



Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



TRAININGSPLANUNG

- Jahresperiodisierung
- Wochenplanung
(Mikrozyklus des Trainings)

Die Planung

Die Entwicklung eines Fussballers sowie die Vorbereitung einer Mannschaft ist analog einer Hauskonstruktion.

Im Sport wird dies als

PLANUNG

bezeichnet.

Dabei werden die Ziele klar definiert und ein Konzept erstellt. Die Trainingsorganisation sowie die Trainingsmethoden werden für eine bestimmte Dauer (z.B. eine Saison), festgelegt.

Der Trainingsprozess kann durch unvorhergesehene Ereignisse gestört werden, daher muss die PLANUNG flexibel und anpassungsfähig gestaltet werden.

Die Planung unterliegt den biologischen, physiologischen und bio-energetischen Gesetze sowie den Prinzipien der Trainingslehre und ist in 3 Hauptbereiche unterteilt:



Superkompensation

**Beziehung
Belastung-Erholung**

- Dosierung



Planungskriterien und Planungsschritte

- Erarbeiten der
Programme
(Ziele)



Trainingsperiodisierung

- Jahresplanung
Trainingszyklen

Kriterien der Trainingsplanung

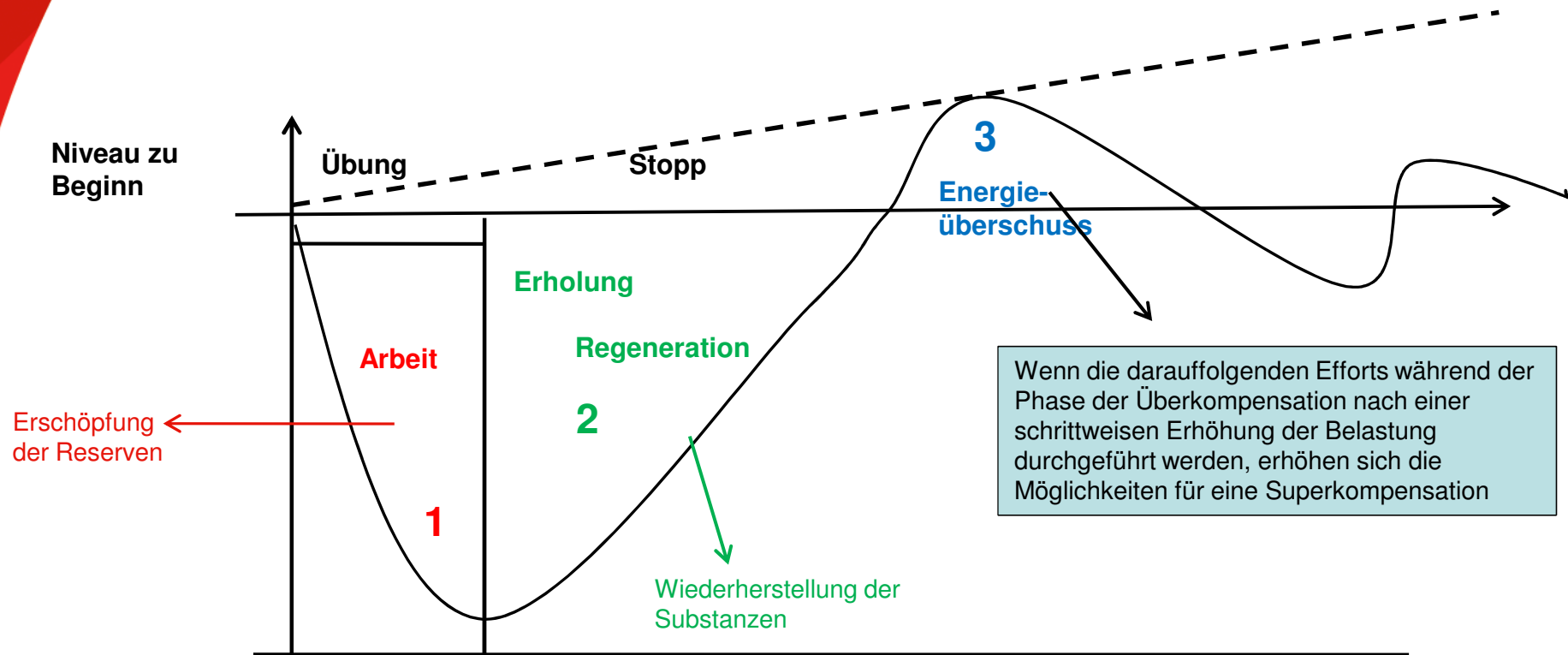
- Die Spielkategorie, das Niveau der Spieler, Kadergrösse
- Spielkalender (Anzahl Spiele, Spieltermine)
- Infrastruktur und Trainingsbedingungen die zur Verfügung stehen, Klubstrukturen, Trainingsmaterial
- Der Trainerstaff (One-Man-Show oder sind Assistentztrainer zur Verfügung)
- Habe ich Kenntnis über die aktuelle physische Verfassung der Spieler (sind Testergebnisse vorhanden)
- Möglichkeit für spezifische Trainingseinheiten (z.B. Stürmertraining)

