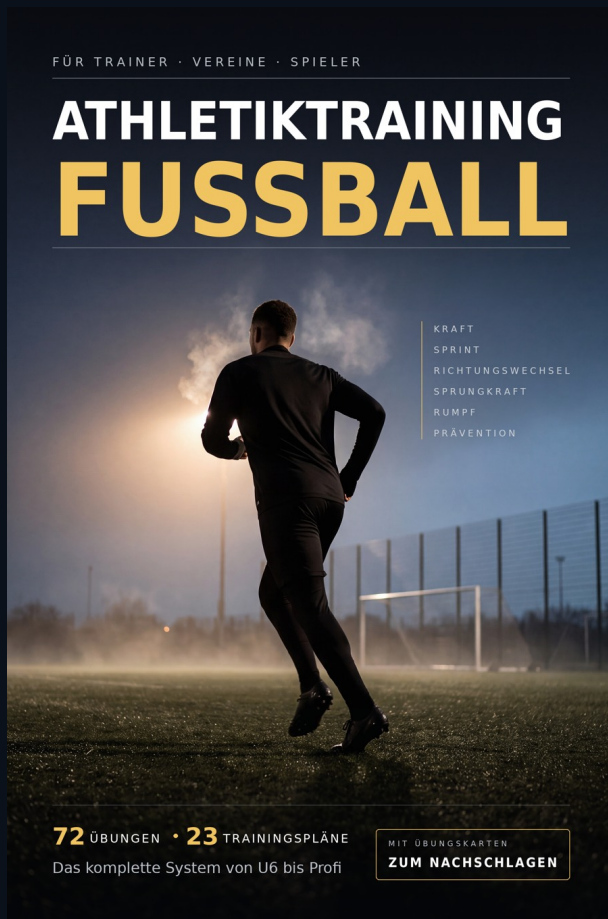


Kostenlose Leseprobe



Einblick in das Buch von TB Personal Training
Originalseiten 1-4 und das vollständige Kapitel 22:
Amateur- und Vereinsfußball mit begrenzten Ressourcen.
Die Seitenzahlen entsprechen dem vollständigen Buch.

Athletiktraining Fußball

Das komplette System von U6 bis Profi
72 Übungen und 23 Trainingspläne
für Trainer, Vereine und Spieler

TB Personal Training

Geltungsbereich und Sicherheitshinweis

Dieses Buch beschreibt Trainingsinhalte und Planungslogik für den Fußball. Es richtet sich an Trainerinnen und Trainer, an Vereine und an leistungsorientierte Spielerinnen und Spieler. Bevor es losgeht, gehören vier Grenzen an den Anfang, weil sie für jede Seite dieses Buches gelten.

Keine medizinische Beurteilung

Dieses Buch stellt keine Diagnose, gibt keine Therapieempfehlung und erteilt keine Freigabe zur Rückkehr in Training oder Spiel. Bei bestehenden Beschwerden, nach einer Verletzung, bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung und im Wiedereinstieg gilt ausschließlich der Plan der zuständigen medizinischen oder therapeutischen Stelle. Ein Trainer ordnet Beschwerden nicht ein und gibt niemanden frei.

Die Stopregel steht über jeder Planvorgabe

In diesem Buch gilt durchgehend dieselbe Grenze: Neue, unklare, zunehmende oder anhaltende Beschwerden sowie stechender oder bewegungsmindernder Schmerz führen zum sofortigen Stopp und zur fachlichen Klärung; die Rückkehr erfolgt nur beschwerdefrei oder innerhalb eines dokumentierten Fachplans. Diese Regel steht über jeder Dosierung, jeder Tabelle und jedem Programm auf den folgenden Seiten.

Keine Rechtsberatung

Wo dieses Buch den Umgang mit Gesundheits-, Reife- oder Zyklusdaten beschreibt, formuliert es eine konservative Handlungsgrenze für den Trainingsalltag und keine Rechtsauskunft. Es unterstellt keinem Verein eine bestimmte Rechtsgrundlage und ersetzt keine Prüfung durch die verantwortliche Stelle. Die konkrete Ausgestaltung eines

Vereinsprozesses liegt beim Verein und gegebenenfalls bei fachkundiger juristischer Beratung.

Gruppenbefunde sind keine Aussage über eine einzelne Person

Zahlen aus Studien beschreiben Gruppen. Aus einem Gruppenmittelwert folgt nicht, wie eine bestimmte Spielerin oder ein bestimmter Spieler reagiert. Wo dieses Buch Befunde nennt, nennt es die Population und die Grenze dazu. Dosierungen sind Ausgangswerte für gesunde Personen ohne aktuelle Beschwerden, keine Grenzwerte und keine Vorgabe für den Einzelfall.

