

**Trainingsplanung im Fußballsport -
dargestellt am Beispiel der
Vorbereitungsperiode
einer deutschen und einer griechischen
Mannschaft der höchsten Spielklasse**

**Inaugural - Dissertation zur Erlangung
des Doktorgrades im Fachbereich
Kunstpädagogik, Musikwissenschaft, Sportwissenschaft
der Justus - Liebig - Universität Gießen**

vorgelegt von
Dimitrios Batsilas
aus
Larissa / Griechenland

Gießen 1999

Dekanin : Prof. Dr. E. Spickernagel

I. Gutachter : Prof. Dr. H. Neumann

II. Gutachter : Privatdozent Dr. N. Gissel

Tag der Disputation : 01.07.99

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Trainingsplanung und -periodisierung	3
2.1 Zyklisierung des sportlichen Trainings	3
2.2 Periodisierungsmodelle	6
2.3 Belastungsplanung	11
2.4 Inhalts- und Methodenplanung	14
2.5 Trainingsplanung im Fußball	18
2.5.1 Konditionelle Fähigkeiten	21
2.5.2 Technisch - taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten	26
2.6 Periodisierung im Sportspiel Fußball	28
3. Die Trainingsgestaltung von Bayer 04 Leverkusen und Olympiakos Piräus in der Vorbereitungsperiode	31
3.1 Literaturlage (Forschungsstand)	33
3.2 Vorgehensweise bei der Untersuchung	36
3.3 Die Vorbereitungsperiode von Bayer 04 Leverkusen	40
3.3.1 Die erste Phase	40

3.3.2 Die zweite Phase	51
3.3.3 Die dritte Phase	63
3.4 Die Vorbereitungsperiode von Olympiakos Piräus	75
3.4.1 Die erste Phase	75
3.4.2 Die zweite Phase	89
3.4.3 Die dritte Phase	104
4. Diskussion	116
4.1 Die erste Phase der Vorbereitungsperiode	118
4.2 Die zweite Phase der Vorbereitungsperiode	126
4.3 Die dritte Phase der Vorbereitungsperiode	129
4.4 Die Gestaltung des Technik- und Taktiktrainings	131
5. Schlußbetrachtung	135
Literaturverzeichnis	
Anhang	

1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit befaßt sich mit einem Teilaspekt der Trainingsplanung im Sportspiel Fußball, nämlich der Gestaltung der Vorbereitungsperiode als wichtigem Glied in der Periodisierung des Trainings im Jahreszyklus. Dabei wird davon ausgegangen, daß der Vorbereitungsperiode angesichts der objektiven Gesetzmäßigkeiten der Formentwicklung eine große Bedeutung für den Saisonverlauf zukommt.

Untersucht wurde die Trainingsgestaltung zweier Mannschaften (Bayer 04 Leverkusen und Olympiakos Piräus) der jeweils höchsten nationalen Spielklasse.

Eine Dokumentation und Analyse des Trainings von Fußballmannschaften über den gesamten Zeitraum der Vorbereitungsperiode unter Einbeziehung aller Trainingseinheiten läßt sich in der jüngeren Literatur nicht finden.

Im wesentlichen soll in dieser Arbeit untersucht werden, wie das Training jeweils strukturiert war, welche Auswahl von Trainingszielen und ihre Gewichtung gegeben war und wie die Trainingsziele angesteuert wurden.

Somit versteht sich die vorliegende Arbeit (am Beispiel der Vorbereitungsperiode) auch als eine Dokumentation und Analyse dessen, wie das Training von Spitzenmannschaften im Fußball tatsächlich gestaltet ist, bietet doch die fußballspezifische Literatur - wie noch gezeigt wird - kaum (oder keine) Konzepte an, die konsequent an trainingswissenschaftlichen Grundlagen orientiert sind. Ein wesentlicher Grund hierfür mag daran liegen, daß Periodisierungsvorschläge in der trainingswissenschaftlichen Literatur vornehmlich in Individualsportarten untersucht und angewendet werden.

Die Arbeit ist so aufgebaut, daß im ersten Teil zunächst - sportartübergreifend - trainingswissenschaftliche Grundlagen zur Trainingsplanung und -periodisierung dargestellt und diskutiert werden. Sodann wird auf die Trainingsplanung im Sportspiel Fußball eingegangen und gezeigt, wie die fußballspezifische Literatur Auswahl,

Gewichtung und Ansteuerung von Trainingszielen in der Vorbereitungsperiode vornimmt.

Im zweiten Teil der Arbeit wird zunächst die Literaturlage (Forschungsstand) hinsichtlich der zu untersuchenden Fragestellung aufgearbeitet, dann die Vorgehensweise bei der Trainingsbeobachtung und Protokollierung aufgezeigt und schließlich die Trainingsgestaltung von Leverkusen und Piräus dokumentiert und beschrieben. Einschätzungen über Trainingswirkungen (vgl. Martin/Carl/Lehnertz 1993, 20) bzw. „Ursachenforschung“ zum Zustandekommen sportlicher Leistungen setzt die Kenntnis des tatsächlich absolvierten Trainings voraus (vgl. Schnabel/Harre/Borde 1994, 454).

Abgeschlossen wird die Arbeit mit der Diskussion der Trainingsgestaltung der beiden untersuchten Mannschaften. Hierbei wird auch analysiert, ob und wie in dieser Trainingsgestaltung Vorschläge der fußballspezifischen und der übergeordneten trainingswissenschaftlichen Literatur Berücksichtigung finden.

2. Trainingsplanung und - periodisierung

2.1 Zyklisierung des sportlichen Trainings

Ein Trainer kann die Aufgabe, das Training seiner Athleten so zu steuern, daß eine - unter den gegebenen Bedingungen - möglichst hohe Leistungsfähigkeit erreicht wird, nur lösen, wenn sein Training entsprechend geplant ist. Schnabel/Harre/Borde bezeichnen die Trainingsplanung als das "...Bestimmen von Zielen, Inhalten, Strukturen und Methoden des Trainings zur Veränderung des Leistungszustandes der Sportler in einem definierten Zeitraum" (1994, 443).

Starischka (1988, 7) benennt die fortlaufende Anpassung (auf der Grundlage eines ständigen Ist-Soll-Wert-Vergleiches), den Aufbau in zeitliche Phasen und die Methode der Periodisierung als wichtigste Merkmale der Trainingsplanung.

In der Literatur werden die einzelnen Arbeitsschritte von einer übergeordneten Trainingsplanung bis zum detaillierten Trainingsplan etwas unterschiedlich beschrieben. Einigkeit besteht jedoch darin, daß aus Istzustandsanalysen eine Ziel- und Teilzielformulierung vorgenommen wird und dann die entsprechende Trainingsplanung festgelegt wird.

Für die Sportspiele hat Hohmann (1994) ein Flußdiagramm der Trainingsplanung vorgestellt, das vom Trainer als „handelndem Subjekt“ und dem Athleten bzw. der Mannschaft als „Objekt“ der Planung ausgeht.

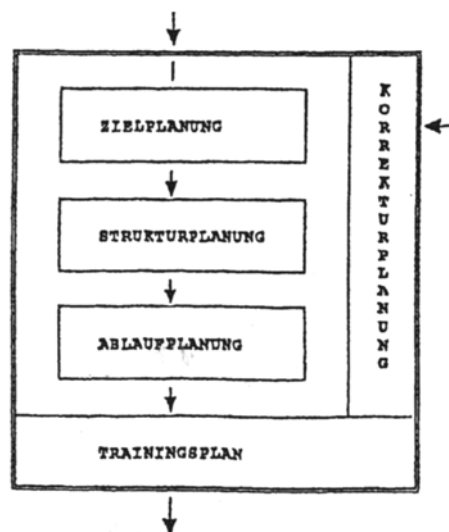


Abb.1 : Flußdiagramm der Kybernetischen Trainingsplanung
(nach Hohmann 1994,38)

In der Zielplanung werden Leit- und Teilziele aus der Leistungsstruktur (Leistungssystem) der jeweiligen Sportart abgeleitet und für die jeweiligen Bezugspersonen bzw. Mannschaften formuliert. Ausgangspunkt ist eine Sportartanalyse, mit der sich die leistungsbestimmenden Einflußgrößen als Anforderungsprofile benennen lassen (weiterführende Angaben folgen bei der Inhalts- und Methodenplanung).

Im folgenden soll besonders auf die Strukturplanung eingegangen werden, weil dort die Zyklisierung des Trainingsprozesses und die Belastungsdynamik (Belastungsnormative) festgelegt werden.

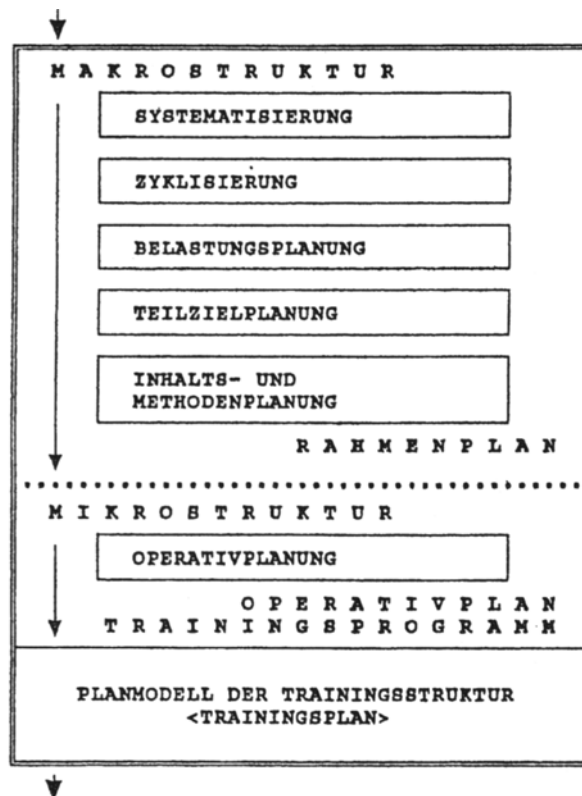


Abb.2 : Flußdiagramm der sechs Arbeitsschritte der Strukturplanung
(nach Hohmann 1994, 99)

Eine Zyklisierung des Trainings als wesentlicher Teil einer Strukturplanung ist aus mehreren Gründen erforderlich. So können die verschiedenen Bausteine (Leistungsvoraussetzungen) einer sportlichen

Leistung schon aus Zeitgründen nicht gleichzeitig erarbeitet werden. Vor allem wäre eine gegenseitige negative Beeinflussung von Trainingsmaßnahmen zu befürchten, würden die anzusteuern Leistungsvoraussetzungen eher zufällig nebeneinander oder aneinander gereiht. Außerdem muß dem sich ständig verändernden Leistungszustand von Sportlerinnen und Sportlern

(Leistungsdynamik) entsprochen werden. Weitere Gründe für den „objektiven“ Charakter der Trainingszyklisierung nennen Schnabel/Harre/Borde (1994, 417).

Die Herausbildung einer hohen sportlichen Leistungsfähigkeit unterliegt einerseits bestimmten Gesetzmäßigkeiten der Anpassung an Trainingsreize (Trainingsprinzipien und daraus abgeleiteten Regeln), die eine hierarchisch angeordnete Reihenfolge erforderlich macht (vgl. Schnabel/Harre/Borde 1994, 418). Andererseits kommt in den Sportspielen - neben der Ausbildung der dafür wesentlichen konditionellen Fähigkeiten - dem Erwerb und der Anwendung technisch-taktischer Elemente eine zentrale Bedeutung zu. Diese technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten sind zudem dem sich durch Training verändernden Ausprägungsgrad der konditionellen Fähigkeiten anzupassen und umgekehrt. Dem will man durch eine Periodisierung des Trainings gerecht werden.

Periodisierung wird hier mit Martin/Carl/Lehnertz verstanden als "...die Festlegung einer Folge von Perioden, deren inhaltliche, belastungsmäßige und zyklische Gestaltung die Herausbildung der optimalen sportlichen Form für einen bestimmten Zeitraum innerhalb des Periodenzyklus ansteuert" (1993, 247). Mit sportlicher Form ist gemeint, daß man im Augenblick des Wettkampfes (der Wettkämpfe) die optimale Leistungsfähigkeit realisieren kann.

2.2 Periodisierungsmodelle

Ausgangspunkt von Überlegungen zu Periodisierungsmodellen und -vorschlägen ist, daß einerseits der Entwicklungsprozeß der sportlichen Form Phasencharakter aufweist, und daß sich andererseits eine einmal erreichte hohe (optimale) sportliche Form - unter anderem aufgrund biologischer Anpassungsgesetzmäßigkeiten - nicht ständig aufrechterhalten läßt, sondern ebenfalls durch einen phasenmäßigen Verlauf geprägt ist.

Periodisierung impliziert demzufolge die Einteilung eines Trainingsjahres mit unterschiedlicher Zielsetzung und Belastungsstruktur, wodurch das Erreichen und die Erhaltung der sportlichen Form in einem definierten Zeitraum gewährleistet werden sollen. Somit lassen sich die Trainingsperioden als aufeinanderfolgende Stadien eines Steuerungsprozesses auffassen, der durch eine (fließende) Änderung der Belastungsanforderungen und der Trainingsinhalte geprägt sei (vgl. Martin/Carl/Lehnertz 1993, 249f.).

Auch wenn der phasenmäßige Verlauf der Formentwicklung immer als Einheit gesehen werden muß, kommt der Vorbereitungsperiode eine entscheidende Bedeutung für die Leistungserwartungen in der Wettkampfperiode zu. Schließlich ist die Vorbereitungsperiode "...derjenige Periodenzyklus, der der Schaffung grundlegender konditioneller, technomotorischer u.a. Voraussetzungen für hohe sportliche Leistungen und Trainingsbelastungen in der Wettkampfperiode dient" (Starischka 1988, 33).

Fehleinschätzungen in der Gestaltung der Vorbereitungsperiode (z.B. ein Mißverhältnis von Belastungsumfang und -intensität oder eine falsche Schwerpunktsetzung) können in der Wettkampfperiode nur noch schwer kompensiert werden.

Zur Zyklisierung des Trainingsprozesses hat die Trainingswissenschaft verschiedene Modellvorstellungen vorgelegt. Aus den Erkenntnissen von Matwejew (1972), daß die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit

gesetzmäßig in bestimmten Phasen verläuft, wurde (und wird noch) das Trainingsjahr in eine Phase der Herausbildung der sportlichen Form (Vorbereitungsperiode), der Stabilisierung und Aktualisierung (Wettkampfperiode) und des zeitweiligen Verlustes (Übergangsperiode) gegliedert. Je nach Sportart und dem dort vorgegebenen Wettkampfkalender wurden unterschiedliche Periodisierungskonzepte erarbeitet, die von einer Einfachperiodisierung bis zu einer Mehrfachperiodisierung reichen.

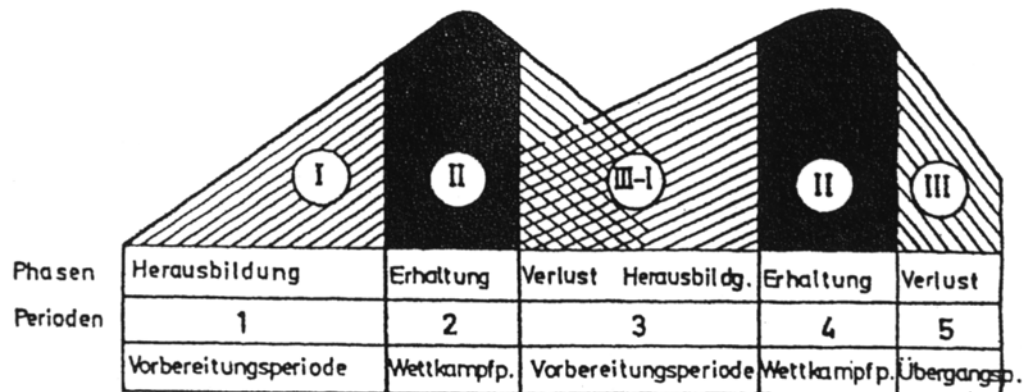


Abb.3 : Verhältnis der Entwicklungsphasen der sportlichen Form zu den Trainingsperioden in einem „zweifachen“ Zyklus (nach Matwejew 1978, 71)

Häufig ist dabei zunächst folgender allgemeiner Verlauf gegeben:

1. Die Vorbereitungsperiode (Entwicklung der sportlichen Form).

Hier sollen zunächst die funktionellen Möglichkeiten des Organismus erhöht werden. Oft wird dies durch einen hohen Anteil eher allgemeiner Trainingsübungen (mit relativ geringem Anteil spezieller) erreicht. Dabei steht anfangs die Steigerung des Belastungsumfanges im Vordergrund.

In einem zweiten Abschnitt kommt es zu einer Steigerung der Intensität bei Senkung des Umfangs. Gleichzeitig nimmt man eine Verschiebung zugunsten des Anteils spezieller Trainingsübungen vor.

In einigen Sportarten folgt noch ein dritter Abschnitt, in dem das Training in voller Übereinstimmung mit den Wettkampfanforderungen gestaltet wird.

Das Verhältnis von allgemeinvorbereitend und speziellvorbereitend ist mittlerweile etwas umstritten. Es gibt Autoren, die für eine geringere Verwendung unspezifischer Trainingsformen eintreten. So verwiesen Martin/Carl/Lehnertz (1993, 242) auf das Problem, daß die Anpassungsreserve von Sportlerinnen und Sportlern begrenzt sei. In dieser Konkurrenz von allgemein und speziell seien daher - zumindest im höheren Leistungsbereich - spezifische Trainingsformen vorzuziehen.

Werchoschanski (1988, 59) fordert für die konditionellen Fähigkeiten, daß die funktionelle Spezialisierung des Organismus mit Trainingsübungen anzusteuern sei, die sich an der eigentlichen Wettkampftätigkeit orientieren.

2. Die Wettkampfperiode.

Angesteuert wird nun die Aktualisierung der sportlichen Form. Im allgemeinen erfolgt dies mit einer Steigerung der Intensität bei Konstanterhaltung des Umfangs bzw. leichter Umfangssenkung. Der Anteil der speziellen Trainingsübungen wird weiter erhöht. Allgemein entwickelnde Übungen werden dann berücksichtigt, wenn es um die Erhaltung des vorher erarbeiteten Niveaus geht und sich Spezial- und Wettkampfübungen dafür nicht so gut eignen.

3. Die Übergangsperiode.

Hier nimmt man einen zeitweiligen Verlust der sportlichen Form in Kauf ("aktive" Erholung), will aber im nächsten Periodenzyklus auf einem höheren Niveau beginnen als im Vorjahr.

Geprägt ist die Übergangsperiode durch eine geringere Intensität bei allenfalls mittlerem Umfang. Es überwiegt deutlich ein allgemeiner Teil von Trainingsübungen (zum Teil auch aus anderen Sportarten) bei minimalem Anteil spezifischer Trainingsübungen, die meist der Behebung individueller Schwächen dienen sollen.

Periodisierungsvorschläge dieser Art sind allerdings nicht auf alle Sportarten und Leistungsklassen zu übertragen, zumal sie im Grunde von den Bedingungen der Leistungssteuerung in Individualsportarten

ausgehen (zur Klassifikation der Sportarten vgl. Werchoschanski 1988, 28ff.). In den Sportspielen besteht dagegen das Problem, daß relativ viele Leistungsvoraussetzungen gegeben sind, die meist mit dieser eher allgemeinen Einteilung und Abfolge nicht adäquat erarbeitet werden können. Martin/Carl/Lehnertz bemerken zu Recht, daß Konzepte, die sich an der oben genannten Struktur orientieren, in ihrer Gültigkeit eingeschränkt sind. Sie träfen nur für untere und mittlere Leistungsklassen zu. Im Spitzenbereich müsse das Training aufgrund des spezielleren Leistungsniveaus und des Grenzbereiches der Anpassungsreserve von Sportlerinnen und Sportlern "...prinzipiell auf spezielle sportartspezifische Trainingsbelastungen ausgerichtet sein" (1993, 245). Die Reihung von allgemeiner und spezieller Vorbereitung solle durch die Methode der gezielten Belastungskonzentration ersetzt werden.

Dieses Vorgehen geht auf Werchoschanski zurück, der von einer Blockstruktur des Trainings ausgeht. Der Grundgedanke dabei ist, durch einen konzentrierten Umfang spezialisierter Trainingsbelastungen optimale Bedingungen für die Ausbildung wichtiger Schwerpunkte zu schaffen.

Dieses Konzept sieht beispielsweise in der Vorbereitungsperiode den Einsatz von **monogerechtigten Belastungsblöcken** (zum Beispiel für die Kraftfähigkeiten) mit hohem Belastungsumfang vor. "Je tiefer und länger der Verbrauch energetischer Ressourcen des Organismus durch den Einsatz umfangreicher konzentrierter Trainingsbelastungen ...ist, desto größer ihre folgende Wiederherstellung, desto dauerhafter wird die Erhaltung des neuen funktionellen Niveaus sein" (Werchoschanski 1988, 46).

Diese tiefere Ausschöpfung der Anpassungsreserve führe zu einem zeitlich verzögerten Trainingseffekt, der aber höher ausfalle als bei einer herkömmlichen Trainingsgestaltung. Außerdem ermögliche die zeitliche Trennung einzelner Trainingsinhalte die Vermeidung negativer Interferenzen.

Die Verwendung der Blockstruktur des Trainings in dieser Form stößt bei den Sportspielen auf Grenzen. Zum einen würde ein Blocktraining mit gezielter Belastungskonzentration eine relativ lange

Vorbereitungsperiode erforderlich machen. Werchoschanski setzt unter Einbeziehung von Wiederherstellungszeiträumen 18 bis 22 Wochen an.

Eine derart lange Vorbereitungszeit ist in den Sportspielen nicht gegeben. Zum anderen ist die zeitliche Terminierung, wann nun der zeitlich verzögerte Trainingseffekt wirken soll, schwierig. Und letztlich läuft man Gefahr, das Training zu Lasten der technisch-taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu stark auf konditionellen Aspekte auszurichten (weitere Kritikpunkte bei Hohmann 1994).

2.3 Belastungsplanung.

Innerhalb der Periodisierung kommt - neben der zyklischen Gestaltung einzelner Perioden - deren inhaltlicher und belastungsmäßigen Konzipierung eine entscheidende Rolle zu. Im folgenden soll zunächst auf den Aspekt der Trainingsbelastung eingegangen werden.

Die Trainingsbelastung wird durch Belastungsfaktoren und Kenngrößen näher bestimmt. Dabei zählen die Belastungsintensität und der Belastungsumfang zu den wesentlichsten Belastungsfaktoren, die in ihrem Verhältnis zueinander (zusammen mit der Zeitstruktur) die Belastungsdynamik ergeben.

Aufgabe des Trainers ist es nun, eine optimale Relation von Intensität und Umfang zu finden, die dem ansteigenden Leistungszustand entspricht. Hierbei ist zu beachten, daß man - ausgehend von Matwejew - von einer wellenförmigen Dynamik der Trainingsbelastungen ausgehen kann.

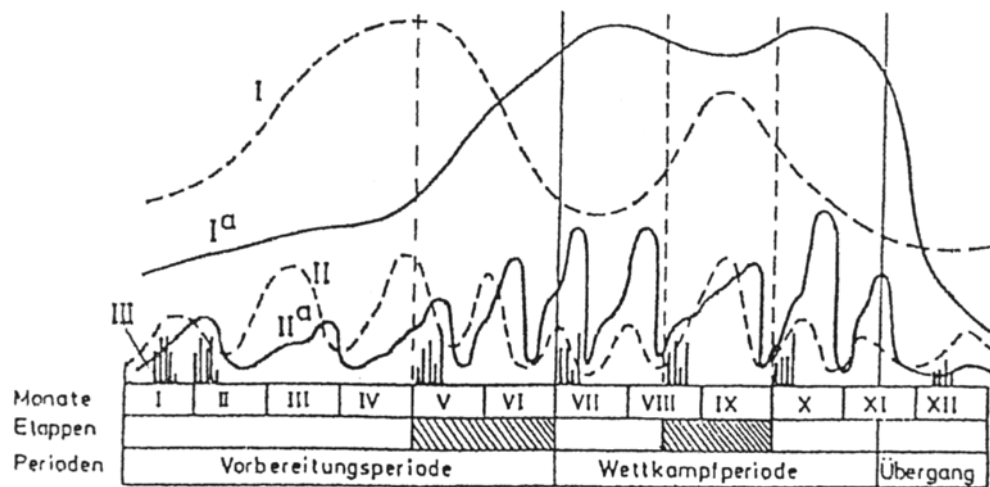


Abb.4 : Die wellenförmige von Belastungsumfang (---) und Belastungsintensität (-) in einem einjährigen Trainingsprozeß

(nach Matwejew 1978,95)

Matwejew (1972) unterschied drei solcher Wellen:

1. Kleine Wellen, welche die kurzfristige Belastungsdynamik in den Mikrozyklen kennzeichnen.
2. Mittlere Wellen, welche die mittelfristige Belastungstendenz von mehreren kleinen Wellen (Trainingsetappen im Sinne eines Mikrozyklus) ausdrücken.
3. Große Wellen, welche die Tendenz der mittleren Wellen in den großen Perioden (Trainingsjahr) widerspiegeln.

Welchen Wellen man für die Planung und Steuerung des Trainings die größere Bedeutung zuweist, wird in der Literatur etwas unterschiedlich gesehen. Werchoschanski spricht sich für die mittleren Wellen aus, denen er eine "ordnende Funktion in Bezug auf Mikrozyklen und ihre Vereinigung auf der Grundlage der Einheit der zu lösenden Aufgaben" zuweist (1988, 141). Martin (1980, 49) hält die kleinen Wellen für entscheidend, weil der eigentliche Trainingsprozeß durch sie gesteuert würde.

Aus der wellenförmigen Belastungsdynamik ergibt sich, daß man den Zeitpunkt, wann die sportliche Form (hier im Sinne der Hochform) eintreten soll, durch die Belastungsgestaltung beeinflussen kann.

Setzt man beispielsweise in der Vorbereitungsperiode eine umfangreiche Phase (Etappe) mit sehr hohem Belastungsumfang bei geringer Intensität an, verringert dann den Umfang bei deutlicher Intensitätssteigerung, so kann man einen langfristig verzögerten Trainingseffekt erreichen. Zur zeitlichen Dauer der Belastungsblöcke und der Mikrozyklen zur Regeneration vgl. Werchoschanski (1988).

Orientiert man sich dagegen an den mittleren Wellen und nimmt (nur) eine mehrwöchige Phase höchster Belastungskonzentration vor, so kann man einen mittelfristig verzögerten Trainingseffekt erzielen.

Zur Gestaltung dieser mittelfristigen Belastungsdynamik werden in der Literatur verschiedene Vorschläge gemacht. Hohmann (1994, 142) meint, daß sich in den Sportspielen in der Vorbereitungsperiode vor allem vierwöchige Makrozyklen mit "progressiv-regressiver" Belastungsstruktur bewährt haben. Mit progressiv-regressiv ist hier

gemeint, daß auf einen Abschnitt mit ansteigender Belastung ein kurzer Abfall der Belastung folgt, bevor sie wieder ansteigt. Innerhalb der ansteigenden Belastungsphase kann man zur Form eines "Stoßtrainings" (höchste Belastungskonzentration von etwa 2 Wochen) greifen, das dann auch vor allem in der direkten Vorbereitung von wichtigen Wettkämpfen verwendet wird (vgl. Letzelter 1997, 76).

Hohmann (1994, 144) weist in diesem Zusammenhang auf das "Pendelprinzip" der Belastungsstruktur in der Vorwettkampfperiode hin, mit der durch simulierte Wettkampfmikrozyklen eine "termingerechte" Vorbereitung unterstützt werden kann. Welche dieser Strategien (oder andere) man wählt, hängt letztlich von der Struktur der entsprechenden Sportart und dem dort gegebenen Wettkampfkalender ab. In jedem Falle wird davon ausgegangen, daß in der Vorbereitungsperiode zunächst ein hoher Belastungsumfang gegeben sein sollte.

2.4 Inhalts- und Methodenplanung.

Nach der Bestimmung der Zeit- und Belastungsstruktur des Trainingsprozesses sind die Trainingsinhalte und -methoden festzulegen, die zur Zielerreichung erforderlich sind. Inhalte und Methoden stehen dabei in einem Interdependenzverhältnis. Aus Sicht der Trainingspraxis erweist es sich daher als sinnvoll, die Inhalts- und Methodenplanung im Zusammenhang vorzunehmen.

Nach Martin/Carl/Lehnertz ist der Trainingsinhalt "...die Art der Tätigkeit im Training, über deren Vollzug bestimmte Trainingsziele angesteuert werden" (1993, 35). Trainingsinhalte sind vor allem Trainingsübungen zur Leistungssteigerung.

Trainingsmethoden sind Verfahren zur Vermittlung und Gestaltung von Trainingsinhalten zu zielgerichteten Trainingsformen (vgl. Martin/Carl/Lehnertz 1993, 36).

Von Trainingsformen wird dann gesprochen, wenn die Tätigkeit von Sportlerinnen und Sportlern durch Angaben bezüglich der Inhalte und Methoden präzisiert ist.

Weiter oben wurde bei der Charakterisierung der Vorbereitungsperiode in ihrer eher traditionellen Form von einer Abfolge der Trainingsübungen ausgegangen, die von "allgemein" zu "speziell" geht. In diesem Sinne wäre eine Reihung von allgemeinentwickelnden Übungen über Spezialübungen zu Wettkampfübungen vorzunehmen.

Wie dieses Verhältnis genau gestaltet sein soll, ist umstritten. Das Problem liegt u.a. darin, daß allgemeinentwickelnde Übungen zwar die Grundlage für die Spezialübungen darstellen, aber keine oder wenig Übereinstimmung mit der dynamischen und kinematischen Struktur der eigentlichen Wettkampftätigkeit aufweisen.

Auf die Vorbehalte von Martin/Carl/Lehnertz und Werchoschanski gegen die Verwendung solcher Übungen im höheren Leistungsbereich wurde bereits hingewiesen. Schnabel/Harre/Borde nehmen hier eine vermittelnde Position ein und empfehlen, der vielseitigen und allgemeinen athletischen Ausbildung einen "ziel- und aufgaben-

abhängigen" Stellenwert einzuräumen. Sie begründen dies damit, daß die innere Struktur von Bewegungen noch nicht ausreichend erforscht sei. Statt dessen würde diese innere Struktur durch äußere Erscheinungsbilder bewertet. Selbst im Hochleistungstraining hätten die "allgemeinen Trainingsübungen eine entwickelnde Funktion für die grundlegenden Leistungsvoraussetzungen" (Schnabel/Harre/Borde 1994, 266), Allerdings räumen die Autoren ein, daß der Anteil der allgemeinen Trainingsübungen in den Sportspielen deutlich geringer sei als beispielsweise in den Ausdauersportarten.

Aufgrund der geschilderten Problematik wird in einigen Sportarten im Leistungsbereich, wo bereits ein hohes Niveau gegeben ist, eine Form des Komplextrainings verwendet, das im wesentlichen aus Wettkampf- und Spezialübungen besteht. Mit dem Komplextraining will man mehrere Aufgaben der konditionellen, technischen und taktischen Ausbildung gleichzeitig lösen. In den Sportspielen verbindet man beispielsweise die speziellen konditionellen Komponenten mit den technisch-taktischen und verwendet Trainingsformen, die den Bedingungen der Spezialsportart entsprechen. Damit soll das ausgewogene Zusammenwirken der leistungsbestimmenden Faktoren erreicht werden. Beispiele hierfür sind Drilltraining (Übungsformen, die Ausschnitte des jeweiligen Sportspiels darstellen und häufig wiederholt werden) und kontinuierliche Spielformen zur Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten. Aussagen zur Gestaltung und Wirkung bestimmter Spielformen im Fußball finden sich bei Krauspe u.a. (1992, 65ff.).

Welche Trainingsmethoden und Trainingsformen in der Vorbereitungsperiode Verwendung finden sollen, hängt von den Anforderungen der jeweiligen Sportart und dem schon erreichten Trainingszustand ab. Bezüglich der zu lösenden Teilziele bedeutet dies, daß das Training durch die systematische Anordnung von Inhalten mit entsprechenden Methoden unter Einbeziehung der Belastungsvorgaben (Belastungsnormative) zu steuern ist.

Die Orientierung an Belastungsanforderungen läßt sich beispielsweise an der Erarbeitung der Ausdauerfähigkeit verdeutlichen. Hier erfolgt die Methodendifferenzierung nach dem Belastungsverlauf und der

Intensitätshöhe, was auch in den Bezeichnungen Dauermethode, Intervallmethode und Wiederholungsmethode zum Ausdruck kommt.

Die genannten Methoden können dann auch nach der energetischen Beanspruchung geordnet werden. Daraus lassen sich Trainingsformen ableiten, die sich an den beanspruchten Energiebereitstellungsmechanismen orientieren.

Am Beispiel der Ausdauerfähigkeit kann man - in ansteigender Intensität - zu Trainingsformen mit aerober Energiebereitstellung und einer Energiegewinnung überwiegend aus Fetten bis hin zu Trainingsformen mit anaerob-laktazider Energiebereitstellung greifen (Hohmann 1994, 168), wenn man die jeweiligen Teilziele bewältigen will.

Werchoschanski (1988, 99) empfiehlt dabei, nicht sofort zu einem hochwirksamen Mittel zu greifen, bevor der Organismus funktionell dafür bereit sei. Es könnte dann zu einer Störung der natürlichen Anpassungsprozesse kommen.

In den Sportspielen findet neben den "Standardmethoden" zur Entwicklung der Ausdauerfähigkeit noch die **Spielmethode** Verwendung, die im Grunde eine eigenständige Methode darstellt.

