



von Tobias Gensler



Das '3-mal-3' der Vorbereitung

AUSDAUER

KRAFT

SCHNELLIGKEIT

Ein Stufenmodell des fußballspezifischen Fitnessstrainings

Und jährlich 'grüßt das Murmel-tier'...! Fußballer stellen sich in jedem Jahr der schwierigen Aufgabe, eine gezielte Saisonvorbereitung zu absolvieren. Die Frage nach Komplettsprogrammen wird laut! Tobias Gensler, in der abgelaufenen Saison Konditionstrainer und Spielanalytiker bei Rot-Weiß Ahlen, präsentiert sein Vorbereitungs-konzept. Das fußballspezifische Athletiktraining basiert auf Spielanalysen und verfolgt das Ziel, die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis zu übertragen. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit – so geht's in eine erfolgreiche Saison!

Erfolgschancen erhöhen

Eine wesentliche Grundlage der Leistung im Fußball ist die Kondition. Nur mit herausragenden konditionellen Fähigkeiten können weite Laufwege im Spiel zurückgelegt und fußballspezifische Bewegungsanforderungen wie Sprünge, Schüsse und Zweikämpfe qualitativ hochwertig durchgeführt werden.

Die hierfür erforderliche Kondition beinhaltet unter anderem die Ausdauerleistungsfähigkeit – gleichmäßig und in Intervallen, sowohl mit aerober als auch mit anaerober Energiebereitstellung.

Kondition ist jedoch weit mehr als nur Ausdauer! Die Schnelligkeit mit ihren Teilbereichen Reaktion, Antritt, Beschleunigung, Schnelligkeitsausdauer und Sprintvermögen in kurzen Intervallen gehört ebenso dazu wie auch die Kraft, bestehend aus der Grund-, Stoß-, Sprung-, Zweikampf- und Antrittskraft.

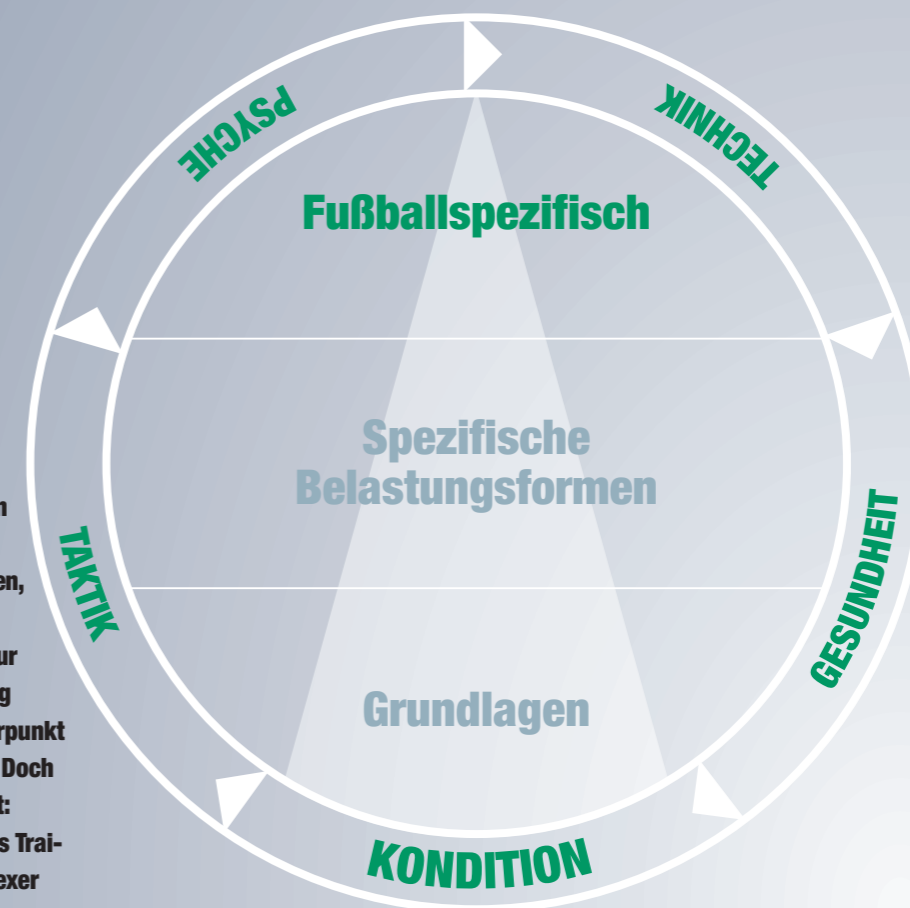
Technische Fertigkeiten der Bewegungsausführung – im Zusammenhang mit der

Kondition landläufig als Koordination bezeichnet – rundet das komplexe Anforderungspaket ab. Keine leichte Aufgabe also, eine Mannschaft innerhalb von nur sechs Wochen auf eine ganze Saison vorzubereiten – eher gar unmöglich!

