

Trainingsplanung im Jugendbereich

Ein Jugendtrainer der seine Spieler optimal fördern will, kommt um eine sorgfältige Vorplanung jeder Trainingsstunde nicht herum! Dabei werden anders als beim Erwachsenentraining Ziele und Inhalte nicht von aktuellen Spielleistungen und -analysen bestimmt. Statt dessen müssen für bestimmte Trainingsabschnitte jeweils altersgemäße Schwerpunkte abgeleitet werden, um diese dann konzentriert zu trainieren. Junge Fußballer brauchen für stabile Lernfortschritte Zeit!

Wenn sich der Jugendtrainer Woche für Woche von den Ergebnissen der Spiele leiten ließe, würde ein Trainieren auf den Wettkampf hin zwar eine starke methodische Abwechslung im Erleben des Trainings durch die Spieler bedeuten, er verstieße aber gleichzeitig gegen elementare Grundsätze des Nachwuchstrainings. Dennoch beschäftigt den praktisch denkenden und handelnden Jugendtrainer immer wieder die Frage:

„Was und wie trainiere ich diese Woche oder wie trainiere ich trotz aller Systematik und Langfristigkeit von Spiel zu Spiel?“

Grundsätzlich sei gesagt: Langfristige Lernziele über bestimmte Ausbildungsetappen hinweg bestimmen das Training im Jugendbereich! Langfristige Planziele, etwa in einem Zwei- oder Einjahresplan verankert bestimmen das einzelne Training in der Woche. Der Innenseitstoß oder eine Finte werden nicht innerhalb einer Trainingswoche von einem Spiel zum anderen erlernt. Behaltenseffekte im Kinder- und Jugendalter im Hinblick auf motorische Abläufe treten erst nach etwa 4 bis 6 Wochen ein, wobei dann innerhalb der Trainingswoche mindestens zweimal an diesem Schwerpunkt trainiert werden muß. Es nützt dem verzweifelten Trainer, der Mängel in den technischen Fertigkeiten seiner Spieler im Wettspiel beobachtet, deshalb

nichts bei seinen inhaltlichen Schwerpunkten innerhalb einer Trainingswoche von einem zum anderen zu springen und sich nach den Fehlern des Wettkampfes zu richten.

Von allem ein bißchen (und damit nicht lernintensiv zu trainieren) heißt nicht effektiv zu sein, die Zeit zu verschenken und den Spielern auf diese Weise auch keine Erfolgserlebnisse zu sichern. Kein Trainer sollte sich also von Niederlagen in seiner langfristigen Zielstellung beeinflussen lassen und die Strategie seines Trainings kurzerhand verlassen! Er sollte sich auch nicht unbedingt von einer langen Siegesserie seiner Schützlinge blenden lassen, wenn diese gegen meist schwächere Gegner erzielt wurde.

Fakt ist: Jeder Trainer, der an offiziellen Wettbewerben eines Verbandes mit seiner Mannschaft teilnimmt, bewegt sich in einem ständigen Kreis von Training und Wettspiel! Unabhängig von der Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche lautet ein Grundsatz für das Nachwuchstraining:

Das Wettspiel am Wochenende wird in den langfristigen und systematischen Leistungsaufbau und in das Lernen einbezogen. Im Wettspiel wird Gelerntes angewendet, kann der Spieler selbst ausprobieren, was er kann und kann Erfahrungen sammeln, was er noch nicht beherrscht. Die Rolle des Wettspiels ist in der Methodik des Jugendtrainings umstritten und wird unterschiedlich betrachtet. Nach Auffassung des Autors nimmt der Wettkampf eine eigenständige Rolle ein. Er ist kein besseres Training oder, wie oft behauptet, das beste Trainingsmittel. Der Wettkampf hat eine eigene Struktur und innere Dynamik. Ein Punktspiel kann das Training nie ersetzen und umgekehrt. Das Wettspiel mit all seinen Bedingungen und Einflußfaktoren um Sieg und Tore läßt sich im Training nie vollständig simulieren. Im Training steht das Erlernen der notwendigen Voraussetzungen für eine möglichst effektive Gestaltung des Wettkampfes im Mittelpunkt. Dagegen ist das Wettspiel die Ebene der Anwendung, wo es trotz der zweifellos auch hier auftretenden Lerneffekte nicht darum geht zu lernen,

sondern letzten Endes zu gewinnen. Der enge Zusammenhang zwischen Spiel und Training besteht darin, daß die Struktur des Wettkampfes (also die Leistungskomponente) auch die Trainingsstruktur und daraus abgeleitete Trainingsinhalte bestimmt.

Den Nachwuchstrainer unterscheidet aber vom Kampfmannschaftstrainer, daß er im Wechselspiel zwischen Training und Wettkampf keine so unmittelbare Verpflichtung hat, sein Training nach den Wettspielergebnissen der Vorwoche und der Form einzelner Spieler auszurichten, sondern er vor allem die Aufgabe hat, langfristige Voraussetzungen für eine spätere Fußballkarriere seiner Spieler in Erwachsenenmannschaften zu schaffen!

Sportliches Ziel eines Nachwuchstrainers muß in erster Linie immer die individuelle Weiterentwicklung des einzelnen Spielers sein. Das schließt Mannschaftserfolge aber nicht aus. Je nach Altersklasse und Leistungsniveau steht es selbstverständlich jedem Nachwuchstrainer offen, die inhaltlichen Schwerpunkte anders zu setzen...

(mit freundlicher Genehmigung der Präsenz des FC Purkersdorf entnommen)