

60 Jahre Rückblick auf die Entwicklung von Technik, Kondition und Taktik im Fußball und des Trainings dieser Leistungsfaktoren

- mit exemplarischen Ausblicken
auf das Jugend-/ Amateurtraining heute

Referat bei der Trainergemeinschaft Oberbayern

am 24.04.2023

Gerhard Bauer

Der Fußballsport in meinem Leben –

- Mit 10 Jahren (1950) Animation durch Englisch-Lehrer (Deutschland – Schweiz 1950 am 22.11.1950)
- Mit 13 Jahren (1953) zu 1860 München (bis 18 als Spieler)
- Mit 14 Jahren Berufsziel FB-Trainer oder Sportlehrer
- 1960-1971 Jugendtrainer-/ Junioren- Leiter bei 1860
- 1971-1974 Trainer 1860 Rosenheim
- 1972-1985 Vorstand der TRG Obb.
- 1973-2004 Fachgebietsleiter an TU München → TR der H-Auswahl /Dt. Meister
- 1985-1993 in Vorstand und Vizepräsident des BDFL
- 1991-1993 Sprecher der Fachgruppe Fußball der dvs
- ab 1973 Autor von FB-Fachbüchern (12 Bücher, in 19 Sprachen / 20 Lizenzen;)
- Referate im In- und Ausland (> 40 in 12 Ländern)
- breites Erfahrungs-Spektrum in Theorie und Praxis mit Synergie-Effekte
- enge Kontakte / Erfahrungsaustausch mit früheren Spitzentrainern
- Abnahme B-Lizenzprüfungen (in 35 Jahren an BSA und ZHS: 464 Sportstudenten)
 - Viele der Absolventen sind heute im In- und Ausland als Trainer tätig

Kontakte / Erfahrungsaustausch mit Spitzentrainern

Ernst Happel / A

Sepp Herberger

Gerd Müller

Josef Hickersberger / A

Helmut Schön

Franz Beckenbauer

Walter Jäger / Ch

Dettmar Cramer

Werner Lorant

Francisco Maturana / Kol.

Max Merkel

Gyula Lorant

Heinz Werner / DDR

Herbert Widmayer

Horst Hrubesch

Erich Ribbeck

Hermann Gerland

Gero Bisanz

Hans Hipp

Ulli Stielike

Josef Wendl

Erich Ruthemöller

Stixi Stieglbauer

Erfolgreiche Absolventen unserer Studiengänge

(exemplarische Auswahl 25 aus 464)

Heckel Christoph

Ernst Thanner

Brugger Peter

Thaler Ernst

Andi Kornmaier

Weber Florian

Reichel Roland

Thomas Roy

Singer Andi

Schmidbauer Horst

Roland Loy

Schnell Jürgen

Ruck Stefan

Christian Holzer

Munz Stefan

Sirch Peter

Torsten Spittler

Düwel Norbert

Götzing Peter

Heiko Vogel

Herberg Markus

Kohlhäufel Alfred

Leuthard Werner

Becht Ronny

Schunn Udo

Wilhelmi Thomas

Alt Hans

Eva Niemann, Gentges Silke, Schirmer Katharina, Eckstein Katharina, Ableitner Sarah

Themen heute

- Entwicklung von Koordination und Technik (Handlungsschnelligkeit)
- Entwicklung der Spielsysteme und der Spieltaktik
 - Spielsysteme als Basis (Veränderungen im Spiel heute auch Mittel der Taktik)
 - Individuelles taktisches Handeln
 - Gruppentaktisches Handeln
 - Mannschaftstaktisches Handeln
- Bedeutung der konditionellen Faktoren Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft
- Weitere interessante Themen wären:
 - Diagnostik dieser Faktoren gestern und heute → u.a. Talentdiagnose-Systeme
 - Spielanalyse gestern und heute
 - Sportmedizinische Themen: Belastungssteuerung, Ernährung, Flüssigkeitsversorgung
 - Trainer-Persönlichkeiten im Wandel: Status im Verein, Aufgaben im Wandel,
 - Mannschaftsführung, Spielertypen, soziale + psychische Aspekte

