

## Trainerfortbildung des TSV Landshut-Auloh und der DJK Altdorf mit Günther Leipold



Auf Einladung der Juniorenabteilung des TSV Landshut-Auloh fand kürzlich zusammen mit Juniorentrainern der DJK Altdorf eine Trainerfortbildung im Saal des Vereinsheims statt. Referent war der Trainer der 1. Fußballmannschaft des TSV, Günther Leipold, zugleich A-Schein-Inhaber, Sportheilpraktiker und Krafttrainer im Trainerstab der U19 des FSV Mainz 05.

Juniorenleiter Oliver Lieb war erfreut, einen solchen Spezialisten für die Fortbildung „seiner“ Juniorentrainer und der Kollegen aus Altdorf begrüßen zu können.

Günther Leipold begann seinen Vortrag damit, dass die derzeit neuesten Trainingsmethoden noch vor gar nicht allzu langer Zeit müde belächelt wurden, und zwar als Jürgen Klinsmann seine Spieler in der Vorbereitung auf die erfolgreiche WM 2006 im „Entenmarsch“ über den Platz laufen ließ.

Mittlerweile haben sich die aus den USA kommenden Trainingsmethoden auch hierzulande durchgesetzt. Viel Fachliteratur begleitet seitdem die Trainingsmethoden. Leipold erwähnte auch das jahrelang erfolgreich praktizierte Trainingskonzept des Fußballclubs Ajax Amsterdam, das viele Weltklassemannschaften hervorgebracht hat. Inzwischen hat fast jeder Spitzenverein ein ähnliches Ausbildungszentrum, das mit hohen Kosten verbunden ist, installiert.

„Im Trainingsbetrieb ist ein weitverbreiteter Irrglaube, dass mit einem Zuwachs an Kraft im Gegenzug die Schnelligkeit nachlasse“, so Leipold. Schnelligkeit galt jahrelang als limitierender Faktor im Fußballbereich. Es gilt neuerdings, Kraft, Schnelligkeit und Athletik so miteinander zu verbinden, dass bei jedem Spieler individuell eine weitere Leistungssteigerung erfolgt. Dazu werden im Profibereich teilweise schon Kraft- und Leichtathletiktrainer in die Trainingsarbeit miteinbezogen.

Speziell für den Juniorenbereich im unterklassigen Bereich, wo untereinander ein nicht immer homogenes Gefälle herrscht, gab Leipold den teilnehmenden Trainern und Betreuern wertvolle Tipps für deren Trainingsarbeit. „Die Konzentration auf verschiedene Teilbereiche wie etwa Kondition, Kraft, Schnelligkeit oder etwa Athletik ist in den verschiedenen Jahrgangsstufen unterschiedlich.

Günther Leipold führte auch mit Maximilian Brey, einem Spieler der Auloher 1. Mannschaft, praktische Trainingsübungen vor, die vornehmlich aus dem Reha-Bereich bekannt sind. Hierbei werden gezielt Muskeln aktiviert und die Stabilität sowie die Bewegungsabläufe verbessert.

Juniorenleiter Oliver Lieb bedankte sich im Namen des TSV Landshut-Auloh für die interessanten Ausführungen und die Einführung in die neuesten Erkenntnisse modernster Trainingsmethodik.

Im Anschluss stand Günther Leipold noch für Fragen der Teilnehmer zur Verfügung.