

Trainer

2/2002

Info



GFT

Gemeinschaft der  
Fußball-Trainer  
im Bayerischen Fußballverband e.V.  
Bezirk Oberfranken

[www.gft-obefranken.de](http://www.gft-obefranken.de)

## Impressum

### Verantwortlich

Heinz Eger, Grabenstr. 56 a, 96103 Hallstadt  
Tel.: (09 51) 7 13 72 . Fax: 9 71 01 34  
e-mail: heinz.h.eger@t-online.de

### Geschäftsstelle

Rudolf Frank, Scheubelstr. 30, 96050 Bamberg  
Tel.: (09 51) 1 28 33 . Fax: 1 32 40 28  
e-mail: Frank.Rula@t-online.de

### Redaktion

Roland Götschel, Friedhofstr. 20, 95339 Neuenmarkt  
Tel.: (0 92 27) 52 85  
e-mail: roland.goetschel@gmx.de

### Internet:

[www.gft-oberfranken.de](http://www.gft-oberfranken.de)

### Gestaltung, Satz und Druck

abico, Herbert Heimerl, Neuenmarkt  
Tel.: (0 92 27) 90 25 82 . Fax: 90 25 81  
e-mail: info@abico.de

### Auflage:

500 Exemplare

Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2003

## Inhalt dieser Ausgabe

■	<b>Editorial</b> von Heinz Eger	<b>2-3</b>
■	<b>Weil die Jugend ständig...</b> von Ralf Kestel	<b>4-5</b>
■	<b>Eine unglaubliche Geschichte</b> von Bernd Gehrig	<b>6-8</b>
■	<b>Belastungsprinzipien im Sport</b> von Günter Gerling	<b>9-10</b> <b>14-22</b>
■	<b>DFB-Ausbildungsordnung</b>	<b>11-13</b>
■	<b>Freizeit- und Breitensport</b> von Bernd Münchgesang	<b>16</b>

Weitere Informationen gibts im Internet unter

[www.gft-oberfranken.de](http://www.gft-oberfranken.de)

## Editorial



Liebe Kollegen,

die Zwischenbilanz der diesjährigen GFT- Veranstaltungen fällt durchaus positiv aus - positiv, soweit es die Referenten betrifft, aber auch bezüglich der zunehmenden Teilnehmerzahlen.

### Jörg Daniel erstmals in Oberfranken

Der Chef des neuen DFB- Förderkonzepts und aktueller Trainer der DFB-U-17 -Auswahl konnte zwar wetterbedingt nicht die vorgesehene Praxis- DEMO mit einer oberfränkischen Juniorenauswahl anbieten, was der ehemalige Bundesligaprofi aber in einem nahezu 2-stündigen Referat mit anschließender Diskussionsrunde von sich gab, fesselte die weit über siebzig anwesenden Trainer. Jörg war ein Volltreffer!

### Günter Gerling konnte erneut überzeugen

Günter Gerling, erfahrener Trainer, Realschullehrer und aktueller Juniorenkoordinator bei der SpVgg Greuther Fürth stellte sich zum dritten Male - zuletzt referierte er 1988 - der oberfränkischen Trainergilde zur Verfügung und kam ausgesprochen gut an. Er muss - am 9. September (18,30 Uhr) steht für ihn der letzte Auftritt im Stadion und Clubheim des SC Weismain bevor - das für dieses Jahr gewählte Schwerpunktthema „Trainingsplanung und Konditionstraining im Amateur- und Juniorenbereich“ aufarbeiten; der sympathische Günter Gerling tat's in den bisherigen zwei Vorstellungen in überzeugender Manier.

### Wiedersehen mit Dettmar Cramer als Abschluss

Sicherlich wird Dettmar Cramer am 12. Oktober in Weismain bei unserer Abschlussveranstaltung des Jahres 2002 wieder Garant für ein „überfülltes Haus“ sein. Seine WM-Analyse - auch in der Praxis will er mit der Mannschaft des SC Weismain einiges vermitteln - soll eigentlich der Höhepunkt unserer diesjähri-



gen Veranstaltungsreihe werden; mit ihm wollen wir uns auch in der Öffentlichkeit weit mehr präsentieren als dies bisher der Fall war.

### Enttäuschung bei der Besetzung von „Stützpunkttrainerposten“

Die Entscheidungen um die Besetzung der begehrten „DFB- Stützpunkttrainerposten“ sind gefallen - viele der Bewerber sind ob ihrer Aussortierung enttäuscht.

Wegen der permanenten Anrufe von GFT- Mitgliedern, die uns als „Mitmischer“ bei den Entscheidungen ausmachen wollen, muss ich dazu Stellung nehmen:

Die Nominierung der Trainer für die DFB-Stützpunkte oblag Udo Hagen ganz allein.

Sicher hat er mir mal in einem 5-Minutengespräch auf der Tribüne des Bamberger Stadions eine GFT-Mitgliederliste mit markierten Namen gezeigt; bei den meisten musste ich mich zurückhalten, weil ich die Kollegen nicht weiter kannte; einige von mir als besonders geeignet „beurteilte“ Kameraden wurden von Hagen nicht berücksichtigt. Also kann die GFT im Grunde mit den Postenbesetzungen nichts, aber auch gar nichts zu tun haben!!!

Übrigens auch VT Reinhard Klante, der bei den Telefonanrufen auch immer wieder ins Gespräch gebracht wird, hat auf die Trainerpostenentscheidungen keinerlei Einfluss genommen. Dies erklärte Reinhard Klante auf meine wiederholte Frage in Wendelstein am 9.8. bei einer Tagung der Vorsitzenden der bayerischen Trainingsgemeinschaften.

Also jene Kollegen, die sich zu unrecht „aussortiert“ fühlen, haben sich einzig und allein mit Hagen auseinander zu setzen.

Und noch eine Feststellung:

Im Interview der letzten INFO - Ausgabe -letztendlich habe ich es geführt - wurde das Anspruchprofil der künftigen DFB-Stützpunkttrainer enorm hoch angesetzt. Man konnte sich auf Grund der seinerzeitigen Ausführungen von Hagen kaum vorstellen, dass der bei einem Verein engagierte Trainer - vor allem der im HERRENBEREICH tätige - Juniorenstützpunkttrainer werden kann.

Die Liste der Stützpunktbesetzungen beweist teilweise das Gegenteil. Na ja, mag sich halt jeder so seine eigenen Gedanken machen - wie ich.

### Neue Trainerordnung - neue Ausbildungsordnung

Beim letzten DFB-Bundestag wurde eine neue Trainerordnung verabschiedet, die sich natürlich auch auf die Ausbildungsmaßnahmen in den Landesverbänden mit erheblichen Veränderung auswirken wird - Beginn 01. 01. 2003.

Die B-Lizenz wird aufgewertet und kann künftig in 60 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung nur beim DFB erworben werden.

Der Landesverband -BFV- bildet künftig sogenannte C-Trainer in 120 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung aus; darunter kann man den „Fachübungsleiter C- Fußball“ erwerben.

Nähere Informationen werden noch herausgegeben; jedenfalls wird sich im Lizenzierungsverfahren ganz Wesentliches ändern, wobei auf die Trainingsgemeinschaft neue, herausfordernde Aufgaben zukommen werden (dezentraler Eignungstest für den Einstieg in die C-Trainerausbildung u. ä. mehr) .

Es wird wohl so sein, dass der Kollege X seinen zur Verlängerung eingereichten B-Schein als C-Schein zurückbekommt; die „Jugendlizenz“ erhält man verlängert sicher als „Fachübungsleiter C-Fußball“ zurück.

### Zum Thema Leistungstest:

Der „Leistungstest“ zur Verlängerung der BFV/DFB -Lizenz (B/Jugendschein) fällt weg; Das heißt, wer in 3 Jahren 20 Fortbildungsstunden nachweisen kann, erhält auf Antrag seine Lizenz verlängert.

Für die Verlängerung des ÜL- Ausweises (nur dieser ist zuschussberechtigt!) wird auch künftig eine Leistungsüberprüfung notwendig sein - so jedenfalls die Vorinformation von Klante bei der Tagung in Wendelstein.

Unser INFO sollte diesmal besonders interessant sein: Die Veranstaltungen mit Günter Gerling werden nachbereitet, eine „unglaubliche Geschichte“ eines GFT- Kollegen wird euch interessieren, auch die Story eines Jugendtrainers an der Basis und mehr...

Ich wünsche euch viel Spaß bei der Lektüre und freue mich auf ein Wiedersehen in Weismain am 9.9. und am 12.10.2002

Euer

Heinz Eger, 1. Vors.

## Weil die Jugend ständig „den Kick“ braucht

### C-Juniorentrainer des TSV

### Breitengüßbach mit eigenen (Ein-)

### Sichten (von Ralf Kestel)

**Verteilungskampf anstelle von Verdrängungswettbewerb: Die Zeiten, da Fußball ein Selbstläufer war, sind längst vorbei: Der Euphorie der „Bambers-Kicker“ folgt spätestens beim Wechsel aufs Großfeld in D- oder C-Jugend eine wahre „Fahnenflucht“. Liegt dies allein an der Interessensverlagerung während der Pubertät, da sämtliche angestammten „Institutionen“ angezweifelt werden, oder haben ungeeignete Trainer und falsche Trainingsmethoden schuld? Mangelt es an attraktiven (An-)Reizen?**

Ralf Kestel, zweifacher Familienvater, aktiver Spieler seit 30 Jahren, Vereinsfunktionär bei SV Hallstadt und TSV Breitengüßbach seit fast 20 Jahren, Inhaber der BFV-Jugendtrainerlizenz und Betreuer der Bezirksliga-C-Junioren beim TSV Breitengüßbach zieht ein Resümee der **Jugendarbeit an der Basis**.

Der DFB-Stützpunkt ist zum Greifen nah und doch weit weg: Von Breitengüßbach bis Kemmern –künftiger DFB-Stützpunkt - ist es nur ein Steinwurf, doch der „große Wurf“ zum Auswahlspieler gelingt nur über Umwege – und die führen über Vereine mit großen Namen, wo echte Talente (und solche, von denen es die Väter meinen) zusammengeschart und -gekarrt werden. Und kaum hat sich so eine „Elite-Truppe“ gefunden, sucht sie nach Gegnern, weil keiner der Vereine aus dem eigenen Kreis mehr gegen sie spielen will, da einstige Leistungsträger nunmehr in den falschen Farben auflaufen, Freundschaftsband zerschnitten wurden.

