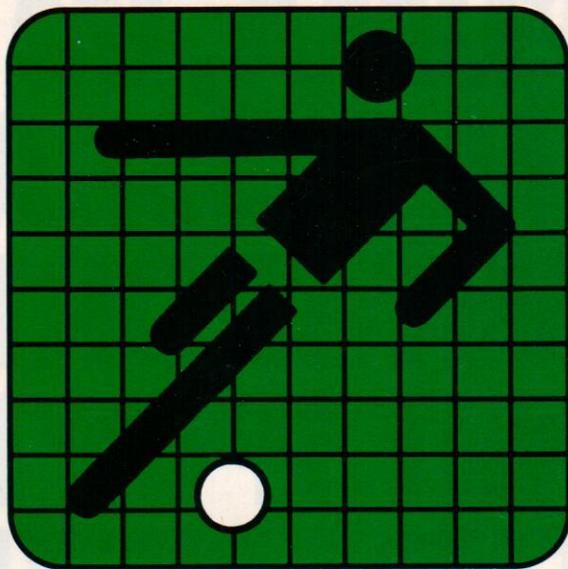


# fußball training



Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des  
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Zeitschrift für Trainer, Lehrer,  
Übungsleiter und Schiedsrichter

Juni 1983  
1. Jahrgang

3



# PUMA, IM SPORT DABEI: IM FUSSBALL. MIT SPORTSCHUHEN, MIT SPORTSWEAR. FÜR SPITZENSPIELER. FÜR ALLE, DIE SPORTLICH SIND. PUMA



... denn PUMA macht's mit Qualität.



**STEP-STAR** – der erste Schraubstollenschuh mit völlig neuer orthopädischer Funktion. Die neu konstruierte anatomische Brandsohle verhindert in Verbindung mit der Längsgewölbestütze das Verwringen des Fußes in der Längsachse und somit eine Überbelastung der unteren Sprunggelenke.

Schaft aus anschmiegsamem Känguruhleder mit zusätzlichen Steppfeldern im Blatt. Mit 2farbiger, flexibler PUMA DUOFLEX-Sohle. In neuer Winkelstellung nach außen stehende Sicherheitsstollen.

**Qualität im Fachhandel von PUMA.**

# fußball training



Zeitschrift für Trainer, Lehrer,  
Übungsleiter und Schiedsrichter

#### Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des  
Deutschen Fußball-Bundes

#### Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte  
(Schlußredaktion)

#### Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Hans  
Merkle, Horst R. Schmidt, Anne Trabant-Haarbach

#### Zeichnungen:

Christiane Stephan

#### Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

#### Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Str. 104,  
4400 Münster, Tel. (0251) 20537\*

#### Anzeigenleitung:

Konrad Honig

„fußballtraining“ gehört neben den Titeln  
„deutsche volleyball-zeitschrift“, „Lehre & Praxis  
des Handballspiels“, „deutscher tischtennis-sport“  
und „Leistungssport“ zur Philippka-  
„sportivkombi“.

#### Erscheinungsweise:

Zweimonatlich in der zweiten Hälfte jeden geraden  
Monats

#### Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich DM 22,80 (bei  
Abbuchung, sonst DM 24,-, Ausland DM 27,-)  
incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten.  
Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten.  
Bei einem Bestellwert von unter DM 15,-  
Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck,  
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

#### Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag; möglichst mit Lastschrift-  
Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten.  
Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von  
sechs Wochen zum 30. Juni oder 31. Dezember.

#### Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde

#### Titelfoto:

Das Stiefkind „Damenfußball“ befindet sich auf  
dem Vormarsch! Dieser Entwicklung hat nun auch  
der Deutsche Fußball-Bund mit der Bildung einer  
Nationalmannschaft – die übrigens vom  
Schriftleiter von „fußballtraining“, Gero Bisanz,  
trainiert wird – Rechnung getragen. Das Titelfoto  
zeigt ein sauberes Tackling im  
Europameisterschaftsspiel Deutschland –  
Dänemark, in dem die deutschen Spielerinnen das  
dritte Unentschieden (1:1) in Folge erzielten.

Foto: Walter Schuhmann

Dieser Ausgabe liegt ein Prospekt der  
Fa. SPORT-SCHERFF, Visselhövede, bei.

## Liebe Leser!

Auch „fußballtraining“ möchte dem neuen Deutschen  
Fußballmeister Hamburger SV recht herzlich gratulieren;  
wir wünschen ihm weiterhin auf nationaler und internatio-  
naler Ebene viel Erfolg.



Damit sind wir schon beim Thema des vorliegenden  
Schwerpunkthefts „Trainingsplanung“; denn um am Ende  
der Meisterschaftssaison den längeren Atem zu haben, muß in der Vorberei-  
tungs- und Wettkampfperiode effektiv trainiert werden.

In dieser Ausgabe finden Sie grundsätzliche Aussagen zur inhaltlichen Gestal-  
tung des Kinder- und Jugendtrainings sowie Wochentrainingspläne für Amateur-  
und Profimannschaften, die sich an den neuesten sportmedizinischen Erkennt-  
nissen (vgl. dazu auch den Beitrag von LIESEN auf S. 11 ff.) orientieren. **Denn:**

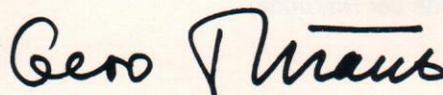
Wir Trainer müssen im Fußballtraining umdenken! Der alte Zopf, daß Spieler nur  
dann richtig trainiert haben, wenn sie vom Trainer im wahrsten Sinne des Wortes  
„sauer“ gemacht worden sind und danach längere Zeit über einen Muskelkater  
klagen, muß endlich abgeschnitten werden.

Zu häufige Belastungen im submaximalen bis maximalen Bereich – in der  
alltäglichen Trainingspraxis oft noch an der Tagesordnung – führen auf die  
Dauer zu Leistungseinbrüchen im Verlauf der langen Meisterschaftssaison.

Zu einer systematischen Vorbereitung auf die neue Saison, vor allem mit gut  
dosierten Belastungen, möchten wir Ihnen mit dem vorliegenden Heft eine  
Hilfestellung anbieten.

Muße zum Nachdenken darüber wünscht Ihnen

Ihr



(Gero Bisanz, Schriftleiter von „fußballtraining“)

## In dieser Ausgabe

<b>Gero Bisanz:</b> Das Fußballtraining für Profimannschaften in der Vorbereitungsperiode . . . . .	4
<b>Heinz Liesen:</b> Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode . . . . .	11
<b>Gunnar Gerisch:</b> Konditionsgymnastik für Fußballspieler (4. Folge) . . . . .	15
<b>Gero Bisanz:</b> Das Training einer Amateurmansschaft in der Vorbereitungsperiode . . . . .	25
<b>Erich Klamma:</b> Konditionstraining einer Profimannschaft . . . . .	30
<b>Gero Bisanz:</b> Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter (1. Folge) . . . . .	33
<b>Anne Trabant-Haarbach:</b> Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften (3. Folge) . . . . .	37



Gero Bisanz:

# Das Fußballtraining für Profimannschaften in der Vorbereitungsperiode

## 1. Periodisierung des Fußballtrainings

Das Spieljahr wird in verschiedene Perioden unterteilt (Tab. 1). Jede Periode hat im Rahmen eines systematischen Leistungsaufbaus eine spezifische Zielsetzung:

**1. Vorbereitungsperiode** – erste Phase (bis zum Beginn der Punktspiele):

- Aufbau und Verbesserung der physischen, technisch-taktischen, psychischen und sozialen Fähigkeiten
- Herausbildung gruppenspezifischer Prozesse (Bilden einer spielfähigen Mannschaft)

**2.1 Wettkampfperiode und zweite Phase der Vorbereitungsperiode** (drei bis fünf Wochen, die in die Vorbereitungsperiode hineinreichen):

- Verbessern und Stabilisieren der fußballspezifischen Kondition (Ausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraft)
- Abstellen von Fehlern im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Verhalten

**2.2 Wettkampfperiode bis zum Ende der Hinrunde:**

- Stabilisieren der Mannschaftsstruktur und der Wettkampfleistung bis zum Ende der Hinrunde

**3. Zwischenperiode:**

- Aktive Erholung
- Auskurieren von Verletzungen
- Aufbau des Leistungsvermögens für die Rückrunde

**4. Wettkampfperiode (bis zum Ende der Rückrunde)**

**5. Übergangsperiode:**

- Vollständige physische und psychische Erholung (eventuell medizinische Versorgung)
- Aktive Erholung (durch andere Sportarten: Strand- und Waldläufe, Radfahren, Schwimmen etc.)
- Das Leistungsniveau nicht stark absinken lassen.

## 2. Bemerkungen zur Übergangsphase

Unmittelbar nach Ablauf der alten Meisterschaftssaison muß die Vorbereitung auf die neue Spielzeit beginnen.

Obwohl die Trainings- und Spielzeit (Wettkampfzeit) fast elf Monate dauerte, steht den Spielern nur eine verhältnismäßig kurze Zeit für Ferien und Freizeit zur Verfügung.

Auf der einen Seite ist diese Zeit sehr kurz bemessen, um sich erholen und Verletzungen auskurieren zu können, auf der anderen Seite kann sie zu lang sein und zu Leistungseinbußen führen, wenn die Spieler sich nicht sportlich betätigen.

Es kommt somit darauf an, diese vor einer neuen Saison zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen.

Was soll getan werden? Folgende grundsätzliche Maßnahmen bieten sich an:

1. Auskurieren von Verletzungen (Behandlung durch Arzt und Masseur)
2. Erholen, Regenerieren

Strandläufe, Waldläufe, Tennis- und Volleyballspielen o. a., Radtouren, gymnastische Übungen etc.; alle Übungen in langsamem Tempo etwa 2mal 15 bis 20 Minuten täglich durchführen; das spielerische Bewegen in der Sonne, an der Luft, am Strand oder in den Bergen zeigt den besten Erfolg.

## 3. Zur Gestaltung der Vorbereitungsphase

Das Vorbereitungstraining bis zum ersten Meisterschaftsspiel dauert in den meisten Fällen etwa vier Wochen. Während dieser Zeit kann keine grundlegende Leistungsfähigkeit für die **gesamte** Saison geschaffen werden. Das Training der konditionellen Grundlagen muß daher etwa drei bis vier Wochen in die laufende Saison hineinreichen. Das muß bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden.

Besonders diese Phase muß sorgfältig geplant werden, weil

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	
<b>Vorbereitungsperiode</b>					<b>Zwischenperiode</b>				<b>Übergangsperiode</b>			
<b>1. Wettkampfperiode</b>					<b>2. Wettkampfperiode</b>							
Beginn der Punktspiele (Hinrunde)					Ende der Punktspiele (Hinrunde)				Beginn der Punktspiele (Rückrunde)			Ende der Punktspiele (Rückrunde)

Tab. 1: Die verschiedenen Trainingsperioden innerhalb eines Spieljahres



**Auch ein Ergebnis einer effektiveren Saisonvorbereitung, daß der Hamburger SV in dieser Saison beim Kampf um die Meisterschaft die Nase vorn hatte? Foto: Mühlberger**

hier die Grundlagen für die in den Spielen des ganzen Jahres benötigte Leistungsfähigkeit aufgebaut werden müssen. Wird in dieser Zeit falsch trainiert, hat das negative Auswirkungen auf die ganze Saison.

Wichtige Hinweise zur Durchführung des Trainings in dieser Phase:

Wir Fußballtrainer müssen einige bisherige Auffassungen bezüglich Intensität und Umfang des Trainings revidieren. Wir dürfen uns neueren Erkenntnissen nicht verschließen!

Die Ausdauerfähigkeit als Grundlage der fußballspezifischen Leistung muß durch ein entsprechendes Training sehr gut ausgebildet werden. Dieses Training nimmt in der Vorbereitungsperiode eine vorrangige Stellung ein, d. h. möglichst täglich etwa 30 bis 40 Minuten Laufzeit über einen Zeitraum von etwa acht Wochen.

Während der Saison sollten Dauerläufe von 20 bis 40 Minuten als Regeneration nach hohen Belastungen, z. B. nach Wettspielen oder intensivem technisch-taktischem Training, oder zusätzlich 1- bis 2mal als „echtes“ Ausdauertraining durchgeführt werden.

In der ersten Phase der Vorbereitungszeit sollte das Ausdauertraining so durchgeführt werden, daß man sich während des Laufens noch gut unterhalten kann; das gilt auch für die Läufe zur Regeneration nach hohen Belastungen.

Ansonsten wird das Ausdauerlauftraining so gestaltet, daß man durch Tempowechsel kurze Zeit außer Atem kommt, dann langsam weiterläuft, bis die Atmung wieder normal ist, und das mehrmals.

Die Läufe können durch gymnastische Übungen, Sprünge etc. ergänzt werden.

#### **Wichtig:**

Nicht erschöpfend belasten, die Spieler nicht „sauer“ machen!

Das gilt auch für das Training der anderen physischen Voraussetzungen. Das Schnelligkeitstraining sollte z. B. nur über eine Streckenlänge von etwa 15 bis 20 Metern durchgeführt werden, wobei 10 Läufe pro Serie bei 2 bis 3 Serien als ausreichend angesehen werden. Die Intensität ist maximal, die Pausen zwischen den Läufen betragen etwa 1 bis 2 Minuten.

Längere Läufe z. B. über 100, 200, 400, 600 Meter, mit hoher Intensität häufig durchgeführt, bewirken eine Reduzierung der Ausdauerleistungsfähigkeit und beeinträchtigen die für Fußballspieler so wichtige Antrittsschnelligkeit durch Bildung zu hoher Laktatwerte (Übersäuerung).

Diese Folgen müssen auch bei der Durchführung des technisch-taktischen Trainings bedacht werden. Intensive Belastungen über 30 bis 120/180 Sekunden mit den sogenannten lohnenden Pausen wirken sich bei mehrmaligem Training in der Woche eher negativ als positiv aus. Das gilt auch für das spieltaktische Training, in dem höchstes Spieltempo verlangt wird und die Pausen nach der Belastung meist zu kurz gewählt werden.

Untersuchungen haben ergeben, daß Laktatwerte, die bei solch intensiven Belastungen erreicht werden, in der lohnenden Pause nicht wesentlich abgebaut werden können, so daß eine neue Belastung bei sehr hoher Übersäuerung einsetzt. Geschieht das mehr als zweimal in der Woche, stellen sich die beschriebenen Leistungseinbußen ein. Also folgende **Grundregeln** in der Trainingspraxis beachten:

- Belastung und Erholung müssen gut abgestimmt werden!
- Die Spieler nicht „sauer“ werden lassen!
- Die Atmung kann als Maßstab für die Erholung gelten, nicht die Pulsfrequenz (Erholung = Sprechen ohne Atemnot)!

Nachfolgend (auf den Seiten 6 bis 10) ein Beispiel einer systematischen Trainingsplanung für den Profifußball für die Zeit der Vorbereitungsperiode.

## **4. Abschließende Bemerkungen**

Von der fünften bis zur achten Woche der Trainingsperiode sollte 4- bis 5mal pro Woche ein Ausdauertraining durchgeführt werden. Art und Weise, Dauer und Intensität wie in der dritten bzw. vierten Woche der ersten Phase der Vorbereitungsperiode. Danach genügt ein Regenerationstraining (Dauerlauf) nach sehr hohen Belastungen und eventuell zusätzlich zum anderen Training ein 1- oder 2maliges Ausdauertraining pro Woche.

Spezielles Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining in Form von Antritten und Sprüngen etwa 2mal in der Woche durchführen.

### **Anmerkung der Redaktion:**

Auf Seite 26 befaßt sich ein weiterer Beitrag in diesem Heft mit der Gestaltung des Vorbereitungstrainings von Profimannschaften. Erich Klamma, jetziger Konditionstrainer des VfL Bochum, stellt dort sein in der Saison 1981 mit der Mannschaft von Cosmos New York durchgeführtes Konditionstraining dar.

Wir weisen darauf hin, daß bei den Beiträgen von Bisanz und Liesen einerseits sowie Klamma andererseits in der inhaltlichen Aussage einige Unterschiede bestehen. Da in der Praxis – wie in verschiedenen anderen Bereichen – auch hier unterschiedliche Lehrmeinungen sicher derzeit ihre Anwendung finden, möchte die Redaktion dieses Thema zur Diskussion stellen und bittet Sie, liebe Leser, um Meinungen aus Ihrem Erfahrungsbereich (Redaktionsanschrift: siehe im Impressum unter Verlag).

## Trainingsplan für Profimannschaften

Woche	Tag	Vormittag	Nachmittag
<b>1. Woche</b>	1. Tag	3mal 10 Minuten im Wald oder im Gelände laufen; zwischen den Läufen Lockerungs- und Dehnübungen im Gehen einflechten;	<b>Ballgewöhnungsübungen:</b> – Jeder Spieler hat einen Ball (Dribbeln, Kopfballspiel, An- und Mitnehmen, Jonglieren) – Fußballtennis in mehreren Gruppen
	2. Tag	2mal 20 Minuten Wald- oder Geländelauf; zwischen den Läufen werden gymnastische Übungen in langsamem Lauftempo durchgeführt;	<b>Balltechnische Übungen in der 2er-Gruppe</b> – Passen – Flanken – Dribbeln – Ballkontrolle – Kopfballspiel  Bei den Ausführungen auf Präzision achten; 15 Minuten Gymnastik zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung;
	3. Tag	3mal 15 Minuten Wald- oder Geländelauf; zwischen den Läufen – Lockerungs- und Dehnübungen – Lockere Sprünge in der Vorwärtsbewegung durchführen;	<b>Balltechnische Übungen in der 2er-Gruppe in der Bewegung:</b> – Torschuß nach verschiedenen Kombinationen – Kopfball nach Flanken  Spiel: 2mal 15 Minuten in kleinen Gruppen (4 gegen 4; 5 gegen 5; 6 gegen 6) auf einem halben Feld über Linien (auf Tore);  <b>Hinweise:</b> – Wenig Ballkontakte – Genauigkeit im Zusammenspiel
	4. Tag	4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf; zwischen den Läufen gymnastische Übungen und Sprungkombinationen in der Bewegung einfügen;	<b>Balltechnische Übungen in der 3er-Gruppe, unter anderem:</b> – Doppelpässe – Übernehmen/Übergeben – Spiel über die Außenpositionen mit Flanken (ohne und mit Torschuß)  Turnier in kleinen Gruppen (vier Mannschaften à 4, 5 oder 6 Spieler). Jede Mannschaft spielt gegen jede, Spielzeit pro Spiel 5 Minuten.
	5. Tag	2mal 20 Minuten Wald- oder Geländelauf; zwischen den Läufen wird Zweckgymnastik durchgeführt;	<b>Balltechnische Übungen in der 4er-Gruppe:</b> – Passen – Dribbeln – Flanken – Kopfball – Torschüsse  Spiel mit 3 Mannschaften auf 2 Tore (Schwerpunkte setzen).
	6. Tag	4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf; zwischen den Läufen gymnastische Übungen und Sprungkombinationen in der Bewegung durchführen;	Spiel auf zwei Tore (9 gegen 9, 10 gegen 10, 11 gegen 11) mit einer Dauer von 2mal 30 Minuten; es sollten verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden, z. B.: – Sicheres Kombinationsspiel – Wechsel von Kurz- und Langpaßspiel – Abschluß aus der 2. Reihe
	7. Tag	Freundschaftsspiel gegen eine fremde Mannschaft	3mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf mit Lockerungsgymnastik zwischen den Läufen.



## EIN FALL FÜR PINO SPORT.

DIE SPORTVERLETZUNG NR. 1 ist das „stumpfe Trauma“. Es ist die Folge eines Stoßes oder Schlages, passiert ca. 3millionenmal im Jahr, wird oft unterschätzt und deshalb nicht behandelt.

