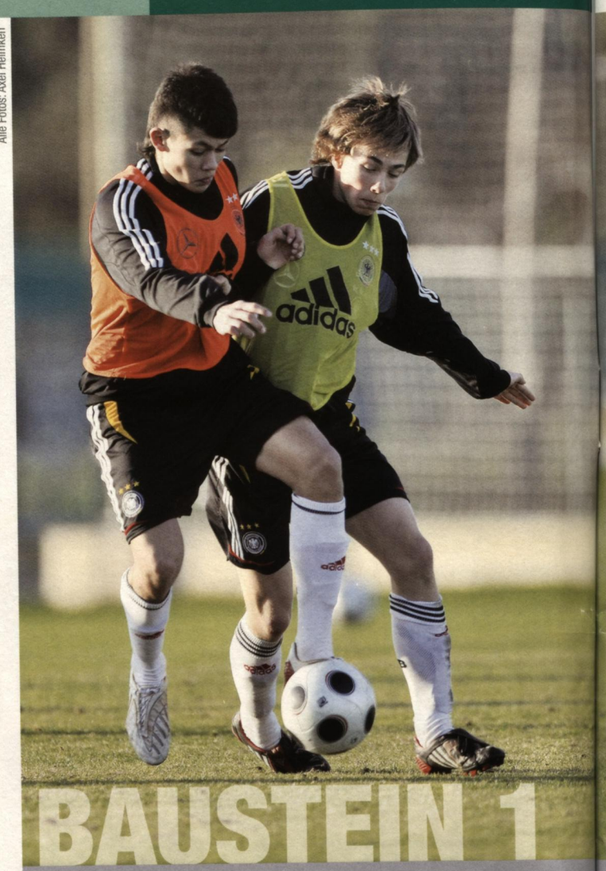
von Andreas Schlumberger

# Ausdauer: Bewegungskoordination und -ökonomie sind die Basis

## Bausteine für ein fußballgerechtes Ausdauertraining

**Fußball ist ein Laufspiel, bei dem im höchsten Leistungsbereich bis zu 15 Kilometer zurückgelegt werden. Die Laufleistung eines Fußballers unterscheidet sich dennoch von der eines Mittel- oder Langstreckenläufers in der Leichtathletik. Er verbringt zwar die meiste Zeit mit langsamem bis schnellem Traben, muss zwischendurch aber immer wieder sehr variable Aktionen in höchstem Tempo und in Verbindung mit technisch-taktischen Elementen durchführen. Die Basis für diese vielfältigen Aktionen mit und ohne Ball bildet die spezifische Bewegungskoordination. Was sich hinter diesem Begriff versteckt und welche Konsequenzen sich hieraus für die Beurteilung klassischer und moderner Ausdauertrainingsmethoden ergeben, erläutert DFB-Fitnessexperte Andreas Schlumberger in diesem Beitrag.**

Alle Fotos: Axel Heimken

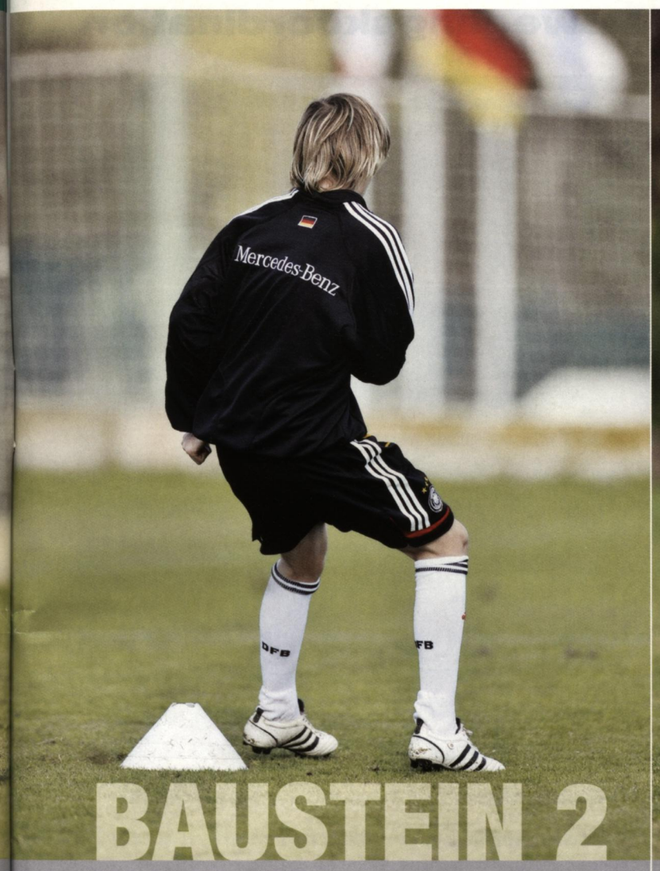



**BAUSTEIN 1**

**SPEZIFISCHE BEWEGUNGSKOORDINATION**

**Übungsformen**
- Agieren mit Ball
- Agieren mit Ball und Gegner
- Aktionen mit Anschlussaktion

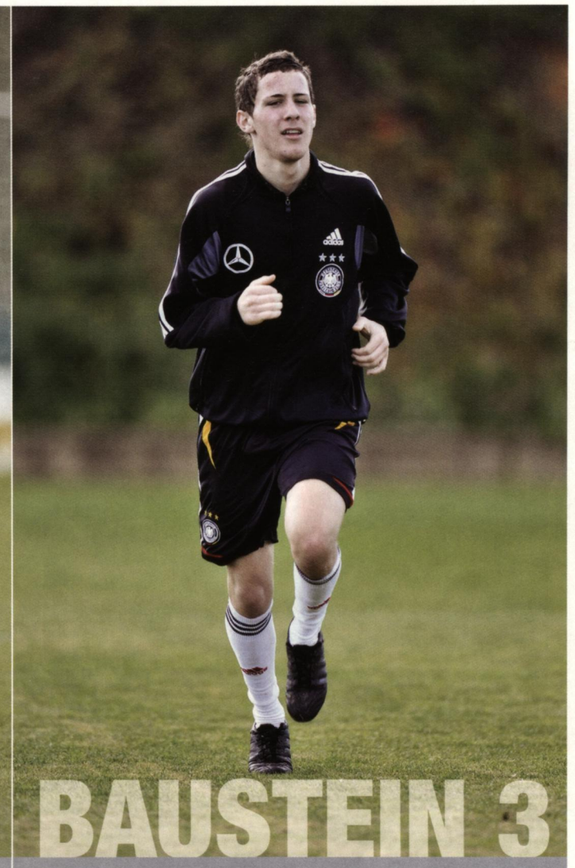
**Spielformen**
- Integration räumlich-zeitlicher Druckbedingungen




**BAUSTEIN 2**

**BASISKOORDINATION**

**Multidirektionales Bewegungsverhalten**
- Variables Bewegen (vorwärts/rückwärts/seitwärts)
- Richtungswechsel
- Beschleunigen
- schnelles Abstoppen
- Springen und Landen
- Laufen mit und ohne Ball



**BAUSTEIN 3**

**LAUFEN**

**Lineare Laufleistung**
- Hohe Gesamtlaufleistung (10 bis 15 km im höchsten Leistungsbereich)
- Abhängig von Spielposition, Spielertyp, taktischer Ausrichtung
- Unterschiedliche Intensitätsbereiche (langsames bis schnelles Tempo)

### Die Bedeutung der spezifischen Bewegungskoordination im Sport

Langstreckenschwimmer, Marathonläufer und Straßenradfahrer sind ausgewiesene Ausdauersportler, deren Leistungsvermögen dieselben physiologischen Anpassungen im Bereich des Herzens, der Muskelzelle, des Blutes und der Gefäße zugrunde liegen. Dennoch ist ein guter Schwimmer in aller Regel kein guter Radfahrer und ein guter Radfahrer kein guter Läufer. Jede Disziplin erfordert ein spezifisches Training, das die Bewegungskoordination der Sportart berücksichtigt. Dementsprechend hat auch die Ausdauerleistungsfähigkeit im Fußball einen direkten Bezug zu den im Wettspiel charakteristischen Bewegungsformen (Sprints, Tempo- und Richtungswechsel, Dribblings, Torschüsse usw.).

Die Betrachtung der Bewegungskoordination als Basis der Ausdauerleistungsfähigkeit erleichtert wiederum die Einschätzung unterschiedlicher Trainingsmethoden und Bewegungsmuster. Welche Bedeutung haben beispielsweise Ausdauerläufe, fußballspezifische Koordinationsparcours sowie Spiel- und Übungsformen für die Entwicklung der Ausdauer im Fußball? Und zu welchem Anteil sollten diese in die Trainingssteuerung einfließen?

### Fußballspezifische Ausdauer

Im Mittelpunkt des Ausdauertrainings im Fußball steht die Optimierung aller fußballtypischen Bewegungsabläufe. Dies erfordert sowohl die Kapazität zum hochintensiv-explosiven Agieren in der Einzelaktion (fußballspezifische Schnelligkeit und Schnellkraft) als auch die Fähigkeit zum wiederholten hochintensiv-explosiven Agieren über die gesamte Spieldauer (fußballspezifische Ausdauer).

Die Grundlagen der fußballspezifischen Ausdauer bilden die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, der periphere Muskelstoffwechsel und die Bewegungsökonomie. Erstgenannte Fähigkeiten können theoretisch durch Laufen, Schwimmen oder Radfahren trainiert werden. Die Verbesserung der Bewegungsökonomie erfordert dagegen sportartspezifische Trainings- und Bewegungsformen.

Diese lassen sich in drei Grundformen (siehe oben) unterteilen, die in der Trainingsplanung berücksichtigt werden sollten.

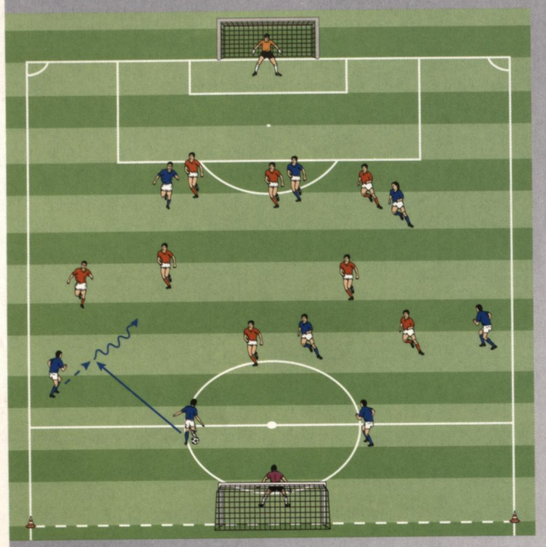
Die **spezifische Bewegungskoordination** umfasst fußballtypische Bewegungsabläufe, die durch Spiel- und Übungsformen provoziert werden können. Dabei können die Anforderungen vom Agieren mit dem Ball über das Agieren mit Ball und Gegner sowie durch die Hinzunahme einer Anschlussaktion bis hin zu komplexen Spielformen gesteigert werden.

Der Bereich der **Basiskoordination** beinhaltet multidirektionale Bewegungsmuster, wie sie im Fußball häufig vorkommen. Hierzu zählen sämtliche Vor-, Rück- und Seitwärtsbewegungen sowie das Beschleunigen, Abbremsen, Springen und Landen. Alle Bewegungsformen müssen mit und ohne Ball absolviert werden können. Die grundlegende Bewegungsform im Fußball ist jedoch der **lineare Lauf.** Spitzenfußballer legen pro Spiel zwischen 10 und 15 km zurück, wobei der größte Anteil geradeaus absolviert wird. Laufen ist daher eine wichtige Grundbewegungsform im Fußball, welche die Ausdauerleistungsfähigkeit des Fußballers in hohem Maße bestimmt.

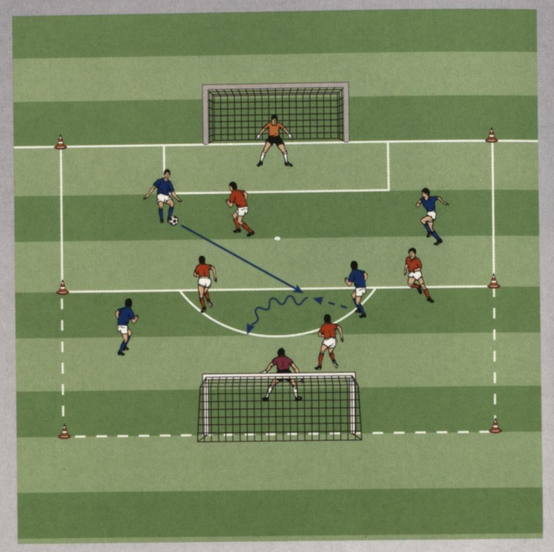
# Baustein 1: Spezifische Bewegungskoordination

INFO 1

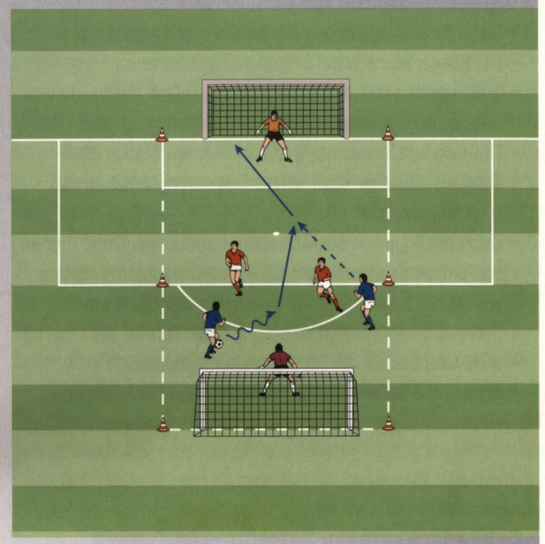
**Trainingsziel 1:**
**AEROB-ANAEROBER ÜBERGANG**



**Trainingsziel 2:**
**MAXIMALE SAUERSTOFFAUFNAHME**



**Trainingsziel 3:**
**ANAEROBE KAPAZITÄT**



| | | |
|---|---|---|
| **Trainingsformen:** 5 gegen 5 bis 8 gegen 8 | **Trainingsformen:** 3 gegen 3 bis 4 gegen 4 | **Trainingsformen:** 2 gegen 2 bis 3 gegen 3 |
| **Dauer:** 6 bis 30 Minuten | **Dauer:** 3 bis 6 Minuten | **Dauer:** 20 Sekunden bis 3 Minuten |
| **Wiederholungen:** 1 bis 8 | **Wiederholungen:** 4 bis 8 | **Wiederholungen:** 2 bis 4 Serien zu 4 bis 8 Wiederholungen |
| **Pause:** Kleiner als 1 Minute | **Pausenverhältnis:** 0,5 zu 1 bis 1 zu 1 | **Pausenverhältnis:** 1 zu 1 bis 1 zu 4 |
| **Gesamtzeit:** 30 bis 60 Minuten | **Gesamtzeit:** 12 bis 35 Minuten | **Gesamtzeit:** 4 bis 16 Minuten |
| **Maximale Herzfrequenz:** 80 bis 90 % der max. HF | **Maximale Herzfrequenz:** 90 bis 95% der max. HF | **Maximale Herzfrequenz:** 85 bis 100% der max. HF |
| **Laktatakkumulation:** 3 bis 6 mmol/Liter | **Laktatakkumulation:** 6 bis 10 mmol/Liter | **Laktatakkumulation:** > 8 mmol/Liter |

In Anlehnung an: Little, T: Optimizing the use of soccer drills for physiological development. Strength and Conditioning Journal 31 (2009), 3, 67 – 74.

## Ziele des Ausdauertrainings

Ausdauersportler verfolgen zwei grundsätzliche Trainingsziele: Sie möchten entweder eine vorgegebene Geschwindigkeit über eine längere Strecke aufrechterhalten oder eine vorgegebene Strecke mit einer höheren Geschwindigkeit zurücklegen. Auf den Fußball übertragen bedeutet das, eine gegebene Spielintensität über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten oder über einen bestimmten Zeitraum eine höhere Intensität zu erreichen. Beide Trainingsziele lassen sich sowohl auf das Lauftraining als auch die Basiskoordination und die spezifische Bewegungskoordination in Spielformen übertragen. Insbesondere in Spielformen darf eine höhere Intensität jedoch nicht zu Lasten der Spielqualität erzielt werden. Es nützt wenig, wenn die Spieler mehr oder schneller laufen, aber die falschen Laufwege wählen oder Fehlpässe spielen. Spielformen sollten daher nie ausschließlich nach konditionellen Schwerpunkten bewertet werden, selbst wenn sie mit diesem Ziel eingesetzt werden.

## Spezifische Ausdauer durch spezifische Aktionen!

Unterschiedliche Spielformen akzentuieren unterschiedliche konditionelle Trainingsziele (Verbesserung der aerob-anaeroben Energiebereitstellung, Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme, Training der anaeroben Kapazität). Grundsätzlich können dabei kleine Spielformen im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 von großen Spielformen im 7 gegen 7 oder 8 gegen 8 unterschieden werden. Kleine Spielformen zeichnen sich durch spieltypische Bewegungen mit relativ hoher Zweikampfintensität und -häufigkeit aus. Große Spielformen provozieren in Abhängigkeit von der Spielfeldgröße fußballtypische Bewegungen mit längeren Laufdistanzen.

Die spezifische Bewegungskoordination „Spielen" ist die einzige Trainingsmethode, die eine Automatisierung optimaler räumlich-zeitlicher Bewegungsabläufe gewährleistet. Darüber hinaus erfolgt in Spiel- und Übungsformen eine komplexe Schulung sämtlicher konditioneller Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit). Letztlich lassen sich die Inhalte innerhalb einer Trainingseinheit unter Berücksichtigung methodischer Grundsätze, wie vom Einfachen zum Schweren oder vom Bekannten zum Unbekannten, aneinanderreihen.

## Methodische Hinweise

Im Mittelpunkt des Ausdauertrainings durch Spielformen stehen die Belastungsnormative Dauer, Wiederholungszahl und Pausenlänge. Info 1 fasst ausgewählte wissenschaftliche Studien zusammen, die sich mit den optimalen Belastungsvorgaben verschiedener Spielformen vom 2 gegen 2 bis zum 8 gegen 8 und den dazugehörigen Trainingszielen beschäftigen.

Demnach lässt sich ein Training an der aerob-anaeroben Schwelle durch Spielformen vom 5 gegen 5 bis 8 gegen 8 realisieren. Die konkreten Belastungsvorgaben variieren je nach Spielform. Charakteristisch ist jedoch ein relativ hoher Gesamtumfang von 30 bis 60 Minuten. Dieser ist notwendig, um die entsprechenden physiologischen Anpassungen hervorzurufen.

Das Training zur Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme erfolgt im 3 gegen 3 oder 4 gegen 4. Eine oft praktizierte Trainingsmethode aus diesem Bereich ist das so genannte High-Intensity-Training (HIT), das häufig in der Form eines 4-x-4-Minuten-Trainings durchgeführt wird. Beachtet werden sollte hierbei, dass diese intervallartige Belastung einen Trainingsreiz zur Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme darstellt, jedoch keine Verbesserung der aeroben Kapazität zur Folge hat. Dementsprechend kann zur Verbesserung der Bewegungsökonomie auf Spielformen, Ausdauerparcours oder Läufe mit größeren Belastungsumfängen nicht verzichtet werden.

Zur Verbesserung der anaeroben Kapazität eignen sich wiederum noch kleinere Spielformen im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 mit Kontaktvorgabe sowie Belastungszeiten von 20 Sekunden bis 3 Minuten, einem Pausenverhältnis von 1:1 bis 1:4 und 2 bis 4 Serien zu je 4 bis 8 Wiederholungen. Hierbei werden jedoch keineswegs die maximalen Laktatwerte erzielt, wie sie beispielsweise beim 400-Meter-Lauf vorkommen.

Zur Ansteuerung der konkreten Trainingsziele in den entsprechenden Spielformen ist eine Kontrolle der tatsächlichen Belastung erforderlich. Hierzu eignen sich insbesondere Messungen, bei denen die Herzfrequenzen der einzelnen Spieler über einen Brustgurt auf einen Laptop übertragen und am Spielfeldrand kontrolliert werden können. Dabei sollten die Spieler die in Info 1 dargestellten Zielbereiche in Prozent der maximalen Herzfrequenz erreichen. Zu berücksichtigen ist, dass die Herzfrequenz im höheren Belastungsbereich nur eine grobe Einschätzungshilfe darstellt, da bereits der Anstieg der Herzfrequenz um wenige Schläge pro Minute größere Anpassungen in der Laktatproduktion zur Folge haben kann. Zudem müssen zur Beurteilung der Belastung die individuell unterschiedlichen maximalen Herzfrequenzen bekannt sein. Daher sollten anhand der Herzfrequenzmessungen insbesondere Pausenzeiten bestimmt und die Trainingsform in der Nachbereitung beurteilt werden.

▶ **Info**

**Spezifische Koordination und Verletzungsprävention**

*Die meisten Aktionen im modernen Fußball finden unter verengten Spielfeldbedingungen mit hohem Zeit- und Raumdruck statt. Diese komplexen Spielsituationen stellen höchste Anforderungen an die fußballspezifische Bewegungskoordination und haben wesentliche Konsequenzen für die Verletzungsprävention. Je ungeschickter sich ein Spieler in Drucksituationen bewegt, desto größer ist das Verletzungsrisiko. Eine gute Basiskoordination erleichtert dagegen die Lösung komplexer Spielsituationen und beugt falschen Bewegungsmustern vor.*

# Baustein 2: Basiskoordination

RUNDLAUF

## Fußballspezifischer Parcours

### Organisation und Ablauf

- Einen Bewegungsparcours errichten (siehe Abbildung).
- Die Spieler starten nacheinander in den Parcours.
- 80%-Lauf bis zum Wendehütchen (1).
- Zügiger Rückwärtslauf zur nächsten Markierung (2).
- Drehung und langsamer Trab zur nächsten Station (3).
- Vorwärts-Rückwärtslauf um die Markierungshütchen mit Rhythmuswechsel (4).
- Seitliche Skippings über die erste Hürdenreihe, halbe Drehung und Skippings über die zweite Hürdenreihe (5). Die Hürden jeweils mit 2 Kontakten pro Zwischenraum überlaufen.
- Den zugeworfenen Ball im Sprung zurückköpfen (6).
- 80%-Lauf bis zur Markierung an der Mittellinie (7).
- Entlang der Seitenlinie zurücktraben (8), zur Startposition zurückgehen (9) und erneut in den Parcours starten.

INFO 2

## Belastungsgestaltung

**BEGINN DER VORBEREITUNG**

3 bis 4 Durchgänge zu je 8 Minuten
2-mal pro Woche
Geringe Intensität

**DOMINANT AEROBE ENERGIEBEREITSTELLUNG**

▼

**MITTE DER VORBEREITUNG**

4 Durchgänge zu je 4 Minuten
2-mal pro Woche
Mittlere Intensität

**DOMINANT AEROBE-ANAEROBE ENERGIEBEREITSTELLUNG**

▼

**ENDE DER VORBEREITUNG**

4 Durchgänge zu je 2 Minuten
2-mal pro Woche
Hohe Intensität

**DOMINANT ANAEROBE ENERGIEBEREITSTELLUNG**

### Fußballspezifische Bewegungsaufgaben

Das multidirektionale Bewegungsverhalten lässt sich besonders gut in Ausdauerparcours mit fußballspezifischen Zusatzaufgaben trainieren. Der exemplarische Rundlauf zeigt solch einen Parcours, der sich aus Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsläufen sowie Skippings und Sprüngen zusammensetzt. Der Unterschied zum Laufintervalltraining besteht dabei einerseits in der intermittierenden Belastungscharakteristik und andererseits in dem ständigen Wechsel der Bewegungsform. Beides trägt zu einer fußballspezifischeren Belastung und damit zu einer Verbesserung der spezifischen Bewegungsökonomie bei.

### Methodische Hinweise

Je nach Intensität und Dauer akzentuieren Ausdauerparcours unterschiedliche konditionelle Trainingsziele. Grundsätzlich kann dabei zwischen einer Belastungsgestaltung mit hohem Umfang und niedriger Intensität (dominant aerobe Energiebereitstellung) und einer Durchführung mit niedrigem Umfang und hoher Intensität (dominant anaerobe Energiebereitstellung) unterschieden werden.
Im Rahmen der Saisonvorbereitung bietet sich ein fließender Übergang von niedrigintensiven Dauerbelastungen in den ersten Trainingswochen, über mittlere Belastungsumfänge und Intensitäten zur Mitte der Vorbereitung bis hin zu intensiven Kurzzeitbelastungen zum Ende der Vorbereitung an (Info 2). Die Ausgestaltung des Parcours ist dabei den konditionellen Zielen anzupassen. So kann der Stoffwechselaufwand durch eine Anpassung der Bewegungsaufgaben oder den Einsatz von Bällen, welche die Spieler im Dribbling mitführen, gesteigert werden. Zur Beurteilung der tatsächlichen Beanspruchung ist wiederum eine Herzfrequenzkontrolle notwendig, auch wenn die Belastung durch eine geschickte Planung der Laufstrecken und Intensitäten sehr gut geplant werden kann.



# Baustein 3: Laufen

### Die Basis und den Ausgleich schaffen!

In Ergänzung zum Ausdauertraining durch Spielformen (spezifische Bewegungskoordination) und fußballspezifischen Parcours (Basiskoordination) kommt dem dominant aeroben Lauftraining nach der Dauermethode eine wichtige grundlegende und ausgleichende Funktion zu. Im Mittelpunkt stehen dabei die Verbesserung der Grundlagenausdauer durch regenerative, extensive oder intensive Dauerläufe und Fahrtspiele.
Im Rahmen dieses Trainingskonzeptes kann auf intensive Ausdauerläufe weitestgehend verzichtet werden, da Trainingsreize in diesem Bereich durch Spielformen und Ausdauerparcours gesetzt werden. Eine umso wichtigere Funktion erfüllen regenerative und extensive Dauerläufe. Der hierbei wirkende niedrigintensive Trainingsreiz dient in erster Linie als physischer und psychischer Ausgleich zu intensiven Spiel- oder Trainingsbelastungen. So wirkt sich eine niedrigintensive Trainingsbelastung positiv auf das Immunsystem und das vegetative Nervensystem aus und trägt zur Formstabilisierung bei. Hiermit ist jedoch nicht das sehr langsame Auslaufen, sondern vielmehr ein Dauerlauf mit langsamen bis mittleren Tempo gemeint. Aus den Ausdauersportarten ist bekannt, dass Sportler, die ausschließlich intensiv trainieren, eine insgesamt instabilere Form aufweisen als Athleten, die ergänzend niedrigintensive Trainingsreize setzen.

Laufen ist ein wichtiger Bestandteil des Ausdauertrainings!

### Abschließende Trainingsempfehlungen

Der Anteil der vorgestellten Trainingsmethoden an der Ausdauerschulung hängt vom Ausgangsniveau sowie der Anzahl der zur Verfügung stehenden Trainingseinheiten ab. Dabei gilt: Je niedriger das Ausgangsniveau und je weniger Trainingseinheiten pro Woche zur Verfügung stehen, desto besser wirkt der gemischte konditionelle Trainingsreiz und desto weniger Zeit sollte für ein separates Ausdauertraining aufgebracht werden.
Daraus ergibt sich, dass im Amateur- und semiprofessionellen Bereich Spielformen als Haupttrainingsmethode zur Verbesserung der Ausdauer dienen sollten. Umgekehrt erfordert ein relativ hohes Ausgangsniveau ein differenziertes Training der einzelnen konditionellen Fähigkeiten. Hierzu sind neben Spielformen als spezifischste Methode zur Verbesserung der Ausdauer, fußballspezifische Parcours und individualisierte Dauerläufe erforderlich. Solch eine umfassende Trainingsplanung setzt jedoch nicht nur ausreichend Trainingszeit, sondern auch eine differenzierte Leistungsdiagnostik voraus.
Die Wirksamkeit der einzelnen Methoden ist weiterhin abhängig von den Trainingsschwerpunkten in der vorangegangenen Saisonphase bzw. der vorangegangenen Saison. Übernimmt ein Trainer beispielsweise eine Mannschaft, die zuvor sehr viele Dauerläufe im Grundlagenausdauerbereich absolviert hat, kann er nach den Prinzipien der Variation, des überschwelligen Trainingsreizes und der progressiven Belastungssteigerung durch Spielformen einen äußerst effektiven Trainingsreiz setzen, da die ungewohnte Belastung Anpassungen hervorruft. Dabei profitiert der Trainer jedoch von der zuvor geschaffenen Basis, die in einer ausgewogenen Trainingsplanung stets berücksichtigt werden sollte.

ANZEIGE

von Tobias Gensler

# Das '3-mal-3' der Vorbereitung

AUSDAUER KRAFT SCHNELLIGKEIT

Ein Stufenmodell des fußballspezifischen Fitnesstrainings

**Und jährlich 'grüßt das Murmeltier'...! Fußballer stellen sich in jedem Jahr der schwierigen Aufgabe, eine gezielte Saisonvorbereitung zu absolvieren. Die Frage nach Komplettprogrammen wird laut! Tobias Gensler, in der abgelaufenen Saison Konditionstrainer und Spielanalytiker bei Rot-Weiß Ahlen, präsentiert sein Vorbereitungskonzept. Das fußballspezifische Athletiktraining basiert auf Spielanalysen und verfolgt das Ziel, die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis zu übertragen. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit – so geht's in eine erfolgreiche Saison!**

## Erfolgschancen erhöhen

Eine wesentliche Grundlage der Leistung im Fußball ist die Kondition. Nur mit herausragenden konditionellen Fähigkeiten können weite Laufwege im Spiel zurückgelegt und fußballspezifische Bewegungsanforderungen wie Sprünge, Schüsse und Zweikämpfe qualitativ hochwertig durchgeführt werden.

Die hierfür erforderliche Kondition beinhaltet unter anderem die Ausdauerleistungsfähigkeit – gleichmäßig und in Intervallen, sowohl mit aerober als auch mit anaerober Energiebereitstellung.

Kondition ist jedoch weit mehr als nur Ausdauer! Die Schnelligkeit mit ihren Teilbereichen Reaktion, Antritt, Beschleunigung, Schnelligkeitsausdauer und Sprintvermögen in kurzen Intervallen gehört ebenso dazu wie auch die Kraft, bestehend aus der Grund-, Stoß-, Sprung-, Zweikampf- und Antrittskraft.

Technische Fertigkeiten der Bewegungsausführung – im Zusammenhang mit der Kondition landläufig als Koordination bezeichnet – rundet das komplexe Anforderungspaket ab. Keine leichte Aufgabe also, eine Mannschaft innerhalb von nur sechs Wochen auf eine ganze Saison vorzubereiten – eher gar unmöglich!

Hinzu kommt, dass die konditionellen Anforderungen an die Spieler auf verschiedenen Positionen mehr oder minder stark differieren. Ein Außenspieler hat im Verlauf eines Spiels andere Strecken zurückzulegen und andere Aufgaben zu absolvieren als ein Innenverteidiger, ein Angreifer wiederum andere als ein Mittelfeldspieler usw. Auch hierauf muss der Trainer seine Schützlinge vorbereiten. Zudem unterliegt die Erarbeitung konditioneller Fähigkeiten in hohem Maße auch der Persönlichkeit jedes einzelnen Spielers: Der Wille und die Motivation spielen schon eine große Rolle, wenn es darum geht, konditionelle Grundlagen für die neue Saison zu erarbeiten. Denn mal ehrlich: Welcher Fußballer läuft schon gerne ohne Ball?

INFO 1

**Das Training leistungsbestimmender Faktoren im Fußball**

**Alle Teilbereiche des Fußballs lassen sich sehr gut im Dreischritt trainieren, das Rad ließe sich beliebig drehen. Zur Saisonvorbereitung liegt unser Schwerpunkt auf der Kondition. Doch besonders hier gilt: Je spezifischer das Training, desto komplexer die Inhalte!**

## Strukturiert trainieren

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit! Um in einer derart komplexen Sportart wie dem Fußball ein maximales Leistungsniveau erreichen zu können, müssen die Spieler in allen Teilbereichen über herausragende Fähigkeiten verfügen. Keine Fähigkeit darf nur durchschnittlich ausgeprägt sein oder gar Defizite aufweisen.

Eine deutliche Struktur im Trainingsbetrieb ist vonnöten. Diese ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass die Ziele klar definiert und jedem bekannt sind. Die systematische Analyse von Spielen zeigt, welche vielfältigen Aktionen bzw. Beanspruchungen von Spielern im Wettkampf gefordert werden. Konditionstraining muss sich daher stets am Spiel orientieren und dient keinesfalls einem Selbstzweck (siehe Info 2 auf Seite 16)! Es lässt sich problemlos in verschiedenste Übungs- und Spielabläufe integrieren. Selbst technische und taktische Trainingsziele lassen sich so quasi 'in einem Abwasch' erreichen.

## Die Wissenschaft heranziehen

Sowohl qualitative als auch quantitative Spielbeobachtungen haben ergeben, dass sich die Belastungsparameter im Fußball in den letzten Jahren sehr stark verändert haben.

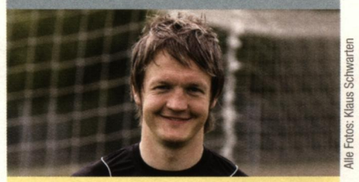
Wie bereits erwähnt, unterscheiden sich sowohl die Laufentfernungen als auch die -intensitäten auf verschiedenen Spielpositionen enorm: Dabei hat vor allem die Laufgeschwindigkeit auf den Außenbahnen deutlich an Bedeutung hinzugewonnen und ist sogar zu einem wesentlichen spielentscheidenden Kriterium geworden.

Auch wenn Franck Ribéry in diesem Jahr nicht seine beste Saison gespielt hat: Diesen Trend verdeutlichte er beim FC Bayern München nachdrücklich im Zusammenwirken mit Arjen Robben. Und auch Marko Reus, der sich bei Borussia Mönchengladbach bis in den Dunstkreis der A-Nationalmannschaft gespielt hat, verfügt in diesem Bereich über herausragende Fähigkeiten.

Schon im Vorfeld der Fußball-WM 2006 im eigenen Land hatten die Nationaltrainer Jürgen Klinsmann und Joachim Löw diese Tendenzen entdeckt. Mit David Odonkor wurde ein Spieler berufen, der mit seiner überragenden Schnelligkeit am Flügel

**ZUR PERSON**

**Tobias Gensler**

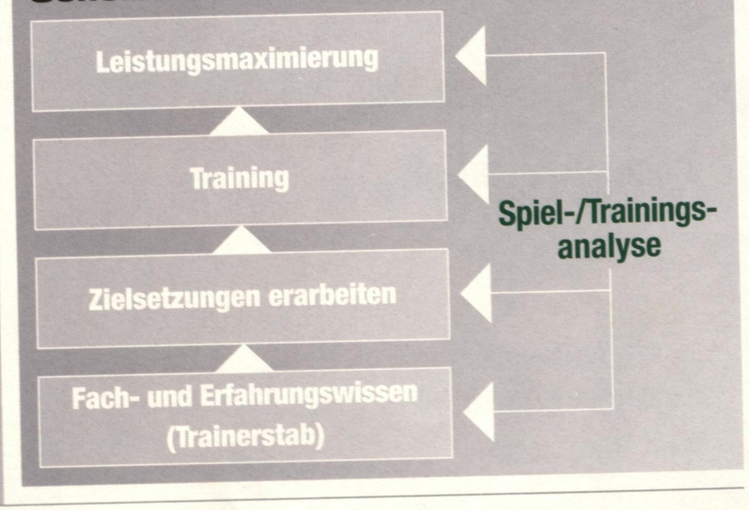


Alle Fotos: Klaus Schwarten

- **Diplomsportwissenschaftler**
- **DFB-Trainer-A-Lizenz**
- **ehemaliger Konditionstrainer und Spielanalytiker bei Rot-Weiß Ahlen und Kickers Emden**
- **ehemaliger Spieler unter anderem Wuppertaler SV, MSV Duisburg, Bayer Leverkusen**

INFO 2

**Schema der Leistungsoptimierung**




trotz technischer Defizite im Turnierverlauf zu einem wichtigen Spieler der deutschen Nationalmannschaft avancierte. Unvergessen bleibt in diesem Zusammenhang sicher seine überragende Vorbereitung des deutschen Siegtreffers im Gruppenspiel gegen Polen, die Oliver Neuville im Zentrum vor dem Tor vollendete.

## Zurückblicken – vorausplanen!

Im Mittelpunkt der Trainingsplanung steht jeweils der nächste Saisonhöhepunkt. Während sich Leichtathleten nur auf sehr wenige Wettkämpfe pro Jahr vorbereiten müssen, steht für Fußballer fast in jeder Woche ein Höhepunkt an, das nächste Pflichtspiel. Der Unterschied der Periodisierung in der sechswöchigen Saisonvorbereitung im Vergleich zu jener in den Wettkampfphasen besteht dabei lediglich in der zur Verfügung stehenden Zeit. Die Reihenfolge des Trainings ist gleich: Zu Beginn der Vorbereitungsperiode auf das nächste Pflichtspiel stehen hohe Umfänge bei geringen Intensitäten. Im weiteren Verlauf steigen die Belastungsintensitäten nach und nach an, die Trainingsumfänge sinken gegengleich (siehe Info 4).

Die während der Saisonvorbereitung zur Verfügung stehende Zeit ermöglicht es, die Grundlagen in allen Teilbereichen der Kondition weiterzuentwickeln. Dabei wird sowohl bei der Ausdauer als auch bei der Kraft und der Schnelligkeit ein 'Dreischritt' vorgenommen: Zunächst werden die Grundlagen entwickelt, dann die Belastungen im Training den Anforderungen im Wettkampf angepasst, und schließlich wird das positionsspezifische Konditionstraining ins Spiel integriert.

Alle Abläufe werden dabei immer wieder wiederholt. Dies führt dazu, dass sich Bewegungsabläufe einschleifen und automatisieren. Es ist wichtig, dass dabei der zweite Schritt erst dann vorgenommen wird, wenn der erste hundertprozentig sitzt. Zunächst müssen alle Aufgaben abgeleistet sein! Alle Inhalte bauen aufeinander auf. Wurden die jeweiligen Grundlagen nicht umfassend genug erarbeitet bzw. werden sie im Laufe einer Saison vernachlässigt, besteht die unmittelbare Gefahr, dass das 'Kartenhaus' zusammenbricht. Konkret kann dies bedeuten, dass ein Spieler sein Leistungsmaximum nicht erreichen kann, weil ihm die erforderlichen Grundlagen fehlen.

