

fußballspezifischer Zirkel

Der Begriff Zirkeltraining ist abgeleitet vom englischen Wort „Circuit“, was soviel wie Kreislauf bedeutet. Das Circuit- bzw. Zirkeltraining ist eine Trainingsform, in der man mit verschiedenen Stationen arbeitet, an denen bestimmte Aufgaben von den Spielern erfüllt werden müssen. Meistens handelt es sich dabei um sechs bis zwölf solcher Stationen, die dann im Verlauf des Zirkeltrainings in einem Kreislauf zwei- bis dreimal durchlaufen werden.

Es ist sinnvoll, für ein Zirkeltraining einen bestimmten Schwerpunkt festzulegen und die Übungen an den einzelnen Stationen darauf abzustimmen. Man unterscheidet im allgemeinen inhaltlich zwei Formen des Zirkeltrainings: Zum einen den balltechnischen Zirkel und zum anderen den Konditionszirkel.

In einem balltechnischen Zirkel reicht eine Pause von der gleichen Länge der Belastungszeit aus. Werden mehrere Durchgänge durchgeführt, bietet sich nach jedem kompletten Zirkel eine Pause von mindestens fünf Minuten an, die den Spielern zur aktiven Erholung dient. In einem balltechnischen Zirkel sollen Übungen gewählt werden, in denen die Belastungsintensität nicht zu hoch ist.

In einem Konditionszirkel, mit dem man eine Verbesserung der Schnellkraft und der Kraftausdauer erreichen möchte, sollen die einzelnen Stationen so angeordnet werden, dass nicht zweimal hintereinander die gleiche Muskelgruppe belastet wird. Hier soll die Erholungszeit doppelt so groß wie die Belastungszeit sein.

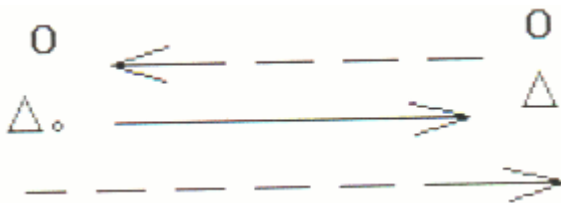
Ich möchte hier im folgenden einen balltechnischen Zirkel mit insgesamt neun Stationen / Übungen vorstellen. Hierzu benötigt man insgesamt 26 Hütchen und 20 Bälle.

Legende

-  Spieler mit Ball
-  Spieler ohne Ball
-  Hütchen
-  Weg des Spielers mit Ball
-  Weg des Spielers ohne Ball
- B** abgelegter Ball

Übungen / Stationen

1. Auf ein Hütchentor (1 Meter Breite) wird mit einem Ball eins gegen eins gespielt.
2. Zwei Hütchen liegen 5 Meter auseinander. An jedem Hütchen befindet sich ein Spieler, von denen einer einen Ball hat. Dieser Spieler führt einen Einwurf aus, den der andere Spieler an- und in Richtung des werfenden Spielers mitnimmt. Die beiden Spieler tauschen nach jeder Aktion die Seiten.

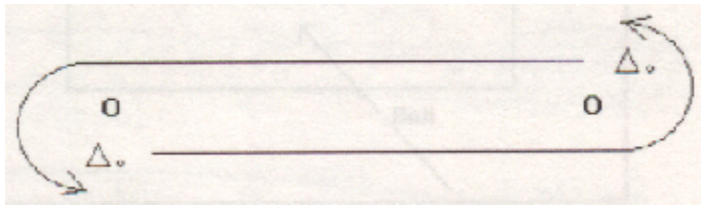


3. Zwei Spieler haben jeweils einen Ball. Beide Spieler stehen an den Enden eines 5 m langen Hütchenslalomparcours. Beide Spieler bewegen sich gleichzeitig, wobei der eine durch den Parcours dribbelt und der andere an dem Parcours vorbeiläuft.

