



von Daniel Nister

Die Spielidee bestimmt die Trainingsplanung!

Das Modell der 'Taktischen Periodisierung'

José Mourinho gilt als bekanntester Anhänger der so genannten 'Taktischen Periodisierung'. Dieses von dem portugiesischen Sportwissenschaftler Vitor Frade entwickelte Trainingsmodell verzichtet auf isoliertes Technik-, Ausdauer- oder Schnelligkeitstraining und verfolgt stattdessen einen ganzheitlichen Ansatz. Wie der Name vermuten lässt, bildet die Taktik, oder besser gesagt die Spielidee, den Ausgangspunkt der Planung und Periodisierung des Trainings. Welche methodischen Grundsätze dabei beachtet werden müssen und wie sich diese auf die Auswahl von Trainingsformen, die Wochen- und Rückrundenvorbereitung auswirken, erläutert Daniel Nister.

Geschichte

Die 'Taktische Periodisierung' basiert nach einschlägiger Literatur auf den Ideen des portugiesischen Sportwissenschaftlers Vitor Frade. Sie entstand vor mehr als 30 Jahren aufgrund von Überlegungen, dass die klassischen Periodisierungsmodelle der Komplexität des Fußballs nicht gerecht werden. Frade zog Erkenntnisse aus der Systemtheorie heran und entwickelte so eine Trainingsmethode, die das Fußballspiel – den Wettkampf – als Basis und Ausgangspunkt sieht.

Systemtheorie

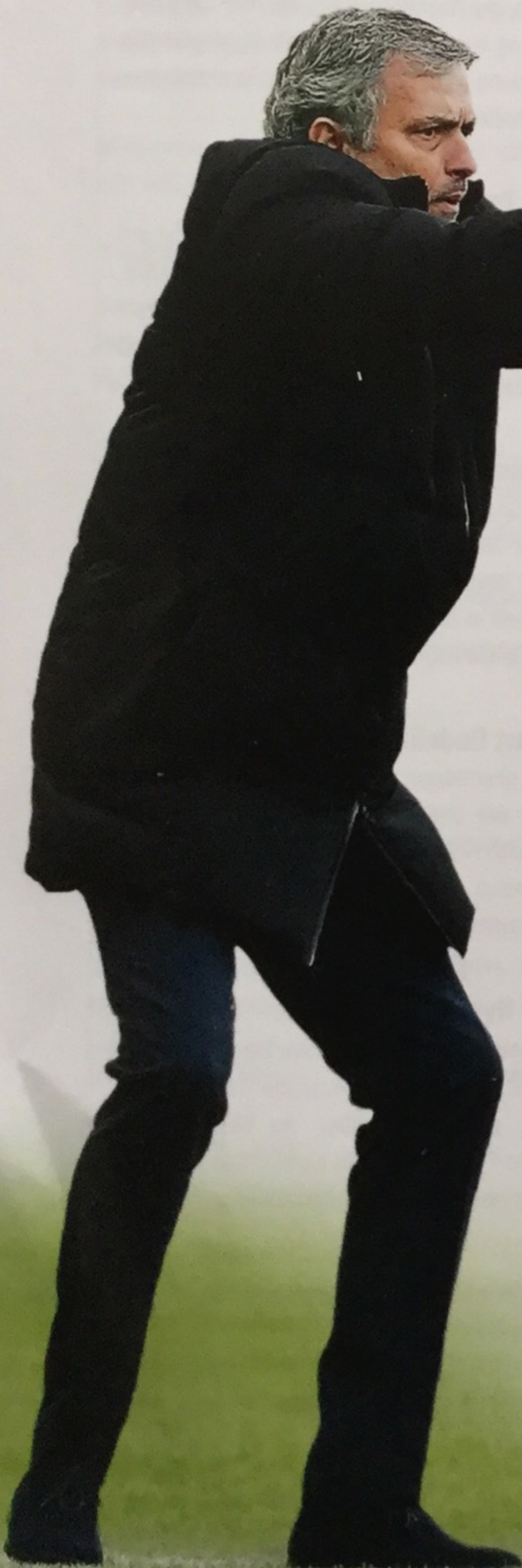
Die Theorie hinter der 'Taktischen Periodisierung' basiert auf Erkenntnissen aus der Systemtheorie, genauer, der komplexen adaptiven Systeme. Vereinfacht gesagt wird dabei ein Team als ein System gesehen, das aus Spielern besteht, die gemeinsam auf ein bestimmtes Ziel hinarbeiten. Durch den Einfluss des Gegners

(anderes System) kommt es dabei zu Wechselwirkungen und ständigen Anpassungen an neue Situationen. Hier setzt die 'Taktische Periodisierung' an, die diese Komplexität berücksichtigt.

Zieht man das Spiel heran, werden die Leistungsfaktoren Technik, Taktik, Kondition und Mentales nie isoliert, sondern stets simultan und in konkreten Spielphasen (eigener Ballbesitz, gegnerischer Ballbesitz, Umschaltmomente) benötigt. Will man nun das Training nach der Systemtheorie gestalten, sollte man ein Abbild dessen schaffen, was der Wettkampf fordert. Aus diesem Grund werden nach der taktischen Periodisierung Technik, Taktik, Kondition und Mentales nicht getrennt voneinander, sondern immer im Verbund und in Verbindung zu einer Spielphase trainiert.

Periodisierungsmodelle

Das Training dient generell der planmäßigen und systematischen Umsetzung von



Inhalten und Methoden zur Erreichung eines Trainingsziels. Unter Trainingsperiodisierung versteht man derweil die systematische Planung und Organisation des Trainings und deren Inhalte unter Beachtung der jeweiligen Phasen und dem Ziel, zu einem bestimmten Zeitpunkt (Wettkampf) die bestmögliche Leistung zu erbringen. Dabei wird das Training in Zyklen unterteilt.

Bekanntestes Periodisierungsmodell ist das klassische Modell von Matwejew aus den 80ern. Hier wird in eine lange Vorbereitungsperiode, eine Wettkampfperiode und eine Übergangsperiode unterteilt. Modifikationen unterteilen noch einmal in eine Doppel- oder Dreifachperiodisierung, also zwei oder drei Wettkampfperioden innerhalb eines Jahres. Dieses ursprünglich für Individualsportarten mit wenigen Saisonhöhepunkten gedachte Modell wurde auf den Fußball übertragen. Mit der Folge, dass vor allem in den Vorbereitungsperioden hohe Umfänge und ein Fokus auf unspezifische konditionelle Inhalte gelegt worden war und erst anschließend sportartspezifische Inhalte im Mittelpunkt standen.

Ein weiteres Periodisierungsmodell stellt die Blockperiodisierung dar. Hier wird das Jahr in verschiedene Blöcke mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten unterteilt, die sich jeweils über drei bis sechs Wochen erstrecken. Dieses Modell findet zum Beispiel in der Talentförderung an den DFB-Stützpunkten Anwendung. So unterteilt sich das Trainingsjahr der C-Junioren in zwölf Blöcke von zwei bis fünf Wochen zu unterschiedlichen technischen, individual- und gruppentaktischen Schwerpunkten.

Bei der wellenförmigen Periodisierung werden dagegen Umfang, Intensität und Inhalt von Trainingseinheit zu Trainingseinheit oder von Woche zu Woche variiert. Das Modell stammt ursprünglich aus dem Krafttraining. Auf den Fußball übertragen würde eine wellenförmige Periodisierung bedeuten, dass der technisch-taktische Schwerpunkt ständig variiert und so immer wieder neue Reize gesetzt werden. Denkbar ist auch eine wellenförmige Belastungssteuerung. Hierbei könnten

sich etwa Spiel- und Übungsformen mit hohem Umfang und geringer Intensität und solche mit geringem Umfang und hoher Intensität wöchentlich abwechseln.

'Taktische Periodisierung'

Ausgangspunkt der taktischen Periodisierung ist die Spielidee, die als Leitbild für den gesamten Prozess gesehen wird. Die Spielidee beschreibt das gewünschte Verhalten und dient als Orientierungspunkt für Spieler und Trainer. Sie gibt der Mannschaft somit eine Identität und sorgt

dafür, dass alle ein gemeinsames Ziel verfolgen. Die 'Taktische Periodisierung' gilt als ein Konzept, um diese Spielidee zu strukturieren und in wöchentlichen Perioden ganzheitlich zu vermitteln. Ziel ist eine möglichst stabile Mannschaftsleistung, die ohne große Schwankungen über die gesamte Saison hinweg aufrechterhalten werden kann.

Die Spieler sollen dabei nicht nur lernen, wie sie sich in welchen Situationen verhalten sollen, sondern vor allem auch verstehen, warum sie wie handeln sollen. Dafür wird das Verhalten in den einzelnen Spielphasen in Leitlinien, Prinzipien und Unterprinzipien weiter ausdifferenziert und durch Provokationsregeln, unterschiedliche Raumdimensionen oder aufmerksamkeitslenkende Übungen vermittelt.