PINO SPORT ist eine umfassende Serie zur Betreuung des Leistungssportlers, enthält neben Präparaten zur Aktivierung, zur Passivierung und zur Körperpflege auch ein logisches Konzept zur Behandlung stumpfer Traumen:

1. Kälte zur Soforthilfe
2. Sport-Traumen-Balsam\* (siehe rechts)
3. Wärme-Pack zur Nachbehandlung.

Logisch ist es, weil es dem Verletzungsablauf entspricht. Angemessen ist es, weil jedes Trauma, das nicht behandelt wird, Folgeschäden verursachen kann.

Den PINO SPORT Sport-Traumen-Balsam erhalten Sie in **Apotheken**. Die Serie, Präparate zur Aktivierung, Passivierung und Körperpflege, auch beim **Sport-Masseur**. Weitere Informationen vom PINO SPORT-Dienst, 2000 Hamburg, Postfach 50 14 06.

**\*Anwendungsgebiete:** Bei Sportverletzungen, wie z. B. Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Schwellungen, Blutergüssen. Zur Behandlung von Sportschäden. Zur Nachmassage.

**Gegenanzeigen:** Der Balsam soll bei entzündlichen Hautkrankheiten nicht angewendet werden; nicht auf Schleimhäute oder offene Wunden bringen; nicht bei bestehender Salicylatallergie anwenden. **Apothekenpflichtiges Arzneimittel.**  
PINO, Pharma Präp. GmbH, Sports Division, Freudenstadt/Schwarzwald, Vertrieb Hamburg, Hohenzollernring 127 - 129, 2000 Hamburg 50



PINO SPORT. Eine umfassende Serie zur Behandlung des Leistungssportlers.

Zur Aktivierung/Passivierung, zur Behandlung, zur Pflege:

- Start- und Massage-Emulsion
- Massage-Creme
- Massage-Öl
- Muskel-Tonic
- Aktivierungs-Bad
- Kühlspray
- Sofort-Kälte-Pack
- Kälte-Spezial-Pack
- Sport-Traumen-Balsam
- Sofort-Wärme-Pack
- Sprühkleber
- Sport-Tapes
- Duschschaum
- Dusch-Shampoo
- Hautlotion

Erhältlich in Apotheken und bei Ihrem Sport-Masseur.



FÜR DIE SPITZE UNTER DEN SPORTLERN.

## Trainingsplan für Profimannschaften

Woche	Tag	Vormittag	Nachmittag
<b>2. Woche</b>	1. Tag	Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens: – Torschuß aus unterschiedlichen Richtungen und Entfernungen – Torschuß gegen Gegenspieler – Torschuß/Kopfstoß nach Flanken Spiel auf ein großes und zwei kleine Tore (Angriff gegen Abwehr);	4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf; zwischen den beiden ersten Läufen Lockerungsgymnastik und Dehnübungen; zwischen dem dritten und vierten Lauf Konditionsgymnastik (Sprungkraft);
	2. Tag	Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens: – Dribbling (mit dem Ball gegen den Gegenspieler durchsetzen, Finten einsetzen, nach dem Dribbling Anschlußaktionen durchführen: Torschuß, Flanke, Paß) Spiele im halben Feld auf Tore (Schwerpunkte setzen);	4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf; während der drei Pausen Schnellkraftübungen für unterschiedliche Muskelgruppen einfügen;
	3. Tag	3mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf mit Lockerungs- und Dehnübungen während der Pausen;	Spiel gegen eine fremde Mannschaft; im Spiel unterschiedliche taktische Schwerpunkte spielen lassen;
	4. Tag	Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens: – Verbesserung des Kopfballspiels ohne und mit Gegenspieler – Verbesserung der Ballkontrolle in bedrängten Situationen	Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens: – Dribbling und Flanken auf Spieler in unterschiedlichen Positionen – Abwehrverhalten 1 gegen 1 20 Minuten Wald- oder Geländelauf
	5. Tag	Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens: – Freies Spiel auf Tore (3 gegen 3, 4 gegen 4 usw.), Dribbling – Doppelpaß, Dribbling – Übergeben/Übernehmen, Wechsel von Kurz- und Langpaß, sichere Ballkontrolle gegen ein verstärktes Abwehrverhalten;	4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf; während der Pausen gymnastische Übungen durchführen;
	6. Tag	Spiel 9 gegen 9 (10 gegen 10, 11 gegen 11) auf 2 Tore (gruppen- und spieltaktische Schwerpunkte setzen);	Spiel gegen eine fremde Mannschaft
	7. Tag	Frei	Frei
<b>3. Woche</b>	1. Tag	4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf; während der Pausen Zweckgymnastik durchführen;	Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens (5 gegen 5, 6 gegen 6, 7 gegen 7) – Mann-/Gegnerdeckung – Freilaufen, sich anbieten, in freie Räume starten; Sprungschulung (Verbesserung der Schnellkraft) 10 Minuten locker auslaufen
	2. Tag	8 bis 10 Starts über etwa 15 Meter, 3 Serien, zwischen den einzelnen Läufen 1 bis 2 Minuten Pause (= aktive Erholung); Verbesserung des Abwehrverhaltens in der Raumdeckung; nach Ballgewinn kontern (schnelles Angriffsspiel mit Torabschluß);	4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf; in den Pausen Konditionsgymnastik durchführen;

## Trainingsplan für Profimannschaften

Woche	Tag	Vormittag	Nachmittag
<b>3. Woche</b>	3. Tag	<p>Spieltaktisches Training 9 gegen 9 (10 gegen 10, 11 gegen 11)</p> <p>Schwerpunkte der Abwehrarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raumdeckung (Spieler in der Nähe des Balls eng decken und unter Druck setzen); mögliche Aktionen der Gegenspieler gedanklich vorwegnehmen und entsprechend handeln</li> <li>- Nach Ballgewinn schnelles, weiträumiges Angriffsspiel</li> </ul> <p>Schwerpunkte der Angriffsarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Räume in der Tiefe und Breite nutzen</li> <li>- Angriffsspiel mit viel Bewegung, Tempo und Torabschlüssen</li> <li>- Einschalten von Abwehrspielern in den Angriff</li> <li>- Nach Ballverlust sofort auf Abwehr umschalten</li> </ul>	<p>Spiel gegen einen fremden Gegner (spieltaktische Schwerpunkte setzen);</p>
	4. Tag	<p>Verbesserungen im individual- und gruppentaktischen Verhalten (Erkenntnisse aus dem vergangenen Spiel)</p> <p>2 Serien à 10 Starts über 10 bis 15 Meter</p>	<p>4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Minuten langsame Laufgymnastik</li> <li>- 10 Minuten laufen, dabei das Tempo erhöhen bis man außer Atem kommt, langsam weiterlaufen bis die Atmung wieder normal ist; mehrmals wiederholen, Lockerungsgymnastik</li> <li>- Während der dritten 10 Minuten leichte, lockere Sprünge einfügen</li> <li>- 10 Minuten laufen. Das Tempo soll so hoch sein, daß man sich gerade noch unterhalten kann.</li> </ul>
	5. Tag	<p>Läufe und Sprünge im Wechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Starts à 20 Meter</li> <li>- 10 Sprünge in höherem Tempo</li> <li>- 10 Starts à 20 Meter</li> </ul> <p>Spieltaktisches Training, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abseitsfalle und Mittel dagegen</li> <li>- Konterspiel</li> <li>- Verstärkte Abwehr und Spiel aus der verstärkten Abwehr heraus</li> </ul>	<p>4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf, dabei häufig das Tempo wechseln; zwischendurch gymnastische Übungen einfügen;</p>
	6. Tag	<p>3 Serien à 10 Starts über 15 bis 20 Meter, zwischen den Läufen lockere Ballarbeit</p> <p>10 Minuten langsames Auslaufen</p>	<p>Spiel gegen einen unbekanntem Gegner</p> <p>Spieltaktische Schwerpunkte setzen</p>
	7. Tag	<p>Eventuell Spiel gegen einen Fremdgegner</p>	<p>Frei</p>
<b>4. Woche</b>	1. Tag	<p>2mal 15 Minuten Wald- oder Geländelauf; während der ersten 15 Minuten langsam laufen, während der zweiten 15 Minuten häufiger das Tempo wechseln.</p>	<p>Verbesserung der Schnellkraft durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungkombinationen</li> <li>- Gymnastik</li> <li>- Kopfballtraining</li> </ul> <p>Abstellen von Schwächen einzelner Spieler im individual-taktischen Bereich</p>
	2. Tag	<p>Verbesserung der Angriffsschnelligkeit ohne und mit Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Serie von 10 Läufen (über 20 bis 30 Meter ohne Ball)</li> <li>- Eine Serie von 10 Starts zum Doppelpaß mit Torschuß</li> <li>- Eine Serie von 10 Starts über 15 Meter ohne Ball</li> </ul>	<p>3mal 15 Minuten Wald- oder Geländelauf mit wechselndem Tempo (Antritte, Sprünge und langsamer Lauf wechseln in einer ständigen Folge).</p> <p>Nach 15 Minuten jeweils gymnastische Übungen in der Bewegung durchführen.</p>

## Trainingsplan für Profimannschaften

Woche	Tag	Vormittag	Nachmittag
<b>4. Woche</b>	3. Tag	Spieltaktisches Training – Eckstöße, Freistöße – Freistoßabwehr u. a. Spiel: 3mal 15 Minuten mit spieltaktischen Schwerpunkten	Spiel Mannschaft A gegen Mannschaft B (3mal 30 Minuten)
	4. Tag	4mal 10 Minuten Wald- oder Geländelauf mit wechselndem Tempo In den Pausen: – Sprungkombinationen – Konditionsgymnastik – Sprungkombinationen	Verbesserung der Angriffsschnelligkeit: – 2 Serien à 10 Starts über 25 bis 30 Meter – Spieltaktisches Training
	5. Tag	Spieltaktisches Training: – Einspielen für das kommende Meisterschaftsspiel – 10 Minuten auslaufen in langsamem Tempo	Starts über 15 bis 20 Meter in 3 Serien: 1. Serie ohne Ball 2. Serie zum Ball mit Torschuß 3. Serie ohne Ball Einige Minuten lockeres Austraben
	6. Tag	Frei	Erstes Meisterschaftsspiel
	7. Tag	Regenerationstraining: – 20 Minuten Dauerlauf in langsamem Tempo	Frei

## Dietmar Wagner

Fußball-Lehrhefte  
für Trainer und Übungsleiter

Jetzt per Postkarte bestellen und die Sommerpause nutzen.



**3175 Leiferde**  
Mohrunger Straße 24  
Telefon 0 53 37 / 63 45

## Saisonübersicht

### Ausführung:

DIN-A 4-Querformat in rotem Kartonumschlag,  
52 Seiten, für Aufzeichnungen einer Saison

### Inhalt:

- Termine
- Anschriften
- Trainingsplan
- Trainingsbeteiligung
- Punktspiel-Ergebnisübersicht
- Verwarnungen und Platzverweise
- Leistungsbewertung
- Torschützen
- Spielvorbereitung
- Spielauswertung
- Trainingsvorbereitung

Preis: Einzelheft      DM 4,50  
           10 Exemplare   DM 40,00  
           100 Exemplare  DM 380,00

## Fußball-Lehrhefte

### Ausführung:

Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte,  
herausnehmbar, 350 DIN-A 4-Seiten, Inhaltsübersicht  
und Treppenregister

### Inhalt:

- Mannschaftsführung
- Trainingslehre
- Taktik
- Praxis Grundlehrgang
- Praxis Aufbaulehrgang
- Regelkunde
- Verwaltungslehre
- Sportmedizin
- Damenfußball
- Jugendfußball

Preis: DM 43,00

Für Trainer, Übungsleiter, Jugendleiter und Betreuer!

Heinz Liesen:

# Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode

Sportmedizinische Grundlagen und Empfehlungen

## 1. Vorbemerkungen

Aus organisatorischen Gründen steht in der Regel für ein Vorbereitungstraining auf die nächste Saison nur ein Zeitraum von drei bis maximal sechs Wochen zur Verfügung. In dieser kurzen Zeit sollen dann alle Qualitäten und Fertigkeiten, die einen guten Fußballspieler ausmachen, aktiviert, entwickelt und stabilisiert werden. In der Regel wird ein hoher Anteil dieser Zeit für technisch-taktische Übungen verwandt und dem konditionellen Bereich im allgemeinen zu wenig Zeit eingeräumt. Nicht selten wird auch heute noch die Auffassung vertreten, daß ein schwerpunktmäßiges

- einwöchiges Ausdauertraining sowie
- einwöchiges Training von Kraft und Schnelligkeit

als konditionelle Vorbereitung des Fußballspielers auf die bevorstehende Saison völlig ausreicht. Aus sportmedizinisch-biologischer Sicht ist ein solches „Denken“ nicht vertretbar. Einige grundlegende Aspekte zum Training sollen dies erklären und verständlich machen.

## 2. Training

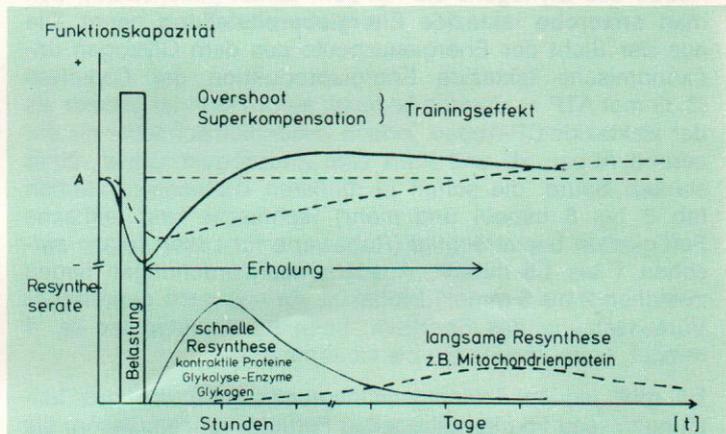
Eine Trainingseinheit läßt sich grob in zwei Teile gliedern:

- Der Trainingsreiz oder die Trainingsbelastung mit den Komponenten Trainingsintensität und Trainingsumfang.
- Die Erholungs- oder Regenerationsphase nach der Trainingsbelastung, in der der Körper auf den gesetzten Reiz reagiert.

Grundsätzlich erfolgen nur in den Strukturen (z. B. Muskeln), die im Training beansprucht wurden, Trainingsanpassungen. Dabei wird durch die Trainingsbelastung die Leistungsfähigkeit (Funktionskapazität) der belasteten Struktur reduziert (**Abb. 1**, Kurve A). Dies nennt man allgemein eine katabole Reaktion.

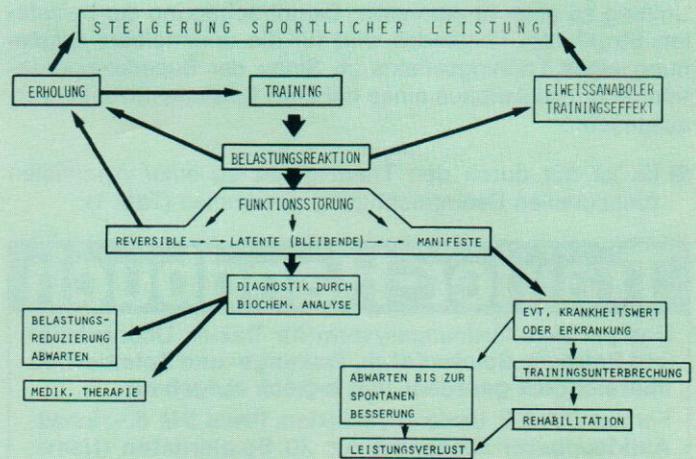
Durch Ausdauerbelastungen werden z. B. die Kohlenhydratdepots (Glykogen) in der Muskulatur und der Leber abgebaut und die Enzyme (das sind spezielle Eiweißkörper, die Stoffwechsellkatalysatoren darstellen) der Zyklen des Energiestoffwechsels, die Kohlenhydrate und Fette mit Sauerstoff in den Mitochondrien abbauen, in ihrer Leistung akut vermindert. Je nach Beanspruchungshöhe kann dies eine reversible, latente oder sogar permanente Funktionsstörung sein (**Tab. 1**).

Durch Kraft-, Schnellkraft-, Schnelligkeitsbeanspruchungen werden z. B. die Kreatinphosphat-(CP-)Speicher entleert, die die quantitativ entscheidenden energiereichen Phosphate darstellen, und das daran beteiligte Enzym, die Kreatinkinase (CK), in seiner Aktivität durch die von ihm verlangte Leistung reduziert. Dies ist eine **anaerob-alkalotische Energiebereit-**



**Abb. 1: Trainings- und Superkompensationsmodell nach JAKOVLEV, modifiziert von MADER und LIESEN.**

Die Leistung (Kurve A) erfährt durch die Trainingsbelastungen eine Abnahme, um in der Erholungsphase durch reaktive Neubildung der belasteten Strukturen eine gegenüber dem Ausgangsniveau überhöhte Leistung (Funktionskapazität) zu gewinnen. Der durchgezogenen Kurve A ist die schnelle Resynthese zuzuordnen, der gestrichelten Kurve A die langsame.



**Tab. 1: Die Abhängigkeit der Steigerung sportlicher Leistungen von dem Ausmaß der Reaktion auf die Trainingsbelastung.**

Nur reversible Funktionsstörungen führen unmittelbar in der Erholung zu einem eiweißanabolen Trainingseffekt und damit zu gesteigerter Leistung (Zusammenstellung in Anlehnung an A. MADER).

**stellung** oder Beanspruchung. Sie stellt die schnellstmögliche Form der Energiebereitstellung dar und wird daher bei allen Belastungen, bei denen kurzfristig eine große Energiemenge verlangt wird, benötigt, z. B. bei jedem intensiven Antritt oder Abbremsen oder bei Sprüngen.

Ist eine solche Beanspruchung so umfangreich, daß die dafür notwendige Energie nicht mehr durch das CP abgedeckt werden kann (Speicher erschöpft; typen- und trainingszustandsabhängig), dann wird die Glykolyse aktiviert. Das ist der anaerobe (sich ohne Sauerstoff vollziehende) Abbau des Glykogens bis hin zum Laktat (Milchsäure), den man **anaerobe laktazide Energiebereitstellung** nennt. Die aus der Sicht der Energieausbeute aus dem Glykogen unökonomische laktazide Energieproduktion der Glykolyse (3:39 mol ATP = anaerob laktazid; aerob) läuft langsamer als der alaktazide CP-Abbau, jedoch wesentlich schneller als der aerobe Abbau ab und führt zum Endprodukt Laktat, einer starken Säure, die schon in mittleren Blutkonzentrationen (ab 6 bis 8 mmol/l und mehr) technische und taktische Fertigkeiten beeinträchtigt (Ruhewerte für Laktat liegen zwischen 1 bis 1,5 mmol/l; Ausdauerbeanspruchungen liegen zwischen 2 bis 6 mmol/l Blutlaktat vor – je nach genetischer Voraussetzung des Sportlers; beim Ausdauerertrag bis ca. 4 mmol/l; beim Sprintertyp bis ca. 6 mmol/l).

Es gibt jedoch Trainingsbeanspruchungen, die das Leistungsniveau von konditionellen Fertigkeiten reduzieren, die eigentlich durch sie nicht beansprucht wurden. Häufige Belastungen (d. h. mehr als 2mal pro Woche) mit mittelhohen bis hohen Übersäuerungen (>10 bis 12 mmol/l Blutlaktat und mehr) führen zu einer Abnahme der wichtigsten konditionellen Fähigkeiten eines Fußballers:

Einer Reduzierung der Ausdauer, wenn sie auf einem für Fußballer hohen Niveau steht („wo nichts oder nicht viel ist, kann auch nichts verloren gehen“) und einer Abnahme der CP-Speicher bzw. dessen Verfügbarkeit, d. h. z. B. der **Antrittsbeschleunigung!**

Eine Trainingsbelastung führt also je nach Art, Intensität und Umfang zu einer funktionellen Beeinträchtigung der belasteten Strukturen. Folgendes wird für die unmittelbare Entstehung eines Trainingseffekts im Sinne der Superkompensation, d. h. des Aufbaus eines höheren Leistungsniveaus, vorausgesetzt:

- Es ist nur durch den Trainingsreiz zu einer reversiblen funktionellen Beeinträchtigung gekommen (**Tab. 1**).