Inhalt

Kapitel 1 bis 22 entwickeln das Fachsystem. Kapitel 23 ist die Übungsbibliothek, Kapitel 24 enthält die Programme.

Kapitel 1 – Fundament moderner Fußballathletik	5
Kapitel 2 – Diagnostik, Testung und Monitoring	20
Kapitel 3 – Belastungssteuerung im Trainingsalltag	37
Kapitel 4 – Positionsspezifische Anforderungen im Feld	49
Kapitel 5 – Krafttraining: Grundlagen, Maximalkraft und Schnellkraft	61
Kapitel 6 – Fortgeschrittene Kraftmethoden	78
Kapitel 7 – Sprint, Beschleunigung und Maximalgeschwindigkeit	91
Kapitel 8 – Abbremsen, Richtungswechsel und Agilität	107
Kapitel 9 – Sprungkraft, Plyometrie, Reaktivkraft und Landetechnik	118
Kapitel 10 – Fußballspezifische Ausdauer und Spielformen	129
Kapitel 11 – Mobilität, Rumpfkraft und Stabilität	138
Kapitel 12 – Verletzungsprävention und Sicherheit	146
Kapitel 13 – Reconditioning und Return-to-Play	159
Kapitel 14 – Regeneration, Schlaf, Ernährung und Alltagsgestaltung	166
Kapitel 15 – Nachwuchsathletik im Grundlagentalter	178
Kapitel 16 – Nachwuchsathletik in der Pubertät und der Weg in den Erwachsenenfußball	185
Kapitel 17 – Wachstum, biologische Reife und Entwicklungssteuerung	194
Kapitel 18 – Mädchen- und Frauenfußball	201
Kapitel 19 – Torwartathletik	208
Kapitel 20 – Saisonplanung und Periodisierung	219
Kapitel 21 – Trainingssteuerung im Saisonverlauf und englische Wochen	225
Kapitel 22 – Amateur- und Vereinsfußball mit begrenzten Ressourcen	234
Kapitel 23 – Übungsbibliothek	242
Kapitel 24 – Trainingsprogramme	339
Anhang – Nummernverzeichnis	383

Kapitel 22 – Amateur- und Vereinsfußball mit begrenzten Ressourcen

Ein Amateurtrainer liest die vorherigen Kapitel und wird mutlos: separate Athletikeinheiten, individuelle Fortschrittskontrollen, eigene Torwarteinheiten – seine Mannschaft hat zwei Trainingsabende pro Woche, eine Kiste mit halb kaputten Hütchen und eine Anwesenheit, die zwischen acht und zwanzig Spielern schwankt. Der Fehler liegt nicht darin, dass die bisherigen Kapitel zu anspruchsvoll wären, sondern in der Annahme, sie müssten vollständig und unverändert übernommen werden. Die Aufgabe für begrenzte Ressourcen ist eine andere: nicht alles versuchen, sondern das Richtige zuerst.

Die vorherigen Prinzipien werden hier nicht neu erfunden, sondern gezeigt, wie sie mit zwei Einheiten, wenig Material und wechselnder Anwesenheit sinnvoll priorisiert werden.

Den tatsächlichen Engpass bestimmen

Nicht jeder Amateurverein hat dieselbe Einschränkung. Der folgende Priorisierungsbaum macht daraus eine konkrete Entscheidung, statt nur vier Leitfragen nebeneinanderzustellen.

Frage 1: Ist die verfügbare Zeit der Engpass – reichen zwei Einheiten pro Woche kaum für Technik und Taktik, geschweige denn für Athletik? Wenn ja: Athletik wird in die ohnehin stattfindende Technik- und Taktikarbeit eingebettet statt in einem eigenen Block behandelt, siehe „Zwei Einheiten sinnvoll aufteilen“. Wenn nein: weiter zu Frage 2.

Frage 2: Ist das Material der Engpass – fehlen Hütchen, Hürden, Sprungboxen oder Kraftgeräte? Wenn ja: Die Materialersatzliste kommt zum Einsatz, dabei ausschließlich mit den dort genannten sicheren Lösungen, nicht mit jedem beliebigen Gegenstand, der zufällig verfügbar ist. Wenn nein: weiter zu Frage 3.

Frage 3: Schwankt die Anwesenheit stark zwischen acht und zwanzig oder mehr Spielern? Wenn ja: Übungen werden

nach dem Prinzip leichter Skalierbarkeit ausgewählt statt nach fester Teilnehmerzahl, siehe „Wechselnde Anwesenheit und gemischte Niveaus organisieren“. Wenn nein: weiter zu Frage 4.