Umsetzung der 'Taktischen Periodisierung'

Auf die Entwicklung der Spielidee mit den dazugehörigen Leitlinien, Prinzipien und Unterprinzipien für jede Spielphase (Schritt 1) folgt die Planung des Trainings. Ausgangspunkt hierfür sind die der taktischen Periodisierung zugrunde liegenden methodologischen Prinzipien (Schritt 2). Diese wirken sich wiederum auf die Auswahl geeigneter Trainingsformen (Schritt 3), die Periodisierung der Trainingswoche (Schritt 4) und die Planung der Vorbereitungsphase (Schritt 5) aus.

Erwähnt sei hier, dass es trotz aller Konzentration auf die Entwicklung der Spielidee nicht darum geht, die Spieler perma-

nent mit taktischen Vorgaben zu überfrachten. Vielmehr ist es die Aufgabe des Trainers, die Spielidee herunterzubrechen und in logisch aufeinander aufbauenden Lernzielen schrittweise zu vermitteln.



Schritt 1: Entwicklung der Spielidee

Den Rahmen setzen

Die Entwicklung einer Spielidee setzt eine ganzheitliche Analyse der bereits vorhandenen Rahmenbedingungen voraus. Ausgangspunkt ist die Vereinsphilosophie: Wofür steht der Verein? Welche Ziele verfolgt er? Und was erwarten Fans und Mitglieder?

Der nächste Analysepunkt ist die Mannschaft und damit die Frage, welche Spielidee überhaupt zu dem vorhandenen Kader, seinen besonderen Stärken, der Altersstruktur und der Mentalität der Spieler passt. Reicht beispielsweise die spielerische Qualität, um einen dominanten Ballbesitzfußball à la FC Bayern München zu praktizieren oder zeichnet sich die Mannschaft vielmehr durch eine besondere Lauf- und Einsatzbereitschaft im Spiel gegen den Ball aus. Lassen sich die Vorgaben des Vereins mit den vorhandenen Spielern nicht umsetzen, muss die Kaderplanung überdacht oder ein Kompromiss gefunden werden. Hierfür sind wiederum die finanziellen Rahmenbedingungen und der Zeitpunkt in der Saison entscheidend.

Die Formulierung der Spielidee erfolgt in möglichst plakativen Kernbotschaften. Sie drückt eine übergreifende, verbindliche und relativ stabile Grundauffassung vom Fußball aus, die jedoch regelmäßig hinterfragt und gegebenenfalls überdacht bzw. modifiziert werden sollte.

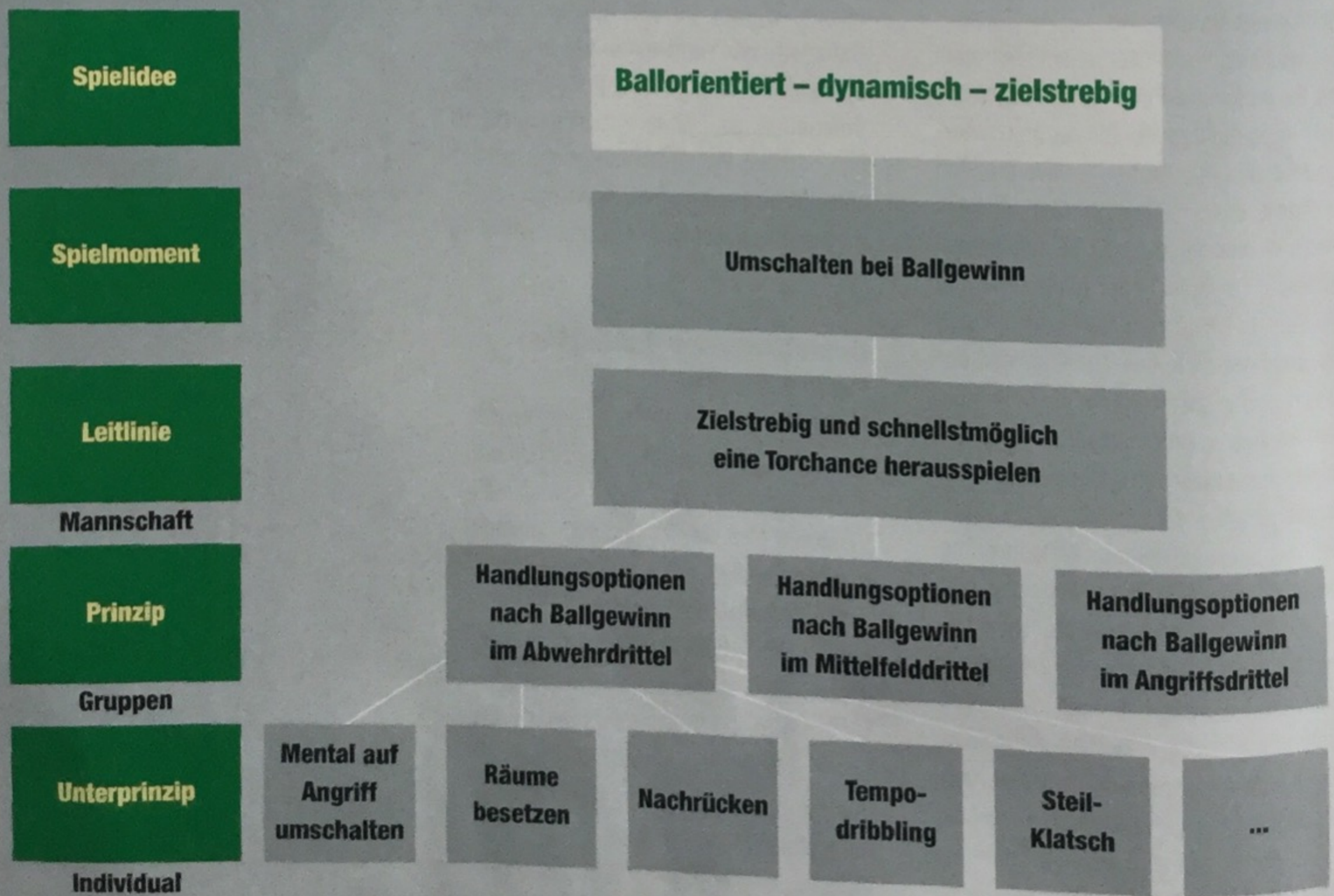
Leitlinien für jede Spielphase

Nach dem Modell der taktischen Periodisierung wird die Spielidee in einem nächsten Schritt weiter konkretisiert. Zunächst wird definiert, wie sich die Mannschaft in den vier Phasen des Spiels grundsätzlich verhalten sollte. Also zum Beispiel:

- **Bei eigenem Ballbesitz** das Spielfeld möglichst groß machen und durch ein kontrolliertes Angriffsspiel aus der Abwehr über das Mittelfeld in die Spitze Torchancen herausspielen.
- **Bei gegnerischem Ballbesitz** einen kompakten Abwehrblock bilden, ballorientiert verschieben und den Ballführenden nach Außen lenken.
- **Nach einer Balleroberung** möglichst zielstrebig in die Tiefe kombinieren und den schnellstmöglichen Torabschluss anstreben.
- **Nach einem Ballverlust** die Spieler in Ballnähe nutzen, um den Gegner sofort unter Druck zu setzen und den Ball schnellstmöglich zurückzuerobern.

Diese übergreifenden Leitlinien dienen Spielern wie Trainern als fixe Orientierungspunkte, an denen sie ihr taktisches Verhalten bzw. ihre sportliche Arbeit ausrichten können. Das schafft Sicherheit, bietet gleichzeitig jedoch ausreichend Handlungsspielraum, um auf Situationen und Gegner flexibel reagieren zu können.

Ausdifferenzierung der Spielidee



Die Handlungsoptionen strukturieren

Info 1 zeigt eine mögliche Ausdifferenzierung der Spielidee am Beispiel des Umschaltens nach Ballgewinn. Aufbauend auf der durch die Adjektive 'ballorientiert', 'dynamisch' und 'zielstrebig' definierten Spielidee soll hier nach einer Balleroberung schnellstmöglich auf Angriff umgeschaltet werden. Diese grundsätzliche Vorgabe schließt nicht aus, dass sich die Angreifer anders entscheiden und beispielsweise den Ballbesitz durch einen Quer- oder Rückpass zunächst sichern, sofern es die Spielsituation ausdrücklich erfordert. Vielmehr dient die Leitlinie als Entscheidungsgrundlage und legt somit die Reihenfolge der möglichen Anschlussaktionen fest.