## Trainer-Handbuch

Das perfekte Ordnungssystem für Trainer, Übungsleiter und Betreuer. **Spielerdaten, Trainings- und Spielbetrieb übersichtlich geordnet und logisch aufgebaut.**

Format DIN A 5, Umfang 78 Seiten. **Preis DM 6.-.** Inhalt: **Aufklappbarer Umschlag für 20 Spielerdaten** (Name, Adresse, Pass-Nr., Urlaubsliste usw.). **Trainingsteilnahme** (12 Monate à 12 Tage). **Spielpläne** (Punkt-, Pokal- und Freundschaftsspiele, Vor- und Rückrundenspiele). **Spielteilnahme- und Torschützenliste.** – **38 Spielberichte** (Spiel, Aufstellung, Torschützen, Auswechslungen, Strafen, Tabelle, Bemerkungen usw.). **Diagramm-Tabelle.** **Jahresstatistik** (Training, Spielteilnahme, Torschützen).

**Verlag I. Bienger, Steigmatt 31, D-7887 Laufenburg**  
Bei Einzelbestellung bitte Scheck oder Briefmarken beilegen

- Die belasteten Strukturen, z. B. Muskelzellen, kommen in einem Zustand aus dem Training (nicht übersäuert, nicht stark verarmt an energiereichen Phosphaten [CP]), der eine anabole Gegenreaktion ermöglicht (das bedingt, daß am Ende einer jeden belastenden Trainingseinheit eine Entlastung in Form einer aktiven Erholung stehen muß).
- Das Verhalten (Essen und Trinken, passive und aktive Regenerationsmaßnahmen und andere oder neue Belastungen) ermöglicht in den Stunden bis Tagen nach der Trainingsbelastung eine positive Anpassung im Sinne der überschießenden Mehrbildung, z. B. der kontraktile Proteine, eventuell der CP-Speicher und des Enzyms CK nach einem Schnelligkeitstraining oder der Enzyme des oxidativen Stoffwechsels (z. B. nach einem Ausdauertraining).

Dabei ist zu beachten (**vgl. Abb. 1**), daß die Superkompensation als Anpassung z. B. auf Kraft- und Schnelligkeitsbelastungen in einigen Stunden, auf Ausdauerbelastungen jedoch erst in den ersten Tagen nach der Trainingsbelastung erfolgt. Nach **einer** Ausdauertrainingsbelastung z. B. sind allerdings so gut wie **keine Trainingsanpassungen** im Sinne der Superkompensation zu beobachten. Erst häufige Trainingswiederholungen (d. h. je nach Trainingszustand mindestens 2- bis 4mal pro Woche; bei schlechtem Leistungsstand können schon zwei Trainingseinheiten pro Woche eine geringe Leistungsverbesserung bedingen) führen nach drei bis vier Wochen für Kraft und Schnelligkeit und nach fünf bis sieben Wochen für Ausdauer zu den gewünschten Trainingsanpassungen.

Diese physiologischen Gegebenheiten haben Konsequenzen für die Planung, den Aufbau und die Durchführung eines Vorbereitungstrainings und insbesondere auch eines Mikrozyklus.

### 3. Vorbereitungstraining: Ausdauer

Ausdauer stellt die Grundlage auch anderer konditioneller Fähigkeiten für Fußballspieler dar. Im wesentlichen benötigt man Ausdauer im Fußball aus zwei Gründen:

1. Damit im Spiel ein möglichst hohes Tempo konstant durchgehalten werden kann, ohne zu übersäuern; d. h. ohne daß die fußballspezifische Technik beeinträchtigt wird.
2. Damit man nach Antritten, Sprints und Sprüngen schnell regeneriert.

Das Vorbereitungstraining für Ausdauer sollte unmittelbar nach dem letzten Spiel der auslaufenden Saison mit einem regenerativen Training beginnen. Es ist durch Belastungen niedriger Intensität (z. B. Laufen, Radfahren) gekennzeichnet, die „spielerisch“ durchgeführt werden sollen, und durch lockernde und leicht dehnende gymnastische Übungen, Massagen, Saunagänge und Spiele wie Volley- oder Basketball, Hockey und Freizeitspiele in lockerer erholsamer Form unterbrochen werden.

Dieses regenerative Training sollte in ein Ausdauertraining überleiten, das in den ersten drei Wochen mit niedriger Intensität durchgeführt wird. Das bedeutet einer Laufgeschwindigkeit entsprechend ca. 2 mmol/l Blutlaktat bei Ausdauerertragstypen, ca. 3,5 mmol/l Blutlaktat bei Sprintertypen. Das entspricht ruhigen Läufen, bei denen man sich noch unterhalten kann. Sie können zur Auflockerung z. B. alle 10 Minu-

ten durch gymnastische Elemente in der Bewegung und durch leichte Sprungkombinationen unterbrochen werden, insgesamt sollten sie jedoch einen Umfang von 30 bis 40 Minuten reiner Laufzeit haben. Sie sind täglich durchzuführen und dienen vor allem der Entwicklung der Fettverbrennung mit Sauerstoff. Diese Stoffwechselkomponente der Ausdauer benötigt man im Fußball zumindest aus zwei Gründen:

1. Ist die Fähigkeit, über Fette aerob Energie bereitzustellen, gut entwickelt, dann werden bei einem gegebenen Lauftempo weniger Kohlenhydrate verbrannt. Man spart also Glykogen ein, das bei höherer Laufgeschwindigkeit im aeroben Bereich mit oder ohne teilweiser (geringer) anaerober laktazider Komponente benötigt wird, oder das dann auch noch in der Endphase der zweiten Halbzeit zur Verfügung steht, wenn die Glykogendepots bereits erschöpft sind. Stark reduzierte Glykogenvorräte verlangen eine Reduktion des allgemeinen Lauf- und Spieltempos, oder dies kann nur dann fast beibehalten werden, wenn ein Abbau körpereigener Eiweiße zur Verbrennung in den Kohlenhydratstoffwechsel erfolgt. Letzteres bedeutet „Substanzverlust“ und verursacht mitunter eine wochenlange Regenerationsphase.

2. Die Regenerationsfähigkeit von anaerob laktaziden Belastungen, d. h. der Abbau von kurzfristig im Spiel gebildetem Laktat, das – wie bereits erwähnt – schon in mittelhohen Konzentrationen (über 8 mmol/l) vor allem die Realisierung

hoher technischer Fertigkeiten beeinträchtigt, ist am ausgeprägtesten bei einer Belastung mit primär Fettverbrennung. Das bedeutet, je höher der Trainingszustand für Fettverbrennung ist, um so höher kann die Laufgeschwindigkeit im Spiel (z. B. das Laufen ohne Ball) als aktive Erholung nach einer hohen Belastung mit Laktatbildung sein. Also nicht durch Stehenbleiben, sondern – bei entsprechendem Ausdauertrainingszustand – durch Laufen kann nach einer Übersäuerung am schnellsten die fußballspezifische Belastbarkeit wiederhergestellt werden.

Nach diesen drei Wochen Grundaushaltertraining empfiehlt sich das auch jetzt möglichst tägliche Ausdauertraining im Sinne eines Fahrtspiels mit wechselnder Intensität (zwischen 2 bis 6 mmol/l Blutlaktat) durchzuführen. Hierbei soll man sich nicht bis zur Erschöpfung belasten, sondern z. B. das Tempo „anziehen“, bis man außer Atem kommt und sich nicht mehr unterhalten kann, um es dann bis zur Atemberuhigung wieder zu reduzieren. Auch hierbei sollten effektive Laufzeiten von 30 bis 40 Minuten erreicht werden, wobei der Lauf durchaus für gymnastische Übungen und dosierte Schnelligkeitsbelastungen (siehe unten) unterbrochen werden kann. Solche Ausdauerbeanspruchungen führen zu Anpassungen, die es vor allem ermöglichen, den fußballspezifischen Anforderungen gerecht zu werden. Sie entwickeln die Umstellung von Fett- auf Kohlenhydratverbrennung, die Regenerationsfähigkeit beanspruchter CP-Speicher und bei täglicher oder mindestens 4- bis 5maliger Durchführung pro



## Wir kümmern uns auch um die Beine der Nation. Eiskalt.

Bei aller Freude am Spiel- und Sportgeschehen, geht es doch immer wieder so heiß her, daß dem Sportler oft nur ein eiskaltes Eingreifen helfen kann: Sportslife Kältespray auf die betroffene Stelle, lindert sofort den ersten Schmerz. Das Sportslife Kältekissen gibt dem Verletzten länger die nötige Kälte, mit der er mögliche Folgeschäden vermeiden kann. So trägt die Sportslife Kältetherapie in Verbindung mit einer Kompression, z. B. durch die Sportslife Haftbandage dazu bei, daß der betroffene Sportler bald wieder ins Spielgeschehen eingreifen kann.



**Sportslife. Sichert die Freude am Sport.**

**Sportslife. Das umfassende Programm, das bei jedem Sport vorbeugt, schnelle Hilfe bringt und pflegt: Muskelfluid, Massageöl, Haftbandage, Sprühpflaster, Kältespray, Kältekissen, Schwimmschutz-Lotion, Kopf- und Körpershampoo und Betreuerkoffer.**

manan GmbH & Co oHG · Darmstadt · Ein Unternehmen der Merck-Gruppe.

Woche die Regenerationsfähigkeit für Glykogen. Eine solche Gestaltung des Ausdauertrainings führt zu den gewünschten Anpassungen, ohne daß die Gefahr besteht, daß der Sportler durch Umwandlung von intermediären oder gar weißen Muskelfasern zu roten an Schnelligkeit verliert, er also durch das Ausdauertraining langsam wird.

Als **falsch** zu bezeichnen ist die Vorstellung, man trainiere Ausdauer (am besten), wenn man eine längere Strecke (z.B. 5000 Meter) mit möglichst maximaler Geschwindigkeit durchläufe. Damit kann man mitunter über eine kurzfristige Aktivierung vorhandenen Potentials Leistungsverbesserungen erreichen, jedoch keinen Trainingseffekt im Sinne der Superkompensation. Solche Belastungen führen bereits mittelfristig, d. h. nach wenigen Trainingseinheiten zur Ausdauerreduzierung oder sogar zu einem langsamen **Leistungs-einbruch!**

#### 4. Vorbereitungstraining: Schnelligkeit

Als zweite Säule der physischen Voraussetzungen für eine Fußballsaison ist eine hohe Leistungsfähigkeit der anaeroben alaktaziden Kapazität zu nennen. Sie wird trainiert durch Beanspruchung der CP-Speicher. Dies erfolgt durch **hochintensive kurze Belastung** im Intervall oder auch durch Krafttraining. Die Länge der Belastung hängt von der Voraussetzung des einzelnen Athleten ab. Der Sprintertyp oder Sprinttrainierte kann Distanzen von ca. 50 Metern im Intervall trainieren, ohne – bei ausreichender Pausengestaltung – in ein energetisches Defizit zu kommen, das anaerob laktazid abgedeckt werden muß und dann zur Übersäuerung führt. Letztere verhindert nicht nur in der beanspruchten Muskelzelle die Synthese der speziellen Eiweißkörper zur Gewinnung erhöhter Leistungen (Superkompensation) dieser Fertigkeit, sondern kann sogar durch Aktivierung kataboler Stoffwechselprozesse einen Abbau (statt Aufbau) in der Muskulatur verursachen. Übersäuerungen (>6 bis 8 bis maximal 10 mmol/l Blutlaktat) sind auf jeden Fall zu vermeiden. Ein Spieler, der keine außergewöhnlichen Sprintleistungsfähigkeiten besitzt, sollte Antritte trainieren und keine Streckenlängen zum anaerob alaktaziden Intervalltraining wählen, die länger als 15 bis 30 Meter sind.

Da die Trainingsanpassungen sich für diesen Bereich schneller vollziehen als nur für den Bereich der Ausdauer,

braucht in den ersten drei Wochen des Vorbereitungstrainings kein spezielles Training hierfür angeboten zu werden. Entsprechende kräftigende gymnastische Elemente, leichte Sprungkombinationen usw., die zur Auflockerung des Grundausertrainings empfohlen werden, reichen in dieser Phase in der Regel aus.

In der zweiten Phase der Vorbereitungsperiode (4. bis 6. Woche) sollten dann zusätzlich zu den Ausdauerläufen spezielle Trainingseinheiten für die Entwicklung der Grundlagen der Schnelligkeit durchgeführt werden. Zu empfehlen sind z. B. Sprints (Starts), anfänglich von 15 Metern, später nach fünf bis sechs Trainingseinheiten von 20 bis 30 Metern, die in 10er-Serien durchgeführt werden, wobei 1½ bis 2 Minuten Pause in Form von aktiver Erholung (d. h. Traben mit Lockerungsübungen zur Beschleunigung der CP-Regeneration) zwischen die Läufe zu schieben sind. Hält man sich daran, dann sind keine Übersäuerungen zu befürchten, dann können in einer Trainingseinheit z. B. zwei bis drei solcher 10er-Serien absolviert werden, und dann „beißt“ sich ein solches Training auch nicht mit dem Ausdauertraining, d. h., es können je eine Trainingseinheit für Ausdauer und Schnelligkeit (es ist gleich, in welcher Reihenfolge) an einem Tag durchgeführt werden, wenn eine Pause von mindestens vier Stunden zwischen den beiden Trainingseinheiten eingehalten wird.

Solche Schnelligkeitsbelastungen sind mit möglichst maximaler Intensität durchzuführen. Sie können neben Sprints z. B. auch Läufe mit Sprüngen und anderem beinhalten. Vorsicht vor Übersäuerungen auch bei Sprungbelastungen.

Leider kann am Verhalten der Herzfrequenz nicht beurteilt werden, ob eine Übersäuerung vorliegt oder nicht oder wie lang die aktive Pause zu gestalten ist, bis gebildetes Laktat wieder abgebaut ist. Die „lohnende Pause“ oder der Rückgang der Herzfrequenz auf 120 Schläge/Minute können nicht als Maß für die Regeneration nach Übersäuerungen verwandt werden und sind für die Trainingssteuerung von Intervallbelastungen zur Entwicklung der Schnelligkeit leider ungeeignet.

\*

*Anschrift des Verfassers: Prof. Dr. med. Heinz Liesen, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41*

### Trainermarkt „fußballtraining“

#### Erfahrener Trainer

36 Jahre, DFB-A-Lizenz,

#### sucht

für die Saison 83/84 im Raum **Münster/Rheine/Osnabrück** einen aufstrebenden Verein als Senioren- oder Jugendtrainer.

**Kontaktaufnahme unter  
Telefon (05451) 73799.**

#### VfL Germania 1894 Frankfurt

sucht für seine Jugend-Fußballmannschaften Trainer, möglichst mit B-Schein.

**Kontaktaufnahme unter  
Telefon (0611) 617297.**

#### Erfahrener Trainer

gesucht.

Amateurverein in schöner Bodensee-stadt sucht älteren (Pensionsalter), erfahrenen Berater.

**Weitere Angaben erhalten Sie unter  
Chiffre fußballtraining 3a/83 an  
Philippka-Verlag,  
Steinfurter Straße 104, 4400 Münster.**



Gunnar Gerisch:

# Konditionsgymnastik für Fußballspieler

## 4. Folge: Partnerübungen mit dem Fußball

Partnerübungen fördern neben dem physiologischen Trainingseffekt das Zusammenwirken, die wechselseitige Abstimmung der Spieler bei der Übungsausführung und -belastung. Zudem kann das leistungsaktivierende Wettkampfelement verstärkt genutzt werden.

**Bezugsgruppe:** Fußballspieler aller Leistungsklassen

**Ort:** Sporthalle, bei entsprechenden Bodenverhältnissen auch im Freien

**Gerät:** Je 2 Spieler 1 Fußball

**Zeit:** 15 bis 20 Minuten bei 1 bis 2 Serien mit jeweils ca. 10 Wiederholungen pro Partner pro Übung

**Hinweis:**

Bei allen Übungen, in denen die Partner unterschiedliche Funktionen haben, erfolgt jeweils nach einer Übungserie ein Rollenwechsel.

### Programm 3

**Übung 1:**

Die Spieler bewegen sich frei in der Halle und werfen sich den Ball im Lauf zu.

**Übung 2 (Bild 1):**

Wie Übung 1, aber Partner A soll den von B in verschiedenen Höhen zugeworfenen Ball mit dem Kopf oder dem Spann zurückspielen; auch aus der Drehung.



Bild 1

**Übung 3 (Bild 2):**

Partnerweise Einwürfe aus dem Kniestand.



Bild 2

**Übung 4:**

Die Partner werfen sich in der Bauchlage über ca. 3 Meter Entfernung den Ball zu.

**Übung 5 (Bild 3 und 4):**

Partner A im Langsitz, B wirft die Bälle zur linken und zur rechten Seite so zu, daß A sie gerade noch fangen kann.

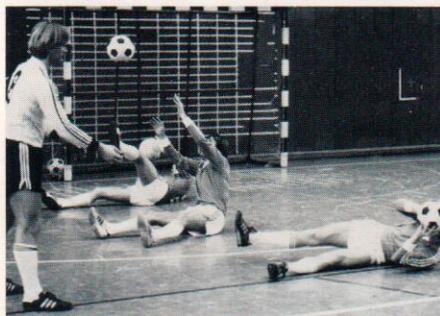


Bild 3



Bild 4

**Übung 6 (Bild 5):**

Ball partnerweise im Sprung mit den Händen zuspelen.



Bild 5

# Shirt

**Prospekt anfordern!**  
mit Gratisaufkleber

**T-Shirts, Sweat-Shirts, Kapuzenpullis, Rollis, Jogginganzüge, Sonnenhüte, Mützen, Sporttaschen, Aufkleber usw. Alles nach Ihrer Vorlage (Skizze) bedruckt (ohne Nebenkosten).**

**Wagner Werbung 6908 Wiesloch  
Schwetzinger Str. 12 · 06222 - 8977**

**Übung 7 (Bild 6):**

Partner A umklammert mit seinen Beinen die Hüfte von B. Gleichzeitig mit dem Hochschwingen des Oberkörpers wird der Ball leicht hochgeworfen, dann wieder gefangen und der Oberkörper abgesenkt, etc.



Bild 6

**Variation (Bild 7):**

Den Ball einige Male bei in Hochhalte fixiertem Oberkörper auf den Boden prellen. (Intensive Belastung für beide Partner. Voraussetzung: gute muskuläre Gesamtausbildung.)



Bild 7

**Übung 8 (Bild 8):**

Aus der Seitlage den vom Partner zugeworfenen Ball fangen, zurückwerfen, Seitlage wechseln, etc.



Bild 8

**Übung 9:**

Partner A jongliert den Ball, B führt 5 Liegestütze aus, dann Zuspil und A führt 5 Liegestütze aus. Danach je Partner 5 Klappmesser, dann je 5 Hock-Strecksprünge. Der Ball soll nicht den Boden berühren.

**Übung 5:**

Weite Einwürfe aus der Grätsch- und der Schrittstellung zum Partner, der den Ball, nachdem er ihn unter Kontrolle gebracht hat, zurückspielt.

**Übung 6 (Bild 10 und 11):**

Hoch zugeworfene Bälle aus der Hockstellung heraus im Sprung zurückköpfen.