Frage 4: Fehlt dem Trainer selbst Sicherheit in der praktischen Umsetzung bestimmter Themen aus diesem Buch? Wenn ja: Genau diese Kapitel gezielt vertiefen, bevor neue Inhalte unter Zeitdruck im laufenden Training improvisiert werden.

Mehrere Engpässe treten häufig gleichzeitig auf; in diesem Fall gelten die jeweiligen Antworten zunächst nebeneinander. Ergeben sich daraus widersprechende Handlungsanweisungen, entscheidet die folgende Konfliktrangfolge, welche zuerst umgesetzt wird.

Konfliktrangfolge: Sicherheit vor verfügbarer Zeit und Platz, verfügbare Zeit und Platz vor dem sportlichen Mindestziel der Einheit, das Mindestziel vor Materialfragen und Material vor reinem Komfort. Eine Übung, die diese Reihenfolge verletzt – etwa ein unsicherer Materialersatz, nur weil er bequemer ist als die sichere Alternative aus der Materialersatzliste –, wird nicht eingesetzt, selbst wenn sie an anderer Stelle sinnvoll wäre.

Minimalstandard

Unabhängig vom konkreten Engpass gibt es einen Minimalstandard, der in praktisch jeder Situation erhalten bleiben sollte: eine kurze Erwärmung mit Bewegungsvorbereitung statt reinem Dehnen, regelmäßiger Ballkontakt für alle statt langer Wartezeiten, mindestens ein spielformbasierter Belastungsreiz pro Einheit und ein klarer Sicherheitsstopp bei Schmerz oder erkennbarer Beschwerde, wie in den vorherigen Kapiteln beschrieben. Dieser Standard braucht kaum Material und lässt sich auch bei stark schwankender Anwesenheit halten.

Zwei Einheiten sinnvoll aufteilen

Mit nur zwei Einheiten pro Woche konkurrieren Technik, Taktik und Athletik unmittelbar um dieselbe knappe Zeit. Sinnvoller als ein eigener Athletikblock ist deshalb, athletische Inhalte in die ohnehin stattfindende Arbeit einzubetten: eine Erwärmung, die zugleich Bewegungsqualität aus dem Mobilitätskapitel schult, Spielformen, die zugleich die im Ausdauerkapitel beschriebenen konditionellen Ziele bedienen, und kurze Technikserien, die zugleich Sprint- oder Richtungswechselelemente enthalten.

Materialersatz

Fehlendes Material	Praktikabler Ersatz
Hütchen oder Markierungshütchen	Flache, nicht rollende Markierungen: auf den Boden gelegte Trikots, flache Boden-/Tellermarker oder mit Kreide bzw. Klebeband markierte Punkte. Keine Bälle und keine anderen losen, rollenden Gegenstände als Laufmarkierung – sie stellen eine Stolper- und Ausrutschgefahr dar.
Hürden	Auf den Boden gelegte Stangen, Linien oder improvisierte Markierungen

Fehlendes Material	Praktikabler Ersatz
Sprungboxen	Ausschließlich geeignete, rutschfeste und stabile Plattformen mit ausreichender, ebener Standfläche – oder bodennahe Sprungvarianten ganz ohne Erhöhung. Keine Bordsteine und keine ungeeigneten oder instabilen Bänke: unebene Kanten, Rutschgefahr und zu geringe Standfläche stellen ein erhebliches Verletzungsrisiko dar.
Kraftgeräte	Eigengewichtsübungen aus dem Krafttrainingskapitel, mit Partner- oder Bandwiderstand ergänzt

Jeder Ersatz wird nur eingesetzt, wenn er sicher steht oder sicher genutzt werden kann – ein improvisierter, aber instabiler Aufbau ist kein akzeptabler Kompromiss. Diese Sicherheitsgrenze gilt ohne Ausnahme. Ein Gegenstand, der nicht ausdrücklich als sicherer Ersatz genannt ist, wird nicht behelfsmäßig zweckentfremdet, nur weil er gerade greifbar ist.

Wechselnde Anwesenheit und gemischte Niveaus organisieren

Eine Übung, die sich leicht vereinfachen oder erschweren lässt, funktioniert unabhängig davon, ob acht oder zwanzig Spieler anwesend sind und wie unterschiedlich ihr Leistungsstand ist – dasselbe Bauprinzip, das im Nachwuchskapitel für unterschiedliches Können beschrieben wurde, gilt hier für unterschiedliche Gruppengrößen und Leistungsniveaus gleichermaßen. Feste Übungen, die eine exakte Teilnehmerzahl voraussetzen, sind für Amateurvereine mit schwankender Anwesenheit meist ungeeignet.

