



Die Gestaltung der Vorbereitungsperiode im qualifizierten Amateurbereich

Ramon Berndroth, Trainer FSV Frankfurt

Ramon Berndroth hat in über 30 Trainerjahren vom kleinen Verein bis zum Zweitligisten reichlich Erfahrung gesammelt. Aus diesem breiten Fundus gewährte er in seinem ITK-Vortrag ebenso Einblicke, wie auch in seine aktuelle Tätigkeit als Trainer beim Zweitligisten FSV Frankfurt.

Hintergrund

Nachdem die Winterpause nur wenige Wochen dauert und stark von Witterungs- und Platzverhältnissen abhängig ist, beziehe ich mich hier auf die Vorbereitungsphase in der Sommerpause. Als ich die Trainerlizenz machte, war die Trainingslehre bzgl. der Saisonvorbereitung klar strukturiert: Demnach waren in der ersten Woche Ausdauer, in der zweiten Woche Kraft zu trainieren. In der dritten und vierten Woche schloss das Training der Schnelligkeitsausdauer bzw. der Schnelligkeit die Vorbereitungsphase ab. Dafür gab es reichlich Übungen, die mit dem Fußballspiel selbst nichts zu tun hatten.

Heutige Ansätze sind wesentlich feiner gegliedert und nicht mehr steif in derartige Schemen eingezwängt. Gute Trainer verbinden mehrere Inhalte in eine Übung und schulen damit gleichzeitig (auch positionsspezifisch!) z. B. Ausdauer und Technik. Diese aktuellen Herangehensweisen kommen nicht aus heiterem Himmel, sie begründen sich aus neuen Betrachtungsweisen, Forschungsergebnissen, genauen Beobachtungen und auf persönlichen Erfahrungen.

Weil die Gestaltung der Vorbereitungsphase eines qualifizierten Amateurbereichs nicht erfüllend in den knappen Rahmen eines zwanzigminütigen Vortrags passt, sollen an dieser Stelle Gedanken formuliert werden, die man sich im Rahmen der Vorbereitungsplanung machen sollte und die in meinem Falle auf genauen Beobachtungen meiner Mannschaften in vielen Jahren als Trainer herrühren. Diese Gedanken sollen die den höchst lizenzierten Trainern ohnehin bestens bekannte Trainingslehre nicht ausklammern, sondern sie ergänzen. Letztlich bestätigen diese Erfahrungen die Postulate der modernen Trainingslehre.

Thesen zur Saisonvorbereitung

Nachfolgend sind fünf Thesen zur Saisonvorbereitung aufgelistet, die aus meiner Sicht die Planung und den Alltag der Vorbereitungsphase beeinflussen sollten.

Wettkampfnah trainieren

Die Aufsplitterung der Trainingsinhalte früherer Tage ist längst passé. Natürlich kann man dann und wann noch einen Waldlauf einstreuen, aber die erste Woche nur abseits des Platzes Ausdauerläufe zu veranstalten, würde niemand mehr verlangen.

Dass getrennte Inhalte dem Fußballsport nicht entsprechen, habe ich aus eigener Erfahrung schnell gelernt: Ich habe als Trainer immer den Laktattest mitgemacht und bin stets im Mittelfeld des Kadets gelandet. Ich hätte

aber keine Minute Profifußball spielen können, weil der Wettkampf viel mehr verlangt als nur geradeaus zu laufen. Heute weiß man, dass der Laktattest alleine, ohne Begleittests wie nach der Sauerstoffaufnahme und der Sauerstoffverwertung letztlich keine verwertbare Aussage besitzt. Zudem wird im Leistungsfußball Grundlagen- und spezielle Ausdauer miteinander kombiniert trainiert.

Zerstückelte, durch zu hohe Belastungen vielleicht sogar noch falsch gewichtete Inhalte, machen keine guten Fußballer. Die Spieler sollen fit werden mit Fußball, Fußball, Fußball – vom Anfang bis zum Ende der Vorbereitungsphase, mit einem erhöhten Angebot an Wettkämpfen. Ausdauertraining kann in Parcours mit Ball, Passstaffeln und in leichten Spielformen stattfinden, Kopfballsprünge, Zweikämpfe und Schusstraining fördern die Kraftwerte.

Stufenförmiger Belastungsaufbau

Die Einstellung, eine harte Vorbereitung schaffe die Grundlage für die Fitness einer Saison, ist immer noch verbreitet. Bei näherem Hinsehen muss man sich jedoch zwei Fragen stellen:

Ausdauertraining fußballspezifisch u. a. mit ...

- Technikparcours
- Passstaffeln über den ganzen Platz
- Leichte Spielformen



- Muss man bei einem Spieler des qualifizierten Amateurbereichs, der sich über eine relativ kurze Pausenphase fit hält, in der Saisonvorbereitung wieder ganz von vorne beginnen?
- Muss man einen Körper in der Vorbereitung deutlich mehr belasten, als in der Wettkampfperiode abgerufen werden muss?

Ich meine, das Training der Grundlagenausdauer ist mit den früher postulierten Mitteln der zahlreichen Dauerläufe nicht notwendig. Nach vier Wochen Saisonpause, in denen sich Spieler der oberen Amateurlassen fit halten, ist ihr Zustand weiterhin auf einem guten Niveau.