Bild 10

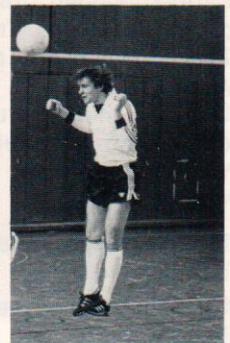


Bild 11

**Programm 4**

**Übung 1:**

Schattenprellen. Partner A läuft in wechselndem Tempo frei durch die Halle, B folgt, den Ball prellend, direkt dahinter.

**Übung 2:**

Die Partner werfen sich im Liegestütz über ca. 3 Meter Entfernung den Ball zu und fangen ihn jeweils mit einer Hand. Ständiger Wechsel von Wurf- und Fanghand.

**Übung 3 (Bild 9):**

Den vom Partner seitlich nach rechts und links hoch zugeworfenen Ball im Sprung fangen.

**Übung 7 (Bild 12):**

Aus der Seitlage schnell aufrichten und den in Richtung der Unterschenkel geworfenen Ball fangen und zurückwerfen, Seitlage wechseln, etc.



Bild 12

**Übung 8 (Bild 13):**

Ball partnerweise im Sprung zuköpfen:  
- Partner A aus dem Stand, B im Sprung  
- beide Partner wechselseitig im Sprung

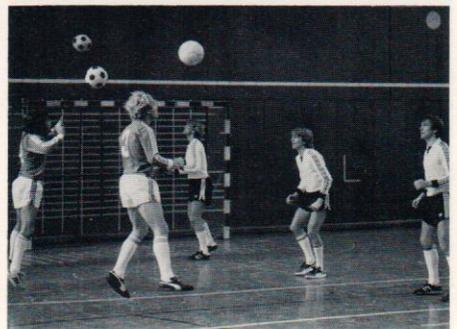


Bild 13

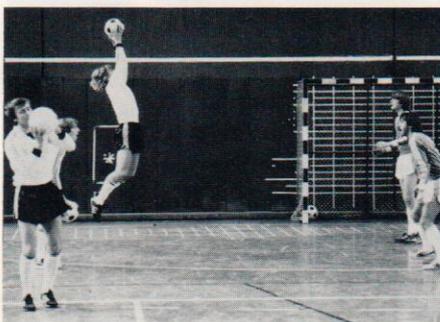


Bild 9

**Übung 4:**

Ball aus dem Kniestand kräftig zum Partner zurückköpfen.

**Ball-Reparaturen**  
schnell, fachmännisch  
und preiswert durch uns.  
Fast jede Reparatur lohnt!

Sport und Freizeit  
**G. Kiaupa**  
Grasmückenweg 2, 4500 Osnabrück  
Telefon (05 41) 12 67 53

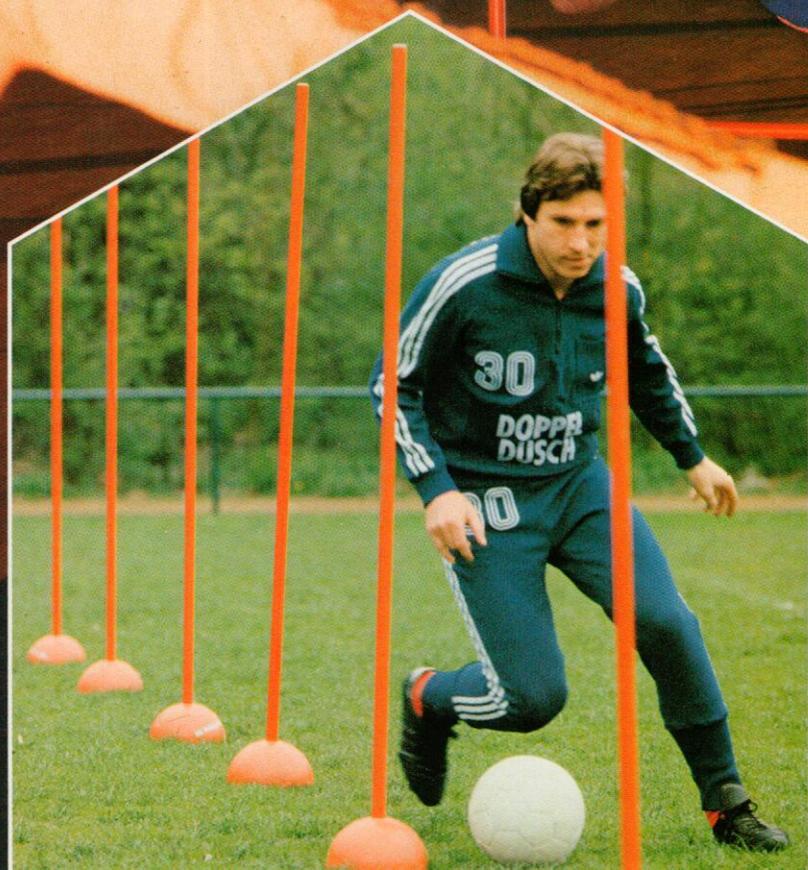
Eine Auswahl über Anwendungsmöglichkeiten und Einsatz  
unserer **Trainingshilfe**

# Die

DBGM

# Trainingshilfe

für alle Sportarten



Hier zeigt uns  
„Weltmeister“ Arno Ehret,  
wie er mit der **Trainingshilfe**  
seine Sprungfallwürfe übt.

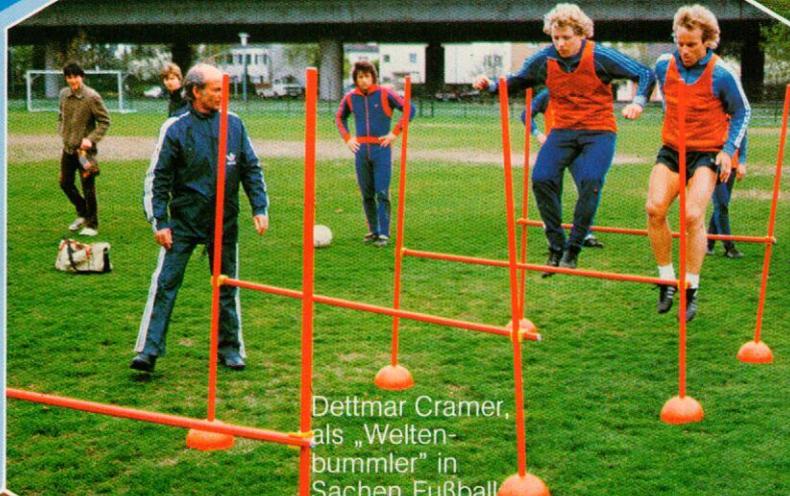
Nationalspieler Klaus Fischer  
beim „Slalom-Dribbeln“ um die  
**Trainingshilfe**.

# Ein Baustein... unendliche Möglichkeiten

Dies sehen Sie an diesen Anwendungsbeispielen. Mit unserer **Trainingshilfe** erhalten Sie ein geschlossenes Trainingssystem mit unendlichen Anwendungsmöglichkeiten. Dem Einfallsreichtum des einzelnen Trainers sind keine Grenzen gesetzt. Eine kleine Auswahl von Anwendungsmöglichkeiten kann Ihnen vielleicht wertvolle Tips auch für Ihr Training geben. Nicht umsonst hat unsere **Trainingshilfe** einen so durchschlagenden Erfolg in Trainerkreisen.



Dettmar Cramer und B-Nationalspieler Jürgen Röber haben die „Bundesliga-Hürde“ genommen. Beide wissen, daß neben der Technik und Taktik die körperliche Fitness zum täglichen Brot gehört.



Dettmar Cramer, als „Weltbummler“ in Sachen Fußball bekannt, verschönert sein tägliches Training mit seinen Profis von Bayer Leverkusen mit unserer **Trainingshilfe**.

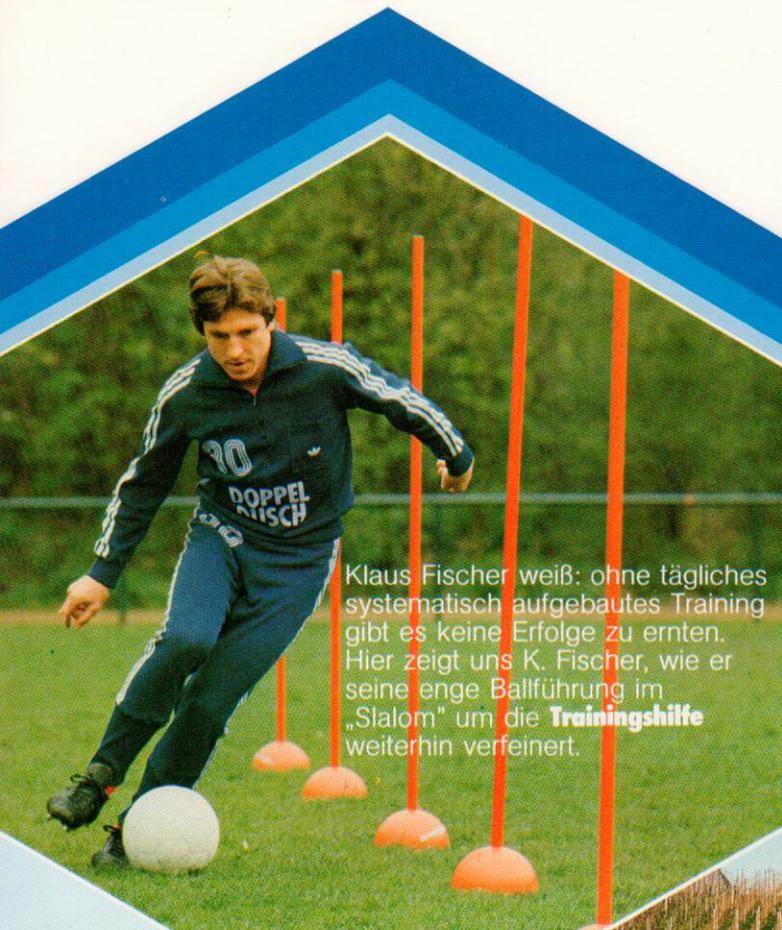


Hier zeigt uns DFB- und Bundesligatrainer Dietrich Weise wie er seine A-Jugendnationalmannschaft auf die Europameisterschaft vorbereitet.



Bevor die Stangen umfallen, versuchen die beiden Spieler, sie zu erreichen.





Klaus Fischer weiß: ohne tägliches systematisch aufgebautes Training gibt es keine Erfolge zu ernten. Hier zeigt uns K. Fischer, wie er seine enge Ballführung im „Slalom“ um die **Trainingshilfe** weiterhin verfeinert.



Helmut Johannsen, ehemaliger Bundesligatrainer und heute in der Schweiz sehr beliebter und erfolgreicher Trainer, bei der täglichen Arbeit mit



seinen St. Gallener Spielern. Dank der **Trainingshilfe** wird der manchmal graue Trainingsbetrieb etwas verschönert.

Helmut Johannsen und seine St. Gallener Spieler beim Geschicklichkeits-training mit der **Trainingshilfe** in der herrlich gelegenen Sportschule Steinbach bei Baden-Baden.



Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft. Die leicht aufgelegte Stange nimmt dem Spieler die Angst.

# Ein Baustein... unendliche Möglichkeiten

Unsere **Trainingshilfe** ist vom Schulsport über Basistraining, bis hin zum Hochleistungssport verwendbar. Jeder Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer kann seiner Phantasie freien Lauf lassen.



Die **Trainingshilfe** als Partner in der Abwehrarbeit.



Das Üben von flachen Würfeln läßt sich praxisnah durchführen.



Hier zeigt A wie man die verbessern



Die vielseitige Verwendbarkeit der **Trainingshilfe** zeigt sich auch beim Ring-Hockey.



Slalomdribbeln



Sprungwürfe über die **Trainingshilfe** machen Spaß und fördern vom Spieler Einsatz seiner ganzen Sprungkraft.

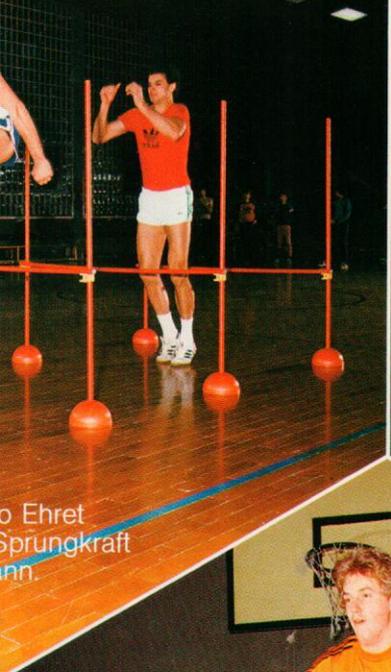


Handballnationalspieler Arno Ehret beweist hier, wie er als Lehrer in der Schule z. B. durch Staffelwettkämpfe „seine Kinder“ mit der **Trainingshilfe** zu begeistern versteht.



**Slalomdribbeln –  
Pflichtaufgabe  
Basketballprüfung  
im Abitur.**

Schulung der individuellen Basketballtechnik: Dribbeln mit Handwechsel, Ball abschirmen, offensive Beinarbeit.



o Ehret  
Sprungkraft  
ann.



Mit der **Trainingshilfe** geschulte Torhüter machen es jedem Gegner schwer.



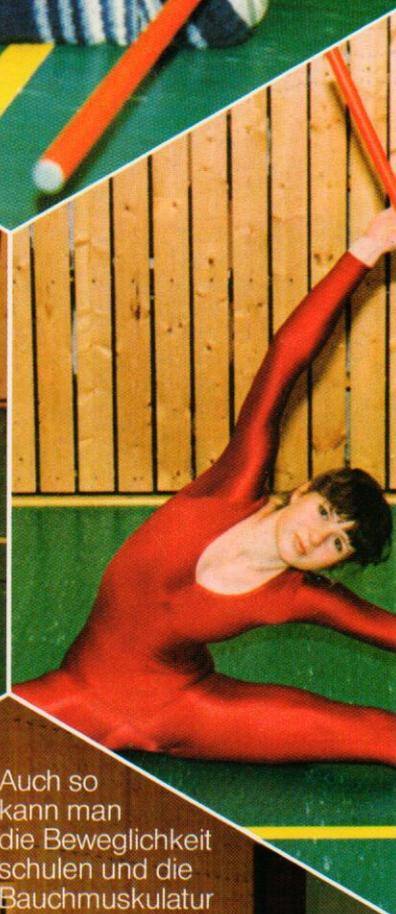
Auch hier gibt Arno Ehret seine große Erfahrung weiter und läßt die Buben mit dem Ball um die Slalomstangen „dribbeln“, denn sie wollen wie ihr berühmter Lehrmeister eines Tages die Geschicklichkeit und Technik erreichen.

# Ein Baustein... unendliche Möglichkeiten

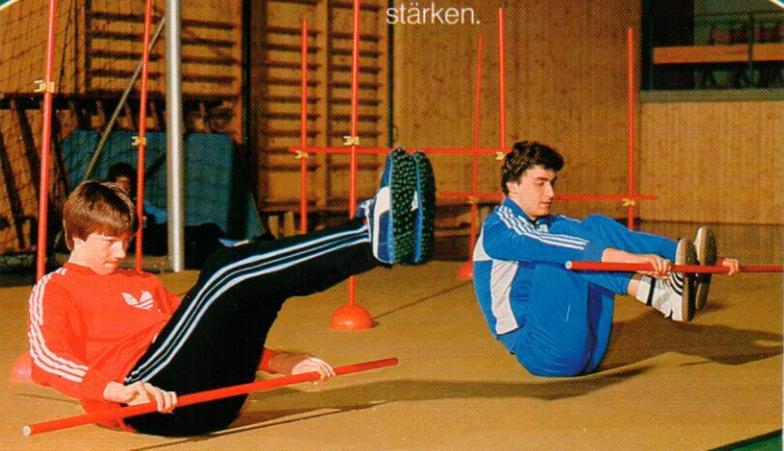
Bei der täglichen Gymnastik sollten Dehnübungen wie hier mit unserer **Trainingshilfe** gezeigt, nicht fehlen.

- Verringert Muskelspannung
- Fördert Muskelkoordinierung
- Vergrößert die Anzahl der Bewegungsmöglichkeiten
- Verhindert Verletzungen wie Zerrungen
- Erleichtert anstrengende Aktivitäten wie Laufen, Radfahren
- Regt den Kreislauf an

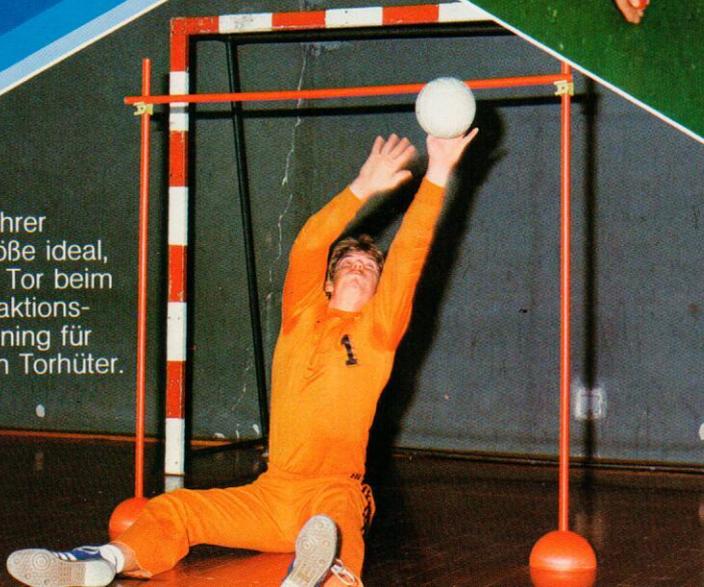
Universell einsetzbar als Gymnastikstab, auch als Hilfsmittel bei Aerobic-Übungen gut zu gebrauchen!



Auch so kann man die Beweglichkeit schulen und die Bauchmuskulatur stärken.



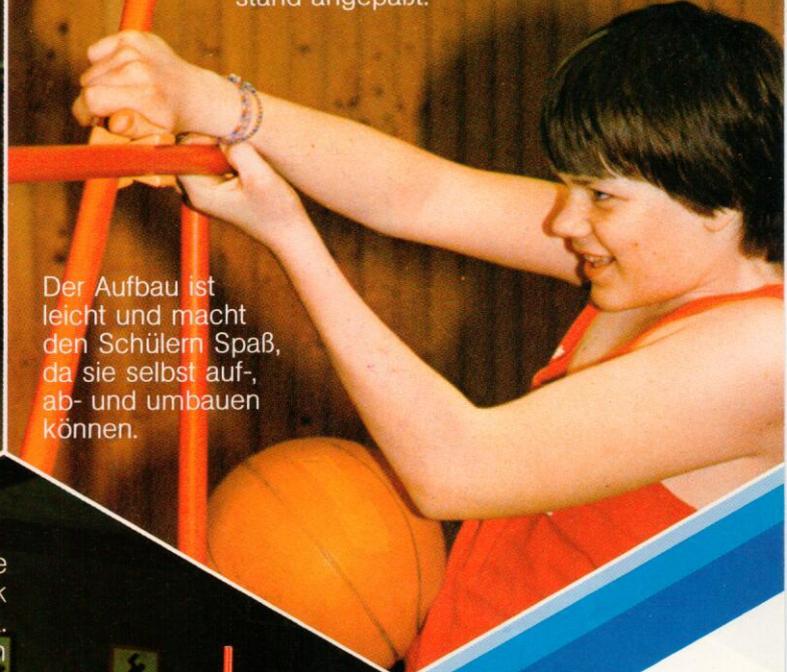
In ihrer Größe ideal, als Tor beim Reaktions-training für den Torhüter.



Die **Trainingshilfe** als Gegner bei der Kopfballarbeit



Geräteaufbau dem Könnensstand angepaßt.

