

# **Periodisierungstechniken – und ihre Anwendung im Fußball**

Rene Maric / RM auf [Spielverlagerung.de](http://Spielverlagerung.de) mit einem Gastbeitrag von  
Marco Henseling / [vangaalsnase bei spoX.com](http://vangaalsnase.bei.spoX.com)

Januar 2014

In den letzten Wochen, Monaten und fast schon Jahren haben wir viele Anfragen erhalten, ob wir uns der Trainingstheorie stärker widmen würden. Persönlich würde ich mich natürlich über eine Fokussierung unserer Seite darauf freuen, doch die Recherche gestaltet sich hier oft schwierig, der zeitliche Aufwand ist enorm und viele Ideen aus anderen Sportarten sind im Fußball unerprobt und/oder umstritten.

Auch einzelne Trainingsübungen jeglicher Art würden nach sportwissenschaftlichen und empirischen Maßstäben darum nie ein ausreichendes Maß an Objektivität erreichen, würde ich diese hier veröffentlichen. Gleichzeitig ist bei einzelnen Übungen oftmals eher der Geschmack gefragt, obgleich natürlich einige Grundprinzipien unumstößlich sind oder sein sollten.

Sie können diesen zumindest annähern oder auf trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, aber leider fehlt uns dann dennoch das Wissen, wie genau es im Leistungssport gehandhabt wird. Dazu möchte ich aber kurz anführen: Es wird auch Trainingsübungen und theoretische Artikel in Zukunft geben.

In dieser Serie möchte ich mich einem gröberen und übergeordneterem Konzept widmen: Der Periodisierung. Die Periodisierung bezeichnet dabei das Verbinden eines Zeitablaufs mit gewissen Zielen, Entwicklungswünschen und Trainingsinhalten, um den Erfolg und Fortschritt zu optimieren. Dabei gibt es einige Ideen aus der Leichtathletik, welche ich aufgreifen möchte. Diese Ideen sind aber nur bedingt auf den Fußball anwendbar; im Fußball gibt es nur wenige klare Konzepte dazu.

Aber, Obacht, es gibt sogar ein rein für den Fußball entwickeltes, nämlich die taktische Periodisierung, zu der wir sogar einen wunderbaren Gastbeitrag mit einer praktischen Idee haben werden.

Diese Serie soll also zuerst die Grundkonzepte der Leichtathletik ausführen, die wenigen Umsetzungen anderer Periodisierungsarten im Fußball – meist aber eher auf Spielerentwicklung im Jugendalter bezogen – näher erläutern und danach in einer Abschlussdiskussion alle diese Artikel vereinen und kurz diskutieren. In diesem Beitrag am Ende möchte ich noch kurz mögliche Anstöße für eine Weiterentwicklung geben, obgleich hier natürlich obige Kritikpunkte zu solchen Artikeln umso mehr zutreffen.

Der Rahmenplan sieht wie folgt aus:

- Morgen beginnen wir mit der klassischen und blockartigen Periodisierung, welche beide als fundamental für die Leichtathletik gelten, aber nur lose schon im Fußball Anklang gefunden haben. Sie sind eher theoretischer Natur.

- Übermorgen widmen wir uns einer neuartigen Periodisierung der Zerstückelung eines Wettbewerbs und gehen dann mit einem Artikel zur Coerver-Methode zu den Entwicklungsstufen über.
- Daraufhin widmen wir uns am Folgetag der Theorie zur taktischen Periodisierung sowie einem Beitrag zur praktischen Umsetzung derselben.
- Am vierten Tag diskutieren wir noch die Inhaltskonzeption des DFB in seiner Gesamtheit und schließen mit der Abschlussdiskussion ab.

Inhaltsverzeichnis:

1. <a href="#">Klassische Periodisierung</a>	Seite 4
2. <a href="#">Blockperiodisierung</a>	Seite 10
3. <a href="#">Wellenförmige Periodisierung</a>	Seite 17
4. <a href="#">Coerver-Methode</a>	Seite 21
5. <a href="#">Taktische Periodisierung</a>	Seite 27
6. <a href="#">Taktische Periodisierung ~ Ein Praxisbeispiel Marco Henselings</a>	Seite 36
7. <a href="#">Diskussion der DFB-Inhaltskonzeption</a>	Seite 51
8. <a href="#">Abschlussdiskussion</a>	Seite 64

# Periodisierungstechniken: Die klassische Periodisierung

In diesem Artikel wird die *klassische Periodisierung* oder auch *gemixte Periodisierung* eines Trainings beschrieben.

Bei der [Trainingsperiodisierung](#) wird das Training in unterschiedliche Zyklen oder Bereiche geteilt, welche nacheinander abgearbeitet werden. Eine Periodisierungsart stellt dabei die klassische Periodisierung dar, welche in vielen Sportarten nach wie vor führend ist.

Die klassische Periodisierung gibt es bereits seit den 40er-Jahren, wobei sich das gängige Konzept in den 60er-Jahren in der Leichtathletik entwickelte. Verantwortlich dafür waren, wie sollte es anders sein, die Sowjets. Tudor Bompa gilt als der geistige Vater dieser Trainingsmethode, die bis heute noch genutzt wird. Neben systematischer Talentauslese, Doping und Disziplin gilt auch diese Trainingsmethodik als Mitgrund für die Dominanz der Sowjets.

Doch auch im Fußball wurde periodisiert; Valeriy Lobanovskiy erarbeitete fußballspezifische Periodisierungen für sein Trainingskonzept, um für europäische Aufgaben immer frisch und fit zu sein. Seine Erfolge und seine Ansätze gelten bis heute als Meilenstein des modernen Fußballs. Auch Rinus Michels oder Arsene Wenger sind Verfechter einer Periodisierung im Fußball.

## Wie geht man im Allgemeinen vor?

Die Umsetzung ist, wenn man nicht besonders in Detail geht, sehr einfach. Unabhängig vom Fußball, wird zuerst ein meist jährlicher Plan entworfen; bei Olympia-Teilnehmern existiert sogar ein vierjähriger Plan, ein sogenanntes Quadriennal. In diesem Trainingsplaner werden dann die wichtigsten Ziele, Turniere und Ruhephasen organisiert.

Diese Einteilung erzeugt letztlich drei, manchmal auch vier Zyklen.

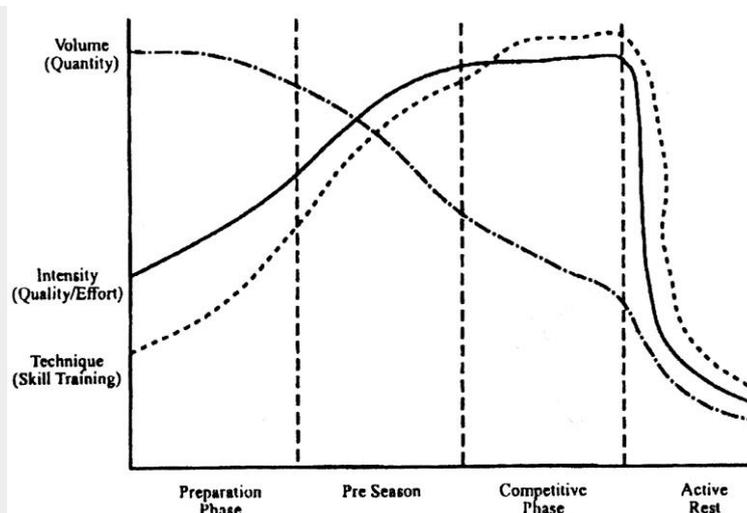
Die erste ist die sogenannte *Vorbereitungsperiode*. In dieser Phase geht es um den grundlegenden physiologischen und mentalen Wiederaufbau. Der Körper soll wieder in Richtung Höchstleistungen geführt werden, im Grunde könnte man es als Vorbereiten des Körpers auf das spätere intensive Training bezeichnen. Diese Periode dauert meistens ein bis zwei Monate; je nachdem, wie intensiv danach belastet wird und wie stark der Körper in der vorhergehenden Pause verfiel.

Meistens wird dies mit einem großen Trainingsvolumen und wenig Intensität gemacht. Die Trainingstechnik wird wieder eintrainiert, der Körper aktiviert und der Sportler mental auf die kommende Trainingszeit vorbereitet.

Der darauffolgende Zyklus ist die *erste Übergangsperiode*. Hier wird der Sportler in Richtung Höchstleistungen angetrieben. Das Training wird intensiviert und die Anforderungen erhöht. Einige sehen diese Periode bereits als Bestandteil der *Wettkampfperiode*, wobei ich diese eher auseinanderhalten würde.

Als Wettkampfperiode würde ich jene unmittelbare Zeit vor dem Wettkampf bezeichnet, wo noch einmal verstärkt auf grundlegende Aspekte eingegangen wird, der Körper die potenziell erreichbare Leistungsspitze erreicht und der Sportler auch mental und taktisch auf die anstehende Herausforderung eingestimmt wird. Die Wettkampfperiode ist also eine Spezifizierung auf die unmittelbaren Umstände des Wettkamps, welche nicht unbedingt weit im Voraus geplant werden kann (Leistungseinbußen in bestimmten Bereichen durch bspw. Verletzung), Adaption an einen bestimmten Gegner oder sonstige Umstände, wie Höhenbedingungen oder das Wetter).

Der letzte Zyklus ist dann die *zweite Übergangsperiode*. Diese findet nach dem Wettkampf statt. Der Körper erholt sich von den hohen Anforderungen des Spitzensports, es gibt eine aktive Regeneration und der Sportler erholt sich auch mental von den fordernden Erlebnissen der letzten Wochen. Persönlich würde ich in dieser Zeit ein sehr einfaches Training mit vielen unterschiedlichen Aspekten empfehlen. Dadurch würde man dem Abschwächen der körperlichen Leistung in der Ruhephase entgegenwirken, gleichzeitig aber eventuell vernachlässigte Aspekte zumindest in puncto Technik und Taktik leicht trainieren können und dadurch eine bessere Basis für die kommende *Übergangsperiode* schaffen.



Beispiel für eine klassische Periodisierung nach Matveyev

Allerdings ist es dann doch nicht so einfach, wie es hier gemacht wird.

### Von Zyklen in Zyklen

Innerhalb dieser Perioden gibt es bestimmte Zyklen. Wann intensivere ich denn was genau? Welche Aspekte muss ich überhaupt trainieren? Und wie gehe ich dabei vor?

Um diese Aspekte zu gewährleisten, gibt es drei Zyklen. Der erste und kleinste Zyklus heißt **Mikrozyklus**. Das ist letztlich die Planung einzelner Trainingseinheiten und dem Ablauf dieser in den Trainingswochen. In jedem Mikrozyklus wird festgelegt, wie das Training genau aufgebaut wird und welche kurzfristigen Ziele man in diesen Einheiten und Wochen erhalten will.

Der nächstgrößere Zyklus wird als **Mesozyklus** bezeichnet. In dieser wird auf ein Zwischenziel hingearbeitet. Mehrere Mikrozyklen werden zu einer Trainingseinheitengruppe verbunden, welche den Mesozyklus bilden, sie stehen für die Trainingswochen als solche. Hier geht es auch um die Harmonien innerhalb der unterschiedlichen Trainingseinheiten, die im Normalfall einem Ziel zuarbeiten.

Der Abschluss eines Mesozyklus bedingt meist die Erfüllung eines Ziels. Wenn man also von Boxern oder Leichtathleten hört, man läge mit der Vorbereitung „voll in der Zeit“, bedeutet dies, dass die Trainingsziele der bisherigen Mesozyklen allesamt rechtzeitig erfüllt werden konnten.

Die Mesozyklen werden letztlich zum **Makrozyklus** zusammengefasst. Dieser umfasst das endgültige Ziel; einen Wettkampf oder Turnier, auf welches hingearbeitet wurde. Der Makrozyklus entspricht dabei nicht unbedingt dem gesamten Periodisierungszyklus von oben. So ist beispielsweise eine **doppelte Periodisierung** möglich, welche ein Kalenderjahr oder eine Saison in zwei Periodisierungen unterteilt.

Dadurch erhält der Körper mehr Ruhe, der Athlet ist geistig und dadurch auch im Training frischer, während die Verfallphasen geringer gehalten werden. [Der russische Wissenschaftler Matveyev sagte für Sprinter dabei eine 1,55%ige Leistungssteigerung im Vergleich zu nicht-periodisierend trainierenden Athleten vorher](#) [1]; relativ zu einer einzigen Periodisierung waren es nur 0,96%. Bei Hochspringern waren es zum Beispiel sogar mehr (5,05% und 2,4% respektive).

Allerdings gibt es noch weitere Differenzierungsmöglichkeiten bei der **klassischen Periodisierung**.

### **Linear, non-linear/konjugiert und gewellt**

In der genauen Art der Periodisierung, also dem Aufbau innerhalb der jeweiligen Perioden, gibt es wiederum drei Unterschiede.

Die **lineare Trainingsweise** geht dabei auf den bereits erwähnten Matveyev zurück. Hier werden einzelne Bereiche gesondert trainiert, bis das Trainingsziel in diesem Bereich erreicht ist. Der Bereich als solcher kann aber sowohl sehr eng als auch sehr weit definiert werden. Dennoch gab und gibt es Kritik an dieser Trainingsart. Indem mit gleichen oder zumindest sehr ähnlichen Übungen und innerhalb klar abgesteckter Rahmen trainiert wird, können

einzelne Aspekte des Trainings vernachlässigt werden. Gleichzeitig kann der jeweilige Trainingsaspekt zu stark vereinfacht werden, was zu geistiger wie körperlicher Unterforderung führt.

Der Athlet gewöhnt sich an die jeweiligen Abläufe, sein Körper ebenfalls und die Effektivität sowie Motivation nehmen ab.

Darum entwickelte Verkhoshansky die nonlineare bzw. *konjugative Methode*. Hier werden zwei, oftmals nur indirekt miteinander verbundene Bereiche des Trainings direkt miteinander verbunden. Beispielsweise wird Schnellkrafttraining mit Muskelaufbau verbunden oder Ausdauer mit Schnelligkeitsausdauer; dadurch soll der Körper stärker gefördert werden und Automatismen sollen sich nicht zu sehr einschleifen.

Linear ist diese Umsetzung des Trainings nicht, weil die Übungen naturgemäß etwas variiert werden, um die jeweiligen unterschiedlichen Aspekte möglichst effektiv zu trainieren. Sowohl Intensität als auch Dauer werden immer wieder verändert, manchmal auch die Übung als solche. Auch in der Mai-Ausgabe aus dem Jahr 2002 vom „*The Journal of Strength and Conditioning Research*“ wurden die Effekte geschildert; bis zu 50% waren die damit trainierenden Athleten in puncto Kraft der Kontrollgruppe überlegen.

Wieso ist das so? Nun, der Körper reagiert auf die unterschiedlichen Reize mit veränderter Ausschüttung der Hormone und ähnlichem. Vorteilhaft ist somit auch der veränderte physiologische wie psychologische Reiz, der das Training effektiver macht. Dieses Prinzip wurde bei der Entwicklung der Blockperiodisierung ebenfalls genutzt, Verkhoshansky gilt mit Insulin als Pionier dieser Periodisierungsvariante.

Der ehemalige Gewichtheber-Trainer JV Askem nutzte beispielsweise ebenfalls eine solche Periodisierung, die er sogar noch etwas variierte. Er wählte die konjugative Methode und entwickelte dazu lineare Abläufe, um ein Übertraining bzw. eine körperliche Überlastung zu verhindern, indem er dem Training eine größere Planbarkeit gab. Gleichzeitig verband er trotzdem mehrere Aspekte miteinander, wodurch sich seine Sportler besser entwickelten.

Die *gewellte Methode* ist eine Mischung der beiden großen Methoden und wird teilweise auch als effektiver bezeichnet.

Das Training als solches wird in seiner Umsetzung zusätzlich noch erweitert. Bei der gewellten Methode werden unterschiedliche Aspekte miteinander im Training verbunden und gleichzeitig innerhalb des Trainings variiert; Dauer, Belastung, genaue Umsetzung oder Intensität sind veränderlich. Selbst wenn man die lineare Trainingsausrichtung als Fundament nimmt, ist es möglich dadurch interessante Wechselwirkungen zu erzeugen.

Der Körper und auch der Geist werden also immer wieder neu gefordert. Sie müssen unterschiedliche Aspekte miteinander verbinden, gleichzeitig erhält der Körper nicht nur

durchgehend einen Reiz, sondern immer wieder einen neuen. In der Theorie wird damit der [Superkompensationseffekt](#) verstärkt und das Training wird effektiver.

Als letzte Alternative sei noch das *unidirectional loading*, am besten vielleicht als „einseitige Belastung“ übersetzt, genannt. Hierbei wird einfach progressiv und ohne langfristigen Plan trainiert; dies wird insbesondere bei Einsteigern im Bodybuilding aus vorwiegend psychologischen Gründen empfohlen. Im Leistungssport spielt diese Methode aber kaum eine Rolle, weil sie zu unproduktiv und wenig zielgerichtet ist.

### **Fazit: Wie kann man diese Prinzipien und die klassische Periodisierung im Fußball nutzen?**

Im Fußball könnte die klassische Periodisierung zum Beispiel im Übergang von Sommerpause bis zum Wettkampf genutzt werden; und wird es auch. Einerseits kann das körperliche Nachlassen über den Sommer mit Hausaufgaben, wie es unter anderem in Nationalmannschaften gemacht wird, etwas kompensiert werden. Andererseits kann in der Vorbereitung gezielt so trainiert werden, dass die konditionelle Grundlage über die gesamte Saison (oder in Deutschland bis zur Winterpause) gegeben ist.

Die Spieler bleiben also idealerweise über das gesamte Jahr fit und erreichen womöglich auch im Frühjahr ihr Hoch. Ein solches Periodisierungskonzept wurde beispielsweise von Lobanovskiy praktiziert und auch Jürgen Klinsmann beim FC Bayern München wollte so etwas einführen. Ein konditioneller Aufbau ist während der Saison kaum möglich.

Allerdings müssen hierbei auch die neuesten trainingsmethodischen Erkenntnisse bedacht werden. Aktuell wird sehr viel über Spielformen und Komplexübungen trainiert, welche dabei auch die Physis trainieren, ohne den Spieler zu sehr zu erschöpfen. Eine klassische Periodisierung sollte also dosiert genutzt werden; interessanterweise ist sie mit einer anderen Periodisierungsart, der wir uns noch widmen werden, vereinbar.

Die klassische Periodisierung könnte aber weiterhin genutzt werden. Arsene Wenger bei Arsenal und auch Sir Alex Ferguson tun dies nämlich ebenso wie Jupp Heynckes in der Bundesliga. Sie periodisieren die Einsatzzeiten ihrer Spieler und nutzen dabei die Rotation. Die Spieler bleiben fitter und werden weniger belastet.

Jupp Heynckes äußerte sich dabei vor einigen Wochen noch, dass im Trainingslager die Grundlagen gesetzt wurden und sich die Stammelf danach einspielen müsste. Erst nach dieser Einspielphase könne wieder stärker rotiert werden, was dann auch so umgesetzt wurde. Dies klingt nach einer klassischen Periodisierung der Einsatzzeiten und nur teilweise des Trainings, welche aber wohl ideal zum Fußball passt.

Die Wettkampfperiode nimmt hierbei nämlich nicht nur den größten Teil ein, sondern gut und gerne drei Viertel der gesamten Zeit in den Vereinen. Man kann sich davor nicht verschließen

und glauben, man könne mit einigen wenigen Wochen eine monatelange physische Basis setzen. Stattdessen kann die Einsatz- und Regenerationszeit von Schlüsselspielern periodisiert werden und im Training die Wettkampfperiode mit der ersten Übergangsperiode gemischt werden – einer von mehreren Gründen, wieso ich persönlich die Periodisierung eher in vier statt in drei Teile unterscheide.

Praktisch heißt es: Die Spieler werden in Basisaspekten durchgehend geschult, während man sich immer wieder in bestimmten Phasen auf die jeweiligen Gegner anpasst. An bestimmten Tagen in englischen Wochen und an wiederum anderen in normalen Wochen hat man also eine festgelegte Anzahl an Regeneration, gegnerspezifischer Anpassung und weitergeführtem Grundlagentraining. Dies kann aber kurzfristig verändert werden, wenn gewisse Resultate oder Leistungsziele nicht erreicht werden.

*Literaturverzeichnis:*

[1]: Leonid Matveyev (1977): *Fundamentals of Sports Training*.

# Periodisierungstechniken: Die Blockperiodisierung

In diesem Artikel wird die *Blockperiodisierung* als Alternative zur klassischen Periodisierung behandelt.

Matveyev formulierte 1964[1] basierend auf Grundideen aus den 40er-Jahren seine klassische bzw. *gemixte Periodisierung*. Er stellte dabei Schaubilder nach dem Superkompensationsprinzip mit einfacher, zweifacher und dreifacher Periodisierung da. Der Athlet braucht seine Pausen, wird dann zurück an seine übliche Leistung herangeführt und tritt dann wieder in die Wettkampfphase ein.

Der Erfolg der klassischen Periodisierung sorgte aber auch für Kritik. Im gleichen Jahrzehnt wurden ebenfalls in der Sowjetunion wegen Matveyevs Forschungen die Grundprinzipien für eine alternative Periodisierung gelegt. Führend dabei waren der uns bereits aus dem vorherigen Artikel bekannte Yuri Verkhoshansky, der erfolgreiche Sportler Anatoliy Bondarchuk und der womöglich populärste und aktuellste Vertreter, Vladimir Issurin.

## Was spricht gegen die klassische Periodisierung?

Stageman formulierte 1981 folgenden Leitsatz: „Gemischtes Training erzeugt gemischte Resultate.“

Weil in der klassischen Periodisierung die unterschiedlichen Trainingsaspekte zumeist parallel und nur teilweise seriell angelegt sind, verzerrt sich angeblich der Effekt. In der klassischen Periodisierung wird ja der Körper auf Wettkampfniveau zurückgeführt und dann mit unterschiedlichen Übungen, welche nur in grobe Kategorien geteilt sind, trainiert. Dadurch kommt man auf das nötige Wettkampfniveau und kann nach den Wettkämpfen den Körper wieder regenerieren.

Hier findet sich aber der zweite Kritikpunkt. [Vladimir B. Issurin führt an](#), dass die Stundenzahl an vorbereitendem Training im Laufe der Jahre immer stärker heruntergeht, aber die Wettbewerbe immer schwieriger und gleichzeitig häufiger werden. Außerdem entsteht für den Körper durch die vielen unterschiedlichen Belastungen ein enormer Stress durch gegensätzliche physiologische Reaktionen.

Anstatt also einen synergetischen Effekt zwischen Aufbau und Entlastung herzustellen, wird das Gegenteil versucht. Man will den Körper vor Übertraining schützen, kann ihm aber durch die Vereinfachung der Trainingskomplexität (im physischen Sinne) mehr zumuten. Im Gegensatz zur klassischen Periodisierung kann der Athlet also durchaus an mehreren Wettbewerben teilnehmen und ist öfter in seiner „Peaking“-Phase.

Weil die Befürworter der Blockperiodisierung davon ausgehen, dass der Körper eben nicht mehrere Aspekte ordentlich verknüpfen und trainieren kann, wird [das Trainingsschema](#) verändert.

