

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Methodik der Trainingsprozesse im Fußball.
Eine terminologische Abhandlung.
(Deutsch – Tschechisch)“

Verfasserin

Hana Mrázová

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, November 2009

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 323 331 342

Studienrichtung lg. Studienblatt:

Übersetzerausbildung Deutsch Englisch

Betreuer:

Univ.Prof.Dr. Gerhard Budin

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich versichere:

dass ich die Diplomarbeit selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

dass ich dieses Diplomarbeitsthema bisher weder im In- noch im Ausland (einer Beurteilerin/ einem Beurteiler zur Begutachtung) in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

dass diese Arbeit mit der vom Begutachter beurteilten Arbeit übereinstimmt.

Datum

Unterschrift

Vorwort

Fußball ist ein Spiel, das Millionen Leute weltweit in seinen Bann zieht. Ich bin leider eine Ausnahme und kein ergebener Fußballfan, der sich von der Stimmung im Stadion mitreißen lässt. Die eigene Welt des Fußballs und des Geschehens vor und nach dem Spiel ist aber auch für mich beeindruckend. Doch mich interessiert ein anderer Aspekt und zwar ist es die eigene Fachsprache mit ganz spezifischem Wortschatz, die sich in der jahrzehntelangen Fußballtheorie und -praxis entwickelt hat.

In der vorliegenden Diplomarbeit konzentrierte ich mich auf ein ausgewähltes und abgegrenztes Thema der Fußballmethodik, das alleine eine erstaunliche Anzahl an Fachtermini bietet. Ich setzte mir zum Ziel, diese in einem alphabetisch geordneten deutsch – tschechischen Glossar zusammenzustellen. Es ist als Hilfsmittel bei Recherchen für meine Kolleginnen und Kollegen gedacht. Es würde mich sehr freuen, wenn auch fußballbegeisterte Leser, Fußballspieler und -trainer Interesse an meiner Arbeit finden.

Den Einblick hinter die Kulissen und die Einführung in die „Fremdsprache Fußballsprache“ konnte ich vor allem dank drei Personen gewinnen – meinem Partner Patrik, dem professionellen Fußballspieler, seinem Trainer in SC Brunn am Gebirge, Dipl. Ing. Robert Schiener und meinem Schwager Mag. Branislav Kriška, dem Trainer in der ersten slowakischen Fußballliga. Ihre unendlich langen Diskussionen, geführt in einer für mich unbekanntem Sprache, weckten in mir Interesse an Fußball und seinem einzigartigen Wortschatz. Für ihre Unterstützung beim Verfassen meiner Diplomarbeit möchte ich ihnen an dieser Stelle meinen aufrichtigen Dank aussprechen.

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	10
2	FACHLICHER TEIL	12
2.1	Spielanalyse	12
2.1.1	Abwehr	13
2.1.2	Angriff	13
2.1.3	Spielhandlungen	14
2.1.4	Standardsituationen	14
2.1.5	Weitere Aspekte	15
2.2.	Spielhandlung des Einzelspielers	16
2.2.1	Offensive Spielhandlung des Spielers	17
2.2.1.1	Positionierung	17
2.2.1.2	Ballannahme	18
2.2.1.3	Ballführung	19
2.2.1.4	Umspielen	20
2.2.1.5	Zuspiel	21
2.2.1.6	Schießen	21
2.2.1.7	Einwurf	22
2.2.2	Defensive Spielhandlung des Spielers	22
2.2.2.1	Manndeckung mit Ball und ohne Ball	22
2.2.2.2	Raumdeckung	23
2.2.2.3	Balleroberung	23
2.2.3	Spielhandlungen des Torwarts	24
2.2.3.1	Defensive Spielhandlungen des Torwarts	24
2.2.3.2	Offensive Spielhandlungen des Torwarts	25
2.3	Spielkombinationen	26
2.3.1	Offensive Spielkombinationen	26

2.3.2	Defensive Spielkombinationen	26
2.4	Spielsysteme	28
2.4.1	Entwicklung der Spielsysteme	28
2.4.1.1	Spielsystem 2-3-5	29
2.4.1.2	Spielsystem 1-2-3-2-3	30
2.4.1.3	Spielsystem 4-2-4	30
2.4.1.4	Spielsystem 4-4-2	30
2.4.1.5	Spielsystem 1-3-3-3	30
2.4.2	Modere Spielsysteme	31
2.4.2.1	Spielsystem 4-3-3	32
2.4.2.2	Spielsystem 4-4-2	33
2.4.2.3	Spielsystem 3-5-2	34
2.5	Trainingsplanung	35
2.5.1	Periodisierung	35
2.5.1.1	Vorbereitungsperiode	36
2.5.1.2	Wettkampfperiode	38
2.5.1.3	Übergangsperiode	39
2.5.2	Zyklisierung	39
2.5.2.1	Markozyklus	40
2.5.2.2	Mesozyklus	40
2.5.2.3	Mikrozyklus	41
2.5.3	Trainingseinheit	42
2.5.3.1	Einleitung	43
2.5.3.2	Vorbereitung	44
2.5.3.3	Hauptteil	45
2.5.3.4	Erholung	45

2.5.4	Trainingsformen	45
2.5.4.1	Individuelles Training	46
2.5.4.2	Frontales Training	46
2.5.4.3	Training in Gruppen	45
2.5.5	Organisationsmethoden	47
2.5.5.1	Kolonne	48
2.5.5.2	Stationen	48
2.5.5.3	Polygon	50
2.5.5.4	Parallele Übungsform	50
2.5.5.5	Kreistraining	50
2.5.5.6	Spielformen	50
2.6	Trainertätigkeit im Trainingsprozess	51
3	TERMINOLOGISCHER TEIL	54
3.1	Terminologie	54
3.2	Terminologiearbeit	55
3.3	Terminologielehre	56
3.3.1	Erstellung terminologischer Einträge	56
3.4.	Anmerkungen zum Glossar	57
3.4.1	Struktur des Glossars	57
3.4.2	Abkürzungen der Quellen	58
4	GLOSSAR	60
5	SCHLUSSFOLGERUNGEN	104

5.1	Themenabgrenzung	104
5.2	Recherche und Materialauswahl	105
5.3	Erstellung des Glossars und des Hauptteils	105
6	LITERATURVERZEICHNIS	107
6.1	Fachliteratur	107
6.2	Nachschlagewerke	108
6.3	Internetquellen	108
7	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	110
8	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	111

1 Einleitung

Das moderne Fußballspiel stellt hohe Ansprüche auf alle Akteure. Von den Spielern wird ein Höchstmaß an komplexeren, technischen, taktischen, konditionellen und psychisch-mentalenen Leistungsanforderungen verlangt. Die immense Leistungssteigerung und der zunehmende Belastungsgrad bei den Spielern fordern eine exakte Trainingsplanung. Der gesamte Trainingsprozess, beginnend mit dem 90-minütigen Training bis zu dem Jahresprogramm, muss genau geplant werden, unter Berücksichtigung der Hochleistungs- und Erholungsphasen. Nicht nur die Spieler auch die Trainer stehen unter einem enormen Erfolgsdruck und neigen oft zu kurzfristig gestalteten Trainingseinheiten, ohne auf die kontinuierliche Dosierung des Trainingsumfangs, der Trainingsintensität und -komplexität zu achten. Auf diese Weise wird die Leistungsentwicklung der Spieler im Trainingsprozess schwer beeinträchtigt, was eine bedeutende Auswirkung auf den Spielverlauf hat. Oft kommt es dadurch zu Verletzungen, die bis zu 70% ohne Einwirkung des Gegenspielers passieren.¹ Eine weitere Herausforderung für den Trainer ist die unaufhörliche Motivation der Spieler durch Verwendung spannender und abwechslungsreicher Trainingsmethoden und -Übungen.

In meiner Arbeit konzentriere ich mich auf die Methodik der Trainingsprozesse im Fußball, also die Lehr- und Unterrichtsmethoden des Fußballtrainings. Da dieses Fachgebiet sehr umfangreich ist, versuche ich einen Überblick der wichtigsten Trainingsbausteine aufzulisten.

In den ersten vier Abschnitten befasse ich mich mit den einzelnen Spielhandlungen, -kombinationen und -systemen, die für die

¹Vgl. Wienecke, 2007, S.15.

Trainingsgestaltung grundlegend sind, da genau diese im Trainingsprozess vervollkommen werden.

Zu der eigentlichen Trainingsplanung komme ich in den nächsten sechs Kapiteln, in denen der Trainingsaufbau zuerst aus der langfristigen Sicht vorgestellt wird. Die Trainingseinheit und ihre Gestaltung, Inhalt und Methoden werden im Kapitel Trainingsplanung behandelt.

Der Trainier ist die wichtigste Person im Trainingsprozess, daher wird ihm das letzte Kapitel gewidmet.

Der terminologische Teil stellt eine kurze Einführung in die Terminologie, Terminologielehre und Terminologiearbeit dar.

In dieser Arbeit werden keine Spielregeln behandelt.

Das Ziel meiner Diplomarbeit ist das vierte Kapitel, das alphabetisch geordnete, deutsch - tschechische Glossar mit Fachbegriffen zum Thema Methodik der Trainingsprozesse im Fußball, die in dieser Arbeit verwendet wurden. Alle Begriffe wurden in der Fachliteratur aus dem deutschsprachigen Raum, aus Tschechien und auch aus der Slowakei recherchiert, von den Recherchen im Internet ergänzt und ebenfalls mit Fachleuten aus Österreich, Tschechien und der Slowakei detailliert besprochen.

2 FACHLICHER TEIL

Fußball ist ein Ballsport, das eine Form des Sportkampfs aufweist. Es verläuft nach gewissen Regeln und verfügt über eine strikte Organisation. Das Spiel hat eine lange Tradition und wurde mit der Zeit eine der beliebtesten Sportarten auf der Welt. In der Gegenwart gehört es zu den sogenannten großen Sportspielen, die tausende Spieler in jedem Land spielen und die Fans auf der ganzen Welt verfolgen.

2.1 Spielanalyse

Die Spielanalyse erklärt die grundlegenden Fußballbegriffe, die das Verständnis der für das Spiel bestimmenden Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge voraussetzen. Die Methodik der Trainingsprozesse stützt sich auf diese Kenntnisse. Im Fußball, im Kampf zweier Mannschaften, realisieren die Spieler Spielaufgaben, die ihnen zum Sieg über den Gegner verhelfen. Einerseits sind es die Kontrolle über den Ball und seine Beförderung in das gegnerische Tor, andererseits den Gegner daran hindern, ein Tor zu schießen.

Auf diese Weise wechseln sich im Spielverlauf der Angriff und die Abwehr ab. Eine Mannschaft greift an, die andere verteidigt. Diese vollständigen Teile werden Spielphasen genannt. Beide Spielphasen – der Angriff und die Abwehr – sind grundlegend und von gleichwertiger Bedeutung.

Die Analyse des Spielinhaltes und seine Unterteilung auf die erwähnten Teile sind für die theoretischen und methodischen Ansätze erforderlich. Die Spielstruktur bildet Kategorien der objektiven Gesetzmäßigkeiten, die den Spielverlauf bestimmen.

Die Fußballdynamik ist durch die Frequenz der Angriffe und der Abwehr, den abwechselnden Ballbesitz, bedingt. Während eines Spieles kommt

eine Mannschaft in den Ballbesitz durchschnittlich 120 bis 160 Mal, was bedeutet, sie hat so oft die Möglichkeit anzugreifen und sich zu verteidigen.²

2.1.1. Abwehr

Als Abwehr bezeichnet man die Spielhandlung, während der die Spieler einer Mannschaft in die Verteidigungsphase des Spieles wechseln um das eigene Tor zu vermeiden. Wenn der Gegner im Ballbesitz ist, muss ihn die Mannschaft in der Verteidigung mittels der Manndeckung und der Raumdeckung abschirmen.³

2.1.2 Angriff

Auf den Angriff schaltet die Mannschaft um, wenn einer ihrer Spieler in den Ballbesitz kommt und mit der Absicht, einen Treffer zu erzielen, auf das gegnerische Tor vorrückt.

2.1.3 Spielhandlungen

Die elementaren Spielphasen Angriff und Abwehr werden in kleinere Teile, so genannte Spielsequenzen unterteilt. Es sind räumlich oder zeitlich begrenzte Spielsequenzen im Angriff oder in der Abwehr, in denen die partiellen taktischen Aufgaben ausgeführt werden. Die Phasen und die Sequenzen bestehen aus den kleinsten Spielteilen, den Spielhandlungen. Die Spielhandlung ist ein vorübergehender Spielstand, der für die Spieler

² Vgl. Kačáni, 2005, S. 11.

³Carr, 2006, S. 56.

den Bedingungen nach unterschiedlich komplizierte Spielaufgabe bestimmt.

Die Spielhandlungen mit der Tendenz, sich zu wiederholen, werden in der Angriff- als auch in der Abwehrspielphase als typisch bezeichnet, also solche, in denen die Spieler wiederholt dieselbe taktische Aufgabe ausführen. Zu den typischen Spielhandlungen gehören z.B. die Lösung einer Mikrosituation wie Zweikampf 1 gegen 1 oder 2 gegen 1 in den verschiedenen Spielfeldteilen.

Die Identifizierung der einzelnen typischen Spielhandlungen ist wichtig bei der Inhaltsplanung der Spielervorbereitung. Die Erkennung der Spielhandlungen ermöglicht, dass diese Handlungen und ihre Lösungen in den Trainingsprozess eingebaut werden können.

2.1.4 Standardsituationen

Nach jeder Spielunterbrechung werden Spielaktionen wiederholt, die Standardsituationen genannt werden, wie z.B. Einwürfe, Eckstöße, Freistöße, Strafstöße, Sie folgen aus den Spielregeln und sind ein beliebtes taktisches Mittel, um den Raumgewinn und Ballbesitz zu verschaffen. „Die Standardsituationen offerieren eine breite Basis, taktisch kreatives und kontrolliertes Agieren zu ermöglichen. Die Qualität der Ausführung solcher Standardsituationen wird im Wesentlichen von der Quantität im Training abhängen.“⁴ Die exakte Ausführung der Standardsituationen ist für das Spielergebnis oft ausschlaggebend, daher sollten die Lösungsmöglichkeiten der Standardsituationen und ihre Verbesserung ein fixer Bestandteil der Trainingsprozesse sein.

⁴ Frank, 2001, S.20.

2.1.5 Weitere Aspekte

Die gesamte Aktivität des Spielers im Spiel wird von dem Umfang, der Intensität und der Komplexität der Spielaktionen beeinflusst. Den Umfang definiert die Anzahl der Spielaktionen mit und auch ohne Ball und die ausgeführten zyklischen Aktionen, wie die Laufsequenzen auf dem großen Spielfeld oder die Spieldauer.

Die Intensität der Belastung hängt mit der unregelmäßigen Abwechslung der Geschwindigkeit und der Dynamik der Spielaktivitäten zusammen und ist abhängig von dem Widerstand und der Aktivität des Gegners. Die gegenwärtige Entwicklung neigt zu der ständigen Intensitätserhöhung im Spiel

Die Komplexität zeigt sich beim Lösen jeder Spielhandlung, am meisten im Zusammenhang mit dem räumlichen und zeitlichen Druck des Gegners, welche eine intensive sensomotorische Aktivität abverlangt. Die Belastungskomplexität ruft auch die Verkettung der Spielaktionen des Einzelnen hervor. Die Koordination der Spielaktionen erfordert ein steigerungsfähiges Potenzial des Spielers.

Aus der physiologischen Sicht werden an die Spieler sehr hohe Anforderungen gestellt. Die Regulierung der Nerven- und Muskelaktivitäten ist intensiv. Die gesamte Bewegungsaktivität des Spielers im Spiel muss auf unterschiedlicher Belastungsebene durch optimal dosierte Aktivierung der bioenergetischen Systeme gesichert werden.

Aus der psychologischen Sicht stellt das Spiel hohe Ansprüche an die Persönlichkeit des Spielers, auf seine Wettbewerbsfähigkeit und seinen psychischen Zustand bei maximaler Belastung. Das schnelle taktische Denken und Handeln, die Überwindung der objektiven und subjektiven deformierenden Faktoren steigern die Belastung im Spiel. „Nur der Spieler, der psychisch stabil und ausgeglichen ist, kann in der Hektik des

Spiels Übersicht und klaren Kopf behalten und taktische Aufgaben zufrieden stellend im Interesse des Teams lösen.“⁵

2.2. Spielhandlung des Einzelspielers

Die Spielanalyse legt als den kleinsten Teil des Spieles die Spielsituation, die entweder einzelne Spieler, eine Spielergruppe oder eine ganze Mannschaft lösen. Aus dieser Sicht werden die Spielhandlungen in die Spielhandlungen des Spielers, die Spielkombinationen und die Spielsysteme unterteilt.

Die Spielhandlung des einzelnen Spielers ist eine komplexe Bewegungshandlung, mithilfe deren der Spieler die Spielsituation unter den abwechselnden Spielbedingungen löst. Sie hat eine taktische Absicht und ist zweckbewusst. Der Einfluss des äußeren Spielraumes wirkt sich auf jede Spielhandlung aus und prägt qualitativ die Beweglichkeit und die parallel laufende Erkennungs-, Entscheidungs- und Steuerungsprozesse.

Jede Spielhandlung des Einzelspielers enthält die technische Seite, d.h. die rationelle Art der Spielhandlungsdurchführung, ihre äußere Bewegungsstruktur, die Spielaktivität des Spielers, die abhängig von der Komplexität der Bedingungen in der Spielsituation ist.