Sind die vorher genannten Methoden durch die Anordnung der Belastungsnormative genau festgelegt, so weicht die Spielmethode zwangsläufig davon ab. Im Sportspiel ist die Dauer von Belastungen und Pausen (auch ihr Wechsel) eher zufällig gegeben. Die komplexen Spielhandlungen machen es zudem schwierig, Spezialübungen zu finden, welche die spezifischen konditionellen und technisch-taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten reproduzieren. Die Spielmethode zeichnet sich dagegen durch ihren ständigen Situationsbezug aus.

Bei der Spielmethode (Spieltraining) wird in Übungsspiel, Trainingsspiel und Wettspiel unterschieden (detaillierte Ausführungen dazu bei Hohmann 1994, 187 ff.).

Einige Autoren weisen der Spielmethode eine zentrale Bedeutung zu. So formuliert Weineck für das Fußballspiel: "Die Spielmethode bzw. das spielintegrierte Ausdauertraining stellt die komplexeste Trainingsmethode dar, da sie alle für das Fußballspiel speziellen

Fähigkeiten zugleich schult" (1998, 77). Diese Aussage ist insofern zu relativieren, daß man beispielsweise die anaerobe Kapazität durch "nur" spielen nicht gezielt genug erarbeiten kann. Das "spielintegrierte Ausdauertraining" sollte daher auch mit solchen sportspielspezifischen Übungs- und Spielformen geschehen, die die Einhaltung der entsprechenden Belastungsnormative gewährleisten.

2.5 Trainingsplanung im Fußball

Idealtypisch sollte eine Trainingsplanung von der Leistungsstruktur der betreffenden Sportart ausgehen. Mit Leistungsstruktur ist einerseits der innere Aufbau der sportlichen Leistung (welche Faktoren sind bedeutsam) gemeint, andererseits deren Wechselwirkung und schließlich deren Einflußhöhe auf die erzielte Leistung.

Wenig hilfreich sind in diesem Zusammenhang solche Formulierungen wie die von Bauer, daß es müßig sei, danach zu fragen, „...ob nun die Technik oder die Kondition oder auch das taktische Geschick des Spielers bedeutsamer für seine Leistung im Spiel“ sei (1990, 35).

Wenngleich seine Begründung insofern zutrifft, daß gerade im Fußball Schwächen in einem Bereich durch besondere Stärken in einem anderen ausgeglichen werden können, so stellt sich dennoch als grundsätzliches Problem, daß die leistungsbestimmenden Einflußgrößen zu bestimmen und zu gewichten sind. Daraus ist für die Trainingspraxis abzuleiten, welche Merkmale maximiert werden sollten und welche „nur optimiert. Außerdem ist aus Gründen der Trainingsökonomie zu klären, welche Qualifikationen (zumindest teilweise) zusammen trainiert werden können und welche nur isoliert (vgl. Letzelter/Letzelter 1982).

Die so skizzierte Ableitung ist im Fußball wegen der Komplexität dieser Sportart schwierig. Grundsätzlich können die Strukturmodelle von Hohmann/Brack (1983) und Stiehler/Konzag/Döbler (1988) auch für das Fußballspiel herangezogen werden.

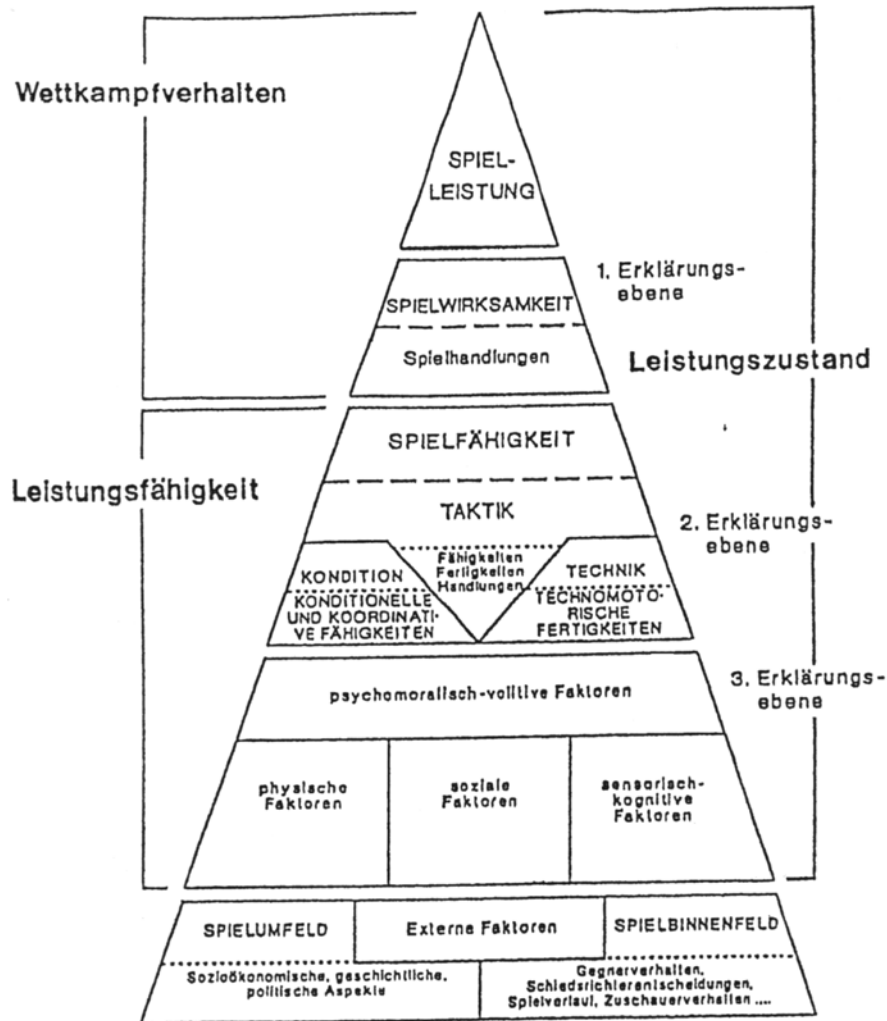


Abb.5 : Hierarchisches Strukturmodell der komplexen individuellen Sportspilleistung (mod. nach Hohmann/Brack 1983,9)

In der von Hohmann/Brack vorgestellten „Leistungs- pyramide“ stehen die Spilleistung und die Spielfähigkeit an der Spitze, die von der Taktik, der Technik und der Kondition bestimmt werden.

Auch Stiehler/Konzag/Döbler gehen von der übergeordneten Spielfähigkeit „...auf der Grundlage leistungsbestimmender Faktoren“ aus (1988, 78).

Die erwähnten Strukturmodelle liefern zunächst Eckpunkte für eine Hierarchisierung der komplexen Spilleistung. Die einzelnen Ebenen sind dann - je nach Sportspiel - entsprechend näher zu bestimmen.

Für das Fußballspiel hat Bisanz (1985) Vorschläge unterbreitet, welche Trainingsziele zu berücksichtigen sind und dann auf die Vorbereitungsperiode bezogen. Freilich geht es dabei - wohl auch dadurch bedingt, daß es sich um einen Beitrag in der Zeitschrift „Fußballtraining“ handelt, der sich überwiegend an Praktiker wendet - nur um relativ allgemeine Aussagen. Allerdings bauen Bisanz/Gerisch (1988) zum Teil darauf auf, ebenso Weineck (1998).

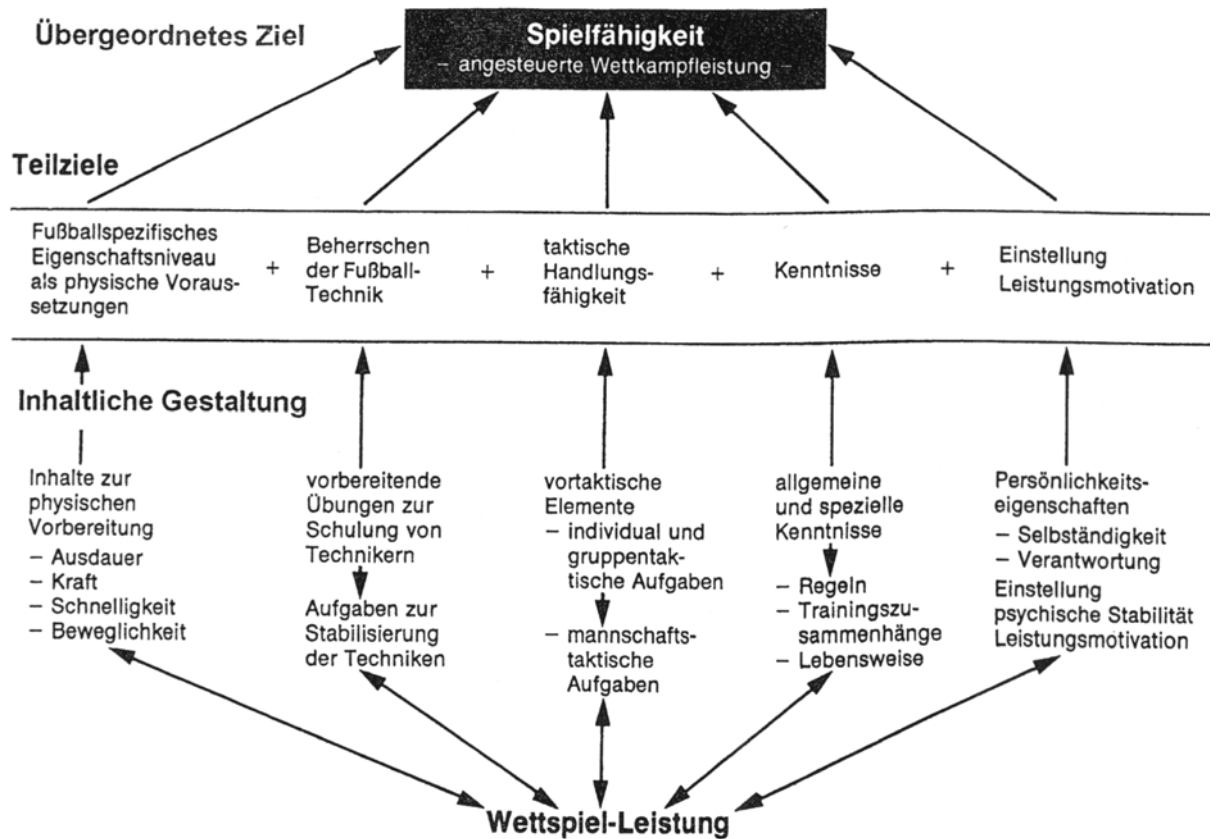


Abb.6 : Angesteuerte Wettkampfleistung im Sportspiel Fussball
(nach Bisanz 1985, 6)

Die in der Abbildung aufgeführten Teilziele zur Verbesserung der Spielfähigkeit werden lediglich additiv aneinander gereiht.

Am Beispiel der Gestaltung der Vorbereitungsperiode werden dann nähere Angaben zu den einzelnen Teilzielen gemacht.

2.5.1 Konditionelle Fähigkeiten

Zur *Ausdauer*:

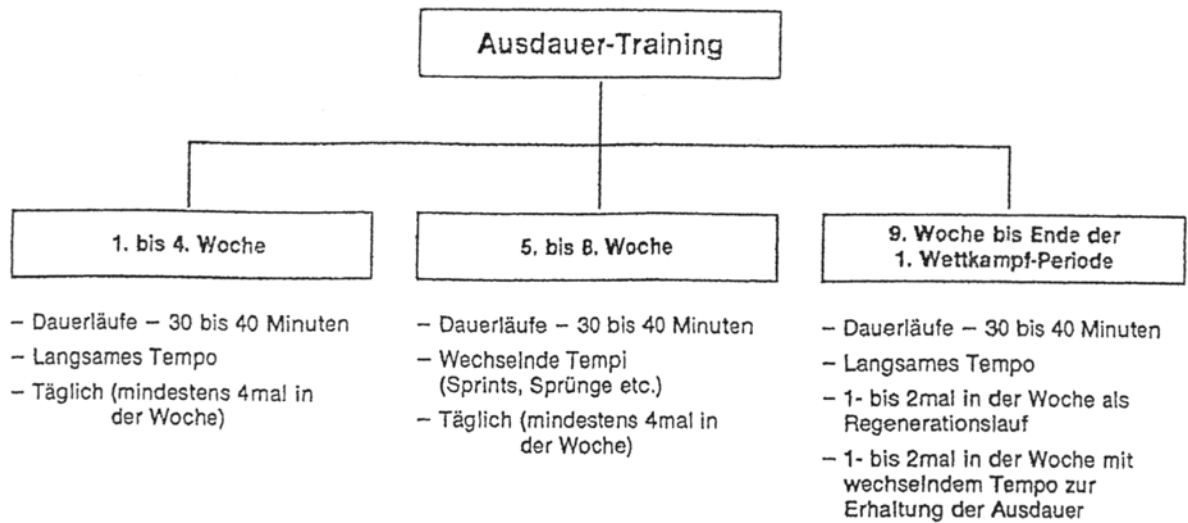


Abb. 7 : Ausdauertraining vom Beginn der Vorbereitungsperiode bis zum Ende der 1.

Wettkampfperiode in seiner inhaltlichen und methodischen Gestaltung (nach Bisanz 1985, 10)

Bisanz spricht sich für die ersten 3 - 4 Wochen für Dauerläufe mit niedriger Intensität („langsames Tempo“) aus, um die aerobe Kapazität zu entwickeln. Danach empfiehlt er die Fahrtspielmethode (mit wechselnder Intensität). Angaben zur Individualisierung des Ausdauertrainings werden nicht gemacht.

Die genannten Vorschläge können allenfalls als Rahmenvorgaben angesehen werden. Wesentlich differenzierter sind die Angaben von Binz (1984) und Weineck (1998), die die Ansteuerung der Ausdauerfähigkeiten aus der Belastungsstruktur des Fußballspiels ableiten, um den fußballspezifischen Anforderungen im aeroben und anaeroben Bereich gerecht zu werden.

Gerisch/Weber treten für eine Steuerung des Ausdauertrainings ein, die jedem einzelnen Spieler die richtige Belastungshöhe und -dauer vorgibt,

und zeigen Möglichkeiten der Diagnostik der Ausdauerfähigkeit im Fußball auf. Die Autoren sprechen sich für die Verwendung der Fahrtspielmethode nach der zweiten oder dritten Woche des Grundlagentrainings aus. Dabei sollte im Bereich von 2 bis 6 mmol/l Blutlaktat gearbeitet werden (vgl. Gerisch/Weber 1992, 38).

Etwas problematisch ist die Einschätzung der Schnelligkeitsausdauer. Bisanz bezeichnet sie als „...für den Fußballspieler nach neueren Erkenntnissen als nicht mehr relevant“ (1985, 12). Er bezieht sich dabei wohl auf Liesen (1983). Liesen ist der Auffassung, daß eine zu starke Pointierung des Schnelligkeitsausdauertrainings zu einer Übersäuerung führe, die im Spiel überhaupt nicht vorkomme. Zudem komme es nach häufig durchgeführtem Schnelligkeitsausdauertraining (in zwei oder mehr Trainingseinheiten pro Woche) zu einer relativ lange andauernden katabolen Stoffwechsellage, die sich negativ auf andere konditionelle Fähigkeiten - vor allem die aerobe Kapazität - auswirke.

Angesichts der Anforderungen im Spiel ist die Auffassung von Bisanz in der zitierten dogmatischen Form sicher überzogen, wenn man mit Trainingsformen im alaktaziden Bereich arbeitet. Dies deuten Bisanz/Gerisch (1988, 82) an. Auch Weber/Gerisch/Tritschoks bezeichnen Vorgehensweisen, die Schnelligkeitsausdauer „...mit möglichst hohen laktaziden Beanspruchungen“ zu trainieren, „ keinesfalls als Trainingsmittel der ersten Wahl“ (1992, 29).

Zur **Kraft**:

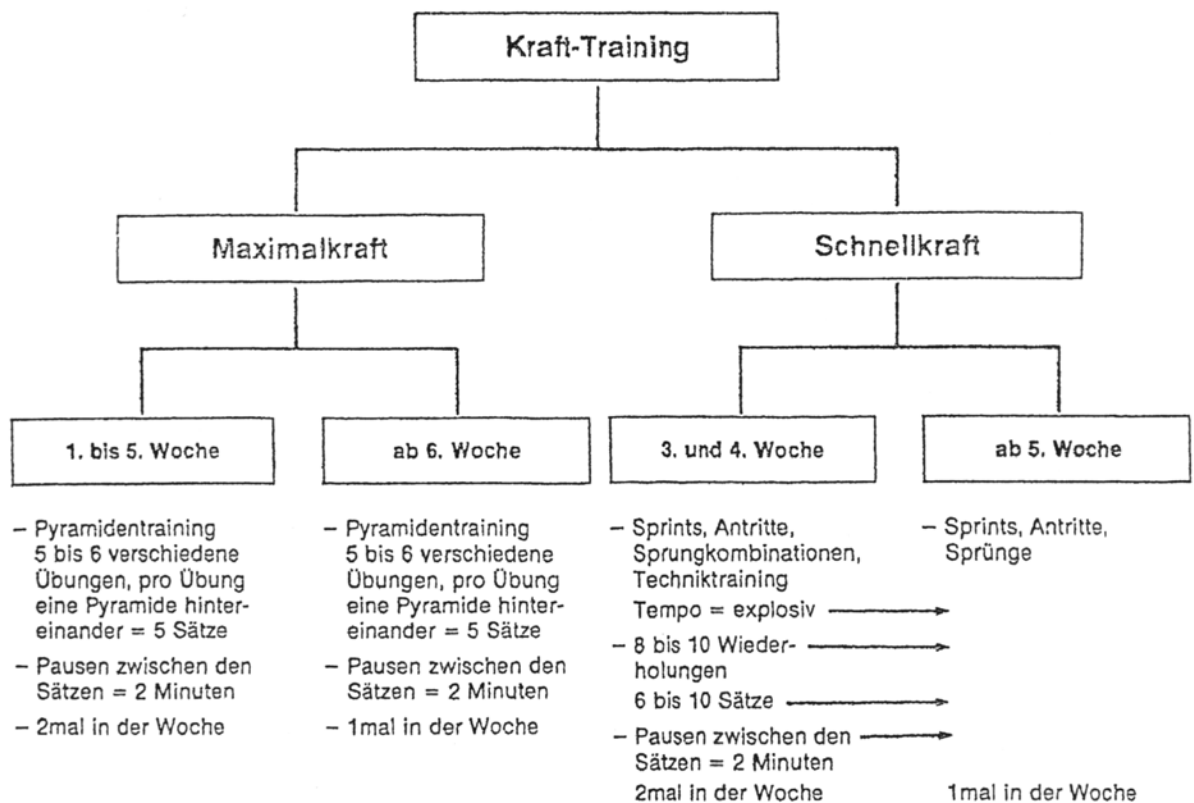


Abb. 8 : Krafttraining in der Vorbereitungsperiode in seiner inhaltlichen und methodischen Gestaltung (nach Bisanz 1985, 10)

Bisanz spricht sich für ein gezieltes Krafttraining für Fußballspieler aus. Dem Circuit-Training und Partnerübungen weist er nur eine erhaltende Funktion für ein bereits erarbeitetes Kraftniveau zu. Die Frage, welche Kraftfähigkeiten der Fußballspieler benötige, wird zwar gestellt, aber nur so beantwortet: „Das für den Fußballspieler erforderliche Kraftniveau wird mit spezifischen Trainingsmaßnahmen zur Steigerung der Maximalkraft und der Schnellkraft erarbeitet“ (1985, 9).

Weineck unterstützt diese Auffassung und stellt die fußballspezifische Schnellkraft in den Mittelpunkt, die über ein gezieltes Muskelaufbautraining und dann ein erhöhtes Maximalkraftniveau erreicht werden soll (vgl. Weineck 1998, 208).

Bei Bisanz/Gerisch (1988) werden die verschiedenen Arten der Kraft erläutert und Trainingsformen aufgezeigt. Angaben zu einer Periodisierung des Krafttrainings werden nicht gemacht.

Zur *Schnelligkeit*:

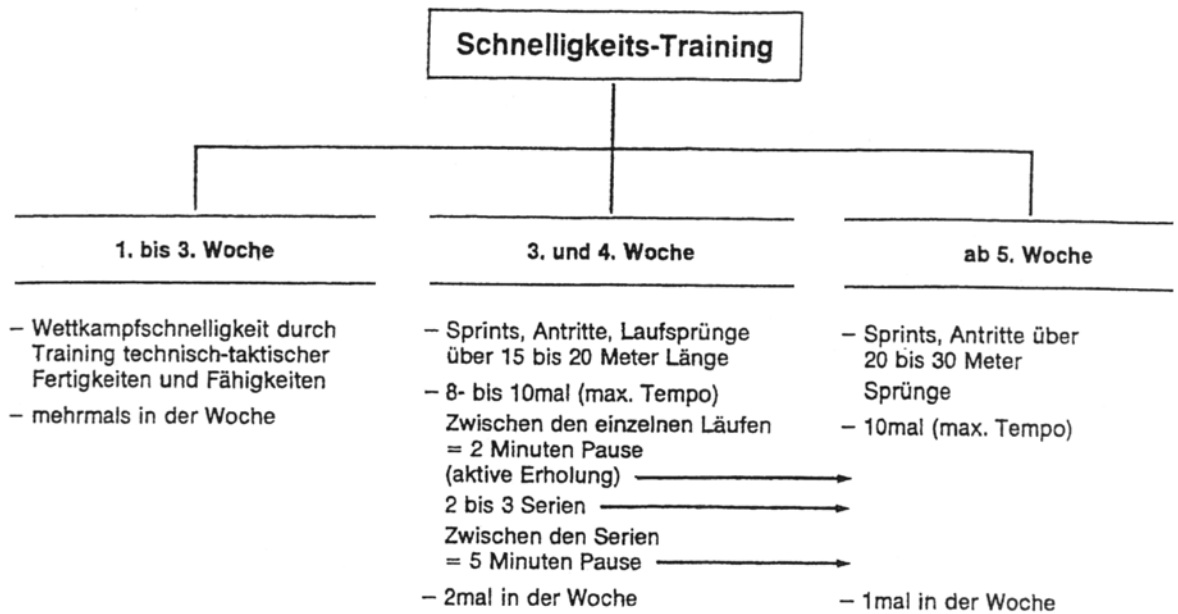


Abb. 9 : Schnelligkeitstraining in der Vorbereitungsperiode in seiner inhaltlichen und methodischen Gestaltung (nach Bisanz 1985, 11)

Die Angaben, die Bisanz zum Schnelligkeitstraining im Fußball macht, sind sehr knapp gehalten und auch etwas widersprüchlich. „Das Schnellkraft- und das Schnelligkeitstraining sind fast identisch“ (Bisanz 1985, 12). Auch die Formulierung, daß ein Schnellkrafttraining auch am Ort durchgeführt werden könne, beim Schnelligkeitstraining Strecken zu durchlaufen seien, ist nicht sehr hilfreich. Einzelne Teileigenschaften der Schnelligkeit werden nicht thematisiert.

In Bisanz/Gerisch (1988) werden - ähnlich wie bei der Kraft - die verschiedenen Arten der Schnelligkeit erläutert. Auf die Periodisierung des Schnelligkeitstrainings wird kurz eingegangen, wobei ein gezieltes Schnelligkeitstraining ab der zweiten bzw. dritten Woche der Vorbereitungsperiode empfohlen wird.

Sehr differenziert bearbeitet Weineck die Bedeutung und Trainierbarkeit der verschiedenen Formen der Schnelligkeit für den Fußballspieler. Zum Schnelligkeitstraining in der Vorbereitungsperiode schlägt der Autor vor, zunächst das Kraftniveau (Maximalkraft und Schnellkraft) der Lauf- und Streckmuskulatur zu verbessern. „Parallel dazu sollte die maximale Schnelligkeit durch viele Läufe (vor allem kurze Antritte) ohne Ball auf ein möglichst hohes Niveau gebracht werden“ (Weineck 1998, 454) Dies solle hauptsächlich durch die Wiederholungsmethode geschehen.

Mit Fortschreiten der Vorbereitungsperiode sollten die Schnellkraftmethode und die intensive Intervallmethode gewählt werden, „...um eine fußballspezifische Annäherung der Schnelligkeitsschulung an die Anforderungen des Fußballspiels zu ermöglichen“ (Weineck a.a.O). Angaben zum Problem der anaerob-alaktaziden und anaerob-laktaziden Energiebereitstellung macht Weineck in diesem Zusammenhang nicht.

Coen,B./Urhausen/Coen,G./Kindermann weisen der Schnelligkeit (Antrittsschnelligkeit und Grundschnelligkeit) eine sehr hohe Bedeutung zu. Sie verweisen darauf, daß sich im hohen Leistungsniveau „...der Anteil der während eines Spieles mit hoher Geschwindigkeit zurückgelegten Distanz offenbar erhöht hat“ (1998, 190). Als Trainingsempfehlung leiten sie daraus ab, daß man vor allem schnelle und technisch versierte Jugendliche fördern solle. Dabei solle man zunächst nicht „...primär auf die Ausdauer schauen“ (191). Die Ausdauer könne später noch auf ein ausreichendes Niveau verbessert werden.

2.5.2 Technisch-taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten

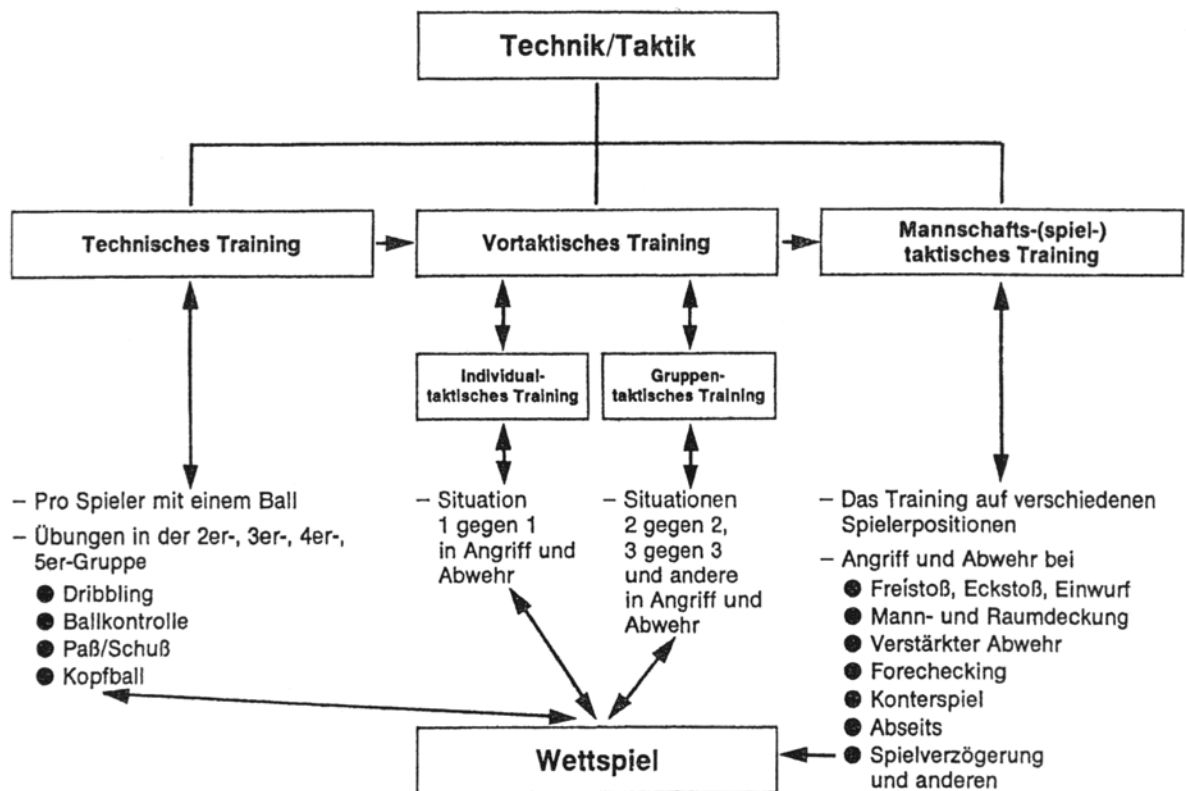


Abb.10 : Das Training der technisch-taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten
(nach Bisanz 1985, 11)

Bisanz (1985) sieht die technische und taktische Ausbildung im Zusammenhang, wobei zunächst die Fußballtechnik in Einzel- und Gruppenarbeit verbessert werden soll. Darauf aufbauend geht es ihm um die individualtaktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten und schließlich um die gruppentaktischen Handlungen. Angaben zu Aspekten der Handlungsregulation, die Einfluß auf das Training der Technik und Taktik haben, werden nicht gemacht.

Bisanz/Gerisch (1988) greifen dagegen Teilaspekte der Handlungsregulation kurz auf und machen detaillierte Angaben zu Teilzielen in der technisch-taktischen Ausbildung.

Ausgangspunkt ihrer Überlegungen ist, daß Techniktraining immer auch Taktiktraining sei. „Leitgedanke ist dabei, daß alle Spieler eine variabel verfügbare Fußballtechnik und damit ein breites Spektrum an Handlungsalternativen für das Wettspiel erwerben“ (Bisanz/Gerisch 1988, 201). Die technischen Fertigkeiten seien im Training schwerpunktmäßig spielbezogen auf ein hohes Niveau zu bringen. Nähere Ausführungen zu einer Periodisierung des Technik- und Taktiktrainings werden nicht gemacht.

Bewertet man die Aussage der hier skizzierten Literatur zum Training im Fußball, so ist festzustellen, daß eine Identifizierung der leistungsbestimmenden Einflußgrößen und vor allem ihre Gewichtung nicht klar vorgenommen wird. Vielmehr wird weiterhin die Auffassung von Bisanz (1985) vertreten, daß bei einer Vorbereitung auf eine Fußballsaison eben alle Teilkomponenten zu berücksichtigen seien, die die Spielleistung ausmachen.

2.6 Periodisierung im Sportspiel Fußball

(Problematik der Planung der Vorbereitungsperiode)

Befäßt man sich nun mit Periodisierungskonzepten für das Sportspiel Fußball, so läßt sich feststellen, daß die entsprechende Fachliteratur angesichts des Wettkampfkalenders (mit einer Winterpause) eine Zweifachperiodisierung vorschlägt.

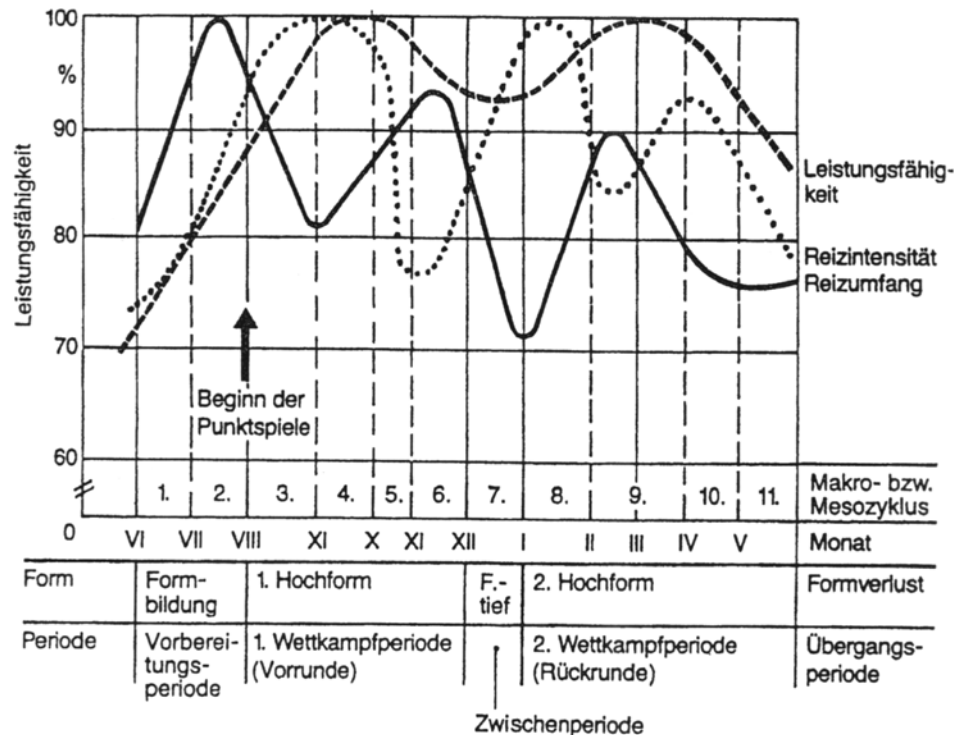


Abb. 11 : Jahresperiodisierung im Leistungsfußball (zweigipflig mit jeweils mehrmonatigem Wettkampfblock) mit Reizumfang, -intensität im training und idealer Formkurve (----- = Leistungsfähigkeit) (Bauer o. J., 57)

Für die einzelnen Perioden werden dann Ziele und Inhalte festgelegt, die im wesentlichen der weiter oben erläuterten „traditionellen“ Sichtweise folgen (vgl. Bisanz 1985, Zeeb 1989). Allerdings richten sich die Vorschläge eher an Trainer von Amateurmanschaften.

Angesichts der jeweils unterschiedlichen Ausgangslage kann man Bisanz zum Teil zustimmen, daß es im Fußballsport „...kein allgemeingültiges Periodisierungsmodell geben kann. Jeder Trainer muß

versuchen, für sich die beste Abstimmung zwischen dem Training der Kondition, der Technik und Taktik und der Willenseigenschaften zu finden und seine Trainingsplanung langfristig anzulegen“ (1985, 8).