### **Unterschiede der Blockperiodisierung zur gemixten Methode**

*„The so called “classic periodization” presupposes the division of the annual cycle into relatively long periods of complex, mixed training where the athletes develop many abilities simultaneously. In this case, augmentation of training stimulation is obtained mostly with the increase of the workloads magnitude. As a result, the training volumes of world class athletes reached an enormous level in the 1980's.*

*The block periodization system presupposes the administration of highly concentrated workloads directed to a minimal number of abilities, or targets within relatively short training cycles, in training blocks. Thus, each block is focused on the proper combination of athletic abilities, which are developing mostly consecutively but not concurrently. The benefits of block periodization are associated with more selective and highly concentrated training stimulation such as possibilities to design multi-peak preparations, reasonable reductions of total training volume, and possibilities to avoid negative interactions between restrictedly or non-compatible training workloads.” – Issurin [2]*

Das Blocktraining ist also letztlich nichts anders als ein hochspezialisierter Trainingszyklus. Die Trainingsaspekte werden stärker unterteilt und in drei große Zyklen unterteilt.

Die drei Phasen lauten hierbei „Grundlage“, „Anpassung“ und [Tapering](#). In der ersten Phase lautet das Ziel Akkumulation. Bei der Akkumulation werden die motorischen und körperlichen Grundfähigkeiten trainiert und eine stabile Basis gesetzt. Bei Sprintern könnte zum Beispiel an der Maximalkraft gearbeitet werden, bevor man in die zweite Phase übergeht.

In der Anpassungsphase lautet das Trainingsziel Transmutation. Die gesetzten Fundamente werden nun an die Sportart angepasst. Bei einem Sprinter könnte in dieser Phase die Höchstgeschwindigkeit gezielt trainiert und die Technik beim Antritt angepasst werden. Immerhin ist jetzt die Grundlage gesetzt und in dieser, zumeist kürzeren Phase, werden die erworbenen physischen Fähigkeiten technisch verfeinert. Wie der Begriff „Transmutation“ werden letztlich die angehäuften Trainingsergebnisse in die eigene Sportart und ihre Anforderungen adaptiert.

In der letzten Phase geht es um die „Realization“. Diese bezeichnet das Erholen unmittelbar vor dem Wettkampf und die letzten taktischen wie technischen Vorbereitungen des Athleten. Dadurch sorgt man für ein Peaking innerhalb des Peakings; der Körper und der Athlet werden in ihrer Hochphase noch einmal extra auf den Wettkampf fokussiert.

*„The block periodization concept assumes the subdivision of athletic abilities into “basic” and “specific” ones. The basic abilities usually contain general endurance, muscle strength, and basic coordination for certain sports. The basic abilities are the targets in proper mesocycle blocks termed “accumulation.” The specific abilities relate to any kind of sport-specific endurance, sport-specific strength (including explosive strength), and event-specific skills. They are concentrated in another mesocycle block termed “transmutation.” The third type of mesocycle blocks are focused on full recuperation, maximal speed, and event-specific tactics (including all technical demands). They are coined “realization.” – Issulin [2]*

## **Wissenschaftlicher Hintergrund**

Der biologische Hintergrund bei der Blockperiodisierung wird zumeist auf ziemlich einfache Aspekte zurückgeführt. Weil kein paralleles, sondern ein serielles und aufeinanderfolgendes Training unterschiedlicher Aspekte vollführt wird, kann die Intensität enorm hoch gepusht werden.

Als weiterer wichtiger Aspekt gibt es einen wichtigen biologischen Faktor, welcher der gesamten Blockperiodisierungsidee zu Grunde liegt. So haben Studien festgestellt, dass auch nach einem Monat sich der Körper noch auf einem fast identischem Leistungsstand befindet, wenn er zuvor ordentlich trainiert wurde.

Vladimir Issurin nimmt dabei Studien von Pivarnik (1986), Coyle (1985), Allen (1989) und Wibom (1992) in seine Forschungen auf. Dort wurde festgestellt, dass die körperliche Kraft nach zwei Wochen ([Mujika & Padilla, 2000](#)) nur einen sehr geringen Rückschritt verzeichnet und die Ausdauer nach vier Wochen erst um 4-5% abnimmt. Bei schlechter trainierten Personen liegt dieser Rückschritt bei 5-8%.

Diese Nachhaltigkeit wird genutzt. Indem extrem fokussiert die Basis trainiert wird, sind diese *nachhaltenden Effekte* noch größer. Der Körper behält fast alle körperlichen und motorischen Veränderungen aus der ersten Phase bei, desweiteren wird er ohnehin in der zweiten Phase gefordert, wenn auch auf eine andere Art und Weise.

In der ersten Phase wird außerdem die homöostatische Regulation und das Superkompensationsprinzip genutzt, um die körperlichen Grundlagen möglichst stark zu verändern. Das intensive und konzentrierte Training sollen die von Claude Bernard und Walter Cannon formulierte homöostatische Regulation auf ein möglichst hohes Grundniveau erhöhen.

Der Körper kann sich desweiteren dank seines erhöhten Grundniveaus besser an den folgenden Stress anpassen und die Sekretion von Stresshormonen wird im Transmutations-Mesozyklusblock genutzt. Issurin führt auch aus, dass bei gemischtem Training in der klassischen Periodisierung die Faktoren der Stresshormonausschüttung und homöostatischen Regulation gegeneinander wirken, wodurch der erhöhte Metabolismus des Körpers die Fortschritte der homöostatischen Regulation verhindert („Übertraining“).

*„The prominent coaches and researchers noticed that traditional mixed training produced conflicting training responses and excessive fatigue. At that time, I was working with the USSR canoe-kayak national team, which executed a huge volume of training workloads.“* –

[Vladimir Issurin](#)

## **Faustregeln und Erfolge**

Die von Issurin angeführten Faustregeln sind folgende:

- Hohe Konzentration der Trainings
- Minimale Nummer von zu trainierenden Aspekten innerhalb der Blocks
- Aufeinanderfolgendes Entwickeln der Fähigkeiten
- Zusammenstellung und Nutzen spezialisierter Mesozyklus-Blöcke

Welche Erfolge man damit feiern kann, ist noch unklar. Allerdings sind viele erfolgreiche Sportler, vorrangig aus dem Osten, aber auch aus dem Westen, davon überzeugt. Einer der großen Verfechter, Anatoliy Bondarchuk, [schrieb 1986 und 1988 zwei Abhandlungen dazu, die später zu einem lesenswerten Buch wurden.](#) 1988 und 1992 gewann er dann passend dazu ein paar Medaillen bei Olympia.

Der Schwimmer Gennadi Touretski schaffte ähnliches, wie auch weitere osteuropäische Athleten. Interessant ist der von Jesus G. Pallares geschilderte Fall von Carlos Perez und Saul Craviotto. Diese beiden Kanufahrer mussten sich erst für Olympia qualifizieren und dafür mussten zuerst einmal zur EM kommen; bis Januar 2008 hatten sie noch keinen K-2-Wettbewerb bestritten. Im Mai wurden sie Zweiter bei der EM in Mailand und im August wurden sie Olympiasieger. Trainer Pallares meinte, die Blockperiodisierung brachte den Erfolg, welcher insbesondere auf zwei so nah aneinander liegende „Peaks“ zurückzuführen war.

Ob diese Periodisierungsart der klassischen Periodisierung wirklich klar überlegen ist, bleibt aber zu bezweifeln. In einer Studie von Fröhlich, Müller, Schmidtbleicher und Emrich [4] wurde bei einer Meta-Analyse festgestellt, dass die einzelnen Modelle (das konjugative Modell und das Blockperiodisierungsmodell) unterschiedliche Stärken in bestimmten Adaptionen haben, aber keines dem anderen überlegen ist.

Period	Stage	Aims	Workload
Preparatory	General preparatory	Enhancing the level of general motor abilities. Enlarging the repertory of various motor skills.	Relatively big volume and reduced intensity of main exercises; high variety of training means
	Special preparatory	Development of the special training level: enhancing more specialized motor and technical abilities	Load volume reaches maximum; intensity increases selectively
Competition	Competitive preparation	Enhancing event-specific motor fitness, technical and tactical skills; forming the individual patterns of competition top-performance	Stabilization and reduction of volume; increase of intensity in event-specific exercises
	Immediate pre-competitive training	Accomplishing event-specific fitness and attaining readiness for main competition	Low volumes, high intensity; fullest modeling of forthcoming competition
Transitory	Transitory	Recovery	Active rest; use of variable pleasant activities

Ein Bild aus "Blockperiodization: Breakthrough in Training" von Issurin, welches Matveyevs Aufbau lose übernimmt und ein Beispiel zeigt.

### Nutzung im Fußball

Dieses Modell der Blockperiodisierung könnte im Fußball beispielsweise in der Vermittlung von Trainingsinhalten ebenso wie im Trainingslager stattfinden. Beim ersten Zielpunkt, der Akkumulation, wird ihnen die nötige Physis eingetrichtert. Wer laufen kann, der kann zumindest irgendetwas scheint hierbei der vorherrschende Gedanke zu sein.

Die nun vorhandene und auf höchstem Niveau vorhandene Laufstärke wird dafür eingesetzt, um sich in der nächsten Phase, der Transmutation, komplett auf spielerische und taktische Aspekte zu konzentrieren. In der Realisation würde dann die Endanpassung an die Saison und den Gegner sowie Erholung vor Beginn der Saison geschehen.

Allerdings ist auch eine andere Aufteilung möglich. Beispielsweise könnten Spieler nach Gruppen segmentiert werden, die aus den Fitnesswerten erhoben wird. Manche Spieler trainieren dann in einem Block eine physische (oder auch spielerische) Schwäche, eine andere Gruppe trainiert etwas anderes und es gibt eine zusätzliche gemeinsame Trainingseinheit zum Training von mannschafts- und gruppentaktischen Aspekten.

Passend dazu hat Javier Mallo in seiner Studie[3] sogar die Auswirkung auf ein spanisches Profiteam untersucht, die Blockperiodisierung wurde auch auf den Trainingsinhalt innerhalb der Saison und die Mesozyklen angewandt.

Der serbische FK Rad unter ihrem Trainingsexperten Milan Jovanovic hingegen hat rein die physischen Aspekte im Kollektiv vor der Saison aufgeteilt, die taktischen und technischen wurden im Verbund ebenfalls kollektiv zu den physischen Aspekten trainiert, wie folgendes Bild aus Jovanovics „Physical Preparation for Soccer“ zeigt.

MC	Block	PI	Stress	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	Base Block	4	A	Mon 10. Jan	Tue 11. Jan	Wed 12. Jan	Thu 13. Jan	Fri 14. Jan	Sat 15. Jan	Sun 16. Jan
				Speed Explosive TE/TA	TE/TA 8v8-5v5	TE/TA Sweet spot	Speed Explosive TE/TA	TE/TA 8v8-5v5	TE/TA Sweet spot	Rest
				TE/TA Strength	TE/TA Tempo		TE/TA Strength	TE/TA Tempo		
2	Base Block	3	L	Mon 19. Jan	Tue 18. Jan	Wed 19. Jan	Thu 20. Jan	Fri 21. Jan	Sat 22. Jan	Sun 23. Jan
				Speed Explosive TE/TA	TE/TA 8v8-5v5	Speed Explosive Strength	TE/TA 8v8-5v5 Sweet spot	TE/TA Strength	Friendly Game	TE/TA Sweet spot
				TE/TA Strength	TE/TA Tempo		TE/TA Tempo			
3	Base Block	3	L	Mon 24. Jan	Tue 25. Jan	Wed 26. Jan	Thu 27. Jan	Fri 28. Jan	Sat 29. Jan	Sun 30. Jan
				Speed Explosive TE/TA	TE/TA 8v8-5v5	Speed Explosive TE/TA	TE/TA 8v8-5v5 Sweet spot	TE/TA Strength	Friendly Game	Rest
				TE/TA Strength	TE/TA Tempo	TE/TA Strength	TE/TA Tempo			
4	Aerobic Power	3	A	Mon 31. Jan	Tue 1. Feb	Wed 2. Feb	Thu 3. Feb	Fri 5. Feb	Sat 5. Feb	Sun 6. Feb
				Speed Explosive TE/TA	TE/TA 4v4-3v3	TE/TA Tempo	Speed Explosive TE/TA	TE/TA 4v4-3v3	Friendly Game	Rest
				TE/TA Strength	TE/TA		TE/TA Strength	TE/TA		
5	Aerobic Power	3	L	Mon 7. Feb	Tue 8. Feb	Wed 9. Feb	Thu 10. Feb	Fri 11. Feb	Sat 12. Feb	Sun 13. Feb
				Speed Explosive TE/TA	TE/TA 4v4-3v3	TE/TA 8v8-6v6 Sweet spot	Speed Explosive TE/TA	TE/TA 4v4-3v3	Friendly Game	Rest
				TE/TA Strength	TE/TA Billat intervals		TE/TA Strength	TE/TA Billat intervals		
6	Aerobic Power	3	L	Mon 14. Feb	Tue 15. Feb	Wed 16. Feb	Thu 17. Feb	Fri 18. Feb	Sat 19. Feb	Sun 20. Feb
				Speed Explosive TE/TA	TE/TA 4v4-3v3	Friendly Game	TE/TA	TE/TA 4v4-3v3	Friendly Game	Rest
				TE/TA Strength	TE/TA Billat intervals		TE/TA Strength	TE/TA Billat intervals		
7	RSA	3	I	Mon 21. Feb	Tue 22. Feb	Wed 23. Feb	Thu 24. Feb	Fri 25. Feb	Sat 26. Feb	Sun 27. Feb
				Speed Explosive TE/TA	3v3-2v2 TE/TA	Friendly Game	RSA TE/TA	3v3-2v2 TE/TA	Friendly Game	Rest
				TE/TA Strength	Shuttles TE/TA		TE/TA Strength	Shuttles TE/TA		
8	RSA	2	PC	Mon 28. Feb	Tue 1. Mar	Wed 2. Mar	Thu 3. Mar	Fri 4. Mar	Sat 5. Mar	Sun 6. Mar
				TE/TA Sweet spot	Speed Explosive TE/TA	3v3-2v2 TE/TA	TE/TA	Tone TE/TA	OFC. TEST GAME	Rest
				TE/TA Strength	Shuttles TE/TA					
9	COMP	1	C	Mon 7. Mar	Tue 8. Mar	Wed 9. Mar	Thu 10. Mar	Fri 11. Mar	Sat 12. Mar	Sun 13. Mar
				Rest	Speed Explosive TE/TA	TE/TA 8v8-5v5	TE/TA	Tone TE/TA	GAME	Rest
					TE/TA Strength	TE/TA Tempo				

### Milan Jovanovics Konzept beim FC Rad

Das Blocktraining müsste nach eigenem Selbstverständnis eigentlich gut zu Fußball passen. Issurin führte zum Beispiel aus, dass die klassische Periodisierung sich auf zu viele Ziele konzentriert. Dadurch kann sie schwächeren Athleten wie beispielsweise Anfängern genug Reize geben, um sie in einer breiten Anzahl an Fähigkeiten schnell zu verbessern, ist aber für Hochleistungssportler suboptimal.

Issurin führte auch aus, dass es Diskrepanzen zwischen der klassischen Periodisierung und der Praxis gäbe. Als Beispiele nennt er die Unmöglichkeit für mehrere „Peaks“, langfristige Nachteile, mangelnde Reizintensität und negative Interaktionen bei der Belastung des Körpers

in unterschiedlichen physischen Aspekten, wie er im „[Journal of sports medicine and physical fitness](#)“ aus dem Jahre 2008, Volume 48, Ausgabe 1, Seite 65-75 erklärt.

Allerdings hat man im Fußball eine Art „durchgehenden Peak“ und eine Vielzahl komplexer Eigenschaften, weswegen die Blockperiodisierung maximal in der Anfangsphase im Trainingslager praktikabel wäre. Aber auch hier ist sie mit der modernen Art zu trainieren, nämlich einer möglichst realitätsnahen Abbildung des Spielgeschehens in Spielformen und Einzelsituationen, unvereinbar. Einzig ein Vorgehen, wo über die Saison hinweg bestimmte Trainingsziele immer wieder in blockartigen Mesozyklen angeordnet werden, wäre wohl mit Erfolg möglich, wie auch die Studie Mallos zeigt.

#### *Literaturverzeichnis:*

[1]: Матвеев, Л. П. (1964). Проблема периодизации спортивной тренировки [Problem of periodization of sport practice]. Moscow, RU: Физкультура и спорт

[2]: Issurin, VB. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Med* 40 (3): 189-206.

[3]: Mallo, J. (2011). Effect of block periodization on performance in competition in a soccer team during four consecutive seasons: A case study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), pp. 476-485.

[4]: Fröhlich, M., Müller, T., Schmitbleicher, D., & Emrich, E. (2009). Outcome-Effekte verschiedener Periodisierungsmodelle im Krafttraining. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* (10). 2009

#### *Weiterführende Literatur:*

Issurin, VB. (2008). *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*.

Seiler, S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes?. *Int J Sports Physiol Perform* 5(3): 276-291

# Periodisierungstechniken: Die Wellenperiodisierung

Im Krafttraining gibt es einen aktuell sehr populären Trend in der Periodisierung: Die Wellenperiodisierung. Vorsicht vor einem false-friend: Auf englisch heißt es „Undulating model“, die „wave periodization“ bezeichnet nämlich eine Variante der klassischen Periodisierung. Diese Art der Periodisierung ist verwandt mit der Multi-Stufen-Periodisierung (von Peter Coe im Lang- und Mittelstreckenlauf in den frühen 70ern entwickelt) und beides wird auch oft als innereinheitliche Periodisierung“ bezeichnet.

Bei der wellenförmigen Periodisierung wird innerhalb von sehr kurzen Abständen, oft von einem Tag auf den anderen, das Training variiert. Es verändert sich dabei bei den Übungen, bei der Intensität, dem Volumen und dem jeweiligen Trainingsziel (bspw. Wechsel von Maximalkraft auf Schnellkraft). Das klingt erst einmal unlogisch, hat aber einige interessante Aspekte.

## Entstehung der wellenförmigen Periodisierung

Erstmals erwähnt wurde die wellenförmige Periodisierung von Poliquin im Jahre 1988. Sein Werk „Five ways to increase the effectiveness of your strength training program“ im National Strength & Conditioning Association Journal, 10(3), Seite 30-33, erwähnte dabei die Vorteile eines möglichen andauernden Wechsels der Belastung in ihren Aspekten.

Diese Vorteile sind rein logisch schon klar ersichtlich. Durch eine Variation der Übungen, der Intensität und Trainingsziele kann der Körper nicht nur öfter, sondern auch variabler gefordert werden. Dies erzeugt eine größere Schockreaktion und trainiert den Körper, da dieser sich nicht so simpel anpassen kann. Da oftmals auch unterschiedliche Systeme angesprochen und gereizt werden, kann bei Berücksichtigung der jeweiligen Wechselwirkungen durchaus auch etwas öfter trainiert werden. Man merkt einen (versuchten) Paradigmenwechsel: Die Blockperiodisierung geht davon aus, dass man durch die Fokussierung, das Erlernen der Technik und die schnelle Erhöhung des Niveaus besser trainieren kann, die Wellenperiodisierung geht eher von einer biologischen Seite daran heran und kommt zu einem anderen Schluss.

So argumentierten Baker et al. 1994 in ihrem Werk “Periodization: the effect on strength of manipulating volume and intensity” im Journal of Strength and Conditioning Research, 8(4), Seite 235-242 mit einer Prävention neuraler Erschöpfung. Eine lineare Periodisierung betrachtet Ermüdung spezifisch für einen Trainingsinhalt und baut deshalb von einem Trainingsreiz auf den anderen auf; dies kann zu geringerem Trainingseffekt führen.

Eine Variation zwischen hochintensivem Training und Training mit großem Volumen sowie Veränderung der jeweiligen Trainingsziele kann diesem vorbeugen und bei stärkerer Beanspruchung unterschiedlicher Systeme zu mittelfristig und langfristig größeren

Trainingseffekten in der Gesamtheit der Fähigkeiten führen. Eine größere Belastung des neuromuskulären Systems gilt als *die* Ursache für körperliche Verbesserungen, bei der wellenförmigen Periodisierung wird diese am größten.

Eine Studie von Rhea et al. aus dem Jahre 2002 namens „A Comparison of Linear vs. Undulating Periodized Programs with Equated Volume and Intensity for Strength“ im „Journal of Strength and Conditioning“, Seite 250-55, bewies positive Befunde für eine größere Steigerung bei der wellenförmigen Periodisierung.

Die Gruppe mit dem täglich variierenden Programm verbesserte sich z.B. beim Bankdrücken um beachtliche 28,78% Prozent, während die linear trainierende Gruppe sich um nur 14,37% verbesserte. Der erhöhte Stress und die Variabilität der Übung sorgen nach dieser Studie für erhöhte Effekte, anstatt wie bei einer monatlichen Veränderung und zuvor linear aufsteigendem Training.

Theoretisch könnte allerdings bei linearen Verfahren etwas mehr Einfachheit für Anfänger ausgemacht werden. Wird längerfristig ohne größere Veränderungen trainiert, dann entsteht natürlich mehr Routine bei der Ausführung. Technische Fehler dürften dadurch seltener werden, was die Effektivität der Ausführung und damit der Wirkung erhöht.

Beim Krafttraining hat sich die wellenförmige Periodisierung auf höchstem Niveau aber durchgesetzt. Powerlifter Ed Coan oder der vierfache Mr. Olympia Jay Cutler oder auch Mr. Olympia Phil Heath trainieren damit, sie verändern ihre Trainingsweise nahezu von einer Übung zur anderen.

Der Vorteil erscheint logisch: Sie befinden sich bereits auf so einem hohen Niveau, dass eine Blockperiodisierung nur für kleine Fortschritte sorgt, diese aber während der anderen Blocks schneller abnehmen, als bei „normal“ trainierten Athleten. Eine klassische Periodisierung zur Wettkampfphase hätte ein ähnliches Problem. Es dürfte fraglich sein, trotz muskulärer Erinnerungseffekte, zur jeweiligen Peak-Zeit auf das wirklich optimale Niveau zu kommen, obgleich diese Art der Periodisierung weitestgehend genutzt wird; sie ist auch mit der wellenförmigen Periodisierung vereinbar, wie ich später noch ausführen möchte.

Mit der wellenförmigen Periodisierung können Kraftathleten das Training variieren und unterschiedliche Aspekte jeweils verschieden fordern. Fleck et al. 2001 verglichen dafür wellenförmige Periodisierung mit Blocktraining. Jene Athleten im Kraftbereich, die eine wellenförmige Periodisierung nutzten, hatten signifikant höhere Werte. Beim Blocktraining wurde auf diesem Niveau nach 3-6 Monaten ein Deckeneffekt erreicht.

### Periodized Wavelike Progression in Various Exercises

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<i>Core Strength (squat, bench press)</i>					
10@65%	8@72%	6@77%	8@72%	6@80%	5@85%
8@70%	6@77%	5@82%	6@80%	5@85%	3@90%
6@75%	5@82%	3@87%	5@85%	3@90%	2@95%
<i>Assistant Strength/Hypertrophy (press, dumbbell incline BP, row, chin)</i>					
12@65%	10@70%	8@75%	10@72%	8@77%	6@82%
10@70%	8@75%	6@80%	8@77%	6@82%	5@87%
8@75%	6@80%	5@85%	6@82%	5@87%	4@90%
<i>Core Power (power clean, hang clean, power snatch, jerk)</i>					
5@75%	5@75%	4@80%	4@82%	4@82%	3@87%
5@75%	4@80%	3@85%	4@82%	3@87%	2@92%
5@75%	3@85%	2@90%	4@82%	2@92%	1@95%
					1@100%
<i>Assistant Power (pull, power shrug, push press)</i>					
6@75%	6@75%	5@80%	5@82%	5@82%	4@85%
6@75%	5@80%	3@85%	5@82%	3@87%	3@90%
6@75%	3@85%	2@90%	5@82%	2@92%	2@95%

*Note: Each workout contains 3 sets per exercise; excludes warm-up sets. % 1-RM given is only a guide to show wavelike progressions in intensity; actual weight to be used should be individualized. % 1-RM for assistant exercises are estimates, as 1-RM is not measured for these exercises.*

Eine wellenförmige Periodisierung im Rugby, [genommen von dieser Seite](#). Fokus liegt auch hier auf Kraft.