## Die Ausdauer ist die Grundlage

Zu Beginn der Vorbereitung steht die Grundlagenausdauer sowie die Entwicklung der Ganzkörperkraft bzw. der Stabilisation im Vordergrund (siehe Info 3). Die Trainingsumfänge sind entsprechend sehr groß, nehmen jedoch in den folgenden Wochen immer weiter ab, während die Intensität stetig steigt. Die Höchstbelastung der Spieler in Bezug auf das Zusammenspiel von Umfang und Intensität wird gegen Ende der zweiten Woche erreicht. Deshalb ist es zumeist dieser Zeitraum, den viele Vereine für die Durchführung eines Trainingslagers auswählen.

„Fußballer müssen schnell sein!" Diese Erkenntnis prägt den weiteren Verlauf der Vorbereitung. Basis einer guten allgemeinen Schnelligkeit ist eine gut ausgebildete Schnellkraft. Nachdem auch bei der Kraft die Grundlagen erarbeitet wurden (Ganzkörperkraft bzw. Stabilisation), kann man sich zur Mitte der Saisonvorbereitung ganz diesem Thema widmen.

Im letzten Abschnitt steht schließlich die Entwicklung der reinen Schnelligkeit bzw. der Spritzigkeit der Spieler im Vordergrund.

## An den Rhythmus gewöhnen!

Während das Training in der Saisonvorbereitung grundsätzlich langfristiger angelegt ist als in der Wettkampfperiode, ähnelt das Training in der letzten Woche der Vorbereitung bereits einer 'normalen' Trainingswoche. Die Spieler sollen sich so bereits frühzeitig an den Trainings- und Wettkampfrhythmus gewöhnen.

Die Grundlagenausdauer bildet die Basis für alle fußballspezifischen Bewegungen.

## Das nächste Spiel gewinnen!

Das Ziel im Fußball ist bei jeder Mannschaft der Welt gleich: Im nächsten Pflichtspiel sollen drei Punkte her! Hieraus ergibt sich die Zielsetzung der Saisonvorbereitung von selbst. Gutes Training ist jedoch noch lange kein Garant für einen Sieg. Fußball ist zu komplex, es gibt zu viele Einflussfaktoren, die auf die Leistung der Spieler und das Spiel einwirken können.

Ist aber beispielsweise die Ausdauer eines Spielers sehr gut ausgeprägt, kann mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass sich auch seine Fehlerquote im Spiel reduziert. Ähnliches gilt in Bezug auf Schnelligkeit und Schnellkraft: Je schneller oder schnellkräftiger ein Spieler ist, desto eher gewinnt er ein Laufduell bzw. einen Zweikampf. Dabei kann es sich durchaus um spielentscheidende Aktionen handeln: Oftmals entscheidet eine einzige erfolgreiche Aktion oder ein Fehler ein komplettes Spiel! Wissenschaftlich gesprochen ist es die Summe aller einzelnen Teilerfolge, die die Wahrscheinlichkeit erhöht, ein Spiel zu gewinnen! Jedes Training dient also dazu, diese Erfolgsaussichten zu erhöhen!

## Trainingszeit effektiv nutzen!

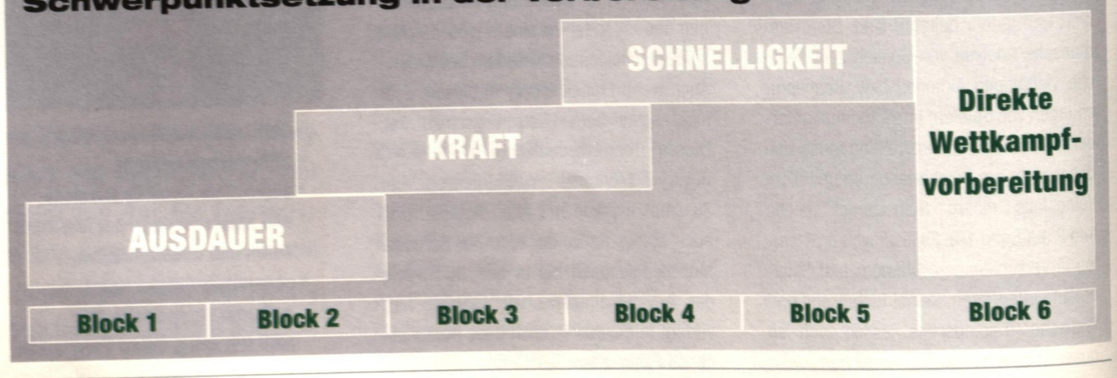
Der Fußball soll bei jedem Training im Vordergrund stehen. Das bedeutet nicht, dass die konditionellen Komponenten nicht auch mal isoliert trainiert werden können. Allerdings: Was im Leistungstraining meiner Philosophie entspricht, ist im Amateurfußball ohnehin angesagt. Vor allem, wenn der Trainer mit nur sehr wenigen Trainingseinheiten pro Woche auskommen muss, kann er sich ein allzu isoliertes Konditionstraining überhaupt nicht erlauben. Daher bei allen Übungen und Spielen stets das 'große Ganze' im Blick behalten!

Die nachstehenden Praxisinhalte verdeutlichen exemplarisch die ganzheitliche Herangehensweise an die Saisonvorbereitung: Das Konditionstraining wird im Detail sowohl mit technischen als auch taktischen Inhalten verbunden.

Wer den auf den folgenden Seiten in den pyramidenförmigen Abbildungen dargestellten 'Dreischritt' verinnerlicht hat, dem wird es nicht schwerfallen, sich aus den genannten Inhalten ein individuelles Komplettprogramm für seine Mannschaft zusammenzustellen. Auf eine erfolgreiche Saison!

INFO 3

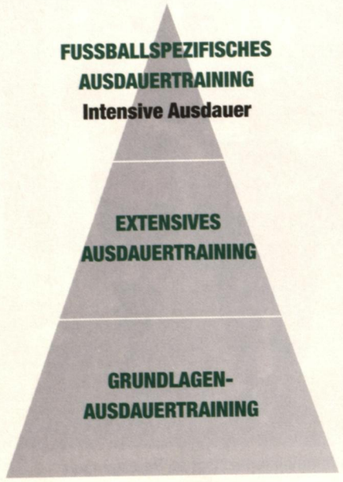
**Schwerpunktsetzung in der Vorbereitung**




INFO 4

**Verhältnis von Umfang und Intensität im Trainingsverlauf**

# 3 Stufen des Ausdauertrainings




Eine gute Grundlagenausdauer bildet die Basis für alle Bewegungsaufgaben. Je besser sie bei einem Spieler ausgeprägt ist, desto länger kann er sich konzentrieren, desto schneller kann er nach Belastung regenerieren. Die Grundlagenausdauer kann problemlos in Eigenarbeit trainiert werden. Entsprechend ist anzustreben, dass die Spieler bereits über eine gute Basis verfügen, wenn sie mit der eigentlichen Saisonvorbereitung starten. Jede Art einer dauerhaften 'körperlichen Arbeit', die länger als eine Stunde andauert und bei der ein Pulswert zwischen 100 und 130 Schlägen pro Minute erreicht wird, ist hierfür geeignet.

Die extensive Ausdauer nähert sich der sportartspezifischen Intervallbelastung. Der stetige Tempowechsel steht im Vordergrund. Dabei lässt sich auch ohne aufwendige Diagnostik gezielt trainieren: Eine auf dem Fußballfeld abgesteckte 300-Meter-Bahn ermöglicht zum Beispiel eine genaue Zeit- und Leistungskontrolle, da sie in sechs Teilstrecken zu je 50 Meter aufgeteilt werden kann.

Die im Wettkampf geforderte fußballspezifische Ausdauer umfasst die häufige Wiederholung kurzer hochintensiver Belastungsintervalle. Diese sollten im Training im Wechsel mit einer direkt anschließenden 'aktiven Erholung' in Form von technischen Anforderungen (z. B. Fußballtennis) erfolgen. So verbessern die Spieler ihre Konzentration im ermüdeten Zustand.

STUFE 1

## Ausdauerparcours

### Organisation

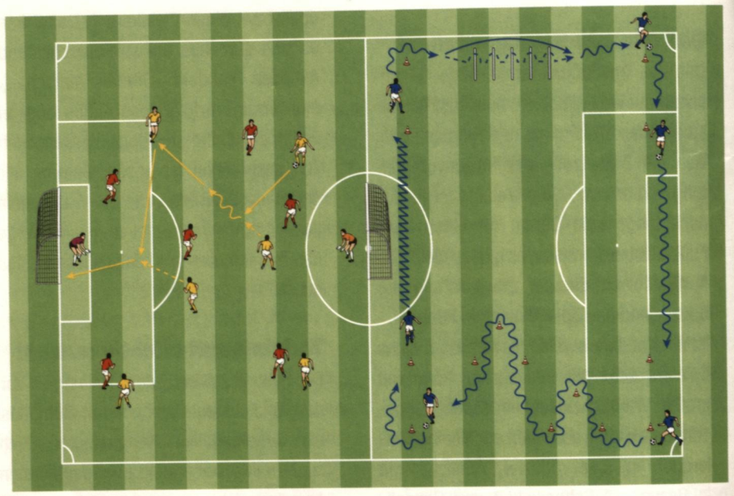
- Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren, in der anderen Hälfte einen Technikparcours errichten.
- 3 Mannschaften einteilen.

### Ablauf

- 2 Teams spielen 6 gegen 6 auf die Tore.
- Das dritte Team absolviert Aufgaben im Technikparcours.

### Tipps und Korrekturen

- Ein Turnier organisieren: Jedes Spiel dauert 20 Minuten.



STUFE 2

## Intervall-Läufe I

### Organisation

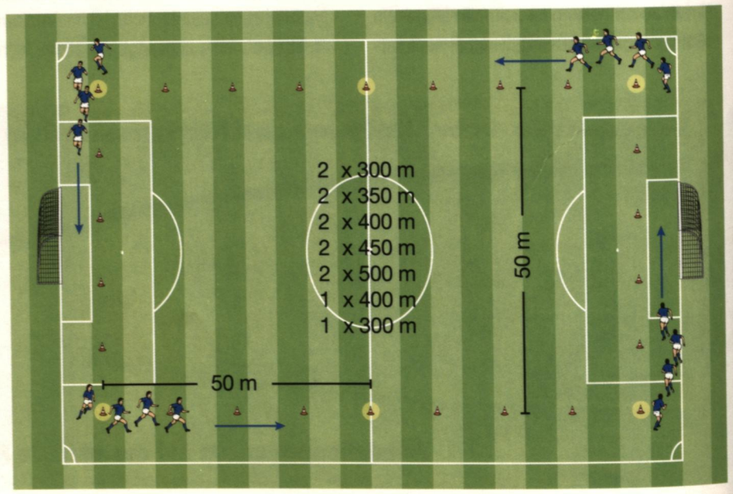
- Eine 300-Meter-Bahn abstecken und in 6 Abschnitte zu je 50 Meter unterteilen.

### Ablauf

- Die Spieler laufen um das Feld und absolvieren in jeweils 2 Minuten vorgegebene Laufentfernungen.
- Zwischen den Läufen jeweils 2 Minuten locker traben.

### Tipps und Korrekturen

- Die feste Laufzeit bei steigenden Entfernungen bedeutet eine kontinuierliche Steigerung der Intensität!






STUFE 3

## Intervall-Läufe II

### Organisation

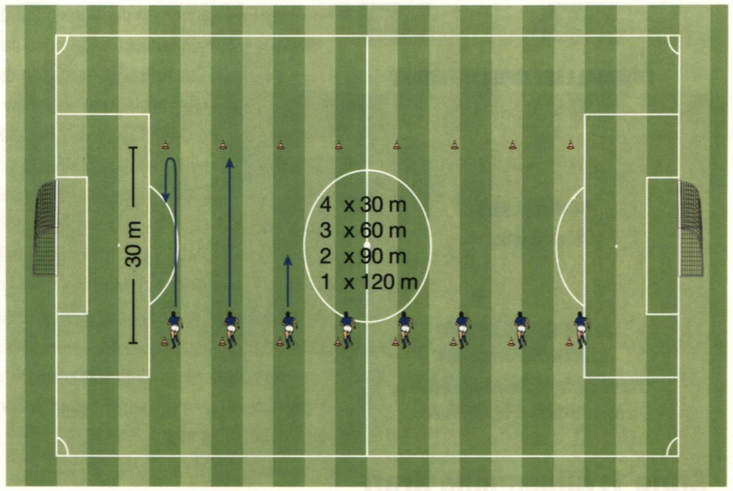
- Im Abstand von 30 Metern 2 Wendemarkierungen errichten.
- Für jeden Spieler 1 Station markieren.

### Ablauf

- Zwischen den Wendemarken mit maximaler Geschwindigkeit hin- und herlaufen. Dabei vorgegebene Entfernungen zurücklegen.
- Nach jedem Lauf die absolvierte Distanz locker traben, dann erneut starten.

### Tipps und Korrekturen

- Nach der Belastung aktiv regenerieren!




## Erholung: Fußballtennis

### Organisation

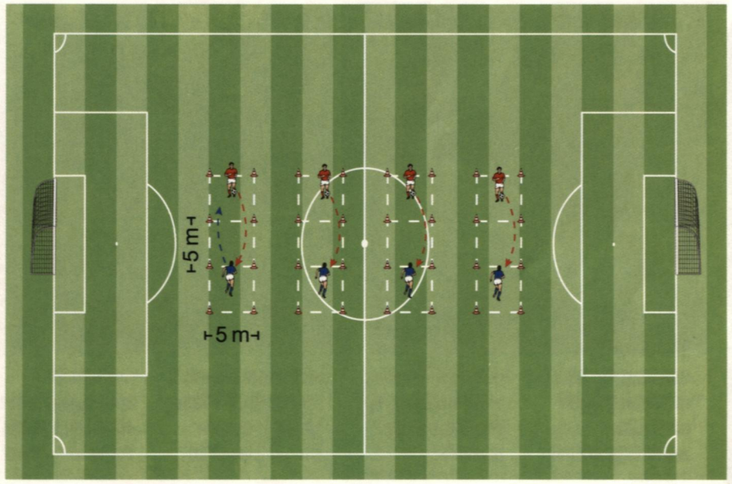
- Aneinandergrenzend jeweils drei 5 x 5 Meter große Felder markieren.
- Spielerpaare bilden und auf die Felder verteilen. Je 1 Spieler in den Endzonen postieren, das mittlere Feld bleibt frei.

### Ablauf

- Fußballtennis spielen: Das mittlere Feld muss überspielt werden.
- Der Ball darf je einmal aufspringen.

### Tipps und Korrekturen

- Zwischen intensiven Belastungen aktive Erholungsphasen einplanen!




ANZEIGE

HOL DIR DIE TOP-ANGEBOTE FÜR DICH UND DEINEN VEREIN!

Ab sofort bei deinem Sportfachhändler oder unter www.erima.de

*unverbindliche Preisempfehlung

Trikot-Sets ab € 249,-*

Trainingsanzüge ab € 19,90*

erima

SPORTSWEAR SINCE 1900

# 3 Stufen des Krafttrainings

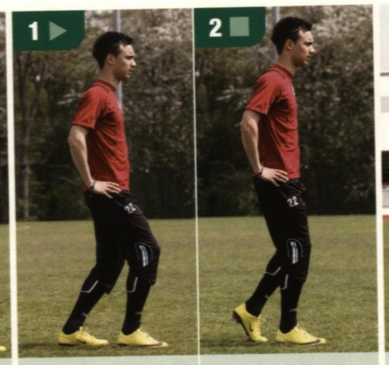
Im Fußball werden der Unter- und der Oberkörper gleichermaßen belastet. Um sich vor Verletzungen zu schützen, muss daher eine gut ausgebildete Ganzkörperkraft vorhanden sein. Zusätzlich müssen sich die Spieler stets in alle Richtungen bewegen können (Richtungswechsel, Drehungen usw.), was optimale Beweglichkeit und Flexibilität erfordert. Diese Grundlagen der Kraft stehen in jeder Einheit auf dem Trainingsplan.
So werden die wichtigsten Muskelgruppen ('Top 6') mit fünf Bewegungsabfolgen spezifisch vorbereitet. Dabei muss berücksichtigt werden, dass jeder Muskel zuerst gedehnt und sofort im Anschluss wieder aktiviert wird. Nur durch ein gutes Zusammenspiel der Muskeln und Sehnen können fußballspezifische Kraftanforderungen umgesetzt werden.
Die Schnellkraft ist eine der wichtigsten Eigenschaften im Fußball und hat auch in der Saisonvorbereitung besondere Bedeutung. Schließlich kommt es andauernd zu Sprüngen, Schüssen, Zweikämpfen usw. Schnellkräftige Bewegungen setzen sich zumeist aus langsamen und schnellen Kraftformen bzw. Dehnungs-Verkürzungs-Zyklen zusammen, die mit verschiedenen Sprungkombinationen und Anschlussaktionen trainiert werden können.

## Stufe 1: Allgemeine Kraft

**ÜBUNG 1**

Dehnung der Wade mit Ausfallschritt nach hinten, hinteres Bein strecken!

Das Sprunggelenk aktiv strecken, den Vorderfuß dabei belasten!



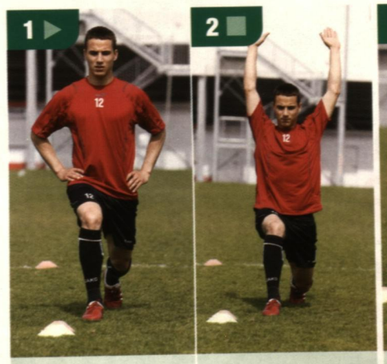

Den Ausfallschritt verkürzen, die Knie beugen! Gleiche Übung wie zuvor!

Das hintere Sprunggelenk aktiv strecken, auf den Vorderfuß rollen!

In Ganzkörperstreckung nur auf den Vorfüßen gehen.

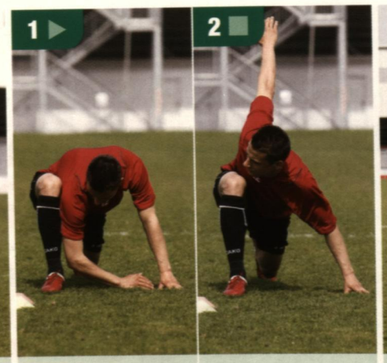
Auf den Vorfüßen laufen, die Knie dabei zur Hälfte heben (Skippings).

**ÜBUNG 2**




Im Ausfallschritt das hintere Knie gerade nach unten führen (Kniebeuge).

In der geraden Kniebeuge beide Arme nach oben führen.




Den Oberkörper absenken und den Ellbogen zum Boden führen.

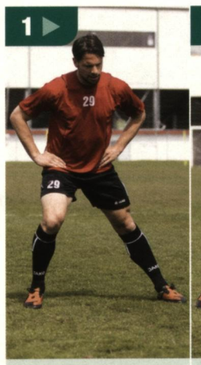
Den Oberkörper zur Seite aufdrehen und den Arm dabei strecken.

Anfersen, dabei unbedingt mit Armeinsatz agieren.

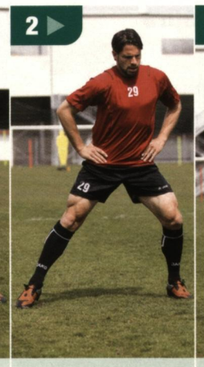
Einen Kniehebelauf durchführen, dabei die Knie maximal nach oben führen.



**ÜBUNG 3**

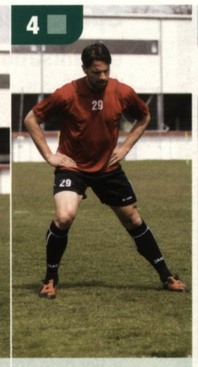



Im seitlichen Ausfallschritt die linken Adduktoren dehnen.

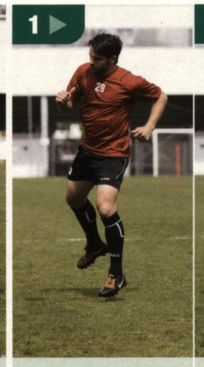



Aus dieser Position heraus das rechte Knie explosiv strecken ...

... und einen Sprung ausführen. Dabei den ganzen Körper strecken.




In der 'alten' Position landen. Danach die Seiten wechseln.




Im Vorwärtslauf das Bein mehrmals von außen nach innen drehen.

Zum Schluss mit dem Eindrehen explosiv nach vorne antreten.

**ÜBUNG 4**

Das Knie umfassen und so weit wie möglich gerade zur Brust ziehen.

Das Sprunggelenk umfassen und es in Richtung Bauchnabel ziehen.

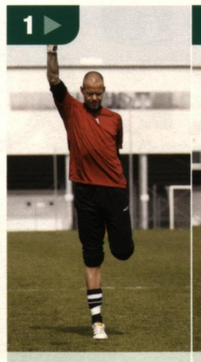
Im direkten Wechsel die Unterschenkel im Lauf nach außen rotieren.

Dabei die Füße zu den Händen bewegen und diese berühren.

Grundablauf wie zuvor, die Unterschenkel jetzt nach innen rotieren.

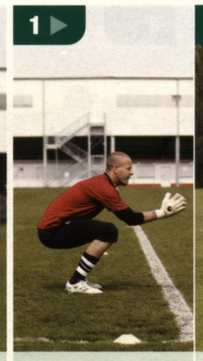
Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme werden nach unten gestreckt.

**ÜBUNG 5**




Die Oberschenkelvorderseite dehnen, den Arm nach oben strecken, ...

... um Ganzkörperspannung zu erzielen und den Rumpf zu stabilisieren.




Aus der Hocke mit Unterstützung der Arme (Armschwung) ...

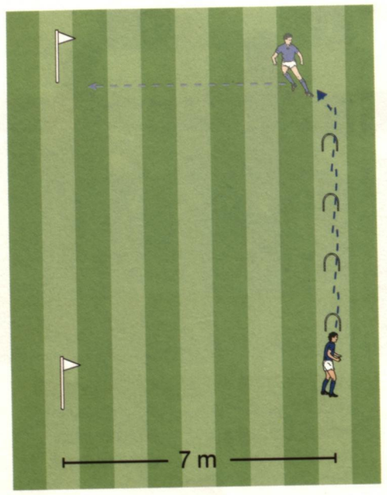
... einen beidbeinigen Absprung von den Fußballen einleiten.

In der Flugphase soll eine Ganzkörperstreckung erzielt werden.

Auf beiden Füßen landen und sofort den nächsten Sprung einleiten!

## Stufe 2: Schnellkraft

ORGANISATION




### Sprünge im Hürdenparcours

**Organisation**

- 4 kleine Hürden nebeneinander aufstellen.
- 7 Meter vor Anfang und Ende des Hürdenparcours je 1 Zielstange errichten.

**Ablauf**

- Die Spieler postieren sich in seitlicher Stellung neben dem Hürdenparcours und führen verschiedene Übungen aus (siehe Bildreihen).

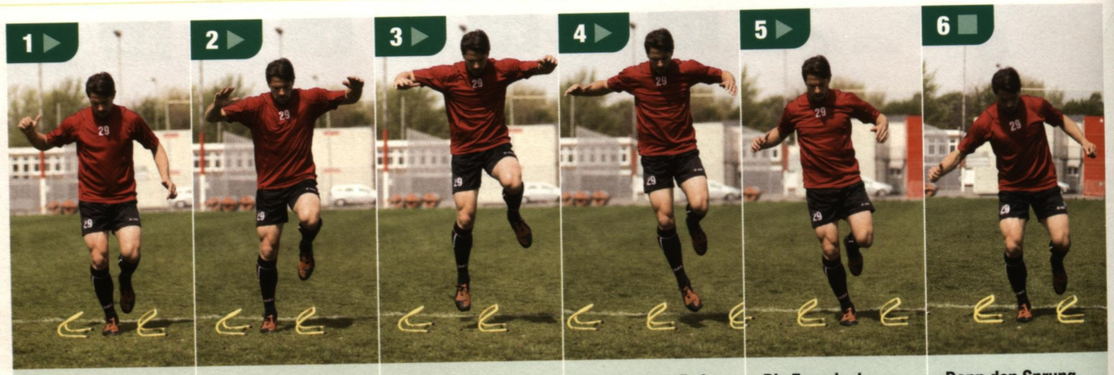
**Variationen**

- Nach jeder Sprungübung einen Zuwurf bzw. ein Zuspiel direkt zurückspielen.
- Hat ein Spieler den Hürdenparcours absolviert, tritt er in Richtung Zielstange an.
- Vor dem Antritt zur Zielstange nach rechts/links umdrehen.

**Tipps und Korrekturen**

- Auf eine präzise Bewegungsausführung im Hürdenparcours achten.
- Schnelle Richtungswechsel/Antritte bereiten auf fußballspezifische Aufgaben vor.

ÜBUNG 1




Aus einem stabilen Stand einbeinig über die Hürden springen.

Das Standbein maximal strecken. Sich explosiv nach oben abdrücken.

Das Schwungbein aktiv einsetzen. Mit den Armen ausbalancieren.

Im nächsten Zwischenraum sicher auf dem gleichen Bein landen.

Die Energie der Landung abfedern und die Bewegung stabilisieren.

Dann den Sprung in den nächsten Zwischenraum einleiten.

ÜBUNG 2

Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten. Zunächst einbeinig ...

... über die Hürden springen und die Energie bei der Landung ...

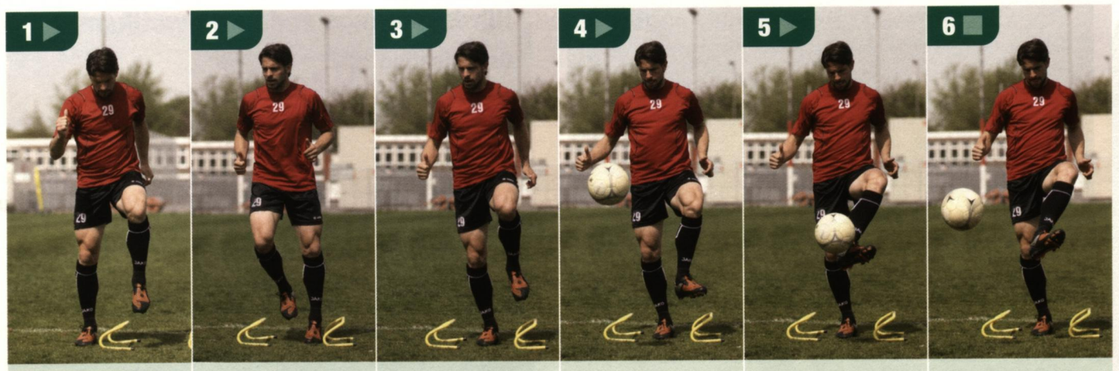
... durch leichte Beugung des Knies abfangen und ausbalancieren.

Den letzten Zwischenraum überspringen. Dabei in der Flugphase ...

... einen Beinwechsel vorbereiten und außerhalb des Hürdenparcours ...

... auf dem jeweils anderen Bein landen. Die Bewegung stabilisieren.

ÜBUNG 3




Grundablauf wie zuvor. Jetzt in jedem Zwischenraum ...

... einen Wechselschritt mit dem jeweils anderen Bein ausführen.

Die Bewegung dann auf dem Standbein stabilisieren ...

... und mit dem freien Fuß einen Zuwurf aus der Luft zurückspielen.

Dabei verschiedene Technikaufgaben stellen (hier: Innenseite).

Anschließend die jeweils nächste Hürde überspringen usw.

ÜBUNG 4

Die Hürden wie zuvor mit verschiedenen Aufgaben überspringen.

Mit der Landung neben dem Hürdenparcours eine Drehung einleiten.

Je nach Situation/Aufgabe in verschiedene Richtungen drehen und ...

... zur Zielstange wegstarten (hier: Drehung über die rechte Schulter).

Die Drehung stets zu beiden Seiten trainieren, um fußballspezifische ...

... Anforderungen im Spiel koordinativ bestmöglich vorzubereiten.


## Sprungkrafttraining mit System

ANZEIGE

Damit es nicht zu Überlastungen kommt, berücksichtigt diese Broschüre zum Sprungkrafttraining einen langsamen, lernorientierten Aufbau. Die Reihenfolge der verwendeten Übungen ist sowohl unter Lern- wie auch unter Belastungsgesichtspunkten nicht umkehrbar. Die Bewegungsqualität ist dabei immer hoch zu halten, auch die des Landeverhaltens. Wenn dann eine ausreichend vielseitige, dennoch zielgerichtete Sprungbelastung gewählt und im Nachwuchstraining auch die körperliche Entwicklung berücksichtigt wird, kann das Sprungkrafttraining verträglich und ertragreich gleichermaßen absolviert werden.

Weitere praktische Anregungen mit den passenden Übungen, Bewegungskriterien und dem langfristigen Aufbau finden Sie in dieser Broschüre.

**philippka training 16. Sprungkraft systematisch aufbauen. 64 Seiten, 12,80 Euro (für Abonnenten 11,20 Euro)**

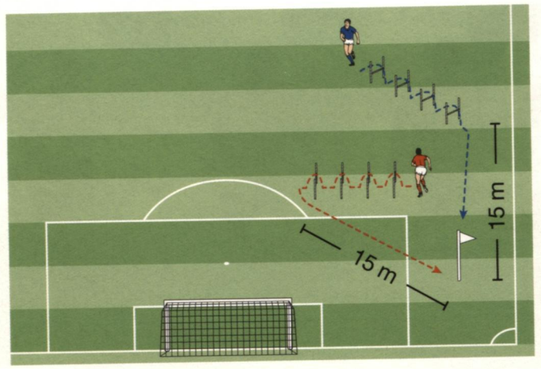
philippka sportverlag

**Bestellen Sie ganz einfach**

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

## Stufe 3: Fußballspezifische Kraft

ÜBUNG 1




### Hürdensprünge und Sprintwettkampf

**Organisation**

- 2 Hürdenparcours und 1 Zielstange errichten (s. Abb.).
- 1 Verteidiger und 1 Angreifer benennen.

**Ablauf**

- Die beiden Spieler überlaufen je einen Hürdenparcours und starten anschließend zur Zielstange.
- Welcher Spieler erreicht die Zielstange zuerst?

**Tipps und Korrekturen**

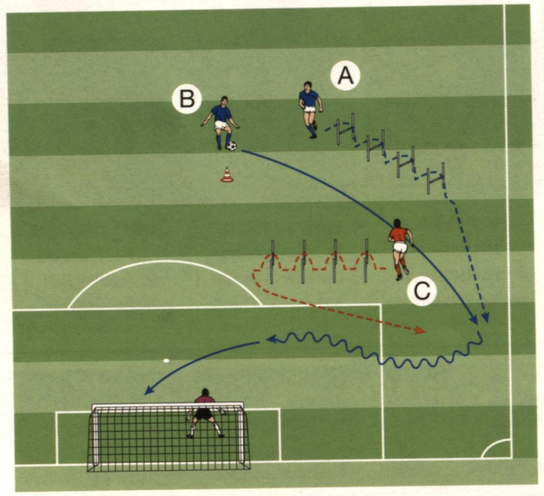
- Auf eine korrekte Bewegungsausführung achten.

1 ▶ Beim Sprung über die Hürden verschiedene Bewegungsaufgaben stellen.

2 ▶ Wie in ähnlichen Spielsituationen muss sich der Verteidiger vor dem Sprint ...

3 ■ ... zunächst umdrehen und agiert so gegen den Bewegungsvorsprung des Angreifers.

ÜBUNG 2




### Hürdensprünge und 1 gegen 1

**Organisation**

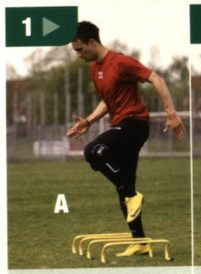
- Den Grundaufbau beibehalten, die Zielstange jedoch entfernen.
- Zusätzlich 1 Passhütchen aufstellen und mit einem Anspieler sowie das Tor mit einem Torhüter besetzen.

**Ablauf**

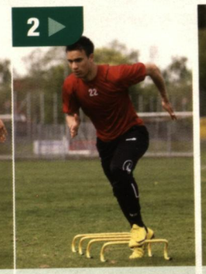
- Grundablauf wie zuvor, jetzt passt der Anspieler zum auf den Flügel startenden Angreifer.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss

**Tipps und Korrekturen**

- Je nach Spielsituation (Gegenspieler) muss sich der Verteidiger über die rechte oder über die linke Schulter drehen, ehe er ins 1 gegen 1 starten kann.
- Gegebenenfalls weitere Angreifer einbauen.



1 ▶ Der Angreifer überläuft die Hürden ...


2 ▶ ... und startet auf den Flügel.

Ein Anspieler passt in den freien Raum.

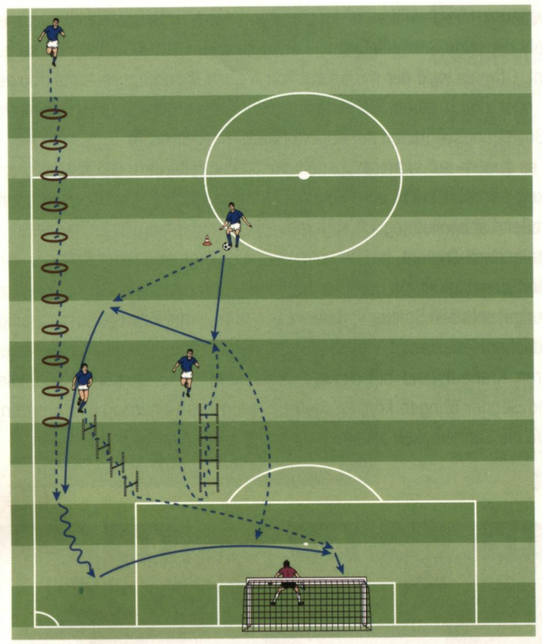
1 ▶ Gleichzeitig startet der Verteidiger ...

2 ▶ ... aus der Feldmitte entgegen und ...

3 ■ ... stellt den Angreifer im 1 gegen 1.



ÜBUNG 3



### Sprünge und Spielzug über den Flügel

**Organisation**

- 2 Hürden- und 1 Reifenparcours gemäß Abbildung errichten.
- 4 Spieler positionsspezifisch zuweisen.
- Das Tor mit Torhüter besetzen.

**Ablauf**

- Der Angreifer in der Feldmitte startet in Richtung Tor und springt durch den Hürdenparcours zurück (Auftaktbewegung).
- Anschließend spielt er mit dem Anspieler einen Doppelpass und startet vor das Tor.
- Ein Flügelspieler springt über die äußeren Hürden nach innen und wird von einem weiteren durch die Reifen hinterlaufen.
- Der Anspieler passt in den Lauf des hinterlaufenden Flügelspielers, der auf die kreuzenden Spieler vor das Tor flankt.

**Tipps und Korrekturen**

- Die Spieler müssen ihre Bewegungsaufgaben richtig timen, um einen reibungslosen Ablauf des Spielzuges über den Flügel zu gewährleisten.
- Nach einer Weile gegebenenfalls Verteidiger einbauen.

ANZEIGE

STANNO NEUER KATALOG

FORDERN SIE SICH JETZT IHREN NEUEN KATALOG AN! AUCH ALS DOWNLOAD AUF WWW.STANNO.COM

TORONTO Taslan Jacke
JR € 32,50
SR € 34,95

TORONTO Trikot
JR SR € 19,95

TORONTO Short
JR € 13,95
SR € 15,95

Micro Taslan Hose
JR € 22,50
SR € 24,95

STANNO TEAMWEAR 2010-2011

TEAMDRESSER® STANNO●COM ON-LINE

DER TEAMDRESSER!

Stanno Sport GmbH • Warsteiner Hockey Park • Am Hockeypark 1 • 41179 Mönchengladbach • T 02161-54958-0 • F 02161-54958-11 • E support.de@stanno.com • WWW.STANNO.COM

# 3 Stufen des Schnelligkeitstrainings

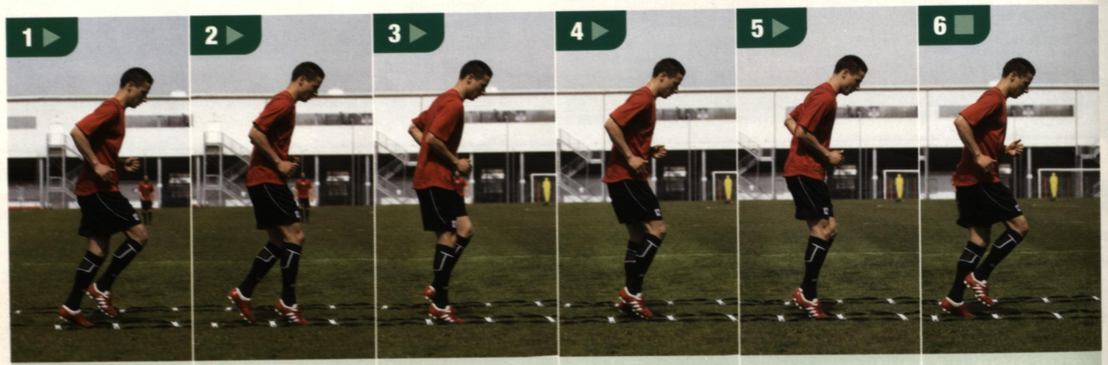
Die zyklische bzw. lineare Schnelligkeit bildet die Grundlage aller Schnelligkeitsaktionen im Fußball, obwohl die reine Schnelligkeit wie etwa in einem 100-Meter-Sprint so gut wie nie vorkommt. Oftmals wird der reine Lauf von A nach B durch eine Auftaktbewegung eingeleitet oder durch einen Richtungswechsel unterbrochen. Dies fordert vor allem ein gutes Bewegungsverhalten auf engem Raum (Koordination).

Im Spiel kommt es zudem auf weitere Schnelligkeitsfähigkeiten an: Die fußballspezifische Schnelligkeit erfordert auch, eine Spielhandlung möglichst schnell wahrzunehmen, um anschließend schnellstmöglich angemessen zu reagieren und zu handeln.

Wer eine Situation schnell erkennt, hat Vorteile: Häufig gelingt es älteren Spielern, ihre abnehmende Grundschnelligkeit mit guter Antizipations- und Handlungsschnelligkeit zu kompensieren. Junge, schnelle Spieler verlassen sich oft auf ihre Bewegungsschnelligkeit, scheitern jedoch im Zweikampf, weil die Erfahrenen für ihren 'kürzeren Weg' einen deutlich geringeren Kraftaufwand betreiben müssen und so ihren Körper schneller zwischen Ball und Gegner bringen können (den Laufweg des Gegenspielers kreuzen). Idealerweise sollte die Schnelligkeit also sehr fußballspezifisch entwickelt werden.