Die taktische Seite der Spielhandlung des Spielers umfasst alle psychische Prozessen und Gedankenabläufe (Wahrnehmung, Analyse, Entscheidung, Klassifizierung, Lösung), deren Sinn in der Erfassung der Spielsituation und deren Ergebnis die Auswahl der wirkungsvollsten Lösung.⁶

⁵ Frank, 2001, S. 15.

⁶ Vgl. Votik, 2005, S. 28.

Die Grundaufgabe, die aus der beschriebenen Struktur der Spielhandlung hervorgeht, ist die systematische Entwicklung der technischen und taktischen Seite der Spielhandlung der Spieler mithilfe von entsprechenden Abläufen und Mitteln.

Die Spielhandlungen des Einzelspielers werden aufgrund der primären Spielphasen in die offensiven und defensiven Spielhandlungen unterteilt.

2.2.1 Offensive Spielhandlungen des Einzelspielers

2.2.1.1 Positionierung

Die Positionierung am Spielfeld und das Spiel ohne Ball, die während des Spieles den größeren Teil der Spielhandlungen des Spielers im Spiel ausmachen, sind eine wichtige Voraussetzung für die Zusammenwirkung der Spieler. Mit der Positionierung und dem „sich anbieten“ reagiert der Spieler auf jede Änderung der Spielsituation. Die taktische Seite bei der Auswahl für die Position bilden die Grundsätze des Spieles in Defensive oder Offensive, die für alle Spieler gleich gelten, z.B.:

- In der Offensive muss sich der Spieler so positionieren, dass die Distanz zwischen ihm und dem Gegner die größtmögliche ist, sich „freilaufen“.
- Mit den Teamkollegen immer Dreiecke bilden, die für eine stoßfreie Zusammenarbeit am günstigsten sind.
- Die Auswahl der Position und das Spiel ohne Ball müssen eine ausreichende Breite und Tiefe der Offensive absichern, sich „öffnen“, was die Voraussetzungen für ein Kombinationsspiel ausmacht.
-

Im Gegenteil bei der Defensive müssen die Räume zwischen den Spielern in der Defensive eingeeengt und verkleinert werden, die Defensivspieler

verkürzen durch ihre überlegte Positionierung dem Gegner den Spielraum und schaffen gute Voraussetzungen für den Ballgewinn.

2.2.1.2 Ballannahme

Die Ballannahme ist eine Spielhandlung um die Ballkontrolle zu gewinnen. Sie wird mit der Art durchgeführt, die am meisten der Spielsituation entspricht. Den Ball kann man mit verschiedenen Körperteilen annehmen, in den meisten Fällen erfolgt die Annahme mit den Beinen. Den Ball stoppt man mit der Fußsohle oder der Innenseite des Fußes. Den Ball dämpft man mit der Fußsohle, mit der Fußinnen- oder Fußaußenseite. (Abb. 1)

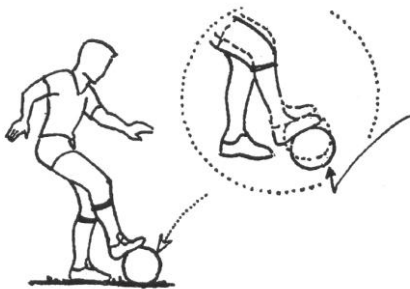


Abb. 1: Ballannahme⁷



Abb. 2: Ballannahme⁸

Den hohen Ball nach unten zu ziehen kann man mit der Fußoberseite, mit dem Oberschenkel oder der Brust. . (Abb. 2) Den Kopf setzten die besten Spieler ein. Eine schnelle und fließende Ballannahme durch einen Spieler in Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für die Steigerung der Spieldynamik, gleichzeitig ist sie ein Parameter für die Technik des Spielers und seinen Erfolg im Kampf mit dem Gegner.

⁷ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 14.

⁸ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 14.

Die Beherrschung verschiedener Arten der Ballannahme zeugt von der technischen Reife des Spielers und von seiner Fähigkeit, einzelne Spielhandlungen in Verkettungen zu verbinden.

2.2.1.3 Ballführung

Die Ballführung, auch Dribbling genannt, verwenden die Spieler beim Überwinden größeren Distanzen, beim Vorbereiten auf eine individuelle Angriffseröffnung oder vor dem Umspielen des Gegners. Der Ball wird mit der Fußinnenseite, mit dem Spann oder seiner Innen- oder Außenseite geführt.⁹ (Abb. 3)



Abb. 3: Ballführung¹⁰

Beim technisch richtig durchgeführten Dribbling hat der Spieler den Ball immer unter Kontrolle und führt ihn eng am Fuß um auf den nächsten Eins gegen Eins vorbereitet zu sein. Beim Dribbeln stoßt man den Ball nicht sondern man schiebt ihn.

⁹ Vgl. Smith/Edwards/Ward, 2004, S.

¹⁰ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 14.

Bei dem Dribbeln im engen Raum deckt der Spieler den Ball, führt ihn immer an dem weiteren Fuß und ändert dabei seine Schnelligkeit und Richtung.

2.2.1.4 Umspielen

Umspielen des Gegners hängt von seiner Position ab. Wenn sich der Gegner an der Seite vom Spieler befindet, wird ihn der Spieler in frontaler Position, von vorne umspielen.

Wenn der Spieler in der seitlichen Position ist, wird er den Gegner durch das Ballstoppen mit der Fußsohle oder durch den Hackentrick mit dem Außen- oder Innenspann umspielen können. Technisch fortgeschrittene Spieler verwenden Täuschungsmanöver, z.B. den Übersteiger oder den Hackentrick. (Abb.4)



Abb. 4: Übersteiger¹¹

¹¹ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005,S. 15.

2.2.1.5 Zuspiel

Der Spieler spielt den Ball entweder mit dem Fuß oder mit dem Kopf zu. Beim Zuspiel auf kleine Entfernung wird das Zuspiel mit der Fußinnenseite ausgeführt. Beim Zuspiel auf größere Distanz, so genanntem Pass, wird der Ball mit dem Spann. „Ein präziser Pass ist die effektivste Methode, den Ball nach vorne zu spielen.“¹² (Abb. 5). Es gibt verschieden Passtechniken, z.B. den Pass mit Effet, den Heber oder den Doppelpass.

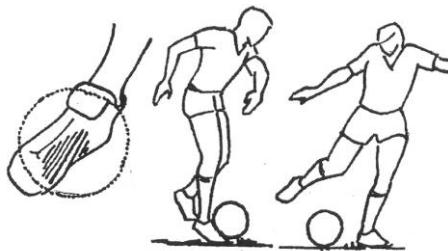


Abb. 5: Pass¹³

2.2.1.6 Schießen

Das Schießen ist die Spielaktivität, die über das Spielergebnis entscheidet. Die Struktur ist eine ähnliche wie beim Zuspiel, der Ball wird aber in das Tor geschossen. Der Spieler führt den Schuss mit maximaler Kraft aus, die durch Intensität aller Vorbereitungsbewegungen bedingt ist.

Der Spieler verwendet den Spann, wenn er direkt angespielt wurde. Kommt der Ball seitlich an den Spieler zu, schießt er diesen mit dem Außenspann, z.B. bei Flanken oder Volleyschuss.

¹² Smith/Edwards/Ward, 2004, S. 69.

¹³ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 15.

2.2.1.7 Einwurf

Der Einwurf ist die einzige Ausnahme, bei der der Spieler den Ball in die Hand nehmen darf. Neben der genauen Technik ist auch die Kunst, den Ball möglichst weit zu werfen. Im modernen Fußball gewinnt der Einwurf an Bedeutung. Ein gut ausgeführter Einwurf in der gegnerischen Hälfte gleicht fast der Torchance.¹⁴

2.2.2 Defensiv Spielhandlungen des Spielers

2.2.2.1 Manndeckung

Bei der Manndeckung in der Abwehrphase des Spiels sucht sich der verteidigende Spieler eine Ausgangsposition zwischen dem angreifenden Spieler und dem eigenen Tor.

Die Manndeckung mit Ball wird in der frontalen oder seitlichen Position zum Gegner realisiert. Nach den ersten vorsichtigen Vorbereitungsbewegungen wie Bereitschaftsstellung und Raumverengung strebt der verteidigende Spieler die Balleroberung an, wenn der Gegner den Ball nicht unter Kontrolle oder keine Zuspielmöglichkeit hat. (Abb. 6)

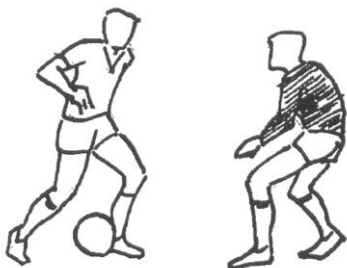


Abb. 6: Manndeckung mit Ball¹⁵

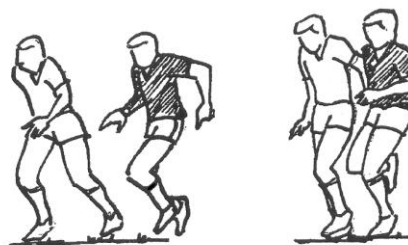


Abb. 7: Manndeckung ohne Ball¹⁶

¹⁴ Vgl. Smith/Edwards/Ward, 2004, S. 105.

¹⁵ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 17.

Die Manndeckung ohne Ball wird in freierer Deckung durchgeführt. Die Entfernung zwischen dem Verteidiger und Stürmer ändert sich flexibel, abhängig von dem Spielschwerpunkt. Je näher das Spiel zum Tor der Mannschaft in Abwehr den Schwerpunkt verlegt, desto dichter und konzentrierter wird die Manndeckung.¹⁷ (Abb. 7)

2.2.2.2 Raumdeckung

Die Raumdeckung wird in entweder in ihrer reinen Form oder in der kombinierten Deckung eingesetzt. Das Spielfeld ist gedanklich auf mehrere Raumzonen aufgeteilt. Die Spieler bewegen sich innerhalb der ihnen zugewiesenen Raumzonen Richtung Spielschwerpunkt.

2.2.2.3 Balleroberung

Die Balleroberung ist im Zweikampf das oberste Ziel. Bei einem frontalen Zweikampf gewinnt der Verteidiger den Ball durch das Abdecken, schiebt den Körper zwischen den Gegenspieler und den Ball und stoppt den Ball mit der Fußinnenseite. Bei dem seitlichen Zweikampf wird der Ball durch Stören. Massive Attacke mit erhöhtem Körpereinsatz, das so genannte Tackling, wird nur im Falle eingesetzt, wenn der Verteidiger keine andere Möglichkeit hat. Es wird eher bevorzugt, den Ball wegzuschießen. (Abb. 8)



Abb. 8: Balleroberung¹⁸

¹⁶ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 17.

¹⁷ Vgl. Smith/Edwards/Ward, 2004, S.130.

¹⁸ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 17.

2.2.3 Spielhandlungen des Torwarts

Mit der Weiterentwicklung des modernen Fußballs wachsen auch die Anforderungen an den Torwart. Neben der Schnelligkeit und Beweglichkeit sind gutes Stellungsspiel, solide Taktik und die Fähigkeit sich schnell und richtig zu entscheiden, die wichtigsten Voraussetzung für einen erfolgreichen Torhüter.

„Er ist oft der einsamste Spieler auf dem Platz und steht am meisten unter Druck.“¹⁹ Daher spielen neben den technischen Fertigkeiten auch die Konzentrationsfähigkeit und die Selbstsicherheit des Torhüters eine bedeutende Rolle.²⁰

2.2.3.1 Defensive Spielhandlungen des Torwarts

Zu den defensiven Spielaufgaben des Torhüters zählen: das Stellungsspiel, das Abfangen des Balles, das Hechten und die Faustabwehr.

Der Torwart verfolgt achtsam den Ball, konzentriert sich auf den Spielschwerpunkt und versucht, die Spielentwicklung vorauszusehen. Er bewegt sich wachsam in der Nähe des Tores in Bereitschaftsstellung, um den schnellstmöglichen Antritt zu haben. Sein Stellungsspiel erfolgt in kleinen seitlichen Schritten. Seine Ausgangsposition befindet sich mittig im Tor, an der Torlinie. Die eingenommene Position liegt auf der gedanklichen Linie zwischen dem Ball und dem Tor.

Die wichtigste und spezifischste Aufgabe des Torwarts ist den Ball abzufangen und zwar doppelt abgesichert, d.h. mit den Händen und mit der Brust oder den Beinen, je nach Ballflughöhe. Es gibt zwei grundlegende Techniken, den Ball aufzunehmen und festzuhalten.

¹⁹ Carr, 2006, S. 99.

²⁰ Vgl. Smith/Edwards/Ward, 2004, S.27

Eingesetzt werden sie, wenn der Torwart genug Zeit hat, den ganzen Körper gegen den Ball zu stellen.²¹

Einen flachen Ball kann der Torhüter im Stehen oder mit gebeugtem Knie aufnehmen, einen halbhohen Ball schaufelt er zu sich. Einen hohen Ball fängt er in Oberkörperhöhe mit beiden Händen, leicht vorgebeugt. Die Augen werden stets an den Ball gerichtet. Bälle über den Kopf kann er stehend oder hochgesprungen abfangen. Für erfolgreiches Abfangen höher Bälle sind Reaktionsschnelligkeit und Sprungkraft entscheidend. Wenn der Ball in das Tor außer der Reichweite von Torwart fliegt, hechtet der nach ihm. Zur höheren Fangsicherheit zieht er den Ball schnell an Körper. (Abb. 9)

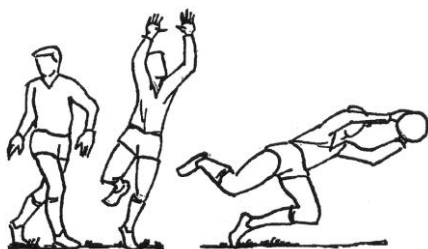


Abb. 9: Abfangen von hohem Ball²²



Abb. 10: Faustabwehr²³

Der Torwart kann den Ball auch fausten, wenn das Fangen des Balles zu riskant wäre. Die Faustabwehr kann mit einer oder mit beiden geschlossenen Fäusten erfolgen. Der Torhüter versucht, den Ball so weit und seitlich wie möglich von dem Tor zu befördern. (Abb. 10)

2.2.3.2 Offensive Spielhandlungen des Torwarts

Mit der neuen Rückpassregelung gewann auch eine präzise Ausführung der Pässe für den Torwart an Bedeutung. Der Abstoß gehört zu den

²¹ Vgl. Carr, 2006, S.101

²² Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 18.

²³ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 18.

offensiven Spielhandlungen des Torwarts und wird nach der Spielunterbrechung von der Torlinie ausgeführt. Heutzutage nimmt der schnelle Angriffseröffnung sofort nach dem Ballaufnahme durch den Torwart an Bedeutung zu. Daher wird vom Torhüter auch eine gute Schusstechnik erwartet. Die schnellste und genaueste Angriffseröffnung wird durch den Balleinwurf ausgeführt.

2.3 Spielkombinationen

Lösung der Spielsituationen im Kollektiv wird in Spielkombinationen durchgeführt. Die Spielkombination ist bewusste Zusammenarbeit zweier oder mehrerer Spieler, abgestimmt auf dem Raum und die Zeit, um einen taktischen Plan durchzuführen. Die Spielkombination ist eine Reihenfolge von zwei oder mehrerer Pässen, eine Kette der Spielhandlungen, die perfekt geübt wurde. Die Spielkombinationen stellen das Kernstück von kollektivem Spiel. Sie lassen sich in drei grundlegende Gruppen einteilen: die offensiven und die defensiven Spielkombinationen und die Spielkombinationen in Standardsituationen²⁴.

2.3.1 Offensive Spielkombinationen

In Spielkombinationen mit Angriffseröffnung kann der Torwart nach dem Ballfangen mit Verteidiger, Mittelfeldspieler und Stürmer zusammenarbeiten und zwar unter Verwendung von Ballabstoß oder Einwurf. Die Verteidiger spielen meistens die Mittelfeldspieler oder die Stürmer in Spielkombinationen mit Pässen an. Wenn Torwart oder

²⁴ siehe Kap. 2.1.4

Verteidiger zum Angriff ansetzt, stellen sich die anderen Spieler in freien Raum entlang der Seitenlinien, wo es für die geplante Spielkombination am sichersten ist. Sehr günstig ist Angriffseröffnung durch einen zurückgezogenen Außenstürmer, der Mitspieler aller Formationen anspielen kann. Die Angriffseröffnung durch Verteidiger ist zwar genau, kann aber zu langwierig und dadurch gefährlich werden und verhindert einen schnellen Angriff.

Im Raum entlang der Seitenlinien werden Spielkombinationen mit Zuspiel und Hinterlaufen, z.B. Doppelpass, Spiel über den dritten Mann. Typisch für Spielkombinationen mit Vortäuschen und Hinterlaufen sind freilaufen und Spielverlagerung.

Spielkombinationen, die auf Ballführung berühren, sind z.B. Positionswechsel, Ballstoppen, Ballüberlassen. Am häufigsten werden sie im Mittelfeld eingesetzt, mit dem Ziel, den Ball länger unter Kontrolle zu halten um dann unerwartet und schnell den Angriff mit einer individuellen Spielaktion oder Spielkombination mehrere Spieler abzuschließen.

2.3.2 Defensive Spielkombinationen

Alle Verteidigungsformen, Manndeckung, Raumdeckung und kombinierte Deckung, beinhalten Variationen der defensiven Kombinationen. Die Zusammenarbeit aller Abwehrspieler aufgrund der trainierten defensiven Spielkombinationen erhöht die Organisation der defensiven Formation in jedem Spielsystem.