Vor über zehn Jahren ist man beim TSV Breitengüßbach eine konsequente Aufbauarbeit angegangen: Beginnend bei den G-Junioren wurden immer wieder jahrgangswise Kleinfeldmannschaften hervorgebracht, die es zu Kreismeister-Titeln in Halle oder auf dem Feld brachten. Begünstigt durch den Zuzug in die Siedlungsgebiete im Speckgürtel von Bamberg kamen „Neubürger“ hinzu, die schon von den „Geheimnissen des runden Leders“ gehört hatten. Und auch im Asylbewerber-Wohnheim im Ort ist man schon fündig geworden.

So schafften mittlerweile immerhin A-, B- und C-Junioren den Aufstieg binnen eines Jahres in die Bezirksliga. Doch die Besten folgten dem Ruf höherer Klassen, deren Tauglichkeit sie mehr oder weniger beweisen, zurück blieben zumeist durchschnittliche Fußballer, die sich ihrer Leithammel beraubt sahen. Müßig die Frage, ob sich Führungsspieler in Elitetruppen behaupten oder im Kreis der bisherigen Wegbegleiter zu absoluten Chefs entwickeln sollen?

Gefragt sind die Betreuer, die ohne ihre Vorzeigeschüler Motivation und Leistungsvermögen hoch halten: Dies gelingt durch mannigfaltige Angebote auf und außerhalb des Fußballfeldes (siehe Bild), wofür der TSV Breitengüßbach seit 1998 mehrfach bundesweite Preise verliehen bekam und jüngst vom deutschen Sportbund als einer von 100 Vorzeigeklubs in Deutschland für die Kampagne „Sport tut Deutschland gut“ auserkoren wurde. „Können Sie sich vorstellen, dass sich ein Fußballbube über das Sportabzeichen freut?“ fragt Ralf Kestel und liefert die Antwort gleich nach: „Mit Wonne.“ Und so gehören zum Sommerprogramm Leichtathletik ebenso wie Schwimmen.

Und weil die Jugend ständig „den Kick“ sucht, bietet der TSV Breitengüßbach, eingebettet in Anti-Drogen-Programme, Abenteuer-Erlebnisse wie Eiskanalrafter in Oberhof, Freeclimbing, Integrations- und Umweltaktionen u.a.m. – positive Adrenalinausstöße eben, die in der Clique zum Vergnügen werden und Hemmschwellen gruppenspezifisch überwinden helfen, auch der vermeintlich Schwache oder Ängstliche wird „angesteckt“ und macht mit.



Mit solchen „Events“, übers Jahr verteilt, die Jungs bei der Stange gehalten, schafft es der TSV Breiten- güßbach immer wieder, zehn, elf Juniorenmannschaf- ten für den Punktspielbetrieb zu melden. Und dies, obwohl man mit dem Basketball sprichwörtlich „große Konkurrenz“ in den eigenen Reihen hat (zuletzt: deut- sche Meisterschaft der TSV-Basketball-A-Junioren).

Alle Jahre im Mai tun wieder sich dennoch im Erwachsenenbereich die gleichen Probleme auf: Die Suche nach geeigneten Betreuern. Die Zahl der Fuß- baller unter den Vätern scheint zu schwinden, oder sie geben sich nicht zu erkennen. Der Ansatz, Spieler aus der 1. Fußballmannschaft zu rekrutieren, erweist sich mehr als Tarnmanöver, um deren Geldforderun- gen zu kaschieren.

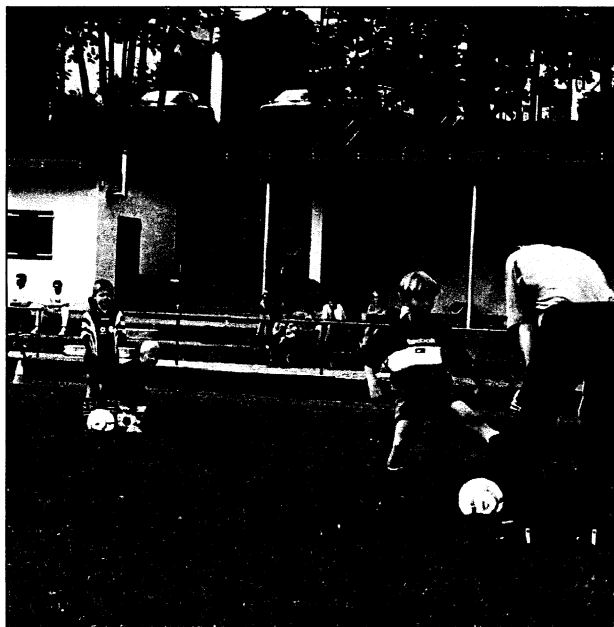
Wo Idealismus keinen Euro kostet: Ausgerechnet in Reihen der AH-Mannschaft haben sich die meisten Betreuer gefunden. Teils mit vielen Jahren als Fuß- baller auf dem Buckel, gibt es sicher noch Bedarf zur Nachbesserung im didaktischen und taktischen Bereich. Ob jeder Spieler altersgerecht gefordert und gefördert wird?

Die Antwort lautet eindeutig: Nein. Mitunter kommt es sogar vor, dass Väter, die selbst nie gegen den Ball getreten haben, mangels Alternativen eine Mann- schaft übernehmen (müssen): Von altersgerechtem Training kann mitunter nicht die Rede sein. Allein die Trainingskonzepte von der DFB-Homepage (zweifels- ohne hilfreich) oder der DFB-CD reichen nicht.

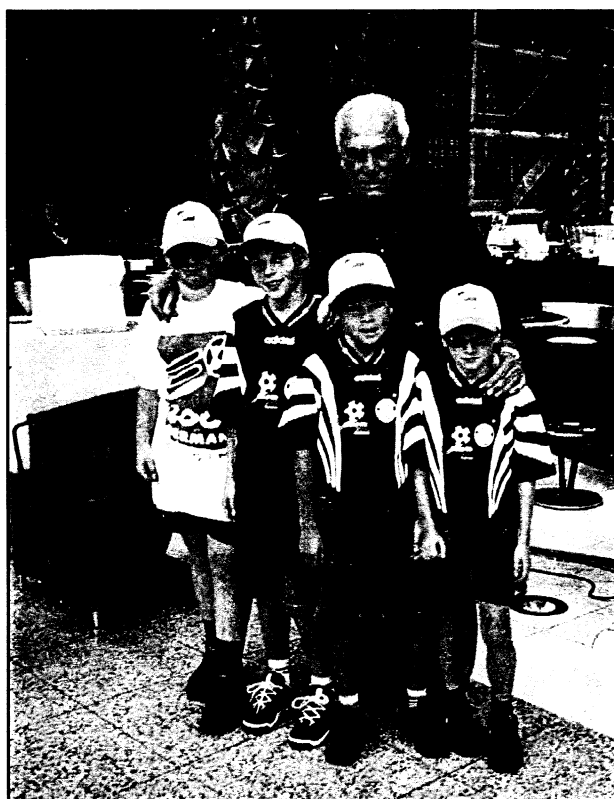
Und wie man einen Spielverlauf „liest“, wie man eigenen Schwächen ab- bzw. umstellt und solche des Gegners zum eigenen Vorteil nutzt, ist an Schautaf- eln nicht zu lernen. Für die Trainierausbildung über den BFV mangelt es an (Frei-)Zeit oder Lust – ein zweifelsohne lohnenswertes Aufgabenfeld für die GFT (zum Vorteil einer soliden Ausbildung des Fußball- nachwuchses), sich diesen „Hobbytrainern an der Basis“ zu widmen und notwendiges Grundlagenwis- sen mit in die Hand zu geben. Weil im Betreuerbereich an der Basis setzt das aufwändige DFB-Nachwuchs- förderkonzept (noch?) nicht an.

*Auch Meistercoach Udo Lattek hat schon Nachwuchsfußballer aus Breiten- güßbach „unter seine Fittiche“ genommen;*

*Im Bild Felix und Tim Kestel (links und rechts außen) sowie Christoph und Stefan Herl (mittlerweile 1. FC Bamberg) mit dem einstigen Bayerncoach am Rande einer Fernsehsendung.*



*Fachlich wie materialmäßig profitiert hat der TSV Breiten- güßbach von der „Löwenschule“, die der TSV 1860 München eine Saison lang, beim Kooperationspartner testete.*



## Eine unglaubliche Geschichte

### GFT – Mitglied Bernd Gehrig als

### „Leih – Trainer“ auf USA-Tour

### (während der WM)

In Japan und Südkorea nahm gerade die deutsche Fußball-Nationalmannschaft die Hürden Kamerun, Paraguay, USA und Südkorea ins Finale. „Eigentlich hatte ich vor, während meines 3wöchigen Jahresurlaubs in Ruhe die Fußball-WM zu verfolgen“, erzählt der gebürtige Rügheimer, und Wahl-Hirschaider Bernd Gehrig, Inhaber der DFB-A-Lizenz und ehemalige Trainer der U-14 des 1.FC Nürnberg, „dann aber habe ich die Einladung von Jim Risher von EuroTechSoccer angenommen und bin nach Washington geflogen. Eine richtig, gute Entscheidung, denn was ich da in den 3 Wochen als deutscher Fußball-Trainer während der WM erlebt habe, war sensationell, unbeliebar, eben unglaublich.“ Fußball als Dienstleistung Jim Risher, Chef der US-Firma EuroTechSoccer, ein ehemaliger Spieler des 1.FC Kaiserslautern, organisiert mit einem 6köpfigen Mitarbeiterteam von Newport News (Nähe Washington) aus Fußball-Camps entlang der Ostküste der Vereinigten Staaten und rekrutiert während den amerikanischen Sommerferien vor allem europäische Trainer. „In der Einweisungswoche vom 11. bis 14. Juni hatte ich als einziger deutscher Trainer vor allem mit vielen englischen und holländischen Kollegen, von Arsenal bis Ajax zu tun. Vor allem die Engländer haben mich ständig an die 1:5 Schmach von München erinnert. Ich erklärte stets, dass dies ein Geschenk für den 1:0 Sieg der deutschen Mannschaft im letzten Spiel im Wembley-Stadion gewesen sei. Die Holländer waren sehr ruhig. Sehr freundlich waren die Kollegen aus Italien, Australien und vor allem der schottische Jugendtrainer, Kenneth MacDonald von den Glasgow Rangers, mit dem ich später ein Team bildete.“ Der Fussball in den USA ist ganz anders strukturiert als beispielsweise der europäische oder deutsche.