Das andere Extrem, in der Vorbereitungsphase überaus hohe, fußballfremde Belastungen bei der speziellen Ausdauer und im Krafttraining zu setzen, hat sich nach meinen Erfahrungen ebenfalls nicht bewährt. Es drohen Verletzungen, der Verlust von Spritzigkeit, Übertraining und nachlassende Motivation.

Die Belastung der Spieler sollte daher auf dem Niveau beginnen, auf dem sie in die Vorbereitung starten und dort enden, wo es der Fußballsport verlangt. Dazwischen müssen die Anforderungen an die Spieler mehr und mehr, also schrittweise erhöht werden, um den Körper an immer höhere Leistungskapazitäten zu führen.

Lust auf Fußball schaffen

„Das ist die härteste Vorbereitung, die wir je hatten“, antwortete ein Fußballprofi im Fernsehinterview auf die Frage nach den Methoden des neuen Trainers. Die Vorbereitungszeit muss aber keine Leidenszeit sein.

Die Spieler sollen Lust auf Fußball haben, verantwortlich dafür sind gerade die Trainingsinhalte. Probie-

Rahmenplanung der Saisonvorbereitung

- Ca. 30 Tage Vorbereitungsperiode
- 8 bis 10 Testspiele, 14 bis 18 Trainingseinheiten (inkl. Trainingslager)
- Komplexe Einheiten
- Spielfreude und Spielformen
- Intensität langsam steigern
- Regeneration: leichte Laufeinheiten einstreuen
- Pausentage einbauen: Sonntag als komplett freier Tag für die Familie, ohne Fußball und Beruf

ren Sie zum Sprinttraining mal Stafeln und Fangspiele aus, wie man sie im Kinderfußball kennt und sehen Sie, welchen Spaß auch Amateure dabei haben. Training mit vielen Abschlüssen und den Wetten der Spieler, wer mehr Trainingstore erzielt, wecken Ehrgeiz und Konzentration. Spielformen und mannschaftsinterne Turniere fördern neben der Fitness und den technisch-taktischen Inhalten noch die Spielfreude. Komplexe Einheiten mit vielen Fußballinhalten schaffen bedeutend mehr Lust auf das Fußballspiel, als Einheiten mit isolierten Inhalten.

Viele Trainings- und Testspiele

Das Training, das das Fußballspiel am besten abbildet, die Anforderungen im Fußballspiel am meisten erfüllt und am besten auf die Komplexität des Fußballspiels vorbereitet, ist das Fußballspiel selbst. Daher lege ich großen Wert auf viele Trainingsspiele innerhalb der Einheiten und eine hohe Anzahl an Testspielen. Hier werden alle Anforderungen abgerufen und gemäß dem konditionellen, technischen und taktischen Profil der jeweiligen Positionen trainiert.

Im Rahmenplan für die Vorbereitungsphase sind daher mindestens acht bis zehn Testspiele innerhalb von 30 Tagen eingeplant. Die endgültige Anzahl hängt auch davon ab, ob ein Trainingslager mit drei Testspielen durchgeführt werden kann. Für ein Trainingslager ist der Zeitrahmen von Donnerstag bis Sonntag zu empfehlen, dann nämlich müssen sich die Spieler nur einen Tag Urlaub nehmen. In den Testspielen erkennt man dann auch einen Fitnessstand, der sich nicht mit Blutwerten messen lässt:

Wann nimmt sich welcher Spieler in welchem Spielfeldbereich eine Pause, wie sucht er Regenerationsphasen im laufenden Spiel? In Unterbrechungen bei Freistößen, bei Vorstößen über den entfernten Flügel, durch sich gegenseitig ergänzendes Vorstoßen und Absichern zweier Mittelfeldpartner entstehen auch im Spiel Möglichkeiten, sich von einer Belastungsspitze kurz erholen zu können. Das erfordert eine besondere Fitness, die man nur in Spielen lernt: Abstimmung mit den Mitspielern und Spielverständnis.

Positionskonzeptionierung

Testspiele haben einen weiteren Hintergrund, der in der Vorbereitungsphase besondere Bedeutung hat: Die Mannschaft einspielen zu lassen.

Gerade wenn einige Zu- und Abgänge zu verzeichnen sind, sollte beim Trainer möglichst frühzeitig ein Konzept reifen, welche Positionen er mit welchen Spielern besetzen will. Diese dann in den Testspielen möglichst häufig miteinander aufzustellen, fördert die Harmonisierung der Spielabläufe der einzelnen Spieler, der Mannschaftsteile und des gesamten Teams. Natürlich muss der ganze Kader bei Laune gehalten oder ein neuer Spieler erst ausprobiert werden, aber eine Viererkette und zwei 6er, die die letzten fünf Testspiele vor dem Saisonstart miteinander auf dem Platz standen, geben enorme Sicherheit.

Erfahrung ergänzt Lehrwissen

Die obigen fünf Thesen sind aus den Beobachtungen und Erfahrungen meiner Trainerjahre entstanden, zu jeder gibt es viele Anekdoten. Neben dem Fachwissen ist das Gespür des Trainers eine Basis für den Erfolg.

Krafttraining

fußballspezifisch u. a. mit ...

- Schusstraining
- Kopfballsprünge
- Spielformen: kleines Feld mit vielen Zweikämpfen