Allgemeine Koordination + Handlungsschnelligkeit

- Vielseitigkeit versus (zu?) frühe Spezialisierung
- Gewandtheit = angewandte Beweglichkeit (früher: Hüftsteife Fußballer!)
- Methoden:
 - Diverse Gymnastikformen, Stretching (statisch/dynamisch, mit /ohne Vorspannung), Funktionsgymnastik (Knebel 1985), Gerätetraining, propriozeptives Training, Wassergymnastik, Joga, Tai Chi u.v.a.
- Schnelle Beinarbeit vorw., rw., seitw., Drehungen aus dem Lauf
 - Skipping, Läufe / Sprünge durch Ringe, Koordinations-Leitern (Richard Saller!)
- Sprungkoordination, Luftzweikampf b. Kopfball (Pele, Rykard, Mane)
- Fallkoordination, Landen, Abrollen, Gleit-/Spreiztackling
- Schnelle Handlungsfähigkeit durch Kopf (Auge)-Hand/Fuß-Koordination
 - Life Kinetik – Gehirntraining (Horst Lutz)
 - **Und: Spielen! – Spielen! – Spielen! in allen Variationen**

Spezielle Koordination – Technische Fertigkeiten

Bei Älteren oft noch die Meinung: „Die Spieler waren früher technisch besser“

Aber früher : Freistellen, Freilaufen, Stopp-Schau-Gib, Techniktraining im Stand

Heute: Druck auf Ballbesitzer durch Gegner, Raum, Tempo !!!

**Beidbeinigkeit ist heute Pflicht im Spitzenfußball
und ein Soll im Junioren-/Amateur FB!!**

- An- und Mitnahme beidbeinig, mit Körper, Kopf - aus dem Lauf mit Täuschungen, in den Raum
- Ball-Führen-Treiben-Dribbeln
 - **Coerver-Übungen** für schnelle Ballbehandlung und Spiel mit der Sohle (**Vogts!**)
- Passspiel beidbeinig mit Innen-Außenseite, Spann, Sohle, Absatz/Ferse und mit dem Kopf
 - Lange, flache, hohe (Chip-)Pässe und schnelles Kurzpassspiel als Doppelpass/Wandspiel
- Torschusstraining aus unterschiedlichen Distanzen/ Positionen/ Spielsituationen / Anlauftempo
 - Genauigkeit und Schnelligkeit (ohne Annahme!) vor Schärfe
- Kopfballspiel als Zuspiel, Abwehr, Torschuss aus dem Lauf / Sprung

Aber: Defizite auch noch in BL → isoliertes Üben immer noch nötig!!

Entwicklung der Spielsysteme

Früher: Ein Spielsystem der dauerhafte Rahmen für taktisches Handeln

(auch heute im Junioren und Amateurfußball noch sinnvoll! Passung System / Spielertypen)

- Alte Systeme:
 - Offensives Pyramidensystem mit Standverteidiger (bei alter Abseitsregel)
 - WM-System (von 1930 bis Ende der 60er nach Einführung heutiger Abseitsregel)
- Übergangssysteme:
 - Schweizer Riegel
 - WM-System mit Doppelstopper
 - 4:2:4 (Brasilien ab 1958), 4:4:2 Spiel mit Libero (Beckenbauer in den 70ern)
- Moderne Systeme
 - 4:4:2, 4:3:3, 3:5:2, 4:2:3:1 usw. usw. usw.

Heute im Profi-FB: Wechsel des Systems in einem Spiel als Mittel der Spieltaktik

Individuelles taktisches Handeln

(zielorientierte Technik)

- Positionen halten (früher üblich; heute Kindertraining)
- Stellung im Feld zu Ball und Gegner
- Freistellen/ Freilaufen / Freifintieren (in den Rücken)/ Abschütteln
- Kommen und „Gehen“ mit Finte und Attacke
- Diagonale Laufwege mit / ohne Ball (Lorant beim FC Bayern)
- Richtiges Dribbling (Finten, Zweck, Tempo, Richtung, Abschlussbein)
- Richtiges Tackling am Boden in der Luft (Zeitpunkt, Technik, Beidbeinigkeit, Tempo aufnehmen) (Breitner: Foulspiel)
- Spezialist versus Allrounder ??!!

