



Die Trainingswoche im höheren Amateurbereich am Beispiel eines Oberligisten

Peter Starzmann, Fußball-Lehrer

Der ehemalige Zweitligaspieler Peter Starzmann führte den vier Jahre von ihm trainierten SSV Reutlingen 2006 von der Oberliga Württemberg in die Regionalliga. Mit seinen Ausführungen gibt er einen Einblick in eine exemplarische Trainingswoche im höchsten Amateurfußball.

Rahmenbedingungen

Die exemplarische Trainingswoche setzt neutrale Rahmenbedingungen voraus, daher haben Witterungs- und Platzbedingungen, Tabellensituation und Kadergröße keine speziellen Einflüsse auf die Trainingsgestaltung. Mit Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag als Trainingstage und Samstag als Spieltag sind vier Einheiten pro Woche (Wettkampfphase) eingeplant.

Die Spieler haben Amateurstatus und gehen normalen Berufen mit entsprechender Alltagsbelastung nach.

Umfang und Intensität

Die Belastung in der Trainingswoche ist nach dem Spielrhythmus aufgebaut. In der Tabelle sind Umfang und Intensität der einzelnen Trainingseinheiten abgebildet. Generell steigt die Intensität von Montag bis Donnerstag, der Umfang dagegen verringert sich. Am Freitag ist eine leichte Trainingseinheit als „Anschwitzen“ für das Spiel eingeplant. Die trainingsfreien Tage sind nicht nur aus Gründen der Belastungssteuerung gesetzt. Der Mittwoch ist ein Regenerationstag zwischen den Einheiten, der Sonntag jedoch bleibt prinzipiell frei, um den Spielern und ihren Familien einen kompletten Tag ohne Beruf und Fußball zu ermöglichen.

Inhalte und Belastungsformen

Die in der Tabelle dargestellten Trainingsinhalte korrelieren mit Umfang und Intensitäten. So steht der Montag noch unter den Nachwirkungen des

Wettspiels, weshalb Ausdauerinhalte, leichte taktische Spiele und Regeneration auf dem Programm stehen. Natürlich ist differenziert zu trainieren: Die im Spiel nicht zum Einsatz gekommenen Akteure erhalten ein höher dosiertes Training. Am Dienstag ist mit extensiven und intensiven Intervallen sowie mit Kraft- und Widerstandsaktionen die Spitze der Trainingsbelastung gesetzt. Am Donnerstag werden nur kurze, aber höchste Intensitäten mit vollständigen Erholungspausen angesteuert, z. B. im Sprinttraining. „Knackige“ Spielformen und Standards runden diesen Trainingstag ab. Am Freitag ist mit Gymnastik, leichter Koordination und einem kurzen Abschlusspiel die Spielvorbereitung beendet.

Trainingspraxis

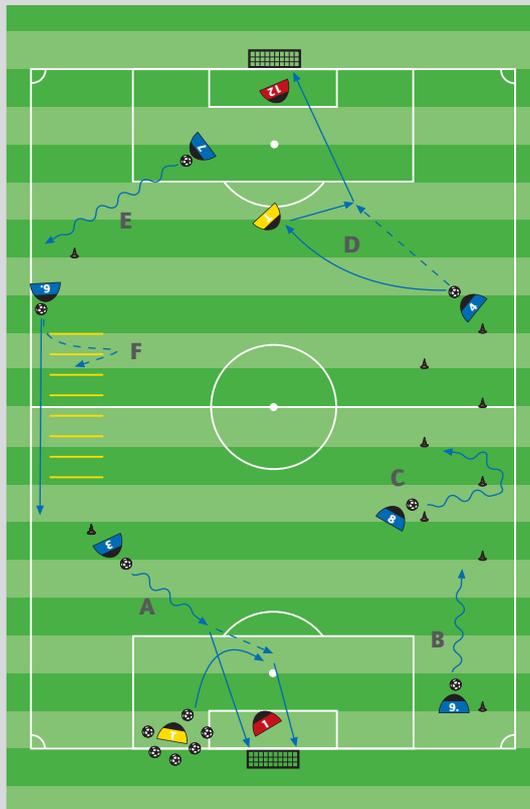
Konkrete Trainingsformen zu den beschriebenen Inhalten sind auf den nachfolgenden Seiten zusammengestellt.