Wie genau lässt sich das jedoch abseits des Kraftsports nutzen?

### Nutzung im Fußball

Das Ziel der wellenförmigen Periodisierung ist im Grunde ähnlich wie bei der Multi-Stufen-Periodisierung eine multidisziplinäre Schulung des Körpers. Coe trainierte dafür gleich mehrere Aspekte auf einmal, beim Krafttraining wird ähnliches durch schnelle Abfolge von variablen Trainingszielen im Tages- und Wochenrhythmus erzielt. Insbesondere beim Laufsport liegen die Vorteile auf der Hand: Wechsel zwischen den jeweiligen Trainingsgruppen und körperlichen Systemen gehen einfacher vonstatten, da keines zeitweise unterentwickelt ist. Überbelastung und Verletzungen verringern sich.

Interessant: Die wellenförmige Periodisierung ist theoretisch in eine klassische Periodisierung einzubetten. Der Trainingsinhalt in Mesozyklen wird dabei variiert, die Intensität und das Volumen fluktuieren ebenfalls in einem bestimmten Rahmen auf und ab, dieser Rahmen wird aber nach einem Prinzip der klassischen Periodisierung nach oben oder nach unten geschoben. Das bedeutet, dass über einen Jahres- bzw. Saisonverlauf mit der Intensität und dem Volumen

gespielt wird. Metaphorisch gesprochen: Die Wellen schlagen manchmal weiter nach oben aus.

Normalerweise könnte dies im Fußball praktiziert werden. Eine *rein* wellenförmige Periodisierung dürfte in Sportarten wie dem Radsport oder der Leichtathletik eher seltener verwendet werden, da man zu einem bestimmten Zeitpunkt topfit sein soll und bei einer wellenförmigen Periodisierung eventuell daran vorbei trainieren, noch nicht in Topform sein oder in einen unpassenden Biozyklus kommen könnte. Beim vorher schon erwähnten Bodybuilding hingegen lässt sich der Körper durch die Eigenheit dieser Sportart nahezu ganzjährig mit ähnlicher Intensität trainieren und es gibt lediglich eine Art „Tapering“-Phase unmittelbar vor Wettkampfbeginn.

Beim Fußball wäre es aber möglich, da hier die Periodisierung ohnehin stark durch den Spielplan und die Natur der Sportart vorgegeben ist; eigentlich jeder Verein muss in der Liga ohnehin so viele Punkte wie möglich schaffen, die Pause ist für alle gleich, eine besondere kurze Wettkampfphase gibt es nicht. Eine Wellenperiodisierung über die Saison mit einzelnen physischen Blockaspekten zuvor wäre hierbei eine Variante.

Wer mehr zum Thema erfahren möchte: Hierzulande gilt Professor Dietmar Schmidtbleicher als ein prominenter Vertreter der wellenförmigen Periodisierung in der Trainingswissenschaft.

#### *Literaturverzeichnis:*

Baker, D., Wilson, G., & Carlyon, R. (1994). Periodization: the effect on strength of manipulating volume and intensity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 8(4), 235-242.

Rhea M., Ball, S., Phillips, W., & Burkett, L. (2002). A Comparison of Linear VS Undulating Periodized Programs with Equated Volume and Intensity for Strength. *Journal of Strength and Conditioning*, 16(2), 250–255.

Poliquin, C. (1988). Five ways to increase the effectiveness of your strength training program. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 10(3), 30-33.

# Periodisierungstechniken: Die Coerver-Methode

Bei der pyramidalen Periodisierung wollen wir uns den dafür bekanntesten Vertreter vornehmen: Die Coerver-Methode.

## Was ist die Coerver-Methode?

Für viele ist die Coerver-Methode ein abstrakter Begriff; jeder hört davon, aber was genau praktiziert wird oder wie sie entstanden ist, dürfte weitestgehend unbekannt sein. Die Coerver-Methode ist einerseits als Komponente andererseits auch als Gegenstück zur Zeister-Vision zu sehen, welche in den Niederlanden das Training seit der Zeit Rinus Michels dominierte. Bei der Zeister-Vision geht es um die Spielerentwicklung durch Spielformen und implizites Lernen mit einer sehr freien Ausübung und ohne größere Anleitung.

Die Coerver-Methode hat durchaus auch diese impliziten Aspekte und Spielformen in sich, baut diese aber hierarchisch auf. Wiel Coerver entwickelte in den späten 70ern und frühen 80ern diese Methode, in der die Basisfähigkeiten des Fußballs unterteilt und als Fundament komplexerer und abstrakterer Fähigkeiten ausgebildet werden. Alfred Galustian und Charlie Cook lernten Wiel Coerver 1983 in Philadelphia kennen. Sie griffen dessen Trainingsmethoden auf und entwickelten ab 1984 daraus mit der Coerver-Methode eine Techniktrainingsmethode zur Förderung von Jugendspielern.

Theoretisch wäre es möglich, die Zeister-Vision als Fokussierung des Straßenfußballs zu sehen, während die Coerver-Methode die dafür benötigten Fähigkeiten extrahiert und einen Zielfokus darin einbaut. Bis heute gilt die Coerver-Methode als eine der wichtigsten Trainingsmethoden in der Jugendausbildung. Sie bildet Spieler hervorragend individuell aus, trainiert Technik, Koordination, Pressingresistenz und Umsetzung dieser Fähigkeiten sehr präzise. Zwar werden ihr Schwächen beziehungsweise weniger ausgeprägte Stärken im Hochleistungssport unterstellt, sie wird jedoch von einigen Trainern – insbesondere aus den Niederlanden – auch im Hochleistungssport als sinnvolle Ergänzung verwendet. Viele Übungen und Trainingskonzepte werden dabei in Zusammenarbeit mit europäischen Topklubs entwickelt.

Ähnlich der Coerver-Methode entwickelte beispielsweise Johan Cruyff bei Ajax in den 80ern ein eigenes Modell. Diese dort entwickelte Skill-Box wird bis heute verwendet und wurde mit der Coerver-Methode integriert. Diese Skill-Box beinhaltet Technik, Taktik, Fitness und Mentalität als Teilaspekte, wobei der maßgebliche Fokus auf Technik liegt. Die Übungen selbst sind dabei bei Ajax in ein repetitives Techniktraining, einen bestimmten Block zur Ergänzung und eine Spielform mit einem bestimmten mannschaftlichen Trainingsschwerpunkt untergliedert.

Bei Ajax wird im Jugendbereich dann auch blockartig (sh. Blockperiodisierung) jeweils ein Block für drei Wochen als Makrozyklus fokussiert, woraufhin im fünften Block (nach Technik, Taktik, Fitness und Mentalität als je einem Block) eine Mischung mit Individualtraining in kategorisierten Gruppen praktiziert wird, um bestimmte Stärken in einer „master class“ noch effektiver zu trainieren.

Solche Mischungen gelten auch als Mitgrund der erfolgreichen niederländischen Jugendarbeit, welche sich in den Vereinen breitflächig auf die Coerver-Methode (inklusive eigener Methoden zur Erweiterung) zur Ausbildung ihrer Spieler verlässt. Auch der FC Bayern bildete seine Jugendtrainer über 15 Jahre lang mit halbjährlichen Seminaren in der Coerver-Methode weiter bzw. aus und ein bekannter Vertreter im Hochleistungssport war lange Zeit im Profibereich tätig: [René Meulenstein](#), der langjährige Co-Trainer von Sir Alex Ferguson und aktuelle Trainer von Fulham, welcher auch einige seiner Trainingsübungen auf [seiner Internetseite](#) präsentiert.

### Wie sieht die Coerver-Methode aus?

Wie angedeutet konzentriert sich die Coerver-Methode vorrangig auf die Spielerausbildung und hat Grundaspekte des Fußballspiels hierarchisch unterteilt. Dafür gibt es bei der Coerver-Methode eine Pyramide mit sechs Stufen, welche in 1997 eingeführt wurde und von Galustian etabliert wurde. Sie zeigt die Hierarchie der Fähigkeiten. Diese werden übrigens nicht immer in dieser Reihenfolge und isoliert trainiert, sondern an die jeweiligen Bedürfnisse der Mannschaft angepasst und/oder miteinander verbunden.



Bild der Coerver-Pyramide von deren Homepage

Auf der untersten Stufe steht die Ballbeherrschung. Diese gilt logischerweise als *die* Basis für alle darauffolgenden spielerischen Handlungen im Fußball. Gelehrt werden motorische Aspekte bei der Ballführung, die richtige Technik dabei, die koordinativen Fähigkeiten und die Präzision der Ballführung. Trainiert werden auch solche Dinge wie Jonglieren oder zahlreiche andere Übungen.

Primär geht es um die Ballbeherrschung. Der Spieler soll sich mit dem Ball selbst verbessern, dazu gibt es über 100 verschiedene Übungen, abhängig vom Alters- und Leistungsniveau. Vorrangig werden diese Übungen im Aufwärmteil genutzt, wenn die jeweiligen Stufen der Pyramide nicht isoliert trainiert werden.

Es geht hauptsächlich um das Kennenlernen des Balles und jene Fähigkeiten, welche einen Umgang mit dem Ball überhaupt erst ermöglichen.

Die zweite Stufe ist die Ballannahme und das Passspiel. Hier sollen die zuvor erworbenen technischen Fähigkeiten auf die Interaktion mit einem Mitspieler und die dazugehörigen Eigenschaften ausgeweitet werden. Mit welcher Fußseite werden Pässe gespielt, wie und wo muss man den Ball treffen oder wie soll dieser sich bewegen? Dies sind die zentralen Fragestellungen des zweiten Lehrplans. Zuvor wurde die Basis gesetzt, überhaupt mit dem Ball umgehen zu können, jetzt gibt es einen ersten Schritt zum richtigen Umgang. Von „wie habe ich den Ball grundsätzlich bei mir?“ geht es über zu „wie stoppe ich mir den Ball auf Basis der Rahmenbedingungen und wie löse ich die Situation?“.

Im dritten Teil geht es um das 1-gegen-1 in unterschiedlichsten Formen. Ein großer Fokus liegt auf Zweikämpfen, offensiv und defensiv, dazu individualtaktische Fähigkeiten wie zum Beispiel Finten und die präzise Anwendung dieser. Die dritte Phase wird mitunter als die prägendste der gesamten Pyramide gesehen. Sie hat zwar kein explizites Alleinstellungsmerkmal, aber wird sehr detailliert in Theorie und Praxis ausgearbeitet. Zusätzlich ist sie wohl jener Teil, welches für den Laien am Auffälligsten ist.

Der Einfluss des Coaches ist hier ebenfalls besonders groß. Jeder Coach erhält bei der Coerver-Ausbildung eine Schulung darüber, wie genau welche Finten umgesetzt werden. Wie sieht die Körperhaltung aus, wie wird angelaufen, welche Teilsegmente hat diese Bewegung, wo können Variationen entstehen und wann wendet man sie an? Diese Fragen und noch einige mehr werden beantwortet. Später wird dies in statischen Situationen mit Hütchen, in Trockenübungen, in repetitiven dynamisch-koordinativen Übungen sowie in Spielformen trainiert.

Geht es nicht gerade um die Skill-Akquise bei jungen Spielern, wird im Hochleistungssport oder generell auf höherem Niveau vermehrt wettkampfnah und mit Abbildungen von realen Spielsituationen trainiert. Das 1-gegen-1 gilt dabei als jene Fähigkeit, die benötigte Raum und Zeit zum Passen, Schießen und Laufen zu kreieren.

Schnelligkeit ist die vierte Stufe. Dies ist nicht ausschließlich die Schnelligkeit im klassischen Sinne, sondern auch jene bei gleichbleibender Präzision der genannten spielerischen Fähigkeiten. Sie umfasst auch Aspekte wie mentale Dynamik und Handlungsschnelligkeit. Oftmals werden hier Schnelligkeitsspiele mit Ball oder Parcours mit dynamischen Zweikampfsituationen verbunden. Wichtig ist das Training der Schnellkraft, der schnellen Auffassung und einer präzisen Anwendung der vorher gelernten Fähigkeiten in dynamischen Situationen.

In der fünften Stufe, dem „Abschluss“, werden die bisher errungenen Eigenschaften auf das Tor und den Abschluss fokussiert. Die Spieler lernen mit den Techniken aus dem 1-gegen-1

sich in Zweikämpfen durchzusetzen und daraufhin zum Abschluss zu kommen sowie diesen erfolgreich zu gestalten. Dabei sollen die Spieler teilweise auch in kleinen Gruppen mit Kombinationen und eben der erwähnten Nutzung des 1-gegen-1 zum Abschluss zu kommen. Dies wird speziell deswegen praktiziert, weil sich vor dem Tor durch den Zugriff auf das ultimative Ziel des Spiels taktische Begebenheiten, wie zum Beispiel die Ausrichtung der Bewegungen oder auch die Art der Raumdeckung verändern.

Bei Bedarf wird beim Abschluss auch auf die genaue Art des Schießens geachtet und eine Einhaltung der zuvor erstellten Normen und Bewegungen beim Fokus auf diese aus strategisch-taktischer Hinsicht etwas spezielle Situation.

Auf dieser Gesamtheit basiert dann das gruppentaktische Spiel. Hier gibt es nicht nur 1-gegen-1-Situationen oder Mini-Spielformen, sondern die Spieler lernen im Verbund Aufgaben zu lösen, Kämpfe um den Ball mit mehr als zwei Leuten zu gewinnen. Dies umfasst komplexere taktische Komponenten sowie natürlich das Kombinationsspiel in kleinen Gruppen und Spielformen. Hier wird die passende Umsetzung der offensiven und defensiven Zweikämpfe sowie der technischen Fähigkeiten gefördert.

Nach Ansicht der Coerver-Methode ist ein Fußballspiel nichts anderes als die Aneinanderreihung von 1-gegen-1, 2-gegen-1, 1-gegen-2, 2-gegen-2, 3-gegen-2 und ähnlichen Situationen, bei der jeweils nur eine kleine Gruppe von Spielern an einer Aktion beteiligt ist und sich die Spielsituation nach einem Ortswechsel ändert (Rafael Wieczorek, 2014), wonach sich auch die Konzeption der Spielformen ausrichtet.

Interessant ist, dass bei der Coerver-Methode das explizite Lernen einen großen Teil einnimmt. Der Spieler erhält dafür vorgeplante Bewegungsabläufe, die er in sein natürliches Bewegungsrepertoire aufnehmen kann. Die Bewegungen werden oftmals angeleitet und gelehrt, ein diplomierter Coerver-Lehrer erlernt beispielsweise die genauen Bewegungsmuster bei einzelnen Bewegungen und Finten, damit er sie dann so weitergeben kann.

Insgesamt gibt es in diesem Programm 47 verschiedene Ausspielbewegungen. Dem Spieler werden diese vermittelt, um ihm Möglichkeiten im Wettkampf aufzuzeigen. Die Wahl bleibt letztlich dem Spieler selbst überlassen und soll situativ richtig angewandt werden.

Der ideale Coerver-Fußballer sollte darum auch im Stande sein, dass er Bewegungen abrupt abrufft, dass er ein großes Repertoire an Bewegungen besitzt und diese variabel miteinander verbinden kann. Die Kritik an der Coerver-Methode richtete sich aber auch weitestgehend an der Umsetzung dieses Idealbilds. Vielen mangelt es nach dieser Kritik in der Ausbildung dieser Bewegungsmuster an den nötigen situationsbedingten Begebenheiten und einem Gegneraspekt, wodurch – so die Kritik – diese Fähigkeiten nicht immer korrekt im Bezug auf die Situation und den Druck umgesetzt werden können.

Dabei muss gesagt werden, dass die Coerver-Methode in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten immer wieder gewisse Veränderungen durchlebt hat. Nicht nur die Bewegungen, Finten und die Trainingsmethodik werden überarbeitet, sondern es gibt auch eine Veränderung. Spielformen wie das 3-gegen-3 werden deutlich früher und intensiver eingearbeitet, zusätzlich gibt es einige „Geheimnisse“ in der Vermittlung von

Trainingsaspekten und Bewegungsmustern. Teilweise wird dann explizit erklärt, wann genau diese Fähigkeit anwendbar ist, die Finten werden in Einzelschritte zergliedert und es gibt ein „Positive Pushing“, welches sich an die spielspsychologische Komponente richtet (generell viel Lob für das Selbstbewusstsein, rein konstruktive Kritik, Ansporn durch Lob).

Beim modernen Coerver Coaching geht es verstärkt um das „Erlernen und effektive Einsetzen technischer Fähigkeiten“. Nicht nur das 1-gegen-1 gilt als eine solche technische Fähigkeit, sondern verstärkt auch das Passspiel, die Ballannahme oder die Koordination der Ballführung. In den Spielformen wird den Spielern darum auch die Möglichkeit zur freien Entscheidung zwischen diesen Aktionen gegeben.

Beim 1-gegen-1 wird auch gesondert auf gruppentaktische Aspekte geachtet: Wo steht der Gegenspieler? Wie bewege ich mich gerade? In welcher strategischen Position bin ich? Viele Vereine nutzen die Coerver-Methode heutzutage darum nicht zur Vermittlung von Finten und Bewegungsmustern, sondern zur Erlernung der gezielten Umsetzung dieser im Wettkampf.

Das Fortschreiten innerhalb dieser Pyramide läuft zumeist gleich ab. In der jeweiligen Stufe wird die Basis erlernt und perfektioniert. Daraufhin werden die Anforderungen und die Komplexität gesteigert, wieder perfektioniert und man steigt zur nächsten Stufe auf. Nach oben gibt es kaum Interaktionen, damit Fehler nicht mitgenommen werden.

Nach unten wiederum gibt es durch die hierarchische Aufteilung wiederum viele Interaktionen, was dafür sorgt, dass die jeweiligen fundamentalen Fähigkeiten weiter gefestigt werden und nicht im Laufe der Zeit abnehmen. Dies ermöglicht ein sehr großes Repertoire an potenziell präzise und schnell abrufbaren Bewegungsmustern. Allerdings gibt es dennoch ein paar kritische Betrachtungen an der Trainingsmethodik.

### **Einordnung der Coerver-Methode**

Neben dem Aspekt der praktischen Umsetzung in Drucksituationen oder der korrekten Entscheidungsfindung gibt es auch andere Kritikpunkte an der Coerver-Methode. Eine oft erwähnte Kritik bezieht sich dabei vorrangig auf die enorme Repetition von einzelnen Bewegungen. Wie effektiv können diese sein? Und inwiefern geben sie den Kindern Fähigkeiten auf Kosten von möglicher Langeweile? Außerdem wird kritisiert, dass der Teamaspekt vernachlässigt wird und die Trainer enorme Fähigkeiten in der Bewegungskorrektur, in verbaler Kompetenz sowie bei ihrer dynamischen Auffassungsgabe besitzen müssen. Auch die Komplexität einzelner Trainingsübungen ist oft Gegenstand von Kritik.

Allerdings ist auch nach der Coerver-Methode Fußball ein Team sport. Es wird jedoch im Sinne des Teamgedankens auch in erster Linie auf die individuelle Verbesserung gedacht. Frei nach Vincente del Bosque „Sofern Spieler technisch nicht perfekt ausgebildet, ist das System und die Taktik egal. Auf dem höchsten Level wird man voraussichtlich immer verlieren“ wird darum auf die Einzelspieler geachtet. Nach Rafael Wiczorek, Coerver Coaching Director für Deutschland und Österreich, macht die Stärke eines Teams die Summe

der individuellen Fähigkeiten nach einem ganzheitlichen Ansatz (technisch, physisch, psychisch, etc.) aus.

Persönlich würde ich auch eher davon ausgehen, dass die Kritik an diesen Aspekten und insbesondere an der Komplexität des Trainings eher eine Kritik an der Umsetzbarkeit und Umsetzung ist. Bei einem kompetenten Trainer bzgl. Vermittlung, Zerlegung der Übung und Fähigkeiten zur schnellen konstruktiven Korrektur sollten keinerlei Probleme bestehen. Komplexe Passübungen können zu Beginn zum Beispiel in Einzelübungen aufgeteilt werden.

Ich würde eher die große Kommerzialisierung kritisieren und möchte noch anführen, dass nahezu jeder Nachwuchstrainer, der eine sehr junge Mannschaft übernimmt und diese plant langfristig zu begleiten, naturgemäß eine pyramidale Hierarchisierung seiner Trainingsmethode aufbaut (fundamentale Koordination für Technik und zum Laufen selbst – Technik und Physis – Kollektivspiel und Übergang ins Wettkampfsystem z.B.). Gleichzeitig obliegt es natürlich jedem Trainer selbst, ob und wie viel Geld er in seine Weiterbildung aufwendet und diese ist leider in fast allen Trainingsmethoden, nicht nur beim Coerver-Coaching, gegeben.

Der große Vorteil liegt in dem geplanten Konzept der Coerver-Methode, der Vielfalt an Bewegungsmustern und der Analyse von zahlreichen Fußballspielern, um ihre Effektivität zu ergründen und die dazugehörigen Bewegungen präzise vermitteln zu können. Zum Beispiel werden die Trainer in Bewegungen und Finten von großen Spielern so ausgebildet, dass sie diese vorzeigen und erklären können. Ob sie aber wirklich in-depth-Analysen von Messi wie bei uns zum Lesen verteilen, ist nicht überliefert.

Möglich wäre es auch noch stärkere und mehr Interaktionen zwischen den jeweiligen Pyramiden aufzubauen. Auch Arsene Wenger passte die Coerver-Methode bei Arsenal an seine eigenen Maßstäbe und eine größere Spielphilosophie an. Auch, wie in [diesem lesenswerten Alternativartikel zur Coervermethode](#) erklärt, gibt es womöglich einen zu großen Fokus auf den Zweikampf in der inhaltlichen Vermittlung und Ausbildung.

Dazu sagt aber Rafael Wieczorek, dass das Coerver-Coaching eine Techniktrainingsmethode und keine 1-gegen-1-Methode ist. Es gibt beispielsweise Schulungen zu Themen wie „Passspiel in Spanien“ oder „Fast Break wie Deutschland“ als Schwerpunkte und Seminare zu Gruppentaktik.

*Die [Brazilian Soccer Schools](#) schlagen übrigens in eine ähnliche Kerbe wie die Coerver-Methode.*

# Periodisierungstechniken: Die taktische Periodisierung

Periodisierungsarten gibt es in allen Varianten und Formen, wie die letzten Artikel gezeigt haben. In diesem Artikel wollen wir das Grundprinzip der „taktischen Periodisierung“ unter die Lupe nehmen. Bei der taktischen Periodisierung handelt es sich um eine fußballspezifische Periodisierung des Trainingsinhalts.

## Die Ursprünge

Das Konzept der taktischen Periodisierung lässt sich ursprünglich weit zurückverfolgen. Bereits Ernst Happel hatte unterschiedliche Konzepte im Trainingsspiel, bei denen jeweils unterschiedliche Trainingssituationen *und* der Übergang dazwischen trainiert werden sollten. Auch Bill Shankly konzentrierte sich bei seinen Übungen auf Spielformen, welche spielerische und taktische Situationen replizierten.

