



Bernd Minnebusch

Trainer der DJK TuS 1910 Rotthausen

Liebe Sportfreunde,

gerne folge ich den von mir sehr geschätzten Trainern Werner Wulf und Peter Gbur, die in den letzten Jahren einige Anmerkungen zum Thema „Konditionsgrundlagen im Fußball“ im Vorwort dieses Heftes veröffentlicht haben.

So wie ich einen Hausbau damit beginne, ein solides Fundament zu gießen, so beginnt sinnvoller Weise auch jede Saisonvorbereitung eines Fußballers mit der Schaffung des physiologischen Fundamentes, das ihn durch die Spiele und durch die Saison bringen soll; der **Grundlagenausdauer**. Beim Aufbau dieser Ausdauerfähigkeit vergrößern sich das Herz- und Lungenvolumen, die Sauerstoffaufnahmekapazität wird erhöht, die individuelle Regenerationszeit wird verkürzt.

So wie ich beim Hausbau anschließend die Grundmauern aufsetze, Wände ziehe und letztlich das Dach auf das Gebäude setze, so kann ich mit einem sinnvollen Einstieg in andere Trainingselemente erst beginnen, wenn mein Trainingsfundament, die Grundlagenausdauer, steht. Dann kommen die anderen physischen Elemente, wie z. B. Maximalkraft, Schnelkraft, Kraftausdauer, Koordinationsfähigkeit und letztlich Technik und Taktik hinzu.

Zwar verbindet ein Fußballer dieses Basistraining zum Beginn einer Saison immer mit den Begriffen Schinderei und Qual, bei einem ständig zunehmenden Spieltempo auch in unteren Klassen wächst jedoch auch hier die Einsicht in die Notwendigkeit einer solchen Trainingsarbeit. Zumal die gemeinsame Laufarbeit im Team auch zusammenschweißt. Grenzerfahrungen, die man dabei macht, wenn man eigentlich aufgeben will, dann mit anderen zusammen noch einmal auf die Zähne beißt und das Ziel letztlich gemeinsam erreicht, können den Zusammenhalt während des gesamten Jahres fördern. Denn wenn man mit Unterstützung der Mitspieler den „Schweinehund“ überwindet, dann kann man im Spiel auch noch ganz andere Dinge fertig bringen, wenn man nur zusammenhält.

Auch wenn der hier veranstaltete Cooper-Lauf nicht ganz dem Test für die Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten eines Sportlers, dem sogenannten Cooper-Test, bei dem in 12 Minuten eine möglichst große Laufstrecke zu absolvieren ist, entspricht, stellt die zu laufende Strecke von 3600 m immer wieder eine besondere Herausforderung an die Läufer dar. Eine Mischung aus Ausdauer und Tempohärte ist hier in besonderer Weise gefordert. Beides sind Fähigkeiten, die ein guter Fußballer grundsätzlich benötigt. Aus diesem Grund erhoffe ich mir die Teilnahme möglichst vieler Fußballer an dieser Veranstaltung, wünsche ihr ein gutes Gelingen und werde sie, wie jedes Jahr, mit großem Interesse verfolgen.

Mit sportlichen Grüßen

Bernd Minnebusch