## Stufe 1: Lineare Bewegungsschnelligkeit

### ÜBUNG 1




Die Spieler durchlaufen die Koordinationsleitern mit verschiedenen ...

... Bewegungsaufgaben (hier: 4 Schritte in jedem Zwischenraum).

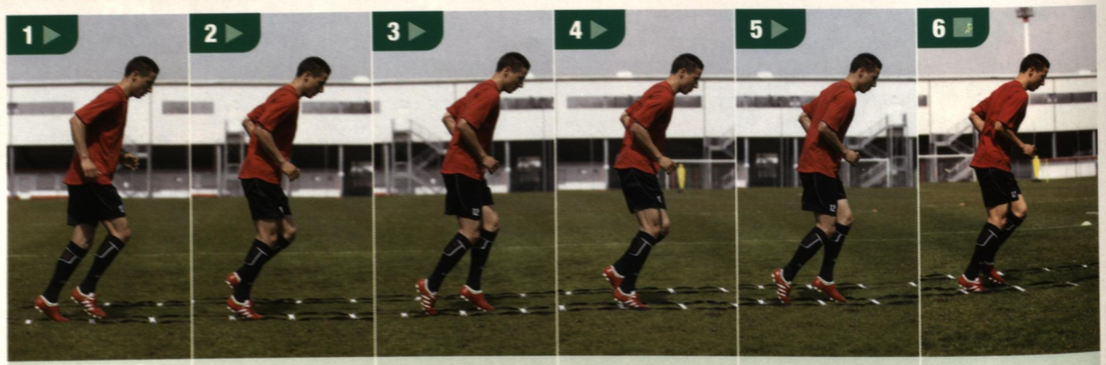
Darauf achten, dass die Spieler alle Schritte sauber ausführen, ...

... ehe sie den nächsten Zwischenraum betreten.

Als Variationen auch 3 bzw. 2 Schritte ausführen lassen oder ...

... andere koordinative Aufgaben (z. B. Side-Steps usw.) stellen.

### ÜBUNG 2




Die Spieler durchlaufen schnellstmöglich die Koordinationsleitern.

Dabei setzen sie genau einen Schritt in jeden Zwischenraum.

Darauf achten, dass die Körperhaltung bei allen Laufaufgaben ...

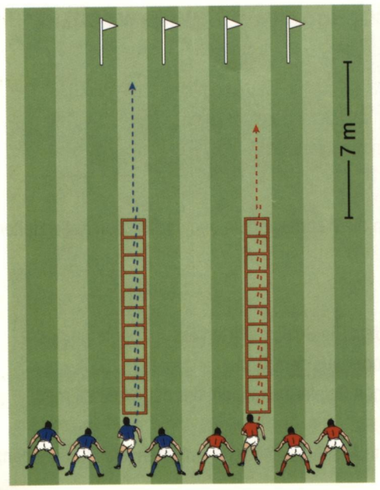
... nicht vollständig aufrecht ist, damit die Spieler später im Wettkampf ...

... jederzeit in alle möglichen Richtungen wegstarten können.

Außerdem stets eine korrekte Bewegungsausführung fordern!



### ORGANISATION




## Übungen mit der Koordinationsleiter

### Organisation

- 2 Koordinationsleitern nebeneinander auslegen.
- 7 Meter vor den Koordinationsleitern 4 Zielstangen aufstellen.
- Die Spieler gleichmäßig an den Koordinationsleitern verteilen.

### Ablauf

- Je 2 Spieler treten gegeneinander an.
- Beim Lauf durch die Koordinationsleitern müssen sie verschiedene Bewegungsaufgaben absolvieren.
- Danach starten sie im Sprint zu den Zielstangen.
- Welcher Spieler erreicht das vorgegebene Zieltor zuerst?

### Tipps und Korrekturen

- Die Bewegungsaufgaben in den Koordinationsleitern mit größtmöglichem Tempo ausführen (Frequenzschnelligkeit), dabei jedoch die Präzision nicht vernachlässigen!

### ÜBUNG 3

Nach dem Training der Frequenzschnelligkeit mit verschiedenen Laufaufgaben in der Koordinationsleiter sollen die Spieler mit maximaler Geschwindigkeit ...

... nach vorne wegstarten. Dabei führen sie einen Wettlauf durch gerade vor ihnen stehende Stangentore aus (lineare Schnelligkeit).

Der Wettkampf garantiert maximale Laufgeschwindigkeiten bei beiden Spielern. Die Laufstrecken dabei jedoch nicht zu lang wählen (hier: 7 Meter)!

### ÜBUNG 4

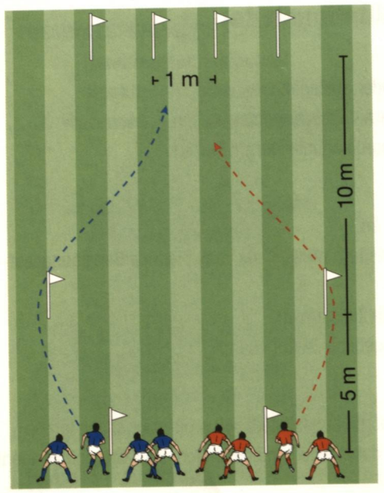
Im nächsten Schritt sollen die Spieler versuchen, ihren Bewegungsvorsprung nach dem Lauf durch die Koordinationsleiter mit einer taktischen Richtungsänderung ...

... bestmöglich auszunutzen. In diesem Fall kreuzt der in Front liegende Spieler den Laufweg seines Gegners und zwingt ihn so zu einer weiteren Verlangsamung.

Hierfür die Spieler durch ein gemeinsames Stangentor laufen lassen. Die Laufaufgabe simuliert das Verhalten bei zahlreichen Zweikampfaktionen im Spiel.

## Stufe 2: Schnelle Richtungswechsel

ORGANISATION




### Sprintwettkämpfe mit schnellen Richtungswechseln

**Organisation**

- 2 Sprintparcours in entgegengesetzter Richtung nebeneinander markieren.
- 10 Meter hinter den Wendestangen 4 Zielstangen aufstellen.
- Die Spieler gleichmäßig an den Parcours verteilen.

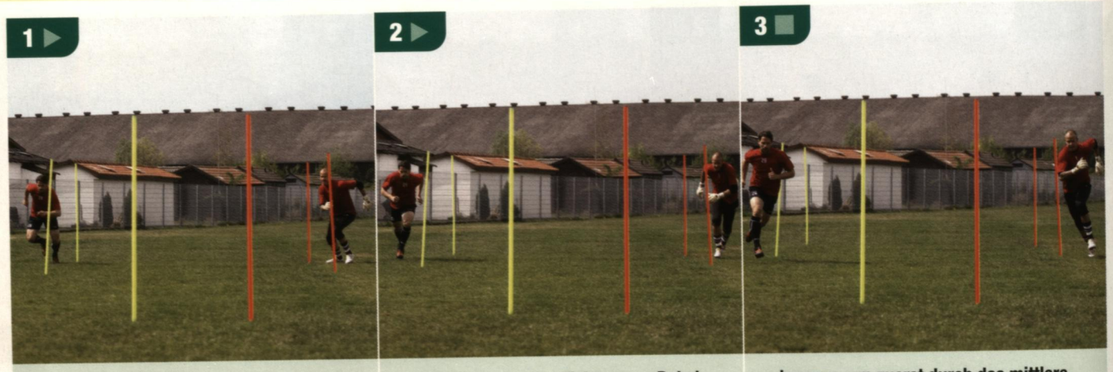
**Ablauf**

- Die jeweils ersten Spieler umlaufen die Wendestangen und starten durch die Zieltore vor ihnen.

**Tipps und Korrekturen**

- Verschiedene Startsignale verwenden: Die Spieler starten auf Trainerkommando bzw. Handzeichen aus dem Stand oder aus dem Trab.
- Alternativ kann der Trainer auch einen Spieler benennen, der den Wettlauf mit seinem Antritt starten darf.
- Verschiedene Richtungswechsel und Anschlussaktionen einbauen (siehe Bildreihen).

ÜBUNG 1



Die Spieler starten aus dem Stand oder aus dem Trab und umlaufen die außen liegenden Wendestangen. Anschließend ändern sie die Laufrichtung ...

... und starten zu den Zielstangen. Dabei können sie je nach Vorgabe entweder gerade durch die äußeren Zieltore laufen oder den Laufweg des Gegners ...

... kreuzen, um zuerst durch das mittlere Stangentor laufen zu können (siehe auch Übung 4 zur linearen Bewegungsschnelligkeit auf Seite 27).

ÜBUNG 2

Die Spieler laufen langsam los. Ein Spieler startet den Wettlauf, ...

... indem er mit einer explosiven Umkehrbewegung zurück ...

... zur eigenen Stange sprintet. Diese muss er berühren, ...

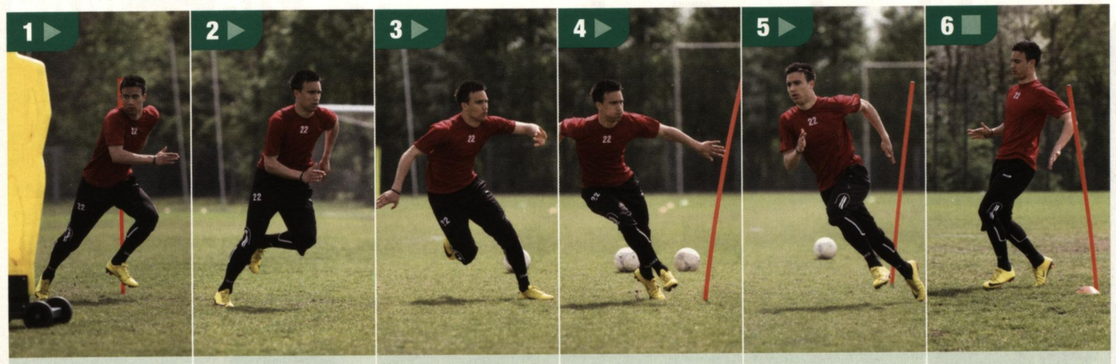
... ehe er wieder nach vorne wegstarten darf. Sein Gegner ...

... absolviert den identischen Laufweg! Zum Schluss sprinten ...

... beide um die Wendestange herum durch das Zieltor.



ÜBUNG 3



Im nächsten Schritt kann die Laufaufgabe in spielgemäße ...

... Räume verlagert werden. Hier wird eine Situation simuliert, ...

... in der sich ein zentraler Spieler am Flügel zum Zuspiel anbietet, ...

... dann jedoch abbricht und vor das gegnerische Tor startet.

Dies tut er, indem er eine Wendestange abschlägt und dann ...

... mit einem Richtungswechsel zu einer Zielstange sprintet.

ÜBUNG 4

Danach kann der Trainer den Sprint mit Richtungswechsel ...

... mit fußballspezifischen Anschlussaktionen verbinden.

Hat der Spieler die Wendestange abgeschlagen und startet zum Tor, ...

... flankt ein Flügelspieler von außen präzise in den Strafraum.

Der Angreifer orientiert sich zum Flankengeber und versucht, die ...

... Hereingabe zu verwerten (Übergang spezifische Schnelligkeit).


## Trainieren mit dem „Alleskönner“

ANZEIGE

Der Medizinball ist ein wahrer Alleskönner für das Training konditioneller, koordinativer und sensomotorischer Fähigkeiten. Wer sich vom Wort „Ball“ dazu verleiten lässt, „nur“ damit werfen zu lassen, verschenkt einiges. Ein Medizinball kann auch zum Spielen, Schwingen, Halten, Rollen, Übergeben, Tragen, Fangen, Blockieren, Springen, Hüpfen, Kombinieren, Balancieren, Jonglieren, Kämpfen, Schieben, Ziehen oder Treffen dienen.
Mit entsprechenden Organisationsformen lassen sich intensive Übungsformen in Einzel- oder Partnerorganisation durchführen. Auch bei nur wenigen zur Verfügung stehenden Bällen bieten sich effektive Möglichkeiten z.B. durch Gruppenübungen, Staffeln oder geeignete Spielformen.
Wenn Sie wieder neugierig geworden sind und eher an hohem Geräteaufwand als an Möglichkeiten und Ideen sparen wollen, werden Sie in dieser Broschüre die passenden Anregungen erhalten oder wiederentdecken können.

**philippka training 15. Einer für alles: Der Medizinball. 64 Seiten, 12,80 Euro (für Abonnenten 11,20 Euro)**

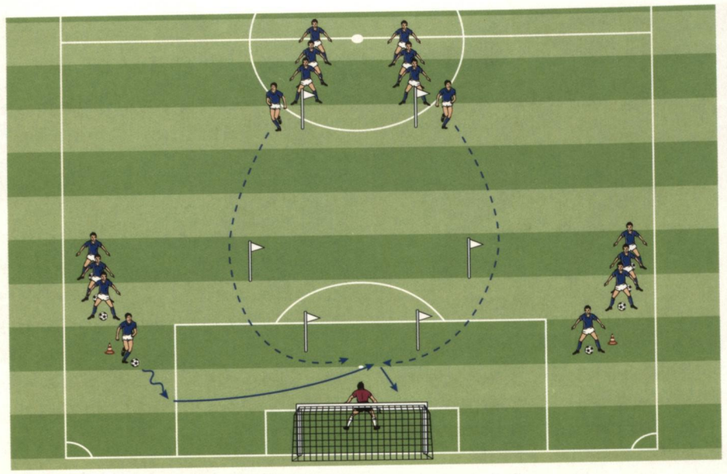
philippka sportverlag

**Bestellen Sie ganz einfach**

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

## Stufe 3: Fußballspezifische Schnelligkeit

ÜBUNG 1



### Sprint und Torabschluss

**Organisation**

- Vor einem Tor mit Torhüter 2 Sprintparcours und auf den Außenpositionen je 1 Flankenstation markieren.
- Die Positionen gleichmäßig besetzen.
- Die Flankengeber mit Bällen, die zentralen Spieler haben keine Bälle.

**Ablauf**

- Die jeweils ersten Spieler an den Sprintparcours starten um die Wendestangen herum vor das Tor.
- Die Außenspieler flanken im Wechsel von rechts/links in den Strafraum.
- Beide Sprinter versuchen, die Hereingabe im 1 gegen 1 zu erreichen und auf das Tor abzuschließen.

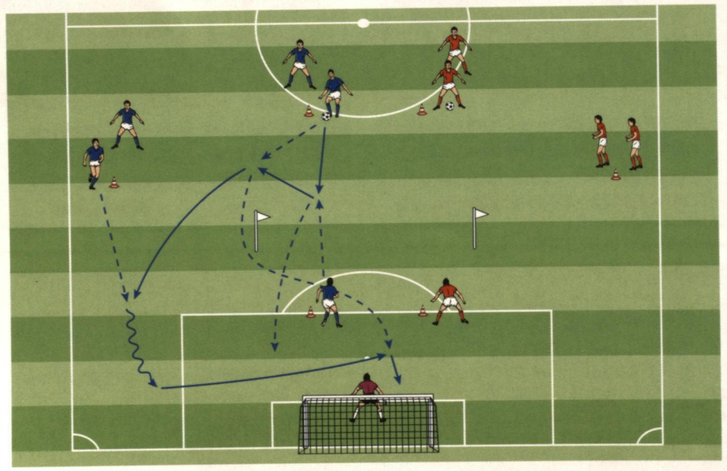
**Variationen**

- Die Sprinter je 1 Flankengeber fest zuweisen und von beiden Seiten gleichzeitig flanken lassen: Welcher Sprinter verwandelt seine Hereingabe zuerst?
- Die Art der Zuspiele variieren: Auch flache Hereingaben fordern.

**Tipps und Korrekturen**

- Durch den Wettkampf um den Ball bzw. das schnellere Tor wird garantiert, dass beide Kontrahenten mit maximaler Geschwindigkeit durch den Sprintparcours laufen.
- Um den Anreiz weiter zu steigern, den jeweiligen Verlierer des Laufduells mit einer kleinen 'Zusatzaufgabe' belegen (z. B. 10 Liegestütze ausführen usw.).
- Zwischen den Sprints durch die Parcours auf vollständige Pausen achten.
- Die Flankengeber nach jedem Durchgang wechseln.

ÜBUNG 2



### Spielzug über den Flügel

**Organisation**

- Den Grundaufbau aus Übung 1 beibehalten.
- Die Start- und Zielstangen aus den Sprintparcours durch Positionshütchen ersetzen.
- Die Spieler am Mittelkreis haben Bälle.

**Ablauf**

- Der erste Startspieler von Blau spielt einen Doppelpass mit seinem von der Strafraumgrenze entgegenstartenden Mitspieler und passt anschließend nach außen in den Lauf des in Richtung Grundlinie startenden Flügelspielers.
- Anschließend umläuft er das Wendehütchen und kreuzt mit dem anderen Angreifer vor das Tor.
- Der Außenspieler flankt vor das Tor, wo die beiden Angreifer versuchen, die Hereingabe zu verwerten.
- Anschließend spielt Rot über die andere Seite.

**Variationen**

- Über beide Seiten gleichzeitig spielen: Welche Mannschaft verwertet ihre Hereingabe zuerst?
- Die Art der Zuspiele variieren: Auch flache Hereingaben fordern.

**Tipps und Korrekturen**

- Die Läufe durch die Sprintparcours in immer komplexer werdende Abläufe integrieren.
- Zwischen den Sprints durch die Parcours auf vollständige Pausen achten.
- Die Aufgaben innerhalb der Mannschaften regelmäßig wechseln. Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.

# Stanno in Deutschland auf dem Vormarsch

**Hochwertige und trotzdem bezahlbare Teamsportbekleidung mit langen Kollektionslaufzeiten für den 'normalen' Amateursportler – das ist das Kerngeschäft einer italienischen Sportartikelmarke, die nun auch in Deutschland immer stärker von sich reden macht: Stanno**

### Vom Torwarthandschuh zur Teamsportkollektion

Die Wiege des Unternehmens steht in Neapel. Stefano Andreotti, Sohn eines Gerbers, war dort als junger Mann ein talentierter Fußball-Torhüter. Während eines Auswärtsspiels der norditalienischen Meisterschaft musste Andreotti den Torhüter der ersten Mannschaft ersetzen. Es war neblig und feucht, und einige Male rutschte der Lederball durch seine Hände - etwas, das im trockeneren Klima von Neapel nie passiert war. Seine Mannschaft verlor das Spiel, was den Club die Meisterschaft kostete. Andreotti fühlte sich persönlich verantwortlich und beschloss, dass ihm so etwas nicht wieder passieren würde. Deshalb entwarf er eine Art 'fingerlosen Handschuh', ein Stück Leder mit zwei gekreuzten Riemen, die um seine Hände befestigt waren. Diese rutschten ihm aber zu leicht über die Hände. Also heftete er gedrehte Lederseile auf die Handfläche, die ihm wesentlich mehr Halt gaben, und als Endergebnis entwickelte er seine ersten Torwarthandschuhe. Später benutzte er Gummistücke, die den 'Grip' noch verbesserten.

Andreotti verkaufte diese Lederhandschuhe an ihm bekannte Torhüter anderer Mannschaften. Als er sah, dass es offensichtlich einen Markt dafür gab, eröffnete er in der Werkstatt seines Vaters einen Laden. So wurden Produktion und Verkauf der Handschuhe zu einem Kleingeschäft mit dem Namen "Standreo". Als Andreotti begann, seine Handschuhe zu exportieren, und einen Importeur in Frankreich fand, war er gezwungen, den Namen der Marke zu vereinfachen. **Stanno** klingt prägnanter und internationaler. Später erweiterte er die Produktpalette um Fußballbekleidung und Bälle, die alle in Italien produziert wurden. Produktentwicklung und Design der Marke wurden von Stefano Andreotti bis in die frühen neunziger Jahre in Neapel geleitet.

### Ausgeklügeltes Sponsoringkonzept entlastet das Vereinsbudget

Heute wird **Stanno** weltweit vertrieben und bietet nicht nur Fußballartikel, sondern auch Sportartikel für alle großen Teamsportarten an. Neben einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis und Topqualität besticht **Stanno** durch extrem schnelle Lieferzeiten von 48 Stunden an den Fachhandel und ein ausgeklügeltes Sponsoringkonzept, mit dem Vereine, die sich für **Stanno** entscheiden, ihre Ausgaben für diese Sportartikel leicht refinanzieren können. **Stanno**-Produkte sind übrigens ausschließlich im gut sortierten Sportfachhandel erhältlich.

### Deutschsprachiger Raum wird in Mönchengladbach bearbeitet

Im Jahr 2002 verlegte das heutige Management von **Stanno** Vertrieb und Lager an einen strategisch günstigeren Ort: Der europäische Markt wird vom niederländischen Deventer aus bearbeitet, seit 2003 gibt es für Deutschland und Österreich eine Niederlassung in Mönchengladbach, die **Stanno Sport GmbH**. Weitere Infos über **Stanno** und das Sponsoringkonzept finden sich auf *www.stanno.com*

von Johanna Brings

# Dank HIT in Überzahl!?

Foto: Axel Heimken

Was bringt mehr: das Hochintensive Intervalltraining oder das gemäßigte Grundlagen- bzw. Schwellentraining?

**'Richtiges' Ausdauertraining – wie geht das? Galt vor Jahren noch das umfangsbetonte Training nach der Dauermethode im Grundlagen- bzw. aerob-anaeroben Schwellenbereich als optimal, favorisieren aktuelle Forschungen eher das Hochintensive Intervalltraining, kurz HIT genannt. Hat das eher gemäßigte Training also ausgedient? Müssen wir jetzt die Ausdauer mit der früher verpönten, weil harten Methode verbessern? Johanna Brings diskutiert die Hintergründe der Problematik, erläutert die HIT-Trainingsmethoden und begründet, warum Sie mit HIT einen Mann mehr auf dem Platz haben, deshalb aber nicht auf eine gute Grundlagenausdauer verzichten sollten!**

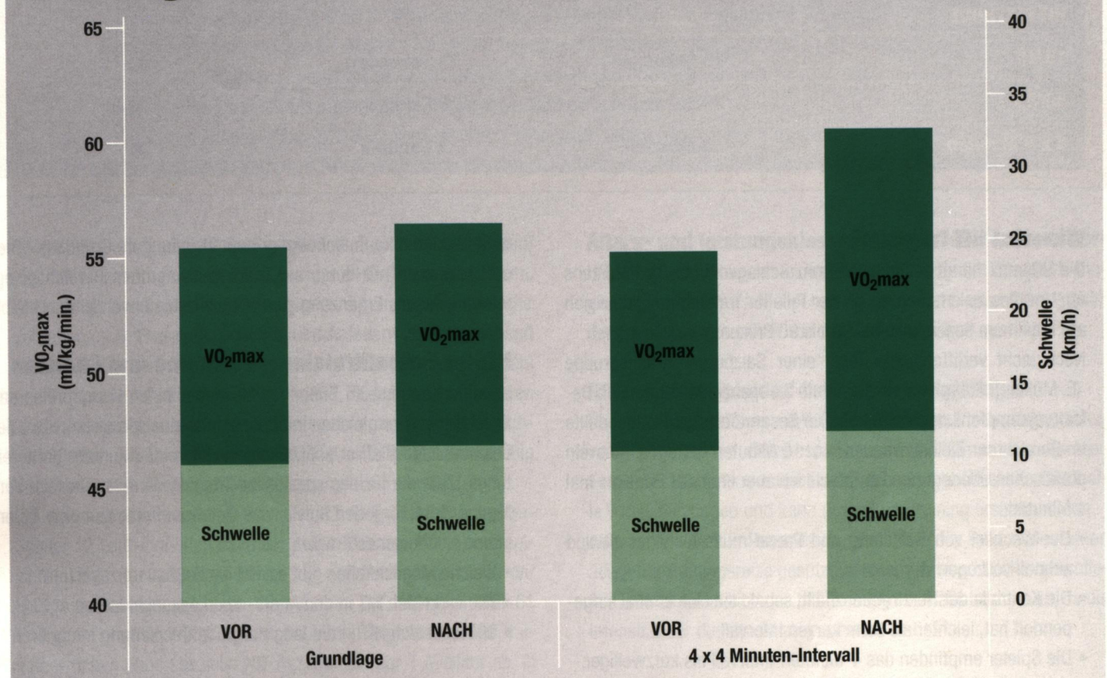
INFO 1

**Merkmale der verschiedenen Ausdauermethoden**

| HIGH-VOLUME-TRAINING: HVT | | HIGH-INTENSITY-TRAINING: HIT |
|---|---|---|
| GRUNDLAGE | SCHWELLE | 4-x-4-INTERVALLE |
| 60 bis 70 % HF | 80 bis 85 % HF | 90 bis 95 % HF |
| 1 x 45 Minuten | 1 x 25 Minuten | 4 x 4 Minuten |

INFO 2

**Grundlage versus HIT 4 x 4: $VO_2$max und Schwellentempo**




**$VO_2$max: Sauerstoff in Milliliter, die der Körper bei Belastung verwerten kann (pro kg/min)**
**Schwelle: Im Stufentest ermitteltes Lauftempo bei einer Laktatkonzentration 4 mmol/l**



## Ohne Ausdauer läuft nichts

Die Ausdauerleistungsfähigkeit als Grundvoraussetzung einer optimalen Leistungsbereitschaft gilt als unumstritten. Die Verbesserung der aeroben Kapazität geht einher mit einer erhöhten Laufleistung, mehr Sprints und mehr Ballbesitz. Ebenso weisen Spieler mit einer hohen Sauerstoffaufnahmefähigkeit ($VO_2$max) eine bessere Leistungskonstanz auf, was sich nicht nur im Saisonverlauf auswirkt, sondern auch während des Spiels: Mäßig trainierte Spieler legen in der zweiten Halbzeit meist kürzere Wege zurück als vor der Pause.

## HIT versus Grundlagen- und Schwellentraining

Die Diskussion über ein optimales Training zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit ist längst auch im deutschen Fußball angekommen. Seit den 80er-Jahren hat sich hier das umfangsbetonte Ausdauertraining etabliert. Es entspricht dem Grundlagen- bzw. Schwellentraining (60 bis 70 bzw. 80 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz) und wurde als High Volume Training (HVT) ein wichtiger Baustein der konditionellen Arbeit eines jeden Trainers. Kriterium des Schwellentrainings ist die Laufgeschwindigkeit unterhalb der 'Laktatgrenze' von 4 mmol/l: Oberhalb dieser Intensität sollte danach nicht gelaufen werden!

Vielfach zitierte Studien der Norweger Jan Helgerud und Jan Hoff führen jedoch auch in Deutschland zu einem Trend weg von Dauerläufen im klassischen Sinn hin zum Intervalltraining, insbesondere zu der von ihnen beschriebenen 4-x-4-Minuten-Methode.

Derartige Belastungsformen bezeichnen wir als High Intensity Training, das so genannte HIT. Es stellt den Gegenpol zur extensiven Dauermethode des HVT dar und wird mit einer Intensität von 90 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz durchgeführt (Info 1). Es favorisiert die maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit $VO_2$max als leistungsbestimmenden Faktor.

Das HVT schafft zwar eine gute Basis, erhöht allerdings nicht die wettkampfbestimmende anaerobe Leistungsfähigkeit.

## Der Trend geht zu Intervallformen: HIT

Aus den letzten Jahren liegen einige interessante Untersuchungen über HIT und HVT vor. Alle Autoren beschreiben eine deutliche Zunahme der $VO_2$max durch HIT. Am eindrucksvollsten ist die Studie von Helgerud (2007), die die $VO_2$max sowie das an der Schwelle erzielte Lauftempo zwischen Grundlagentraining, Schwellentraining, HIT mit 15-Sekunden-Sequenzen und mit 4-Minuten-Belastung verglich (Ausschnitt siehe Info 2). Trainiert wurde über einen Zeitraum von acht Wochen mit je drei Einheiten pro Woche.

Die Laufgeschwindigkeiten an der Schwelle blieben bei allen Sportlern nahezu unverändert. Die $VO_2$max erhöhte sich aber nur in den beiden Intervall-Gruppen deutlich und hier sogar um 6 bis 10 Prozent. Alle Publikationen zu diesem Thema lassen vermuten, dass jede HIT-Einheit die Leistung um ca. 0,5 Prozent steigert – vorausgesetzt, es handelt sich um einen Trainingsblock mit mehreren Laufeinheiten.

INFO 3

## Mögliche HIT-Trainingsmethoden im Fußball

| HIT-METHODE | BELASTUNG | PAUSE | WIEDERHOLUNGEN |
|---|---|---|---|
| 15/15 | 15 Sekunden | 15 Sekunden | 60 |
| 30/30 | 30 Sekunden | 30 Sekunden | 30 |
| 4 x 4 Minuten | 4 Minuten | 3 Minuten | 4 |

### Wie wird HIT trainiert?

Die $VO_2$max hängt maßgeblich vom Schlagvolumen des Herzens ab. Um dies zu erhöhen, muss der Puls im Training möglichst nah am Maximum liegen, also bei 90 bis 95 Prozent.

Noch nicht veröffentlichte Tests einer Salzburger Arbeitsgruppe (E. Müller, T. Stöggl) haben die in Info 3 abgebildeten optimalen Belastungsempfehlungen ermittelt. Die Gesamtbelastungsdauer sollte im Bereich der Zielherzfrequenz ca. 15 Minuten betragen. Aus rein praktischen Überlegungen empfehle ich aber eher das Prinzip 4 mal 4 Minuten:

- Der Wechsel von Belastung und Pause muss nicht so oft und schnell vollzogen werden.
- Die Kontrolle der Herzfrequenz fällt, sobald sie sich einmal eingependelt hat, leichter als beim kurzen Intervall.
- Die Spieler empfinden das 4-Minuten-Intervall als kurzweiliger.

### HIT ist nicht alles – ohne Grundlage geht nichts!

Verschiedene HIT-Varianten dürfen als wirkungsvoll gelten. Es fehlen derzeit jedoch Langzeitstudien, die die körperlichen Reaktionen auf HIT beleuchten, die nicht das Herz-Kreislauf-System betreffen (siehe auch Info 4). Zum jetzigen Zeitpunkt sind also noch viele Fragen offen. Fakt ist aber: Damit der Spieler das hochintensive Training tolerieren kann, benötigt er definitiv eine gute Grundlage! Diese Basis kann nur durch ein Training im aeroben Bereich gelegt werden, das als Ergänzung zum HIT weiterhin unverzichtbar bleibt.

### HIT im Fußballtraining – Probleme und Chancen

Konditionstraining im Fußball stellt immer einen Kompromiss dar. Es ist nicht zu vergleichen mit dem in Individualsportarten, etwa der Leichtathletik. Ziel ist schließlich, in der relativ kurzen (Vorbereitungs-)Zeit, die für das spezifische Training der Ausdauer zur Verfügung steht, für jeden Spieler das Optimum herauszuholen. Es ergeben sich folgende Fragen:

- Welche Möglichkeiten gibt es, HIT im Fußball umzusetzen?
- Wie wirkt sich HIT in den Alters- und Leistungsklassen aus?
- Wie lässt sich HIT in die langfristige Jahresplanung integrieren?

### Spielformen oder Laufformen? Mit oder ohne Ball?

Der Einsatz konditioneller Trainingsformen in Spielsportarten ist auch stets unter den Aspekten Kontrollier- bzw. Steuerbarkeit und Motivation zu betrachten (Info 5). Deshalb ist es auf jeden Fall sinnvoll, sie in Spielformen zu integrieren. Das spart wichtige Trainingszeit, erfordert fußballspezifische Bewegungen und Handlungen und motiviert erheblich mehr als ein Training ohne Ball.

INFO 4

## Vor- und Nachteile von HIT

| VORTEILE | NACHTEILE |
|---|---|
| Eröffnung von Leistungsreserven | Gefahr von Überlastung |
| Verkürzung der Trainingseinheit | Allgemeine körperliche Reaktionen fraglich |
| Erweiterung des Belastungsspektrums | Möglichkeit der Zellschädigung (Mitochondrien) |
| Erhöhung der Wettkampfhärte | Beeinträchtigung der Regeneration |
| Reduzierter Energieaufwand pro Trainingseinheit | Exakte Trainingsplanung erforderlich |



## ▶ Fakten zum Hochintensiven Intervalltraining (HIT) im Fußball

- **Hochintensive Intervalle (HIT) sind erheblich effektiver als Dauerläufe im extensiven Bereich.**
- **Zur Verbesserung der $VO_2$max muss die Intensität bei 90 bis 95 Prozent der maximalen HF liegen.**
- **Im Idealfall ist mit einem Leistungszuwachs von 0,5 Prozent pro Trainingseinheit zu rechnen.**
- **Im Fußballtraining empfiehlt sich die 4-x-4-Minuten-Methode.**
- **Die langfristige Toleranz von HIT-Belastungen setzt eine gute aerobe Grundlage voraus.**
- **Im Leistungsfußball erhalten HIT-Spielformen die Ausdauerleistungsfähigkeit, fördern sie aber nur bedingt.**

Spielformen von 2 gegen 2 bis 5 gegen 5 (Beispiele nächste Seiten) sind bis zu einem gewissen Grad geeignet, HIT-Akzente zu setzen. Bedingung: Der Trainer treibt die Spieler durch gezielte taktische Vorgaben (z. B. Pressing), Coachen und Anfeuern zu entsprechend hoher Intensität an. Die Steuerung der Intensität über Spieleranzahl und Feldgröße ist jedoch recht schwierig. Zudem sind im unteren und mittleren Leistungsbereich damit schon die Kontrollmöglichkeiten erschöpft. Und nur wenige Profiklubs überprüfen regelmäßig mittels simultan übertragener HF-Messung die Intensität.

Um die zu ermitteln, ließen E. Müller und T. Stöggl U19-Bundesliga-Spieler 12 Lauf-Einheiten nach der 4-x-4-Minuten-Methode absolvieren. Eine Kontrollgruppe führte HIT-Spielformen durch. In der Laufgruppe erhöhte sich die $VO_2$max von 57 ml/kg/min auf 61 ml/kg/min um fast 7 Prozent und fiel in den folgenden sechs Trainingswochen ohne spezielle HIT-Akzente um nur 1 Milliliter ab. In der Spielformgruppe hingegen hatte die HIT-Phase keinen positiven Einfluss auf die $VO_2$max. Dort wurde lediglich das Ausgangsniveau erhalten.

Eine weitere HIT-Variante ist das Durchlaufen eines Parcours mit Slalom, Hürden, Richtungswechseln etc. ohne oder mit Ball. Je nach Organisation beträgt der Zeitaufwand 30 bis 45 Minuten, so dass sich HIT gut in die Trainingseinheiten integrieren lässt.

### Alters- und leistungsklassenübergreifend anwendbar!

HIT kann und sollte auch im Amateur- und ab der U17 aufwärts eingesetzt werden: Nach Müller und Stöggl besteht keine Abhängigkeit der Trainingswirksamkeit von der Spielklasse bzw. vom Alter!

### HIT bei 'Bankspielern' bzw. nach Verletzungen

Über 5300 eigene Tests mit Fußballern belegen ein deutliches Missverhältnis zwischen Stammspielern und Spielern mit nur wenigen Einsätzen. Vermutlich schafft das Spiel selbst optimale konditionelle Voraussetzungen und kann durch kein Training ersetzt werden. Also sollten für die Reservisten, aber auch für Rekonvaleszenten adäquate Trainingsreize gesetzt werden, um diese Lücke zu schließen. Hierzu bietet sich das HIT-Training ebenfalls bestens an, da die Intensität der des Spiels sehr nahe kommt.

### HIT in der Saisonvorbereitung: Blocktraining

In einigen Sportarten setzt man auf das 'Blocktraining': Trainiert werden neben der eigentlichen Disziplin Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination in Blöcken von je zwei Wochen. So beeinflussen sich Einzelkomponenten wie Schnelligkeit und Ausdauer nicht durch paralleles Training gegenseitig negativ. Ferner vermeidet es sich wiederholende Schwerpunkte an festen Wochentagen.

INFO 5

## Merkmale HIT-Trainingsformen

**STEUERBARKEIT DER BELASTUNG**

- Intervall-Lauf
- Parcours ohne Ball
- Parcours mit Ball
- Spielformen

**FUSSBALLSPEZIFISCH/MOTIVIEREND**

Foto: Klaus Schwarten

### Umsetzung im höheren bzw. unteren Amateurbereich

Info 6 stellt exemplarisch je eine sechswöchige Vorbereitung für den oberen und für den unteren Amateurbereich vor. Die höherklassige Mannschaft absolviert fünf Einheiten pro Woche und sieben Testspiele. Die konditionelle Basis schaffen die Spieler durch ein eigenständiges Lauftraining über zwei bis drei Wochen vor dem Trainingsauftakt mit je drei Läufen pro Woche. Sie werden anfangs im Grundlagenbereich absolviert, in der letzten Woche vor Vorbereitungsbeginn ersetzen zwei HIT-Intervalle (4 x 4) die Dauerläufe.

Da in den Wochen 3 und 4 das Blocktraining für Kraft und Schnelligkeit stattfindet, werden hier nur zwei Regenerationsläufe angesetzt. Inklusive der Testspiele kommen die Spieler auf insgesamt 22 HIT-Einheiten.

Im unteren Leistungsbereich mit drei Einheiten pro Woche können natürlich nicht die gleichen Effekte erzielt werden. Auch das Blocktraining ist nur bedingt möglich: Zum einen wird nicht oft genug trainiert und zum anderen verfügen einige Spieler möglicherweise nicht über die entsprechende Grundlage, um ein Training mit hoher HIT-Dichte tolerieren zu können. Deshalb absolvieren sie eine Kombination aus Grundlagentraining und HIT. Aber auch sie kommen am Ende der Vorbereitung einschließlich der 6 Testspiele immerhin auf 16 HIT-Einheiten! Während der Saison sollte dann kontinuierlich ein HIT-Reiz pro Woche als Parcours oder Spielform Anwendung finden.

### HIT im weiteren Saisonverlauf

Die Empfehlung von Hoff und Helgerud (acht Wochen Vorbereitung mit je drei HIT-Einheiten, 1 Einheit pro Woche während der Saison) halte ich selbst im Profi- bzw. höchsten Amateurbereich für zu umfangreich und auf Dauer zu hoch belastend. Deshalb plädiere ich eher für ein HIT-Training in Blöcken:

- Im Rhythmus von 6 bis 8 Wochen (z. B. Länderspielpausen) ein Block von möglichst 10 HIT-Laufintervallen in 10 bis 12 Tagen
- In der Zwischenzeit pro Woche ein Regenerationslauf und das Leistungsniveau über HIT in Spielformen aufrechterhalten.

