

fußball training



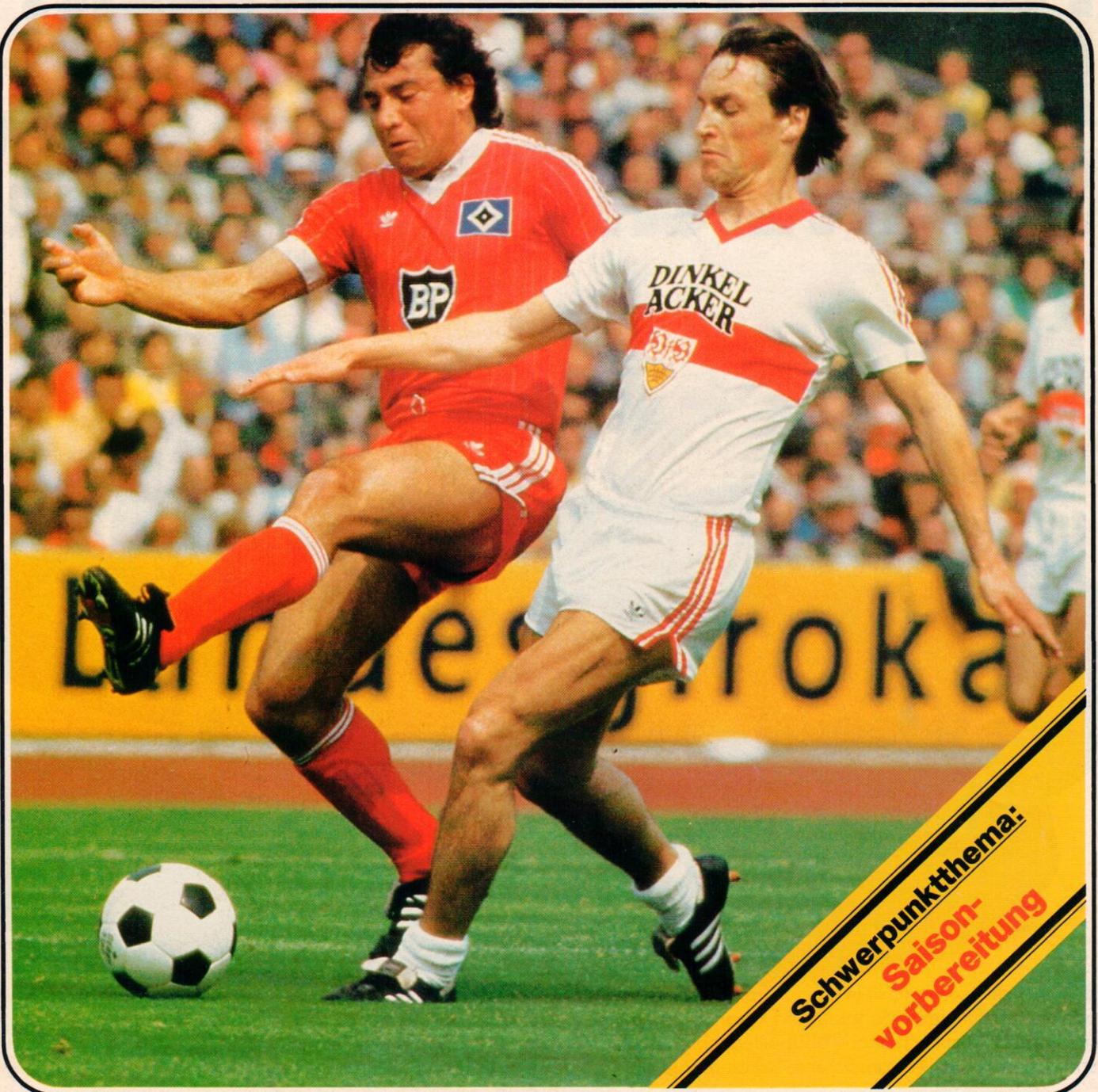
Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Juni 1984

2. Jahrgang

3



Schwerpunktthema:
Saison-
vorbereitung

PUMA, IM SPORT DABEI: IM TRAINING. MIT SPORTSCHUHEN, MIT SPORTSWEAR. FÜR SPITZENSORTLER. FÜR ALLE, DIE SPORTLICH SIND. PUMA[®]



... denn PUMA macht's mit Qualität.



BOCA – der extrem flexible Fußball-Trainingsschuh mit Sohlenprofil für Halle, Hartplatz und Rasen. Ein Allround-Trainingsschuh mit Schaft aus Rindboxleder mit Velours-spaltspitze. Die neue, transparente Schalensohle mit

speziellem Profil und Drehkreis im Ballenbereich sowie Durchnährille bietet optimale Voraussetzungen sowohl für Halle, Hartplatz und Rasenflächen.

Qualität im Fachhandel von PUMA.



fußball training



Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des
Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte
(Schlußredaktion), Christiane Späte

Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf,
Erich Rutenmöller, Horst R. Schmidt,
Anne Trabant-Haarbach

Zeichnungen:

Christiane Späte

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Str. 104,
4400 Münster, Tel. (0251) 20537*

Anzeigenleitung:

Konrad Honig

„fußballtraining“ gehört neben den Titeln
„deutsche volleyball-zeitschrift“, „Lehre & Praxis
des Handballspiels“, „deutscher Tischtennis-sport“
und „Leistungssport“ zur Philippka-
„sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

Zweimonatlich in der zweiten Hälfte jeden geraden
Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich DM 22,80 (bei
Abbuchung, sonst DM 24,-, Ausland DM 27,-)
incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten.
Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten.
Bei einem Bestellwert von unter DM 15,-
Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck,
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-
Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten.
Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von
sechs Wochen zum 30. Juni oder 31. Dezember.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde

Beilagenhinweis:

Diese Ausgabe enthält eine Beilage der Nike
Deutschland GmbH, 6108 Weiterstadt. Wir bitten
um Beachtung.

Titelfoto:

Der Spielmacher des alten Deutschen Meisters
gegen den Spielmacher des neuen Deutschen
Meisters:
Felix Magath (Hamburger SV) im Kampf um den
Ball gegen Aasgeir Sigurvinson (VfB Stuttgart) im
letzten Meisterschaftsspiel.

Foto: Maria Mühlberger



Liebe Leser,

darauf, daß die konditionellen Grundlagen von Fußballmannschaften häufig deshalb unzureichend sind, weil hier nicht zu wenig, sondern eher zu viel – d. h. vor allem im Bereich der Schnelligkeitsausdauer – getan wird, hatte Prof. LIESEN in seinem Beitrag „Schnelligkeitsausdauer im Fußball aus sportmedizinischer Sicht“ (Heft 5/83, S. 27) verwiesen.

Dieser Beitrag hat in unserer Leserschaft ein großes Echo hervorgerufen, das von kategorischer Ablehnung bis positiver Zustimmung reichte. Jetzt, wo die neue Saison mit der 1. Vorbereitungsperiode vor der Tür steht, ist diese Thematik besonders aktuell.

Zugegeben, nicht jedem Trainer fällt es leicht, „alte Zöpfe“ abzuschneiden und sich im Training entsprechend umzustellen. Erich RUTEMÖLLER hat dies getan und das Training seiner Mannschaft (1. FC Köln, Amateure), die in der Amateur-Oberliga Nordrhein in der letzten Saison einen guten 4. Platz belegte, an diesen sportmedizinischen Empfehlungen ausgerichtet. Seine in dieser Ausgabe ab Seite 4 dargestellten Erfahrungen, durchweg positiv, sollten auch bislang eher skeptische Leser ermutigen, solche Tips aus Sportmedizin und Trainingslehre einmal selbst auszuprobieren.

Wertvolle Tips zur Gestaltung der Saisonvorbereitung erhält der Leser auch im Beitrag von Claus BINZ, der sich mit der Bedeutung der Ausdauer im Fußball beschäftigt. Roland KOCH rundet schließlich das Schwerpunktthema „Saisonvorbereitung“ mit einem Trainingsplan für die Vorbereitungsperiode von B-Jugend-Mannschaften ab.

In der nächsten Ausgabe setzen wir dieses Schwerpunktthema mit Beiträgen fort, die sich speziell mit den letzten Trainingswochen vor dem 1. Meisterschaftsspiel befassen.

Dort werden wir übrigens auch eine Analyse einiger Spiele der Europameisterschaft in Frankreich vorstellen. Wobei aber jetzt schon klar sein dürfte, daß im deutschen Fußball wieder mehr spielerische Akzente gesetzt werden müssen – eine Tatsache, der auch „fußballtraining“ verstärkt Rechnung tragen wird – meint angesichts des enttäuschenden Abschneidens der deutschen Nationalmannschaft in Frankreich

Ihr

(Dietrich Späte)

In dieser Ausgabe

Erich Rutenmöller:

Saisonvorbereitung mit Amateurmansschaften 4

Gunnar Gerisch/Hans Georg Eisenlauer/Uwe Erkenbrecher:

Verletzungen im Fußball – Hinweise zur Vorbeugung, Erstbeurteilung
und Beschleunigung der Heilung (II) 9

Roland Koch:

Saisonvorbereitung mit Jugendmannschaften 19

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (10. Folge) 25

Claus Binz:

Bedeutung der Ausdauer für Training und Spiel 27

Gerd Meier:

Das Diktiergerät bei der Spielbeobachtung:
eine wichtige Gedächtnisstütze für den Trainer 37

Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften (3. Folge) 39



Erich Rutemöller:

Saisonvorbereitung mit Amateurmansschaften

Vorbemerkungen

Es ist nicht das Ziel dieses Beitrags, auf Grundsätze des Trainings in der Vorbereitungsperiode näher einzugehen und dabei Möglichkeiten der Schwerpunktsetzung zum Aufbau und zur Verbesserung der physischen, technisch-taktischen, psychischen und sozialen Fähigkeiten näher zu beschreiben. Da scheint mir vielmehr der Hinweis auf frühere Beiträge in dieser Zeitschrift sinnvoll und ausreichend (vgl. z. B. BLSANZ 3/83; LIESEN 3/83; KÖPPEL 4/83).

Ich werde vielmehr versuchen, in einem kurzen Abriss einige Erfahrungswerte mitzuteilen, die sich aus meiner eigenen Tätigkeit als Trainer einer Amateurmansschaft der Amateuroberliga, vor allem im Hinblick auf die Planung und Durchführung des Vorbereitungstrainings in der Saison 83/84 unter Beach-

tung neuerer sportmedizinischer Erkenntnisse (vgl. LIESEN 3/83) ergeben haben.

Weiterhin möchte ich stichwortartig meines Erachtens wichtige Überlegungen und Fragestellungen, die sich der Trainer zu Beginn einer neuen Saison zu stellen hat, aufzeigen und schließlich exemplarisch 3 Trainingseinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten vorstellen, wie sie im Verlaufe der Vorbereitungsperiode Platz finden könnten.

Wenn ich die Spielsaison 1983/84 Revue passieren lasse, in der ich im Bereich der Trainingslehre einen enormen „Umdenkungsprozeß“ vollzog (vgl. BLSANZ „Das Training einer Amateurmansschaft in der Vorbereitungsperiode“, Heft 3/83), so bin ich mir dessen bewußt, wie schwierig und letzten Endes nur oberflächlich es ist, zu versuchen, das komplexe Geschehen im Fußballspiel (im Gesamtrahmen der Mannschaftsführung) auf die verschiedenen Bereiche der Technik, Taktik und Kondition zu reduzieren und dann bestimmte Ergebnisse, Vorstellungen und Sichtweisen den verschiedenen Faktoren, beispielsweise der Kondition (z. B. Grundlagenausdauer, Schnelligkeit, Sprungkraft), zuzuordnen und zuzuschreiben.

Vor der Saison 1983/84 ist die von mir trainierte Mannschaft im allgemeinen nicht hoch eingestuft worden, weil unter anderem im Jahr zuvor wichtige Spieler (Leistungsträger der Mannschaft) zu anderen Vereinen wechselten und ich aus vereinspolitischen Gründen Spieler aus der A-Jugend unseres Vereins in die Mannschaft einbauen mußte. Am Ende der ersten Serie nahm diese neu aufgebaute junge Mannschaft überraschend den 3. Rang in der Tabelle ein; am Ende der Spielzeit den 4. Platz in der Tabelle der Oberliga Nordrhein.

War dieser nicht zu erwartende Erfolg ein Ergebnis des von mir nach den neuen Erkenntnissen durchgeführten Trainings? Diese Frage kann letztlich nicht beantwortet werden.

Ein guter Tabellenplatz, eine gute Spielleistung müssen nicht die notwen-

dige Konsequenz richtig angewandten und dosierten Konditions- oder technisch-taktischen Trainings sein, zumal gerade dem Trainer einer Amateurmansschaft wissenschaftliche Hilfsmittel fehlen und er immer wieder verstärkt subjektive Eindrücke einfließen lassen muß. Mein subjektiver Eindruck war, daß sich alle Spieler während der gesamten Spielzeit in einer guten physischen Verfassung befanden und daß sich dies auch am Ende der Spielzeit nicht verändert hat.

Unter diesem Aspekt lassen sich einige meiner Erfahrungen nach diesem Umdenkungsprozeß, den ich versuchte habe nachzuvollziehen, wie folgt zusammenfassen:

- Eine wichtige Aufgabe für den Trainer besteht darin, gleich von Beginn an die Spieler über die geplante Durchführung des Vorbereitungstrainings gezielt und begründend zu informieren.

Nach oft nur grobem Überblick in die Zusammenhänge der konditionellen Beanspruchung soll die **Einsicht** und damit die **Bereitschaft** aller Beteiligten geweckt werden, den eingeschlagenen Weg konsequent zu gehen. Die Vorstellung der Spieler, daß sie gerade in der Vorbereitungsphase häufig möglichst intensiv trainiert und belastet werden müssen und daß sie oft bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit gebracht werden müssen, ist immer noch fest in ihrem Bewußtsein verankert.

- Das Training der Grundlagenausdauer mit relativ hoher Belastungsdauer und hohem Belastungsumfang (30 bis 40 Minuten; 6 bis 8 Wochen; 2- bis 3mal pro Woche) birgt die Gefahr der Eintönigkeit und auch des geistigen „Abschaltens“, zumal es nicht möglich ist, mit nur fußballspezifischen Belastungen (Übungen mit Ball) die Grundlagenausdauer zu entwickeln. Dennoch ist es in der zur Verfügung stehenden Zeit möglich, durch immer wieder wechselnde Aufgabenstellungen, Übungen im Stationsbetrieb, Veränderungen der Gruppengröße und -zahl, der Zeit, des Ortes und der Distanzen variabel zu arbeiten.

shirt

Muster-T-Shirt für
5,- DM
(in Briefmarken)

**Prospekt
anfordern!**
mit Gratisaufkleber

T-Shirts, Sweat-Shirts,
Kapuzenpullis, Rollis,
Jogginganzüge, Sonnen-
hüte, Mützen, Sport-
taschen, Aufkleber usw.
Alles nach Ihrer
Vorlage (Skizze) bedruckt
(ohne Nebenkosten).

Wagner Werbung 6908 Wiesloch
Schwetzing Str. 12 F · 06222-8977



● Im Bereich des Schnelligkeitstrainings ist es für den Trainer nicht immer einfach, gewisse Grundregeln wie z. B. Länge der Strecken, Pausenzeiten, Pausengestaltung, Serienzahle (vgl. BLSANZ „fußballtraining“ 3/83) unter Berücksichtigung der Psyche der Spieler sowie nach zeitlichen und organisatorischen Gesichtspunkten strikt beizubehalten und möglichst konsequent durchzuziehen. Gerade hier liegt eine besondere Aufgabe des Trainers, in der Gestaltung des Trainings, die Spieler auch durch fußballnahe Übungsformen motivierend und effektiv zu fordern.

Der Trainer muß bei seiner vorschauenden Planung auf die neue Saison auch immer wieder zurückblicken auf die vergangene(n) Spielzeit(en) und daraus Rückschlüsse ziehen für Maßnahmen im konditionellen Bereich. Da zumeist objektive Meßdaten fehlen, ist er zunächst einmal auf die subjektiven Aussagen der Spieler angewiesen. Weitere Anhaltspunkte bieten ihm die Beobachtung der Erholungsfähigkeit der Spieler, vor allem nach einer Häufung von Spielen innerhalb einer kurzen Zeitspanne, und die Beobachtung der koordinativen Fähigkeiten der Spieler über die Dauer eines ganzen, fordernden Spiels. Ebenso können das Leistungsverhalten der Mannschaft, speziell in der 2. Halbzeit und zum Ende des Spiels, und die Leistungskurve, hier gerade die der **jungen** Spieler, über eine ganze Saison gesehen, zusätzliche Hinweise und Hilfen geben, die konditionelle Leistungsfähigkeit gezielt und dosiert aufzubauen.

Der folgende stichwortartige Katalog einiger wichtiger Problempunkte und Fragestellungen, die den Trainer bereits in der gedanklichen Vorbereitung auf die neue Saison und in den ersten Wochen nach Beginn der Vorbereitungszeit gegebenenfalls beschäftigen müssen, will Anregungen für die Planung und Durchführung der Vorbereitungsperiode und darüber hinaus gezielte Hinweise geben:

● Sorgfältige Vorbereitung bezüglich organisatorischer Fragen (Trainingsgelände, Materialbeschaffungen etc.)

● Klare Zielfixierung durch den Trainer (Meisterschaft, Pokal, Klassenerhalt) und entsprechende Mitteilung an die Spieler

● Präzise Fixierung (schriftlich) der Trainingseinheiten (unter Berücksichtigung neuerer trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse)

● Gedankliche Beschäftigung mit dem Ziel der klaren Ausrichtung auf ein gutes Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft (Fragen der Mannschaftsführung; taktischer Bereich)

● Zusammenstellung bestimmter Gruppen nach Positionen oder Spielertypen (Sprintertyp, Ausdauerertyp) mit der Absicht, verstärkt individuell oder in Gruppen zu arbeiten

● Versuch, menschliche und spielerische Beziehungen herzustellen zwischen den neuen, oft jungen Spielern und dem „alten“ Kader

● Eventuell schon jetzt unterschiedliche Spielauffassungen koordinieren

● Maßnahmen treffen zur vorbeugenden Einschränkung des Verletzungrisikos (vgl. GERISCH/EISENLAUER/ERKENBRECHER, „fußballtraining“ 2/84)

● Gezielte Auswahl von Mannschaften für die Vorbereitungsspiele in Abwägung der Stärke des Gegners und des Zeitpunkts der Vorbereitung

● Durchführung von Standardsituationen (Eckbälle; Freistöße; Mauerbildung) mit ständigem Wiederholen der Abläufe (Variationen einbauen, Ausführungen „einschleifen“)

● Intensives Beobachten konditioneller und spieltaktischer Leistungen in Training und Wettkampf mit entsprechenden Maßnahmen im Training.

Exemplarisch vorgestellt werden 3 Trainingseinheiten mit folgenden Schwerpunkten:

1. Trainingseinheit: Verbesserung der Grundlagenausdauer (Die Schulung der Ausdauer zieht sich in die Wettkampfperiode hinein) 1. bis 8. Woche

2. Trainingseinheit: Verbesserung der Antrittsschnelligkeit ab der 4. Woche

3. Trainingseinheit: Verbesserung des taktischen Verhaltens (Übergang zur Wettkampfperiode)

Die Reihenfolge dieser Trainingseinheiten veranschaulicht, ausgehend von einem etwa fünfwöchigen Vorbereitungstraining, die Schwerpunktsetzung der Trainingsinhalte (Kondition, Technik, Taktik) innerhalb der Vorbereitungsperiode. Mit der Annäherung an die Wettkampfperiode verlagern sich notwendigerweise die Inhalte vom konditionellen und technisch-taktischen Bereich, wobei die Schulung der verschiedenen Schwerpunkte möglichst **nicht isoliert** erfolgen sollte.

qualitätsbewußt **Sportzentrale** preisbewußt

1a-Wettpielfußbälle – knallhart kalkuliert!
Hier lohnt sich der Einkauf – testen Sie uns!

Art. 101 DERBYSTAR „taifun“

Für Rasen- u. Hartplätze; entspricht dem FIFA-Ballreglement



Superpreis **DM 34,50**

Art. 102 DERBYSTAR „Olympia“

Ballux-Qualität, viel Ball für wenig Geld

DM 39,50

Art. 104 DERBYSTAR „France“

Ballcron-Qualität, ausgezeichnete Eigenschaften

DM 49,50

Art. 103 DERBYSTAR „World Cup“

Ballux-Spezial-Oberfläche, geeignet für Rasen und Hartplatz



DM 49,50

ab 10 Stück **DM 44,90**

Art. 108 DERBYSTAR „Diamant“

Top-Ball mit Strapattoll-Finish, absolute Spitze in Sachen Fußball

DM 79,50

Art. 152 BOS „Bundesliga“

Super-B-Beschichtung, FIFA-gepr.

DM 79,90

Art. 154 BOS „Europa Cup“

Super-B-Beschichtung, FIFA-gepr.

DM 109,50

ab 10 Stück **DM 99,50**

**PUMA-Artikel:
Preise auf Anfrage**

Lieferung ab DM 300,- Auftragswert – FREI HAUS! Bitte Ballprospekt anfordern!

Sportzentrale H. D. Neunstöcklin, Schmelenheide 17e, 4194 Bedburg-Hau
Eilbestellungen sofort ab Lager – Tel. (0 28 21) 68 93
(auch nach 17.00 Uhr)



1. Trainingseinheit

Teilnehmer: 20 Spieler (18 Feldspieler + 2 Torhüter)

Dauer: 100 Minuten

Aufwärmen

- Zehn 2er-Gruppen: lockeres Laufen über den ganzen Platz, alle Gruppen laufen „frei“ durcheinander (10 Minuten)
- Gymnastik in den Zweiergruppen: A macht eine Übung vor, B macht sie nach; dann Wechsel (10 Minuten)
- Pro 2er-Gruppe ein Ball: Pässe spielen in der Bewegung; Distanz häufig verändern; Paß fordern;

nach dem Paß zur nächstgelegenen Tor- oder Seitenlinie weiterlaufen (10 Minuten)

(Die Torwarte werfen sich den Ball bei diesen Formen zu.)

Verbesserung der Grundlagenausdauer

- Vier 5er-Gruppen: Ausdauerlauf unter Einbeziehung des gesamten Sportgeländes; jede Gruppe bleibt zusammen; Richtschnur für das Tempo: 4 Schritte einatmen/4 Schritte ausatmen (10 Minuten)
- Jonglierübungen in den 5er-Gruppen: Ball in der Luft halten (nur mit

dem Fuß; nur mit dem Kopf; direkt; 2 „Pflichtkontakte“); (5 Minuten)

- Ausdauerlauf (10 Minuten)
- 4 gegen 1 im abgesteckten Feld (5 Minuten)
- Ausdauerlauf (10 Minuten)
- Lockerungsgymnastik in den 5er-Gruppen: In jeder Gruppe übernimmt der jeweils älteste Spieler das Kommando und bestimmt die Lockerungs- und Schwungübungen (5 Minuten)
- Ausdauerlauf (10 Minuten)

Abschlußspiel

10 gegen 10 über den ganzen Platz – freies Spiel, ohne jeden Schwerpunkt (15 Minuten)

2. Trainingseinheit

Teilnehmer: 20 Spieler (18 Feldspieler + 2 Torhüter)

Dauer: 90 Minuten

Aufwärmen

Das Aufwärmen erfolgt mit allen 20 Spielern. Der Trainer gibt eine bestimmte Ausgangsstellung vor, die alle Spieler einnehmen; danach hat jeder Spieler etwa 1 bis 2 Minuten Zeit, aus dieser Ausgangsstellung heraus verschiedene Gymnastikformen zu entwickeln.

Beispiel: Grätschstellung

- Oberkörper zurückbeugen, dann durch die gegrätschten Beine federn
- Rechte Hand zur linken Fußspitze und umgekehrt
- Ellbogen möglichst nahe zur Erde bringen bei geschlossenen Armen
- Rechte Hand zur linken Ferse und umgekehrt
- „Absitzen“ zu jeweils einer Ferse

Mögliche Ausgangsstellungen: Bauchlage; Rückenlage; Grätschsit; Kniestand; Hürdensitz; Schwebesitz (15 Minuten)

Zwei 10er-Gruppen, die jeweils auf einer Höhe in Längsrichtung des Platzes üben: Über eine Hälfte des Spielfeldes Lauf- und Sprungübungen, über die andere Hälfte lockeres, erholendes Laufen ausführen:

- Hopselauf vorwärts/rückwärts
- Sprunglauf
- Seitwärts hüpfen
- Kniehebelauf mit steigendem Tempo in einen Spurt hinein (10 Minuten)

Zehn 2er-Gruppen: Pässe zuspielen (5 Minuten)

Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

Es wird in 2er-Gruppen mit 2 Serien à 8 Spurts über eine Distanz von 15 bis 20 Metern geübt. Die Pausen betragen etwa 2 Minuten; in dieser Zeit beschäftigen sich die Gruppen selbst mit dem Ball.

Übung 1:

A in Rückenlage, B in Bauchlage, beide liegen nebeneinander; sobald A startet, soll B folgen, beide spurten in maximalem Tempo.

Übung 2:

A und B lehnen sich aneinander an, Rücken an Rücken (Stand); A spurtet nach vorn weg, B folgt ihm.

Übung 3:

A und B rempeln fair im Schulter-an-

Schulter-„Zweikampf“, auf Kommando des Trainers Spurt nach vorn.

Übung 4:

A dribbelt den Ball, B läuft auf gleicher Höhe mit; plötzlich spielt A einen weiten Paß nach vorn, beide spurten zum Ball hin (ohne Zweikampf um den Ball).

Übung 5:

A und B laufen locker nebeneinander her, auf Kommando Antritt in die entgegengesetzte Richtung (etwa 10 Meter bis zu einer Linie), mit Erreichen der Linie nochmals Spurt in die entgegengesetzte Richtung (10 Meter).

Übung 6:

A spielt B, der vor ihm steht, den Ball durch die gegrätschten Beine oder seitlich an ihm vorbei und spurtet hinter dem Ball her; B folgt in höchstem Tempo, sobald ihn der Ball passiert hat.