Das gegenseitige Decken in der defensiven Spielkombination ist eigentlich Aktion der einzelnen Spieler, die aber einen kollektiven Charakter aufweist. Die Abwehrspieler stellen sich so, dass sie sich gegenseitig decken im Falle des Ausreißen von Gegenstürmer. Auf diese Weise können sie ihn angreifen, eventuell den Ball erobern.

Das Übergeben der Spieler ist eine defensive Spielkombination, die in Raumdeckung der oft Position wechselnden Gegenspieler eingesetzt wird. Die Verteidigen so zusammen, dass sie den Spieler in ihrem Raum decken, wenn der Gegenspieler in einen anderen Raum läuft, übernimmt ihn der für den Raum zuständige Spieler. Die Räume, also die Zuständigkeitszonen sich nicht genau abgegrenzt, sie decken sich teilweise.

Zu den modernen defensiven Spielkombinationen zählt auch die Abseitsfalle. Diese Kombination wird oft bei Standardsituation des Gegners verwendet. Die Verteidiger im Moment des direkten oder indirekten Freistoßes rücken vor, hinter die Gegenspieler und stellen diese somit abseits. Auch wenn das Spiel nicht unterbrochen wird, versuchen die Verteidiger die unvorsichtigen Gegenspieler bei langen Pässen abseits zu stellen.

2.4 Spielsysteme

Die Größe des Spielfeldes und die Anzahl der beteiligten Spieler erfordert eine durchdachte und geplante Handlung jedes einzelnen Spielers im Interesse der Ordnung im Spielraum, Effektivitätssteigerung des Spieles einer Mannschaft. Im Laufe der Fußballentwicklung gab es am Anfang eher naturhafte Tendenz, später kam die organisierte Aufgabenausführung durch die Spieler. Eine wirkungsvolle Spielgestaltung ermöglichte die Entstehung der Spielsysteme.

2.4.1 Entwicklung der Spielsysteme

In den ersten Entwicklungsphasen des Fußballs in den Jahren 1830 – 1860 kann man noch nicht von einem organisierten und geplanten Spiel

berichten, das sich durch ein gewisses System abzeichnet. Die Spieler haben eher gekämpft, ihre Technik war sehr einfach. Der Ball wurde nur mittels Schießen und Führen in das Tor des Gegners befördert.

In dieser Phase war die Taktik nur auf Angriff ausgerichtet. Die Formation war dem Rugby sehr ähnlich und bestand ausschließlich aus Stürmer, die Abwehr bildeten oft nur der Torhüter und ein Verteidiger. Die Schotten bemühten sich als die Ersten um eine rationellere Verteilung der Kräfte auf dem Spielfeld. Sie erhöhten die Anzahl der Verteidiger und Mittelfeldspieler.

Die Spieler einer Mannschaft haben sich auf dem Spielplatz unterschiedlich positioniert, wodurch abwechslungsreiche Spielsysteme entstanden, die man schematisch in Zahlen darstellen kann, anhand der Anzahl von Verteidiger, Mittelfeldspieler und Stürmer.

Das Spielsystem ist die grundlegende Art der Spielorganisation der Mannschaft, die die Einteilung der Spieler und Aufstellung ihrer Positionen auf dem Spielfeld bestimmt. Das Spielsystem bildet einen Rahmen für die individuelle, Gruppen- und Teamtaktik und zeugt gleichzeitig von dem Spielorganisationsniveau.²⁵

2.4.1.1 Spielsystem 2-3-5

Das grundlegende System des gegenwärtigen Fußballspiels entstand in Schottland im Jahr 1885. Es war der erste Schritt vom individuellen zum kollektiven Stil. Es zählt zu den erfolgreichsten Systemen überhaupt und wurde weltweit in verschiedenen Abweichungen ungefähr 50 Jahre lang verwendet. Diese Formation, bekannt als das 2-3-5 System, war vor allem

²⁵ Vgl. Vgl. Smith/Edwards/Ward, 2004, S. 136.

in Großbritannien in den ersten 25 Jahren des 20. Jahrhunderts sehr beliebt.

2.4.1.2 Spielsystem 1-2-3-2-3

Später wurde das so genannte WM-System entwickelt, für das die gleichmäßige Verteilung der Spieler im Raum typisch ist, die Raumverteidigung ging in die persönliche Verteidigung über. Arsenal's Trainer Herbert Chapman verbesserte dieses Spielsystem, das die nächsten 25 Jahre bis zu den 50-er Jahre das gängigste Spielsystem in England war.

2.4.1.3 Spielsystem 4-2-4

Das Spielsystem 4-2-4 stellt eine offensiv ausgerichtete Formation dar, die vor allem an die auf den Außenbahnen agierenden Mittelfeldspieler große Anforderungen stellt. Von allen Spielern werden universalen Spielaktivitäten erwartet. Eingeführt wurde das System von den Brasilianern.

2.4.1.4 Spielsystem 4-4-2

Das System 4-4-2 könnte man als das Standardspielsystem bezeichnen. Das Spiel mit nur zwei Angreifern deutet auf eine defensive Taktik hin, mit verstärkter Torsicherung durch vier Mittelfeldspieler und vier Verteidiger. Das Mittelfeld ist gut besetzt, der Übergang in Angriff ist sukzessiv aber auch schnell, hängt von der Abwehrorganisation des Gegners ab. Im Angriff werden die stark individuellen Fähigkeiten der zwei Stürmer eingesetzt. Heutzutage verlangt dieses System eine aktive Raumdeckung

aller Spieler, vor allem der Mittelfeldspieler, da es über die Viererkette auf einer Linie verfügt.

2.4.1.5 Spielsystem 1-3-3-3

Das Spielsystem 1-3-3-3 mit einem freien Libero wurde am meisten in Deutschland und Mitteleuropa bevorzugt. In diesem System setzt man auf eine konsequente Manndeckung der Stürmer in der Spitze von zwei Vorstopper, die zusätzlich von Libero abgesichert werden. Zu den Aufgaben des Liberos gehört nicht nur die Abwehr, sondern auch das Vorrücken ins Mittelfeld und die Unterstützung der Stürmer. Das Spiel der Mittelfeldspieler und Stürmer wechselt im Mittelfeld oft ab und fordert universelle Spielfähigkeiten der Spieler.

2.4.2 Moderne Spielsysteme

Das Spielsystem ist räumlich und zeitlich geprägte Grundform der Mannschaftsorganisation. Es umfasst die Position der Spieler und ihre Aufgaben, gibt den Rahmen für die Kräfteverteilung am Spielfeld vor.²⁶ Für die moderne Spielauffassung ist charakteristisch, dass sich die ursprüngliche Position des Spielers im Spielverlauf flexibel ändert. Daher reicht nur die schematische Einteilung in die klassischen Spielsysteme nicht mehr, es werden auch defensive und offensive Spielsysteme im Spiel selbst definiert. Im modernen Fußball wird das Spielsystem in Schemen ausgedrückt, die die Anzahl der Verteidiger, Mittelfeldspieler und Stürmer festlegen.

²⁶ Vgl. Rohr/Simon, 2004, S. 377.

Zu den am öftesten verwendeten Spielsystemen, die in der Gegenwart in unterschiedlichen Varianten vorkommen, zählen Spielsysteme 4-3-3, 4-4-2 und 3-5-2.

2.4.2.1 Spielsystem 4-3-3

Dieses Spielsystem, auch das Englische System genannt, wird vor allem bei der Jugend und im Leistungsfußball bevorzugt. Sein Vorteil liegt darin, dass die Flügelspieler entlang der Seitenlinien decken und im Mittelfeld die Mittelfeldspieler gute Voraussetzungen für ein Kombinationsspiel schaffen. Bei Verteidigung kommt die Raumdeckung zur Geltung. Darüber hinaus wird ein Libero vor der eigenen Abwehr eingesetzt, der aber situationsbedingt auch zum dritten Mittelfeldspieler umschalten kann, um die drei Stoßstürmer zusätzlich zu unterstützen. Das System prägen offensive Außenverteidiger, Mittelfeldspieler, die das Spiel beschleunigen können und geradlinige Angriffsspitzen.²⁷ (Abb. 11)

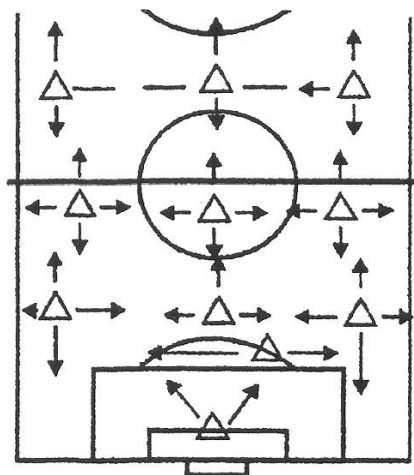


Abb. 11: Spielsystem 4-3-3²⁸

²⁷ Vgl. Rohr/Simon, 2004, S. 382.

²⁸ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 30.

2.4.2.2 Spielsystem 4-4-2

Bereits anhand der Spielpositionen kann ein Verstärkung des Mittelfeld mit vier Mittelfeldspielern erkannt werden. Das System in zwei Viererketten deutet an eine defensive Taktik hin. Die Abwehr besteht aus zwei Innen- und zwei Außenverteidigern. Die Innenverteidiger schirmen vor allem die hohen Bälle ab, daher sollten die ausgezeichneten Kopfballspieler sein und gut aufeinander abgestimmt, da sie keine Absicherung in Form eines Liberos haben. Die Außenverteidiger können auch in Angriff gehen allerdings nur einzeln. An die zwei Stürmer werden hohe Ansprüche gelegt. Sie müssen sehr gut eingespielt sein, im Angriff stehen ihnen meistens mindestens drei Gegenverteidiger gegenüber, bei Ballverlust müssen sie durch geschicktes Stören einen Fehler provozieren und nicht durch Hin- und Herlaufen die Kraft verschwenden.²⁹ (Abb. 12)

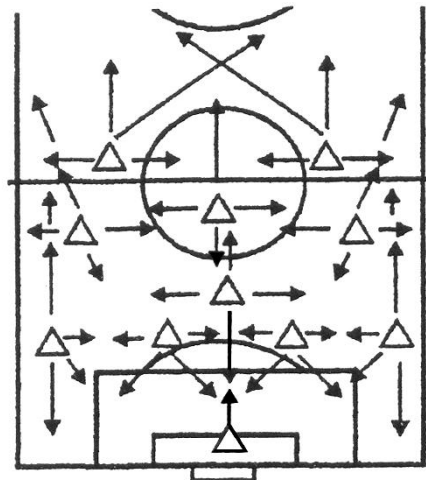


Abb. 12: Spielsystem 4-4-2³⁰

²⁹ Vgl. Smith/Edwards/Ward, 2004, S. 138.

³⁰ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 30.

2.4.2.3 Spielsystem 3-5-2

Da die meisten Mannschaften nur mit zwei Spitzenstürmer spielen, wurde die Abwehr reduziert und das Mittelfeld von konstruktiven Mittelfeldspielern unterstützt. Es baut auf universellen Spielfähigkeiten der Spieler auf, mit der Ausnahme der Vorstopper, die ausschließlich als Manndecker wirken. Hohe Ansprüche werden an die zwei Außenverteidiger gelegt, die auf einem großen Raum agieren und an beiden Spielphasen, Angriff und Abwehr, beteiligt sind. Bei Ballbesitz unterstützen sie Mittelfeld und Angriff, bei Ballverlust widmen sie sich wieder ihren Abwehraufgaben. Die Aufgaben der fünf Mittelfeldspieler bestimmen den offensiven oder defensiven Stil des Spiels. Das Spielsystem 3-5-2 wurde vor allem bei der Weltmeisterschaft in 1990 bevorzugt. (Abb. 13)

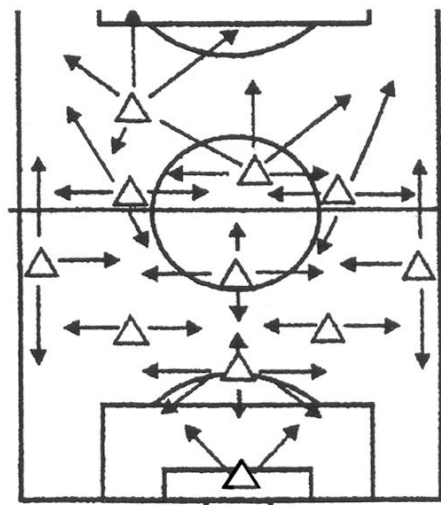


Abb. 13: Spielsystem 3-5-2³¹

³¹ Abbildung (entnommen aus): Kačáni, 2005, S. 30.

2.5. Trainingsplanung

Das steigende Niveau des Fußballs und somit auch die höheren Anforderungen an die Leistung des Spielers im Trainingsprozess und im Wettbewerb steigern auch die Ansprüche auf die methodische Leitung des Sporttrainings. Daher werden die Gesetzmäßigkeiten der Sportleistungssteigerung tiefer erforscht, um neue Erkenntnisse im Trainingsprozess der Fußballspieler einzubauen.

Diese Notwendigkeit bezieht sich auch auf den Bereich der Periodisierung des Sporttrainings, den Aufbau und die optimale Strukturierung des Trainingsjahres, auf die Anwendung der zyklischen Wiederholung im Aufbau des ganzjährigen Trainingsprozesses, der als ein Zyklussystem verstanden werden sollte.

Vor allem in den letzten 20 Jahren wurde der Schwerpunkt des Spieles auf die Schnelligkeit verlegt. Weiterhinaus wird von den Spielern erwartet, auf jeder Position spielen zu können, ohne geringere Leistungsfähigkeit. Daher muss eine genaue Trainingsplanung den Jahresrhythmus und auch die wöchentlich stattfindenden Meisterschaftsspiele mit spezifischen Anforderungen in Betracht ziehen.³²

2.5.1 Periodisierung

Die Periodisierung bedeutet die Festlegung von zügigen Aufeinanderfolgen einzelner Trainingsperioden. Sie sind charakteristisch durch bedingte periodische Änderungen von Zielen, Aufgaben und Inhalt und somit auch die Trainingsstruktur. Die Periodisierung baut auf der Regelmäßigkeit der kontinuierlichen Entwicklung der sportlichen Hochform

³² Vgl. Frank, 2007, S.9.

des Spielers und dann des temporären Formrückgangs, bedingt durch die biologischen Gründe.

„Das Prinzip der Periodisierung hilft dem Trainer, Formstabilität und Formverlust bei seinen Spielern einerseits zu erreichen, andererseits zu verhindern.“³³

Diese Phasen wiederholen sich auf immer höherem Niveau der Sportleistung. Der Phasenverlauf kann durch geeignete Periodisierung (durch Inhalt und Belastung im Training) beeinflusst werden. Die Perioden können gekürzt oder verlängert, zeitlich versetzt oder in ihrem Ausmaß an Adaptierungsprozessen unterschiedlich geplant werden. Sie werden aber nicht dem etappenweisen Verlauf ausweichen.

Im Fußball unterscheidet man zweifache Periodisierung. Einerseits besteht die Trainingsplanung aus der Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode, wobei jede Periode ein anderes Verhältnis der Trainingsbelastung und der Regeneration aufweist.

Im Trainings- und Wettkampfsjahr gibt es aber zwei Leistungshöhepunkte, daher wird das Jahr in 5 Perioden gegliedert: erste Vorbereitungsperiode, erste Wettkampfperiode, zweite Vorbereitungsperiode, zweite Wettkampfperiode und Übergangsperiode. Daraus folgen oft komplizierte sportliche und methodische Probleme, da nach relativ kurzer Vorbereitungsperiode eine sofortige Hochform von Spielern verlangt wird, die während der gesamten Wettkampfperiode stabil sein soll.

2.5.1.1 Vorbereitungsperiode

In dieser Periode werden die Grundlagen für die spätere sportliche Leistungshochform geschaffen. Neben dem rationellen Planen des

³³ Frank, 2007, S. 28.

Umfangs, der Intensität und Komplexität der Trainingsbelastung ist auch ihre Dauer entscheidend. In der Vorbereitungsperiode mit durchschnittlicher Dauer von 6 bis 8 Wochen müssen die Hilfsmittel, der Raum und sehr gute Organisation gesichert werden.³⁴

Der Schwerpunkt der Vorbereitungsperiode liegt in der allgemeinen Belastungssteigerung und Adaptierung der verbesserten Körpermöglichkeiten auf die spezifischen Anforderungen der Spielleistung. Weitere Ziele sind die Konditionsverbesserung durch allgemeine aber auch spezifische Spielformen des Trainings, die Behebung individueller Technikmängel, die Vertiefung der strategischen und taktischen Kenntnisse, die Moral- und Willensstärkung sowie die Steigerung psychischer Belastung.³⁵

Die erste Vorbereitungsperiode mit Dauer von 4 bis 6 Wochen fängt in Juli an. Sie wird auch die Vorsaison genannt und wird aufgrund der Trainingsinhalte und -ziele in zwei Abschnitte geteilt, in die allgemeine und die spezifische Vorbereitungsperiode.

In der allgemeinen Vorbereitungsperiode wird das Training allgemein ausgerichtet und in verschiedener Umgebung ausgeführt, wie z.B. im Wald oder in der Halle. Bei guten Wetterbedingungen können spezifische Spielrichtungen mit Schwerpunkt Ausdauer eingebaut werden.³⁶ Die Belastung und die Intensität des Trainingsinhaltes werden gesteigert. Aufgebaut werden die allgemeinen physischen Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.³⁷

In der spezifischen Vorbereitungsperiode wird der Trainingsprozess auf das Spielfeld verlegt. Die Belastungsquantität wird durch die Belastungsqualität ersetzt. Die Trainingsintensität steigt mit der

³⁴ Vgl. Frank, 2007, S.9.