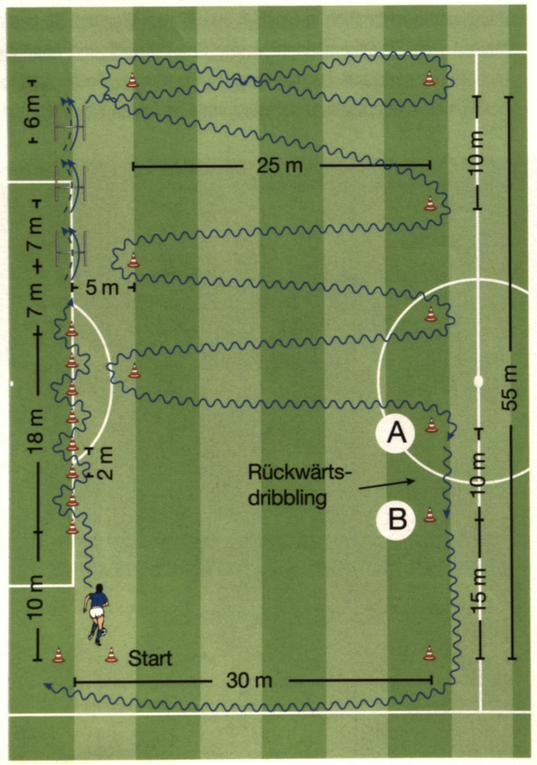
### Fazit: Mit HIT in Überzahl

HIT scheint das effektivste Ausdauertraining für Fußballspieler zu sein. Basis ist jedoch das vorab durchgeführte und im weiteren Saisonverlauf begleitende Training im aeroben Bereich. Denn nur wer eine ausreichende Regenerationsfähigkeit hat, kann das HIT auch tolerieren. Langsame Läufe sind also weiterhin unverzichtbar, lediglich das Schwellentraining muss zu Recht in Frage gestellt werden, da es bei den im Fußball möglichen Umfängen zu keiner nennenswerten Steigerung der $VO_2$max kommt.

Jan Hoff behauptet: „HIT bringt den 12. Spieler auf den Platz!" Wenn 20 HIT-Einheiten die Leistungsfähigkeit um 10 Prozent erhöhen, macht das bei zehn Feldspielern einen Mann mehr aus!

## HIT-Parcours mit Ball

STANDARD-PARCOURS 1




### Test-Parcours nach Kemi/Hoff

#### Organisation

- 10 Meter neben dem Strafraumeck 1 Starthütchen aufstellen.
- Beginnend am Strafraumeck steht eine 18 Meter lange Reihe aus 20 Hütchen (Abstand: 2 Meter).
- Danach 3 kniehohe Hürden (Abstand: 7 Meter) aufstellen.
- 6 Meter vor/5 Meter rechts von der letzten Hürde beginnt ein Parcours aus 7 Hütchen (Abstände: 25 Meter tief bzw. 10 Meter seitlich versetzt, siehe Abbildung).
- 10 Meter hinter dem siebten Hütchen ( A) steht Hütchen B.
- Weitere 15 Meter hinter B steht Hütchen C.

#### Ablauf

- Dribbling vom Starthütchen durch die Hütchenreihe
- Den Ball über die Hürden lupfen und über die Hürden springen.
- Den Parcours beginnend bei Hütchen 1 durchdribbeln.
- Von Hütchen A nach B rückwärts(!) dribbeln.
- Dann wieder vorwärts um C herum zum Starthütchen dribbeln.
- 4 x 4 Minuten mit je 3 Minuten Pause

#### Beachte

- Im Training starten 8 bis 10 Spieler an verschiedenen Positionen. Dieser standardisierte Test-Parcours erfordert einen hohen Zeit- und Materialaufwand. Ein fußballspezifischer HIT-Parcours kann jedoch fast beliebig gestaltet werden (Beispiel rechts)!
- Der Parcours kann auch ohne Ball absolviert werden!

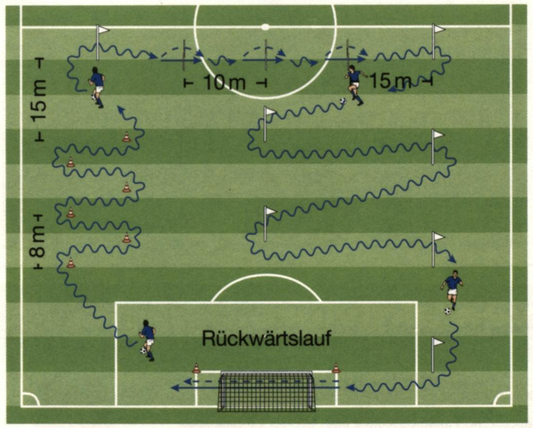


INFO 6

### Oberer und unterer Amateurbereich: HIT in der Saisonvorbereitung

| Trainingswoche | Anzahl Trainingseinheiten | | Anzahl HIT-Einheiten | | HIT-Trainingsform | | Bemerkungen | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Oberer Bereich | Unterer Bereich | Oberer Bereich | Unterer Bereich | Oberer Bereich | Unterer Bereich | Oberer Bereich | Unterer Bereich |
| VOR-WOCHEN | 3 | 3 | 2 | 1 | • Intervallläufe (selbstständig) | • Intervallläufe (selbstständig) | 2 bis 3 Wochen | 1 bis 2 Wochen |
| 1 | 5 | 3 | 3 | 1 | • Intervallläufe • Parcours mit/ohne Ball | • Intervallläufe | | |
| 2 | 5 | 3 | 4 | 1 | | • Intervallläufe | | |
| 3 | 5 | 3 | 0 | 2 | | • Intervallläufe • Parcours mit/ohne Ball | Blocktraining Kraft und Schnelligkeit (2 Regenerationsläufe/Woche) | |
| 4 | 5 | 3 | 0 | 2 | | • Parcours mit/ohne Ball • Spielformen | | |
| 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | • Intervallläufe • Parcours mit/ohne Ball • Spielformen | | | |
| 6 | 5 | 3 | 3 | 1 | | • Spielformen | | |

FREIER PARCOURS 2




### Variation Intervall-Parcours

#### Organisation und Ablauf

- Versetzter Dribbelslalom aus 6 Hütchen (Abstand: 4 Meter)
- Wendestange nach 15 Metern, dann alle 10 Meter je 1 Hürde: Ball unter der Hürde hindurchspielen, Sprung über die Hürde
- 15 Meter hinter der dritten Hürde beginnt ein versetzter Stangenparcours (Abstände: 20 bis 30 Meter).
- Den Ball an der Torraumlinie entlangspielen, schneller Rückwärtslauf ohne Ball bis zum anderen Torraumeck, dann den Ball wieder ins Dribbling zum Slalom mitnehmen.

ANZEIGE

LIQUI MOLY unterstützt den Amateurfußball

Fußbälle für alle! LIQUI MOLY

25 x = 1 Nike-Trikotsatz kostenlos von LIQUI MOLY

Wenn Sie 25 x T90 Club Team-Bälle zu einem Sonderpreis von 599,– € bestellen, erhalten Sie von LIQUI MOLY einen kompletten aktuellen Nike Park IV-Trikotsatz (14 Trikots kurz, Shorts, Sockenstutzen und 1 Torwarttrikot) im Wert von 624,– € kostenlos dazu.*
Hört sich gut an? Dann besuchen Sie unsere Homepage **www.fussbaelle-fuer-alle.de** und stellen Sie sich mit unserem Trikotkonfigurator Ihr Wunschtrikot zusammen.

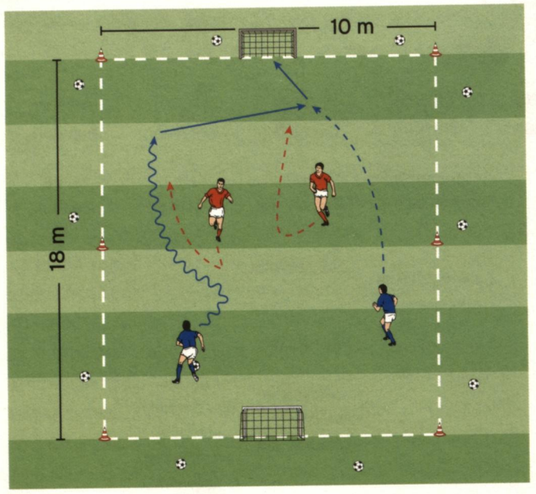
**Ihr Ansprechpartner für weitere Infos ist primoteamsport, Herr Ralf Schöpflin, Tel. 07191-95 42 95.**

* 20 Kinderbälle zu 399,– € = ein 10er-Satz Trikots Kids gratis

www.fussbaelle-fuer-alle.de

# HIT-Spielformen

SPIELFORM 1




## 2 gegen 2 auf 2 Minitore

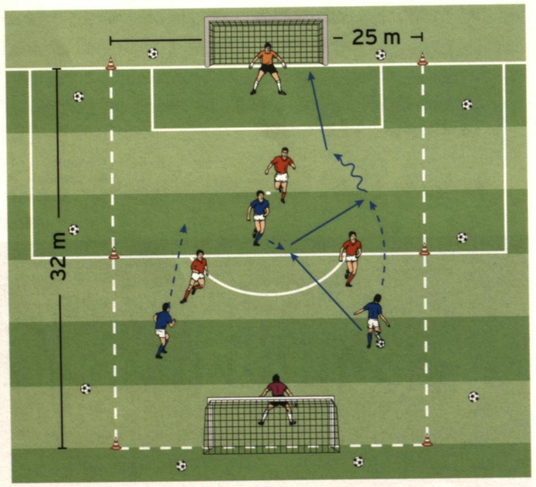
### Organisation

- Ein 18 x 10 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren.
- Auf den Grundlinien je 1 Minitor aufstellen.
- 2er-Teams bilden.
- Neben den Toren und an den Seitenlinien Ersatzbälle bereitlegen.

### Ablauf

- 2 gegen 2
- Treffer dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- Bei Toraus oder Seitenaus sofort den nächstliegenden Ball ins Spiel bringen.
- Kein Eckstoß (ist bei niedriger Spielerzahl ein Nachteil)! Stattdessen Ballbesitz am eigenen Tor oder '3 Ecken = 1 Tor'!
- 6 x 2 Minuten, 2 Minuten Pause

SPIELFORM 2




## 3 gegen 3 auf 2 Tore mit Torhütern

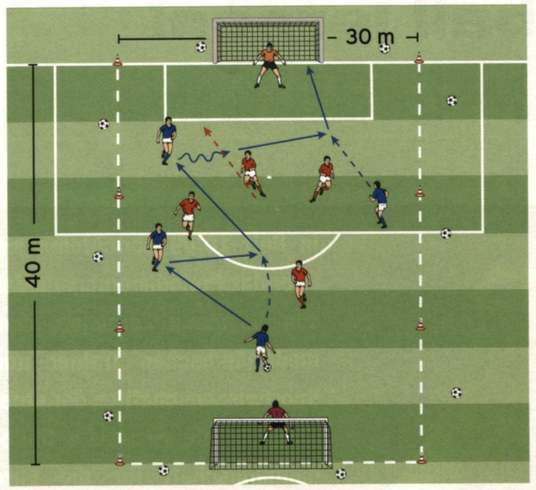
### Organisation und Ablauf

- Einen doppelten Strafraum auf 25 Meter Breite reduzieren.
- 2 Tore mit Torhütern
- 3er-Teams bilden.
- Neben den Toren und an den Seitenlinien Ersatzbälle bereitlegen.

### Ablauf

- 3 gegen 3
- Tore zählen nur, wenn sich beim Torschuss alle Spieler des angreifenden Teams in der gegnerischen Hälfte befinden.
- Kein Eckstoß (ist bei niedriger Spielerzahl ein Nachteil)! Stattdessen Ballbesitz am eigenen Tor oder '3 Ecken = 1 Tor'!
- 4 x 4 Minuten, 3 Minuten Pause

SPIELFORM 3




## 4 gegen 4 auf 2 Tore ohne Abseits

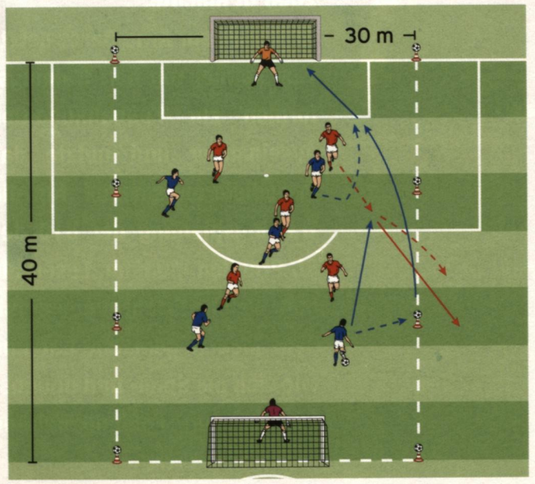
### Organisation und Ablauf

- Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren.
- 2 Tore mit Torhütern
- 4er-Teams bilden.
- Neben den Toren und an den Seitenlinien liegen Ersatzbälle.

### Ablauf

- 4 gegen 4
- Ohne Abseits. So wird die ganze Feldlänge genutzt und der Torhüter kann schnelle Konter einleiten.
- Ausnahme: Nach einem Gegentor darf der 'erste Ball' nicht zu einem im Abseits stehenden Angreifer gespielt werden.
- Kein Eckstoß (siehe oben)!
- 4 x 4 Minuten, 3 Minuten Pause

SPIELFORM 4




## 5 gegen 5 mit wechselnder Überzahl

### Organisation

- Eine Spielfeldhälfte mit Hütchen auf Strafraumbreite reduzieren.
- Auf jedem Hütchen einen Ball ablegen.
- 2 Tore mit Torhütern
- 5er-Teams bilden.

### Ablauf

- 5 gegen 5 mit 3 Kontakten und mit Abseits
- Bei Toraus oder Seitenaus spielt das berechtigte Team einen Ball von dem Hütchen wieder ein, das dem Ausball am nächsten ist (gilt auch bei Eckstoß).
- Der Spieler, der den Ausball verursacht hat, muss den Ball holen und auf das freie Hütchen legen.
- 4 x 4 Minuten, 3 Minuten Pause

ANZEIGE

**Leistungsreserven aktivieren**

Wenn Sie eine Fußballmannschaft ambitioniert trainieren, sollten Sie FIT GEWINNT! unbedingt lesen.

- Sie erfahren, wie sich zunächst anhand präziser Verfahren das Leistungsniveau Ihrer Spieler belegen lässt.
- Aus den jeweiligen Ergebnissen können Sie ein stark individualisiertes Training der athletischen Grundlagen ableiten.
- Sie bekommen einen Pool an Übungen, die positiv auf die Leistungsfähigkeit wirken – alle bebildert und verständlich beschrieben.
- Die vier Kategorien der Übungssammlung sind auch Grundlage der Trainingspläne, von denen vor allem Amateur- sowie B-/A-Junioren-Trainer profitieren können.
- Anhand von Filmsequenzen auf der dem Buch beigefügten DVD können Sie sich die richtige Ausführung aller im Buch vorgestellten athletischen Übungen ansehen.

**FIT GEWINNT. 208 Seiten, A4-Format, mit über 300 Fotos und DVD (Laufzeit 94 Minuten) sowie ROM-Teil, 32,80 €**

philippka sportverlag

**Bestellen Sie ganz einfach**

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

**ZUR PERSON**

**Johanna Brings**

- **Diplom-Sportwissenschaftlerin**
- **1992 bis 1997 Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin sowie Institut für Sportspiele an der DSHS Köln**
- **Seit 1998 selbstständig mit dem Sportlabor im Bereich Diagnostik und Trainingssteuerung (www.sportlabor.de)**
- **In 2009/10 Betreuung u.a. von: VFL Wolfsburg, Fortuna Düsseldorf, Alemannia Aachen, Eintracht Braunschweig, FC Carl-Zeiss Jena, NLZ VFL Wolfsburg u. 1. FC Nürnberg**

ANZEIGE

... jetzt auch 2farbig! Huck Fußballtornetze bei Ihrem Fachhändler. HUCK

Manfred Huck GmbH · Netz- u. Seilfabrik · Telefon: 06443 63-0 · Telefax: 06443 63-29 · sales.de@huck.net · www.huck.net

von Arne Barez

# Vom großen Fußball lernen!

## Umsetzung des Periodisierungsmodells von Raymond Verheijen im Junioren- Leistungsbereich

Foto: Axel Heimken

**In Heft 10/09 berichteten wir über das Periodisierungsmodell von Raymond Verheijen, dem niederländischen Trainer und Sportwissenschaftler, der unter anderem die russische Nationalmannschaft für die Euro 2008 fit machte.**
**FT-Redakteur Arne Barez setzte sich seither mit den Trainingsformen zur Fußballkondition auseinander und nutzte das Periodisierungsmodell für die Trainingsplanung der U19 des SC Preußen Münster. Lesen Sie nun, welche Erfahrungen er mit dem Modell gemacht hat und wie sich die Spiel- und Übungsformen zur Fußballkondition variieren lassen.**

INFO 1

### Trainingsformen zur Verbesserung der Fußballkondition

| KONDITIONELLE FÄHIGKEIT | MAXIMALE EXPLOSIVITÄT | EXPLOSIVITÄTS-AUSDAUER | SCHNELLE ERHOLUNG | NICHT BENANNT (Zwischenform) | ERHOLUNGSAUSDAUER |
|---|---|---|---|---|---|
| TRAININGSFORM | Fußballsprints mit langen Pausen | Fußballsprints mit kurzen Pausen | Kleine Spielformen 3 gegen 3 bis 4 gegen 4 inklusive Torhüter | Mittlere Spielformen 5 gegen 5 bis 7 gegen 7 inklusive Torhüter | Große Spielformen 8 gegen 8 bis 11 gegen 11 inklusive Torhüter |
| EXEMPLARISCHE UMSETZUNG | | | | | |
| BELASTUNGSZEIT | Maximal 8 Sekunden | Maximal 8 Sekunden | 1 Minute | 4 Minuten | 10 Minuten |
| PAUSE | Mindestens 60 Sekunden | Etwa 10 Sekunden | 3 Minuten | 2 Minuten | 2 Minuten |
| WIEDERHOLUNGEN | 2 x 8 Aktionen | 3 x 6 Aktionen | 2 x 5 Spiele | 1 x 4 Spiele | 1 x 3 Spiele |

INFO 2

### Periodisierung im Saisonverlauf

| ZYKLUS | WOCHE 1 | WOCHE 2 | WOCHE 3 | WOCHE 4 | WOCHE 5 | WOCHE 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Große Spielform | | Mittlere Spielform | | Kleine Spielform | |
| 2 | Große Spielform | | Mittlere Spielform | | Kleine Spielform | |
| 3 | Große Spielform | | Mittlere Spielform | | usw. | |

### Kondition durch Fußballspielen!

Die Kondition mit Ball und möglichst in Spielformen zu trainieren, ist kein neuer methodischer Ansatz. Viele Trainer greifen schon sehr lange auf Spielformen zurück, um die Ausdauer zu entwickeln. Verheijens Modell führt jedoch wesentlich weiter:
Zunächst unterscheidet es vier aus dem Wettspiel abgeleitete konditionelle Fähigkeiten (siehe Info 1). Maximale Explosivität beschreibt dabei die in einer Einzelaktion entwickelte Dynamik (z.B. schnellkräftiger Sprint zum Ball mit Anschlussaktion). Das wiederholte Ausführen explosiver Einzelaktionen innerhalb kurzer Zeit nennt Verheijen Explosivitäts-Ausdauer und meint die Fähigkeit, nach einem Sprint nochmals maximal antreten zu können. Das Aufrechterhalten dieser Kapazität erfordert wiederum eine schnelle Erholungsfähigkeit, die über 90 Minuten beibehalten werden muss (Erholungsausdauer).
Jeder dieser konditionellen Fähigkeiten ordnet Verheijen exemplarische Spiel- und Trainingsformen zu, die in einen langfristigen Trainingsplan einfließen.

Ausgangspunkt dieser Periodisierung sind die Trainingswochen, die der Niederländer zu Sechs-Wochen-Zyklen zusammenfasst (siehe Info 2). Innerhalb einer Trainingswoche wird immer nur eine Fußballkonditionseinheit durchgeführt, die im Samstag-Samstag-Rhythmus am jeweiligen Mittwoch stattfindet. Die übrigen Trainingstage sind dem technisch-taktischen Training vorbehalten.
Ein Sechs-Wochen-Zyklus unterteilt sich wiederum in 3 Blöcke zu je 2 Wochen, in denen die unterschiedlichen konditionellen Fähigkeiten trainiert werden. In den ersten beiden Wochen stehen die großen Spielformen vom 8 gegen 8 bis 11 gegen 11 auf dem Programm. Es folgen die mittleren Spielformen vom 5 gegen 5 bis 7 gegen 7, die sowohl von der Mannschaftsgröße als auch den Belastungsnormativen einen fließenden Übergang zu den kleinen Spielformen darstellen, die in Woche 5 und 6 eingesetzt werden. Anschließend wird dieser Zyklus fortlaufend wiederholt, wobei die Belastung innerhalb eines Blocks langsam ansteigt.

### Die Vorteile nutzen!

Unabhängig davon, ob Sie schon immer Spielformen zur Entwicklung der Ausdauer eingesetzt haben oder isolierte Läufe und Sprints bevorzugen, bietet das Modell von Raymond Verheijen einige wichtige Anregungen, die sich jeder Trainer zunutze machen kann:
Zunächst ist es eine langfristige Planungshilfe, die das Training unterschiedlicher konditioneller Fähigkeiten systematisiert. Der Trainer legt bereits zu Saisonbeginn fest, wann welche Spielform eingesetzt wird. Zudem wird das Konditionstraining in der Saison fortgeführt und die Belastung für die Spieler nachvollziehbar gesteigert, wobei die Belastungsparameter vom Leistungsstand der Spieler abhängen.
Info 1 verdeutlicht die Ausgangswerte, die wir mit der U19 des SC Preußen Münster ab September 2009 eingesetzt und im Saisonverlauf gesteigert haben. Der Trainingsplan auf der nächsten Seite sowie die Ausführungen zu den eingesetzten Spielvariationen veranschaulichen die konkrete Umsetzung.

INFO 3

## Trainingsplan September bis Oktober 2009

| WO. | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | • Ausdauerparcours<br>• Fußballtennis mit Nachlaufen (Gruppe 1)<br>• 4 gegen 4 (Gruppe 2)<br>• Pflege<br>31 | • Ballgeschicklichkeit (ft 5/09, Seite 10)<br>• Spiel im äußeren Streifen (ft 11/09, Seite 20)<br>• Spiel mit Tabuzone<br>1 | • Ballgeschicklichkeit<br>• Fußballsprints lange Pausen<br>• Passfolgen im 11 gegen 0<br>• Großes Spiel: 11 gegen 11 (3 x 10 Minuten)<br>2 | 3 | • Ballgeschicklichkeit<br>• 1-gegen-1-Variationen<br>• Standardsituationen<br>• Spiel mit zusätzlichen Standardsituationen<br>4 | • Handball-Variationen<br>• Passfolgen zum Herausspielen von Torchancen<br>• Großes Spiel: 11 gegen 11 (3 x 11 Minuten)<br>5 | 6 |
| 2 | • Technik-Positionstraining<br>• 2 gegen 2 bis 4 gegen 4<br>• Standardsituationen<br>• Spiel mit zusätzlichen Standardsituationen<br>7 | • Freundschaftsspiel Herren Landesliga<br>8 | • 5-gegen-2-Variationen<br>• Technik-Positionstraining<br>• Spiel aus den Positionen (ft 11/09, Seite 22)<br>9 | 10 | • 5-gegen-2-Variationen<br>• Fußballsprints lange Pausen<br>• Spiel im mittleren Streifen (ft 11/09, Seite 18)<br>• 6-gegen-6-Turnier<br>11 | 12 | • Auswärtsspiel gegen Alemannia Aachen<br>13 |
| 3 | • Einlaufen und Stabilisation<br>• Passfolgen (Gruppe 1)<br>• Fußballsprints mit kurzen Pausen (Gruppe 2)<br>• Pflege<br>14 | • Laufvariationen (ft 3/09, Seite 14)<br>• 1 gegen 1 im Zentrum und am Flügel<br>• Angriff gegen Abwehr<br>15 | • Koordination und Sprünge<br>• Doppeln<br>• Mittleres Spiel: 6 gegen 6 im Raum (4 x 4 Minuten)<br>• Freies Spiel<br>16 | 17 | • Laufvariationen<br>• Fangspiele<br>• 3 gegen 2 auf 1 Tor mit Torhüter<br>• Angriff gegen Abwehr<br>18 | • Aufwärm-Spiele<br>• 2 gegen 2 über Linien<br>• Mittleres Spiel: 5 gegen 5 auf Tore (4 x 5 Minuten)<br>• Torschuss-Wettbewerbe<br>19 | 20 |
| 4 | • 5-gegen-2-Variationen<br>• Fußballsprints mit kurzen Pausen<br>• 3-gegen-3-Turnier über Endlinien<br>21 | • 2 x 11 gegen 0 im Raum<br>• Viererkette gegen sechs Angreifer<br>• Viererkette plus Sechser gegen acht Angreifer<br>22 | • Zuspiele zu Dritt<br>• Kleines Spiel: in der 5er-Gruppe (2 x 5 x 1 Minute)<br>• Verteidigen von Flanken<br>• Angriff gegen Abwehr<br>23 | 24 | • Ballgeschicklichkeit<br>• Sprintwettbewerbe<br>• Viererkette gegen 6 Angreifer<br>• Freies Spiel<br>25 | 26 | • Auswärtsspiel gegen Schalke 04<br>27 |
| 5 | • Aufwärm-Spiele<br>• Stabilisation und Kraft<br>• Fußballsprints mit kurzen Pausen (Gruppe 2)<br>• Pflege<br>28 | • Einlaufen und Stabilisation<br>• 6 plus 6 gegen 6<br>• Spiel im äußeren Streifen (ft 11/09, Seite 20)<br>• Freies Spiel<br>29 | • Ballgeschicklichkeit<br>• Kleines Spiel: 2-gegen-2 (2 x 5 x 1 Minute)<br>• Passkombinationen mit Torabschluss nach Flanke<br>30 | 1 | • Ballgeschicklichkeit<br>• Fußballsprints lange Pausen<br>• Spiel gegen vorgezogene Kette (ft 11/09, Seite 21)<br>• Spiel im Streifen<br>2 | 3 | • Heimspiel gegen VfL Bochum<br>4 |
| 6 | • Ausdauerlauf und Stabilisation (Gruppe 1)<br>• Trainingsspiel gegen eigene U23 (Gruppe 2)<br>• Pflege<br>5 | 6 | • Zuspiele zu zweit<br>• Abwehr: Passfolgen zum Spielaufbau<br>• Angriff: Flankenvariationen<br>• Spiel mit Kontaktvorgabe<br>7 | • Ballgeschicklichkeit<br>• Fußballsprints viel Pause<br>• Spielaufbau im 11 gegen 0<br>• Großes Spiel: 11 gegen 11 (3 x 11 Minuten)<br>8 | • Ballgeschicklichkeit<br>• 6 plus 6 gegen 6<br>• Torschuss-Variationen (ft 4/09, Seite 10)<br>• Spiel mit Tabuzone<br>9 | 10 | 11 |
| 7 | • Passfolgen<br>• Torschuss- und Flankenwettbewerbe<br>• Standardsituationen<br>• Spiel mit Tabuzone<br>12 | • Handball-Variationen<br>• Spieleröffnung aus der Viererkette<br>• Verwerten von Flanken<br>13 | • Testspiel Junioren-Bundesliga-Nord<br>14 | 15 | • Zuspiele in 2 Gruppen<br>• Fußballsprints lange Pausen<br>• Spiel im mittleren Streifen<br>• Spiel mit Kontertoren<br>16 | 17 | • Auswärtsspiel gegen Arminia Bielefeld<br>18 |
| 8 | • Fußball-Biathlon<br>• Fußballtennis (Gruppe 1)<br>• Fußballsprints mit kurzen Pausen (Gruppe 2)<br>• Pflege<br>19 | 20 | • Ballgeschicklichkeit<br>• Fußballsprints lange Pausen<br>• Passfolgen im 11 gegen 6<br>• Großes Spiel: 11 gegen 11 (3 x 12 Minuten)<br>21 | 22 | • Technik-Positionstraining<br>• Torschuss und Flanken aus den Positionen<br>• Standardsituationen<br>• Spiel mit Kontaktvorgabe<br>23 | • Testspiel Junioren-Westfalenliga<br>24 | • Sponsorenlauf (Vereinsveranstaltung)<br>25 |

### Erstellung des Trainingsplans

Ausgangspunkt für die Platzierung der Fußballkonditionstage (grün hinterlegt) sind die Pflicht- und Freundschaftsspiele (gelb hinterlegt). Da unser Spielplan in dem dargestellten Zeitraum von September bis Oktober gleich vier spielfreie Wochenenden vorsah, sind wir in den Wochen 1 und 3 von der Vorgabe, nur eine Fußballkonditionseinheit durchzuführen, abgerückt und haben eine zweite Einheit mit intensiven Spielformen am Wochenende platziert. Dafür haben wir in den Wochen 2 und 7, in denen wir ein zusätzliches Freundschaftsspiel absolvierten, auf eine Fußballkonditionseinheit verzichtet.

Abweichend von der Empfehlung Verheijens, die Fußballkondition am vierten Tag nach dem Wettspiel zu trainieren, setzten wir die großen, mittleren und kleinen Spielformen hauptsächlich am Mittwoch ein, da uns der Trainingsplatz am Donnerstag in der Regel nicht zur Verfügung steht. Dabei haben wir Verheijens-Modell folgend im 11 gegen 11 begonnen und sind schrittweise 'kleiner' geworden.

Die Trainingsformen zur Verbesserung der maximalen Explosivität (Fußballsprints mit langen Pausen/grüner Text) eignen sich vor allem als Schnelligkeitsreiz im Abschlusstraining, können aber auch am Fußballkonditionstag eingesetzt werden. Die Explosivitätsausdauer (Fußballsprints mit kurzen Pausen/grüner Text) haben wir am Regenerationstag mit den Spielern, die weniger als 45 Minuten gespielt haben, verstärkt trainiert.

### Anmerkungen

Entgegen Verheijens Philosophie, die konditionellen Fähigkeiten ausschließlich fußballspezifisch zu entwickeln, wollten wir nicht grundsätzlich auf Ausdauerläufe und Sprintübungen ohne Ball verzichten. So führten wir im Montagstraining häufig niedrigintensive Dauerläufe oder Ausdauerspiele durch, da diese aus unserer Sicht zu einer Stabilisierung der Grundlagenausdauer beitragen. Zudem ersetzten wir die mittleren Spielformen mitunter durch intensive Intervallläufe, um die Leistungsfähigkeit der Spieler zu vergleichen und einer gewissen Spielmüdigkeit vorzubeugen.

# Fußballsprints mit langen Pausen

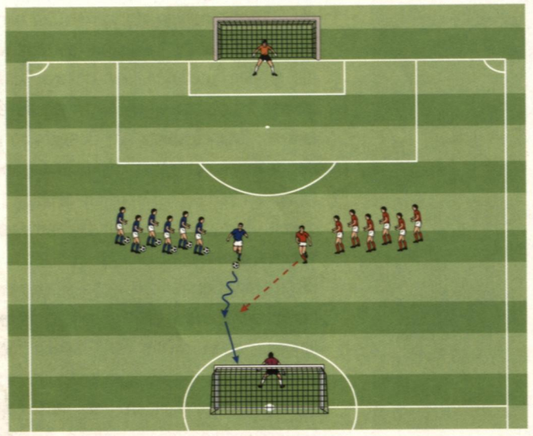
FÄHIGKEIT 1

## Maximale Explosivität

Das Training der maximalen Explosivität erfordert kurzzeitige hochintensive Aktionen. Nach Verheijen tritt ein Spieler dabei umso explosiver an, wenn er einem Ball im Laufduell nachstartet (siehe Übung rechts). Damit die Spieler jedesmal maximal explosiv agieren, müssen zwischen den Wiederholungen relativ lange Pausenzeiten von mindestens 60 Sekunden liegen. Dies kann im Mannschaftstraining durch das Üben mit einer großen Gruppe auf ein Tor relativ leicht gesteuert werden. Als erste Variation der Grundform rechts haben wir das 1 gegen 1 zum Ball also auf nur ein Tor durchgeführt, um entsprechend lange Pausen zu gewährleisten.

Im Saisonverlauf setzten wir aus Gründen der Variabilität, und um konditionelle mit taktischen Schwerpunkten zu verbinden, weitere Trainingsformen mit dem Ziel 'maximale Explosivität' ein (siehe unten). Dabei ging es uns allerdings weniger um die Verbesserung der reinen Sprintschnelligkeit als vielmehr um das zielstrebige Ausspielen von Kontersituationen mit maximalem Tempo – einem für unsere Spielanlage wichtigem taktischen Element.
Da wir die Übungen verstärkt als Schnelligkeitsreiz im Abschlusstraining einsetzten, haben wir Verheijens Vorgabe von 2 x 10 Wiederholungen leicht reduziert und diese im Saisonverlauf nicht weiter gesteigert.

TRAININGSFORMEN 1



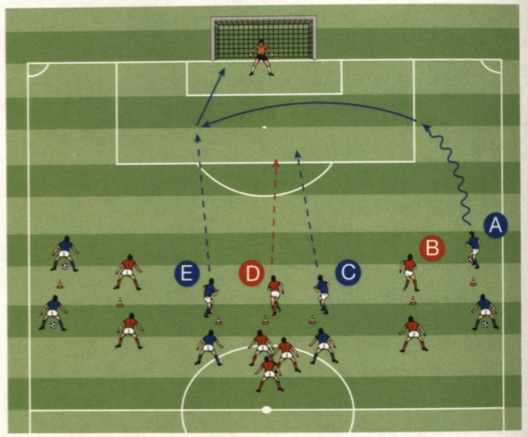
## Sprintduell

### Organisation und Ablauf

- Auf der Grund- und Mittellinie je ein Tor mit Torhüter errichten.
- 2 Teams bilden (Angreifer mit Ball, Verteidiger ohne).
- Die jeweils ersten Spieler stehen sich mittig zwischen den Toren im Abstand von 5 Metern gegenüber. Der Angreifer gibt durch die Ballmitnahme auf eines der beiden Tore das Startsignal, dribbelt zum Tor und schießt. Der Verteidiger setzt nach.
- 2 Durchgänge zu je 8 Aktionen pro Spieler und vollständiger Pause. Aufgabenwechsel nach dem ersten Durchgang
- Welches Team erzielt mehr Treffer?

### Variationen

- Gleicher Ablauf auf Minitore: Der Angreifer dribbelt zu einer Seite weg und passt in ein etwa 25 Meter entferntes Minitor.
- Gleicher Ablauf über Endlinien: Der Angreifer nimmt den Ball zu einer Seite mit und überdribbelt eine 15 Meter entfernte Ziellinie.
- Gleicher Ablauf nach Zuspiel in den Lauf: Der Trainer steht zwischen den Spielern und passt den Ball zu einer Seite in den Lauf des Angreifers.




## Sprints aus den Positionen

### Organisation und Ablauf

- 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter 7 Startpositionen markieren.
- Die Spieler den Positionen nach auf die Hütchen verteilen (äußere Angreifer mit Ball, alle anderen ohne).
- A leitet die Aktion mit dem ersten Ballkontakt ein, zieht zum Tor und passt zu einer in die Tiefe startende Spitze oder kommt selbst zum Torabschluss. B setzt A unter Druck.
- C und E starten in die torgefährlichen Räume am ersten und zweiten Pfosten. D orientiert sich zu einem Angreifer.
- Anschließend gleicher Ablauf von der anderen Seite.
- 2 Durchgänge zu je 8 Aktionen pro Spieler und vollständiger Pause. Aufgabenwechsel auf den Außenpositionen nach dem ersten Durchgang.

### Hinweise

- Die Spieler so auf die Startpositionen verteilen, dass alle gleich oft belastet werden.
- Die mittleren Hütchen hinter den äußeren Hütchen postieren, um maximale Sprints zu provozieren.

www.sport-saller.de

saller
serious performance

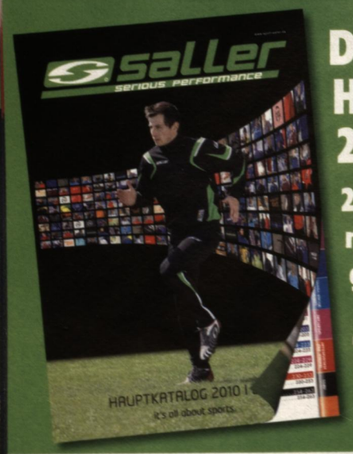
NEUHEITEN 2010
Die aktuellen Trends aus dem neuen Hauptkatalog

Ab August lieferbar

Atom
CELLULAR COMP

»CELLUAR COMP«

Top Wettkampf Ball für höchste Anforderungen. Topspielball aus Mikrofaser PU, das den Ball weich und geschmeidig macht – gleichzeitig gibt es dem Ball eine maximale Abriebfestigkeit. Hochwertige 3-schichtige Laminierungstechnologie aus weichem Polyester. Extrem hohe Ballbeschleunigung und Formbeständigkeit durch Neoprenschicht. Verringerter Luftwiderstand durch Kerben in der Oberfläche. Superkohlenstoffblase mit 7 Flügeln für gleichmäßige, optimale Druckverteilung und sehr niederen Druckverlust.
Farben: 431 weiß-rot-schwarz | Größen: 5 | Art-Nr.: 1659 nur 59,95 €




**Der neue Hauptkatalog 2010 ist da!**

**268 Seiten mit den neuesten Trends und gnadenlos günstig**

**Jetzt kostenlos bestellen!**

**Schuhtasche »TEAM«**
Klassische Schuhtasche für ein paar Schuhe für sauberes Aufbewahren. Große Reißverschlussöffnung für einfaches Verstauen.
Material: 600D Polyester
Farben: 350 schwarz
Größen: ca. 20 x 14 x 35 cm
Art-Nr.: 3001 nur 3,50 €

**BESTELLTELEFON 0 79 34/91 55-0**

saller serious performance
*Schäftersheimer Str. 33 • 97990 Weikersheim*

**BESTELLFAX 0 79 34/73 30**

Oder jetzt schnell und bequem online bestellen: **www.sport-saller.de**

| Artikelnummer | Farb-Nr. | Anzahl | Artikelbezeichnung | Größe | EP € | GP € |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3001 | | | Schuhtasche »TEAM« | | 3,50 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Für Druckfehler und Farbabweichungen keine Haftung!

