



FC BAYERN MÜNCHEN

BDFL Fortbildung

FC Bayern Campus

07.05.2018

Thomas Wörle (Cheftrainer) & Henrik Frach (Athletiktrainer)
Roman Langer (Co. Trainer) / Marco Knirsch (Co. Trainer)



JULIAN NAGELSMANN



Foto: imago/Ian Huebner

FRAUENFUSSBALL ist ein viel ehrlicherer Sport als Männerfußball. Frauen heulen viel weniger rum, liegen nie am Boden. Da gibt's keine Verzögerungen, **KEIN GEJAMMER**, da ist nie jemand bei der Schiedsrichterin. Das gefällt mir.

SPORTSCHAU

Spielersatz- & Regenerationstraining

FC Bayern München (Frauen Bundesliga)



Inhalt

1. Spielersatztraining

- 1.1 Trainingsziele - abgeleitet von unserer Spielidee
- 1.2 Inhalte und Durchführung

2. Belastungs- & Regenerationsmanagement

- 2.1 Einblick in die aktuelle Studienlage
- 2.2 Aktives Regenerationstraining
- 2.3 Regenerationsmanagement
- 2.4 Belastungsmanagement



1.1 Trainingsziele - abgeleitet von unserer Spielidee

Unsere Spielidee:

Dominantes Ballbesitz-und Positionsspiel als Mittel zum Zweck, um

- Gegner laufen zu lassen und freie Räume zu erspielen
- Eigene Stärke durch Ballbesitz zu generieren
- Torchancen herauszuspielen
- Energiereserven für die sofortige Ballrückeroberung nach Ballverlust zu haben
= Gegenpressing
- Mittels stabiler Verbindungen(Strukturdominanz) Voraussetzung für Gegenpressing zu schaffen
- Gegner zu entwaffnen



1.1 Trainingsziele - abgeleitet von unserer Spielidee





1.1 Trainingsziele - abgeleitet von unserer Spielidee

FC Bayern München Frauen Instat Statistik bis zum 03.05.2018

	Ballbesitz		Schüsse / aufs Tor, %		Fouls	Opponent's fouls	Spielzüge, %		Konter, %		Angriff aus Standards, %	Pässe, %		Schlüsselpässe / angekommen	Pässe in den Strafraum / angekommen	Zweikämpfe, %	Defensivzweikämpfe, %	Offensivzweikämpfe, %				
Durchschnitt pro Spiel	34:18	62%	19 / 9	46%	11	10	86	13%	17	16%	13	33%	597	82%	20 / 11	43 / 20	171	54%	77	64%	94	45%

1.2 Inhalte und Durchführung



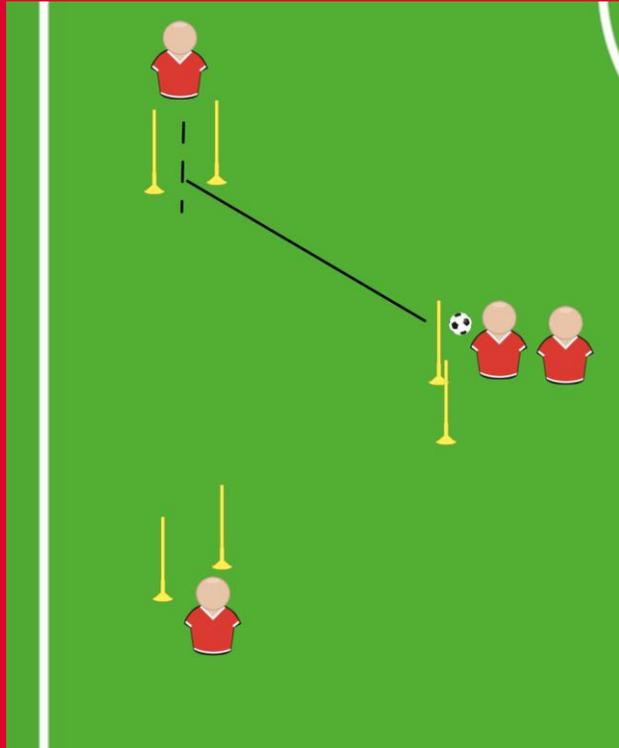
Spielersatztraining 07.05.2018 16 Uhr,
Rasenplatz 7

1. Aktivierung
2. Ballarbeit und Passform
3. 3:1 + Zonen Rondo 6:2 und 6:2 im Dreieck
4. Drei-Farbenspiel im 6:3
5. Spielform „Sanduhr“
6. Intervallläufe 1x8 Wdh.