Übung 7:

A und B laufen nebeneinander; auf Kommando fallen beide in den Liegestütz und spurten anschließend nach rechts bzw. links.

Übung 8:

A und B laufen rückwärts langsam nebeneinander her; auf Kommando erfolgt ein Spurt in die gleiche Richtung (45 Minuten).

Abschlußspiele

In jeder Hälfte 5 gegen 5 (die Torhüter sind als „Feldspieler“ integriert) auf jeweils 2 kleine Tore (2 Meter breit). Nach 7 Minuten Wechsel: Verlierer gegen Verlierer, Sieger gegen Sieger (15 Minuten).

Ball-Reparaturen

schnell, fachmännisch
und preiswert durch uns.
Fast jede Reparatur lohnt!

Sport und Freizeit

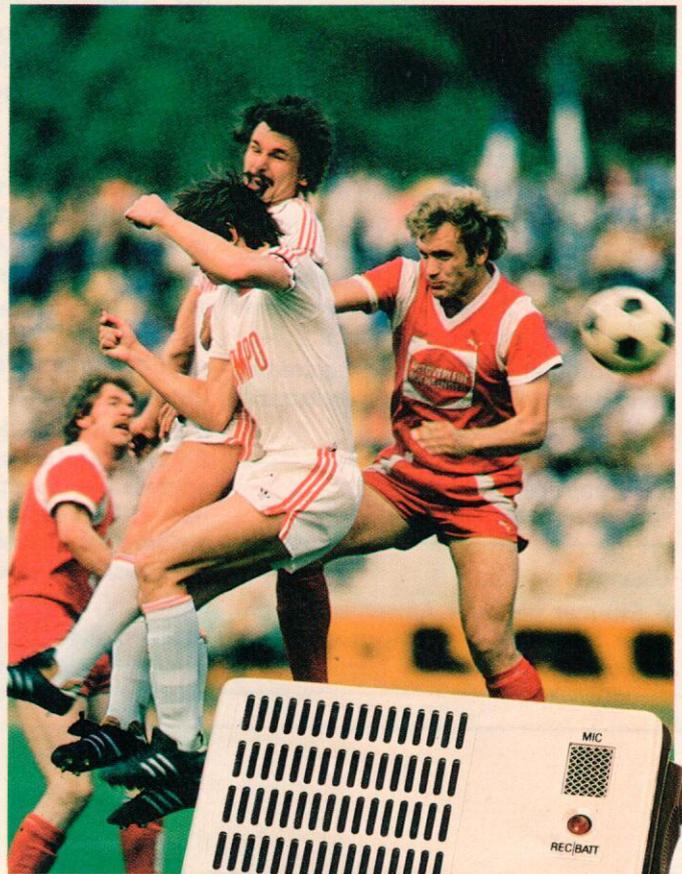
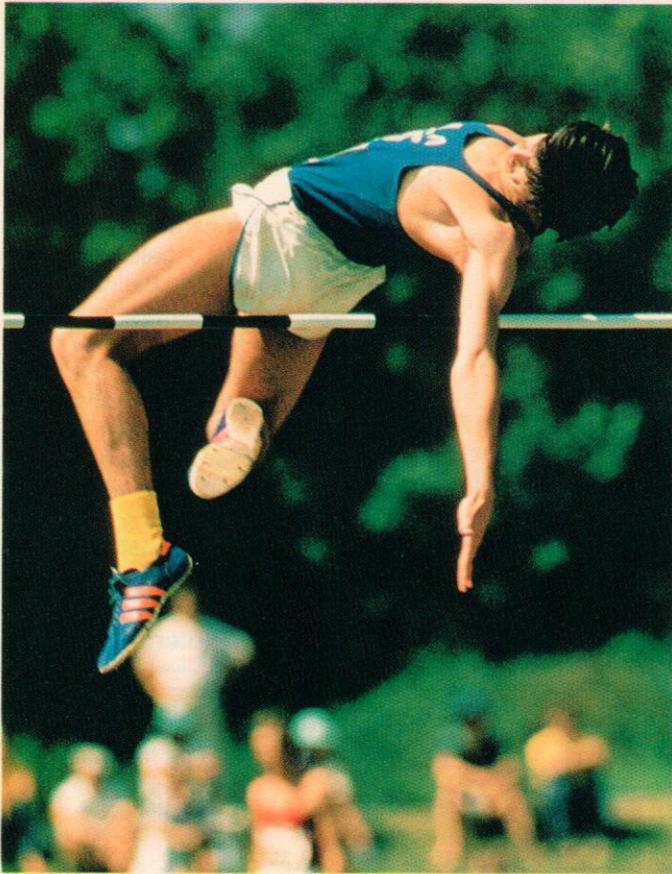
G. Kiaupa

Grasmückenweg 2, 4500 Osnabrück
Telefon (05 41) 12 67 53



PHILIPS

Kann Ihr Verein mehr Erfolg haben?



Das richtige Mittel für intelligente „Manöverkritik“: Philips Pocket Memos.

Erfolg ist Resultat von Können; und Können ist das Ergebnis erfolgreichen Trainings. Dazu braucht man aber nicht nur Wissen und Einsatz, sondern sinnvolles Handwerkszeug.

Der Blick gehört der Aktion. Schreiben geht nicht. **Aber sprechen!** Und dabei jedes Detail festhalten: Was war gut – und was war schlecht. Wie macht man's besser?

Mit einem Philips Pocket Memo verfolgen Sie ununterbrochen das Trainingsprogramm; und genau so auch den Wettkampf, das Spiel. Das gilt für jede Sportart.

Kritik, Bericht, Idee (wie wird man noch erfolgreicher) liegen mit dem Philips Pocket Memo in einer Hand. Auf den MiniKassetten haben sie bis zu 1 Stunde Zeit, lebendig und unmittelbar zu berichten.

Wir beraten Sie gerne.



Bitte informieren Sie mich über die Philips Pocket Memos.
Philips Data Systems GB Bürotechnik
Stichwort „Sport“
Postfach 10 53 23
2000 Hamburg 1

Philips Kommunikations Industrie AG



Data Systems

TE KA DE Fernmeldeanlagen

F & G Nachrichtenkabel und -anlagen



3. Trainingseinheit

Dauer: 90 Minuten

Aufwärmen

- Drei 6er-Gruppen, der jüngste Spieler in jeder Gruppe ist für das Aufwärmprogramm (ohne Ball) verantwortlich (10 Minuten)
- 4 gegen 2 im abgesteckten Feld; die Mannschaft, die in der Überzahl ist, muß direkt spielen; die Mannschaft, die in der Unterzahl ist, spielt ein „freies“ Spiel; Wechsel der Unterzahl alle 3 Minuten.

Die Torhüter wärmen sich getrennt von den Feldspielern torwartspezifisch auf (10 Minuten).

Verbesserung des taktischen Verhaltens

Übung 1:

5 Stürmer gegen 4 Abwehrspieler in jeder Hälfte auf je ein Normaltor. Die Abwehrspieler kontern nach Baller-

oberung in den Halbkreis an der Mittellinie; nach 10 Angriffen Wechsel der Mannschaftszusammensetzungen und der Aufgaben; nach Torerfolg bekommen die Stürmer den Ball erneut; Abseitsregel beachten (20 Minuten)!

Ziele:

- Herausspielen von Torgelegenheiten bei Überzahlangriffen
- Geschicktes Verzögern und Abschirmen in der Unterzahl
- Bei Gelegenheit rechtzeitiges Attackieren zum Gegenangriff im Tempodribbling und Paßspiel

Übung 2:

8 gegen 10 über den ganzen Platz auf 2 Tore. Die Überzahlmannschaft soll aggressives Forechecking betreiben; nach 10 Minuten andere Zusammensetzung der Mannschaften; Abseitsregel beachten (20 Minuten).

Ziele:

- Schulung des „aggressiven Spiels“, weites Vorrücken

● Ballhaltendes Spiel der Unterzahlmannschaft mit plötzlichem Tempowechsel und Kontern auf in freie Räume startende Mitspieler

● Einplanen und Anwenden der Abseitsfalle als Gegenmaßnahme bei der Überzahlmannschaft

Übung 3:

9 gegen 9 über den ganzen Platz auf 2 Tore. Die jeweils ballbesitzende Mannschaft (Spieler in Ballnähe vor allem!) soll hohes Tempo machen. Der Trainer entscheidet, wenn ihm das Spiel zu „statisch“ wird, auf Freistoß für die andere Mannschaft; er nennt den bzw. die Namen dessen (derer), der (die) den Freistoß „verursacht“ hat (haben); notfalls weist er in einer kurzen Unterbrechung auf Fehlverhalten hin und macht seine Forderungen deutlich (20 Minuten).

Auslaufen (10 Minuten)

PR-Information



8:1 für Rheinstadt

Die Elf vom SV-Rheinstadt sorgt in dieser Saison für Überraschungen. Der neue Trainer, Herr Havran hat ganze Arbeit geleistet, er hat die Mannschaft gut im Griff. Die Spiele laufen wie am Schnürchen, seine Mühen machen sich bezahlt.

Beim Training setzt Herr Havran „EUROPA-Trainings-Kegel“ ein. Damit simuliert er richtige Wettkampfsituationen. Eine wirklich begrüßenswerte Neuerung.

Der Einsatz von Trainings-Kegeln führt zur Verbesserung der Bewegungsfertigkeit (Elastizität der Hüfte, Geschmeidigkeit und Eleganz) • Sicherheit in der Ballführungstechnik • Antrittsschnelligkeit • Förderung des Mannschaftsspieles sowie des Spielverständnisses auf engstem Raum • besseren Spielübersicht • Treffsicherheit beim Zielschießen, besonders beim Jugendtraining.

„EUROPA-Trainings-Kegel“ haben sich seit über 17 Jahren hervorragend als Verkehrs-Leitkegel bewährt. Zum Fußballtraining sind sie geradezu prädestiniert, denn sie stellen beim Sturz oder Rempeln kein Sicherheitsrisiko dar, weil sie aus elastischem Gummi gefertigt sind. Bei ähnlichen Pylonen aus härteren Materialien ist das nicht immer der Fall. Fordern Sie bitte sofort unser Angebot an!

MORAVIA 6200 WIESBADEN, Postfach 4209, Tel.: (06121) *56 00 56, Tlx.: 4186 256



Gunnar Gerisch/Hans-Georg Eisenlauer/Uwe Erkenbrecher:

Verletzungen im Fußball – Hinweise zur Vorbeugung, Erstbeurteilung und Beschleunigung der Heilung (II)

Fortsetzung aus Heft 2/84

1 Vierköpfiger Schenkelstrecker

(M. quadriceps femoris)

Lokalisation: Oberschenkelvorderseite

Funktion: Kniestreckung, einziger Kniestrecke, Hüftbeugung

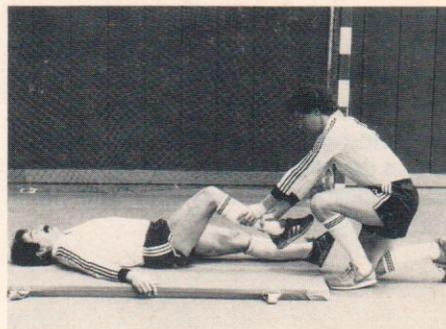
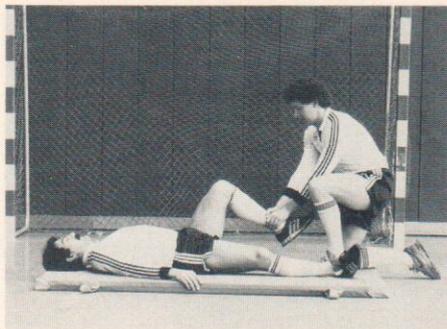
Anmerkung:

Der vierköpfige Schenkelstrecker hat sehr wichtige dynamische Funktionen (kraftvolle Kniestreckung beim Lauf oder Sprung) und eine bedeutende statische Funktion (Verhinderung des Einknickens im Kniegelenk).

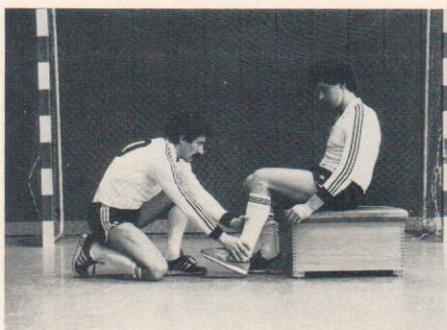
Durchführung der Funktionstests nur für die Kniestreckung (siehe auch Hüftlendenmuskel und umgekehrt).

Kontraktionstest

1 **Rückenlage:** Verletztes Bein gebeugt, gegen den Widerstand des Betreuers strecken.



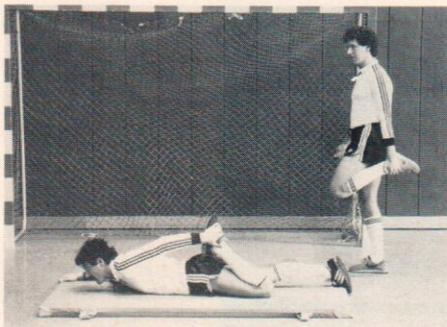
2 **Sitz:** (z. B. auf Kasten, Stuhl etc.): Strecken des verletzten Beins gegen den Widerstand des Betreuers.



Dehnungstest

1 **Stand:** Unterschenkel anziehen, so weit wie möglich mit der Hand unterstützend beugen. Wichtig: Hüfte gestreckt lassen.

Alternative: Analoge Ausführung in der Bauchlage.





2 Hüftlendenmuskel

(M. iliopsoas)

Zwei Anteile: M. psoas major, M. iliacus

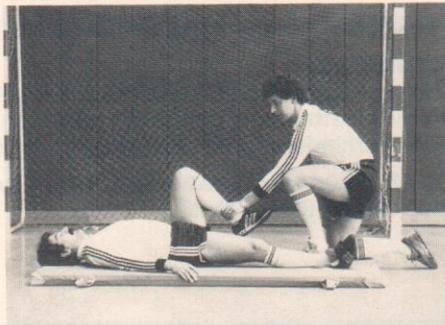
Lokalisation: Unter dem vierköpfigen Schenkelstrecker gelegen, zwischen Lendenwirbelsäule und Oberschenkel

Funktion: Hüftbeugung, Stabilisation der Beckenstellung, Anheben (Anteversion) des Oberschenkels

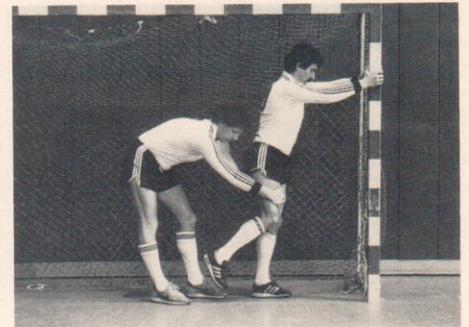
Anmerkung: Dieser Muskel ist bei Kurzstreckenläufern besonders stark ausgeprägt (Sprinter-muskel). In seiner Wirkung wird er von weiteren Muskeln unterstützt, unter anderem auch vom vierköpfigen Schenkelstrecker. Durch den Funktionstest allein läßt sich somit nicht genau differenzieren, welcher Muskel von einer Verletzung betroffen ist. Für den Trainer ist aber die grundsätzliche Information von Bedeutung, ob in diesem Bereich eine Funktionsstörung vorliegt.

Kontraktionstest

1 Rückenlage: Beugen des Oberschenkels gegen den Widerstand des Betreuers.

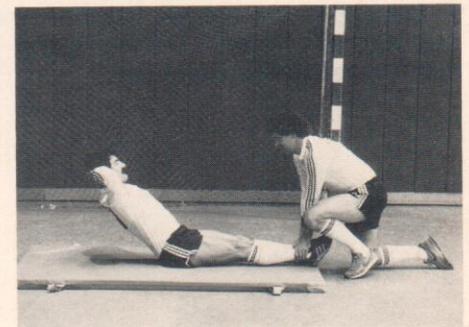
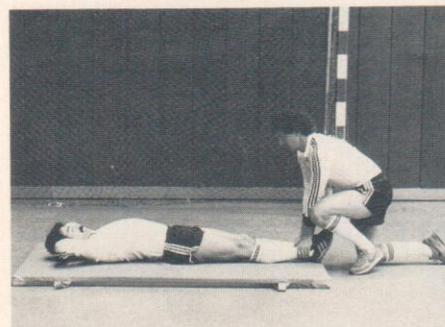


2 Im Stand: Festhalten an einer Barriere, Stange oder Sprossenwand etc. Nachvornziehen des Oberschenkels gegen den Widerstand des Betreuers.



Anmerkung: Bei den Tests 1 und 2 ist neben dem Hüftlendenmuskel auch der vierköpfige Schenkelstrecker sehr stark mitbeteiligt.

3 Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage.



Dehnungstest

1 Fersensitz: So weit wie möglich die Hüfte strecken, dabei das Gewicht des Körpers mit den Händen auf den Fersen abstützen.

Anmerkung: Die Testform ist unspezifisch, da unter anderem der vierköpfige Schenkelstrecker, der Hüftlendenmuskel und der gerade Bauchmuskel gedehnt werden.





③ Zweiköpfiger Schenkelmuskel

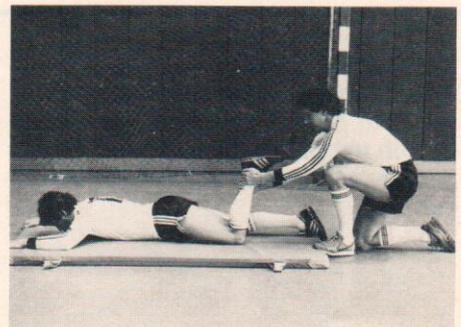
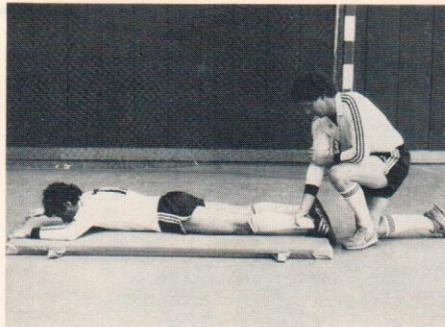
(M. biceps femoris)

Lokalisation: Oberschenkelrückseite

Funktion: Mitwirkung bei der Streckung im Hüftgelenk (Standbein) und bei Beugung des Unterschenkels (Spielbein), Außenrotation des Unterschenkels

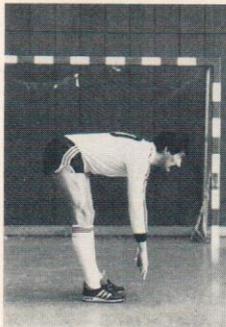
Kontraktionstest

① **Bauchlage:** Anziehen (Beugen) des Unterschenkels gegen den Widerstand des Betreuers. Wichtig: Hüfte gestreckt lassen, gegen den Boden drücken!



Dehnungstest

① **Rumpfbeugen (linkes Bild):** Rumpfbeugen bei gestreckten Beinen, geradem Rücken, Blick nach vorn, nicht nach unten gerichtet. Bei rundem Rücken werden die Rückenmuskeln mitgedehnt.



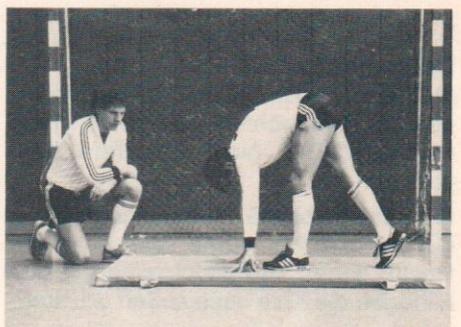
② **Rumpfbeugen (rechtes Bild):** Rumpfbeugen bei gestreckt überkreuzgestellten Beinen. Beinwechsel vornehmen.



③ **Startstellung:** Das verletzte vordere Bein versuchen zu strecken, ohne die Hände vom Boden zu nehmen.



Anmerkung: Bei dieser Testform werden die Muskelfaserzüge direkt über dem Knie besonders stark gedehnt.



Lehrhefte für Vereins- und Verbandsmitarbeiter – Fußballtrainer und Übungsleiter

Best.-Nr.	Titel – Artikel	Einzelpreis DM
101	Mannschaftsführung	4,00
102	Trainingslehre	4,00
103	Taktik	4,00
104	Praxis Grundlehrgang	5,00
105	Praxis Aufbaulehrgang	4,00
106	Regelkunde	3,50
107	Verwaltungslehre	3,50
108	Sportmedizin	3,50

Best.-Nr.	Titel – Artikel	Einzelpreis DM
109	Damenfußball	3,50
110	Jugendfußball	4,00
111 A	Alle 10 Fußball-Lehrhefte der Bestell-Nr. 101-110	35,00
111 C	Farbiger Sammelordner mit den 10 Lehrheften 101-110 und mit Inhaltsübersicht u. Treppenregister aus Hartplastik	43,00
115	Torwarttraining	6,50

Best.-Nr.	Titel – Artikel	Einzelpreis DM
117	Saisonübersicht	4,50
118	Erfolgreich Reden	4,00

Bestellungen direkt an:
Fußball-Verlag
Dietmar Wagner



3175 Leiferde
Mohrunger Straße 24
Telefon 05373-6345

... bzw. an Philippka-Buchversand (Bestellschein S. 16)



4 Gruppe der Schenkelanzieher

(M. adductores)

– Kammuskel (M. pectineus), langer Schenkelanzieher (M. adductor longus), kurzer Schenkelanzieher (M. adductor brevis), großer Schenkelanzieher (M. adductor magnus), schlanker Muskel (M. gracilis)

Lokalisation: Oberschenkelinnenseite

Funktion: Heranführen des abgespreizten Beins zur Körpermitte

Außenrotation: Großer Schenkelanzieher; langer Schenkelanzieher; kurzer Schenkelanzieher; Kammuskel. **Innenrotation:** Unterer Teil des großen Schenkelanziehers

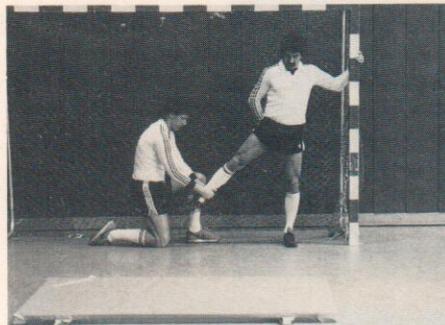
Anmerkung: Adduktorenverletzungen sind typische Fußballerverletzungen. Harte, unebene Böden, aber auch weiche Böden mit großer Rutschgefahr, sliding tacklings in nicht ausreichend aufgewärmtem oder ermüdetem Zustand bergen ein hohes Risiko für diese Art von Verletzungen. Vor allem im Ansatzbereich am Schambein und Sitzbein stehen die Sehnen oft unter hoher Belastung. Verletzungen im Adduktorenbereich werden wegen ihrer Nachbarschaft zum Leistenband oftmals fälschlich als Leistenverletzungen bezeichnet. Ergänzend zu den ausgewählten Funktionstests besteht die Möglichkeit, durch weitere Testformen zu differenzieren, welcher Adduktor speziell betroffen ist. Diese Bestimmung sollte der Trainer jedoch dem Arzt überlassen.

Kontraktionstest

1 Partnerweise gegenüber sitzen: Der verletzte Spieler versucht, mit seinen Beinen die Beine des Betreuers gegen dessen Widerstand zusammenzudrücken.



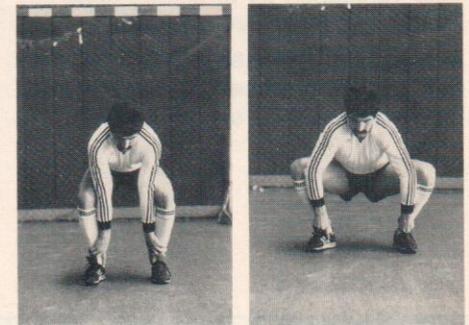
2 Im Stand das gestreckte Bein gegen den Widerstand des Betreuers zur Körpermitte heranziehen (adduzieren).



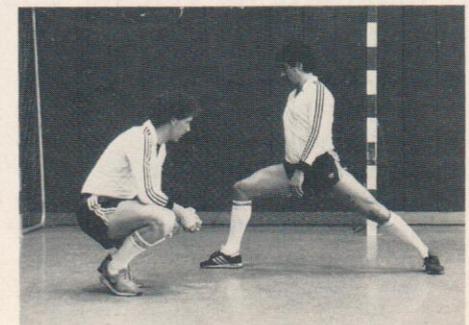
3 wie 2, aber in **Rückenlage**

Dehnungstest

1 Grätschstellung (linkes Bild): Körpergewicht vom rechten auf das linke Bein verlagern. Das nicht belastete Bein strecken.



2 Schulterbreite Ausgangsstellung: Fußgelenke von vorne fassen. In die Hocke gehen und gleichzeitig mit den Ellbogen die Knie nach außen drücken.



3 Grätschstellung (linkes Bild): Becken vorschieben (= Hüfte strecken). Die Hüftstreckung kann durch die Hände unterstützt werden.

4 Ausfallschritt nach vorn (rechtes Bild): Oberkörper senkrecht, hinteres (verletztes) Bein ist gestreckt, und der Fuß ist zur Seite gestellt.



5 Gruppe der Gesäßmuskeln

(M. glutei)

- Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus), mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus medius), kleiner Gesäßmuskel (M. gluteus minimus)

Lokalisation: Gesäß

Funktion: Großer Gesäßmuskel: Zurückführen (Retroversion) des Beins, Streckung im Hüftgelenk beim Laufen und Springen (stärkster Strecker). Mitbeteiligung bei der Außendrehung (Außenrotation) des Beins. Stabilisierende Funktion der Beckenstellung. Mittlerer und kleiner Gesäßmuskel: Abspreizen (Abduktion) des Beins, Beugung und Streckung. Wird das Spielbein angehoben, verhindern die Muskeln auf der Gegenseite durch Anspannung das Herabsinken des Beckens auf die Spielbeinseite.

