

Fußballtraining



in Zusammenarbeit mit dem
Deutschen Fußball-Bund

EXPRESS



FITNESS

MIT „MOTTOWOCHEN“ ZU
FUSSBALLERISCHER QUALITÄT
UND ERFOLG



Norbert Vieth

Positionsspezialisierung? Nein, danke! Er agiert lieber als fußballerischer Allrounder. So trainierte er alles von der A-Junioren-Bundesliga bis zu Bambini-Teams seiner Kinder. Seine vielen Fachmedien-Projekte für den DFB sind dabei von einer großen Praktikabilität und Freude am Fußball**spielen** geprägt!

Keine Dauerläufe, keine Medizinbälle – einfach Fußball!

„Es geht nicht darum, Fitness zu trainieren, um Fußball zu spielen, sondern Fußball zu spielen und dadurch fit zu werden!“

Konditionstraining muss sich unmittelbar an den realen Anforderungen des Fußballs orientieren! Auch mit Blick auf diesen Schwerpunkt sollten die Einheiten stets spielerisch ausgerichtet sein – Spielformen bestimmen das Trainingsbild! Eine klare Systematik ist der Anspruch eines spielorientierten Konditionstrainings, das bestmögliche Effekte für die Spieler erzielt. Spielspezifische Anforderungen wie „maximale Explosivität der Fußball-

Aktionen“ oder „schnelles Regenerieren zwischen explosiven Fußball-Aktionen“ lassen sich je nach spezifischem Trainingsziel

VORWORT

durch eine systematische Belastungssteuerung ausgesuchter Spielformen fördern und fordern – innerhalb einer Trainingseinheit, in einer „Mottowoche“ und letztlich auch über eine komplette Saison! Mit diesem Band richten wir den Fokus explizit auf die Schwerpunkte „Lauf-Power“, „Explosivität und Frische“ und „Relaxen“.



KAPITEL 01 – Seite 7

Wochenplanung – so funktioniert's

Ein praktikables Planungs-
konzept

KAPITEL 02 – Seite 17

Lauf-Power

Muster-Mottowochen für stabile
Laufaktionen bis zum Spielende



INHALT

KAPITEL 03 – Seite 43

Explosivität und „Frische“

Dynamisch in jeder
Situation!



KAPITEL 04 – Seite 71

Relaxen

Attraktive Regenerations-Wochen,
um die „Akkus“ wieder aufzuladen



Planung aus der Vogelperspektive

Klar, auch in unteren Amateurlassen möchten Spieler und Trainer jedes Spiel gewinnen! Anders als in höheren Spielklassen darf sich aber nicht *alles* daran ausrichten! Hier muss der Spaß- den Resultatsfußball dominieren!



Ausgangspunkt dieser neuen Trainingswochen-Planung für Mannschaften im unteren Amateurfußball sind nicht länger das System oder die Spielkonzeption des nächsten Gegners. Der Ansatz ist ein „globalerer“, der mithilfe eines spezifischen Analyse-Rasters einen anders gelagerten Blick auf das eigene Team richtet. Dieser **Fragen-Katalog** umfasst exakt die Punkte, die die Ziele in unteren Spielklassen beeinflussen: Was ist zu beachten, um motiviert und systematisch die Qualität der fußballerischen Basics zu optimieren? Wie kann ernsthaft, aber dennoch freudbetont das Fitnesslevel gesteigert werden? Und nicht zuletzt: Wie lassen sich die „mental Qualitäten“ stärken, die auch topmotivierte, fokussierte Amateurspieler ausmachen?

1 Sensibilität für die „Stimmung“

- > Wie ist die aktuelle Stimmungslage in der Mannschaft – drückt z.B. eine Niederlagen-Serie auf die Motivation?
- > Waren Spiel- und Trainingsbelastungen zuletzt (zu) hoch?

2 Blick auf fußballerische Basics

- > Welches technisch-taktische Level haben die Spieler und das Team? Wie ist das konditionelle Niveau?
- > Welche Schwerpunkte wurden in letzter Zeit bereits abgedeckt? Was ist „aufzufrischen“ bzw. zu verbessern?