Bei dieser Suche nach Planungsgrundlagen stehen Trainer von Sportspielmannschaften freilich vor dem Problem, daß Periodisierungskonzepte überwiegend an Individualsportarten erforscht und überprüft sind. Eine Übertragung solcher Konzepte auf den Fußballsport ist nicht unbeschweren möglich, weil sich hier die Ansteuerung der optimalen sportlichen Form aufgrund einiger anders gelagerter Voraussetzungen als problematisch erweist:

- die Wettkampfperiode ist sehr lang
- es ist eine sehr kurze Vorbereitungsperiode gegeben (meist etwa nur zwei Monate)
- zusätzliche Verpflichtungen wie nationale und internationale Pokalspiele können eine dichte Folge von Spielen ergeben, wodurch die erforderliche Regeneration zwischen Spiel- und Trainingsbelastungen eingeschränkt sein kann
- neue Spieler müssen möglichst schnell in das Spielkonzept der Mannschaft integriert werden
- Spieler eines Kaders passen sich unterschiedlich an Trainingsbelastungen an, was zu Problemen bei der Individualisierung des Trainingsprozesses führen kann. Hohmann (1994, 135) weist darauf hin, daß angesichts der im Hochleistungsbereich kaum noch quantitativ zu steigernden Trainingsbelastung vor allem die Individualisierung bestimmter Teilbereiche der Trainingsvorbereitung für die Steigerung der Mannschaftsleistung genutzt werden müsse
- das Herausfinden der leistungsbestimmenden Einflußgrößen und deren Gewichtung ist im Fußball (wie weiter oben gezeigt wurde) aufgrund der Komplexität dieser Sportart schwierig und in ihren internen Beziehungen noch nicht hinreichend erforscht. Dies gilt vor allem für die Frage, in welchem Ausprägungsgrad die konditionellen Fähigkeiten zu trainieren sind und welche Interdependenzen zwischen diesen Fähigkeiten und dem Technik- und Taktiktraining bestehen.

Vor allem das ungünstige Verhältnis von langer Wettkampfperiode zu kurzer Vorbereitungsperiode ist aus Sicht der Trainingswissenschaft als äußerst problematisch anzusehen (vgl. Tschiene 1984). Zum einen läßt sich die Vorbereitungsperiode nicht beliebig verkürzen. Schnabel/Harre/Borde (1994, 429) setzen mindestens 2,5 Monate als Untergrenze an, bei welcher der erforderliche Zeitbedarf für die der Leistungsentwicklung zugrundeliegenden Anpassungsprozesse noch nicht unterschritten wird. Zum anderen kann die Kürze der Vorbereitungsperiode im Fußball dazu verleiten, eine zu hohe Trainingsbelastung anzusetzen.

Um die anstehenden Aufgaben trotz einer kurzen Vorbereitungsperiode lösen zu können, greift man in einigen Sportarten (z.B. im Handball) zum Teil auf eine Variation des Blocktrainings zurück, um in kürzerer Konzentration einzelne Faktoren der komplexen Spielleistung auszubilden. Ob Elemente dieses Blocktrainings auch im Fußball Verwendung finden, wird an anderer Stelle noch kurz erläutert.

Des weiteren finden in den Sportspielen „funktionale“ Zyklisierungsmodelle eine stärkere Beachtung. Als Vorteil der funktionalen Zyklisierung, die auf Matwejew (1981) zurückgeht, erweist sich, daß Makrozyklen je nach Aufgabenstellung verschieden lang und mit unterschiedlicher Belastung und Inhalten (anstelle einer allgemeinen Einteilung) aneinandergereiht werden. Dies erlaubt eine bessere seasonspezifische Planung, wie sich auch im Fußball erforderlich ist (zur Charakteristik der „funktionalen Struktur“ vgl. Hohmann 1994, 127ff.).

3. Die Trainingsgestaltung von Bayer 04 Leverkusen und Olympiakos Piräus in der Vorbereitungsperiode

Vorbemerkung:

Beiträge zur Periodisierung des Fußballtrainings, die wissenschaftlichen Charakter aufweisen, sind selten. Gerade im Fußballtraining kann man davon ausgehen, daß die Trainingsplanung vor allem von subjektiven Theorien oder „Gebrauchstheorien“ bestimmt ist.

Wenn Bisanz (1985) konstatiert, daß jeder Trainer in der Periodisierung seinen eigenen Weg finden muß, so handelt es sich bei dieser Wegfindung sicherlich auch um subjektive Erfahrungen von Trainern, die nicht wissenschaftlich abgeleitet oder überprüft sind. Haben Trainer mit einer bestimmten Trainingsgestaltung Erfolg, so werden sie geneigt sein, dieses Training zu wiederholen. Es bleibt offen, ob sie mit einer anderen Trainingsgestaltung vielleicht mehr oder weniger erfolgreich gewesen wären.

In diese Gebrauchstheorien gehen die Erfahrungen vieler Trainerexperten als Tatsachenwissen bzw. Sonderwissen ebenso ein, wie die „subjektiv reflektierte Eigenerfahrung“ eines Trainers (vgl. Martin/Carl/Lehnertz 1993, 20).

Schlicht/Lames (1993, 80) weisen dem „Tatsachenwissen“ insoweit eine Bedeutung für die Trainingswissenschaft zu, als aus diesem beschreibende Theorien gewonnen werden können. Brack plädiert für eine Anbahnung der Transformation des Expertenwissens von Sportspieltrainern in allgemeine Regeln und sieht hier durchaus eine Aufgabe der Trainingslehre (vgl. Brack 1995, 95).

Daß solche subjektiven Theorien eine wesentliche Handlungsvoraussetzung für jeden Trainer darstellen, steht außer Zweifel. Sie leben vor allem von den speziellen Trainingsarten und Trainingsformen, die aus den Anforderungen der jeweiligen Sportart abgeleitet sind.

Allerdings stellen solche Theorien nur eine mehr oder weniger präzise Annäherung an eine (theoretisch) abgesicherte Leistungssteuerung dar. Eine Trainingsplanung muß sich freilich - über die subjektiven Erfahrungen hinaus - auf wissenschaftlich abgesicherte Sachverhalte stützen, um sportmotorische Qualifikationen zu verbessern, zu erhalten und wiederherzustellen. Martin/Carl/Lehnertz fordern daher, daß die daraus abgeleiteten Trainingsvollzüge, Trainingswirkungen und erzielten Leistungen sorgfältig zu dokumentieren, auszuwerten und zu analysieren seien, um herauszuarbeiten (und nachvollziehen zu können), wie eine erfolgreiche Trainingssteuerung aussehen kann. Dieser Weg wird in der vorliegenden Arbeit besprochen.

3.1 Literaturlage (Forschungsstand)

Obwohl in der einschlägigen Literatur zum Fußballtraining auf die Bedeutung der Periodisierung - auch der Vorbereitungsperiode - innerhalb der Trainingsplanung hingewiesen wird, sind nur relativ wenige Arbeiten zur Vorbereitungsperiode erschienen. Dabei sind zum Teil deutliche Unterschiede in der Zielsetzung festzustellen.

Koch (*Jahr und Titel*) untersuchte die Trainingsgestaltung von zwei deutschen Mannschaften in der Saison 1978/79 (Fortuna Düsseldorf und Borussia Mönchengladbach) und zwei englischen Teams in der Saison 1979/80 (Manchester United und FC Liverpool). Die Trainingsbeobachtung erstreckte sich auf unterschiedliche Zeiträume innerhalb des Trainingsjahres. Dabei wurde das Training in der Vorbereitungsperiode bei Düsseldorf und Manchester protokolliert und erläutert.

Bei Fortuna Düsseldorf umfaßte die Vorbereitungsperiode sechs Wochen mit insgesamt 51 Trainingseinheiten, wobei zwölf Freundschaftsspiele und ein DFB-Pokal-Spiel eingerechnet wurde. An den Beginn der Vorbereitungsperiode wurde schwerpunktmäßig die Erarbeitung der konditionellen Fähigkeiten gesetzt, wobei auffällt, daß die Schnelligkeits- und Kraftausdauer bereits in der ersten Trainingswoche berücksichtigt wurde. Ab der dritten Woche kam es zu einer deutlichen Reduzierung der konditionellen Arbeit zugunsten der Technik und Taktik.

Bei Manchester United umfaßte die Vorbereitungsperiode fünf Wochen mit 34 Trainingseinheiten (einschließlich vier Freundschaftsspiele). Die ersten 12 Trainingseinheiten (erste Woche und Anfang der zweiten Woche) galten schwerpunktmäßig der konditionellen Vorbereitung, danach wurde das spielerische Element im Sinne des Zusammenspiels in den Mittelpunkt gesetzt.

Gläßer/Wieser (1983) untersuchten die Saisonvorbereitung von 12 deutschen Bundesligamannschaften und 12 Clubs der Schweizer Nationalliga. Dabei ist zu beachten, daß die schweizer Mannschaften noch unter amateurähnlichen Bedingungen trainierten. Ausgewertet wurden je zwei Trainingstage aller Mannschaften und eine Befragung der Trainer und Spieler über ihre Vorstellungen zur Gestaltung der Vorbereitungsperiode.

Es zeigte sich, daß die schweizer Vereine im Durchschnitt eine Vorbereitungsperiode von 6 Wochen durchführten gegenüber 5,1 Wochen bei den deutschen Mannschaften. Das durchschnittliche Trainingspensum lag dagegen bei den deutschen deutlich höher und führte zu einer intensiveren Trainingsarbeit.

In der Gewichtung der Trainingsinhalte unterschieden sich die deutschen und schweizerischen Mannschaften nur geringfügig (Kondition 55% zu 65%, Technik 25% zu 25%, Taktik 20% zu 10%). Allerdings setzten die Trainer der deutschen Mannschaften höhere Ansprüche an die Konditionsarbeit als ihre Kollegen aus der Schweiz.

Bisanz (1985) stellt - wie bereits dargestellt wurde - die Trainingsziele vor, die in der Vorbereitungsperiode zu berücksichtigen seien. Sodann gibt er relativ allgemeine Hinweise auf entsprechende Trainingsmethoden und Ratschläge für die Umsetzung der Trainingsziele.

Brüggemann (1989) befaßt sich kurz mit der Vorbereitungsperiode des 1.F.C. Nürnberg und der Mannschaft von Bayer 04 Leverkusen in der Saison 1988/89. Er nimmt aber keine vergleichende Wertung vor, da die unterschiedlichen Bedingungen, unter denen die Mannschaften zu arbeiten hätten, dies nicht zulasse. Hierfür wäre auch Umfang und Methode der Trainingsbeobachtung nicht geeignet gewesen.

Schließlich ist noch ein Beitrag von Gerisch (1997) zu beachten. Der Autor stellt jeweils ein Trainingsprotokoll einer Trainingswoche der Bundesligamannschaften (1. Bundesliga) Bochum, Bremen, Köln und Leverkusen vor.

Allerdings lassen sich - worauf der Autor hinweist - keine Vergleiche zwischen den Trainingsschwerpunkten der genannten Mannschaften

anstellen, da die protokollierten Trainingswochen "...unterschiedliche Zeitphasen der Vorbereitung umfassen" (Gerisch 1997, 41).

Gerisch zieht aus seinen Beobachtungen den Schluß, daß im Training eine Beanspruchung angestrebt wird, die den Anforderungen im Spiel entspricht, freilich auf einem höheren Niveau. Insgesamt sei festzustellen, daß eine hohe Trainingsintensität gewählt wurde und starken Wert auf den Wechsel von anaerob-alktazider und laktazider Beanspruchung gelegt wurde. Dieser Wechsel werde in Form der Fahrtspielmethode und in den verschiedenen Spielformen berücksichtigt.

Da jedoch nur das Trainingsprotokoll einer Woche vorgelegt wurde, läßt sich nicht auf das Konzept der gesamten Vorbereitungsperiode schließen und kein Vergleich zwischen den Mannschaften anstellen.

Hinzuweisen ist noch auf die Arbeiten von Klante (1979, 1980), die sich aber an den Bedingungen des Amateurfußballs orientieren.

3.2 Vorgehensweise bei der Untersuchung

In der vorliegenden Arbeit wird am Beispiel zweier Spitzenmannschaften im Fußball herausgearbeitet, wie die Vorbereitungsperiode gestaltet wurde. Es handelt sich um die Mannschaften von "Bayer 04 Leverkusen" und "Olympiakos Piräus" (Athen). Untersucht wurde die Vorbereitungsperiode in der Saison 1996/97.

Eine umfassende Bearbeitung der Vorbereitungsperiode, bei der das gesamte Training einbezogen wurde, liegt bisher noch nicht vor. Dies gilt auch für den Vergleich zweier internationaler Spitzenmannschaften, sieht man von der Arbeit von Koch ab, die allerdings schon aus dem *Jahr 1981* stammt und - mit jeweils unterschiedlichem Anteil - alle Phasen einer Saison umfaßt.

In der nun vorgelegten Arbeit wurde so vorgegangen, daß alle Trainingseinheiten der beiden genannten Mannschaften in der Vorbereitungsperiode protokolliert wurden. Die schriftlichen Aufzeichnungen wurden durch Tonbandaufzeichnungen, die dann in schriftliche Form gebracht wurden, ergänzt.

Der Verfasser beobachtete alle Trainingseinheiten von Bayer 04 Leverkusen und einen Teil des Trainings von Olympiakos Piräus. Im Falle von Piräus erwies sich als hilfreich, daß die griechische Mannschaft einen Teil ihrer Vorbereitungsperiode als Trainingslager am Tegernsee durchführte. Außerdem konnte der Verfasser auch die letzte Woche des Trainings von Piräus protokollieren, da die Vorbereitungsperiode von Leverkusen zu diesem Zeitpunkt schon beendet war. Die anderen Trainingseinheiten der griechischen Mannschaft wurden nach Absprache mit dem Verfasser vom Trainerstab von Piräus protokolliert. Die Aufzeichnungen wurden dem Verfasser verabredungsgemäß zur Verfügung gestellt.

Darüber hinaus fanden regelmäßige Gespräche mit dem Trainerstab der beiden Mannschaften statt, um die übergeordnete Zielsetzung,

unter der die einzelnen Trainingseinheiten aus der Sicht der Trainer standen, zu erfahren.

Zunächst wird die Trainingsgestaltung der Mannschaften von Bayer 04 Leverkusen in der Vorbereitungsperiode vorgestellt. In gleicher Weise folgt dann die Darstellung des Trainings der Mannschaft von Olympiakos Piräus. Dabei soll gezeigt werden, wie das Training jeweils strukturiert war, welche Trainingsziele, Trainingsinhalte und Trainingsmethoden erkennbar waren und wie es um die Gewichtung der einzelnen Trainingsziele (zum Beispiel Anteile von konditioneller und technisch-taktischer Vorbereitung) bestellt war.

Eine Interpretation des Trainings beider Mannschaften - auch im Vergleich zu den Aussagen im theoretischen Teil dieser Arbeit - erfolgt dann im Kapitel „Diskussion“.

Vor der Beschreibung des Trainingsablaufes der beiden genannten Mannschaften werden jedoch die **Aufwärmprogramme** erläutert, auf die dann bei den einzelnen Trainingswochen nicht mehr konkret eingegangen wird.

In der Trainingslehre wird - sportartübergreifend - davon ausgegangen, daß eine Trainingseinheit eine Dreiteilung aufweist, nämlich einen einleitenden Teil, einen Hauptteil und einen Ausklang. Diese Einteilung soll dabei keine formale Ordnung darstellen, sondern in ihrer Funktion "...spezifisch auf das Ziel der Trainingseinheit ausgerichtet" sein (Martin/Carl/Lehnertz 1993, 269).

Im einleitenden Teil geht es zunächst um ein allgemeines Aufwärmen (beispielsweise Einlaufen, Funktionsgymnastik, Dehnen) mit dem Ziel, die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System für folgende Belastungen vorzubereiten.

Meist folgt dann ein spezielles Aufwärmen, das vor allem die Funktion hat, auf die sportartspezifischen koordinativen, konditionellen und informatorischen Aufgaben vorzubereiten. Dies schließt die Schaffung eines entsprechenden Arbeitsklimas ein, um die Sportlerinnen und

Sportler physisch und kognitiv auf das Kommende einzustimmen. Damit ist auch eine Lern- und Arbeitsbereitschaft gemeint. Es ist daher sinnvoll, wenn das spezielle Aufwärmen bereits an kommenden inhaltlichen Schwerpunkten ausgerichtet ist (vgl. Schnabel/Harre/Borde 1994, 432).

Beim Fußballtraining ist eine spezielle Aufwärmarbeit nicht in jeder Trainingseinheit notwendig. Dies gilt dann, wenn eine Trainingseinheit mit ähnlichen Inhalten am gleichen Tag vorausgegangen ist. Als erforderlich wird die spezielle Aufwärmarbeit aber dann bezeichnet, wenn "...im Hauptteil schwierige Bewegungsabläufe geübt werden, und bei Schnelligkeits- und Schnellkraftübungen, die eine optimale Erregbarkeit des Nervensystems voraussetzen" (Schnabel/Harre/Borde a.a.O.).

Betrachtet man die Aufwärmarbeit der beiden untersuchten Mannschaften, so ist festzustellen, daß die geschilderten Grundzüge im großen und ganzen eingehalten wurden.

Der Zeitaufwand für das Aufwärmen betrug bei beiden Mannschaften 15 bis 20 Minuten. Die am häufigsten verwendeten Formen waren lockeres Traben, Steigerungsläufe, Dehnen und Koordinationsübungen (letztere besonders bei Bayer 04 Leverkusen).

Auffallend war, daß im Programm von Olympiakos Piräus nach den Dehnübungen eine starke Steigerung der Belastungsanforderungen zu beobachten war. Schnellkraftübungen, Antritte, Sprungübungen und Steigerungsläufe wurden direkt den Dehnübungen angeschlossen, was theoretisch ein Verletzungsrisiko einschließt. Allerdings sind keine Verletzungen der Spieler aufgetreten. Bayer 05 Leverkusen setzte - anders als die griechische Mannschaft - das Training nach dem Dehnen mit Koordinationsübungen fort.

Bei beiden Mannschaften wurde das Aufwärmen, besonders zu Beginn der Vorbereitungsperiode, mit langsamen Tempo am Anfang des Laufprogramms in das allgemeine Ausdauertraining integriert. Der F.C. Olympiakos benutzte auch das Spiel 5 : 2 als Aufwärmhalt. Hier gelten wieder die Hinweise zum Verletzungsrisiko, werden dabei doch Technik und Reaktionsvermögen gefordert.

Der Forderung, daß das Aufwärmen abwechslungsreich und freudvoll gestaltet sein soll, trugen beide Mannschaften unter anderem dadurch Rechnung, daß sie Fußball-Tennis einsetzten.

3.3 Vorbereitungsperiode von Bayer 04 Leverkusen:

Die Vorbereitungsperiode hatte eine Dauer von sieben Wochen mit insgesamt 59 Trainingseinheiten. In dieser Zeit wurden zusätzlich noch 11 Freundschaftsspiele durchgeführt.

1. *Trainingswoche (3.7. - 7.7.):*

Die erste Woche umfaßte zehn Trainingseinheiten, beginnend mit zwei Einheiten am ersten Tag. Die weitere Aufteilung erfolgte so, daß jeweils drei Einheiten an zwei Tagen und je eine Einheit an zwei Tagen durchgeführt wurden. Die Gesamttrainingszeit der ersten Woche umfaßte 534 Minuten (die Aufwärmarbeit dabei nicht mitgerechnet).

In dieser ersten Trainingswoche wurden eine ganze Reihe von Teilzielen wie Ausdauer, Kraft, Technik, Taktik und koordinative Fähigkeiten behandelt. Auffällig ist zunächst, daß in der ersten Trainingswoche bereits relativ viel Taktik enthalten war. Dies hängt damit zusammen, daß sich der Trainerstab einen Eindruck verschaffen wollte, wie sich die neuen Spieler in taktischen Situationen verhielten.

Die **allgemeine Ausdauer** wurde in vier Trainingseinheiten pointiert berücksichtigt. Dabei wurde in zwei Trainingseinheiten nach der Dauer Methode (20 Minuten und 32 Minuten mit geringer Intensität) gearbeitet.

In zwei Trainingseinheiten standen Läufe mit vorgegebener Streckenlänge (3 X 2080 m und 4 X 2080 m) und Laufzeiten auf dem Programm. Die erste Runde (2080 m) wurde "extensiv" in 10:30 Minuten gelaufen, die zweite Runde "intensiv" in 9:25 Minuten und die dritte Runde "regenerativ" in 10:55 Minuten. Bei den 4 X 2080 m wurde ebenso vorgegangen, wobei die letzte Runde noch etwas langsamer gelaufen wurde. Zwischen den Läufen wurden Dehnübungen durchgeführt.

Die sechste Trainingseinheit (Freitag) war der **speziellen** Ausdauer gewidmet, wobei zunächst ein Laktat-Test durchgeführt wurde. Daran anschließend wurde in vier Gruppen zu je vier Spielern in einer taktischen Form (Rotationsverfahren) 4 gegen 4 gespielt.

Bei der **Kraftfähigkeit** wurden überwiegend die Kraftausdauer und die Kraftschnelligkeit angesprochen. Dieses Krafttraining wurde in der vierten und achten Trainingseinheit im Krafraum durchgeführt. Dabei wurde in der vierten Einheit mit zwei Durchgängen mit 20 Stationen (1. Durchgang 20 Sekunden Belastung pro Station; 2. Durchgang 10 Sekunden Belastung) gearbeitet. In der achten Einheit waren es 25 Sekunden Belastung pro Station im 1. Durchgang und 20 Sekunden Belastung im 2. Durchgang. Jeder Spieler erhielt einen auf ihn abgestimmten Belastungsplan.

Der **Technik** mit entsprechenden speziellen Übungsformen wurde in der ersten Trainingswoche relativ wenig Raum gegeben. Als Übungsform wurde eine Formation 6 gegen 3 für 20 Minuten gewählt.

Etwas über ein Drittel der Trainingszeit der ersten Woche wurde dem **taktischen** Bereich gewidmet. Dabei stand das freie Spiel ohne festgelegte Aufgaben im Mittelpunkt. Gespielt wurde 9 gegen 9 und 8 gegen 8 auf dem Ganzfeld und Halbfeld. Natürlich sind im taktischen Training immer auch technische Elemente enthalten. Die Zuordnung zu Taktik oder Technik erfolgt in dieser Aufstellung nach dem primär angestrebten Trainingsziel.

Erste Woche

1.T.E. Mittwoch 03.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf 32 min.
 : Stretching
 : Freies Spiel 9:9:9 30 min.

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Taktik

2.T.E. Mittwoch 03.07. 15.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Koordinationsarbeit
 : Allgemeine Kraftübungen
 : Spiel 8:8 ohne Torwart im halben Spielfeld
 : Auslaufen, Stretching

Tr. Ziel : Allgemeine Kraft, Taktik

3.T.E. Donnerstag 04.07. 9.00 Uhr Wald

Tr. Inhalt: 3 x 2.080m
 (1 Lauf 10.30 min., 2 Lauf 9.27 min., 3 Lauf 10.56 min.)
 (Zwischen den Läufen 10 min. Leichte Gymnastik)

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

4.T.E. Donnerstag 04.07. 14.30 Uhr Kraftraum

Tr. Inhalt: 2 Durchgänge mit 20 Stationen (1. Durch. 20 sek., 2. Durch. 10 sek.)

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Schnellkraft

5.T.E. Donnerstag 04.07. 18.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching, Koordinationsübungen
 : 6:3 20min.
 : 6:6 auf dem halben Platz 45 min.

Tr. Ziel : Technik, Taktik

6.T.E. Freitag 05.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching
: 4:4 mit Torwart 4 min. (4 Durchgänge)
: Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

7.T.E. Samstag 06.07. 9.00 Uhr Wald

Tr. Inhalt: 4 x 2.080m
: (1. Lauf in 11.30 min.)
: (2. Lauf in 9.30 min.)
: (3. Lauf in 11.30 min.)
: (4. Lauf in 9.30 min.)
: Stretching

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

8.T.E. Samstag 06.07. 14.30 Uhr Kraftraum

Tr. Inhalt: 2 Durchgänge mit 20 Stationen
(1. Durch.: 25 sek., 2. Durch.: 20 sek.)

Tr. Ziel : Kraftausdauer

9.T.E. Samstag 06.07. 18.00 Uhr Platz

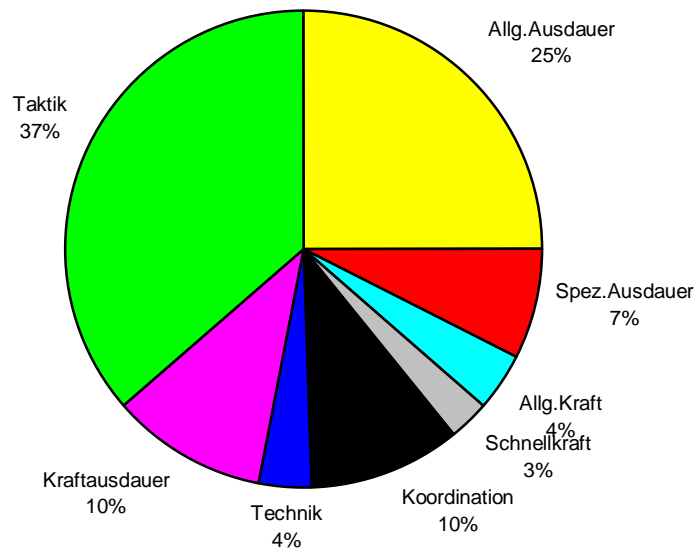
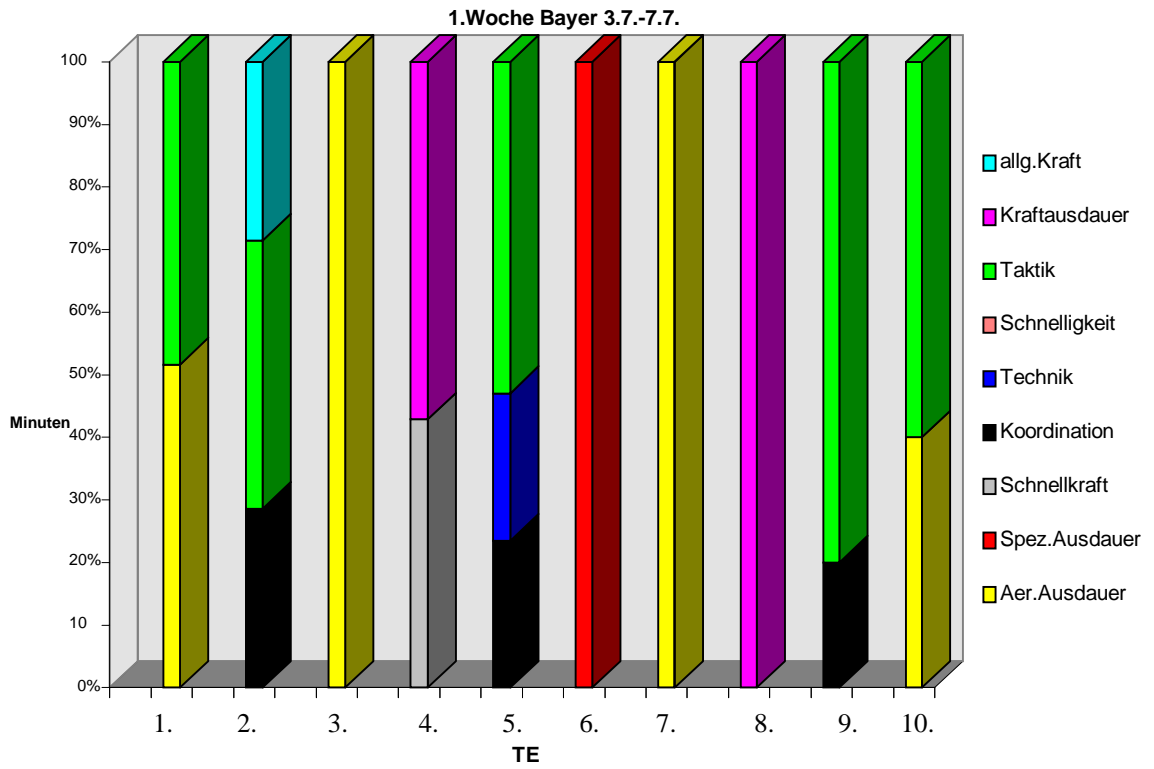
Tr. Inhalt: Stretching
: Koordinationsübungen
: 6:3 20 min.
: 6:6 mit Torhüter 20 min.
: 6:6 mit Flügelzone 20 min.

Tr. Ziel : Taktik

10.T.E. Sonntag 07.07. 11.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Einlaufen, Stretching
: Dauerlauf auf den Platz 20 min.
: 2 x 15 min. (Freies Spiel 11:11 auf den Platz)
: Auslaufen, Stretching

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Taktik



2. Trainingswoche (8.7. - 14.7.):

Die zweite Trainingswoche wurde als Trainingslager in der Sportschule Grünberg durchgeführt. Diese Woche wies den größten Umfang in der Vorbereitungsperiode auf. Sie umfaßte 13 Trainingseinheiten mit einer Gesamtzeit von 685 Minuten. Zusätzlich wurden noch zwei Freundschaftsspiele gegen unterklassige Mannschaften durchgeführt. Wie in der ersten Trainingswoche standen wieder die Teilziele Ausdauer, Kraft, Technik, Taktik und koordinative Fähigkeiten auf dem Programm.

Die größten Anteile der Trainingsarbeit entfielen auf die Bereiche **Ausdauer** und **Taktik**.

Am Beginn jeden Trainingstages stand ein Dauerlauf (Waldlauf von 32 Minuten) zur Weiterentwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit. Am letzten Tag des Trainingslagers (13.7.) wurde der Lauf als Fahrtspiel mit kurzen intensiven (anaeroben) Belastungen gestaltet.

Die spezielle Ausdauer wurde in die Form einer Zweikampfschulung (1:1; 2:2; 3:3; 5:5 und 1:2 auf drei Tore) eingebunden.

Im taktischen Bereich (mit Technikanteilen) stand die Schulung des Flügelspiels, der Spielverlagerung und der Schaffung freier Räume im Vordergrund. Dies geschah überwiegend in Kleingruppenarbeit in vorgegebenen begrenzten Spielräumen und in Überzahlsituationen auf drei kleine Tore. Zur Verbesserung des angesprochenen Flügelspiels wurde dem Spielfeld "Flankenzonen" angefügt, die mit je einem Spieler besetzt waren. Aufgabe war es, diese Spieler aus dem Spielgeschehen anzuspielen und deren Flanken zu verwerten.

Spezielle Übungsformen zum Techniktraining wurden relativ selten verwendet, da die Technik eher funktional in Spielformen zur Taktikschulung eingebettet war. Losgelöst von solchen taktischen Situationen wurden Torschußübungen in unterschiedlichen Variationen aus der ersten und zweiten Reihe durchgeführt.

Da der Schwerpunkt der konditionellen Trainingsarbeit eindeutig auf der Ausdauerfähigkeit lag, nahm das Krafttraining nur einen kleinen

Raum ein. Hierbei wurde die Schnellkraft in der Organisationsform des Zirkeltrainings und mit Partnerübungen angesteuert.

Die Bewegungskoordination wurde mit Laufvariationen (vorwärts, rückwärts, Seitgalopp, Wechselsprünge usw.) geschult.

Die Freundschaftsspiele fanden am zweiten und dritten Tag des Trainingslagers statt, wobei an diesen Tagen bereits jeweils drei Trainingseinheiten vorgeschaltet waren. Im zweiten Spiel wurden die Spieler berücksichtigt, die am Vortag nicht gespielt hatten.