Anmerkung: Die sehr kräftigen Gesäßmuskeln – vor allem bei „Sprintertypen“ – werden verhältnismäßig selten verletzt. Da sie neben ihrer dynamischen Funktion auch eine starke statische Funktion haben, sind sie bei Überlastung bzw. ungewohnten Bewegungen ziemlich anfällig gegenüber „Muskelkater“. Es ist zu beachten, daß der Ischiasnerv auf beiden Seiten zwischen der Gesäßmuskulatur verläuft. Eine Reizung dieses Nerven darf nicht fälschlicherweise als eine Verletzung der Gesäßmuskulatur angesehen werden.

Kontraktionstest

Großer Gesäßmuskel

- 1 Aus dem Sitzen aufstehen

Anmerkung: Dabei wird die stärkste Wirkungsentfaltung des Muskels erzielt.



Mittlerer und kleiner Gesäßmuskel

- 1 Im Sitzen: Abspreizen des Beins gegen den Widerstand des Betreuers.

- 2 Im Stand: Abspreizen des Beins gegen den Widerstand des Betreuers.



Dehnungstest

Großer Gesäßmuskel (läßt sich in Verbindung mit anderen Muskeln mitdehnen).

- 1 Rumpfbeuge bei gestreckten Beinen, Blick nach vorn gerichtet.

- 2 wie 1, aber im Sitzen.

Anmerkung: Für den mittleren und kleinen Gesäßmuskel wird kein spezieller Dehnungstest angeführt.



UNSERE PREISKNÜLLER

◀ Trainingsfußball

aus Leder, s/w,
32tlg., geschweißt.
Stückpreis DM 21,-
Art.-Nr. 20000

10 Stck.
199.⁵⁰

10 Stck.
399.⁰⁰

▶ OFFICIAL

Wettspiel-Fußball
32tlg., Leder mit Kunst-
stoffbeschichtung, Art.-Nr.
20300, Stückpreis DM 42,-

SPORTVERSAND H. WERNER OHG,
Postfach 20, 8079 Kipfenberg, Tel.: (084 65) 14 29





6 Zwillingswadenmuskel

(M. gastrocnemius)

Lokalisation: Unterschenkelrückseite

Funktion: Fußstreckung (Plantarflexion) im Sprunggelenk, Gewährleistung eines kräftigen Abdrucks aus den Fußgelenken

Anmerkung:

Beugen im Knie, im oberen Sprunggelenk, Fußstreckung, Anhebung des inneren Fußrandes (Supination) im unteren Sprunggelenk.

Kontraktionstest

① **Hochziehenstand:** Anheben der Ferse vom Boden.

Anmerkung: Kann die Übung nicht ausgeführt werden, dann ist die Achillessehne wahrscheinlich mitbetroffen.



Dehnungstest

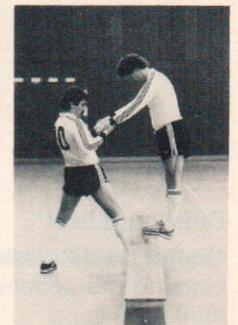
① Aus ca. 1 m Entfernung mit gestreckten Armen gegen eine Wand (Betreuer) lehnen. Abbeugen der Arme bei gestrecktem Körper, mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden bleiben.

Alternative: rechtes Bild



② **Weiter Ausfallschritt,** Fußspitzen nach vorn gerichtet, Oberkörper über dem vorderen Bein. Ferse des hinteren (verletzten) Beins Richtung Boden drücken.

③ **Auf einer Kante** (z. B. Bank) **stehen.** Absenken des Fußes unter Bankniveau.



7 Vorderer Schienbeinmuskel

(M. tibialis anterior)

Lokalisation: Unterschenkelvorderseite, entlang der Schienbeinkante

Funktion: Heben (Dorsalflexion) des Fußes am Spielbein, Nachvornbringen des Unterschenkels am Standbein

Anmerkung:

Dieser Muskel, der Gegenspieler (Antagonist) zum Zwillingswadenmuskel ist, läßt sich gut am Schienbeinaußenrand ertasten. Verletzungsgefahr tritt häufig bei harten Böden durch Überbelastung auf. Ein funktionsgerechtes Abrollen des Fußes ist dann nicht mehr gewährleistet. Zerrungen sind gegenüber Verhärtungen und Sehnenreizungen seltener zu verzeichnen.

Zur Erhöhung der Sauerstoffausnutzung und damit zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

OXYPANGAM®

Vitamin B15

1 Dragée enthält:
30 mg Diisopropylamindichloracetat (DIPA)
– Vitamin B 15.
Indikationen: Hypoxische Zustände.

SANORANIA Dr. G. Strohscheer
1 Berlin 28

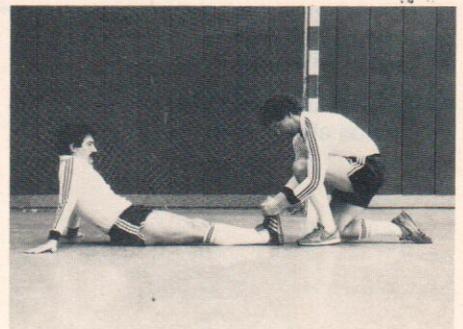
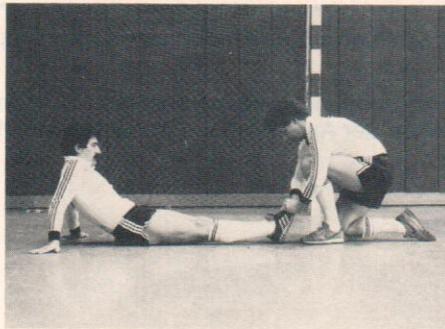
Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind bisher nicht bekannt.
50 Drag. DM 9,99; 100 Drag. DM 18,37.
Apothekenpflichtig.



Kontraktionstest

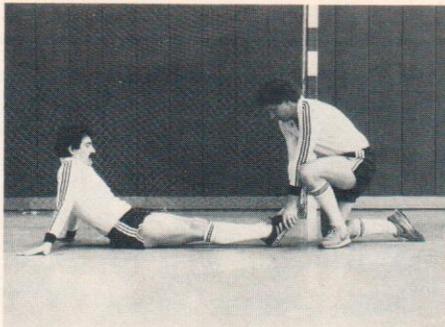
❶ **Langsitz:** Anziehen der Fußspitze gegen den Widerstand des Betreuers.

Anmerkung: Oft genügt das Anziehen ohne Widerstand des Betreuers, um Schmerzen auszulösen.



Dehnungstest

❶ **Langsitz:** Der Betreuer drückt die Fußspitze langsam nach unten (Plantarflexion).



Alles für den Fußball-, Hallen- und Vereinssport

Stopp: Hier müssen Sie zugreifen solange Vorrat reicht!

SERVICE-KOFFER

Art. 2000/B Service-Koffer gefüllt, komplett mit Stollenbox und Zubehör nur **DM 179,-**

ohne Stollenbox nur **DM 150,-**

ohne Füllung und ohne Zubehör nur **DM 89,-**

Füllung: Minzöl 10 ml, Sportler-Fit 250 ml, Aufwärmöl 250 ml, Massageöl 250 ml, Anleitung: Massage, 1 Probe Sportlerdrink XL 1, 3 Proben Kaufit, 1 Kühlspray 300 ml, 1 Verbandsspray 40 gr., 1 Anleitung Erste Hilfe, 1 Verbandset.
Material: 1 Stollenbox, 5 Paar Sportschuhbänder, 24 Nylonstollen, 24 Alustollen, 1 Spielführerbinde.

Fordern Sie unseren Hauptkatalog 84 an! Hier finden Sie alles, was Sportler heute interessiert.



Europa-Cup

Internationaler Wettspielball
Testurteil: gut

DM 98,-



Barcelona

Unser Schlager, griffiger Trainings- und Wettspielball, für alle Plätze geeignet. Mit Spezialbeschichtung.

Größe 5 **DM 49,-**
Größe 4 **DM 43,-**



Los Angeles 84

Ein Spitzenwettspielball, Beschichtung Bob-Carley. Für jedes Wetter u. jeden Platz geeignet. Lieferbare Farben: weiß/bunt u. als Flutlichtball in Gelb und Orange.

weiß/bunt **DM 79,-**
Flutlichtball **DM 85,-**



Pioneer

Ein Ball, der nichts zu wünschen übrig läßt: Spezialbeschichtung, auch für Hartplätze geeignet.

DM 56,-

Bei größeren Abnahmemengen von Bällen Preis auf Anfrage!



Torwarthosen

lang, alle Größen **DM 44,-**
kurz, verl. Bein alle Größen **DM 24,-**

Trikots 100% Baumwolle
schon ab **DM 12,90**

NEU: Schattennadelstreifen-Trikots: Preis auf Anfrage.

Hier ein Überblick aus der Vielfalt unseres Angebotes:

Bälle – Ballspieleinrichtungen – Trikots – Leichtathletik – Tischtennis – Tennis – Turnen – Fitness – Trimmcenter – Sporthallenausstattung – Lehrmittel – Urkunden – Pokale – Ehrenpreise – Abzeichen – Sportbekleidung – Flutlichtanlagen – Solarien

SPORT-SCHERFF

Postfach 106 · 2722 Visselhövede · Tel. (04262) 14 62+20 21

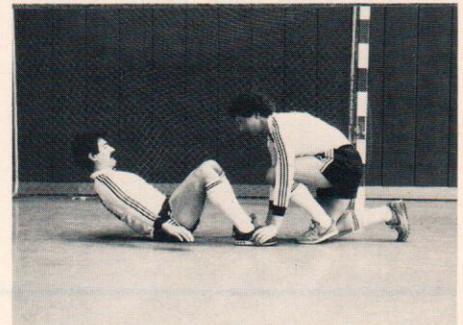


8 Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

Lokalisation: Verbindung zwischen Rippenansatz und Brustbein zum Schambein
Funktion: Hüftbeugung, Neigung des Rumpfs nach vorn bzw. Anheben der gestreckten Beine. Ist an der Aufrechthaltung der Beckenstellung beteiligt.

Kontraktionstest

1 **Rückenlage:** Beine gebeugt, Fußsohlen auf dem Boden. Aufrichten des Oberkörpers.



Dehnungstest

1 **Fersensitz:** Hüfte strecken: Siehe 1. Dehnungstest beim Hüftlendenmuskel.

2 **Rückenlage:** Anheben des Oberkörpers in die Brücke, Schultern bleiben auf dem Boden.



— Bestellschein ausschneiden oder fotokopieren —

Ich abonniere fußballtraining

● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ von Gero Bisanz ab Heft ____/Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement. Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum 30. Juni oder 31. Dezember jeden Jahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1984 im Inland DM 22,80 (bei Abbuchung, sonst DM 24,-), im Ausland DM 27,-, jeweils frei Haus.

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den dann **ermäßigten** Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag (bei nicht **preisgebundenen** Titeln abzgl. 2% **Skonto**) ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

● Literatur-Bestellung:

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

_____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

_____ Expl. _____

● Coupon einsenden an

Philippka-Verlag

Steinfurter Str. 104

D-4400 Münster · ☎ 02 51 / 2 05 37



9 Äußerer und innerer schräger Bauchmuskel

(M. obliquus externus et interus abdominis)

Lokalisation: Innerer schräger Bauchmuskel: vom Darmbeinkamm zu den Rippen (oben innen); äußerer schräger Bauchmuskel: von den Rippen (oben außen) zum Leistenband

Funktion: Drehbewegungen (Drehstreckung) des Rumpfs. Unterstützen beim Rumpfbeugen vorwärts.

- Äußerer schräger Bauchmuskel

Bei einseitiger Kontraktion = Drehung des Rumpfs zur Gegenseite. Bei doppelseitiger Kontraktion = Beugung des Rumpfs nach vorn.

- Innerer schräger Bauchmuskel

Bei einseitiger Kontraktion = Drehung des Rumpfs zur selben Seite. Bei doppelseitiger Kontraktion = Beugung des Rumpfs nach vorn.

Anmerkung:

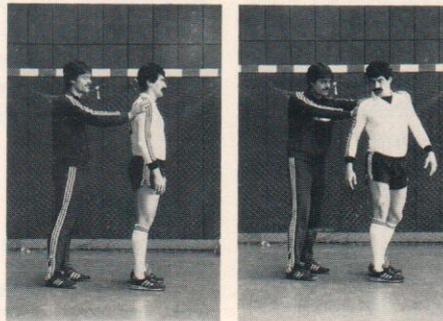
Gewöhnlich arbeiten bei der Drehung der äußere Muskel (Externus) der einen und der innere Muskel (Internus) der anderen Seite zusammen: Kontraktion des rechten Externus und des linken Internus = Vornahme der rechten Schulter. Analog: linker Externus und rechter Internus = Vornahme der linken Schulter.

Für den Fußballspieler sind die beiden Muskeln unter anderem für die Schußausführung von Bedeutung, da es dabei zu einer Verwindung des Oberkörpers gegen die Beine kommt, weiterhin beim Kopfstoß aus der Drehung (außerdem haben sie eine Funktion bei der Atmung).

Kontraktionstest/Dehnungstest

Im Stand verwinden des Rumpfs gegen den Widerstand des Betreuers. Die Übung ist für eine Seite Kontraktionstest, für die andere Seite gleichzeitig Dehnungstest.

Anmerkung: Übungsformen wie „diagonale Klappmesser“ oder Aufrichten des Oberkörpers aus der Seitlage sind aufgrund zu hoher Belastung als Testformen nicht geeignet.



4. Maßnahmen der Rehabilitation

Neben der medizinischen Therapie und den physiotherapeutischen Maßnahmen muß der Fußballspieler durch ein Rehabilitationstraining körperlich belastet werden. Dieses Training als ärztlich und pädagogisch gelenkter Prozeß hat nach WEBER (1979, 280) folgende Aufgaben:

- Erhalt bzw. schnellstmöglicher Wiederaufbau der für das Fußballspiel erforderlichen motorischen Grundeigenschaften
- Vorbeugung und Einschränkung von Entlastungserscheinungen (Muskelschwund, Gelenkversteifung, Knorpelschäden, Knochenabbau), die durch Inaktivität bedingt sind
- Beschleunigung des Heilungsprozesses durch Durchblutungsförderung, Tonuserhöhung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Muskelkraftentwicklung
- Nutzung des kontralateralen Übertragungseffekts.

Darunter versteht man, daß durch statisches Krafttraining einer bestimmten Muskelgruppe nicht nur ein Kraftanstieg in der trainierten Muskulatur, sondern gleichzeitig in der entsprechenden Muskulatur der Körpergegenseite erreicht wird. Bei dynamischem Training kommt es nicht zu einem Crossing-Phänomen bezüglich der Kraft, sondern der lokalen aeroben dynamischen Ausdauer. Bei Extremitäten, die durch Gipsverband ruhiggestellt sind, läßt sich kein Crossing-Effekt erzielen (vgl. HOLLMANN u. HETTINGER, 1980, 258–262).

- Psychische und pädagogische Einflußnahme mit dem Ziel einer hohen Leistungsbereitschaft des Spielers, wobei der Wille zur schnellstmöglichen Wiederherstellung der Sportfähigkeit auf seiten des Spielers, die sogenannte Rehabilitationsmotivation, zielgerichtet gelenkt und richtig geleitet werden muß, um erneute Schäden und Verletzungen durch zu frühzeitige oder falsche Belastung zu vermeiden.

Reihenfolge der Rehabilitation

Die sportmedizinische Rehabilitation sollte in einem vierstufigen Prozeß ablaufen. Nach der Diagnosestellung und Therapie durch den Arzt folgt:

- 1 Training im Krankenbett – psychische Motivationskomponente und kontralateraler Übungseffekt
- 2 Krankengymnastik, die die Aufgabe hat, versteifte Gelenke wieder beweglich zu machen
- 3 Krafttraining der atrophierten Muskulatur und Belastung gesunder Körperteile
- 4 Beginn sportartspezifischer Belastungen unter Beibehaltung der Kraftarbeit

Die einzelnen Maßnahmen sollen nicht streng nacheinander erfolgen, sondern überlappend.

Zeitpunkt der Rehabilitation

Der Zeitpunkt der Rehabilitation ist bei den einzelnen Verletzungen und Spielern individuell zu sehen. Grundsätzlich gibt der behandelnde Arzt „grünes Licht“.



Grundsätze für die Belastungsgestaltung

Nach der Verletzung beginnen die Rehabilitationsmaßnahmen mit der Phase der Entlastung der verletzten Körperteile. Die gesunden Körperteile sollten soweit wie möglich voll belastet werden.

In der zweiten Phase der Rehabilitation findet eine langsame Einbeziehung der betroffenen Körperteile statt, die bis zur sportartspezifischen Belastung gesteigert wird. Der Beginn und der Inhalt dieser zweiten Phase ist nach WEBER (1979, 280) abhängig von

- der Art und Schwere des Traumas
- dem zeitlichen Abstand zur Operation
- dem Operationsbefund
- der Dauer der völligen Entlastung
- dem Verlauf und Wiederherstellungszustand
- dem allgemeinen Gesundheitszustand.

Belastung und individuelle Leistungsfähigkeit

Für die Rehabilitation verletzter Körperteile ist eine auf den Individualfall abgestimmte Belastung notwendig.

Das Training sollte nach differenzierten Programmen unter Anleitung absolviert werden. Im Idealfall führt der Trainer selbst das Rehabilitationstraining mit dem verletzten Spieler durch. Unter dieser Voraussetzung ist zu erwarten, daß eine hohe Konzentration ermöglicht, eine in der frühen Phase der Rehabilitation schädliche Wettbewerbssituation verhindert und eine übersteigerte Rehabilitationsmotivation vermieden wird.

Ein Rehabilitationstraining mit mehreren Spielern bietet sich für die Belastung der gesunden Körperteile an. Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach der Lokalisation des Traumas. Um ein individuelles Eingehen auf die Spieler zu gewährleisten, sollte eine Gruppenstärke von fünf Spielern nicht überschritten werden.

Für die Art, Intensität und den Umfang der Gesamtbelastung sind zu beachten:

- Leistungsklasse
- Trainingszustand vor der Verletzung
- Trainingsperiode
- Dauer des Klinikaufenthaltes bzw. Heilungsprozesses

Belastung und Belastungssteigerung

Um Anschluß an die alte Leistungsfähigkeit zu finden, muß die Belastbarkeit des Spielers zu Beginn und im Verlauf des Rehabilitationstrainings ermittelt werden. Man versucht festzustellen, wie hoch der Spieler maximal schmerzfrei belastet werden kann. Nach einem guten Aufwärmen mit geringer Intensität wird eine Belastung im Bereich von 10 bis 20 Wiederholungen gewählt. Für die weiteren aufbauenden Trainingseinheiten kann etwa 75 Prozent der ermittelten maximalen Belastbarkeit als Richtmaß gelten, wobei pro Einheit 8 bis 12 Serien absolviert werden sollten. In den Serienpausen ist eine aktive Erholung mit Lockerungs- und Dehnübungen durchzuführen. Besonders im Anfangsstadium eines Aufbaustrainings ist streng darauf zu achten, daß keine Überlastungen eintreten. Ermüdung oder einsetzende Schmerzen sind absolut maßgebende Steuerungsgrößen für die Belastungsdosierung. Das Auftreten von Schmerzen an der verletzten Stelle sollte immer einen Abbruch der Übungsserie zur Folge haben. Bei wiedererlangter Schmerzfreiheit kann die Trainingseinheit mit reduzierter Belastung fortgesetzt werden.

Für die betroffenen Körperteile ist eine Verteilung des Trainingsumfangs auf mehrere Einheiten pro Tag günstiger als

auf wenige langzeitige Belastungen. Der Belastungsumfang wird anfangs unter Beibehaltung der Belastungsintensität gesteigert (vgl. GOMBLER u. HORT, 1980, 324). Dabei ist immer die Gesamtbeanspruchung in Rechnung zu stellen. In den ersten drei Tagen soll grundsätzlich nur die stark atrophierte Muskulatur beansprucht werden, um die Energiereserven des Körpers, insbesondere das Eiweiß, auf diesen Bereich zu konzentrieren (vgl. KOTTMANN, 1980, 34). Richtiges Taping kann eine schützende und unterstützende Funktion zur Förderung der Heilung in der Rehabilitationsphase haben. Es ist gegebenenfalls auch später als eine Maßnahme zur Verletzungsvorbeugung beizubehalten.

In der Nachbehandlung muskulärer Verletzungen ist darauf zu achten, daß keine Kompensationseffekte durch verletzungsfreie Muskelpartien auftreten, die sich auf Dauer in Ausweichbewegungen und Fehlbelastungen manifestieren. PABST (1983, 732) mahnt dringlich, „... die Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts...“ nicht zu vernachlässigen. Dies setzt voraus, daß das gut dosierte Krafttraining durch ein spezifisches Koordinationstraining ergänzt wird.

Ausgehend von den Erfahrungen und Erkenntnissen, die bei Beachtung der oben beschriebenen Vorgehensweise gemacht wurden, ist festzustellen, daß eine nach sportmedizinischen Gesichtspunkten aufgebaute Rehabilitation einen entscheidenden Beitrag zur schnellstmöglichen Wiederherstellung des Sportlers nach Verletzung leisten kann.

*

5. Literatur

- EKSTRAND, J.: Die Vorbeugung gegen Schäden beim Fußballspiel. In: Leistungsfußball o. J., 22.
- COTTA, H., K. STEINBRÜCK: Sportverletzungen und Sportschäden im Breitensport. In: Sport: Leistung und Gesundheit, hg. von H. HECK, W. HOLLMANN, H. LIESEN, R. ROST, Köln 1983.
- GOMBLER, H., W. HORT: Die Wiederherstellung muskulärer Leistungsfähigkeit mit medizinischen Übungsgeräten. In: Sportmedizin für Breiten- und Leistungssport, hg. von W. KINDERMANN und W. HORT, Gräfeling 1980.
- GROH, H., P. GROH: Sportverletzungen und Sportschäden. München 1975.
- HILLE, E., U. GELHARD: Verletzungen im Fußball, eine Untersuchung bezüglich der Verletzungsarten, Verletzungsursachen und Behandlungsformen. In: Vorb.
- HOLLMANN, W., TH. HETTINGER: Sportmedizin - Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart 1980, 2. Aufl.
- KLÜMPER, A., zit. in: M. PREUSS: Flüchtigkeit wird hart bestraft. In: Kicker-Sonderheft August-September 1982.
- KOTTMANN, V.: Rehabilitation von Sportlern. In: Internationaler Trainerkongreß, hg. vom Bund Deutscher Fußball-Lehrer, Trier 1980.
- MENGE, M., M. MEFFERT: Sportartspezifisches Verletzungsmuster im Fußball. In: Sport: Leistung und Gesundheit, hg. von H. HECK, W. HOLLMANN, H. LIESEN, R. ROST, Köln 1983.
- MÜLLER, U., R. MATTHIES: Sportverletzungen im Fußballsport - Erfahrungen bei der sportmedizinischen Betreuung im Amateur- und Profifußball. In: Sport: Leistung und Gesundheit, hg. von H. HECK, W. HOLLMANN, H. LIESEN, R. ROST, Köln 1983.
- MÜLLER, U., R. MATTHIES: Sportverletzungen und Sportschäden der unteren Extremitäten bei Jugendlichen. In: Sport: Leistung und Gesundheit, hg. von H. HECK, W. HOLLMANN, H. LIESEN, R. ROST, Köln 1983.
- (o. Verf.): In: BILD 26. 7. 1983
- (o. Verf.): In: BILD 17. 8. 1983
- (o. Verf.): In: WESTDEUTSCHE ZEITUNG 10. 8. 1983
- PABST, H.: Funktionelle Nachbehandlung von muskulären Verletzungen im Sport. In: Sport: Leistung und Gesundheit, hg. von H. HECK, W. HOLLMANN, H. LIESEN, R. ROST, Köln 1983.
- SCHOBERTH, H.: Sportverletzungen. In: Zentrale Themen der Sportmedizin, hg. von W. HOLLMANN, Berlin-Heidelberg 1977.
- STEINBRÜCK, K., H. COTTA: Epidemiologie von Sportverletzungen. 10-Jahres-Analyse der sportorthopädischen Ambulance. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 1983, 6.
- TEIPEL, D., G. GERISCH, M. BUSSE: Bewertung aggressiver Handlungen im Fußball durch Spieler, Trainer, Schiedsrichter und Experten. In: Vorb.
- WEBER, J., H. BRENKE, L. DIETRICH, R. KÄSSNER und H. KRESSE: Die sportmedizinische Rehabilitation im Zentralinstitut des sportmedizinischen Dienstes in Kreischa. In: Medizin und Sport 1979, 19.
- WEINECK, J.: Sportanatomie. Erlangen, 1983, 3. Aufl.

Jugendtraining

Vorbemerkungen

Wieder einmal neigt sich eine Saison dem Ende zu und die Vorbereitungen für die neue Saison sind bereits in vollem Gange. In vielen Vereinen ist man mit dem Erreichten zufrieden:

Eine Meisterschaft wurde gewonnen, ein Pokalsieg erkämpft; der Klassenerhalt geschafft bzw. der Aufstieg erreicht; Spieler in Auswahlmannschaften berufen. Viel Schweiß wurde vergossen, und es wurde hart „gearbeitet“. Aber wo Freude herrscht, da ist auch das Leid nicht weit. Einige Vereine schafften ein vor Saisonbeginn angestrebtes Ziel nicht:

Der Abstieg konnte nicht verhindert werden, die Meisterschaft wurde knapp verpaßt. Trainer beklagen einen schlechten Saisonstart, die Leistungsstagnation oder sogar den Leistungsabfall ihrer Spieler während der Saison, „zufällig?“ aufgetretenes Verletzungspech, Spielerabgänge während der Saison und anderes mehr.