Um die Handlungskompetenz der Spieler zu stärken, muss das Spielverhalten nach einer Balleroberung in einem nächsten Schritt konkretisiert und die Aufmerksamkeit auf bestimmte Schlüsselmerkmale gelenkt werden. Eine solche Strukturierungshilfe ist der Ort der Balleroberung, da dieser maßgeblich dafür ist, wie der Konter ausgespielt werden kann. Geht der Balleroberung etwa ein gegnerischer Eckstoß voraus, bietet sich den Angreifern viel Raum, der mit höchstmöglichem Tempo zielstrebig überbrückt werden muss, um von der kurzzeitigen Unordnung des Gegners zu profitieren. Voraussetzung hierfür ist wiederum, dass sich neben dem Ballführenden noch weitere Spieler überfallartig in den Konter einschalten

und so die nötigen Optionen im Umschaltspiel schaffen. Die konkreten Angriffsmittel sind vielfältig und reichen vom Tempodribbling über den sofortigen Pass in den Rücken der Abwehr bis zu einer Spielverlagerung nach dem Prinzip 'Mitte-Außen-Mitte'.

Ein weiterer Aspekt ist die Absicherung des Konterspiels durch geschicktes Nachrücken des gesamten Mannschaftsverbundes.

Geht dem Umschaltspiel dagegen eine Balleroberung im Mittelfeld- oder Angriffsdrittel voraus, ergeben sich etwas andere Handlungsoptionen, die analog zu denen im Abwehrdrittel systematisch herausgearbeitet und anhand von Prinzipien und Unterprinzipien veranschaulicht werden. Hier bietet sich die klassische Struktur von mannschafts- (Leitlinie), gruppen- (Prinzip) und individualtaktischen (Unterprinzip) Verhaltensvorgaben an.

Verhaltensvorgaben vs. Kreativität

Kreativität bedeutet nicht, sinnfrei ein Kunststück auszuführen. Kreative Spiellösungen sind vielmehr zielorientiert und setzen somit eine gewisse Struktur und entsprechende Handlungsfreiräume voraus. Die Spielidee gibt dabei lediglich das Ziel (hier nach einer Balleroberung schnellstmöglich auf Angriff umschalten) und die Prinzipien, nach denen sich die Spieler entscheiden sollen, vor. Wie sie die Situation lösen, bleibt ihre Entscheidung.

SCHIESS DICH NICHT INS AUS!

Sportunfälle sind kein Schicksal:

SEI-KEIN-DUMMY.DE

Die Präventionsoffensive der VBG.

Jetzt am Ball bleiben und Leistung steigern!

Profitieren Sie jetzt von neuesten Erkenntnissen und Empfehlungen zur (Schutz-)Ausrüstung im Fußball sowie wesentlichen Aspekten zur Bodenbeschaffenheit, um das Verletzungsrisiko Ihrer Spieler zu verringern:

WWW.SEI-KEIN-DUMMY.DE



VBG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Schritt 2: Entwicklung der Trainingsmethodik

Die Spieler in den Lernprozess einbeziehen

Auf die theoretische Entwicklung der Spielidee auf dem Papier folgt die praktische Umsetzung im Training und damit die Frage, wie die Inhalte am besten vermittelt werden können (siehe Info 2). Wichtig ist hierbei, die Spieler nicht nur als Ausführende zu verstehen, welche die Vorgaben des Trainers unreflektiert umsetzen. Vielmehr müssen die Spieler angehalten werden, mitzudenken und den Sinn hinter den taktischen Vorgaben zu verstehen. Bei den Spielern handelt es sich somit um Lernende, die möglichst aktiv in den Vermittlungsprozess eingebunden werden sollten. Aufgabe des Trainers ist es, die Aufmerksamkeit der Spieler je nach Spielidee auf bestimmte Schlüsselmerkmale zu lenken, Handlungsoptionen aufzuzeigen und so die Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse zu optimieren.



Foto: Simon Bellis/Sportmagazin/majo

2

INFO

Methodische Prinzipien

Spezifität

- Das wichtigste Prinzip. Es bedeutet, dass das Training auf die Anforderungen des Wettspiels und die vorgegebene Spielidee vorbereiten muss.

Operationalisierung

- Entwicklung von spezifischen Spiel- und Übungsformen mit dem Ziel, dass die Spieler die Spielidee verinnerlichen: Wie sollen sich die Spieler in welcher Situation verhalten?

Hierarchische Gliederung

- Hiermit ist die Aufschlüsselung nach Leitlinien, Prinzipien und Unterprinzipien gemeint, die auch als Planungshilfe für das Training dient und diesem so eine Struktur gibt.

Horizontale Variation

- Wellenförmige Periodisierung der konditionellen Belastung in der Trainingswoche mit dem Ziel, optimal erholt in den jeweils nächsten Wettkampf zu gehen.

Komplexe Progression

- Planung der Trainingsschwerpunkte nach einem inhaltlich aufeinander aufbauenden Plan (z. B. erst das Spiel gegen den Ball, dann das Umschalten auf Angriff).

Systematische Wiederholung

- Festigung der für die jeweilige Spielidee besonders prägnanten Merkmale durch häufige Konfrontation mit ausgewählten Spielsituationen (z. B. dem schnellen Umschalten).

Taktische Müdigkeit

- Planvolle Variation der Trainingskomplexität zwischen zwei Wettspielen mit dem Ziel, eine mentale Ermüdung am Spieltag zu vermeiden.

Leistungsstabilität

- Vermeidung von Leistungsschwankungen durch die zuvor beschriebene wellenförmige Periodisierung der konditionellen und mentalen Belastung über die gesamte Saison.

ANZEIGE



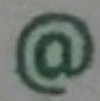
Chancen beim Ballbesitzwechsel nutzen!

Von der Kreisliga bis zur Bundesliga gehört der Schrei 'Umschalten!' einfach zum Fußball dazu. Doch was genau macht Umschalten aus? Dieser Band der Reihe *fussballtraining FOKUS* enthält Beiträge zum Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt. Er fokussiert sich damit auf ein Thema, das in den letzten Jahren stetig an Bedeutung gewonnen hat. Die Autoren erläutern in ihren Beiträgen grundsätzliche, sehr verschiedene Aspekte des Spiels. Ihren Kollegen in den Vereinen bieten sie damit das Rüstzeug, die für die jeweilige Mannschaft passende Umschalt-Strategie herauszufinden und anzuwenden.

SCHNELLES UMSCHALTEN. 80 Seiten, € 13,80



02 51/23 00 5-11



buchversand@philippka.de



Weitere Informationen auf www.philippka.de

Schritt 3: Anwendung im Training

Am Wettspiel orientieren

Ausgangspunkt der Trainingsplanung ist nach dem Prinzip der Spezifität das Wettspiel selbst. Dieses lässt sich wiederum in die vier bereits genannten Spielphasen unterteilen. Mindestens eine dieser Spielphasen steht dabei bei jeder Spiel- oder Übungsform im Mittelpunkt. Denn erst durch den Bezug zum Spiel ergibt sich der spieltaktische Hintergrund, woraus der Trainer wiederum wichtige Details (Handlungsoptionen, Spieltempo, Passschärfe etc.) für sein Coaching ableitet.

Hieraus ergibt sich fast zwangsläufig die Forderung, möglichst spielnah und möglichst komplex zu trainieren. Die Leistungsvoraussetzungen Technik, Taktik, Kondition und Mentales werden demnach nicht losgelöst voneinander trainiert, sondern stets im Verbund spielnah geschult.

Kein isoliertes Techniktraining

Übungen wie das Passen in der Raute (siehe Praxisbeispiel) sollten demnach nicht zum Selbstzweck (der Verbesserung des Passspiels) eingesetzt werden, sondern stets im Bezug zum Wettspiel stehen und neben technisch-koordinativen auch taktisch-kognitive, körperliche und sozio-affektive Aspekte berücksichtigen.

- Technisch-koordinative Aspekte: annehmen, dribbeln, passen, schießen. Aber auch abbremsen, wenden, beschleunigen;
- Taktisch-kognitive Aspekte: wahrnehmen, analysieren, entscheiden, Zeit- und Gegnerdruck;
- Körperlich-konditionelle Aspekte: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit;
- Sozio-affektive Aspekte: Das Verhalten von Mit- und Gegenspielern analysieren, Spielziele gemeinsam umsetzen.