1.2 Inhalte und Durchführung



Ballarbeit und Passform



Ballarbeit: Elemente des Technik-/Kreativtrainings

anschließend

Passform im Dreieck

Schwerpunkt:

Ballan-/und mitnahme (Beidfüßigkeit)

Kurzpassspiel

1.2 Inhalte und Durchführ



3:1 + Zonen Rondo 6:2 und 6:2 im Dreieck



3:1 im „Eck“

anschließend

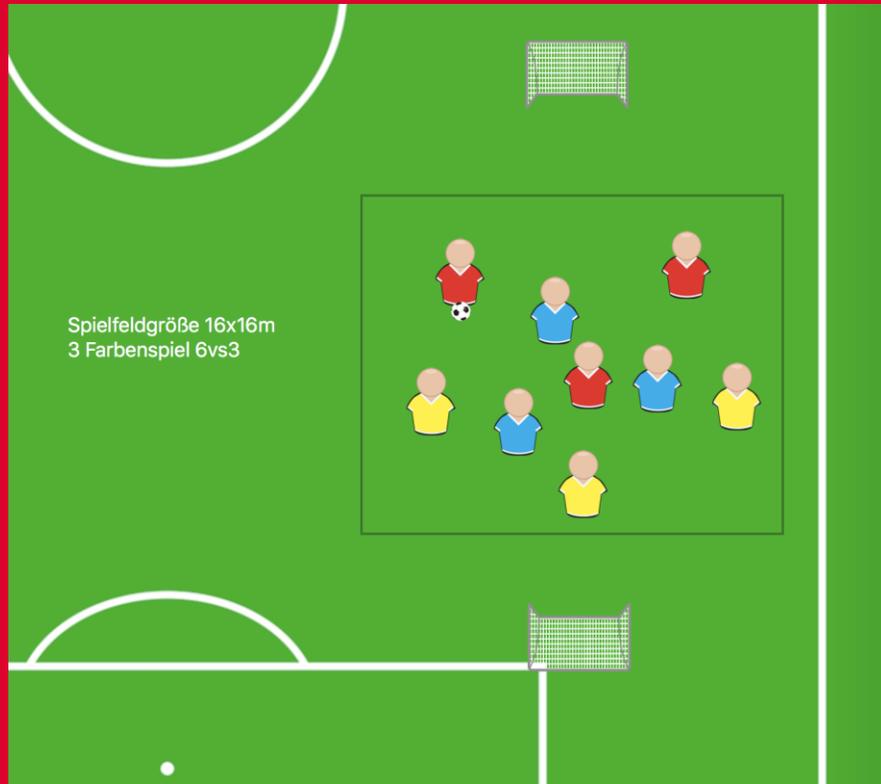
Zonen Rondo im 6:2

Drei-„Eck“ im 6:2

1.2 Inhalte und Durchführ



Drei-Farbenspiel im 6:3



6:3 im Quadrat auf zwei Minitore

Schwerpunkte:

Ballbesitz und Gegenpressing

1.2 Inhalte und Durchführ



Spielform „Sanduhr“



4:4 + TW + 2 Anspieler auf zwei Kleinfeldtore



1.2 Inhalte und Durchführung

Unsere Prinzipien des Spielersatztrainings:

- Kreativität und Spielfreude bei Reservisten (mentaler Aspekt)
 - Ball steht im Mittelpunkt
 - motivierende Spielformen
 - Spaßfaktor
- Kaum Korrekturen während der Ausführung
 - Positives Powercoaching während der Ausführung
 - kurzes Feedback in der Erholungsphase
 - Selbstreflexion im TEAM bei der Spielform



2. Belastungs- & Regenerationsmanagement

“Du sahst aber heute nicht fit aus”

Fitness - Ressourcen - Erschöpfung - Freshness (Frische)



Freshness - aktuelle Leistungsbereitschaft des Athleten

Wenn Fitness ein Staudamm ist, dann ist die Freshness die Schleuse, also das was wirklich unten rauskommt.