Hinzu kommt, dass die konditionellen Anforderungen an die Spieler auf verschiedenen Positionen mehr oder minder stark differieren. Ein Außenspieler hat im Verlauf eines Spiels andere Strecken zurückzulegen und andere Aufgaben zu absolvieren als ein Innenverteidiger, ein Angreifer wiederum andere als ein Mittelfeldspieler usw. Auch hierauf muss der Trainer seine Schützlinge vorbereiten. Zudem unterliegt die Erarbeitung konditioneller Fähigkeiten in hohem Maße auch der Persönlichkeit jedes einzelnen Spielers: Der Wille und die Motivation spielen schon eine große Rolle, wenn es darum geht, konditionelle Grundlagen für die neue Saison zu erarbeiten. Denn mal ehrlich: Welcher Fußballer läuft schon gerne ohne Ball?

1 INFO

Das Training leistungsbestimmender Faktoren im Fußball



Alle Teilbereiche des Fußballs lassen sich sehr gut im Dreischnitt trainieren, das Rad ließe sich beliebig drehen. Zur Saisonvorbereitung liegt unser Schwerpunkt auf der Kondition. Doch besonders hier gilt: Je spezifischer das Training, desto komplexer die Inhalte!

Strukturiert trainieren

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit! Um in einer derart komplexen Sportart wie dem Fußball ein maximales Leistungsniveau erreichen zu können, müssen die Spieler in allen Teilbereichen über herausragende Fähigkeiten verfügen. Keine Fähigkeit darf nur durchschnittlich ausgeprägt sein oder gar Defizite aufweisen.

Eine deutliche Struktur im Trainingsbetrieb ist vonnöten. Diese ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass die Ziele klar definiert und jedem bekannt sind. Die systematische Analyse von Spielen zeigt, welche vielfältigen Aktionen bzw. Beanspruchungen von Spielern im Wettkampf gefordert werden. Konditionstraining muss sich daher stets am Spiel orientieren und dient keinesfalls einem Selbstzweck (siehe Info 2 auf Seite 16)! Es lässt sich problemlos in verschiedenste Übungs- und Spielabläufe integrieren. Selbst technische und taktische Trainingsziele lassen sich so quasi 'in einem Abwasch' erreichen.

Die Wissenschaft heranziehen

Sowohl qualitative als auch quantitative Spielbeobachtungen haben ergeben, dass sich die Belastungsparameter im Fußball in den letzten Jahren sehr stark verändert haben.

Wie bereits erwähnt, unterscheiden sich sowohl die Laufentfernungen als auch die -intensitäten auf verschiedenen Spielpositionen enorm: Dabei hat vor allem die Laufgeschwindigkeit auf den Außenbahnen deutlich an Bedeutung hinzugewonnen und ist sogar zu einem wesentlichen spielentscheidenden Kriterium geworden. Auch wenn Franck Ribéry in diesem Jahr nicht seine beste Saison gespielt hat: Diesen Trend verdeutlichte er beim FC Bayern München nachdrücklich im Zusammenwirken mit Arjen Robben. Und auch Marko Reus, der sich bei Borussia Mönchengladbach bis in den Dunstkreis der A-Nationalmannschaft gespielt hat, verfügt in diesem Bereich über herausragende Fähigkeiten.

Schon im Vorfeld der Fußball-WM 2006 im eigenen Land hatten die Nationaltrainer Jürgen Klinsmann und Joachim Löw diese Tendenzen entdeckt. Mit David Odonkor wurde ein Spieler berufen, der mit seiner überragenden Schnelligkeit am Flügel

ZUR PERSON

Tobias Gensler



- **Diplomsportwissenschaftler**
- **DFB-Trainer-A-Lizenz**
- **ehemaliger Konditionstrainer und Spielanalytiker bei Rot-Weiß Ahlen und Kickers Emden**
- **ehemaliger Spieler unter anderem Wuppertaler SV, MSV Duisburg, Bayer Leverkusen**