Umfang und Intensität			Belastungsformen
Montag	60-90 Minuten	50-70 %	Allgemeine und spezifische Ausdauer; leichte taktische Spiele; Regeneration, Differenzierung
Dienstag	75-90 Minuten	70-90 %	Extensive und intensive Intervalle; Kraft/Plyometrie/Widerstandsaktionen, Abschlüsse/Sondertraining
Mittwoch			
Donnerstag	60-75 Minuten	80-100 %	Kurze, höchste Intensitäten mit vollständigen Erholungspausen; „knackige“ Spielformen; Standards
Freitag	45 Minuten	„Anschwitzen“	Anschwitzen; Gymnastik; leichte Koordination; (Ball-)Staffelformen; Kurzes Abschlussspiel
Samstag	90 Minuten	Spiel	Spiel

Umfang, Intensität und Belastungsformen der Trainingswoche. Der Sonntag soll komplett frei von Fußball und Beruf sein.



Trainingsbeispiele Montag



Aufwärmen

- Gemeinsames Aufwärmen des ganzen Kaders.
- "Reinkommen" in die Woche.
- Passspielformen, z. B. Paarfußball.

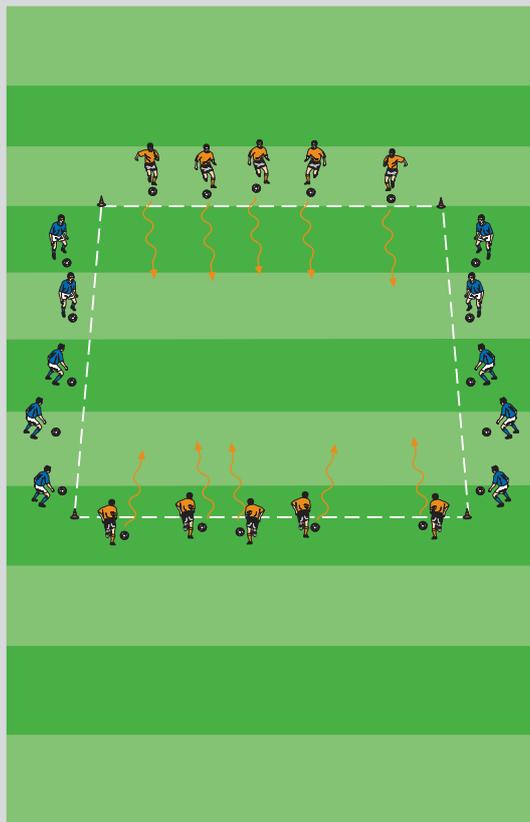
Hauptteil

- Gruppentaktische Formen.
- Hauptteil 1: Unterzahlspiel 5-gegen-6 mit Anspielern (Unterzahl: Im Wettspiel nicht zum Einsatz gekommene Spieler bzw. Einwechselspieler).
- Hauptteil 2: Angriffsformen aus der Spielposition (Einwechselspieler: höhere Intensitäten und Wiederholungszahlen).

Schlussenteil

- Stammspieler: Auslockern (10 - 15 Min.).
- Einwechselspieler: extensiver Technikausdauerparcours (siehe Abbildung).
- Station A: Doppelaktion mit Torschuss und Kopfball, Station B: Ball hochhalten, Station C: Dribbelslalom, Station D: Flugball zum Trainer und Abschluss des abgelegten Balles, Station E: lockeres Dribbling, Station F: Ball vorbeilegen und Sidesteps durch Stangen.

Trainingsbeispiele Dienstag



Aufwärmen

- Aufwärmen im Quadrat (Abbildung).
 - viele balltechnische und koordinative Übungen möglich
 - Übungsmöglichkeiten alleine oder paarweise
 - Dribbel-/Jonglierformen mit/ohne Ballübergabe
 - Vorwärts, rückwärts laufen/dribbeln
 - Sprintformen
 - Gymnastische Übungen
 - Vorteile: peripheres Sehen, enger Raum, Trainerüberblick