Das kennen wir alle:

Auf ein **Freshness Problem** wird mit **mehr Training** und mehr **Druck** auf das Team reagiert.

Das ist die falsche Strategie!

Nur bei optimaler Freshness kann man 100 % seiner Fitness abrufen!

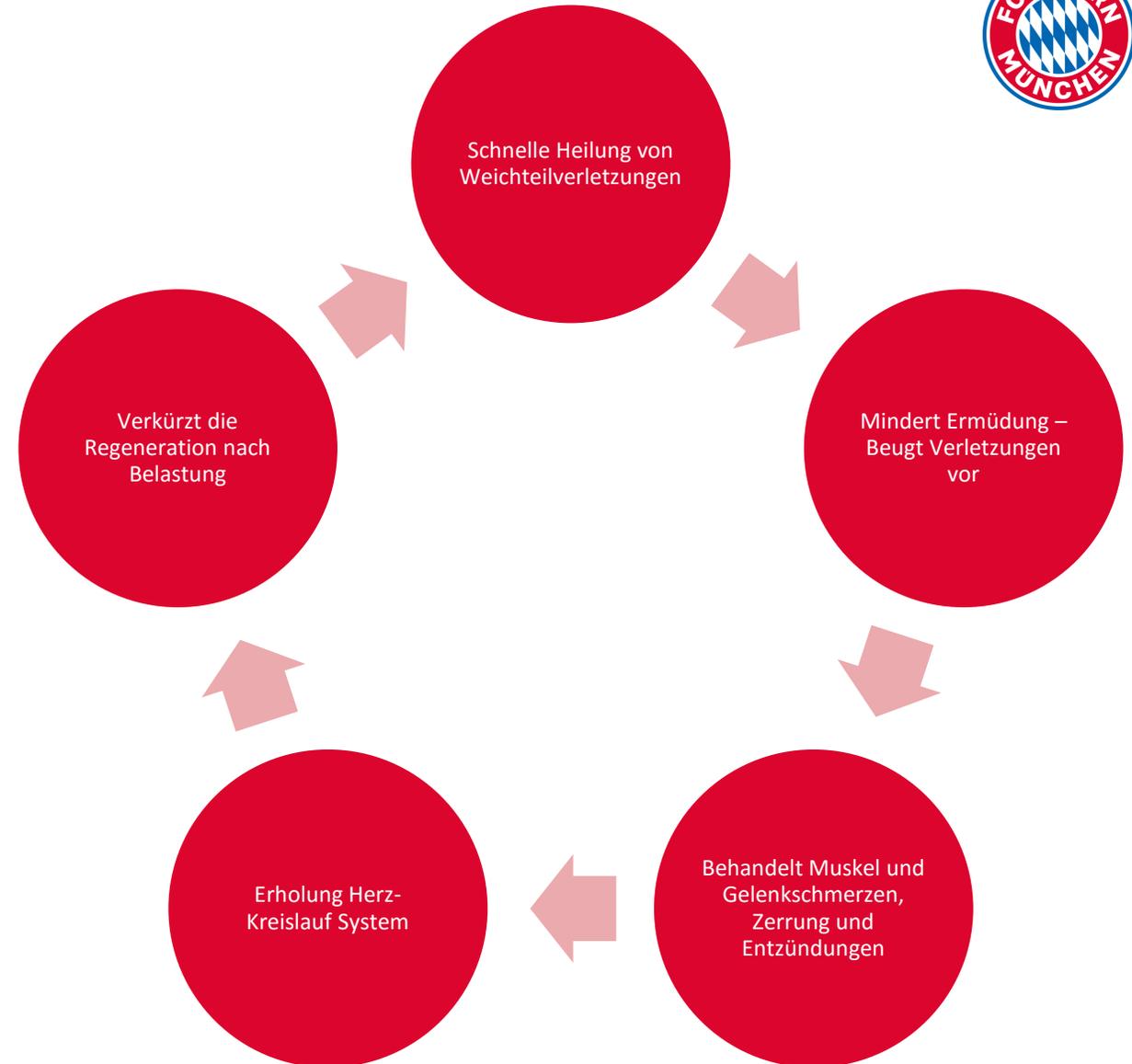
2.1 Einblick in die aktuelle Studienlage

