gruppen kombinieren zusammen mit 2 Bällen über das ganze Spielfeld im lockeren Trabtempo (2 bis 3 Minuten).



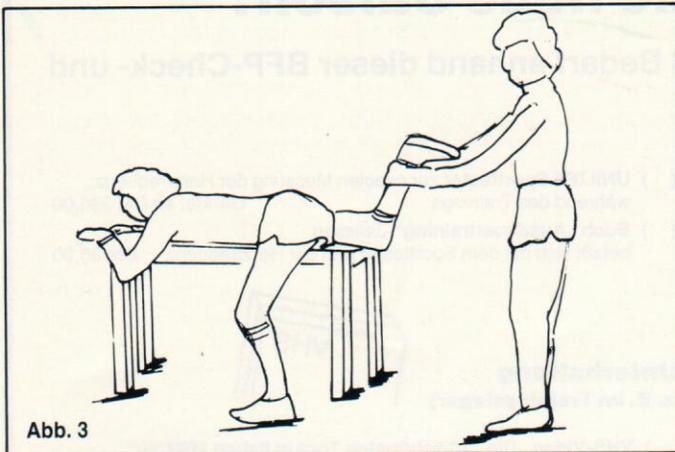


Abb. 3

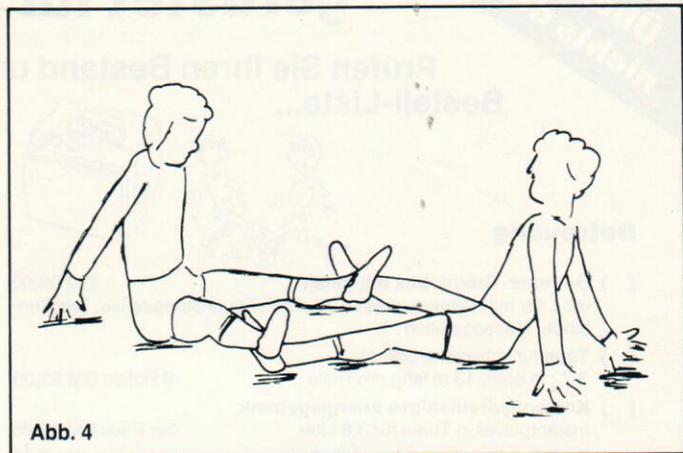


Abb. 4

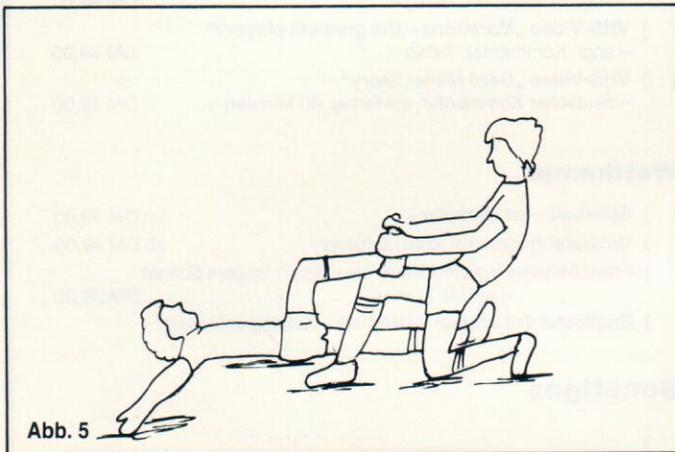


Abb. 5

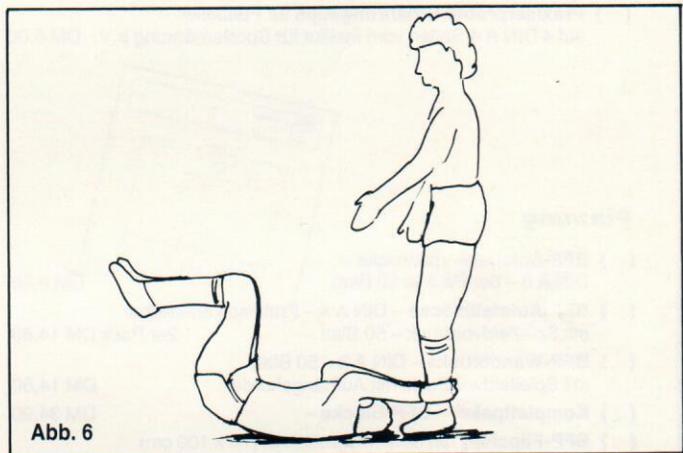


Abb. 6

Übung 5 (Abb. 4):

Beide Partner sitzen sich im Grätschsitz gegenüber und spreizen ein Bein gegen den Widerstand des Partners ab, der das Bein nach innen drückt. Das passive Bein hält dabei das Gleichgewicht.

Übung 6 (Abb. 5):

In Rückenlage: Anziehen des Knies Richtung Oberkörper gegen Zugwiderstand des Partners am Fuß. Das passive Bein stützt sich beim Partner am Knie ab (Kräftigung der Hüftgelenksbeuger).

Übung 7 (Abb. 6):

Auf dem Rücken liegend die Beine des Partners hinter dem Kopf fassen und das Becken anheben. Knie und Hüfte soweit heben, daß das Becken noch frei gehalten werden kann (Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur).

jeweils einen Ball jonglieren. Sie spielen sich nacheinander den Ball mit dem Rücken zum Tor stehend selbst hoch, kontrollieren die Selbstvorlage mit einer schnellen Drehung, passen einer der beiden Anspielerinnen gezielt zu und bekommen den Ball so zurückgelegt, daß ein genauer, direkter Torschuß möglich wird. Dabei kann ein Ziel vorgegeben werden, z. B. rechts oder links unten.

Variation:

– Nach dem Rückpaß Heber über den etwas zu weit vor dem Tor postierten Torwart.

Übung 2 (Abb. 8):

Angetauschter Doppelpaß mit Zuspiel zum Dritten:

2 Anspielerinnen befinden sich seitlich und in der Tiefe versetzt vor dem Tor.

2 Spielerinnen kombinieren auf das Tor: Die Spielerin mit Ball beginnt die Aktion mit einem Doppelpaß und leitet mit dem Zuspiel auf die 2. Anspielerin den angetauschten Doppelpaß ein. Hinter der Doppelpaßspielerin startet die Mitspielerin im richtigen Moment zur anderen Seite und wird durch das überraschende Zuspiel in eine günstige Torschußposition gebracht.

Hinweis:

– Beide Spielerinnen versuchen, eventuell nicht festgehaltene Bälle im Nachsetzen zu verwerten.

Trainingshinweise:

Gymnastische Kräftigungsübungen können zwar wegen der zu geringen Widerstände nicht zufriedenstellend die Maximalkraft verbessern; sie sind aber doch geeignet, grundlegende Kräftfähigkeiten zu entwickeln, die für ein athletisches Spiel erforderlich sind, und Verletzungsmöglichkeiten zu verringern.

Je intensiver eine Kräftigung betrieben wird, um so ausgeprägter ist gleichzeitig auch die Beweglichkeit mitzutrainieren. Es ist ein maximales Anspannen der Muskulatur von 10 bis 20 Sekunden bei ruhiger Atmung zu empfehlen. Danach wird intensiv gelockert und entspannt.

Halteübungen können auch im Wechsel mit dynamischen Kraftübungen kombiniert werden.

Verbesserung der Paß- und Schußgenauigkeit

Übung 1 (Abb. 7):

2 Anspielerinnen befinden sich im Strafraum; die anderen Spielerinnen bewegen sich etwa 25 bis 30 Meter vor dem Strafraum, wobei sie

Redaktionshinweis:

Der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe 7/90 mit 2 weiteren Wochen-Trainingseinheiten fortgesetzt.