Hauptteil

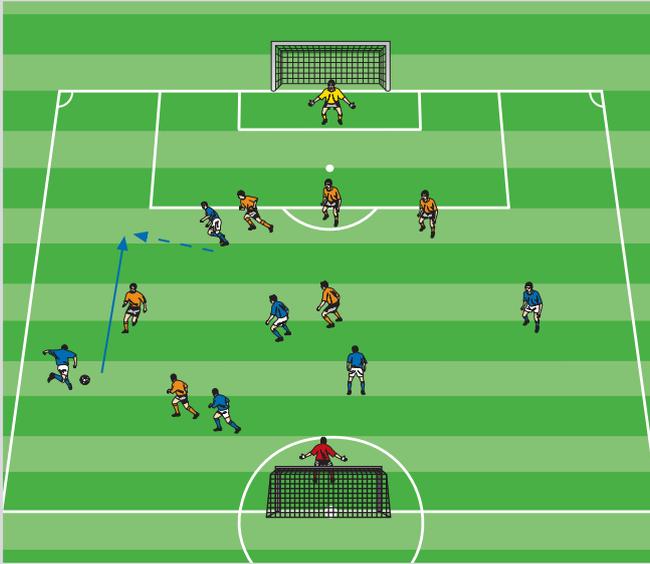
- Intensive Intervalle I: 1-gegen-1 ODER 2-gegen-2.
 - 1-gegen-1: 10 Sek., 4 bis 6 Wiederholungen
 - 2-gegen-2: 20 bis 30 Sek., 4 bis 6 Wiederholungen
 - Hinweise beim 2-gegen-2: Stellen, Abkippen, nicht Überkreuzen, Doppeln
- Lohnende bis vollständige Pausen (Trinkpausen) anbieten, da über das gesamte Training hinweg eine aufsummierende Belastung stattfindet!
- Intensive Intervalle II: Turnierform mit Überzahl-/Unterzahlspielen – siehe detaillierte Darstellung auf der nächsten Seite.

Schlussenteil

- Gemeinsames Auslaufen mit Ball.



Trainingsbeispiele Dienstag: Turnierform mit Überzahl-/Unterzahlspielen



Organisation und Ablauf

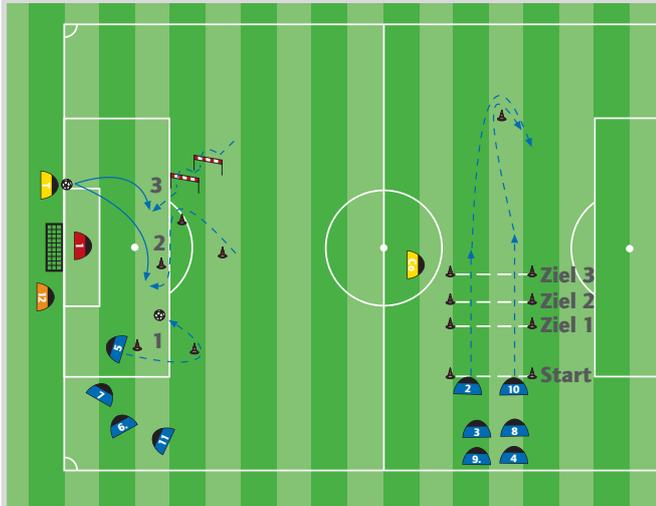
- Zwei Tore mit Torhütern im halben Spielfeld, die Spieler in drei 6er-Mannschaften einteilen.
- Mannschaft A spielt maximal 3 Minuten gegen Team B, erzielt eine Mannschaft ein Tor, hat sie sofort gewonnen (Golden Goal).
- Bei Unentschieden Elfmeterschießen.
- Die Siegermannschaft (Beispiel: A) bleibt auf dem Feld, muss aber mit einem Spieler weniger im 5-gegen-6 antreten.
- Spieldauer beim 5-gegen-6: Maximal 2 Minuten.
- Die Überzahlmannschaft kann immer nur mit einem Sieg weiterkommen (und muss dann ihrerseits einen Spieler vom Feld nehmen), andernfalls muss sie das Feld für das wartende Team räumen.
- Die Unterzahlmannschaft bleibt schon mit einem Unentschieden auf dem Feld und muss dann im 4-gegen-6 antreten.
- Spieldauer 4-gegen-6: 90 Sekunden.
- Eine Mannschaft kann maximal 3x im 4-gegen-6 antreten, dann Pause und Neustart der beiden anderen Teams im 6-gegen-6.
- Punktwertung im 6-gegen-6: Sieg = 3 Punkte, Weiterkommen durch Strafstoßschießen = 1 Punkt.
- Punktwertung im 5-gegen-6: Unterzahlsieg = 4 Punkte, Unterzahl-Unentschieden = 1 Punkt. Überzahlsieg = 3 Punkte, Überzahl-Unentschieden = 1 Punkt.
- Punktwertung im 4-gegen-6: Unterzahlsieg = 5 Punkte, Unterzahl-Unentschieden = 2 Punkte. Überzahlsieg = 2 Punkte, Überzahl-Unentschieden = 0 Punkte.