- **Eine Nacht mit unter 5 Std. Schlaf reduziert die Reaktionsschnelligkeit um bis zu 10 %!**
- **Ein halber Liter Bier reduziert die Ausdauerleistung um mind. 4 %.**
- **Alkohol am Abend reduziert die Vo2Max am nächsten Morgen um über 11%.**
- **Mentale Erschöpfung reduziert die Ausdauerleistung um über 15%.**
- **„Muskelkater“ reduziert die Maximalkraft um bis zu 55%.**
- **Zu wenig Flüssigkeit (Wasser trinken) reduziert die Leistungsfähigkeit um mind. 30%!**



Aktives Regenerationstraining

Warum?

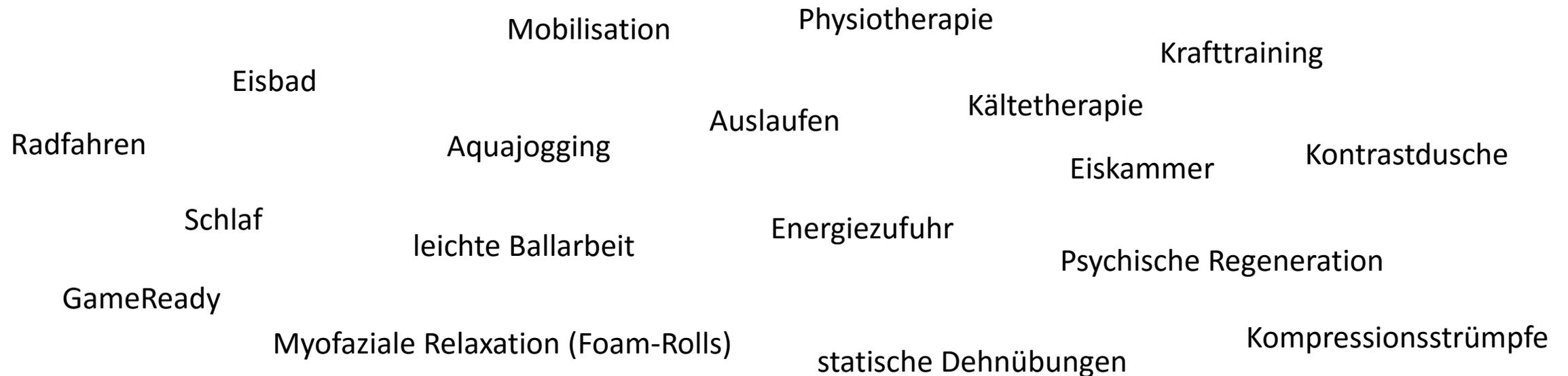


Belastungs- & Regenerationsmanagement



Belastung + aktive Regeneration = Leistungsfähigkeit

Die Möglichkeiten sind vielseitig





Regenerative Methoden

Unsere Top 6

Eisbad (3-5 min.) oder

Kontrastdusche (3 bis 6x 1' kalt/heiß im Wechsel)

Energiezufuhr - Essen

(30-60' Fenster nach der Belastung)

Mobilisation - Myofasziale Entspannen (Blackroll)