Dabei werden folgende Trainingsschwerpunkte gesetzt:

- Schnellkrafttraining
- Gruppentaktisches Torschußtraining
- Schnelligkeitstraining
- Mannschaftstaktisches Training (Flügelspiel)

Überlassen Sie nichts dem Zufall!

Sind Sie und Ihre Mannschaft gut gerüstet für die neue Saison?

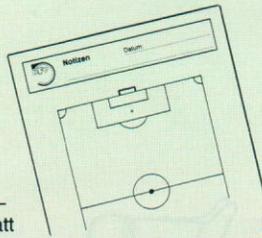
Prüfen Sie Ihren Bestand und Bedarf anhand dieser BFP-Check- und Bestell-Liste...

Betreuung



- () **Betreuer-Thermobox mit Inhalt** DM 99,00
6,5 Liter mit Kältekompressen, Kühlgel, Feuchtkompresse, Trockenbinde, Massagelotion
- () **Tape** für schwache Gelenke 8 Rollen DM 63,20
3,7 cm breit, 13 m lang pro Rolle
- () **Kohlenhydrathaltiges Energiegetränk** 3er Pack DM 19,90
Instantpulver in Tüten für 3,8 Liter
- () **Preßflaschen** für 0,9 Liter Inhalt DM 7,90
- () **Praxiserprobte Ernährungstips** für Fußballer
auf 4 DIN A 4 Seiten vom Institut für Sporternährung e.V. DM 5,00

Planung



- () **BFP-Spielfeld-Vordrucke** – DM 9,80
DIN A 6 – 6er Pack je 50 Blatt
- () **BFP-Aufstellblöcke** – DIN A 4 – Praktisch aufstellbar
mit Spielfeldvordruck – 50 Blatt – 2er Pack DM 14,80
- () **BFP-Wandblöcke** – DIN A 3 – 50 Blatt DM 14,80
mit Spielfeldvordruck, mit Aufhängekordel
- () **Komplettpaket – BFP-Blöcke** – DM 34,90
- () **BFP-Flipchart** mit Spielfeldgroßblock (70 x 100 cm)
schnell im Raum aufstellbar DM 198,00
- () **Tactoboard** mit Mappe – zusammenklappbare Lehrtafel
mit haftenden Spielerfiguren DM 198,00
- () **Arbeitsbuch** für Fußballtrainer, 374 Seiten DM 16,80
- () **Torwart-Tagebuch** für Torhüter und Ihre Trainer
DIN A 4, 48 Seiten DM 19,50



Jeder Spieler braucht einen guten Ball!

Training

- () **BFP-Trainingsbälle mit Garantie** ab DM 29,00
- () **TW-Trainingsball** – neuartiger Ball mit ca. 900 g Gewicht.
Optisch wie normaler Fußball DM 89,00
- () **BFP-Ballreparatur-Schnelldienst.**
Wir kontrollieren und reparieren alle Fabrikate innerhalb von wenigen Tagen – Liste anfordern!
- () **Medizinbälle** ab 1000 g und ab DM 45,00
- () **Elastische Gymnastikschnur** („Zauberschnur“) DM 19,90
8 mm dick, 10 m lang
- () **Rüde-Trainingshürden**, 5 Stück DM 315,00
- () **Markierungshemden**, gelb, robust DM 9,80
- () **Markierungskegel**, rot, klein, 37 cm DM 9,80
- () **Netzurückprallwand** „Frans-Hoek-Tjoek“
für das Torwart- und Techniktraining (1,20 x 1,20 m) DM 498,00
- () **Große Netzurückprallwände** (ab 2 m x 2,50 m) ab DM 3.490,00
- () **Große transportable Alu-Herrentore** Stück DM 1.590,00
- () **Transportable Alu-Jugendtore** Stück DM 750,00
- () **Transportable „Mini-Tore“** (1,20 m x 0,8 m)
komplett mit Netz, weiß, Stahlrohr ab DM 299,00
- () **Kopfbalpendelanlagen** ab DM 690,00
- () **Freistoßmauer** mit 5 gelben Dummies,
auf fahrbarem Wagen, neu bei uns! Superpreis DM 1.990,00