3 Blick auf mentale Schwerpunkte

- > Welche mentalen Eigenschaften charakterisieren die Spieler und die Mannschaft?
- > Durch welche Trainingsimpulse lassen sich hier positive Effekte für Leistungsmotivation und Erfolge erreichen?

4 Offenes Feedback/Vorschläge der Spieler

- > Welche Erwartungen der Spieler sind als zentraler Planungsfaktor zur berücksichtigen?
- > Wie beurteilen sie selbst das aktuelle Leistungslevel? Wo erkennen sie konkrete Ansatzpunkte für das Training?

Das Prinzip der Mottowochen

Das Planungskonzept der „MOTTOWOCHEN“ orientiert sich am Modell eines effizienten „Blocktrainings“.

Anders als etwa bei 4-wöchigen Ausbildungsblöcken im Juniorenbereich verschafft das wöchentliche Planungsraster jedoch Trainern eine größere Flexibilität!



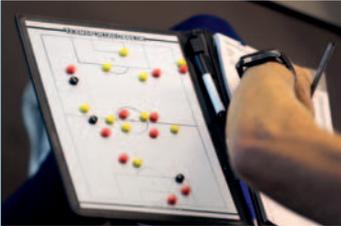
Das Planungskonzept der „**MOTTOWOCHEN**“ ist eine praktikable, hilfreiche **Alternative**, die auf die speziellen Situationsmerkmale in unteren Spielklassen ausgerichtet ist. Das schließt einen weiteren Zugriff auf „klassische“ Struktur-Modelle für einen Trainingswochen-Ablauf keineswegs aus. Auch lässt sich im unteren Amateurfußball die traditionelle Einteilung einer Serie (Saisonvorbereitung – Hinserie – Rückrundenvorbereitung – Rückserie) nochmals in längere Schwerpunktböcke (von bis zu 4 Trainingswochen) unterteilen, in denen jeweils ein spezieller Schwerpunkt dominiert.

Das hier präsentierte Modell der „Mottowochen“ orientiert sich ebenfalls an dieser Blocktrainings-Struktur, überträgt es jedoch auf das kürzere und damit flexiblere Planungsfenster *einer* Trainingswoche!



1 **Schwerpunkte aller Wochen-Einheiten**

- > **Alle** Trainingseinheiten einer Woche sind auf einen identischen Schwerpunkt ausgerichtet!
- > Um diesen Kern jedes Trainings lassen sich flexibel andere Inhaltsbausteine gruppieren!



2 **Zielorientierte, aber flexible Trainingsplanung**

- > Das Konzept der „Mottowochen“ verknüpft die nötige Systematik mit größtmöglicher Flexibilität bei der Planung!
- > Der Schwerpunkt einer „Mottowoche“ lässt sich auf 2 bis 4 Wochen strecken, um noch größere Effekte zu erzielen!



3 **Spielorientierte Trainingsabläufe**

- > Anstelle ausdifferenzierter Inhalte decken die Mottowochen das ab, was die Fußball-Leistung im Kern ausmacht!
- > Spiel-Variationen fördern dieses „Fußball-ABC“ aus den Bereichen Technik-Taktik, Fitness und Mentalität.



4 **Bestmögliche Belastungskurven**

- > Die Belastungsverläufe einer Trainingswoche sind auf das Prinzip von Belastung und Erholung abgestimmt!
- > Die Spieler müssen die Spiel-Abläufe stets „frisch“, also dynamisch, präzise und konzentriert erfüllen können!

Mottowochen für eine Top-Fitness

Jedes Fußballtraining muss einen unmittelbaren Bezug zum Wettspiel haben. Es bringt nichts, etwas zu trainieren, was im Spiel nicht vorkommt. Das gilt für das Technik-Taktik-Training wie für das Konditionstraining. Hinzu kommt eine optimale Belastungssteuerung, um „frisch“ in jedes Spiel zu starten!