Kürzungshierarchie

Fällt eine Einheit kürzer aus als geplant – weniger Zeit, weniger Spieler, ein verkürzter Platz –, gilt dieselbe Grundlogik wie die in Kapitel 21 beschriebene Streichreihenfolge: isolierte Zusatzreize ohne unmittelbaren Spielbezug fallen zuerst weg, Umfang innerhalb der geplanten Arbeit erst danach. Für den Amateurbereich mit nur zwei Einheiten pro Woche kommt eine zusätzliche, ressourcenspezifische Grenze hinzu, die nicht angetastet wird.

- Zuletzt gekürzt: die Elemente des Minimalstandards – Bewegungsvorbereitung, Ballkontakt und mindestens ein Belastungsreiz bleiben nach Möglichkeit immer erhalten.

Sondervarianten für extreme Situationen

Manche Wochen liegen unterhalb selbst des Minimalstandards: nur sechs anwesende Spieler, ein Platz ohne jedes Material oder nur eine statt zwei Einheiten. In diesen Fällen wird nicht das übliche Programm verkleinert, sondern eine eigene, bewusst einfache Einheit gebaut, die den Minimalstandard mit dem tatsächlich Verfügbaren erfüllt – zum Beispiel ein reines Kleinfeldspiel mit eingebauter Bewegungsvorbereitung, wenn weder Material noch ausreichend Spieler für eine übliche Stationenarbeit vorhanden sind.

Prinzip-Musterwoche

Die folgende Musterwoche zeigt Schwerpunkte, keine ausgearbeiteten Programme mit festen Sätzen, Wiederholungen oder Lasten – vollständige Trainingsprogramme sind Gegenstand eines späteren, eigenen Kapitels.

Einheit	Schwerpunkt
Einheit 1	Bewegungsvorbereitung, Technik mit eingebauten Sprint-/Richtungswechselelementen, Spielform mit konditionellem Ziel
Einheit 2	Bewegungsvorbereitung, taktische Arbeit mit eingebauter Athletik, kurzer athletischer Zusatzbaustein bei ausreichend Zeit

Vollständig durchgespielt und mit den drei wichtigsten Varianten unterlegt, sieht diese Musterwoche für SV Bergheim – denselben Kreisligisten aus den beiden vorherigen Kapiteln, mit seinen zwei Trainingsabenden pro Woche und schwankender Anwesenheit zwischen acht und zwanzig Spielern – etwa so aus.

Einheit 1, Normalfall (60 Minuten gesamt): Volle Anwesenheit (circa 18 Spieler), Grundmaterial vorhanden. Bewegungsvorbereitung mit Lauf- und Koordinationsformen (10 Minuten), Technikserie mit eingebauten Sprint- und Richtungswechselelementen (15 Minuten), Spielform mit konditionellem Ziel wie kleine Seitenwechselspiele (20 Minuten), kurzer athletischer Zusatzbaustein wie Sprung- oder Landetechnik aus dem entsprechenden Kapitel (10 Minuten), Abschluss mit kurzem Auslaufen und kurzer Rückmeldung (5 Minuten).

Einheit 1, Variante geringe Anwesenheit: Nur neun Spieler anwesend: dieselbe Struktur, aber Spielform auf kleinerem Feld mit weniger Spielern pro Team statt Absage der Einheit – Bewegungsvorbereitung und Technikserie bleiben unverändert durchführbar.

Einheit 1, Variante ohne Material: Keine Hütchen oder Hürden verfügbar. Markierungen durch flache, nicht rollende Gegenstände gemäß Materialersatzliste ersetzen; Struktur und Zeiten bleiben gleich, nur die Markierung ändert sich.

Einheit 2, Normalfall (90 Minuten gesamt): Bewegungsvorbereitung (10 Minuten), taktische Arbeit mit eingebauter Athletik wie Umschaltmomente mit Sprintanteil (30 Minuten), Spielformen mit taktischem Schwerpunkt und weiterhin eingebautem Sprint- und Richtungswechselanteil

(35 Minuten), athletischer Zusatzbaustein, etwa Rumpf-/Stabilitätsarbeit aus dem entsprechenden Kapitel (10 Minuten), Abschluss mit kurzem Auslaufen und Rückmeldung (5 Minuten).