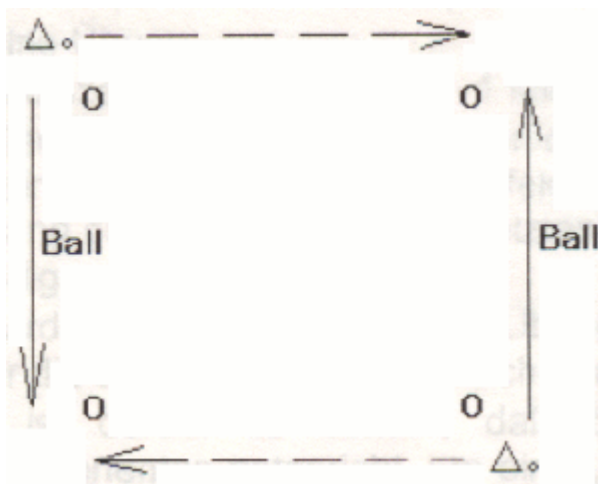


4. Zwei Hütchen liegen 5 m auseinander. Zwei Spieler stehen

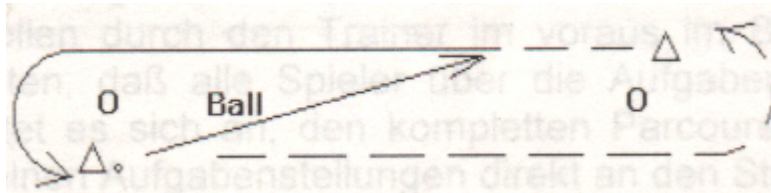
jeweils mit Ball an jedem Hütchen. Nun laufen beide Spieler um beide Hütchen herum und versuchen dabei, den anderen Spieler einzuholen.



5. Fußball-Tennis mit einem Ball in einem sechs mal drei Meter großen Feld (jede Hälfte drei mal drei Meter)
6. Fünf Hütchen sind so angeordnet wie auf einem Würfel. Jeder Spieler hat einen Ball. Der erste Spieler dribbelt durch die abgelegten Hütchen, der zweite Spieler versucht zu folgen.
7. Vier Hütchen liegen jeweils im Quadrat 3 m auseinander. Beide Spieler starten mit Ball an den schräg gegenüberliegenden Ecken. Gleichzeitig spielt jeder Spieler den Ball längs der Querseite, so dass der jeweils andere Spieler diesen nach Entlanglaufen der Längsseite erreicht und ihn wieder zurückspielt.