Ein Grundmerkmal des Fußballs ist die „**Komplexität des Spiels**“. In jeder Spielsituation existieren enge Wechselwirkungen zwischen der Technik, Taktik, „Psyche“ und Kondition. Im Fußball wird die Leistung demzufolge von vielen Faktoren beeinflusst, die positiv oder negativ aufeinander wirken und dadurch das Spiel unberechenbar machen.

Ein Leistungsfaktor ist eben die „**Kondition**“. Aber auch die konditionellen Teileigenschaften eines Fußballers wirken (positiv wie negativ) immer nur in Kombination mit anderen Qualitäten. Deshalb bringt gerade in unteren Spielklassen ein isoliertes Schnelligkeits-, Ausdauer- oder Krafttraining keine merkbaren Effekte für die Spielleistung. Viel effizienter (und motivierender) ist es stattdessen, die „Kondition“ primär in Fußballspiel-Variationen mit einer zielorientierten Belastungssteuerung(!) mitzutrainieren!



1 Lauf-Power

- > Läuferische Qualitäten für spieltypische Aktionen über die komplette Spielzeit
- > Keine Qualitätsverluste bis zum Spielende
- > Schnelles Regenerieren nach Spiel und Training



2 Explosivität und „Frische“

- > Dynamische, „hellwache“ Aktionen in jeder Situation
- > Schnelles Erfassen und Lösen immer neuer Situationen im Spiel
- > Blitzartiges Umschalten bei plötzlichen Situationswechseln



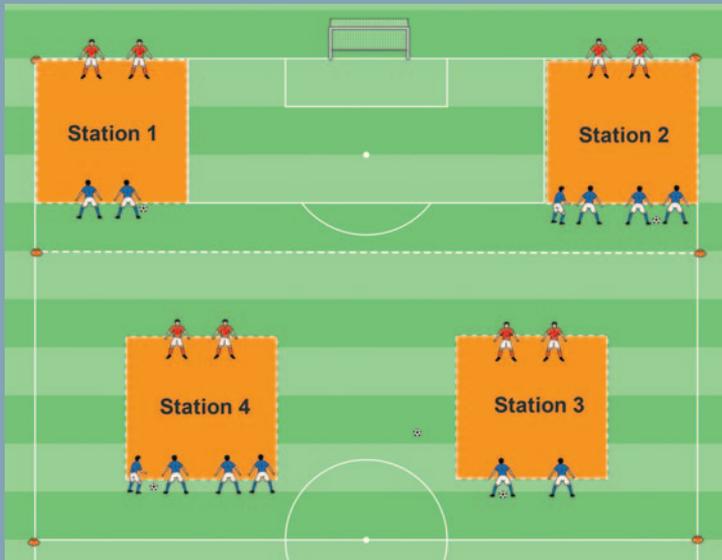
3 Relaxen

- > „Auftanken“ nach kräfteaubenden Trainings- und Spielphasen einschließlich Überwinden möglicher Formtiefs
- > Vorbeugen von Verletzungen – Gesundheitssicherung
- > „Mentales Abschalten“ durch Motivation und Spielfreude

WOCHENEINHEIT 1

Belastung: ■■□

>> Organisation



Spieler/Teams

> 10 möglichst gleich starke Paare einteilen.

Felder und Ablauf

> Verschiedene Felder in einer Hälfte aufbauen (hier: 4).

> Jeweils 2 Paare bei den Stationen 1+3, je 3 Paare bei den Stationen 2 + 4

> Nach jeweils 3 Minuten und auf Signal des Trainers rückt jeweils 1 Paar(!) zur nächsten Station weiter.

3 komplette Stationen-Durchläufe in der Einheit!

STATION 1



2 x 1 gegen 1 auf 2 Minutore

Im Wechsel greift 1 Spieler pro Paar im 1 gegen 1 auf das Minitor des Gegners an. Nach jedem Treffer wechseln sofort die anderen beiden Spieler zum neuen 1 gegen 1 ins Feld.