- () **UNILIFE Sporttester** zur exakten Messung der Herzfrequenz
während des Trainings Geräte: ab DM 398,00
- () **Buch „Ausdauertraining“**-Janssen DM 35,00
befaßt sich mit dem Sporttester und der Herzfrequenz



Unterhaltung (z. B. im Trainingslager)

- () **VHS-Video „Die 110 schönsten Tore in Italien 1988/89“**
– engl. Kommentar, farbig – DM 89,00
- () **VHS-Video „Maradona – the greatest player?“**
– engl. Kommentar, farbig – DM 89,00
- () **VHS-Video „Gerd Müller Story“**
– deutscher Kommentar, sw/farbig, 60 Minuten – DM 39,00

Wettkampf

- () **Spielball** – mit Garantie – ab DM 99,00
- () **Unterziehhosen** (rot, blau, schwarz) ab DM 49,00
- () **Französische Spielerhosen** mit elegant langem Schnitt
(fast alle Farben) DM 39,00
- () **Englische Trikotagen** – UMBRO – Katalog anfordern!

Sonstiges

- () _____
- () _____
- () _____

BFP-Gesamtkatalog 1990/91 (NEU ab Juni!)

- () **120 Seiten** gefüllt mit Produkten für **Betreuung und Training**
– Schutzgebühr DM 3,50 – Es lohnt sich!

Zur Bestellung diese Seite einfach kopieren und einsenden an den
BFP-Versand Lindemann, Postfach 11 44, D-2950 Leer.



Telefon: 0491 / 7771
Telefax: 0491 / 73130

Absender nicht vergessen!

Lieferung nur per Nachnahme oder Vorkasse. (Bei BFP-Stammkunden per Rechnung) zzgl. Versandkosten.

Absender:

Name

Str./Nr.

PLZ/Ort

Telefon

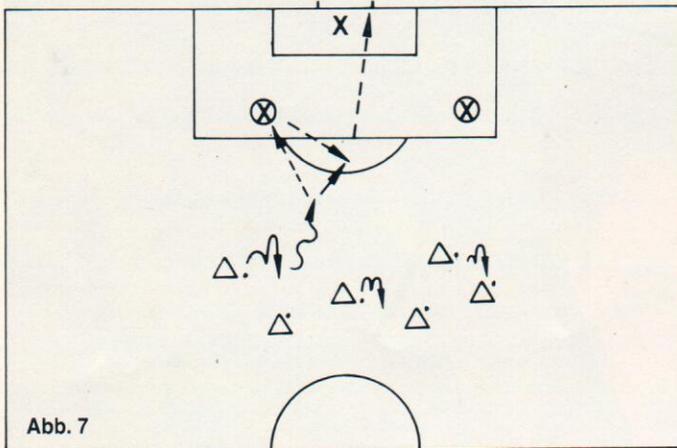


Abb. 7

Trainingshinweise:

Die Intensität des technisch-taktischen Trainings sollte im oberen Leistungsbereich möglichst hoch sein (wettspielgemäßes Techniktraining), um die persönlichen, dynamischen Fähigkeiten zu verbessern und damit auch die Selbstsicherheit auf dem Spielfeld gegen einen aggressiv agierenden Gegner zu stärken. Da ein technisch-taktisches Training aber koordinative Höchstleistungen ermöglichen soll, müssen immer entsprechende Pausen eingelegt werden. Das zentrale Nervensystem ermüdet sonst zu schnell. Insgesamt sollte die schwerpunktmäßige Aufgabenstellung nie länger als 20 Minuten dauern.

Abschlußspiel (2x10 Minuten)

6 gegen 6 mit jeweils einer neutralen Anspielerin im Strafraum der gegnerischen Mannschaft auf 2 Tore mit Torhütern.