[Louis van Gaal entwickelte ebenfalls eine eigene Trainingslehre](#), in der das Training und die Spielerentwicklung in vier Themenkomplexe aufgeteilt werden. Diese bestehen aus Pass- und Ballspielformen, Positionsspielformen, Systemübungen und Mannschaftsspielen. Volker Finke hatte ebenfalls ein penibel ausgearbeitetes Trainingskonzept, welches auf dem entdeckenden und impliziten Lernen basierte, die Taktik stark in den Vordergrund rückte und vorrangig auf Spielformen basierte. [In diesem Interview während seiner Zeit bei den Urawa Reds](#) lässt er ansatzweise etwas durchblicken.

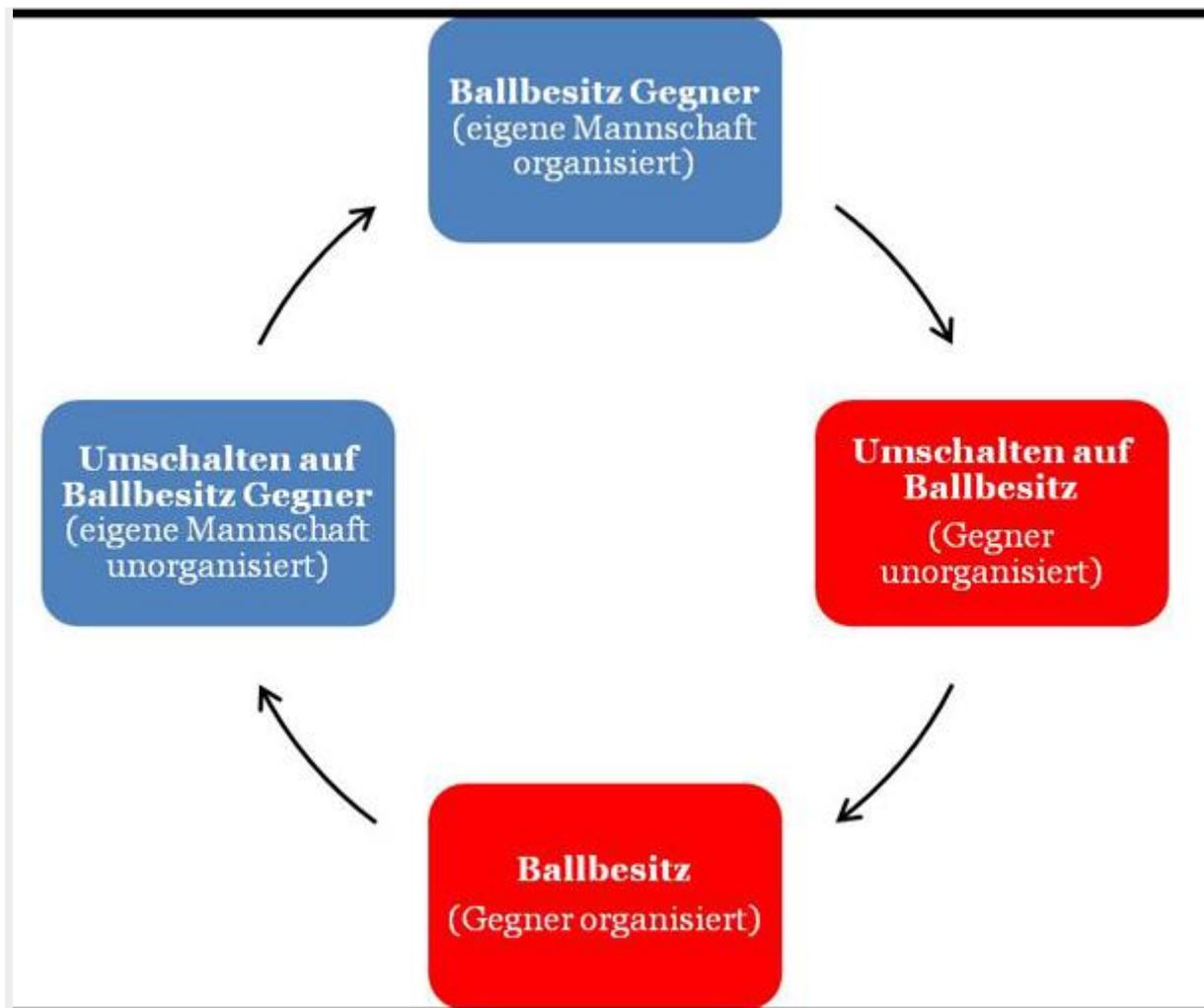
Als bekanntester Vertreter eines solchen Konzepts gilt allerdings José Mourinho. Der Begriff der „taktischen Periodisierung“ wird meistens mit ihm verbunden. Dieses Konzept dient als das am meisten durchgeplante von allen. Ursprünglich basiert die „periodização tática“ allerdings auf jemand anderem. Der Sportwissenschaftler Vitor Frade hatte dieses Konzept in den späten 90ern entwickelt, vor José Mourinho hatte schon Guus Hiddink diese Methodik angewandt.

Heute arbeiten viele danach. André Villas-Boas, Brendon Rodgers und einige niederländische, sehr viele portugiesische oder auch skandinavische Trainer nutzen sie. Doch was genau ist die periodização tática?

## Das Konzept dahinter

Bei der taktischen Periodisierung liegt – wie der Name es schon sagt – die Taktik im Vordergrund. Die Taktik wird dabei als das wichtigste Element des Fußballs verstanden und nach diesem Grundgedanken wurde das Konzept entwickelt.

Dabei teilt die taktische Periodisierung das Spiel in seine vier Phasen auf und baut danach die Trainingsübungen. Diese vier Phasen kennen wir bereits als die vier Phasen nach Van Gaal.



Grafik zu den vier Spielphasen nach Louis van Gaal

Nach dem Grundprinzip der taktischen Periodisierung geht es im Fußball um das Verhalten in Ballbesitz, bei gegnerischem Ballbesitz, im offensiven und im defensiven Umschaltmoment. Jede Trainingsübung soll dabei so aufgebaut werden, dass sie mindestens einen dieser Aspekte beinhaltet, um eine möglichst spielnahe Abbildung des Trainings zu gewährleisten.

Allerdings werden nicht nur nach diesen vier Phasen Trainingsübungen entwickelt, sondern auch nach vier weiteren Schlüsselementen. Diese liegen auf der Hand: Sie sind die Physis, die Technik, die Psychologie und eben die Taktik. Die Wichtigkeit der Aspekte liegt dabei in umgekehrter Reihenfolge; die Taktik liegt auf Platz 1, die Physis auf Platz 4. Im Idealfall werden jedoch bei allen Trainingsübungen alle vier Aspekte miteinander verbunden und trainiert, wobei die taktische Spielsituation das Grundgerüst bildet.

Ziel dieser Methodik ist es auch, dass ein rein auf Ballarbeit basierendes Training ermöglicht wird. Trainingsübungen sollen immer mit Ball und in einem taktischen Kontext stattfinden. Dabei sollen ganz nach einem ganzheitlichen Ansatz die Trainingsübungen auch so konzipiert

werden, dass es keine „Leerphasen“ gibt, sondern durch die Vermischung der vier Schlüsselemente (Physis, Technik, Psychologie, Taktik) alle Aspekte trainiert werden und die nötige Kondition über das Training mit dem Ball erarbeitet wird.

Wie schon erwähnt werden dafür zumeist Spielformen genutzt, bei denen Regeln, Intensität, Raumdimension und ähnliches variiert werden. Wichtig ist aber auch die Festlegung, welche taktischen Prinzipien verfolgt werden; immerhin gibt es ja potenziell unendlich viele.

### **Die genaue Organisation des Trainingskonstrukts**

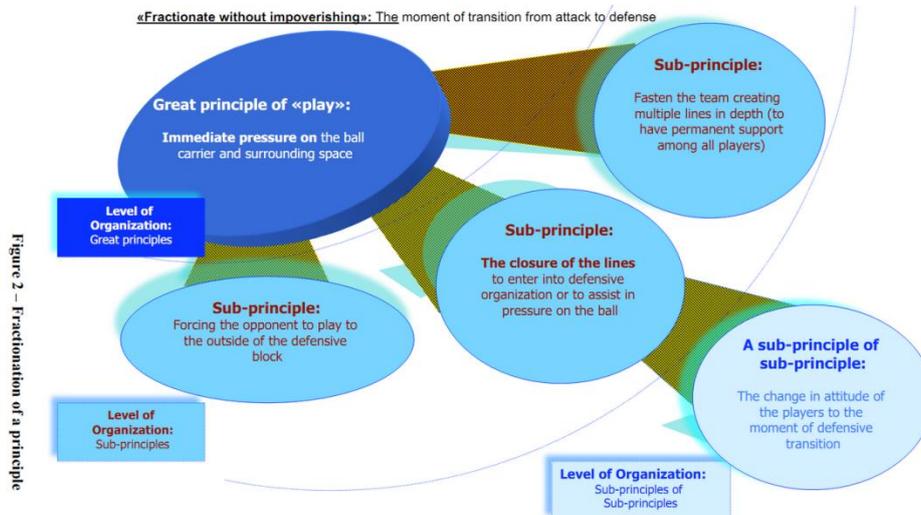
Um ein effektives Training zu ermöglichen ist es wichtig ein „Spielmodell“ zu erstellen. Dabei werden eben nach der Gliederung in den vier Phasen die jeweils erwünschten taktischen Bewegungen und Ziele hierarchisch im Sinne einer größeren Spielphilosophie untergliedert. Eine solche Hierarchie kann z.B. so aussehen:

- Maxime: Hohes aggressives Pressing mit Raumdeckung
- Subprinzip: Gegner bei diesem Pressing auf die Seite lenken und isolieren
- Subsubprinzip: Beim Isolieren verschieben die Sechser in den Halbraum, der Flügelstürmer mandeckt nicht, sondern sprintet aus einer tieferen Position nach vorne und sorgt für Dynamik

oder so

- Maxime: Spiel mit raumdeckender Viererkette
- Subprinzip: Antizipatives Herausrücken eines Spielers ins defensive Mittelfeld wird erwünscht (eines von potenziell vielen Subprinzipien)
- Subsubprinzip: Bei diesem Herausrücken sollen im Sinne der Zentrumskontrolle die umgebenden Spieler positionsorientiert in das entstehende Loch rücken und wenn nötig dafür sogar die Flügelräume öffnen

Basierend darauf wird eine Trainingsübung gebastelt, welche den Spielern implizit dieses Ziel beibringen soll und die vier Komponenten erhält. Diese Organisation der taktischen Bewegungen in hierarchischer Ordnung nach Spielphasen wird dann auch weiter segmentiert.



Beispiel für eine takt. Periodisierung von Trainingsinhalten. (Bild vom [Blog „Valeriy Formenkov“](#))

Es gibt Übungen, welche sich auf die Individualtaktik, die Gruppentaktik, die Wechselwirkungen mit dem Gegner oder die Mannschaftstaktik konzentrieren, aber allesamt beinhalten sie eine der vier Spielphasen und die vier Schlüsselemente. Die Trainingsmethodik verfolgt dabei weitere Prinzipien, um neben dem entdeckenden und implizitem Lernen, expliziten Korrekturen durch „Freezing“, also das Anhalten der Spielsituation, und anderen sportwissenschaftlichen Methoden eine Leistungssteigerung zu garantieren.

In der Trainingsmethodik der taktischen Periodisierung gibt es dabei mehrere Prinzipien, welche für diese Garantie sorgen sollen.

### **Die methodologischen Prinzipien**

Eines davon ist das Prinzip der Spezifität. Bei diesem Prinzip geht es darum, dass die jeweilige Trainingsübung die Sportart, die Situationen in dieser Sportart und die Trainingsziele abbilden soll. Darum sind beispielweise sehr abstrakte oder sehr simple Übungen verpönt, da dies durch sie nicht erreicht wird. Das Training soll bestenfalls eine Simulation von taktischen Spielsituationen sein. Dafür werden dann auch die Ziele, eine hohe Konzentration, eine adäquate Belastung und Coachingkompetenzen benötigt.

Wichtigstes Ziel ist die Operationalisierung des Spielmodells. Das Prinzip der Operationalisierung der taktischen Prinzipien ist somit wechselwirkend mit dem Prinzip der Spezifität verbunden. Das nächste Prinzip, jenes der hierarchischen Gliederung der taktischen Systeme und Subsysteme, ist ein weiterer Schritt zur Operationalisierung der Taktik und dient dem Verständnis der jeweiligen Umsetzungsmöglichkeiten. Damit ist die schon erläuterte Unterteilung in „Maximen“, „Prinzipien“ und „Subprinzipien“ gemeint. Diese Art der hierarchischen Gliederung soll die Organisation der taktischen Prinzipien stabilisieren.

Das Prinzip der horizontalen Variation der Spezifität ist im Grunde eine Periodisierung der Trainingsintensität und –übungen innerhalb der taktischen Periodisierung. Meistens gibt es hier einen bestimmten Mesozyklus, der aus Aufbautagen umgeben von Erholungstagen, um die Spiele am Wochenende, besteht. Diese Aufbautage innerhalb der Mitte bei nicht-englischen Wochen werden dann ebenfalls in Teilziele segmentiert. Theoretisch entspricht dies einer wellenförmigen Periodisierung mit Erholungstagen vor den Wettkämpfen.

Das Prinzip der Leistungsstabilisation hängt mit diesem Prinzip zusammen. Die Leistungen sollen durch einen trainingsmethodisch intelligenten und konsistenten Plan stabil bleiben und nicht innerhalb der Saison variieren, sondern konstant auf einem festen Niveau bleiben. Auch diese Idee entspricht in der Theorie einer wellenförmigen Periodisierung.

Beim Prinzip der konditionierten Übung geht es um eine weitere Konsequenz und Maxime der situationsnahen Abbildung des Spiels. Die Bewegung, die im Spiel vollführt werden soll, soll möglichst häufig im Training auftauchen. Dabei soll sie auch öfter auftauchen als Bewegungen, die seltener gemacht werden. Dies soll gewährleisten, dass man im Spiel danach handelt. Die Idee dahinter ist, dass die Spieler sich an dies gewöhnen und in ihren natürlichen Bewegungsablauf einbauen.

Welche Bewegungen trainiert werden, entstehen somit im Spiel und sind dann auch präziser ausgeführt. Taktisch bedeutet dies, dass viele Defensivübungen zu verstärktem Fokus auf die Defensive und zu besonders stabilen Abläufen in der Defensive führen. Physiologisch gibt es eine ähnliche Konsequenz. Wird immer das langsame Verschieben trainiert und nicht das intensive Pressing mit Sprintintervallen, dann wird im Spiel auch öfters langsam ohne Forechecking verschoben.

Das Prinzip der komplexen Progression bezieht sich auf das Voranschreiten innerhalb der Periodisierung des Spielmodells und einer Gliederung der Themenkomplexe. Dabei wird der geplante Fortschritt segmentiert. Wie trainiere ich über die Saison, wo will ich hin? Wie mache ich das im Wochenzyklus? Wie setze ich das im Training genau um?

Ein wichtiger Aspekt dieses Prinzips ist das Training der Defensive als fixem Ausgangspunkt, woraufhin die Umschaltmomente kommen. Die Logik dahinter: Steht die Null, kann man immer ein Tor machen. Gleichzeitig gilt die Offensive als etwas schwieriger und abstrakter zu trainieren, während die Defensive ohnehin das Fundament darstellt.

Das letzte Prinzip, nämlich jenes der taktischen Ermüdung und Konzentration, ist eine Variation der Intensität und des Volumens in den Trainingseinheiten. Auch hier werden nach dem Prinzip der Leistungsstabilität die Intensität und das Volumen nach einem vorher festgelegten Plan variiert. Der Grundgedanke ist, dass die Spieler körperlich und geistig überfordert werden, wenn immer mit hoher Intensität trainiert wird. Darum gibt es einzelne Trainingseinheiten mit einer geringeren Belastung taktischer Natur und andere mit einer größeren Belastung, um eine ideale Anpassung an die Belastungsmöglichkeiten der Spieler zu erreichen. Fehler gibt es auch, die wir in folgender Grafik aufgelistet sehen:

**Methodological Errors in Application of Tactical Periodization  
(Rodrigo Vicenzi Casarin and Raul Oliveira)**

Methodological Errors in Application of Tactical Periodization	
1	Ambiguous Game Model
2	Undetailed Planning
3	Feedback too general
4	Incorrect "Pedagogical Progression" of Game Principles
5	Lack of demands / Too relaxed
6	Excessive preoccupation with time of exercises and volume/intensity of training
7	Loss of credibility as leader of group/Leadership based on technical competency
8	Monotony of training
9	Drilling of exercises and not principles
10	Control of the evolution of the process of training

Methodologische Fehler bei der Nutzung der takt. Periodisierung.

**Was bedeutet die taktische Periodisierung?**

Das Ziel und der Nutzen einer taktischen Periodisierung ist die Konzeptualisierung der Umsetzung einer Spielidee. Dabei wird durch eine Mischung aus taktisch-strategischen und trainings-/sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ein klares Konzept geschaffen, welches zu möglichst hoher Effektivität führen soll. Mit diesem Konzept sollen die Grundprinzipien vermittelt werden.

Praktisch gesehen bedeutet dies: Der Spieler lernt die Antworten auf jene Fragen, die er auf dem Spielfeld beantworten muss. Wie reagiere ich in welcher Situation? Was mache ich? Was machen die anderen?

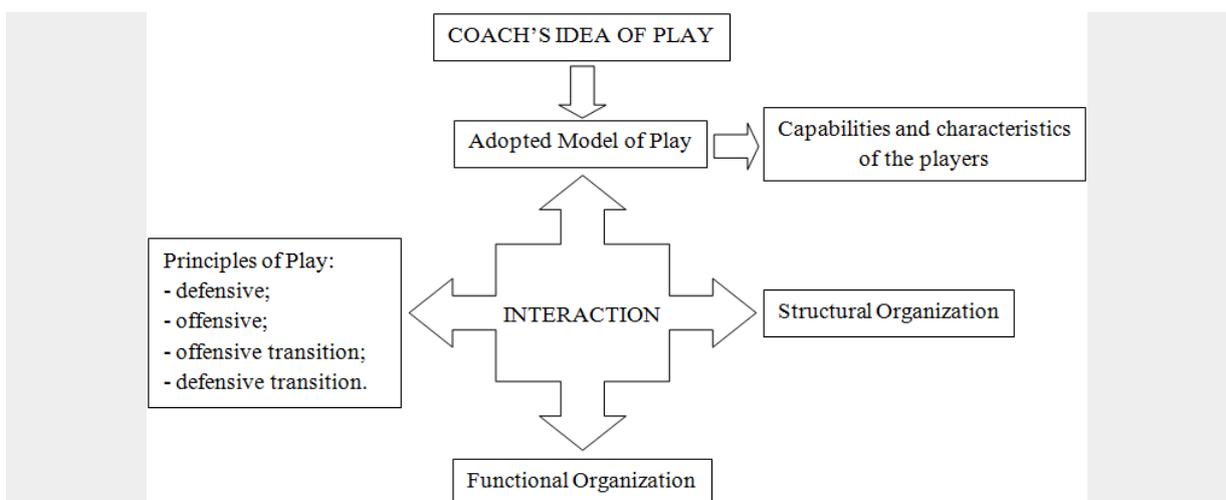
Ein Trainer, der diese trainingsmethodische Philosophie verfolgt, muss dabei unterschiedliche Eigenschaften mitbringen. Zuerst muss er die theoretischen Aspekte der taktischen Periodisierung beherrschen und die methodologischen Prinzipien verstehen. Auch eine

angemessene Trainingsplanung der Morpho- beziehungsweise Mesozyklen, also der Periodisierung innerhalb einer Trainingswoche, muss vorhanden sein.

MORPHOCYCLE (1 GAME PER WEEK)			Game	Recovery	Acquisitive Operationalization of the Play			Recovery	Game	
			Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Tactical Dimension:	Complexity of the Play:		Qualitative Evaluation	Passive Recovery	Active Recovery	Medium Fraction of the Play	Large Fraction of the Play	Small Fraction of the Play	Predisposition for the Game	Qualitative Evaluation
	Level of Organization:				Sub-Principles	Sub-Principles, Sub-principles of Sub-Principles	Great Principles, Sub-Principles	Sub-Principles	Sub-Principles	
	Organization:					Sectoral, Intersectoral	Intersectoral Collective	Sectoral		
Physical Dimension:	Sub-dynamic:				Active Recovery	Tension (Specific Strength)	Duration (Specific Endurance)	Speed (Specific Speed)	Active Recovery	
	Muscle Contractions:	Tension:			-	+++	++	+	-/+	
		Duration:			-	-	+	-	-	
		Speed:			-	+	-	++	-/+	
Psychological Dimension:	Emotional Distress:		-	+	++	-	-/+			
Training Exercises:	Discontinuity:		+	++	+	+	+	++		
	Duration:		90'	90'	90'	90'	90'	60'		
	Density (Space/Number of Players):		+	-	++	+	+			

### Ein originaler Morphozyklus nach Mourinho

Kommt der Trainer mit diesem Wissen zu einem Verein, dann wird eine Ist-Analyse durchgeführt. Wo steht der Verein? Welche Spieler hat er? Wie sieht es mit den taktischen Grundlagen aus? Mourinho sprach zum Beispiel davon, dass die aktuellen Chelsea-Spieler nicht zu seinem geplanten Spielmodell passten, da sie zuvor einen zu hohen und unpassenden Defensivfokus hatten. Diese Strukturen müssen darum aufgebrochen und nach den eigenen Maximen neu erstellt werden.



In diesem Bild sehen wir auch, wieso Mourinho dies sagte; die Möglichkeiten und Charakteristiken sind ein Teil des umgesetzten Modells. (Bild vom Blog [“Valeriy Formenkov”](#))

Nach dieser Bestandsaufnahme wird ein Spielmodell erstellt, welches einerseits die Philosophie von Trainer und Verein, andererseits auch die Möglichkeiten der Mannschaft und den kontextuellen Umständen (taktische und strategische Kultur in der Liga) widerspiegeln soll.

Danach werden die Morphozyklen praktisch vorbereitet, u.a. mit einer Analyse des Spielplans und mit unterschiedlichen Schwerpunkten der jeweiligen Spielphasen. Daraufhin kann mit der Umsetzung der Spielidee im Sinne der taktischen Periodisierung begonnen werden.

Ein Beispiel für eine Trainingsübung kann beispielweise so aussehen: Aufwärmen mit Arbeit am Ball, Training der Athletik im Verbund mit positionellen Bewegungen und einer Spielform, daraufhin ein Spielform mit Fokus auf die Spielphase „Ballbesitz“, einer Spielform zum Training des Umschaltmoments, Schussübungen im Verbund mit einer der Spielphasen und eine Cool-Down-Phase, normalerweise ebenfalls mit Ball.

Wie man sehen kann ist bei einer solchen Trainingsmethodik mehr Nähe zur praktischen Situation gegeben. Die Fitnessaspekte werden nicht isoliert betrachtet und werden im Verbund mit Taktik und Technik trainiert. Die Vorteile eines Trainings im Verbund mit dem Ball haben wir bereits [in der ersten Ausgabe unseres Ballnah-Magazins](#) unter dem Thema **Fußballtraining mit Ballfokus** diskutiert.

