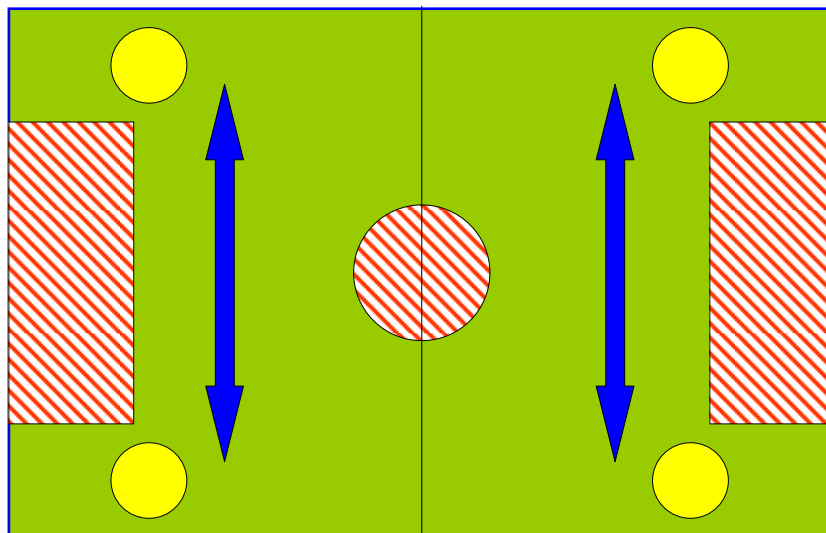


## Thema: Trainingseinheiten richtig planen

Neben einer guten Platzpflege und einer rechtzeitig ausgesprochenen Platzsperre, gibt es weitere Möglichkeiten, die Leistungsfähigkeit eines Rasenspielfeldes zu optimieren. Gemeint sind Möglichkeiten, bei der Durchführung von Trainingseinheiten die Strapazierfähigkeit des Platzes durch gleichmäßige Nutzung zu erhalten.

Die auf einem Spielfeld am meisten belasteten Flächen sind die Torräume, der 16 Meter-Raum und der Bereich des Mittelkreises. Um diese schon durch den normalen Spielbetrieb stark belasteten Flächen nicht noch unnötig zu strapazieren, empfehlen wir hier einige Ausweichmöglichkeiten.

- Oft ist zu beobachten, dass die Spielfeldhälfte, die am nächsten zum Vereinsheim liegt, deutlich stärker benutzt wird als die weiter entfernte Spielhälfte. Hier ist unbedingt darauf zu achten, dass beide Spielhälften für Trainingszwecke gleichmäßig belastet werden.
- Das Dribbling-Training mit Pylonen (Markierungshütchen) sollte abwechselnd in den weniger belasteten 4 Eckbereichen (gelbe Kreise) des Platzes stattfinden. Auf keinen Fall sollte diese Trainingseinheit am Mittelkreis oder im 16 Meter-Raum (**rot markierter Bereich**) ausgeführt werden.



- Kleinere Trainingsflächen von Tor zu Tor können quer (blaue Pfeile) zur Hauptspielachse gewählt werden. Hier sollten die kleineren Trainingstore öfter auf der Seitenlinie nach links oder rechts versetzt werden.