Es gibt Regionen ohne feste Ligen, man bildet Jugendteams für ein Jahr und löst sie wieder auf, spielt ohne geregelten Spielplan gegeneinander. Es gibt keine Vereinsstruktur wie in Deutschland. Dann gibt es sogenannte Travel-Teams, die schon mal 4-5 Stunden zu einem Auswärtsspiel fahren und gut organisierte College- und Universitäts-Teams, die dann in einer echten Meisterschaftsrunde gegeneinander antreten und schon sehr professionell trainiert und geführt werden. „Gerade die Besser- und Topverdiener leisten sich die Dienstleistung Fußball für ihre Kinder. Es muss das Beste sein und europäische Fußball-Ausbilder gelten als die Besten.“ berichtet Gehrig.

„So bucht sich eine Interessengemeinschaft Fußball, eine High-School, ein College oder ein ganzer Landkreis ein europäisches Trainer-Team aus 2-4 Trainern für eine Woche.“ Dort wird dann in Trainingseinheiten von 3 bis 9 Stunden vor allem Fußballtechnik gelehrt. Ball-Technik, Ball-Kontrolle, Passspiel, Dribbling und vor allem die Finten wie Ronaldo, Scholl, Matthews, Cruyff. Richtungsänderungen, Cut, Schere, Sohlenzieher und Übersteiger gehören zum Pflichtprogramm. An den Trainingstagen trainierten teilweise bis zu 100 Kindern im Alter von 6 -16 Jahren, Jungs wie Mädchen. „Vor allem die Mädchen finden es echt cool Soccer zu spielen und sind teilweise auch richtig gut. In Newport News habe ich eine 13jährige gesehen, die bereits jetzt im erweiterten Olympia-Kader spielt. Für ihr Alter sehr groß und trotzdem schnell, technisch sehr stark und fintenreich, eine echte Granate. Außerdem sind die Kinder sehr aufmerksam, lernhungrig, man kann in Ruhe arbeiten und wird von den Eltern in Ruhe gelassen. Anders als in Deutschland, wo wir ja 80 Millionen Bundestrainer haben,“ schwärmt Gehrig, der fließend Englisch spricht.

### In Hotels und bei Gasteltern

Die Trainer werden während ihrer Einsatzzeit bei Gasteltern oder in Hotels untergebracht und haben keine eigene Kosten. Auch die Transportmittel via Mietwagen von Camp zu Camp werden von der Fa. Eurotechsoccer übernommen.

### Schlangen auf dem Fußballplatz

„Die Anforderungen, die mit diesem Job verbunden sind, sind enorm. Du brauchst eine gute, internationale anerkannte Trainerausbildung, das fordert Jim Risher, gute Kondition und ein gutes Eigenkönnen, du solltest perfekt Englisch sprechen, begeistern können und ein bisschen Entertainer sein, die Amerikaner lieben die Show, vor allem auch die Kinder. Auch Flexibilität und Improvisationstalent sind wichtig, und vor allem Mut. Wir wurden allen Ernstes von EuroTechSoccer aufgefordert bei der Platzbesichtigung vor der Trainingseinheit nach Schlangen und Spinnen Ausschau zu halten, vor allem in den südlichen Staaten. Auch die 3stündigen Trainingseinheiten machen Sinn und sind nicht von Papp; bei über 40 Grad im Schatten ist die Gefahr von Dehydration sehr groß. Deshalb gibt es alle 15-20 Minuten eine („Water-Break“) Wasserpause um Flüssigkeit aufzunehmen. Bei zwei bis drei Trainingseinheiten am Tag freut man sich dann richtig aufs freie Wochenende,“ berichtet Gehrig, der den Kontakt zur Fa. EuroTechSoccer über das Internet gefunden hat. „Außerdem repräsentiert man die



*Das Trainerteam von Eurotechsoccer bei Open-Camp-Ceremonie in Louisia. Alan Cooper und Glory Perth (Australien), Bernd Gehrig (GFT fr.) und Kenneth MacDonald*

Firma und sein Heimatland.

„Du verkaufst regelrecht Fußball. Persönlichkeit und Begeisterungsfähigkeit ist gefragt. Bist Du engagiert, wird das auch entsprechend honoriert!“ Ovationen für den untypisch-deutschen Trainer.

„Gott sei Dank war die sehr reservierte Haltung Deutschen gegenüber schon nach dem ersten Trainingstag verfolgen. Viele Amerikaner denken, Deutsche wären dumm und gewalttätig! Diesen Eindruck hatte ich als sich das Trainer-Team bei der Camp-Eröffnungs-Zeremonie selbst vorgestellt hat. Scheinbar habe ich dann die deutsche Art Fußball zu spielen gut übergebracht, denn am Ende der Woche gab's stehende Ovationen, Geschenke und Autogrammwünsche. Und immer kam die Frage, bist du wirklich ein Deutscher.“

**What time is it, Mr. Wolf?**

„Viele kleine Spiele stehen bei den 5-8jährigen im Vordergrund des Trainingsgeschehens. Beispielsweise habe ich mit Kenneth MacDonald ein Dribbling-Fang-Spiel entwickelt, das „What time is it,



*„Besserverdienende“ leisten sich Fußballeausbildung für ihre Kinder: Die Fußballbegeisterung dokumentiert sogar das PKW-Nummernschild: SOCCER MOM – eine Mutter der fußballverrückten Kinder in Virginia.*

Mr Wolf?“, welches sich zum absoluten Renner entwickelt hat. Einmal erklärt und eingeführt war das Spiel täglich im Programm.“ erzählt Gehrig, außerdem „Dribbling und Kicken, aufs Tor schießen, das macht halt am meisten Spaß. Und dann immer abklatschen mit High Five beim Coach, auch das war Pflicht. Bei den 10-14jährigen wird's dann etwas einfacher, hier konnte ich meine Trainingspläne und -methoden aus meiner Zeit beim 1.FCN umsetzen.“ Es ist schon erstaunlich: Am Wochenbeginn kannte keiner den Matthews- oder Ronaldo-Trick und am Freitag wenden die Spieler dann die Tricks im Abschlusspiel an. Eine Freude für jeden Trainer“

### Der 21. Juni, der schönste Tag

„Als mich mein schottischer Freund Kenneth um 4 Uhr morgens weckt, die Engländer sind raus, die Engländer sind raus(WM), musste ich erst Engländer trösten. Ein schöner Job. Später dann auch noch die Amis; die waren sogar stolz gegen Deutschland rausgeflogen zu sein und haben nicht mit dem Schicksal gehadert. Dann forderten sie einen echten „german roar“, einen Jubelschrei eben. Dieser Forderung bin ich natürlich sofort nachgekommen,“ erzählt Gehrig.

### Endspiel in Hause des Chefs

„Nach meiner Rückkehr aus Jacksonville, North Carolina, wurde ich am Tag vor dem WM-Endspiel vom Chef, Jim Risher, höchstpersönlich ins eigene Haus eingeladen,“ berichtet Gehrig. „Er sagte, morgen

früh werden wir gemeinsam das Endspiel schauen, dann nach Virginia Beach an die Ostküste fahren, Bikinis anschauen und später musst du mir deine Ideen und Verbesserungen für mein Fußball-Geschäft erzählen. Wir haben 18 Millionen Jugendliche hier, die Fußball lernen wollen und fast keine Trainer.“ „Zwar haben wir das Endspiel durch Hamanns Fehler verloren, aber der deutsche Fußball genoss auch schon vor dem Halbfinal- und Finaleinzug hohen Respekt und Anerkennung. Vor allem die unglaubliche Effizienz, Disziplin und Oliver Kahn wurde bewundert. Eine Traumzeit für einen deutschen Trainer im sportfanatisch, aber fairen Ausland USA. Und nächstes Jahr muss ich wieder rüber, das musste ich Jim versprechen,“ resümiert Gehrig.

*Zwei „Leihtrainer“ – neue Freunde: Bernd Gehrig (li.) und Kenneth MacDonald von den Glasgow Rangers*





Günter Gerling in Theorie und Praxis

# Belastungsprinzipien im Sport



## Belastung - Erholung - Anpassung

Ein sportliches Training basiert auf der Fähigkeit des Organismus zur Adaption (Anpassung).

Nachdem der Organismus sich auf bestimmte Situationen (Belastung - Pause - Belastung usw.) eingestellt hat befinden sich die aufbauenden und abbauenden Vorgänge im Körper im Gleichgewicht und man spricht von der sogenannten Homöostase.

Zwischen Belastung und Wirkung im Sinne einer Anpassung des Organismus bestehen gesetzmäßige Beziehungen.

Aus dieser Erkenntnis resultiert eine sportpädagogische bzw. trainingsmethodische Notwendigkeit sich mit „objektiven Gesetzmäßigkeiten“ körperlicher Leistungssteigerung auseinanderzusetzen.

Im Bereich des Sports sprechen wir von Anpassung, wenn durch den Einfluß äußerer Belastungen der Organismus durch strukturelle und funktionelle Veränderung reagiert.

Anpassung ist das Resultat richtiger Abstimmung von Belastungsreizen.

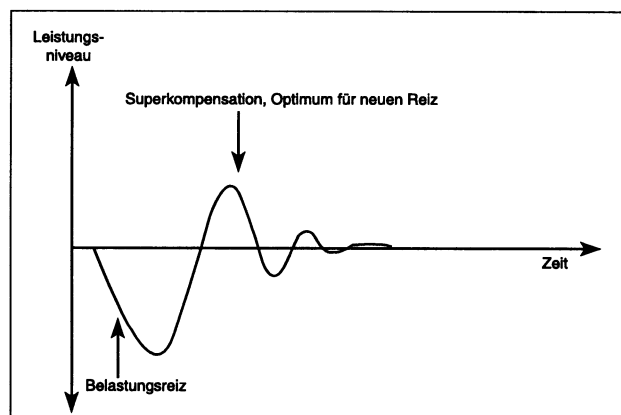
Jede wirksame Trainingsbelastung bewirkt zunächst durch Abbau der Energiereserven einen Ermüdungsprozess im Organismus, der die Funktionsfähigkeit

verringert. Mit zunehmender Ermüdung sinkt die Leistungsfähigkeit immer rascher ab, die Bewegungsabläufe werden langsamer und unsicherer, und die Verletzungsgefahr nimmt zu.