Spielbezug

- Spielphase: Eigener Ballbesitz
- Leitlinie: Aus der Abwehr über das Mittelfeld zielstrebig in die Tiefe kombinieren
- Prinzip: Durch eine optimale Staffelung Anspielpunkte in Breite und Tiefe schaffen
- Unterprinzip: Durch eine Auftaktbewegung vom Gegner lösen
- Unterprinzip: Aus dem Deckungsschatten lösen

Passen in der Raute

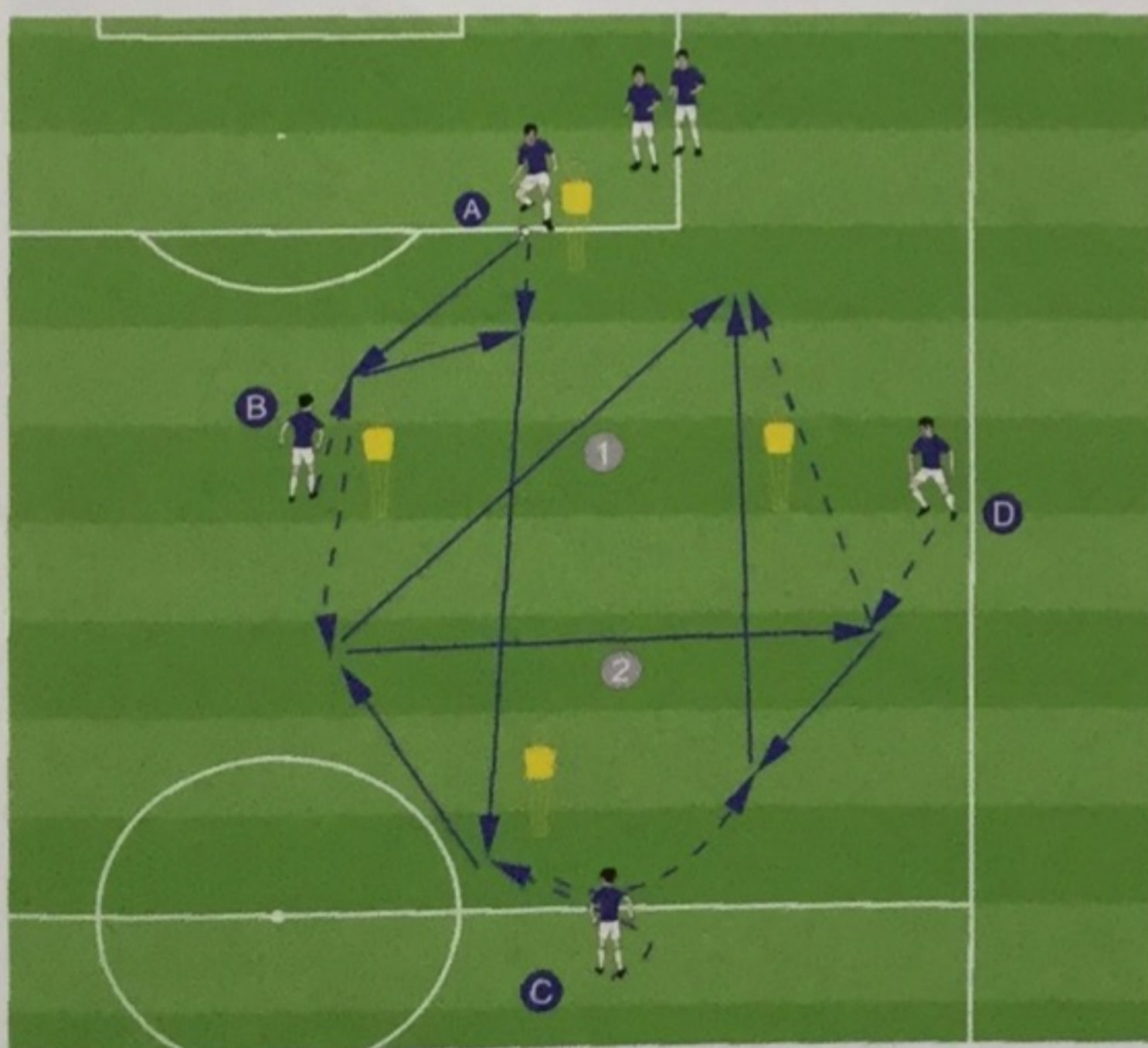
Organisation und Ablauf

- Die Positionen der Verteidiger in obiger Spielsituation durch Dummies ersetzen. Jedem Dummy einen Angreifer zuweisen.
- B bietet sich A nach einer Auftaktbewegung kurz an, erhält das Zuspiel und lässt es auf A klatschen. A leitet zu C weiter, der sich seitlich gelöst hat und auf B prallen lässt.
- B passt je nach Vorgabe diagonal in den Lauf (Option 1) oder quer in den Fuß (Option 2) von D. In Option 2 lässt D auf C prallen und fordert den Pass in die Tiefe oder dreht sich hinter dem Dummy in die Spielrichtung auf.

Hinweis

- Die Abläufe zunächst vorgeben und auf Details wie das richtige Freilaufverhalten oder die Passschärfe eingehen.
- Anschließend gleicher Ablauf mit offenen Entscheidungen.

PRAXISBEISPIEL



Training wie bei den Profis!

FUSSBALLTRAINER-ARBEITSBUCH
500 Seiten

FUSSBALLPLANER
für den Trainer
100 Seiten

EINZELN Art.-Nr. 1111 nur 9,90
5-er SET Art.-Nr. 1722 nur 44,90

POKALE MIT WUNSCHGRAVUR

SILBERFARBEN
31, 35 oder 39cm hoch
Art.-Nr. 1675 ab nur 8,90

GOLDFARBEN
26, 30 oder 36cm hoch
Art.-Nr. 1676 ab nur 10,90

Der neue Fußballkatalog!
Gratis bestellen unter
www.Teamsportbedarf.de

GRATIS

TEAMSPORTBEDARF.DE

Fußball-Gesamtkatalog

TEAMSPORTBEDARF.DE

...all das und noch viel mehr finden Sie in unserem Online-Shop:
www.Teamsportbedarf.de
Der Profishop für den modernen Trainer!

Schritt 4: Die Wochenplanung

Komplexe Spielvorbereitung

Ausschlaggebend für die Planung des Trainings ist die Taktung der Wettkämpfe. Da diese im Fußball in der Regel an den Wochenenden stattfinden, bildet die Trainingswoche auch den wichtigsten Abschnitt im Rahmen der taktischen Periodisierung. In die Planung der Woche sollten Erkenntnisse aus dem vorherigen Spiel ebenso einfließen wie Überlegungen, welche Schwerpunkte für das kommende Spiel entscheidend sein könnten. Nach dem Prinzip der systematischen Wiederholung finden sich Schwerpunkte, die für die eigene Spielidee besonders wichtig sind, dabei besonders häufig im Training wieder.

Die Auswahl der Trainingsschwerpunkte folgt dabei einem inhaltlich aufeinander aufbauenden Plan (Prinzip der komplexen Progression). Im Mittelpunkt unserer Trainingswoche (Info 3) steht das Umschalten nach Ballgewinn ergänzt durch eine Einheit zum Verhalten nach Ballverlust. Dabei werden im individual- und gruppentaktischen Bereich zunächst die Prinzipien und Unterprinzipien und dann die Leitlinie im mannschaftstaktischen Rahmen trainiert. Die wellenförmige Periodisierung der körperlichen (Belastungsindex) und mentalen (Komplexitätsindex) Intensität dient der optimalen Vorbereitung auf den Wettkampf.

Passive und aktive Regeneration

Der erste Tag nach dem Spiel, in unserem Beispiel der Sonntag, wird bei der Taktischen Periodisierung zur passiven Regeneration genutzt. Dies ist aus physiologischer Sicht nicht die beste Option, wohl aber aus der mentalen Perspektive. Die aktive Regeneration am Montag wird bei entsprechend geringer Intensität bereits mit einem taktischen Schwerpunkt verknüpft (hier das Ballbesitzspiel). Dabei werden die Mannschaften so eingeteilt, dass die Spieler, die eine Spielbelastung hatten, niedrigintensiv und diejenigen, die nicht gespielt haben, hochintensiv belastet werden.

Spielnach- und Vorbereitung

In der Wochenmitte rückt die Spielnach- und -vorbereitung in den Mittelpunkt. Schwerpunkt am Dienstag ist das individual- und gruppentaktische Spielverhalten nach einer Balleroberung. Die Belastung (körperlich und mental) liegt im mittleren Bereich. Hauptbeanspruchungsform sind schnellkräftige Sprints (Umschaltaktionen).

Der Mittwoch steht im Zeichen der Mannschaftstaktik. Dazu orientiert sich der Trainer an den Bedingungen des Wettspiels. Sofern möglich wird im 11 gegen 11 und auf dem ganzen Feld gespielt.