Welches Paar schafft in 3 Minuten die meisten Tore?

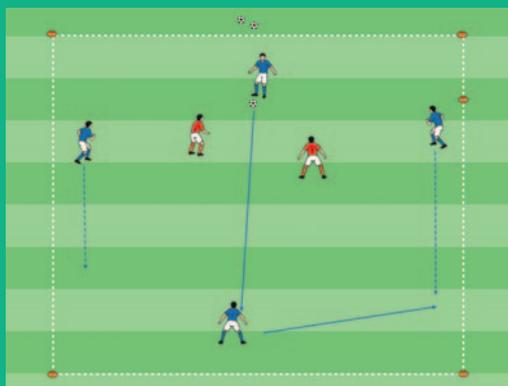
Spielzeit: 3 Minuten

Variationen

> Spiel 1 gegen 1 auf je 2 Minutore

> Nach dem 1. Treffer Erweiterung auf ein 2 gegen 2, nach einem weiteren Treffer wieder ein 1 gegen 1 usw.

STATION 2



4 gegen 2 – Freies Spiel

Nach Ballverlust der Überzahl-Spieler wechselt jeweils das Paar, dessen Spieler den Ballverlust verursacht hat, mit dem Paar in der Mitte.

Spielzeit: 3 Minuten

Variation

> Spiel mit höchstens 2 Ballkontakten in Folge

STATION 3



2 gegen 2 auf je 2 Minutoren

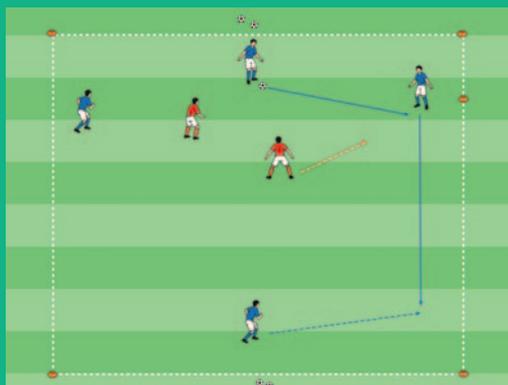
Die Angreifer sollen aus dem 2 gegen 2 bei einem Minitor des Gegners treffen. Bei einem Seitenaus den Ball einspielen bzw. eindribbeln!

Spielzeit: 3 Minuten

Variation

> Vor den Minitoren jeweils eine Zone markieren, die nicht betreten werden darf!

STATION 4



4 gegen 2 – Spiel mit 2 Pflichtkontakten

Gleicher Ablauf wie bei Station 2 – die Überzahl-Spieler müssen(!) nun aber mit 2 Ballkontakten in Folge agieren. Schwerpunkt: 1. Kontakt vom Gegner weg!

Spielzeit: 3 Minuten

Variation

> 4 gegen 2 ausschließlich im Direktspiel



Zu diesem Band

Fußball ist und bleibt ein Laufspiel. Dabei haben mit der Zeit bis in den Amateurbereich die läuferischen Anforderungen enorm zugenommen. Auch darauf muss ein Training vorbereiten, das konsequent dieses Prinzip umsetzt: **„Nicht Fitness trainieren, um Fußball zu spielen, sondern Fußball spielen und dadurch fit werden!“** Spielformen bestimmen somit auch hier das Trainingsbild!

Deckt dann aber nicht jedes Technik-Taktik-Training bereits die „Kondition“ mit ab? Und benötigen wir überhaupt spezielle „Konditionseinheiten“ oder sogar ganze „Motto-Trainingswochen“ zu spezifischen Merkmalen der Kondition? Ganz klar: „Ja!“, denn wir wollen unsere Spieler z. B. explosiver in jeder Aktion, aber auch laufstark bis zum Spielende machen. Und dazu müssen wir je nach Trainingsziel ausgesuchte Spielvarianten hinsichtlich der spezifischen Belastung exakt planen und steuern. Dieses Praxis-Konzept zeigt, wie es geht!

ISBN: 978-3-89417-319-7

philippka.