Diese hierbei auftretenden Ermüdungsvorgänge stimulieren die Regenerationsprozesse.

Normaler Verlauf der Adaption (Anpassung)

Abb. 1



Im Verlaufe dieser Regenerationsprozesse werden unter bestimmten Bedingungen die funktionellen Möglichkeiten des Organismus sogar noch erweitert, d.h. das bisherige Ausgangsniveau wird überschritten.

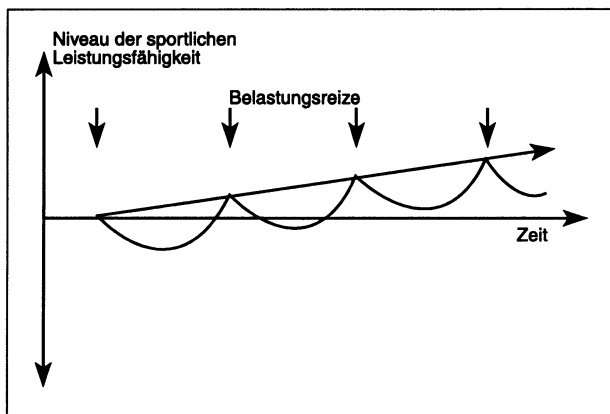
Dieser Vorgang, der die Voraussetzung zur Funktions- und Leistungssteigerung des Sportlers bildet, wird Superkompensation (Hyperkompensation, Mehrausgleich) bezeichnet.

Bleibt ein weiterer Reiz aus, der von der Normbelastung abweicht, so pendelt sich – wie in Abb. 1 ersichtlich ist – das erhöhte Leistungsniveau wieder auf sein ursprüngliches Niveau ein.

Damit ist der Effekt der Superkompensation nicht ausgenutzt und die Möglichkeit zur Leistungssteigerung verschenkt worden.

Für unser Training bedeutet dies, dass ein neuer Trainingsreiz am bzw. um den Höhepunkt der Superkompensation gesetzt werden muss um die Adaptionsvorgänge optimal zu nutzen und eine Erhöhung des Leistungsniveaus zu erreichen (Abb. 2).

Abb. 2



Reize lösen nur dann Anpassungsvorgänge aus, wenn sie eine bestimmte Intensitätsschwelle überschreiten. Die Intensitätsschwelle wird von der momentanen Belastungsfähigkeit des Sportlers bestimmt.

Zwischen Belastung und Anpassung bestehen folgende Zusammenhänge

- zu niedrige Belastungsreize bleiben wirkungslos
- überschwellige Belastungsreize bewirken Anpassung
- zu hohe Belastungsreize führen zu Überbelastung (Übertraining)

Belastung und Anpassung verlaufen nicht proportional:

Je geringer die Leistungsentfaltung fortgeschritten ist desto größer ist der Trainingseffekt; je leistungsstärker und je besser trainiert ein Sportler ist, desto geringer ist der Spielraum für weitere Anpassungsreaktionen und desto mehr müssen die Belastungskomponenten

gesteigert und gezielt verändert werden.

Der Effekt der Superkompensation tritt bei Anfängern deutlicher und schneller in Erscheinung als bei Spitzensportlern.

Durch zweckmäßige Gestaltung von Belastung und Erholung wird der Regenerationseffekt gesteigert. Der Organismus stellt sich auf erhöhte Belastung ein.

## Belastungskomponenten

Eine Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit ist nur dann möglich, wenn Belastungen mit System gesetzt werden. Erreicht werden kann dies durch die Folgekette:

### Belastung - Störung der Homöostase - Anpassung - erhöhter Funktionszustand

Die Steuerung der Belastung kann erfolgen mit Hilfe der Belastungskomponenten

- Reizdauer (Einwirkungsdauer eines einzelnen Reizes)
- Reizintensität (Stärke des einzelnen Reizes)
- Reizdichte (zeitliches Verhältnis von Belastungs- und Erholungsphasen)
- Reizumfang (Dauer und Zahl der Reize pro Trainingseinheit)
- Trainingshäufigkeit

## Prinzipien der Trainingsgestaltung

### Das Prinzip der ansteigenden Belastung

- Zunahme von Umfang und Intensität (Umfangserhöhung geht meist einer Intensitätserhöhung voraus)

### Das Prinzip der kontinuierlichen Belastung

### Das Prinzip der periodischen Belastung

### Prinzip der wechselnden Belastung bzw. der richtigen Belastungsfolge

Verschiedene Belastungsformen (Kraft-, Ausdauer- oder Koordinationstraining) belasten den Organismus unterschiedlich.

Umfang und Dauer der Regeneration sind je nach der Belastungsform verschieden.

Fortsetzung auf Seite 14

# AUSBILDUNGSORDNUNG

## UND DIE DARAUS RESULTIERENDEN ÄNDERUNGEN IM TRAINER-LIZENZSYSTEM (kommentiert von Markus Weidner, DFB)

Der DFB-Bundestag hat am 28.01.2001 in Leipzig den Vorstand ermächtigt, die Trainerordnung als Teil einer neuen DFB-Ausbildungsordnung inhaltlich zu überarbeiten und neu zu fassen. Dabei sollte insbesondere berücksichtigt werden, dass die Aus- und Fortbildung der Trainer modernen Erkenntnissen der Trainingslehre und den Anforderungen einer verstärkten Talent-sichtung und -Förderung zu entsprechen hat. Unter der Führung des Lehrstabes „Trainerausbildung“ wurden in der Folge verschiedene Arbeitsgruppen gebildet, die sich den gestellten Aufgaben angenommen haben. Das Ergebnis dieser Arbeit wird anhand des beiliegen-den Schaubildes verdeutlicht.

Die wesentliche Neuerung im Ausbildungssystem besteht in der Vierstufigkeit, aufgegliedert in C-, B-, A- und Fußball-Lehrer-Lizenz. Mit diesem Schritt ist man der in den Rahmenrichtlinien des DSB geforderten Vierstufigkeit im Ausbildungssystem nachgekommen. Darüber hinaus ist die Möglichkeit der Profilierung entsprechend der individuellen Neigungen vorgesehen. Es besteht also die Möglichkeit schwerpunktmäßig im Juniorenbereich oder auch im Seniorenbereich ausgebildet zu werden.

Die bisher praktizierte B-Lizenz-Ausbildung wird zukünftig durch eine bundeseinheitliche C-Lizenz-Ausbildung ersetzt, die eine Profilbildung ermöglicht. Die C-Lizenz-Ausbildung ist die erste Stufe im Trainer-Lizenzsystem und richtet sich an alle Trainer im Junioren- oder Senioren-Bereich, die leistungsorientiert arbeiten wollen. Der Umfang beträgt insgesamt 80 Unterrichtseinheiten Basiswissen sowie 40 UE einer Profilbildung zuzüglich der Prüfung. Die Ausbildung erfolgt in den Landesverbänden des DFB.

Die seit dem Jahr 2000 bestehende Junioren-Trainer-Ausbildung heißt zukünftig B-Lizenz-Ausbildung. In einem Umfang von 60 Unterrichtseinheiten zuzüglich Prüfungsollen eingehende Kenntnisse über leistungsorientiertes Junioren-Training vertieft werden.

Die A-Lizenz-Ausbildung bleibt im wesentlichen unverändert und zielt darauf ab, Trainer auf die Aufgaben im höheren Amateurbereich und in der Regionalliga vorzubereiten. Der Ausbildungsumfang beträgt 80 Unterrichtseinheiten zuzüglich Prüfung.

Das Ziel der Fußball-Lehrer-Ausbildung ist es, die Kandidaten auf die Aufgaben in verschiedenen Berufsfeldern des Fußballs vorzubereiten. Das umfasst vor allem hauptamtliche Stellen als DFB- oder Verbands-sportlehrer, Aufgaben als Berufsfußballtrainer von der Regional- bis zu den Bundesligen und die Lei-tung eines Nachwuchszentrums eines Lizenzvereins. Die Ausbildung umfasst ein sechsmonatiges Studium (April - Oktober) an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Zwischen den verschiedenen Lizenzstufen ist jeweils eine einjährige Trainertätigkeit nachzuweisen.

Die Neuregelungen treten zum 01. Januar 2003 in Kraft. Nach Inkrafttreten dieser Ausbildungsordnung erhalten die bisherigen Trainer mit DFB-B-Lizenz bei Verlängerungen der Lizenz die neue DFB-C-Lizenz.

WEITERE INFORMATIONEN:  
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

REFERAT TRAINER-AUSBILDUNG

OTTO-FLECK-SCHNEISE 6  
60528 FRANKFURT/MAIN  
TEL.: 069/67 88-2 87 · FAX: 67 88-2 66

WWW.DFB.DE

# DAS TRAINERLIZENZ-SYSTEM DES DFB

<b>FUSSBALL-LEHRER</b>		<b>INSTITUTION/UMFANG</b>	<b>EINSATZBEREICH</b>	<b>Z</b>
		<b>DFB</b> - halbjähriger Lehrgang mit etwa <b>20</b> Unterrichtswochen - vierwöchiges Praktikum	Hauptamtliche Stellen - DFB - Lizenzmannschaften - Leiter Nachwuchszentren - Verbände	- Na sch glei - gült - min Trai Lize lass
		<b>DFB</b> <b>80 Unterrichtseinheiten zuzüglich Prüfung</b>	1. Alle Amateurmannschaften 2. Alle Juniorenmannschaften 2. Alle Frauenteam (inkl. Bundesliga) 4. Honorartrainer Landesverbände, C- Ausbilder	- gült - min Trai B-Li
		<b>DFB</b> <b>60 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung</b>	1. Alle Kinder- und Juniorenteams einschließlich Junioren-Regionalliga 2. DFB-Stützpunktrainer 3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine 4. Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände	- gült - min Trai C-Li
		<b>LANDESVERBÄNDE</b> <b>120 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung,</b> davon <b>80</b> Unterrichtseinheiten Basiswissen, <b>40</b> Unterrichtseinheiten Profilbildung	1. Alle Juniorenmannschaften außer Junioren-Regionalliga 2. Alle Faudenteams (außer Bundesliga) 3. Alle Amateurteams bis 5. Spielklasse	- Voll - Erste - Lize Voll 18.
		<b>LANDESVERBÄNDE</b> <b>120 Unterrichtseinheiten inklusive Prüfung,</b> davon <b>30</b> Unterrichtseinheiten Basiswissen und <b>2 x 40</b> Unterrichtseinheiten profilspezifische Lerninhalte	1. Vorrangig Breitensportorientierte Fußballmannschaften aller Altersklassen	- Volle - Lizen Volle 18.
		<b>LANDESVERBÄNDE</b> <b>70 Unterrichtseinheiten inklusive Prüfung,</b> davon <b>30</b> Unterrichtseinheiten Basiswissen und <b>40</b> Unterrichtseinheiten profilspezifisch	- Bambini – E-Junioren-Mannschaften - D- bis A-Junioren-Mannschaften - Seniorenmannschaften im unteren Amateurbereich - AH-Mannschaften über 35 Jahre	Schu Leben
<b>LIZENZ-VORSTUFEN</b> TEAMLEITER U11-12, TEAMLEITER U13-14, TEAMLEITER U15-16, TEAMLEITER U17-18, TEAMLEITER U19-20, TEAMLEITER U21-23, TEAMLEITER U24-29, TEAMLEITER U30-39, TEAMLEITER U40-49, TEAMLEITER U50-59, TEAMLEITER U60-69, TEAMLEITER U70-79, TEAMLEITER U80-89, TEAMLEITER U90-99				