3

INFO

Trainingswoche im Profi- oder höherem Amateurbereich

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Thema	Spiel	Passive Regeneration	Aktive Regeneration	Spielnach- und -vorbereitung			Aktivierung
Schwerpunkt			Ballbesitz	Umschalten Ballgewinn	Umschalten Ballgewinn	Umschalten Ballgewinn	Ballbesitz
Unterpunkt			Prinzipien	Prinzipien und Unterprinzipien	Leitlinien	Prinzipien	Prinzipien und Unterprinzipien
Gruppen			Gruppen/ Individual	Gruppen/ Individual	Mannschaft	Gruppen/ Individual	Gruppen/ Individual
Konditioneller Schwerpunkt				Kraft	Ausdauer	Schnelligkeit	
Komplexitätsintensität			gering	mittel	hoch	gering	mittel
Belastungsindex							
Spielfeldgröße							

Der Trainingsumfang ist hoch. Hauptbeanspruchungsform ist die fußballspezifische Ausdauer. Mittwoch ist somit die Einheit, die den Anforderungen des Wettspiels am nächsten kommt.

Donnerstags wird auf Übungen und Spielformen gesetzt, die den Schnelligkeitsaspekt berücksichtigen. Hierbei ist jedoch nicht nur die physikalische Schnelligkeit, sondern vor allem auch die Entscheidungs- und Handlungsschnelligkeit gemeint. In unserem Beispiel nutzen wir dazu kleine Räume und kurze, aber intensive Belastungen. Schwerpunkt ist das Verhalten nach einem Ballverlust (Spielphase) und hier das individual- und gruppentaktische Verhalten im Gegenpressing (Prinzip und Unterprinzip).

Aktivierung

Schwerpunkt des Abschlusstrainings am Tag vor dem Wettbewerb ist die Aktivierung. Zudem ist es die letzte Gelegenheit, einen taktischen Akzent zu setzen. So kann ein in der Woche trainiertes Verhalten am Freitag nochmals aufgegriffen und in sehr dosierter Form in Erinnerung gerufen werden. In unserer Trainingswoche widmen wir uns noch einmal der Spielphase des eigenen Ballbesitzes und hier den Prinzipien des Anbietens auf Lücke, der Vororientierung und der Ballannahme mit dem offenen Fuß.

Wochenplanung im Amateurbereich

Die Planung des Trainings nach dem Modell der taktischen Periodisierung ist unabhängig von der Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten auch auf den Amateurbereich übertragbar. Auch hier ist der erste Schritt, eine Spielidee zu entwickeln. Diese muss jedoch nicht bis ins kleinste Detail durchgeplant werden. Bereits die Beschreibung des grundsätzlichen Verhaltens (Leitlinien) in den vier Spielphasen verleiht dem eigenen Spiel einen taktischen Rahmen, an dem sich die Spieler orientieren und der Trainer seine Trainingsarbeit ausrichten kann.

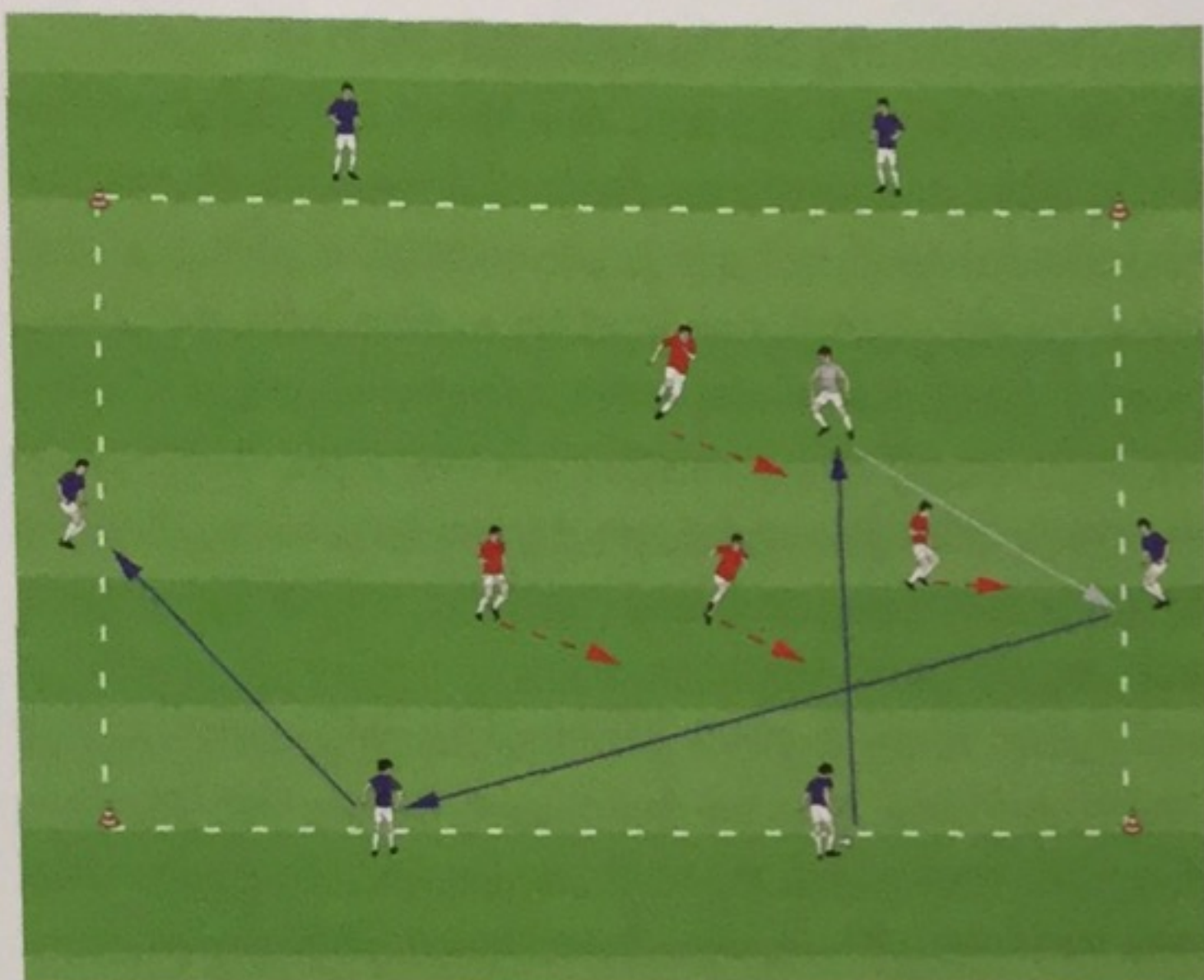
Im Vergleich zu der in Info 3 skizzierten Trainingswoche mit fünf Trainingseinheiten kann bei dreimaligem Training auf die aktive Regeneration nach und die Aktivierung unmittelbar vor dem Wettbewerb verzichtet werden. Das Regenerationstraining wird dabei durch eine entsprechend geringe Belastung mit der Spielnachbereitung am Dienstag verknüpft. Die Aktivierung entfällt und durch einen freien Tag ersetzt. Für die Spielvorbereitung sind die Haupttrainingstage Donnerstag und Freitag vorgesehen. Die körperliche und mentale Belastung ist am Donnerstag am höchsten und wird am Freitag zugunsten kurzer intensiver Belastungen in kleineren Räumen reduziert.

4
INFO

Trainingswoche im unteren oder mittleren Amateurbereich

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Thema	Spiel	Passive Regeneration	Spielnachbereitung	Passive Regeneration	Spielvorbereitung		Passive Regeneration
Schwerpunkt			Ballbesitz		Umschalten Ballgewinn	Gegen den Ball	
Strategie			Prinzipien		Leitlinien	Prinzipien und Unterprinzipien	
Gruppen			Gruppen/ Individual		Mannschaft	Gruppen/ Individual	
Konditioneller Schwerpunkt			Kraft		Ausdauer	Schnelligkeit	
Komplexitätsintensität			gering		hoch	gering	
Belastungsindex							
Spielfeldgröße							

Praxis Trainingswoche



Körperlich

aktive Regeneration (Blau);
kurze Sprints mit vielen
Richtungswechseln (Rot)

Kognitiv

Auf Lücke anbieten;
Dreiecksspiel; In den
offenen Fuß spielen

Technisch-koordinativ

Passspiel (direkt und nach
vorheriger Ballkontrolle)

Sozio-affektiv

Gemeinsam gegen den Ball
arbeiten; Umgang mit
Druck (Strafregelung)

6 plus 1 gegen 4

Organisation und Ablauf

- Ein 15 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- 2 Teams einteilen und einen Neutralen (vorzugsweise ein zentraler Mittelfeldspieler) bestimmen.
- Spieler, die am Vortag gespielt haben, Blau zuordnen.
- Spieler, die nicht gespielt haben, Weiß oder Rot
- 6 plus 1 gegen 4 auf Ballhalten
- Blau verteilt sich auf die vorgegebenen Positionen und soll im Zusammenspiel mit Weiß den Ball halten.
- Rot hat die Aufgabe, den Ball geschlossen zu jagen und möglichst schnell zu erobern.
- Gelingt dies, wird ein neuer Ball eingespielt.
- Nach 5 Balleroberungen eine 2-minütige Serienpause einlegen.