Einheit 2, Variante verkürzte Zeit (60 statt 90 Minuten verfügbar): Der athletische Zusatzbaustein entfällt zuerst gemäß der oben beschriebenen Streichreihenfolge. Bewegungsvorbereitung (10 Minuten) und der kurze Abschluss (5 Minuten) bleiben unverändert erhalten, da sie den Minimalstandard mit abdecken; die taktische Arbeit mit eingebauter Athletik wird von 30 auf 20 Minuten und die Spielformen mit taktischem Schwerpunkt werden von 35 auf 25 Minuten gekürzt, statt den athletischen Anteil dieser beiden Blöcke vollständig zu streichen.

Einheit 2, Variante gemischtes Leistungsniveau: Neue, unerfahrene Spieler trainieren erstmals mit: dieselben Übungen bleiben bestehen, werden aber nach dem Anpassungsprinzip aus dem Nachwuchskapitel in Anspruchsniveau und Tempo individuell skaliert, statt eine separate Einheit für diese Spieler zu bauen.

Einheit 1, Variante geteilter Platz (60 Minuten gesamt)

Ausgangslage: Der Platz wird zeitgleich von einer zweiten Mannschaft belegt, nur die halbe Fläche steht zur Verfügung.

Erste Handlung: Die Gruppe wird für Technikserie und Spielform in zwei kleinere Gruppen geteilt, die sich auf der halben Fläche abwechseln, statt gleichzeitig auf voller Fläche zu arbeiten.

Beibehalten: Bewegungsvorbereitung (10 Minuten) und athletischer Zusatzbaustein (10 Minuten) laufen wie im Normalfall gemeinsam auf der Restfläche; Abschluss (5 Minuten) bleibt unverändert.

Angepasst statt gestrichen: Die Technikserie (15 Minuten) und die Spielform (20 Minuten) werden auf die zwei rotierenden Gruppen verteilt, sodass jede Gruppe abwechselnd auf der halben Fläche übt, während die andere eine Zusatzaufgabe am Rand erhält; die Gesamtdauer bleibt bei $10+15+20+10+5 = 60$ Minuten, nur Fläche und Gruppengröße ändern sich.

Einheit 2, Variante Schule/Beruf (90 Minuten gesamt)

Ausgangslage: Die Gruppe beginnt pünktlich zur Minute 0: Bewegungsvorbereitung (0-10), taktische Arbeit (10-40) und Spielformen (40-75) laufen wie geplant, danach athletischer Zusatzbaustein (75-85) und Abschluss (85-90). Ein Spieler trifft wegen Schule erst zur Minute 50 ein, während die Spielform bereits seit Minute 40 läuft.

Erste Handlung: Die Einheit läuft für die anwesende Gruppe unverändert weiter; der Spieler erhält bei seinem Eintreffen in Minute 50 eine eigene, kurz beaufsichtigte Bewegungsvorbereitung (Minute 50 bis 55), statt ohne Vorbereitung direkt in die laufende Spielform einzusteigen oder die Gruppe warten zu lassen.

Beibehalten: Ab Minute 55 steigt der Spieler in die laufende Spielform ein und trainiert bis Minute 75 mit der Gruppe – 20 Minuten Ballkontakt mit taktischem Schwerpunkt.

Angepasst statt gestrichen. Der athletische Zusatzbaustein von Minute 75 bis 85 entfällt für ihn. Stattdessen absolviert er von Minute 75 bis 80 einen kurzen, beaufsichtigten Abschluss und verlässt danach die Einheit. Damit bleibt keine Minute seiner Anwesenheit unbetreut, und ein zusätzlicher athletischer Reiz wird nicht auf eine gerade erst begonnene Belastung gesetzt. Das ist eine Organisationsentscheidung dieses Kapitels, kein Grenzwert.

Summen: Die Mannschaftseinheit bleibt bei $10+30+35+10+5 = 90$ Minuten. Der Spieler ist von Minute 50 bis 80 anwesend, also 30 Minuten Anwesenheitszeit. Seine aktive Trainingszeit beträgt 5 plus 20 plus 5 gleich 30 Minuten. Beide Werte fallen zusammen, weil für ihn keine Wartezeit entsteht.

Ausblick auf die Übungsbibliothek

Die konkreten Übungen, die in vielen der vorherigen Kapitel angedeutet wurden, findet der Leser als vollständig nutzbare Sammlung eigener Übungskarten in der Übungsbibliothek.

Kostenlose Leseprobe

Weiterlesen. Training gezielt planen.

Athletiktraining Fußball
von TB Personal Training

24 Kapitel, 72 Übungskarten und 23 Trainingspläne.
Das komplette System von U6 bis Profi.

Die vollständige Ausgabe findest du auf Amazon.
Preis und Verfügbarkeit stehen dort aktuell.

Auf Amazon ansehen

<https://www.amazon.de/dp/B0HJX94DYF>