Wo liegen nun die Ursachen für derartige Probleme, und können Mißstände durch systematische Trainingsplanung im Jugendfußball beseitigt werden und darüber hinaus Enttäuschungen erspart bleiben? Gibt es ein Patentrezept für erfolgreiche Jugendarbeit? Im Seniorenfußball, genauer noch im Profifußball, versucht man mehr und mehr durch intensivere Zusammenarbeit und Gedankenaustausch von Trainern, Sportmedizinern, -pädagogen und -psychologen, dem Geheimnis der Leistungssteigerung bzw. -konservierung auf die Spur zu kommen. Ein Schlüssel zum Erfolg scheint dabei in der Periodisierung, d. h. der Einteilung eines Spieljahres in bestimmte, genau festgelegte Trainingsabschnitte zu liegen. In diesen Abschnitten wird mit unterschiedlichem Umfang bzw. unterschiedlicher Intensität und wechselnden Schwerpunkten trainiert. Anlehnend an den Wettkampfkalender wird das Spieljahr des Fußballers in eine Vorbereitungsperiode, eine Wettkampfperiode 1, eine Zwischenperiode, eine Wettkampfperiode 2 und eine Übergangsperiode unterteilt.

In der Vorbereitungsperiode sollen die Grundlagen für eine lange und erfolgreiche Saison erarbeitet werden. Schwerpunkte in der Trainingsarbeit der Vorbereitung auf eine Saison liegen somit meistens im konditionellen (Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) und taktischen Bereich (Herausbildung einer mannschaftlichen Geschlossenheit, gutes Zusammenspiel).

Inwieweit läßt sich ein derartiges Konzept auf den Jugendfußball übertragen? Ist eine Berücksichtigung der

Roland Koch:

Saisonvorbereitung mit Jugend- mannschaften

Grundsätze des Seniorentrainings (Profifußball) für das Juniorentaining überhaupt sinnvoll? Gibt es ein allgemeingültiges Periodisierungsschema im Jugendfußball? Woran muß sich eine Vorbereitungsperiode für Juniorenmannschaften orientieren?

Unterschiedliche Leistungsniveaus (Leistungsklassen innerhalb des DFB), damit verbunden auch unterschiedliche Zielsetzungen der jeweiligen Vereine, Mannschaften, Spieler und Trainer und unterschiedliche andere Voraussetzungen lassen meines Erachtens eine einheitliche Ausrichtung des Vorbereitungstrainings auf eine Saison nicht zu.

Ausgehend von meiner Tätigkeit als B1-Jugendtrainer beim 1. FC Köln, möchte ich daher die Vorbereitungsperiode der B1-Jugendmannschaft des 1. FC Köln auf die Saison 1983/84 vorstellen und während dieser Zeit gemachte Erfahrungen in diese Ausführungen einfließen lassen, um Anregungen und Hilfen zu geben und einen Trainingsplan bezüglich der Vorbereitungsperiode zu erstellen.

Zur Mannschaft:

Die Mannschaft belegte am Saisonende punktgleich mit Bayer Leverkusen den 1. Tabellenplatz. Das Entschei-

derungsspiel endete nach Verlängerung 1:1, die Mannschaft verlor den 1. Platz durch Elfmeterschießen; allerdings wurde sie Pokalsieger des Fußballverbands Mittelrhein. Diese B1-Jugendmannschaft brachte hervor: 11 Spieler in die Auswahlmannschaft des Fußballverbands Mittelrhein, 5 Spieler wurden während der Saison in die Auswahl des Westdeutschen Fußballverbands berufen, 2 Spieler kamen in den 20er-Kader der U16, 1 Spieler davon wurde U16-Nationalspieler.

Die 1er-Jugendmannschaften der Bundesligavereine sind meistens sehr stark leistungsorientiert, d. h., in ihnen befinden sich Spieler mit überdurchschnittlichen technischen Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten und konditionellen Eigenschaften. Diese Spieler werden bzw. sollten nach folgender Zielsetzung trainiert werden:

- 1 Entwicklungsgemäße Förderung des Talents über die 1er-Jugendmannschaften direkt zum Lizenzspieler bzw. über die 1. Amateurmansschaft bis zum Lizenzspieler.
- 2 Anstreben der Meisterschaft des jeweiligen Landesverbands und damit Teilnahme an der Deutschen Jugendmeisterschaft.

Diese Ziele können nur durch systematisches, planvolles und intensives Training erreicht werden. Für die hier dargestellte Mannschaft wurden 30 Vorbereitungsstage festgesetzt, wobei die ersten 14 Tage noch in den Sommerferien lagen. Dadurch wurde es möglich, in dieser Zeit bis zu zweimal täglich zu trainieren, was dem Grundsatz „lieber viele Trainingseinheiten von kürzerer Dauer als wenige von überlanger Dauer“ entspricht. Die Trainingszeiten (vormittags um 10 Uhr und abends um 18 Uhr) ließen genügend Zeit für An- und Abfahrt, Einnahme von Mahlzeiten, Ruhe und Erholung.

Die Schwerpunkte der Trainingsarbeit lagen im konditionellen Bereich (Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer, der Gewandtheit, der Beweglichkeit) und im taktischen Bereich (Verbesserung des Zusammenspiels, Formen einer Stammmannschaft). Die hohe Anzahl von Trainingseinheiten ermöglichte eine regelmäßige und kontinuierliche Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer, ohne fußballspezifische Trainingsinhalte auf dem Platz zu vernachlässigen. Mannschaften mit geringem Leistungsniveau und einer geringen Anzahl von Trai-

ningseinheiten sollten eine Schwerpunktverschiebung vom konditionellen zum technischen Bereich vornehmen bzw. die Trainingseinheiten für eine intensivere Ballschule nutzen.

Bei Läufen im Gelände sind Streckenprofil, Streckenlänge und Dauer bzw. die Art der Läufe ständig zu variieren. Trainer sollten die Spieler das Tempo selbst wählen lassen, wobei Rundkurse mit Einblick in den gesamten Parcours eine ideale Möglichkeit sind, die Spieler individuell zu trainieren. Um Orientierungswerte für die zu laufende Geschwindigkeit zu bekommen, ist es von Vorteil, wenn der Trainer bei den ersten Läufen zur Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer selbst mitläuft bzw. das Tempo vorgibt. Das Tempo sollte allgemein von jedem Spieler so gewählt werden, daß er bei seinem Lauf nicht außer Atem kommt, sondern die Geschwindigkeit während des gesamten Laufs beibehalten kann.

Der Trainer hat auf Rundkursen als passiver Teilnehmer und genauer Beobachter die Möglichkeit, aus Laufhaltung, Atemfrequenz und Ansprechbarkeit der Spieler, Informationen über unangemessene Laufgeschwindigkeiten zu bekommen. In die Strecken bzw. zwischen die Läufe sollten kurze intensivere Belastungen eingebaut werden, um einer leicht auftretenden Monotonie vorzubeugen und um nicht in ein Schrittmuster zu verfallen, das mehr dem eines Langstreckenläufers ähnelt. Verschiedene Richtungswechsel, Antritte und Sprungkombinationen eignen sich hierzu hervorragend.

Auf dem Platz bieten sich eine Reihe von Möglichkeiten, den Spieler ständig in Bewegung zu halten. Im taktischen Bereich kann das „Anbieten und Freilaufen“ schwerpunktmäßig unter diesem Gesichtspunkt in die Vorbereitungsperiode mit einbezogen werden.

Die gegen Ende der Vorbereitungsperiode und mit Schulbeginn zwangsläufig verminderte Anzahl der Trainingseinheiten, legt die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer als Hausaufgabe mehr in den Selbstverantwortungsbereich der Spieler. Diese Maßnahme sollte auch für die ersten Wochen der Wettkampfperiode 1 und für sogenannte Regenerationsphasen beibehalten werden.

Neben der allgemeinen Ausdauer sind als konditionelle Eigenschaften vorrangig die Beweglichkeit und die Gewandtheit zu schulen. Die Herausbildung dieser Elemente wird durch gymnastische Übungsformen (Dehn- und Lockerungsübungen in jeder Trainingseinheit) und durch alle Übungsformen mit Sprungcharakter (2./3./5./6./11. Tag) und Übungsformen mit veränderter und ungewöhnlicher Ausgangsstellungen erreicht. Eine gut ausgebildete Beweglichkeit bzw. Gewandtheit ermöglicht eine höhere Leistungsfähigkeit und vermindert das Verletzungsrisiko.

Einige Trainingseinheiten werden untergliedert in einen Theorie- und einen Praxisteil. Diese für viele Trainer sicherlich etwas ungewohnte Hinzunahme von Theorieanteilen soll keineswegs eine Verschiebung von der Praxis zur Theorie bedeuten, sondern lediglich die Spieler kurz und aufschlußreich über einige für sie nützliche Themenbereiche wie z. B. Ernährungsratschläge, Verletzungsvorbeugungsmaßnahmen, Selbstbehandlungsmöglichkeiten, das Aufstellen einer Abseitsfalle, Mittel gegen die Abseitsfalle und andere fußballerische Wissensgebiete informieren.

Alle KONGRESS-BERICHTE des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer lieferbar!

1977 Barsinghausen
1978 Saarbrücken
je DM 11,00

Die Kongreß-Berichte sind eine Zusammenfassung der Referate und Muster-Trainingseinheiten.

Die Preise verstehen sich inkl. MwSt., aber zzgl. Versandkosten. Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 16 dieser Ausgabe.

Philippka-Buchversand Konrad Honig, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster

1979 Duisburg
1980 Trier
1981 Warendorf
1982 Regensburg
1983 Duisburg
je DM 13,00

WISSEN SIE, WAS SCHNAPPIZITÄT IST? Nein – keine Schnaps-Idee, sondern eher das Gegenteil:

Schnappizität hat etwas mit Physik zu tun. Beispielsweise in der Sohle des neuen Fußballschuhs

WORLD CUP '82.



Wir haben da in Labor-Versuchen

herausgefunden, daß zwischen

Fuß und Ball beim scharfen Schuß

ein Druck von 750 Kilo entsteht – und daß die Sohle

sich dabei erheblich nach hinten biegt. Dabei geht fast ein Viertel

der Energie verloren. Bei dem neuen Schuh biegt sie sich auch, aber sie schnappt schneller wieder

zurück – das ist Schnappizität, grob gesagt. Wie wir das gemacht haben? Ganz einfach: Wir haben die

neue Technologie im Rotorenbau eines Flugzeugwerks und Erkenntnisse aus der Fiberglas-Chemie

zusammen mit unserer Erfahrung gemixt. Genauer gesagt: Es hat eine ganze Weile gedauert, bis der erste

Sportschuh der Welt in dieser Technik im Schaufenster lag. Aber nun ist er da:



Das Schwarze in der Sohle hat mit der Schnappizität zu tun – das Weiße ist steifer,

damit die Stollen nicht nach innen drücken – das Rote ist ebenfalls neu und bezeichnet jene Zone, die

sich leichter biegen soll. Also nicht nur schärfer schießen, sondern auch weniger ermüden. Apropos

ermüden: 220 Gramm wiegt der Schuh, hätten Sie gewußt, daß bei nur 50 gr. mehr Gewicht je Spiel

am Schluß eine runde Tonne herauskommt, die man mit sich herumträgt? Und daß das Fußbett über

einen völlig neuen Stoßdämpfereffekt verfügt? Und daß die ebenfalls neuen

„World Cup '82“ DM 139,-
unverbindliche
Preiseempfehlung

Sicherheitsstollen mit ihrer weißen Kappe keine scharfen Kanten

entstehen lassen? Und daß es an Strapazierfähigkeit

und Leichtigkeit kein besseres Leder gibt, als das vom

Känguruh? Jetzt wissen Sie es – genauso wie Sie



jetzt auch wissen was Schnappizität ist.

Die Weltmarke
mit den 3 Streifen®

adidas® 

Vorbereitungsperiode der B1-Jugendmannschaft des 1. FC Köln

1. Tag, 17.00 Uhr, Jugendraum/ Gelände

Theorie (20 bis 30 Minuten):

● Information über den organisatorischen und inhaltlichen Ablauf des Trainings während der Vorbereitungsperiode.

● Darstellung des Begriffs „Talent“: Wer ist ein Talent bzw. was gehört alles zu einem Talent?

Praxis (ca. 70 Minuten):

10-Minuten-Läufe im Gelände, jeder Spieler mit einem Ball. In den Pausen zwischen den Läufen Gymnastik und Balljonglierübungen durchführen.

2. Tag, vormittags, Gelände

Praxis (ca. 70 Minuten):

Fünf 8-Minuten-Läufe im Gelände, jeder Spieler hat ein Seil. In den Pausen zwischen den Läufen leichte Sprungübungen und gymnastische Übungen mit dem Seil.

2. Tag, nachmittags, Jugendraum/ Platz

Theorie (ca. 15 Minuten):

Erste Hilfe (Selbsthilfe) bei Verletzungen, vor allem der Gebrauch von Eis und anderen Kühlmöglichkeiten.

Praxis (ca. 70 Minuten):

Verbesserung der aeroben Ausdauer durch Übungsformen mit dem Ball in der 4er-Gruppe. Alle Spieler sind ständig in Bewegung.

3. Tag, 10.00 Uhr, Jugendraum/ Gelände/Platz

Theorie (ca. 15 Minuten):

Bekleidung, Ausrüstung (vor allem die Pflege der Fußballschuhe)

Praxis (ca. 70 Minuten):

15-Minuten-Lauf (Waldlauf), Absolvierung eines Gewandtheitsparcours mit 8 Stationen, insgesamt 2 Durchgänge:

- Sprungkombination
- Slalomdribbling
- Hüdensprünge
- Kopfballtorpedo am Pendel
- Hindernisse durchkriechen und überspringen
- Rollen und anschließender Torschuß
- Seilsprünge
- Hechtsprünge nach geworfenen Bällen

4. Tag

Trainingsfrei bzw. je nach „Lust und Laune“ ein 15-Minuten-Lauf, ein 10-Minuten-Lauf, ein 5-Minuten-Lauf; zwischen den Läufen Gymnastik

5. Tag, vormittags, Jugendraum/ Platz

Theorie (ca. 15 Minuten):

Verbesserung des taktischen Verhaltens: Anbieten und Freilaufen (Stufe I)

Praxis (ca. 75 Minuten):

Aufwärmen mit dem Ball, anschließend Kleinfeldspiele (4 mal 10 Minuten) 4 gegen 4 mit dem Schwerpunkt „Anbieten und Freilaufen“. Zwischen den Spielen Übungsformen zur Technikschiulung: Außenspannstöße sowie Ballan- und -mitnahme.

5. Tag, nachmittags, Gelände

Praxis (ca. 55 Minuten):

Geländelauf; der Trainer steckt die Strecke im Gelände so ab (Rundkurs), daß sie von ihm eingesehen werden kann. Der Kurs beinhaltet auch leichte Steigungen:

- Ein 8-Minuten-Lauf
- Ein 12-Minuten-Lauf
- Ein 15-Minuten-Lauf
- Ein 6-Minuten-Lauf

Zwischen den Läufen werden koordinations- und sprungverbessernde Übungen absolviert.

6. Tag, 10.00 Uhr, Jugendraum/ Platz

Theorie (ca. 15 Minuten):

Einige Informationen zur Ernährung des Jugendspielers

Praxis (ca. 70 Minuten):

Aufwärmen und Gymnastik mit dem Ball, Torschußübungsformen in Verbindung mit Läufen und Sprüngen.

7. Tag, vormittags, Jugendraum/ Gelände

Theorie (ca. 15 Minuten):

Sinn und Art des Aufwärmens vor Training und Wettkampf

Praxis (ca. 60 Minuten):

Läufe um ein Viereck, Sechseck, Achteck zur Verbesserung der allge-

meinen aeroben Ausdauer. Zwischen den Läufen gymnastische Übungen, vorwiegend Dehnübungen ausführen.

7. Tag, nachmittags, Platz

Praxis (ca. 60 Minuten):

Anwendung des Doppelpaßspiels und seiner Variationen in der 3er-Gruppe. Spiel Torwart + 7 gegen 7 + Torwart auf einem halben Feld unter Beachtung des Grundsatzes von Anbieten und Freilaufen und der Forderung nach häufigem Doppelpaßspiel.

8. Tag, 19 Uhr, Platz (auswärts)

Spiel gegen einen „leichten“ Gegner (70 Minuten)

Taktischer Schwerpunkt: Situationsgemäßes „Anbieten und Freilaufen“, Anwendung des Doppelpaßspiels.

9. Tag, 9.00 Uhr, Jugendraum/ Gelände, Platz

Praxis:

- 30-Minuten-Lauf
- Anschließend: gemeinsames Frühstück

Theorie:

Spielbesprechung vom Spiel des Vortages (hauptsächlich: Staffelung beim Torabschluß)

Praxis (ca. 60 Minuten; 12.00 Uhr, Platz):

Einfache balltechnische Übungsformen in Einzel- und Partnerform. Torschußformen mit dem Schwerpunkt Staffelung in der 3er- bzw. 4er-Gruppe.

Gemeinsames Mittagessen; anschließend wurde gemeinsam das 1. Heimspiel unserer Profi-Mannschaft besucht.

10. Tag, 10.00 Uhr, Platz (auswärts)

Spiel gegen einen „leichten“ Gegner (70 Minuten)

Taktischer Schwerpunkt: Anbieten und Freilaufen bzw. Staffelung vor dem gegnerischen Tor beim Torabschluß.

10. Tag, abends

Hausaufgabe: Zwei 15-Minuten-Läufe

Vorbereitungsperiode der B1-Jugendmannschaft des 1. FC Köln

11. Tag

Frei

12. Tag, vormittags, Jugendraum/Gelände

Theorie (ca. 20 Minuten):

Besprechung des Spiels vom 10. Tag (hauptsächlich: Spielverlagerung)

Praxis:

Jeder Spieler hat einen Ball; vier 10-Minuten-Läufe, zwischen den Läufen Kopfballübungsformen:

- Kopfball nach einbeinigem Absprung aus dem Lauf
- Kopfball nach Rollen
- Kopfballtorpedos

12. Tag, nachmittags, Platz

Praxis (ca. 60 Minuten):

An- und Mitnahme von Pässen und Flugbällen; Ball in den eigenen Reihen halten, auch unter dem Aspekt der Spielverlagerung, z. B. 5 gegen 3 auf 4 gegen 2 in abgesteckten Feldern, 8 gegen 6 in einem halben Feld; Torhüter-Sondertraining.

13. Tag, 19 Uhr, Platz

Spiel gegen einen „mittelschweren“ Gegner (70 Minuten)

Taktischer Schwerpunkt: Spielverlagerung

14. Tag

Hausaufgabe (ca. 50 Minuten):

- Ein 10-Minuten-Lauf
- Ein 15-Minuten-Lauf
- Ein 7-Minuten-Lauf

Zwischen den Läufen jeweils gymnastische Übungsformen ausführen.

15. Tag

14.00 Uhr Abfahrt zum Turnier nach Lüttich (Belgien)

19.00 Uhr Unterrichtsraum/Platz

Theorie (ca. 20 Minuten):

Das Spiel auf Abseits und Mittel gegen die Abseitsfalle

Praxis (ca. 60 Minuten):

Lockerungsübungen und Kleinfeldspiele wie 5 gegen 2, 6 gegen 3; Mittel gegen die Abseitsfalle einüben.

16. Tag

10.45 Uhr Spiel gegen einen „schweren“ Gegner (2 mal 20 Minuten)

17.30 Uhr Spiel gegen einen „schweren“ Gegner (2 mal 20 Minuten)

Taktische Schwerpunkte: Anbieten und Freilaufen unter erschwerten Bedingungen. Anwendung der Mittel gegen die Abseitsfalle.

20.30 Uhr zwei 10-Minuten-Läufe und Lockerungsgymnastik (ca. 35 Minuten)

17. Tag, 16.00 Uhr, Platz

Spiel gegen einen „schweren“ Gegner

20.00 Uhr Rückreise nach Köln

18. Tag

Hausaufgabe: Lauf und Gymnastik (Streckenlänge bzw. Dauer des Laufs kann selbst gewählt werden)

19. Tag, 18.00 Uhr, Jugendraum/Platz

Theorie (ca. 15 Minuten):

Abwehrverhalten in der Situation 1 gegen 1

Praxis (ca. 90 Minuten):

Aufwärmen in der 4er-Gruppe mit Ball:

- Freies Passen mit Außenspann, Innenspann
- Flugballannahme und Dropkickstoß
- Flugball und Kopfball nach Anlauf und einbeinigem Absprung

Übungs- und Spielformen zur Verbesserung des Abwehrverhaltens in der Situation 1 gegen 1 (Stufe I) mit folgenden Schwerpunkten:

- Vor dem Mann an den Ball
- Gegner bei der Ballannahme stören
- Gegner nicht drehen lassen
- Verteidigerfinte bzw. Tackling anwenden

Circuittraining mit 8 Stationen mit Medizinball in Partnerform; es werden 2 Durchgänge absolviert; anschließend auslaufen.

sportkauf-woyke

**Erfahrung in der Bundesliga zahlt sich aus.
Hier mein Angebot – knallhart kalkuliert:
Fußbälle von DERBYSTAR**

Olympia

Ballux-Qualität,
viel Ball
für wenig Geld

DM 35,90

Worldcup

Ballux-Spezial-Oberfläche,
für Rasen
und Hartplatz

DM 44,50

Comet Internat. 5

PRT-Spezial

DM 69,50

Flamenco

Ballcron-top

DM 89,-

Espana 82

Ultrafit

DM 109,-

Brillant

Multifesta

DM 119,-

Greifen Sie zu!

Es lohnt sich.

Hauptstr. 43, Düsseldorf-Benrath, Tel. 02 11/71 57 20

Vorbereitungsperiode der B1-Jugendmannschaft des 1. FC Köln

20. Tag, 19.00 Uhr, Platz (auswärts)

Praxis (70 Minuten):

Spiel gegen einen „mittelschweren“ Gegner

Taktischer Schwerpunkt: Verteidigungsverhalten in der Situation 1 gegen 1

21. Tag

Hausaufgabe: Zwei 15-Minuten-Läufe, dazwischen Gymnastik Torwart-Sondertraining

22. Tag, 18.00 Uhr, Jugendraum/Platz

Theorie (ca. 20. Minuten):

Besprechung des Spiels vom 20. Tag

Praxis (ca. 90 Minuten):

Aufwärmen: Dribblings mit Täuschungen, Kopfballübungsformen

Hauptteil: Dribbling (Stufe I) mit Torabschluß, Spiel Torwart + 7 gegen 7 + Torwart auf einem halben Platz, Elfmeterschießen (WFV-Pokal am 24. Tag)

23. Tag

Frei

24. Tag, 9.45 Uhr, Platz (auswärts)

WFV-Pokalspiel gegen einen „mittelschweren“ Gegner
abends Hausaufgabe: ein 20- bis 30-Minuten-Lauf

25. Tag

Frei

26. Tag, 18.00 Uhr, Jugendraum/Platz

Theorie (ca. 20 Minuten):

Besprechung des WFV-Pokalspiels

Praxis (ca. 90 Minuten):

Aufwärmspiele (Haschspiele); Übungs- und Spielformen zur Verbesserung des Abwehrverhaltens in der Situation 1 gegen 1 (Stufe II); Stationstraining, 4 Stationen, 4er-Gruppen; Absolvierung technischer Elemente unter hoher konditioneller Beanspruchung; 2 Durchgänge

27. Tag

- Ein 15-Minuten-Lauf
- Ein 8-Minuten-Lauf
- Ein 12-Minuten-Lauf

Zwischen den Läufen jeweils Gymnastik ausführen; Torwart-Sondertraining

28. Tag, 18.00 Uhr, Platz

Aufwärmen in der 3er-Gruppe:

Praxis (ca. 90 Minuten):

- Spielen von Doppelpässen und Variationen

- Spielen der Übernahme

- „Leichte“ Dribblings in der Situation 1 gegen 1

Übungs- und Spielformen zum Thema: Spiel gegen eine verstärkte Abwehr, Torschuß aus der 2. Reihe, Torschuß bzw. Flanke nach Doppelpaß

Abschlußspiel: Torwart + 7 gegen 7 + Torwart auf einem Zwei-Drittel-Feld; taktischer Schwerpunkt: Spiel über die Flügel

Theorie (ca. 30 Minuten):

Besprechung für das 1. Punktspiel; anschließend Kapitänswahl

29. Tag

Frei

30. Tag

1. Punktspiel gegen einen „schwachen“ Gegner, der aus der verstärkten Abwehr heraus spielt.

Anmerkungen zur Vorbereitungsperiode

- Die Vorbereitungsperiode so terminieren, daß ein kontinuierlicher Leistungsaufbau möglich ist
- Lieber mehr und kürzer als weniger und länger trainieren
- Von den konditionellen Eigenschaften vorrangig die allgemeine aerobe Ausdauer sowie die Gewandtheit und Beweglichkeit ausbilden
- In jedes Training gymnastische Elemente einbauen (Verletzungsvorbeugung)
- Die Ausdauer variabel und individuell trainieren (Rundkurs)
- Bei der Wahl der Freundschaftsspielgegner eine Abstufung vornehmen: leicht – mittel – schwer
- Die Spiel- und Trainingsplätze sollten sich in gutem Zustand befinden (Verminderung des Verletzungsrisikos)
- Die Anforderungen im taktischem Bereich auf den nächsten Spielgegner abstimmen (siehe Turnier in Belgien, Mittel gegen die Abseitsfalle)
- Förderung des Gemeinschafts sinns durch den gemeinsamen Besuch von Veranstaltungen (hier Bundesligaspiel)
- Spielern neben der Fußballpraxis auch Fußballtheorie vermitteln, kurz und aufschlußreich
- Jugendspieler vor Beginn der Vorbereitungsperiode einer umfassenden sportmedizinischen Untersuchung unterziehen
- Eventuell Leistungstests zu Beginn und am Ende der Vorbereitungsperiode vornehmen (Cooper-Test)
- Während der Vorbereitungsperiode auf Überforderungssymptome wie leichte Reizbarkeit, Blässe, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Koordinationsbeeinträchtigungen achten
- Die Stimmung der Spieler vor und während des Trainings beachten. Immer bereit sein, Trainingsinhalte abzuändern.

