

# Trainingsgestaltung Zimikerried

## Ausgangslage

Der FC Schwerzenbach hat das Privileg alle seine Trainingseinheiten auf Naturrasen durchführen zu können. Die Plätze werden uns von der Gemeinde kostenlos zur Verfügung gestellt. Unterhaltskosten werden teilweise auch vom Verein gezahlt. Der FCS hat auch den Auftrag sorgsam mit den Plätzen umzugehen.

Der FCS hat gemessen an der Anzahl Mannschaften und Mitglieder, welche in unserem Verein aktiv Fussball spielen, verglichen mit anderen Vereinen, eine eher knappe Infrastruktur. Es ist darum besonders im Trainingsbetrieb wichtig sorgsam mit den Plätzen umzugehen. Folgendes Dokument soll den Trainer unseres Vereins helfen ihr Training so gestalten zu können, dass die Plätze in einem guten Zustand bleiben. So kann der Spielspass erhöht und Platzsperrern reduziert werden.

## Infrastruktur

Uns stehen drei Plätze unterschiedlicher Grösse zur Verfügung. Sie werden als A-,B- und C-Platz bezeichnet.



Der A-Platz wird komplett auf für den Spielbetrieb benötigt. Auf dem B-, und C-Platz wird ein kleinerer Bereich in der Nähe des Clubhauses nicht vom Spielbetrieb benötigt. Diese beiden Bereiche sollen, wenn immer möglich zuerst für den Trainingsbetrieb genutzt werden (Im Bild rot eingezeichnet). Weiter ist es auch möglich einige Trainingseinheiten auf dem Vorplatz beim Clubhaus, sowie im Bereich zwischen dem A-, und B-Platz und hinter dem Ballfang beim B-Platz Richtung Bahngelände durchzuführen (Im Bild grün eingezeichnet). Diese Bereiche stehen auch bei Platzsperren immer für Trainings zur Verfügung. Sie sind aber auch sonst ins Trainingsprogramm mit einzubeziehen.

**Besonders Übungen ohne Ball, welche nicht viel Platz benötigen haben auf den restlichen Spielfeldern generell im Trainingsbetrieb nichts verloren.**

## *Zielacker*

Als weitere Ausweichmöglichkeit steht allen Teams der Fussballplatz Zielacker zur Verfügung. Er befindet sich am Ende der Schorenstrasse. Für den Zielacker gelten Platzsperren, ausser falls ausdrücklich erwähnt, nicht. Der Zielacker ist nur unwesentlich kleiner als der B-Platz und kann so eine interessante Alternative darstellen. Im Zielacker stehen zwei 5 Metertore für Trainings zur Verfügung.

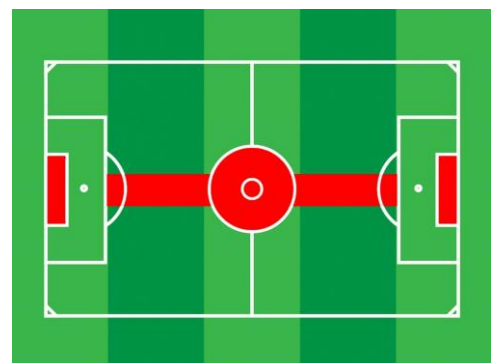
Achtung der Zielacker verfügt über keine Lichtanlage.

Wird ein Training auf dem Zielacker abgehalten soll der Leiter Spielbetrieb per Mail [spiko.fcs@gmail.com](mailto:spiko.fcs@gmail.com) informiert werden oder eine Info in die Whatsappgruppe des jeweiligen Tages geschrieben werden. So wird verhindert, dass zu viele Teams gleichzeitig im Zielacker trainieren.