³⁵ Vgl. Kačáni, 2005, S.112.

³⁶ Vgl. Sneyers, 1995, S. 21.

³⁷ Vgl. Sneyers, 1995, S.21.

Reduzierung des Trainingsumfangs. Die Trainingsgestaltung berücksichtigt die kommende Wettkampfperiode, daher stehen der Ball, die Entwicklung von Ballgefühl, Spielschnelligkeit und die Technikübungen im Mittelpunkt des Trainings. Ein wichtiger Teil sind die Trainingsspiele in verschiedenen Spielformen.³⁸

Die zweite Vorbereitungsperiode beginnt Anfang Jänner und geht bis Ende Februar mit der durchschnittlichen Dauer von vier Wochen. Bezeichnet auch als Wintervorbereitung wird sie auf die Konditionssteigerung ausgerichtet. Der Trainingsumfang und die Trainingsintensität werden im angepassten Verhältnis gesteigert. Kennzeichnend sind Freundschaftsspiele, die Spieler auf die bevorstehende Wettkampfperiode vorbereiten. Sie verbessern das Zusammenspielen einzelner Mannschaftsteile Angriff, Mittelfeld und Abwehr.

2.5.1.2 Wettkampfperiode

Die Wettkampfperiode, bekannt auch als Hochsaison, gibt den Überblick über die Leistungsfähigkeit des einzelnen Spielers und der Mannschaft in den Meisterschaftsspielen, über die sportliche Form und ihre Stabilität. Zu den Hauptaufgaben dieser Periode gehören Konditionssteigerung und -verbesserung, Verfeinerung von Technik und Taktik. Verstärkt unterstützt werden Kreativität, psychische Belastung, Motivation der Spieler. Die optimale Abwechslung der Belastung und der Entspannung bilden gute Voraussetzungen für die Erhaltung der sportlichen Form.

Die erste Wettkampfperiode, dauert durchschnittlich sechzehn Wochen bis Mitte Dezember. Ungefähr im Oktober bis November erreicht die Formkurve der Spieler ihren Höhepunkt. Die zweite Wettkampfperiode beginnt Anfang März, dauert gewöhnlich auf sechzehn Wochen und

³⁸ Vgl. Frank, 2007, S.30.

endet im Mai. Die Trainingsinhalte beider Wettkampfperioden werden ähnlich gestaltet und zielen auf Erhaltung der allgemeinen und spezifischen Kondition.³⁹

2.5.1.3 Übergangsperiode

Die Übergangsperiode schließt den ganzjährigen Zyklus der Trainingsprozesse ab und stellt die Verknüpfung an die nächste Vorbereitungsperiode dar. Charakteristisch sind aktive Erholung der Spieler und ein Rückgang im Trainingsumfang und in der Trainingsintensität auf ein mittleres Niveau.⁴⁰ Abhängig von der jeweiligen Spielklasse kann diese Periode unterschiedlich lang sein, üblicherweise sind es vier bis sechs Wochen. Oft werden verschiedene Sportarten wie z.B. Wandern, Radfahren oder Schwimmen eingesetzt.

2.5.2 Zyklisierung

Das Fußballtraining besteht aus einem System kleiner, mittlerer und großer Zyklen. Ziel, Inhalt und trainingsmethodischer Aufbau des größeren Zyklus bestimmen dabei Ziel, Inhalt und trainingsmethodischer Aufbau des jeweils kleineren.⁴¹ Die Einteilung der Trainingsplanung in die Trainingszyklen kann sich zum Teil mit der Periodisierung decken. Allerdings werden bei der Zyklisierung andere Grundprinzipien verwendet, da die stufenweise Entwicklung der sportlichen Form in größeren sowie kleineren Struktureinheiten verläuft als die Entwicklung der sportlichen Form in der Periodisierung.

³⁹ Vgl. Frank, 2007, S.31.

⁴⁰ Vgl. Wienecke, 2007, S.132.

⁴¹ Vgl. Wienecke, 2007, S.55.

Aus der Sicht der Zyklusdauer werden die Trainingseinheiten auf Mikrozyklen, Makrozyklen und Mesozyklen. Die Vorbereitung aller Zyklen erfordert präzise definierte Ziele und Aufgaben der Trainingsaktivität, und die daraus folgenden Trainingsinhalte, -methoden und -hilfsmittel, sowie der Trainingsumfang, die Trainingsintensität und die Spielerbelastung.

2.5.2.1 Makrozyklus

Die Dauer des Makrozyklus kann im Fußballtraining unterschiedlich lang sein. Sie hängt von der Länge der geplanten Periode, der einzelnen Vorbereitungsstapen und -phasen und den Terminen. In der Vorbereitungsperiode kann Makrozyklus z.B. vier bis acht Wochen dauern. In der Wettkampfperiode kann die Makrozykluslänge von der Reihenfolge der Meisterschaftsspiele. Makrozyklus kann aber auch mehrere Wochen oder Monaten dauern.⁴² In den letzten Jahren werden kürzere operative Trainingszyklen bevorzugt, die sich aufgrund der konkreten Zielsetzung effektiver auf den aktuellen Leistungszustand der Spieler auswirken. In der Struktur des Trainingszyklus sind die Makrozyklen der Vorbereitungs-, Übergangs- und Wettkampfperiode von großer Bedeutung, da sie spezifische Ziele und Inhaltsaufgaben behandeln.

2.5.2.2 Mesozyklus

Partielle Aufgaben werden in kürzeren Mesozyklen ausgeführt, die gewöhnlich zwei bis vier Wochen dauern. Die Mesozyklen sind ein wichtiger Teil der operativen Leitung der Trainingsprozesse. Jede Periode kann aus mehreren Mesozyklen mit verschiedener Zielsetzung bestehen.

⁴² Wieneck, 2007, S. 94.

Die Vorbereitungsperiode kann sich z.B. aus drei Mesozyklen zusammensetzen, die auf komplexe Ausführung einzelner Aufgaben ausgerichtet sind⁴³:

- 1.Mesozyklus – Belastbarkeitssteigerung
- 2.Mesozyklus – Steigerung der allgemeinen Kondition
- 3.Mesozyklus – Entwicklung der spezifischen Kondition

2.5.2.3 Mikrozyklus

Mikrozyklus ist ein kurzfristiger Zyklus, der eine entscheidende Stellung in der Organisation des Trainingsprozesses einnimmt. Seine Dauer können einige Tage bis eine Woche ausmachen, meistens aber 7 Tage, abhängig von der Tagesanzahl zwischen zwei Spielen. Der Mikrozyklus stellt ein Mosaik der effektiven geplanten Trainingsaktivität. Sein Umfang entspricht am meisten den operativen Anforderungen der aktuellen Trainingsbedürfnissen und -änderungen.

„Inhalte und Trainingsschwerpunkte können, je nach Spielstärke der trainierten Mannschaft, von Woche zu Woche unterschiedlich ausfallen, immer in Bezug auf das letzte Spiel.“⁴⁴

Im Mikrozyklus werden die Trainingseinheiten durch verbindende Bausteine aneinander geknüpft, die das gewünschte Ziel des Trainingszyklus bestimmen. Umfang und Intensität der Trainingseinheiten werden dem globalen Ziel des gesamten Mikrozyklus unterordnet.

Mikrozyklen können auf folgende Ziele ausgerichtet sein: allgemeine Entwicklung, spezifische Spielentwicklung, Wettkampf, Verbesserung,

⁴³ Vgl. Kačáni, 2005, S.114.

⁴⁴ Frank, 2007, S. 30.

Erholung, Kontrolle, Regeneration. Die Mikrozyklen werden aufgrund der bestimmten Trainingsaufgaben geteilt nach:

- Einsetzen von Übungen des Spiel- und Konditionstrainings in die Trainingseinheiten
- Auswahl der allgemeinen oder spezifischen Trainingsmittel
- Belastungsintensität, d.h. das Wirken auf alle bioenergetische Mechanismen
- Umfang der Trainingsbelastung (Zeit, Anzahl der Phasen)
- Anzahl der Meisterschaftsspiele

Alle erwähnten Aspekte formen die Inhalts-, Umfangs- und Belastungsvariabilität der Trainingsprozesse.

Der richtig ausgewählte Inhalt des Mikrozyklus vor dem Spiel erreicht die Höchstform der Spieler am Tag des Spiels.

2.5.3 Trainingseinheit

Die Trainingseinheit stellt die konkreteste Planungsform dar. Sie ist die grundlegende Organisationsform des Trainingsprozesses, reagiert genau auf die Bedingungen und Bedürfnisse der einzelnen Spieler und der Mannschaft. Der Aufbau der Trainingseinheit folgt aus den physiologischen und pädagogischen Grundsätzen des Trainingsprozesses und lässt sich in vier Phasen einteilen: Einleitung, Vorbereitung, Hauptteil, Erholung.⁴⁵

⁴⁵Vgl. Sneyers, 1995, S.12.

Der funktionelle Teil der Trainingseinheit ermöglicht die Kontrolle der Erhaltung und Weiterentwicklung der Spielerform. Dies erfüllt das Spieltraining und zum Teil auch das Konditionstraining. Die Aufgabe der Weiterbildung obliegt dem Spieltraining, in dem sich die Spieler ihre spezifische Kenntnisse der Spielstrategie und -taktik vertiefen. Der erzieherische Aspekt kommt in jeder Trainingseinheit vor, die die Persönlichkeit der Spieler formt.

Den Inhalt der Trainingseinheit bestimmen die Ziele und Aufgaben. Er kann operativ nach den aktuellen Bedürfnissen der Mannschaft. Bei der Strukturbildung sollte eine sich ständig ändernde physiologische Formkurve berücksichtigt werden, da nur die adäquate Abwechslung des Trainingsumfangs, der Trainingsintensität, -komplexität und -belastung den Spieler auf die anspruchsvollen Spielbedingungen vorbereiten.

Sneyers teilt die Trainingseinheit in vier Gruppen ein:⁴⁶

2.5.3.1 Einleitung

Die Spieler werden mit dem Inhalt der Trainingseinheit, mit der Trainingsorganisation vertraut. Der Trainer sollte alle Aktivitäten mit dem Ball noch vor dem Aufwärmen verhindern, da es große Verletzungsgefahr darstellt.

2.5.3.2 Vorbereitung

Die Vorbereitung bereitet den Spieler auf den Hauptteil vor. Die Belastungsintensität wird schrittweise erhöht. Das Warmmachen und Lockern der Muskulatur werden beim allgemeinen Aufwärmen durchgeführt, das sich auf die künftige Anforderungen im Hauptteil bezieht. „Schon beim allgemeinen Aufwärmen sollte darauf geachtet

⁴⁶ Vgl. Sneyers, 1995, S.12.

werden, dass die Bewegungsabläufe in den zeitlich-räumlichen und den dynamischen Bewegungsmerkmalen den speziell-individuellen Anforderungen nahekommen.⁴⁷

Das spezielle Aufwärmen konzentriert sich auf die Muskelgruppen, die im Hauptteil vorrangig belastet werden. Dies führt zu einer optimalen Bewegungskoordination und stimmt die Psyche auf die Trainingsinhalte ein.

Das individuelle Aufwärmen wird an den einzelnen Spieler und seine persönliche angepasst. Es kann ein Teil des speziellen Aufwärmen sein oder an das anschließen. Das individuelle Aufwärmen ist vor allem im Erholungsprozess des Spielers nach der Verletzung wichtig.

Für das Aufwärmen sind zehn bis fünfzehn Minuten empfehlenswert. In dieser Zeit wird der Kreislauf in Schwung gebracht und die Muskeln haben die notwendige Temperatur erreicht. Ausreichend erwärmte Muskeln sind geschmeidig. Kalte Muskeln sind unelastisch, bei jähen Bewegungen reagieren langsam und können reißen. Erwärmte Muskeln steigern die Leistung und Elastizität um 20%.⁴⁸

2.5.3.3 Hauptteil

Im Hauptteil führen die Spieler die Aufgaben der Trainingseinheit, die die Spielleistung im Wettspiel beeinflussen. Anfangs kommen anspruchsvolle Schnelligkeits- und Koordinationsübungen, danach die Kraft- und Ausdauerübungen. Diese Reihenfolge ist in den Trainingseinheiten mit Konditionssteigerung als Ziel einzuhalten. Neue Spielaktionen sollen geübt und verbessert, später die bereits gelernten Spielaktionen wiederholt und stabilisiert werden. Im Prinzip gilt, dass am Anfang des

⁴⁷Vgl. Freiwald, 1994, S. 13.

⁴⁸Vgl. Smith/Edwards/Ward, 2004, S. 32.

Hauptteils die Hauptaufgabe der Trainingseinheit ausgeführt werden soll, bevor die Konzentrationsfähigkeit der Spieler nachlässt. Die abwechslungsreiche Belastung in diesem Teil der Trainingseinheit wirkt sich auf die Psyche und den Organismus positiv aus.⁴⁹

2.5.3.4 Erholung

Erholung, auch Abwärmen genannt, folgt dem Hauptteil der Trainingseinheit. Die Spieler dürfen nie unmittelbar nach den Kraftübungen abrechen. Im Sinne des langfristigen Erhaltens ihrer Leistungsfähigkeit sollen die Spieler jede Trainingseinheit mit der Erholungsphase abschließen. Es kann entweder das aktive Abwärmen sein, z.B. das Auslaufen oder die Dehnungsübungen oder das passive Abwärmen, z.B. Sauna oder Massage, sein.

„Direkt im Anschluss an den Hauptinhalt des Trainings [...] stehen die aktiven Maßnahmen des kontrollierten Abwärmens im Vordergrund, die aktiven sind dabei den passiven Maßnahmen überlegen.“⁵⁰

2.5.4 Trainingsformen

Die Trainingsformen lassen sich aufgrund der Anzahl der Spieler, die an der Aufgabe beteiligt sind, in drei Gruppen teilen: das individuelle Training, das frontale Training und das Training in Gruppen.⁵¹

⁴⁹ Vgl. Wieneck, 2007, S. 95.

⁵⁰ Freiwald, 1994, S. 17.

⁵¹ Vgl. Votík, 2005, S.110.

2.5.4.1 Individuelles Training

Das individuelle Training ist eine Trainingsform, in der die Spieler die Trainingsaufgaben individuell bewältigen, während die anderen Spieler gemeinsam trainieren. Das individuelle Training ermöglicht die Weiterentwicklung der positiven Spieleraktivitäten und die Beseitigung der Spielmängel des Spielers. Der Nachteil des Individualtrainings ist der fehlende stimulierende Einfluss anderer Spieler. Die motorischen Fähigkeiten des Spielers können zwar auch in Gruppentraining weiterentwickelt werden, doch in einigen Fällen wird das individuelle Training bevorzugt. Es handelt sich um die Grundübungen und Präzision bei ihrer Ausführung, zum Beispiel um die Bewegungstechnik mit und ohne Ball. Weiter bei Vervollkommnung der besonderen Fähigkeiten wie die Entwicklung der Treffgenauigkeit beim Kopfstoß auf das Tor oder die Ausführung eines Freistoßes auf das Tor über die Mauer.

2.5.4.2 Frontales Training

Das gemeinsame Training, auch das frontale Training genannt, ist eine Trainingsform, in der alle Spieler unter der Leitung des Trainers die selbe Aufgabe ausführen. Der Vorteil dieser Form ist die einfache Organisation, die einen guten Überblick, die direkte Einwirkung des Trainers auf den Spieler und die einheitliche Dosierung der Übung ermöglicht. Diese Form mindert einen individuellen Zugang zu den Spielern und die Weiterentwicklung ihrer Selbständigkeit und Aktivität. Die frontale Form der Trainingsarbeit wird zweckmäßig beim Aufwärmen der Spieler und beim Üben der Spielaktivitäten des einzelnen Spielers eingesetzt. (Start, Lauf, Ballführung, Pass usw.)

2.5.4.3 Training in Gruppen

Im Gruppentraining trainieren Spielergruppen (Formationen) selbstständig, sie bewältigen unterschiedliche Trainingsaufgaben und verwenden verschiedene Mittel. Die Gruppen werden unterschiedlich belastet. Diese Form eignet sich für die spezialisierte Vorbereitung der Spieler (Stürmer, Mittelfeldspieler, Tormann, Abwehrspieler). Die Spieler der Mannschaftsaufstellung können aufgrund der ausgesuchten Trainingsaufgaben in der horizontalen und auch vertikalen Richtung aufgeteilt werden, vor allem beim Verbessern der Zusammenwirkung der Spieler einzelner Formationen.

In Hinsicht auf die Erfordernisse im Training können die Gruppen entweder homogenisiert oder heterogen sein. In den homogenisierten Gruppen kommen Spieler zusammen, deren Fähigkeiten auf ungefähr demselben Niveau sind. In einer ausgeglichenen Gruppe wird die optimale Übereinstimmung erreicht, um die Weiterentwicklung der spezifischen motorischen Fähigkeiten zu unterstützen. Manchmal ist es aber sinnvoll, eine heterogene Gruppe zu bilden, in der fähigere und schwächere Spieler Trainingsaufgaben ausführen. In der gegenseitigen Kommunikation werden Fehler beseitigt. Beim Wettstreit von gleichmäßig aufgeteilten heterogenen Gruppen werden die schwächeren Spieler durch die fähigeren Spieler zu besseren Leistungen stimuliert, eventuelle Minderheitskomplexe werden verhindert, vorausgesetzt, sie haben bei den fähigeren Spielern Unterstützung. Die Gruppenform bietet somit beim Ausführen der Trainingsaufgaben gute Bedingungen für die Aktivität und Selbständigkeit der Spieler.