1. **Widerrufsbelehrung, Widerrufsrecht:** Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) oder - wenn Ihnen die Sache vor Fristablauf überlassen wird - durch Rücksendung der Sache widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Eingang der Ware beim Empfänger (bei der wiederkehrenden Lieferung gleichartiger Waren nicht vor dem Eingang der ersten Teillieferung) und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache. Der Widerruf ist zu richten an: **Sport-Saller e.K. | Inhaber Margot Saller | Schäftersheimer Str. 33 | 97990 Weikersheim | info@sport-saller.de | Fax: 07934-7330**
**Widerrufsfolgen:** Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Bei der Überlassung von Sachen gilt dies nicht, wenn die Verschlechterung der Sache ausschließlich auf deren Prüfung - wie sie Ihnen etwa im Ladengeschäft möglich gewesen wäre - zurückzuführen ist. Im Übrigen können Sie die Pflicht zum Wertersatz für eine durch die bestimmungsgemäße Ingebrauchnahme der Sache entstandene Verschlechterung vermeiden, indem Sie die Sache nicht wie Ihr Eigentum in Gebrauch nehmen und alles unterlassen, was deren Wert beeinträchtigt. Paketversandfähige Sachen sind auf unsere Gefahr zurückzusenden. Sie haben die Kosten der Rücksendung zu tragen, wenn die gelieferte Ware der bestellten entspricht und wenn der Preis der zurückzusendenden Sache einen Betrag von 40 Euro nicht übersteigt oder wenn Sie bei einem höheren Preis der Sache zum Zeitpunkt des Widerrufs noch nicht die Gegenleistung oder eine vertraglich vereinbarte Teilzahlung erbracht haben. Andernfalls ist die Rücksendung für Sie kostenfrei. Nicht paketversandfähige Sachen werden bei Ihnen abgeholt. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung oder der Sache, für uns mit deren Empfang. **Ausschluss des Widerrufsrechts:** Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Fernabsatzverträgen zur Lieferung von Waren, die nach Kundenspezifikation angefertigt werden oder eindeutig auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind nicht bei Fernabsatzverträgen zur Lieferung von Audio- oder Videoaufzeichnungen oder von Software, sofern die gelieferten Datenträger von Ihnen entsiegelt worden sind.
2. Machen Sie von Ihrem gesetzlichen Widerrufsrecht nach Ziffer 1 der AGB gebrauch, haben Sie die regelmäßigen Kosten der Rücksendung zu tragen, wenn die gelieferte Ware der bestellten entspricht und wenn der Preis der zurückzusendenden Sache einen Betrag von 40 Euro nicht übersteigt oder wenn Sie bei einem höheren Preis der Sache zum Zeitpunkt des Widerrufs noch nicht die Gegenleistung oder eine vertraglich vereinbarte Teilzahlung erbracht haben. Andernfalls ist die Rücksendung für Sie kostenfrei."

**Rechnungsanschrift**

Vorname / Nachname

PLZ Ort

Ihre Kunden-Nr.

**BESTELLTELEFON 0 79 34/91 55-0 | BESTELLFAX 0 79 34/73 30**

Straße / Hausnummer

Telefon und / oder Fax für eventuelle Rückfragen

Bitte ankreuzen:

- ❑ Kataloge + Sonderangebote
- ❑ Nachnahme (schnellste Bearbeitung/Lieferung) Porto 8,95 €*
- ❑ Scheck anbei Porto 5,95 €*
- ❑ Vorabrechnung Porto 5,95 €*
- ❑ Per Kreditkarte Porto 6,50 €*
  Bitte nebenstehende Kreditkarten-Informationen eintragen: →

*Portokosten pro Paket

Name des Kreditkartenbesitzers (Bitte Blockbuchstaben)

Unterschrift des Kreditkartenbesitzers

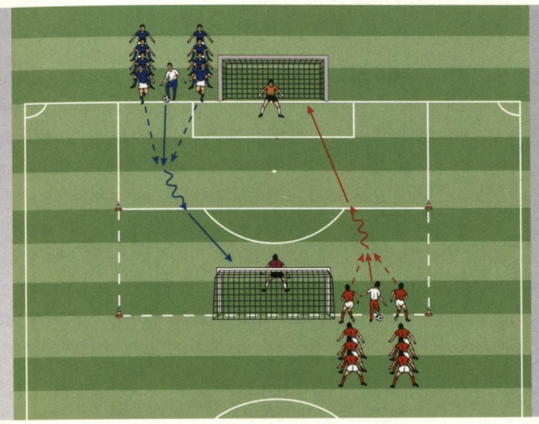
Kreditkarten-Nummer: EUROCARD VISA

Gültig bis (Monat / Jahr): ❑ ❑

Der Mindestbestellwert beträgt 26,- €. Rückgaberecht von ungetragener und unbeflockter Ware innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Ware. Versand plus Porto und Verpackung.

SCREEN DESIGN SÜSSENGUTH, 97072 Würzburg



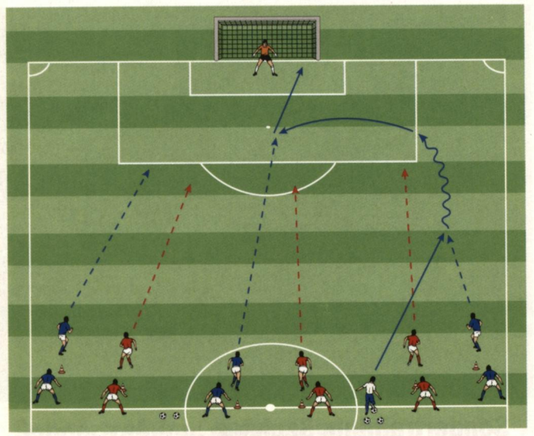
## 1 gegen 1 zum Ball

### Organisation und Ablauf

- Im Abstand von 32 Metern 2 Tore mit Torhütern errichten.
- Rechts (oder links) von den Toren bis zu fünf Spielerpaare postieren, die dem von Trainer in den Raum gespielten Ball nachstarten.
- 2 x 10 Sprints mit vollständiger Pause (mind. 60 Sekunden)

### Hinweise

- Die Wiederholungszahl dem Leistungsstand anpassen und im Saisonverlauf schrittweise steigern.
- Die Übung kann auch zur Steigerung der Explosivitäts-Ausdauer eingesetzt werden (10 Sekunden Pause).



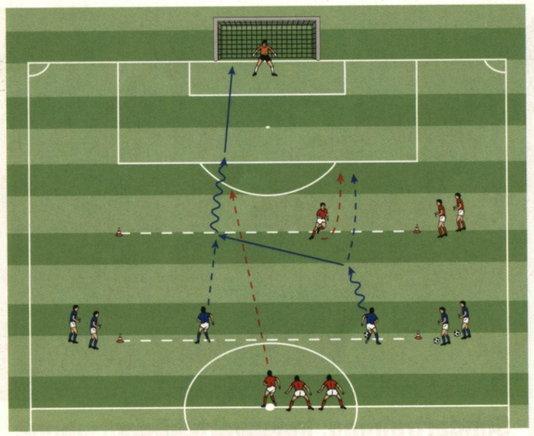
## Sprint nach Pass in die Tiefe

### Organisation und Ablauf

- Kurz vor der Mittellinie 3 x 2 Startpositionen errichten.
- Innenverteidiger, Außenverteidiger und Sechser den hinteren Hütchen zuweisen.Offensive Mittelfeldspieler, Spitzen und Außenstürmer auf die vorderen Startpositionen verteilen.
- Der Trainer spielt einen Pass in die Tiefe (kurzes oder langes Anspiel auf den ballnahen Außenstürmer, Pass in den Lauf des zentralen Angreifers, Flugball in den Lauf des ballfernen Außen).
- Alle Spieler starten dem Ball nach. Der ballnahe Angreifer erläuft das Zuspiel und kommt unter dem Druck der nachsetzenden Verteidiger zum Torabschluss oder passt zu einem Mitspieler.
- Anschließend langsam zurücktraben.
- 2 x 8 Aktionen pro Gruppe mit vollständiger Pause. Nach dem ersten Durchgang gegebenenfalls die Aufgaben tauschen.

### Hinweise

- Ohne Abseits
- Der Trainer provoziert durch sein Zuspiel unterschiedliche Anschlussaktionen (Torschuss, flache Hereingabe, Flanke).



## 2 gegen 1 plus 1

### Organisation und Ablauf

- 25 und 40 Meter vor einem Tor mit Torhüter je eine strafraumbreite Linie markieren.
- 2 Teams einteilen und den vorgegebenen Positionen zuweisen.
- Die Angreifer auf der 40-Meter-Linie leiten die Aktion durch eine Ballmitnahme ein, spielen die 2-gegen-1-Situation zielstrebig aus und kommen zum Torabschluss (keine Rückpässe).
- Verteidiger 1 rückt heraus und versucht, den Ball zu erobern. Überdribbeln die Angreifer die Verteidigungslinie, setzt er bis zum Torabschluss nach.
- Verteidiger 2 setzt von hinten bis zum Torabschluss nach.
- Erobern die Verteidiger den Ball oder nehmen die Angreifer das Tempo heraus, ist die Aktion beendet.
- 2 x 8 Aktionen pro Gruppe mit vollständiger Pause. Nach dem ersten Durchgang gegebenenfalls die Aufgaben tauschen.

### Hinweis

- Der hintere Abwehrspieler verteidigt zunächst die Linie. Erst wenn diese überspielt wurde, darf er nach hinten nachsetzen.

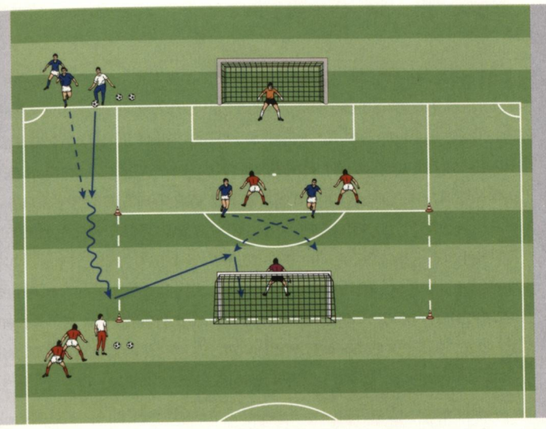
# Fußballsprints mit kurzen Pausen

2 FÄHIGKEIT

## Explosivitäts-Ausdauer

Damit die Spieler lernen, nach einer schnellkräftigen Aktion nochmals maximal anzutreten, können dieselben Übungen wie zur Verbesserung der maximalen Explosivität mit kürzeren Pausenzeiten von etwa 10 Sekunden durchgeführt werden. Hierzu bietet sich vor allem das von Verheijen vorgestellte 1 gegen 1 zum Ball auf 2 Tore mit Torhütern an, da sich die Spieler in dieser Organisationsform direkt auf der anderen Seite anstellen können. Dabei empfiehlt es sich, 2 Gruppen zu je 8 Spielern einzuteilen, die im Wechsel intensiv belastet werden und 6 gegen 2 spielen. Ein weiteres Beispiel für das Training der Explosivitätsausdauer ist der Sprint zum Ball mit Flanke (Beispiel rechts).

Über das Mannschaftstraining hinaus eignet sich die vorgegebene Belastungsstruktur (intensive Aktionen mit kurzer Pause) sehr gut, um einzelne Spieler oder kleine Gruppen, die am Wochenende nicht viel gespielt haben, im folgenden Regenerationstraining gezielt zu belasten. Um hierbei auch positionsspezifische Anforderungen zu berücksichtigen, kann die auszuführende Aktion variiert werden (siehe Trainingsformen unten). Die so mitentwickelten Positionstechniken müssen demnach auch bei zunehmender körperlicher Ermüdung sicher ausgeführt werden. Da an diesem Training auch immer wieder Spieler teilnahmen, die sich im Aufbautraining befanden, ließ sich die Belastung entsprechend anpassen.



## Sprint zum Ball

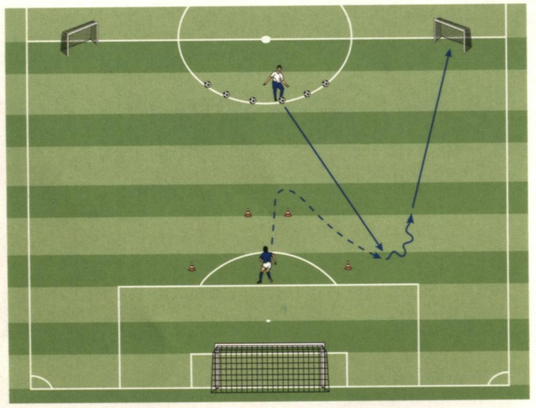
### Organisation und Ablauf

- Einen doppelten Strafraum mit 2 Tore und Torhütern errichten.
- Je 2 Flankengeber einander gegenüber am Strafraumeck und 2 x 2 Angreifer in der Spielfeldmitte postieren.
- Der Trainer spielt einen Pass in den Lauf des ersten Flankengebers, der dem Ball nachsprintet, diesen zur Grundlinie mitnimmt und flankt. Die Spitzen verwerten die Hereingabe.
- 2 x 10 Aktionen mit etwa 10 Sekunden Pause

### Hinweis

- Die Wiederholungszahl dem Leistungsstand anpassen und im Saisonverlauf schrittweise steigern.

2 TRAININGSFORMEN



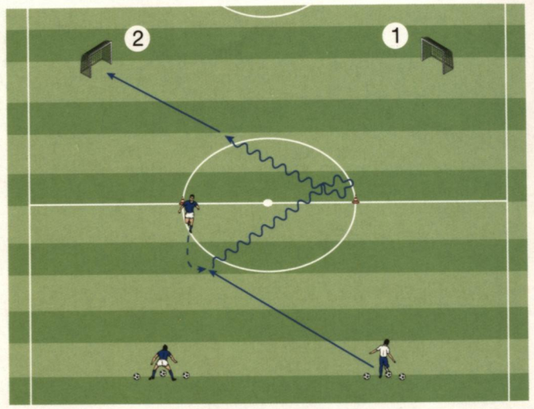
## Sondertraining: Innenverteidiger

### Organisation

- Kurz vor dem Strafraum ein Hütchendreieck mit einem Hütchentor als Dreiecksspitze markieren.
- Auf den Außenpositionen 2 Minitore aufstellen.
- Der Trainer postiert sich mit 6 Bällen am Mittelkreis, der Innenverteidiger im Hütchendreieck.

### Ablauf

- Der Innenverteidiger sprintet durch das Hütchentor (Stellen eines Gegenspielers), startet dem Pass des Trainers nach (Ablaufen eines Zuspiels in die Spitze), nimmt den Ball nach vorne mit und passt in das Minitor (sofortige Spielfortsetzung).
- Anschließend trabt er zurück in die Ausgangsposition, startet erneut nach vorne raus und zur anderen Seite weg.
- 3 x 6 Wiederholungen mit etwa 10 Sekunden Pause zwischen den Aktionen und 3 Minuten Serienpause
- Je nach Spielerzahl, die an dem Sondertraining teilnehmen, kann in der Serienpause ein zweiter Innenverteidiger belastet werden.



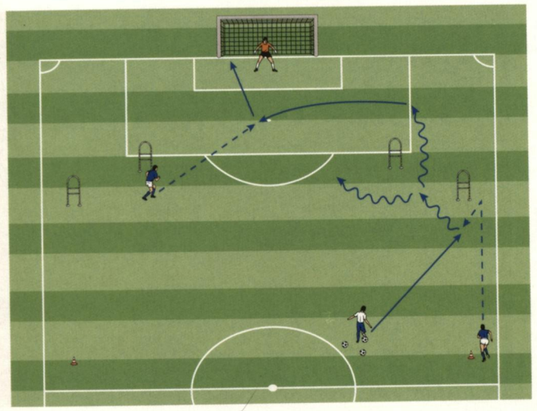

## Sondertraining: Sechser

### Organisation

- Auf der Mittellinie 2 Startpositionen markieren.
- Im Halbfeld 25 Meter hinter der Mittellinie 2 Minitore aufstellen.
- Einen Sechser einer Startposition zuweisen.
- Der Trainer und ein weiterer Sechser postieren sich mit je 3 Bällen auf den Innenverteidiger-Positionen im Spielaufbau.

### Ablauf

- Der Sechser fordert mit einem kurzen Sprint das diagonale Zuspiel des Trainers, nimmt das Zuspiel mit rechts durch den Anstoßkreis in Richtung Tor 1 mit, dreht mit der Außenseite des rechten Fußes ein und dribbelt mit links in Richtung Tor 2, in das er hineinpasst.
- Dann trabt er zur gegenüberliegenden Startpositionen, fordert das Zuspiel vom zweiten Sechser und übt zur anderen Seite.
- Die gesamte Aktion mit hoher Dynamik ausführen. Insbesondere nach der Drehung nochmals schnell wegstarten!
- 3 x 6 Wiederholungen pro Spieler
- Als Variation mit der Innenseite eindrehen oder den Ball hinter dem Standbein zurückziehen.



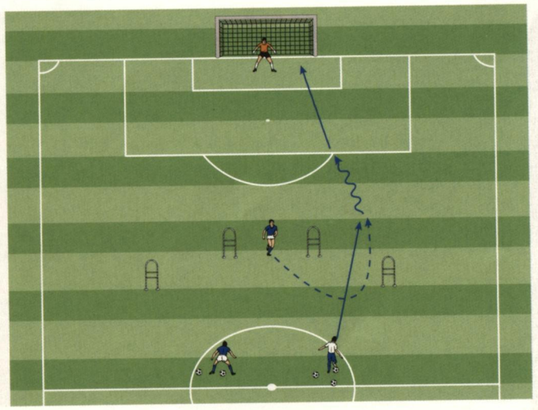
## Sondertraining: Außenspieler

### Organisation

- Kurz hinter der Mittellinie 2 äußere Startpositionen markieren.
- Davor je 2 Dummies errichten (siehe Abbildung)
- Einen Außenspieler am rechten Starthütchen, den anderen am gegenüberliegenden Strafraumeck postieren.
- Der Trainer steht mit 6 Bällen im rechten Halbfeld.

### Ablauf

- Der rechte Außenspieler startet im Steigerungslauf in die Tiefe (Anbieten für ein Abspiel in den Raum), bricht auf Höhe des ersten Dummies abrupt ab (Lösen vom Außenverteidiger) und kommt kurz entgegen. Das Zuspiel des Trainers nimmt er zum Tor mit, dribbelt auf den zweiten Dummie zu und geht nach einer einfachen Finte (Ausfallschritt) außen oder innen vorbei (Torschuss oder Flanke). Der zweite Außenspieler verwertet gegebenenfalls die Hereingabe.
- Anschließend trabt der Außenspieler zurück zur Startposition und startet erneut.
- 3 x 6 Wiederholungen pro Spieler. Nach dem ersten Durchgang die Seite wechseln.



## Sondertraining: Spitzen

### Organisation

- 35 Meter vor einem Tor mit Torhüter mit Dummies eine Viererkette errichten.
- Einen Angreifer zwischen den Innenverteidigern postieren.
- Der Trainer und ein weiterer Angreifer stehen mit je 3 Bällen auf Höhe der mittleren Dummies kurz vor der Mittellinie.

### Ablauf

- Der Angreifer kommt dem Trainer aus dem Rücken der Innenverteidiger diagonal entgegen, dreht sich in die Spielrichtung auf und sprintet dem Pass in die Schnittstelle zwischen Innen- und Außenverteidiger nach. Je nach Zuspiel nimmt er den Ball ins Tempodribbling mit oder schießt direkt.
- Anschließend trabt er zurück in die Ausgangsposition, löst sich zur anderen Seite und startet dem Pass nach.
- 3 x 6 Wiederholungen (3 zu jeder Seite) mit etwa 10 Sekunden Pause zwischen den Aktionen
- Als Variation die Höhe der Viererkette, die Freilaufbewegung oder die Startposition verändern.

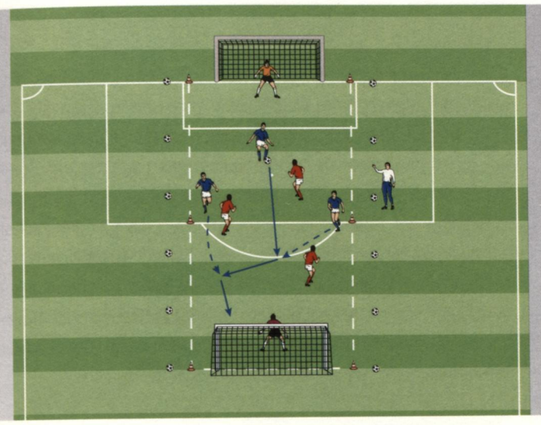
# Kleine Spielformen

FÄHIGKEIT 3

## Schnelle Erholung

Die Fähigkeit, sich von intensiven Aktionen schnell zu erholen, lässt sich nach Verheijen am besten mit kleinen Spielformen von 3 gegen 3 bis 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhüter trainieren, wobei die Torhüter mitgezählt werden. Ein 4 gegen 4 entspricht demnach einem 3 gegen 3 plus Torhüter (siehe Beispiel rechts). Hierbei müssen die Spieler innerhalb kurzer Zeit viele explosive Aktionen ausführen. Die Anhebung der Anforderungen im Saisonverlauf erfolgt dabei jedoch nicht über eine Steigerung der Spieldauer, sondern über eine sukzessive Reduzierung der Pausenlänge. Die Spieler sollen lernen, sich in kürzerer Zeit von einer intensiven Belastung zu erholen.

Eine Reduzierung der Pausenlänge von 3 auf 2,5 oder 2 Minuten erfordert je nach Spielerzahl etwas organisatorisches Geschick. Soll in einem Training, an dem 16 Feldspieler teilnehmen, 3 gegen 3 inklusive Torhüter gespielt werden, muss bereits in 2 Gruppen gearbeitet werden, da bei einer Spieldauer von 1 Minute und 8 Teams, die im Wechsel gegeneinander antreten, Wartezeiten von 3 Minuten entstehen. Entscheidet sich der Trainer für ein 4 gegen 4 inklusive Torhüter, benötigt er 12 oder 18 Spieler. Stehen keine 2 Torhüter zur Verfügung sind die Spielformen gar nicht durchführbar. Wir haben im Saisonverlauf daher weitere Trainingsformen eingesetzt, um auf die Trainingsbeteiligung flexibel reagieren zu können.



### 4 gegen 4

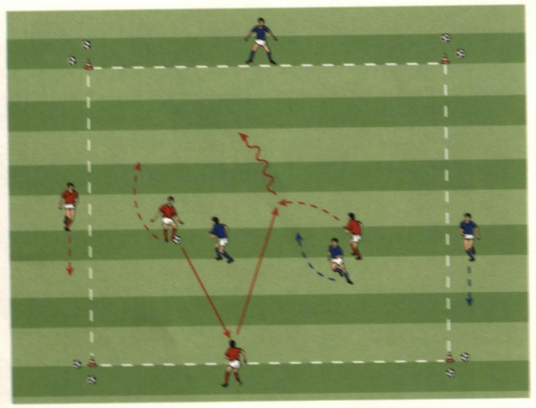
**Organisation und Ablauf**

- Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit 2 Toren errichten.
- 4 gegen 4 (3 gegen 3 plus Torhüter)
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, um eine maximale Belastung zu gewährleisten.
- 2 x 6 Spiele zu je 1 Minute und 3 Minuten Pause

**Hinweise**

- Die Pausendauer im Saisonverlauf reduzieren (2,5 Minuten, 2 Minuten usw.).
- Die Feldgröße berechnet sich nach der Faustregel: 10 x 5 Meter pro Feldspieler

TRAININGSFORMEN 3



### 2 gegen 2 auf Ballhalten

**Organisation**

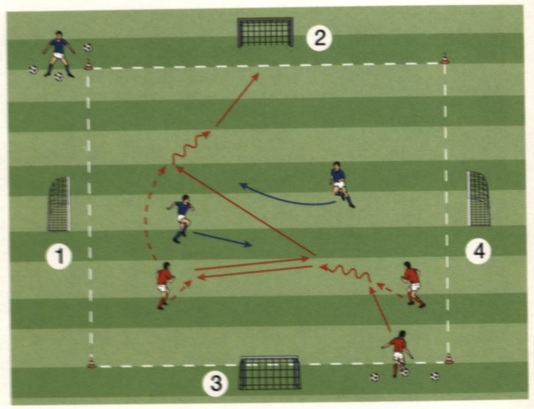
- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Teams zu je 2 Spielern bilden. Ersatzbälle bereitlegen.
- 2 Teams im Feld postieren. 2 weitere Teams als Neutrale auf die Seitenlinien verteilen.
- Die übrigen Spieler traben um das Feld.

**Ablauf**

- 2 gegen 2 plus 4 Neutrale auf Ballhalten. Die ballbesitzende Mannschaft kann mit allen 4 Neutralen zusammenspielen.
- Die Neutralen bieten sich entlang der gesamten Seitenlinie an, um stets anspielbar zu sein.
- Kontaktvorgabe: im Feld frei, außen direkt
- Spieldauer: 1 Minute
- 2 x 5 Wiederholungen pro Team mit je 3 Minuten Pause

**Hinweis**

- Bei einer Pausenvorgabe von 3 Minuten können in einem Feld bis zu 16 Spieler (8 Teams) gefordert werden, die im Wechsel spielen, traben und als Anspieler dienen.




### 2 gegen 2 auf Minitore

**Organisation**

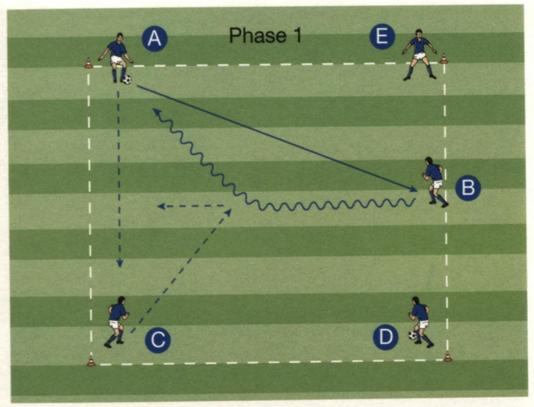
- Ein 10 x 10 Meter großes Feld mit 4 Minitoren kurz hinter den Seitenlinien errichten.
- Teams zu je 2 Spielern bilden.
- 2 Teams im Feld postieren und je 2 nebeneinanderliegenden Minitoren zuweisen. 2 weitere Spieler stehen mit ausreichend Bällen zwischen Tor 1 und 2 bzw. Tor 3 und 4.
- Die übrigen Spieler traben um das Feld.

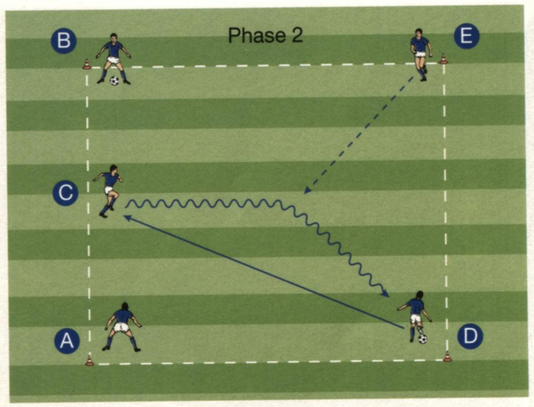
**Ablauf**

- 2 gegen 2 auf je 2 Minitore. Rot verteidigt die Tore 1 und 2, Blau die Tore 3 und 4.
- Geht der Ball ins Tor oder Aus, bringt der Zuspieler der ballbesitzenden Mannschaft sofort den nächsten Ball ins Spiel.
- Spieldauer: 1 Minute
- 2 x 5 Wiederholungen pro Team mit je 3 Minuten Pause

**Hinweis**

- Kürzere Pausenzeiten erfordern den Aufbau eines zweiten Spielfeldes bzw. die Teilnahme von maximal 12 Spielern!




### In der Fünfergruppe (Aus ft 05/09, Seite 15)

**Organisation und Ablauf**

- Für je 5 Spieler ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Die Spieler den vorgegebenen Positionen zuweisen. A und D mit Ball, alle anderen ohne.
- Phase 1: A passt zu B und sprintet auf die Position von C, der dem Zuspiel von A sofort nachstartet, um B zu stellen. B dribbelt auf den passiven Verteidiger zu und nach einer Finte explosiv an C vorbei in die freie Ecke.
- Phase 2: C lässt sich im schnellen Rückwärtslauf bis auf die Grundlinie zwischen B und A fallen, erhält das Zuspiel von D, dribbelt auf den herauseilenden E zu und nach einer Finte an ihm vorbei in die freie Ecke. D macht nach seinem Pass sofort die Seite frei. E lässt sich fallen und fordert das nächste Zuspiel.
- Hohe Aufmerksamkeit, schnelle Entscheidungen und maximale Bewegungsgeschwindigkeit einfordern.
- 2 x 5 Wiederholungen zu je 1 Minute
- Zwischen jeder Belastung 3 Minuten austraben.

ANZEIGE

**ft special 2: Umstellen auf die Abwehrkette**

Das Komplettprogramm für die Saisonvorbereitung aus der Reihe *fussballtraining* special:
Theorie und Praxis einer ballorientierten Abwehrkette und des Mittelfeldpressing, Herausspielen von Torchancen, Aufwärmprogramme mit Ball, fußballspezifisches Konditionstraining mit Ball.
Aus dem Inhalt:
- Techniktraining mit Aufwärmeffekt - Spaß beim Ausdauertraining - Schnelligkeitstraining mit Techniken verbinden
- Die Einführung eines neuen Spielkonzepts

**96 Seiten, 14,80 €, für Abonnenten 12,80 €**

**Bestellen Sie ganz einfach**

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

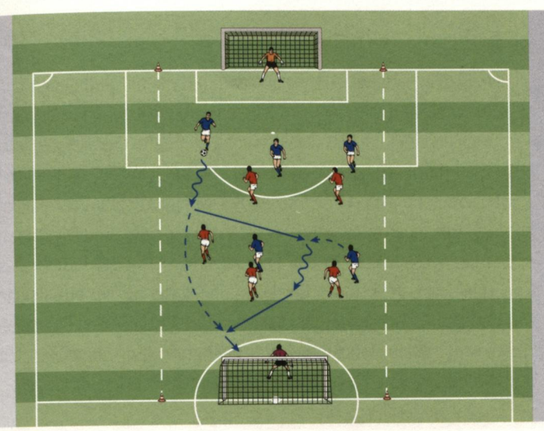
# Mittlere Spielformen

4 FÄHIGKEIT

## Zwischenform

Zwischen den kleinen und den großen Spielen zur Verbesserung der schnellen Erholung bzw. der Erholungsausdauer liegen die mittleren Spielformen von 5 gegen 5 bis 7 gegen 7 inklusive Torhüter, wobei die Spielfeldgröße der Mannschaftsstärke nach der Faustregel 10 x 5 Meter pro Feldspieler flexibel angepasst wird (siehe Beispiel rechts). Je nach Anzahl der teilnehmenden Feldspieler und Torhüter entstehen hierbei dieselben organisatorischen Probleme, wie bei den kleinen Spielformen. Um hierauf flexibel reagieren zu können, aber auch um die Anforderungen zu steigern und taktische Aspekte mitzutrainieren, haben wir die Grundform auf Tore im Saisonverlauf variiert.

Spielformen auf Ballhalten (siehe Trainingsformen unten links) sind besonders intensiv, da es hierbei keine feste Spielrichtung gibt und es zu weniger Unterbrechungen kommt. Durch eine Beschränkung der Ballkontakte kann zudem verhindert werden, dass das Spieltempo durch ballhaltende Dribblings verschleppt wird. Eine feste Zuordnung der Gegenspieler ermöglicht es, die Laufbereitschaft einzelner Spieler zu vergleichen und die Intensität weiter zu steigern. Darüber hinaus bietet sich der Einsatz mittlerer Spielformen mit taktischen Schwerpunkten an: Das Spiel im Mittelfelddrittel akzentuiert das Verschieben zum Ball, das Pressing-Spiel das offensive Verteidigen in der gegnerischen Spielfeldhälfte.



### 6 gegen 6

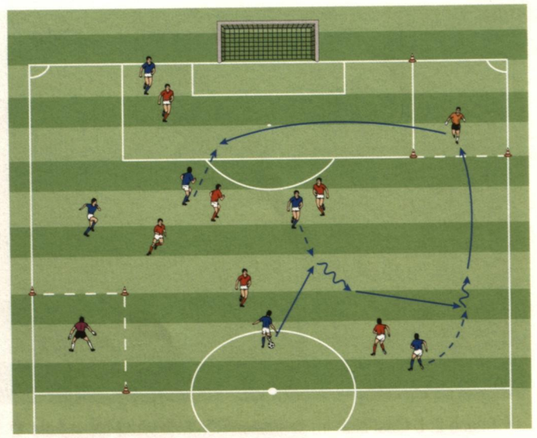
**Organisation und Ablauf**

- Ein 50 x 25 Meter großes Feld mit 2 Toren errichten.
- 6 gegen 6 (5 gegen 5 plus Torhüter)
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, um eine maximale Belastung zu gewährleisten.
- 4 Spiele zu je 5 Minuten mit 2 Minuten Pause

**Hinweise**

- Die Spieldauer im Saisonverlauf schrittweise steigern (4 x 5,5 Minuten, 4 x 6 Minuten usw.).
- Die Feldgröße berechnet sich nach der Faustregel: 10 x 5 Meter pro Feldspieler

4 TRAININGSFORMEN



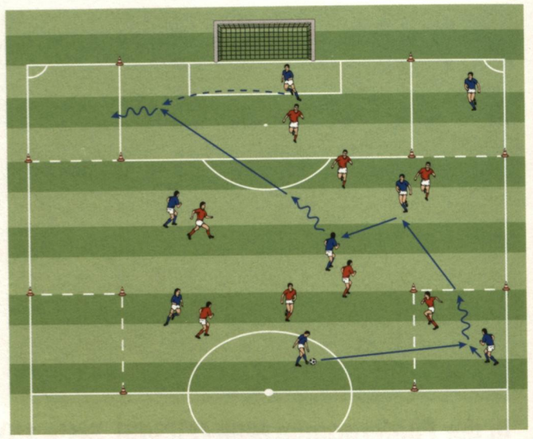
### Flugball-Spiel

**Organisation und Ablauf**

- In einer Spielfeldhälfte 2 diagonal gegenüberliegende Zielzonen markieren und mit je einem Torhüter besetzen.
- 5 gegen 5 bis 7 gegen 7 in einer Spielfeldhälfte. Jeder Flugball auf einen der beiden Torhüter ergibt 1 Punkt. Die Torhüter setzen das Spiel mit einem Abwurf sofort wieder fort.
- Ein weiterer Flugball auf denselben Torhüter ist erst nach drei Zuspielen innerhalb der Mannschaft erlaubt.
- Die Aufgabe kann durch eine feste Zuordnung der Gegenspieler oder eine Kontaktvorgabe weiter erschwert werden.
- 4 x 4 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholung

**Hinweis**

- Ab 15 Feldspielern 3 Teams bilden und je 2 Minuten im Turniermodus gegeneinander antreten lassen. Bei sofortigen Spielfortsetzung ergibt sich eine Spielzeit von je 4 Minuten pro Team. 3 Spiele entsprechen einem Durchgang. Für eine Belastung von 4 x 4 Minuten mit je 2 Minuten Pause sind daher 12 Spiele notwendig.



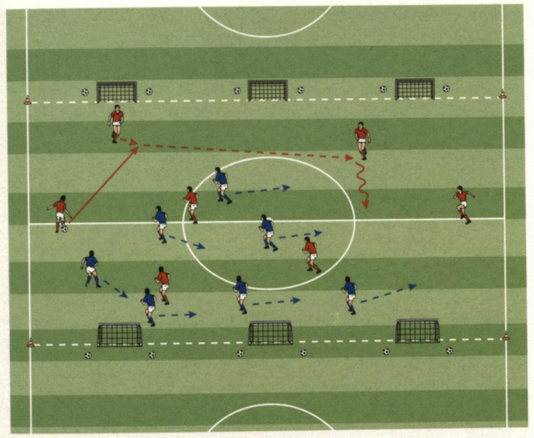
### Spiel auf Zielzonen

**Organisation und Ablauf**

- In einer Spielfeldhälfte 4 Zielzonen markieren.
- 7 gegen 7 bis 8 gegen 8. Jede Verlagerung in eine Zielzone (Dribbling oder Pass) ergibt 1 Punkt. Anschließend bleibt die angreifende Mannschaft in Ballbesitz und setzt das Spiel auf eine der drei anderen Zielzonen fort.
- Je nach Leistungsstand mit 2 oder 3 Ballkontakten und fester Zuordnung spielen.
- 4 x 4 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholung

**Hinweise**

- Das Spiel auf Zielzonen erfordert größere Mannschaften als das Spiel mit Anspielpunkten (siehe Flugball-Spiel), da die Spieler die Zielräume selbst besetzen müssen und das Spielfeld dadurch größer wird.
- Bei ungeraden Gruppengrößen gegebenenfalls Überzahl gegen Unterzahl spielen und die Überzahl nach jedem Durchgang wechseln. Alternativ einen Spieler, der nicht so intensiv belastet werden soll, als Neutralen einsetzen.



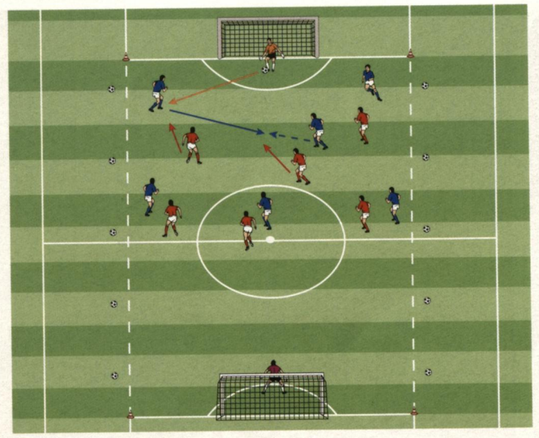
### Spiel im Mittelfelddrittel

**Organisation und Ablauf**

- Ein 30 bis 40 Meter tiefes Spielfeld mit je 3 Minitoren auf beiden Grundlinien im zentralen Bereich um die Mittellinie markieren.
- Zwischen und neben den Toren Ersatzbälle bereitlegen.
- 6 gegen 6 bis 8 gegen 8 auf 3 Minitore mit 3 Ballkontakten
- Eine feste Grundordnung vorgeben: Viererkette plus 2 Sechser (6 Spieler), Viererkette plus 3 Mittelfeldspieler (7 Spieler), Viererkette plus Mittelfeldraute (8 Spieler)
- Geht der Ball ins Aus, spielt die ballbesitzende Mannschaft sofort einen neuen Ball von der eigenen Grundlinie ein.
- 4 x 4 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholung

**Hinweise**

- Das Spiel möglichst schnell öffnen, die Positionen im Spielaufbau einnehmen und den Angriffspunkt häufig verlagern. Nach einem Ballverlust sofort umschalten und geschlossen ballorientiert verschieben.
- Ab 18 Feldspielern 3 Teams bilden und im Turniermodus je 2 Minuten gegeneinander antreten lassen (siehe Flugball-Spiel).