Zweite Woche

- 11.T.E. Montag 08.07. 19.00 Uhr Platz
- Tr. Inhalt: Laufen auf dem Platz 40 min. (Darunter Koordinationsübungen)
: Stretching
- Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer
-
- 12.T.E. Dienstag 09.07. 7.30 Uhr Platz
- Tr. Inhalt: Dauerlauf 32 min.
: Zirkeltraining mit Partner (Schwerpunkt: Schnellkraft)
: Auslaufen
- Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Schnellkraft
-
- 13.T.E. Dienstag 09.07. 10.30 Uhr Platz
- Tr. Inhalt: Handball auf kleinem Feld 20 min.
: 8:7 auf drei Tore (in drei Formen 3 x 15 min.)
: Auslaufen
- Tr. Ziel : Taktik
-
- 14.T.E. Dienstag 09.07. 15.30 Uhr Platz
- Tr. Inhalt: Stretching 15 min.
: Zweikampfschulung, 1:1, 2:2, 3:3, (4 x 30 sek.)
: 2:2 in 3 Mannschaften auf 6 Toren im halben Spielfeld
: Übungsformen zum Flügelspiel
: Auslaufen
- Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer
-
- Dienstag 09.07. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
V.f.B. Gießen - Bayer 04 Leverkusen
-
- 15.T.E. Mittwoch 10.07. 7.30 Uhr Wald
- Tr. Inhalt: Dauerlauf 32 min.
: Gymnastik, Koordinationsübungen

: Stretching

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

16.T.E. Mittwoch 10.07 10.30 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching 15 min.
 : 3:3 im kleinen Raum (sicheres Passen) in 3 Formen
 : Taktikformen zum Flügelspiel
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

17.T.E. Mittwoch 10.07. 15.30 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching
 : 5:5
 : 2:1 auf 1Tor mit Torhüter und 1 Tor frei
 : 3:5 mit Torhüter auf 3 Tore
 : 4:4 auf 3 Tore

Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer

Mittwoch 10.07. 19.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 V.f.B. Schrecksbach - Bayer 04 Leverkusen

18.T.E. Donnerstag 11.07. 7.30 Uhr Wald/ Halle

Tr. Inhalt: Dauerlauf 32 min.
 : Gymnastik in der Halle

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

19.T.E. Donnerstag 11.07. 10.30 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Koordinationsübungen 15 min.
 : Übungsformen zum Torschuß aus der zweiten Reihe
 : Kombinationsformen zum Flügelspiel
 : Kombinierte Torschüsse aus der ersten Reihe
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

20.T.E. Freitag 12.07. 7.30 Uhr Wald

Tr. Inhalt: Dauerlauf 32 min.
: Gymnastik, Koordinationsübungen
: Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

21.T.E. Freitag 12.07. 10.30 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Koordinationstraining
: 2:3 auf 4 Tore mit Torhüter
: 6:9 auf 4 Tore mit Torhüter
: 10:7 auf 4 Tore
: Stretching

Tr. Ziel : Taktik

22.T.E. Samstag 13.07. 7.30 Uhr Wald

Tr. Inhalt: Dauerlauf 32 min.
: Koordinationsübungen
: Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

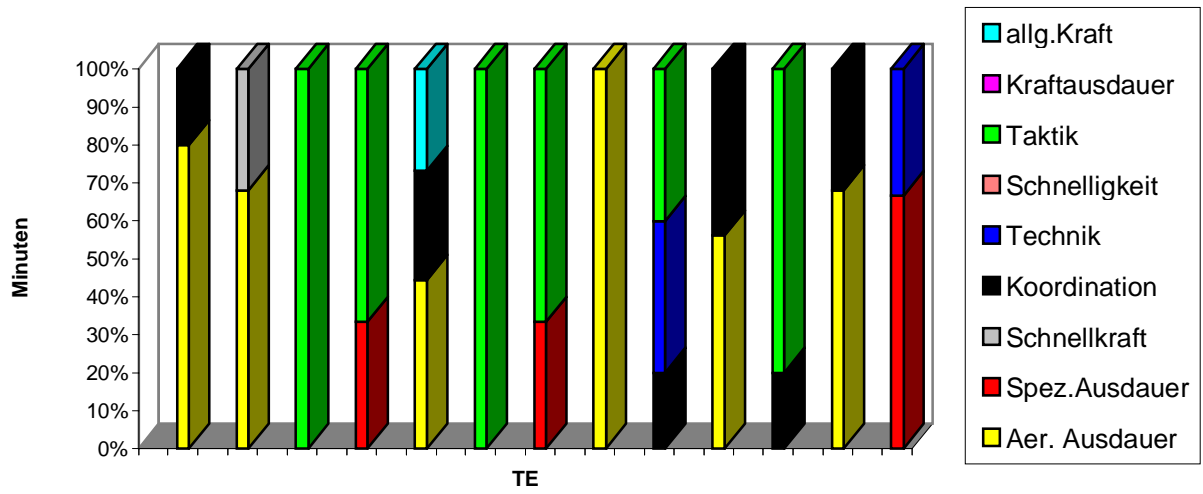
23.T.E. Samstag 13.07. 10.45 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
: 6:3
: 1:2 auf 3 Tore mit Torhüter
: Auslaufen

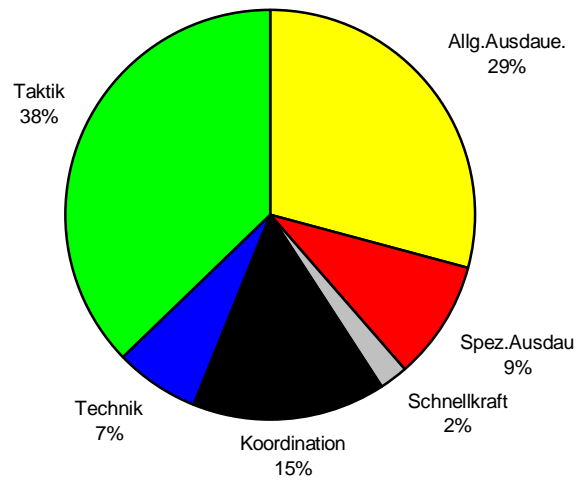
Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

Sonntag 14.07. Frei

2.Woche Bayer 8.7.-14.7.



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (2.Woche)



3. Trainingswoche (15.7. - 21.7.):

In dieser dritten Woche hat sich der Gesamtumfang im Vergleich zur zweiten Woche von 685 auf 569 Minuten verringert, ebenso die Zahl der Trainingseinheiten von 13 auf 11.

Außerdem standen drei Freundschaftsspiele auf dem Programm.

Als Besonderheit ist zu erwähnen, daß die 2. Trainingseinheit des Donnerstags vorzeitig beendet wurde, da die Trainer den Eindruck hatten, daß die Spieler nicht mehr recht aufnahmefähig waren.

Der Anteil des Trainings der allgemeinen Ausdauer an der Gesamttrainingszeit wurde herabgesetzt und in der Form von 3 X 2080 Meter (Zeit- und Intensitätsvorgaben wie in der ersten Trainingswoche) mit 10 Minuten Pause zwischen den Läufen durchgeführt. Gelaufen wurde in Sechsergruppen. Dabei wurde jeweils die Pulsfrequenz von den einzelnen Spielern mittels eines Pulsmessers zur Steuerung des Lauftempo beachtet. Diese Art des Lauftrainings stand in der ersten Trainingseinheit der ersten drei Tage auf dem Programm.

Am vierten Tag wurden Tempowechseläufe (spezielle Ausdauer) durchgeführt. Diese waren so gestaltet, daß mit kurzen ansteigenden intensiven Phasen (von 7 - 20 Sekunden) gearbeitet wurde. Nach jeder intensiven Belastung kam eine doppelt so lange kurze (lockere) Laufphase. Technikarbeit und Schnellkrafttraining nahmen gegenüber den Vorwochen einen größeren Stellenwert ein.

Die Technik wurde in unterschiedlichen balltechnischen Übungs- und Organisationsformen (z.B. Fußballtennis) trainiert, wobei auch kleinere Bälle zur Koordinationsschulung verwendet wurden.

Das Schnellkrafttraining (Stationen im Krafraum) wurde mit der Kraftausdauer so verbunden, daß bei der Schnellkraft die Beinmuskulatur und bei der Kraftausdauer die Oberkörpermuskulatur beansprucht wurde. Die Belastungsgestaltung erfolgte - mit individuellen Plänen - wie in der ersten Trainingswoche.

Im Taktiktraining wurden überwiegend die Grundlagen des Angriffsverhaltens verbessert. Hierzu wurden Übungs- und Spielformen für das Konterspiel (5:4; 6:5), Flügelspiel (bestimmte Spieler für definierte Räume), Standardsituationen und das Verhalten in Überzahl verwendet.

Dritte Woche

24.T.E. Montag 15.07. 9.00 Uhr Wald

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Dehnen
 : 3 x 2.080m (zwischen den Läufen 10 min. Dehnen)
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

25.T.E. Montag 15.07. 14.30 Uhr Kraftraum

Tr. Inhalt: 1. Durchgang: In 20 Stationen (20 sek. Belastung)
 : 2. Durchgang: In 20 Stationen (8 - 10 Wiederholungen)
 : Dehnen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Schnellkraft

26.T.E. Montag 15.07. 18.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
 : 45 min. Spiel 11:11
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

27.T.E. Dienstag 16.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Leichte Gymnastik
 : 3 x 2.080m (zwischen den Läufen 10 min. Dehnen)
 : Stretching

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

28.T.E. Dienstag 16.07. 14.30 Uhr Kraftraum, Platz

Tr. Inhalt: 1. Durchgang: In 20 Stationen (20 sek. Belastung)
 : 2. Durchgang: In 20 Stationen (8 - 10 Wiederholungen)

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Schnellkraft

29.T.E. Dienstag 16.07. 16.30 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Technikformen in Quadraten mit 4 Spielern
 : Fußball-Tennis
 : 3:2
 : Kombinierte Überzahlformen 5:4, 6:5
 : Dehnen, Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

Dienstag 16.07. 18.30 Freundschaftsspiel:
 F.C. Nürnberg - Bayer 04 Leverkusen

30.T.E. Mittwoch 17.07. 13.45 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 4 x 2.080m
 : Verschiedene Spielformen 4:4
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

Mittwoch 17.07 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 Bayer Uerdingen - Bayer 04 Leverkusen

31.T.E. Donnerstag 18.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: abwechselnde Tempoläufe (7 sek. Intensiv - 11 sek. locker, 13 sek. Intensiv
 - 26 sek. locker, 15 sek. Intensiv - 30 sek. locker, Sprint 20 sek. - 40 sek. locker)
 : Dehnen mit Partner

Tr. Ziel : Taktik

32.T.E. Donnerstag 18.07. 14.15 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Koordinationsübungen
 : Taktikformen zum Konterspiel
 : Taktikformen zum Flügelspiel

Tr. Ziel : Taktik

Donnerstag 18.07. 18.30 Uhr Freundschaftsspiel:
 T.u.S. Chlodwig Zülpich - Bayer 04 Leverkusen

33.T.E. Freitag 19.07 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Gymnastik
 : Technikformen zur Ballsicherung
 : Fußball-Tennis
 : Verschiedene Spielformen 4:4
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

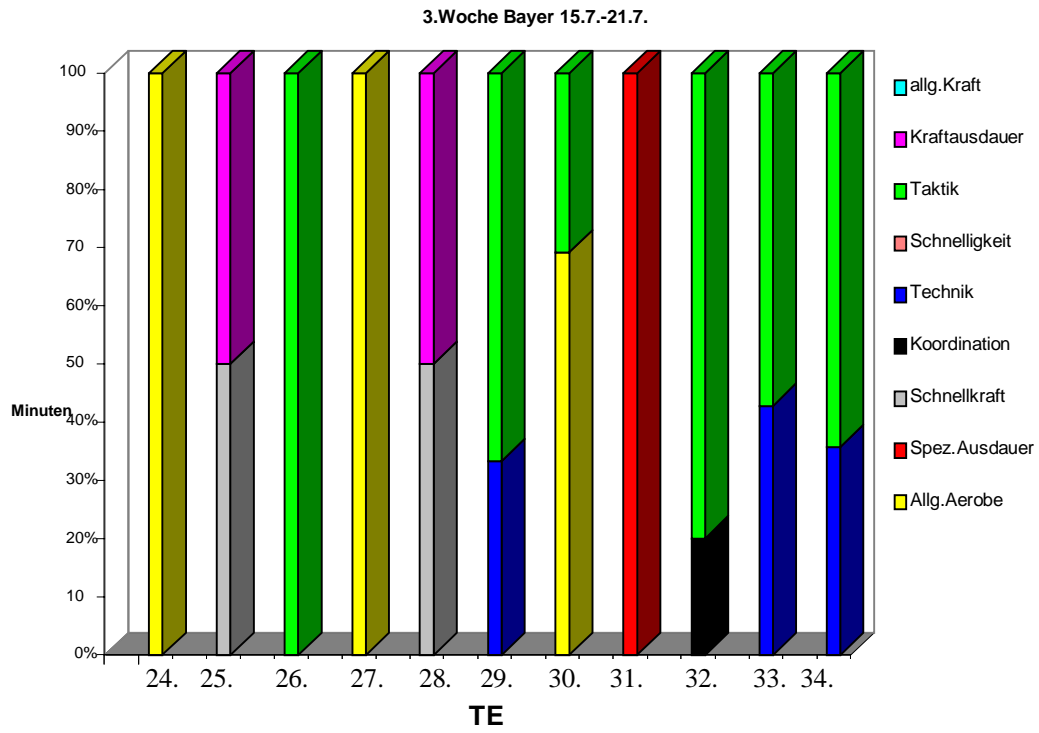
34.T.E. Samstag 20.07 11.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 1200m Dauerlauf, Dehnen
 : Übungsformen zum Kopfballspiel
 : Schulung Standard Situationen
 : Taktikformen zum Flügelspiel
 : Torschüsse aus der ersten Reihe

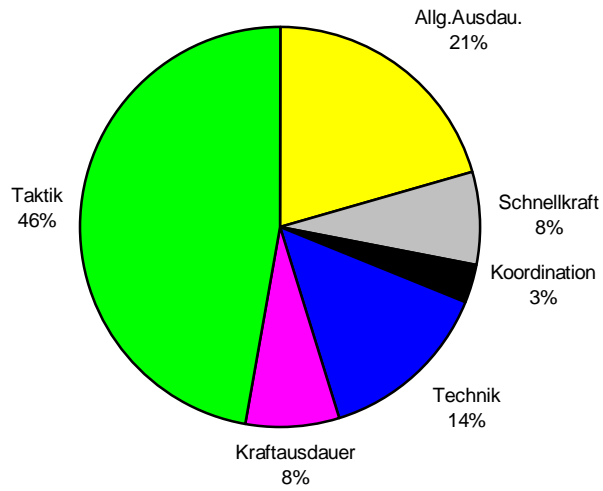
Tr. Ziel : Taktik, Technik

Samstag 20.07. 16.00 Uhr Freundschaftsspiel:
Urawa Red Diamonds - Bayer 04 Leverkusen

Sonntag 21.07. Frei



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten



4. Trainingswoche (22.7. - 28.7.):

Die vierte Woche der Vorbereitungsperiode wurde wieder als Trainingslager (Seefeld/Österreich) durchgeführt. Das Trainingslager wurde mit einem Freundschaftsspiel am Anreisetag eröffnet. Ein weiteres Vorbereitungsspiel fand am vorletzten Tage dieser Trainingswoche statt.

Gegenüber der Vorwoche nahm die Gesamttrainingszeit von 569 Minuten auf 605 Minuten zu, die Zahl der Trainingseinheiten sank von 11 auf 8. Die an sich geplante dritte Trainingseinheit am Mittwoch wurde kurzfristig abgesagt, da es bei den Spielern zu einer Ermüdungsaufstockung gekommen war, die eine Pause angezeigt erschienen ließ.

Das Training der allgemeinen Ausdauerfähigkeit wurde weiter zurückgeschraubt. Es wurde - mit Ausnahme eines 1200 m-Laufes und eines 25 minütigen Dauerlaufes zum Abschluß des Trainingslagers - in andere Spielformen eingebettet.

Die spezielle Ausdauer wurde ebenfalls in Spielformen verpackt. Allerdings wurden am zweiten Trainingstag Bergaufläufe für das Stehvermögen mit kurzen und intensiven Belastungen verwendet, Die entsprechenden Spielformen waren als Kleingruppenarbeit 4:4; 3:3 und 3:2 auf drei kleine Tore gestaltet.

Zum ersten Mal stand an verschiedenen Tagen ein gezieltes Schnelligkeitstraining in Form von Skipping und Sprints (8 X 15 m und 10 X 15 m aus verschiedenen Startpositionen und Slalomläufe) in ermüdungsfreiem Zustand auf dem Programm.

Die Schnellkraft wurde mit verschiedenen Sprungübungsformen angesteuert.

Bei der Taktikschulung wurde das Flügel- und Überzahlspiel weiter verbessert, desgleichen das Konterspiel, das Verhalten in Standardsituationen (vor allem bei Eckbällen und Einwürfen) und die Fähigkeit, in Angriff und Verteidigung mit Abseits umzugehen. Beim Konterspiel ging es primär um die konsequente Ausnutzung von Überzahlsituationen. In der Spielform 5 : 3 bestand die Aufgabe, in

einer bestimmten Zeit möglichst viele Tore (nicht etwa nur das Auspielen des Gegners) zu erzielen, um die taktischen Möglichkeiten schnell auszunutzen.

Das Techniktraining war in die Spielformen zur Taktik eingebettet. Spezielle Übungsformen zur Technik beschränkten sich auf Torschußtraining aus der zweiten Reihe.

Vierte Woche

Montag 22.07. 19.00 Uhr Freundschaftsspiel:
T.S.V. Raubling - Bayer 04 Leverkusen

35.T.E. Dienstag 23.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
 : Ballspiel mit Partner (Dribbling, Ballkontrolle)
 : Aerobic, Stretching
 : Schulung der Spielverlagerung (mit und ohne Torhüter)
 : 8:8 auf dem halben Spielfeld (Konterspiel)
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

36.T.E. Dienstag23.07 15.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 1200m Dauerlauf, Dehnen
 : 4:4 in ¼ des Spielfeldes
 : 11:11 (Spielverlagerung, Konterspiel)
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer

37:T.E. Dienstag 23.07. 19.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching
 : Slalomläufe, Sprints 8 x15m
 : Sprungübungsformen
 : Skipping
 : Paarweise Läufe mit Zusatzaufgaben

Tr. Ziel : Schnelligkeit, Schnellkraft

38.T.E. Mittwoch 24.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
 : 6:6:6 (direktes Spiel)
 : Dehnen
 : 6:6 auf dem halben Spielfeld (Flügelspiel)
 : 6:4 in ¼ des Feldes mit 2 Kontakten auf 3 Tore
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

39.T.E. Mittwoch 24.07. 15.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Gymnastik
 : Taktikformen zum Flügelspiel
 : 3:2 in ¼ des Feldes auf 3 Tore
 : 3:3 in ¼ des Feldes auf 3 Tore
 : 4:3 auf 1 Tor (Spielverlagerung und Flügelspiel)

Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer

40.T.E. Donnerstag 25.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Laufen mit Zusatzaufgaben
 : Dehnen
 : Koordinationsübungen
 : Sprungübungen
 : Sprints 10 x 15m von verschiedenen Startpositionen
 : 11:11 (Flügelspiel und Spielverlagerung)

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik, Schnelligkeit

41.T.E. Freitag 26.07 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching, Koordinationsübungen
 : Laufen mit Zusatzaufgaben
 : Kombinierte Sprungübungsformen
 : Schulung Standardsituationen
 : Übungsformen zum Flügelspiel
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

Freitag 26.07. 18.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 F.C. Aberdin - Bayer 04 Leverkusen

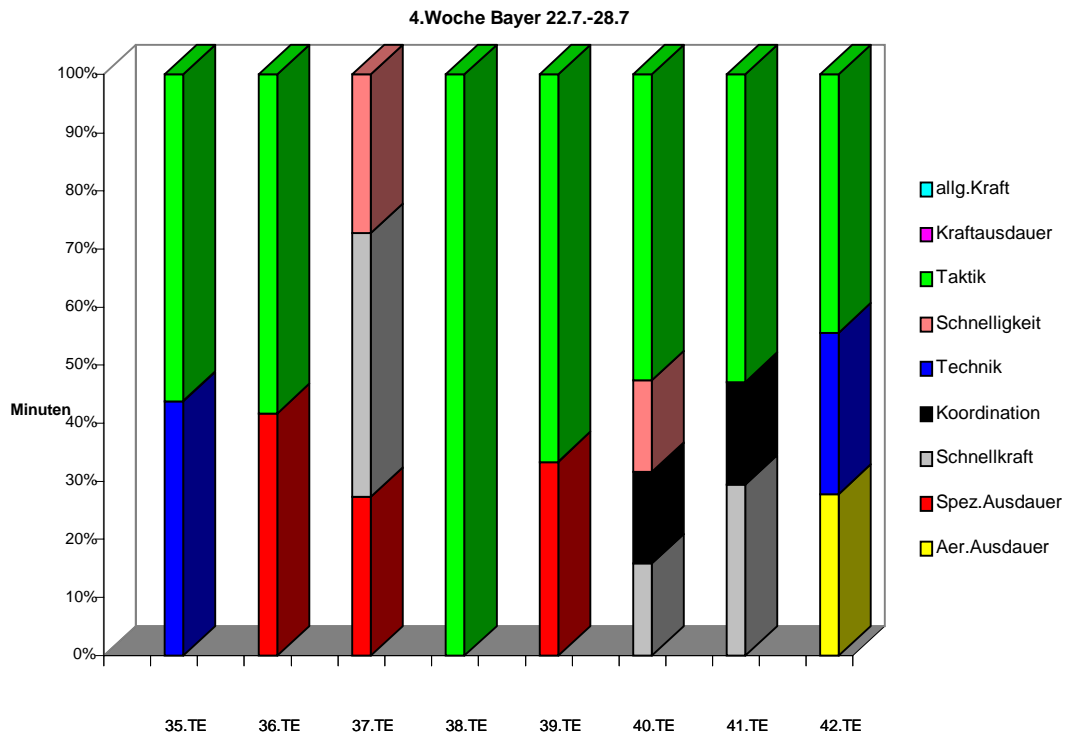
42.T.E. Samstag 27.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
 : Ballspiel in 4er Gruppen
 : Kombinierte Konterspielformen

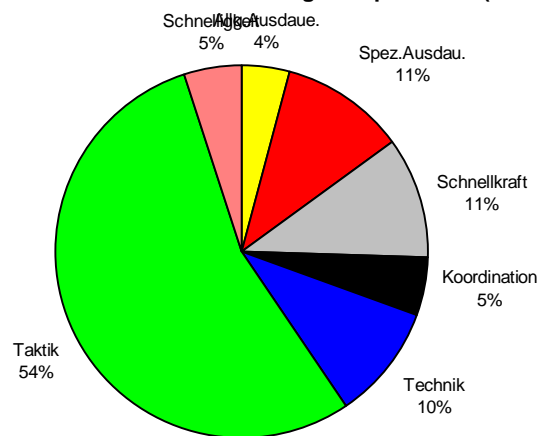
- : Torschüsse aus der 16er Reihe
- : 2:4 (Konterspiel)
- : 3:6 (Offensivspiel)
- : 25 min. Dauerlauf
- : Dehnen

Tr. Ziel : Taktik, aerobe Ausdauer

Sonntag 28.07. Frei



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (4.WOCHE)



5. Trainingswoche (29.7. - 4.8.):

In der fünften Woche der Vorbereitungsperiode wurde der Trainingsumfang von 605 Minuten der Vorwoche auf 410 Minuten reduziert, die Zahl der Trainingseinheiten verringerte sich um zwei.

In dieser Woche hatte die Mannschaft zusätzlich noch drei Freundschaftsspiele (eines davon im Ausland) zu absolvieren.

Das Techniktraining hatte mit einem Anteil von 25% am Gesamtumfang dieser Woche den höchsten Wert in der gesamten Vorbereitungsperiode. Inhaltlich bestand das Techniktraining aus Fußball-Tennis, Torschüssen nach Kombinationen in Dreier- und Vierergruppen nach Flanken und Kopfballübungen in Gruppen.

Taktische Elemente wurden in diesem Mikrozyklus durch die Schulung des Verhaltens in Standardsituationen (Eckbälle und Einwürfe), Flügelspielformen mit Überzahl zugunsten der Offensive (6 : 4 und 8 : 7), Direktspiel, Herausspielen schneller Tore (6 : 4), Konterspielformen (5 : 4) und Wechsel von Raumdeckung zu Manndeckung und umgekehrt trainiert.

Die Beeinflussung von Schnelligkeitsformen stand in zwei Trainingseinheiten im Mittelpunkt. Zunächst wurde in der 44. Trainingseinheit (Dienstag) die Schnelligkeitsausdauer mit 21 X 100- Meterläufen (*Pausen dazwischen?*) trainiert. Am darauffolgenden Tag (45. Trainingseinheit) wurde ein Schnelligkeitstraining mit Kurzsprints in 3 Serien (6 X 25 m) mit 5 Minuten Pause zwischen den Serien durchgeführt. In beiden Trainingseinheiten wurden nach dem Schnelligkeitstraining bzw. Schnelligkeitsausdauertraining nur noch Übungen mit relativ geringer Intensität (z.B. Schulung des Verhaltens in Standardsituationen) verwendet.

Die allgemeine Ausdauer wurde mit Ausnahme des obligatorischen Einlaufens und eines Regenerationslaufes am Tag nach dem Freundschaftsspiel in Budapest nicht berücksichtigt.

Die fünfte Trainingswoche wurde mit der Präsentation der Mannschaft und einen kurzen öffentlichen Training abgeschlossen.

Fünfte Woche

43.T.E. Montag 29.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Einlaufen
 : Übungsformen zum Kopfballspiel
 : Übungsformen zum Torschuß
 : Dehnen

Tr. Ziel : Technik

Montag 29.07. 19.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 Israel - Bayer 04 Leverkusen

44.T.E. Dienstag 30.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Einlaufen, Dehnen
 : 21 x 100m
 : Schulung Standardsituationen

Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer

45.T.E. Mittwoch 31.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Einlaufen
 : Koordinationsübungen
 : Sprints 3 x (6 x 25m)
 : Schulung Standardsituationen

Tr. Ziel : Taktik, Schnelligkeit

Mittwoch 31.07. 19.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 F.C. Bitburg - Bayer 04 Leverkusen

46.T.E. Donnerstag 01.08. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Einlaufen
 : 6:4
 : 6:4 mit 10 Kontakte
 : 6:4
 : 6:4 auf 2 Tore
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer

47.T.E. Donnerstag 01.08. 15.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Einlaufen, Stretching
 : 5:4
 : 8:7 (Flügelspiel)
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

Freitag 02.08. 19.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 Ujipest Budapest - Bayer 04 Leverkusen

Samstag 03.08. 9.00 Uhr
Tr. Inhalt: Auslaufen, Stretching

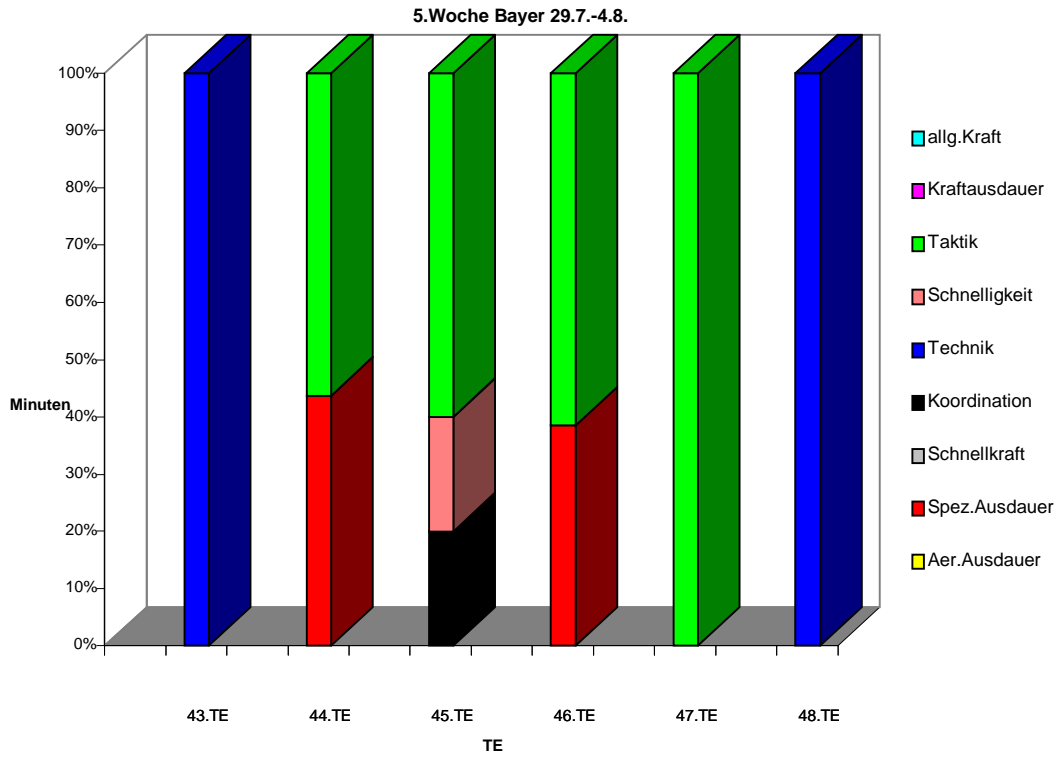
Tr. Ziel : Regeneration

Sonntag 04.08. : Saisonöffnung (Präsentation der Mannschaft)

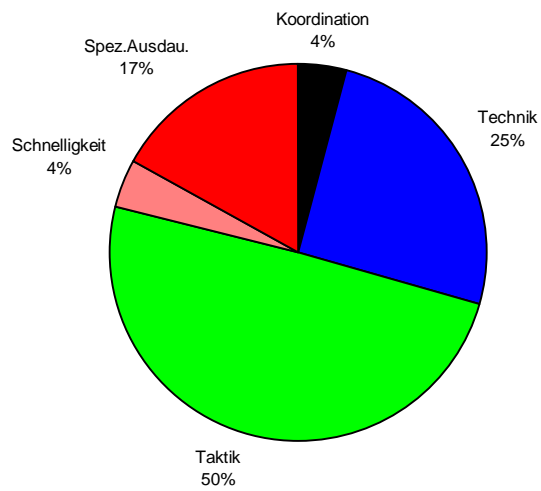
48.T.E. Sonntag 04.08. 11.30 Uhr

Tr. Inhalt: Einlaufen, Dehnen
 : Fußball-Tennis

Tr. Ziel : Technik



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (5.WOCHE)



6. Trainingswoche (5.8. - 11.8.):

Die Gesamtdauer betrug (ohne Aufwärmteil) 420 Minuten in sechs Trainingseinheiten. Diese eher geringe Anzahl von Trainingseinheiten ist dadurch zu erklären, daß der Mittwoch frei blieb und am Samstag ein DFB-Pokalspiel in Bremen auszutragen war, was zu einem weiteren freien Tag am Sonntag führte.

Die Schulung der Taktik war bestimmendes Trainingsziel in dieser Vorbereitungswoche. Neben der Arbeit in Kleingruppen kam nun sehr deutlich das Spiel 10 : 10 und 11 : 11 auf dem Halb- und Ganzfeld. Außerdem wurde das Verhalten in Überzahl- und Standardsituationen wiederholt und weiter verbessert.

In der ersten Trainingseinheit wurde nach Koordinationsübungen die Schnellkraft mit Hürdensprüngen mit anschließendem kurzen Antritt und kurzen Sprints aus verschiedenen Startpositionen trainiert.

In der vorletzten Trainingseinheit dieser Woche wurde ein Sprinttraining (8 X 20 m in 2 Serien mit 5 Minuten Pause zwischen den Serien) durchgeführt.

Die spezielle Ausdauer wurde in die Zweikampfschulung in Kleinfeldspielen in der Form 1: 1 bis 5 : 5 eingebettet. Dabei wurde jeweils eine sehr kurze, aber intensive Belastung (30-40 Sekunden) mit einer Minute Pause zwischen den Belastungsphasen gewählt.

Sechste Woche

49.T.E. Montag 05.08. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Einlaufen, Koordinationsübungen
 : Antritte aus verschiedenen Startpositionen
 : Hürdensprünge mit abschließenden Sprints
 : Sprints aus verschiedenen Startpositionen
 : Dehnen mit Partner
 : Sprints 10 x 15m
 : 11:11 (Spielverlagerung, Hinterlaufen)
 : Schulung des Flügelspieles & Standard Situationen

Tr. Ziel : Schnelligkeit, Taktik, Schnellkraft

50.T.E. Dienstag 06.08. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 30 min. Dauerlauf
 : Dehnen
 : 10:10 im halben Feld auf 4 kleine Tore (Spielverlagerung)

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Taktik

51.T.E. Dienstag 06.08. 15.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Stretching
 : 1:1 2 x (30 sek.)
 : 2:2 2 x (30 sek.)
 : 3:3 2 x (30 sek.) auf 4 Tore
 : 4:4 2 x (40 sek.) auf 3 Tore
 : 5:5 2 x (10 min.) auf 3 Tore
 : 8:8 (15 min.) auf 3 Tore
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer

Dienstag 06.08. 19.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 S.S.G. 09 Bergisch Gladbach - Bayer 04 Leverkusen

Mittwoch 07.08. Frei

52.T.E. Donnerstag 08.08. 15.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Stretching
 : 4:4 (Konterspielformen)
 : Konterspiel nach Standardsituationen
 : Taktikformen zum Flügelspiel

Tr. Ziel : Taktik

53.T.E. Freitag 09.08. 15.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Stretching
 : Koordinationsarbeit
 : Sprints 2 x (8 x 20m)
 : Kleinfeldspiele 4:4, 5:5
 : Freies Spiel 11:10

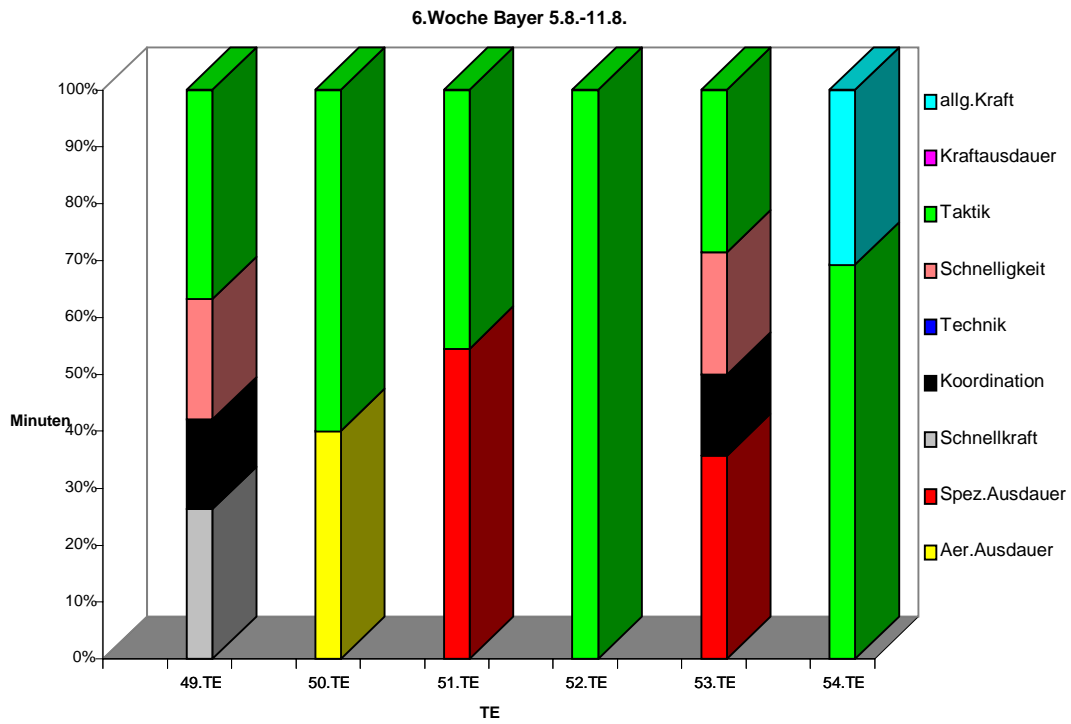
Tr. Ziel : Schnelligkeit, Taktik, spezielle Ausdauer

54.T.E. Samstag 10.08. 15.00 Uhr Platz

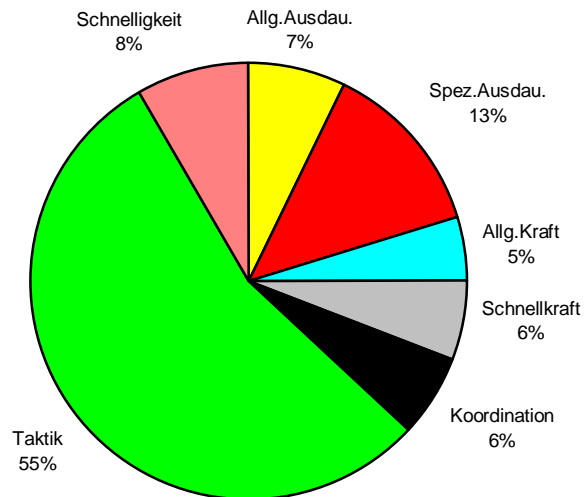
Tr. Inhalt: Kraftübungen mit Partner
 : Schulung Standardsituationen
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

Sonntag 11.08. Pokal Spiel:
Werder Bremen - Bayer 04 Leverkusen



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (6. WOCHE)



7. Trainingswoche (12.8. - 17.8.):

Diese letzte Woche hatte mit 340 Minuten in fünf Trainingseinheiten den geringsten Umfang der gesamten Vorbereitungsperiode. Täglich wurde nur eine Trainingseinheit absolviert (eine Ausnahme bildete der Dienstag mit zwei Einheiten und einem Freundschaftsspiel gegen eine unterklassige Mannschaft, der Montag war frei).