KLASSUNG	AUSBILDUNGSZIELE	INHALTSBAUSTEINE / PROFILE			
Voraussetzung der „Fachoberstufe“ oder vergleichbarer Abschluss je DFB-A-Lizenz mindestens zweijährige Berufstätigkeit mit DFB-A-Lizenz (besondere Zugangsvoraussetzungen!)	Vorbereitung auf Aufgaben in verschiedenen Berufsfeldern des Fußballs (DFB-/Verbandstrainer, Berufsfußballtrainer, Leitung von Nachwuchszentren)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Strukturanalyse des Hochleistungsfußballs</li> <li>2 Technik-Taktik-Training im Hochleistungsfußball</li> <li>3 Konditionstraining im Hochleistungsfußball</li> <li>4 Trainingsplanung und -analyse</li> <li>5 Juniorenfußball</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6 Coachen beim Spiel</li> <li>7 Sportmedizin</li> <li>8 Sportpädagogik und -psychologie</li> <li>9 Sportrecht und Vereinsmanagement</li> </ol>		
je DFB-B-Lizenz mindestens einjährige Berufstätigkeit mit DFB-B-Lizenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufgaben als Trainer im höheren Amateurbereich und in der Regionalliga</li> <li>- Erarbeitung mannschaftstaktischer Konzepte</li> <li>- Kompetenzen für verschiedene Aufgabenfelder im Leistungsfußball</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Taktiktraining im Leistungsfußball (Planung, Erarbeitung, Anpassung mannschaftstaktischer Grundkonzeptionen)</li> <li>2 Training der Mannschaftstaktik (unterschiedliche Spielkonzepte und -systeme, Standardsituationen usw.)</li> <li>3 Coachen rund um ein Spiel (Gegner-Analyse, spieltaktische Vorbereitung, taktische</li> </ol>	Einstellung und Steuerung der Mannschaft im Spielverlauf <ol style="list-style-type: none"> <li>4 Konditionstraining in höheren Spielklassen (Prinzipien der Belastungssteuerung, konditionelles Anforderungsprofil)</li> <li>5 Ergänzende Fachinformationen (Prävention und Regeneration, Ernährung, Torhüter-Training, Trainerrolle)</li> </ol>		
je DFB-C-Lizenz mindestens einjährige Berufstätigkeit mit DFB-C-Lizenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertiefen der Kenntnisse über leistungsorientiertes Juniorentraining</li> <li>- Steuern technisch-taktischer Lernprozesse</li> <li>- Betreuung von Junioren auch außerhalb des Fußballs</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Techniktraining (Detailkenntnisse, richtiges Demonstrieren und Korrigieren usw.)</li> <li>2 Taktiktraining (individual- und gruppentaktische Mittel in Angriff und Verteidigung)</li> <li>3 Grundwissen über Juniorentraining (pädagogische Leitlinien, Trainieren und Betreuen in unterschiedlichen Altersklassen)</li> <li>4 Talentsichtung und Förderstrukturen im DFB (Konzeption Junioren-Nationalmannschaften,</li> </ol>	DFB-Talentsförderprogramm, Förderstrukturen der DFB-Landesverbände <ol style="list-style-type: none"> <li>5 Wettspiele im Juniorenbereich (Wettspiel-formate, altersgemäße Spielkonzeptionen, Spielvor- und -nachbereitung)</li> <li>6 Konditionstraining im Juniorenfußball (Grundprinzipien und Inhalte in unterschiedlichen Altersklassen)</li> </ol>		
Vorbereitung 16. Lebensjahr Hilfskurs Verteilung mit Vorbereitung des Lebensjahres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Methodisches Hand- werkzeug</li> <li>- Planen, Organisieren, Aus- werten des Trainings</li> <li>- Mitgestalten des Vereins- umfeldes</li> <li>- Pädagogisch-psychologi- sches Grundwissen</li> </ul>	<b>BASISWISSEN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Technik, Taktik, Konditionstraining</li> <li>2 Trainingsplanung</li> <li>3 Aufgaben des Trainers / Coachen</li> <li>4 Juniorentraining</li> </ol>	<b>PROFIL 1: JUNIOREN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Ausbildungsabschnitte</li> <li>2 Trainingsplanung</li> <li>3 Methodisches Erarbeiten der Grundtechniken</li> <li>4 Muster-Trainingseinheiten</li> </ol>	<b>PROFIL 2: SENIOREN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Spielbeobachtung</li> <li>2 Technik, Taktik stabilisieren</li> <li>3 Mannschaftstaktik</li> <li>4 Planung einer Saison</li> <li>5 Mannschaftsumfeld</li> </ol>	
Vorbereitung 16. Lebensjahr Verteilung mit Vorbereitung des Lebensjahres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>PROFIL 1:</b> Trainieren und Betreuen von Kindern/ Jugendlichen der unteren beiden Juniorenspielklassen</li> <li>- <b>PROFIL 2:</b> Trainieren von Senioren bis Kreisliga A</li> <li>- <b>PROFIL 3:</b> Ziele und Inhalte des gesundheits- orientierten Sports</li> </ul>	<b>PROFIL 1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Philosophie Kinder- und Jugendfußball</li> <li>2 Üben und Spielen mit Bambinis, F-, E-Junioren</li> <li>3 Trainieren mit D-, C-, B-, A-Junioren</li> </ol>	<b>PROFIL 2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Organisation, Planung und Steuerung des Trainings</li> <li>2 Spiel- und Übungsformen</li> <li>3 Coachen, Betreuen, Organisieren</li> </ol>	<b>PROFIL 3</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Freizeit- und Breitensport (Spielformen, kleine Spiele, Breitensportkonzeptionen und -aktionen usw.)</li> <li>2 Gesundheitssport/Sport mit Älteren</li> </ol>	
Vorbereitung ab dem 15. Lebensjahr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personalentwicklung „vom Mitglied zum/zur Mitarbeiter/in“</li> <li>- helfende Tätigkeit von Jugendlichen und Erwachsenen im Verein</li> <li>- Attraktivität der ehrenamt- lichen Mitarbeit steigern</li> </ul>	<b>TEAMLEITER KINDER</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Philosophie</li> <li>2 Üben und Spielen mit Bambinis</li> <li>3 Trainieren und Spielen mit F- und E-Junioren</li> </ol>	<b>TEAMLEITER JUGEND</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Philosophie</li> <li>2 Trainieren mit D- und C-Junioren</li> <li>3 Trainieren mit B- und A-Junioren</li> </ol>	<b>TEAMLEITER SENIOREN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Organisation, Planung und Steuerung des Trainings</li> <li>2 Spiel- und Übungs- formen-Angebote</li> </ol>	<b>TEAMLEITER F+B</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Gestaltung des Freizeitfußballs</li> <li>2 Psychologie/ Pädagogik/Methodik</li> <li>3 Sportorganisation/ Sportpolitik/Umwelt</li> </ol>

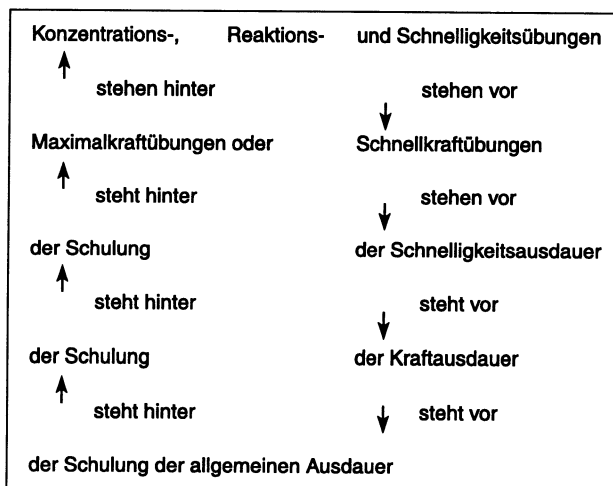
Für die Effektivität der Belastung ist die systematische Reihenfolge der Übungsanordnung äußerst wichtig. Sie muß so gestaltet sein, dass sich die Effektivität der Übungen nicht gegenseitig aufheben kann.

**Übungen, deren Effektivität einen erholten psychophysischen Zustand erfordern stehen am Anfang eines Trainings:**

- Koordinationsübungen -**
- Schnelligkeits- und Reaktionsübungen -**
- Maximalkraft- oder Schnellkraftübungen**

**Übungen, deren Effektivität nur unvollständige Erholungsphasen benötigen:**

- Schnelligkeitsausdauer**
- Kraftausdauer**
- allgemeine Ausdauer**



## Trainingsplanung - Periodisierung

### Jahresperiodisierung – Begriffsbestimmung

*Eine Jahresplanung hat zum Ziel durch entsprechende Systematisierung und Koordination des Zusammenwirkens von Training und Wettkampf, die Spieler in die Verfassung zu bringen im Wettkampf ihre beste Leistung abrufen zu können, sowie ihre Leistungsfähigkeit im Laufe einer Planungsperiode zu verbessern*

Die Frage einer Gesamttrainingsperiode, deren Dauer und deren Unterteilung beantwortet im Fußball relativ einfach der Terminplan.