Ganz neu sind die Grundprinzipien aber nicht. Auch in den Niederlanden ist es ansatzweise vorhanden. Das Training nach den vier Phasen ist auch dort Bestandteil der Vermittlung, hat aber eine andere Konzeptualisierung.

Letztlich ist die taktische Periodisierung in ihrer Art und Weise wohl einzigartig. Sie verbinden den ganzheitlichen Ansatz nach Louis van Gaal mit einem variablen Spielmodell, welches die vier Aspekte der Psychologie, Technik, Taktik und Physis in einer untrennbaren Einheit verbinden.

Allerdings stimmen nicht alle dieser Methodik völlig zu. Jürgen Klopp, seines Zeichens erfolgreicher Trainer und diplomierter Sportwissenschaftler, äußerte sich einst wie folgt:

*„Ein reines Training mit Ball ist ein Mythos. Nichts trainiert Laufstärke besser als Laufen, Laufen, Laufen.“*

Auf dem Blog von Valeriy Formenkov gibt es noch viele weitere lesenswerte Artikel, [lesenswert sind unter anderem auch folgende Zitate von José Mourinho](#), der sich in gewisser Weise für eine Art wellenförmige Periodisierung ausspricht (Zitat 5). Interessante

Literatur findet man dort ebenfalls mit Quellen, geistiger Urvater sind die (leider vorrangig portugiesischen) Werke von Rui Faria, wie zum Beispiel:

Frade, V. (2003). Entrevista in F. Martins, (2003). A “Periodização Tática“ segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol. Porto: F. Martins. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Für alle, die kein Portugiesisch können, gibt es die Ausgabe des [Soccer Journal](#) von May/Juni 2012. [Die taktische Periodisierung wird dort auf Seite 28-34 behandelt](#), wo es dann auch ein schönes Literaturverzeichnis gibt.

# Taktische Periodisierung | Praxisbeispiel Marco Henselings

## Der ganzheitliche Ansatz der „tactical periodization“

In der Saison 2005/06 der UEFA Champions League stellten die Viertelfinalisten insgesamt 51 Südamerikaner, was etwa einem Viertel aller Spieler der besten Acht Teams entsprach. Von diesen 51 Südamerikanern stammten 27 aus Brasilien und 15 aus Argentinien. Insbesondere auf den hinteren Positionen, sowie im Zentrum wurden Südamerikaner bevorzugt eingesetzt.<sup>[1]</sup> Südamerikanische Spieler sind regelmäßig überdurchschnittlich Ballsicher und waren in Europa lange Zeit für die kreativen Elemente im Aufbauspiel verantwortlich. Diese Spielertypen auf den hinteren und zentralen Positionen sind nötig, um die technisch und taktisch anspruchsvollen Offensivkonzepte der Teams umzusetzen. Während die Südamerikaner mit finalen Pässen und per Dribbling für die Abschlussaktionen sorgen, galt es für die Europäer, sich in Zweikämpfen zu behaupten. Die physischen und defensivtaktischen Aspekte waren hier dominant.

Durch das seit 2008 fortschreitende Bewusstsein über ein kontrolliertes Aufbauspiel setzte sich auch in Europa die Erkenntnis durch, Jugendspieler vermehrt technisch derart auszubilden, dass sie sich in hohem Tempo und unter großem Druck behaupten können, um auf diese Weise das Spiel zu diktieren. So waren es in der Spielzeit von 2011/12 nur noch 42 (27 aus Brasilien, 11 aus Argentinien) und 2012/13 lediglich noch 35 Akteure, die aus Südamerika kamen (16 aus Brasilien, 9 aus Argentinien). Die in diesem Zeitraum dominierenden Mannschaften des FC Bayern München, Real Madrid und Barcelona wurden/werden dabei im zentralen Mittelfeld von Europäern geprägt; um genau zu sein: von Spaniern (Xabi Alonso, Busquets, Martinez, Iniesta, Xavi) und Deutschen (Schweinsteiger, Khedira, Özil, Kroos, Müller).

In Spanien wird seit einigen Jahrzehnten der Fokus auf wesentliche Elemente des Kurzpassspiels gelegt, wobei es insbesondere die hinteren Spieler sind, von denen die ersten Impulse für einen konstruktiven Spielaufbau ausgehen. In Deutschland hat dahingehend spätestens nach der EM 2000 ein Umdenken stattgefunden. Fortan wurde auch hier zunehmend auf technische und taktische Aspekte geachtet, die nicht über „Kampf und Willen“ verbessert werden können, sondern durch innovative Trainingsmodelle.

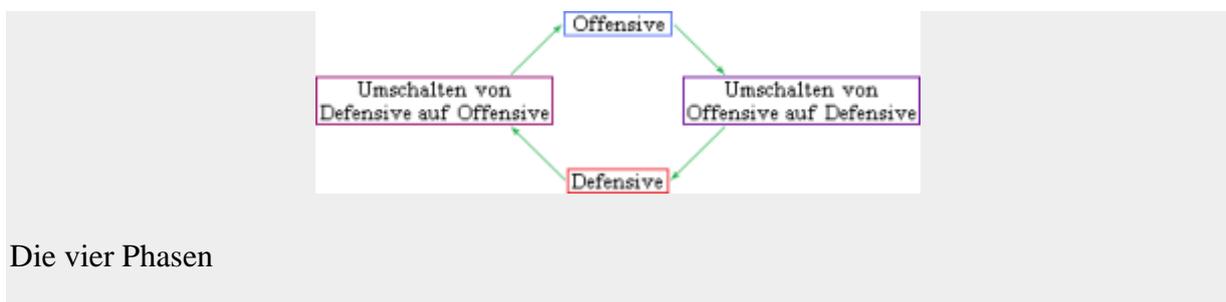
## I. Grundüberlegungen

Vorreiter für die neuen Methoden in der Trainingsarbeit waren – wie so häufig in der Geschichte des Fußballs – die Niederländer und die Iberer. Beeinflusst von Louis van Gaal und gestützt von den wissenschaftlichen Erkenntnissen des portugiesischen Sportprofessors Vitor Frade, nutzt Jose Mourinho die Methode der taktischen Periodisierung. Diese basiert auf

dem von van Gaal gepredigten ganzheitlichen Ansatz, nach welchem die einzelnen Aspekte von Technik, Taktik und Kondition nicht getrennt voneinander trainiert werden, sondern simultan.[2] Unter Kondition werden physische Gesichtspunkte (*Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit* und *Koordination*) sowie psychische Aspekte (*Motivation* und *Mentalität*) verstanden.[3]

Jede einzelne Spielsituation, die im Laufe einer Partie entstehen kann, erfordert eine Entscheidung (taktischer Aspekt), eine daran anschließende motorische Fertigkeit (technischer Aspekt), welche eine entsprechende Bewegung verlangt (physischer Aspekt), die wiederum durch eine bewusst gewollte Emotion gesteuert wird (psychischer Aspekt).[4] Aus dieser logischen Verknüpfung von Technik, Taktik und Kondition lässt sich schließen, dass kein Aspekt einzeln und losgelöst trainiert wird oder überhaupt trainiert werden kann. Alle drei sind untrennbar miteinander verbunden, was in der Trainingspraxis adäquat berücksichtigt werden muss.

Van Gaal und Mourinho erfassen dafür zunächst vier Spielmomente: den gegnerischen Ballbesitz (Defensive), den eigenen (Offensive) und die Übergangsphasen bzw. Umschaltmomente von Defensive auf Offensive und umgekehrt.[5] Jeder einzelne Spielmoment zeichnet sich durch typische Anforderungen aus, die entsprechend eigene Beanspruchungen hinsichtlich Taktik, Technik und Kondition haben.



Die vier Phasen

Jeder Moment kann auf unterschiedliche Art und Weise umgesetzt werden; je nach strategisch-taktischer Vorgabe. So können etwa die Höhe und Intensität des Pressings, sowie Orientierung hinsichtlich Ball, Raum und Gegner bei der Deckung während des gegnerischen Ballbesitzes variieren. In der Offensive wird grundsätzlich entweder ein Positions- oder Vertikalspiel genutzt. Beim Umschalten von Offensive auf Defensive wird entweder direkt ins Gegenpressing gegangen oder sich sofort nach hinten orientiert. All diese Möglichkeiten, die einzelnen Spielmomente zu lösen oder umzusetzen, erfordern eigene technische, taktische und konditionelle Elemente.

So wird sich etwa im Umschaltspiel schneller bewegt; Pässe und Laufwege sind überwiegend vertikal ausgerichtet, was neben besonderen technischen Anforderungen auch konditionelle Folgen hat, weil intensiver Gelaufen wird. Im Positionsspiel hingegen sind die Bewegungen regelmäßig langsamer, der Ball wird in alle Richtungen rotiert, wodurch das Spielfeld insgesamt besser wahrgenommen und überblickt werden kann, während die technische Umsetzung des Passspiels grundsätzlich einfacher ist als beim Konter. Die Folge ist zwar ein

vorerst weniger druckvolles, dafür aber kontrollierteres Spiel als das beim schnellen Umschalten der Fall ist.

## **II. Vermittlung der Lerninhalte**

Um einen gewissen Spielstil zu vermitteln (z.B. schnelles Umschaltspiel), werden im Training für den jeweiligen Stil typische Situationen extrahiert und verschärft, die von sich aus bestimmte technische, taktische und konditionelle Verhaltensweisen erfordern. Dafür bedient sich die taktische Periodisierung zunächst der differenziellen Lehrmethode und dem impliziten Lernen.

### **1. Differenzielle Lernmethode**

Jede Sportart zeichnet sich durch bestimmte Bewegungen bzw. Bewegungsabläufe zur Vornahme disziplinspezifischer Handlungen aus. Diese Bewegungen sollen durch Technik- und Koordinationstraining verbessert werden, sodass der Sportler die nötigen Handlungen technisch korrekt ausführt. Je besser die Technik des Athleten ist, desto größer wird der Erfolg, auch im Hinblick auf die Umsetzung der Taktik, sein.[6]

Unter der Technik versteht man ausgebildete motorische Fähig- oder Fertigkeiten, die zur richtigen Ausübung einer Handlung unter bestimmten Bedingungen notwendig sind.[7] Mit der Technik in der Defensive sind Handlungen wie das Tackling, Abwehrfinten oder das Laufen und Abdrängen in Bezug auf den gegnerischen Ballführer gemeint. In der Offensive werden der Pass, das Dribbling, sowie die allgemeine Ballkontrolle unter dem Begriff der Technik verstanden. Grundsätzlich ist eine gute Koordination und Beweglichkeit ausschlaggebend für die Technik. In Verbindung mit Erfahrungswerten werden so ökonomische Lauf- und Krafteinsätze bei Angriffs- und Abwehrhandlungen gewährleistet.

#### *a) theoretische Vorüberlegungen*

Zur Verbesserung der Technik gibt es zwei vorherrschende Lehrmethoden, die unterschiedlichen Ansätzen folgen. Der differenzielle Lernansatz bildet das Gegenmodell zu der konservativen Trainingsmethode des motorischen Wiederholens; das sogenannte „Einschleifen“. Während es beim ständigen motorischen Wiederholen darum geht, ein bestimmtes technisches Bewegungsideal ohne Fehler anzutrainieren, kommt es beim differenziellen Lernansatz insbesondere zu einer Neubewertung ebenjener Bewegungsfehler (*Schwankungen*). Diese Fehler, die nach traditionellen Trainingsmethoden zu vermeiden sind, werden bewusst in den Trainingsprozess integriert.

Der differenzielle Lernansatz folgt dabei zwei Grundideen: Bewegungen unterliegen ständigen Schwankungen und können nicht (exakt) wiederholt werden. Darüber hinaus sind Bewegungen individuell bzw. personenspezifisch, was bedeutet, dass sich niemand auf die gleiche Weise bewegt wie ein anderer Mensch.

Bei traditionellen Lernmethoden hingegen wird eine schrittweise Annäherung an ein vorgegebenes Ziel durch entsprechend hohe Wiederholungszahlen mit ständigem Soll-Ist-Vergleich angestrebt. Dabei soll die Abweichung vom Ideal nach und nach verringert werden, bis die Zieltechnik erreicht ist. Diese angestrebte Zieltechnik muss jedoch im Fußball in Bezug auf die ständig wechselnden Anforderungen von Raum-, Gegner- und Zeitdruck, sowie äußerer Umstände (Bsp.: Wetter, Platzverhältnisse) angepasst werden und lässt ferner die individuelle Motorik außer Acht, sodass die Anwendung der reinen Zieltechnik nur selten oder nie stattfindet.

Zwar werden gute Bewegungsleistungen zweifellos mit sämtlichen Lern- und Trainingsansätzen erzielt. Entscheidende Unterschiede ergeben sich aber in Bezug auf die Dauer, bis das Ziel erreicht wird – die so genannte Lernrate (Lernfortschritt pro Zeit) – und die Dauer, über die das Gelernte behalten wird. Ausschließliches Wiederholen enthält dabei immerhin ein Mindestmaß an Verbesserungen, dafür jedoch auch auf die Dauer nur eine relativ geringe Lernrate und nur einen stark begrenzten Zeitraum, in dem das Gelernte weiterhin im Gedächtnis bleibt. Sowohl die Verbesserungen als auch die Lernraten nehmen laut bisheriger Studien beim differenziellen Lernen zu.[\[8\]](#)

Durch das ständige Konfrontieren mit unterschiedlichen Aufgaben (*Differenzen*) soll die Fähigkeit, sich an neue Situationen im Bereich des Lösungsraums schneller adäquat zu reagieren, erlernt werden. Bei der differenziellen Lernmethode handelt es sich demnach um einen Ansatz, der die Adaptionfähigkeit auf sämtlichen Ebenen von Technik, aber auch Taktik und Kondition in ganzheitlicher Form ausbildet und fördert.

Der Zielbereich der jeweiligen Technik wird bei der differenziellen Lernmethode also nicht mehr als eng und stabil betrachtet, sondern als weiter Lösungsraum, innerhalb dessen sich die optimale Lösung in jeder Situation ändert und niemals wiederholt. Durch den differenziellen Lernansatz wird auch der Randbereich des Lösungsraums abgetastet, was dazu führt, dass mehrere Aspekte von technisch-taktischen Bereichen automatisch (mit)geübt werden. Somit wird nicht die theoretisch optimale und konkrete Lösung (Idealtechnik) geübt und „gegen Lösungen anderer Bewegungsgegenstände stabil gemacht“, sondern ein möglicher Lösungsraum umkreist, der es dann erlaubt, die auf jeden Fall neue und situativ optimale Lösung auszuführen.[\[9\]](#)

Ferner muss man davon ausgehen, dass eine reine Befolgung der klassischen Lehr- und Lernmodelle weniger zu Neuerungen in den technischen Aspekten des jeweiligen Sports führen,[\[10\]](#) weil man eben kaum oder gar nicht vom Schema abweicht. Da immer ein allgemeingültiger Soll-Zustand angestrebt wird, findet vom strikten Weg dorthin keine Abweichung statt, sodass auch keine neuen – und möglicherweise besseren – Lösungsansätze gesucht werden. Innovative Neuerungen sind in der Bewegungslehre jedoch häufig dann erfolgt, wenn die Athleten sich eben nicht an die klassischen Lernmodelle gehalten haben.

*b) praktische Anwendung*

In Torschussübungen können dem Schützen unterschiedliche Vorgaben gemacht werden, die bewusste Fehler/Schwankungen in den Bewegungsabläufen bedeuten sollen. Dabei werden sechs Kategorien zur Erzeugung von Schwankungen erfasst:

1. Anlauf: Sidesteps, Anfersen, Kniehebelauf, Hopslerlauf, Zick-Zack, Schlusssprung (mit Koordinations-/Konditionsformen verbinden)

2. Situation: Ball ruht, Ball rollt (von vorne entgegen, von der Seite herein), Ball wird gedribbelt, Gegnerdruck (Gegner läuft von der Seite ein, greift frontal an), Ball springt

3. Standbein: vor oder hinter dem Ball, Fußspitze zeigt nach innen oder außen, auf Ballen oder Ferse stehen

4. Oberkörper: Armhaltung (nach oben, unten, vorne, hinten, zur Seite gestreckt; kreisend; Kombination), Kopfhaltung (zur Seite geneigt), Oberkörperlage (bei hohen Schüssen Oberkörper nach vorne beugen & umgekehrt)

5. Schussbein: Ausholbewegung nach hinten außen, gestrecktes Kniegelenk, nach Schuss sofort abstoppen, nur zur Hälfte ausholen

6. Zusatz: ein Auge schließen, Blinzeln, Trefferzone am Tor vorgeben

Keine Vorgabe soll wiederholt werden, sondern kommt nur einmal vor.

Schwankungen können darüber hinaus auch und vor allem in Spielformen erzeugt werden. In solchen herrscht stets Gegnerdruck, der dafür sorgt, dass die theoretische Idealtechnik praktisch nicht umgesetzt werden kann. Es werden also spielnahe Schwankungen erzeugt, die zu einer entsprechend spielnahen und -relevanten Technik führen. Zu diesen gemäß dem differenziellen Lernansatz die Technik beeinflussenden Faktoren gesellt sich eine automatische, zum Teil unbewusste, Auseinandersetzung mit den taktischen Gegebenheiten und Erfordernissen des Spiels, wodurch eine simultane Förderung von Technik und Taktik stattfindet.

## **2. implizites Lernen**

Unter implizitem Lernen wird die unbewusste oder spielerische Aneignung von Fertigkeiten und Wissen beim Ausüben einer Tätigkeit verstanden. Das Lernen findet dabei in Situationen statt, in denen Strukturen einer komplexen Reizumgebung verarbeitet und aufgefasst werden, ohne dass dies vom Lernenden notwendigerweise bewusst wahrgenommen oder beabsichtigt wird. Das daraus resultierende Wissen ist schwer zu verbalisieren.<sup>[11]</sup> Demgegenüber steht das **explizite Lernen**. Dieses erfolgt durch bewusste Aufnahme von Informationen; regelmäßig verbal.

Um Spielern eine Spielidee, eine bestimmte Strategie oder taktische Elemente zu vermitteln, reicht es nicht, sie theoretisch und explizit zu instruieren bzw. zu schulen. Die Praxis ist zu komplex, als dass jede Situation einzeln erfasst und verbal ausgewertet werden könnte. Die Spieler sollen im Training vielmehr einer großen Anzahl an Spielsituationen ausgesetzt werden, um entsprechende Probleme und Herausforderungen praxisnah zu lösen. Dabei obliegt es dem Trainer, die Umstände und Parameter der einzelnen Übungs- und Spielformen derart zu beeinflussen, dass die gewünschte Strategie und die situative Umsetzung der Taktiken von den Spielern verinnerlicht werden. Dies sollte optimalerweise überwiegend praktisch durch implizites Lernen der Spieler stattfinden, wobei nur punktuell gecoacht, also explizit korrigiert wird.

#### a) allgemeine Variationen

Gibt man etwa den kontrahierenden Trainingsmannschaften in einer Spielform vor, sie sollen *10 Sekunden* nach Ballgewinn zum Torabschluss kommen, wird damit das schnelle Spiel in die Spitze, sowie das schnelle Umschalten beider Teams forciert. Das konternde Team wird dadurch in Situationen „gezwungen“, in denen sie vorwiegend vertikale Pässe spielen. Solche haben ein schlechteres Blickfeld des Ballempfängers und eine schwierigere Passverarbeitung zur Folge, weshalb er vorab sein Umfeld wahrnehmen muss. Erforderlich ist zudem ein hohes Tempo, sodass auch die konditionellen Komponenten des schnellen Umschaltspiels trainiert werden. Ein höheres Tempo führt ferner zu einer schwierigeren Ballbehandlung, was gemäß dem differenziellen Lernansatz Schwankungen zur Folge hat, die sich direkt auf die Technik auswirken. Auf diese Weise werden die für Kontersituationen typischen technischen, taktischen und konditionellen Anforderungen geschult.

Die Begrenzung der *Anzahl individueller Ballkontakte* in den Spielformen soll das Passspiel forcieren, weil die Spieler ohne Ball zwingend dazu angehalten sind, Lösungen schneller anzubieten, während der Spieler in Ballbesitz in die Lage versetzt wird, Lösungen schneller zu finden. Die Änderung der Anzahl an individuellen Ballkontakten beeinflusst demnach das allgemeine Passspiel hinsichtlich Technik (Ausführung des Passes) und Taktik (Anbieten zum Ball).

Die veränderbare Begrenzung der *Spielfeldgröße* beeinflusst die Spielintensität, weil der Ball in kleinen Feldern schneller unter Druck gesetzt werden kann. Das hat starke Auswirkungen auf die Kondition im Hinblick auf die Beweglichkeit und Koordination. Auch das Zweikampfverhalten erfährt hier eine besondere Wichtigkeit. All das hat natürlich eine Schulung der allgemeinen Technik zur Folge, weil die jeweiligen Anforderungen in engen Räumen höher als gewöhnlich sind.

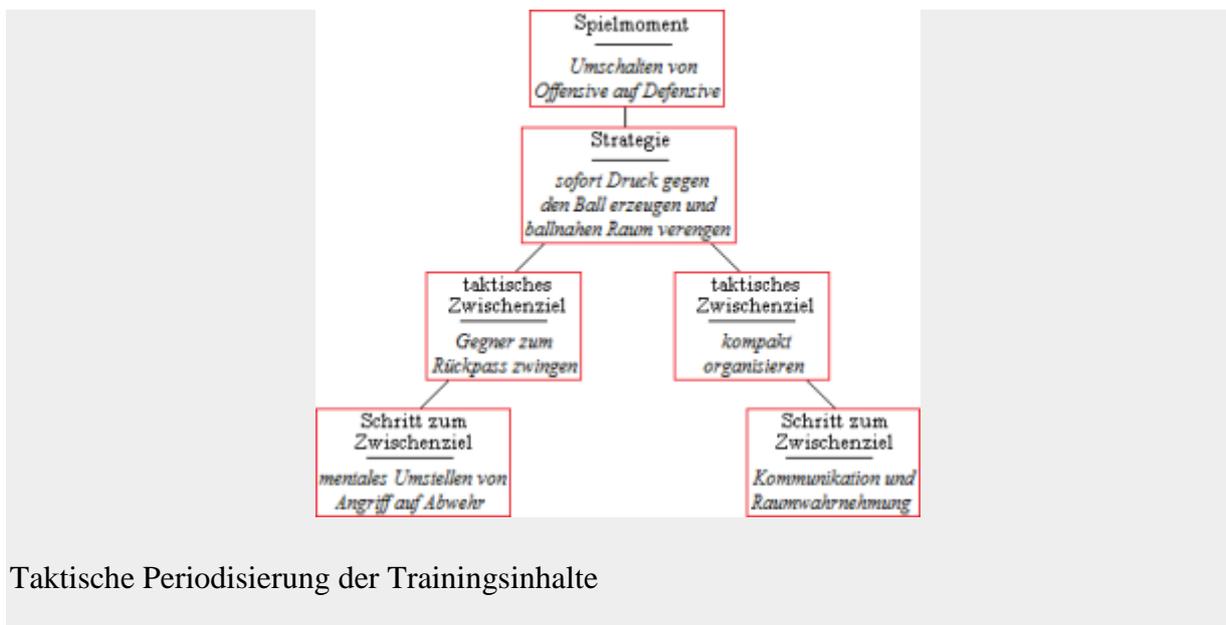
Neben der Größe kann auch die *Qualität* des Spielfeldes (Halle, Natur- oder Kunstrasen, Sand, Asche), und/oder die *Größe und Qualität der Bälle* verändert werden. Bälle der Größe 4 oder Futsalbälle sind kleiner und weisen jeweils ein anderes Gewicht und Sprungverhalten auf, sodass die Spieler sich bei der Ballführung umstellen müssen. Jede Veränderung muss dabei bestimmte Ziele verfolgen, die zur Erreichung eines angestrebten Spielstils oder einer

Strategie führen sollen. Die unterschiedliche Qualität von Bällen und Spielfeldern wirkt sich direkt auf die allgemeine Technik aus.