2.5.5 Organisationsmethoden

Aus der Sicht der Spielerteilung, zeitlichen Übungsabfolge und der Raumgestaltung bei der Übung lassen sich die Übungsformen anhand der

Organisationsmethoden in folgende Gruppen einteilen: Kolonne, Stationen, Polygon, Paralleltraining, Kreistraining, Spielformen.⁵² Diese Einteilung der Organisationsmethoden bevorzugt auch Kačáni.⁵³

2.5.5.1 Kolonne

Das Training in Kolonnen ist die einfachste Organisationsform, bei der alle Spieler dieselben motorischen Aufgaben ausführen. Ein Spieler wiederholt eine bestimmte strukturelle Einheit (Übung). Der nächste Spieler beginnt erst, wenn der vorherige die Übung ausgeführt hat. Ein Nachteil dieser Organisationsmethode ist die verhältnismäßig geringe Intensität der Übung. Von Vorteil ist, dass sich die Spieler gegenseitig beim Ausführen der Aufgabe beobachten können. Dieses Training kann dadurch intensiviert werden, dass der Spieler mit der Übung anfängt, bevor sein Mitspieler die Aufgabe beendet hat. Der Ablauf der Übung wird dadurch schneller und fließender. Die Intensität erhöht sich auch wenn das Training in mehreren Kolonnen gleichzeitig verläuft. Diese Übungsmethode wird bei den Grundübungen eingesetzt, wobei auch die fortgeschrittenen Übungen möglich sind. Zum Beispiel beim Wiederholen der Technik der Spielaktivitäten des Spielers um die höhere Übungswirkung zu erzielen.

2.5.5.2 Stationen

Bei dieser Trainingsmethode sind die Spieler in Gruppen (in Zweier-, Dreier- oder Vierergruppe) organisiert und trainieren gleichzeitig oder abwechselnd an mehreren Stellen. Diese Stellen werden auch die Stationen genannt. Auf den einzelnen Stationen üben die Spieler die

⁵² Vgl. Elsner, 1985, S. 56.

⁵³ Vgl. Kačáni, 2005, S.57-58.

ausgesuchten Trainingsaufgaben aus, die die Weiterentwicklung ihrer spezifischen motorischen Fähigkeiten unterstützen. So trainieren die Spieler in der Hauptzeit des Trainings vier bis fünf unterschiedliche Aufgaben in einer bestimmten Reihenfolge. Die ausgewählten Aufgaben sollen von unterschiedlicher Intensität sein und verschiedene Fähigkeiten unterstützen. Zu den Übungen zur Vervollkommnung diversen Seiten der Spielaktivitäten können auch die Übungen zur Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten eingebaut werden. Zum Beispiel die Pässe mit Fuß, Kopf, Ballführung – Slalom, Fertigkeit, Schießen, Vorbereitungsspiel, usw.). Diese Organisationsform erfordert meistens viel Raum und eine genaue Vorbereitung.

2.5.5.3 Polygon

Bei dieser Organisationsmethode üben die Spieler in Zweier- oder Dreiergruppe die Spielaktivität des Einzelnen, der Spielaktivitätenkette oder die Spielkombinationen mit wiederholendem Stellungswechsel. Das Training auf dem Polygon eignet sich vor allem zur Vervollkommnung der spezifischen motorischen Fähigkeiten. Die Trainingsaufgaben sollen verhältnismäßig einfach sein oder so gut ausgeführt werden, dass es zu keinen Unterbrechungen kommt. Die Unterbrechung kann auch dadurch verhindert werden, wenn der Zeitunterschied zwischen den einzelnen Ausführungen am Anfang größer ist, die schwererer Aufgaben erst zu Ende sind und die schwächeren Spiel als die letzten an der Reihe sind. Auf dieser Weise werden die Nachteile dieser Organisationsform gemindert, und zwar den Belastungsgrad nach dem schwächsten Spieler zu bestimmen. Bei dieser Form geht der Überblick über die Spieler beim Ausführen der Bewegungsaufgaben oft verloren. Doch die Vorteile für die spezifischen motorischen Fähigkeiten (motorische, funktionale, technische und taktische) sprechen für sich. Diese Methode eignet sich besonders gut beim Training der Grundübungen und im fortgeschrittenen Training.

2.5.5.4 Parallele Übungsform

In dieser Organisationsmethode üben die Spieler die Ketten mehrerer Spielaktivitäten im Fluss, in zwei parallelen Gruppen, gestaltet als Wettbewerb mit dem Schwerpunkt auf die Schnelligkeit beim Ausführen der Aufgabe. Die Übung schafft positive Motivation und entwickelt die nächste wichtige Fähigkeit des Spielers, die Wettbewerbswichtigkeit. Weiter bildet sie die Voraussetzungen für die Entwicklung weiterer Eigenschaften wie Ehrgeiz, Verbissenheit und Kampflust.⁵⁴

2.5.5.5 Kreistraining

Die Spieler sind in Gruppen aufgeteilt, pro Gruppe bilden die Spieler einen Kreis und führen die Übungen nach dem festgelegten Umfang und der Intensität aus. Die Übungen sind verhältnismäßig einfach, sind den Spielern bekannt und wiederholen sich oft im Spiel als strukturelle Einheiten. Gewöhnlich sind auf die Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten des Spielers ausgerichtet. Der Spieler kann mehrmals die Übungsrunde wiederholen. Die Übungen sollten so zusammengestellt werden, dass bei ihrer Ausführung abwechselnd unterschiedliche Muskeln belastet werden. Diese Organisationsmethode ist vor allem zur Förderung spezifischer Ausdauer empfehlenswert. Um die Flüssigkeit zu gewährleisten, muss das Training gründlich vorbereitet werden.

2.5.5.6 Spielformen

Im Fußball ist ein dynamisches und flüssiges Spiel besonders wichtig,

⁵⁴ Vgl. Kačáni, / Horský, 1988, S. 46.

erreicht wird es nur durch das Zusammenwirken der Spieler. Zu Förderung eines solchen Spieles tragen die Spielformen wesentlich bei, die oft fast identisch mit dem Spiel sind. Sie enthalten alle strukturellen Einheiten des Spieles in Abwehr und Angriff und fördern die motorischen Fähigkeiten in allen Richtungen. Von Vorteil ist, dass die Spielform einfach auf ein neues Ziel umzuändern ist, auf kleinem (oder auch geschlossenem) Raum durchführbar ist. Bei den Spielern wird Interesse geweckt, vor allem, wenn das Spiel eine Form von Wettbewerb (Torschießen) beinhaltet. Die Gestaltung der Spielform muss dem Alter und den Fähigkeiten der Spieler angepasst werden.

2.6 Trainertätigkeit im Trainingsprozess

„Von einem Trainer wird letztlich nur eines erwartet – Erfolge.“⁵⁵ Wie die Erfolge erreicht werden, interessiert die meisten Funktionäre und Fans nicht. Wenn der Trainer noch dazu bei dem Training improvisiert, kann er so gut wie keine Erfolge verbuchen. Daher ist eine gründliche Vorbereitung die erste Voraussetzung.⁵⁶

Der Trainer bereitet sich für jede Trainingseinheit den Konspekt der Trainingseinheit schriftlich vor. Regelmäßig ausgearbeitete Konspekte verhindern das Wiederholen, die Anknüpfungsunterbrechung und auch Spontanität beim Ausschuchen der Trainingsmethoden und Mittel. Die Trainingsvorbereitung wird in den methodischen, psychologischen und organisatorischen Teil unterteilt.

Die methodische Vorbereitung setzt sich aus der Bestimmung des Trainingseinheitsinhaltes, aus der Auswahl einzelner Mittel, aus der Festlegung der Prozesse und der Dosierung im Hinblick auf den Alter und die Reife der Spieler.

⁵⁵ Sneyers, 1995, S17.

⁵⁶ Vgl. Sneyers, 1995, S.17.

In der psychologischen Vorbereitung überlegt der Trainer die Möglichkeiten und Formen der Erziehungswirkung. Beim Ausschuchen der Organisationsformen berücksichtigt der Trainer die Spieleranzahl, ihr Leistungsniveau (reife), die Raumbedingungen und die materielle Ausstattung.

Bei der Trainingsorganisation liegt der Schwerpunkt in der Aufgabenbewältigung, der Effektivität und dem Wirkungsgrad des Trainings. Bei der Auswahl der Übungsformen sollen die rationelle Nutzung der Trainingsfläche, Trainingshilfsmittel berücksichtigt werden. Es sollen auf einmal möglichst viele Spieler üben um bei den Änderungen der Spielformen den Zeitverlust zu vermeiden. Der Trainer bedenkt gründlich die Übungsorganisation, gestaltet die Übungen dynamisch, zweckmäßig und wirkungsvoll, damit die Trainingseinheit emotionell interessant und spannend, psychisch nicht ermüdend ist. Wichtig ist, dass die Trainingseinheit die Weiterentwicklung die Leistungsfähigkeit unterstützt.⁵⁷

In der Gegenwart ist die erstrangige Aufgabe die Effektivitätssteigerung der Trainingseinheiten. Sie sollte sich in maximaler Nutzung der Trainingszeit, physiologischen Wirkung der Übungen, Zweckmäßigkeit der Aneignung der speziellen Kenntnisse und Spielfertigkeiten widerspiegeln.

Die Tätigkeit des Trainers wird in drei Phasen teilen: vor dem Training, im Training und nach dem Training.

Vor dem Training bestimmt der Trainer den Trainingsinhalt, das Trainingsziel und die Trainingsaufgaben. Er überlegt dabei die Methoden, Formen und Mittel bei der Ausführung einzelner Übungen zum Einsatz kommen. Es wird auch die Entscheidung getroffen, welche methodisch-organisatorische Übungen ausgeführt werden. Die Verfügung von notwendigen Räumen, Trainingshilfsmittel und Personal werden von Trainer auch überprüft.

⁵⁷ Vgl. Kačáni / Horský, 1988, S.45.

Am Trainingsbeginn gibt der Trainer die Aufgaben bekannt, weist die individuellen Aufgaben zu, macht auf die notwendige Disziplin aufmerksam. Beim Trainingsabschluss werden bündig die Auswertung der erfüllten Ziele und Trainingsaufgaben besprochen, die Vorteile werden vorgehoben und die Nachteile im Zugang der Spieler zu den Trainingspflichten betont.⁵⁸

Im Training selbst konzentriert sich der Trainer auf die Steuerung der Spieleraktivitäten, auf die Übungsorganisation und verfolgt gleichzeitig die Trainingsdisziplin, motiviert und ermuntert die Spieler zum Bewältigen der Trainingsaufgaben. Wenn es Fehler oder Mangel bei der Ausführung der Aufgaben gibt, macht der Trainer auf sie aufmerksam und korrigiert sie, ohne den Rhythmus der Übungen zu unterbrechen.

Nach dem Training werden die Kenntnisse ausgewertet und notiert und Schlussfolgerungen für die weitere Trainingsaktivität festgelegt.

Die Trainingsleitung stellt eine anspruchsvolle Trainingsaktivität mit Erziehungs- und Fortbildungswirkung des Trainers auf die Spieler, wobei die physiologischen, psychologischen, organisatorischen und methodischen Anforderungen realisiert werden. Die Trainertätigkeit und die Trainingsaktivität der Spieler sind zwei voneinander abhängige Prozesse, die einen gesamten Inhalt der Trainingseinheit ausmachen. Das Niveau der Trainingsführung drückt die zielbewusste Tätigkeit vor dem Training und vor allem seine pädagogische Virtuosität bei der Realisierung aus. Entscheidend auf das Niveau wirken die theoretische Reife des Trainers aber auch seine praktischen Erfahrungen.⁵⁹

Der entscheidende Faktor für eine erfolgreiche Trainingsleitung sind nicht nur die Kunst des Trainers die eigene Organisation der Trainingstätigkeit, sondern auch die Steuerung der mitwirkenden Organisationsteams, Assistenten, die mit ihm zusammenarbeiten.

⁵⁸ Vgl. Votík, 2005, S.212.

⁵⁹ Vgl. Frank, 2007, S. 16.

3 Terminologischer Teil

3.1 Terminologie

„Eine Terminologie definieren wir als die Gesamtheit der Begriffe und Benennungen in einem Fachgebiet. Terminologie kann man also gleichsetzen mit Fachwortschatz. Eine effiziente fachsprachliche Kommunikation ist ohne korrekte Verwendung von Fachwörtern nicht möglich.“⁶⁰

Die Erkenntnisse auf allen Fachgebieten nehmen ununterbrochen zu und fordern einen Bedarf an immer stärker differenzierten Fachwortschätzen bzw. Terminologien. Die Verständigung auf allen Ebenen, sogar unter Experten derselben Disziplin wird immer komplizierter und sorgt für Missverständnisse und Ungenauigkeiten in der Kommunikation.

Diese Probleme entstehen bereits innerhalb einer einzigen Sprache und nehmen selbstverständlich zu, wenn die Beteiligten unterschiedliche Sprachen sprechen.⁶¹

„Ein gut recherchierter Terminologiebestand in der eigenen Sprache bietet eine gute Grundlage für den Aufbau eines mehrsprachigen Bestandes.“⁶²

⁶⁰ Budin, 2005, S. 3.

⁶¹ Vgl. Budin, 2005, S. 7-9.

⁶² Budin, 2005. S.7.

3.2 Terminologearbeit

„Terminologearbeit beschäftigt sich mit der Erarbeitung, Bearbeitung, Speicherung und Nutzung von Fachwörtern; Werkzeuge wie Terminologieverwaltungssysteme unterstützen dabei.“⁶³

„Terminologen sammeln und prüfen die Terminologie eines bestimmten Fachgebiets in einer (...) Terminologearbeit. Sie zeichnen die Fachwortschätze auf, legen bei Bedarf Fachwörter fest (terminologiesche Festlegung) oder prägen neue, und sie stellen Terminologien in Terminologiesammlungen zusammen. Die Ergebnisse dieser Arbeit, insbesondere die der systematischen Terminologearbeit, werden den Benutzern in Fachwortlisten, Glossaren oder Fachwörterbüchern zur Verfügung gestellt (terminologische Lexikographie, Terminographie) oder sind bei Terminologiedatenbank abrufbar.“⁶⁴

Erfolgreiche Terminologearbeit ist eine genaue und zeitaufwändige Arbeit, an der neben den Sprachexperten auch die Fachleute des betreffenden Fachgebiets beteiligt sind. Dabei verwendete terminologische Quellen müssen auf deren Verlässlichkeit überprüft werden.⁶⁵ „Die Recherchen im WWW ersetzen nicht die klassische Literatursuche in Bibliothekskatalogen und Bibliotheken (Büchern, Zeitschriften, CD-Roms, etc.).“⁶⁶ Als die zuverlässigen Quellen gelten die Terminologienormen.

⁶³ Budin, 2005, S.3.

⁶⁴ Richtlinien für übersetzungsorientierte Terminologearbeit, 2004, S. 13, in: Budin, 2005.

⁶⁵ Vgl. Budin, 2005 S.8-13.

⁶⁶ Budin, 2005, S.13.

3.3 Terminologielehre

Die Terminologielehre definiert die theoretische Grundlegung der terminologischen Arbeitsmethoden.

„Die Terminologiearbeit stützt sich auf Regeln und Verfahren, welche sich aus der allgemeinen und der speziellen Terminologielehre ableiten. Die Terminologielehre als die Wissenschaft von den Fachwortschätzen ist der Sprachwissenschaft durch Gegenstand und Methoden eng verbunden, unterscheidet sich aber von ihr vor allem dadurch, dass sie ausschließlich den aktuellen Wortschatz (Synchronie) betrachtet und sprachgeschichtliche Fragen (Diachronie) weitgehend außer Acht lässt. Außerdem will die Terminologie, im Gegensatz zu den meisten sprachwissenschaftlichen Disziplinen, durch Sprachnormung (terminologische Normung) auf die Entwicklung der Fachsprachen, insbesondere zur Vereinheitlichung, einwirken.“⁶⁷

3.3.1 Erstellung terminologischer Einträge

„Grundsätzlich gilt die Regel: 1 Eintrag pro Begriff. Ein Begriff ist aber eine Denk- bzw. eine Wissenseinheit und kann nur mit Hilfe sprachlicher und bildlicher Mittel repräsentiert und dokumentiert werden. Ein Eintrag (nicht nur im Sinne eines Datenbankeintrags) dokumentiert somit alle Benennungen in einer oder mehreren Sprachen, die von der Bedeutung her einem bestimmten Begriff zugeordnet werden können. Die kritische Beurteilung dieser Bedeutungszuordnung ist ein Kernelement der terminologischen Analyse.“⁶⁸

⁶⁷ Richtlinien für übersetzungsorientierte Terminologiearbeit, 2004, S. 13, in: Budin, 2005.

⁶⁸ Budin, 2005, S. 13.

3.4 Anmerkungen zum Glossar

Die vorliegende Diplomarbeit gehört zu dem Fachgebiet Sportwissenschaft. Die Ergebnisse meiner Terminologearbeit habe ich im nächsten Kapitel, im deutsch – tschechischen Glossar zusammengestellt. Für eine schnelle Orientierung wird an dieser Stelle seine Struktur beschrieben.