### Pressing-Spiel

**Organisation und Ablauf**

- Von Strafraum zu Strafraum ein 40 bis 50 Meter breites Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern markieren.
- 5 gegen 5 bis 7 gegen 7 plus Torhüter. Die verteidigende Mannschaft hat die Vorgabe, die eigene Spielfeldhälfte zu räumen und den Gegner bereits im Spielaufbau unter Druck zu setzen.
- Erst wenn es der angreifenden Mannschaft gelingt, die Mittellinie zu überspielen, rücken alle Spieler nach.
- 4 x 4 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholung

**Hinweis**

- Ab 15 Feldspielern 3 Teams bilden und im Turniermodus je 2 Minuten gegeneinander antreten lassen (siehe Flugball-Spiel).

ANZEIGE

irgendwie clever
www.teamsportsponsoring.de

# Große Spielformen

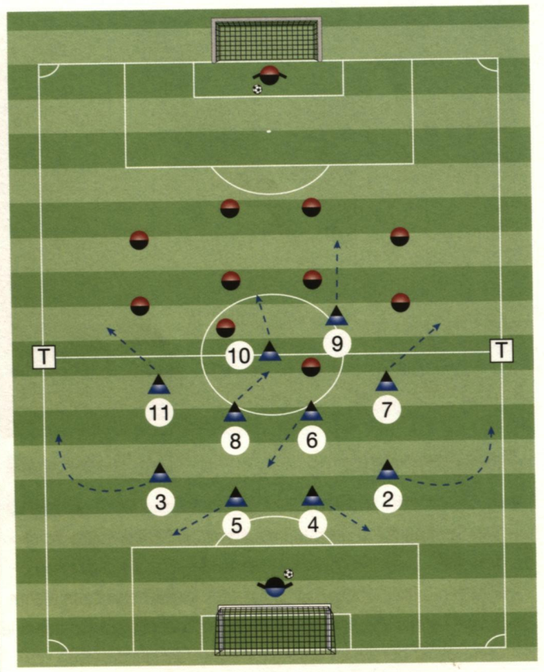
5 FÄHIGKEIT

## Erholungsausdauer

Um die Erholungsfähigkeit über die gesamte Spielzeit aufrechtzuerhalten und auch in der 90. Minute nochmals explosiv antreten zu können, sind laut Raymond Verheijen große Spielformen von längerer Dauer im 8 gegen 8 bis 11 gegen 11 notwendig (siehe Beispiel rechts). Das Spieltempo sollte dabei über dem Wettkampftempo liegen, so dass die Spieler maximal belastet und durch eine schrittweise Steigerung der Spielzeit im Training auf ein höheres Spieltempo über 90 Minuten vorbereitet werden. Damit das höhere Spieltempo mit einer höheren Spielqualität einhergeht, muss die Spielform allerdings entsprechend gecoacht und vorbereitet werden.

Hierzu zählen einfache Anweisungen im Spiel mit und gegen den Ball. So sollte nach einer Balleroberung der Spielraum möglichst schnell geöffnet und die Spielpositionen in Breite und Tiefe besetzt werden. Bei Ballbesitz ist auf einen zielstrebigen Spielaufbau mit wenigen Kontakten und schnellen Spielverlagerungen über die tief stehenden Innenverteidiger zu achten. Die übrigen Spieler agieren aus ihren Positionen, bieten sich auf Lücke an oder fordern das Zuspiel in die Tiefe. Nach Ballverlust leiten die Spieler in Ballnähe sofort das Gegenpressing ein oder lassen sich hinter den Ball fallen und bilden einen kompakten Block, der geschlossen verschiebt. Mit der Vorübung unten lassen sich die einzelnen Aspekte vermitteln.

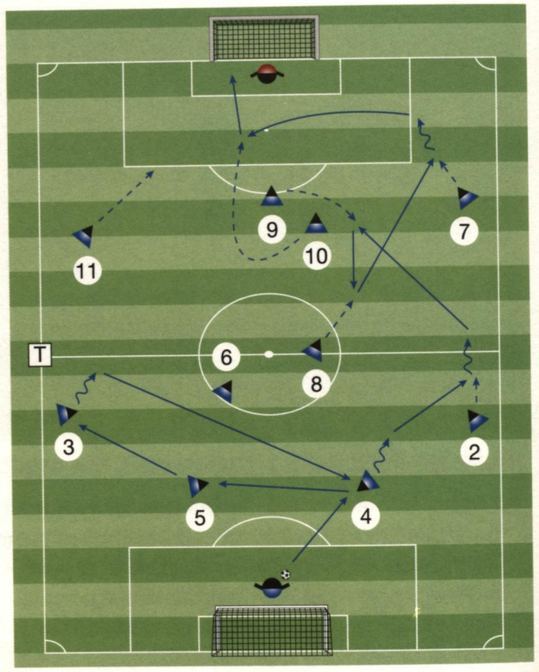
5 TRAININGSFORMEN




### Vorübung

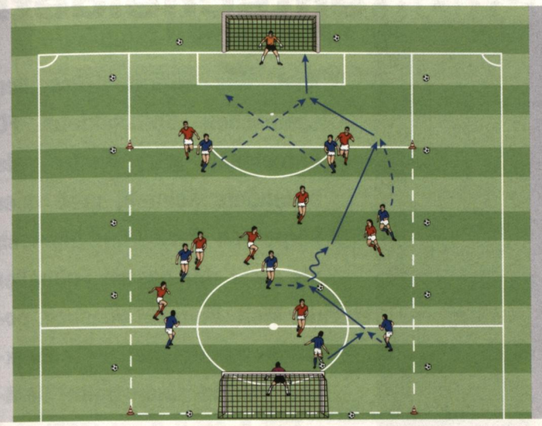
#### Ablauf Phase 1 – Auflösen

- 2 Teams zu je 10 Feldspielern plus Torhüter einteilen, einem Tor zuweisen und in die Grundordnung bei gegnerischem Ballbesitz stellen. Positionen und Abstände korrigieren!
- Auf ein Trainerkommando lösen die Mannschaften schnell auf und nehmen die Positionen für den Spielaufbau bei Ballbesitz des eigenen Torhüters ein. Die Innenverteidiger schieben auf Strafraumbreite auseinander. Die Außenverteidiger agieren vorgezogen. Eine Sechs lässt sich zwischen die Innenverteidiger fallen, die andere agiert versetzt im Zentrum. Die äußeren Mittelfeldspieler schieben weit raus. Die Spitzen sind gestaffelt.




#### Ablauf Phase 2 – Durchspielen

- Die Torhüter eröffnen über die Innenverteidiger, die den Spielaufbau einleiten (die Abbildung zeigt nur ein Team).
- Hier passt ④ zu ⑤, der zu ③ weiterleitet. ③ nimmt das Zuspiel nach vorne innen mit und verlagert mit einem weiträumigen Pass zu ④ das Spiel. ④ spielt durch zu ②, der im Dribbling in den freien Raum stößt. Die ballnahe Spitze ⑩ zieht weg. ⑨ kommt kurz entgegen, wird angespielt und lässt auf ⑧ prallen, der ⑦ mit einem Lochpass einsetzt. ⑦ flankt auf ⑨, ⑩ oder ⑪ bzw. legt für ⑧ auf, der sich im Rückraum anbietet.
- Auf ein wettspielnahes Spieltempo, dynamische Freilaufbewegungen und das geschlossene Nachrücken aller Spieler achten.
- Gegebenenfalls weitere Kombinationen durchspielen.



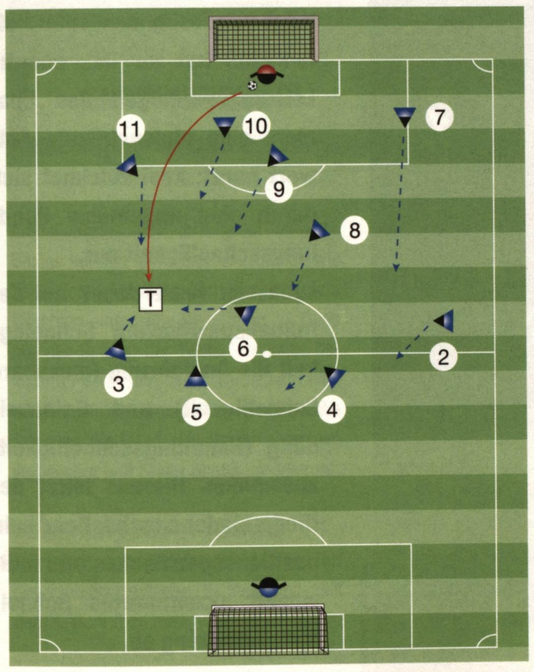
### 11 gegen 11

#### Organisation und Ablauf

- Ein 80 x 40 Meter großes Feld mit 2 Toren errichten.
- 9 gegen 9 (8 gegen 8 plus Torhüter)
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, um eine maximale Belastung zu gewährleisten.
- 3 Spiele zu je 12 Minuten und 2 Minuten Pause

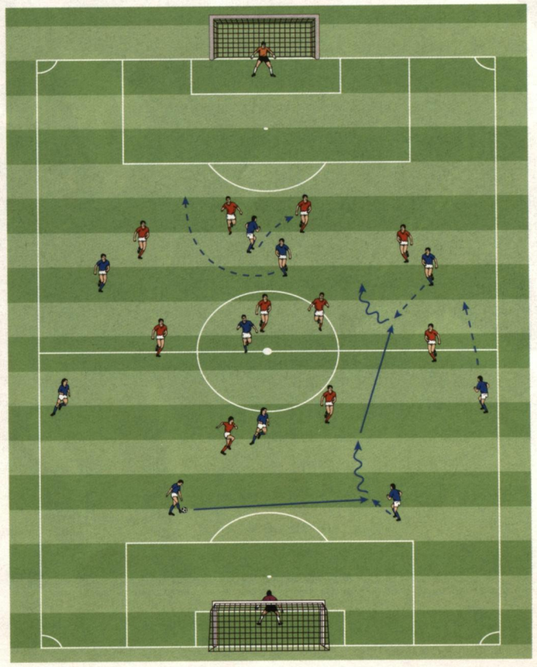
#### Hinweise

- Die Spieldauer im Saisonverlauf schrittweise steigern (3 x 13 Minuten, 3 x 14 Minuten usw.).
- Die Feldgröße berechnet sich nach der Faustregel: 10 x 5 Meter pro Feldspieler




#### Ablauf Phase 3 – Zusammenziehen

- Nach dem Torabschluss werfen oder schlagen beide Torhüter einen bereitgelegten Ball zu einem sich freilaufenden Trainer ab, der den Ball stoppt (die Abbildung zeigt nur ein Team).
- Der gesamte Mannschaftsverbund schaltet sofort auf Abwehr um. Die Spieler in Ballnähe stellen den Trainer. Die übrigen Spieler rücken heran und sichern den Raum.
- Gegebenenfalls die Stellung der Spieler korrigieren. Dabei auf spielnahe Abstände achten.
- Anschließend gibt der Trainer die Situation frei und spielt den Ball zurück zum Torhüter. Die Spieler laufen in die Grundordnung und der Ablauf beginnt erneut.
- In allen Phasen stets den Bezug zum Spiel betonen!



### 11 gegen 11

#### Organisation und Ablauf

- 11 gegen 11 auf einem ganzen Spielfeld
- Auf ein hohes Spieltempo achten. Eckbälle, Einwürfe und Abstöße zügig, aber nicht überhastet ausführen.
- 3 x 10 Minuten mit je 2 Minuten Pause

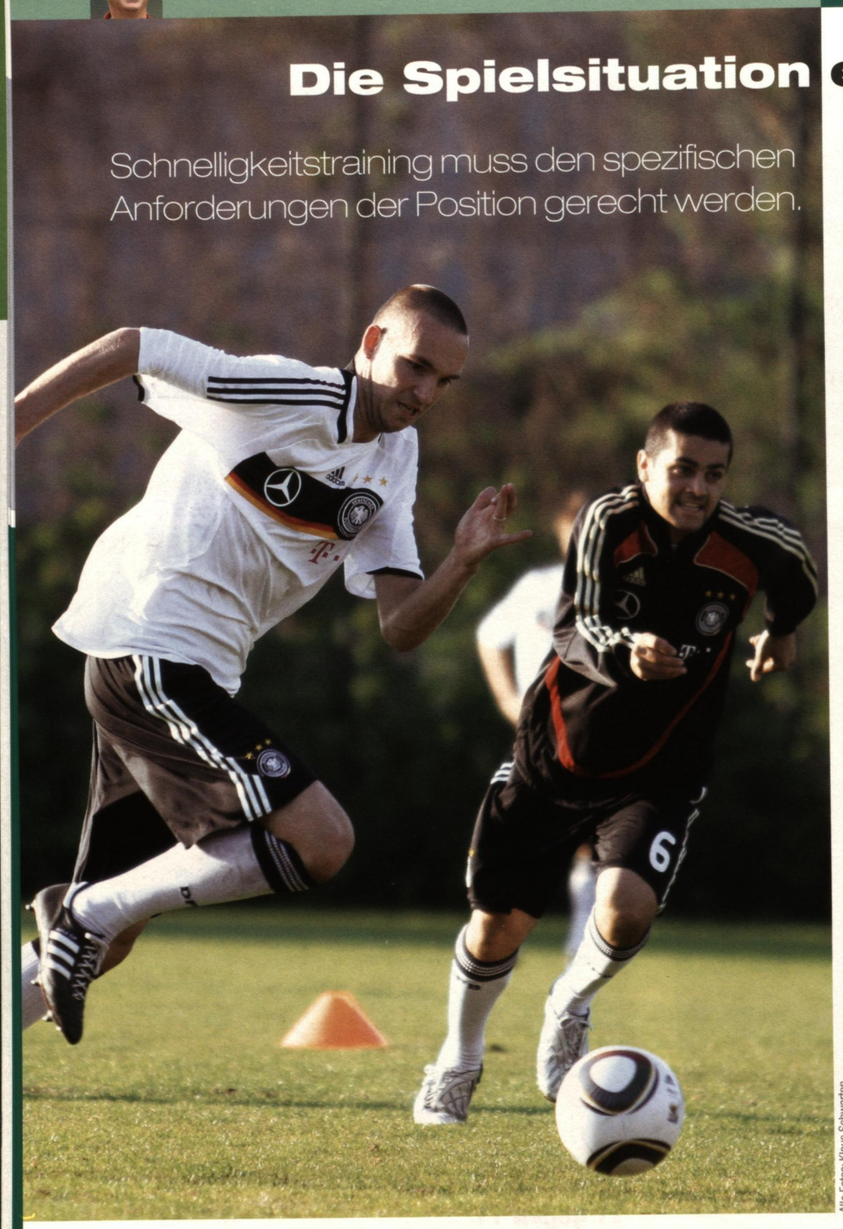
#### Hinweise

- Vor Beginn nochmals auf die Phasen der Vorübung hinweisen: schnelles Öffnen, zielstrebiger Spielaufbau, sofortiges Umschalten und Gegenpressing nach Ballverlust
- Während des Spiels das Verhalten von der Seitenlinie coachen ohne zu unterbrechen.

von Marcel Lucassen

# Die Spielsituation entscheidet!

Schnelligkeitstraining muss den spezifischen Anforderungen der Position gerecht werden.



Alle Fotos: Klaus Schwarten

**Xavi, das Mittelfeld-Ass des spanischen Spitzenklubs FC Barcelona, gilt weder als besonders schnell, groß oder körperlich stark - und dennoch als einer der besten Fußballer der Welt. Marcel Lucassen, positionsspezifischer Technik- und Taktiktrainer beim Deutschen Fußball-Bund (DFB) und beim Bundesligisten 1899 Hoffenheim, hat für das enorme Leistungsvermögen des Spaniers eine einleuchtende Antwort parat: Xavi zeichnet sich durch eine ungemeine Handlungsschnelligkeit aus.**

**Lucassen fasst daher bei der fußballspezifischen Schnelligkeit die Ausführung (messbare Schnelligkeit) und Entscheidung (Handlungsschnelligkeit) zusammen. Hieraus leitet der Niederländer anschließend sein positionsspezifisches und individuell akzentuiertes Schnelligkeitstraining ab.**

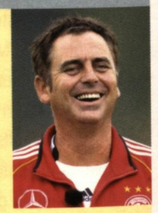
## Bedeutung des Coachings

Die Aussage „Der heutige Fußball wird immer schneller!" ist nicht nur vor dem TV-Gerät oder am Stammtisch regelmäßig zu hören. Tatsächlich lässt sich das Spiel von Messi, Ronaldo, Robben und Co. nicht mehr mit dem von Netzer, Platini oder Neeskens vergleichen. Neben den veränderten körperlichen Voraussetzungen der Spieler hat sicher auch die Individualisierung und Isolierung des fußballspezifischen Schnelligkeitstrainings ihren Teil zu der Verbesserung beigetragen. Doch wie können wir Trainer unsere Spieler 'schneller' machen? Wir dürfen dabei nicht den Fehler machen und Schnelligkeit nur über die reine Laufschnelligkeit definieren. Einen ebenso großen Anteil hat die Handlungsschnelligkeit. Wann nehme ich die Situation wahr? Wie orientiere ich mich im Raum? Wie ist die Kommunikation mit den Mitspielern?

Vor der Ausführung steht also die Entscheidung - beides zusammen ergibt die fußballspezifische Schnelligkeit (Info 1). Beides können wir trainieren. Ähnlich wie beim Techniktraining kommt dabei dem Coaching eine große Bedeutung zu. Denn nur der Spieler, der Fehler korrigiert bekommt, wird sich auch verbessern. Auf den folgenden Praxisseiten erhalten Sie Tipps an die Hand, wie Sie Ihr Coaching verbessern und Fehler richtig korrigieren.

### ZUR PERSON

**Marcel Lucassen**



- Positionsspezifischer Technik- und Taktiktrainer beim Deutschen Fußball-Bund und bei 1899 Hoffenheim
- Honorartrainer
- Ratgeber und Referent bei Vereinen und Fußballverbänden

INFO 1

### Spielspezifische Schnelligkeit

HANDLUNGEN MIT/OHNE BALL

POSITION?

MOMENT?

RICHTUNG?

SCHNELLIGKEIT?

ENTSCHEIDUNG! | AUSFÜHRUNG!

## Bedeutung des 1. Schritts

Eine ganz entscheidende Bedeutung für die fußballspezifische Schnelligkeit fällt dem 1. Schritt zu, dem wichtigsten Schritt im Fußball. Die Position (Körperhaltung), der Moment (Zeitpunkt) und die Richtung (Info 1) bestimmen dabei, wie explosiv der Antritt sein wird. Wir müssen uns also die Technik des Antritts ganz genau ansehen. Verlagern die Spieler ihren Körperschwerpunkt tief in die Knie? Lassen sie sich beim Antritt über die Zehenspitzen 'fallen'? Ist der Abdruck des Vorfußes kurz und kraftvoll? Und ist das Bein, mit dem der Sprint begonnen wird, durchgestreckt? Das Wichtigste, was man beim Schnelligkeitstraining entwickeln kann, ist diese „technische" Explosivität.

## Bedeutung der Position

Für die Organisation des Trainings ist es von Bedeutung, dass wir unseren Spielern ein positionsspezifisches Schnelligkeitstraining anbieten - für die Viererkette, für das Mittelfeld und den Angriff. Wir können die jeweiligen Aktionen isoliert aus den Positionen heraus starten (siehe Praxis S. 60) oder im Mannschaftsverbund (siehe Praxis S. 62) ablaufen lassen: Wichtig ist nur, dass wir die Schnelligkeit im realen, wettkampftypischen Raum trainieren, denn unsere Spieler müssen im Wettkampf auch immer auf eine konkrete Spielsituation reagieren.

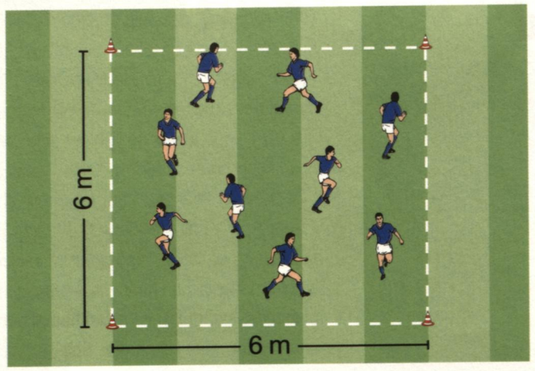
Das Schöne am Schnelligkeitstraining ist, dass wir unsere Spieler nicht unbedingt 'schneller' machen müssen, sondern besser. Was nützt mir ein Fußballer, der zwar seinen Antritt auf 30 Meter von 4,03 Sekunden innerhalb eines Jahres auf 3,96 Sekunden verbessert hat, aber immer noch viel zu lange braucht, um auf eine Spielsituation zu reagieren bzw. eine schnelle Aktion mit Ball durchzuführen? Die wirkliche Leistungssteigerung eines Spielers erfahren wir also immer in einer komplexen Situation.

Auf den folgenden Praxisseiten finden Sie neben einem Warm-Up-Programm, den komplexen und positionsspezifischen Schnelligkeitsübungen auch eine Hausaufgabensammlung für Ihre Spieler, mit der sich die Bewegungsqualität außerhalb des regulären Trainingsbetriebs einfach und ohne große Hilfsmittel kontinuierlich verbessert. Und diese ist die Grundlage für die Umsetzung auf allen Positionen.

ANZEIGE

# Die Vorbereitung für das Schnelligkeitstraining

ÜBUNG 1




## Aufwärmprogramm im Mini-Quadrat

### Organisation

- Ein 6 x 6 Meter großes Feld errichten.

### Ablauf

- Die Spieler bewegen sich ohne Ball zunächst mit gemäßigtem Tempo durch das Feld. Danach führen sie nach Vorgabe des Trainers verschiedene koordinative Aufgaben aus.
- Überkreuzen: Die Beine werden abwechselnd vorne und hinten überkreuzt, während die Arme gegengleich mitschwingen. Oberkörper und Hüfte bleiben stabil und fixiert. Kleine Schritte nur auf den Vorfüßen ausführen.
- Hopserlauf: Sprunghafte Bewegung, wichtig ist ein betonter Abdruck vom Fuß, das Strecken von Bein/Hüfte und ein weiches Aufsetzen. Krafteinsatz mit den Armen und aus den Beinen.
- Sidesteps: Seitwärtslaufen. Kein 'Aneinanderklocken' (Säubern) der Schuhe! Dynamische Sidesteps fordern!
- Anfersen: Die Unterschenkel schnellkräftig an das Gesäß ziehen, gesamte Übung auf Vorfuß, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Arme bewegen sich mit einer Beugung im Ellenbogen.
- Kniehebelauf: Knie in die Waagerechte, Oberkörper über dem Körperschwerpunkt leicht vorgebeugt, Zehen hoch ziehen.
- Sprinten: Die Spieler sprinten mit höchstmöglichem Tempo durch das Feld, ohne einander zu berühren.

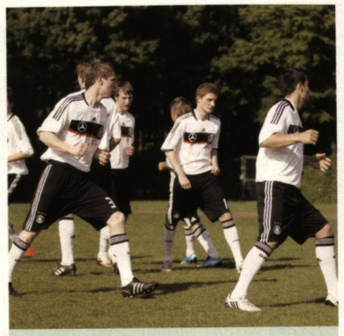
### ▶ Kommentar

**Qualität vor Quantität!**

*Kreativität und Ideenreichtum ist auch im Aufwärmprogramm gefragt. Daher sollten die Aufgaben immer wieder variieren. Möglich ist beispielsweise auch eine Kopplung der koordinativen Aufgaben, um eine hohe Anforderung zu stellen. Beim Coaching stets auf die korrekte Ausführung achten und den Spielern den Zusammenhang mit fußballspezifischen Bewegungsaktionen erläutern! Es gilt: Qualität vor Quantität!*

Überkreuzen

Hopserlauf

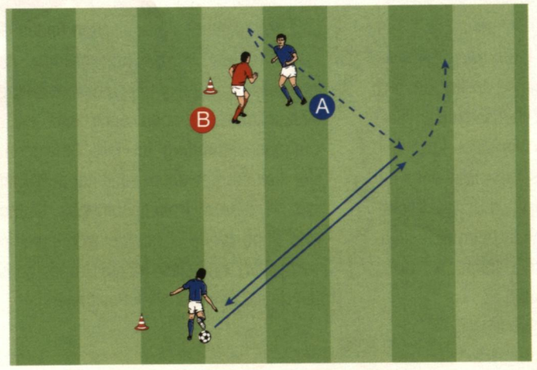

Sidesteps

Anfersen

Kniehebelauf

Sprinten

ÜBUNG 2




## 1 gegen 1 mit Zuspieler

### Organisation

- Die Übung frei im Raum oder mit zwei Hütchen für Anspieler und Abwehrspieler ablaufen lassen.

### Ablauf

- A löst sich mit einer Auftaktbewegung in die Tiefe von Gegenspieler B.
- B versucht A zu folgen.
- A bricht seinen Laufweg abrupt zur Seite ab und geht dem Pass vom Zuspieler entgegen.
- Den durch die Lauffinte erarbeiteten Vorsprung nutzt A dazu, den Ball zum Zuspieler druckvoll klatschen zu lassen.
- Unmittelbar nach dem Pass startet A direkt auf dem Standbein explosiv in die Tiefe.

### Hinweise/Variation

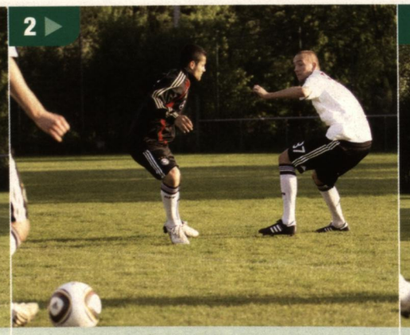
- Auch nach dem Abspiel den Blick zum Ball aufrecht erhalten.
- Wichtig: Der Abdruck zum Sprint erfolgt auf dem gestreckten Standbein! Keinen Zwischenschritt über das Spielbein machen!
- Die Aktion aus verschiedenen Situationen ausführen lassen. Beispiel: Den Ball mit der Innenseite des äußeren Fußes klatschen lassen. Oder: Den Ball mit der Außenseite des Fußes klatschen lassen und um die Achse drehen. Völlige Körperspannung!

### ▶ Kommentar

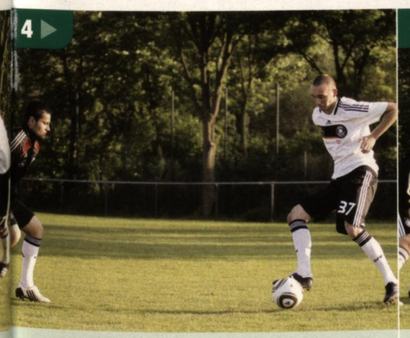
**'Passfuß' ist auch erster 'Sprintfuß'!**

*Beobachten und coachen Sie bei der Ausführung dieser vorbereitenden Übung die bewegungskoordinativen Abläufe! Gefordert sind kraftvolle Abdrücke des Vorfußes beim Abbrechen des Laufwegs, dem Start hin zum Ball und dem Sprint nach dem Pass. Der Fuß, mit dem der Spieler den Ball prallen lässt, ist gleichzeitig immer auch der erste Sprintfuß. Bei den Sprints nicht den Blick für die Spielsituation verlieren!*

1 ▶ Auftaktbewegung in die Tiefe, ...


2 ▶ ... Laufweg zur Seite abbrechen, ...

3 ▶ ... dem Pass entgegengehen und den Ball ...

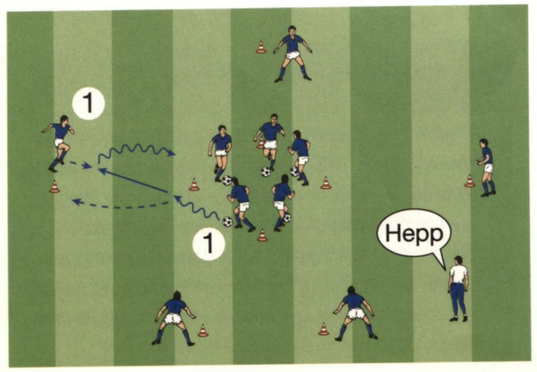

4 ▶ ... auf den Zuspieler klatschen lassen, ...

5 ▶ ... um explosiv in die Tiefe wegzustarten. ...

6 ■ ... Dabei nie den Blick zum Ball verlieren!

# Komplexe Schnelligkeitsübungen

ÜBUNG 1




## Orientierung und Wahrnehmung

### Organisation

- Ein 6 x 6 Meter großes Feld errichten.
- Zu drei Seiten jeweils ein Hütchen im Abstand von 10 Metern zum Feld aufstellen.
- An der vierten Seite 2 Hütchen nebeneinander aufstellen.
- 5 Spieler mit Ball im Feld, 5 weitere Spieler ohne Ball an den Außenhütchen, jeweils mit festen Partnern in der Mitte.

### Ablauf

- Die Spieler mit Ball dribbeln und fintieren mit hohem Tempo in dem Feld.
- Auf ein akustisches Signal des Trainers orientiert sich jeder Spieler im Raum und startet mit Ball in Richtung des Partners am Außenhütchen.
- Kurz außerhalb des Feldes passen die Spieler zu ihrem Partner und sprinten dem Zuspiel explosiv in Richtung Außenhütchen nach.
- Gleichzeitig starten die Spieler an den Außenhütchen ihren Zuspielen entgegen, die ersten Meter ohne Ball bis zur Ballmitnahme, danach mit Ball ins innere Feld.
- Alles mit höchstem Tempo!
- Anschließend Aufgabenwechsel

### ▶ Kommentar

**Qualitätsmerkmale der Entscheidung!**

*Diese Übung lässt sich sehr gut erweitern, wenn wir neben der Ausführung im Besonderen die Entscheidung (siehe Info 1, S. 55) schulen wollen. Die Spieler an den Außenhütchen bewegen sich jetzt in einem Rundlauf von ihren Hütchen weg. Für den Ballbesitzer im Feld bedeutet dies, dass er sich fortan noch besser im Raum orientieren muss. Orientierung und Wahrnehmung sind zwei Qualitätsmerkmale der Entscheidung im Schnelligkeitstraining!*

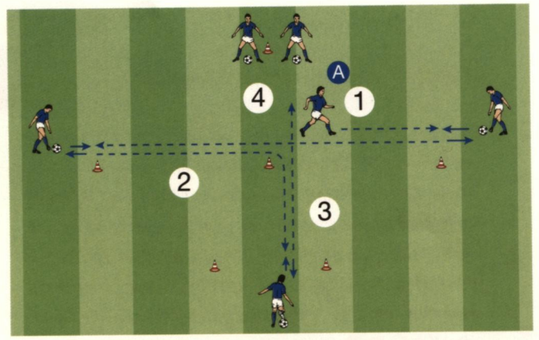
1 ▶ Kontrolliertes und schnelles Dribbeln im Feld, ...

2 ▶ ... nach einem akustischen Signal im Raum orientieren und ...

3 ▶ ... den Partner am Außenhütchen anspielen. Dann selbst wegstarten, ...

4 ■ ... genauso wie der Partner außen, der dem Pass entgegensprintet.

ÜBUNG 2




## Schnelligkeit nach Richtungswechseln

### Organisation

- 3 Hütchen im Abstand von jeweils 5 Metern aufstellen.
- 'Unterhalb' des mittleren Hütchens steht 1 Hütchentor.
- 3 Meter vor dem Hütchentor und 3 Meter vor den Außenhütchen einen Spieler mit Ball postieren.
- Am mittleren Hütchen steht der Startspieler A.

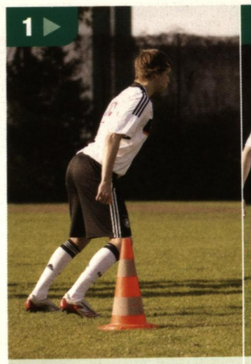
### Ablauf

- A sprintet aus einem 'tiefen Körperschwerpunkt' explosiv dem ersten Außenspieler entgegen.
- Der Außenspieler passt auf A, sobald A auf Hütchenhöhe ist.
- A lässt klatschen und drückt sich unmittelbar und ohne einen Zwischenschritt einzulegen mit dem Standbein explosiv in die andere Richtung ab.
- Dort erhält A ein weiteres Zuspiel des nächsten Außenspielers.
- Dann sprintet A um das mittlere Hütchen herum und erwartet den finalen Pass des dritten Außenspielers.
- Nach dem Klatschenlassen wendet A erneut und sprintet aus dem Feld heraus.
- Fortsetzung mit dem nächsten Spieler. Aufgabenwechsel nach einem Durchgang mit 3 bis 4 Wiederholungen pro Spieler.

### ▶ Kommentar

**Richtig coachen!**

*Eine optimale Übung, um die technische Ausführung des ersten Schrittes zu beobachten und zu coachen. Das Standbein tief beugen, um die maximale Kraft beim explosiven Abdruck aufwenden zu können. Den Bodenkontakt möglichst kurz halten und neben der Beinstreckung auf einen kraftvollen Armeinsatz achten. Den Ball immer mit dem 'hütchennahen' Fuß spielen (Beidfüßigkeit)!*



1 ▶ Tief in den Knien starten, ...

2 ▶ nach dem Pass auf dem ...

3 ▶ Standbein wegsprinten, ...

4 ▶ ... am anderen Hütchen ...

5 ▶ ... klatschen lassen, ...

6 ▶ ... mit Tempo zum ...

7 ▶ ... finalen Pass und ...

8 ■ ... aus dem Feld starten.

ANZEIGE

irgendwie clever
www.teamsport-50rabatt.de

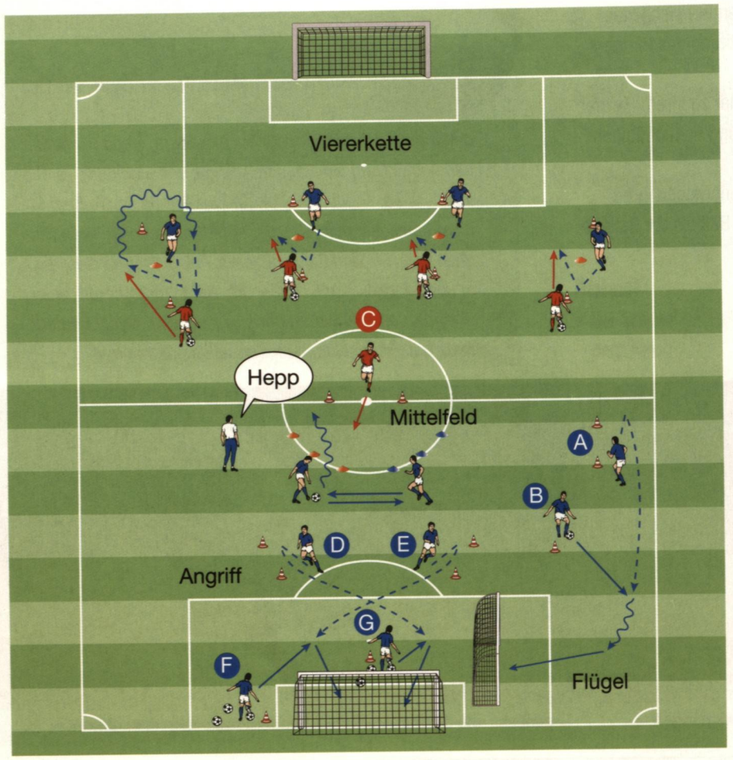
ANZEIGE

**Trainingslager im sonnigen Süden Südtirols.**
Ideale Trainingsbedingungen schon ab Februar.
2 Fußball-Rasenplätze und eine Sporthalle bieten hervorragende Bedingungen für eine optimale Vorbereitung.

***s Hotel Teutschhaus
Martinsplatz 7
39040 Kurting - Italien
Tel.: +39 0471 81 71 39; Fax: +39 0471 81 74 83
www.teutschhaus.it; info@teutschhaus.it

# Positionsspezifisches Schnelligkeitstraining I

ÜBUNG 1




## Isoliertes Positionstraining

### Organisation

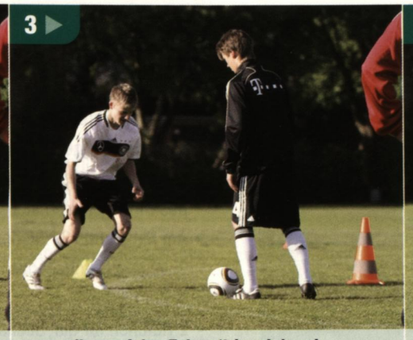
- Siehe Abbildung oben.

### Ablauf

- Verteidigung Viererkette (1. Bildreihe): Der Innen-(Außen-)verteidiger startet dem Angreifer vom mittleren Hütchen entgegen. Mit einem tiefen Körperschwerpunkt 'schwackelt' er auf den Zehenspitzen, jederzeit bereit, Tempo aufzunehmen. Spielt der Ballbesitzer den Pass, sprintet der Verteidiger explosiv nach hinten weg, umkurvt nach einer Schere das Hütchen und passt zurück. Sprintstrecke: 10 bis 15 Meter
- Mittelfeld Sechserposition (2. Bildreihe): Der 'Sechser' C bewegt sich dynamisch seitwärts im Hütchentor. Gleichzeitig passen sich die Mittelfeldspieler den Ball zu. Auf ein Signal des Trainers beginnt die Aktion: C sprintet auf den Ballbesitzer zu, der sich für ein Tempodribbling in diagonaler Richtung über eine der Hütchenlinien entscheidet, den Zweikampf aufnimmt und über die Linie dribbelt. Sprintstrecke: 5 Meter
- Mittelfeld Flügelspieler (3. Bildreihe): A startet am roten Hütchen und beobachtet in offener Spielstellung ein imaginäres Spielgeschehen. Auf ein Signal des Trainers startet er entlang der Seitenlinie, schaut zweimal schnell ins Feld und erhält ein Zuspiel von B in den Lauf. A kontrolliert den Ball und spielt eine Flanke in das seitlich postierte Tor. Sprintstrecke: 15 bis 20 Meter
- Angriff zentrale Stürmer (4. Bildreihe): 2 zentrale Stürmer D und E besetzen die Hütchen am Strafraum. Mit einer Auftaktbewegung und in offener Spielstellung setzen sie sich zum hinteren Hütchen ab, um explosiv zum leeren Tor zu starten. Dort erhalten D (langer Pfosten) und E (kurzer Pfosten, bei Zuspiel von rechts) je einen Pass von F und G. Beide Stürmer schließen kraftvoll auf das leere Tor ab. Sprintstrecke: 8 bis 12 Meter

1 ▶ Der Verteidiger startet dem Gegner entgegen, ...