Kombiniert man mehrere Vorgaben miteinander, entsteht ein hochkomplexes und kompliziertes Spielreglement, welches auch die Konzentration der Akteure fordert und fördert und so vor allem Auswirkungen auf die psychischen Aspekte der Kondition hat.

### b) zielführende Variationen

Um entsprechend der vorgegebenen Strategie die passenden Umstände zu schaffen, muss der Trainer ein hohes Maß an taktischem Verständnis aufweisen, um die gewünschten und notwendigen Zielsetzungen zu erreichen. Will man ein schnelles Spiel in die Spitze erreichen, wäre es demnach falsch, wenn alle Spieler der ballbesitzenden Mannschaft vor Torabschluss den Ball berühren sollen. Bevorzugt man hingegen einen kontrollierten Spielaufbau mit vielen Pässen, empfiehlt sich eine solche Vorgabe.



### Taktische Periodisierung der Trainingsinhalte

Den angestrebten Spielstil bzw. die angestrebte Strategie zu vermitteln, stellt sich ergo als überaus komplexes Unterfangen dar, weil zahllose Elemente berücksichtigt werden müssen, die man an der Taktiktafel unmöglich abhandeln kann, sodass die Spieler sie verinnerlichen. Darum werden die einzelnen Spielelemente extrahiert, welche wiederum in kleinere Partikel aufgeteilt werden. Diese Elemente und Partikel werden in der praktischen Trainingsarbeit geschult.

Gibt man für den Moment des Umschaltens von Offensive auf Defensive die Maßgabe vor, sich nicht nach hinten zu orientieren, sondern gleich ins Gegenpressing zu gehen, werden zunächst die logischen Verhaltensweisen und Ziele zur Umsetzung desselben erfasst. Diese sind das kompakt organisieren zwischen dem Ball und dem eigenen Tor, sowie das Zwingen des gegnerischen Ballführers, das Spielgerät nach hinten passen zu müssen. Dazu haben sich sämtliche Spieler gedanklich darauf einzustimmen, an der Verteidigung und der

Ballrückerobertung teilzunehmen. Um sich kompakt hinter dem Ball zu organisieren, muss sich entsprechend im ballnahen Raum orientiert und kommuniziert werden, damit keine freien Räume für den Gegner offen sind.[12]

Der Zweck dieser Aufteilung der Strategie und ihrer zielführenden Zwischenschritte ist es, die komplexen Situationen für die Spieler gedanklich zu vereinfachen. Somit kann auf die einzelnen Elemente im Training gesondert eingegangen werden. Dabei erfahren die jeweiligen Aspekte je nach gewollter Strategie unterschiedliche Gewichtungen.[13] Im Ergebnis werden die einzelnen Puzzleteile wieder zusammengeführt und ergeben den ursprünglich angestrebten Spielstil.

#### aa) Vertikalspiel

Das schnelle Umschaltspiel von Defensive auf Offensive erfordert beispielsweise vertikale Pässe und ein hohes Lauftempo auch mit Ball am Fuß. Die 10-Sekunden-Regel sorgt für die Vermittlung dieser beiden taktischen Zwischenziele, weil schnell Richtung gegnerisches Tor gespielt werden muss, um innerhalb des engen Zeitfensters zum Abschluss zu kommen. Strebt man also ein schnelles Umschalten an, muss der Fokus auf ein geradliniges Angriffsspiel gelegt werden. Rückpässe zur Ballsicherung sind dafür hinderlich, weil sie dem Gegner die Gelegenheit geben, sich wieder neu zu ordnen, um so mögliche Freiräume zuzustellen. Diese Art der Sicherung nach Ballgewinn sollte demnach im Training vernachlässigt werden, wenn man Konter vermitteln will.

#### bb) Ballbesitzspiel

Die Strategie, den eigenen Ballbesitz mittels eines ausgiebigen Kurzpassspiels zu sichern und den Ball kontrolliert vorzutragen, erfordert die taktischen Zwischenziele der Bildung von Dreiecken, sowie kurze individuelle Ballbesitzzeiten. Als Schritt zu diesen Zwischenzielen sind Geduld und die Wahrnehmung über die Position der eigenen Mitspieler wesentliche Faktoren.

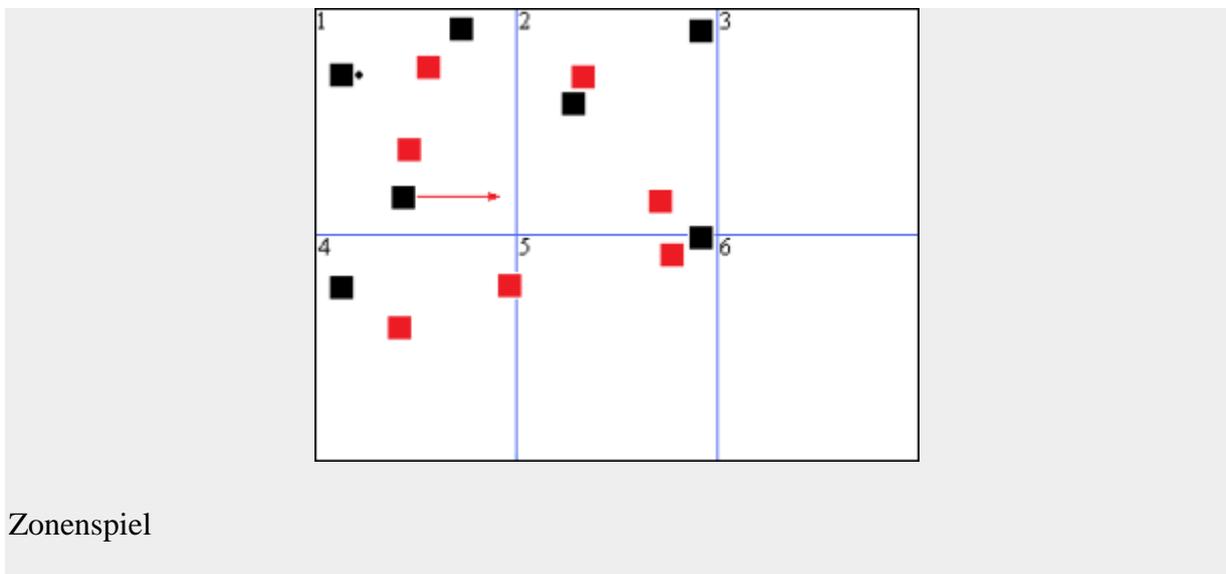
Für die Umsetzung dieser taktischen Inhalte ist es grundsätzlich ratsam, Spielformen ohne Tore zu wählen. Denn so gibt es keine feste Richtung, in die der Ball vorgetragen werden muss. Das schnelle Spiel in die Spitze weicht der ausgiebigen Ballrotation, wodurch etwa die 10-Sekunden-Regel wegfällt. Stattdessen muss primär der Ball gesichert werden, wobei sämtliche Richtungen zu nutzen sind. Weil ein Kurzpassspiel technisch anspruchsvoll ist, empfehlen sich enge Spielfelder, um hohe Schwankungen durch ständigen Gegnerdruck zu erzeugen.

Um nach all diesen Aspekten zu trainieren, empfiehlt sich grundsätzlich das sogenannte „el Rondo“. Bei dieser Form stehen (mindestens) drei Spieler in Ballbesitz in einem Dreieck und passen sich den Ball zu, während ein defensiver Spieler in der Mitte versucht, den Ball zu erobern. Hat er das geschafft, wechselt er zum offensiven Team und derjenige, der den Ball

verloren hat, geht in die Mitte und muss nun selbst den Ball erobern. Diese Spielform geht auch im 4-gegen-1, 4-gegen-2, 5-gegen-2 und so weiter.

Das „el Rondo“ ist ein reines Positionsspiel, in dem es darauf ankommt, in einem stark abgegrenzten Raum den Ball gegen einen zahlenmäßig unterlegenen Gegner durch kurze Pässe in unterschiedliche Richtungen zu sichern. Es vermittelt also das Prinzip der eigenen Überzahl in Ballnähe, um so den Ball zirkulieren lassen und ihn vor dem Gegner behaupten zu können. Das Bilden von Kurzpassdreiecken ist für eine erfolgreiche Umsetzung dieses Positionsspiels unerlässlich.

Eine dieser möglichen Variationen ist das Spiel in sechs Zonen (in einem 30m x 20m-Feld). Es spielen zwei Teams zu circa je 6-8 Spielern gegeneinander.



Zonenspiel

Das Ziel ist, möglichst viele Zonen zu bespielen. Werden z.B. vier Zonen bespielt, erhält das jeweilige Team einen Punkt. Wurde ein Punkt erzielt, geht das Spiel ohne Unterbrechung weiter.

Dass eine Zone „bespielt“ ist, bedeutet, dass sich zwei Spieler derselben Mannschaft in einer Zone den Ball mindestens einmal zugepasst haben. Ein Pass von einer Zone in die Nächste zählt hingegen nicht als „bespielt“! Es dürfen höchstens drei Spieler der ballführenden Mannschaft zeitgleich in der Ballzone stehen. Von der defensiven Mannschaft dürfen höchstens zwei Spieler in der Ballzone agieren. Stehen mehr als drei Spieler der offensiven oder mehr als zwei Spieler der defensiven Mannschaft in der jeweiligen Ballzone, erhält die jeweils andere Mannschaft einen Punkt.

Die Ballzone stellt einen geschlossenen Raum dar, in welchem höchstens 5 Spieler (3 offensive + 2 defensive) zugleich stehen dürfen. Dies müssen sich die Spieler bewusst machen, um nicht in Hektik zu verfallen. Denn der ballnahe Raum wird regelmäßig sehr eng wirken. Dabei ist aber nicht der Raum entscheidend, sondern lediglich die Zone, in der der Ball ist. Eine *ruhige Spielweise* ist daher unabdingbar. Die Spieler müssen sich gegenseitig

coachen und genau beobachten, wo die Mitspieler stehen, um nicht zu viele Spieler in der Ballzone zu haben. Trotzdem muss darauf geachtet werden, dass stets genügend Spieler in Ballnähe sind, damit die ballnahen Zonen jederzeit optimal besetzt werden können. So hat die jeweils offensive Mannschaft stets die Möglichkeit, schnell eine eigene Überzahl in der Ballzone herzustellen.

Mit dieser Übungsform kann das Kurzpassspiel stark forciert werden. Es wird auf sehr engem Raum agiert, in welchem permanent großer Gegnerdruck herrscht, was gemäß der diff. LM Schwankungen und so zu Fortschritten hinsichtlich der Technik führt. Der enge Raum führt nach dem impliziten Lernen dazu, dass die Spieler schnellstmöglich Passoptionen für den Ballführer anbieten müssen, während dieser die eigenen Mitspieler in Hilfestellung schnell wahrnehmen muss. Weil nur eine begrenzte Anzahl von Spielern derselben Mannschaft zugleich in der jeweiligen Ballzone sein darf, erfährt die Position der *eigenen Mitspieler* eine besondere Aufmerksamkeit.

### **3. Zusammenfassung**

Das vom Trainer gesteuerte Entdecken des Fußballspiels ist nach momentanen Erkenntnissen die optimale Lehrweise. Mit ihr stimuliert und führt der Trainer die Spieler durch offene und geschlossene Fragen zur Lösung des Problems. Er gibt ihnen indirekt zu verstehen, dass der Fußball im Kopf beginnen muss, bevor die Aktion auf dem Spielfeld mit dem Fuß beendet wird. Damit wird der Spieler zum Hauptdarsteller des Lern- und Lehrprozesses, während früher der Coach im Mittelpunkt des Trainings stand und Lehrautorität war. Um spezifische Fragen stellen zu können, die die Spieler beantworten müssen, sollten Trainer von jedem vereinfachten Spiel die Lern- und Lehrziele im Angriff und in der Abwehr kennen und diese systematisch Abarbeiten.

Die taktische Periodisierung gibt dafür den methodischen Rahmen vor. Die komplexen Strategien und Taktiken werden systematisch in die einzelnen Elemente aufgeteilt und entsprechend in spielnahen Übungsformen trainiert. Denn insbesondere in Spielformen können die Anforderungen und Rahmenbedingungen derart variiert werden, dass vielfältige Schwankungen provoziert werden, wodurch eine große Lernrate, sowie ein großes Lernpotenzial für Technik, Taktik und Kondition entstehen. Taktische Zielsetzungen erfordern eigene technische Voraussetzungen, die durch Provokation spezieller Schwankungen trainiert werden können.

Durch die differenzielle Lehrmethode in Verbindung mit dem impliziten Lernen werden neben den Vorteilen im Hinblick auf die Verbesserung der technisch-taktischen Fähigkeiten auch strukturelle, motivationale und inhaltliche Vorzüge erreicht:

- 1.) Abwechslungsreicheres Üben und Trainieren
- 2.) Ökonomisierung des Lern- und Übungsprozesses

- 3.) Erhöhung der Übungs- und Trainingsqualität
- 4.) Ergänzungsmöglichkeiten des traditionellen Techniktrainings
- 5.) ggf. bieten sich zunächst Kombinationsformen von traditionellen und system-dynamischen Ansätzen an

Jede Variation der Parameter oder Umstände in den Trainingsspielformen hat zur Folge, dass sich die Spieler auch (teilweise unbewusst) gedanklich mit dem Spiel auseinandersetzen müssen, weil sie neue und spezifische Lösungen finden müssen. Technik und Taktik stehen dabei stets in einem nicht zu trennenden Zusammenhang. Dieser Lernprozess wird überwiegend ohne explizite, also intellektuell-theoretische Vorgaben vollzogen.

In heutigen Lehrmethoden ist der Spieler also nicht mehr bloß Ausführer der Anweisungen seines Trainers. Dieser regt seine Spieler stattdessen dauernd zum Denken an, damit sie lernen, selbst richtige Entscheidungen zu treffen. Auf diese Weise wird der Spieler unabhängiger von den Hinweisen seines Trainers. Klassische Lehrmethoden haben regelmäßig einen schnellen gedächtnisbedingten Abfall der Leistung auf das ursprüngliche Ausgangsniveau zur Folge. Anstatt also Instruktionen zu geben, die schnell vergessen werden, erlaubt der Trainer den Spielern, eigene Erfahrungen zu sammeln, die dadurch stärker im Langzeitgedächtnis gespeichert werden.

### **III. Periodisierung**

Die Trainingsarbeit richtet sich nicht nur nach den erforderlichen technisch-taktischen Inhalten, sondern auch nach der Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die konditionellen Aspekte von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Im Verlauf einer Saison und innerhalb einer Trainingswoche sind die körperlichen Voraussetzungen der Spieler niemals gleich, sondern schwanken stetig. Durch Periodisierung der Trainingsinhalte und -intensität soll den Spielern ausreichend Gelegenheit gegeben werden, sich zu erholen, um im Wettkampf höchstmögliche Leistung erbringen zu können.

#### **1. wöchentliche Periodisierung der Kondition**

Ausgehend von einem Spiel und 3-4 Trainingseinheiten pro Woche werden drei Trainingseinheiten dazu genutzt, die konditionellen Elemente (intensiv) zu fördern. Mindestens zwei Tage werden der (zum Teil aktiven) Erholung gewidmet. Diese Erholung erfolgt jeweils direkt vor und nach dem Spiel. Ist also das wöchentliche Wettkampfspiel an einem Samstag, findet am Sonntag grundsätzlich kein Training statt. Am Tag vor dem Spiel (hier: Freitag) sollte – sofern überhaupt trainiert wird – die Intensität allenfalls niedrig gehalten werden.

Für die Tage Dienstag, Mittwoch und Donnerstag hat das zur Folge, dass intensiv trainiert wird, wobei die drei physischen Aspekten der Kondition besondere Aufmerksamkeit erfahren. So wird etwa am Dienstag die Kraft in den Fokus gestellt, Mittwoch die Ausdauer und am Donnerstag schließlich die Schnelligkeit. Während die technisch-taktischen Inhalte je nach Notwendigkeit und Fähigkeit der Mannschaft variieren, bleibt die Fokussierung der einzelnen konditionellen Elemente zumindest in der Wettkampfphase der Saison stets gleich.

## **2. saisonale Periodisierung der Kondition**

Nicht nur innerhalb einer Trainingswoche wird periodisiert, sondern auch im gesamten Saisonverlauf. In der Vorbereitungsphase werden die konditionellen Grundlagen wieder aufgebaut, die in der Sommer- oder Winterpause verloren gegangen sind. Anschließend findet eine Übergangsphase statt, in der die Intensität zunehmend erhöht wird, um die Kondition auf das nötige Niveau für den Wettkampf zu bringen. Während der Wettkampfphase wird die Trainingsintensität möglichst gleichbleibend beibehalten. Denn durch das stark spielnah ausgerichtete Training und die zu berücksichtigen Erholungsphasen vor und nach dem Spiel, ermüdet der Körper nicht so stark, sodass kein großer Leistungsabfall droht.

## **3. Periodisierung der taktischen Inhalte**

Auch die für die angestrebte Strategie notwendigen Taktiken und dazugehörigen Techniken werden periodisch geübt und gefestigt. Grundsätzlich sollte dem Verhalten im Moment des gegnerischen Ballbesitzes die erste Aufmerksamkeit gewidmet werden. Eine defensive Stabilität bildet das Grundgerüst eines kontrollierten Spiels, auf dem sich alle weiteren technischen und taktischen Zielsetzungen aufbauen lassen.

Ferner sollten in der Saisonvorbereitung die Grundlagen des gewollten Spielstils vermittelt werden, damit die Spieler die Ideen und Vorstellungen des Trainers kennenlernen und verstehen. Ist dies gelungen, lassen sich die detaillierten Fortführungen auf dem Weg zur Gesamtstrategie leichter umsetzen.

Die einzelnen zu erweiternden Aspekte von Technik und Taktik richten sich dabei nach den Erfordernissen der Mannschaft. Diese offenbaren sich in der Leistung des Teams in den jeweiligen Spielen. Damit findet – im Gegensatz zur Periodisierung der Kondition – eine Periodisierung der einzelnen taktischen Inhalte in Abhängigkeit der im Wettkampf gezeigten Leistungen statt.

## **4. Zusammenfassung**

Das Ziel der Periodisierung ist zum einen, ein wettkampfgerechtes Niveau hinsichtlich Technik, Taktik und Kondition zu erreichen, um den gewünschten Spielstil zu erreichen. Das zweite Ziel der Periodisierung ist die Beibehaltung des wettkampfgerechten Niveaus. Während sich die technisch-taktischen Inhalte im Training nach den Fähigkeiten der

Mannschaft richten, bleiben die konditionellen Inhalte und Intensitäten zumindest in der Wettkampfphase gleich, um die körperliche Verfassung der Spieler kontinuierlich beizubehalten.

#### **IV. Fazit**

Zum einen gibt die taktische Periodisierung vor, wie die technisch-taktischen Inhalte des Fußballs nach dem ganzheitlichen Prinzip derart vermittelt werden können, dass daraus die angestrebte Spielstrategie erwächst. Zum anderen werden die einzelnen Inhalte je nach Gewichtung und Relevanz im saisonalen Trainingsverlauf periodisiert, damit die Spieler ein wettkampfgerechtes Level erreichen und es schließlich auch beibehalten können.

Der Spielstil bzw. die Strategie gibt die technisch-taktischen Inhalte vor, wobei in der Saisonvorbereitung zunächst die Defensive im Fokus steht. Von einer gesicherten Abwehr lassen sich die übrigen Zwischenschritte der einzelnen Spielmomente angehen, die auf dem Weg zur Erreichung der Gesamtstrategie notwendig sind. Jeder relevante Zwischenschritt muss dafür extrahiert und spezifisch geübt werden, wobei ferner hohe Schwankungen erzeugt werden, um neben den taktischen Aspekten auch die technischen Anforderungen zu trainieren.

Jedes einzelne Element wird in seine (gedanklichen) Einzelteile zerlegt und zielgerichtet angegangen. Dem Zufall wird mit aller Kraft entgegengewirkt, wobei die Fähigkeiten der Spieler und der Mannschaft stets der Richtwert für die Trainingsarbeit sind. Aus all dem folgt, dass keine Mittel genutzt werden, die die Spieler (noch) nicht meistern können<sup>[14]</sup> oder ihnen schaden würden.<sup>[15]</sup>

#### **Literaturverzeichnis**

##### **Lehrbücher:**

*Bisanz, Gero / Gerisch, Gunnar*; Fußball – Kondition, Technik, Taktik und Coaching; 1. neubearbeitete Auflage; Aachen: Meyer & Meyer Verlag; 2008

*Doucet, Claude*; Fußball – Taktik perfektionieren: 250 Spiele und Übungen; 1. Auflage; Leer: onLi Verlag – bfp Versand; 2006

*Hollmann, Wildor / Hettinger, Theodor*; Sportmedizin – Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin; 4. Auflage; Stuttgart: Schattauer Verlag; 2000

*Kiesel, Andrea / Koch, Iring*; Lernen – Grundlagen der Lernpsychologie; 1. Auflage; Wiesbaden: Springer VS; 2012

van Gaal, Louis / Heukels, Robert; Louis van Gaal – Vision; 1. Auflage; Dresden: Visiesport GmbH; 2010

### **Aufsätze:**

*Delgado-Bordonau, Juan Luis / Mendez-Villanueva, Alberto;* Tactical Periodization: Mourinho's best-kept secret?; Soccer Journal; May/June 2012, S. 28-34

*Schöllhorn, Wolfgang;* Differenzielles Lehren und Lernen von Bewegung; Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft; Band 144, 2005; S. 125-135

---

[1] *UEFA Champions League*, Technischer Bericht – 2005/06, S. 61.

[2] *van Gaal/Heukels*, Louis van Gaal – Biographie & Vision, S. 32 f.

[3] *Hollmann/Hettinger*, Sportmedizin, S. 117.

[4] *Delgado-Bordonau/Mendez-Villanueva* Soccer Journal 2012, 28.

[5] *van Gaal/Heukels*, Louis van Gaal – Biographie & Vision, S. 34 f.

[6] *Bisanz/Gerisch*, Fußball, S. 317; *Doucet*, Fußball-Taktik perfektionieren, S. 219.

[7] *Hohmann/Lames/Letzfelder*, Einführung in die Trainingswissenschaft.

[8] *Schöllhorn* dvs 2005, 125, 130 ff.

[9] *Schöllhorn* dvs 2005, 125, 129.

[10] Bsp.: Die Technik des Flops löst die „Schere“ beim Hochspringen ab.

[11] *Kiesel/Koch*, Lernen, S. 84.

[12] *Delgado-Bordonau/Mendez-Villanueva* Soccer Journal 2012, 28, 31.

[13] Wird ein ausgeprägtes Passspiel bevorzugt, werden Dribblings vernachlässigt.

[14] Bsp.: Kontermannschaft soll fortan auf Ballbesitz spielen.

[15] Bsp.: Strafraining nach verlorenem Spiel.