3.4.1 Struktur des Glossars

Das Glossar in der vorliegenden Diplomarbeit wird zweisprachig geführt: Deutsch – Tschechisch. Die terminologischen Einträge wurden alphabetisch geordnet und nach folgenden Informationskategorien definiert:

DEU: deutsche Benennung inkl. der grammatikalischen Angabe von Genus, Sg.,Pl.

TSCH: tschechische Benennung inkl. inkl. der grammatikalischen Angabe von Genus, Sg.,Pl.

„Eine Benennung ist die aus mindestens einem Wort bestehende Bezeichnung eines Begriffs in der Fachsprache,“⁶⁹

SYN: Synonym, falls vorhanden in der deutschen und in der tschechischen Sprache

Als Synonyme werden verschiedene Benennungen für denselben Begriff bezeichnet, es sind also „Ersatzworte“. Duden, das Deutsche Universalwörterbuch definiert Synonymie als eine „inhaltliche Übereinstimmung von

⁶⁹ DIN 2342, 1986, S.2.

verschiedenen Wörtern oder Konstruktionen in derselben Sprache“⁷⁰

DEF: Definition, falls vorhanden in der deutschen und in der tschechischen Sprache

Laut DIN 2342 ist Definition eine „Begriffsbestimmung mit sprachlichen Mitteln“. Der Begriff und sein Inhalt werden in einer genauen Bestimmung erklärt. Bei jeder Definition muss die Quelle angegeben werden. Sollte keine entsprechende Definition vorhanden sein, können die Begriffe in Kontexten erklärt werden.

KON: Kontexte, falls vorhanden in der deutschen und in der tschechischen Sprache

Kontexte beschreiben das sprachliche Umfeld, in dem die Benennung üblicherweise eingesetzt wird. Die Benennung muss ein Teil des Kontextes unbedingt sein, auch wenn nicht immer in der Grundform. Kontexte bestehen in der Regel aus einem Satz. Es ist notwendig, die Quellenangabe der Kontexte einzuführen.

3.4.2 Abkürzungen der Quellen

Burkhardt: Burkhardt, Armin: Wörterbuch der Fußballsprache, Göttingen, 2006

Def. D. Verf.: Definition des Verfassers

⁷⁰ Duden, 2003, S. 1554.

- Duden:** Duden: Deutsches Universalwörterbuch, 5. Aufl. Mannheim ,
2003
- Frank:** Frank, Gerhard: Fussball Trainingsprogramme,Aachen, 2007
- Frank Standardsituationen:** Frank, Gerhard: Fussball
Standardsituationen in Training und Spiel, Aachen, 2001
- Freiwald:** Freiwald, Jürgen; aufwärmen Fußball, Reinbeck bei
Hamburg, 1994
- Lexikon:** Rohr, Bernd / Simon, Günter: Fussball Lexikon, 2. Aufl.,
München, 2004
- Mayer:** Mayer, Rolf / Mayer, Timo: Ausdauertraining Fußball,
Reinbeck bei Hamburg, 2004
- Ondřej:** Ondřej, Oldřich: „Kleine Enzyklopädie des Fußballs“, Prag,
1990
- Otto:** www.ottovaencyklopedie.cz
- Trenink:** www.trenink.com
- UEFA:** Votík, Jaromír: „B UEFA Lizenz“, Prag, 2005
- Votík:** Votík, Jaromír: Sportovní příprava ve fotbalu, Plzeň, 1998
- Wieneck:** Wieneck, Jürgen: Optimales Training, 15. Aufl., Balingen
2007

4 Glossar

DEU: **Abseits (f)**

DEF: Abseits, Stellung eines Spielers, wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Abwehrspieler (Torhüter einbegriffen).

QUE: Burkhardt

TSCH: **postavení (n) mimo hry (f)**

SYN: ofsajd

DEF: Pokud se některý hráč nachází na soupeřově polovině, blíže soupeřově brankové čáře než míč a než předposlední hráč soupeře, je v postavení mimo hry (*ofsajdové pozici*). Ta není sama o sobě porušením pravidel. Pokud se však hráč v ofsajdové pozici ve chvíli, kdy se míče dotkne některý z jeho spoluhráčů, aktivně zapojuje do hry (tím, že zasahuje do hry hraním míče, ovlivňuje soupeře, nebo získává ze svého postavení výhodu tím, že hraje odražený míč), je v ofsajdu.

QUE: Ondřej

DEU: **Abseitsfalle (f)**

DEF: (riskante) Taktik der Abwehr, bei der die Abwehrspieler, meist auf Zeichen des Abwehrchefs, plötzlich gleichzeitig in

einer Linie vorrücken, um gegnerische Angreifer abseits zu stellen und so einen Freistoß zu bekommen

QUE: Burkhardt

TSCH: **ofsajd (m) system (m)**

DEF: Ofsajd systém je cílené vytváření ofsajdové situace soupeře organizovaným vystoupením.

QUE: Ondřej

DEU: **Abstoß (m)**

DEF: Das Treten des an irgendeinem Punkt innerhalb des Torraums niedergelegten Balles durch den Torwart oder einen Spieler, um den hinter die Torauslinie geratenen Ball nach entsprechender Schiedsrichterentscheidung wieder ins Spiel zu bringen.

QUE: Burkhardt

TSCH: **vykopávání (n)**

DEF: Vykopávání míče je útoční herní činnost brankáře, možná ze země po odrazu nebo přímo ze vzduchu. Výhodou je obounohost brankáře, nemusí dělat přípravné pohyby.

QUE: UEFA

- DEU: **Abwärmen (n)**
- SYN: Erholung (f), Lockern (n)
- DEF: Das Abwärmen bezeichnet den kurzen Zeitraum nach dem Hauptteil einer Trainingseinheit bzw. die sich direkt an ein Spiel oder Training anschließenden aktiven oder passiven Maßnahmen.
- QUE: Freiwald
-
- TSCH: **regenerace (f)**
- DEF: Řízená regenerace je nezbytná pro zvyšování sportovní výkonnosti. Má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu.
- QUE: UEFA
-
- DEU: **Abwehr (f)**
- SYN: Verteidigung (f), Defensive (f)
- DEF: Handlung bzw. Handlungsfolge mit defensivem Charakter, die darauf abzielt, die Angriffshandlung des Gegners abzuwehren und Ausgangspositionen für den eigenen Angriff zu schaffen.
- QUE: Lexikon

TSCH: **obrana (f)**

SYN: defenzíva

DEF: Činnost mající za úkol odvrátit útok soupeře; obranná řada (sestava, formace) hráčů – obránců.

QUE: Ondřej

DEU: **Abwehrspieler (m)**

SYN: Verteidiger (m)

DEF: Bezeichnung für diejenigen Spieler, die die Abwehr einer Mannschaft bilden und deren vorrangige Aufgabe es ist, Gegentreffer zu verhindern.

QUE: Lexikon

TSCH: **obránce (m)**

SYN: defenzivní (adj) hráč (m)

DEF: V kolektivních hrách je obránce hráč, jehož herní činnost je v rámci pravidel a taktiky boje zaměřena převážně k zastavení a odvrácení útoku soupeře.

QUE: Ondřej

- DEU: **Angriff (m)**
- SYN: Offensive (f)
- DEF: Handlung bzw. Handlungsfolge mit offensivem Charakter, die darauf abzielt, den Gegner in die Defensive zu drängen und für den Ausgang des Spieles entscheidende Vorteile zu erringen.
- QUE: Lexikon
- TSCH: **útok (m)**
- SYN: ofenziva (f)
- DEF: Herní činnost jednotlivce nebo kolektivu, jejímž cílem je vstřelit branku nebo získat bod překonáním obrany soupeře. Řídí se pravidly a taktikou hry v rámci herního systému.
- QUE: Ondřej
- DEU: **Angriffseröffnung (f)**
- SYN: Angriff (m)
- DEF: Bei der Angriffseröffnung wird nach dem Umschalten von der Abwehr zum Angriff auf das Tor des Gegners geschossen.
- QUE: Def. D. Verf.

TSCH: **zahájení (n) útoku (m)**

DEF: Zahájení útoku začíná přechodem z obranné fáze hry do útočné, kdy se útočící mužstvo snaží přímo ohrozit branku.

QUE: UEFA

DEU: **Aufwärmen ()**

DEF: Aufwärmen ist lockeres Bewegen (mit Steigerungen in der Schlussphase) und Durchführungen gymnastischer Übungen vor dem Spiel [...], um die Kreislauf- und Stoffwechselfähigkeit auf die Belastungen des Spieles vorzubereiten

QUE: Lexikon

TSCH: **rozcvičení (n)**

DEF: Rozcvičení je pohybová činnost mírné intezity a příprava hybného a nervového systému hráče na zatížení. Po "zahřátí" organismu hráče následuje strečink (protahovací cvičení). Po strečinku se obvykle pokračuje dynamickou činností (s míčem i bez míče)

QUE: UEFA

DEU: **Ausdauer (f)**

DEF: Unter Ausdauer im Sport werden die psychophysische Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei länger anhaltender Belastung und die Fähigkeit zu schnellen Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach Belastungen verstanden.

QUE: Mayer

TSCH: **vytrvalost (f)**

DEF: Schopnost jedince aktivizovat po co nejdelší dobu zdroje energie a určité psychické funkce, na nichž závisí konkrétní výkon. Vytrvalost, tvořící jeden z důležitých předpokladů úspěchu, závisí jak na individuálních dispozicích, tak na tréninku (výcviku) a aktuálním stavu jedince.

QUE: Ondřej

DEU: **Ball (m), hoher (adj)**

DEF: ein Ball, der sich in einer hohen Flugbahn befindet und daher vor allem mit dem Kopf gespielt wird.

QUE: Bukrhardt

TSCH: **vysoký (adj)míč (m)**

DEF: Vysoký míč je přihrávka, kdy výška letu míče je větší než hráč.

QUE: Def. D. Verf.

DEU: **Ball (m) abfangen (v)**

DEF: Abwehren des gegnerischen Angriffs bzw. Aufhalten des Balles in der Abwehrzone. Abfangen des Balles durch den Torhüter

QUE: Lexikon

TSCH: **chytání (n) míče (m)**

DEF: Základní obranná činnost spočívající v pevném uchopení míče při zachování co nejstabilnějšího postoje. Hlavní zásada – bezpečnost chytání je vyjádřena požadavkem dvojího krytí míče, kdy za ruce chytající míč stavíme další část brankářova těla (nohy, trup, hlavu).

QUE: Trenink

DEU: **Ball (m) abschirmen (v)**

SYN: Ball decken, Ball bewachen

DEF: (Ab-)Sichern des Balles gegen einen attackierenden Gegner

QUE: Lexikon

TSCH: **krytí (n) míče (m)**

DEF: Důležitým aspektem je krytí míče v situacích, kdy je hráč napadán či obsazován, je v kontaktu se soupeřem. Základním požadavkem je pak vedení míče vzdálenější nohou od soupeře a krytí míče náklonem těla s mírným vysunutím ramene.

QUE: Ondřej

DEU: **Ball (m) dämpfen (v)**

SYN: Ball (m) stoppen (v)

DEF: Die halbhöhe und hohe Bälle werden, nach dem sie den Boden berührt haben, mit dem Fuß (oder anderem Körperteil, z.B. Knie) gestoppt.

QUE: Def. D. Verf.

TSCH: **tlumení (n) míče (m)**

DEF: Jedná se o zpracování polovysokých a vysokých přihrávek, kdy hráč nechá míč dopadnout na zem a zabrání odrazu tím,

že ho přikryje plochou nohy nebo jinou částí těla současně s dopadem, respektive okamžitě po odrazu.

QUE: UEFA

DEU: **Ballannahme (f)**

DEF: Den zugespielten Ball mit Fuß, Oberschenkel, Brust oder (seltener) Kopf unter Kontrolle bringen, um nachfolgend einen Schuss, eine Flanke o. Ä. anzubringen. Meist entwickelt sich aus der Ballannahme die Ballmitnahme.

QUE: Lexikon

TSCH: **zpracování (n) míče (m)**

DEF: Patří mezi nejdůležitější herní činnosti, protože hráč se zpracováním míče zmocňuje míče a dostává ho pod kontrolu. Rychlé a bezpečné zpracování míče je základem úspěšného zapojení do herního děje.

QUE: UEFA

DEU: **Ballerobringung (f)**

SYN: Ballgewinn (m)

DEF: Das Erkämpfen des Ballbesitzes vom Gegner.

QUE: Burkhardt

TSCH: **odebírání (n) míče (m)**

DEF: Odebírání míče je finální obrannou činností jednotlivce. Cílem obranné činnosti je získat kontrolu nad míčem.

QUE: UEFA

DEU: **Ballführung (f)**

SYN: Ballmitnahme (f),

DEF: Ballbehandlung in der Bewegung, die gegnerischen Spielern wenig Möglichkeit zu Balleroberung lässt.

QUE: Burkhardt

TSCH: **vedení (n) míče (m)**

DEF: Vedení míče je útočná herní činnost jednotlivce charakterizovaná plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem zvoleným směrem přičemž má míč neustále pod kontrolou. Realizována je posouváním míče vpřed opakovanými dotyky některou částí nohy.

QUE: UEFA

DEU: **Ballkontrolle (f)**

SYN: Ballbeherrschung (f), Ballbehandlung (f), Ballbehauptung (f)

DEF: Ballkontrolle ist die Fähigkeit, den Ball so an – und mitzunehmen sowie zu behaupten, dass der Ballbesitz gewährleistet ist.

QUE: Lexikon

TSCH: **kontrola (f) míče (n)**

DEF: Kontrola míče je technická dovednost zabezpečující nepřetržité krytí a vedení míče, přičemž hráč nepřestavně sleduje nejen míč, ale i herní situaci – hráče.

QUE: Def. D. Verf.

DEU: **Belastungssteigerung (f)**

DEF: Das Prinzip der Belastungssteigerung ist gekennzeichnet durch eine stetig steigende Trainings – und Wettkampfleistung.

QUE: Frank

TSCH: **Stupňování (n) zatížení (n)**

DEF: Stupňování zatížení je kontinuální zvyšování zatížení v tréninku nebo v soutěži.

QUE: Def. D. Verf.

DEU: **Dehnungsübungen (pl)**

DEF: Dehnungsübungen beziehen sich nicht nur auf die Muskulatur, sondern auf alle von der Dehnung beanspruchten Anteil des aktiven und passiven Bewegungsapparates.

QUE: Freiwald

TSCH: **strečink (m)**

SYN: protahovací (adj) cvičení (pl)

DEF: Strečink (stretching) je anglické slovo. Znamená natahování, roztahování, ale v současnosti jím celý sportovní svět nazývá především speciální cvičení vedoucí ke zvýšení pohyblivosti a ohebnosti těla.

QUE: Trenink

DEU: **Doppelpass (m)**

DEF: Zuspiel auf einen Mitspieler über kurze Distanz, das von diesem direkt in den Lauf desjenigen weitergeleitet wird, der zuvor abgespielt hatte als Mittel, die gegnerische Abwehr auszumanövrieren..

QUE: Burkhardt

TSCH: **narážečka (f)**

SYN: kombinace přihrávky a nabíhání

DEF: Podstata narážčky je založena na spojení dvou na sebe navazujících přihrávek mezi dvěma hráči. Hráč, který provádí druhou přihrávku, řeší situaci většinou přihrávkou prvním dotykem.

QUE: Trenink

DEU: **Eckstoß (m)**

SYN: Eckball (m), Ecke (f)

DEF: Spielfortsetzung auf entsprechende Entscheidung des Schiedsrichters), bei der der zuvor ins Toraus geraten und dabei von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührte Ball von der Ecke [...] aus getreten werden muss, um so wieder ins Spiel gebracht zu werden.

QUE: Burkhardt

TSCH: **rohový (adj) kop (m)**

SYN: kop z rohu (m), roh (m)

DEF: Pokud je hra přerušena tím, že míč přešel brankovou čáru poté, co se jej naposledy dotkl hráč bránícího mužstva, ale přitom nebylo dosaženo branky, naváže se hra *kopem z rohu*. Přímo z kopu z rohu je možno dosáhnout branky (ovšem ne vlastní).

QUE: Ondřej

DEU: **Einwurf (m)**

DEF: Spielfortsetzung nach entsprechender Entscheidung des Schiedsrichter-Assistenten bzw. des Schiedsrichters durch Zurückwerfen des Balles ins Spielfeld, nachdem dieser in vollem Umfang über die Seitenlinie ins Seitenaus geraten war, durch einen Spieler der Mannschaft, die den Ball nicht zuletzt berührt hatte

QUE: Burhkardt

TSCH: **vhazování (n) míče (m)**

DEF: Podle pravidel může hráč přihrávat rukama jen při vhažování míče. Musí vhořit (přihrát) míč oběma rukama hořem přes hlavu, v okamžiku oħořu míče se musí oběma nohama dotýkat země.

QUE UEFA

DEU: **Faustabwehr (f)**

DEF: Wegbeförtern des anfliegenden Balles durch den Torhüter, erfolgt mit einer bzw. beiden geschlossenen Händen (den Fäusten).

QUE: Lexikon

TSCH: **vyrážení (n) míče (m)**

DEF: Vyrážení míče je zpravidla spojeno s výskokem nebo s pádem, brankář vyráží míč zásadně do stran a to pěstí (pěstmi), dlaní (dlaněmi).

QUE: UEFA

DEU: **Flankenball (m)**

SYN: Flanke (f)

DEF: Schlag oder Stoß von der Außenposition bis vor das gegnerische Tor bei hoher oder halbhöher Flugbahn des Balles.