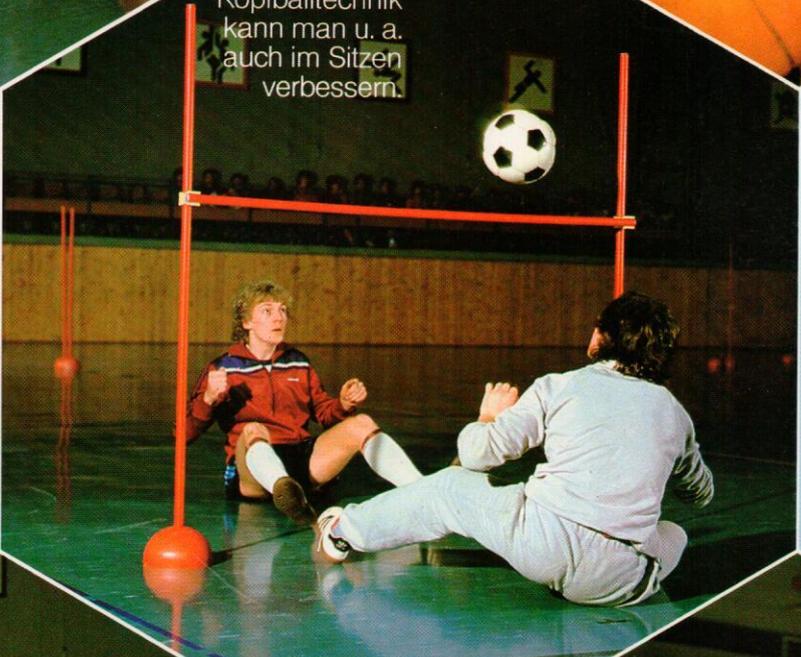


Der Aufbau ist leicht und macht den Schülern Spaß, da sie selbst auf-, ab- und umbauen können.

Die **Trainingshilfe** auch für Gymnastik, Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Wendigkeit, Gelenkigkeit.



Die Kopfballtechnik kann man u. a. auch im Sitzen verbessern.



Den Ball in der Bauchlage über die „Hürde“ fördert die Geschicklichkeit und stärkt die Rückenmuskulatur.



Wer schafft es, im „Limbo“ durchzukommen?



Das **Gelenk** ist das zentrale Element unserer **Trainingshilfe**. Es ist beliebig ohne Raster auf der Stange verschiebbar und hält durch Federdruck jede gewünschte Position. Es kann beliebig verdreht

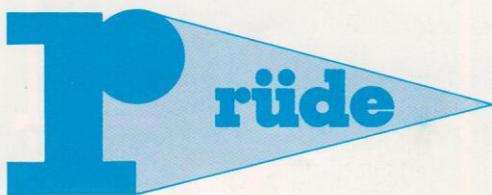
werden und ermöglicht dadurch sämtliche Schrägstellungen. Die Querstangen können entsprechend der Übung lose aufgelegt oder aber fest in das Gelenk eingeklemmt werden.

**Der Fuß.** Durch sein Eigengewicht ist eine optimale Standfestigkeit gewährleistet. Die Stange ist herausziehbar.

Die **Trainingshilfe** kann total demontiert, leicht transportiert und raumsparend gelagert werden.

Unsere **Trainingshilfe** findet weiterhin beliebte Anwendung in

- der Leichtathletik – z. B. können die Hürden in beliebiger Größe angefertigt werden.
- **Absperren von Kleinspielfeldern**
- Spielchen im Garten oder Hinterhof z. B. zwischen Vater und Sohn
- **im Freizeitsport**



## Rüde GmbH

Kunststoffverarbeitung  
Postfach 1105  
Siedlerweg 8  
7887 Laufenburg  
Telefon 077 63/7078



Förderer der Stiftung Deutsche Sporthilfe.

Hier wird die **Trainingshilfe** durch Verbands- und DFB-Sportlehrer kritisch begutachtet. Übereinstimmung bei allen, daß dieses Gerät nicht nur eine Bereicherung des Fußballtrainings, sondern auch hervorragend für Leichtathletik und Schulsport geeignet ist. Nicht zuletzt wegen der vielseitigen Verwendung und der geringen Verletzungsgefahr.



Gero Bisanz:

## Das Training einer Amateurm Mannschaft in der Vorbereitungsperiode

Trainingspläne für Mannschaften mit dreimaligem Pflichttraining pro Woche

### 1. Vorbemerkungen

Bei einem nur zwei- oder dreimaligen Training pro Woche, wie es im Amateurbereich die Regel ist, kann von einem „Vorbereitungstraining“ auf die neue Saison wohl kaum gesprochen werden.

Das Training, das die psychophysischen Grundlagen für eine langandauernde hohe Leistungsfähigkeit schaffen soll, muß daher zwangsläufig weit in die Meisterschaftssaison hineinreichen. Um für die Wettkampfperiode möglichst früh ein hohes Leistungsniveau zu erreichen, muß häufiger trainiert werden. Dafür bietet sich der Zeitraum vor den Pflichtspielen besonders gut an.

Das „Pflichttraining“ wird in der Regel in diesem Zeitraum vor den Meisterschaftsspielen mit technisch-taktischen Schwerpunkten ausgefüllt, so daß für die Ausbildung der konditionellen Voraussetzungen zusätzliche Zeit aufgewendet werden muß, um eine gute Form zu erlangen. Wer dies aus zeitlichen oder anderen Gründen nicht durchführen kann, wird sicher auch fußballspielen können – er wird aber nicht über einen längeren Zeitraum seine persönliche Bestleistung erreichen!

### 2. Ausdauertraining

Es ist allgemein bekannt, daß die Ausdauer eine wichtige Grundlage schafft für

- das Durchhalten eines hohen Spieltempos über einen längeren Zeitraum **ohne** wesentliche Ermüdungserscheinungen;
- eine gute Regeneration nach intensiven Belastungen **während** des Spiels, z. B. nach Sprüngen, Tacklings, Sprints etc.;
- die Stabilität der Fußballtechnik gegenüber Ermüdungserscheinungen und damit
- für die Qualität der Durchführung taktischer Aufgaben über die gesamte Dauer des Spiels.

#### Grundregeln des Ausdauertrainings

Ein Ausdauertraining, das diese Grundlagen schaffen soll, kann den gewünschten Effekt nur dann erzielen, wenn folgende Trainingsprinzipien dabei berücksichtigt werden:

#### ● Trainingshäufigkeit:

Viermaliges Ausdauertraining in der Woche über einen Zeitraum von insgesamt acht Wochen (Grundlagentraining).

#### ● Trainingsintensität und -häufigkeit:

##### 1.–3. Woche:

- So schnell laufen, daß die Spieler sich ohne Atemnot unterhalten können.

- Mindestens 30 Minuten laufen, wobei die Laufzeit auch aufgeteilt werden kann in 2mal 15, 3mal 10, 4mal 10 Minuten u. ä. Während der kurzen „Pausen“ können gymnastische Übungen eingeflochten werden.

##### 4.–8. Woche:

- Während des Laufes das Tempo häufig wechseln (Fahrtspiel); Tempo steigern, bis Atemnot eintritt, dann wieder langsamer laufen (Normalisierung der Atmung!).
- Während der Läufe Sprünge und Sprungkombinationen durchführen lassen – die Spieler aber nicht „sauer“ werden lassen!

##### Rest der Saison:

- Nach schweren Spielen sowie nach intensiven technisch-taktischen Trainingseinheiten einen Dauerlauf von etwa 30 Minuten in langsamem Tempo absolvieren lassen (Regeneration).
- Das Ausdauertraining sonst 2mal in der Woche weiter durchführen (mit wechselndem Tempo, Sprungkombinationen, Starts und Gymnastik).

**Immer fit mit**

**OLBAS**

**VORHER**  
mit Fluid







**NACHHER mit Gel**

**OLBAS Sport Fluid**, vor Training und Wettkampf einfach aufgetragen und leicht einmassiert – das macht die Muskeln geschmeidig, löst Verspannungen und bereitet auf die hohe Beanspruchung vor. Beschleunigt und intensiviert das „Anwärmen“. **OLBAS Sport Gel**, nach dem Kampf fördert die Durchblutung und damit die Ausschwemmung der Ermüdungsstoffe. OLBAS Sport Gel erfrischt, kühlt, beugt dem Muskelkater vor und ist wohltuend bei Prellungen, Schwellungen, Zerrungen, Stauchungen ohne offene Wunden. Vorher Fluid – nachher Gel, das heißt:

**IMMER fit mit OLBAS.**  
Deutsche OLBAS GmbH,  
7031 Magstadt



**OLBAS**

Erhältlich in Reformhäusern,  
Apotheken und Drogerien.



# Die man lesen muß

Das farbige Monatsmagazin ...  
Farbreportage, Hintergründe,  
Riesenposter



**Gutschein**  
**1 Probeheft SPORT-Illustrierte**  
einfach ausschneiden und einsenden an  
**SPORT-Illustrierte - Leser-Service -**  
Eintrachtstr. 110-118 · 5000 Köln 1

Vor- und Zuname

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

### 3. Schnelligkeits- und Sprungkrafttraining

Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit allein reicht noch nicht aus. Als weitere wesentliche Komponente der konditionellen Fähigkeiten des Fußballspielers muß die **Antrittsschnelligkeit** genannt werden. Derjenige Spieler, der auf den ersten zehn Metern sehr schnell beschleunigen kann, hat große Vorteile gegenüber seinen Mit- und Gegenspielern.

#### Grundregeln des Schnelligkeitstrainings

- Durchführung mit maximaler Intensität
- Länge der Laufstrecken: 10 bis 30 Meter
- Pausen zwischen den Läufen: 1 bis 2 Minuten (aktiv gestalten).
- 8 bis 10 Läufe in einer Serie durchführen; 2 bis 3 Serien in einer Trainingseinheit absolvieren.
- Schnelligkeitstraining immer in ermüdungsfreiem Zustand durchführen!

Um schnell beschleunigen zu können, müssen Spieler auch die **Schnellkrafteigenschaften**, besonders die der Beinmuskulatur, verbessern.

Das geschieht am besten durch folgende Übungen:

- Einbeinsprünge
- Absprung mit beiden Beinen
- Hochweitsprünge
- Laufsprünge
- Vor- und Rückwärtssprünge
- Sprünge mit Anziehen der Beine zur Brust etc.

#### Grundregeln des Sprungkrafttrainings

- Maximale Schnelligkeit (explosiv)
- 8 bis 10 Sprünge pro Serie
- 2 bis 3 Serien pro Trainingseinheit
- 2 bis 5 Minuten Pause zwischen den Serien
- Training nicht in ermüdetem Zustand durchführen.

Durch ein gezieltes **Gymnastikprogramm** (Konditionsgymnastik) wird die für Fußballspieler notwendige „allgemeine athletische Durchbildung“ des Körpers erreicht. Fußballspieler benötigen Spannkraft zum Schießen, zum Kopfballspiel, beim Tackling etc. Also nicht nur die Beinmuskulatur kräftigen, sondern viele Muskelgruppen. Auch hier so trainieren, daß die Spieler nicht „sauer“ werden.

### 4. Technisch-taktisches Training

Für das technisch-taktische Training gelten bezüglich der Intensität der Belastungen ähnliche Prinzipien.

Der alte Zopf, daß Spieler nur dann richtig trainiert haben, wenn sie vom Trainer im wahrsten Sinne des Wortes „sauer“ gemacht worden sind und danach längere Zeit über einen „Muskelkater“ klagten, muß endgültig abgeschnitten werden! Fußballspieler, die mehrmals in der Woche ein derartig intensives Training absolvieren, lassen im Laufe der Zeit in ihrer Leistung stark nach.

**Merke:**

Häufige Belastungen mit mittelhohen bis hohen Übersäuerungen führen zu einer Abnahme der wichtigsten konditionellen Fähigkeiten eines Fußballspielers: Es folgt eine Reduzierung der Ausdauer und eine Verringerung der Antrittsbeschleunigung! Diese Aussagen werden von Sportmedizinern aufgrund von Untersuchungen belegt (vgl. den Beitrag von LIESEN in diesem Heft).

Wir Trainer müssen im Fußballtraining umdenken! Wenn es unser Ziel ist, die Spieler auf eine Saison so vorzubereiten, daß sie

- den fußballspezifischen Anforderungen gerecht werden,
  - in die Lage versetzt werden, ein Spiel von 90 Minuten Dauer physisch und damit auch technisch-taktisch ohne Konditionsprobleme bewältigen zu können,
  - ihre Leistungsfähigkeit ein Spieljahr hindurch halten,
- dann muß nach den oben angeführten Prinzipien verfahren werden.

Der Wettkampf bestimmt unsere Trainingsplanung. Die Handlungen und Verhaltensweisen, die dort verlangt werden, müssen auch Inhalte des Trainings sein. Auf der Basis einer guten Ausdauerleistungsfähigkeit und Antrittsschnelligkeit müssen systematisch alle Möglichkeiten des Handelns im individual- und gruppentaktischen Bereich als Voraussetzung für effektive mannschafts- bzw. spieltaktische Maßnahmen trainiert werden.

Im individualtaktischen Bereich müssen alle geforderten Techniken und taktischen Handlungen in den Spielsituationen 1 gegen 1 in Angriff und Abwehr verbessert werden.

Diese Situationen bilden die „Keimzellen“ des Fußballspiels. Dazu gehören für den Angriff alle Aktionen gegen einen Gegenspieler wie z. B. Dribbeln, Ballkontrolle, Kopfball, Flanken etc.; für die Abwehr z. B. das Stellungsspiel, das Tackling, Abwehrfinten etc.

Im gruppentaktischen Bereich können alle vortaktischen Maßnahmen zur Mannschafts- und Spieltaktik trainiert werden, wie z. B. das Anbieten und Freilaufen, das Kurz- und Langpaßspiel, Doppelpaß und Übernehmen, die Manndeckung und die Raumdeckung etc.

Hier reicht schon eine Spielergruppe von 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 aus, die auch erweitert werden kann.

Haben die technischen Voraussetzungen und die Verhaltensweisen in der Individual- und Gruppentaktik ein gutes Niveau erreicht, kann das mannschaftstaktische Training erfolgen, das die Fähigkeiten der Spieler auf ihren unterschiedlichen Positionen und in ihren verschiedenen Aufgaben verbessert. Beim technisch-taktischen Training gelten wie bereits erwähnt die Prinzipien des Ausdauer- und Schnelligkeitstrainings:

- Hohe Belastung, **ohne** die Spieler „sauer“ zu machen.
- Nach intensiven Belastungen müssen aktive Erholungspausen folgen, dabei gilt als Kriterium für die Erholung nicht die Pulsfrequenz, sondern die Atmung.

Auf der folgenden Seite wird beispielhaft ein Trainingsplan für eine Mannschaft mit dreimaligem Training pro Woche aufgezeigt.

## Europahalle Karlsruhe.

# Die Sportarena der vielen Möglichkeiten.

Modern, technisch auf dem neuesten Stand. Eine Halle mit „vernünftigen Dimensionen“. Geeignet für Wettkämpfe internationalen Zuschnitts. Ob Leichtathletik (200 m Rundbahn), Tennis, Turnen, Basketball, Handball, Volleyball, Boxen, Bogenschießen oder andere

res – durch ihre Variationsmöglichkeiten kann die Halle nahezu allen Sportarten optimal angepaßt werden. Auf den Rängen finden 5000 Zuschauer Platz.

Für das Wohlbefinden der Sportler: eine Aufwärmhalle und eine Sauna. Die Sporthalle ist eingebettet in eine große Grünanlage zum Sauerstofftanken und zum Entspannen.

Noch ein Plus für die Europahalle: die verkehrsgünstige Lage. Am Rande der Innenstadt, inmitten eines großen Erholungs-, Freizeit- und Sportparks gelegen, ist sie von der Autobahn über eine Schnellstraße oder vom Hauptbahnhof zu Fuß und mit der Straßenbahn schnell und problemlos zu erreichen. Großzügige Parkmöglichkeiten befinden sich direkt vor der Halle.

Eine farbfernsehgerechte Ausstattung und Schulungsräume sind ebenso selbstverständlich wie viele weitere Extras.

Falls Sie in absehbarer Zeit eine Veranstaltung planen, sollten wir uns unterhalten. Rufen Sie einfach an.

Karlsruher Sportstätten-Betriebs GmbH  
7500 Karlsruhe 1  
Telefon (0721) 2 68 88



Sport- und Bäderamt  
7500 Karlsruhe 1  
Telefon (0721)  
1 33 32 40



**Trainingsplan für eine Mannschaft mit dreimaligem Pflichttraining pro Woche**
**1. Woche**
**Montag:**

- Wald- oder Geländelauf von 30 Minuten/als „Hausaufgabe“

**Dienstag:**

- Ballgewöhnungsübungen (pro Spieler ein Ball)
- Wald- oder Geländelauf von 30 Minuten

**Mittwoch:**

- Ballgewöhnungsübungen in der 2er-Gruppe
- Wald- oder Geländelauf von 2mal 15 Minuten; während der Pause Gymnastik in der Bewegung

**Donnerstag:**

- Wald- oder Geländelauf von 30 bis 40 Minuten/als „Hausaufgabe“

**Freitag:**

- Techniks Schulung in der 3er-Gruppe in der Bewegung; Spiel 2mal 10 Minuten
- Wald- oder Geländelauf von 2mal 15 Minuten; während der Pause Sprunggymnastik (lockere Sprünge)

**Samstag:**

- Spiel untereinander – oder gegen einen klassentiefen Gegner

**2. Woche**
**Montag:**

- Wald- oder Geländelauf von 40 Minuten/als „Hausaufgabe“

**Dienstag:**

- Verbesserung der Technik und des Verhaltens in der Situation 1 gegen 1
- Wald- oder Geländelauf von 3mal 10 Minuten; während der Pausen Gymnastik (lockere Sprünge)

**Mittwoch:**

- Verbesserung der Technik und des Verhaltens in der Situation 1 gegen 1
- Wald- oder Geländelauf von 3mal 10 Minuten; während der Pausen Gymnastik und Sprungkombinationen durchführen.

**Donnerstag:**

- Wald- oder Geländelauf von 2mal 20 Minuten/als „Hausaufgabe“

**Freitag:**

- Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens. Spielformen 2 gegen 2 (3 gegen 3 bis 5 gegen 5) mit entsprechenden Schwerpunkten
- Wald- oder Geländelauf von 3mal 10 Minuten mit gymnastischen Übungen

**Samstag:**

- Spiel gegen einen fremden Gegner

**3. Woche**
**Montag:**

- Wald- oder Geländelauf von 40 Minuten/als „Hausaufgabe“, dabei häufig das Tempo wechseln

**Dienstag:**

- Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens (Angriff und Abwehr)
- Wald- oder Geländelauf von 3mal 10 Minuten mit wechselndem Tempo, Sprungkombinationen, Gymnastik

**Mittwoch:**

- Antritte über 20 Meter; 2 Serien à 10 Läufe in maximalem Tempo
- Spieltaktisches Training

**Donnerstag:**

- Wald- oder Geländelauf von 2mal 20 Minuten/als „Hausaufgabe“; mit wechselndem Tempo; Sprungkombinationen

**Freitag:**

- Spieltaktisches Training
- Spiel Mannschaft A gegen Mannschaft B  
oder  
Angriff gegen Abwehr, wenn am Sonntag schon das erste Meisterschaftsspiel ansteht. Falls nicht, dann
- Spieltaktisches Training
- Waldlauf von 3 mal 10 Minuten in wechselndem Tempo

**Sonntag:**

- Erstes Meisterschaftsspiel oder Spiel gegen einen anderen Gegner

**4. Woche**
**Montag:**

- Wald- oder Geländelauf von 40 Minuten/als „Hausaufgabe“; mit wechselndem Tempo, Gymnastik, Sprungkombinationen

**Dienstag:**

- Individual- und gruppentaktisches Training
- Sprungschule: 8 bis 10 Sprünge, 3 Serien
- Wald- oder Geländelauf von 20 Minuten

**Mittwoch:**

- 2mal 10 Starts über 20 Meter
- Spiel Mannschaft A gegen Mannschaft B

**Donnerstag:**

- Wald- oder Geländelauf von 2mal 20 Minuten/als „Hausaufgabe“; in wechselndem Tempo

**Freitag:**

- 10 Antritte à 20 bis 30 Meter
- Mannschaftstaktisches Training

**Sonntag:**

- Erstes (zweites) Meisterschaftsspiel

In den nächsten vier Wochen im Konditionsbereich ähnlich verfahren wie in der dritten und vierten Woche der Vorbereitung. Das technisch-taktische Training wird jetzt mehr auf die Defizite ausgerichtet, die sich aus den Meisterschaftsspielen ergeben und auf das kommende Spiel. Trainiert eine Mannschaft nur zweimal in der Woche, dann sollten zum Erreichen einer stabilen Leistungsfähigkeit mindestens zwei zusätzliche freiwillige Trainingseinheiten in Form eines Dauerlaufs, wie beschrieben, absolviert werden. Diese Forderung gilt natürlich auch oder im besonderen für unsere vielen Damen-Mannschaften, die nur ein- oder zweimal in der Woche gemeinsam trainieren können.