Angesichts der direkt bevorstehenden Bundesligarunde (1. Spiel am 17.8. gegen Dortmund) standen die Taktik und Technik im Mittelpunkt, wobei der Hauptanteil auf die Taktik entfiel. Dabei wurde vor allem das Flügelspiel mit Flanken zonen und das direkte Spiel im Strafraum (schnelle Tore erzielen) verwendet. Bevorzugte Organisationsform war das Spiel in 5 : 5 und 9 : 8 bzw. 9 : 9. Hinzu kam wieder die Schulung des Verhaltens in Standardsituationen.

Das Techniktraining umfaßte insbesondere Torschüsse nach Flanken und langen Pässen und das Kopfballspiel.

In der Wochenmitte wurde ein Schnelligkeitstraining in Form von Sprints (8 X 15 m in 2 Serien mit 10 Minuten Pause zwischen den Serien) durchgeführt.

Siebte Woche

Montag 12.08. Frei

55.T.E. Dienstag 13.08. 10.30 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 1200m Dauerlauf
 : Dehnen, Stretching
 : Torschüsse nach Flanken
 : 3:1 (Strafraum, direktes Spiel)
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik, Technik

56.T.E. Dienstag 13.08. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Laufen mit Ball
 : 5:5 auf 2 Tore (Flügelspiel)
 : 3:1 (Strafraum, schnelle Tore ausspielen)
 : 5:5 (1 Kontakt)
 : 5:5 (Freies Spiel)
 : Dehnen

Tr. Ziel : Taktik

57.T.E. Mittwoch 14.08. 15.30 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Stretching
 : 9:8
 : 2 x (8 x 15m)
 : 9:8 (auf 3 Tore)
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnelligkeit, Taktik

58.T.E. Donnerstag 15.08. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 3 Spieler 1 Ball (Flugbälle, Doppelpässe, Kopfbälle)
 : Schulung Standardsituationen

: 9:9 auf 2 Tore (Flügelspiel)
: Dehnen

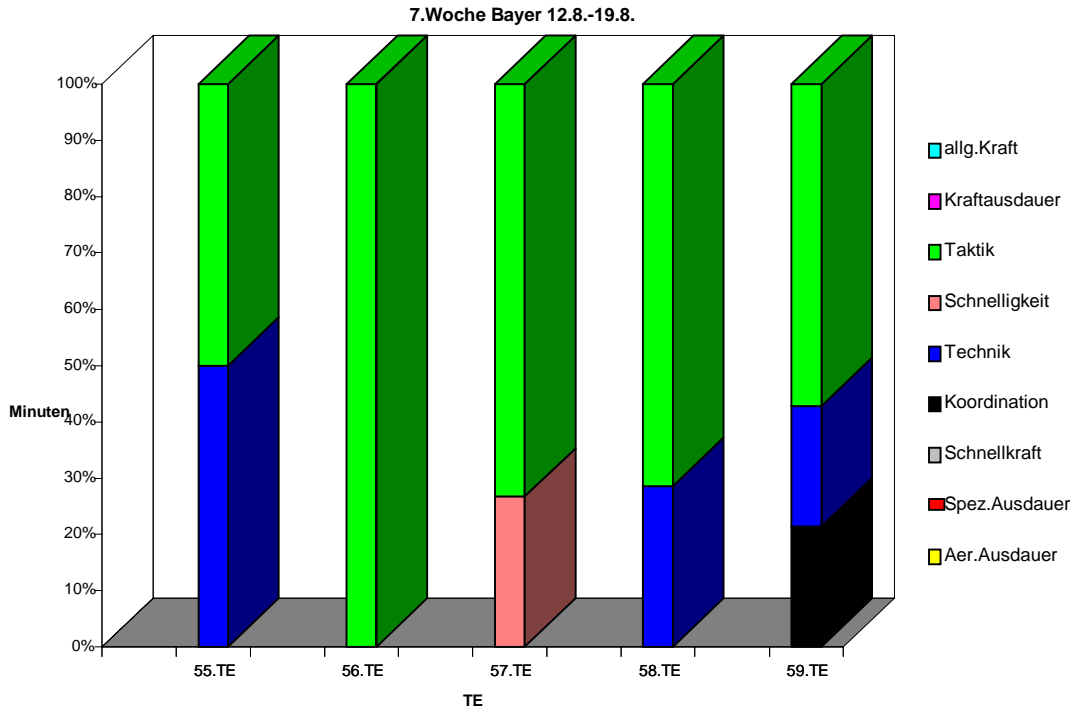
Tr. Ziel : Taktik

59.T.E. Freitag 16.08. 15.30 Uhr Platz

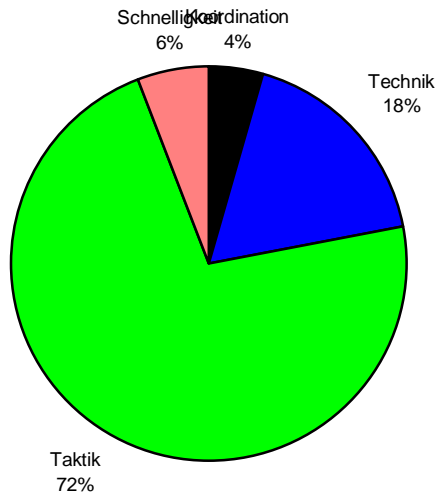
Tr. Inhalt: Einlaufen
: Koordinationsübungen
: 6:3 auf 1 Tor
: 7:4 auf 1 Tor (Offensivspiel)
: (Freiwillige Torschüsse)

Tr. Ziel : Taktik

SAMSTAG 17.08. 15.00 UHR : 1. BUNDESLIGASPIEL



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (7. WOCHE)



3.4 Vorbereitungsperiode von Olympiakos Piräus

Die Vorbereitungsperiode hatte eine Dauer von knapp 9 Wochen mit insgesamt 80 Trainingseinheiten. Zusätzlich wurden noch 8 Freundschaftsspiele durchgeführt.

1. Trainingswoche (27.6. - 29.6.):

In dieser „Halbwoche“ wurden an drei Tagen je 2 Trainingseinheiten durchgeführt. Im Mittelpunkt standen die konditionellen Fähigkeiten, wobei das Hauptaugenmerk auf der **allgemeinen Ausdauer** lag.

Das Training war so gestaltet, daß in der ersten Trainingseinheit ein Waldlauf auf dem Programm stand, in den Lockerungs- und Dehnübungen eingebaut waren. Danach waren weitere Laufstrecken zu absolvieren, die in 600m lockeres Traben, 1000m in 6 Minuten und 2000m in 11,5 Minuten eingeteilt waren. Zwischen den Läufen wurden Dehnübungen durchgeführt. Die Laufintensität war so gering gewählt, daß die Energiegewinnung wohl überwiegend aus Fetten angesteuert wurde (vgl. hierzu Binz 1984, 31). In ähnlicher Weise wurde die allgemeine Ausdauer in der dritten und fünften Trainingseinheit trainiert. Hier waren die Laufzeiten so gewählt, daß auch die Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten angesteuert wurde.

In der zweiten Trainingseinheit wurde der Kader in zwei Gruppen eingeteilt. Die Gruppe A führte eine **Kraftausdauertraining** im Krafraum (2 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen an 12 Stationen mit einer Intensität von 30%) durch. Die Gruppe B spielte in dieser Zeit 5 : 2 und Fußball-Tennis. In der sechsten Trainingseinheit wurden die Aufgaben zwischen den Gruppen getauscht.

In den Trainingseinheiten, die nicht die Entwicklung der allgemeinen Ausdauer zum Ziel hatten, wurden Schnellkraftübungen in das Aufwärmprogramm eingebaut.

Die **Technik** wurde - neben dem Fußball-Tennis - in Zweiergruppen mit Paßübungen, Dribbeln, Ballhochhalten etc. trainiert.

Auffallend war, daß in allen Trainingseinheiten gymnastische Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur enthalten waren.

Erste Woche

1:T.E. Donnerstag 27-6 9.00 Uhr Wald

Tr. Inhalt: Dauerlauf 20 min.
 : 600m Traben - Lockerung
 : 1000m in 6 min.
 : Dehnen, Bauch - Rückenübungen
 : 2000m in 11,5 min.
 : Lockerung 10 min.

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

2.T.E. Donnerstag 27-6 17.30 Uhr Platz & Kraftraum

Tr. Inhalt: Aufwärmen mit Schnellkraftübungen
 : 1. Gruppe: Kraft, 30% (2 Durchgänge, 15 Wiederholungen)
 : 2. Gruppe: 5:2 und Fußball-Tennis

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

3.T.E. Freitag 28-6 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Aufwärmen 15 min.
 : 1000m in 5 min. 30 sek.
 : Dehnübungen 5 min.
 : 2000m in 10 min. 45 sek.
 : Dehnen Bauch - Rückenübungen
 : 2000m in 11 min. 30 sek.
 : Dehnen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

4.T.E. Freitag 28-6 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Aufwärmen 15 min. (Sprungübungen -Slalomlauf - Skipping)
 : Übungsformen mit Ball (2 Spieler 1 Ball, verschiedene Technikformen)
 : Lockerung, Auslaufen

Tr. Ziel : Technik

5.T.E. Samstag 29-6 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 1000m in 5 min. 15 sek.
 (zwischen den Läufen leichte Gymnastikübungen)
 : 2000m in 10 min. 35 sek.
 : Bauch - Rückenübungen
 : 2000m in 10 min. 45 sek.
 : Dehnübungen
 :1000m in 5 min. 20 sek.

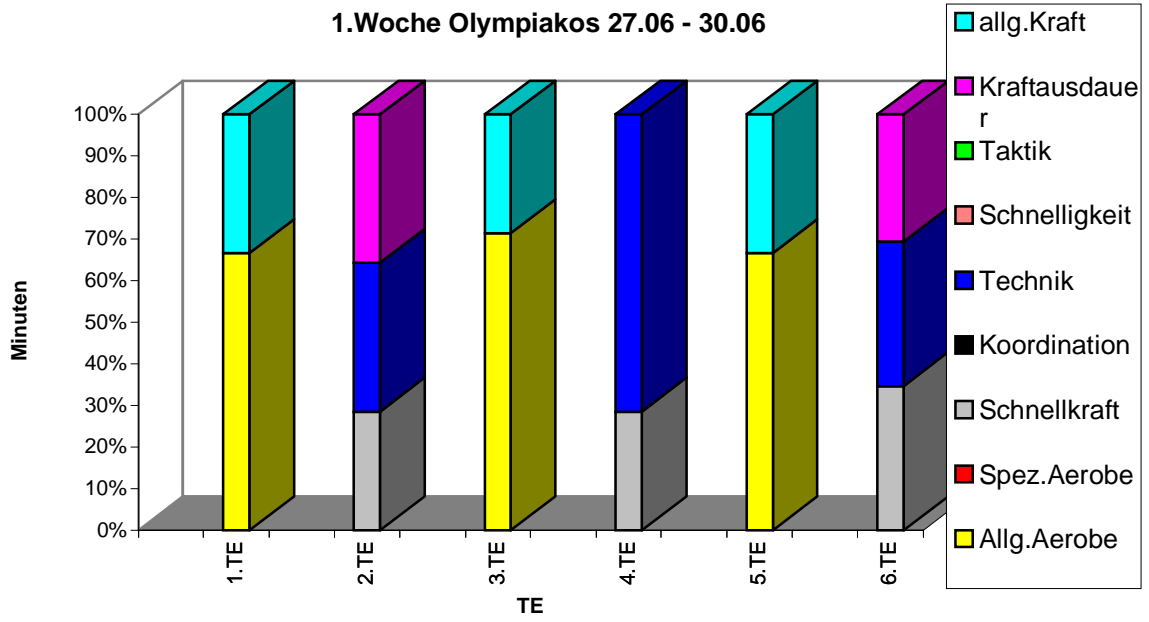
Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

6.T.E. Samstag 29-6 17.00 Uhr Platz

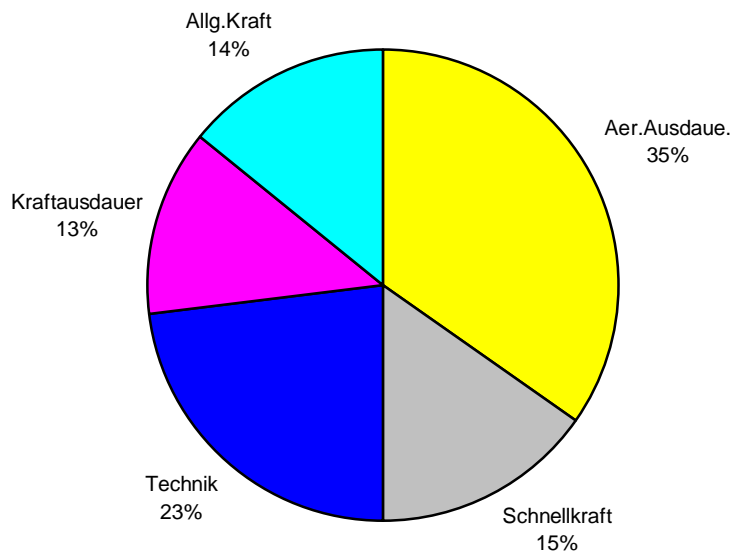
Tr. Inhalt: Übungsformen mit dem Deuserband, Slalomlauf, Sprungübungen
 : 1. Gruppe: Kraft 30% (2 Durchgänge, 15 Wiederholungen)
 : 2. Gruppe: 5:2 und Fußball-Tennis
 : Traben - Lockerung

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

Sonntag 30-6 Frei



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (1. WOCHE)



2. Trainingswoche (1.7. -7.7):

Die zweite Trainingswoche bestand aus 8 Trainingseinheiten mit einer Gesamtdauer von 535 Minuten. Auch jetzt standen die konditionellen Fähigkeiten im Mittelpunkt, wobei das Training der allgemeinen Ausdauer zurückging, dafür die spezielle Ausdauerfähigkeit in das Programm aufgenommen wurde.

Die allgemeine Ausdauer wurde in der fünften und letzten Trainingseinheit dieser Woche trainiert.

In der fünften Einheit waren 1000m in 4:40 Minuten, 600m in 2:20, 2 x 400m in jeweils 1:20, 300m in 1:00, 1000m in 4:40 und 600m in 2:20 zu durchlaufen.

In der letzten Trainingseinheit der zweiten Woche waren 2 X 3000m zu bewältigen. Zwischen den Läufen wurde ein Bauchmuskeltraining mit Medizinball durchgeführt. Die ersten 3000m waren in 14:00, die zweiten 3000m in 15:45 zu laufen. Diese Läufe waren als Regenerationsläufe (Auslaufen nach den Belastungen der ersten Trainingswoche nach der Übergangsperiode) zu betrachten.

Die spezielle Ausdauer war in zwei Trainingseinheiten Haupttrainingsziel. In der ersten dieser Einheiten wurde mit kurzen Sprints , 10 X 100m in 18-20 Sekunden (Pause von jeweils 15 Sekunden mit lockerem Traben) und einen Zehnminutenlauf nach der Wechselmethode (8 Sekunden intensiv, 25 Sekunden Joggen usw.) angesteuert. In der zweiten Einheit, welche die spezielle Ausdauer zum Ziel hatte, wurden Slalomläufe, Dreiecksläufe und eine 4 : 3 Spielform verwendet.

Auch in der zweiten Trainingswoche wurde die Kraftausdauer in der Organisationsform der Vorwoche berücksichtigt. Die Intensität wurde von 30% auf 40% erhöht.

Die Schnellkraft wurde in einer Trainingseinheit mit verschiedenen Sprungformen, kurzen Slalomläufen und Antritten und mit Übungen mit dem „Deuserband“ trainiert.

Die Technik stand mit speziellen Übungsformen (verschiedene Paßarten, Torschüssen und in einer Spielform 6:3 auf begrenztem Feld) auf dem Programm, die Taktik mit Spiel 10:10 (auf drei Vierteln des Großfeldes) und in Spielformen 4:3.

Zweite Woche

- 7.T.E. Montag 01.07. 17.00 Uhr Platz
- Tr. Inhalt: Sprungübungsformen, Slalomlauf, Skipping
 : Übungsformen mit Ball, (Torschüsse und Kopfbälle)
 : 800m Lockerung, Traben
- Tr. Ziel : Technik
-
- 8.T.E. Dienstag 02.07. 8.00 Uhr Platz
- Tr. Inhalt: 10 x 30m Steigerungsläufe
 : 10 x 100m in 18-20 sek.
 : 10 min. laufen im lockeren Rhythmus
 : Bauch Rückenübungen
 : 10 min. abwechselnder Laufrhythmus
 : Dehnübungen
- Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer
-
- 9.T.E. Dienstag 02.07. 17.00 Uhr Platz
- Tr. Inhalt: Sprungübungen zum Kopfball, Dehnen
 : Erste Gruppe: Fußball-Tennis und 6:3
 : Zweite Gruppe: Kraft 40% (2 x 15 Wiederholungen)
 : Dehnen
- Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik
-
10. T.E. Mittwoch 03.07. 17.00 Uhr Platz
- Tr. Inhalt: Dehnübungen, Antritte, Sprints (70% Kraftaufwand)
 : 30 min. Spiel 10:10 in 2/3 des Spielfeldes
 : Auslaufen, Stretching
- Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

11.T.E. Donnerstag 04.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf, leichte Gymnastik
 : 1000m in 4 min. 40 sek.
 : 600m in 2 min. 20 sek.
 : 2 x 400m (jeweils 80 sek.)
 : 300m in 60 sek.
 : 1000m in 4 min. 40 sek.
 : 600m in 2 min.
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

12.T.E. Donnerstag 04.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Slalomlauf, Sprungübungsformen, Sprints (70% Kraftaufwand)
 : Erste Gruppe: Kraft 40% (2 x 15 Stationen) 20 sek./ Station
 : Zweite Gruppe: Fußball-Tennis und 5:2
 : Dehnen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

13.T.E. Freitag 05.07. 17.00 Uhr Platz

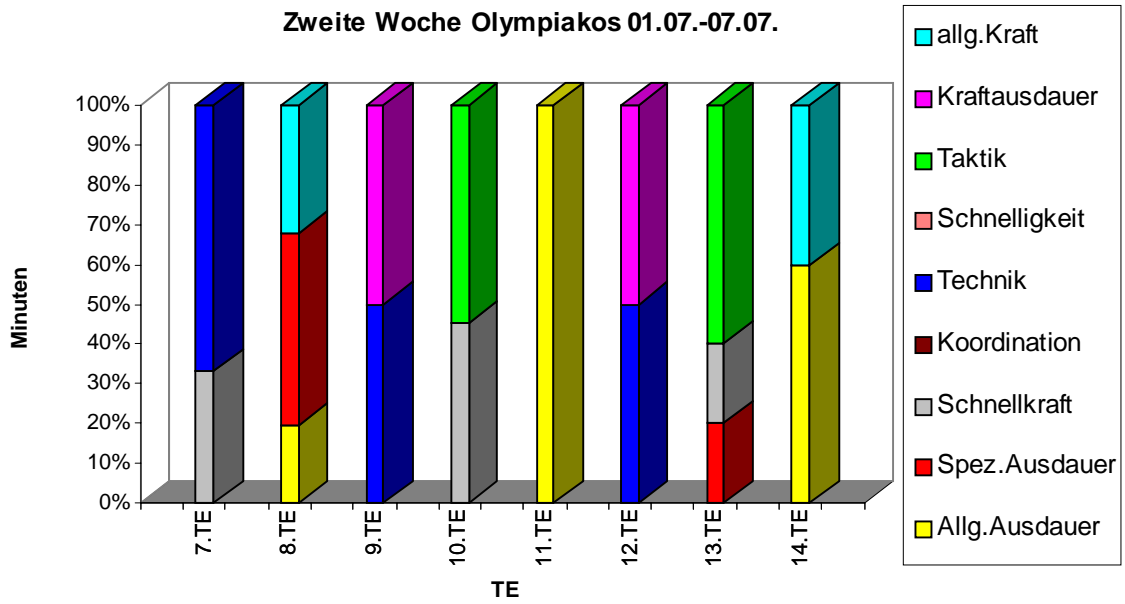
Tr. Inhalt: Slalomlauf, Richtungswechseln, Dehnen
 : 4:3 in drei verschiedenen Formationen
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer

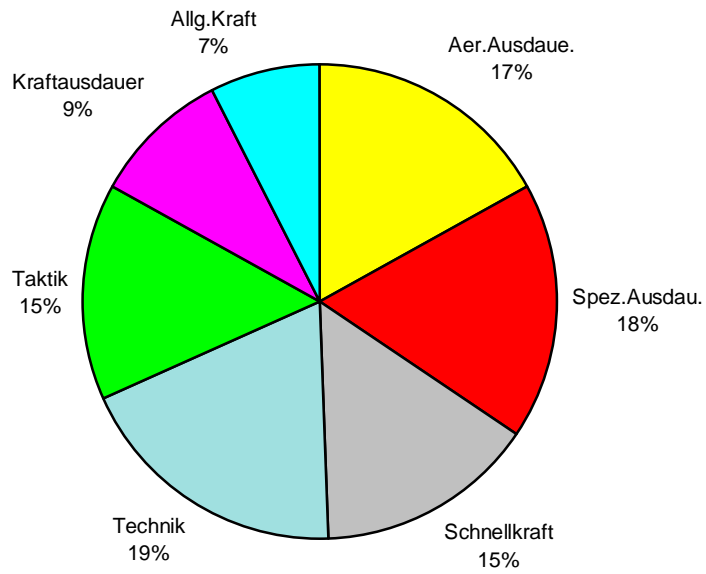
14.T.E. Samstag 06.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf, Dehnübungen
 : 3000m in 14 min.
 : Bauchübungen mit Medizinball
 : 300m in 15 min. 45 sek.
 : Stretching

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (2.WOCHE)



3. Trainingswoche (8.7. - 14.7.):

Die dritte Woche umfaßte 9 Trainingseinheiten mit einer Gesamtdauer von 580 Minuten. Im Mittelpunkt dieser Trainingswoche standen spezielle Ausdauer, Schnellkraft und Technik.

Die Woche begann mit zwei Trainingseinheiten, welche die spezielle Ausdauer zum Hauptziel hatte. Dabei wurde zuerst mit Läufen (20 x 30m mit jeweils 15 Sekunden Pause dazwischen) gearbeitet. Die Spieler sollten mit 70% ihrer individuellen Höchstleistung laufen. Es folgten Zugwiderstandsläufe von 6 X 60m (Schlitten mit 10kg) und 6 X 80m mit ausreichenden Pausen (6 Minuten) zwischen den Serien. Diese Zugwiderstandsläufe wurden in der 7. Trainingseinheit wiederholt, wobei die zweite Serie 4 X 120m betrug.

Die allgemeine Ausdauer war in der 3. 5. und 9. Trainingseinheit vertreten. Die Laufzeiten (überwiegend 1000m und 2000m) waren so gewählt, daß ein Wechsel zwischen „extensiv“ und „intensiv“ gegeben sein sollte.

Die Schnellkraft wurde mit Bergaufläufen und Schnellkraftübungen an verschiedenen Stationen geschult.

Die Technik wurde in Spielformen von 1:1 und Überzahlsituationen von 2:1 bis 5:4, einfachen Ballübungen (Koordination), Torschußübungen und Fußball-Tennis vermittelt. Die Taktik fand (neben den taktischen Elementen in den genannten Spielformen) nur in einem Spiel 11:11 (45 Minuten) Berücksichtigung.

Dritte Woche

15.T.E. Montag 08.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik
 : 20 x 30m
 : 6 x 60m (Schlitten ziehen) 10 Kg
 : 2 x 60m
 : Dehnen
 : 6 x 80m (Schlitten ziehen) 10 Kg
 : 2 x 80m
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

16.T.E. Montag 08.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching
 : Technische Varianten (Ball hochhalten, Dribelln)
 : 1:1
 : 2:1
 : 3:2
 : 4:3
 : 5:4
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, spezielle Ausdauer

17.T.E. Dienstag 09.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Skipping, Bauchübungen, Sprints (70% Kraftaufwand beim Berglauf)
 : 2000m in 9 min. 40 sek.
 : Kombinierte Sprungformen, 7 x 15m
 : 2000m in 9 min.
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Schnellkraft

18.T.E. Dienstag 09. 07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Schnellkraftübungen in verschiedenen Stationen
 : Erste Gruppe: Kraft 50% (2 x 15 Stationen) 15 sek./ Station
 : Zweite Gruppe: 6:3 und Fußball-Tennis
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

19.T.E. Mittwoch 10.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf, Slalomlauf, Sprungübungen
 : 1000m in 4 min. 30 sek.
 : 600m in 2 min. 30 sek.
 : 2 x 400m (jeweils 80 sek.)
 : 300m in 55 sek.
 : 1000m in 4 min. 20 sek.
 : 600m in 2 min. 15 sek.
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

20.T.E. Mittwoch 11.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Lockerung, Antritte, Kopfballübungen
 : 45 min. Spiel 11:11
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

Donnerstag 12.07. Frei

21.T.E. Freitag 13.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Traben, Dehnen, Tempowechsellauf, Schnellkraftübungen
 : 20 x 30m
 : 6 x 80m (Schlitten ziehen) 10 Kg
 : 2 x 80m
 : 6 Kombinierte Sprungübungen
 : 4 x 120m (Schlitten ziehen)
 : 2 x 120m
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

22.T.E Freitag 13.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Skipping, Antritte, Sprungübungen
: Erste Gruppe: Kraft 60% (2 x 20 Stationen) 10 sek./ Station
: Zweite Gruppe: Torschüsse, Flügelspiel
: Auslaufen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Schnellkraft

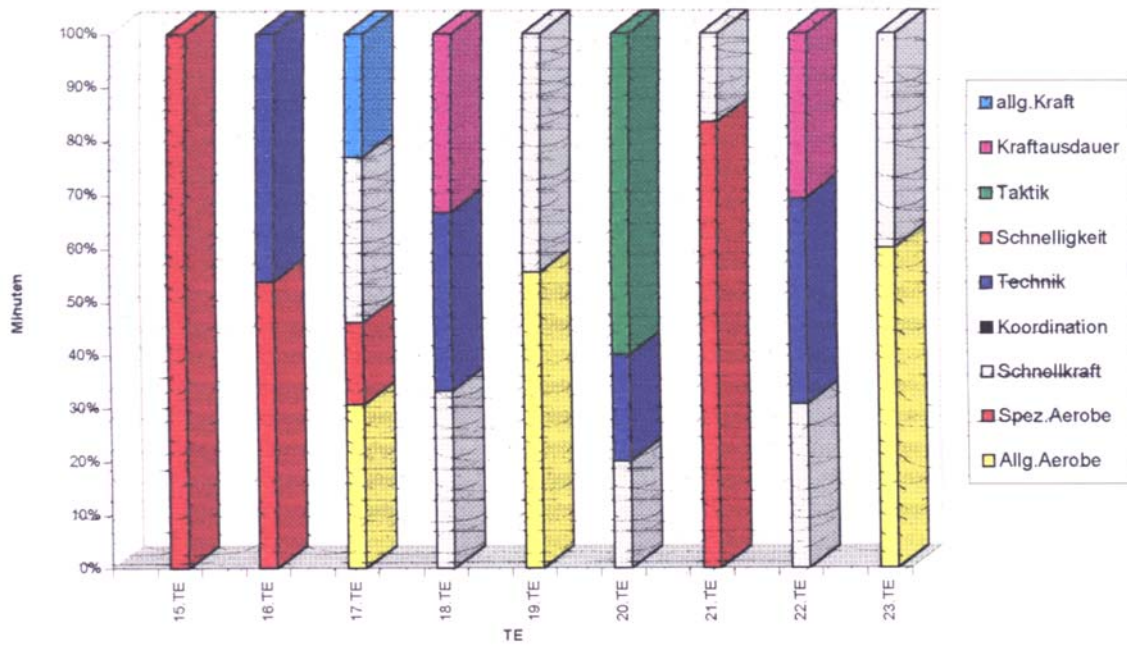
23.T.E. Samstag 14.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf, Dehnen
: 1000m in 4 min. 30 sek.
: Dehnen
: 2000m in 9 min. 30 sek.
: Sprungübungen zum Kopfball beim Berglauf
: 2000m in 9 min.
: Dehnübungen

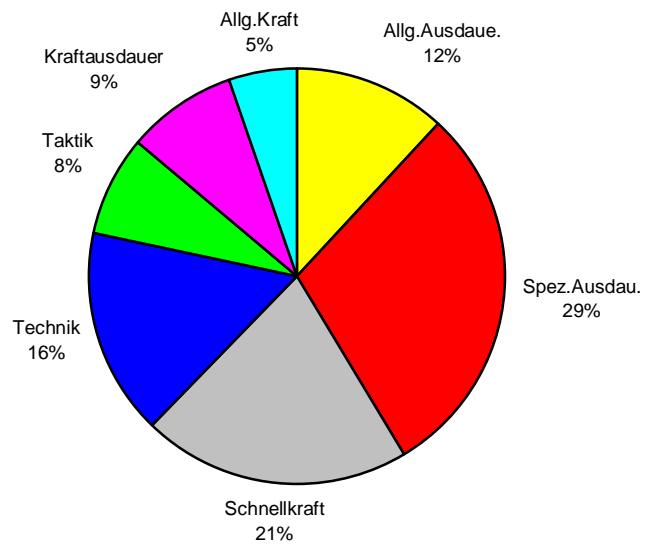
Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Schnellkraft

Olympiakos Piräus

Dritte Woche 08.07. - 14.07



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(3.WOCHE)



4. Trainingswoche (15.7. - 21.7.):

In der vierten Woche wurde ein dreiwöchiges Trainingslager am Tegernsee begonnen (4. - 6. Trainingswoche). Mit 11 Trainingseinheiten mit einer Gesamtdauer von 690 Minuten war diese Trainingswoche die umfangreichste der gesamten Vorbereitungsperiode. Zudem fand am vorletzten Tag ein Freundschaftsspiel statt.

In diesem Trainingslager wurden die Schwerpunkte auf die Schnellkraft, die spezielle Ausdauer und die Taktik gelegt.

Die erste Trainingseinheit stellte eine Mischung aus Schnellkraftübungen (verschiedene Sprünge und Bergaufläufe (2 Serien je 8 X 15m)) und allgemeiner Ausdauer im aeroben Bereich dar. Zwischen den Serien der Bergaufläufe waren 2000m in 9 Minuten zu laufen und Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur auszuführen. Die Trainingseinheit wurde mit einem 3000m-Lauf (Auslaufen) in 14 Minuten abgeschlossen.

Die weiteren Trainingseinheiten hatten überwiegend die Schnellkraft und die spezielle Ausdauer zum Ziel, die in Tempowechseln, kurzen Antritten, Bergaufläufen, Zugwiderstandsläufen und Übungen im Kraftraum (mit reaktiven Kraftübungen) trainiert wurden.

Erstmals stand ein Maximalkrafttraining (in zwei Trainingseinheiten) und die Schnelligkeit (in einer Einheit) auf dem Programm. Das Maximalkrafttraining wurde in einer Trainingseinheit an Stationen im Kraftraum durchgeführt, in einer weiteren Einheit in der Form von Kniebeugen in drei Serien (50 -70 kg; 70 - 90 kg; 70, 90 und 110 kg).

Die Schnelligkeit wurde in ermüdungsfreiem Zustand mit Kurzsprints und als Reaktionsschnelligkeit trainiert.

Die Taktik wurde in Überzahlsituationen und im Spiel 7:7, 10: 10 und 11:11 mit unterschiedlichen Spielsystemen geschult. Dabei achtete der Trainer mit Korrekturhinweisen pointiert auf das Defensivverhalten.

Die Technik, die in dieser Trainingswoche eine eher untergeordnete Rolle spielte, wurde mit Paß- und Torschußübungen trainiert.