Gruppentaktisches Handeln (eine Auswahl)

- Erfindung von Doppelpass / Wandspiel (Mitte der 60er Jahre)
 - Hinterlaufen am Flügel
 - Abstreifen / Ballübergeben / Ball durchlassen im Zentrum
 - Doppelpass mit dem dritten Mann
 - Kommen-Gehen, diagonales Kreuzen (kurzer-langer Pfosten)
-
- Absichern des Abwehrspielers / Tiefenstaffelung
 - Auf den zweiten Ball lauern
 - Abseitsfalle aggressiv stellen

Mannschaftstaktisches Handeln

- Zieharmonika-Spielweise von Gutendorf mit Meidericher SV (1963/64)
 - → enge Bindung der Mannschaftsteile
- Fallenlassen mit gezieltem Konterspiel
- Raumdeckung (Lorant 1976 -79 bei Frankfurt / Csernai 1979-1983 FC Bayern)
- Abdrängung auf Flügel oder ins Zentrum locken
- Pressing – Zonenpressing - Gegenpressing (enge Bindung)
- ballorientiertes Abwehrverhalten (Stolperstein für Berti Vogts 1998)
- Mit 2/3 Mann den 2. Ball erobern

Bedeutung der konditionellen Faktoren Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft

1. Ausdauer

- in 50er Jahren 4,6 km Spitzenwert („Laufwunder“ Hiddegkuti Nandor) heute > 12 km
 - > Rundenlaufen, Waldläufe
- in den 70er Jahren z.T. extremes IVTR auf Stehvermögen und (Merkel 10x400, Cosmos New York 30x100)
 - > bis zur Erschöpfung, Hügel-/Bergläufe (Magath) ; z.T. abbauender Effekt, schlechte Periodisierung
- Heute Schnelligkeitsausdauer (Steigerung der Sprintstrecken von 10-12 % auf bis zu 20-25 %)
 - > Spielformen mit Intervallcharakter (> Organisation), im Leistungssport gelegentlich auch Intervall ohne Ball

2. Schnelligkeit

- **Ziel heute: Die komplexe Handlungsschnelligkeit (sehen, antizipieren, agieren, starten, beschleunigen)**
- Herberger: Kein Spezialtraining! Der Ball ist schneller als ein Spieler (Fütterer)
- Heddergott: Kein Spezialtraining! Alles in Spielformen trainieren!
- Gerland: Schnelligkeit ist ein limitierender Faktor (nicht nur Antritt – auch über 30-50 Meter!)

3. Kraft

- Maximalkraft als Basis für Schnellkraft
- Schnellkraft als Basis für Antrittsschnelligkeit , Sprungvermögen, Schusskraft
- Rumpfkraft als Voraussetzung für intensive Zweikampfführung (Gerätetraining im Studio)

- **Spieler und Mannschaftsführung - Sportpsychologie:**
 - Führungsstile
 - Motivationstechniken (intrinsische-extrinsische M.)
 - Behandlung von Problemspielern (Star, verletzter Sp., alte/junge Sp.)
 - Coaching vor-während-nach dem Spiel
 - Stressreduktion, Vermeidung von Übertraining
 - Vermeidung von – Hilfe bei Depressionen (manisch-depressiv; TW Enke)
- **Lehrversuche der Fortbildungs-Teilnehmer (Schulung des Lehrverhaltens)**
 - Micro-Teaching
- **Spielanalyse / Spielauswertung / Spielbesprechung**
 - Checkliste zur Beobachtung des Spiels der eigenen Mannschaft (Coaching!)
 - Videoanalyse schon in 80-er Jahren (Waldemar Winkler – Erich Ribbeck)
 - Möglichkeiten im Junioren- / Amateurbereich (Videoaufn. von Einzelspielern)
- **Gewinnung, Betreuung / Führung und Training von Junioren**
 - Talentsichtung - /Förderung
 - Training in den Entwicklungsstufen
 - Führung von Jugendlichen (Fördern + Fordern!)
 - Persönlichkeits-/ Charakterbildung (RB Leipzig)