2 ▶ ... mit einem tiefen Körperschwerpunkt ...


3 ▶ ... vor ihm auf den Zehen 'trippeln' und ...

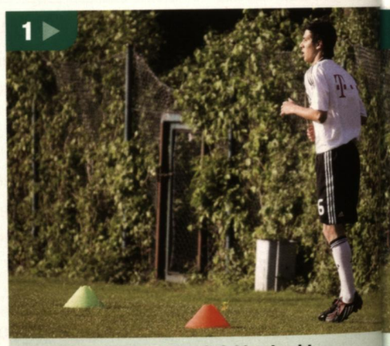
4 ■ ... dem Pass explosiv hinterhersprinten.

1 ▶ Aus einer Sidestep-Folge zwischen den ...

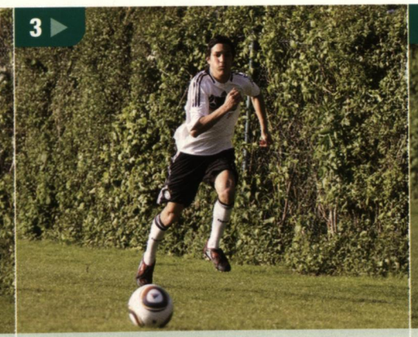
2 ▶ ... Hütchen startet der 'Sechser' auf ein ...

3 ▶ ... Signal dem Mittelfeldspieler entgegen.

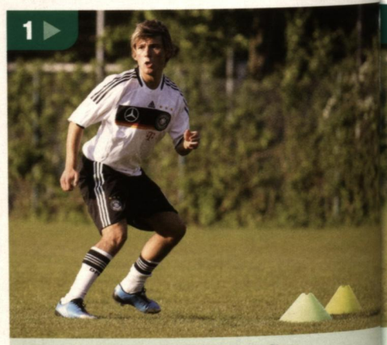
4 ■ Dann beginnt der Zweikampf.


1 ▶ In offener Stellung das Spiel beobachten, ...

2 ▶ ... explosiver Start entlang der Seitenlinie, ...


3 ▶ ... das Zuspiel im Sprint fokussieren und ...

4 ■ ... einen sauberen Flankenball ins Tor spielen.


1 ▶ Die Spielsituation im Blick behalten, ...

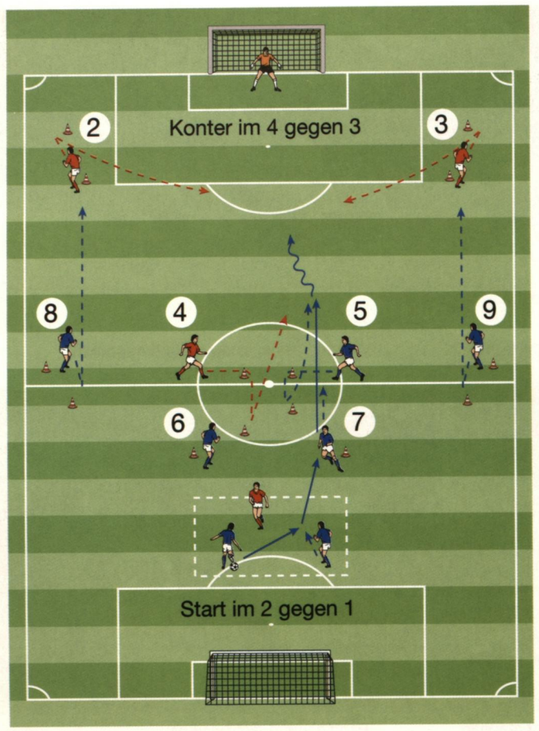
2 ▶ ... mit einer Auftaktbewegung nach hinten ...

3 ▶ ... absetzen, zum Tor sprinten und ...

4 ■ ... kraftvoll ins leere Tor abschließen.

# Positionsspezifisches Schnelligkeitstraining II

ÜBUNG 1




## Aus dem 2 gegen 1 auf 4 gegen 3

### Organisation

- Das ganze Spielfeld nutzen.
- Ein leicht versetztes Hütchentor (6 Meter) in Höhe der Mittellinie an beiden Flügeln aufstellen.
- Ein weiteres versetztes Hütchentor (6 Meter) auf beiden Seiten des Strafraums aufstellen.
- Am Mittelkreis 2 Hütchen aufstellen, nach hinten versetzt stehen 2 weitere Hütchen, das linke in 5 Meter Abstand, das rechte in 3 Meter Abstand.
- 2 Hütchen für die 'Sechser' (Nr. 6 und 7) von Team Blau aufstellen.
- Die Spieler den Positionen zuweisen.

### Ablauf

- Spielbeginn im markierten Feld unten. Dort spielt Blau im '2 gegen 1' gegen Rot. Es ist der Ausgangspunkt eines Konters.
- Nach dem erfolgreichen Überspielen von Rot passt der ballführende Spieler zu einem der beiden 'Sechser'.
- Dies ist das Startsignal für alle Spieler auf ihren Positionen zu einer explosiven Auftaktbewegung.
- Die Mittelfeldspieler 4 und 5 sprinten vom Mittelkreisrand zu ihrem Hütchen, von dort aus zum jeweils tiefer stehenden Hütchen und dann direkt in die Tiefe. 5 erhält (durch den kürzeren Laufweg gegenüber 4 im Vorteil) das Zuspiel des 'Sechsers' und leitet den Angriff ein, 4 wird in der Kontersituation Verteidiger.
- Die Flügelspieler 8 und 9 bieten sich nach ihrer Auftaktbewegung in der Tiefe als mögliche Anspieler an.
- Die Verteidiger 2 und 3 sprinten zum Hütchen in Richtung Grundlinie und starten dann ins Zentrum, um den Konterangriff von Blau zu stören.
- Aus dem anfänglichen 2 gegen 1 wird nach den positionsspezifischen Sprints ein 4 gegen 3.
- Von Blau schaltet sich neben dem ballbesitzenden Mittelfeldspieler und den beiden Flügelspielern auch der jeweilige 'Sechser' ein, der den Konterangriff eingeleitet hat.
- Von Rot versucht neben den beiden Verteidigern auch der nachstartende Mittelfeldspieler den Konterangriff von Blau zu unterbinden.
- Der Torhüter startet von der Torlinie zum Elfmeterpunkt und wieder zurück, aber mit ständigem Blick ins Feld.

### Variation/Hinweise

- Zeitlimit: Den Angriff innerhalb von 10 Sekunden abschließen.
- Die Verteidiger sollen nach der Balleroberung versuchen, den an der Mittellinie zurück gebliebenen 'Sechser' anzuspielen.

ANZEIGE

Trainingsvorbereitung für Junioren

Trainingseinheiten für Junioren systematisch erstellen

ft-Praxisplaner, Bd. 1: B- und A-Junioren

50 Spiel- und Trainingsformen für das Training mit B- und A-Junioren-Mannschaften (unterhalb der beiden höchsten Spielklassen). Besonderer Vorteil: Alle Trainingsideen lassen sich mit Hilfe einer einzigen Organisationsform durchführen (3 Teams à 6 Spieler + 2 Torhüter, Spielfeld: doppelter Strafraum, 2 Großtore).
Trainer sollten B- und A-Juniorenteams ein Training anbieten, bei dem sie mit Spaß Fußball spielen können, sich dabei fußballerisch weiterentwickeln und „nebenbei" mit viel Motivation die Fitness verbessern!

ft-Praxisplaner, Bd. 4: C-Junioren

46 Spiel- und Trainingsformen für das Training mit C-Juniorenmannschaften. Auch diese Trainingsideen lassen sich mit Hilfe einer einzigen Organisationsform durchführen (4 Teams à 4 Spieler + 1 Torhüter, 2 Kleinfelder: 35x25 m, 1 Großtor + 1 Stangentor, 2 Stangentore). Sie erfahren außerdem, was C-Junioren vom Spielen und Trainieren im Verein erwarten, worauf der Schwerpunkt bei der Trainingsgestaltung liegen sollte, wie eine komplette Saisonplanung aussieht u.v.m.

Je 96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80

Bestellen Sie ganz einfach

philippka sportverlag

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

ANZEIGE

Trainingsvorbereitung für den Amateurbereich

ft-Praxisplaner, Bd. 2 und 5: Unterer Amateurbereich I+II

Teil I: 44 Spiel- und Trainingsformen für das Amateurtraining in den Kreisligen. Besonderer Vorteil: Alle Trainingsideen lassen sich mit Hilfe einer einzigen Organisationsform durchführen (2 Teams à 6 Spieler + Torhüter, Spielfeld: doppelter Strafraum, Tore: Großtor + 2 Kleintore).
Teil II: 56 weitere Spiel- und Trainingsformen mit Hilfe folgender Organisation: 3 Teams à 4 Spieler, Kleinfeld 25x35 m, 4 Stangentore.

Je 96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80

ft-Praxisplaner, Bd. 3 und 6: Mittlerer Amateurbereich I+II

Teil I: 42 Spiel- und Trainingsformen für das Amateurtraining ab der Bezirksliga. Besonderer Vorteil: Alle Trainingsideen lassen sich mit Hilfe einer einzigen Organisationsform durchführen (3 Teams à 6 Spieler, eine Spielfeldhälfte: 70x55 m, 1 Normaltor, 3 Kleintore).
Teil II: 56 weitere Spiel- und Trainingsformen mit Hilfe folgender Organisation: 2 Teams à 8 Spieler, eine Spielfeldhälfte: 70x55 m, 2 Tore.

Je 96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80

philippka sportverlag

Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

# Hausaufgabenprogramm

## Bildreihe 1

### Ziel
- Training des ersten Schrittes
- Durchführung überall möglich

### Ablauf
- Den Körperschwerpunkt nach unten in die Knie verlagern.
- Beugung der Wade, Oberschenkel und Hüfte herstellen.
- Mit einem kraftvollen Abdruck und unter Armeinsatz explosiv wegstarten.

## Bildreihe 2

### Ziel
- Training des Armeinsatzes
- Durchführung überall möglich

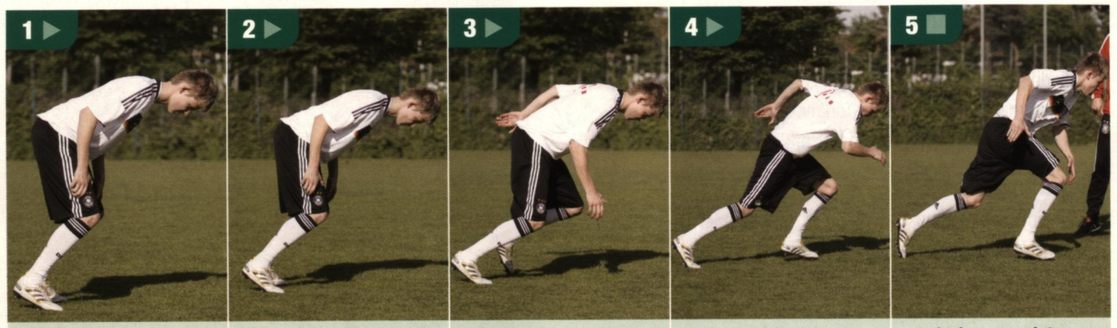
### Ablauf
- Ellbogen fixieren, kein 'Durchschwingen' der Arme!
- Ellbogen kommt in der Rückwärtsbewegung immer hinter das Schulterblatt.
- Die Arme schnell gegenläufig im Stand bewegen.

## Bildreihe 3

### Ziel
- Training der Muskelstreckerkette
- Durchführung an Zaun oder Mauer

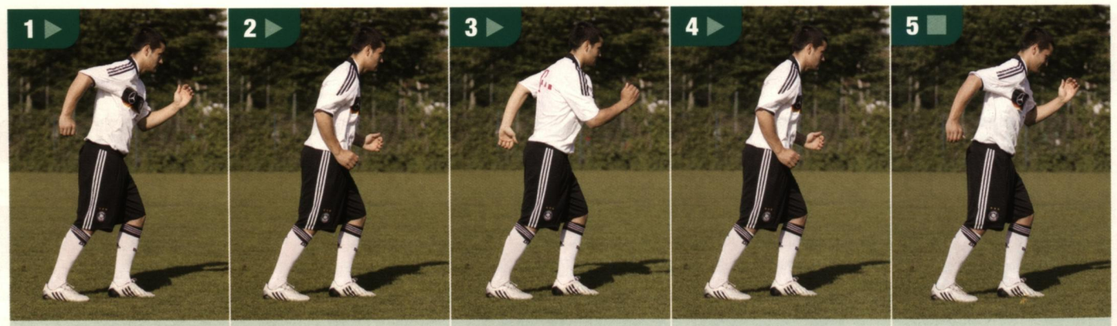
### Ablauf
- Dreimaliger explosiver Wechsel mit kraftvollem Abdruck auf den Zehen
- Rumpf gerade, Zehenspitze hoch
- Standbein durchstrecken, Hacke hochstellen, Knie durchdrücken.
- Nach der Ausführung kurz innehalten.

BILDREIHE 1



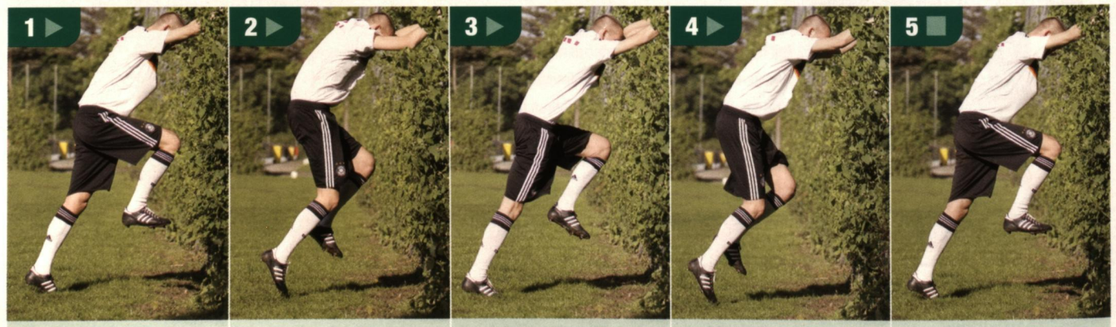

Aus einem tiefen ... | Körperschwerpunkt ... | über die Zehenspitzen ... | fallen lassen und ... | explosiv wegsprinten.

BILDREIHE 2




Oberkörper und Hüfte ... | ruhig halten, ... | die Ellbogen fixieren ... | und gegenläufig den ... | Armeinsatz starten.

BILDREIHE 3




Vordere Zehen hoch ... | explosiver Wechsel ... | auf den anderen Fuß, ... | und wieder zurück, ... | das Standbein strecken.

# Bei jedem Wetter gut zu spielen!

## Der ERIMA Nemato.02 im Praxis-Test der ft-Leser

**In *fussballtraining* 4/2010 riefen ERIMA und wir Sie zu einer Ball-Testaktion auf. Aus mehr als 400 Bewerbern wurden 50 Mannschaften ausgelost. Sie testeten jeweils vier ERIMA Trainingsbälle Nemato.02 mehrere Wochen lang unter Praxisbedingungen nicht auf Herz und Nieren, aber auf 'Haut und Blase' und schickten ihre Testbögen zurück. Die Bälle durften sie natürlich behalten!**

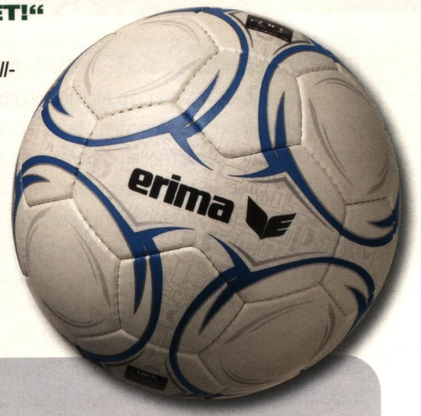
**„DAS MATERIAL IST NACH 50 STUNDEN NOCH WIE AM ERSTEN TAG!"**

Trotz der relativ kurzen Dauer war es schon ein echter Härtetest, dem die Bälle da unterzogen wurden. Schließlich fiel der Testzeitraum genau in die Phase, in der das Wetter einige Kapriolen schlug: Von Sonne und Trockenheit bis zu Wind und Regen war überall auf Deutschlands Trainingsplätzen etwas dabei. Und die Bälle mussten sich zudem auf Naturrasen, Kunstrasen und Asche bewähren.

**„FÜR ALLE PLÄTZE GEEIGNET!"**

Die Testmannschaften vergaben für die überwiegend subjektiven Merkmale Ballgefühl, Materialabrieb, Flugstabilität, Beschleunigung/Zug, Effet und Dichtheit Schulnoten von 1 bis 5. Klar gab es dabei auch unterschiedliche Meinungen, doch alles in allem hat der mit 25 € sehr preisgünstige **Nemato.02** mit einem guten Notendurchschnitt die Prüfung souverän bewältigt. Obwohl 'nur' als Trainingsball konzipiert, banden ihn viele Teams sogar auch in ihre Meisterschaftsbegegnungen ein und unterzogen ihn somit noch härteren Testbedingungen. Hier gab es dann auch kritischere Stimmen – schließlich sind die Erwartungen an einen Spielball bezüglich Effet, Zug und Flugeigenschaften höher als an einen Trainingsball, bei dem eher Materialabrieb und Dichtheit hoch im Kurs stehen. Hier waren sich dann auch fast Tester alle einig: Der **Nemato.02** ist für das Training hervorragend geeignet! 92 Prozent der Vereine würden auch in Zukunft ERIMA-Bälle nutzen.

ERIMA und *fussballtraining* bedanken sich bei allen Bewerbern und Testern herzlich für die Teilnahme und das Interesse!
*www.erima.de*




## Auswertung Ball-Testaktion

| BALLGEFÜHL | MATERIALABRIEB | FLUGSTABILITÄT | BESCHLEUNIGUNG | EFFET | DICHTHEIT |
|---|---|---|---|---|---|
| 2,25 | 2,2 | 2,25 | 2,38 | 2,52 | 2,31 |

von Marc Kuhlmann

Fotos: Klaus Schwarten

# So gehen Ihre Amateure fit in die Saison!

## Ein Trainingsformenkatalog mit komplexen Ausdauer-Inhalten

**Bis vor wenigen Wochen gingen unsere Spieler noch selbst auf Torejagd und nach einer kräftezehrenden Saison in den letzten Spielen dies auch noch buchstäblich 'auf dem Zahnfleisch'. Aktuell legen die Kicker zu Hause auf dem Sofa vor dem Fernseher die Füße hoch und verfolgen die Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika.**

**Die Entspannungsphase für die Spieler bedeutet für uns Trainer harte Schreibtischarbeit: Wie sieht mein Vorbereitungsplan für 2010/11 aus? Wie viele Spieler nehmen daran teil? Welche Bedingungen finde ich auf dem Vereinsgelände vor?**

**Während die Spieler also der Dinge harren, die da kommen werden, stellen wir uns der elementaren Frage der Saisonvorbereitung: Wie bekomme ich meine Spieler zum Saisonstart fit? Dieser Beitrag bietet Ihnen Übungsformen für eine einfache und praktikable Umsetzung des Konditionstrainings in der Saisonvorbereitung ohne großen Aufwand an.**

### Die Problematik

Wer seine Spieler topfit in die Meisterschaftsrunde schicken will, der braucht einen strukturierten Vorbereitungsplan. Dieser muss zum einen den konditionellen Anforderungen, die unsere Spieler benötigen, gerecht werden. Zum anderen muss er aber auch auf Unwägbarkeiten im Trainingsbetrieb reagieren können. Der geringe Trainingsumfang von zumeist nur 2 bis 3 Einheiten in der Woche erlaubt es uns zumeist nicht, technisch, taktisch und(!) konditionell in die Tiefe zu gehen. Auch hinter der Anzahl der Trainingsteilnehmer steht nahezu wöchentlich ein Fragezeichen, da zur Haupturlaubszeit viele Spieler verreisen und nicht wie in höheren Klassen vertraglich an den Verein gebunden sind. Während sich dieses Problem noch durch Variationen in den Einheiten lösen lässt, stehen Amateurtrainer vor der größten Herausforderung hinsichtlich des verfügbaren Platzes (wegen Renovierung, gesperrter oder nur kleiner Plätze) sowie verfügbarer Materialien.

### Ganzheitliches Konditionstraining

Gesucht ist daher eine einfache Trainingsorganisation mit einem möglichst selbsterklärendem Aufbau, damit die Einheiten nicht ständig wegen Nachfragen seitens der Spieler unterbrochen werden müssen. Kleine Tore, Stangen oder Hürden hat zudem auch nicht jeder Verein in unbegrenztem Maße zur Verfügung. Natürlich trainieren wir bereits in der Vorbereitung technische und taktische Schwerpunkte. Dieser Beitrag orientiert sich aber vorrangig an der Frage, wie ich meine Spieler einfach und ohne großen Aufwand pünktlich zum Saisonauftaktspiel körperlich fit bekomme. Dafür müssen wir ein ganzheitliches Konditionstraining anbieten. Kondition, das ist die Summe aller leistungsbestimmenden körperlichen Fähigkeiten: Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit.

Wir widmen uns in erster Linie den beiden ersteren Elementen. Auch im unteren Leistungsbereich sollen unsere Spieler möglichst 90 Minuten ununterbrochen im Einsatz sein, die Positionen wechseln, aus der 'Tiefe des Raumes' kommen, in freie Räume hineinstarten oder bei Kontern des Gegners konsequent nachsetzen. Durch die Vielzahl der unterschiedlichen Bewegungsformen im Wettkampf gilt es, diese Anforderungen mit dem Konditionstraining so zu schulen, dass die Spieler die Herausforderungen zum Saisonstart ohne große Mühen bestehen.

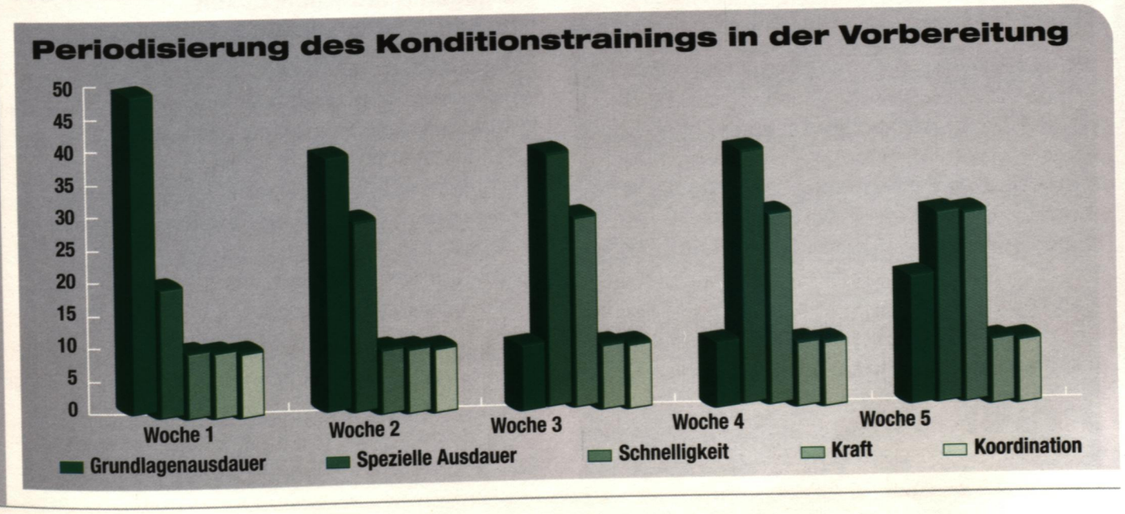
Diese Aufgaben müssen sowohl Spieler aus dem Leistungs- wie auch dem Amateurbereich bewältigen. Andreas Schlumberger (siehe S. 8 ff.) empfiehlt in seinem Beitrag drei verschiedene 'Fitnessformen'. Doch wann setzen wir welche Reize (siehe Info 1)? Die ersten zwei Wochen der Vorbereitung nutzen wir hauptsächlich, um die Grundlagenausdauer (hoher Umfang, geringe Intensität) zu trainieren. Die zweite Vorbereitungsphase befasst sich dann mit der speziellen Ausdauer (mittlerer Umfang, hohe Intensität), Koordination, Kraft und Schnelligkeit werden dabei immer begleitend mittrainiert, Letztere kurz vor Saisonbeginn sogar noch einmal verstärkt.

### Flexibel bleiben und abwechslungsreich üben

Die folgende Praxissammlung zeigt, wie fußballerische Fitness in Spielformen, Parcours und Laufformen mit vielseitigen Bewegungsaufgaben trainierbar ist. Auch beim Training der Kondition gilt es, so häufig wie eben nur möglich den Ball einzubinden, um gleichzeitig Technik (u.a. im Parcours) und Taktik (u.a. in Spielformen) mitzuschulen. Während der Ball bei Spielformen natürlich eine Selbstverständlichkeit ist, lässt er sich aber auch sinnvoll in Laufformen integrieren. Dass Parcours mit Ball zudem eine willkommene Abwechslung für die Sportler sind, ist längst schon kein Geheimnis mehr.

Dabei sind die Laufaufgaben und technisch-taktischen Anforderungen immer dem Leistungsvermögen der Mannschaft anzupassen. Bei der Planung der Übungsformen ist zudem die Periodisierung innerhalb der Saisonvorbereitung zu berücksichtigen. Wichtig ist es auch, die Belastungen zu koordinieren: Je größer die Gruppe, desto größer auch der Umfang (aktive Pausen). Aber: Sobald in der Vorbereitung ein Testspiel vereinbart wird, müssen wir von unserem ursprünglichen Plan abweichen und eine Regenerationseinheit dazwischenschieben.

INFO 1



# SPIELFORMEN

Foto: Axel Heimken

In Spielformen lässt sich Konditionstraining bestens verstecken

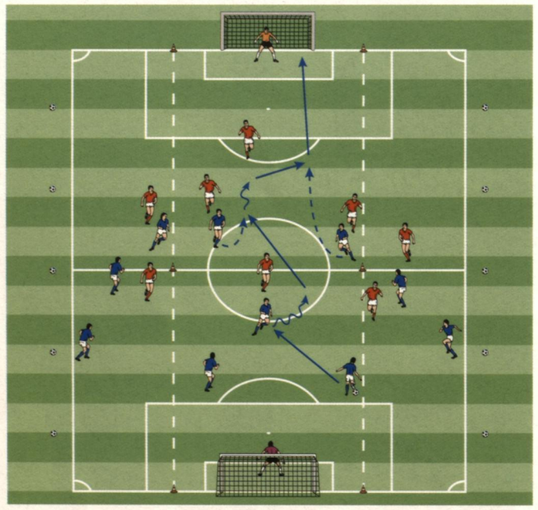
## ▶ Einführung

### Konditionstraining in Spielformen

***So macht Ausdauertraining am meisten Spaß!***

*Spielformen sind sicher das Trainingsmittel, auf welches Ihre Spieler am meisten 'abfahren'. In ihnen können Sie das Konditionstraining praktisch so verstecken, dass keiner merkt, gerade Ausdauer zu trainieren. Über die Anzahl der Spieler und den Umfang der Einheit bestimmen Sie, ob die Grundlagenausdauer oder die spezielle Ausdauer geschult wird. Erstere benötigen wir, um später im Wettkampf eine rasche Erholung zu gewährleisten. Die spezielle Ausdauer berücksichtigt die ständigen Intensitätswechsel im Fußballspiel: von kurzen Antritten bis hin zu langen Sprints über 30 Meter. Der Vorteil von Spielformen liegt auf der Hand: Neben der Kondition werden Technik und Taktik unmittelbar mitgeschult.*

ÜBUNG 1



## Längszonenspiel (Grundlagenausdauer)

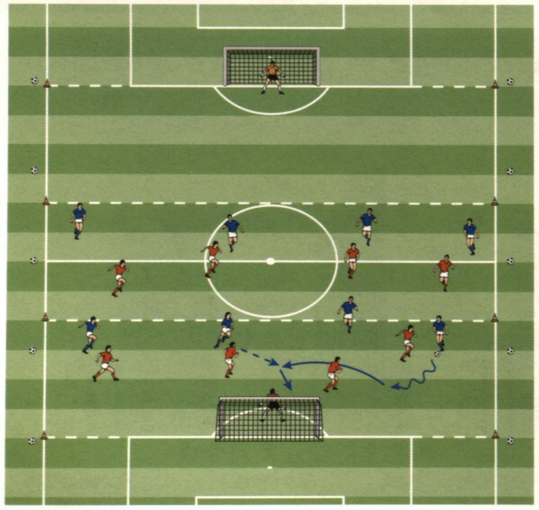
### Organisation und Ablauf

- Das Spielfeld in 3 Längszonen einteilen.
- Ersatzbälle an den Linien bereitlegen.
- 10 gegen 8 bzw. 9 gegen 7 (in diesem Fall das Spielfeld verkleinern: Grundlinie bis Strafraum)
- Die Überzahlmannschaft muss in der Mittelzone mit 3 bzw. 2 Kontakten spielen, um das Flügelspiel zu provozieren.
- Bei Ballverlust schaltet Überzahl sofort auf Pressing um.
- Unterzahl hat freies Spiel.
- Spielzeit: 2 x 5 Minuten
- In der Halbzeit wechseln 2 Spieler von Überzahl zu Unterzahl.

### Belastung

- Ca. 30 Minuten

ÜBUNG 2



## 8 gegen 8 mit Nachrücken (Grundlagenausdauer)

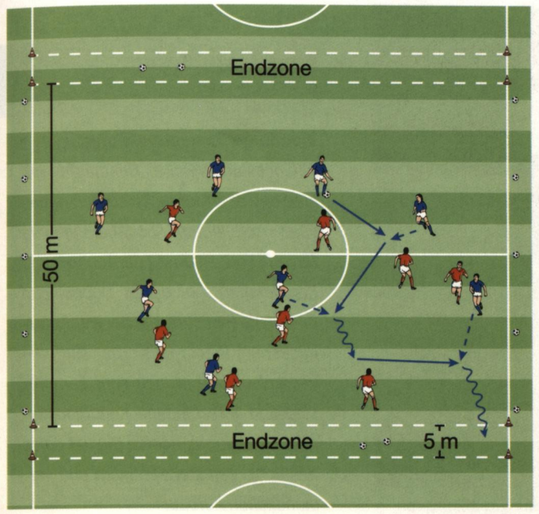
### Organisation und Ablauf

- Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum errichten.
- Das Spielfeld der Länge nach in 3 Zonen unterteilen.
- Ersatzbälle an den Linien bereitlegen.
- 8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern
- Um ein Tor zu erzielen, müssen alle Spieler der angreifenden Mannschaft bis in die Mittelzone nachrücken.
- Jede Spielfortsetzung (Einwurf, Abstoß, Eckstoß) wird durch einen Abwurf des Torhüters ersetzt.

### Belastung/Hinweise

- 2 x 20 Minuten
- Längere Pausen vermeiden.

ÜBUNG 3




## 8 gegen 8 ohne Torhüter (Grundlagenausdauer)

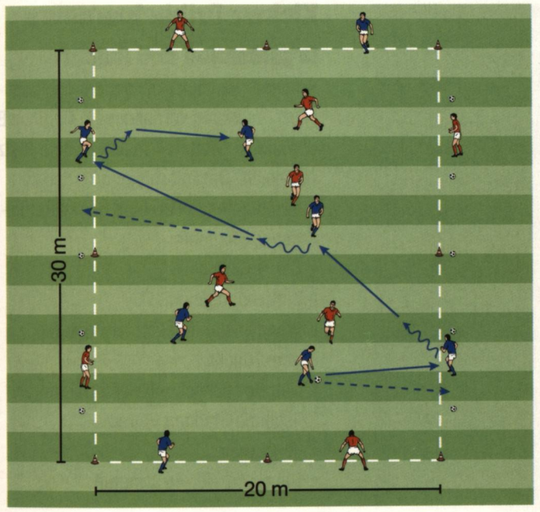
### Organisation und Ablauf

- In der Spielfeldmitte ein 50 Meter langes Feld mit 2 jeweils 5 Meter tiefen Endzonen markieren.
- Ersatzbälle an den Linien bereitlegen.
- Freies Spiel ohne Torhüter
- Der Ball muss in die gegnerische Endzone gedribbelt und dort abgelegt werden.
- Abwehrspieler dürfen die Endzonen nicht betreten.

### Belastung/Variationen

- 4 x 10 Minuten mit jeweils 3 Minuten aktiver Pause
- Der dribbelnde Angreifer darf, bevor er angespielt wird, nicht im Abseits stehen.
- Ein Mitspieler soll so angespielt werden, dass er den Ball in der Zone noch kontrollieren kann.

ÜBUNG 4




## 4 gegen 4 plus 4 (spezielle Ausdauer)

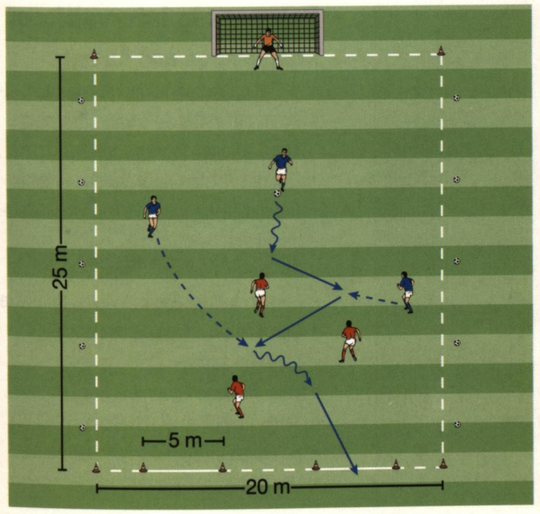
### Organisation und Ablauf

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Im Feld 2 Teams à 4 Spieler formieren, dazu pro Team je 4 weitere Außenspieler benennen.
- Ersatzbälle an den Linien bereitlegen.
- Die Teams spielen gegeneinander auf Ballhalten.
- Der Passgeber wechselt mit dem Außenspieler, den er angespielt hat, die Position.
- Nach 6 oder 8 Passfolgen bzw. Wechseln in Serie erhält das Team 1 Punkt.

### Belastung/Hinweis

- 4 x 4 Minuten, in den Pausen (3 Minuten) Dehnen oder Kräftigungsübungen.
- Das Spieltempo möglichst hoch halten.

ÜBUNG 5




## 3 gegen 3 auf Hütchentore (spezielle Ausdauer)

### Organisation und Ablauf

- Auf der Grundlinie eines 25 x 20 Meter großen Feldes jeweils 3 maximal 2 Meter breite Hütchentore aufstellen.
- Auf der anderen Grundlinie steht ein Juniorentor.
- Ersatzbälle an den Linien bereitlegen.
- 2 Mannschaften spielen im 3 gegen 3 gegeneinander und versuchen, Tore zu erzielen. Seitenwechsel jeweils in den Pausen

### Belastung

- 3 Minuten. Danach jeweils eine Pause von 3 Minuten einlegen. 4 bis 5 Wiederholungen.