28.T.E. Mittwoch 17.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Laufen mit Zusatzaufgaben, Skipping, Sprungübungsformen
 : 6 x 80m (Schlitten ziehen) 10 Kg
 : 2 x 80m
 : Dehnen
 : 2 x (5 x 20m)
 : 6 x 60m (Schlitten ziehen)
 : 2 x (4 x 20m) Tempowechsel
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

29.T.E Mittwoch 17.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnübungen
 : 5:2
 : 5:5 (Raumdeckung)
 : 6:5
 : 7:5
 : 30 min. Spiel 11:11 (4:4:2 gegen 4.3:3)
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

30.T.E. Donnerstag 18.07. 10.00 Uhr Platz, Kraftraum

Tr. Inhalt: Skipping, Schnellkraftübungen; Sprints 70% beim Berglauf
 : Schnellkraftübungen in 13 Stationen, 6 Wiederholungen
 : Maximalkraft in 3Stationen je drei Wiederholungen
 : 10 x 40m
 : Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Maximalkraft

31.T.E. Freitag 19.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching, Schnellkraftübungen (Antritte, Slalomlauf)
 : 45 min. Spiel 11:11
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

32.T.E. Freitag 19.07 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Schnellkraftübungen
 : 7:7 auf halbem Spielfeld
 : Ballspiel, paarweise
 : Auslaufen, Dehnen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

33.T.E. Samstag 20.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnübungen
 : Kombinierte Sprungübungsformen, Skipping
 : Sprints 70% (5 x 20m)
 : 8 x 50m
 : 10 x 10m (aus verschiedenen Startpositionen)
 : 10 x 40m
 : Dehnen

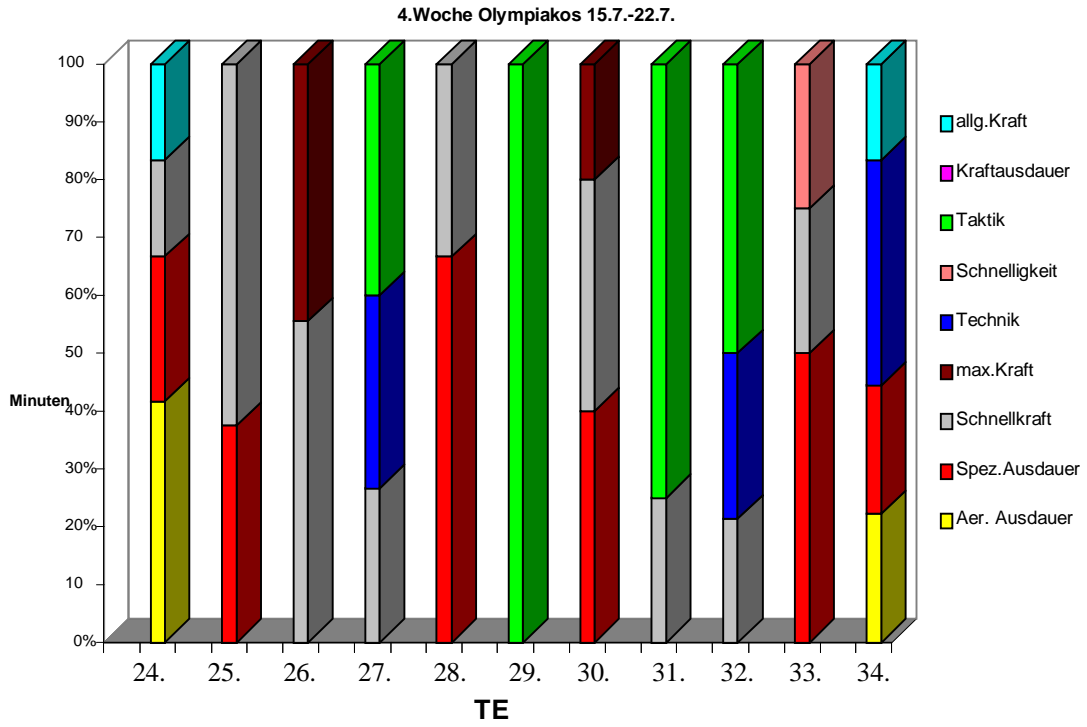
Tr. Ziel : Schnelligkeit, spezielle Ausdauer

Samstag 20.07. 18.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 Tirol - F.C. Olympiakos

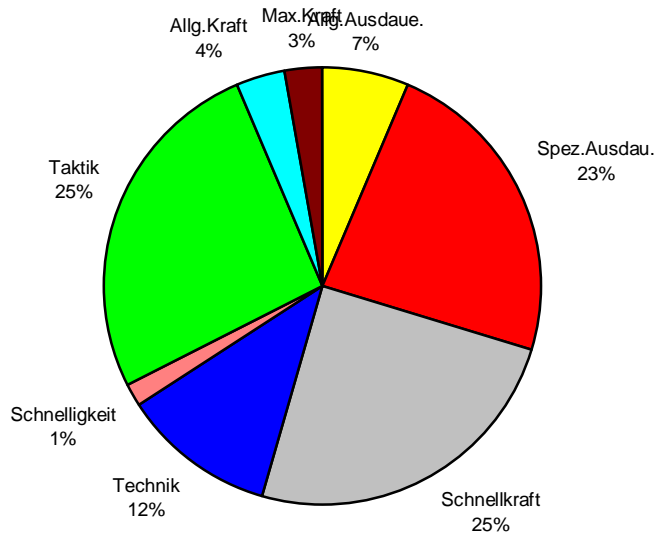
34.T.E. Sonntag 21.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Lockerung, Dehnen
 : Stammspieler: (17 min. Lauf im lockeren Rhythmus, Dehnen,
 Bauchübungen)
 : 5 x 50m Sprints 70%
 : Ersatzspieler : (Kombinierte Varianten zum sicheren Passen)
 : Torschüsse
 : 1:1
 : 5 x 40m Sprints (70% Kraftaufwand)
 : Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer, Technik



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(4.WOCHE)



5. Trainingswoche (22.7. - 28.7):

In dieser Woche verringerte sich der Trainingsumfang im Vergleich zur Vorwoche, die Zahl der Trainingseinheiten stieg von elf auf zwölf, womit die höchst Anzahl von Einheiten pro Woche in der Vorbereitungsperiode gegeben war.

Wie in der Vorwoche standen wieder die Schnellkraft, die spezielle Ausdauer und die Taktik im Mittelpunkt.

Die Schnellkraft wurde mit explosiven Sprüngen, Kopfballsprüngen mit und ohne Ball (Imitation), schnelle Antritte, kurze Slalomläufe etc. trainiert.

Für die spezielle Ausdauer wurden vornehmlich Tempowechselläufe (6 X 80m und 4 X 200m), eine „doppelte Pyramide“ (100m, 200m, 300m, 400m, 600m, 1000m und wieder zurück bis zu 100m mit kurzen Trabpausen zwischen den Teilstrecken) und Zugwiderstandsläufe verwendet.

Die allgemeine Ausdauer war nur in einer Einheit Trainingsziel. Dabei waren 1000m, 2 x 1400m und wieder 1000m zu laufen. Die Zeitvorgaben waren so gehalten, daß eindeutig im aeroben Bereich gearbeitet wurde. Zwischen den Läufen wurden Dehnübungen durchgeführt.

Die Maximalkraft wurde zunächst in einer Trainingseinheit im Krafraum an 2 Stationen mit je 3 Wiederholungen mit einer Belastung von 60-70-80 kg für den Biceps femoris und mit Kniebeugen mit 80-90-100kg verbessert, die Kraftausdauer an 13 Stationen bei 40% mit jeweils 25 Sekunden Belastungsdauer verbessert. In der letzten Trainingseinheit der Woche wurde die Maximalkraft an 14 Stationen mit je einer Belastung von 90-100% angesteuert.

Bei der Taktik standen vor allem Überzahlsituationen zur Schulung des defensiven Verhaltens bei Unterzahl und des offensiven Verhaltens bei Überzahl auf dem Programm. Beim Offensivspiel wurde verstärkt auf sicheres Passen („kontrollierte Offensive“) Wert gelegt.

Bei der Techniks Schulung, die in dieser Trainingswoche nur einengerigen Anteil hatten, wurden Übungen zum Doppelpaß und Torschußübungen verwendet.

FÜNFTE WOCHE

35.T.E. Montag 22.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Traben, Dehnen, Sprungübungen
 : 6 x 80m (laufen mit abwechselndem Rhythmus)
 : 4 x 200m (laufen mit abwechselndem Rhythmus)
 : 10 min im lockeren Lauf

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

36.T.E. Montag 22.07. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Traben, Dehnen, Slalomlauf, Drehungen, Antritte
 : 6:5 (Manndeckung)
 : Offensive Taktik (3:2, 4:3, 2:1, 3:0)
 : Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

37.T.E. Dienstag 23.07. 8.00 Platz

Tr. Inhalt: 10min Einlaufen, Dehnen, Antritte, Sprungübungen
 : 7 : 7 auf halbem Spielfeld mit drei Mannschaften
 : Skipping, Jogging

Tr. Ziel : Taktik

38.T.E. Mittwoch 24.07. 7.00 Wald

Tr. Inhalt: Dehnübungen
 : 1000m lockeres Laufen
 : Dehnen
 : 1400m in 7 min. 30sek.
 : Dehnen
 : 1400m in 7 min. 25sek.
 : 10 x 50m (laufen im abwechselndem Rhythmus)
 : Dehnen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, spezielle Ausdauer

39.T.E. Donnerstag 25.07. 7.00 Wald

Tr. Inhalt: 500m Traben, Dehnen, Skipping, Sprungübungen

- : 100m in 16 sek.
- : 200m in 36 sek.
- : 300m in 55 sek.
- : 400m in 75 sek.
- : 600m in 2 min. 10 sek.
- : 1000m in 4 min. 10 sek.
- : 600m in 2 min 10 sek.
- : 400m in 80 sek.
- : 300m in 60 sek.
- : 200m in 35 sek.
- : 100m in 14 sek.
- : Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

40.T.E. Donnerstag 25.07. 11.00 Kraftraum

Tr. Inhalt: Aufwärmen mit Turngeräten

- : Kraftausdauer in 13 Stationen (jeweils 25 sek./Station)
- : Maximalkraft in 2 Stationen (jeweils 3 Wiederholungen)
- : Stretching

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Maximalkraft

41.T.E. Donnerstag 25.07. 18.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen

- : Technikformen zum Doppelpaß (2 Spieler 1 Ball)
- : Schulung der Spielverlagerung
- : 1000m Traben

Tr. Ziel : Technik, Taktik

42.T.E. Freitag 26.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf

- : Dehnen, Drehungen, Schnellkraftübungen
- : Sprints (70% Kraftaufwand) 5 x 30m
- : 7 x 50m (Schlitten ziehen) 10 Kg
- : 2 x 50m
- : Dehnen
- : 8 x 50m (Schlitten ziehen) 5 Kg

: Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer, Schnellkraft

43.T.E. Freitag 26.07. 18.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
 : Dehnen, Antritte, Sprungübungen
 : Sicheres passen zum Offensiven Spielverhalten
 : Dehnen

Tr. Ziel : Taktik, Schnellkraft

44.T.E. Samstag 27.07. 8.30 Wald

Tr. Inhalt: Dehnen
 : 1000m in 6 min.
 : Dehnen
 : 1400m in :7 min. 5 sek. (1.Gruppe) : 6 min. 50 sek. (2. Gruppe)
 : Dehnen
 : 1400m in :6 min. 55 sek. (1.Gruppe) : 7 min. 5 sek. (2. Gruppe)
 : 6 x 50m
 : 1000m Lauf mit wechselndem Tempo

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, spezielle Ausdauer

45.T.E. Samstag 27.07. 17.00 Platz

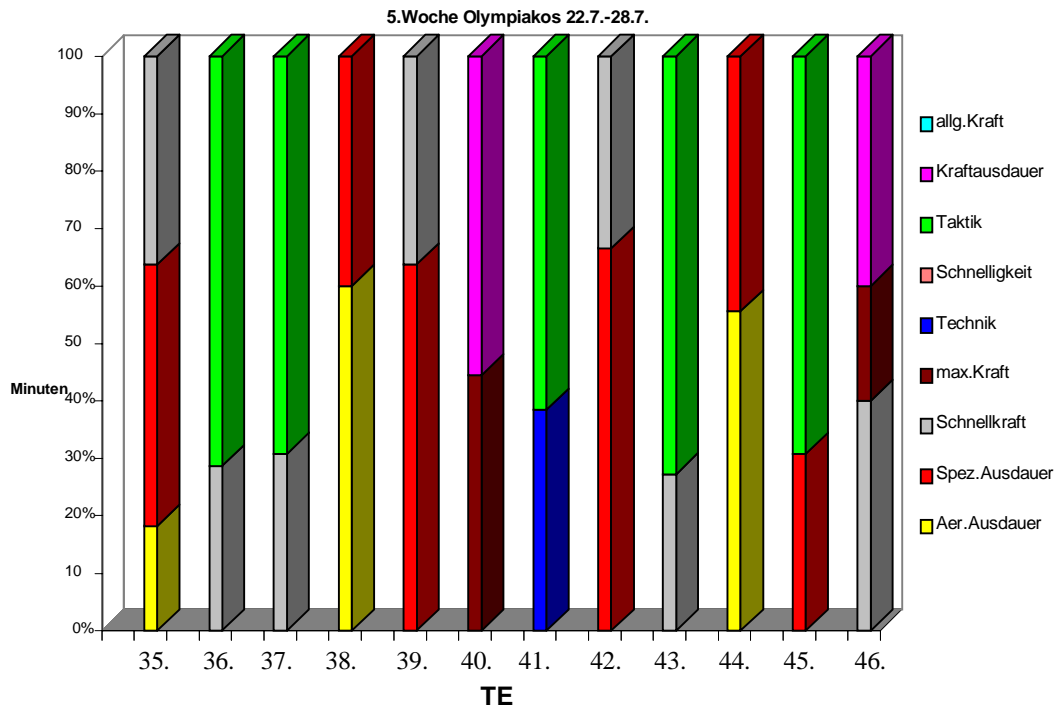
Tr. Inhalt: Dehnen
 : 5:2
 : Freies Spiel 11:11 45 min.
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

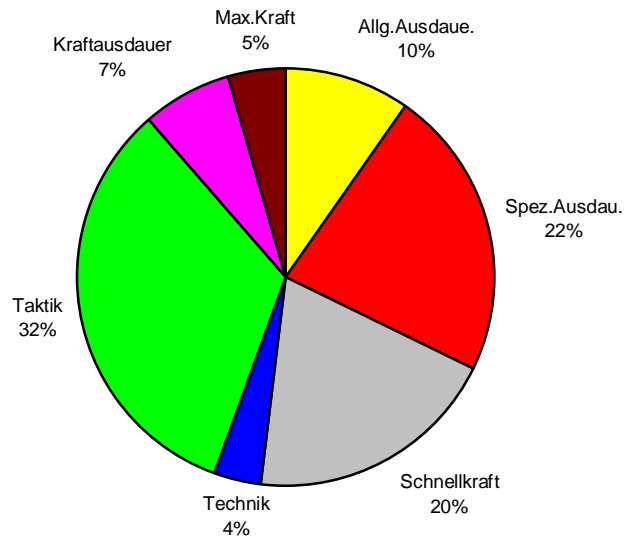
46.T.E. Sonntag 28.07. 10.00 Krafraum, Platz

Tr. Inhalt: Dehnübungen)
 : Maximalkraft. 14 Stationen (jeweils 1 Wiederholung)
 : Kraft 60% 14 x 30 sek./Station
 : Antritte, Sprungübungen
 : 6 x 50m
 : 4 x 20m
 : Dehnen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(5.WOCHE)



6. Trainingswoche (29.7. - 4.8.):

Diese Woche hatte einen Umfang von 520 Minuten in 10 Trainingseinheiten. Den größten prozentualen Anteil an der Trainingszeit hatte die Taktik.

Im Taktiktraining wurden taktische Maßnahmen im Spiel 10 : 10 geschult. Im Mittelpunkt der Taktikausbildung standen gruppentaktische Organisationsformen (6 :6 im Halbfeld zur Schulung der Spielverlagerung und des schnellen Abschlusses, des weiteren Überzahlsituationen im begrenzten Feld zur Verbesserung des Offensivspiels).

Im Krafttraining ging es im wesentlichen um die Schnellkraft. Zur Verbesserung der Schnellkraft wurden verschiedene Sprungvariationen, kurze Bergaufsprints (5m) aus dem Skipping, Zugwiderstandsläufe mit dem Seil (4 X 40m), Antritte aus verschiedenen Startpositionen, Zirkeltraining im Krafraum, reaktive Sprünge und Übungen mit Seil und Deuserband eingesetzt.

Die Maximalkraft war nur in einer Trainingseinheit im Krafraum kurz vertreten (14 Stationen mit je einer Belastung von 90-100%).

Die Schnelligkeit wurde mit Kurzsprints in Serien in ermüdungsfreiem Zustand und mit Sprints mit Ball trainiert.

Die allgemeine Ausdauer (aerob) nahm in dieser Trainingswoche einen geringen Stellenwert ein. Sie wurde überwiegend mit Läufen mit Tempovorgabe, so daß im Herzfrequenzbereich von 140 - 150 gelaufen wurde, angesteuert.

Die spezielle Ausdauer wurde im wesentlichen in Spielformen in Gruppen von 6 : 3; 5 : 3 und 4 : 2, 10 X 100m und 8 X 50m mit kurzen Trabpausen und mit Tempowechseln angesteuert.

SECHSTE WOCHE

47.T.E. Montag 29.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
 : Sprungübungen, sprints 70% im steilen Gelände
 : Dehnen
 : 2 x 30m 80%
 : 6 x 30m mit Ball
 : 6 x 60m mit Ball
 : Dehnen

Tr. Ziel : Schnelligkeit, Schnellkraft

48.T.E Montag 29.07. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
 : 15 min. Handball im Kleinfeld
 : Freies Spiel 10:10
 : Dehnen

Tr. Ziel : Taktik

49.T.E. Dienstag 30.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: Stretching, Jogging, Sprints 70%, Antritte
 : 800m Steigerungsläufe
 : Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft

Dienstag 30.07. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 Aberdeen - F.C. Olympiakos

50.T.E. Mittwoch 31.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: 20 min. lockeres Dehnen
 Stammspieler : 5 x 50m
 : Swimming Pool, Massage

Tr. Ziel : Regeneration

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf, Dehnen
 : Sprungübungen, Antritte
 : 5 x 20m
 : 12 min. 6:6 auf halbem Spielfeld mit 3 Ballkontakten
 : 12 min. 6:6 auf halbem Spielfeld (Spielverlagerung)

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

51.T.E. Mittwoch 31.07. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 5:3
 : Taktikvariationen zum Flügelspiel
 : 6:3
 : Schulung Standardsituationen
 : Offensives Verahnten, 4:2
 : Übungsformen zum Hinterlaufen
 : Torschüsse aus verschiedenen Positionen
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik, Technik

52.T.E. Donnerstag 01.08. 7.00 Wald

Tr. Inhalt: 10min. Dauerlauf
 : 1400m aerobes Lauftraining
 : Dehnen
 : 1400m aerobes Lauftraining
 : Dehnen
 : 10 x 100m in 16 sek.
 : 8 x 50m
 : Dehnen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, spezielle Ausdauer

53.T.E. Donnerstag 08.08. 11.00 Kraftraum, Platz

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Turnen
 : Maximalkraft in 14 Stationen mit einer Wiederholung je Station
 : Schnellkraft 14 Stationen x 20 sek.
 : Schnellkraft mit Steps
 : 6 x 30m
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Maximalkraft

54.T.E. Donnerstag 01.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
 : Handball im Kleinfeld
 : Freies Spiel 10:10

Tr. Ziel : Taktik

55.T.E. Freitag 02.08. 8.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Skipping
 : Übungsformen mit Deuserband
 : 10 x 40m
 : 10 Kombinierte Sprungformen
 : 5 x 10m
 : 6 x 5m (im steilen Gelände)
 : 4 x 40m (mit Seilwiderstand)
 : 2 x 80m
 : Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Schnelligkeit

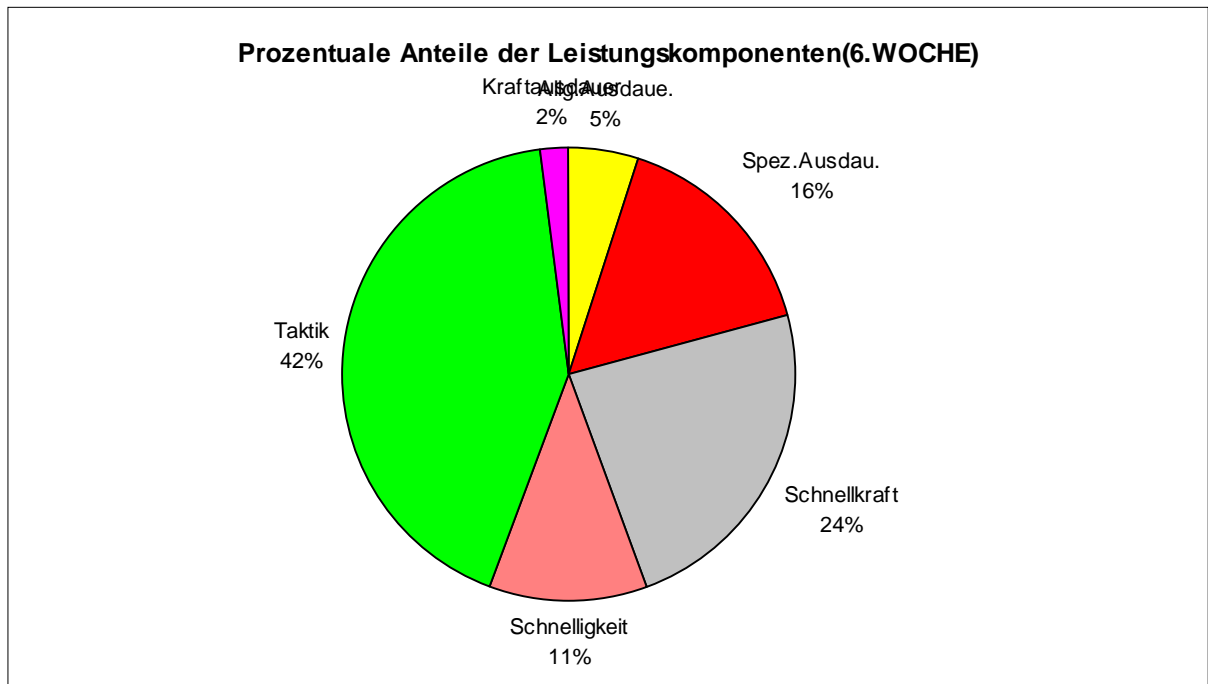
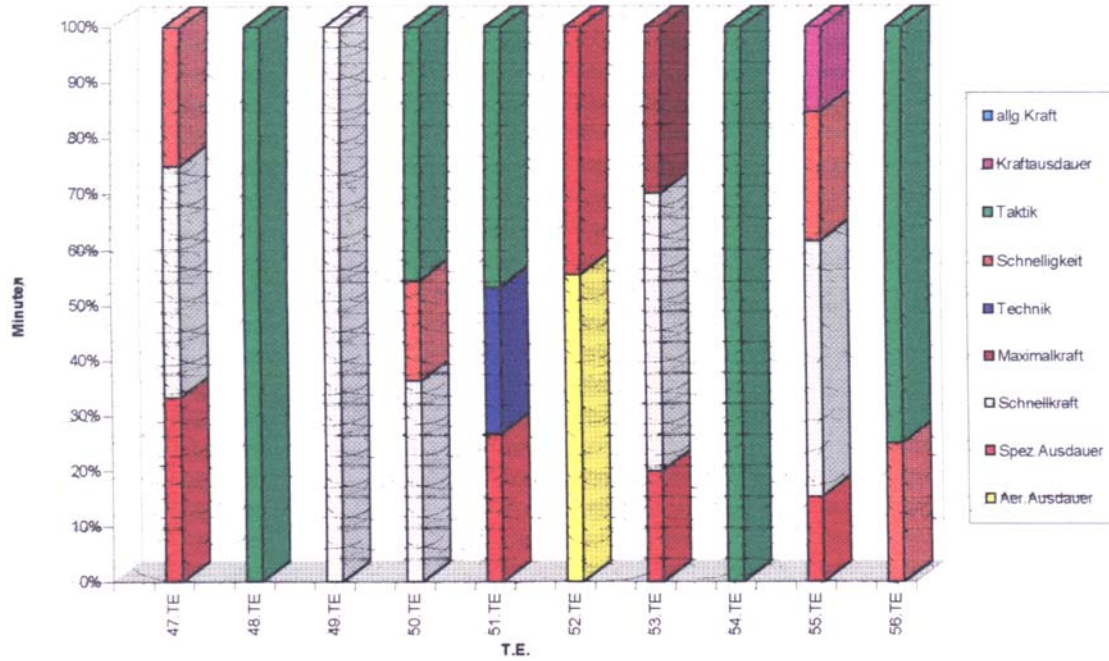
56.T.E. Sonntag 04.08. 18.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
 : 2 x (2 x 20m)
 : 2 x (2 x 40m)
 : 2 x (2 x 50m)
 : Freies Spiel 10:10
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

Olympiakos Piräus

Sechste Woche 29.07 - 04.08



7. Trainingswoche (5.8. - 11.8.):

Nach der Beendigung des Trainingslagers am Tegernsee wurde die Saisonvorbereitung in Griechenland fortgesetzt.

Diese siebte Woche hatte einen Umfang von 440 Minuten in 7 Trainingseinheiten. Außerdem wurden zwei Freundschaftsspiele ausgetragen.

Der Schwerpunkt der Trainingsarbeit lag auf der speziellen Ausdauer (fast 60%). Sie wurde in verschiedenen Spurtserien mit Tempowechsel und Intervallläufen mit ständigem Intensitätswechsel zwischen 80 und 40 % erarbeitet. Hinzu kamen kurze Läufe mit Richtungswechsel, Zugwiderstandsläufe von 4 x 50m (Schlitten mit 5kg) und 6 X 30m (Schlitten mit 10kg).

Das Schnellkrafttraining bestand aus verschiedenen explosiven Sprüngen, kurzen Bergaufläufen und kurzen Antritten aus verschiedenen Startpositionen.

Zwei Trainingseinheiten hatten die Taktik als Trainingsziel. Hier wurde in der Form 11 : 11 vor allem das Konterspiel und die Schaffung von Überzahlsituationen in der Offensive geschult. Außerdem wurde das Flügelspiel mit Übungsformen im Halbfeld verbessert.

SIEBTE WOCHE

57.T.E. Montag 05.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Dehnen
 : Sprungübungen
 : Antritte aus verschiedenen Startpositionen
 : 10 x 50m (Tempowechsel, Sprints, Steigerungsläufe)
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

Montag 05.08. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 F.C. Olympiakos - Fortuna Düsseldorf

58.T.E. Dienstag 06.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Drehungen, Sprungübungen
 : Sprints 70% (7 x 15m)
 Stammspieler:
 : 15 min. lockeres laufen
 : Bauch-Rückenübungen
 : 4 x 50m
 Ersatzspieler:
 : 4:3
 : Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer, Schnellkraft

59.T.E. Mittwoch 07.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: 1000m Trabrennen, Dehnen
 : 5:2
 : Antritte aus verschiedenen Startpositionen
 : 10 x 50m
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

Mittwoch 07.08. 18.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 F.C. Olympiakos - Pyrgos

Donnerstag 08.08. Frei

60.T.E. Freitag 09.08. 8.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
 : Sprints 70% (7 x 15m)
 : 1500m Intervall
 : 100m in 17 sek.
 : 200m in 37 sek.
 : 300m in 57 sek.
 : 400m in 80 sek.
 : 600m in 2 min. 25 sek.
 : 10 min. lockeres Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

61.T.E. Freitag 09.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Skipping, Steigerungsläufe, Sprungübungen
 : 45 min. Freies Spiel 11:11
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

62.T.E. Samstag 10.08. 9.30 Platz

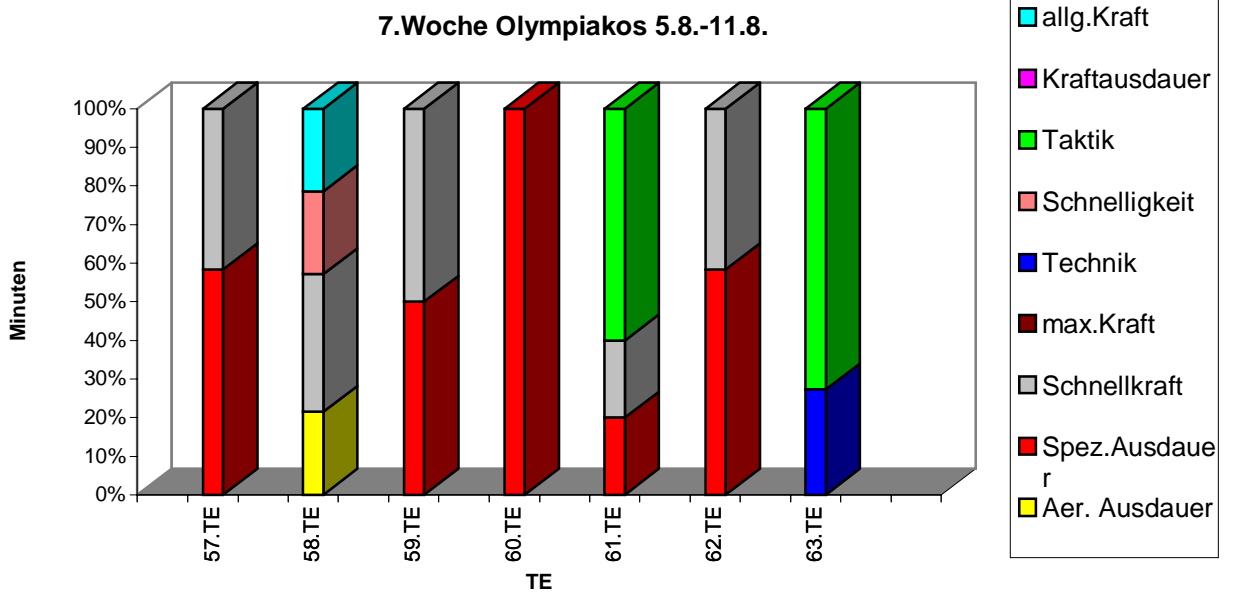
Tr. Inhalt: Dehnen, Sprints 70% (5 x 15m), Sprungübungen
 : Kombinierte Sprungübungen mit abschließendem Torschuß
 : 4 x 50m (Schlitten ziehen) 10 Kg
 : Kombinierte Sprungübungen mit abschließendem Kopfstoß
 : 6 x 30m (Schlitten ziehen) 10 Kg
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

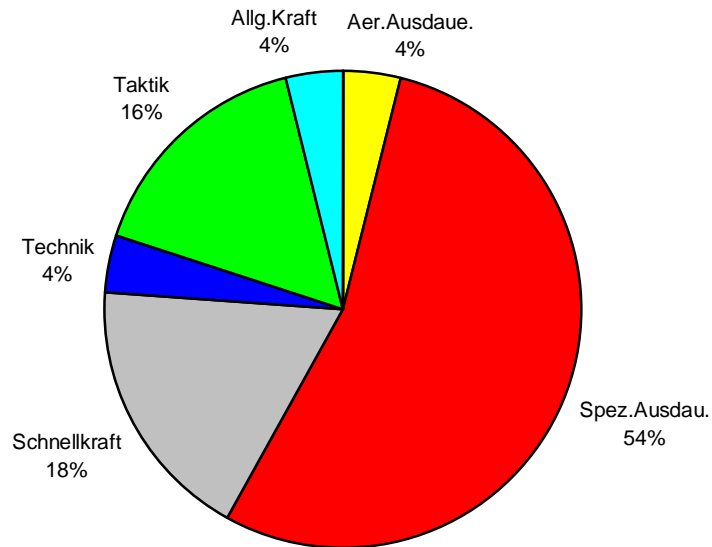
63.T.E. Samstag 10.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 5:2
 : Übungsformen zum Flügelspiel
 : Fußball - Tennis

Tr. Ziel : Taktik



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(7.WOCHE)



8. Trainingswoche (12.8. - 18.8):

Der Gesamtumfang (bei 8 Trainingseinheiten) entsprach in etwa der Vorwoche. Den Abschluß dieser Trainingswoche bildete ein Freundschaftsspiel.

Die Schwerpunkte dieser Woche lagen auf der speziellen Ausdauer, der Taktik und der Schnellkraft.

Die spezielle Ausdauer wurde wieder überwiegend mit Richtungs- und Tempowechselläufen über Distanzen von 30 - 60m in Serien (mit Trabpausen zwischen den einzelnen Läufen und einer Pause von 5 Minuten zwischen den Serien) erarbeitet. Hinzu kamen Steigerungsläufe und Übungsformen, in denen Torschüsse nach Zuspiel in den Lauf (nach Antritt und Richtungswechsel) geübt wurden.

Die Schnellkraft wurde mit kurzen Bergaufläufen, Antritten mit und ohne Ball und Kopfballsprüngen erarbeitet.

Die Schnelligkeit wurde mit Kurzprintserien (10 x 10 m in zwei Serien und 7 X 10m in zwei Serien in ermüdungsfreiem Zustand trainiert. Das Training der Kraftausdauer war in einer Trainingseinheit im Krafraum (an 12 Stationen mit 20 Sekunden Belastung bei 50% Intensität) vertreten.

Bei der Taktik wurde in der Spielform 5: 5 : 5 (Flügelspiel) und in der Form 10 : 10 (Raumdeckung, Spielverlagerung) gearbeitet.