Hinweise

- Je nach Spielerzahl in 2 Feldern oder mit Wechselspielern agieren (Gruppeneinteilung beachten).
- Können die Verteidiger den Ball innerhalb von 30 Sekunden nicht erobern (alternativ 20 Pässe), erhalten sie eine Strafaufgabe.



Körperlich

Schnellkraft

Kognitiv

Aufmerksamkeit;
Entscheidungsverhalten;
Gedankliches Umschalten

Technisch-koordinativ

Passspiel und Dribbling;
Torschuss

Sozio-affektiv

Gemeinsam Umschalten;
Belohnung bei Torabschluss
(kein Gegenkonter möglich)

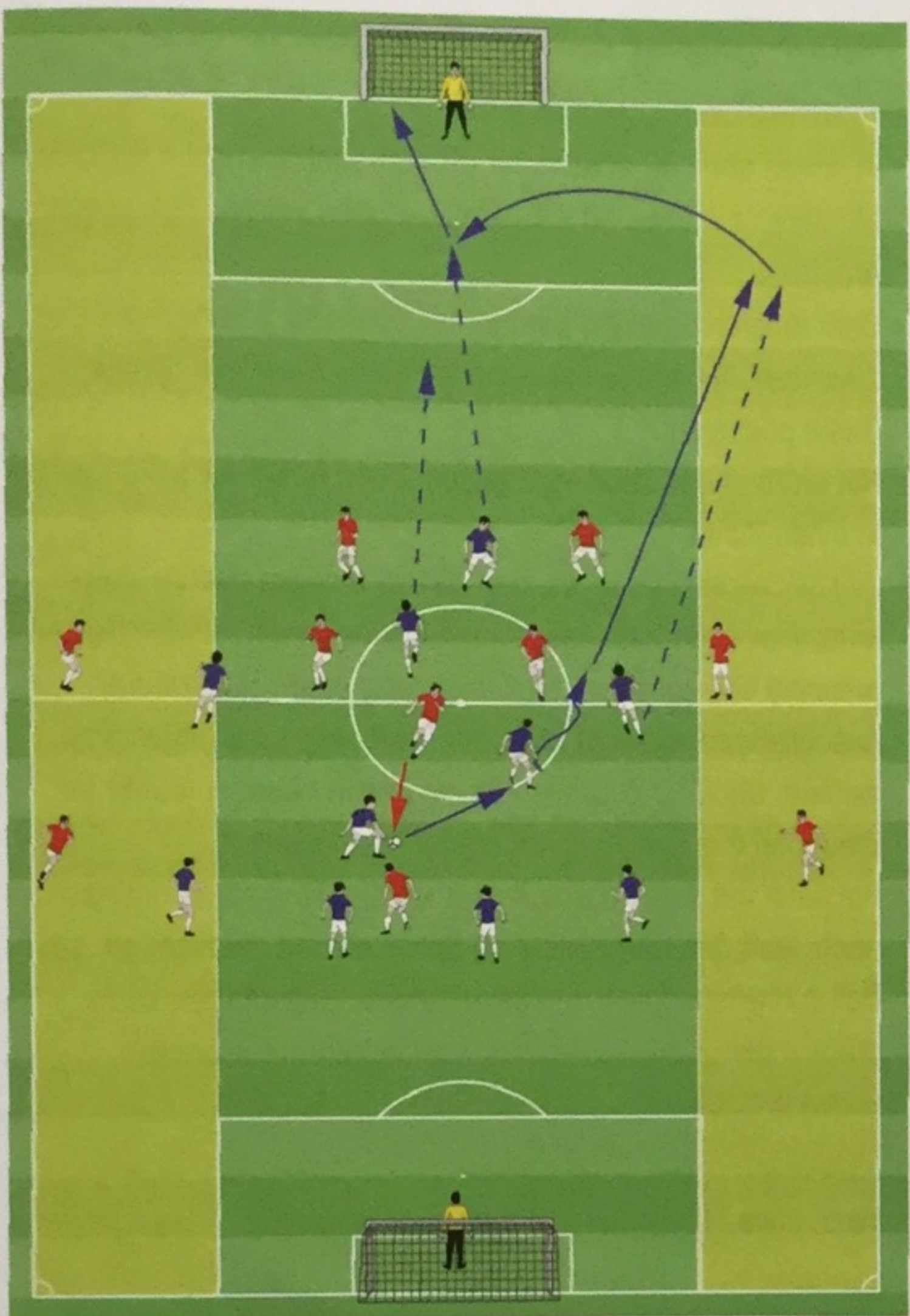
Konter und Gegenkonter

Organisation und Ablauf

- Auf den Seitenlinien eines 70 x 40 Meter großen Feldes mit Torhütern 4 Startpositionen markieren.
- Die Positionen gemäß Abbildung besetzen. Überzählige Spieler auf die Positionen C und D verteilen.
- Blau eröffnet das Spiel mit einem kurzen Abwurf des Torhüters zu A oder B, die unter dem Druck der gegnerischen Spitze zu E weiterleiten.
- Hier passt A zu der sich kurz anbietenden Spitze E. Mit dem Pass in die Tiefe starten C und D zum 3 gegen 2 gegen A und B ins Feld.
- Bei Torabschluss Neubeginn bei Rot
- Erobert Rot im 2 gegen 3 den Ball, erfolgt ein Gegenangriff. Dabei rücken C und D zum 5 gegen 5 ins Feld. Spiel bis zum Torabschluss.

Hinweise

- Den ersten Angriff im 3 gegen 2 nach dem Muster Steil-Klatsch möglichst zielstrebig ausspielen (gegebenenfalls eine Zeitvorgabe von etwa 8 Sekunden setzen).
- A und B gehen mit E mit, lassen das kurze Anspiel jedoch zu und werden erst mit dem Rückpass zu C oder D vollaktiv.