Aufgrund der oft langen Winterpause hat sich inzwischen eine Mehrfachperiodisierung als sinnvoll herauskristallisiert:

- Übergangsperiode/Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode/Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode/Vorbereitungsperiode

Die einzelnen Perioden werden wieder unterteilt in sogenannte **Makrozyklen**

- Umfang von 4 – 6 Wochen

Diese Makrozyklen werden dann wieder unterteilt in sogenannte **Mikrozyklen**

- Trainingseinheiten einer Woche bis zu einer einzelnen Trainingseinheit.

## Welche Probleme können im Laufe einer Saison auftreten?

(z.B bei der Formhaltung der Spieler bzw. der Mannschaft)

- unterschiedliche Belastung der Spieler (Stammspieler - Ersatzspieler)
- unterschiedliche Belastung durch den Beruf
- Formverlust durch Verletzung, Krankheit oder Sperre
- physische und psychische Anfälligkeit
- Lebenswandel
- Motivationslage
- psychischer Druck
- Probleme in Beruf und Familie

## Ermittlung des Ist-Zustandes

Um eine sinnvolle Planung eines Mikrozyklus oder eines Makrozyklus durchführen zu können ist immer nötig den Ist-Zustand zu ermitteln:

- Wie hat meine Mannschaft gespielt
- Wie ist die körperliche Verfassung
- Wie stark war der Gegner
- Wie hoch war die Belastung
- Verletzungen
- Wann ist das nächste Spiel
- Wie stark ist der Gegner
- Sind Stärken/Schwächen des Gegners bekannt
- Witterung
- Trainingsbedingungen / Platz
- .....
- .....

Nach der Ermittlung des Ist-Zustand und Festlegung der Zielsetzung für die einzelnen Zeitspannen sollen und können erst die entsprechenden Trainingseinheiten geplant werden.

Nach der Ermittlung des Ist-Zustand und Festlegung der Zielsetzung für die einzelnen Zeitspannen sollen und können erst die entsprechenden Trainingseinheiten geplant werden.

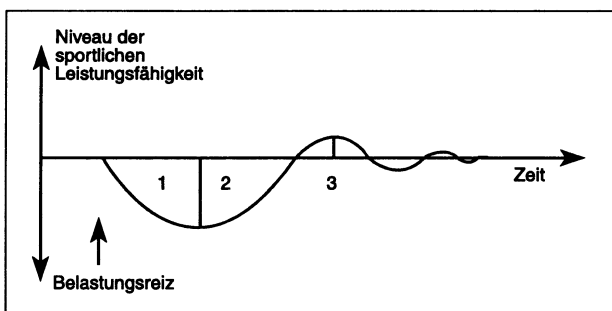
## Übertraining

Allgemein lässt sich der Begriff Übertraining als ein Missverhältnis in der Beziehung von Belastung (Stress) und Erholung darstellen.

Dabei umfassen die Begriffe Belastung bzw. Stress alle Faktoren die im Wettkampf, im Training, im Beruf, in Familie und Freizeit auf den Sportler einwirken.

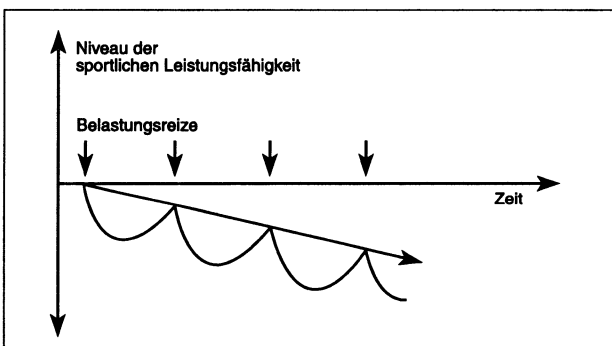
Außerdem muß natürlich eine genetisch und altersbedingte Stresstoleranz beachtet werden. Aus diesem Grund ist es zu erklären, dass Sportler bei gleicher Trainingsbelastung mit Übertrainingssymptomen reagieren und andere nicht.

Phasen der Veränderung der Leistungsfähigkeit nach Belastung (Abb. 3)



- 1 = Phase der Abnahme der sportlichen Leistungsfähigkeit
- 2 = Phase des Wiederanstiegs der sportl. Leistungsfähigkeit
- 3 = Phase der erhöhten sportlichen Leistungsfähigkeit

Wird in den Phasen 1 oder 2 durch intensives Training eingegriffen, so kann die Entwicklung wie in Abb. 4 verlaufen und es zu einem einer Form des Übertrainings (Kurzzeit-Übertraining / Langzeit-Übertraining) führen (Abb. 4)

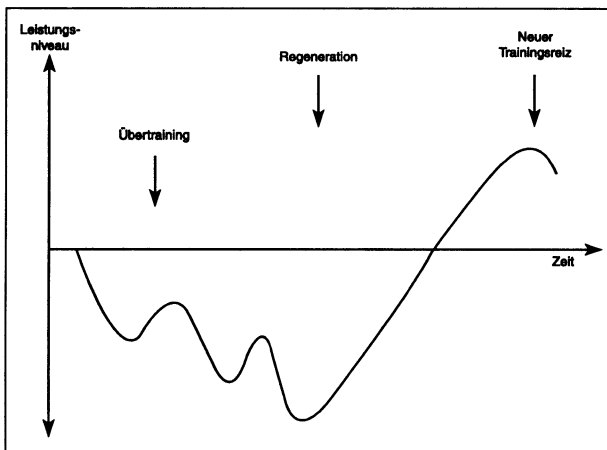


Es kommt dabei zu einer peripheren Ermüdung bzw. einer zentralen Ermüdung

## Ursachen des Übertrainings

- zu hartes Training
- zu schnelle Steigerung der Trainingsintensität
- übertriebenen technische Schulung sehr schwieriger Bewegungsabläufe
- zu einseitige Trainingsinhalte und -methoden
- sehr häufige Wettkämpfe mit unzureichenden Erholungspausen
- Schlafmangel
- Leistungsdruck, Prüfungsangst
- Psychovegetative Dysregulation

## Der Verlauf bei Übertraining

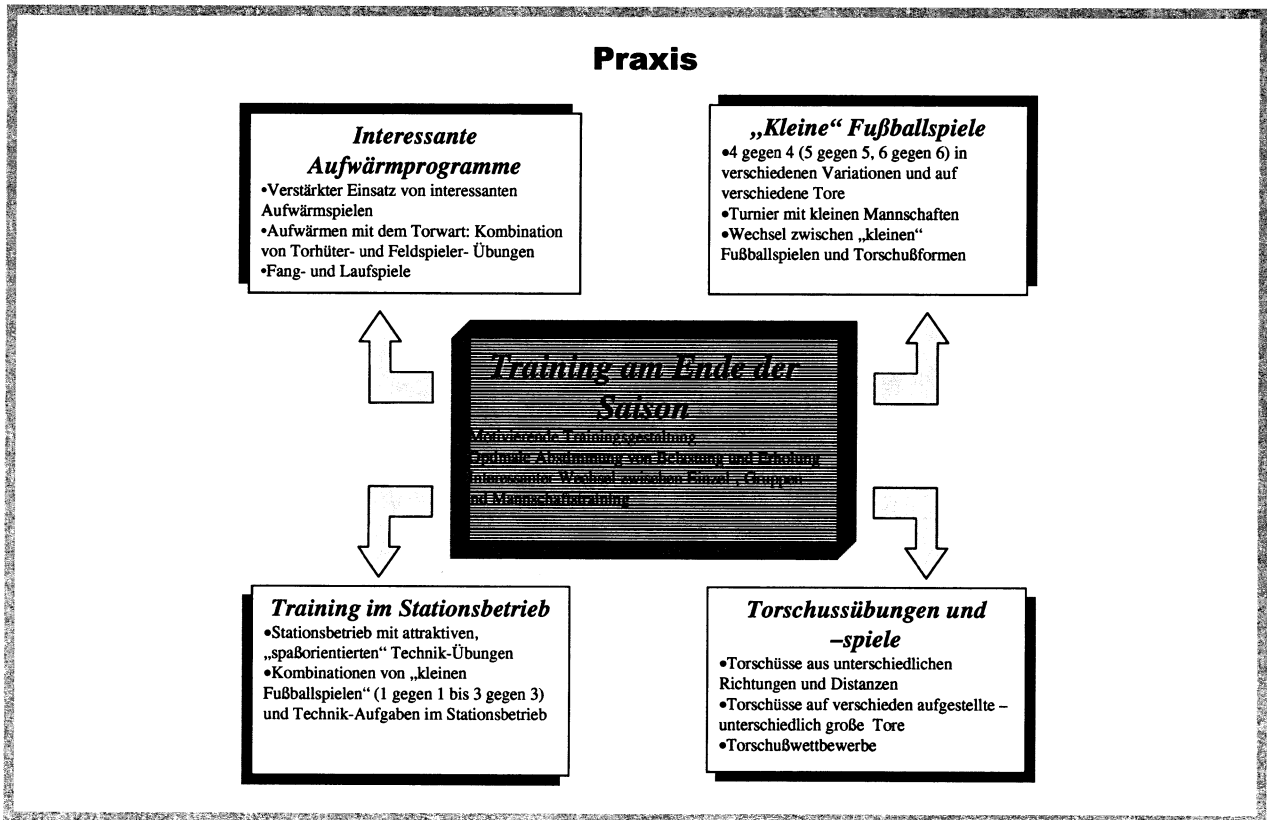


## Folgen des Übertrainings und der Überbelastung

- Psychische und physische Überforderungszeichen
- trotz maximaler Anstrengung an Kraft und Schnelligkeit nicht voll belastbar.
- Langanhaltende Leistungsminderung im Maximalbereich
- Überlastungsbeschwerden im Bewegungsapparat
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Beeinträchtigung der Koordinationsfähigkeit - z.B. plötzliche auftretende technische und taktische Mängel und Defizite

## Literatur:

- Bauer Gerhard: Lehrbuch Fußball, BLV Verlag 1990  
 Martin Dietrich: Grundlagen der Trainingslehre, Hofmann Schorndorf 1977  
 Weineck Jürgen: Optimales Training, Perimed Erlangen 1980  
 Peter Nagler/Stefan Gruber: Überbelastung und Übertraining in Fußballtraining 2/2002, Philippka Sportverlag



## Auf dem Weg zum Familiensportverein durch Freizeit- und Breitensport

Rund um die beliebteste Sportart der Welt, das Fußballspiel, sind gravierende Veränderungen eingetreten. Der gesellschaftliche Wandel - gekennzeichnet durch eine größere Mobilität, ein neues Gesundheitsbewusstsein, eine höhere Lebenserwartung, erheblich mehr Freizeit und eine bessere finanzielle Situation - stellt an den heutigen Verein sehr große Ansprüche.