Physiotherapie

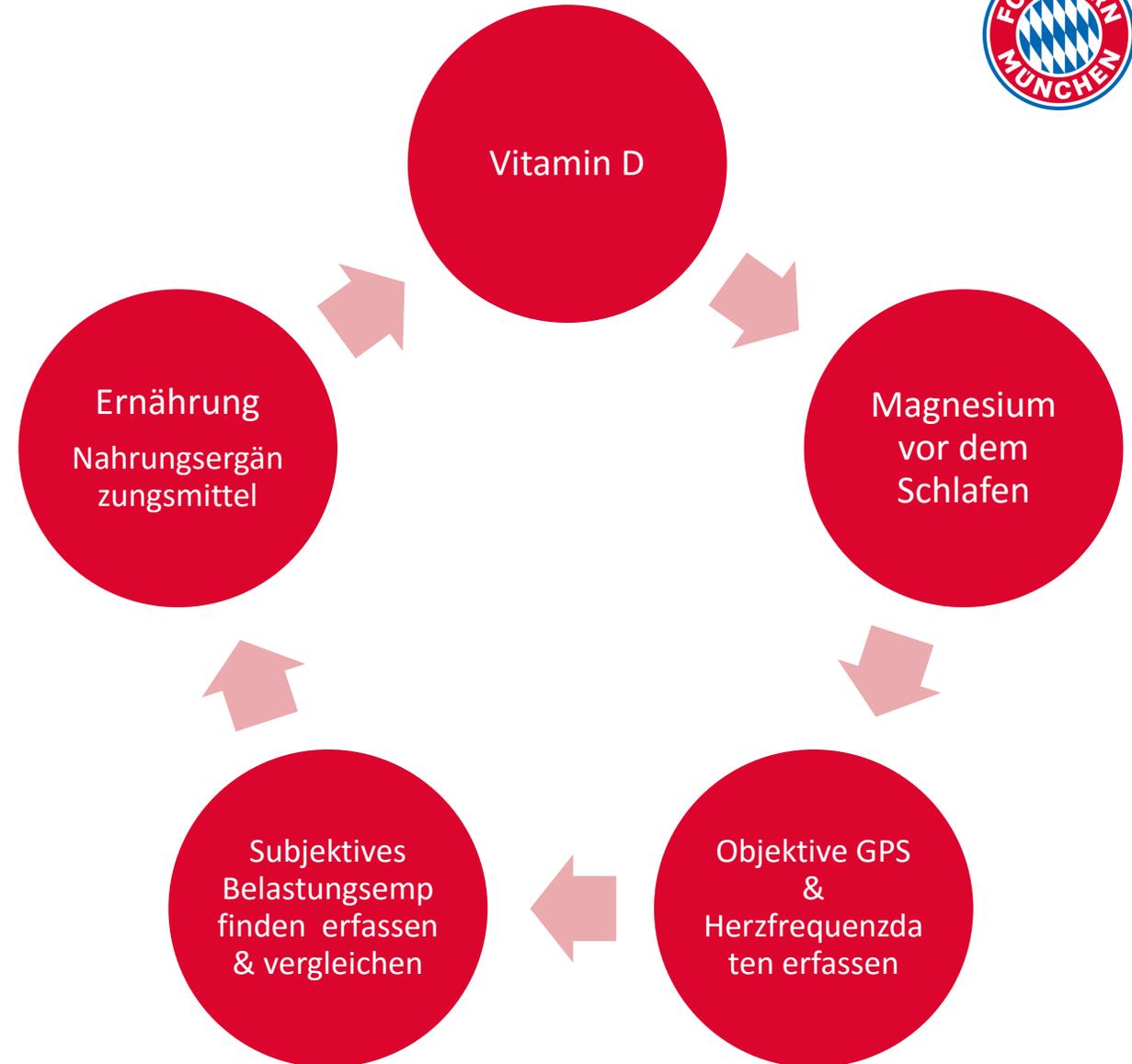
(Ausbehandlung)

Regenerationsläufe - Bewegungsökonomie erlangen

Schlaf (mind. 9 Stunden)