QUE: Lexikon

TSCH: **centr (m)**

DEF: Přihrávka směřovaná do pokutového území soupeře.

QUE: Def. D. Verf.

DEU: **Freilaufen (n)**

DEF: Handlungen mit dem Ziel, sich vom Gegner zu befreien und auf dem Spielfeld eine günstige Position für Ballannahme, Zuspiel, Ballführung bzw. Torschuss zu erlangen.

QUE: Lexikon

TSCH: **uvolňování (n)**

DEF: Uvolňování – odpoutávání se od osobně obsazujícího hráče soupeře s cílem získat výhodné postavení. Činnost často spojená s klamavými pohyby, uskutečňovaná neočekávaným rychlým startem, změnou směru nebo rychlosti pohybu.

QUE: UEFA

DEU: **Freistoß (m)**

DEF: Spielfortsetzung, als vom Schiedsrichter verhängte Mindeststrafe für eine Regelwidrigkeit, insb. für Fouls, bei der der Ball von dem Punkt aus getreten werden muss, an dem die Regelverletzung geschah.

QUE: Burkhardt

TSCH: **volný (adj) kop (m)**

DEF: Existují dva druhy volných kopů: přímé volné kopy a nepřímé volné kopy. Pokud se přímo po provedení přímého volného kopu dostane míč do soupeřovy branky, branka platí. Pokud se dostane přímo do vlastní branky, branka neplatí a hra se naváže kopem z rohu ve prospěch soupeřova mužstva.

QUE: Ondřej

DEU: **direkter (adj) Freistoß (m)**

DEF: Ein Freistoß, der vor allem bei Fouls und Handspiel gegeben wird und direkt aufs Tor getreten werden darf.

QUE: Burkhardt

TSCH: **přímý (adj) volný (adj) kop (m)**

DEF: Pokud se přímo po provedení přímého volného kopu dostane míč do soupeřovy branky, branka platí.

QUE: Ondřej

DEU: **indirekter (adj) Freistoß (m)**

DEF: Ein Freistoß, der bei eher technischen Regelverstößen sowie bei gefährlichem Spiel, unsportlichem oder grob unsportlichem Betragen und dgl. Gegeben wird [...] und nicht direkt aufs Tor getreten, sondern nur zu einem Mitspieler gepasst werden darf.

QUE: Burkhardt

TSCH: **nepřímý (adj) volný (adj) kop (m)**

DEF: Branky může být z nepřímého volného kopu dosaženo jen tehdy, dotkl-li se míče po jeho rozehrání alespoň jeden další hráč před tím, než míč přejde do branky. Pokud míč skončí přímo z nepřímého volného kopu v brance aniž by se ho kdokoli další dotkl, branka neplatí a hra se naváže kopem od branky, resp. kopem z rohu, pokud by míč skončil v brance mužstva, které kop provádělo.

QUE: Ondřej

DEU: **Hackentrick (m)**

DEF: Hackentrick, den ankommenden Ball mit dem Absatz (der Hacke) direkt weiterleiten.

QUE: Fussball Lexikon

TSCH: **patička (f)**

DEF: přihrávka uskutočněna patou

QUE: Ondřej

DEU: **Hechten (n)**

SYN: hechten, sich (v)

DEF: Als Torwart oder Feldspieler mit dem Kopf nach vorn und gestrecktem Körper (wie ein Hecht) einen schnellen Sprung machen.

QUE: Burkhardt

TSCH: **chytání (n) míče (m) v páde (m)**

DEF: Pokud míč letí mimo brankařův dosah, chytá jej v pádu. Tento způsob vyžaduje dobrou techniku, potřebné dovednosti a odvalu. Brankař zahajuje odraz vzdálenější nohou od míče a navazuje odrazem nohy bližší. Při letu

vzduchem chytá míč do rukou a přitahuje jej k hrudníku. Po dopadu stahuje míč k tělu, kryje ho pažemi i koleny a zajišťuje tak jeho bezpečnost.

QUE: UEFA

DEU: **Kombinationsspiel (n)**

DEF: Das Spielen mit zahlreichen schnellen Zuspielen von Spieler zu Spieler ohne Ballverluste, d.h. mit gelungenen Ballstafetten.

QUE: Burkhardt

TSCH: **kombinační (adj) hra (f)**

DEF: Kombinační hra je útočná fáze hry s početnými rychlými přihrávkami mezi hráči beze ztráty míče.

QUE: Ondřej

DEU: **Kondition (f)**

SYN: Form (f)

DEF: Unter Kondition versteht man einen Zustand der körperlichen Leistungsfähigkeit, der sowohl von physischen als auch von psychischen Faktoren gekennzeichnet ist.

QUE: Frank

TSCH: **kondice (f)**

SYN: sportovní (adj) forma (f)

DEF: všestranná tělesná a duševní připravenost sportovce k výkonu určité činnosti i za ztížených podmínek; stav celkové zdatnosti jedince formovaný jako výslednice osobních předpokladů, všestranné i speciální přípravy (tréninku).

QUE: Votík

DEU: **Koordination (f)**

DEF: Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem innerhalb eines bestimmten Bewegungsablaufs

QUE: Frank, Standardsituationen

TSCH: **koordinace (f)**

SYN: koordinační schopnosti

DEF: Koordinace neboli koordinální schopnosti jsou chápány jako soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby.

QUE: UEFA

DEU: **Kopfball (m)**

SYN: Kopfstoß (m)

DEF: Spielen des Balles mit dem Kopf, erfolgt meist aus dem Sprung heraus.

QUE: Lexikon

TSCH: **přihrávání (n) míčů (m) hlavou (f)**

SYN: hlavička (f)

DEF: V některých situacích, kdy míč letí vzduchem musí hráč přihrát nebo vystřelit hlavou. Podle výšky letu míče přihrává hráč hlavou buď ve stoji, ve výskoku, někdy i v pádu.

QUE: UEFA

DEU: **Kopfballduell (m)**

SYN: Kopfballduell (m)

DEF: Spielen des Balles mit dem Kopf, erfolgt meist aus dem Sprung heraus.

QUE: Lexikon

TSCH: **hlavičkový (adj) souboj (m)**

DEF: Hlavičkový souboj je obranná anebo utočná herní činnost, při které se soupeři pokoušejí získat kontrolu nad míčem ve výskoku.

QUE: Votík

DEU: **Kraft (f)**

SYN: Kraftfähigkeiten (pl.)

DEF: Die Kraft wird im Fußball immer und überall eingesetzt, wenn es darum geht, die Körpermasse des Spielers mit und ohne Ball zu bewegen. Vor allem bei Zweikämpfen kommt es [...] die äußerst starken Kraftbelastung, die zwar nur sehr kurz, aber oft, gefordert wird.

QUE: Frank

TSCH: **síla (f)**

DEF: Dnes se i po hráčích fotbalu chce, aby byli kompletními atlety. Ve fotbalu je potřebná síla zejména spodní části těla. Po fotbalistovi se požaduje, aby dokázal rychle běhat, skákat, otáčet se, apod. K těmto úkonům potřebuje dynamickou/explozivní sílu. Stejně tak je potřebná i síla horní části těla kvůli pokrytí míče, ubránění se vůči protihráčům. Síla horní části těla je rovněž důležitá pro zlepšení síly celého těla.

QUE: UEFA

DEU: **Libero (m)**

DEF: Ein Abwehrspieler, der keinen direkten Gegenspieler hat und sich [...] nach Spielstand oder Spielsituation auch ins eigene Angriffsspiel einschalten kann.

QUE: Burkhardt

TSCH: **libero (m)**

SYN: stoper (m), volný (adj) obranca (m)

DEF: převážně hráč zcela volně působící v obranné i útočné fázi hry. V obranné hraje v prostoru, tedy většinou žádného hráče osobně neobsazuje. Zajišťuje přední stopery i krajní hráče středové řady. V útočné fázi se může zapojovat do vedení i zakončování útoku (přečíslení soupeře).

QUE: UEFA

DEU: **Makrozyklus (m)**

DEF: Das ist ein längerer, regelmäßig wiederkehrender Trainingsabschnitt ähnlicher Aufgabenstellung und Grundstruktur.

QUE: Wieneck

TSCH: **makrocyklus (m)**

DEF: V trénerské praxi se nejčastěji využívají plány celoroční, ale mohou být i víceleté – obvykle dvouleté až čtyřleté (někdy se označují jako perspektivní plány- megacykly).

QUE: UEFA

DEU: **Manndeckung (f) mit Ball (m)**

DEF: Enges Decken des festgelegten Gegenspielers, besonders zur wirksamen Ausschaltung spielstarker gegnerischen Spieler.

QUE: Lexikon

TSCH: **Obsazování (n) hráče (m) s míčem (m)**

DEF: Obsazování hráče s míčem zařazujeme mezi základní obranné činnosti jednotlivce, protože na kvalitě její realizace závisí úspěch obranné fáze hry celého týmu. Hráče s míčem je nutné obsazovat těsně, protože je přímým a bezprostředním ohrožením pro bránící mužstvo.

QUE: UEFA

DEU: **Manndeckung (f) ohne Ball (m)**

DEF: Lockeres Decken des festgelegten Gegenspielers [...]. Die lockere Manndeckung wird fälschlicherweise mitunter als raumdeckung bezeichnet.

QUE: Lexikon

TSCH: **Obsazování (n) hráče (m) bez míče (m)**

DEF: Obsazování hráče bez míče je jednou ze základních obranných činností jednotlivce jejíž význam narůstá v okamžiku ztráty míče, čili v přechodu z útočné do obranné fáze. Obecně lze říci, že je povinností každého hráče obsadit v souladu se zvolenou týmovou taktikou odpovídajícím způsobem (těsně nebo volně) určeného soupeře, většinou hráče, ke kterému byl v okamžiku ztráty míče nejbliže.

QUE: UEFA

DEU: **Mesozyklus (m)**

DEF: Das ist ein in seiner Grundstruktur und Aufgabenstellung sich wiederholender Trainingsabschnitt mittlerer Länge, der sich als Teil eines Makrozyklus aus mehreren Mikrozyklen zusammensetzt.

QUE: Wieneck

TSCH: **mezocyklus (m)**

DEF: Mezocykly jsou někdy také označovány jako plány operativní, délka se pohybuje od 2 do 8 týdnů

QUE: UEFA

DEU: **Methodik (f)**

DEF: 1) auf einem Regelsystem aufbauendes Verfahren zur Erlangung von (wissenschaftlichen) Erkenntnissen oder praktischen Ergebnissen.

2) Wissenschaft von den Lehr- und Unterrichtsmethoden.

QUE: Duden

TSCH: **metodika (f)**

DEF: 1) teoreticky-praktické schéma určující postupy provádění různých odborných činností. Vychází z vědeckého poznání či empirie a sjednocuje dílčí postupy do smysluplného a racionálního metodického rámce na základě přesného vymezení jednotlivých pokynů, směrnic a ukazatelů pro výkon dané činnosti,

2) souhrn návodů ke splnění určitého úkolu, vycházející z metodologie příslušného vědního či aplikovaného oboru s cílem více či méně normativním způsobem zajistit vzájemnou porovnatelnost různých výsledků (metodický standard).

QUE: Otto

DEU: **Mittelfeldspieler (m)**

DEF: Mittelfeldspieler ist ein Spieler auf einer Spielposition im Mittelfeld, d.h. als Bindeglied zwischen Abwehr und Angriff.

QUE: Burkhardt

TSCH: **záložník (m)**

DEF: Záložníci tvoří středovou část družstva: pohybují se po celé ploše hřiště, podle potřeby se zapojují do obrany i útoku

QUE: Ondřej

DEU: **Mikrozyklus (m)**

DEF: Das ist der kürzeste Trainingsabschnitt; in seiner Grundstruktur und Aufgabenstellung regelmäßig wiederkehrend.

QUE: Wieneck

TSCH: **mikrocyklus (m)**

DEF: Jedná se o krátkodobý tréninkový plán, jehož cílem je záměrně optimální rozložení tréninkového procesu do konkrétního časového úseku mezi mistrovskými zápasy.

QUE: UEFA

DEU: **Periodisierung (f)**

DEF: Unter Trainingsperiodisierung versteht man die Einteilung des Trainings in kürzere Abschnitte (Perioden, Zyklen), die unterschiedlich geprägt sind.

QUE: Frank

TSCH: **periodizace (f)**

DEF: Z hlediska délky časového úseku rozlišujeme tyto plány tréninkových cyklů: dlouhodobé tzv. makrocykly; střednědobé, tzv. mezocykly a krátkodobé tzv. mikrocykly.

Trenér při strukturaci tréninkového procesu musí respektovat časovou návaznost a posloupnost jednotlivých cyklů.

QUE: Trenink

DEU: **Positionswechsel (m)**

DEF: Während des Spieles kurzzeitig eine andere Position besetzen, bezogen auf den Positionstausch innerhalb der Angriffsreihe.

QUE: Lexikon

TSCH: **výměna (f) místa (n)**

DEF: Kombinace založené na výměně místa. Podstatou je činnost hráčů s různou funkcí založená na současné výměně herních prostorů.

QUE: UEFA

DEU: **Raumdeckung (f)**

DEF: Die taktische Organisation der Abwehr nach Zuständigkeitszonen, in denen die in diese eindringenden gegnerischen Spieler von den jeweils zuständigen Abwehrspielern angegriffen und gedeckt werden.

QUE: Burkhardt

TSCH: **obsazování (n) prostoru (m)**

DEF: Obsazování prostoru jednotlivými hráči je jedním ze základů obranné hry týmu, které je ale vhodné jen do okamžiku, dokud od soupeře s míčem nehrozí přímé ohrožení branky.

QUE: UEFA

DEU: **Schnelligkeit (f)**

DEF: Die Fähigkeit der Bewegungen mit größter Geschwindigkeit auszuführen, z.B. Sprint.

QUE: Frank

TSCH: **rychlostní (adj) schopnosti (pl)**

DEF: Projevy rychlostních schopností ve fotbalu je nutno chápat komplexně jako pohyb hráče, který zahrnuje procesy psychické i motorické.

QUE: UEFA

DEU: **Spielkombination (f)**

DEF: Die Spielkombination wird im Allgemeinen als gezielte Handlung zweier oder mehrerer Spieler definiert, die in ihrer gegenseitigen, bewussten, zeitlich und räumlich abgestimmten Zusammenarbeit gemeinsam die Spielaufgabe ausführen.

QUE: Def. d. Verf.

TSCH: Herní (adj) kombinace (f)

DEF: Herní kombinace lze obecně definovat jako záměrné jednání dvou a více hráčů podřízené jejich vzájemné a vědomé, časově i prostorově sladěné spolupráci při řešení společného herního úkolu.

QUE UEFA

DEU: **Standardsituation (f)**

DEF: Allgemein betrachtet sind „Standardsituationen“ Spielaktionen aus einer ruhenden Position des Balls wie Eckbälle, direkte und indirekte Freistöße, Strafstoße, Abstoße und Anstoße. Unter Standardsituationenn könnten aber auch solche spieltechnischen Fertigkeiten verstanden werden, die immer wieder in der gleichen bewegungsausführung während einen Spiels auftachen.

QUE: Frank, Standardsituationen

TSCH: **standardní (adj) situace (f)**

DEF: V případech, kdy míč opustí hrací plochu nebo rozhodčí přeruší hru pravidla poměrně přesně vymezují podmínky, za jakých má být hra opět zahájena a vlastní průběh řešení situace je také částečně upraven pravidly. Tyto podmínky jsou relativně standardní, a proto herní situace, které bezprostředně navazují na každé znovuzahájení hry označujeme jako standardní situace.

QUE: UEFA

DEU: **Stellungsspiel (n)**

SYN: Positionierung (f)

DEF: Stellungsspiel, geschicktes Psotieren eines Mannschaftsteiles oder eines Spielers zum Bewachen des Gegners bzw. Abfange eines gegnerischen Angriffs.

QUE: Lexikon

TSCH: **stavění se (v)**

SYN: volba (f) optimálního (adj) postavení (n)

DEF: Volba optimálního postavení. Základní postavení brankáře je uprostřed branky, asi jeden metr před brankovou čarou. V

každém okamžiku utkání by měl být brankař v co nejuvhodnějším postavení vzhledem k soupeři s míčem.

QUE: UEFA

DEU: **Stoßen (v)**

SYN: treten (v), schießen (v), schlagen (v)

DEF: Weg- oder Weiterbeförderung den Balles meist mit dem Fuß, seltener mit dem Kopf

QUE: Lexikon

TSCH: **střelba (f)**

DEF: Střelba je usměrnění míče do brány soupeře tak, aby jej brankář nebo další protihráči nemohli zneškodnit.

QUE: UEFA

DEU: **Stürmer (m)**

SYN: Angriffsspieler (m)

DEF: Stürmer, ein Spieler, dessen Hauptaufgabe es ist, in Bezug auf das gegnerische Tor Torgefahr zu erzeugen und Tore zu erzielen und vorzubereiten.

QUE: Burkhardt

TSCH: **útočník (m)**

SYN: koncový (adj.) hráč (m)

DEF: Útočník je hráč útočné řady, podílející se převážně na zakončení útoku. Počet, rozestavení a úkoly útočníků vyplývají ze systému hry.

QUE: UEFA

DEU: **Timing (n)**

DEF: Das richtige Gefühl für den Ball, die richtige Ballberechnung beim Torschuss, Flanken oder Passspiel

QUE: Burkhardt

TSCH: **timing (m)**

DEF: Časová a prostorová koordinace přihrávky podmiňující efektivní součinnost hráčů.