*Marco ist [bei Spox.com](https://www.spox.com) unter dem Usernamen “vangaalsnase” aktiv, wo er in seinem Profil viele hochinteressante Artikel zu Taktik- und Trainingstheorie gepostet hat, denen wir uns erst noch widmen werden. Spielverlagerung dankt für diesen tollen Gastbeitrag!*

# Periodisierungstechniken: Diskussion der DFB-Inhaltskonzeption

In diesem letzten Teil setzen wir uns mit den inhaltlichen Periodisierungen des DFB auseinander. Wir sehen uns dabei an, wie der DFB die Periodisierung des Mesozyklus (Trainingswoche), des Trainings im Saisonverlauf (Makrozyklus) und die Jugendausbildung über die Jahre hinweg empfiehlt. Dabei starten wir mit der Entstehung dieser Konzeption.

## Der geistige Vater: Gero Bisanz

Um die Wichtigkeit und die Arbeit von Gero Bisanz bei der DFB-Konzeption zur Trainerausbildung und somit auch zur Jugendausbildung klar zu machen, zitieren wir nur [Folgendes](#):

*Gero Bisanz hat die Trainer-Ausbildung beim DFB mitgestaltet und geprägt. Von 1971 bis 2000 war der erste Trainer der deutschen Frauen-Nationalmannschaft als Chefausbilder tätig.*

Bisanz war 1971 in die Fußstapfen von Hennes Weisweiler und Sepp Herberger getreten, sein Nachfolger wurde Erich Rutenmüller nach ganzen 29 Jahren als Chefausbilder. Bis heute gilt dabei das aktuell in der 2. Auflage von 2010 vorliegende Buch von Bisanz und Gunnar Gerisch mit dem Titel „Fußball: Kondition, Technik, Taktik und Coaching“ als Standardlektüre des DFB. Dieser Schmöker mit über 560 Seiten beschäftigt sich mit mehr oder weniger allem, was dem Autor eingefallen ist – Taktik, Technik, Coaching, Trainingswissenschaft. Alles ist drin, wenn auch nicht optimal ausgeführt.

Bezüglich Periodisierung gibt es dazu [in dieser Doktorarbeit von Pedro Gonzalez](#) schöne Zitate auf Seite 174 zur Kritik an der Periodisierung des DFB und auch des Bisanz-Buchs. Er zitiert dabei Jonath & Kempel aus dem Jahr 1994, welche nicht von einer wirklichen Periodisierung sprechen, sondern über die Unmöglichkeit einer ordentlichen Periodisierung.

Auch Bisanz wird kritisiert. Er konzentriert sich zwar nicht ausschließlich, aber vorrangig auf die Mesozyklen. Gonzalez nutzt dabei folgendes Zitat:

*„Für das Training während der beiden Hauptperioden (Vor- und Rückrunde der Punktspiele) gelten bestimmte Grundsätze: Am Anfang der Woche werden schwerpunktmäßig die anaerobe Ausdauer und die Verbesserung der Kraft geschult, am Ende der Woche die Schnelligkeit und die Gewandtheit. Das Training des Stehvermögens und der Schnelligkeit werden einmal pro Woche eingeplant; (...) Bei einer optimalen Abstimmung von Belastung und Erholung erreicht man neben dem Effekt der Stabilisierung der Technik auch den eines guten konditionellen Zustandes.“*

Wir wollen jetzt die Methodik von Gero Bisanz genauer unter die Lupe nehmen. Dabei beginnen wir mit den dazugehörigen Trainingsprinzipien, die wir stichwortartig auflisten und kurz erklären möchten.

## **Bisanz‘ sechs große Trainingsprinzipien**

### *Das Prinzip des konstanten Belastungsanstiegs (Progressive Loading):*

Damit ist gemeint, dass die Trainingsbelastung dem Leistungsniveau der Spieler entsprechen muss und entsprechend deren erhöhtem Niveau dank der vorherigen Leistungsverbesserung ebenfalls größer werden muss. Eine Mehrbelastung soll dann den stärkeren Organismus aggressiver attackieren, damit er sich anpassen und somit verbessern muss. Bisanz empfiehlt eine *stufenförmige Erhöhung* anstatt einer konstanten Steigerung der Belastung. Eine genaue Empfehlung bezüglich der Dauer einer Stufe gibt es allerdings nicht.

### *Das Prinzip der Superkompensation:*

Hier geht es um die Anpassung des Körpers an Belastung. Dieses Prinzip geht davon aus, dass das aktuelle Leistungsniveau durch Belastung gesenkt wird, sich aber nach der Erholung auf ein höheres Ausgangsniveau hebt. Diese Steigerung wird als Superkompensation bezeichnet. Der neue Belastungsreiz soll dann genau in dieses erhöhte Grundniveau kommen.

### *Das Prinzip der Ausgewogenheit von Belastung und Erholung:*

Dieses Prinzip bezieht sich auf die Phasen des Superkompensationsprinzips. Es soll eine ordentliche Mischung zwischen Belastung und Erholung geben, damit der Körper nicht überfordert wird. Zur Erholung wird eine aktive Regeneration empfohlen, indem leichte Spielformen gemacht werden oder Dinge wie Radfahren, Spazieren oder ähnliches gemacht werden

### *Das Prinzip der optimalen Relation von Trainings- und Wettkampfbelastung und Trainingshäufigkeit:*

Dieser Aspekt befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen Trainingshäufigkeit, -intensität und -dauer. Diese sollen sich in Einklang befinden, wobei die Trainingshäufigkeit als wichtigster Faktor gilt, während die Intensität und Dauer effektiver variiert werden können. Als Grundsatz gilt, dass Übungen mit hoher Intensität eher kürzer durchgeführt werden, während längere Übungen eher eine niedrige Intensität besitzen.

### *Das Prinzip der Individualität und Differenzierung:*

Die Trainingsbelastung soll natürlich auch auf die Bedürfnisse einzelner Akteure abgestimmt werden. Werden jeweilige Symptome entdeckt, welche Bisanz auch aufzählt (u.a. auch

psychologische Merkmale, die auf bestimmte Ermüdungserscheinungen hindeuten), dann soll die Trainingsbelastung verringert werden.

#### *Das Prinzip des ganzjährigen Trainings und der Periodisierung:*

Abgesehen von einer Pause im Sommer soll über das gesamte Jahr hinweg trainiert werden. Allerdings soll auf die Einhaltung der Pausen und Erholungsmöglichkeiten genau geachtet werden. Die Periodisierung bezieht sich dann auf den vorgegebenen Spielplan, womit wir schon zum nächsten Thema kommen, welches wir anhand eines Beispiels aus dem Buch kurz zusammenfassen werden.

### **Die empfohlene Periodisierung im Saisonverlauf im Erwachsenensport nach DFB-Konzeption**

#### *Die Vorbereitungsperiode:*

In der Vorbereitung sollen die jeweiligen Fundamente bei Physis, Psyche, Taktik und Teambuilding gelegt werden. Generell sollen die Spieler einfach in allen Belangen weiterentwickelt werden, durch den frei planbaren Zeitablauf und mehr Verfügbarkeit von Zeit soll alles angegangen werden. Interessant ist, dass Bisanz hier bei Amateuren empfiehlt, die Arbeit in puncto Ausdauer mit Technik und Taktik zu verbinden, dies aber bei den Profis – entgegen der taktischen Periodisierung – als nicht notwendig erachtet. Ursache dafür scheint die zeitliche Komponente zu sein, welche bei den Profis ja kein Problem darstellen sollte. Diese Periode erstreckt sich auf 4-6 Wochen vor Saisonbeginn.

Ein Beispiel für eine Vorbereitungsperiode findet man [hier](#).

#### *Die Hinrunde (1. Hauptperiode):*

Bisanz empfiehlt eine weitere Verbesserung der Fähigkeiten der Spieler. Das Training ist lediglich weniger intensiv und befasst sich mit den im Spiel festgestellten Problemaspekten.

#### *Die Zwischenperiode:*

Diese Phase liegt im Dezember und Januar, sie dient zur Regeneration und anschließenden Vorbereitung auf die Rückrunde. Auf konkrete Inhalte wird nicht wirklich eingegangen, einzig die wirtschaftlichen Begebenheiten, das Wetter und der Hallenfußball werden kurz erwähnt; so gibt es Freundschaftsspiele für Geld, oftmals keine Möglichkeiten zum ordentlichen Training draußen, Hallenturniere und ähnliches.

#### *Die Rückrunde (2. Hauptperiode):*

Im Endeffekt ist dies das gleiche wie bei der Hinrunde.

## Die Übergangsperiode:

Die Spieler gehen in den wohlverdienten Urlaub. Spieler sollen sich auskurieren und dann in freier Arbeit oder durch Hausübungen sich selbst bis Trainingsbeginn einigermaßen fithalten.

Übergangsperiode		1. Hauptperiode		Zwischenperiode		2. Hauptperiode	
Spielfreie Zeit	Vorbereitungsphase	Hinrunde		Pflichtspiel-freie Zeit	Vorbereitungsphase	Rückrunde	
				Hallenturniere			
Juni	Juli	August	-	Dezember	Januar	Februar	März April Mai
Erholung Regeneration	Verbessern der Ausdauer Kraft Schnelligkeit Koordinativen Grundlagen	Stabilisieren bzw. Verbessern der physischen und psychischen Fähigkeiten		Erholung Regeneration	Verbessern der Ausdauer Kraft Schnelligkeit Koordinativen Grundlagen	Stabilisieren bzw. Verbessern der physischen und psychischen Fähigkeiten	
Eigenver- antwortliches Training nach Vorgabe des Trainers	Individual-, Gruppen-, Mannschafts- taktik im Spiel- system, Mannschafts- bildung	Verbessern des individuellen und mannschafts- taktischen Handlungs- repertoires		Vorbereitung auf Hallenfußball	Individual-, Gruppen-, Mannschafts- taktik im Spiel- system, Festigung des Mannschafts- zusammen- halts	Verbessern des individuellen und mannschafts- taktischen Handlungs- repertoires	

Abb. 14: Modell der Periodisierung im Fußball

Tabelle der Periodisierung aus Bisanz' Buch, Seite 61

Zu diesen jeweiligen Perioden gibt es bei Bisanz natürlich auch einige Empfehlungen und Trainingsübungen. Doch wie wir schon im Verlauf der letzten Artikeln zu diesem Thema gesehen haben, lässt sich nicht nur eine Saison periodisieren, sondern auch die langfristige Spielerentwicklung. Wieder sehen wir uns die Konzeption des DFB dazu an.

## Periodisierung der Jugendausbildung

Bisanz unterteilt die Jugendausbildung in eine zehnjährige Ausbildungsphase. Begonnen wird dabei bei den Bambinis (U7, G-Junioren) und geht dann bis zur U16-U18. Dabei wird das Training auf die Entwicklungsphasen der Kinder in drei Abschnitte unterteilt.

### Abschnitt 1: Das Grundlagentraining

Der erste Abschnitt geht von den Bambini bis zur U10. Im Fokus liegt dabei Bewegungs- und Spielschulung, Motorik, Koordination, Entwicklung der Grundlagen und das Kennenlernen des Umgangs mit dem Ball. Insbesondere bei den Bambini geht es noch sehr stark um die Motorik, danach orientiert man sich schon stärker in Richtung individual- und sogar gruppentaktischen Handelns in der Endphase dieses Abschnitts.

Kernziele (sh. Seite 295):

- Spielfreude fördern (die Motivation zum Fußballspiel verstärken)
- Konditionelle, technische und spielgestaltende Grundlagen ausbilden
- Teamgeist, Partnerschaft und Wettkampffähigkeit anbahnen
- Persönlichkeitsentwicklung unterstützen

### *Abschnitt 2: Das Aufbautraining*

Ab diesem Abschnitt geht es bis zum 14. Lebensjahr um die positionelle Ausbildung im 11 gegen 11, die technik-taktischen Fähigkeiten und deren Anwendung. Kernziele sind laut Bisanz (auf Seite 295):

- Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsgrundlagen
- Ausformung des technischen Bewegungsrepertoires
- Erweiterung der taktischen Handlungsmöglichkeiten

### *Abschnitt 3: Das Leistungstraining*

Ab 14 beginnt diese letzte Phase. In diesem Bereich geht es um die Perfektionierung des Fußballers, die Erweiterung seiner Möglichkeiten technischer und taktischer Natur sowie die Heranführung an den Erwachsenenfußball. Letzteres wird stärker im Zeitraum von 16 bis 18 Jahren praktiziert, besonders wenn eine Adaption an den Profibetrieb nötig wird.

Altersklassen	Ausbildungsabschnitte	Lernschwerpunkte
G-Junioren/-innen Bambinis U 6	<b>Grundlagen-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Bewegungsfertigkeiten erlernen</li> <li>• Spielfreude wecken</li> <li>• Vielseitige Bewegungsmöglichkeiten schulen</li> </ul>
F-Junioren/-innen U 7/ U 8 E-Junioren/-innen U 9/ U 10	<b>ausbildung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußballtechnische Grundlagen entwickeln</li> <li>• Spielfreude erhalten</li> <li>• Allgemeine und fußballspezifische Koordination</li> <li>• Grundlegendes individual- und gruppentaktisches Handeln</li> </ul>
D-Junioren/-innen U 11/ U 12 C-Junioren/-innen U 13/ U 14	<b>Aufbautraining</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technisch-taktisches Training</li> <li>• Aufbau spezifischer konditioneller Fähigkeiten</li> <li>• Positionslernen im Spiel 11:11 (Positionstraining, Systemlernen)</li> </ul>
B-Junioren/-innen U 15/ U 16 A-Junioren/-innen U 17/ U 18	<b>Leistungstraining</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technisch-taktische Handlungsfähigkeiten vervollkommen</li> <li>• Spezifisches Konditionstraining perfektionieren (Handlungsschnelligkeit, Willenseigenschaften)</li> <li>• Variables Spielen im System</li> </ul>

Abb. 134: Ausbildungsabschnitte und Inhalte im Aufbau des Juniorentrainings

Ebenfalls aus Bisanz Buch zu Fußball, Seite 294.

Kernziele:

- Kopplung und Variation der konditionellen und technischen Leistungskomponenten unter Wettspielsprüchen
- Flexibles, situationsgerechtes und kreatives taktisches Spiel-Handeln nach dem Grundsatz der Effektivität

Diese drei Abschnitte basieren übrigens auf dem „Vier-Phasen-Modell“, welches wohl vom 3-Phasen-Modell des motorischen Lernens von Meindl und Schnabel abgeleitet wurde [1].

Bei diesem Modell der vier Phasen besteht die erste Phase aus der Fundamentalphase. Hier lernt man die Spielregeln und die Spielidee kennen, lernt Bewegungen und ihre Struktur. In der zweiten Phase, der Aufbau- und Formungsphase, werden diese Aspekte vertieft und detaillierter erfasst. Dazu kommen erste gruppen- und individualtaktische Aspekte. In der Festigungs- und Vervollkommnungsphase soll dies umgesetzt werden, es wird eine stärkere Leistungs- und Zielorientierung eingebracht, die bisher erlernten Fähigkeiten sollen gefestigt werden. In der Hochleistungs- und Perfektionsphase geht es um, tja, Hochleistung und Perfektion.

Bisanz formuliert dann auch die Lernziele, welche sich nach eigener Aussage auf die drei Bezugsebenen emotional-erlebnisorientiert, zweckrational-leistungsorientiert und sozial-

interaktionsorientiert beziehen. [Dazu gibt es dann auch viele Trainingsübungen, was wir in diesem Artikel aber nicht näher schildern möchten.](#)

Stattdessen blicken wir kurz noch auf neuere Empfehlungen.

## Der DFB in den letzten Jahren

Bisanz<sup>6</sup> Abschied fällt natürlich nicht mehr unter die neue Nachwuchskonzeption des DFB, welche ja schon Früchte getragen hat. [Wir haben dazu schon eine der Änderungen diskutiert \(„U13-Reform: Sammer liegt goldrichtig“\)](#). Solche Änderungen gab es zuhauf, u.a. mit Veränderungen der Regeln, veränderten Vorgaben an die Trainer und natürlich auch Ermöglichung von mehr Spielformen im Vereinsleben und außerhalb. Der DFB hat nun auch eine detaillierte Periodisierung der Ausbildung.

Ausbildungsstufen		Altersstufen		Ausbildungsstrukturen	
7	Hochleistungstraining - Stabilisierung	SPITZEN-SPIELER	AB 30 JAHRE	A-Nationalmannschaft	
6	Hochleistungstraining - Perfektionierung		21-29 JAHRE	Internationale Vereinswettbewerbe	
5	Belastungsgerechtes Übergangstraining	PERSPEKTIV-SPIELER	19/20 17/18 JAHRE	Lizenzvereine	Nationalmannschaften U19 U20 U21 Höchster Amateurbereich
4	Beginnendes Spezialisierungstraining	A-JUNIOREN U18/U19 B-JUNIOREN U16/U17	15-18 JAHRE	Leistungszentren/ Eliteschulen des Fußballs	Juniorennationalmannschaften U15 U16 U17 U18 Talentförderung der LV und Vereine
3	Fußballspezifisches Grundlagentraining	C-JUNIOREN U14/U15 D-JUNIOREN U12/U13	11-14 JAHRE	Leistungszentren	DFB-Talentförderprogramm Vereins-Jugendfußball
2	Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung	E-JUNIOREN U10/U11 F-JUNIOREN U8/U9	7-10 JAHRE	Vielseitige Sportaktivitäten und Fußballspielen in Verein und Schule	
1	Umfassende Bewegungsschulung	BAMBINI UND JÜNGER U7	3-6 JAHRE	Bewegen und vielseitiges Spielen in Verein, Kindergarten und Schule	

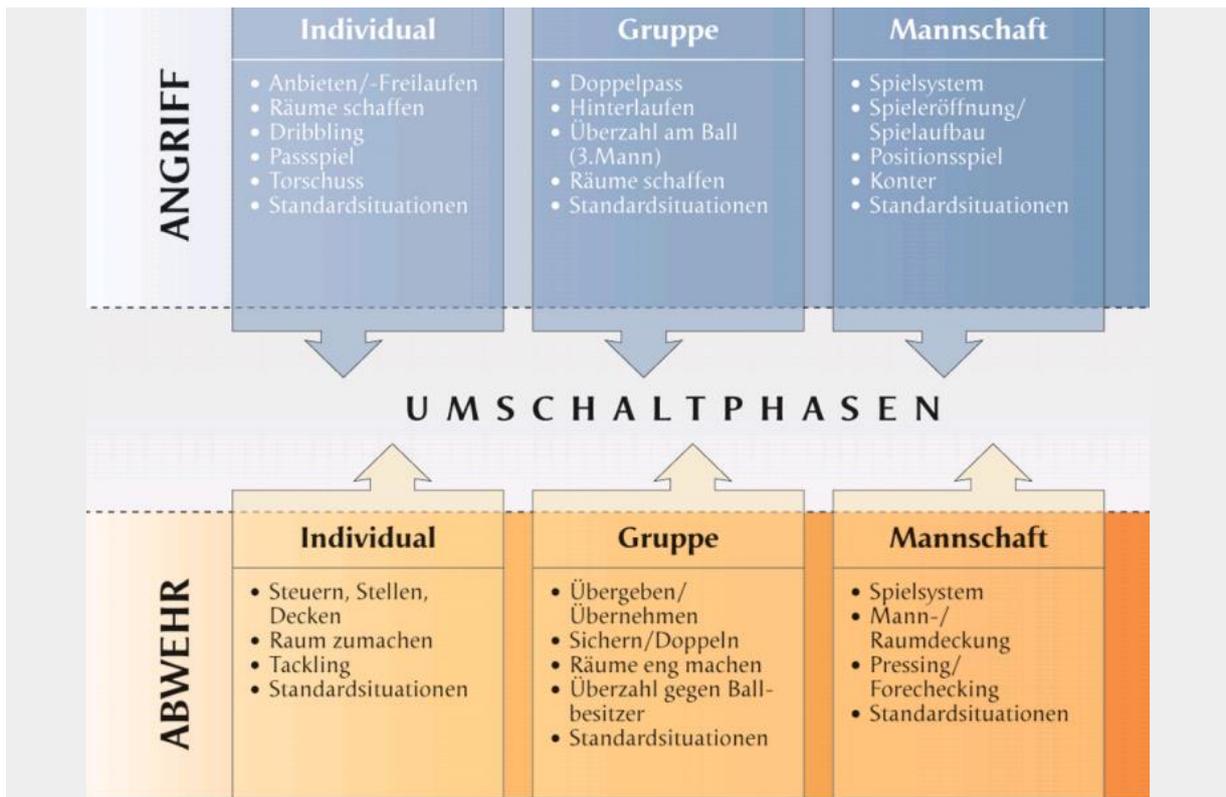
Hinweis: Die Übergänge von Stufe zu Stufe sind je nach aktuellem Entwicklungsstand fließend und geschlechtsspezifisch

Hinweis: Übersicht der zentralen Talentförderebenen auf der jeweiligen Stufe

Merkmale und Ziele der Ausbildungsstufen-Konzeption		Merkmale und Ziele der Ausbildungsstrukturen	
1	Die Teilziele jeder Ausbildungsstufe bauen systematisch aufeinander auf!	1	Jede Ausbildungsebene hat eine spezielle Funktion im Ausbildungsprozess!
2	Die Stufen der Ausbildung sind auf Entwicklungsphasen abgestimmt und daher fließend!	2	Ausbildungsstufen und -strukturen müssen aufeinander abgestimmt werden!
3	Der individuelle Entwicklungsstand beeinflusst auf jeder Stufe Ziele, Inhalte, Methoden...!	3	Durchlässigkeit und Offenheit für individuelle Ausbildungswege sind zentrale Qualitätsmerkmale!
4	Das Auslassen bestimmter Stufen begrenzt einen systematischen Leistungsaufbau!	4	Die Optimierung der Ausbildungsstrukturen ist eine permanente Aufgabe!

## DFB Ausbildungsstufen

Außerdem unterteilt der DFB das Spiel nun auch in seine Spielphasen, die lauten hier allerdings Angriff, Abwehr und Umschaltphasen.