Allgemeine Ziele:

- Verbesserung des Laufverhaltens
- Verbesserung des Ballgefühls
- Verbesserung des Passens (Zusammenspiels)

1. Laufspiel

Läufe um ein Mal

4 (5, 6) Gruppen à 5 (4, 3) Spieler ohne Ball stehen im seitlichen Abstand von etwa 3 m nebeneinander. 8 bis 10 Meter vor jeder Gruppe steht ein Mal (Hütchen, Fahnenstangen, Medizinbälle; **Abb. 1**). Die ersten Läufer jeder Gruppe laufen auf ein Zeichen um ihr Mal, zur Gruppe zurück und berühren den nächsten Läufer, der danach um das Mal startet, an der ausgestreckten Hand. Alle Gruppen erhalten für die Läufe Punkte. Die Gruppe, deren letzter Läufer als erster über die Grundlinie läuft, erhält die meisten, die Gruppe, deren Läufer als letzter über die Linie läuft, die wenigsten Punkte.

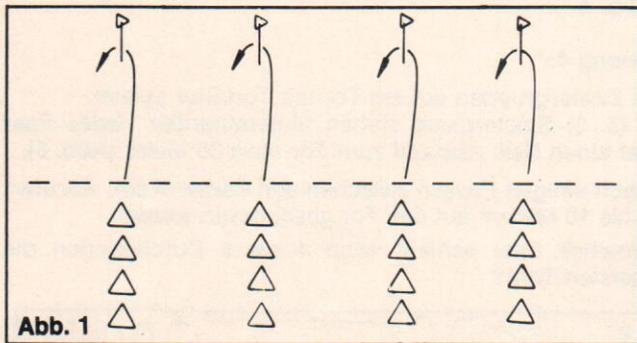


Abb. 1

Hinweise:

- Laufstrecken verändern
- 2 (3, 4) Durchgänge hintereinander laufen lassen
- Hindernisse (Fahnenstangen, Hürden, Kästen etc.) in den Weg stellen

2. Verbesserung des Ballgefühls

Ballgewöhnungsübungen

Übung 1: Jeder Spieler hat einen Ball

Jonglieren mit dem rechten und linken Fuß

Das „Fernziel“ ist, den Ball 5mal hintereinander mit dem rechten und 5mal mit dem linken Fuß zu jonglieren, ohne daß der Ball zwischendurch den Boden berührt. Wer schafft das als erster?

Wenn das in dieser Stunde nicht geschafft wird, wer übt zu Hause, um den Ball 5mal mit dem rechten und 5mal mit dem linken Fuß jonglieren (hochhalten) zu können?

Hinweise:

- Das Ballgefühl ist für das Fußballspiel von größter Bedeutung; die Kinder sollten darauf aufmerksam gemacht werden; es müssen Anreize geschaffen werden, damit sie auch in ihrer Freizeit mit dem Ball üben.
- Eine sichere Ballbeherrschung ist die Grundlage für ein gutes Spielniveau.

Übung 2: 2 Spieler mit einem Ball

Jeweils 2 Spieler spielen sich den Ball bei freien Laufwegen häufig zu.

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (10. Unterrichtseinheit)

Beachten:

Während des Dribbelns auch auf die Laufwege des Partners achten; ihm den Ball zuspielen und sich ohne Ball weiterbewegen.

Wann wird der Ball zugespielt?

- Wenn der Partner Blickkontakt mit dem Ballbesitzer hat!
- Wenn der Paßweg frei ist!

Wie wird der Ball zugespielt?

- So, daß der Partner den Ball sicher an- und mitnehmen kann!
- Flach zuspielen; nicht zu scharf zuspielen; genau zuspielen!
- Mit der Innenseite, mit dem Außenspann zuspielen!

Wohin wird der Ball gespielt?

- Wenn der Partner steht: auf den Fuß des Partners!
- Wenn der Partner läuft: in den Lauf des Partners – nicht in den „Rücken“!

3. Übungs- und Spielformen zur Verbesserung des Passens (Zusammenspiels)

Übung 1: Zusammenspiel in Zweiergruppen auf Tore

Je 2 Spieler stehen in 2 etwa 30 Meter entfernt gegenüberstehenden Toren, 2 Spieler im Feld spielen sich den Ball in Richtung auf ein Tor zu und schießen aus etwa 8 bis 10 Metern auf das Tor (**Abb. 2**).

Nach abgeschlossenem Angriff wechseln die beiden Feldspieler in das Tor A, die beiden Torhüter aus Tor A spielen sich den Ball in Richtung auf Tor B zu. Nach erfolgtem Abschluß wechseln sie in das Tor B, die Torhüter spielen auf das Tor A usw.

Hinweise:

- Der Ballbesitzer soll den Ball einige Meter dribbeln, dann zum mitlaufenden Partner passen, der wieder einige Meter dribbelt und zurückpaßt.

- Das sicherste Zuspiel ist das Spiel mit der **Innenseite** des Fußes oder mit dem **Außenspann**, dabei immer mit der dem Partner während des Laufens zugewandten Seite des Fußes spielen.
- Beim Paß mit der **Innenseite**: Den Fuß des Spielbeins anheben, etwas zur Seite (nach außen) drehen und den Ball im Zentrum zwischen Fußballen und Ferse treffen.
- Beim Paß mit dem **Außenspann**: Den Fuß strecken, nach innen drehen, im Moment der Ballberührung im Fußgelenk fixieren; unmittelbar danach das Gelenk etwas locker lassen und die Fußspitze ein wenig anheben. Der Ball bekommt so etwas Effet und dreht sich dabei leicht zum Partner.
- Bei der Ausführung des Innenseitstoßes und des Außenspannstoßes sollte das Knie des Spielbeins über den Ball gebracht werden.
- Darauf achten, daß mit dem linken und mit dem rechten Fuß gespielt wird.

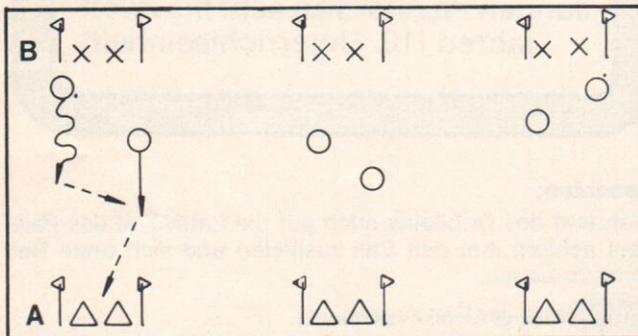


Abb. 2

Übung 2: Zusammenspiel in Staffelform

Im Abstand von 30 bis 40 Metern stehen sich jeweils zwei Gruppen von je 6 bis 8 Spielern zu Paaren gegenüber (Abb. 3).

Jeweils 2 Spieler spielen sich den Ball in Richtung auf die gegenüberstehende Gruppe zu, übergeben den Ball an einen der beiden Spieler der anderen Gruppe und stellen sich hinten an.

Die Ballbesitzer spielen sich wieder den Ball in der Vorwärtsbewegung bis zur gegenüberstehenden Gruppe zu usw.

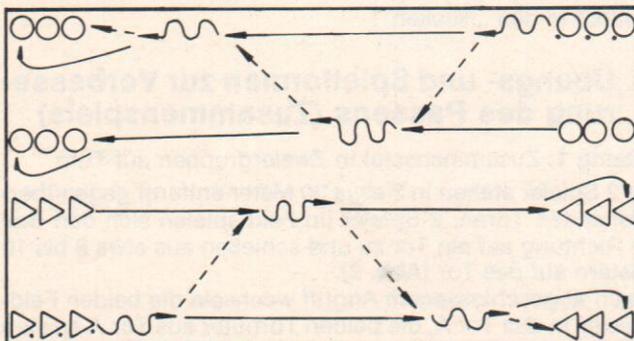


Abb. 3

Beachten:

- Sicheres und genaues Zuspiel geht vor Schnelligkeit!
- Nach dem Passen den Ball erst unter Kontrolle bringen (sicher an- und mitnehmen), einige Schritte dribbeln und danach wieder abspielen!

- Abstände verändern!
- Mehrere Durchgänge spielen lassen!

Übung 3:

Wie Übung 2; jedoch jetzt stehen auf dem Weg zur gegenüberstehenden Gruppe 2 (3, 4) Tore, die durchspielt werden sollen (Abb. 4).

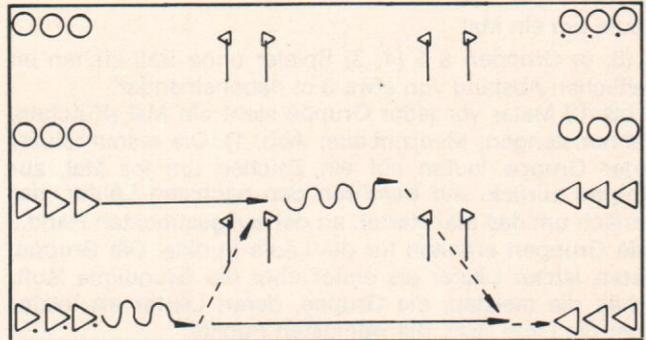


Abb. 4

Übung 4:

In Zweiergruppen auf ein Tor mit Torhüter spielen 4 (5, 6) Spielerpaare stehen hintereinander. Jedes Paar hat einen Ball. Abstand zum Tor etwa 30 Meter (Abb. 5).

Nach einigen Pässen zwischen den Partnern soll aus etwa 8 bis 10 Metern auf das Tor geschossen werden.

Welches Paar schießt nach 4 bis 6 Durchgängen die meisten Tore?

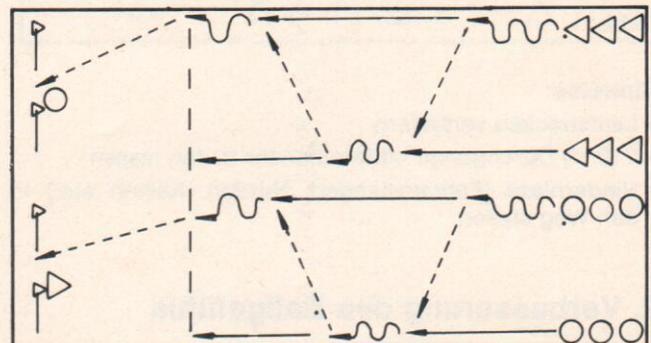


Abb. 5

Hinweise:

- Die Partner sollen abwechselnd auf das Tor schießen!
- Fehler beim Dribbeln, Passen oder Schießen korrigieren!
- Der Schütze holt jeweils den Ball; den Raum vor den Toren schnell freimachen!

4. Abschlußspiel

4 gegen 4 auf 2 Tore mit je 4 Torhütern
2 Mannschaften spielen gegeneinander auf 2 große Tore (6 bis 8 Meter) mit je 4 Torhütern.

Hinweise:

- Auf ein sicheres Zusammenspiel achten
- Die Torhüter wehren nur auf der Torlinie ab
- Nach etwa 5 Minuten wechseln die Feldspieler in das Tor, die Torhüter spielen gegeneinander.



Claus Binz:

Bedeutung der Ausdauer für Training und Spiel

Die konditionelle Fähigkeit „Ausdauer“ ist Gegenstand zahlreicher sportwissenschaftlicher Publikationen. Die Mehrzahl beschäftigt sich mit der Ausdauer aus allgemein trainingswissenschaftlicher Sicht, d. h. kaum sportartspezifisch.

In diesem Beitrag wird versucht, die fußballrelevanten Informationen zur Ausdauer so darzustellen, daß der Leser einen Überblick über die konditionelle Fähigkeit „Ausdauer“ bekommt, ihre Bedeutung für das Fußballspiel und die Konsequenzen für das Training versteht.

*

1. Die Ausdauer in der trainingswissenschaftlichen Literatur

Sucht man in der trainingswissenschaftlichen Literatur nach einer Erklärung der Ausdauer, so findet man sie fast einmütig als „Ermüdungswiderstandsfähigkeit“ beschrieben (HARRE 1973, 148; LETZELTER 1978, 162; MARTIN 1979, 119f; MATWEJEW 1981, 181; NABATNIKOWA 1974, 7; WEINECK 1983², 66).

Die Einigkeit endet jedoch schon mit der Frage, bei welcher Belastung der Ermüdung Widerstand geleistet werden kann. HARRE (1973, 148) geht z. B. von „langdauernden sportlichen Übungen und Belastung mit relativ hoher Intensität“ aus; MATWEJEW (1981, 181) spricht von „spezifischen Belastungen, besonders bei maximaler Mobilisierung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus für Leistungen in der Spezialsportart“; SCHMOLINSKY (1973, 47) geht von einer „relativ niedrigen Leistung pro Zeiteinheit“ aus.

Über diese allgemeine Definition hinaus, finden sich in der Literatur vielfältige Unterscheidungen der Ausdauer. Diese Differenzierungen beruhen auf den verschiedensten Kriterien.

Tab. 1 zeigt die meistgebrauchten Unterscheidungen der Ausdauer, das jeweilige Differenzierungskriterium, eine kurze Erläuterung und entsprechende Literaturangaben.

Allgemeine oder spezielle Ausdauer?

Stellt man angesichts der Vielfalt der Unterscheidungen die Frage nach deren Praxisrelevanz, läßt sich festhalten: Geht der Fußballtrainer von der Differenzierung der Ausdauer nach einem Kriterium aus, so trifft er damit eine Entscheidung, die sich inhaltlich und methodisch auf die Trainingspraxis auswirkt. Die Auswirkungen auf das Training müssen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Beispiel: Ein Trainer geht davon aus, daß das Fußballspiel eine Langzeitausdauerbelastung darstellt, da es länger als 8 bzw. 30 (HOLLMANN) Minuten dauert (Tab. 1). Folgerichtig wendet er zur Verbesserung der Ausdauer die dafür empfohlene längere Dauerbelastung an (HARRE 1973, 151). Nimmt der Trainer an, daß die Ausdauerbelastung im Fußballspiel eine spezielle und keine allgemeine ist (Tab. 1), so wird er

diese mit wettkampfspezifischen Belastungsformen (z. B. Spiel 2 gegen 2, 3:3) trainieren.

Ob die Entscheidungen des Trainers richtig oder falsch sind, soll an dieser Stelle nicht erörtert werden, sondern wird sich aus dem Zusammenhang der weiteren Darstellung ergeben. Die Ausrichtung des Ausdauertraining nach einer Differenzierung ist sicher gefährlich. Andererseits kann man jedoch nicht erwarten, daß der Trainer alle Unterscheidungen (Tab. 1 könnte noch ergänzt werden) kennt, ihre Relevanz und Irrelevanz für das Fußballspiel zu beurteilen vermag und davon ausgehend das Ausdauertraining durchführt. Die Darstellung der Ausdauer und des Ausdauertrainings in der trainingswissenschaftlichen Literatur ist für den Fußballtrainer keine praxisrelevante Hilfe, sondern eher von theoretischer Bedeutung.

Was bewirkt die Ausdauer?

Hilfreicher für die Praxis ist eine Analyse der Funktionen der Ausdauer. LETZELTER (1978, 162) unterscheidet:

Grundlagen zur Entwicklung der Leistung im Fußball

G. Bauer/H. Ueberle
fußball
Faktoren der Leistung,
Spieler- und Mannschaftsführung



blv sportwissen

Die theoretischen Grundlagen zur Entwicklung, Steigerung und Stabilisierung der Leistung im Fußball behandelt dieses Taschenbuch aus der Reihe »blv sportwissen«. Die Autoren haben ihre theoretischen Kenntnisse und praktischen Erfahrungen so anschaulich dargestellt, daß aktive Spieler, Sportlehrer, Trainer und Funktionäre des Fußballsports für ihre Arbeit leistungsfördernde Impulse erhalten. Sie erfahren alles über leistungsmotivierende Faktoren und ihre Beziehung zueinander, erfolgreiche Spieler- und Mannschaftsführung sowie organisatorische Aspekte für Führungspersönlichkeiten.

blv sportwissen 409
Gerhard Bauer/Heiner Ueberle
fußball
Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung
191 Seiten, 24 Grafiken, broschiert
DM 18,-

NEU

Weitere BLV Fußball-Bücher:

Jupp Derwall/Gero Bisanz/
Holger Osieck/Erich Ribbeck/
Berti Vogts/Dietrich Weise
Fußball-Lehrplan 1
95 Seiten DM 19,80

blv sport
Gerhard Bauer
Fußball perfekt
143 Seiten DM 28,-
Im Handel erhältlich

blv leistungssport
Heiner Ueberle
fußball für trainer und spieler
144 Seiten DM 28,-

Trainingsheft
63 Seiten DM 12,-

blv sportpraxis 201
Gerhard Bauer
richtig fußballspielen
127 Seiten DM 11,80

BLV Verlagsgesellschaft mbH,
Postfach 40 03 20, 8000 München 40





Begriffe	Unterscheidungskriterium	Erläuterung der Begriffe	Literatur
Zyklische/ Azyklische Ausdauer	Gleichmäßigkeit der Bewegung	Unterscheidung zwischen der Ausdaueranforderung bei einer zyklischen (z. B. Laufen, Gehen) bzw. bei einer azyklischen Bewegungsstruktur (z. B. Sportspiele, Sprünge, Wurfdisziplinen).	HARRE 1973, 161 f.
Dynamische/ Statische Ausdauer	Art der Arbeitsweise der Muskulatur	Die Ausdauerleistung wird durch ein Bewegungsverhalten mit kontrahierenden Muskeln (wechselnde Muskel-länge) bzw. mit gleichbleibender Muskellänge gegen einen unüberwindlichen Widerstand erbracht.	HOLLMANN/HETTINGER 1976, 301 f; NABATNIKOWA 1974, 14; WEINECK 1983, 68.
Lokale/ Allgemeine Ausdauer	Anteil der arbeitenden Muskulatur	Weniger bzw. mehr als ein Sechstel der gesamten Skelettmuskulatur ist an der Bewegung beteiligt.	HOLLMANN/HETTINGER 1976, 301; LETZELTER 1978, 170 f; WEINECK 1983, 66.
Kurz-/Mittel-/ Langzeitausdauer	Zeitdauer der Belastung	Belastungen, die 45 sec bis 2 min (HOLLMANN: 3 bis 10 min) bzw. 2 bis 8 min (HOLLMANN: 10 bis 30 min) bzw. mehr als 8 min (HOLLMANN: über 30 min) andauern.	HARRE 1973, 148–153; HOLLMANN/HETTINGER 1976, 341.
Aerobe/ Anaerobe Ausdauer	Art der Energiebereitstellung	Die für die Belastung notwendige Energie wird unter Verbrauch von Sauerstoff und ohne Entstehung störender Abfallprodukte bzw. ohne Sauerstoff und zum Teil unter Anfall von hemmenden Abfallprodukten bereitgestellt.	LETZELTER 1978, 168–170; MARTIN 1979, 130–137; ZACIORSKIJ 1972, 72–75.
Allgemeine (Grundlagen-)/ Spezielle Ausdauer	Grad der Entsprechung mit der Wettkampfanforderung	Unabhängig von der jeweiligen Beanspruchungsform wirkt sich die Ausdauerleistungsfähigkeit leistungssteigernd aus bzw. entspricht weitgehend der Belastungsstruktur des Wettkampfs.	LETZELTER 1978, 174–176; MARTIN 1979, 137–152; NABATNIKOWA 1974, 15–24; WEINECK 1983, 66 f.

Tab. 1: Differenzierungen der Ausdauer in der trainingswissenschaftlichen Literatur

- a) Ausdauer ermöglicht es, eine gewählte Intensität möglichst lange beizubehalten.
- b) Ausdauer vermindert die Verluste an Intensität, die durch Ermüdung eintreten.
- c) Ausdauer bewirkt eine schnelle Erholung.

Je nach Sportart sind diese drei Grundfunktionen unterschiedlich gewichtet. Für das Fußballspiel sind die unter a) und c) genannten Funktionen von besonderer Bedeutung:

Zu a):

Ein Spieler mit einer gut ausgebildeten Ausdauer kann über die gesamte Spielzeit ein hohes Tempo halten, ohne daß die Muskulatur übersäuert oder die Kohlehydratvorräte erschöpft sind und dadurch die Technik beeinträchtigt wird.

Zu c):

Die Ausdauer hat eine große Bedeutung für die Erholungsfähigkeit sowohl im Spiel als auch von Training zu Training oder Training zum Spiel. Im Spiel bewirkt sie eine schnelle Erholung nach Antritten, Sprints, Sprints oder längeren Laufstücken mit abschließendem Schuß, Dribblings, Tacklings und Sprüngen.

Die Betrachtung der Funktionen der Ausdauer zeigt, wie wichtig sie ist; sie beansprucht nicht, hinreichend zu erklären, was Ausdauer ist, gibt aber einen guten Einblick.

2. Belastungsstruktur des Fußballspiels

Ein anderer Weg zur Erklärung der Ausdauer als der über die trainingswissenschaftliche Theorie ist der Zugang über die Betrachtung der körperlichen Aktivität des Fußballers während eines Spiels. In diesem Abschnitt wird versucht darzustellen, welche Bewegungsanforderungen ein Fußballspiel stellt. Anschließend werden die Prozesse beschrieben, die der Bewegung zugrunde liegen, sie ermöglichen.

Analysen der Bewegungsleistung während eines Spiels wurden schon häufiger gemacht. Hier soll auf zwei zeitlich weit auseinanderliegende Untersuchungen eingegangen werden:

PALFAI (1973³) analysierte von 1960 bis 1962 in 52 Meisterschaftsspielen der ungarischen Oberliga die Bewegungsleistung der 22 besten ungarischen Feldspieler (**Tab. 2**). Die Laufleistungen der ungarischen Spieler liegen weit unter denen internationaler Spitzenspieler, die der Autor im gleichen Untersuchungszeitraum erhob (**Tab. 3**). Über die Qualität der Analysen kann nichts gesagt werden, da keine Angaben zur Untersuchungsmethodik vorliegen.

Die Veränderung der konditionellen Anforderungen im Fußball im Laufe der letzten 20 Jahre verdeutlichen die Untersuchungsergebnisse von WINKLER (1983). Der Autor analysier-



	Verteidiger m	Läufer m	Stürmer m	Durchschnitt m
Langsamer Lauf	63x10 = 630 18x20 = 360 4x30 = 120	91x10 = 910 36x20 = 720 8x30 = 240	68x10 = 680 22x20 = 440 4x30 = 120	74x10 = 740 25x20 = 500 5x30 = 150
Schwungvoller Lauf	26x10 = 260 16x20 = 320	42x10 = 420 12x20 = 240	25x10 = 250 11x20 = 220	31x10 = 310 13x20 = 260
Schneller Lauf	35x 8 = 280	46x 6 = 276	36x12 = 432	39x 9 = 351
Ballführung	14x12 = 168	12x 6 = 72	18x12 = 216	15x10 = 150
Alle Läufe	2140	2880	2360	2460
Ballübernahme	29 (4)	31 (5)	32 (4)	31
Dribbling	3 (1)	19 (7)	28 (8)	17
Paß (1 bis 20 m)	16 (3)	28 (3)	25 (5)	23
Paß (über 20 m)	22 (8)	18 (7)	9 (5)	17
Torschuß	2 (1)	4 (2)	6 (4)	4
Kopfbälle	4 (1)	8 (2)	6 (2)	6
Einwurf	2	3	4	3
Tackling (Ballabnahme)	9	20	3	11
Der Versuch des Tacklings	17	31	6	18

Tab. 2: Die Bewegungsleistung der 22 besten ungarischen Feldspieler während eines Fußballspiels 1960/62 (PALFAI 1973, 35). Die in den Klammern angeführte Zahl bedeutet die Anzahl der Fehler.

te in der Saison 1981/82 Laufbelastung, Zuspiel, Torschuß und Dribbling bei Bundesligaspielern (Tab. 4).

Die ausführliche Darstellung der Methodik und ihrer Überprüfung durch den Autor lassen auf eine hohe Zuverlässigkeit schließen.

Beim Vergleich der beiden Untersuchungen fällt vor allem der Anstieg der Gesamtlauflistung um ca. 280 Prozent auf. Der durchschnittliche Bundesligaspieler läuft demnach in einem Spiel annähernd 10 000 m (die besten Spieler im Amateurbereich haben vom Umfang her vergleichbare Laufleistungen, wobei der Anteil der schnellen Läufe und Sprints jedoch deutlich niedriger liegt, d. h. sie gehen und traben mehr). Diese Strecke legt er nicht in einem gleichmäßigen Tempo zurück – wie ein 10 000-m-Läufer –, sondern seine Bewegung ist von ständigen Intensitätswechseln geprägt. In den ca. 10 000 m sind kurze Antritte, Sprints und längere zügige Läufe genauso enthalten wie Rückwärtläufe, Traben und Gehen. Paul Breitner lief in einem Spiel (am 14. 11. 1981 in Stuttgart) insgesamt 11 490 m. Davon sprintete er 365 m (meist in Teilstücken bis 30 m), lief zügig 1321 m, trabte 7422 m und ging 2382 m. Horst Hrubesch hatte (am 16. 1. 1982 in Braunschweig) eine Gesamtlauflistung von 9875 m. Er sprintete 247 m, lief zügig 1076 m, trabte 3192 m und ging 5360 m. Diese ständigen Wechsel in der Intensität der Bewegung sind ein Spezifikum der Ausdaueranforderung des Fußballspiels.

Neben der Laufbelastung (dazu wird auch das Gehen gezählt) müssen unter den Gesichtspunkten der Ausdauerleistung auch einige andere Bewegungsleistungen des Fußballers berücksichtigt werden: Das Abspiel bzw. der Schuß, der Sprung zum Kopfball oder Tackling und der Einwurf. Jede dieser Bewegungen trägt – mit jeder Wiederholung mehr – zu der im Laufe des Spiels eintretenden Ermüdung bei. Eine gut ausgebildete Ausdauerleistungsfähigkeit verzögert das Eintreten von Ermüdung, d. h., sie bewirkt, daß der Schuß möglichst lange mit maximaler Kraft ausgeführt werden

	Gesamtlauf m	Schneller Lauf m
Del Sol (Real Madrid, später Juventus)	359 – 4868	169 – 1688
John Charles (Juventus)	239 – 2813	153 – 1653
Di Stefano (Real Madrid)	319 – 4366	151 – 1466
Zagallo (Botafogo)	287 – 3948	145 – 1508
Sivori (Juventus)	225 – 2416	144 – 1426
Iwanow (Torpedo Moskau)	302 – 3530	141 – 1250
Garrincha (Botafogo)	176 – 2808	130 – 1028
Meshi (Dynamo Tiflis)	184 – 2220	126 – 1304
Hamrin (Fiorentina)	330 – 4130	125 – 1240

Tab. 3: Die Laufleistungen internationaler Spitzenspieler während eines Fußballspiels 1960/62 (PALFAI 1973, 32). Die erste Zahl der Zahlenreihen bedeutet die Anzahl der Läufe, die zweite Zahl die zurückgelegte Distanz.