QUE: UEFA

DEU: **Torwart (m)**

SYN: Torhüter (m)

DEF: Der Torwart, dessen Aufgabe es ist, zu verhindern ,dass die Kugel in vollem Umfang im Tor die Torlinie überschreitet.

QUE: Burkhardt

TSCH: **brankář (m)**

SYN:

DEF: Hlavními úkoly brankáře jsou bránění vlastní brány před vstřelením gólu od protihráčů.

QUE: Ondřej

DEU: **Trainingseinheit (f)**

DEF: Die Trainingseinheit ist die kleinste Einheit innerhalb eines Gesamttrainingsprozesses. Ihre Grundbestandteile sind Einleitung, Hauptteil, Schluss.

QUE: Wieneck

TSCH: **tréninková (adj) jednotka (f)**

DEF: Základní organizační formou je tréninková jednotka, která je tradičně dělena na čtyři části: úvodní, průvodnou, hlavní a závěrečnou.

QUE: UEFA

DEU: **Übergangsperiode (f)**

SYN: Nachsaison (f), Ruheperiode (f)f

DEF: An das letzte Meisterschaftsspiel schließt sich die so geante Übergangsperiode an, die, je nach Spielkasse, zeitlich verschieden lang sein kann. Ein Zeitraum von 4-6 Wochen kann aber angenommen werden.

QUE: Frank

TSCH: **přechodné (adj) období (n)**

DEF: Přechodné období bezprostředně navazuje na předcházející období a jeho hlavním cílem je regenerace organismu hráčů a to jak tělesná tak psychická, případně rehabilitace.

QUE: UEFA

DEU: **Übersteiger (m)**

DEF: Ein balltechnisches Kabinettstückchen, bei dem der ballführende Spieler im Zweikampf mit einem ihm gegenüber postierten Gegenspieler mehrmals abwechselnd über den ruhenden oder leicht rollenden Ball tritt, um eine andere als die geplante Laufrichtung vorzutäuschen.

QUE: Burkhardt

TSCH: **zaseknutí (n) míče (m)**

DEF Zaseknutí míče s neočakávanou změnou směru jeho vedení patří mezi útočné herní činnosti jednotlivce.

QUE: UEFA

DEU: **Umspielen (n)**

SYN: Dribbling (n), Dribbeln (n), Umkurven (n)

DEF: Mit dem Ball am Fuß eine geschickte Körpertäuschung vollführen, einen Bogen um einen Gegenspieler (häufig den Torwart) schlagen und so an ihm vorbeigelangen.

QUE: Burkhardt

TSCH: **obcházení (n) soupeře (m)**

DEF Obcházení soupeře je jednou z limitujících herních činností v útočné fázi hry, úspěšnost řešení útočných soubojů –

situací jedna: rozhodujícím způsobem ovlivňuje efektivnost jejího vedení a zakončení. Obejitím rozumíme překonání hráče, který se snaží zabránit vedení míče.

QUE: UEFA

DEU: **Viererkette (f)**

SYN: Abwehrkette (f)

DEF: Viererkette ist häufige Abwehrformation mit je zwei Innen- und Außendeckern, also ohne den früher üblichen Libero und ohne Manndecker.

QUE: Fussball Lexikon

TSCH: **Obranná (adj) řada (f)**

DEF: Obranná řada – čtyři hráči obranné řady – dva krajní a dva střední obránci. Krajní obránci, kromě plnění úkolů v obranné fázi, se mohou aktivně zapojovat do útočné fáze a to nejčastěji v křídelních prostorech. Předpokladem útočné aktivity je zajištění jejich prostoru některým ze spoluhráčů. Střed obranné řady vykrívají dva střední obránci.

QUE: UEFA

DEU: **Volleyschuss, (m)**

SYN: Volley (m)

DEF: Ein Schuss, bei dem der anfliegende Ball direkt aus der Luft (meist mit dem Vollspann) mit großer Wucht direkt in Richtung Tor getreten wird.

QUE: Burkhardt

TSCH: **volej (m)**

DEF: Hovorově (fotbalový slang) je přihrávka (nebo střelba) přímo ze vzduchu označována jako volej. Pro dobrý volej platí podobné základní poučky, jako kop ze země. Je důležitá rovnováha a soustředěnost. Úloha obou nohou (stojné i kopající) je stejně důležitá. Použití: střelba z krátké a střední vzdálenosti, přihrávky, obranné zákroky.

QUE: Trenink

DEU: **Vorbereitungsperiode (f)**

SYN: Vorsaison (f)

DEF: In dieser Zeit steht die Entwicklung der sportlichen Form im Vordergrund. Im Fußball ist dies der Zeitraum vom Januar bis Februar und Juli bis Mitte August.

QUE: Frank

TSCH: **přípravné (adj) období (n)**

DEF: Přípravné období představuje z hlediska zatěžování velký objem a klade individuálně hraniční nároky na všechny funkční systémy. Proto je třeba využívat v průběhu přípravného období odpovídající prostředky regenerace[...] a nepodceňovat pitný a stravovací režim hráčů.

QUE: UEFA

DEU: **Vorstopper (m)**

DEF: Früher der vor dem Ausputzer oder Libero postierte Abwehrspieler, der den gegnerischen Mittelstürmer zu bewachen hat.

QUE: Fussball Lexikon

TSCH: **předstoper (m)**

DEF: Hlavním úkolem v obranné fázi je osobní obsazování hrotového hráče útočné řady soupeře.

QUE: UEFA

DEU: **Wettkampfperiode (f)**

DEF: In dieser Periode sind die Trainingseinheiten eindeutig auf die Meisterschaftsspiele ausgerichtet, d.h. sie dienen der Steigerung und Verbesserung der sportlichen Form sowie der Verfeinerung von Technik, Taktik und Zusammenspiel.

QUE: Frank

TSCH: **hlavní (adj) období (n)**

DEF: Hlavní období je časově ohraničeno prvním a posledním mistrovským utkáním podzimního nebo jarního kola příslušné soutěže. Základním požadavkem je udržte optimální sportovní formu celého týmu, pokud možno v celé délce tohoto období.

QUE: UEFA:

DEU: **Wintervorbereitung (f)**

DEF: Die Wintervorbereitung ist die erste Vorbereitungsperiode von Anfang Januar bis Ende Februar.

QUE: Frank

TSCH: **zimní (adj) přípravné (adj) období (n)**

DEF: Vlastní obsahová náplň je závislá na úrovni soutěže, frekvenci tréninkových jednotek, materiálním a ekonomickém zajištěním – soustředění.

QUE: UEFA:

DEU: **Zuspiel (n)**

SYN: Pass (m)

DEF: Ein gezieltes Abspiel auf einen Mitspieler.

QUE: Burkhardt

TSCH: **přihrávka (f)**

DEF: záměrné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči tak, aby jej mohl zpracovat.

QUE: UEFA:

DEU: **Zweikampf (m)**

DEF: Körperlicher Einsatz mit allen erlaubten Mitteln („Kampf um den Ball), um in Ballbesitz zu gelangen bzw. den Ball behaupten, aber auch um den Gegner lediglich vom Ball zu trennen (z.B. durch Tackling)

QUE: Lexikon

TSCH: **souboj (m)**

DEF: Souboj je obranná či útočná herní činnost, odebírání anebo získávání míče.

QUE: UEFA

5 SCHLUSSFOLGERUNGEN

Wenn die Leserinnen und Leser am Ende meiner Diplomarbeit einen Überblick über die Methodik der Trainingsprozesse und über die wichtigsten Trainingsbausteine gewannen und das ihnen dabei gute Dienste leistete, dann erreichte ich mein Ziel.

5.1. Themenabgrenzung

Bereits bei dem Themenauswahl vermutete ich, dass die Themenabgrenzung die schwierigste Aufgabe für mich sein wird. Das Thema der Trainingsprozesse im Fußball ist sehr umfangreich und bietet einen Blick auf mehrere Fachbereiche aus der Sicht und nach den Bedürfnissen des Fußballs. So könnte man sich leicht in ein spezifisches Teilbereich wie Athletik, Sportwissenschaft oder Psychologie verleiten lassen. Daher musste ich eigentlich bis zum Ende ständig den roten Faden meiner Arbeit vor Augen haben. Meine Recherchen verliefen sich oft in spezielle Bereiche, die sehr interessant sind und zum Thema meiner Diplomarbeit passen, bieten aber ausreichend Stoff für eine eigene Arbeit. Der Sinn meiner Arbeit war, den Überblick anzubieten, daher musste ich einige meiner Recherchen letztendlich außer Acht lassen.

5.2 Recherche und Materialauswahl

Das von mir behandelte Thema war in dieser fachlichen Form für mich neu. Und obwohl die Themenabgrenzung einen groben Rahmen anbot, wurde ich bei den Recherchen oft mit der von mir zusammengestellten Inhaltsstruktur konfrontiert. Es gibt eine große Anzahl an relevanter und verlässlicher Fachliteratur zum Thema Trainingsprozesse im Fußball. Allerdings wurden die behandelten Themen immer aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet. Es war für mich schwierig, die Strukturierung der recherchierten Materialien aufzubauen. Ich konsultierte mehrmals zwei Fußballtrainer, Mag. Kriška und Dipl. Ing. Schiener.

Neben der Fachliteratur arbeitete ich mit den Nachschlagewerken wie Lexika zum Thema Fußball. Das Internet als Informationsquelle konnte ich nicht vermeiden, ich verwendete Informationen aus zuverlässigen Websites, wie z.B. die offizielle Homepage des tschechisch-böhmischen Fußballverbandes für die Trainer: www.trenink.com oder der Fußballschule und aus den Online-Enzyklopädien.

5.3 Erstellung des Glossars und des Hauptteils

Beim Lesen der ausgewählten Literatur stieß ich an die gefundenen Begriffe und ihre Benennungen und begann sie in einer Excel-Liste zu sammeln. So entstand der erste Entwurf des Glossars. Bei der Vervollständigung des Glossars mit weiteren Informationskategorien suchte ich in der Fachliteratur oder in Lexika. Einige Definitionen in der tschechischen Sprache, die ich nicht in meinen Informationsquellen fand, formulierte ich mit Unterstützung von Mag. Kriška, dem Inhaber der UEFA PRO DIPLOMA Lizenz.

Im ersten Teil des Hauptteils befasste ich mich hauptsächlich mit der Spielanalyse. Ihre Erkenntnisse dienen der Methodik zur Weiterentwicklung der Trainingsprozesse. Die Spielanalyse erklärt die

Spielstruktur und bietet das grundlegende Verständnis für die später behandelten Kapitel.

Es war nicht in meinem Sinne, konkrete Trainingsübungen zu beschreiben. Daher stellt der Inhalt der Kapitel Spielhandlungen des Spielers, Spielkombinationen und Spielsysteme die Trainingsinhalten im Allgemeinen dar.

Die nächsten Kapitel Trainingsaufbau, Trainingseinheit, Trainingsformen und Organisationsmethoden wurden der eigentlichen Methodik der Trainingsprozesse gewidmet.

Im letzten Kapitel des fachlichen Teiles wurden die Aufgaben und Vorgangsweisen des Trainers beschrieben.

Bei der Gestaltung und dem Formatieren meiner Diplomarbeit hielt ich mich an dem Skriptum von Matthias Karmasin und Rainer Ribing „Die Gestaltung wissenschaftlicher Arbeiten“ und konnte dadurch beim Schreiben effizient vorankommen.

6 LITERATURVERZEICHNIS

6.1 Fachliteratur

Brüggemann, Detlev: Coaching, Schorndorf, 2003

Budin, Gerhard: Grundlagen des Terminologischen Arbeitens, Wien, 2005

Buzek, Mario u.a.: „A UEFA Lizenz“, Prag 2007

Carr, Tony: Fussball Coaching perfekt, München, 2006

Dargatz, Thorsten: Fussball Konditionstraining, München, 1997

DIN 2342: Grundbegriffe der Terminologielehre. Grundbegriffe, Berlin / Köln, 1986

Elsner, Branko: Methodik des Fußballtrainings, Klagenfurt / Triestina, 1985

Frank, Gerhard: Fussball Standardsituationen in Training und Spiel, Aachen, 2001

Frank, Gerhard: Fussball Trainingsprogramme, 5. Aufl., 2007

Freiwald, Jürgen; aufwärmen Fußball, Reinbeck bei Hamburg, 1994

Kačáni, Ladislav / Horský Ladislav: „Training im Fußball“, Bratislava, 1988

Kačáni, Ladislav: „Fußball Spielvorbereitung (2) Theorie und Praxis“, 2. Aufl., Bratislava, 2005

Mayer, Rolf / Mayer, Timo: Ausdauertraining Fußball, Reinbeck bei Hamburg, 2004

Smith, Dave / Edwards, Pete / Ward, Adam: Fußball step by step, 2. Aufl., München, 2004

Sneyers, Jozef: Fußballtraining Das Jahresprogramm, 3. Aufl., Aachen, 1995

Votík, Jaromír: „B UEFA Lizenz“, Prag, 2005

Votík, Jaromír: „Sportvorbereitung im Fußball“, Plzeň, 1998

Wieneck, Jürgen: Optimales Training, 15. Aufl., Balingen 2007

Wienecke, Elmar: Fit gewinnt!, Münster, 2007

6.2 Nachschlagewerke

Burkhardt, Armin: Wörterbuch der Fußballsprache, Göttingen, 2006

Duden: Deutsches Universalwörterbuch, 5. Aufl. Mannheim , 2003

Karmasin, Matthias / Ribing, Rainer: Die Gestaltung wissenschaftlicher Arbeiten, 3. Aufl., Wien, 2002

Ondřej, Oldřich: „Kleine Enzyklopädie des Fußballs“, Prag, 1990

Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích, Prag, 2003

Peráčková, Jana: „Slowakisch – Englische, Englisch – Slowakische Wörterbuch der Fußballterminologie“, Bratislava, 2002

Rohr, Bernd / Simon, Günter: Fussball Lexikon, 2. Aufl., München, 2004

Siebenschein, Hugo: Německo – český slovník A – Z, 7.Aufl., Voznice, 2002

6.3 Internetquellen:

Encyklopedie CoJeTo: www.cojeco.cz

Dooley Soccer University (DSU) www.dooleysoccer.com

Deutsches Portal für Trainer: www.fussball-training.org

Tschechisches Portal für Trainer : www.trenink.com

Deutscher Fußball -Bund www.dfb.de
Österreichischer Fußballbund: www.oefb.at
Tschechisch-Böhmischer Fußballbund: www.fotbal.cz

7 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ballannahme	16
Abbildung 2: Ballannahme	16
Abbildung 3: Ballführung	17
Abbildung 4: Übersteiger	18
Abbildung 5: Pass	19
Abbildung 6: Manndeckung mit Ball	20
Abbildung 7: Manndeckung ohne Ball	20
Abbildung 8: Balleroberung	21
Abbildung 9: Abfangen von hohem Ball	23
Abbildung 10: Faustabwehr	23
Abbildung 11: Spielsystem 4-3-3	30
Abbildung 12: Spielsystem 4-4-2	30
Abbildung 13: Spielsystem 3-5-2	30

8 Abkürzungsverzeichnis

Aufl. – Auflage

alg. – allgemein

bzw. – beziehungsweise

d.h. – das heißt

dgl. - dergleichen

f – Femininum

ggf. – gegebenenfalls

insb. - insbesondere

m – Maskulinum

n – Neutrum

resp. – respektive

sog. – sogenannte

u.a. – und andere

usw. – und so weiter

v – Verbum

z.B. – zum Beispiel

Curriculum Vitae

Persönliche Angaben

Name: Hana Mrázová
Wohnort: 1030, Wien
Straße: Rabengasse 2-10/56/7
Telefon: +43/ (0)650 860 74 78
E-Mail: hanna.mrazova@yahoo.com
Geburtstag und –ort: 01.02.1980 in Bratislava Slowakei
Staatsangehörigkeit: Slowakei
Familienstand: ledig



Ausbildung

09/1986 – 06/1994: Pflichtschule
Senec, Slowakei

09/1994 – 05/1998: Gymnázium Antona Bernoláka v Senci
Senec, Slowakei
Abschluss: Matura am 28.5.1998

09/1998 – 06/1999: Studium der Politikwissenschaft
Univerzita Sv. Cyrila a Metoda, Trnava, Slowakei

seit 20001 Magisterstudium Dolmetschen und Übersetzen,
Sprachen Deutsch, Englisch, Tschechisch
Universität Wien, Institut für Dolmetschen und
Übersetzen
Gymnasiumstraße 50, 1180 Wien

Voraussichtlicher Abschluss November 2009

Beruflicher Werdegang

Juni 2001 –Oktober 2009	Projekmanagerin in der Eventagentur RAM Consutling (www.ram.at) Verantwortlich für Aufbau des slowakischen Marktes Hauptverantwortlich für langjährige sowie einmalige Veranstaltungen auf dem MICE Markt
Seit 2002	Übersetzen von Fachtexten für Firmen aus den Branchen Telekommunikation, Bauindustrie sowie Technik Dolmetschen bei offiziellen Veranstaltungen sowie Arbeitsgesprächen und Verhandlungen ausländischer Unternehmer mit slowakischen Firmen, z.B. Pressekonferenz, Verhandlungen für Fußballverein mit ausländischen Investoren,...

Kenntnisse

Sprachkenntnisse:	Slowakisch Muttersprache
	Deutsch fließend in Wort und Schrift
	Englisch fließend in Wort und Schrift
	Tschechisch fließend in Wort und Schrift