ACHTE WOCHE

64.T.E. Montag 12.08. 8.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
 : Dehnen, Schnellkraftübungen, Sprints 70% (5 x 15m)
 : 20 x 30m
 : 10 min. lockeres Tempo
 : 8 x 30m (Richtungswechsel)
 : 8 x 60m
 : Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

65.T.E. Montag 12.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Schnellkraftübungen
 : Sprints 70% 7 x 15m (Richtungswechsel)
 : 5 : 5 : 5
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Technik

66.T.E. Dienstag 13.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: Freies Laufen, Skipping, Dehnen
 : 10 x 10m (Antritte aus verschiedenen Startpositionen)
 : 4 x (3 x 20m)
 : 4 x (3 x 30m)
 : 2 x 50m
 : 2 x 60m
 : Dehnen

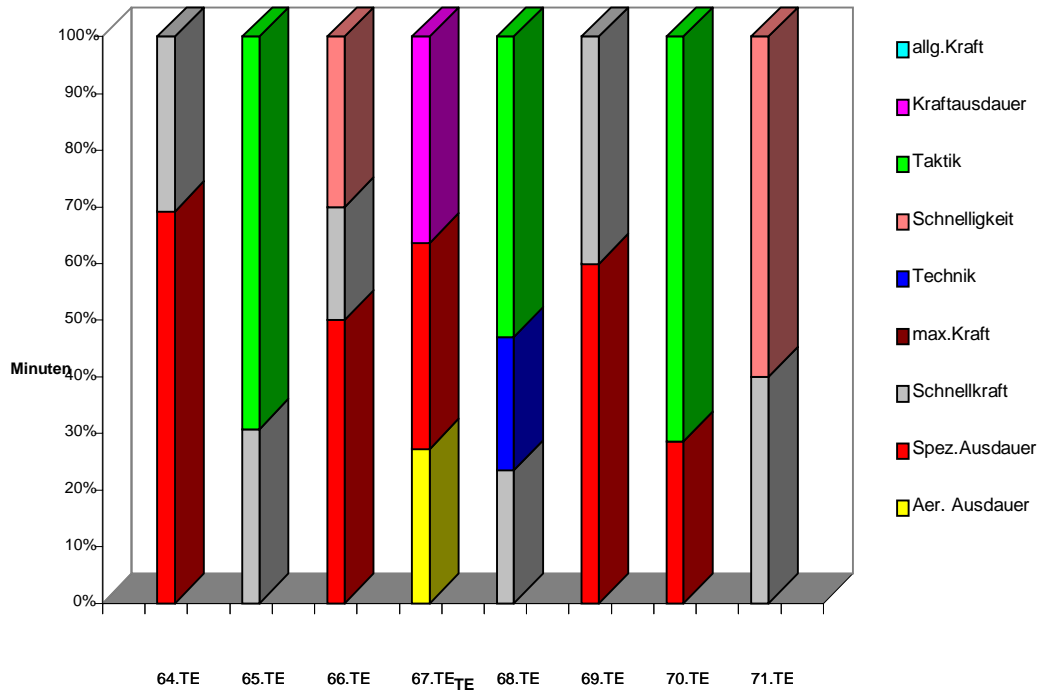
Tr. Ziel : Schnelligkeit, spezielle Ausdauer

Dienstag 13.08. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 F.C. Olympiakos - Iraklis Saloniki

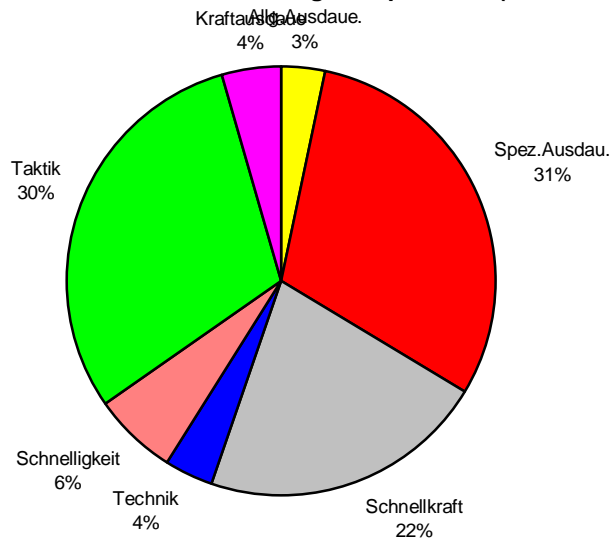
67.T.E. Mittwoch 14.08. 9.30 Platz, Kraftraum

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Stretching
 : 15 min. im lockeren Rhythmus
 : Kraft in 12 Stationen x 30 sek.
 : 10 x 50m
 : Auslaufen

8.Woche Olympiakos 12.8.-18.8.



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(8.WOCHE)



9. Trainingswoche (19.8. - 25.8.):

Die neunte Trainingswoche umfaßte 490 Minuten in 7 Trainingseinheiten. Abgeschlossen wurde diese letzte Woche der Vorbereitungsperiode mit einem Freundschaftsspiel.

Es wurde eine ganze Reihe von Teilzielen behandelt, wobei der größte Anteil auf die spezielle Ausdauer entfiel.

Trainingsinhalte bei der Beeinflussung der speziellen Ausdauer waren Tempowechselläufe, Richtungswechselläufe, Zugwidertandläufe und Steigerungsläufe.

Die Schnellkraft wurde mit Hürdensprüngen (mit anschließendem Kurzsprint), verschiedenen explosiven Sprungformen und kurzen Anritten aus verschiedenen Startpositionen und zusätzlich im Krafraum im Stationsbetrieb erarbeitet.

Die Kraftausdauer wurde im Krafraum an 12 Stationen (in zwei Serien) mit einer Intensität zwischen 40 -50% trainiert.

Die allgemeine Ausdauer, die in dieser Woche eine eher untergeordnete Rolle spielte, wurde mit Läufen mit Tempovorgabe (Herzfrequenzbereich 140-150) berücksichtigt.

Die Taktik wurde mit Übungsformen zur Verbesserung des offensiven und defensiven Verhaltens in Überzahl, zum Pressing (7 : 7 im Halbfeld) und zur Verbesserung des Flügelspiels geschult.

Die Technik wurde - neben der in anderen Trainingsinhalten enthaltenen technischen Komponenten - mit Übungsformen zum Doppelpaß nach Kreuzen, zu langen Pässen und zu Torschüssen aus der ersten und zweiten Reihe verbessert.

NEUNTE WOCHE

72.T.E. Montag 19.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Stretching
 Stammspieler: 15 min. lockeres laufen, Bauch-Rückenübungen
 : 5 x 50m
 Ersatzspieler: Schnellkraftübungen, (Antritte, Drehungen, Sprünge)
 : 40 min 7:7 auf halbem Spielfeld (Pressing)
 : Dehnen

Tr. Ziel : Taktik, Schnellkraft

73.T.E. Dienstag 20.08. 9.00 Platz Kraftraum

Tr. Inhalt: 800 m Dauerlauf, Dehnen
 : 10 min. Lauf im lockeren Rhythmus
 : Kraft : 12 Stationen, 2 Durchgänge 1). 12 sek. 2.) 20 sek.
 : Kombinierte Sprungübungsformen (mit und ohne Ball)
 : Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Kraftausdauer

74.T.E. Mittwoch 21.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf, Dehnen, Skipping
 : Sprünge mit kombiniertem kurzem Sprint
 : 6 x 50m (Schlitten ziehen) 10 Kg
 : 2 x 50m
 : 2 x 100m (Gleichzeitige Richtungswechsel und Tempowechsel)
 : 6 x 30m (Schlitten ziehen) 10 Kg
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

75.T.E. Donnerstag 22.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
 : 20 min. 5:2
 : 10 min. Traben
 : Übungsformen zum Doppelpaß, Kreuzen
 : Schulung Standardsituationen
 : Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

76.T.E. Freitag 23.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
 : Freies Spiel 11:11
 : Dehnen

Tr. Ziel : Taktik

77.T.E. Samstag 24.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Skipping
 : 5 min. Traben
 : Antritte aus verschiedenen Startpositionen
 : 2 x 30m Richtungswechsel
 : 4 x 40m Steigerungsläufe
 : 6 x 60m (um den Mittelkreis herum)
 : 5 Kombinierte Sprungübungsformen
 : Dehnen

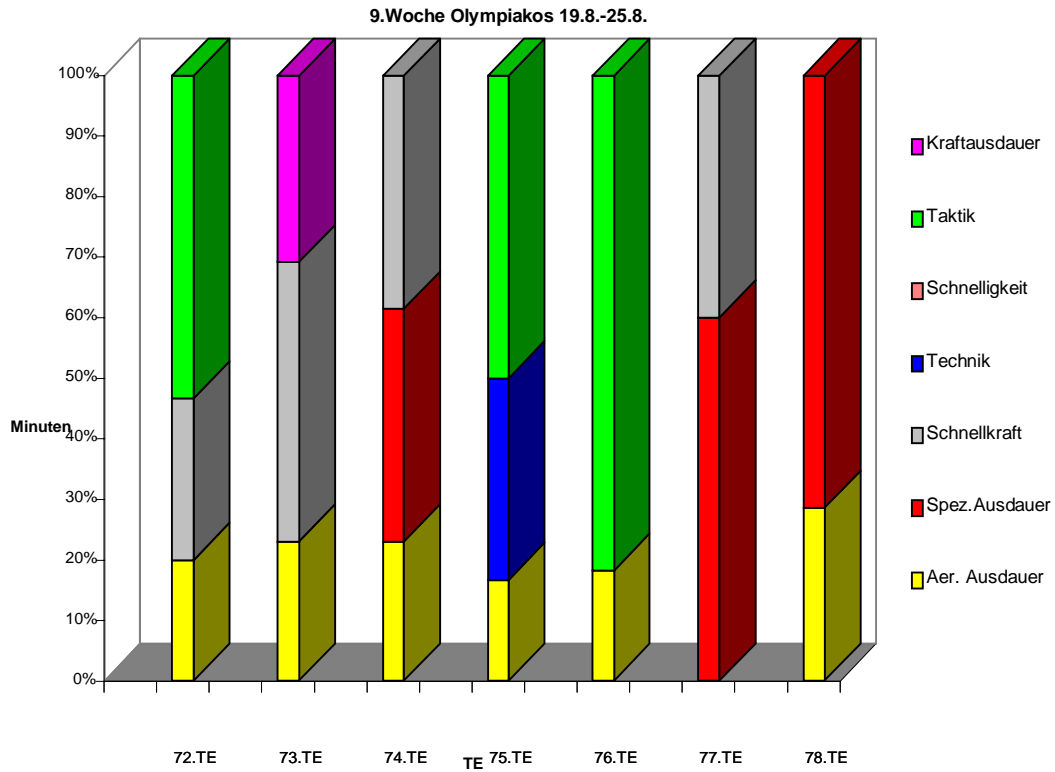
Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

78.T.E. Sonntag 25.08. 9.00 Platz

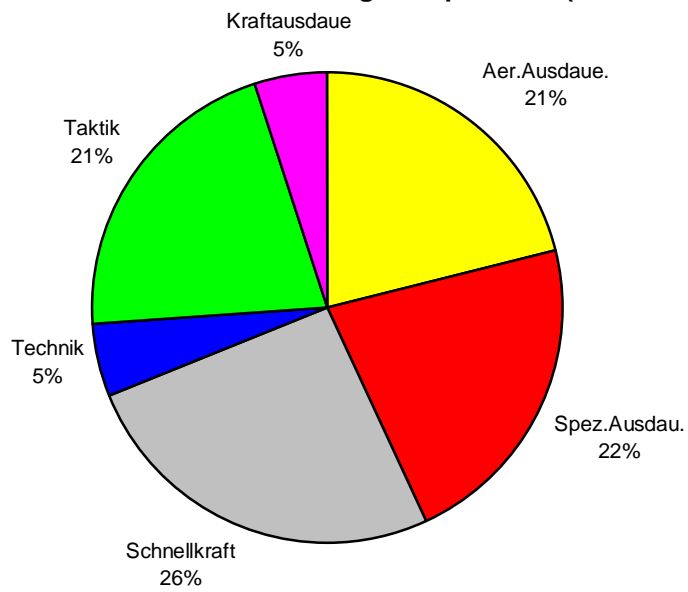
Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf, Dehnen, Skipping
 : Sprints 70% (10 x 15m)
 : Jogging

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

Sonntag 25.08. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
 Napoli - F.C. Olympiakos



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(9.WOCHE)



4. Diskussion

Nach der Beschreibung der inhaltlichen Gestaltung des Trainings der Mannschaften von Bayer 04 Leverkusen und Olympiakos Piräus in der Vorbereitungsperiode soll nun diese Trainingsgestaltung in Bezug zu Aussagen der Trainingswissenschaft bzw. Trainingslehre gesetzt werden.

Dauer und Struktur der Vorbereitungsperiode bei den untersuchten Mannschaften:

Tschiene (1984) bezeichnet die kurze Vorbereitungsperiode als Hauptproblem des Sportspieltrainings. Folgt man Schnabel/Harre/Borde (1994, 429), so sind 2,5 Monate als zeitliche Untergrenze anzusehen, um die erforderlichen Anpassungsprozesse erreichen zu können.

Der genannte Zeitrahmen bereitet Fußballmannschaften im höchsten Leistungsbereich insofern Schwierigkeiten, als der Zwischenraum zwischen zwei Spielzeiten ohnehin recht klein ist. Auch bei den beiden untersuchten Mannschaften endete die vorausgegangene Saison Anfang Juni. Die neue Spielzeit begann bei Leverkusen am 17. August, bei Piräus eine Woche später.

Trotzdem wird die oben genannte Forderung bei Olympiakos Piräus mit knapp 9 Wochen (mit 80 Trainingseinheiten) gerade noch erfüllt.

Dagegen umfaßte die Vorbereitungsperiode bei Leverkusen nur 7 Wochen (mit 59 Trainingseinheiten), womit sie klar unter der genannten Untergrenze liegt. Allerdings ist bei Leverkusen - anders als bei Piräus - zu berücksichtigen, daß durch die in der Bundesliga gegebene Winterpause eine Doppelperiodisierung möglich und erforderlich wird (vgl. Zeeb 1989). Dies erlaubt in gewissem Rahmen kurzfristigere Anpassungsstrategien für den ersten Teil der Wettkampfperiode, weil in der Zwischentappe (Winterpause) die sportliche Form für den zweiten Teil der Wettkampfperiode mit entsprechenden Regenerations- und Aufbauphasen beeinflußt werden kann.

Beide Mannschaften haben eine Aufteilung der Vorbereitungsperiode in drei Phasen vorgenommen, wie sie in der übergeordneten trainingswissenschaftlichen Literatur (z.B. Tschiene 1984), Martin/Carl/Lehnertz 1993) und in Beiträgen zum Fußballsport (vgl. Bisanz 1985) vorgeschlagen wird. Bei Piräus erfolgte diese Einteilung in drei gleich lange Phasen zu je drei Wochen. Sie läßt sich bereits am äußeren organisatorischen Rahmen (Zeitplanung) erkennen, nämlich die ersten drei Wochen als Training in Griechenland, die zweiten drei Wochen als Trainingslager am Tegernsee und die letzten drei Wochen wieder Training in Griechenland. Im Gegensatz dazu umfaßten bei Leverkusen die ersten zwei Phasen je zwei Wochen, die dritte Phase drei Wochen. Bei beiden Mannschaften lassen sich die Phasen durch die Art des Trainings abgrenzen.

Im Folgenden wird zunächst die Beeinflussung der konditionellen Fähigkeiten bei beiden Mannschaften behandelt werden. Eine Analyse der Technik und der Taktik erfolgt gesondert.

4.1 Die erste Phase der Vorbereitungsperiode

In der trainingswissenschaftlichen Literatur wird - sportartübergreifend - davon ausgegangen, daß in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode die Grundlagen für die Entwicklung der komplexen sportlichen Form gelegt werden sollen. Im konditionellen Bereich soll die Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus - auch im Sinne der Belastungsverträglichkeit - angestrebt werden. Dies soll zunächst bei eher hohem Belastungsumfang und eher mittlerer Intensität geschehen, wobei überwiegend unspezifische Trainingsinhalte eingesetzt werden können.

Um der grundsätzlichen Bedeutung der **Ausdauerfähigkeiten** für den Fußballsport Rechnung zu tragen, sollen zu Beginn, „...die verschiedenen Komponenten der Ausdauer in Großem Umfang...“ entwickelt werden (Tschiene 1984,49). Diese Komponenten sind in der Reihung aerob, gemischt aerob-anaerob usw. zu trainieren.

Aus der Analyse der Anforderungen an die Ausdauer für Spielsportarten mit hohem Laufanteil (speziell im Fußball gegeben), leiten Martin/Carl/Lehnertz (1993,207) die Folgerung ab. „...daß die erforderliche aerobe Leistungsfähigkeit allein durch Spielen nicht zu entwickeln ist...“. Die Gesamtintensität der Laufleistung im Spiel würde keinen ausreichenden Trainingsreiz darstellen.

In welchem Maße nun die einzelnen Ausdauerfähigkeiten erarbeitet werden sollen, läßt sich freilich nur annäherungsweise bestimmen.

Was die Häufigkeit des Grundlagenausdauertrainings in der Vorbereitungsperiode anbelangt, zeigt sich in der Literatur ein etwas uneinheitliches Bild. Doch wird für die erste Phase der Vorbereitungsperiode im allgemeinen eine Häufigkeit von mindestens viermal die Woche empfohlen (Weineck 1998,102)(Bisanz 1985,10).

Bei beiden untersuchten Mannschaften standen in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode 23 Trainingseinheiten zur Verfügung, die - zumindest theoretisch - zur Entwicklung der Grundlagenausdauer hätten genutzt werden können.

Die griechische Mannschaft hat in den ersten drei Wochen freilich nur dreimal pro Woche ihre Grundlagenausdauer trainiert.

Das von Olympiakos Piräus durchgeführte Training entsprach in Bezug zur Häufigkeit nicht den oben genannten Empfehlungen. Zwar wurde die erste Trainingseinheit der gesamten Vorbereitungsperiode vorwiegend der Grundlagenausdauer gewidmet, doch folgten in der ersten Trainingswoche nur noch zwei Trainingseinheiten mit Akzentuierung der aeroben Kapazität. In den beiden folgenden Wochen sank der prozentuale Anteil des Grundlagenausdauertrainings gegenüber anderen Trainingszielen noch weiter.

Die geringere Häufigkeit wurde auch nicht durch einen höheren Umfang kompensiert. Die längste zu laufende Strecke betrug 3000m (in der zweiten und dritten Trainingswoche). In der ersten Woche waren mehrere kürzere Strecken zu bewältigen. In einer Trainingseinheit der zweiten Woche waren diese 3000m zweimal zu bewältigen. Die Intensitäten waren dabei mit einer Durchschnittszeit von 28 Sekunden bzw. 31 Sekunden pro 100m gering. Auch bei den in anderen Trainingseinheiten verwendeten kürzeren Strecken war die Intensität eher gering.

Betrachtet man Häufigkeit, Umfang und Intensität im Zusammenhang, so ist zu konstatieren, daß das Grundlagenausdauertraining von Olympiakos Piräus - zumindest in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode - so gestaltet war, daß es nicht voll der in der Literatur zugewiesenen Bedeutung der aeroben Kapazität für das höhere Leistungsniveau entsprach.

Demgegenüber nahm das Grundlagenausdauertraining bei Bayer 04 Leverkusen in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode eine größere Rolle ein.

Um individuell arbeiten zu können, wurde in der ersten Woche der Vorbereitungsperiode ein Laktattest (Feldtest) zur Bestimmung der aerob-anaeroben Schwelle durchgeführt.

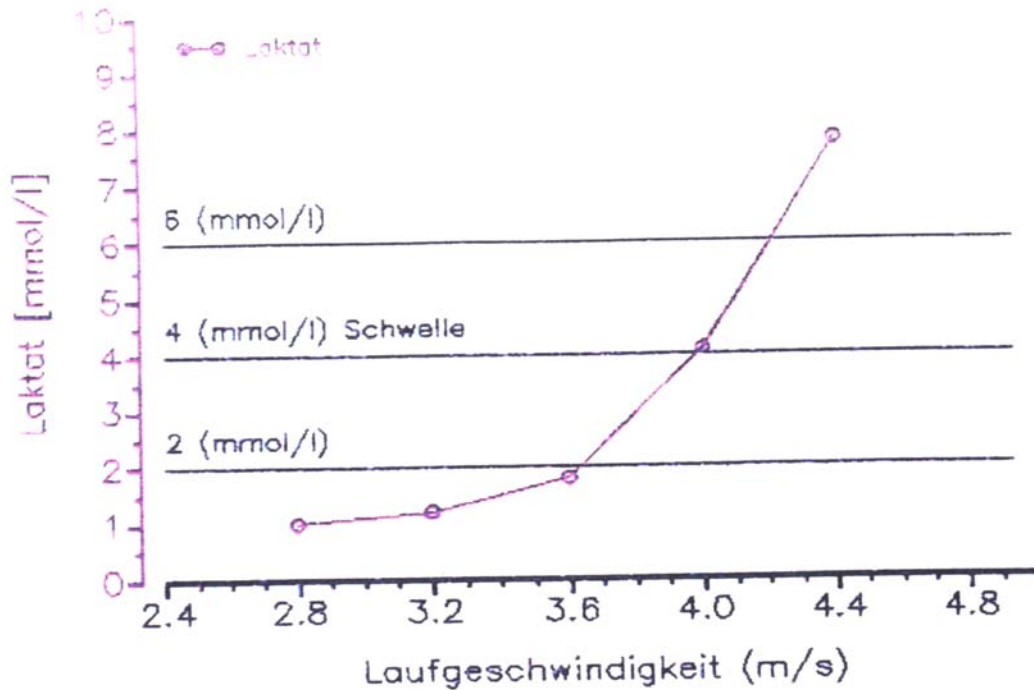


Diagramm 1

Das Diagramm zeigt das Laktatverhalten der gesamten Mannschaft in Bezug zur Intensität.

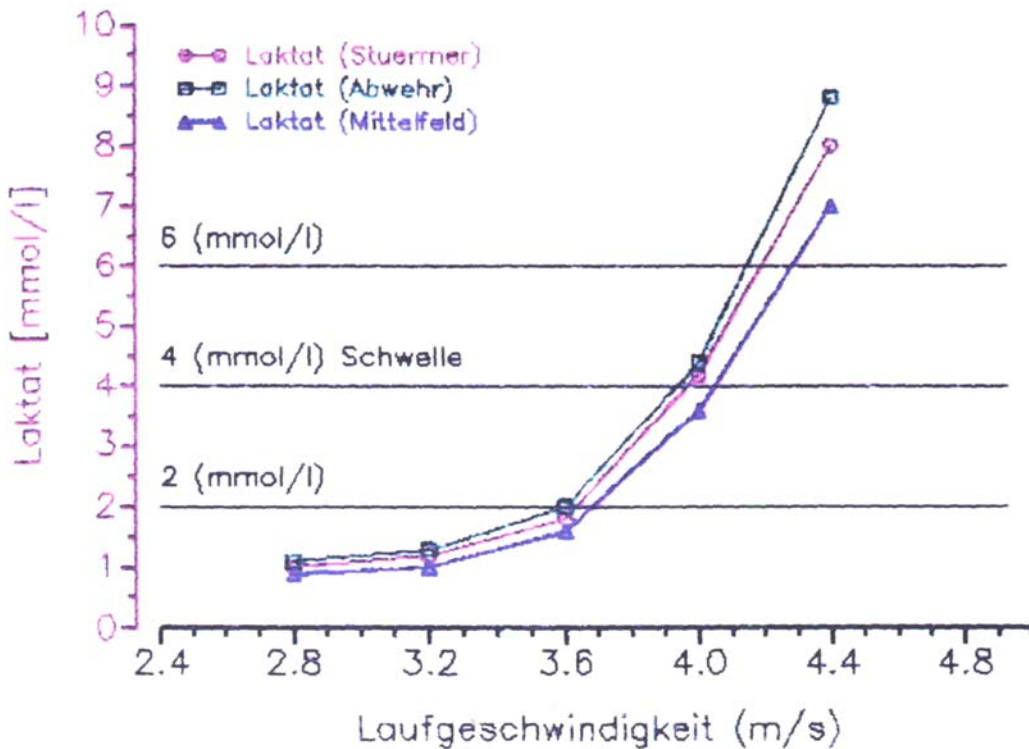


Diagramm 2

Das Diagramm zeigt das Laktatverhalten der einzelnen Mannschaftsteile (Verteidigung, Mittelfeld und Angriff). Nach den Ergebnissen des Tests (bezogen auf die einzelnen Spieler) wurde eine entsprechende Einteilung in Laufgruppen vorgenommen.

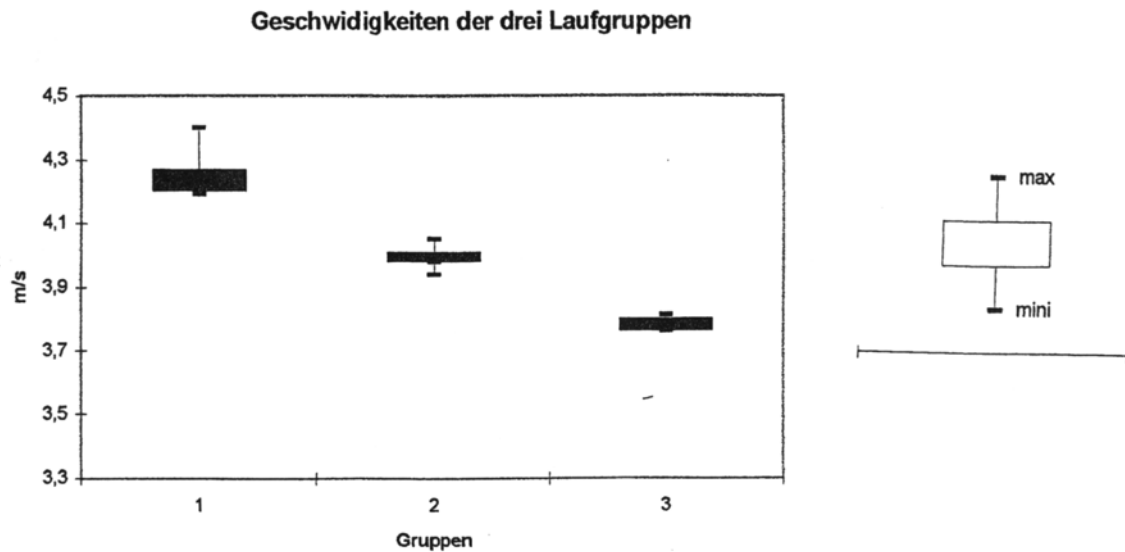


Diagramm 3

Dadurch wurde der Forderung nach einer individuellen Steuerung des Ausdauertrainings in etwa entsprochen.

Was die Häufigkeit des Grundlagenausdauertrainings anbelangt, so waren die Empfehlungen für die erste Phase der Vorbereitungsperiode bei Leverkusen erfüllt, wurde doch die aerobe Kapazität in insgesamt 10 Trainingseinheiten (in 4 Trainingseinheiten in der ersten Woche bzw. 6 Trainingseinheiten in der zweiten Woche) pointiert berücksichtigt. Verwendet wurde die Dauermethode mit geringer Intensität, Wiederholungsläufe mit vorgegebenem Tempo in der Form der eher extensiven und eher intensiven Dauermethode und die Spielmethode.

Auffällig ist, daß bei Leverkusen die Spielmethode bereits von der ersten Trainingswoche an durchgeführt wurde. Hier ist zu bedenken, daß in bestimmten Spielformen doch eine relativ hohe Belastung gegeben sein kann (vgl. hierzu Weber/Gerisch/Tritschoks 1992). Die von Leverkusen verwendeten Spielformen von 9:9 und 8:8 als freies Spiel ermöglichen jedoch durchaus eine Arbeit im aeroben Bereich. Dies wurde noch dadurch unterstützt, daß mit Raumdeckung

gearbeitet wurde (Förderung des Zusammenspiels im Angriff war ein weiteres Ziel bei dieser Trainingsform), so daß die Zahl der kraftraubenden Zweikämpfe gering gehalten wurde.

Offensichtlich wollte der Trainerstab von Leverkusen die doch gegebene kurze Vorbereitungsperiode dadurch kompensieren, daß in der zweiten Woche der ersten Phase ein Trainingslager durchgeführt wurde und mit hohem Umfang (13 Trainingseinheiten) gearbeitet wurde. Hinzu kamen noch zwei Freundschaftsspiele gegen unterklassige Gegner.

Um das Trainingspensum in dieser Form verwirklichen zu können, wurde an den Tagen, an denen drei Trainingseinheiten plus Spiel auf dem Plan standen, Intensität und Umfang in der dritten Einheit deutlich verringert und die meisten Spieler nur eine Halbzeit eingesetzt.

Betrachtet man wieder Häufigkeit, Umfang und Intensität im Zusammenhang, so ist bei Leverkusen zu konstatieren, daß - abgesehen von der kurzen Dauer der ersten Phase - ein Grundlagenausdauertraining durchgeführt wurde, das den Anforderungen im höchsten Leistungsbereich im Fußball angemessen ist.

Recht früh wurden bei Olympiakos Piräus Trainingsformen verwendet, welche deutlich die Ausbildung der **speziellen** Ausdauerfähigkeiten zum Ziel hatten. Ab der zweiten Trainingswoche wurde mit Intervall-Läufen und komplexen Spielformen gearbeitet. Waren die Intensitäten bei den ersten intervallartigen Läufen noch relativ gering (wohl als Vorbereitung für die anaeroben Belastungen in den kommenden Wochen gedacht), so waren bei den Übungen zur Schnelligkeitsausdauer und in den komplexen Spielformen durchaus deutlich anaerobe Belastungen gegeben.

Im Gegensatz zum Programm von Olympiakos Piräus wurde die spezielle Ausdauer bei Leverkusen in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode nicht besonders hervorgehoben. Trainiert wurde sie im Rahmen von komplexen Spielformen in Kleingruppen auf dem

begrenzten Spielfeld. Insgesamt wurde das Ausdauertraining nach dem Grundsatz der ansteigenden Intensität gestaltet.

Was die Verbesserung der **Kraftfähigkeiten** anbelangt, schlägt Tschiene für die Sportspiele eine Reihung von „Allgemeiner Kraft, Schnellkraft und Explosivkraft“ vor (1984, 49). Weineck hält das spielintegrierte Krafttraining für den wichtigsten Faktor der Kraftschulung für den Fußballspieler, räumt aber ein, daß im Spitzenfußball auch auf andere Methoden zurückgegriffen werden muß, „...um die individuellen Möglichkeiten vollständig auszuschöpfen“ (Weineck 1998, 222). Auf die Vorbereitungsperiode im Fußball bezogen, stellt Weineck (1998, 319) das Muskelaufbautraining, das Training der intramuskulären Koordination (als Schnellkraftschulung) und das Training der intermuskulären Koordination (als spezifische Kraftschulung mittels Fußballspielen) in den Vordergrund.

In welcher Ausprägung die einzelnen Kraftfähigkeiten angestrebt werden sollen, ist nicht eindeutig festzulegen. Einigkeit besteht aber wohl darin, daß die einzelnen Kraftfähigkeiten nicht maximal, sondern optimal zu entwickeln sind. Des weiteren, daß ein Training der Schnellkraft weniger über eine ausgeprägte Zunahme der Muskelmasse (ausgenommen die Beinmuskulatur) erreicht werden sollte, sondern durch eine verbesserte intramuskuläre Koordination.

Das am Anfang der Vorbereitungsperiode stehende Krafttraining besteht idealtypisch im Grunde aus einem Muskelaufbautraining als Hinführung zur Maximalkraft. Es ist durch einen höheren Umfang und geringere Intensität als das Maximalkrafttraining charakterisiert.

Über Intensität und Umfang der Belastung im Muskelaufbautraining gibt es in der relevanten Literatur etwas differierende Angaben. Weineck schlägt für den Fußballspieler ein konzentrisches Krafttraining im Intensitätsbereich von 40-60% der individuellen Maximalkraft und eine Wiederholungszahl von etwa 10 in entsprechenden Serien vor (vgl. Weineck 1998, 210).

Die beiden untersuchten Mannschaften haben das Kraftaufbautraining in etwas unterschiedlicher Form durchgeführt, folgten aber nur bedingt

den Empfehlungen der trainingswissenschaftlichen Literatur zum Krafttraining.

Betrachtet man die Beeinflussung des Kraftverhaltens bei der Mannschaft von Olympiakos Piräus, so fällt auf, daß bereits am ersten Trainingstag der Vorbereitungsperiode (in der zweiten Trainingseinheit) mit dem Krafttraining (positiv-dynamisch) begonnen wurde. Die Intensität lag mit etwa 30% der individuellen Maximalkraft unter den oben gegebenen Werten, allerdings waren die Wiederholungszahlen (2 Durchgänge an 12 Stationen mit 15 Wiederholungen) relativ hoch. Diese Art der Gestaltung des Krafttrainings liegt eher im Bereich der aeroben Kraftausdauer (vgl. Ehlenz u.a. 1995, 72), kann jedoch bedingt auch als Muskelaufbautraining aufgefaßt werden. Auffällig ist, daß schon ab der ersten Trainingswoche mit Schnellkraftübungen gearbeitet wurde. Von den 23 Trainingseinheiten der ersten Phase der Vorbereitungsperiode enthielten 12 Einheiten Schnellkraftübungen. Verwendet wurden verschiedene explosive Sprungformen, Antritte, explosive Drehungen und kurze Bergaufläufe. Die griechische Mannschaft steuerte demnach die Schnellkraft nicht über die Methode der maximalen Kraftleistung an, sondern mit der Schnellkraftmethode und der reaktiven Methode (vgl. Ehlenz 1995, 118ff.), um den Spielern „Spritzigkeit“ zu vermitteln.

Was das Krafttraining bei Leverkusen in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode anbelangt, so war man offensichtlich bestrebt, die Voraussetzungen für ein Krafttraining durch ein Koordinationstraining zu schaffen. Übungen zur Koordinationsverbesserung nahmen in den beiden ersten Trainingswochen 10% bzw. 15% des gesamten Trainings ein. Dabei wurde die intra- und intermuskuläre Koordination berücksichtigt (über die grundsätzliche Bedeutung eines Koordinationstrainings siehe Ehlenz 1995, 29).