Besondere Hinweise

- Dieses Turnier ist eine effektive taktische Schulung in Überzahl-/Unterzahlsituationen.
- Die Reduzierung der Spieler sollen die Mannschaften selbstständig vornehmen und dabei taktisches Gespür, Persönlichkeit und Fairness zeigen.
- Die Spieler müssen auch kurzzeitig ungewohnte Positionen einnehmen und Flexibilität beweisen.
- Die Überzahlmannschaft muss ihren Vorteil in kürzester Zeit ausnutzen und steht unter hohem Erwartungsdruck (Stressresistenz).
- Die wartende Mannschaft kann mit dem Ball arbeiten oder locker traben. Allerdings sind die Pausen so kurz, dass sie nicht auskühlen.
- Insgesamt entsteht eine hoch aufsummierende Belastung, v. a. wenn dasselbe Team mehrere Spiele auf dem Feld bleibt (evtl. Pulsuhren einsetzen).
- Empfehlung: Zwei Spielblöcke á 20 Minuten oder 3x 15 Minuten, dazwischen Trink- und Regenerationspausen gewähren.



Trainingsbeispiele Donnerstag



Aufwärmen

- 15 Minuten Koordination: über Stangen, durch Hütchen, Partnerübungen, „flache Sprungkoordination“, Schwingungsgymnastik.

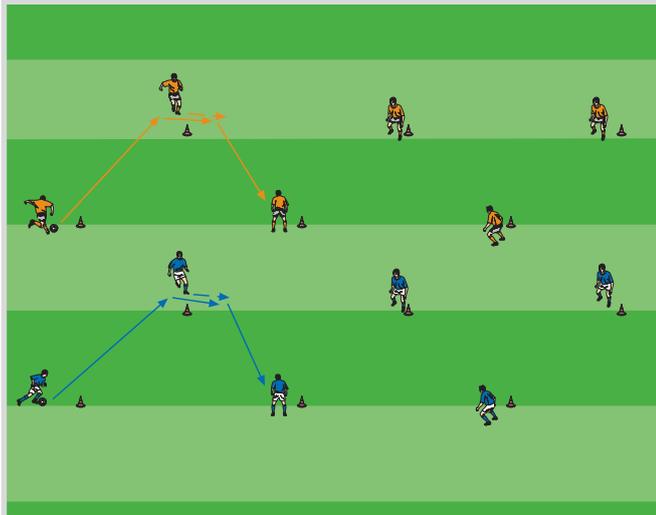
Hauptteil

- 1. Sprintübungen (Abb.): Team 1 zyklisch ohne Ball (4-6 Meter), Team 2 azyklisch mit Torabschlüssen (je 6 Wiederholungen, vollständige Pausen).
- 2. Spielform: 9-gegen-9, 2x 10 Minuten.

Schlussteil

- Gemeinsam auslockern, dann Spielerversammlung.

Trainingsbeispiele Freitag



Aufwärmen

- Kreis (5-gegen-2).
- Handball-Kopfball.
- Technisch orientierte Spaß-Staffeln, z. B.: Mitnahme um Hütchen und Pass (siehe Abbildung).

Haupt-/Schlussteil

- 10 bis 15 Minuten Abschlussspiel im kleineren Feld, z. B. 9-gegen-9 im halben Feld, 2 Kontakte, keine Fernschüsse.
- 2 bis 3 Kurze Sequenzen von 3-4 Minuten mit Aufforderungscharakter.

Spielvorbereitung Samstag



Spielvorbereitung

- 13:30 Uhr: Treffpunkt.
- 13:45 Uhr: Kurze Besprechung (20 Prozent Information, 80 Prozent Motivation).
- 14:25 Uhr: Aufwärmen (25 Minuten).

Spiel

- 15:00 Uhr: Spielbeginn.
- 16:45 Uhr: Spielende, Füllen der Speicher, Auslaufen, Essen.
- Je nach Situation Sondertraining mit nicht berücksichtigten Spielern bzw. Rekonvaleszenten vormittags oder nach dem Spiel (Co-Trainer!?).