● **Alle Bücher aus einer Hand – und bequem per Post!**

# Fußball-Bibliothek

● **Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!**

Wie findet man das richtige Fachbuch zum Fußball-Training? Bei der Fülle des Angebots keine einfache Sache. Die Zeitschrift „Fußballtraining“ bietet Ihnen mit dieser Zusammenstellung eine Art Wegweiser durch den „Bücher-Dschungel“: Zur Vereinfachung wurde die vorhandene Fußball-Literatur systematisch gegliedert:

## 1. Umfassende Darstellungen

Methodische Einführungen in Technik und Taktik des Fußballspiels, besonders geeignet für Jugendtrainer und Sportlehrer.

**Bauer, Gerhard: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi.** 5. überarbeitete Auflage 1982, 142 Seiten.

Mit umfangreichem Demonstrationmaterial (Bildreihen) werden die grundlegenden Techniken beschrieben, methodische Wege zu ihrer Einführung, typische Anfängerfehler aufgezeigt. Ferner werden aktuelle Spielsysteme und taktische Verhaltensweisen erörtert und Hinweise zur Konditionsschulung (mit vielen Übungen) gegeben. Vom DFB empfohlenes Standardwerk! **DM 26.–**

**Bauer, Gerhard: richtig fußballspielen.** Taschenbuch, 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 30 Fotos, 17 Bildserien, 36 Abb.

Eine Kompaktinformation über die wichtigsten Techniken und taktischen Verhaltensweisen. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer und Lehrer gut geeignet. **DM 11.80**

**Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Fußball. Training, Technik, Taktik.**

rororo-Sportbuch 1981, 316 Seiten, viele Abbildungen

Das vorliegende Buch hilft dem Anfänger, grundlegende technisch-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, und gibt dem Fortgeschritten Anregungen zur Verbesserung seiner Wettkampfpraxis. Zahlreiche Fotos und Abbildungen veranschaulichen Übungsformen bzw. taktische Abläufe, so daß dieses Buch für Trainer aller Leistungsklassen empfohlen werden kann. **DM 10,80**

**Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.**

**1. Teil: Technik und Taktik.** (560 Abb., 304 Seiten)

**2. Teil: Konditionstraining.** (800 Abb., 216 Seiten)

**3. Teil: Jugendtraining.** (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten

Viele abwechslungsreiche Übungen zur Technik und 53 verschiedene Spiel- und Wettkampfformen zur Schulung des taktischen Verhaltens von Einzelspielern und bestimmten Spielgruppen geben im 1. Teil dieser Reihe viele Anregungen für Lehrer und Trainer. Zur speziellen Problematik des 2. Teils werden neben gymnastischen Übungen spezielle Konditionstraining nach dem Prinzip des Intervall- und Zirkeltrainings und zum Training in der Halle aufgezeigt.

Der 3. Teil bietet „alles zum Jugendtraining“. Es wird sowohl über die Entwicklungsstufen und biologischen Gesetzmäßigkeiten bei Jugendlichen informiert als auch über Trainingsplanung, Mannschaftsführung und Ernährung. Abschließend werden wichtige Tipps zur Ersten Hilfe bei Sportverletzungen gegeben.

je Band **DM 24.–**



**Heddergott, Karl-Heinz: Neue Fußball-Lehre.** 7. Auflage 1980, 245 Seiten, 253 Abb. Dieses Buch berücksichtigt die neuesten Entwicklungstendenzen in Technik, Taktik und Trainingslehre und wendet sich mit einem breiten Angebot von Spiel-, Trainings- und Übungsformen an alle Alters- und Leistungsklassen. **DM 34.80**

**Weisweiler, Hennes: Der Fußball.** 8. Auflage 1980, 210 Seiten. Empfehlungen eines Erfolgstrainers mit verschiedenen Formen des Konditionstrainings, Tips zur psychologischen Betreuung und Führung einer Mannschaft, vor allem aber vielen Hinweisen zur Trainings- und Spielgestaltung in allen Leistungsklassen. **DM 29.80**

**Talaga, Jerzy: Fußballtraining.** 272 Seiten, 431 Abb.

**Talaga, Jerzy: Fußballtechnik.** 202 Seiten, 390 Abb.

**Talaga, Jerzy: Fußballtaktik.** 219 Seiten, 372 Abb. (Alle Bücher aus 1979, übersetzt aus dem Polnischen).

Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden: Der erste beschäftigt sich mit Lehr- und Lernmethoden, der zweite und dritte bringen eine Vielzahl methodischer Spiel- und Übungsreihen zur Einführung und Schulung technischer und taktischer Elemente des Fußballspiels. je Band **DM 19.80**

## 2. Teilgebiete

Diese Bücher behandeln Spezialthemen aus dem Gesamtbereich des Fußballtrainings.

**Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurevereine.** 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 20 Abb. Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengefaßt. Dieses Buch erleichtert die Entscheidung, was wann trainiert werden soll/ muß. **DM 15.–**

**Hargitay, György: Modernes Torwart-Training.** 1. Aufl. 1980 (aus dem Ungarischen übersetzt), 284 Seiten, 222 Abb. Eine Fundgrube von Übungen für alle Trainer, die neben dem Mannschaftstraining die schwierige Aufgabe haben, auch ein spezielles Torwarttraining durchzuführen. Stichworte: Technik, Taktik, Jahrsplanung des Torwarttrainings, Konditionsschulung, Training mit Jugendlichen, psychologische Programme usw. **DM 24.–**

**Männle, W./Arnold, H.: Spiel' Fußball.** 1979, 120 Seiten. Ein Buch speziell für Schüler und Jugendliche, die sich im „Selbststudium“ verbessern wollen. **DM 16.80**

**Summer, Alfred (Bearb.): Die internationalen Fußball-Regeln.** 1981, 128 Seiten. Ideal für Jugendliche und Schüler: Auf teilweise recht lustige Art (250 farbige Illustrationen) werden alle Spielregeln erläutert. **DM 17.–**

**Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymnastik für den Fußballer.** 6. Auflage 1979, 132 Seiten. Systematisch aufgebaute Übungen zur Schulung der Beweglichkeit. **DM 16.80**

## 3. Übungssammlungen

Wer sein Übungsrepertoire mit (sicherlich vielfach neuen) Spiel-, Wettkampf- und Übungsformen erweitern will, ist mit den folgenden Büchern gut bedient.

**Benedek, Endre: Fußball – 600 Übungen.** 1980, 416 Seiten (aus dem Ungarischen übersetzt) **DM 20.–**

**Lammich, Günter: Spiele für das Fußballtraining.** 177 Spiele, 168 Seiten

Diese große Sammlung von Spielformen ist für die Praxis handlich systematisiert, nach Aspekten wie z. B. Schnelligkeit, Einwurf, Tackling, Positionstraining. Sie wird sicherlich zur Vergrößerung des Repertoires jedes Lehrers und Fußballtrainers beitragen. **DM 10,80**

**Studener, H./Wolf, W.: Fußballtraining Teil I und II.** Zusammen 312 Abb., 282 Seiten **DM 29.80**

## 4. Spezielles für Sportlehrer

**Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Mini-Fußball.** 84 Seiten, zahlreiche Abbildungen

In diesem Buch werden Lerneinheiten systematisch aufeinander aufgebaut, durch die die Mini-Fußballer über einen kontinuierlich aufbauenden Lernprozeß von einem einfachen Grundspiel über Spiel- und Übungsformen zu einem planvollen fußballspezifi-

schen Bewegungshandeln im Wettspiel geführt werden. Das Buch eignet sich daher besonders für Sportlehrer und Jugendtrainer. **DM 14.–**

**Dietrich, Knut: Fußball. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben.** 5. Auflage 1977, 91 Seiten, 113 Abb. Ein geschlossenes Methodik-Konzept zur spielgemäßen Einführung des Fußballspiels im Sportunterricht. **DM 14.80**

**Busch, Wilhelm: Fußball in der Schule.** Band 5 der DFB-Schriftenreihe, 5. Auflage 1978, 87 Seiten. Das Buch enthält eine Reihe von Stundenbildern für die schulische Grundausbildung. **DM 14.80**

**Ziegelitz, Manfred: Fußball in einem 7. Schuljahr.** 1979, 104 Seiten. Planung, Durchführung und Beurteilung eines Lehrversuchs zur Einführung des Fußballspiels. **DM 18.80**

**Fuchs, E./Kruber, D./Jansen, G.: Technik- und Konditionsschulung Fußball.** 1978, 26 Seiten und 48 Arbeitskarten. Die 48 Karten, aufgeteilt in 12 Übungsgruppen, helfen dem Sportlehrer, ein Üben ohne Anleitung zu organisieren. **DM 23.80**

## 5. Zur Trainingslehre des Fußballs

Die folgenden Bücher sind unentbehrlich für Trainer, die durch planmäßiges Training eine kontinuierliche Leistungssteigerung erreichen wollen.

**Klante, R.: Die Periodisierung des Fußball-Trainings.** 1979, 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung vor der Punktspielsaison; die wichtigsten Etappen der Jahres-Trainingsplanung mit konkreten Inhalten und einer Vielzahl von Trainingseinheiten. **DM 34.80**

**Überle, Heiner: Fußball für Trainer und Spieler.** 1980, 144 Seiten. Ein Buch mit Ratschlägen zu verschiedenen Aspekten des Trainings (u. a. psychologische Mannschaftsführung, methodische Trainingsanleitung, Aufbau eines Trainingsbuches). **DM 28.–**

**Albrecht, Dirk (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung.** 1979, 248 Seiten. Auch „Nichtwissenschaftler“ erlesen sich in diesem Buch – dank der verständlichen Sprache – in der Praxis durchaus verwendbare Ergebnisse aus der sport- und sozialpsychologischen Sportwissenschaft. **DM 32.–**

## 6. Bücher zur WM in Spanien

**Franz Beckenbauer: Fußball-WM 82** **DM 34.–**

**Karl-Heinz Rummenigge: Fußball-WM 82** **DM 19.80**

## Neue Bücher

**Fußball-Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft)** **DM 19.80**

**Brügemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining** **DM 45.–**

**Weitere Literaturangebote zur allgemeinen Körperschulung, Trainingslehre und Sportpsychologie finden Sie neben den Bestellkarten in den Heften 1 und 2/83. Falls keine Karten mehr vorhanden sind, bestellen Sie bitte per Postkarte oder telefonisch beim Philippka-Buchversand, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. (02 51) 2 05 37.**



Erich Klamma:

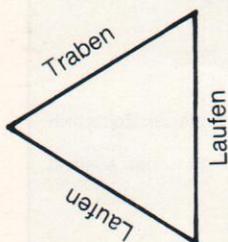
# Konditionstraining einer Profimannschaft

Konditionstraining aus der Vorbereitungsperiode von Cosmos New York 1981

Tag	Zeit	Inhalt/Übungen
19. 1.	7.45 11.00 16.00	20 Minuten Dauerlauf 10 Minuten Gymnastik Fußballtraining (75 Minuten) <b>Konditionstraining</b> ohne Ball (60 Minuten): 15 Minuten Aufwärmen Die anschließenden Läufe, die auf einer Strecke von 400 Metern absolviert wurden, werden nach folgendem Schema durchgeführt: – 5 Minuten laufen – 1 Minute Pause – 4 Minuten laufen – 1 Minute Pause – 3 Minuten laufen – 1 Minute Pause
20. 1.	7.45 11.00 16.00	10 Minuten Dauerlauf 10 Minuten Gymnastik 10 Minuten Dauerlauf Fußballtraining (75 Minuten) <b>Konditionstraining</b> ohne Ball (60 Minuten): 15 Minuten Aufwärmen Anschließend werden Läufe über die folgenden Distanzen absolviert: 500 Meter – 400 Meter – 300 Meter – 200 Meter – 100 Meter – 200 Meter – 300 Meter – 400 Meter – 500 Meter. Nach jeder gelaufenen Strecke wird eine kurze Trabpause eingelegt.
21. 1.	7.45 11.00 16.30	20 Minuten Dauerlauf mit erhöhtem Tempo 10 Minuten Gymnastik Fußballtraining (75 Minuten) <b>Konditionstraining</b> ohne Ball (60 Minuten): – 15 Minuten Aufwärmen – 10mal 200 Meter laufen – 5 Minuten Pause – 10mal 200 Meter laufen Zwischen den einzelnen Läufen wird eine Trabpause von 200 Metern eingelegt.
22. 1.	7.45 11.00 15.30	10 Minuten Dauerlauf 10 Minuten Gymnastik 10 Minuten Dauerlauf Fußballtraining (75 Minuten) Spiel 9 gegen 9 (2mal 35 Minuten)
23. 1.	7.45	10 Minuten Dauerlauf mit erhöhtem Tempo 10 Minuten Gymnastik 10 Minuten Dauerlauf in ruhigem Tempo

Tag	Zeit	Inhalt/Übungen
	11.00 16.30	Fußballtraining (75 Minuten) Zur gleichen Zeit fand ein gesondertes Konditionstraining mit einem einzelnen Spieler (Carlo Alberto) statt. <b>Konditionstraining</b> ohne Ball (60 Minuten): 15 Minuten Aufwärmen Die Mannschaft wurde in zwei Gruppen unterteilt: Mit einer Gruppe wurde ein Training zur Verbesserung der Sprungkraft, Bauch- und Rückenmuskulatur durchgeführt. Mit der anderen Gruppe wurde von 16.30 bis 17.30 Uhr folgendes Konditionstraining durchgeführt (die Läufe wurden über eine Distanz von 30 Metern ausgeführt): – 1mal hin und zurück – 2mal hin und zurück – 3mal hin und zurück – 4mal hin und zurück – 5mal hin und zurück – 6mal hin und zurück Nach jedem Lauf wird eine Pause von 2 Minuten eingelegt.
29. 1.	7.45 11.00	20 Minuten Dauerlauf 10 Minuten Gymnastik Fußballtraining (75 Minuten)
30. 1.	7.45 11.00 15.30	20 Minuten Dauerlauf in erhöhtem Tempo 10 Minuten Gymnastik Fußballtraining (75 Minuten) <b>Konditionstraining</b> mit Ball (60 Minuten): Die Mannschaft wurde erneut in zwei Gruppen aufgeteilt. <b>Erste Gruppe:</b> Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen, die sich in einem Abstand von 30 Metern gegenüberstehen. Der erste Spieler der Gruppe A paßt zum ersten Spieler der Gruppe B und schließt sich danach hinter der Gruppe B an. Die Übungsdauer beträgt 20 Minuten mit 2mal 5 Minuten Pause. Die folgenden Läufe werden ohne Ball absolviert: – 30 Meter laufen – 5 Liegestütze – 30 Meter laufen – 5 Klappmesser <b>Zweite Gruppe</b> (16.30 bis 17.30 Uhr): Von Strafraumlinie zu Strafraumlinie laufen – mit Ball hin und ohne Ball zurück (12 Serien).
31. 1.	11.00	Fußballtraining (75 Minuten)
1. 2.	7.45 11.00 16.30	Freundschaftsspiel und Konditionstraining mit den Spielern, die nicht am Freundschaftsspiel teilnahmen. 20 Minuten Dauerlauf in erhöhtem Tempo 10 Minuten Gymnastik Fußballtraining (75 Minuten) <b>Konditionstraining</b> ohne Ball (60 Minuten): – 15 Minuten Aufwärmen Sprints auf dem Sportplatz: – Sprint auf der Außenlinie entlang von der Mittellinie zur Torauslinie – Sprint auf der Außenlinie entlang von der Torauslinie zur Mittellinie – An der Mittellinie entlang traben – usw.

<p>Übungsdauer: - 3mal 1 Runde - 5 Minuten Pause - 2mal 2 Runden</p> <p>5 Minuten laufen mit erhöhtem Tempo 5 Minuten Gymnastik 5 Minuten laufen mit erhöhtem Tempo 5 Minuten Gymnastik 5 Minuten laufen mit erhöhtem Tempo Fußballtraining (75 Minuten)</p> <p><b>Konditionstraining mit Ball (60 Minuten):</b> <b>Übung 1:</b> Die Spieler sprinten mit dem Ball an der Außenlinie entlang und traben an der Torauslinie. Die Übungsdauer beträgt 2mal 8 Minuten mit einer Pause von 5 Minuten. <b>Übung 2:</b> Die Spieler absolvieren ohne Ball Slalomläufe um 10 Hütchen herum, die im Abstand von 2 Metern aufgestellt werden. Anschließend werden Sprints ohne Ball über diese Distanz von 20 Metern durchgeführt. Im Wechsel eine Bahn sprinten, eine Bahn traben (10 Wiederholungen).</p>	<p>3. 2.</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p>				
<p>Fußballtraining (75 Minuten)</p> <p><b>Konditionstraining ohne Ball (60 Minuten):</b> 15 Minuten Aufwärmen Dreiecksläufe, jeder Schenkel des Dreiecks ist 80 Meter lang (<b>Abb. 1</b>): - 8 Runden laufen - 7 Minuten Pause - 7 Runden laufen - 7 Minuten Pause - 4 Runden laufen</p> <p>20 Minuten Dauerlauf 10 Minuten Gymnastik Fußballtraining (75 Minuten)</p> <p>Ruhetag</p> <p>10 Minuten Dauerlauf in erhöhtem Tempo 10 Minuten Gymnastik 10 Minuten Dauerlauf in erhöhtem Tempo Fußballtraining (75 Minuten)</p> <p><b>Konditionstraining ohne Ball (60 Minuten):</b> Die Mannschaft wurde in zwei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe trainierte von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr, die zweite von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr.</p> <p><b>Erste Gruppe:</b> Auf einer Strecke von 30 Metern laufen die Spieler nach dem folgenden Schema: - 1mal hin und zurück - 2mal hin und zurück - 3mal hin und zurück - 4mal hin und zurück - 5mal hin und zurück - 6mal hin und zurück Zwischen den einzelnen Läufen wird jeweils eine Pause von 2 Minuten eingelegt.</p> <p><b>Zweite Gruppe:</b> Mit der zweiten Gruppe wird das gleiche Konditionstraining durchgeführt wie am 19. 1. 1981.</p>	<p>24. 1.</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p>				
<p>11.00</p> <p>16.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p>	<p>11.00</p> <p>16.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p>	<p>11.00</p> <p>16.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p>	<p>11.00</p> <p>16.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p>	<p>11.00</p> <p>16.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p>	<p>11.00</p> <p>16.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p> <p>7.45</p> <p>11.00</p> <p>15.30</p>



## Buchbesprechungen

**Deutscher Fußball-Bund (Hrsg.): Fußball-Lehrplan. Band 1: Fußball-Training mit der Nationalmannschaft. BLV-Verlag München, 94 Seiten, 52 Farbphotos, 98 Zeichnungen, Preis DM 19,80.**

Mit dem vorliegenden Buch startet der DFB seine sechsbändige Reihe „Fußball-Lehrplan“. Der DFB möchte Übungsleitern, Trainern, Lehrern und nicht zuletzt den Aktiven (Schülern und Jugendlichen, Amateuren, Profis, Mädchen und Damen) die Lehrplan-Reihe näherbringen und im Laufe der nächsten Jahre folgende Themen behandeln:

- Training mit der Nationalmannschaft
- Jugendtraining
- Technik und Taktik in Training und Spiel
- Kondition
- Aufgaben des Trainers
- Sportmedizin, Ernährung, Hygiene

Bundestrainer Jupp Derwall und die Sportlehrer Gero Bisanz, Holger Osieck, Erich Ribbeck, Berti Vogts, Dietrich Weise bearbeiteten das offizielle Lehrplanwerk unter Berücksichtigung ihrer vielfältigen Erfahrungen, die sie im Bereich des deutschen Fußballs, aber auch in internationalen Begegnungen sowie in den Spielen der Europa- und Weltmeisterschaften in Bezug auf Technik, Taktik, Kondition und Mannschaftsführung machen konnten.