Spieler	Position	Gehen	lang-samer Lauf („Traben“)	schneller od. sehr schneller Lauf	Gesamtstrecke	am Ball/ Ballverluste
Breitner (FC Bayern)	MFS	2 382	7 422	1 686	11 490	68/10
Burgsmüller (Bor. Dortmund)	MFS	3 324	6 532	1 342	11 198	29/ 3
Grobe (E. Braunschweig)	MFS	1 797	7 422	1 507	10 726	49/ 9
Rummenigge (FC Bayern)	S	3 771	2 839	1 097	7 707	36/11
Fischer (1. FC Köln)	S	2 655	4 705	1 098	8 956	19/ 1
Mill (Bor. M'gladbach)	S	2 668	5 892	1 079	9 639	22/ 8
Hrubesch (HSV)	S	3 192	5 360	1 323	9 875	21/ 8
Pezzey (Eintr. Frankfurt)	L	3 312	4 518	864	8 694	50/ 3
Briegel (1. FC K'lautern)	VS	2 589	6 140	1 097	9 826	16/ 6
Mittelwerte:		2 854	5 648	1 232	9 790	

Tab. 4: Laufleistungen von Bundesligaspielern während eines Fußballspiels in der Saison 1981/82. Angaben in Meter (WINKLER 1983, 5).

kann, oder daß die Schnelligkeit beim Tackling erhalten bleibt. Der ausdauerstarke Fußballspieler ist nicht nur in der Lage sehr viel mehr zu laufen als sein nicht so gut ausdauertrainierter Kollege. Er kann auch gegen Ende des Spiels noch so kraftvoll und plaziert schießen wie zu Beginn; er trifft auch gegen Ende des Spiels beim Tackling den Ball und nicht nur die Beine des Gegners.

Die Erklärungen, warum Ausdauer das Eintreten von Ermüdung verzögert und Erholungsprozesse verbessert, liefert die Physiologie.



3. Wie funktioniert die Ausdauer?

Die Ursachen für Ermüdungserscheinungen bei sportlichen Belastungen lassen sich in zwei Bereichen finden, im Zentralnervensystem und im Muskelstoffwechsel. Jede Ermüdung – gleich ob zentralnervös oder metabolisch (durch den Muskelstoffwechsel) bedingt – hat eine Auswirkung auf die Faktoren der spezifischen Leistungsfähigkeit. Für das Fußballspiel bedeutet dies, daß die Ausdauer die Qualität der anderen konditionellen Fähigkeiten, der Fertigkeiten (Technik) und des taktischen Verhaltens – vor allem mit zunehmender Spieldauer – beeinflusst. Mit der Möglichkeit, über ein entsprechendes Ausdauertraining das Auftreten von Ermüdung zu verzögern bzw. zu beseitigen, ergibt sich die positive Beeinflussung der anderen Leistungsfaktoren durch die Ausdauer.

Die Leistungsfähigkeit des Herzens, die sich vor allem in seiner Leistung als Pumpstation und damit Versorgung der Organe und der Muskulatur mit Blut (und den darin gelösten Stoffen) zeigt, ist in diesem Zusammenhang von untergeordneter Bedeutung. Aus dem Grund wird nicht weiter darauf eingegangen.

Über die Mechanismen der zentralnervösen (psychischen) Ermüdung ist erst wenig bekannt. Sie tritt bei langdauernden Wettkämpfen (Turniere, Zehnkampf) und bei gehäuften Trainingsbelastungen (Übertraining) auf.

Sehr viel mehr weiß man über die Vorgänge im Muskelstoffwechsel, die für die Ermüdung verantwortlich sind. Dabei sind zwei Ursachen zu unterscheiden:

1. Die Vorräte der Stoffe, die die Energie für die Bewegung liefern (Kreatinphosphat, Kohlehydrate, Fette), gehen zu Ende oder sind erschöpft.
2. Die Art der Energiebereitstellung läßt Abfallprodukte (insbesondere Laktat) anfallen, die die weitere Energieproduktion – und damit die Bewegung mit gleicher Intensität – erschweren oder unmöglich machen.

Für das Verständnis der Ausdauer erscheint es sinnvoll, auf den Muskelstoffwechsel näher einzugehen. Energiespender für die jeder Bewegung zugrunde liegenden Muskelkontraktionen ist das ATP (Adenosintriphosphat). Er ist nur in ganz geringen Mengen (für 3 bis 4 Kontraktionen) im Muskel gespeichert. Für weitere Kontraktionen muß es durch chemische Prozesse unterschiedlicher Art regeneriert werden. Diese Vorgänge bezeichnet man als Energiebereitstellung. Welche Art der Energiebereitstellung gerade abläuft, hängt ab von Intensität und Dauer der Bewegung (JAKOWLEW 1977, 31–43). In Abhängigkeit von der Art der Energiebereitstellung lassen sich vier Ausdauerbelastungen unterscheiden. Diese werden in **Tab. 5** dargestellt.

Die Darstellung der verschiedenen Arten der Energiebereitstellung ist notwendigerweise schematisch und damit ungenau. Die Vorstellung, daß jede Art der Energiebereitstellung in reiner Form abläuft bis alle dafür notwendigen Vorräte aufgebraucht sind, ist falsch. Vielmehr laufen meist zwei verschiedene Arten der Energiebereitstellung mit unterschiedlichen Anteilen an der Gesamtenergieproduktion nebeneinander (siehe **Abb. 1**).

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Der 5000-m-Läufer verbraucht zunächst das ATP das im Muskel gespeichert ist, dann wird ATP durch Abbau der Kreatinphosphatspeicher regeneriert. Bevor das Kreatinphosphat gänzlich verbraucht ist, beginnt die anaerobe Glykolyse, d. h. die ATP-Regenerierung durch Abbau des Glykogens (Speicherform der Kohlehydrate) mit Bildung von Laktat (Milchsäure).

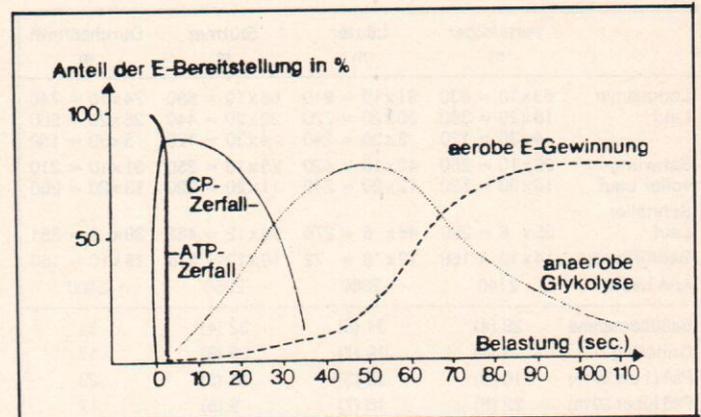


Abb. 1: Der Anteil der verschiedenen Arten der Energiebereitstellung an der Gesamtenergieproduktion (nach KEUL/DOLL/KEPLER 1969,38)

Schon nach kurzer Zeit läuft die Energiebereitstellung über die oxydative (Sauerstoffverbrauch) Verbrennung von Kohlehydraten an, gewinnt nach und nach mehr Anteil, bis sich die Energiegewinnung bei einer Verteilung von ca. 75 Prozent aerober zu ca. 25 Prozent anaerober Kohlehydratverwertung einpendelt. Die Energie für ein 5000-m-Lauf wird demnach für die überwiegende Dauer durch die Verwertung von Kohlehydraten erzeugt, zu etwa 75 Prozent durch oxydative Verbrennung (aerob) und zu etwa 25 Prozent durch die anaerobe Glykolyse. Während des Laufs findet man in der Muskulatur immer verschiedene Arten von Energiebereitstellungsvorgängen, zu Beginn der Belastung andere als am Ende (vgl. **Abb. 1**).

Azyklische Ausdauerbelastung

Es wurde nicht zufällig versucht am Beispiel eines 5000-m-Laufs deutlich zu machen, welche energiebereitstellenden Vorgänge während einer sportlichen Belastung im Muskel ablaufen. Der Grund dafür liegt in der relativ gleichbleibenden Intensität (bis auf einen eventuellen Endspurt) des 5000-m-Laufs. Dagegen ergibt sich aus der Belastungsstruktur der Sportspiele (z. B. Fußball, Handball, Basketball) ein Gesichtspunkt, der im Rahmen des Muskelstoffwechsels unbedingt beachtet werden muß. Im Laufe eines Fußballspiels finden sich die vier Ausdauerbelastungen und damit auch die verschiedenen Arten der Energiebereitstellungen wieder. Sie treten jedoch nicht ununterbrochen über längere Zeit auf, sondern werden im ständigen Wechsel gefordert. Diese spezielle Ausdaueranforderung, die allen Sportspielen eigen ist, wird in der trainingswissenschaftlichen Literatur als „azyklische“ Ausdauerbelastung bezeichnet (im Gegensatz zur „zyklischen“ Ausdauer z. B. der Mittel-/Langstreckenläufe, des Schwimmens oder Radfahrens; HARRE 1973, 161f; vgl. auch **Tab. 1**).

Der folgende gedachte **Spielausschnitt** aus einem Fußballspiel soll die Anforderung an den Muskelstoffwechsel durch die ständigen Wechsel in der Bewegungsintensität verdeutlichen:

Nach einem Antritt mit vollem Krafteinsatz über 20 m muß der Spieler abbremsen und 40 m in entgegengesetzter Richtung traben. Dann versucht er sich durch einen zügigen Lauf über 50 m freizulaufen. Das Zuspiel kommt etwas zu lang. Der Spieler versucht, den Ball durch einen Sprung mit dem Kopf zu erreichen. Der Ball landet im Seitenaus. Der Spieler trabt zunächst 60 m; dann geht er 15 m rückwärts.



Art der Ausdauerbelastung	Charakteristik	Aktionen im Spiel, die eine solche Belastung darstellen	Sportarten, in denen diese Belastung dominiert
Aerobe Ausdauerbelastung mit Energiebereitstellung überwiegend ¹⁾ aus Fetten	Die für die Bewegung benötigte Energie wird unter Verbrauch von Sauerstoff überwiegend aus Fetten bereitgestellt. Die Geschwindigkeit der Energieproduktion (Energieflußrate) ist dabei niedrig, d. h., die Bewegungsintensität ist gering. Die Fette stellen den größten Energiestoffvorrat des Körpers dar. Deshalb kann eine solche Ausdauerbelastung lange durchgehalten werden.	Traben, Gehen, (Stehen)	100-km-Lauf, Langstreckenschwimmen, Triathlon, Skilanglauf (Überdistanzen)
Aerobe Ausdauerbelastung mit Energiebereitstellung überwiegend ¹⁾ aus Kohlehydraten	Die erforderliche Energie wird unter Verbrauch von Sauerstoff überwiegend aus Kohlehydraten bereitgestellt. Die Energieflußrate der Kohlehydratverbrennung ist größer als die der Fettverbrennung, weshalb damit Bewegungen von größerer Intensität geleistet werden können. Je nach Intensität entstehen geringe Mengen Laktat (bis 4 mmol/l Blut), die die Energiebereitstellung noch nicht stören. Der Kohlehydratvorrat kann je nach Bewegungsintensität in der 2. Hälfte des Fußballspiels erschöpft sein.	Zügiges Laufen, längeres Laufen ohne Pause (z. B.: Verteidiger läuft mehrmals nach vorn und sofort wieder zurück)	Marathonlauf, 25-km-Lauf, 10000-m-Lauf, Straßenradrennen, Skilanglauf
Anaerobe laktazide Ausdauerbelastung	Die Energiebereitstellung erfolgt ohne Sauerstoffverbrauch durch Abbau des Glykogens (Speicherform der Kohlehydrate) bis zum Abfallprodukt Laktat (in Konzentrationen von 4 bis über 20 mmol/l Blut). Laktatanhäufungen ab 6 mmol/l Blut beeinträchtigen die Technik. Die Energieflußrate der anaerob laktaziden Energiebereitstellung ist größer als die der aeroben Energiebereitstellung und damit auch die Bewegungsintensität. Ihre Dauer wird durch die Anhäufung des Laktats und nicht durch den Verbrauch der Kohlehydrate beschränkt.	Lange Sprints (über das ganze Spielfeld), mehrere Sprints nach kurzer Pause (z. B.: Ballverlust eines Verteidigers in der Offensive – Umschalten auf Defensive).	400-m-Lauf, Mittelstreckenlauf (800 bis 5000 m), Schwimmen, Bahnradsfahren (bis 4000 m)
Anaerob alaktazide Ausdauerbelastung	Die sehr intensive Belastung erfordert kurzfristig eine große Energiemenge. Diese wird durch Verbrauch der energiereichen Phosphate bereitgestellt. Dabei wird kein Sauerstoff benötigt, und es fällt kein Laktat an. Der Vorrat an Kreatinphosphat in der Muskulatur reicht bei dieser schnellstmöglichen Form der Energiebereitstellung für maximal 20 Sekunden.	Antritte, kurze Sprints, Schüsse, Sprünge, Tacklings	100- und 200-m-Lauf, Wurf- und Stoßdisziplinen, Gewichtheben

¹⁾ Eine Energiebereitstellung, die rein auf einen energieliefernden Stoff zurückgreift, kommt nicht vor (vgl. auch Kapitel 3 und Abb. 1).

Tab. 5: Arten der Energiebereitstellung (Die Reihenfolge der Darstellung orientiert sich an der Höhe der Energieflußrate, d. h., die Art der Energiebereitstellung, die die geringste Bewegungsintensität ermöglicht, ist zu Beginn beschrieben.)

Durch den Antritt und das abschließende Abbremsen hat der Spieler seinen Kreatinphosphat-Speicher zum Teil entleert. Die Intensität des anschließenden Trablaufs ist so niedrig, daß die dafür benötigte Energie aerob über die Fettverbrennung bereitgestellt werden kann. Der zuvor teilweise aufgebrauchte Kreatinphosphat-Speicher bleibt nicht halb leer, sondern der Körper ist bemüht, ihn wieder aufzufüllen. Der zügige Lauf über 50 m wird ebenfalls über die aerobe Energiebereitstellung getätigt; dabei überwiegt jedoch der Anteil der Kohlehydratverbrennung den der Fettverbrennung. Für den abschließenden Sprung beim Kopfballversuch wird die

benötigte Energie über Kreatinphosphatabbau (anaerobe alaktazide Ausdauerbelastung) bereitgestellt, da die Bewegungsintensität beim Sprung sehr hoch ist. Das folgende Traben und das Rückwärtsgehen stellen Belastungen von niedriger Intensität dar, die über den aeroben Stoffwechsel mit überwiegender Fettverbrennung ermöglicht werden. In dieser Phase ist der Körper bemüht, den verbrauchten oder teilweise entleerten Kreatinphosphatspeicher wieder aufzufüllen.

Es gilt allgemein, daß der Körper bestrebt ist, den Verlust von Vorräten und jede andere entstandene Beeinträchtigung



möglichst schnell zu beseitigen. Die Fähigkeit dazu steht in einem engen Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit der Energiebereitstellung über die Fette.

Die aerobe Energiebereitstellung über die Fette

Die Regenerationsfähigkeit des Muskelstoffwechsels hängt in zweifacher Hinsicht vom Grad der Ausbildung der Fettverbrennung ab (LIESEN 1981, 13):

① Je stärker die aerobe Energiebereitstellung über die Fettverbrennung entwickelt ist, um so besser ist die Regenerationsfähigkeit ausgebildet. Das bedeutet für das obige Beispiel, daß die Kreatinphosphat-Speicher des Spielers um so schneller wieder aufgefüllt sind und eventuell entstandenes Laktat beseitigt ist, je besser seine aerobe Ausdauer (bei Fettverbrennung) entwickelt ist. Diese Regenerationswirkung ist Voraussetzung dafür, daß er beim nächsten Antritt seine maximale Schnelligkeit entfalten, daß er seine technischen Möglichkeiten nutzen und daß er seine taktische Aufgabe (z. B. dem antrittsschnellen Gegner beim Versuch sich zu lösen zu folgen) erfüllen kann.

② Je stärker die aerobe Energiebereitstellung über die Fettverbrennung entwickelt ist, um so höher kann die Bewegungsintensität sein, bei der eine Regeneration noch stattfinden kann. Der nicht so gut aerob trainierte Spieler ist nach anaeroben Belastungen gezwungen, zu gehen oder stehen-zubleiben, um sich zu erholen, der gut trainierte Spieler erholt sich schon bei niedrigen Laufgeschwindigkeiten.

Neben der Verbesserung der Regenerationsfähigkeit wirkt sich die Leistungsfähigkeit der aeroben Energiebereitstellung über die Fette auch auf den Kohlehydratverbrauch aus. Hat der Spieler die Fähigkeit gut ausgebildet, Energie auf aerobem Wege über die Fette bereitzustellen, so verbrennt er bei einer gegebenen Bewegungsintensität weniger Kohlehydrate (LIESEN 1983, 13). Er produziert die für diese Laufgeschwindigkeit notwendige Energie mehr über die Fettverbrennung, was die Kohlehydratvorräte schont. Die Kohlehydrate werden sowohl für Belastungen des aeroben als auch des anaerob laktaziden Stoffwechsels benötigt. Im Fußballspiel sind sie meist gegen Ende der zweiten Spielhälfte erschöpft. Dies hat zur Folge, daß das Spieltempo gesenkt werden muß. Die Schonung der Kohlehydratvorräte bewirkt somit, daß ein hohes Spieltempo länger beibehalten werden kann. Sie verhindert auch, daß körpereigene Eiweiße zur Unterstützung des beeinträchtigten Kohlehydratstoffwechsels verbrannt werden, was in einen Übertrainingszustand führen kann (Abb. 2). Diese physiologischen Erkenntnisse weisen den Weg für das fußballspezifische Ausdauertraining.

4. Das Training der Ausdauer

Aus jüngster Zeit stammt die erste konsequente Umsetzung des physiologischen Wissens in konkrete Trainingsempfehlungen für das Ausdauertraining des Fußballspielers (LIESEN 1983, 12–14).

In der Vorbereitungsperiode

Danach ist die Vorbereitungszeit in zwei Phasen einzuteilen:

① In der ersten Phase (3–4 Wochen) soll die Fähigkeit zur aeroben Energiebereitstellung über die Verbrennung von Fetten möglichst gut entwickelt werden. Dazu eignen sich extensive Dauerläufe von 30 bis 40 Minuten Laufzeit. Die Intensitätssteuerung stellt in der Praxis ein Problem dar. Der

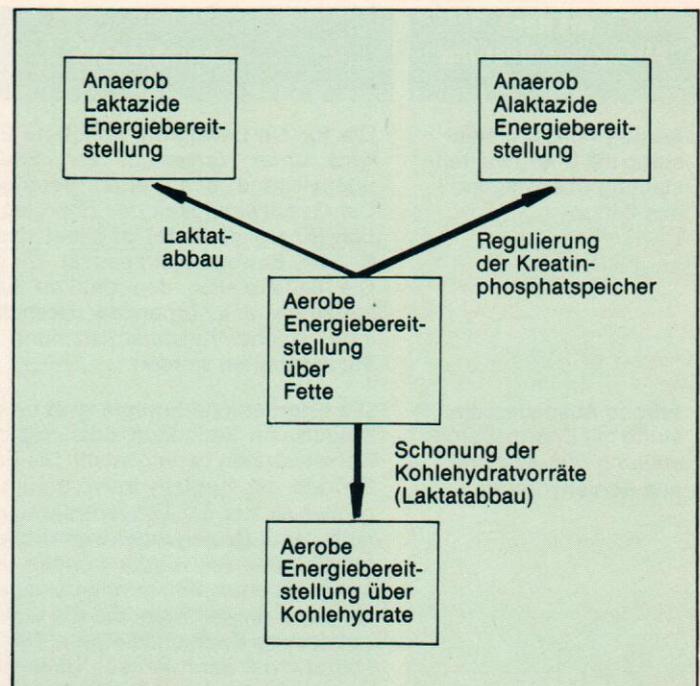


Abb. 2: Die Wirkungen einer gut ausgebildeten Fähigkeit der Fettenergiebereitstellung auf die anderen Arten der Energiebereitstellung

Physiologe gibt als Richtwert das Blutlaktat von 2 mmol/l (3,5 mmol/l für den Sprintertyp) an. Das Steuerungsmittel der Laktatbestimmung ist nur für wenige Mannschaften durchführbar. Der Hinweis, daß der Dauerlauf so ruhig sein sollte, daß man dabei noch sprechen kann (Laufen ohne zu Schnaufen!), ist sehr ungenau. Ebenso ungenau ist eine Dosierung über die Herzfrequenz. Man kann dem Trainer allenfalls als Belastungsbereich eine Herzfrequenz zwischen 120 und 150 Schlägen/min angeben. Die Dauerläufe sollten täglich oder bei weniger Trainingseinheiten, in jedem Training durchgeführt werden.

② In der zweiten Phase der Vorbereitungszeit (2 bis 3 Wochen) soll die wettkampfspezifische Ausdauer erarbeitet werden. Dazu muß die Fähigkeit entwickelt werden, von der Fett- auf die Kohlehydratverbrennung umzustellen und die Kreatinphosphat- und Kohlehydratspeicher möglichst schnell wieder aufzufüllen. Dies läßt sich durch extensives Intervalltraining mit niedrigen Laktatwerten bis maximal 6 mmol/l Blut erreichen.

Als **Trainingsformen** bieten sich das Fahrtspiel (Dauerlauf mit eingestreuten intensiven Phasen hier bis 400 m, Gesamtdauer 30 bis 40 Minuten), Intervallläufe mit kurzen Belastungsphasen und Trabpausen (z. B. zwei Serien à 8 x 200 m mit 200 m Trabpause), Intervallsprints (z. B. 2 Serien à 8 Spielfeldrunden, dabei auf der Breitseite einen Steigerungslauf und auf der Längsseite traben) oder Spielformen mit Ball nach dem Intervallprinzip (z. B. 3 gegen 3, 4 gegen 4 ohne Tore). Bei den Spielformen ist die Intensitätssteuerung besonders schwierig. Um entsprechende Belastungen zu erreichen, empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Das Spielfeld wird begrenzt (z. B. Strafraum, Sporthalle). Der Trainer fordert von jedem Spieler ständige Bewegung. Falls der Ball das Spielfeld verläßt, wird sofort ein anderer Ball eingerollt. Die Belastung entspricht dem Intervallprinzip, z. B. 6 bis 8 x 2 Minuten Spieldauer mit 4 Minuten Pause.



Das Problem der Belastungssteuerung besteht auch für die Trainingsformen ohne Ball. Am genauesten ist eine Steuerung über die Laktatmessung. Für die meisten Mannschaften bleibt nur die Messung der Herzfrequenz. In den Belastungsphasen sollte die Herzfrequenz zwischen 170 und 195 Schlägen pro Minute liegen. In den Erholungsphasen (Trabpausen) sollte die Herzfrequenz deutlich (mindestens 30 bis 40 Schläge/min) unter die Belastungswerte sinken. Auch in der zweiten Phase ist es angebracht, ein- bis zweimal pro Woche – je nach Anzahl der Trainingseinheiten – einen extensiven Dauerlauf durchzuführen. Dadurch wird die in der ersten Phase erworbene Fähigkeit zur Fettverbrennung weitgehend erhalten.

In der Wettkampfperiode

Diese Systematik zur Erarbeitung der fußballspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit in der Vorbereitungsperiode läßt sich bei reduziertem Umfang auf die Wettkampfperiode übertragen. Ausdauertraining gehört nicht nur in die Vorbereitungsperiode, sondern ist auch während der Saison durchzuführen, da sich ohne entsprechende Trainingsreize die einmal erarbeitete Leistungsfähigkeit schnell zurückbildet. Dabei sind die beiden Komponenten (Inhalt 1. und 2. Phase) zu berücksichtigen. Zur Erhaltung des Niveaus der Fähigkeit, aerob Energie über die Fette bereitzustellen, muß mindestens einmal (bei 2 bis 3 Trainingseinheiten), besser zwei- bis dreimal (bei täglichem Training) pro Woche ein extensiver Dauerlauf durchgeführt werden. Für die andere Komponente

wird durch jedes Spiel ein Reiz gesetzt. Im Training sollten je nach Trainingshäufigkeit eine bis zwei Belastungen nach dem extensiven Intervallprinzip in jeder Trainingswoche gesetzt werden.

Spielfreie Wochenenden oder die Winterpause bieten sich im Sinne einer Vorbereitungsperiode als Zwischenperiode zur Auffrischung unter anderem des Ausdauerleistungsniveaus an (BISANZ 1983, 4).

Dauerläufer und Sprinter

Beobachtet man das Konditionstraining verschiedener Fußballmannschaften, so stellt man fest, daß – oft mit Ausnahme des Torwarts – alle Spieler das Programm gemeinsam absolvieren. Dies bedeutet, daß alle Spieler gleich häufig und mit annähernd gleicher Intensität die verschiedenen Komponenten trainieren.

Unabhängig von der Spielposition und der spieltaktischen Aufgabe ergeben sich zwei Gründe, die gegen die „Gleichbehandlung“ aller Spieler und damit für eine stärkere Individualisierung im Konditionstraining sprechen. Der erste Grund liegt in der unterschiedlichen Veranlagung der Spieler. Nach einer idealtypischen Unterscheidung (d. h. ungenauen Unterscheidung, da es auch dazwischenliegende Mischtypen gibt) sind zwei Spielertypen zu differenzieren: der Typ des Sprinters und der Typ des Dauerläufers. Jeder Trainer ist in der Lage, die Mehrzahl seiner Spieler einem der beiden Typen zuzuordnen. Die Spieler des ersten Typs haben einen besonders guten Antritt, sind wendig und verfügen über eine

SPORT-THIEME
präsentiert
die Welt
des
Sports
im neuen
Katalog mit
mehr als
3.000 Artikeln



Mit unserem neuen Katalog sind Sie gut beraten:
Eine unglaubliche Fülle von Sportartikeln, überraschende Ideen, mehr Anregungen, viele überzeugende Problemlösungen – ein richtiges Nachschlagewerk!
Wenn Sie sich für den Sport einsetzen, sollten Sie auf diesen Katalog nicht verzichten. Fordern Sie mit dem Coupon Ihr persönliches Exemplar noch heute an!