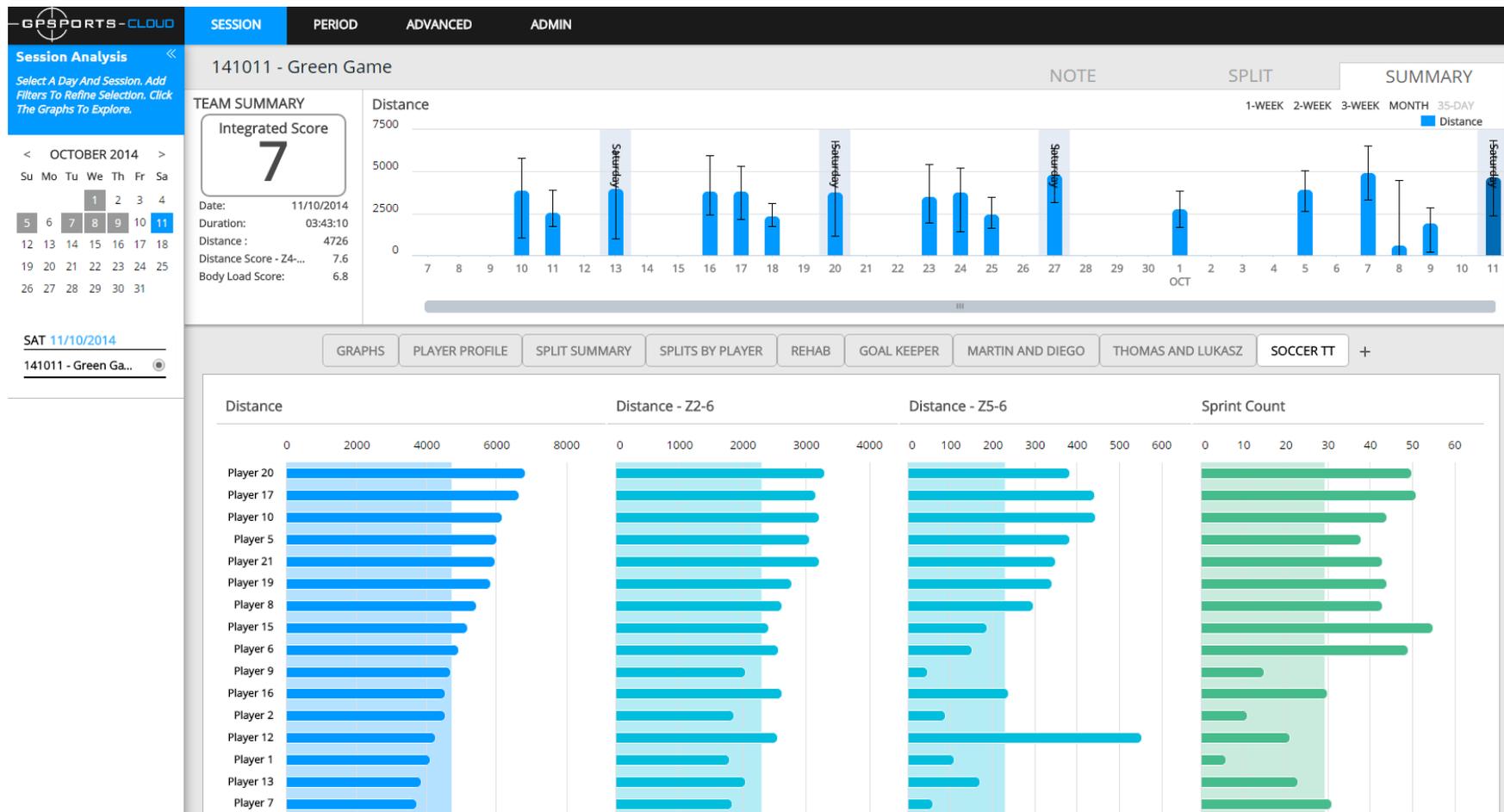
Belastungsmanagement

Top 5





Trainings- & Belastungssteuerung



Tracking system - GPS monitoring (Kilometer / Sprints / Herzfrequenz)



Vielen Dank – Fragen?