Der Fußballverein muss diese Herausforderung mit ihren vielfältigen Chancen und Möglichkeiten annehmen, er muss sich öffnen, alte Vereinsstrukturen aufbrechen, den Wettkampfsport attraktiv gestalten und sinnvoll durch Freizeit- und Breitensportangebote ergänzen. Er muss sich zum Familiensportverein weiter entwickeln, in dem jeder altersgerecht Spaß und Freude an der Bewegung haben kann und

gleichzeitig etwas für Freizeitgestaltung, Kommunikation und Gesundheit tut. Andere Sportanbieter haben diesen Markt längst für sich entdeckt.

Hier setzt nun die Arbeit im Verein ein, die nur dann erfolgreich sein kann, wenn die Bedürfnisse der Sportinteressenten vorrangig gesehen werden und die Verantwortlichen die Wünsche der Menschen erkennen und sich entsprechend darauf einstellen. Man muss flexibel sein, neue Trends erkennen und berücksichtigen, ohne sie aber um jeden Preis mitzumachen. Im Mittelpunkt soll immer der Fußball in seiner Vielfalt stehen. Beispiele dafür sind Street-Soccer, Beach-Soccer, Fußballtennis und Futsal, eine neue Form des Hallenfußballs. Auch das DFB-Fußball-Abzeichen wird immer größere Bedeutung erlangen.

*Bernd Münchgesang*

*Ausschussvorsitzender  
für Freizeit- und Breitensport*



## Theorie: Aufbau der allgemeinen Grundlagenausdauer in der Vorbereitungsperiode

Schnelligkeit

Kraft

# Kondition

Ausdauer

Beweglichkeit

## Ausdauertraining

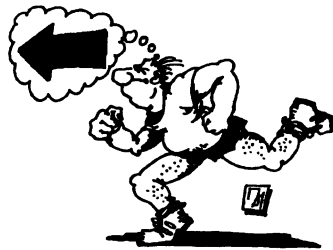
### 1. Stellenwert im Training

- **Grundlagenausdauer und spezielle Ausdauer** für Fußballer sind **Basis** für
  - hohes Spieltempo bis zur letzten Spielminute
  - das „wegstecken“ kurzer Höchstbelastungen
  - Konzentrationserhaltung und damit Verletzungsprophylaxe

### 2. Trainingskonsequenzen

- Trotz der Wichtigkeit der Ausdauer **keine Übertreibung**
- Je weniger Trainingseinheiten pro Woche, desto weniger Zeit kann für ein separates Ausdauertraining verplant werden
- Ausdauer muß dann in Übungsformen mit dem Ball „mittrainiert“ werden
- Ausdauertraining darf nicht ab Saisonbeginn vergessen werden!

## Ausdauertraining sollte



- interessant und kurzweilig sein
- möglichst immer mit dem Ball ablaufen
- mit variablen Trainingsmitteln und -methoden gestaltet werden
- umfangs- nicht intensitätsbetont sein.
- in differenzierter Form (verschiedene Laufgruppen) absolviert werden.
- dem Leistungsniveau der Mannschaft angepasst werden.

## Orientierungswerte

pro Runde	90 Sek.	95 Sek.	100 Sek.	105 Sek.	110 Sek.	115 Sek.
400 m	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55
800 m	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50
1200 m	4,30	4,45	5,00	5,15	5,30	5,45
1600 m	6,00	6,20	6,40	7,00	7,20	7,40
2000 m	7,30	7,55	8,20	8,45	9,10	9,35
2400 m	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	11,30
2800 m	10,30	11,05	11,40	12,15	12,50	13,25
3200 m	12,00	12,40	13,20	14,00	14,40	15,20
m/sek	4,45	4,22	4,00	3,81	3,51	3,18

Laufgeschwindigkeit		100 m	400 m	1000 m	1500 m
3,03 m/s	↵	33 sek	132 sek	330 sek	495 sek
3,23 m/s	↵	31 sek	124 sek	310 sek	465 sek
3,45 m/s	↵	29 sek	116 sek	290 sek	435 sek
3,70 m/s	↵	27 sek	108 sek	270 sek	405 sek
3,85 m/s	↵	26 sek	104 sek	260 sek	390 sek
4,00 m/s	↵	25 sek	100 sek	250 sek	375 sek
4,17 m/s	↵	24 sek	96 sek	240 sek	360 sek
4,35 m/s	↵	23 sek	92 sek	230 sek	345 sek

## Dehn- und Kräftigungsübungen zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe

# CHRS-Methode

Die Methode wird in **4 Phasen** durchgeführt

- |          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 1.Phase: | Anspannung des Muskels         |
| 2.Phase: | Halten der Spannung (8 – 10 s) |
| 3.Phase: | Entspannen (1 – 2 s)           |
| 4.Phase: | Dehnen (5 – 6 s)               |

----- 3 - 4malige Wiederholung -----

## Methoden des Beweglichkeitstrainings

1. Aktive Dehnungsmethode
2. Passive Dehnungsmethode
3. Statische Dehnungsmethode (Stretching)
  - 3.1. Gehaltenes Dehnen
  - 3.2. Anspannungs-Entspannungs-Dehnen  
(CHRS-Methode)

## Praxis: Attraktive Trainingsformen zur Erarbeitung der Allgemeinen Grundlagenausdauer

1. **Ballführen auf Längsbahnen**
  - ⇒ Verschiedene Varianten – Ballgewöhnungsübungen, Finten usw.
  - ⇒ allein
  - ⇒ Zu zweit
  - ⇒ Zu dritt usw.

2. **Ballführen in abgestecktem Raum (Abb. 1)**
  - jeder Spieler hat einen Ball
  - es werden 3 Ecken markiert
  - Platzwechsel (anderes Eck) auf Kommando
  - Alle Spieler sind ständig in Bewegung

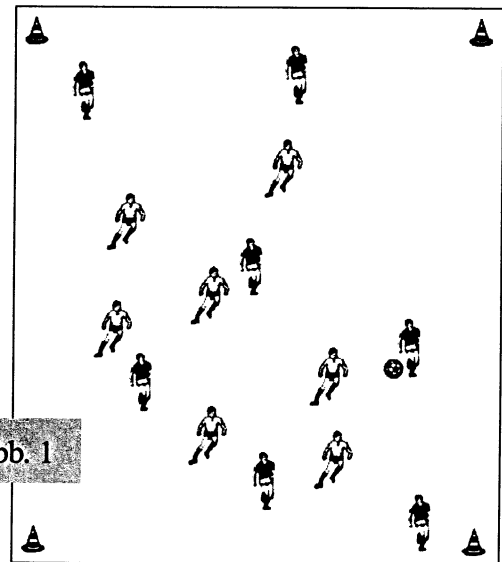


Abb. 1

Zu zweit

1. Doppelpass
2. übergeben
3. Schattenlaufen usw.

3. **Übung für 7 / 12 / 17 Spieler (Abb. 2)**
  - Jeder Spieler in der Mitte hat einen Ball
  - Pass zu einem Spieler in der Ecke – nachlaufen – Mitspieler lässt prallen – Ball wieder bis zur Mitte dribbeln – Pass zu einem anderen Spieler in der Ecke usw.
  - Dauerlauftempo – kurzer leichter Antritt nach dem Zuspiel
  - Positionswechsel nach ca. 3 min.

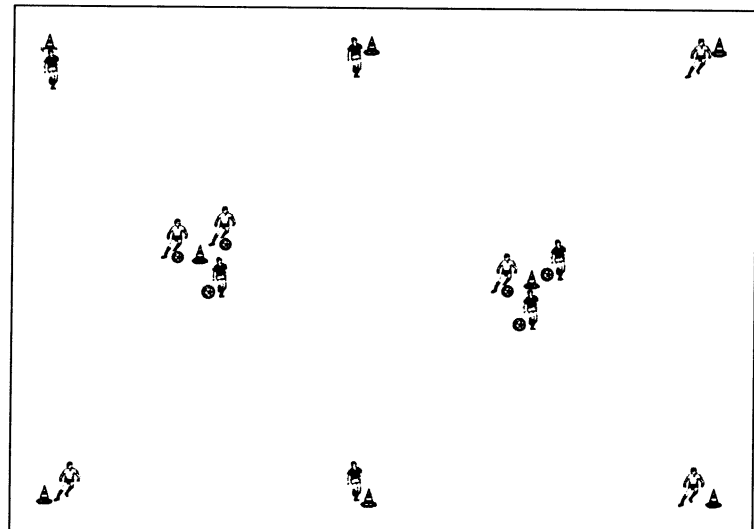


Abb. 2

4. **7 Spieler stehen in einem Kreis von ca. 14 m Durchmesser**  
 4 Bälle sind im Spiel – ein Spieler in der Mitte hat einen Ball und spielt immer Doppelpässe mit den Außenspielern – gleichzeitig werden die übrigen 3 Bälle von den Spielern ständig gepasst
5. **Anzahl der Spieler: 16 + 2 TW**  
 Spiel 4 gegen 4 mit Torwart  
 Platzgröße: Breite des Strafraumes und Länge von Strafraum zu Strafraum  
 Tore können nur erzielt werden, wenn alle 4 Spieler in der generischen Hälfte sind.  
 Die anderen 8 Spieler laufen locker um das Spielfeld und können dabei dem Spiel folgen.  
 Spielzeit ca 8 min
6. **Tschechenwelle – 4 gegen 4 gegen 4**

7. **Spiel auf ein Dreieckstor – 4 gegen 4**
8. **Spiel auf 2 Tore die Rücken an Rücken stehen (Abb. 3)**  
2 TW + 8 gegen 8 – normales Spiel
9. **normales Spiel (Abb. 4)**  
wenn der Ball im gegnerischen Feld der ballbesitzenden Mannschaft ist, kann die ballbesitzende Mannschaft die Spielrichtung umkehren.
10. **Fahrtspiel (Abb. 5)**