### Variationen

- Die Ballkontakte reduzieren.
- 2 Minuten Belastung, 2 Minuten Pause

# PARCOURS

Foto: Axel Heimken

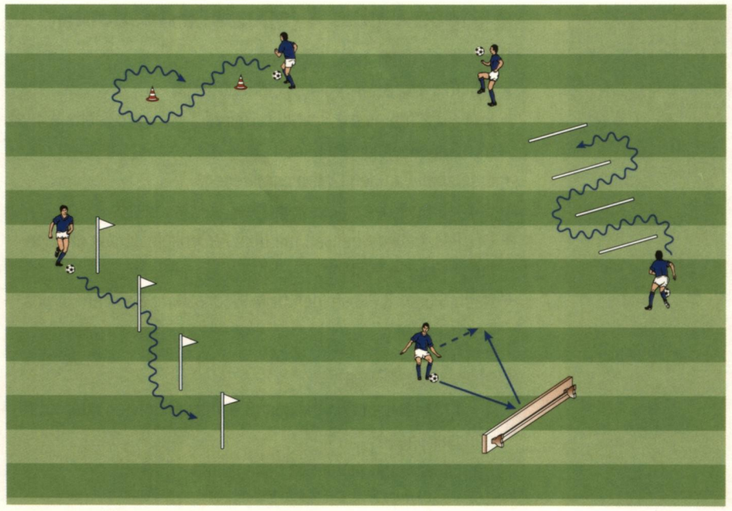
Hürdensprünge und Wandspiele mit gekippter Bank lassen sich im Parcours gut integrieren

## ▶ Einführung

### Konditionstraining in Parcours

***Vielfältige Bewegungsaufgaben!*** *Abwechslungsreiche Rundläufe mit kleinen Zusatzaufgaben sorgen neben einer exzellenten Ausdauerschulung für eine Verbesserung der Technik und Koordination. Auf dieser Doppelseite finden Sie Parcours, die bei wenig vorhandenem Platz realisierbar sind, sowie solche, die in sich sehr komplex sind und verschiedene Konditionsbereiche trainieren. Achten Sie auf einen möglichst selbsterklärenden und verständlichen Aufbau!*

ÜBUNG 1

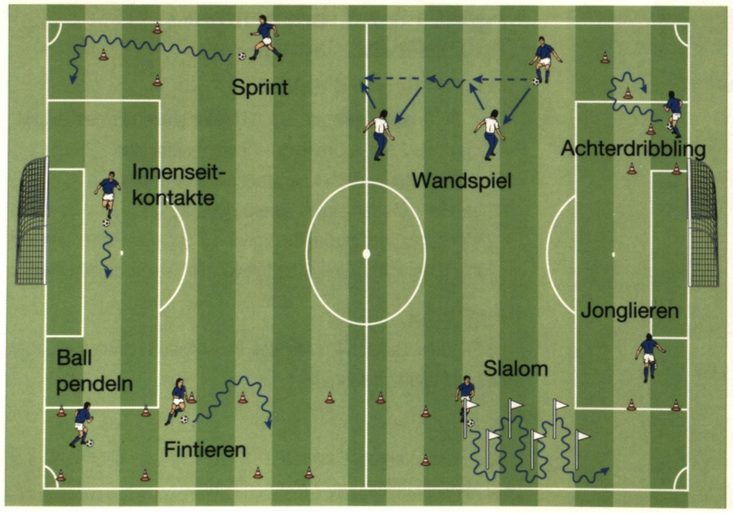


## Kleiner Dribbelparcours

### Organisation und Ablauf

- Kleiner Parcours, besonders geeignet bei nur wenig vorhandenem Raum, z.B. wenn ein weiteres Team auf dem Platz trainiert. Der mit ruhigem Tempo zu durchlaufende Parcours beinhaltet folgende Elemente:
- 8er-Dribbling
- Slalomdribbling
- Wandspiel mit gekippter Bank (oder dem Trainer)
- Den Ball seitlich mit der Sohle durch liegende Stangen führen.
- Jonglieren
- Dauer: ca. 30 -40 Minuten

ÜBUNG 2

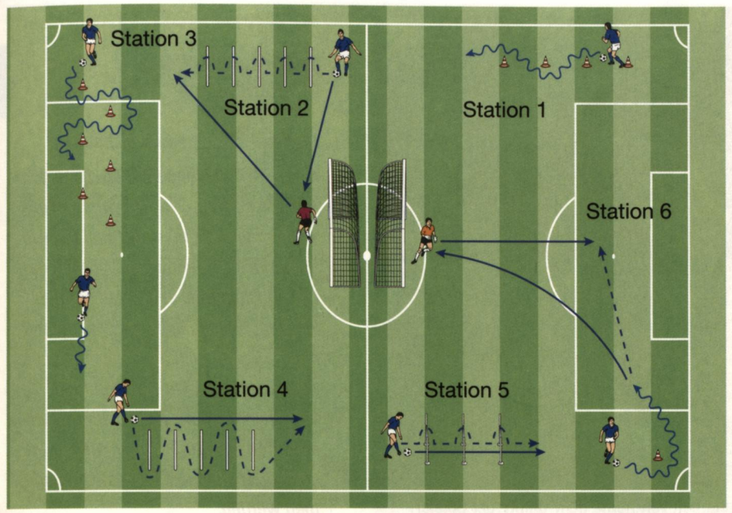



## Parcours in Intervallform

### Organisation und Ablauf

- 8 Stationen mit Aufgaben unterschiedlicher Intensität aufbauen. Zwischen den Stationen locker dribbeln.
- Zügiges Achterdribbling (oben rechts)
- Doppeltes Wandspiel mit anschließendem kurzen Antritt
- 30-Meter-Tempodribbling
- Lockeres Dribbling mit vielen Kontakten
- Den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
- Verschiedene Finten
- Tempodribbling durch Stangen
- Balljonglage zurück zum Startpunkt
- Dauer: ca. 20 Minuten

ÜBUNG 3




## Extensive Dauermethode

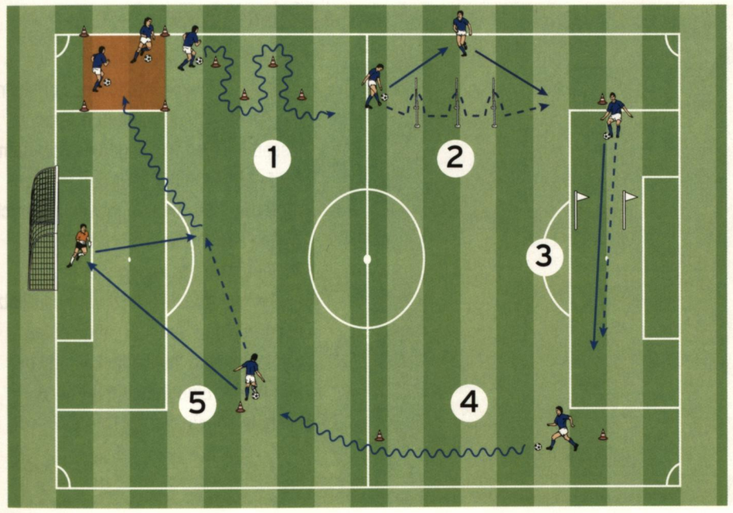
### Organisation und Ablauf

- Keine oder nur eine kurze Pause (2 Minuten)
- Niedrige bis mittlere Intensität
- Koordinations-/Technikaufgaben an Stationen
- Passen, dribbeln, schießen, jonglieren
- Keine Stehpausen!
- Aktives Einbinden des Torhüters durch gezielte Pässe bzw. Flankenbälle
- Dauer: mindestens 30 Minuten

### Hinweis

- Umfangreiche Organisation: Es werden Hürden, Tore und Koordinationsmaterialien benötigt.

ÜBUNG 4

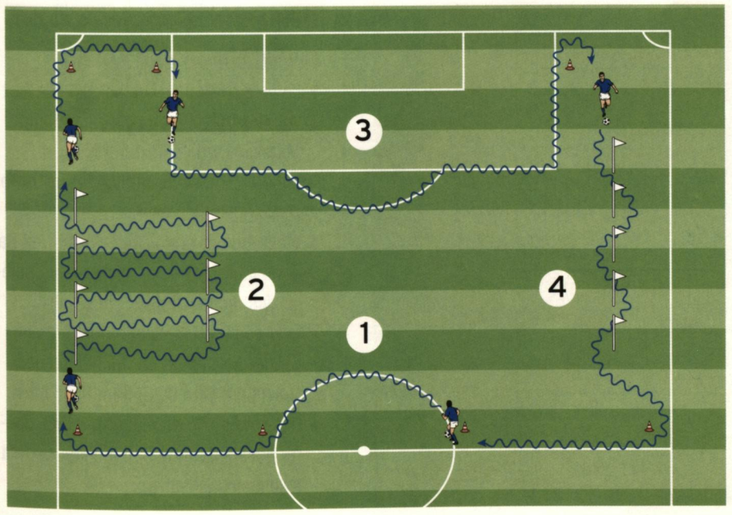



## Ausdauerparcours mit Ball

### Organisation und Ablauf

- Die Spieler bewegen sich mit je einem Ball in einem 'Warte-Viereck' an einer Spielfeldecke. Dann dribbeln sie nacheinander in den Parcours.
- Abschnitt 1: Dribbling durch Hütchen
- Abschnitt 2: Zuspiel zum Trainer, Sprünge über 3 Hürden
- Abschnitt 3: Dosierter Zielstoß auf ein kleines Tor aus 10 Metern
- Abschnitt 4: Dribbling mit erhöhtem Tempo über 40 Meter
- Abschnitt 5: Platzierter Schuss auf das Tor mit Torhüter, zurück ins Viereck.
- Dauer: ca. 30 Minuten

ÜBUNG 5




## Platzlinien-Dribbelparcours

### Organisation und Ablauf

- Die Spieler an den Starthütchen postieren. Auf Zeichen des Trainers beginnen.
- Abschnitte 1 und 3: Entlang der Mittelkreislinie und Strafraumlinie dribbeln, nach Abschnitt 3 den Ball am Hütchen liegen lassen.
- Abschnitt 2: Stangen, die in einem engen Winkel zueinander stehen, umdribbeln.
- Abschnitt 4: Steigerungslauf, danach lockeres Zurücktraben zum Ball, lockeres Dribbling durch Stangen in Abschnitt 4 und Parcours erneut beginnen.
- Dauer: ca. 30 bis 40 Minuten

# LAUFFORMEN

Foto: Axel Heimken

Wer interessante Laufformen mit sporadischer Ballarbeit verknüpft, dem 'dankt' der Spieler!

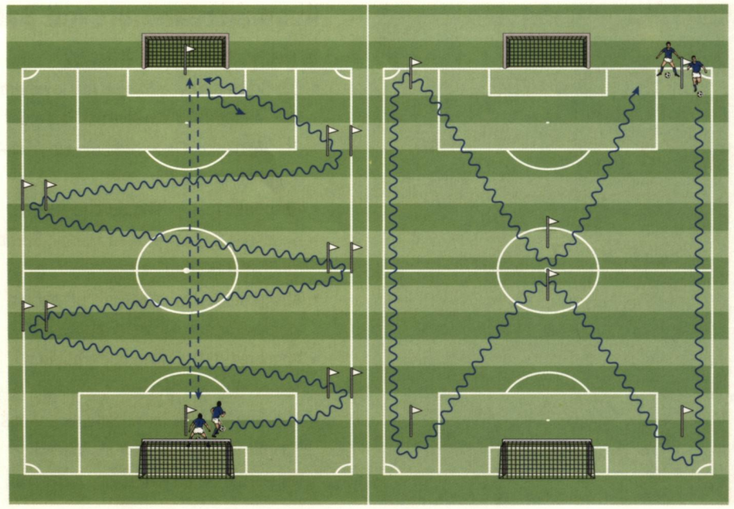
## ▶ Einführung

### Konditionstraining in Laufformen

***Manche brauchen es altbacken!***

*Bei reinen Ausdauerläufen scheiden sich die Geister. Die Trainingswissenschaft sagt klar, dass der Ball nahezu immer in ein Konditionsprogramm gehört. Doch gerade in unteren Amateurklassen fühlen sich manche immer noch 'besser', hin und wieder einen reinen (Grundlagen-)Ausdauerlauf zu absolvieren. Dann aber sollten interessante Laufformen angeboten - und doch ab und an der Ball hinzugenommen werden.*

ÜBUNG 1

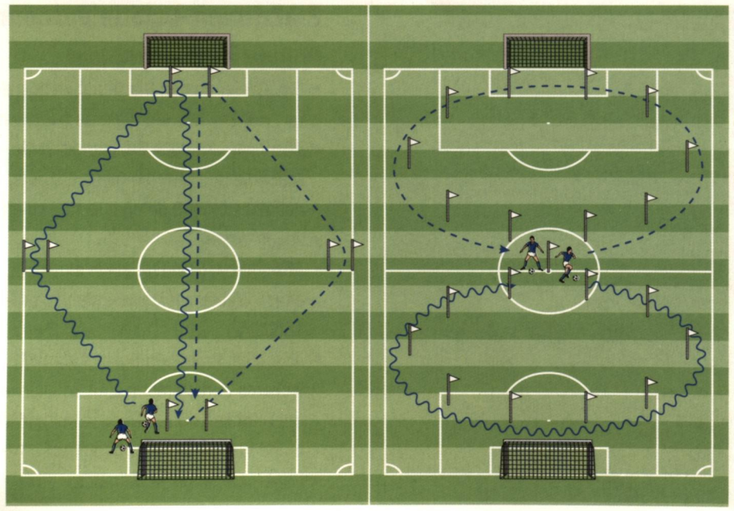


## Balltransport

### Organisation und Ablauf

- Laufweg 1 (links): Im Zickzack dribbeln die Spieler bis zum anderen Tor. Dort lassen sie die Bälle liegen. Im lockeren Lauf geht es mittig über den Platz zurück zum Startpunkt und wieder zurück zu den Bällen. Dann startet der Zickzacklauf von der anderen Seite.
- Laufweg 2 (rechts): Jetzt wird der Platz in Form einer 'Sanduhr' abgelaufen. Fixpunkte sind die Feldecken und der Mittelkreis. Eine Runde mit Ball, die nächste ohne usw.

ÜBUNG 2



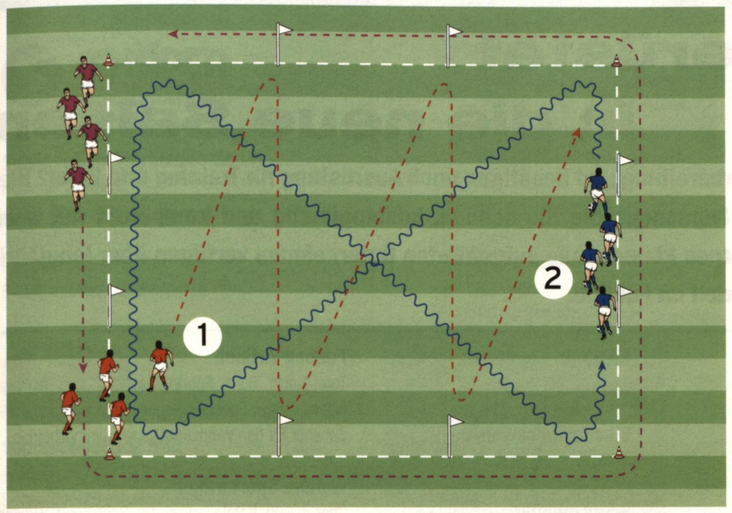
## Dreiecks- und Achterlauf

### Organisation und Ablauf

- Laufweg 1 (links): Dreiecksläufe. Start von der Tormitte aus bis zur äußeren Mittellinie, von dort rüber bis zum anderen Tor, bevor mittig von Tor zu Tor zurück gelaufen wird.
- Während der erste Dreieckslauf mit Ball durchlaufen wird, absolvieren die Spieler das rechte Dreieck ohne Ball.
- Laufweg 2 (rechts): Achterlauf. Die Spieler starten an der Mittellinie und 'zeichnen' eine 8 auf dem Platz nach. Unterer Abschnitt wieder mit Ball, oberer Abschnitt ohne Ball (Ball an der Mittellinie liegen lassen).



ÜBUNG 3




## Viereckläufe I

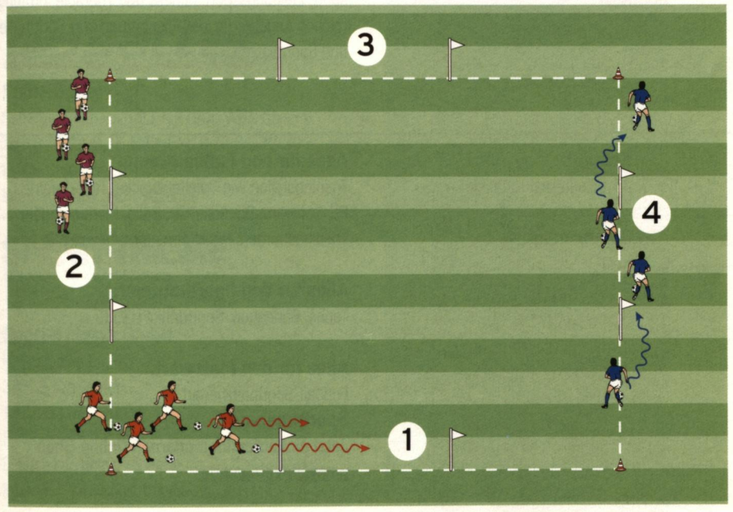
### Organisation und Ablauf

- 3 Gruppen organisieren.
- Feldgröße 20 x 20 Meter, gleichzeitiger Start, verschiedene Laufwege
- Innen 1: Laufen von Stange zu Stange
- Innen 2: Mit Ball diagonal jedes Eckhütchen anlaufen, erst kurz davor wenden.
- Außen: An jeder Seitenlinie die Laufformen variieren: 1. Hopserlauf, 2. Skippings, 3. Seitwärtslauf, 4. Anfersen.

### Hinweis

- Alle 3 Gruppen laufen mit lockerem Tempo. Nach wenigen Durchgängen wechseln sie die Aufgaben.

ÜBUNG 4




## Viereckläufe II

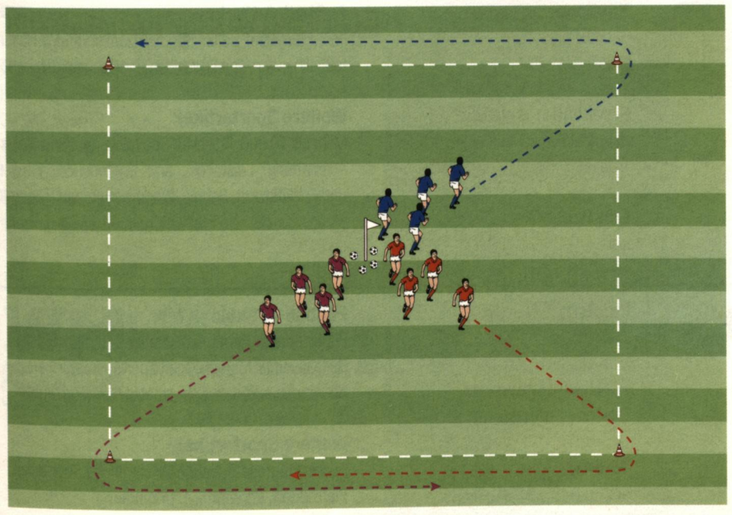
### Organisation und Ablauf

- Wie zuvor.
- Abschnitt 1: Mit Tempo dribbeln.
- Abschnitt 2: Jonglieren und gleichzeitig vorwärtsbewegen.
- Abschnitt 3: Den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
- Abschnitt 4: Im Zickzack dribbeln.

### Variationen

- Abschnitt 1: 2 Antritte mit Ball über 3 bis 5 Meter
- Abschnitt 2: Dribbeln mit 2 Drehungen
- Leichtes Steigerungsdribbling
- Dribbeln mit kurzen Kontakten

ÜBUNG 5



## Reißverschluss-Prinzip

### Organisation und Ablauf

- Mit 5 Hütchen einen Laufparcours errichten. Feldgröße 20 x 20 Meter
- 3 Laufgruppen starten aus der Spielfeldmitte in unterschiedliche Richtungen in den Parcours, umlaufen das Eckhütchen und laufen parallel zur Seitenlinie zum nächsten Eckhütchen.
- Von dort laufen sie diagonal durch das Feld und kreuzen dabei in der Spielfeldmitte im Reißverschlussverfahren die Laufwege.
- Bälle bereitlegen und in der nächsten Runde die Spieler durch den Parcours dribbeln lassen.

von Thomas Schlieck

# Mit dem Zweiten (Auge) hält man besser!

## Mit Kartenspielen und Augenklappe das Torwarttraining optimieren

**In Heft 3/2010 stellte Horst Lutz 'Life-Kinetik' vor – ein Bewegungsprogramm, das über die verstärkte Förderung und Forderung der Gehirnaktivitäten mittelfristig eine Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeiten anstrebt.**

**Thomas Schlieck, Torwarttrainer von Arminia Bielefeld, arbeitet seit einiger Zeit ebenfalls damit und hat gemeinsam mit den Ex-Profis und Life-Kinetik-Trainern Effi Kompodietas und Andreas Ellguth Übungen speziell für das Torhütertraining ausgearbeitet. Vielleicht hat sich auch deshalb Dennis Eilhoff zu einem der besten deutschen Torhüter entwickelt!**

### Life Kinetik als unterstützende Maßnahme

Von Life Kinetik hörte ich erstmals in der Saison 2006/07. Unser damaliger Torhüter Marc Ziegler absolvierte diese Übungen aus eigenem Antrieb und auf eigene Kosten im Fitness-Center unter Anleitung von Effi Kompodietas und Andreas Ellguth.

Zur Saison 2008/2009 besetzten wir die Torhüterposition mit dem zuvor an die TuS Koblenz ausgeliehenen Dennis Eilhoff und dem südafrikanischen Nationaltorhüter Rowen Fernandez neu. Leider verletzte sich Rowen im ersten Pflichtspiel schwer und fiel langfristig aus. Dennis schafft es zunächst nicht, die notwendige Konstanz und Souveränität in seine Spielleistung zu bekommen. Daher empfahl ich ihm, Life Kinetik auszuprobieren. Also begann Dennis ebenfalls mit diesen privaten Trainingsstunden und machte tatsächlich Fortschritte: Er agierte in Training und Spiel erkennbar ruhiger und souveräner, aber auch handlungsschneller und konstanter und zeigte sich gerade im koordinativen Bereich deutlich verbessert.

Alle Fotos: Klaus Schwarten

***„Die 'Kartenspiele' tragen dazu bei, mit Augen und Kopf 'schneller zu schalten'. Die Schulung des schwächeren Auges erweitert meinen Sehwinkel, was mir z. B. bei einer Flanke von rechts entgegenkommt, da ich so auch den Bereich bzw. die Spieler links von mir besser erfassen kann."*** **Dennis Eilhoff**

### Raus aus dem Studio und rauf auf den Platz!

Dadurch entstand ein engerer und regelmäßiger Kontakt zwischen Effi, Andreas und mir. Die klassischen Life-Kinetik-Übungen absolvierte Dennis regelmäßig im Studio. Doch wenn sie allein ihm schon zu größerer Sicherheit und stärkeren Leistungen verhalfen, musste es doch möglich sein, sich mit rein torhüterspezifischen Varianten noch mehr zu verbessern! Also entwickelten wir einen solchen Trainingsformenkatalog – ich wollte darin diese und jene Torhüteraktionen haben, sie empfahlen, wie, wann und wo welche Komponente von Life Kinetik sinnvoll war.

Seit September 2009 absolvieren nicht nur Dennis Eilhoff, sondern auch die anderen Torhüter von Arminia Bielefeld – außer Rowen Fernandez noch Patrick Platins und Niklas Hartmann – regelmäßig (= etwa einmal wöchentlich) dieses etwas andere Torwarttraining. Alle vier begrüßen die Trainingsformen nicht nur, weil sie eine durchaus willkommene Abwechslung vom Trainingsalltag darstellen, sondern weil sie gemerkt haben, dass die schnell wechselnden und variablen, dem speziellen Torhüter-Anforderungsprofil entsprechenden Aufgaben zur Leistungssteigerung beitragen.

### Ziele, Inhalte, Dauer und Intensität

Die 'Grundübungen' tauchen allesamt auch im normalen Torwarttraining auf. Doch durch die Ergänzung mit hochgehaltenen Karten, die der Torwart kurz vor der eigentlichen Aktion erkennen muss, oder mit Rechenaufgaben, die er parallel lösen muss, sowie mit der Augenklappe, die sein dominantes Auge (siehe Info 1) abdeckt und so sein nicht dominantes schult, werden folgende Faktoren gezielt akzentuiert:

- Koordination (Auge-Hand-Bein, Gleichgewicht)
- Psyche und mentale Stärke (Stressresistenz, Konzentration)
- Sehvermögen ('Rundum-Blick', Tiefe und Weite des Raums)
- Taktik (Position und Verhalten von Ball, Mit- und Gegenspielern)
- Multitasking (mehrere Aufgaben gleichzeitig lösen)

In der Wochenplanung bzw. Trainingspraxis ist zu beachten, dass das Gehirn nach den anstrengenden Übungen einige Tage Regeneration benötigen kann! Deshalb

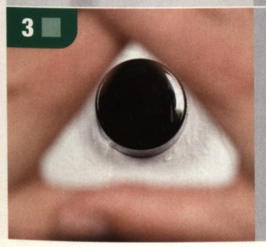
- nur zu Wochenbeginn, also 'weit weg' vom nächsten Spiel üben!
- eine Gesamtdauer von 60 Minuten nicht überschreiten, dabei die Augenklappe etwa alle 5 Minuten absetzen!

INFO 1

### Welches Auge ist dominant?

1 ▶ ***Arme strecken und die Hände im rechten Winkel übereinander legen. Daumen und 'Zeigefinger' bilden ein Dreieck.***

2 ▶ ***Durch das Dreieck (ca. 3 cm) einen beliebigen Punkt fest fixieren und die Hände bis nahe vor die Augen führen.***



3 ■ ***Das Auge, durch das jetzt der Punkt gesehen wird, ist das 'dominante' Auge, auf dem dann die Klappe getragen wird.***

### Die 6 Gehirnhälften

Schematisch lässt sich das Gehirn in 6 'Hälften' mit jeweils spezifischen Aufgaben einteilen (siehe auch 'Synaptisches Modell' in *fussballtraining* 3/2010, S. 33). Die Übungen sprechen sie jeweils gezielt an und verbessern ihre gegenseitige Vernetzung:

***Links*** finden u. a. logische Vorgänge (z. B. Erkennen von Details), ***rechts*** gestalterische (z. B. Erfassen bzw. Zusammensetzen des Gesamtbildes) statt.

***Hinten*** werden visuelle, verbale und akustische Reize wahrgenommen, auf deren Grundlage wir ***vorne*** denken und Entscheidungen treffen.

***Oben*** wird eher abstrakt, ***unten*** eher gefühlsbetont gedacht. Außerdem werden oben die Bewegungen der oberen Körperhälfte, z. B. der Arme, unten die der unteren Hälfte (Beine) gesteuert.

ANZEIGE

irgendwie clever
www.teamsportsponsoring.de

# Im Dreieck: Karte als optisches Signal

ORGANISATION

## Organisation

- Torwart 1 im Kniestand
- Jeweils 2 Meter vor ihm steht der Trainer sowie links und rechts neben ihm die Torhüter 2 und 3 (nicht im Bild) mit je 1 Ball.
- Torhüter 4 steht mit kleinen Symbolkarten neben dem Trainer.

## Ablauf Grundform

- TW 2 wirft seinen Ball etwas über Kopfhöhe zu TW 1, der fängt und sofort zurückwirft.
- In diesem Moment öffnet TW 4 eine Karte.
- TW 1 blickt zur Anzeige, nennt das entsprechende Symbol/Ziffer/Farbe, fängt den vom Trainer geworfenen Ball und wirft sofort zurück.
- Jetzt wirft TW 3, TW 1 wirft zurück usw.
- Auf dem 'Rückweg' zeigt TW 4 keine Karte.
- 5 Durchgänge, dann Aufgabenwechsel.

## Variation

- TW 4 steht auf der anderen Seite neben dem Trainer.

## Steuerung

- Ggf. anfangs nur mit Farben/nur mit Ziffern/nur mit Symbolen üben!
- Den Torwart irritieren: Mal eine Karte anzeigen, mal nicht!
- 2 Karten gleichzeitig anzeigen.
- Auch auf dem Rückweg eine Karte anzeigen: Nach Rückwurf zum Trainer und vor dem Zuwurf von TW 2 (siehe Bildreihe unten).

## Tipp

- Geduld haben: Nach einigen Durchgängen/Runden stellt sich der richtige bzw. angemessene Rhythmus beim Zuwerfen und Fangen ein!

## Ziele

- **Einstimmung durch Aktivierung der unterschiedlichen Gehirnareale**

## Torwartspezifische Ziele

- **Anspruchsvolles Aufwärmen**
- **Reaktion und Konzentration**
- **Fangen 'hoher Bälle'**
- **Zuwürfe aus verschiedenen Richtungen fangen und präzise zurück werfen**
- **Beweglichkeit/Drehungen des Oberkörpers**

GRUNDFORM 1

TW 1 fängt den von TW 2 zugeworfenen Ball …

… und wirft ihn zurück. TW 4 zieht eine Karte.

TW 1 ruft „Quadrat!" …

… und fängt den vom Trainer zugeworfenen Ball, wirft zurück usw.

STEUERUNG: RÜCKWEG 2

TW 1 fängt den vom Trainer zugeworfenen Ball und …

… wirft ihn zurück. TW 4 zieht eine Karte, …

… TW 1 blickt zur Karte, ruft „7!" …

… und fängt den von TW 2 zugeworfenen Ball, wirft zurück usw.

# Stangen: Karte; Augenklappe

ORGANISATION

### Organisation 'Karte'

- 4 Stangen nebeneinander legen (Abstand: 2 Fußlängen).
- TW 1 steht neben den Stangen, TW 2 mit Karten auf der anderen Seite (Abstand: 4 Meter), TW 3 (nicht im Bild) und der Trainer mit je 1 Ball jeweils 2 Meter vor den äußeren Stangen.

### Ablauf (Bildreihe 1)

- TW 1 überläuft die Stangen seitlich mit 2 Bodenkontakten und blickt dabei zu TW 2.
- Kurz vor der letzten Stange zeigt TW 2 ihm eine Karte.
- TW 1 ruft die entsprechende Farbe/das Symbol/die Ziffer, nimmt hinter der letzten Stange die Grundstellung ein und fängt den von TW 3 zugeworfenen Ball.
- Er wirft ihn zurück, überläuft wieder die Stangen, fängt dann den vom Trainer zugeworfenen Ball usw.
- 4 Durchgänge, dann Aufgabenwechsel. Auf beiden Seiten üben!

### Steuerung

- Ggf. anfangs nur mit Farben/Ziffern/Symbolen üben!
- Mal eine Karte anzeigen, mal nicht!
- 2 Karten gleichzeitig anzeigen.
- Auch auf dem Rückweg eine Karte anzeigen.

### Organisation 'Augenklappe'

- 4 Stangen, Trainer und TW 3 wie zuvor, TW 2 und TW 4 pausieren.
- TW 1 trägt eine Augenklappe und steht neben den Stangen.

### Ablauf (Bildreihe 2)

- TW 1 läuft rückwärts-vorwärts (Bildreihe beginnt erst bei 'vorwärts'!) durch die Stangen, fängt den vom Trainer auf seine Außenhand geworfenen Ball einhändig, wirft ihn diagonal zu TW 3 usw.

### ZIELE

- **Untere und obere Gehirnhälfte: Koordination Beine, Füße, Arme**
- **Hintere, linke und rechte Hälfte: Symbol erkennen und ansagen (vordere Hälfte)**
- **Obere Hälfte: Fangen und Werfen**
- **Visuelles System: Blickfeldvergrößerung**

### TORWARTSPEZIFISCHE ZIELE

- **Reaktion und Konzentration**
- **Fangen frontaler 'hoher Bälle'**
- **Schnelle Seit- bzw. Vorwärtsbewegungen**

MIT KARTE, SEITLICH ①

TW 1 überläuft die Stangen, TW 2 zeigt eine Karte.

TW 2 ruft „8!" und blickt sofort in Richtung TW 3.

TW 3 wirft den Ball über Kopfhöhe neben die letzte Stange.

TW 1 kommt in den beidbeinigen Stand, fängt, wirft zurück usw.

MIT AUGENKLAPPE ②

TW 1 läuft vorwärts durch die 1. Gasse, …

… fängt mit rechts, wirft zu TW 3 …

… und läuft rückwärts durch die mittlere Gasse.

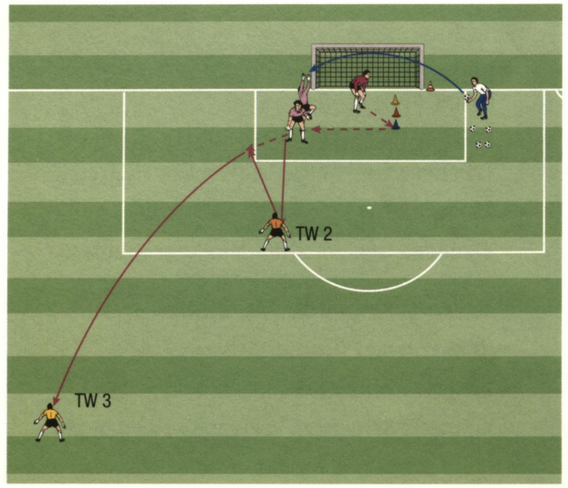
Dann wieder vorwärts durch die 3. Gasse, …

… mit links fangen usw.

ANZEIGE

# Hütchen: Mathe und Deutsch; Zahl und Farbe

ORGANISATION




### 'Mathe und Deutsch' (Bildreihe 1)

- TW 1 steht vor der Torlinie neben 3 farbigen Hütchen (gelb = gerade, rot = ungerade Zahlen, blau = Buchstabe).
- Der Trainer steht mit Ball an der seitlichen Torraumlinie, TW 2 am Strafraum, TW 3 im ballfernen Halbraum.
- Der Trainer stellt eine Rechenaufgabe (z. B.: 2 + 2) oder ruft einen Buchstaben, z. B. „F!".
- TW 1 ruft das Ergebnis (hier: „4!"), startet zum gelben Hütchen (gerade Zahl) und fängt den über ihn hinweg geworfenen Ball. Bei „F" ruft er ein mit 'F' beginnendes Wort („Fußball"), berührt das blaue Hütchen (Buchstabe) usw.
- Er rollt zu TW 2 ab und spielt den Rückpass als Flugball zu TW 3.

### Steuerung

- Mathe und Deutsch verbinden, z. B. „3 - 1; K!".

### 'Zahl + Farbe' (o. Abb.; siehe Bildreihe 2)

- Vor der Torlinie mit 4 verschiedenfarbigen, durchnummerierten Hütchen 1 Quadrat markieren (Breite: 4 Fußlängen).
- TW 1 trägt eine Augenklappe und steht ohne Ball im Quadrat, der Trainer mit Ball an der seitlichen Torraumlinie.
- 30 Meter hinter ihm im Halbraum steht TW 3 ohne Ball.
- Der Trainer ruft 2 Hütchen auf (Zahl plus Zahl, Zahl plus Farbe oder Farbe plus Farbe).
- TW 1 berührt die beiden Hütchen kurz mit der Hand, startet dem vom Trainer hoch geworfenen Ball entgegen.
- Er ruft „Torwart!", fängt und wirft zu TW 3 ab.

### Steuerung

- Dasselbe Hütchen 2-mal („Blau, 3!") aufrufen.
- 3 oder 4 Hütchen aufrufen.
- TW 2 agiert beim Zuwurf des Trainers als Gegenspieler.

### ZIELE

- **Schnelle Kombination von linker Logikhälfte (Zahlen, Rechnen, Buchstaben) mit rechter Gestalthälfte (Verbindung mit Hütchen)**
- **Visuelles System: Blickfeldvergrößerung**

### TORWARTSPEZIFISCHE ZIELE

- **Reaktion und Konzentration**
- **Koordination: schnelle Seitwärts-/Rückwärts- und Vorwärtsbewegungen**
- **Timing, Fangen frontaler 'hoher Bälle'**
- **Gezielter weiter Abwurf/Flugball**

## 1 MATHE UND DEUTSCH

1 ▶ Auf „A!" ruft der Torwart „Arminia!", …

2 ▶ … berührt Blau, startet nach hinten weg, …

3 ▶ … um den hoch hinter ihn geworfenen Ball …

4 ▶ … sicher am höchsten Punkt zu fangen.

5 ▶ Dann rollt er ihn zu TW 2 ab und …

6 ■ … spielt den Rückpass als Flugball zu TW 3.

## 2 ZAHL UND FARBE

1 ▶ Auf „2, 3 !" startet TW 1 erst zu Rot, …

2 ▶ … danach rückwärts zu Blau …

3 ▶ … und dann dem zugeworfenen Ball entgegen.

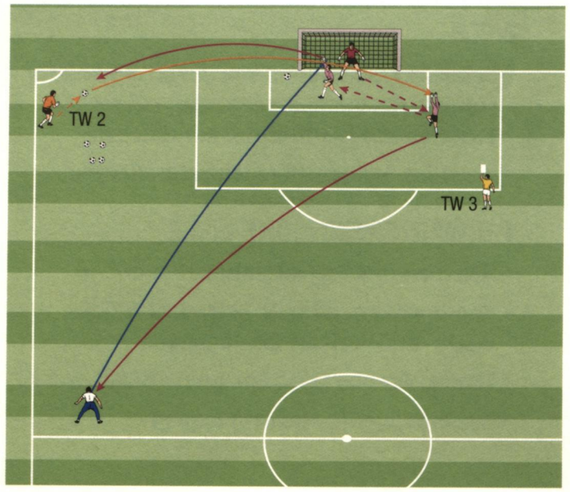
4 ▶ Er ruft „Torwart!", springt zum Ball ab …

5 ▶ … fängt ihn am höchsten Punkt und …

6 ■ … wirft weit in den Halbraum zu TW 3 ab.

# Komplexübung: Karte aus anderer Richtung

ORGANISATION




## Organisation und Ablauf

- TW 1 steht im Tor, TW 2 mit Bällen kurz vor der Eckfahne.
- TW 3 steht mit großen Karten (DIN A4) auf der Strafraumlinie zwischen seitlicher Torraumlinie und Strafraumeck, der Trainer ohne Ball auf der gleichen Seite wie TW 2 an der Mittellinie.
- TW 1 blickt zu TW 2, der anläuft und lang vor das Tor flankt. Sobald TW 2 den Ball berührt, hält TW 3 eine Karte hoch.
- TW 1 blickt schnell zur Karte und sofort wieder zum Ball.
- Er ruft die Ziffer/Farbe/Symbol, fängt den Ball, spielt ihn sich etwas vor und schlägt einen Flugball zum Trainer.
- Der Trainer fängt und spielt einen hohen Ball auf das Tor.
- TW 1 fängt und wirft nach kurzem Anlauf zur Seite auf TW 2 ab.

## Steuerung

- TW 4 agiert bei der Flanke als Gegenspieler.
- TW 3 zeigt 2 Karten. Mit Augenklappe üben.

## ZIELE

- **Hintere, vordere, linke, rechte Hälfte: Symbol erkennen und sofort ansagen**
- **Obere Hälfte: Fangen und Werfen**
- **Visuelles System: Blickfeldvergrößerung**

## TORWARTSPEZIFISCHE ZIELE

- **Timing**
- **Fangen frontaler 'hoher Bälle'**
- **Gezielter weiter Abwurf/Flugball**

## ZUR PERSON

### Thomas Schlieck

**Stationen als Torwarttrainer:**

- **SpVgg. Oelde (Junioren, Senioren)**
- **Hammer Spvg (Junioren, Senioren)**
- **DSC Arminia Bielefeld (Profis, U23, U19, U17 und U16)**

**Trainerlizenzen/Sonstiges:**

- **DFB B-Lizenz, TW-Trainer-Diplom KNVB (Niederländischer Fußballverband)**
- **Leitung von Torwarttagen der Uhlsport-Challenge**
- **Fortbildungen für 'Safe Hands - The Art of Goalkeeping'**
- **Vorträge beim Bund Deutscher Fußballlehrer BDFL**

KOMPLEXÜBUNG ❶

1 ▶ Grundstellung mit Blick zum Ball.

2 ▶ Schneller Blick zur Karte, …

3 ▶ …. wieder zum Ball blicken, herauslaufen und …

4 ▶ … die Zahl/Farbe/Symbol, dann „Torwart!" rufen …

5 ▶ … und den hohen Ball sicher fangen.

6 ▶ Nach der einbeinigen Landung …

7 ▶ … den Ball kurz vorlegen und einen …

8 ▶ … präzisen Flugball zum Trainer spielen.

9 ▶ Ins Tor zurück und den vom Trainer gespielten …

10 ▶ … hohen Ball sicher fangen. Nach kurzem Anlauf …

11 ■ … weit zum Flankengeber abwerfen.

ANZEIGE

irgendwie clever
www.teamsport-50rabatt.de

ANZEIGE

**Trainingslager-Abschlussfahrten**
Rasenplätze, Waldschwimmbad, gek. Laufstrecken im Wald. Kegelbahn, Billard, Schießstände, Sportgeräte, Grillanlage. Jugendmannschaften gern gesehen!
Ab 28,- € VOLLPENSION für Jugendliche, 38,- € für Erwachsene.
**Sportpension Pirol, Badstr. 2, 32361 Preußisch Oldendorf**
**Tel.: 0 57 42/29 34, Fax: 0 57 42/64 82,**
**MB:01 78/6 17 47 80**
**Internet: www.trainingslager.biz**
**E-Mail: info@hotelpirol.de**