[Aus dieser PDF](#)

Zusätzlich legt der DFB eine Entwicklung der Fähigkeiten in der Reihenfolge Individualtaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik nahe. Ansonsten gibt es nur wenige frei zugängliche Informationen, welche genauere Auskunft über die theoretischen Hintergründe geben. Dazu sei aber auch gesagt, dass der DFB dies variabel sieht und den Vereinen bzw. den Trainern viele Freiheiten überlässt. [Sie geben zum Beispiel in dieser PDF Eckpfeiler zur Saisonvorbereitung.](#)

Ein Grundgerüst des Trainingsmodells gibt es hier:



## DFB-Trainingsmodell

Die präziseste und detailreichste zugängliche Präsentation des Nachwuchskonzepts findet sich [hier](#) und zeigt, dass der DFB sehr penibel auf einen breit gefächerten Ansatz achtet. Die jeweiligen Trainingsziele kann man dieser Grafik entnehmen:

Der Leistungsaufbau im Überblick																																																																																																																	
BAMBINI + JÜNGER					F-JUNIoren			E-JUNIoren			D-JUNIoren			C-JUNIoren			B-JUNIoren			A-JUNIoren			PERSPEKTIVSPIELER				SPITZENSPIELER																																																																																						
Bewegen					Spielen						Lernen						Spezialisieren						Vorbereitung von Höchstleistungen				Perfektionierung von Höchstleistungen					Stabilisierung von Höchstleistungen																																																																																	
PERSONLICHKEIT	Kennenlernen des eigenen Körpers und der Umwelt durch vielseitiges Bewegen					Erproben eigener Möglichkeiten und Grenzen						Anregen von Ideenreichtum und Phantasie						Fördern von Individualität und Leistungsmotivation						Fördern von Eigeninitiative für sich und die Gruppe						Integration des „Ich-“ in das „Wir-Denken“				Begleitung des Talents zur Höchstleistung				Fördern professioneller Eigenschaften inner- und außerhalb des Spielfeldes					Fördern und Fördern von Spielerpersönlichkeiten und -typen als Führungsspieler der Mannschaft					Fördern und Fördern von Spielerpersönlichkeiten: sportliche Professionalität für sich und Vorbild für alle!																																																																	
	TAKTIK	Kennenlernen elementarer Grundregeln des Spiels					Kennenlernen taktischer Grundregeln des Spiels						Vertiefen taktischer Grundregeln des Spiels						Trainieren individualtaktischer Schwerpunkte						Trainieren gruppen-taktischer Schwerpunkte						Taktische Ausrichtung auf ein Spielsystem				Taktisches Stabilisieren eines Spielsystems				Ausdifferenzieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem					Perfektionieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem					Stabilisieren mannschafts-, gruppen- und positionsspezifischer Abläufe im Spielsystem																																																																
		TECHNIK	Spielerisches und vielseitiges Kennenlernen des Balles					Spielerisches Kennenlernen der Basistechniken						Spielerisches Vertiefen der Basistechniken						Methodisches, individuelles Trainieren der Techniken						Stabilisieren und variables Anwenden der Techniken						Positionsspezifisches Trainieren der Techniken				Stabilisieren der Techniken in „Druck-Situationen“				Vorbereiten der Positionstechniken auf höchste Anforderungen im Spiel					Perfektionieren der Positionstechniken unter höchsten Anforderungen im Spiel					Stabilisieren der Positionstechniken unter höchsten Anforderungen im Spiel																																																															
			KONDITION	Vielseitiges Bewegen als Mittel ganzheitlicher Förderung					Spielerisches, geschicktes Laufen und Bewegen						Erleben vielseitiger sportlicher Aktivitäten						Gezieltes Mittrainieren konditioneller Eigenschaften						Fördern der Laufdynamik und Körperstabilität						Stabilisieren/Optimieren konditioneller Potenziale				Individuelle Ausrichtung konditioneller Schwerpunkte				Ansteuern einer optimalen fußballspezifischen Fitness auf Basis regelmäßiger Leistungsanalyse					Perfektionieren fußballspezifischer Fitness auf Top-Niveau mithilfe der Leistungsdiagnostik					Stabilisieren fußballspezifischer Fitness auf Top-Niveau mithilfe der Leistungsdiagnostik																																																														
ALTER																																																																																																																	
1					2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			13			14			15			16			17			18				19				20				21				23					25					27					29					30					31					32					33					34				

Eine in sich geschlossene Ausbildungskonzeption umfasst vor allem eine aufeinander aufbauende Entwicklung aller fußballspezifischen Leistungsvoraussetzungen bei den Spielerinnen und Spielern. Die Übersicht unten fasst diese systematische Abfolge für die einzelnen Bereiche mithilfe von Kernaussagen und Schlüsselbegriffen noch einmal zusammen.

## Leistungsaufbauplan des DFB im Überblick

Ob dieser jedoch innerhalb der Übungen zusammen trainiert wird, ist unklar. Klar hingegen ist jedoch, dass der DFB auch großen Wert auf Spielformen und viel Training mit Ball legt, wodurch es zumindest ansatzweise Überschneidungen zur taktischen Periodisierung und zum ganzheitlichen Ansatz nach Ernst Happel, Bill Shankly und Louis van Gaal geben sollte. Ein Konzept ist aber klar vorhanden, auch mit jeweiligen Gewichtungen des Inhalts und Leitlinien an die Trainer.

Ob diese jedoch innerhalb der Übungen zusammen trainiert werden ist unklar. Klar hingegen ist jedoch, dass der DFB auch großen Wert auf Spielformen und viel Training mit dem Ball legt, wodurch es zumindest ansatzweise Überschneidungen zur taktischen Periodisierung und zum ganzheitlichen Ansatz nach Happel, Shankly und van Gaal geben sollte. Ein Konzept ist aber klar vorhanden, auch mit jeweiligen Gewichtungen des Inhalts und Leitlinien an die Trainer.

Unser Leser [TW](#) hat mir hierzu auch einen schönen Link und weitere Informationen spendiert. [So findet sich auf den Seiten der Nationalmannschaft unter dem Punkt „Trainieren wie wir“](#) durchaus Lesenswertes. Und im Buch von Reimöller & Voggenreiter „Erfolgreiches Angreifen“ gibt es 25 Seiten zum Taktiktraining (Seiten 50-75). Dort gibt es auch eine Schautafel zur Periodisierung der Offensivtaktischen Inhalte während der Jugendausbildung

(S. 60,61). Diese basiert auf Brüggemanns „Fußballhandbuch Bd. 2: Kinder- und Jugendtraining“. Auf Seite 70 ist noch eine nette Grafik zum Taktiktraining in der Saisonphase, dieses Kreisdiagramm zeigt folgende Aspekte:

- Spielanalyse des Trainers
- Schwächen erkennen
- Spielsituation reduzieren
- Gewünschtes Verhalten, Alternativen, Entscheidungen in Übungen erlernen
- Gewünschtes Verhalten, Alternativen, Entscheidungen stabilisieren
- Trainiertes im Spiel anwenden

Bei der B-Lizenz besteht ein wichtiger Schwerpunkt darin, Fehler bzw. gewünschte Verhaltensweisen zu erkennen, Spielformen zu entwickeln und von der Komplexität im Training zu steigern.

### **Eine Ergänzung: Das Modell von Raymond Verheijen**

Nach seiner Zeit bei den Bayern als Berater und Fitnesstrainer bei Teams wie Manchester United, Manchester City und dem FC Barcelona hat Verheijen auch Anklang beim DFB gefunden. Darum möchte ich kurz noch seine Periodisierungsweise erläutern, bei Interesse und falls ich ordentliche Recherche betreiben kann, werde ich mich eventuell näher mit Verheijen beschäftigen.

Der Niederländer spricht von einer „langsamen Periodisierung“ und einer stabilen Fitness durch lange Arbeitszeit an der Fitness. Verheijen spricht dabei auch davon, dass es vier Komponenten gibt: Technik, Taktik, Physis und Mentalität. Diese vier Komponenten sollen in Spielformen nach einem ganzheitlichen Ansatz trainiert werden. In gewisser Weise ist dies quasi die niederländische Version der taktischen Periodisierung, obgleich die Taktik nicht diesen alles überstrahlenden Stellenwert einnimmt.

Dafür hat Verheijen in puncto Physis noch etwas mehr Fokus. Er spricht davon, dass Spieler in Spielformen am besten trainieren, weil die Belastung wie beim Spiel ist *und* weil die Spieler in Spielformen sich mehr anstrengen und dadurch mehr ermüden. Außerdem sagt er, dass Fitness nicht in einigen Wochen trainiert wird, sondern über die gesamte Karriere hinweg stetig gesteigert werden soll. Eine gänzliche Überlastung des Körpers zu Saisonbeginn schade nur, stattdessen soll zu Beginn mit einer Heranführung begonnen werden, wobei das Niveau stetig gesteigert wird. Im Laufe der Saison wird dann die Intensität gesteigert und das Volumen gesenkt, danach wird es wieder umgekehrt und am Ende der Saison gibt es ein Ausklingen-lassen in den Urlaub.



**Figure 6.1:**  
 Overview of when extensive and intensive conditioning are needed during the various periods of the soccer season.

aus Verheijens Buch [“The Complete Handbook Of Conditioning For Soccer”](#), S. 146

Die Idee ist eben, dass Spieler gegen Saisonende „fitter“ sind, aber vermehrt Pausen brauchen.

Pro Woche gibt es insgesamt maximal eine Einheit reine Kondition; diese wird aber als „Fußballkondition“ bezeichnet und findet in einer Spielform mit Ball statt. Dies ist für Verheijen entscheidend, denn er unterscheidet vier konditionelle Fähigkeiten eines Fußballers: Maximale Explosivität, Erholung zwischen zwei Aktionen, Explosivitätsausdauer und Erholung zwischen zwei Aktionen zu Spielende.

Diese vier Aspekte werden durchgehend trainiert. Vielfach wird sein Konzept kritisch beäugt, aber er hatte u.a. mit Guus Hiddink und den sehr laufstarken Koreanern, Russen und Australiern große Erfolge. Und natürlich gibt es bei Verheijen auch Makro-, Meso-, Tages- und Mikrozyklen. Dazu gibt es dann positionsrelevante Trainingsarbeit (auch im physischen Sinne), die nach Analyse von zahlreichen Spielen, Aktionen, Zeitintervallen und Leistungsklassen zusammengestellt wurden. Training ohne Ball gibt es auch: Nach Spielen zur Regeneration.

Horst Allmann kritisierte Verheijens „langsame Periodisierung“ aber auch dahingehend, dass die These Fußballer seien zu Saisonende intensiver zu trainieren als zu Saisonbeginn nicht zweckdienlich sei. Allmann argumentiert – übrigens wie ich von ihm unabhängig – für eine wellenförmige anstatt einer klassischen Periodisierung.

*Für alle Interessierten: Verheijen, der gerne über Trainer öffentlich lästert, kann übrigens auch auf [seinem Profil bei Twitter](#) gefolgt werden. Er hat auch [eine eigene Internetseite](#) für seine Firma.*

[Eine Zusammenfassung eines seiner Seminare gibt es hier.](#)

**Eine alternative Ergänzung: Das Modell von Horst Wein**

Neben dem DFB bzw. Gero Bisanz gibt es noch einen weiteren Deutschen, der maßgeblich an der Konzeption eines breitflächigen Ausbildungsmodells ist. Sein Name ist [Horst Wein](#) und er arbeitet nicht für den deutschen, sondern für den spanischen Fußballbund.

Sein Entwicklungsmodell stellt er bei Youtube gleich selbst vor.

[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=pjQM-vMB\\_Ik](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pjQM-vMB_Ik)

Ich habe noch zusätzlich kurz die Periodisierung in seinem Buch „Spielintelligenz im Fußball – kindgemäß trainieren“ zusammengefasst. Weins fünfstufiges Entwicklungsmodell basiert im Endeffekt auf einem ganzheitlichen Trainingsansatz mit sehr vielen Spielformen, welche entsprechend der Reihung von „Individualtaktik-Gruppentaktik-Mannschaftstaktik“ trainiert werden.

Zuerst werden in der Ballschule die individualtaktischen Fähigkeiten kurz trainiert, daraufhin wird mit zum Beispiel 3-gegen-3, 5-gegen-5, 8-gegen-8 die jeweilige Komplexität der Gruppentaktik erhöht, bis eine Simulation mannschaftstaktischer Aspekte erreicht wird. Innerhalb der jeweiligen Phase im fünfstufigen Entwicklungsmodell wird aber durch Variation der Regeln die Komplexität erhöht.

Stufe	Inhalt	Alter	Spielklasse
1 <sup>o</sup>	Spiele grundlegender Fertig- und Fähigkeiten	ab 7 Jahren	E-Junioren
2 <sup>o</sup>	Spiele für Minifußball	ab 8 Jahren	E-Junioren
3 <sup>o</sup>	Spiele für Fußball 5 und Fußball 7	ab 10 Jahren	D-Junioren
4 <sup>o</sup>	Spiele für Fußball 8	ab 13 Jahren	C-Junioren
5 <sup>o</sup>	Spiele für Fußball 11:11	ab 14 Jahren	B-Junioren

#### Periodisierung in der Jugend nach Horst Wein

Dies entspricht in gewisser Weise dem Vorgehen des Coerver-Modells, wobei es hier deutlich stärker um implizites Lernen geht, wo der Spieler auch taktisch deutlich fokussierter und früher ausgebildet wird. Außerdem sollen die Spieler in ihrer Spielintelligenz ausgebildet werden; ein Aspekt, der beim Coerver-Training etwas zu kurz kommt.

Übrigens: Der DFB geht einen ähnlichen Weg wie Horst Wein seit den Reformen, aber Wein legt einen noch größeren Fokus auf Spielintelligenz und Spaß beim Spiel., Dafür periodisiert er in gewisser Weise nur die Regeln und Art der Spielformen.

*Für alle Interessierten: Horst Weins Seminar kann man [hier](#) wohl kostengünstig bestellen.  
Ein kleines P.S.: Die Seite des werten Herrn Hasenpflug [Abwehrkette.de](#) ist ebenfalls sehr interessant.*

#### Fazit

Das Konzept des DFB in der Jugendarbeit scheint sehr gut zu sein, es wirkt sehr gut strukturiert, lässt Freiheiten, aber konzentriert sich dennoch auf einen hohen Ballfokus, Spielformen und eine adäquate altersgerechte Entwicklung. In der Periodisierung über die Saison selbst findet man aber kaum etwas. Es scheint zwar, dass Raymond Verheijen hier einige Anstöße gegeben hat, u.a. mit einer Intensivierung der Mesozyklen in der Wochenmitte, hoher Intensität und schnellen Erholungsphasen, 6-Wochen-Zyklen und bestimmten Raumdimensionen zur Kontrolle durch einen Spieler (50m<sup>2</sup> pro Spieler), wirklich Nennenswertes findet man aber leider nicht frei zugänglich. Es können lediglich [die Zeitschrift Fußballtraining](#) und die Bücher der DFB-Trainer als kostenpflichtige Informationsquellen genannt werden.

Bisanz argumentiert im Prinzip übrigens auch für eine eher klassische Periodisierung, wobei obiges loses Konzept leider nicht wirklich als ernstzunehmende Periodisierung im Saisonverlauf bezeichnet werden kann.

[Maik Halemaier schrieb übrigens in dieser Zeitschrift „fussball training“ über eine Art Blockperiodisierung](#) der Inhalte und teilte diese in drei Praxisblöcke ein. Dies ist ein weiteres Indiz, dass der DFB hier freie Hand für zahlreiche Meinungen lässt; das empfinde ich als durchaus positiv.

#### *Literaturverzeichnis:*

Meinel, K. & Schnabel, G. (1998). *Bewegungslehre – Sportmotorik*, Seiten 160-194. Berlin: Sportverlag.

Bisanz, G. & Gerrisch, G. (2010). *Fußball: Kondition, Technik, Taktik und Coaching*.

#### *Bücher des DFB:*

[Peter, R. & Barez, A. \(2012\): \*Verteidigen mit System: Von der Spielanalyse zur Trainingsform.\*](#)

[Reimöller, D. & Voggenreiter, T. \(2006\). \*Erfolgreiches Angreifen: Moderne Spielsysteme – vom Spielaufbau bis zum Torerfolg.\*](#)

# Periodisierungstechniken: Abschlussdiskussion

In diesem letzten Artikel wollen wir eine sehr kurze Abschlussdiskussion machen und die Leser zu eigenen Anregungen einladen.

## Strukturell unterschiedliche Arten von Periodisierung?

In den bisherigen Artikeln ist den Lesern sicherlich aufgefallen, dass es bei den jeweiligen Arten der Periodisierung nicht immer um das Gleiche geht. Auch die wichtigsten Aspekte innerhalb der Konzepte unterscheiden sich. So bezeichnen die Blockperiodisierung, die klassische Periodisierung und die wellenförmige Periodisierung im Normalfall eher die Art der Periodisierung über eine bestimmte Zeit hinweg.

Die Blockperiodisierung zielt dabei verstärkt auf die Mesozyklen und eine Konzentration der zu trainierenden Fähigkeiten in diesen ab, während die klassische Periodisierung eher eine Hochform für den Wettbewerb über eine empathische Beeinflussung des Biorhythmus und gezielte Verbesserung des Körpers erreichen möchte. Die wellenförmige Periodisierung hingegen versucht sich über die Art des Trainings positiv zu definieren, indem das körperliche Maximum im Training durchgehend erreicht werden soll, ohne zu übertrainieren.

Die Coerver-Methode als Variante eines pyramidalen Aufbaus und die DFB-Jugendkonzeption hingegen sind Beispiele für eine einfache inhaltliche Konzeption. Damit sind sie Leitschemen für einen zeitlich weitreichenden Zeitraum ohne „peaks“ für einen Wettbewerb. Bei ihnen geht es um eine möglichst intelligente konstante Weiterentwicklung des Athleten in den fußballspezifischen Eigenschaften. Eine körperliche Periodisierung über einen Jahresablauf gibt es somit kaum; eher altersgemäße Entwicklungsziele. Sie dienen somit eher als Entwicklungsmodelle in der Jugendausbildung. Die taktische Periodisierung geht hierbei einen Mittelweg zwischen den erstgenannten und den langfristigen Konzepten. Es geht um eine konstante Spielerentwicklung – allerdings auf deutlich höherem Niveau – und gleichzeitig eine Periodisierung im klassischen Sinne über eine Saison hinweg.

José Mourinho sagte dazu passenderweise Folgendes:

*„Der wöchentliche Trainingsaufbau fokussiert sich nur auf das nächste Spiel. Es gibt keinen Plan in einer bestimmten Phase im Dezember oder im Mai topfit zu sein und keine Planung im Vorhinein. Es gibt auch keinen Plan gegen Topteams auf einem höheren Niveau zu sein.“*

Diese Meinung entspricht natürlich dem Leitpfaden der taktischen Periodisierung. In der taktischen Periodisierung wird schlicht alles auf eine bestimmte Art und Weise im Wechsel innerhalb dieses Rahmens über die Saison hinweg trainiert.

Eine Periodisierung über die Saison ist somit nicht nötig; und Mourinho hat vermutlich ausreichend Titel gefeiert, um als positives Beispiel für eine potenzielle Erfolgsmöglichkeit dieser Periodisierungsweise zu dienen. Was genau bedeutet das also für den Fußball?

### **Mehr Kreativität, weniger Anleihen?**

Beim Fußball könnte es fortan in puncto Periodisierung weniger Aspekte aus der Leichtathletik geben. Die Gründe dafür sind relativ klar. Einerseits gibt es im Fußball nicht ein, zwei oder drei große Wettbewerbe pro Jahr, sondern einen durchgehenden Wettbewerb mit vielen, flexibel verteilten Höhepunkten.

Andererseits sind Fußballer in ihrer Ausbildung nicht auf einen einzelnen Aspekt fokussiert, sondern auf mehrere Aspekte, bei denen sie ein sehr hohes, aber kein extremes Niveau (wie 100-Meter-Sprinter in ihrer Disziplin z.B.) haben müssen.

Dadurch sehen die Anforderungen ganz anders aus. Wichtig wäre deswegen eine Methodik zu finden, welche diese Unterschiede betont. Die so entstandene Methodik sollte dann erforscht und empirisch untersucht werden. Beispielsweise könnte man unterschiedliche Arten der taktischen Periodisierung schaffen und diese vergleichen oder die taktische Periodisierung mit einer Trainingsweise mit ähnlicher saisonaler Periodisierung, aber ohne ganzheitlichen Ansatz vergleichen.

Natürlich würde sich dies wissenschaftlich gesehen schwer gestalten. Der Trainingsfortschritt bei Akteuren ist nicht einfach zu messen, trotz Laktattests. Letzteres ist bei Ansätzen wie von Verheijen oder der taktischen Periodisierung ohnehin ein zu vernachlässigender Parameter. Auch Beurteiler sind natürlich immer subjektiv und tun sich bei Bewertungen im Fußballbereich schwer.

Statische Verfahren wie TSR und PDO können zwar Auskünfte über den kollektiven Erfolg geben, allerdings sind diese Sachen ebenfalls mit vielen Störvariablen versehen. Darunter fallen zum Beispiel die unterschiedlichen Mannschaftsstärken. Vergleiche mit der Vorsaison, Vergleiche von Trainerkarrieren mit klaren Methodiken und viele Langzeitstudien könnten aber zumindest auf Dauer und bei passender Zahl helfen.

Diese Forschungen würden dem Fußball immerhin langfristig in seiner Entwicklung helfen. Ähnliches könnte in der Jugendausbildung versucht werden. Eine Messung der Entwicklung von Fußballfähigkeiten bei Jugendspielern und den darauffolgenden Erfolgen auf Profineiveau in einer auf eine sehr große Population angelegten Langzeitstudie könnte Wunder wirken. Dabei könnte man die Erfolge der ausgebildeten Spieler unter einer speziellen Methodik messen. Die Niederlande im historischen Kontext oder die Spanier und der DFB aktuell sind Paradebeispiele dafür, auch wenn man die dort vorhandenen konzeptuellen Änderungen leider nicht klar erfassen kann.

Dabei könnten die genauen Erfolge der Coerver-Methode, des Trainings nach Horst Wein oder weiteren Jugendkonzeptionen überprüft werden. Langfristig wären auch gegenseitige Anleihen und die Verbindung mit neuesten Erkenntnissen aus der Trainings- und Sportwissenschaft interessant.

Auch Verbindungen zwischen den auf Wettkampfpeaks fokussierten und den niveauerhaltenden Periodisierungskonzepten wären umsetzbar. Eine Kombination der Methodiken für unterschiedliche Phasen – beispielsweise eine Blockperiodisierung in der Sommervorbereitung, Wellenperiodisierung danach – oder eine Integration einzelner Aspekte in die taktische Periodisierung. Dies wird dort schon ansatzweise gemacht, da in der taktischen Periodisierung die Vermittlung der defensiven Inhalte priorisiert wird. Das könnte in anderen Bereichen angewendet ein weiterer Fortschritt sein.

Der Weg zu einem klaren Umgang der Öffentlichkeit mit den einzelnen Konzepten, ihrer Verbindung und der empirischen Untersuchung ist aber noch sehr lang.

### **Ein Einwand – und eine persönliche Meinung**

Allerdings muss man auch sagen, dass im Breitensport durchaus viel getan wird. Es gibt viele Weiterbildungen einzelner Trainer, gute Ideen und viele tolle Umsetzungen auch von weniger bekannten Personen, wie es unser Gastautor Marco Henseling (vangaalsnase) mit seiner praktischen Umsetzung der taktischen Periodisierung bewies. Dabei ist auch schön zu sehen, dass dies sogar bis nach oben dringt.

Historisch gab es einzelne Trainer wie Cramer und Lattek, die sich mit einem eher wissenschaftlichen Hintergrund nach oben arbeiten konnten. Aktuell ist dies auch der Fall. In der Bundesliga kommen viele der erfolgreichsten Trainer eher aus dem Nachwuchsbereich, haben Sportwissenschaft oder Pädagogik studiert und nutzen ihre Erkenntnisse dabei im Training.

Spielverlagerung möchte da nicht allzu sehr hinterherhinken. In den nächsten Wochen und Monaten werden wir beziehungsweise ich auch versuchen, etwas mehr Theoriearbeit in Sachen Trainingswissenschaft zu geben. Dies ist zwar sehr zeitaufwändig und mit viel Recherchearbeit verbunden, doch ich hoffe, dass es ein umsetzbares Projekt wird.

Aktuell habe ich mich schon mit einigen interessanten Sachen beschäftigt, arbeite noch an der genauen Ausarbeitung. Wenn einzelne Leser sehr lesenswerte sportwissenschaftliche Artikel oder generelle Ideen haben, freue ich mich natürlich auf einen Hinweis darauf [[rm@spielverlagerung.com](mailto:rm@spielverlagerung.com)]. Eventuell werden wir in den nächsten Monaten ein Forum gründen, falls wir herausfinden, wie, dann hoffe ich dort auf einen regen Austausch zu diesem Thema.