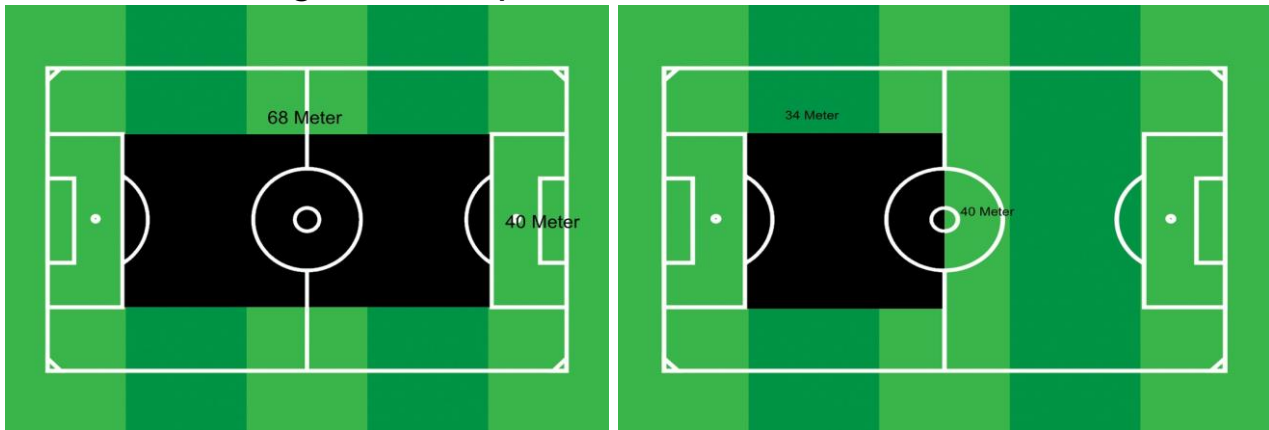
## *Trainings auf den Spielfeldern*

Finden Trainings auf den Spielfeldern statt, ist auch dort mit einer optimalen Positionierung der Tore oder des Trainingsfeldes, eine deutliche Optimierung der Platzverhältnisse möglich.

Durch den Spielbetrieb werden alle drei Plätze, vorallem in den im nachfolgenden Bild rot markierten Bereich, übermässig belastet. Darum sind diese Zonen im Trainingsbetrieb möglichst zu umgehen. Merke jedoch: Befinden sich diese Zonen in einem Trainingsfeld auf der Seite, wo wenige Spieler durchlaufen, ist dies in Ordnung. Nachfolgend einige Beispiele mit den Spielfeldmassen des A-Platzes.



## Positive und negative Beispiele



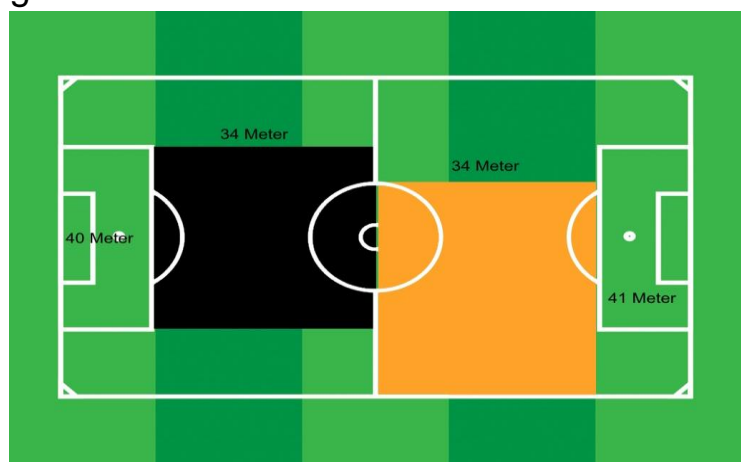
Der schwarze Bereich stellt die Trainingszone dar. Dies stellt eine der schlechtesten Varianten dar. Die bereits stark belastete Spielfeldmitte wird so auch im Trainingsbetrieb erneut am stärksten belastet. Zudem muss der Trainer beide Seitenauslinien mit Hütchen markieren. Wird wie in diesem Beispiel nicht die ganze Spielfeldbreite benötigt, ist ein Aufstellen der Tore in der Spielfeldmitte **NIE** sinnvoll.



Hier sieht die Platzverteilung bereits deutlich besser aus. Wird das Feld so platziert, muss der Trainer zudem fast keine Hütchen aufstellen. Besonders wenn zwei Teams gleichzeitig auf dem Platz trainieren eignet sich diese Variante, da die benachbarte Mannschaft das selbe Feld aufstellen kann. Merke: Es ist auch nicht

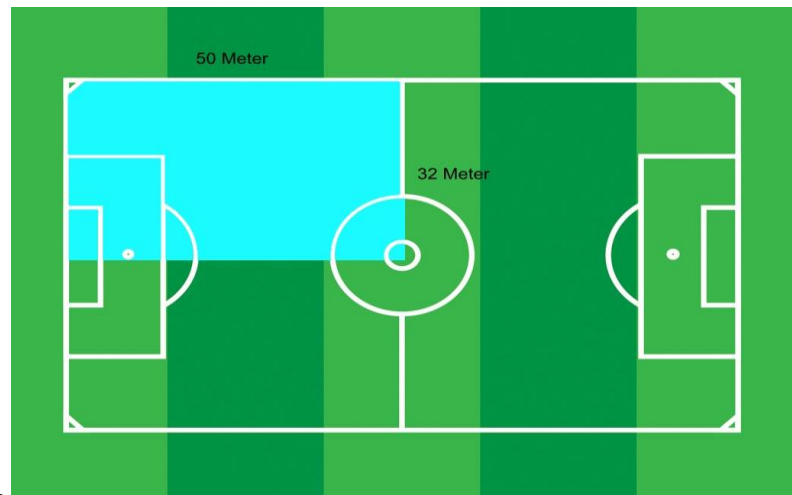
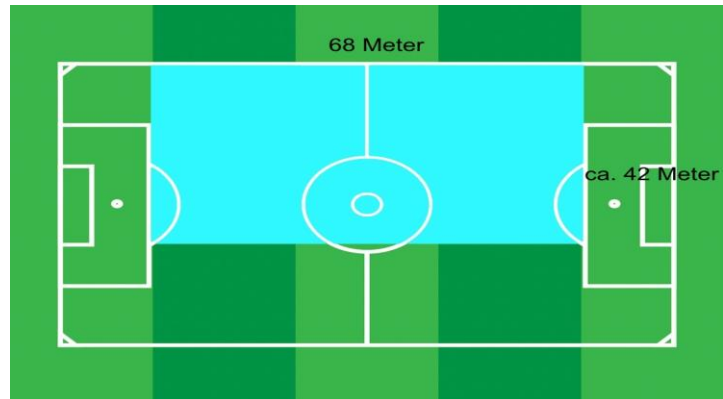
verboten den 16er in das Trainingsfeld miteinzubeziehen.