SPORT-THIEME
D-3332 Grasleben/Helmstedt, Tel. 05357/881-883, Postfach 320/72

Coupon für die kostenlose Zusendung des Thieme-Kataloges
SPORT-THIEME, Postfach 320/72, 3332 Grasleben, Tel. 05357/881

Name _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
Funktion _____
Telefon _____
Verein, bzw. Behörde, Gemeinde usw. _____



große Sprungkraft. Die anderen haben ein geringes Beschleunigungsvermögen, sind aber während des gesamten Spiels in Bewegung und zeigen dennoch keine starken Ermüdungserscheinungen.

Der Unterschied zwischen den beiden Spielertypen ist überwiegend auf die Muskelfaserstruktur zurückzuführen und genetisch bedingt. Aufgrund der unterschiedlichen muskulären Ausstattung sind die Auswirkungen der gleichen körperlichen Belastung bei beiden Typen verschieden. Absolviert z. B. ein „Sprinter“ einen Dauerlauf von 30 Minuten im gleichen Tempo wie ein „Dauerläufer“, so lassen sich beim „Sprinter“ deutlich höhere Blutlaktatwerte feststellen. Der Trainer muß somit beim Sprintertyp besonders auf die Einhaltung des richtigen Dauerlauf tempos achten. Die Gefahr, daß er durch zu schnelles Tempo den Dauerlauf zu einer anaeroben statt einer aeroben Belastung macht, ist bei ihm groß. Liegt die Trainingsbelastung häufig im anaeroben Bereich, wird dadurch sein Schnelligkeitsvermögen beeinträchtigt.

Für die Erhaltung oder die Verbesserung seines Antrittsvermögens braucht der Sprintertyp häufiges und intensiveres Kraft- und Schnelligkeitstraining als der Dauertyp. Intensiv bedeutet hier, daß die Sprints mit vollem Einsatz gelaufen werden. Die anschließende Pause sollte zumindest bis zur subjektiven Erholung andauern.

Der zweite Grund, der für eine stärkere Individualisierung des Konditionstrainings spricht, ist der Trainingszustand des einzelnen Spielers. Ein Spieler, der nach mehrwöchiger Verletzungspause das Training wieder aufnimmt, kann nicht in das Ausdauertraining der anderen Spieler einsteigen. Er braucht nun eine „Vorbereitungsperiode“.

Die Forderung nach der stärkeren Individualisierung des Konditionstrainings stellt hohe Anforderungen an die Planungs- und Organisationskompetenz des Trainers. Es bedeutet, daß er die Trainingsmaßnahmen nicht nur einmal (für die ganze Mannschaft), sondern z. B. für drei Gruppen (die „Sprinter“, „Dauerläufer“ und die Spieler mit Trainingspause) planen und organisieren muß.

Ausdauer test

Um eine Aussage über das Niveau bzw. die Steigerung oder den Rückgang einer konditionellen Fähigkeit zu erhalten,

muß der Trainer in regelmäßigen Abständen bzw. bestimmten Punkten der Periodisierung Tests durchführen. Der Fußballtrainer wird mit der Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit seine Schwierigkeiten haben. Üblich – möglicherweise weil leicht durchführbar – ist eine Überprüfung durch einen 2000- bis 5000-m-Lauf in möglichst maximaler Geschwindigkeit. Ein solcher Kontrolllauf gehört zu den „motorischen Testverfahren“ (hier sehr beliebt auch der Cooper-Test: In 12 Minuten soll der Proband eine möglichst große Laufstrecke zurücklegen). Er ist brauchbar als Überprüfung der wettkampfspezifischen Ausdauer des 5000-m-Läufers. Seine Aussagekraft für die Ausdauerleistungsfähigkeit des Fußballspielers wurde lange Zeit überschätzt, da es dabei zu Anforderungen an den Muskelstoffwechsel kommt, die weder im Spiel vorkommen noch durch ein fußballspezifisches Ausdauertraining angesprochen werden. Somit haben die motorischen Testverfahren, die als Leistungskriterium die gelaufene Zeit bzw. zurückgelegte Laufstrecke erheben, kaum eine Aussagekraft für die Ausdauerleistungsfähigkeit des Fußballers.

Im Rahmen „sportmedizinischer Testverfahren“ wurde bisher meist die aerobe Kapazität des Fußballspielers auf dem Laufband als Kriterium seiner Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmt. Dabei wird die Laufgeschwindigkeit stufenförmig (z. B. alle drei Minuten) gesteigert. Gemessen werden die Parameter Herzfrequenz und Laktat im Blut: Anhand dieser Werte kann der Sportmediziner eine Aussage darüber machen, welche (Dauer-)Laufgeschwindigkeit der Fußballer über die aerobe Energiebereitstellung leisten kann (DICKHUTH 1981, 148–152; HOLLMANN 1981, 113–120; SCHNABEL 1981, 120–127). Die Möglichkeit des Laufbandtests steht nur wenigen Mannschaften offen.

Denkbar ist aber auch folgender sportmedizinischer Test: Die Spieler laufen zu den angesetzten Kontrollzeitpunkten 6000 m in einer festgesetzten Zeit (z. B. 30 Min.). Verbesserungen in der Fähigkeit, Energie aerob über Fette bereitzustellen, lassen sich an niedrigeren LA-Werten (bei gleichbleibender Laufzeit) von Test zu Test ablesen. Die Herzfrequenz ist leichter zu messen, doch aufgrund ihrer geringen Aussagekraft als Parameter nicht geeignet.

Video-Seminare für Trainer

Kostenlose viertägige Video-Seminare bietet die SABA GmbH Villingen den Coaches in der Bundesrepublik an mehreren Landes-Sportschulen an.

Zwei bis zweieinhalb Stunden reines Fußballtraining mit prominenten Coaches wie Lothar Buchmann, Horst Heese, Uli Maslo, Karl-Heinz Rühl und Friedhelm Wenzlaff sowie eine zweistündige Schulung an Videogeräten bilden das Tagesprogramm.

Dietrich Weise (Eintracht Frankfurt) hat das abwechslungsreiche Fußball-Programm ausgearbeitet; Video-Experten der SABA GmbH weisen Sie in die Video-Technik ein.

Die einzelnen Termine:

- 15.–20. Juli in Hennef
- 22.–27. Juli in Kaiserau bei Kamen
- 29. Juli – 3. August in Barsinghausen
- 19.–25. August in Karlsruhe-Schöneck.

Der erstgenannte Tag dient jeweils der Anreise, der letztgenannte der Verabschiedung. An zwei Abenden pro Seminarwoche werden Ihnen die prominenten Fußballtrainer sowie Fußball-Profis, Sportmediziner, Schiedsrichter und Journalisten in Diskussionsveranstaltungen Rede und Antwort stehen.

Bislang haben sich bei der SABA GmbH rund 350 Trainer aus der Bundesrepublik und vier weiteren Ländern angemeldet. 110 Plätze – darunter 60 in Kaiserau – sind noch frei.

Sämtliche Kosten, von der Übernachtung bis hin zur Benutzung von Schwimmbad und Sauna, werden von der SABA GmbH übernommen. Sie haben lediglich für die An- und Abreise sowie die Getränke aufzukommen. **Anmeldeformulare** können Sie anfordern bei:

SABA GmbH, Postfach 2060, Stichwort „Fußball-Video-Camps“, 7730 VS-Villingen.

Auf lange Sicht.

SABA



Der Nachteil der oben beschriebenen sportmedizinischen Testverfahren besteht darin, daß sie nicht genügend an der wettkampfspezifischen Ausdauerbelastung des Fußballspiels orientiert sind. Die Analyse der Belastungsstruktur zeigt, daß der dauernde Wechsel in der Intensität der Bewegungsleistung das Charakteristische der Ausdaueranforderung des Fußballspiels darstellt. Ein wettkampfspezifischer Ausdauerstest muß – ausgehend von der Belastungsstruktur – aus Sprintbelastungen, zügigem Lauf, Trablauf und Gehen in ständigem Wechsel sowie Schüssen und Sprüngen bestehen. Als Problem stellt sich dabei die Standardisierung, d. h. die Sicherstellung, daß sich alle Testpersonen gleich stark belasten, also gleich schnell laufen. Gelingt die Standardisierung, so kommt einem solchen Test durch seine starke Ausrichtung an der Wettkampfbelastung eine große Aussagekraft zu.

5. Beschwerden will vorgebeugt sein

Beherrzt der Trainer die Hinweise zum Ausdauertraining in der Vorbereitungsperiode, was Umfang und Häufigkeit des Lauftrainings betrifft, so muß er Vorkehrungen treffen, um den Spielern Beschwerden des Bewegungsapparates, vor allem der unteren Extremitäten zu ersparen. Der große Umfang des Lauftrainings ist ungewohnt. Die meisten Trainingseinheiten werden im Gelände und damit auf ungewohntem Untergrund absolviert. Der Trainer kann vorbeugen, indem er darauf achtet, daß die Spieler Lafschuhe mit guter Dämp-

fung tragen und indem er das Trainingsgelände auch nach der Bodenbeschaffenheit auswählt. Am besten eignet sich Waldgelände mit federndem Untergrund und einem Streckenverlauf ohne extreme Höhenunterschiede.

*

Literatur

- BISANZ, G.: Das Fußballtraining für Profimannschaften in der Vorbereitungsperiode. In: Fußballtraining 1 (1982), Heft 3, 11–14.
 DICKHUTH, H.-H. u. a.: Zur Höchst- und Dauerleistungsfähigkeit von Bundesligaspielern. In: Leistungssport 11 (1981) 148–152.
 HARRE, D. (Hrsg.): Trainingslehre. Berlin (Ost) 1973⁴.
 HOLLMANN, W. u. a.: Zur Höchst- und Dauerleistungsfähigkeit der deutschen Fußball-Spitzenpieler. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 6 (1981), 113–120.
 HOLLMANN, W./HETTINGER, Th.: Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart 1976.
 JAKOWLEV, N. N.: Sportbiochemie. Leipzig 1977.
 KEUL, J./DOLLE, E./KEPPLER, D.: Muskelstoffwechsel. München 1969.
 LETZELTER, M.: Trainingsgrundlagen. Reinbek 1979.
 LIESEN, H.: Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode. In: Fußballtraining 1 (1983), Heft 3, 11–14.
 MARTIN, D.: Grundlagen der Trainingslehre, Teil 1. Schorndorf 1979².
 MATWEJEV, L. P.: Grundlagen des sportlichen Trainings. Berlin (Ost) 1981.
 NABATNIKOWA, M. (Hrsg.): Ausdauerentwicklung. Berlin 1974.
 PALFAI, J.: Moderne Trainingsmethoden im Fußball. Berlin 1973³.
 SCHMOLINSKI (Red.): Leichtathletik. Berlin (Ost) 1973⁶.
 SCHNABEL, A./KINDERMANN, W./SCHMITT, W. M.: Aerobe Kapazität von Fußballspielern unterschiedlicher Spielstärke. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 6 (1981), 120–127.
 WEINECK, J.: Optimales Training. Erlangen 1983².
 WINKLER, W.: Spielbeobachtung bei Fußballspielern. In: Leistungsfußball 1983, 63–68.
 ZACIORSKI, V. M.: Die körperlichen Eigenschaften des Sportlers. Berlin 1973³.

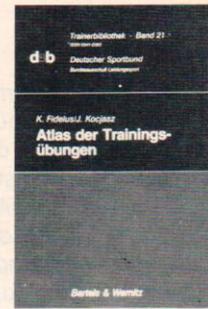
Biosport. Mehr Ausdauer. Wenn es darauf ankommt.

Biosport.
Die Sportnahrung
von Sportlife.

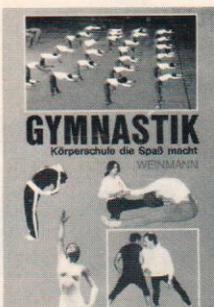
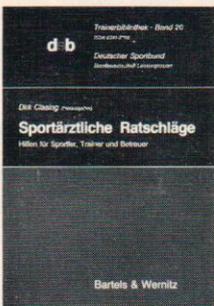
Sportliche Leistung steigern heißt, die Ausdauer erhöhen. Dabei hilft der neue Biosport Mineraldrink. Mit einer gut verwertbaren Kombination an Elektrolyten gleicht er alle wichtigen Mineralstoffe aus, die beim Schwitzen verloren gehen. Der Biosport Mineraldrink sorgt für mehr Ausdauer und schnellere Regeneration. Er schmeckt gut und erfrischt.



Das umfassende Biosport Programm ist auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse der verschiedenen Sportarten abgestimmt. In Apotheken und im Sportfachhandel. Eiweiß für mehr Kraft: Eiweiß-Aufbau-Konzentrat, Eiweiß-Aufbau-Müsli, Eiweiß-Aufbau-Drink Schoko. Kohlenhydrate für mehr Energie: Energiekonzentrat, Energieriegel. Mineralstoffe für mehr Ausdauer: Mineraldrink, Mineraltee, Mineralsalttabletten. Vitamine für mehr Leistung: Multivitamin-tabletten. manan GmbH, Darmstadt



Sport-Bibliothek



Alle Bücher aus einer Hand - und bequem per Post!

Baumann, S.: Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Fußball), 216 S. **DM 48,00**

Clasing: Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**

Dassel, H./Haag, H.: Circuit-Training (66 Bildtafeln)

Teil I: Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**

Teil II: Balltechnische Fertigkeiten (52 Bildtafeln) **DM 28,80**

Dietrich/Dürwächter/Schaller: Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 3. Aufl. 1982, 224 S. A 6 **DM 17,80**

Digel, H.: Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstudierende und Übungsleiter **DM 15,80**

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 S. **DM 22,00**

Eberspächer, H.: Sportpsychologie. rororo-Sachbuch **DM 11,80**

Fidelus/Kocjasz: Atlas der Trainingsübungen (2000 Üb.) **DM 18,00**

Flöthner/Hort (Hrsg.): Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten (Neuerscheinung) **DM 42,00**

Gabler, H./Eberspächer, H. u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport, 15,5x 23 cm, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. **DM 40,00**

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 9,80**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 S. DIN A5 **DM 16,80**

Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 S., 150 Abb. **DM 20,00**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik **DM 24,80**

Hamm/Nilles: Richtig essen hilft gewinnen **DM 16,80**

Harre, Dietrich: Trainingslehre, Das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 34,00**

Jonath, K./Kreppe, R.: Konditionstraining (neu!), rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

Ketelhut/Brünner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 S. DIN A5 **DM 16,80**

Koch, K./Rutkowski, M.: Spielen, Üben und Trainieren mit dem Medizinball, 110 S. **DM 20,80**

Konzag, G.: Übungsformen für die Sportspiele **DM 16,80**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 15,80**

Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 15,80**

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 S. **DM 16,80**

Kuprian/Eitner/Meissner/Ork: Sportphysiotherapie, 376 S. (17,5x24,5 cm) gebunden, 362 Abb. **DM 59,00**

Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 9,80**

Löcken/Dietze (Hrsg.): Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 S. **DM 28,00**

Löscher: Kleine Spiele für viele **DM 9,80**

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre:

Teil I: Die inhaltl. Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 31,60**

Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 340 S. **DM 31,60**

Matkovic: 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 22,80**

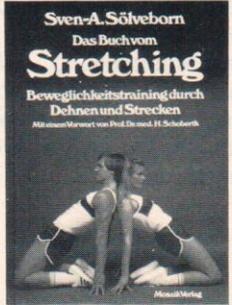
Meinel, K.: Bewegungslehre, 448 S. **DM 29,80**

Nabatnikowa: Die spezielle Ausdauer des Sportlers, 199 S. **DM 18,00**

Rigauer, B.: „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**

Sölveborn, Sven-A.: Das Buch vom Stretching, 122 S./165 Zeichnungen, 16x22 cm **DM 19,80**

Weineck, J.: Optimales Training, 380 S., 103 Abb. **DM 38,00**



Weitere sportartspezifische Literaturangebote (Fußball, Handball, Volleyball) finden Sie in der letzten Ausgabe.

Bestellen Sie bitte mit Hilfe des Bestellcoupons auf Seite 16 oder per Postkarte bzw. telefonisch beim

Philippka-Buchversand, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. (02 51) 205 37

Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!



Gerd Meier:

Das Diktiergerät bei der Spielbeobachtung: eine wichtige Gedächtnisstütze für den Trainer

1. Vorbemerkungen

Seitdem STIEHLER 1962 die Beobachtung in den Sportspielen systematisiert hat, wird die Spielbeobachtung gemeinhin in eine freie, eine schriftlich gebundene, eine graphisch gebundene und eine filmisch gebundene eingeteilt.

In den letzten Jahren ist zu diesen vier Methoden eine weitere, nämlich die computerunterstützte Analyse, hinzugekommen (vgl. z. B. HAGEDORN/LORENZ/MESECK 1982). Gerade diese Methode wird derzeit favorisiert und konsequent weiterentwickelt, um möglichst **umfassende** Informationen über die Spielleistung einer Mannschaft, die zudem noch möglichst schnell im Sinne einer **Sofortinformation** vorliegen sollen, zu erhalten.

Ein großes Dilemma solcher, für die Sportspielforschung sicher wichtiger Untersuchungsprojekte ist es jedoch, daß zwischen apparativem bzw. finanziellem Aufwand und

dem Nutzen, d. h. dem Informationsgewinn, kaum ein rechtes Verhältnis besteht.

Zudem wissen Trainer häufig nicht, wie sie die Ergebnisse solcher computerunterstützten Spielanalysen mit teilweise sehr differenzierten Beobachtungskategorien in die Trainingspraxis umsetzen sollen.

Es bleibt somit festzuhalten, daß verschiedene Techniken der Spielbeobachtung zwar bereits sehr weit entwickelt sind, daß sie jedoch für die tägliche Arbeit des Vereinstrainers bisher kaum von Nutzen sind.

2. Methoden der Spielbeobachtung für die Praxis

Bis heute ist die schriftlich gebundene Spielanalyse die vorherrschende Technik geblieben, um möglichst schnell und vor allem ökonomisch Informationen über die Spielleistung von Einzelspielern oder der gesamten Mannschaft zu erhalten. Die Erfahrungen mit dieser Simultanaufzeichnungstechnik in

der Wettspielpraxis ergaben folgende Probleme:

- Ermüdungserscheinungen bzw. Konzentrationsschwierigkeiten des Beobachters
- Nur eine begrenzte Aufgabenstellung sichert eine vollständige Beobachtung aller Kategorien
- Taktische Vorgänge können nur sehr eingeschränkt beobachtet und festgehalten werden

Ein Aspekt dieser Beobachtungsmethode verdient besondere Beachtung: Der Trainer selbst dürfte normalerweise – auch wenn es in der Praxis immer wieder versucht wird – nicht in der Lage sein, gleichzeitig einen Beobachtungsbogen **und** seine Mannschaft zu führen. Er muß sich zum Zwecke des Notierens der Beobachtungskategorien ständig vom Spielgeschehen abwenden und hat in der Regel mehr mit den „Tücken“ des Beobachtungsvorgangs als mit seinen Spielern zu tun.

Sportlife. Worauf sich die ganze Mannschaft verlassen kann.

Nichts ersetzt ein abgestimmtes, umfassendes Trainingsprogramm. Wie gut indessen ein Betreuer vorbereitet ist, kann die ganze Mannschaft schon mit einem Blick erkennen: auf den Betreuerkoffer. Sieht er so aus wie auf unserem Bild, weiß sie, daß sie mit den richtigen Mitteln betreut wird. Bleibt dem gesamten Verein zu wünschen, daß ein Betreuer, auf den derart Verlaß ist, nicht so schnell wieder die Koffer packt.

MUSKEL-FLUID
Beleibt vor und nach körperlicher Belastung.
200ml

SPRÜH-PFLASTER
Elastisch, luftdurchlässig, hautfreundlich.
100ml

KÄLTEKISSEN
Zur wirkungsvollen Behandlung von Sportverletzungen wie Prellungen, Schwellungen.

HAFTBANDAGE
Zum Schützen und Stützen der Gelenke. Auf sich selbst haftend, ohne mit Haut oder Haaren zu verkleben. Rutschfest und besonders hautfreundlich.

MASSAGEÖL
Fördert Fitness bei Training und Wettkampf.
200ml

Sportlife.
Worauf sich der Sportler verlassen kann.

Das umfassende Sportslife-Programm für alle Sportler gibt es in Apotheken und im Sportfachhandel. **Zum Vorbeugen und Fitmachen:** Muskelfluid und Massageöl. **Zur schnellen Hilfe:** Kältekissen, Kühspray, Sprühpflaster, Haftbandage und Betreuerkoffer. **Zur Pflege des Sportlers:** Kopf & Körper Shampoo, Schwimm-Schutzlotion, Fitness Fluid. **Biosport Sportnahrung:** Eiweiß für mehr Kraft, Kohlenhydrate für mehr Energie, Mineralstoffe für mehr Ausdauer, Vitamine für mehr Leistung. manan GmbH, Darmstadt.



Außerdem ist die **psychische Belastung** für den Trainer in manchen Spielen so hoch, daß er nur noch „Teile“ des Spiels richtig und vor allem vollständig erfäßt.

In der Praxis werden solche Beobachtungsbögen, die in erster Linie **quantitative** Daten erheben (z. B. Anzahl und Erfolg von Torschüssen, Häufigkeit und Effektivität der Angriffe, Ballverluste etc.), von einem Assistenten geführt, der nicht direkt für die Mannschaftsführung im Wettspiel verantwortlich ist.

Taktische Beobachtungen müssen aber weiterhin vom Trainer selbst geleistet werden und hängen dabei in ihrer Aussagekraft entscheidend vor allem von der „Merkfähigkeit“ des Beobachtenden ab.

3. Spielbeobachtung mit dem Diktiergerät

Die lange vernachlässigte akustisch gebundene Spielbeobachtung kennt die oben aufgeführten Nachteile allenfalls in beschränktem Umfang.

Im Gegensatz zur Videoanalyse, die erst eine **nachträgliche** Auswertung des beobachteten Spiels zuläßt, kann bei richtiger Handhabung der Einsatz eines (batteriebetriebenen) Diktiergeräts auch als Informationsquelle für die Halbzeitbesprechung dienen (Sofortinformation).

Folgende Anwendungsbereiche sind denkbar:

- Effektivität und Fehlerquellen von beim Training eingeübten Spielzügen
- Positionsspezifische Einzelspieler-Analysen
- Stärken und Schwächen des Gegners und mögliche Gegenmittel

Um Sprechzeit und Abhörzeit zu minimieren, sollte der Trainer ein persönliches System von Abkürzungen, Kodierungen und Kürzeln entwickeln. Beispiel:

„Flanke: Spieler X, Kopfstoß: Spieler Y“

Durch dieses Vorgehen kann er z. B. unmittelbar nach Beendigung der 1. Halbzeit das Band abhören (etwa 2 Minuten) und darauf aufbauend eine genaue und vor allem aufgabenorientierte Halbzeitbesprechung mit der Mannschaft vornehmen.

Auch zur Vorbereitung der nächsten Trainingseinheit nach einem Wettspiel kann das Diktiergerät eine wertvolle Hilfe darstellen, wenn Fehlerquellen bzw. Schwachstellen beseitigt werden sollen.

Jeder Trainer weiß, wie wenig man eigentlich von 60 (z. B. im Handball), 90 (z. B. im Fußball) oder noch mehr Spielminuten (z. T. beim Volleyball) behält. Das Diktiergerät – vom Trainer selbst oder einem Assistenten im Spiel einfach zu handhaben – kann dabei eine wertvolle Gedächtnisstütze sein. Wertvoll auch im Verhältnis zum Anschaffungspreis (falls ein solches Gerät nicht bereits aus dem Büro-Alltag zur Verfügung steht): Schon im Bereich von 150 bis 200 Mark gibt es empfehlenswerte Geräte.



Literatur

HAGEDORN, G./LORENZ, H./MESECK, U.: Taktik im Sportspiel – Untersuchungen zur Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik im Sportspiel Basketball. Leistungssport 12 (1982), 368–377.

STIEHLER, G.: Möglichkeiten und Grenzen der Spielbeobachtung. Theorie und Praxis der Körperkultur 11 (1962), 361–364.



SPORT SALLER

Spezialversand für
Trainer und Vereine

D-8701
Tauberrettersheim
Tel. (0 93 38) 4 87

Qualität zu tollen Preisen!

Nadelstreifen-Trikots

DM 19,90

Lieferbare Größen: S/M/L, Kurz- und Langarm
Lieferbare Farben: blau-weiß, rot-weiß,
grün-weiß, hellblau-marine, rot-schwarz,
gelb-schwarz, gelb-blau, weiß-schwarz

Nadelstreifen-Hose passend, nur DM 16,-



Ballbombe

10 Stück à DM 38,-

in den Größen 5, 4, 3
für Training und Wettkampf

1 Ball gratis



Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften

7. Folge: Torwarttraining mit der Mannschaft (2. Teil)

Trainingszeit: 90 Minuten

Teilnehmer: 14 Spielerinnen, 2 Torwartinnen

Trainingsmaterial: 8 bis 14 Bälle

1. Vorbemerkungen

Vieles von dem, was ich in der vorherigen Ausgabe als Vorwort mit auf den Weg gab, hat auch für diese Folge Gültigkeit. Der Schwerpunkt des Hauptteils liegt allerdings in der Verbindung der technischen Fertigkeiten, der Taktik und der Kondition.

Jede Spielerin muß die Zielsetzung kennen, da die Komplexität und die Lösung der Aufgaben höchste Aufmerksamkeit sowohl von den Feldspielerinnen als auch von den Torwartinnen verlangt.

2. Aufwärmen (10 Minuten)

Die Spielerinnen führen ein vorgegebenes Programm durch.

