

Vorbereitung auf die Rückrunde

In der Vorbereitungszeit zwischen Hin- und Rückrunde werden Hallenturniere zur Abwechslung gespielt. Hier versucht man, Fehler aus der Hinrunde möglichst abzustellen. Eine Verbesserung von Defiziten im Ausdauerbereich ist hier nur schlecht möglich.

Der ideale Ablauf der Winterpause dauert sechs Wochen und sieht wie folgt aus:

	Schwerpunkte	Inhalte
Phase 1 Regeneration von der Hinrunde (2 Wochen)	• körperliches Ausspannen • mentales Ausspannen • aktive Erholung zur Vermeidung großer konditioneller Substanzverluste • Gesundheitscheck • Auskurieren von Verletzungen	• Regenerationsläufe im Heimtraining • Sauna • schwimmen • Skilaufen • Hallensport (Badminton, Squash) • systematischer Abbau muskulärer Defizite durch individuelle Kräftigungsprogramme • Arzttermine

Phase 2 Hallentraining und -turniere (2 Wochen)	• Hallenfußball (Motivation, Schulung individualtaktischer Elemente) • Selbstbewußtseinssteigerung • Stabilisierung der körperlichen Fitneß (kurze Belastungszeiten, lange Erholung)	• Ausgabe von „Leitmotiven“ für einzelne Hallenturniere (z. B. schnelles Umschalten, überlegte Torabschlüsse, Ballsicherung) • Regenerationsläufe nach Hallenbelastung • kurze Einsatzzeiten, lange Erholungsphasen • strenge Berücksichtigung des Rotationsprinzips
Phase 3 systematische Vorbereitung auf die Rückrunde (2 Wochen)	• Wiederherstellen der konditionellen Basis • Abbau taktischer Defizite der Hinrunde • Einspielen der Mannschaft • Einstimmung auf den Rückrundenstart	• wettspielspezifisches Ausdauertraining • Spielformen mit technisch-taktischen Schwerpunkten • spielnahes Konditionstraining • Standardsituationen

Da man aber in der Regel (vor allen Dingen im Jugendbereich) keine sechs Wochen zur Verfügung hat, sollte man die einzelnen Phasen genau aufeinander abstimmen, um die Defizite der eigenen Mannschaft gezielt auszumerzen und zu verbessern.

Die [Vorbereitung im Sommer](#) sieht ein wenig anders aus.