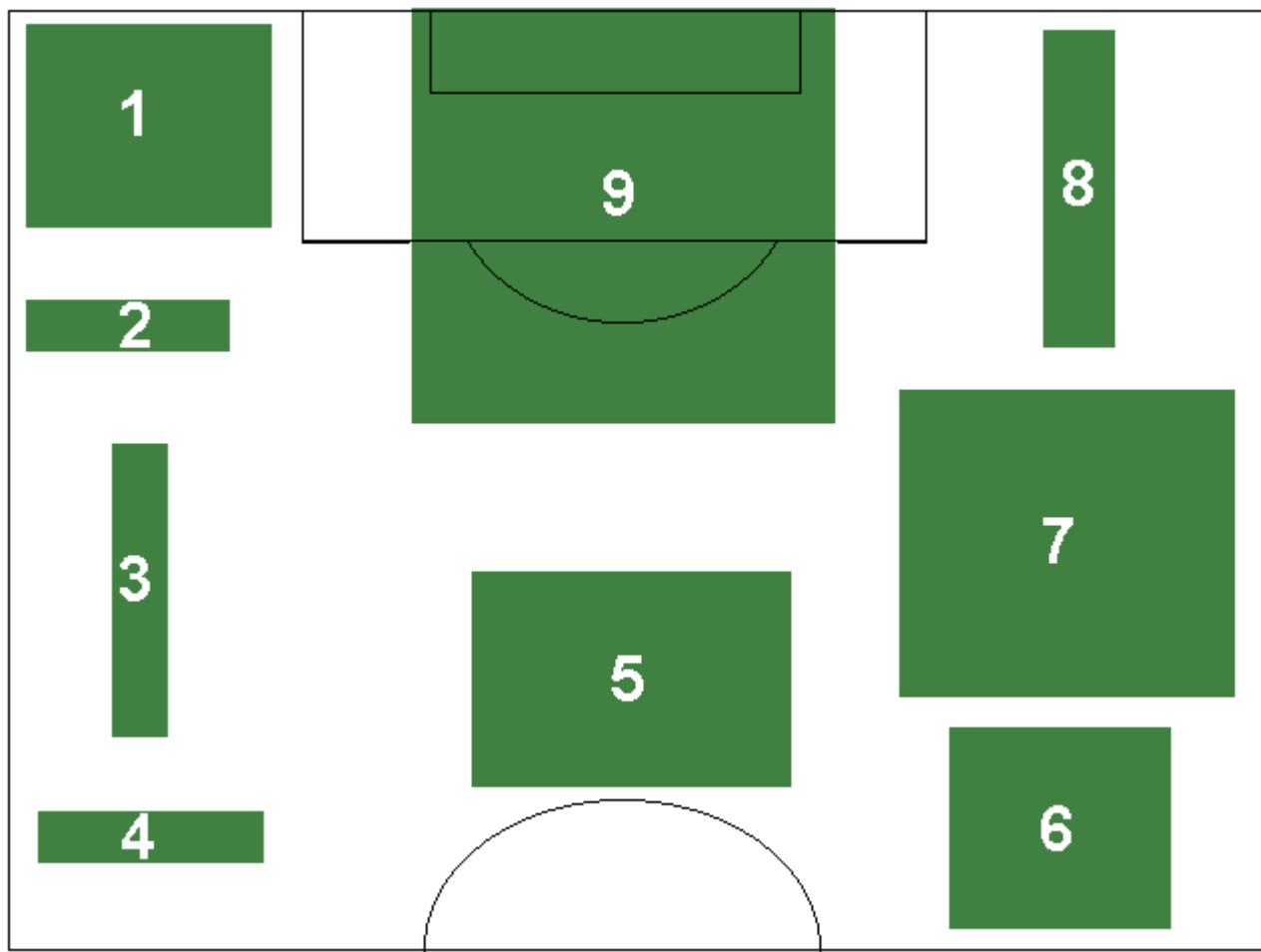


8. Zwei Hütchen liegen acht Meter auseinander. Beide Spieler stehen jeweils an den Hütchen. Ein Spieler hat den Ball und spielt diesen zu seinem Partner. Beide laufen sofort zum anderen Hütchen, wo sich die Aktion wiederholt. Auf dem Weg zum anderen Hütchen kommt der Spieler ohne Ball in Ballbesitz.



9. Auf der 16-m-Linie liegen acht Bälle. Fünf Meter davor befindet sich ein Hütchen (Startpunkt). Der erste Spieler läuft Richtung Ball und gibt einen Torschuss mit dem Vollspann ab. Sofort nach dessen Torschuss startet der zweite Spieler und führt dieselbe Aktion aus. Nach dem Torschuss läuft jeder Spieler wieder um das abgelegte Hütchen herum und die Aktion wiederholt sich.

Aufbau auf der Platzhälfte



Erläuterungen

- Belastungsphase für jede einzelne Übung: 45 Sekunden
- Erholungspausen zwischen den einzelnen Stationen: 1 Minute
- Somit ergibt sich für jeden Spieler eine Belastungsphase von ca. neun Minuten bei gleichzeitiger Erholungsphase von 8 Minuten, so dass man je nach Perfektion der Ausführung der einzelnen Übungen einen zweiten Durchgang durchführen lässt.
- Um die Intensität zu erhöhen, wird entweder jede einzelne Übung länger ausgeführt (maximal jedoch 1 Minute) oder die Erholungsphasen zwischen den einzelnen Stationen werden verkürzt.
- Beim Aufbau der Stationen ist darauf zu achten, dass die Übungen immer anderen Anforderungen der Leistungskomponenten entspricht, um eine „geistige“ Ermüdung der Spieler und somit einen Abfall der Konzentration zu vermeiden. Im vorliegenden Zirkel beinhaltet die Station 1 sowohl Elemente der Individualtechnik als auch Dribbling als Bestandteil der Leistungskomponente Technik. Im Anschluss folgt bei Station 2 eine Übung, bei der die Ballkontrolle in Form der Ballan- und -mitnahme im Vordergrund steht.
- Die einzelnen Stationen sollte man im voraus im Beisein aller Spieler erklären, um zu gewährleisten, dass alle Spieler über die Aufgabenstellungen aller Stationen informiert sind. Hierbei bietet es sich an, den kompletten Parcours einmal mit allen Spielern abzuschreiten und die einzelnen Aufgabenstellungen direkt an den Stationen zu erklären.