Insgesamt nahm das Krafttraining in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode eine geringere Rolle als bei Piräus ein. Gewählt wurden allgemeine Kräftigungsübungen und Übungen zur allgemeinen Kraftausdauer, wobei auch das Zirkeltraining und

Partnerübungen gewählt wurden. Die Intensitäten waren dabei niedrig.

Ein gezieltes **Schnelligkeitstraining** wurde in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode von keiner der beiden Mannschaften durchgeführt.

Analysiert man die Gestaltung des Konditionstrainings der beiden untersuchten Mannschaften in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode, so läßt sich ein Einsatz monog gerichteter Belastungsblöcke nicht feststellen. Auch eine Reihung von allgemeiner zu spezieller Vorbereitung, wie sie in eher traditionellen Periodisierungskonzepten vorgeschlagen wird, ist nur zum Teil gegeben. Zwar verwenden beide Mannschaften in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode durchaus allgemeinentwickelnde Übungen. Doch werden von Anfang an bereits deutlich Trainingsformen verwendet, die speziellen Charakter (auf den Fußballsport bezogen) aufweisen. Diese Vorgehensweise deckt sich mit den Vorstellungen von Martin/Carl/Lehnertz (1993, 242) und Werschoschanski (1988, 59).

Die Trainingsgestaltung der beiden untersuchten Mannschaften weist Züge der „funktionalen“ Struktur des Trainings auf. Durch dieses, von Matwejew 1981 vorgelegte Konzept, läßt sich der Leistungsaufbau sportartspezifischer planen und strukturieren. Dies ist in Sportarten, bei denen sich die sportliche Leistung aus vielen Bestandteilen zusammensetzt, deren interne Beziehung nicht voll aufgeklärt ist, von Vorteil. Auch lassen sich Makrozyklen innerhalb dieser funktionalen Struktur in gewissem Rahmen variieren, wie es auch bei den beiden Mannschaften festzustellen ist.

4.2 Die zweite Phase der Vorbereitungsperiode:

Bei Leverkusen wurde das Training der allgemeinen Ausdauer mit aerobem Charakter in der dritten Woche noch auf einen ausreichenden Niveau gehalten (21% Anteil an der Gesamttrainingszeit), wurde aber in der vierten Woche stark reduziert (auf 4%). Somit wurde die aerobe Ausdauerfähigkeit in einem dreiwöchigen Zyklus absolviert.

Die üblichen Läufe über 3 X 2080m wurden in Anlehnung an die Dauermethode mit extensivem, intensivem und regenerativem Charakter durchgeführt. Dieses so angelegte Ausdauertraining war - auch was die Häufigkeit anbelangt - eher auf die Festigung der in der ersten Phase erworbenen Leistung gerichtet und mündete dann in Laufformen mit höherer Intensität ein. Dieses als Training der speziellen Ausdauerfähigkeit konzipierte Vorgehen wurde durch Tempowechselläufe, Bergaufläufe mit kurzen intensiven Belastungen und Spielformen in Kleingruppen mit Zweikämpfen auf begrenztem Feld realisiert.

Betrachtet man das Ausdauertraining von Leverkusen in der zweiten Phase der Vorbereitungsperiode, so kann man konstatieren, daß es den Vorschlägen der allgemeinen Trainingslehre für die methodische Abfolge entspricht. Allerdings bleibt festzuhalten, daß die Einwirkungsdauer der Trainingsreize durch die kurze Vorbereitungsperiode an der unteren Grenze anzusiedeln ist.

Bei Olympiakos Piräus nahm das aerobe Ausdauertraining einen relativ geringen Stellenwert ein. Das Ausdauertraining war deutlich auf die spezielle Ausdauer gerichtet. Mit Tempowechselläufen wurde so gearbeitet, daß eine Annäherung an die Bedingungen der intensiven Intervallmethode gegeben war. Dieses prinzipielle Vorgehen wird von Weineck (1998, 75) wegen der intermittierenden Belastung, die den ebenfalls wechselnden Belastungen im Fußballspiel entspreche, als positiv hervorgehoben. Allerdings schränkt Weineck ein, daß dieses intervallartige Training nur selten in „rein“ leichtathletischer Form durchgeführt werden soll, sondern

möglichst mit Einbindung in technisch-taktische Formen mit Ball verwendet werden sollte. Zumindest letzteres war bei Piräus zunächst nicht gegeben.

Des Weiteren wurde die anaerobe Ausdauer in Annäherung an die Wiederholungsmethode (Distanzen zwischen 30 und 60m) trainiert.

Insgesamt läßt sich zum Ausdauertraining von Piräus feststellen, daß sehr früh mit einem anaeroben Training bzw. der speziellen Ausdauer begonnen wurde. Kritisch ist anzumerken, daß die in der Trainingswissenschaftlichen Literatur geforderte aerobe Kapazität als Grundlage für anaerobes Arbeiten nur unzureichend gelegt worden zu sein scheint.

Wurde das Krafttraining bei beiden untersuchten Mannschaften in der ersten Phase der Vorbereitungsperiode durch ein Muskelaufbautraining vorbereitet, das allerdings nur zum Teil den in der Literatur zum Krafttraining empfohlenen Methoden folgte, so wurde jetzt bei Piräus ein Maximalkrafttraining durchgeführt. Dieses Maximalkrafttraining hat letztlich die Voraussetzungen für hohe Schnellkraftleistungen zu schaffen, da die Maximalkraftfähigkeit eine Basisfunktion für Schnellkraftleistungen hat. Dabei wird im Allgemeinen folgende methodische Reihung vorgeschlagen: zunächst Maximalkrafttraining, an dessen Ende Reaktivkraft-Übungen stehen können. Danach ein technisches Schnellkrafttraining, damit die disziplinspezifische Kontraktionsgeschwindigkeit gewährleistet ist (vgl. Grosser 1994, 65).

Bei Piräus fällt nun auf, daß zwar in fünf von sechs Trainingseinheiten, die ein Maximalkrafttraining beinhalteten, auch ein Schnellkrafttraining durchgeführt wurde. Allerdings wurde bei Piräus zuerst die Schnellkraft und danach die Maximalkraft trainiert. Diese Reihenfolge weicht deutlich von solchen Vorschlägen, wie sie von Grosser gemacht werden, ab. Dies kann dazu führen, daß die zu geringe Dosierung und Intensität des Schnellkrafttrainings kaum nennenswerte Auswirkungen auf das darauf folgende Maximalkrafttraining aufweist.

Bei dem von Piräus verwendeten Reaktivkrafttraining ist anzumerken, daß eine optimale Wirkung von dem richtig abgestimmten Verhältnis von abbremsender und beschleunigender Arbeit abhängt. Dies gilt vor allem für den Fall, daß ein gezieltes Niedersprungtraining zur Anwendung kommt. Allerdings stellen die von Piräus vorzugsweise verwendeten ein- und beidbeinigen Sprünge in verschiedenen Variationen durchaus einen wirkungsvollen Reiz für die Schnellkraft dar, zumal sie eine deutliche Affinität zu fußballspezifischen Bewegungen darstellen.

Das Krafttraining bei Leverkusen war in der zweiten Phase der Vorbereitungsperiode auf die Schnellkraft gerichtet, wobei insbesondere Übungen für die Kräftigung der Beinmuskulatur verwendet wurden. Dabei läßt sich feststellen, daß ein Krafttraining im Krafraum nur an zwei Terminen stattfand. Statt dessen wurde sehr deutlich mit fußballspezifischen Bewegungen koordinativ gearbeitet, wie es auch von Weineck als günstig für das Fußballspiel angesehen wird.

Dieser koordinative Zugang zeigt sich auch im Schnelligkeitstraining von Leverkusen, wohingegen das Schnelligkeitstraining bei Piräus überwiegend im Zusammenhang mit Schnellkraftübungen zu beobachten war. Bei beiden Mannschaften war aber die Forderung, daß ein Schnelligkeitstraining in möglichst ermüdungsfreiem Zustand durchzuführen sei und einen spezifischen Charakter aufweisen soll (vgl. hierzu Stiehler/Konzag/Döbler 1988, 313) eingehalten worden. Allerdings gilt auch hier der schon bei den Ausdauerfähigkeiten vorgetragene Einwand, daß der Gesamtzeitraum der Vorbereitungsperiode für eine optimale Ausbildung der konditionellen Basis für die Schnelligkeit insgesamt zu gering erscheint.

4.3 Die dritte Phase der Vorbereitungsperiode:

Geht man von der funktionalen Trainingsstruktur aus, die beide Mannschaften für ihre Trainingsplanung für die Vorbereitungsperiode wählten, war nun eine deutliche Hinwendung zur Technik und Taktik zu erwarten, um für die ersten Spiele der Wettkampfperiode gewappnet zu sein. Dies ist auch bei Leverkusen zu beobachten. Auffällig ist aber, daß bei Leverkusen die aerobe Ausdauerkapazität pointiert nur noch in Form eines Regenartionslaufes berücksichtigt wurde. Auch wenn beim Aufwärmen und in taktischen Spielformen automatisch aerobe Ausdaueranteile vorhanden sind, so scheint die Reizsetzung nicht geeignet, das erarbeitete Profil - zumindest auf dem Hintergrund der relevanten Literatur - ausreichend zu erhalten. Diese Feststellung gilt auch für das Training von Olympiakos Piräus in der dritten Phase.

Betrachtet man das Training der Schnelligkeitsausdauer, so wurde diese bei Leverkusen mit Ausnahme einer Trainingseinheit, in der das Stehvermögen ohne Ball trainiert wurde, in unterschiedlichen Spielformen auf dem Kleinfeld erarbeitet.

Demgegenüber verwendete Piräus zur Weiterentwicklung der speziellen Ausdauer sehr deutlich Trainingsformen ohne Ball. Bemerkenswert dabei ist, daß auch im letzten Zeitraum vor Beginn der Meisterschaftsspiele auf fußballspezifische Übungsformen zur speziellen Ausdauer verzichtet wurde. Hier ist kritisch anzumerken, daß dadurch die Spieler nicht optimal auf die spezifischen Ausdaueranforderungen in technisch-taktischen Situationen vorbereitet waren. Allerdings wurde dieses Defizit wohl dadurch etwas kompensiert, daß Piräus seine Freundschaftsspiele fast ausschließlich gegen starke Mannschaften (aus Schottland, Griechenland, Italien, Deutschland und Österreich) austrug. Dadurch sollte eine realitätsbezogene Vorbereitung auf die kommenden Meisterschaftsspiele gewährleistet sein. Da Piräus die Mannschaftstaktik zudem sehr deutlich in der Formation 11 gegen 11 schulte, wurden starke Gegner ausgewählt,

um den Grad der Integration der Spieler in das taktische System überprüfen zu können.

Leverkusen wählte dagegen überwiegend schwächere Gegner, wobei nach zwei bis drei solcher Spiele eine Art „Kontrollspiel“ gegen einen starken Gegner eingeschoben wurde. Da das taktische Training bei Leverkusen zunächst auf gruppentaktische Maßnahmen gerichtet war, dienten die Spiele gegen unterklassige Mannschaften wohl dazu, das Zusammenwirken der einzelnen Mannschaftsteile zu verbessern.

Bei beiden untersuchten Mannschaften läßt sich die Auswahl der Spielstärke der Mannschaften in den Freundschaftsspielen auf die jeweils gegebenen Trainingsschwerpunkte beziehen.

Im Schnelligkeitsbereich setzte sich die in der zweiten Phase erkennbare Tendenz fort, daß Leverkusen weiterhin einen koordinativen Zugang zur Schnelligkeit wählte, wohingegen die Schnelligkeit bei Piräus im Zusammenhang mit Schnellkraftübungen angesteuert wurde.

4.4 Die Gestaltung des Technik- und Taktiktrainings

Nachdem bisher diskutiert wurde, wie die beiden untersuchten Mannschaften die Beeinflussung der konditionellen Fähigkeiten gestaltet haben, soll nun das Technik- und Taktiktraining analysiert werden.

Weiter oben wurde im Rahmen von Strukturmodellen der komplexen Spielleistung (*Seite ?*) davon ausgegangen, daß die Spielfähigkeit sehr deutlich von der Taktik und der Technik bestimmt wird.

Bei Durchsicht der übergeordneten Sportspieelliteratur ist festzustellen, daß die genannte Spielfähigkeit durch einige Aspekte charakterisiert wird, welche die enge Verbindung von Technik und Taktik aufzeigen (vgl. hierzu Neumann 1990, 165ff.):

1. Eine Orientierung der Technikschiilung an konkreten Spielsituationen in Angriff und Verteidigung.

Stiehler/Konzag/Döbler führen beispielsweise aus, daß die Qualität der Technik im Sportspiel vor allem „...von der Fähigkeit zur bewußten Steuerung und psychischen Regulierung motorischer Abläufe in einem bestimmten taktischen Handlungsfeld...“ bestimmt sei (1988, 86).

2. Eine Interpretation der Taktik als situatives und zielgerichtetes Entscheidungshandeln.

3. Die Forderung, das Techniktraining möglichst früh mit variierendem Üben zu beginnen.

Zu den Punkten 2 und 3, die eng zusammengehören, weist Neumann auf entsprechende Konsequenzen für das Training hin. Betrachtet man nämlich Taktik als situatives Entscheidungshandeln, so würde dies für ein Training sprechen, das weniger auf das Einüben vorprogrammierter Spielzüge oder vorbestimmter Verhaltensweisen in möglicherweise immer wiederkehrenden Situationen beinhaltet, sondern eher eine Trainingsgestaltung, in der Spieler die Gelegenheit haben, selbst taktische Entscheidungen zu treffen. Zu diskutieren ist, in welchem Maße sich die Sportspiele hinsichtlich ihrer taktischen

Offenheit unterscheiden, und wie der Fußballsport dabei einzuordnen ist.

Was das variierende Üben im Techniktraining anbetrifft, so hebt dieses vor allem auf Sportarten ab, die sehr stark durch offene Fertigkeiten geprägt sind. Wenngleich Martin/Carl/Lehnertz die Auffassung vertreten, daß Fertigkeiten, die in variablen Situationen verfügbar sein sollen, ...in erster Linie von der Qualität und Stabilität der eingeschliffenen Programme bestimmt...“ werden (1993, 53), so ist in Sportarten zu fragen, ob nicht die aus der Schema-Theorie von Schmidt abgeleitete Forderung Roths zutrifft. Daß nämlich technische Fertigkeiten, die in wechselnden Situationen (wie in den Sportspielen) auch möglichst früh variabel vermittelt werden sollen (vgl. Roth 1989).

Die angesprochene enge Verbindung von Technik und Taktik wird von Bisanz nur zum Teil aufgegriffen. Auf die Vorbereitungsperiode bezogen fügt Bisanz die Technik und Taktik noch eher additiv zu den konditionellen Elementen hinzu (vgl. 1985, 13). Für die Schulung der Technik schlägt er exemplarisch Übungsformen vor, die in aufsteigender Form als Grundlage für weiterführende individual- und gruppentaktische Handlungen dienen. Im Grunde handelt es sich um die Erarbeitung vorgegebener technisch-taktischer Konzepte, obwohl er eigentlich aneinandergereihte Übungs- und Spielformen ablehnt.

In einer späteren Veröffentlichung (zusammen mit Gerisch) betont Bisanz dann den inneren Zusammenhang von Technik und Taktik. Die Autoren fordern, daß die technischen Fertigkeiten im Training schwerpunktmäßig spielbezogen auf ein hohes Niveau zu bringen sind (Bisanz/Gerisch 1988, 201). Im Techniktraining sprechen sie sich für eine Kombination von Übungs- und Spielreihen aus, damit die Techniken fehlerfrei erlernt und durchgeführt werden können, dann aber möglichst schnell in spielnahen Situationen angewendet werden können (vgl. Bisanz/Gerisch 1988, 149).

Analysiert man das Technik- und Taktiktraining von Leverkusen und Piräus, so fällt zunächst auf, daß der prozentuale Anteil der Technikarbeit im Training beider Mannschaften im Vergleich zu

anderen Leistungsmerkmalen relativ gering angesetzt war. Dies ist wohl dadurch zu erklären, daß das technische Niveau im Profi-Bereich naturgemäß als sehr hoch anzusehen ist. So konnte beobachtet werden, daß Trainingsinhalte, in denen die Technik pointiert geübt wurde, selten vorkamen. Isolierte Übungsformen unter standardisierten Bedingungen, wie sie für das Technikerwerbstraining empfohlen werden (vgl. Martin/Carl/Lehnertz 1993, 51), waren bei beiden Mannschaften nicht zu festzustellen. Statt dessen wurde das Techniktraining unter den Bedingungen des Anwendungstrainings gestaltet. Zudem war festzustellen, daß in Trainingsphasen, in denen viel Taktik geschult wurde, auf ein gesondertes Techniktraining verzichtet wurde und umgekehrt.

Vergleicht man die beiden Mannschaften, so war bei beiden eine Orientierung der Technikschiung an konkreten Situationen in Angriff und Verteidigung zu beobachten. Allerdings läßt sich ein unterschiedliches Vorgehen erkennen:

Leverkusen ging in der Taktikschiung mehr von einem geschlossenen Konzept aus, das dann entsprechende Konsequenzen für die Art des Techniktrainings nach sich zog. Bei Leverkusen standen schon sehr früh vom Trainer vorgegebene taktische Aufgaben auf dem Programm, zu deren Lösung entsprechende Techniken gefordert und auf ein immer höheres Niveau gebracht werden sollten. So wurde das Taktiktraining so gestaltet, daß der Trainer seine Vorstellungen zur Lösung taktischer Situationen eingab, nach denen dann im Training gearbeitet wurde. So ging Leverkusen von einem 3 - 5 - 2- System aus. Folgerichtig wurde großer Wert auf das Zweikampfverhalten gelegt, das beispielsweise mit Hilfe von Kleinfeldspielen (1:1; 2:2; 3:3 usw.) geübt wurde. Im Ergebnis zeigte sich, daß Bayer 04 Leverkusen eine der zweikampfstärksten Mannschaften der Bundesliga in der Saison 1996/97 war.

Das geschilderte „geschlossene“ Vorgehen zeigte sich auch bei der Schiung des Angriffsverhaltens. Vor allem in der zweiten Phase der Vorbereitungsperiode wurden taktische Konzepte (Konterspiel, Flügel-

spiel, Spielverlagerung und Standardsituationen) nach genauen Vorgaben eingeübt.

Olympiakos Piräus wählte ein eher „offenes“ Konzept mit entsprechenden Konsequenzen für das Techniktraining. Zunächst wurde mehr die Technik als die Taktik trainiert. Dieses Techniktraining wurde freilich situationsbezogen (z.B. in Spielformen 5:2 in verschiedenen Variationen etc.) gestaltet.

Wie bei Leverkusen, läßt sich auch in der Taktikschulung von Piräus eine deutliche Ableitung vom gewählten Spielsystem - hier 4 -2- 4 - feststellen. Daher war das Training von Piräus sehr stark auf das Defensivverhalten in einer Raumdeckung ausgerichtet. Dabei ging es um die Erarbeitung verschiedener Prinzipien der Raumdeckung (Schaffung enger Räume etc.). Bemerkenswert ist, daß Olympiakos Piräus in der Spielzeit 1996/97 die wenigsten Gegentore aller 1. Ligen in Europa hinnehmen mußte.

Im Angriffsverhalten wurde in erster Linie das Flügelspiel, die Spielverlagerung und das Überzahlspiel geschult, das Konterspiel und die Standardsituationen wurden weniger berücksichtigt.

Auch im Taktiktraining wählte Piräus eher offene Situationen. Zwar wurde bei der jeweiligen Aufgabenstellung ein grober Lösungsweg aufgezeigt, doch hatten die Spieler innerhalb dieses Rahmens mehr Möglichkeiten, situativ zu entscheiden und zu handeln.

Was das variierende Üben im Techniktraining anbelangt, das in Beiträgen zum Sportspiel vorgeschlagen wird, so ist festzustellen, daß die variable Techniks Schulung kein direktes Ziel der beiden beobachteten Mannschaften war. Es war vielmehr in bestimmten Situationen, die aber nicht eigens für das variierende Üben ausgesucht worden waren, automatisch gegeben.

Schlußbetrachtung

In der vorliegenden Arbeit wurde die Trainingsgestaltung zweier Fußballmannschaften der jeweils höchsten nationalen Spielklasse (Bayer 04 Leverkusen und Olympiakos Piräus) in der Vorbereitungsperiode untersucht. Mit Starischka (1988, 33) wird dabei die Auffassung vertreten, daß der Vorbereitungsperiode eine entscheidende Bedeutung für die Leistungserwartungen in der Wettkampfperiode zukommt.

Bei der Durchsicht vorliegender Zyklisierungsmodelle bzw. -vorschläge zeigte sich, daß die von Letzelter (1997, 12) getroffene Feststellung, daß viele Aussagen der Trainingslehre erfahrungswissenschaftlich noch nicht oder nur eingeschränkt überprüft seien, insbesondere für die Trainingslehre im Fußball zutrifft. Auch die These Letzelters, daß solche Aussagen auf den subjektiven Erfahrungen von Trainern beruhen, die dann verallgemeinert würden, ist im Falle des Fußballsports wohl zutreffend. Allerdings kommt im Fußball erschwerend hinzu, daß die fachspezifische Literatur nur wenig von diesen Erfahrungen mitteilt.

Die vorliegende Arbeit versteht sich daher als Identifikation, Dokumentation und Analyse des tatsächlich durchgeführten Trainings mit seinen inhaltlichen Schwerpunkten und den jeweils gewählten Belastungsanforderungen.

Beide untersuchten Mannschaften wählten in der Vorbereitungsperiode eine Trainingsgestaltung, die der „funktionalen“ Struktur des Trainings nahe kommt. Dabei wurden - wenn auch mit unterschiedlicher Gewichtung - die als leistungsbestimmend erachteten Elemente mehr oder weniger gleichzeitig erarbeitet bzw. vertieft. Allerdings ist eine klare Ableitung der leistungsbestimmenden Einflußgrößen aus einem hierarchischen Modell der Leistungsstruktur bei beiden Mannschaften nur in Ansätzen zu erkennen. Eine Verwendung des Blocktrainings im Sinne monogerechter Belastungsblöcke war nicht festzustellen.

Vergleicht man die Trainingsgestaltung der beiden untersuchten Mannschaften, so lassen sich durchaus Unterschiede feststellen. So stieg der Belastungsumfang bei Leverkusen (wohl bedingt durch die

kürzere Vorbereitungszeit von 3510 Minuten in 7 Wochen gegenüber 4780 Minuten in 9 Wochen bei der griechischen Mannschaft) steiler an als bei Piräus. Auch wurde der Grundlagenausdauer mehr Beachtung geschenkt als bei Piräus, vor allem zu Beginn der Vorbereitungsperiode. In der technisch-taktischen Ausbildung wählte Leverkusen ein eher „geschlossenes“ Vorgehen nach genauen Trainervorgaben, wohingegen Piräus ein eher „offenes“ Konzept verfolgte. In wie weit der Erfolg der beiden Mannschaften (Leverkusen belegte nach Abschluß der Spielrunde den zweiten Platz hinter Bayern München, Piräus wurde griechischer Meister) von der jeweils gewählten Konzeption abgeleitet werden kann, läßt sich nicht beantworten.

Weiterführend wäre nun anzustreben, das in der Arbeit gewählte Vorgehen auf ein ganzes Trainingsjahr auszudehnen, um die Wirksamkeit des Trainings in der Vorbereitungsperiode auf das Leistungsverhalten in der Wettkampfperiode zumindest einschätzen zu können. Hierzu wäre aber erforderlich, die Fußballtrainer davon zu überzeugen, in ihrem Training Kontrollverfahren zu verwenden. Damit wäre einerseits eine Zuordnung von Leistungsentwicklung und Trainingsgestaltung möglich, andererseits eine Intervention im Sinne einer kontinuierlichen Trainingssteuerung.

In diese Trainingswirkungsanalysen wären - auch als Möglichkeit der Effektivierung des Trainings im Sportspiel Fußball - individuelle Anpassungs- und Formverläufe einzubeziehen (vgl. hierzu Ferger 1998). Eine Individualisierung des Trainings, die von Hohmann (1994) für Spielsportarten auf hohem Leistungsniveau gefordert wird, war bei beiden untersuchten Mannschaften nur in Ansätzen zu erkennen.

Literaturhinweise

Bauer, G.: Lehrbuch Fußball. München 1990

Binz, K.: Die Bedeutung der Ausdauer für Training und Spiel.
In: Fußballtraining 3, 1984

Bisanz, G.: „Periodisierung des Trainings unter besonderer
Berücksichtigung der Vorbereitungsperiode“.
In: Fußballtraining 4/5, 1985

Bisanz, G.; Gerisch, G.: Fußball. Reinbek 1988

Brack, R.: Trainingswissenschaft - Trainingslehre - subjektive Theorien
von Trainern.
In: Sport: Trainieren - Gestalten. Hrsg: Institut für Sportwissenschaft
der Universität Stuttgart. Hamburg 1995

Coen, B.; Urhausen, G.; Coen, G.; Kindermann, W.: „Der Fußball-Score:
Bewertung der körperlichen Fitness“.
In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 6, 1998

Ehlenz, H.: Krafttraining. München 1995

Gerisch, G.; Weber, K.: Diagnostik der Ausdauer und Schnelligkeit im
Leistungsfußball. In: Fußballtraining 8/9 1992

Gläßer, A.; Wieser, D.: Vergleich der Saisonvorbereitungsphase
zwischen der Bundesliga und der Schweizer Nationalliga.
In: Der Fußballtrainer 1, 2, und 3 1983

Grosser, M.: Training der konditionellen Fähigkeiten. Schorndorf 1994

Hohmann, A.: Grundlagen der Trainingssteuerung im Sportspiel.
Hamburg 1994

Hohmann, A.; Brack, R.: Theoretische Aspekte der Leistungsdiagnostik im Sportspiel. In: Leistungssport 2, 1983

Klante, R.: Die Periodisierung des Fußballtrainings. Bad Homburg, 1979

Klante, R.: Die Periodisierung des Fußballtrainings. Sportpraxis in Schule und Verein. Bad Homburg, 1980

Krauspe, D.; Ksienczyk, I.; Räuber, A.: Das Training noch mehr ausreizen - durch Spielformen wird es effektiver.
In: Leistungssport 6, 1992

Letzelter, H.; Letzelter, M.: Die Struktur sportlicher Leistungen als Gegenstand der Leistungsdiagnostik in der Trainingswissenschaft.
In: Leistungssport 5, 1982

Liesen, H.: Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht. In: Fußballtraining 5, 1983

Martin, D.; Carl, K.; Lehnertz, K.: Handbuch Trainingslehre.
Schorndorf 1993

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre, Teil II. Schorndorf 1980

Matwejew, L.P.: Periodisierung des sportlichen Trainings.
Berlin, Münschen, Frankfurt 1972

Matwejew, L.P.: Grundlagen des sportlichen Trainings. Berlin 1981

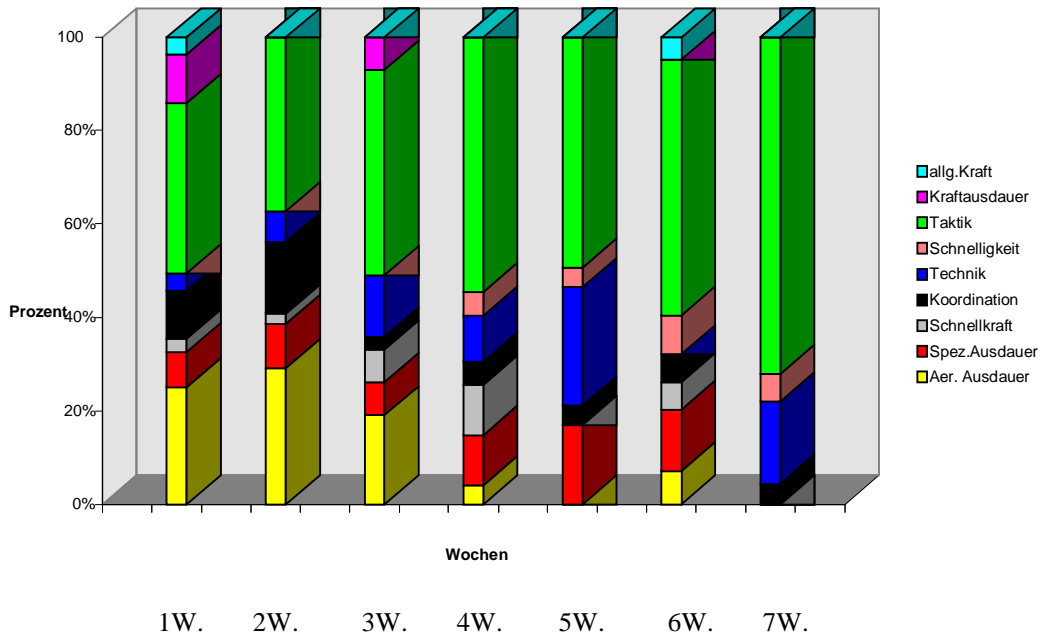
Neumann, H.: Anmerkungen zur Sportspielmethodik.
In: Institut für Körperkultur, Leibesübungen und Sportwissenschaft -
Festschrift zum 70. Gründungstag. Gießen 1990
Red.: Gissel, N.

Roth, K.: Taktik im Sportspiel. Schorndorf 1989

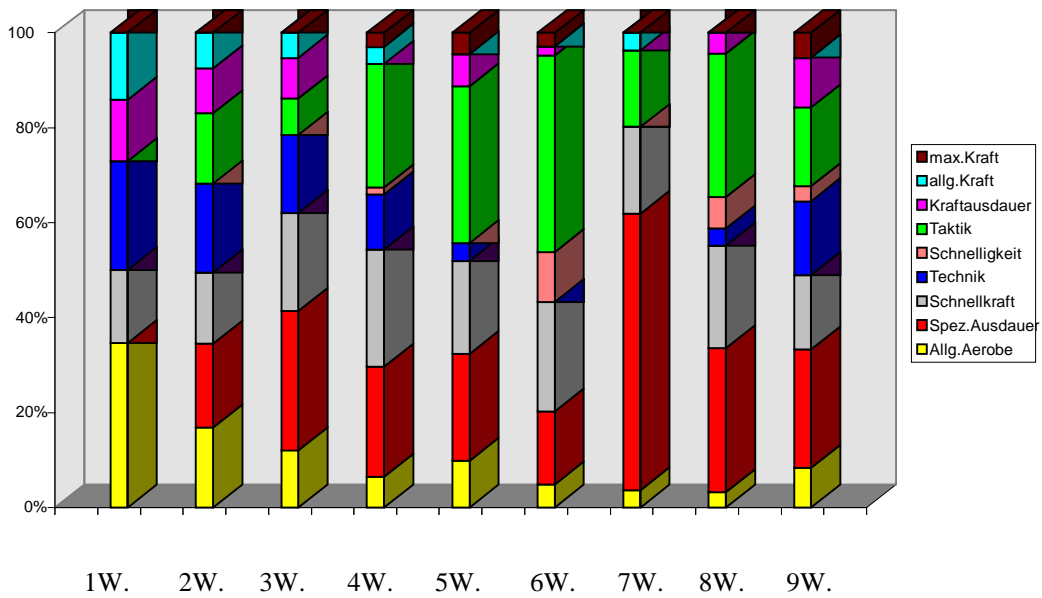
- Schlicht/Lames: Wissenschaft und Technologie: Ideen zu einer
Forschungskonzeption in der Trainingswissenschaft.
In: Martin, Weigelt: Trainingswissenschaft. Selbstverständnis und
Forschungsansätze . Sankt Augustin 1993
- Tschiene, P.: Das Hauptproblem der Sportspiele: Die kurze
Vorbereitungsperiode. In: Leistungssport 4/5 1984
- Schnabel, G.; Harre, d.; Borde, A.: Trainingswissenschaft. Berlin 1994
- Starischka, S.. Trainingsplanung. Schorndorf 1988
- Stiehler, G.; Konzag, I.; Döbler, H.: Sportspiele. Berlin 1988
- Weber, K./Gerisch, G./ Tritschoks, H.-J.: Leistungsphysiologische
Aspekte zur Trainingssteuerung im Fußball.
In: Kuhn, W./Schmidt W.: Analyse und Beobachtung in Training und
Wettkampf. St. Augustin 1992
- Weineck, J.: Optimales Fußballtraining. Erlangen 1992
- Werchoschanski, J.W.: Effektiv trainieren. Berlin 1988
- Zeeb, G.: „Die traditionelle Trainingsplanung überdenken.“
In: Fußballtraining 1, 1989

Anhang

Prozentuale Verteilung der Leistungskomponenten in der V.P. von BAYER 04



Prozentuale Verteilung der Leistungskomponenten in der V.P. von F.C. OLYMPIAKOS



Danksagung

Für die ständige Diskussionsbereitschaft bin ich Herrn Prof. Dr. Neumann aufrichtig dankbar. Ohne die sehr gute Kooperationsbereitschaft von Herrn Christoph Daum, Roland Koch (Bayer 04 Leverkusen) und Herrn Dusan Bayevic, Dimitrios Bouroutzikas (Olympiakos Piräus), hätte die Arbeit in der vorliegenden Form nicht entstehen können. Daher gilt auch den genannten Trainern mein herzlicher Dank. Weiterhin bedanke ich mich bei der Familie Koniaris für die Unterstützung während meines Aufenthaltes in Deutschland.

Ich habe die vorgelegte Dissertation selbständig und nur mit den Hilfen angefertigt, die ich in der Dissertation angegeben habe. Alle Textstellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder nicht veröffentlichten Schriften entnommen sind, und alle Angaben, die auf mündlichen Auskünften beruhen, sind als solche kenntlich gemacht.

Batsilas, Dimitrios