

Differenzielles Training im Fußballpassspiel

Sechelmann, M.; Schöllhorn, W.I.
Westfälische Wilhelms Universität Münster

Einleitung

Das Techniktraining im modernen Fußball (Bisanz 2000) wird größtenteils durch methodische Reihen und Belastungssteigerung durch steigende Wiederholungszahlen trainiert. Alternativ zeigen theoretische Ableitungen (Schöllhorn 1999) aus dem systemdynamischen Ansatz (Kelso 1995) eine hohe Effektivität von Techniktraining durch Differenzen während des Lernprozesses. Gegenstand der Untersuchung ist ein Vergleich beider Ansätze in Bezug auf die Passgenauigkeit im Fußballspiel.

Methodik

Jeweils eine Senioren- (S) ($n_1=n_2=8$) und eine Juniorenmannschaft (J) ($n_1=14, n_2=13$) trainierten differenziell (d) bzw. klassisch (k). Während die Senioren ausschließlich mit dem Nicht-Schussbein (nsb) trainierten, wurde bei den Junioren mit beiden (sb und nsb) Beinen trainiert. Im Rahmen eines Prä/Posttestdesigns wurden über 4 Wochen 12 Trainingseinheiten à 20-40 min. absolviert. Der Test bestand aus einem 15m Slalomdribbling (Hutabstand 3 bzw. 4m) mit Pass auf ein Ziel in 20m-Entfernung aus einer Abspielzone (2,5 x 3m). Abweichungen vom Ziel wurden in 50cm Zonen bei Senioren und 75cm-Zonen bei Junioren erhoben. Statistisch wurden die Daten mit nicht-parametrischen Tests (Wilcoxon- bzw. Mann-Whitney-U), auf Signifikanz geprüft.

Ergebnisse

Bei ähnlichen Ausgangswerten zeigen die differenziell (d) und die klassisch (k) trainierenden Seniorengruppen signifikante Verbesserungen. Im Vergleich zeigen jedoch die differenziell trainierenden Senioren einen signifikant größeren Leistungsanstieg als die klassisch trainierende (Abb. 1). Im Juniorenbereich sind Leistungssteigerungen ausschließlich in den differenziell trainierenden Gruppen zu beobachten. Auffallend bei den klassisch trainierenden Junioren ist ein signifikanter Leistungsrückgang mit dem Nicht-Schussbein.

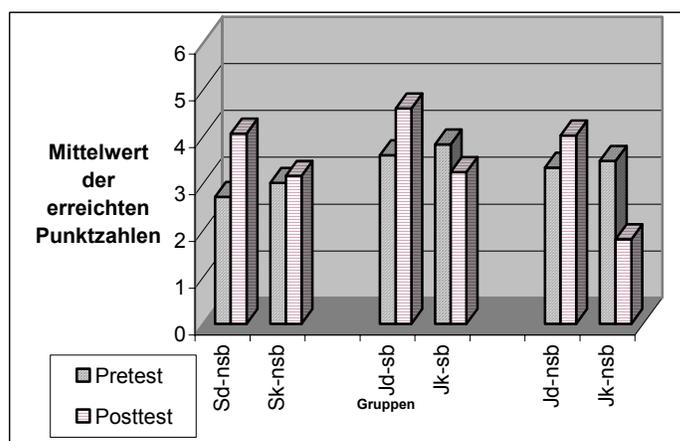


Abbildung 1: Gruppenmittelwertvergleich im Pre-

Diskussion

Sowohl die quantitativen Vorteile im Seniorenbereich mit dem Nicht-Schussbein als auch die qualitativen Unterschiede im Juniorenbereich mit beiden trainierten Beinen liefern deutliche Hinweise auf eine höhere Effektivität des differenziellen Lernansatzes im Vergleich zum klassischen. Inwiefern diese Vorteile alters- oder leistungsabhängig sind, bedarf weiterer Untersuchungen.

Literatur:

BISANZ, G. (2000). Fußball von morgen, Bd. 2, Münster, Philippka-Verlag.

KELSO, J.A.S. (1995). Dynamic Patterns. Cambridge MIT Press.

SCHÖLLHORN, W. I. (1999) Individualität – ein vernachlässigter Parameter? ,Leistungssport, 2, 5-11.