Die Schlüssel zur Dosierung des athletischen Trainings



Die Superkompensation

Zyklus der Energieüberlastung (Jacovlev)



Wenn die darauffolgenden Efforts während der Phase der Überkompensation nach einer schrittweisen Erhöhung der Belastung durchgeführt werden, erhöhen sich die Möglichkeiten für eine Superkompensation

- Wenn man eine Trainingsbelastung durchführt, setzt der Organismus Prozesse in Gang, um den Zustand zu Beginn wiederherzustellen
- Diese Belastung muss genügend hoch sein, um die Mechanismen zu aktivieren
- Wenn die maximalen Kapazitäten der physischen Leistungsfähigkeit gebraucht werden, ermöglicht die Erholung ein höheres Niveau zu erreichen, als jenes, das der Spieler vor der Übung hatte. Dies ist die → **SUPERKOMPENSATION**

Die Jahresperiodisierungen

Die Jahresplanung ist in 2 Makrozyklen unterteilt.
In der Vor- und Rückrunde werden jeweils 3 Phasen unterschieden!

<u>Makrozyklus 1</u> <i>Vorrunde</i>	
1.	Vorbereitungsphase I
2.	Wettkampfphase I
3.	Übergangsphase I

<u>Makrozyklus 2</u> <i>Rückrunde</i>	
1.	Vorbereitungsphase II
2.	Wettkampfphase II
3.	Übergangsphase II

Jahresplanung des Makrozyklus 1 (Vorrunde)

Trainingsphasen und Mesozyklen KO

PHASEN	WOCHEN	MIKROZYKLEN	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
1 Grundlagen- Vorbereitungs- periode I	Woche -4	1 Aerob	→ Bsp. Beginn	1	2	Spezifisch	3	Int. Spiel	Frei	
	Woche -3	2 Aerob-anaerob	1	2	3	Spezifisch	4	Spiel	Famlientag	
	Woche -2	3 Aerob-anaerob (Trainingslager)	1	2	Spiel	Spezifisch	4	Spiel	Frei	
	Woche -1	4 Schnelligkeit - Regeneration	Frei	Test 1	2	Spezifisch	3	Spiel	Frei	
2 Wettkampf- periode I Mesozyklen 1 + 2	Woche 1	1 Schnelligkeit - Koordination	→ Wettkampfmikrozyklen gemäss U14/U15 Mannschaften					Beginn Vorrunde		
	Woche 2	2 Schnelligkeit - Kraft	→ Beginn des Zyklus in den CS Football Academies							
	Woche 3	3 Aerob - Regeneration								
	Woche 4	1 Schnelligkeit - Koordination								
	Woche 5	2 Schnelligkeit - Kraft								
	Woche 6	3 Aerob - Regeneration								
3 Mesozyklen 3 + 4	Woche 7	1 Schnelligkeit - Koordination								
	Woche 8	2 Aerob - (Erinnerung)								
	Woche 9	3 Aerob - Regeneration		(Tests 2)						
	Woche 10	1 Schnelligkeit - Koordination								
	Woche 11	2 Schnelligkeit - Kraft						Ende Vorrunde		
	Woche 12	3 Aerob - Regeneration						Regionalauswahlen U14		
4 Übergangs- periode I (2 Mesozyklen)	Woche 13	1 Aerob - Regeneration						Regionalauswahlen U14		
	Woche 14	2 Schnelligkeit - Koordination								
Übergangs- periode I (2 Mesozyklen)	Woche 15	3 Aerob - Spiel								
	Woche 16	1 Koordination - Polysportiv - Kraft								
	Woche 17	2 Koordination - Polysportiv - Kraft						Beginn Vereins-Ferien		
	Woche 18	3 Koordination - Polysportiv - Kraft						Beginn CSFA-Ferien		
	ab Mitte Dezember	Ferien	Minimum ein kompletter Monat Ferien ohne individuellem Programm					Wiederbeginn Mitte Januar		

- Mikrozyklus definiert mehrere Trainingseinheiten, je nach Spielkategorie und Spielerniveau
 - 2 bis 3 Trainings + Spiel – Niveau Breitenfussball (Wettkampfphase)
- Es handelt sich nicht bloss um eine Wiederholung der vorangegangenen Woche. Die Belastungen werden dem Schwerpunkt des Mikrozyklus angepasst.
- Der Mikrozyklus wird oft vom Spielresultat, vom Leistungsniveau und dem Leistungszustand (physische und mentale Situation) des Teams bestimmt.
- Der Mikrozyklus stützt sich immer auf den physiologischen Trainingsgrundsatz « Belastung-Erholung »



Gruppenarbeit

Gruppenarbeit

(3er bis 5er Gruppen)

20-25 Minuten

- Vorbereiten eines Mikrozyklus und einer Trainingseinheit mit KO-Inhalt

5-7 Minuten

- Gruppenarbeit präsentieren mit anschliessender Analyse in der Klasse

Modell eines Mikrozyklus in der Wettkampfphase (Breitenfussball)