Spiel mit Provokationsregel

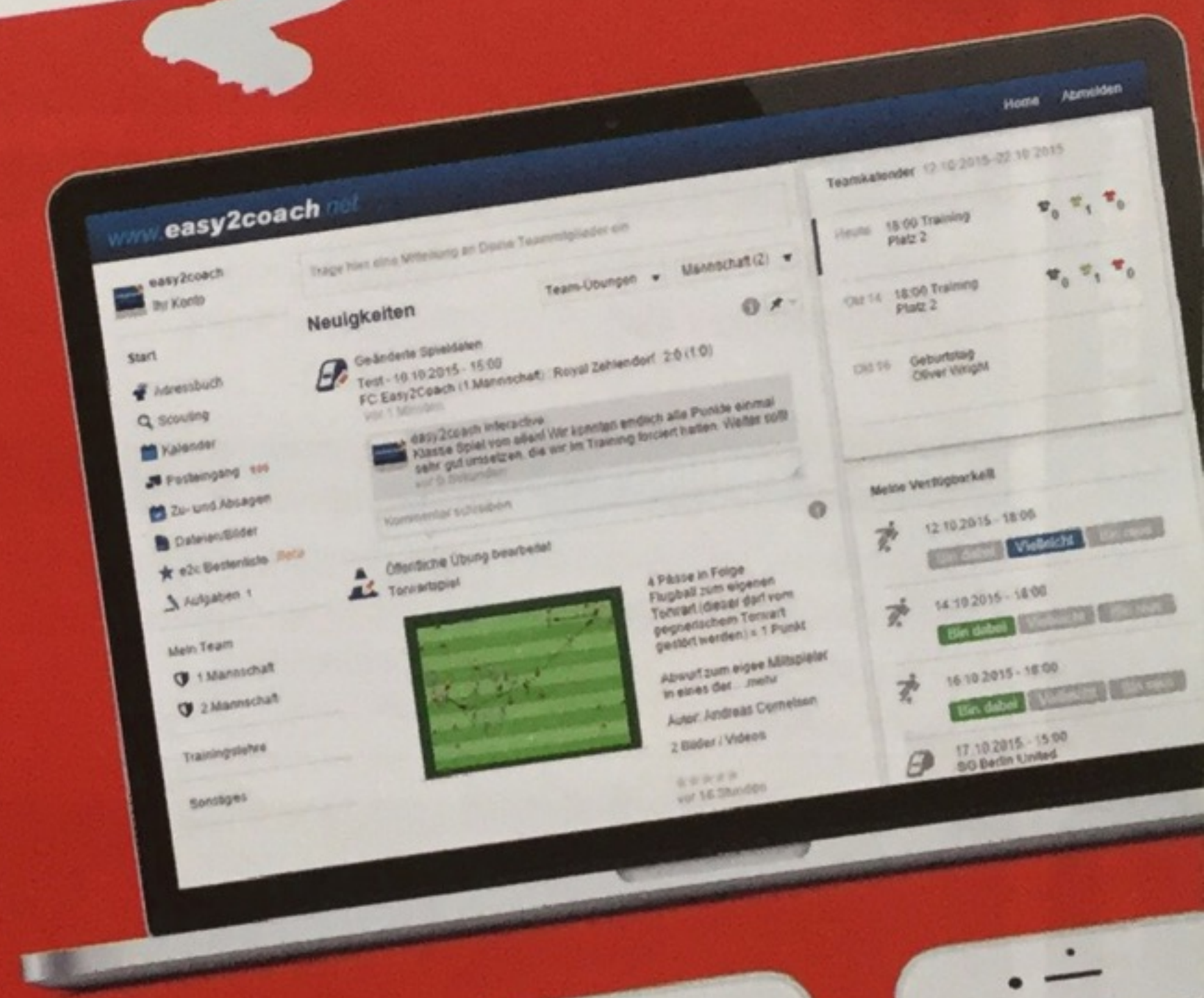
Organisation und Ablauf

- 2 Teams zu je 11 Spielern einteilen.
- Blau agiert im 4-2-3-1 (eigene Grundordnung), Rot im 4-3-3 (Grundordnung des kommenden Gegners).
- Das Spielfeld der Länge nach in 3 Zonen unterteilen.
- Blau hat die Vorgabe, sich bei gegnerischem Ballbesitz weit in die eigene Hälfte zurückfallen zu lassen, Abwehrpressing zu spielen und nach einer Balleroberung überfallartig auf Angriff umzuschalten (Leitlinie). Hierbei sollen sich insbesondere die Außenstürmer mit höchstem Tempo in den Gegenangriff einschalten (Prinzip).
- Kontertore, die über einen Außenstreifen vorbereitet werden, zählen doppelt.
- Spielzeit: 2 x 30 Minuten

Körperlich	Kognitiv
fußballspezifische Ausdauer	Aufmerksamkeitslenkung; Entscheidungsverhalten; Beachtung der Spielidee
Technisch-koordinativ	Sozio-affektiv
Passspiel und Tempodribbling; Torschuss	Zusammenspiel; Wettkampfdruck

www.easy2coach.net

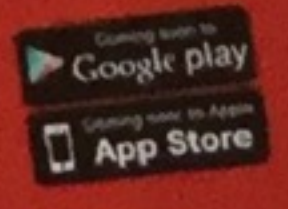
Die Fußballsoftware für Trainer, Spieler & Vereine



Aktionscode:
FT2016
FT-Abonnenten
79 €
statt 107,40 €
auf jede 12 Monate Mitgliedschaft



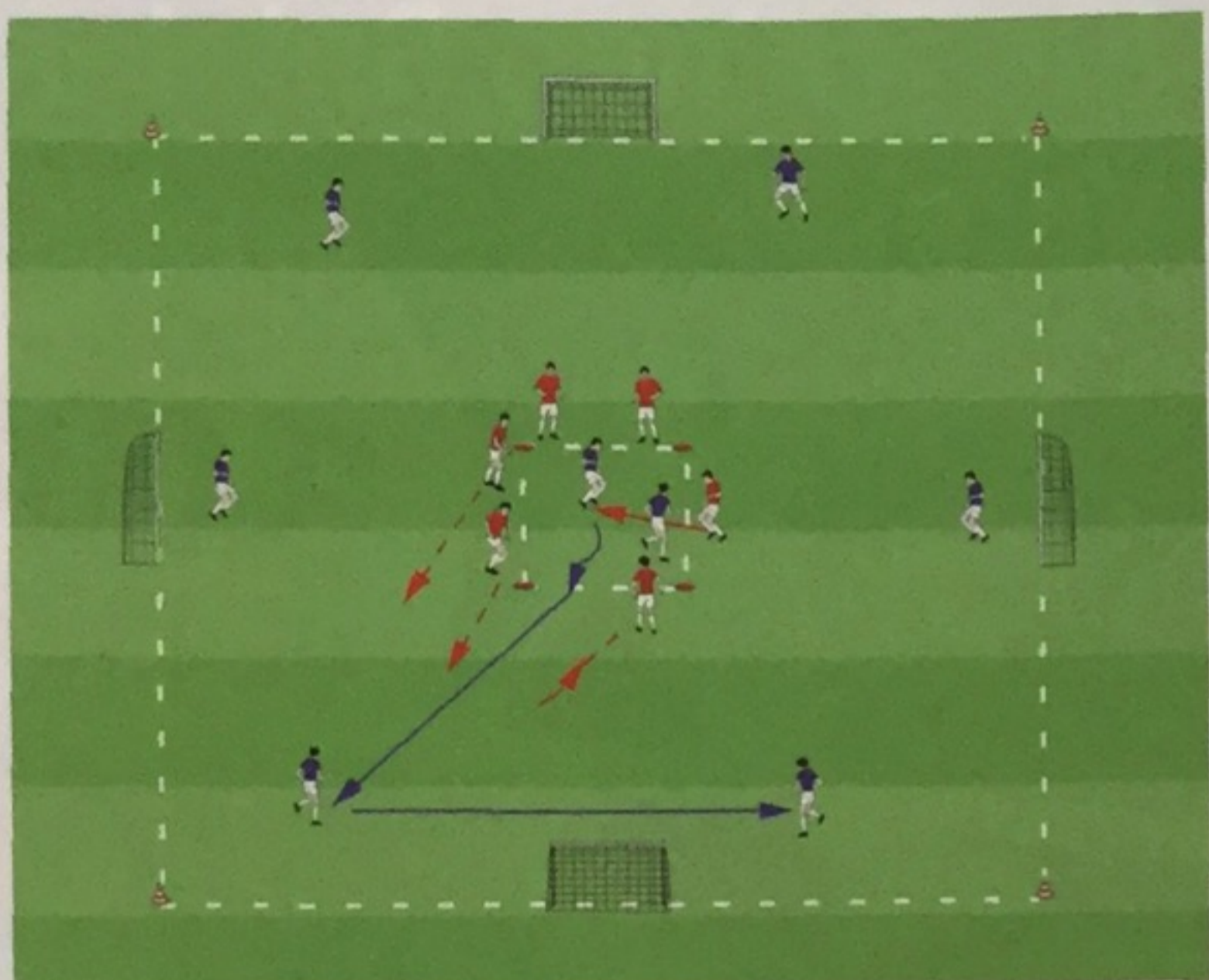
www.easy2coach.net/apps



Über 10.000 Trainer aus tausenden Vereinen organisieren sich bereits in easy2coach



Praxis Trainingswoche



Körperlich	Kognitiv
Zweikämpfe; Sprintschnelligkeit (Rot)	Vororientierung Deckungsschatten ausnutzen
Technisch-koordinativ	Sozio-affektiv
Passspiel; ballhaltendes Dribbling	gemeinsam verteidigen; Spießfreude; Kommunikation