Der Einstieg erfolgt nicht wie sonst üblich

vom Einfachen zum Schweren und vom Bekannten zum Neuen, sondern sofort in die höchste Leistungsstufe. Es soll deutlich gemacht werden, wie Nationalspieler trainieren, um sich auf internationale Aufgaben vorzubereiten und wo die Schwerpunkte ihres Trainings liegen. Damit wird es sicher leichter, auch Anfängern im Fußball und den vielen Schülern und Jugendlichen deutlich zu machen, welche Ziele sie anstreben sollten.

Ausgehend von der Aufwärmarbeit werden über Übungs- und Spielformen technische und taktische Trainingsformen angesprochen, die sich auf die direkte Vorbereitung des Wettkampfs beziehen.

Jede Übung ist durch eine grafische Darstellung beispielhaft erläutert, wird durch die Nationalspieler auf Fotos demonstriert und ist deshalb leicht nachzuvollziehen.

Aus dem Inhalt:

- Einspielen und Aufwärmen für Torwart und Feldspieler (5 gegen 2; Programme zum Aufwärmen)
- Training unter technischen und konditionellen Aspekten (es wird in Gruppen auf kleine Tore, von Seitenlinie zu Seitenlinie und Zwischenmarkierungen gespielt)
- Training unter technischen und taktischen Aspekten (Torschuß; Dribbling und Abwehrverhalten im Zweikampf; Kombinationen)

- Training unter taktischen und konditionellen Aspekten (Spielformen: 1 gegen 1, 2 gegen 1, 2 gegen 2 usw.; Angriff gegen Abwehr)

- Training unter taktischen Aspekten (Eckstoß; Freistoß; Mauer bilden; Angriff- und Abwehrverhalten)

\*

**Michael Hamm/Manfred Nilles: Richtig essen hilft gewinnen. Hädecke Verlag, 110 Seiten, 20 Skizzen, Preis DM 14,80.**

Eine optimale Leistungssteigerung im Fußball hängt auch immer mit der richtigen Ernährung zusammen. Fehler in Bezug auf Essen und Trinken mindern in jedem Fall die Erfolgchancen. Deshalb ist die richtige Ernährungsweise für jeden Fußballspieler von großer Wichtigkeit.

Das Buch von Michael Hamm und Manfred Nilles bedeutet für jeden Trainer und Spieler eine wertvolle Hilfe. Es werden in verständlichen Worten und in unterhaltsamer Form mit zahlreichen Karikaturen und informierenden Tabellen die Wege der richtigen Ernährung für Leistungssportler aufgezeigt: Ernährung an Trainings- und Wettkampftagen, Pausengetränke, Regeneration usw. Dieses Buch kann allen Trainern und Spielern empfohlen werden.

**Gero Bisanz**

----- Bestellschein ausschneiden oder fotokopieren -----

# Sammel- mappen für



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

Jede Mappe faßt 12 Hefte, also **zwei** komplette Jahrgänge (ab 1983, Format DIN A 4!). Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, die einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos möglich machen. Jahresinhaltsverzeichnisse liegen ab 1984 jeweils dem 1. Heft des Folgejahrgangs bei.

Die Mappe kostet DM 9,90 zuzüglich DM 3.– Versandkosten **je Sendung**. Ab 5 Mappen liefern wir **spesenfrei** (z. B. bei Sammelbestellungen für mehrere Bezieher desselben Vereins).

## Bestellung Abonnement „fußballtraining“ und/oder Sammelmappe(n)

### Bitte liefern Sie mir/uns

- ab \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ zum Jahresbezugspreis von DM 22,80 (bei Abbuchung, sonst DM 24,-; im Ausland DM 27,-). Ab 6 Abonnements erhalten wir **10% Rabatt** auf den Gesamtbetrag.
- \_\_\_\_\_ Sammelmappe(n) für „fußballtraining“.

### ● Gewünschte Zahlungsweise:

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

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

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

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

\*Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

- Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei

- Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

### ● Besteller:

Straße: \_\_\_\_\_

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

### ● Coupon einsenden an

**Philippka-Verlag**

**Steinfurter Straße 104**

**D-4400 Münster · ☎ 02 51 / 2 05 37**



Gero Bisanz:

# Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter

## 1. Folge Grundsätzliche Aussagen

### 1. Vorbemerkungen

Die Einteilung der Jugendlichen in Altersklassen beginnt beim Deutschen Fußball-Bund mit 6–8jährigen (F-Jugend) und endet mit 18jährigen (A-Jugend; **Tab. 1**). Im internationalen Bereich wird der Begriff „Jugend“ durch „Junioren“ ersetzt.

In den Altersklassen bis zu 12 Jahren sind auch gemischte Mannschaften zugelassen.

Das Juniorentaining umfaßt einen Zeitraum von mehr als 10 Jahren, eine Zeitspanne, in der die Trainer einen großen Einfluß auf die Leistungsentwicklung der Kinder und Jugendlichen nehmen und deshalb eine große Verantwortung tragen. Während dieser Zeit durchlaufen die Mädchen und Jungen verschiedene Entwicklungsstufen, die vom Lern- und Leistungsniveau, Talent, Alter und Geschlecht wesentlich mitbeeinflusst werden.

Junioren		Juniorinnen	
F-Junioren	bis 8 Jahre	C-Juniorinnen	bis 10 Jahre
E-Junioren	8 bis 10 Jahre	B-Juniorinnen	8 bis 13 Jahre
D-Junioren	10 bis 12 Jahre	A-Juniorinnen	13 bis 16 Jahre
C-Junioren	12 bis 14 Jahre		
B-Junioren	14 bis 16 Jahre		
A-Junioren	16 bis 18 Jahre		

**Tab. 1: Altersklasseneinteilung**

Das Training muß diesen Leistungsstufen durch angemessene Anforderungen und Lernziele entsprechen, die Entwicklungsbedingungen berücksichtigen, positiv beeinflussen sowie die organisatorischen, lernpsychologischen und sozialen Rahmenbedingungen schaffen. Juniorentainer müssen Kenntnisse über die unterschiedlichen Entwicklungsprozesse in den einzelnen Entwicklungsstufen haben. Sie müssen das Training langfristig konzipieren und durch ein vielseitiges Trainingsangebot breite Grundlagen schaffen. Kurzfristige Trainingsziele, z. B. Tabellenstand oder Meisterschaft, dürfen nicht im Vordergrund stehen!

Kinder und Jugendliche durchlaufen in ihrer Entwicklung unterschiedliche Phasen der Anpassungsfähigkeit. In be-

stimmten Zeiträumen, den sogenannten „sensiblen Phasen“, sind sie lern- und anpassungsfähiger, reagieren sie auf bestimmte Trainingsreize intensiver und mit größeren Entwicklungseffekten als in anderen Zeiträumen (**Tab. 2**).

### 2. Zur Schulung technischer Fertigkeiten

Die Zeit zwischen dem 8. und 12. Lebensjahr (bis zum Eintritt in die Pubertät) bietet die besten Voraussetzungen für das Erlernen, Verbessern und Automatisieren technischer Fertigkeiten und auch für das Training bestimmter konditioneller Fähigkeiten.

Um Fußballspielen zu können, müssen die Kinder spezifische Fertigkeiten (Technik) besitzen, deren optimaler Einsatz einerseits von konstitutionellen und konditionellen Voraussetzungen, andererseits auch vom situationsgerechten Handeln in verschiedenen Spielsituationen (Taktik) mitbestimmt wird. Kinder dieser Altersstufe besitzen

- die Fähigkeit des „Lernens auf Anhieb“,
- gute kognitive Leistungen,
- automatisch ausgelöste Lernantriebe (Spieltrieb).

Sie besitzen noch nicht die Fähigkeit, vollzogene Bewegungsabläufe auf längere Zeit zu stabilisieren. Das bedeutet für die Praxis, daß den Kindern durch ein zielgerichtetes, geplantes Training auf der einen Seite Möglichkeiten geboten werden müssen, die Fußballtechnik durch häufiges Wiederholen einzuüben (stabilisieren), auf der anderen Seite müssen Spielsituationen herbeigeführt werden, die einen situativen Einsatz der zu erlernenden oder erlernten Techniken gewährleistet.

In dieser Altersstufe muß das Training ein ausgewogenes Angebot an Übungs- und Spielformen bieten, das folgenden beiden Forderungen gerecht wird:

- Erlernen der Techniken
- Anwendung verschiedener Techniken in Spielsituationen

Zu folgenden **Grundsituationen** müssen Übungs- und Spielformen angeboten werden:

- Torschuß/Kopfstoß
- Dribbling/Ballkontrolle
- Zusammenspiel (Dribbeln und Passen)

Alter (Jahre)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Motorische Lernfähigkeit		■	■	■	■	■	■		■	■
Ausdauer			■	■	■	■	■	■	■	■
Kraft				■	■	■	■	■	■	■
Schnelligkeit		■	■	■	■	■	■	■	■	■
Reaktionsfähigkeit			■	■	■	■	■			
Räumliche Orientierungsfähigkeit		■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lernantrieb		■	■	■	■	■	■	■	■	■

Tab. 2: Entwicklungsstufen

- Verhindern von Torschüssen, Dribblings und des Zusammenspiels zweier oder mehrerer Gegenspieler

Während der einzelnen Trainingsstunden werden über einen längeren Zeitraum schwerpunktmäßig alle Grundsituationen methodisch erlernt. Bei der Auswahl der Übungs- und Spielformen sollte der Trainer besonders darauf achten, daß die Kinder Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Handeln haben.

- **Freude entwickeln und erhalten sind zwei der wichtigsten Voraussetzungen für unser Fußballtraining!**

Das frühzeitige Erlernen vielfältiger Bewegungen ist eine wesentliche Voraussetzung für die spätere fußballspezifische Leistungsfähigkeit. Bis zum Beginn der Pubertät müssen die Bewegungsvoraussetzungen für die Präzision und situative Verfügbarkeit komplizierter Techniken in den kommenden Jahren geschaffen sein. In dieser Altersstufe Versäumtes kann gar nicht bzw. nur unter großem zeitlichen

Alter	Ziele des Juniorentrainings in den einzelnen Entwicklungsabschnitten
(Die Übergänge sind fließend)	<p><b>1. Abschnitt: Grundlagentraining durch eine vielseitige psychomotorische Ausbildung</b></p> <p>Spielerisches und vielfältiges Lernen von Bewegungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwickeln der Grundfertigkeiten Laufen, Springen, Spielen</li> <li>- Schaffen von körperlichen Grundlagen (schnell laufen, ausdauernd laufen)</li> <li>- Heranführen an die Grobform der wesentlichen Elemente der Fußballtechnik</li> <li>- Miteinander spielen lernen</li> </ul> <p><b>2. Abschnitt: Fußballspezifische Ausbildung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verfeinerung der Elemente der Fußballtechnik</li> <li>- Erlernen der Verhaltensweisen im individuellen und gruppentaktischen Bereich</li> <li>- Heranführen an planvolles Handeln, Spielfähigkeit erproben, Zusammenspielen lernen, Mit- und Gegenspieler einbeziehen</li> <li>- Herausbildung aller Komponenten der Kondition</li> </ul> <p><b>3. Abschnitt: Erweitern, Vertiefen und Stabilisieren der Elemente der vorangegangenen beiden Abschnitte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabilisieren der Elemente der Fußballtechnik</li> <li>- Erweitern der taktischen Handlungsfähigkeit, kreatives Handeln, effektive Entscheidungen treffen</li> <li>- Verbesserung der Teamfähigkeit (Kooperation, Sozialverhalten)</li> <li>- Konsequente Weiterentwicklung der speziellen motorisch-konditionellen Eigenschaften</li> </ul>
bis 8 Jahre	
bis 10 Jahre	
bis 12 Jahre	
bis 14 Jahre	
bis 18 Jahre	

Tab. 3

Aufwand und auch nur mangelhaft nachgeholt werden (Tab. 3).

### 3. Zur Schulung konditioneller Fähigkeiten

Die im vorigen Kapitel getroffenen Aussagen gelten auch für die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Gelenkigkeit (Tab. 2). Vom 8. Lebensjahr an kann zweimal wöchentlich ein Training zur Verbesserung der allgemeinen Laufausdauer (aerobe Ausdauer) durchgeführt werden, das nach dem 12. Lebensjahr auf drei- bis viermal wöchentlich gesteigert werden kann.

Zur Verbesserung der Laufausdauer, die eine wesentliche Grundlage der fußballspezifischen Leistungsfähigkeit ist, muß auch ein spezifisches Ausdauertraining angeboten werden. Eine Grundlagenausdauer kann nicht ausschließlich durch „Spielen“ erreicht werden. Der Intervallcharakter des Spiels (Kurzzeitintervallbelastung) bewirkt immer nur einen kurzfristigen, keinen langfristigen Leistungszuwachs, so daß die Ausdauerleistungsfähigkeit nicht vergrößert wird.

● **Das Ziel im Kindes- und Jugendtraining ist die Schaffung allgemeiner Grundlagen für eine langandauernde hohe Leistungsfähigkeit!**

### Grundregeln zum Ausdauertraining

- Regelmäßiges Training (etwa 2mal pro Woche)
- Ausreichende Dauer des Trainings (etwa 5 bis 15 Minuten und länger)
- Laufgeschwindigkeit (mittleres Tempo; nach dem Lauf darf keine Erschöpfung auftreten; die Spieler müssen das Gefühl haben, daß sie noch weiter laufen könnten; sie müssen sich während des Laufens ohne Atemnot unterhalten können)
- Trainingsformen:
  - Dauerläufe (Wer kann 5, 10, 15 Minuten ohne Pause laufen? Wer kann 2mal 7 [10] Minuten laufen?)
  - Fahrtspiele auf dem Sportplatz oder im Gelände
  - Spiele ohne und mit Ball
  - Läufe mit Ball am Fuß, Zusammenspiel mit einem Partner in der Bewegung etc.

Das Ausdauertraining sollte stets am Ende des Hauptteils einer Trainingseinheit angeboten werden (oder zu Hause als Hausaufgabe durchgeführt werden)!

# TRAINER- UND SPIELERBEDARF

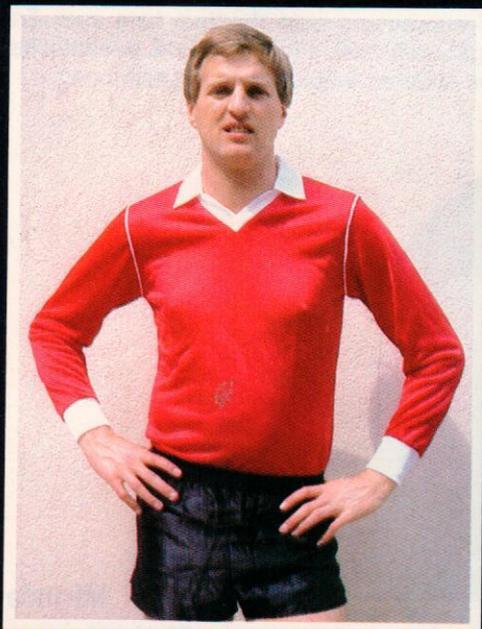
## Leistungs-Fußball

Sport-Saller

Telefon 0 93 38/4 87

8701 Tauberrettersheim

Katalog anfordern!



Zu äußerst günstigen Bedingungen:  
Trikot mit Beflockung „Werbung“ + „Vereinsnamen“ lieferbar!

+ Schattennummer

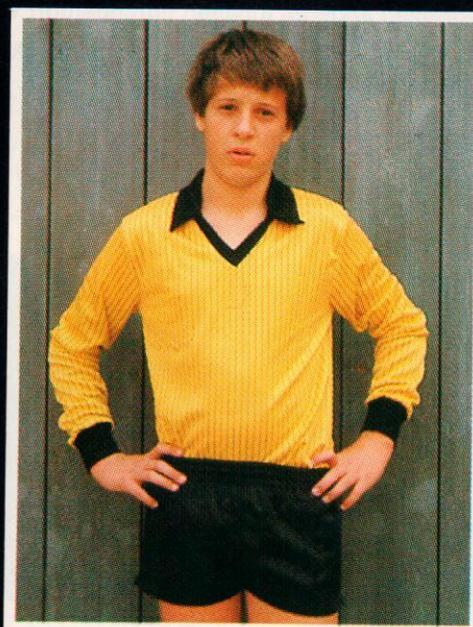


Bund  
Deutscher Fußball-Lehrer:

**Kongreßbericht  
Regensburg 1982**

nur DM 13,-

Nur über uns!



**Nadelstreifen-Trikot**

**Beste Qualität**

**Sensationspreis nur DM 30,-**

Auch Sonderfarben, z. B.: lila, weiß-grün, rot-gelb, gelb-blau, rot-schwarz sowie Standardfarben.

**Super-Glanztrikot nur DM 20,-**  
Ständig Sonderangebote in Trikots und Anzügen am Lager!

Für das Training von **Schnellkraft** und **Schnelligkeit** bestehen in dieser Altersstufe ebenfalls gute Voraussetzungen:

- Sprünge und Starts
- Reaktionsspiele
- Staffeln mit und ohne Ball
- Zieh- und Schiebekämpfe etc.

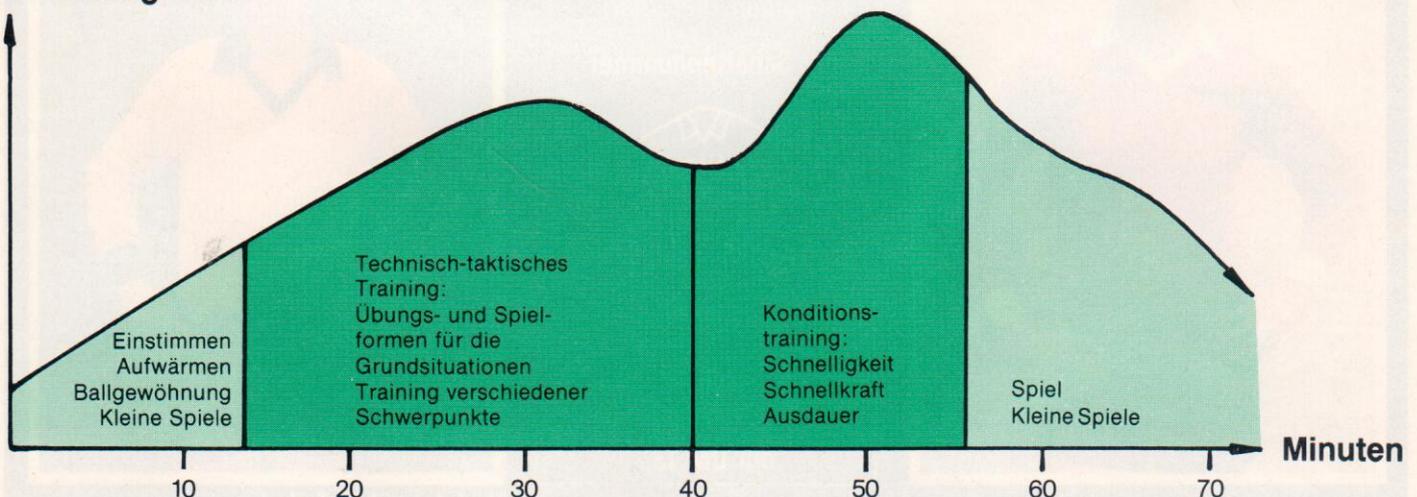
### Trainingshinweise zum Ausdauertraining

- Ausdauertraining immer in langsamem Tempo durchführen (Unterhaltungen während des Laufens müssen möglich sein).
- Schnelligkeit und Schnellkraft mit maximaler Geschwindigkeit trainieren; über kurze Distanzen (10 bis 20 Meter); zwischen den einzelnen Läufen 1 bis 2 Minuten Pause (aktive Erholung) einschieben. Etwa 2mal 8 bis 10 Läufe (Sprünge) durchführen.