Abb. 3

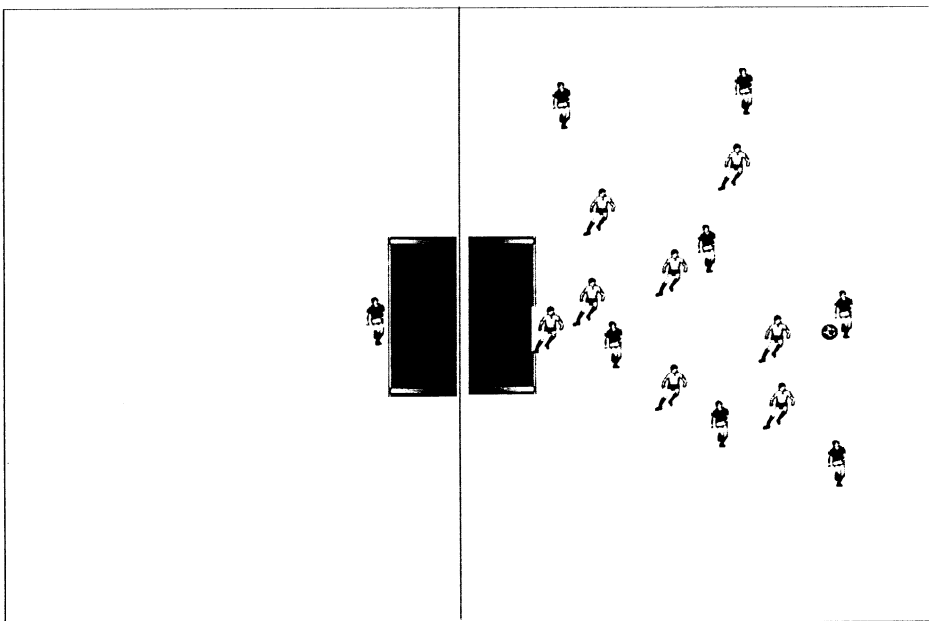


Abb. 4

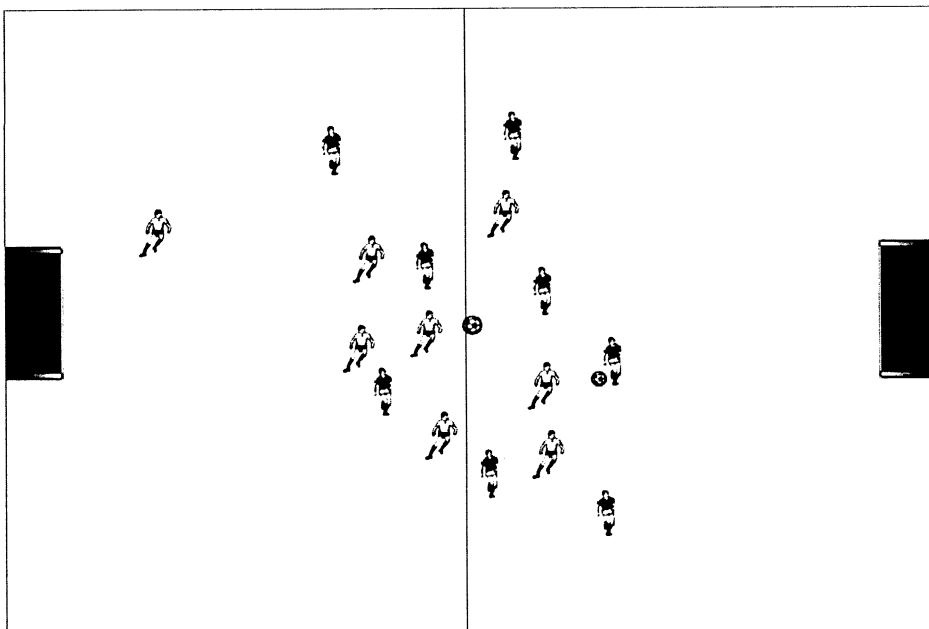
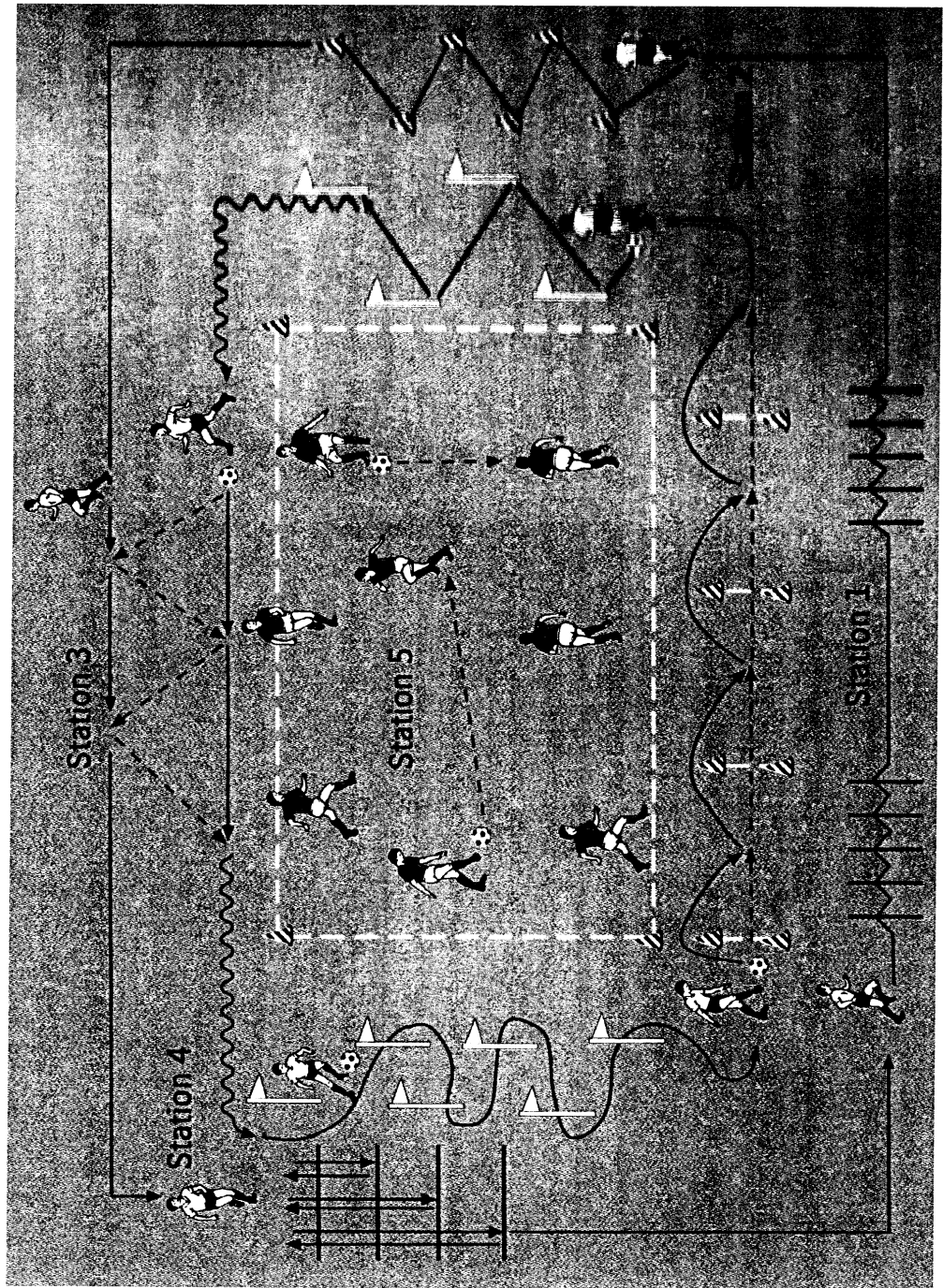


Abb. 5

# Ausdauerparcours mit Ball



## **Das solltet Ihr wissen!**

- 1. Training am Ende der Saison**  
Wodurch kann eine motivierende Trainingsgestaltung erreicht werden?  
Nennen Sie einige Kernpunkte mit Beispielen.
- 2. Vorbereitung einer Trainingswoche**  
Welche Aspekte müssen beachtet werden um die Ermittlung des Ist-Zustandes einer Mannschaft (eines Spielers) zu erhalten und daraus resultierende Trainingsmaßnahmen zu treffen?.
- 3. Belastungskomponenten - ein zentraler Begriff der Trainingslehre**  
Nennen Sie 3 Komponenten und erläutern Sie an Beispielen, wie sie verändert werden können.
- 4. Welche Probleme können die Formerhaltung und die Verbesserung eines Spielers (einer Mannschaft) im Laufe der Saison beeinträchtigen?**  
Nennen Sie 5 Aspekte dazu.
- 5. Die Ausdauer ist ein zentraler Aspekt der Kondition!**  
Erläutern Sie den Stellenwert und die Trainingskonsequenzen für das Ausdauertraining Ihrer Mannschaft.
- 6. Wie sollte ein Ausdauertraining im Amateur- und Jugendbereich durchgeführt werden ?**  
Erläutern Sie dies an ein paar Beispielen.

## **Leistungstest**

**am Montag, 09.08.2002**

**18.30 Uhr**

**in Weismain**

**Wer nicht teilnehmen kann,  
bitte rechtzeitig abmelden und  
wegen Nachtermins nachfragen!**

## „Welt-Trainer-Legende“ Dettmar Cramer kommt!



**Nun steht es fest: Der „Ruheständler im Unruhestand“, die umtriebige deutsche Trainerlegende und „Eger-Spezi“ Dettmar Cramer kommt am Samstag, 12. Oktober nach Weismain.**

### „WM - Analyse“ aus erster Hand:

- Cramer weilte als FIFA - Beauftragter in Japan und Südkorea, beobachtete 16 Vorrundenspiele, alle Spiele von Japan und Deutschland und alle Zwischen-, Endrunden- und Finalsspiele.
- Mit der BezOL - Mannschaft des SC Weismain wird Cramer im Wald - Stadion des SC Weismain um 9.00 Uhr eine kurze Praxis-DEMO bieten.
- Anschließend folgt seine Vortragsreihe im Sportheim des SCW.
- Pressegespräche im Anschluss der GFT -Veranstaltung um ca. 11.30 Uhr im VIP - Raum des SCW.

PS:

Cramer wird bereits am Freitag, den 11. Oktober anreisen. Die GFT bietet seinem Ehrengast eine Stadtführung in Bamberg („Weltkulturerbe“); Hubert Aumüller aus Kemmern wird der Stadtführer sein.

Interessierte GFT-Mitglieder können sich „anschießen“:

Treffpunkt ist um 14.00 Uhr am Gabelmann in Bambergs Fußgängerzone!

GFT  
Trainer  
2011