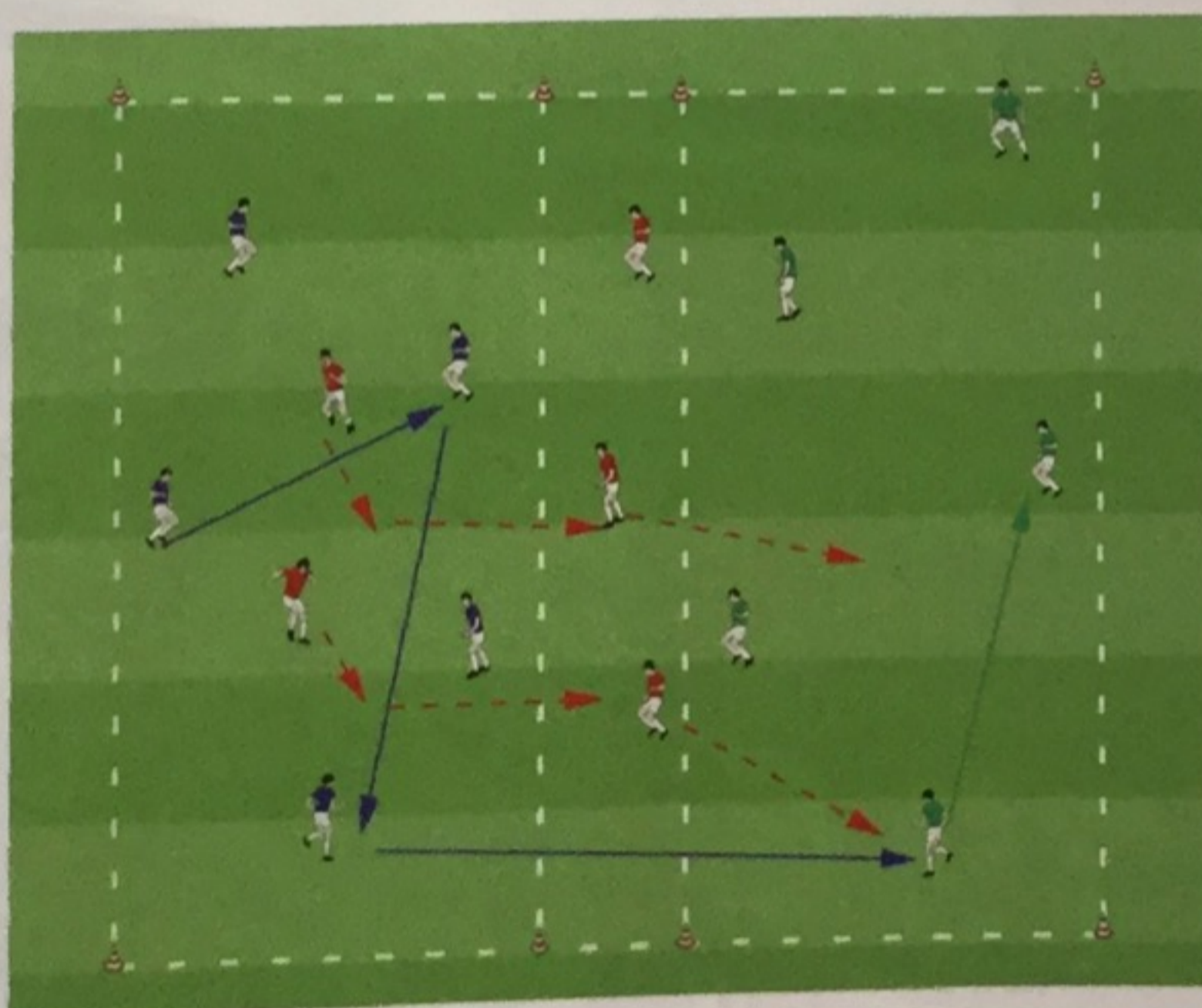
Vom 6 gegen 2 zum 8 gegen 6

Organisation und Ablauf

- In einem etwa 30 x 30 Meter großem Spielfeld mit 4 äußeren Minitoren ein etwa 10 x 10 Meter großes inneres Hütchenfeld errichten.
- Dem inneren Spielfeld 6 Angreifer (Rot) und 2 Verteidiger (Blau) zuweisen. Außerhalb des kleinen Feldes 6 weitere Spieler (Blau) postieren.
- Rot eröffnet das Spiel im 6 gegen 2 und erhält für je 20 Zuspiele einen Punkt.
- Ziel der Verteidiger ist es, den Ball zu erobern und zu einem Mitspieler außerhalb des kleinen Feldes weiterzuleiten (Gegenpressing und sofortige Rückeroberung durch Rot erlaubt).
- Anschließend versucht Blau, den Ballbesitz im 8 gegen 6 zu sichern. Nach 10 Zuspielen ist die Aktion beendet (Punkt für Blau) und das Spiel beginnt erneut im 6 gegen 2.
- Rot setzt mit dem Pass aus dem kleinen Feld sofort energisch nach, läuft den Ballbesitzer im Sprint an und versucht so, den Ball schnellstmöglich zurückzuerobern. Gelingt dies, kann durch einen Pass in eines der 4 Minitore ein Extrapunkt erzielt werden.

Hinweis

- Nach etwa 10 Minuten die Aufgaben tauschen.



Körperlich	Kognitiv
aktivierende kurze schnelle Bewegungen	Schnittstellen erkennen; Entscheidungsfindung
Technisch-koordinativ	Sozio-affektiv
Passspiel; Ballan- und Mitnahme	gemeinsam auf Punktejagd; als Gruppe aufteilen und verteidigen

5 gegen 2 plus 3 Ballbesitzspiel

Organisation und Ablauf

- In einem 30 x 30 Meter großem Feld eine etwa 6 Meter breite Mittelzone errichten.
- 3 Teams zu je 5 Spielern einteilen und je einer Zone zuweisen.
- Bei Ballbesitz Blau treten 2 Spieler von Rot aus der mittleren Zone und versuchen, den Ball zu erobern, während die Mitspieler die Passwege in die Tiefe verstellen.
- Blau versucht, den Ballbesitz zu sichern und bei Gelegenheit durch die Mittelzone flach (Kniehöhe erlaubt) in das andere Feld zu passen.
- Gelingt dies, rücken 2 neue Spieler von Rot aus der mittleren in die äußere Zone, während die anderen die Mittelzone auffüllen.
- Erobert Rot den Ball, muss das Team in die 'Mitte', welches den Ballverlust hatte.
- Jedes Zuspiel durch die mittlere Zone ergibt 1 Punkt. Welches Team sammelt die meisten Punkte?

Hinweise

- Immer wieder den Blick vom Ball lösen und prüfen, ob ein Pass in die Tiefe möglich ist.
- In der ballfernen Zone auf Lücke anbieten.

Schritt 5: Planung der Rückrundenvorbereitung

Anwendung in der Rückrundenvorbereitung

Die Trainingsplanung in den Vorbereitungsphasen unterscheidet sich nach dem Modell der taktischen Periodisierung nur dadurch von der im Saisonverlauf, dass unter der Woche häufig zusätzliche Testspiele bestritten werden. Ansonsten orientiert sich das Training analog zu der auf Seite 12 beschriebenen Trainingswoche an denselben wöchentlichen Bausteinen. An den Tagen nach den Testspielen stehen demnach passive und aktive Regeneration auf dem Programm. Es folgt die eigentliche Entwicklung bzw. Festigung der Spielidee, bevor die Belastung am Tag vor dem Spiel abermals reduziert wird. Ziel ist es, dass die Spieler ohne Vorermüdung in die Testspiele gehen, so dass die taktischen Vorgaben umgesetzt und die bestmögliche Leistung abgerufen werden kann.

Entgegen gängiger Praxis wird in den Vorbereitungsphasen also nicht schwerpunktmäßig Kondition gebozt, sondern in Spiel- und Übungsformen von Anfang an mit Ball und an der Entwicklung der Spielidee gearbeitet. Die Entwicklung der fußballspezifischen Ausdauer erfolgt dabei durch mannschaftstaktische Spielformen mit

Teams zu je 8 bis 11 Spielern und auf großen Spielfeldern sowie durch Testspiele. Da ausschließlich fußballspezifisch trainiert wird, enthält jede Trainingseinheit neben taktischen automatisch auch technisch-kordinative und konditionelle Aspekte wie kurze Antritte, schnelle Richtungsänderungen und längere Sprints. Durch ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Erholung sollen dabei größere Lesitungsschwankungen vermieden und die Spieler schrittweise an ihr Leistungsniveau herangeführt werden.

Die taktischen Schwerpunkte ergeben sich aus dem Abgleich der Spielidee mit den Erkenntnissen aus der Hinrunde und folgen einem inhaltlich aufeinander aufbauenden Plan. Dieser beinhaltet in der Regel die vier Spielmomente, wobei häufig mit dem Verhalten bei gegnerischem Ballbesitz als Ausgangspunkt und Fundament der eigenen Spielidee begonnen wird. Darauf aufbauend wird in einem nächsten Schritt das Umschaltverhalten nach Ballgewinn, das Verhalten bei eigenem Ballbesitz und das Umschalten auf Abwehr trainiert. Je nach Auswertung kann jedoch auch eine andere Schwerpunktsetzung erfolgen.

Exemplarische Rückrundenvorbereitung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.01.16-10.01.16	Aktive Regeneration	Spielnach- und -vorbereitung Kraft Ausdauer Schnelligkeit			Aktivierung	Spiel	Passive Regeneration
11.01.16-17.01.16	Aktive Regeneration	Spielnach- und -vorbereitung Kraft Ausdauer Schnelligkeit			Aktivierung	Spiel	Aktive Regeneration
18.01.16-24.01.16	Spielnach- und -vorbereitung Schnelligkeit	Aktivierung	Spiel	Aktive Regeneration	Aktivierung	Spiel	Aktive Regeneration
25.01.16-31.01.16	Spielnach- und -vorbereitung Schnelligkeit	Aktivierung	Spiel	Aktive Regeneration	Aktivierung	Spiel	Passive Regeneration
01.02.16-07.02.16	Aktive Regeneration	Spielnach- und -vorbereitung Kraft Ausdauer Schnelligkeit			Aktivierung	Spiel	Passive Regeneration
08.02.16-14.02.16	Aktive Regeneration	Spielnach- und -vorbereitung Kraft Ausdauer Schnelligkeit			Aktivierung	Spiel	Passive Regeneration