Im Juniorenttraining werden in einer Trainingseinheit bei einem zweimaligen Training pro Woche immer mehrere Elemente der Spielfähigkeit angeboten. Dabei müssen folgende Punkte beachtet werden:

- Jede Trainingseinheit beginnt mit dem Einstimmen und Aufwärmen, an das sich der oder die Schwerpunkte des Hauptteils anschließen.
- Techniktraining kann bereits in das Aufwärmen miteinbezogen werden, wird jedoch vorwiegend im Hauptteil durchgeführt.
- Das Techniktraining muß stets zu Beginn des Hauptteils, vor allen anderen Inhalten durchgeführt werden.
- Technik- und intensives Taktiktraining können miteinander verbunden werden.

### Belastungshöhe



Einstimmen

Hauptteil

Ausklang

Abb. 1: Zeitliche und inhaltliche Verteilung von Trainingsschwerpunkten einschließlich der Belastungskurve in einer Trainingseinheit

- Das Konditionstraining erfolgt immer **nach** dem Techniktraining.
- Die Verbesserung einzelner Konditionselemente kann auch – nicht aber ausschließlich – in den Spielformen und Kleinen Spielen erreicht werden.
- Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining werden zeitlich vor dem Ausdauertraining durchgeführt.
- Das Training immer mit einem Spiel ausklingen lassen (auf halben Fußballfeldern in kleinen Gruppen oder auf dem großen Feld 8 gegen 8 bis 10 gegen 10).

**Faustregeln** bezüglich der Inhalte von Trainingseinheiten:

- Technik und Schnelligkeit **vor**
- Schnellkraft/Kraftausdauer **vor**
- Allgemeiner Ausdauer

### 4. Schlußbemerkungen

Das Spieljahr ist beendet. In wenigen Wochen beginnt eine neue Saison.

Alle Eltern und Trainer sollten ihre Schützlinge anhalten, während der Ferienzeit die verschiedensten Sportarten zu betreiben; Schwimmen, Laufen, Spielen und andere Bewegungsformen fördern die Gesundheit und bilden gute Voraussetzungen für die kommende Spielsaison.

Die ersten Trainingseinheiten der neuen Saison beinhalten das erneute systematische Erarbeiten fußballspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dabei ist für den Trainer die persönliche Entwicklung des einzelnen Spielers Richtschnur für die Gestaltung des Trainings. Der Trainer muß die Grundlagen schaffen für eine langdauernde Leistungsfähigkeit der Spieler. Die allgemeine Ausdauer, die bei zweimaligem Training pro Woche mindestens acht Wochen lang zum Trainingsprogramm gehören muß, bildet dabei die wesentlichste Grundlage für alle anderen fußballerischen Leistungen.

## Mit Frauen trainieren

3. Folge

Skepsis und Vorurteile gegenüber dem Damenfußball, die auf geschlechtsbezogene und historisch bedingte Norm- und Wertvorstellungen der Gesellschaft beruhen, können nur langsam und auch nur teilweise abgebaut werden. Obwohl die Spielerinnen an Technik, Taktik und Kondition eine ganze Menge dazugelernt haben, besteht gegenüber den männlichen Fußballspielern ein großer Nachholbedarf. Sicherlich ist es ein zusätzliches Manko, daß die Trainingsbedin-

gungen und -möglichkeiten bei den Damen wesentlich schlechter sind als selbst bei männlichen Jugendmannschaften.

Diese Trainingseinheit wurde im letzten Drittel der Wettkampfperiode (Endrunde um die Deutsche-Damen-Fußball-Meisterschaft) durchgeführt. Sie lag am Ende einer Woche und beinhaltet eine technisch-taktische Schulung mit relativ hoher Intensität (z. B. Paßvarianten und Strafraumbereichsherrschaft). **Anne Trabant-Haarbach**



Anne Trabant-Haarbach:

# Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften

Spielverlagerung und Strafraumbereichsherrschaft

**Trainingszeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer:** 16 Spielerinnen

**Trainingsmaterial:** 8 Farbhemdchen, 8 Fußbälle, 8 Fahnenstangen

### Trainingsziele:

- Erhaltung und Verbesserung der Schnelligkeit
- Schulung des schnellen Erfassens verschiedener Spielsituationen
- Verbesserung der Fähigkeit zur Spielverlagerung
- Torschußmöglichkeiten vorbereiten und Tore erzielen
- Verbesserung der Strafraumbereichsherrschaft und des Abwehrspiels

## 1. Aufwärmen (20 Minuten)

Zwei Spielerinnen haben einen Ball: systematisches Einspielen im Wechsel mit gymnastischen Übungen.

Bei den folgenden Übungen bewegen sich die Spielerinnen in zwei Reihen von Torauslinie zu Torauslinie. Am Ausgangspunkt wird eine individuelle Gymnastik ausgeführt. (Jede Übungsform sollte 15mal wiederholt werden.) Die technischen Übungen werden jeweils über die gesamte Platzlänge durchgeführt.

### Übung 1:

#### Technikschulung

Die vorwärtslaufende Spielerin paßt der rückwärtslaufenden Partnerin den Ball flach zu, diese läßt den Ball zur Anspielerin zurückprallen (linken und rechten Fuß im Wechsel einsetzen).

#### Gymnastik am Ort

- Grätschstellung; die Arme werden vor der Brust verschränkt. Federnde Rumpfbeugen vorwärts, die Ellenbogen berühren den Boden.

- Grätschstellung; die Arme in der Seithalte wird abwechselnd das rechte Knie zum rechten Ellenbogen und das linke Knie zum linken Ellenbogen angezogen.

### Übung 2:

#### Technikschulung

Wie Übung 1; jedoch halbhohes Zuwerfen des Balls. Die Partnerin spielt aus der Luft direkt mit Spannstoß zurück.

#### Gymnastik am Ort

- Ausfallschritt, das hintere Bein ist gestreckt. Vor- und Zurückbewegen des Oberkörpers mit Armschwung (Beinwechsel).
- „Beinachterkreisen“: Das rechte Bein in Form einer Acht schwingen, mit dem linken Bein hüpfen (Beinwechsel).

### Übung 3:

#### Technikschulung

Wie Übung 1; jedoch hohes Zuwerfen des Balls, die rückwärtslaufende Partnerin paßt mit einem Kopfstoß zurück.

## Mit Ihrem Vereinsnamen und Emblem bedruckt oder beflockt!



zum Beispiel:

T-Shirt	ab 8,45
Trikots	ab 12,65
Vereinspulli/Sweetshirt	ab 20,95
Kapuzenpulli	ab 25,85
Jogging-Hosen	ab 25,85
Vereinshandtücher	ab 7,60
Textildruck (Aufdruck)	ab 2,60



Wir liefern bereits ab 10 Stück mit Aufdruck

Bitte Katalog anfordern!

**DELMA Sport- und Freizeitmode**

Postfach 1642, 2870 Delmenhorst, ☎ 0 42 21/5 01 28

**Gymnastik am Ort**

- Im Kniestand mit gestreckter Hüfte mit dem Oberkörper zurückfedern. Beine ausschütteln!
- Grätschstellung; Rumpfachterkreisen.

**Übung 4:**
**Technikschulung**

Wie Übung 1; jedoch seitlich hüfthohes Zuwerfen des Balls (im Wechsel rechte und linke Seite). Die Partnerin spielt aus langsamem Lauf mit einem Hüftdrehstoß mit dem Spann zurück.

**Gymnastik am Ort**

- Im Sitzen die geschlossenen Beine über den Boden beugen und strecken. Die Hände befinden sich hinter dem Kopf.
- Hüpfen auf der Stelle, dabei abwechselnd das linke und rechte Bein ausschütteln.

**Übung 5:**
**Technikschulung**

Wie Übung 1; jedoch der Partnerin nun einen Bogenball zuwerfen. Diese nimmt den Ball mit dem Oberschenkel an und spielt ihn mit einem Spannstoß zurück.

**Gymnastik am Ort**

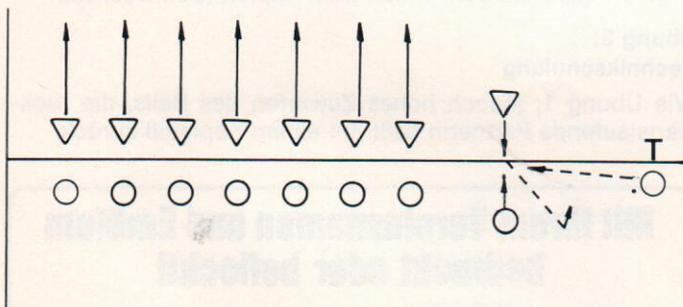
- In der Bauchlage, die Arme in der Seithalte wird das linke Bein zur rechten Hand und das rechte Bein zur linken Hand gebracht.

**Übung 6:**

Wie Übung 1; jedoch wird das Zuspiel variiert (hoch, flach, halbhoch und seitlich). Der Ball muß direkt und situationsgerecht zurückgespielt werden. Ohne Ball im Wechsel zwei Platzlängen Traben, Skippings, Anfersen, Hopsellauf.

**2. Kopfball-Zweikampf-Spiel (10 Minuten)**

Zwei Parteien zu je acht Spielerinnen stehen sich im Abstand von einem Meter an der Mittellinie des Feldes gegenüber.


**Abb. 1**

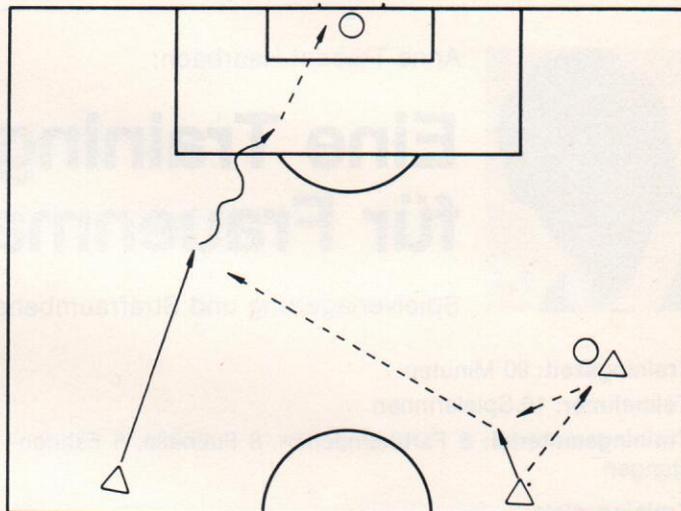
Jeweils ein Spielerpaar führt auf Zuruf der Trainerin einen Kopfball-Zweikampf aus. Beide Spielerinnen versuchen, den Ball in die Hälfte der Gegnerinnen zu köpfen (**Abb. 1**). Diejenigen, in deren Hälfte der Ball aufspringt, müssen ihre gegenüberstehenden Gegnerinnen abschlagen. Die Spielerinnen, deren Mitspielerin den Kopfball-Zweikampf gewonnen hat, laufen zur Ziellinie. Für jede nicht abgeschlagene Spielerin erhält die betreffende Mannschaft einen Punkt. Welche Mannschaft gewinnt, nachdem jedes Spielerpaar einen Kopfball-Zweikampf ausgetragen hat?

**Variation:**

Die Spielerinnen, die den Kopfball-Zweikampf nicht ausführen, befinden sich im Hockstand, im Liegestütz usw.

**3. Spielverlagerung mit Torschuß (25 Minuten)**

Die Spielverlagerung setzt technische Fertigkeiten (unter anderem Spiel mit dem Spann), Übersicht und Kondition voraus. Diese Voraussetzungen müssen in den vorangehenden Trainingseinheiten geschaffen werden.

**Übung 1:**

**Abb. 2**

Eine Mittelfeldspielerin und 2 „Spitzen“ spielen gegen eine eng deckende Abwehrspielerin und eine Torwartin.

Die Mittelfeldspielerin spielt einen kurzen Paß zur RA. Die RA läßt den Ball zurückprallen, und die Mittelfeldspielerin spielt einen Diagonalpaß in den Lauf der LA (kann auch eine zweite Mittelfeldspielerin bzw. eine Verteidigerin sein). Diese nimmt den Ball an und mit und schließt nach kurzem Dribbling mit einem Torschuß ab (**Abb. 2**).

Die Positionen der Mittelfeldspielerin und der RA werden doppelt besetzt, damit eine größere Gruppe trainieren kann. Die Mittelfeldspielerin sprintet nach dem Diagonalpaß auf die Position der LA. Die LA holt nach dem Torschuß ihren Ball und dribbelt außerhalb des Spielfeldes auf die Position der Mittelfeldspielerin. Es wird in beiden Spielfeldhälften geübt. Die Übungen sollen auch auf dem anderen Flügel durchgeführt werden.

**Korrekturhinweise**

- LA startet plötzlich, wenn die Mittelfeldspielerin den Kurzpaß von der RA zurückerhält.
- Genauer Diagonalpaß in den Lauf der RA. Nach dem Paß jeweils in höchstem Tempo auf die Startposition der LA starten.
- Ball sicher kontrollieren und beim Torschuß die Stellung der Torwartin beachten.

**Übung 2:**

Wie Übung 1; jedoch wird eine Mittelstürmerin hinzugenommen, die von einer weiteren Abwehrspielerin übernommen wird.

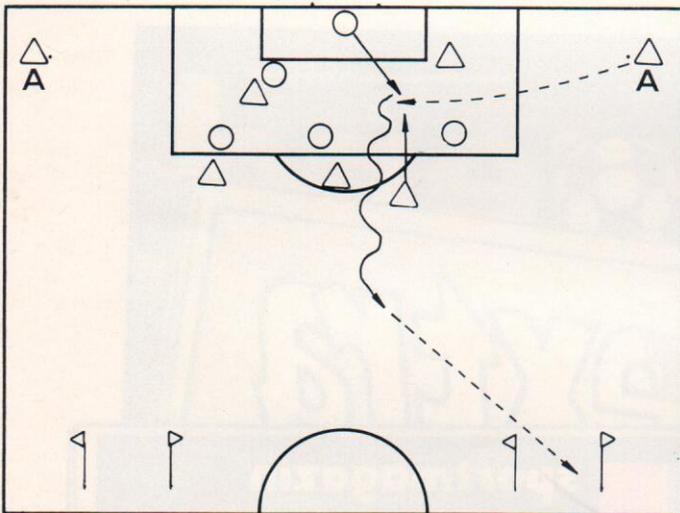
Die Abwehrspielerin kann nach dem Diagonalaß die Mittelstürmerin eng decken oder die ballführende LA bekämpfen. Die LA muß entsprechend des Verhaltens der Abwehrspielerin reagieren: Sie kann selbst auf das Tor schießen oder die Mittelstürmerin durch eine Flanke bzw. einen Rückpaß einsetzen.

**4. Strafraumbeherrschung und Abwehrspiel (15 Minuten)**

Das wettkampfnaher Torwarttraining wird bei den Frauenmannschaften leider noch immer zu stark vernachlässigt. Gerade beim Herauslaufen und Abfangen von Flanken werden im Frauenfußball häufig Fehler gemacht. Die Ursache liegt fast immer in der fehlenden Trainingspraxis. Eine Zusammenarbeit mit der Abwehr halte ich für wichtig, denn das Zuspiel der Torwartin sollte sich nach der augenblicklichen Spielsituation richten.

Der folgende Praxisteil bezieht sich auf das taktische Abwehr- und Angriffsverhalten der Torwartin und der Abwehrspielerinnen. Eine technische Grundausbildung wird hierbei vorausgesetzt.

**Übung 1:**



**Abb. 3**  
Eine Spielfeldhälfte; 5 Angreiferinnen spielen gegen eine komplette Abwehrreihe (1 Torwartin, 1 Libero, 3 Verteidigerinnen und 2 Anspielerinnen in Höhe der Eckfahnen, **Abb. 3**). An der Mittellinie werden zwei Tore aufgestellt, die entweder als Abschlagsziel für die Torwartinnen oder als Tore für die einen Konter laufende Verteidigerinnen dienen.

Die Anspielerinnen (z. B. LA und RA) leiten abwechselnd mit einem hohen Flugball vor das Tor einen Angriff ein, der bis zu einem Torerfolg (mit Nachschußmöglichkeiten) ausgespielt wird.

Bei Ballgewinn der Verteidigerinnen starten diese einen Konter auf eins der beiden Fähnchentore (= 1 Punkt für die Abwehr).

Direkt in der Luft abgefangene Bälle kann die Torwartin zum Abwurf/Abschlag durch eines der beiden Fähnchentore ausnutzen (= 1 Punkt für die Abwehr), oder sie spielt die sich an der Außenlinie freilaufende Außenverteidigerin mit einem kurzen Abwurf an, die sofort die Weiterentwicklung des Angriffs übernimmt.

**Korrekturhinweise**

- Vollen Einsatz von Stürmerinnen, Abwehrspielerinnen und der Torwartin verlangen!
- Die Torwartin beobachtet die Flugbahn des Balls und entscheidet sich, eine Flanke abzufangen oder zu fausten. Unbedingt beim Herauslaufen den Ball erreichen und nicht auf halbem Wege zögern!
- In Bedrängnis ist eine Faustabwehr sicherer!

**Übung 2:**

Organisation und Ablauf wie Übung 1; jedoch wenden die Abwehrspielerinnen zusätzlich die Abseitsfalle an. (Ein schwerpunktmäßiges Erarbeiten der Abseitsfalle wird ebenfalls vorausgesetzt!)

Gelangen die Angriffsspielerinnen nach nur kurz abgewehrten Bällen wieder in Ballbesitz, müssen die Abwehrspielerinnen in Richtung Mittellinie sprinten. **Wichtig:** Die ballführende Gegnerin muß sofort von zwei Abwehrspielerinnen attackiert werden.

**5. Ausklang (20 Minuten)**

Spiel 7 gegen 7 auf zwei Tore mit Torwart:

- Spiel mit 2 Kontakten
- Freies Spiel

Jede Spielform sollte etwa acht Minuten durchgeführt werden.

Anschließend zwei Platzlängen auslaufen.

\*

Anschrift der Verfasserin: Feldblick 41, 4030 Ratingen 1

<b>UNSERE PREISKNÜLLER</b>			
	<b>Trainingsfußball</b> aus Leder, s/w, 32tlg., geschweißt. Stückpreis DM 21,- Art.-Nr. 20000	<b>10 Stck.</b> <b>199.<sup>50</sup></b>	
	<b>OFFICIAL Wettspiel-Fußball</b> 32tlg., Leder mit Kunst- stoffbeschichtung, Art.-Nr. 20300, Stückpreis DM 42,-	<b>10 Stck.</b> <b>399.<sup>00</sup></b>	
<b>SPORTVERSAND H. WERNER OHG,</b> Postfach 20, 8079 Kipfenberg, Tel.: (084 65) 14 29			

# Mehr Sport. Mehr Jugend. Mehr Information. Mehr Fußball.



**... da steckt mehr drin!**