Negativpunkt ist, dass sich die Trainingfeldmitte mit der vom Spielbetrieb belasteten Zone kreuzt (Schwarz markiert). Quertraining soll besonders bei Abschlusspielen und Trainings, bei welchen es nicht zu vielen

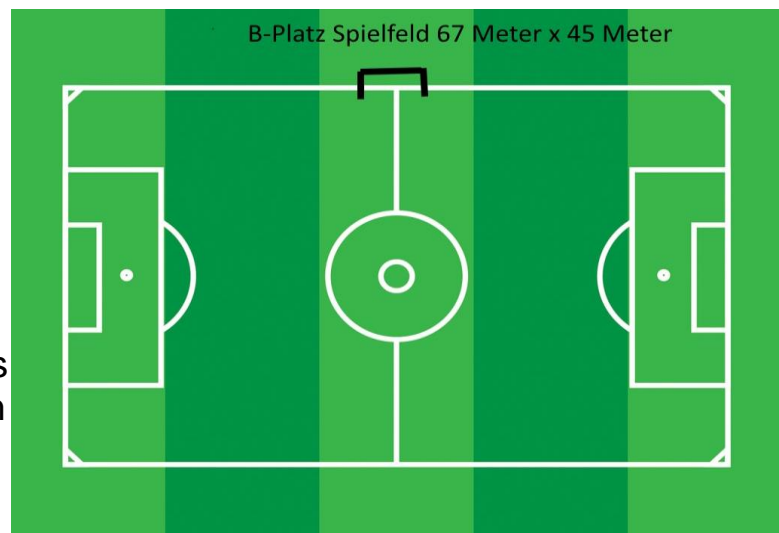


Torabschlüssen kommt eingesetzt werden. Wird bei diesem Quertraining nicht die ganze Länge benötigt, soll das Trainingsfeld in die Spielfelddecke gelegt werden siehe hier negatives Beispiel schwarz, gutes Beispiel orange.

Die hier blau markierte Trainingsfläche ist, sofern man den Platz für sich alleine hat, in den meisten Fällen die beste Positionierung. Die belastete Zone gehört auch hier zum Trainingsfeld, wird aber dadurch, dass sie sich auf der Seite befinden weniger belastet. Diese Aufstellung eignet sich auch für Trainings mit vielen Torabschlüssen, da sich die Tore hier immernoch hinter einem Ballfang befinden. Befinden sich mehrere Teams auf dem Platz, kann das Trainingsfeld auch wie im zweiten Bild angelegt werden. Bei dieser Aufstellung können bis zu vier Teams auf dem Platz trainieren. Die Masse 50 x 32 entsprechen jener des Spielfeldes für 7er Fussball.



Auf dem B-Platz ist eine solche Verteilung, besonders für die 11er Fussballteams natürlich schwieriger. Wird auf dem B-Platz nicht die ganze Breite des Platzes benötigt, soll auch hier darauf geachtet werden, dass die Zone, in welcher die meisten Spieler durchrennen, nicht genau in der Spielfeldmitte liegt. Bereits ein Verschieben des Tores um zwei Meter seitlich, bringt viel. Werden Flanken oder Eckballtrainings der 11er



Teams auf dem B-Platz durchgeführt, soll sofern man alleine auf dem B-Platz ist, ein Aufstellen des Tores wie in folgendem Bild überprüft werden. Die Länge des Spielfeldes des B-Platzes (67 Meter) entspricht in etwa der Breite des A-Platzes (64 Meter). Wird also das Tor so aufgestellt, ist ein Flanken oder Eckballtraining mit den richtigen Dimensionen auch auf dem B-Platz möglich.