Aufgabe: Sicheres Kombinationsspiel auf das Tor des Gegners mit dem Ziel, häufig zum Torabschluß zu kommen. Durch die freien Mitspielerinnen in Tornähe werden entsprechende Situationen häufiger ermöglicht. Es soll aber nicht nur durch die Mitte gespielt, sondern die ganze Spielfeldbreite genutzt werden, um Raum für ein erfolgreiches Angriffsspiel zu schaffen.

Beobachtungsschwerpunkte:

- Häufiges Zusammenspiel, weniger Einzelaktionen
- Zum Torabschluß aufgelegte Bälle möglichst direkt verwerten

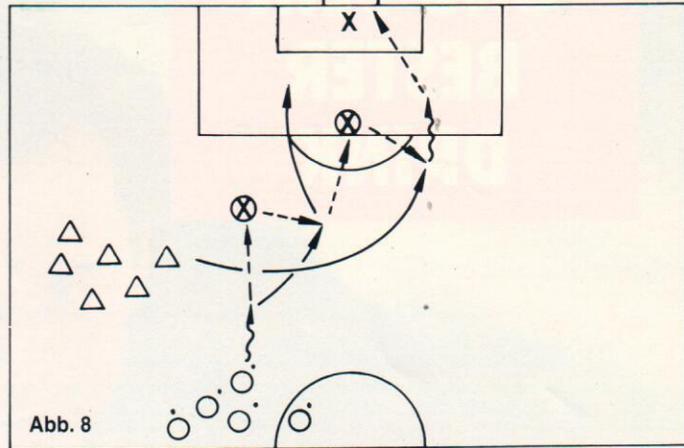


Abb. 8

Trainingshinweise:

Es sollte immer unter 2 Aspekten gespielt werden: Zum einen ist eine hohe Ballsicherheit und zum anderen dennoch ein möglichst hohes (dem Spielniveau angepaßtes) Tempo zu erreichen. Häufen sich die Ballverluste, sollte der Trainer immer rechtzeitig regulierend eingreifen.

Ein qualitativ ansprechendes Spielniveau kann aber nicht unbegrenzt aufrechterhalten werden – deshalb reicht eine Spielzeit von 2x7 bis 2x10 Minuten völlig, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen.

Wichtig ist, die Aufgabe so zu stellen, daß bestimmte Schwerpunkte gezielt und optimal erarbeitet werden können.

Auslaufen (10 Minuten)

Die Spielerinnen laufen selbständig oder in kleinen Gruppen auf dem ganzen Sportgelände aus.

Trainingshinweis:

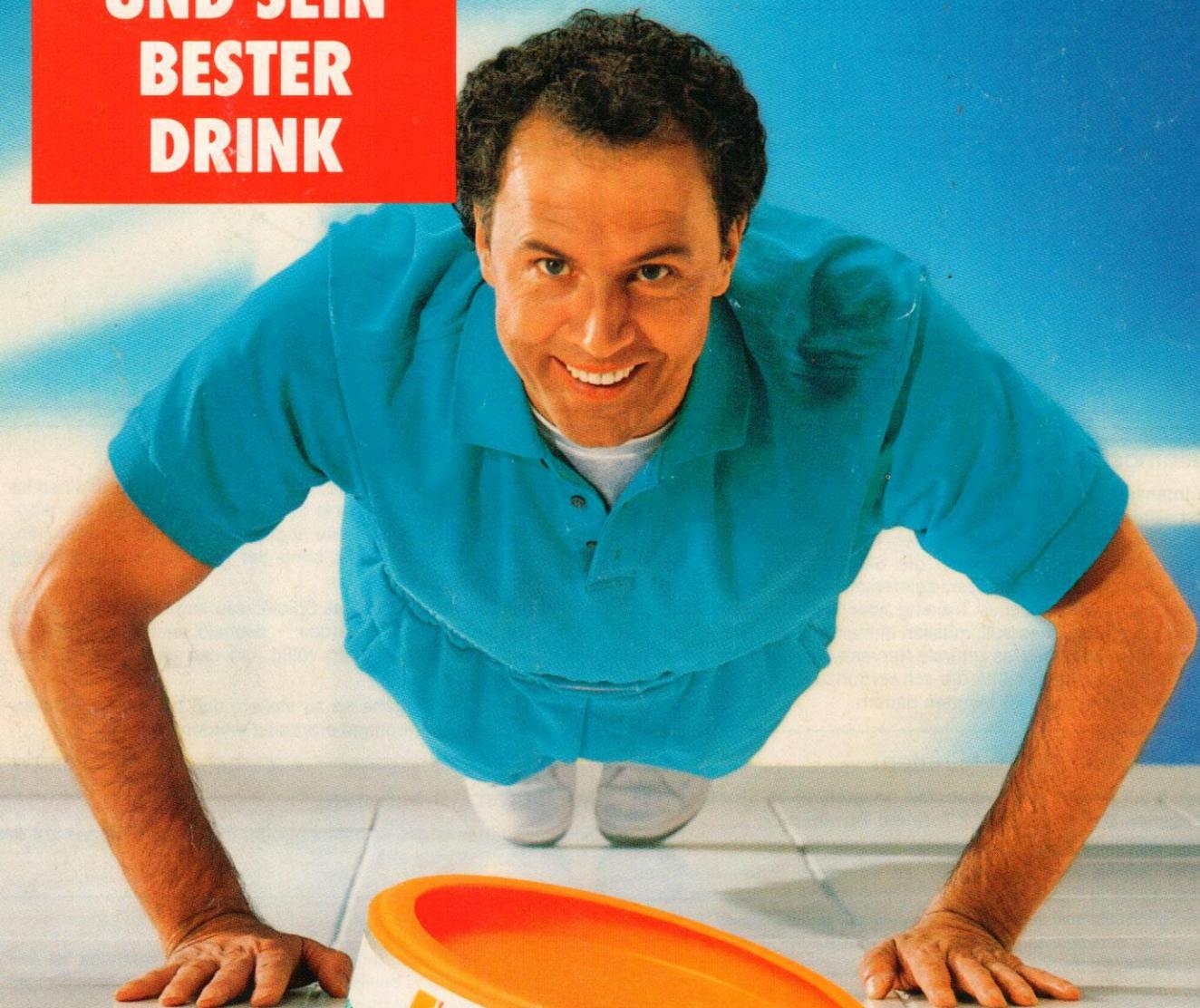
Regelmäßiges Auslaufen zum Abschluß des Trainings ist leistungsfördernd und bewirkt neben der Regeneration eine Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Ein lockeres Ausspielen hat übrigens die gleiche Wirkung.

Mit diesen Symbolen arbeiten wir in „fußballtraining“:

△ ○ Spieler	Ballhochwurf	Paßtäuschung
X Abwehrspieler	Flanke	Reihenfolge der Laufwege
△, ○, X, ● Spieler am Ball	Dribbling	Reihenfolge der Paßwege
⊗ Anspieler	Lauf mit Richtungsänderung-Schrittfinde	Fahnenstangen
○ ○ ① ② Kennzeichnung der Spieler A B	Lauf mit Ball mit Richtungsänderung	Tor
→ Laufweg		Kennzeichnung der Tore
- - - - - Paßweg/Torschuß		

**DER KAISER
UND SEIN
BESTER
DRINK**



Franz Beckenbauer: „Mir kommt's darauf an, daß sportliche Leistung immer die richtige Basis hat. Deshalb achte ich auf eine Ernährung für mehr Energie, Kraft und Ausdauer. Das HIPP Sport Ernährungsprogramm empfehle ich deshalb so gerne, weil es nicht nur mehr Leistung bringt, sondern darüber hinaus sehr gesund ist. Für jede Sportart, für jeden Anspruch – mein Tip heißt Hipp!“

HIPP Sport

Die gesunde Kraft


 Offizieller
Lieferant der
Olympiamannschaft
der Bundesrepublik
Deutschland
Albertville und
Barcelona 1992