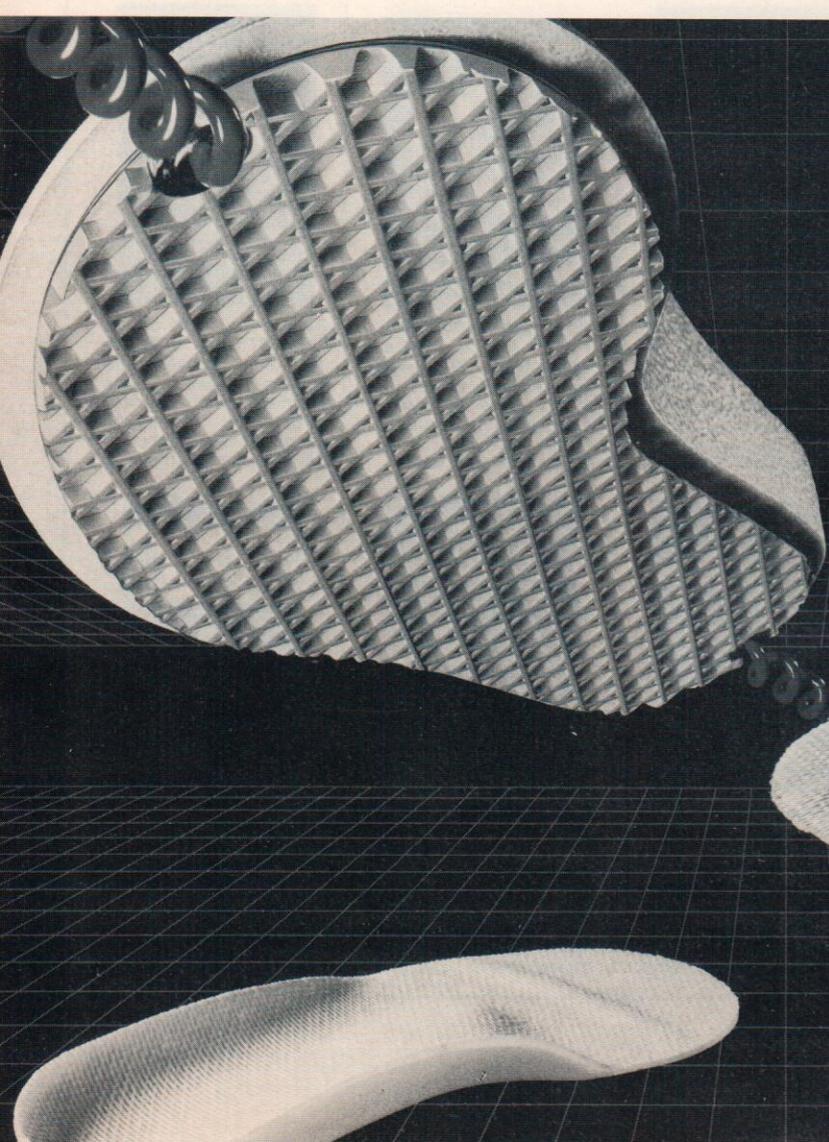
3. Spielform (10 Minuten)

„Nummernfangen“

Innerhalb eines festgelegten Bereichs (z. B. Strafraumeck) spielen 3 Frauen/Mädchen, die die Zahlen 1, 2 oder 3 erhalten. Ein Ball muß abwechselnd mit dem Spann hochgespielt werden, bevor dieser zum zweiten Mal den Boden berührt. Ruft die Trainerin zwei verbundene Zahlen (z. B. 1-2, 2-3, 3-1 usw.) auf, so laufen diese beiden Spielerinnen mit Einhandfassung fort. Die nicht aufgerufene Spielerin holt sich den Ball und jagt das Ausreißerpaar. Bei Abschlag (Antippen einer der Verfolgten) wird das Hochballspiel fortgesetzt.

Variationen:

- Spielbein festlegen
- Nach jedem Hochspiel Zusatzaufgaben erfüllen (gymnastische Übungen)
- Direktes Hochballspiel
- Kopfballspiel



Die einzige Fußball-Sohle mit elektronischer Anpassung.

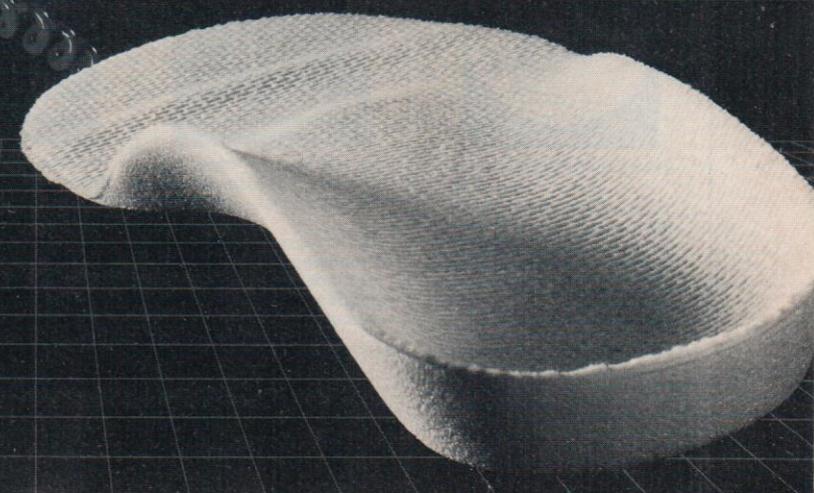
INTERFACE TRX3 ist die spezielle Fußball-Sohle, die sich auch nachträglich noch elektronisch an die Anatomie des Fußes anpassen läßt.

INTERFACE TRX3 macht aus jedem Serien-Fußballschuh einen maßgefertigten Fußballschuh.

INTERFACE TRX3 bietet beim Fußball spürbare Vorteile auf Schritt und Tritt:

- höherer Komfort durch Maßanpassung
- direkterer Bodenkontakt
- höhere Leistungsfähigkeit
- optimale Dämpfung im Ballen- und Fersenbereich
- feste Stütze beim Abrollvorgang
- geringere Verschleißerscheinungen

**INTERFACE TRX3.
Auf gutem Fuß mit Fußball!
Exklusiv im Sportfachhandel.**





4. Spezielle Aufwärmphase (20 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

7 Feldspielerinnen bilden einen Kreis (Durchmesser ca. 20 Meter) in je einem Viertelfeld. Gespielt wird mit einem Ball. Die Torwartin steht in der Kreismitte. Die Spielerinnen legen der nebenstehenden Partnerin den Ball vor, die ihn dann der in der Mitte befindlichen Torwartin zuspielt. Nach dem Paß auf die Torwartin spurtet die Spielerin einmal um den Kreis herum und nimmt ihre alte Position wieder ein. Die Torwartin leitet nach der Aufnahme durch Rollen oder Zuwerfen den Ball zur nächsten Feldspielerin weiter.

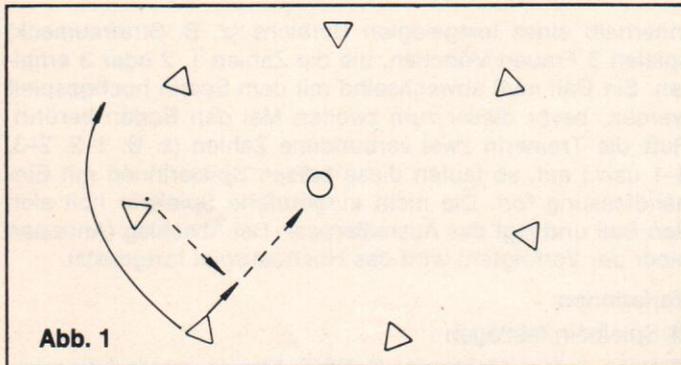


Abb. 1

Diese Übungsform ist durch ein sorgfältiges Erarbeiten aller technischen Schwerpunkte des Torwartspiels gekennzeichnet:

- Aufnahme anrollender Bälle, die zunächst direkt auf die Torhüterin, später flach neben sie gepaßt werden.
- Fangen von Bällen zwischen Knöchel- und Hüfthöhe, Bauch- und Brusthöhe, Kopf- und Sprunghöhe.
- Vorbereitung auf das Fallen (aus dem Sitzen, dem Kniestand, der Hocke und aus dem Stand).

Variationen:

Die Kreisspielerinnen laufen rückwärts, im Seitgalopp usw.

Übung 2:

Die Gruppeneinteilung bleibt. Im weiten Kombinationsabstand wechseln die Spielerinnen laufend ihre Positionen. Das Zuspiel erfolgt als Flugball (soweit technisch möglich, sonst flaches Zuspiel!) und wird von der nächsten Partnerin direkt auf die Torwartin weitergeleitet. Flugbälle können auch mit einem Kopfstoß verwertet werden. Für die Torhüterin gibt es keine Ruhe. Ständig beobachtet sie das Spielgeschehen und korrigiert ihre Stellung zum Ball. Da jeder Angriff schon bei der eigenen Torwartin beginnt, bietet sich eine Mitspielerin durch einen Spurt an, sobald die Torwartin den Ball sicher hält. Die Torwartin setzt ihre Mitspielerinnen mit einem genauen Abschlag ein.

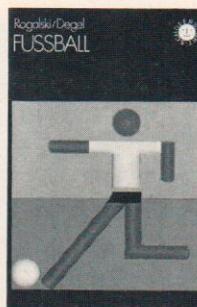
Neuerscheinungen für Trainer/Übungsleiter



244 Seiten DIN A 5 quer, zahlr. Fotos und Skizzen

DM 26,80

Aus dem Inhalt: Spielformen für das Einlaufen und Aufwärmen - Mini-Fußball - Spielformen für die Halle - Stafettenformen - Spielformen zur Verbesserung der technischen Grundlagen - ... mit Mannschaften in Gleich-, in Unter-, in Überzahl - Taktische Spiele - Spiele mit anderen Bällen.



160 Seiten A 5, zahlreiche zweifarbige Abbildungen (Reihe „Schülersport“/DDR)

DM 12,80

Ein Lehrbuch für die Hand des Schülers! Erläuterungen und Übungen zu den wesentlichen Spiel-Elementen.



191 Seiten, 24 Grafiken

DM 18,-

Theoretische Grundlagen zur Entwicklung der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung, organisatorische Aspekte für Führungspersönlichkeiten.



336 Seiten, 15x21 cm, 12 Fotos, 675 Abb.

DM 32,-

Aus dem Vorwort von Dettmar Cramer: „Das Buch enthält alle Elemente guten Torwarttrainings. Ich hoffe, daß Trainer und Torleute danach arbeiten.“



111 Seiten A 5, viele Skizzen

DM 20,80

Der Medizinballist ein vielseitig verwendbares Übungsgerät. In unterschiedlichen Größen und Gewichten bildet er den Mittelpunkt dieser neuen Spiel- und Übungssammlung.



160 Seiten, 7 Fotos, 55 Grafiken, 5 Bildserien mit 116 Einzelfotos

DM 19,80

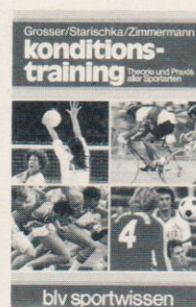
Alle wissenschaftlichen Grundlagen, Trainingsmethoden und Trainingsprogramme für die verschiedenen Sportarten.



160 Seiten, 138 Fotos, 53 Zeichnungen, broschiert

DM 18,-

Theorie und Praxis aller Sportarten: allgemeine Prinzipien, Krafttraining, Schnelligkeitstraining, Ausdauer- und Gelenkigkeitstraining, Fachliteratur.



128 Seiten, 93 Fotos, 15 Zeichnungen, broschiert

DM 18,-

Theorie und Praxis aller Sportarten: Test-Grundlagen in den Bereichen Kondition, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gelenkigkeit, Fitneß.



DM 14,80

Alle Titel erhalten Sie beim Philippka-Buchversand (Bestellschein auf S. 16!)



Anmerkung:

Die Trainerin hat in dieser Phase die Bewegungsausführung der Torwartin sorgfältig zu kontrollieren, auf mögliche Fehler aufmerksam zu machen und entsprechend zu korrigieren.

5. Hauptteil (30 Minuten)

Übungsformen zum Herauslaufen und zum Angriffsaufbau

Bei den folgenden Übungen besetzen die Torwartin je 1 Tor. Steht nur eine Spielhälfte zur Verfügung, sollte die Trainerin beide Torhüterinnen gleichzeitig beschäftigen (vgl. „fußballtraining“ 2/84, S. 14).

Übung 1 (Abb. 2):

Die Torwartin steht auf der Torlinie, die Stürmerinnen (jede hat 1 Ball) bilden zwei Reihen (Entfernung zum Tor ca. 40 Meter). Eine weitere Spielerin bietet sich ca. 30 Meter vor dem Tor als Anspielpunkt an. Die Spielerinnen passen abwechselnd den Ball zur Anspielerin, die ihn unterschiedlich vorlegt.

Hier bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- Die Torwartin kann den Ball erlaufen und mit einer möglichst weiten Fußabwehr zur Außenlinie klären.
- Die Stürmerin erhält den Ball zurück und versucht, die Torwartin zu umspielen. Die Torwartin läuft heraus und wehrt ab, indem sie sich vor die Beine der Stürmerin wirft.

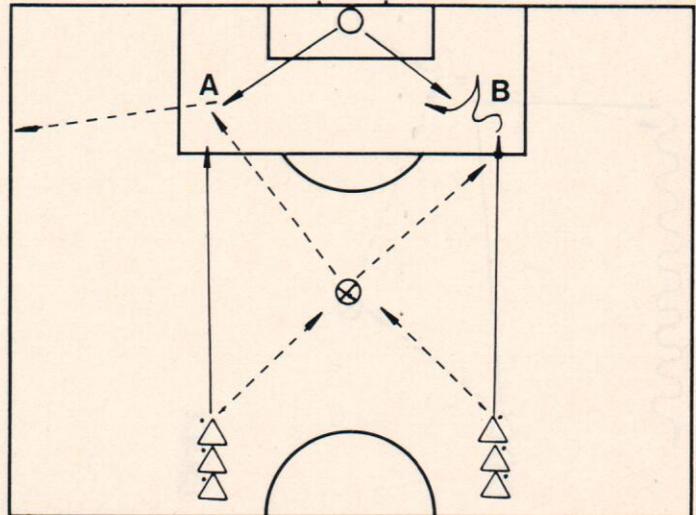


Abb. 2

Übung 2 (Abb. 3):

Organisationsform wie in Übung 1; jedoch paßt die Anspielerin nach dem Zuspiel den Ball so in den Strafraum, daß die Feldspielerin den Ball nicht erlaufen kann.

Die Torwartin kommt schnell entgegen, nimmt den Ball auf und rollt ihn der sich zur Seitenlinie anbietenden Mitspielerin in den Lauf.



Ein ganz heißer Tip
sport jeden Monat neu
ILLUSTRIERTE Überall
wo's Zeitschriften gibt

COUPON

Senden Sie mir bitte die neue Ausgabe SPORT-Illustrierte kostenlos zum Kennenlernen.

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Wenn ich die SPORT-Illustrierte nach Erhalt des Gratisheftes regelmäßig beziehen möchte, brauche ich nichts weiter zu tun. Sie senden mir dann jeden Monat die SPORT Illustrierte zum Jahres-Vorzugspreis von 45,- statt DM 54,-.

Wenn ich die SPORT-Illustrierte nicht haben möchte, informiere ich Sie innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt des Gratisheftes. Das kostenlos gelieferte Heft darf ich aber in jedem Fall behalten.

Datum _____

Unterschrift _____

sport
 ILLUSTRIERTE
 - Leserservice -
 Postfach 10 80 12
 5000 Köln 1



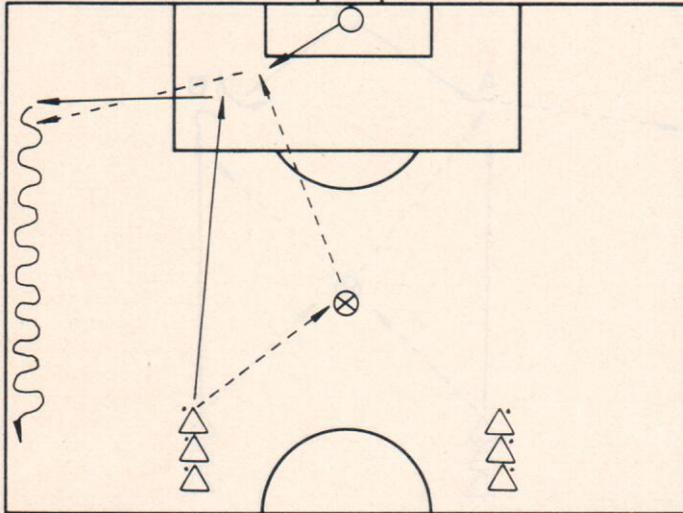


Abb. 3

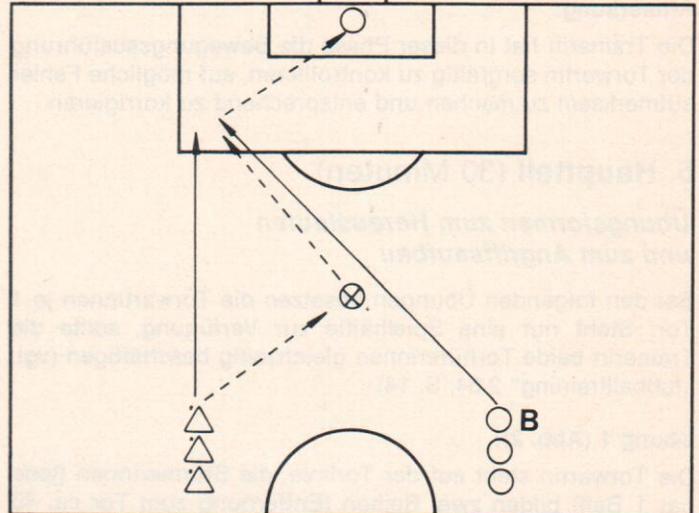


Abb. 4

Übung 3 (Abb. 4):

Wie Übung 2; jedoch wird eine Gegnerin (B) hinzugezogen. Beide Spielerinnen starten nach dem Steilpaß. Die Torwartin muß erkennen, ob die Abwehrspielerin (B) zuerst an den Ball kommt, dann bleibt sie im Tor und erwartet einen Rückpaß, oder ob die Angreiferin ihre Gegnerin überlaufen kann, dann startet sie aus dem Tor und klärt.

Variation:

Sobald die Torhüterin den Ball fängt, leitet sie einen Gegenangriff ein, und die Abwehrspielerin spurtet zur Seitenlinie. Das Zuspiel erfolgt mit der Hand durch Zurollen. Nach der Annahme spielt die Abwehrspielerin mit der Stürmerin einen Doppelpaß. Aufgabenwechsel der Feldspielerinnen (Abb. 5)!

Anmerkungen:

- Solange die Abwehrspielerin die Möglichkeit hat, die Angreiferin vom Ball zu trennen, sollte die Torwartin im Tor bleiben!
- Um einer Überforderung der Torhüterin vorzubeugen, ist es ratsam, nach harter konzentrierter Belastung kurze Entspannungsübungen einzubauen.
- In den Pausen ist eine wiederholte, gezielte Korrekturab-sprache vorzunehmen. Automatisierte Fehler lassen sich schwer ausmerzen!

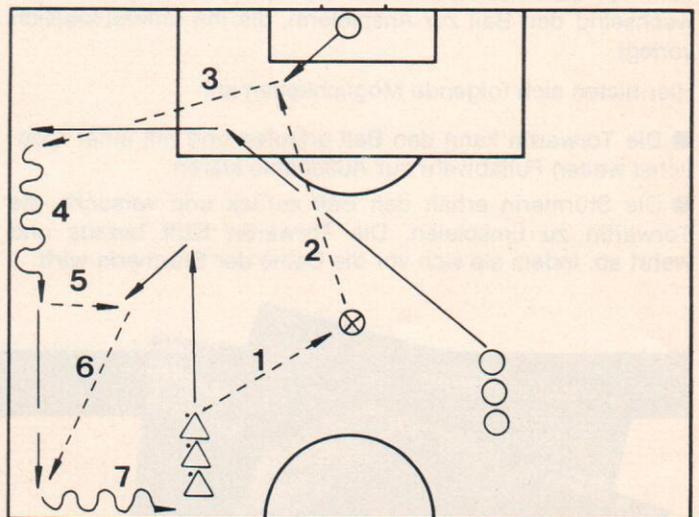


Abb. 5

- Alle Übungen müssen zu beiden Seiten trainiert werden; jedoch die schwache Seite der Torwartin intensiver.

- Den Spielraum für die nachkommenden Spielerinnen möglichst schnell frei machen.

Ziele:

- Verbesserung des Stellungsspiels und des Herauslaufens der Torwartin.
- Zusammenarbeit zwischen der Torwartin und den Feld-spielerinnen.

6. Abschließendes Spiel (20 Minuten)

Angriff gegen Abwehr in beiden Spielhälften
Die beiden Mittelfeldspielerinnen setzen abwechselnd die Angriffsreihen ein. Die Abwehrspielerin, die den Ball erobert, kontert und greift auf das gegnerische Tor an. Eine der Mittelfeldspielerinnen übernimmt die Rückendeckung. Die konternde Abwehrspielerin muß zum Abschluß ihrer Angriffsaktion kommen. Die Mittelfeldspielerinnen sollen das schnellstmögliche und sicherste Abspiel suchen.

SPORT
1984/85
DATER

Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb

SPORT DATER

Haben Sie Ihr Exemplar?
Die neue Saison beginnt am 1. Juli 1984. Mit diesem Tag beginnt auch das Kalendarium im „Sport-Dater 84/85“, dem speziellen Terminplaner für Fußballtrainer.
Aus dem Inhalt: Kalenderblatt für jeden Tag mit Einteilung für Spiel-Daten – Vorbereitete Formularseiten für Pokal- und Freundschaftsspiele, Spielpläne, Adressen – Gesamtdiagramme (Spielbeurteilung), Trainings-Teilnahmeübersichten, Spielerkader-Daten etc., DIN A 5

DM 19,80 + Porto
Philippka-Buchversand
(Bestellschein auf Seite 16 benutzen!)



Interface-Sohle

Dynamische Anpassung

Jeder Fuß hat eine eigene, unverwechselbare Kontur. Für alle Fußformen bieten Sportschuhhersteller nur jeweils eine Einheitssohle an. Sie kann ein Handicap sein bei allen Aktivitäten in Sport und Freizeit.

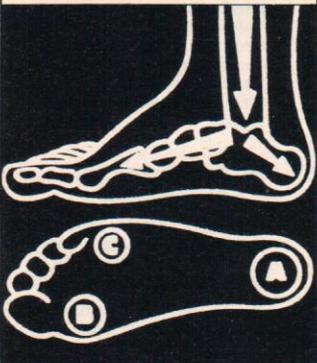
Interface hat dieses Problem mit der individuell angepaßten Sohle gelöst. Sie ermöglicht eine gleichmäßige Gewichts- und Druckverteilung von der Fuß- auf die Schuhsohle und hat im gesamten Fußbereich eine wichtige Halte- und Stützfunktion.

Die Interface-Sohle kann in jedem Sportbereich zum Einsatz kommen. Sie steigert in jeder Disziplin die Leistungsfähigkeit, den Komfort und den Spaß am Sport.

Interface macht aus jedem Konfektions-Sportschuh einen maßgeschneiderten Sportschuh. Auch nachträglich! Der Anpaßvorgang ist einfach, schnell und sicher. Die Heizschicht der Sohle wird an ein Gerät angeschlossen und so erwärmt, daß sich die Sohle sofort der Kontur der Fußsohle anpaßt.

Danach werden für die jeweilige Sportart typische Bewegungen ausgeführt (springen, laufen etc.), um den gewünschten dynamischen Formgebungseffekt zu erzielen. Dadurch sitzt der Schuh in jeder Belastungssituation 100% exakt.

Interface bewirkt keine orthopädische Korrektur, sondern unterstützt das Fußbett so wie es ist.



Interface unterstützt die natürliche anatomische Druckverteilung des Fußes: A 50%; B 30%; C 20%



PORTAS-Fußballschule mit Uwe Seeler und Wolfgang Overath:

...und ein Fußball unter jedem Kopfkissen

Eine Jugendherberge in herrlicher Hunsrück-Landschaft, die Beobachtung der Natur, lehrreiche Nachtwanderung, stimmungsvolles Grillfest, unterhaltender Filmabend, eine muster-gültige Sportanlage und ein Fußball unter jedem Kopfkissen. Das ist die Kurzbeschreibung für die PORTAS-Fußballschule in Bischofsdhrun bei Wittlich vom 29. Juli bis 4. August und vom 5. bis 11. August. Zwischen An- und Abreise liegen sechs Tage unvergeßlicher Jugenderlebnisse mit den Fußball-Idolen Uwe

Seeler und Wolfgang Overath (Foto). In Zusammenarbeit mit weiteren Nationalspielern gibt es „Fußball total“ in Theorie und Praxis.

Wie zwölf- bis fünfzehnjährige Jungs an überregionalen Talentwettbewerben oder Verlosungen teilnehmen können, ist über die jeweils regional zuständigen PORTAS-Fachbetriebe zu erfahren oder bei der PORTAS Deutschland GmbH, Abt. Öffentlichkeitsarbeit, Dieselstraße 1-3, 6057 Dietzenbach.

Der „blonde Engel“ und die Betamovie

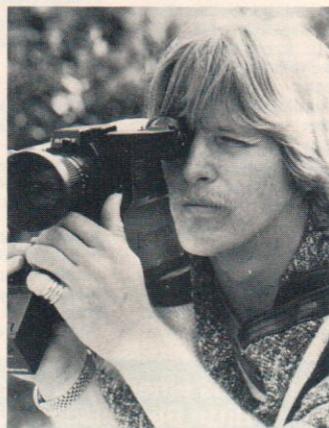
Klein, leicht und handlich: die Betamovie. Nationalspieler Bernd Schuster vom spanischen Traditionsclub und mehrfachen Europapokalsieger CF Barcelona hat sich für Sonys Video-Innovation entschieden. Die einzige im Markt käufliche Kamera-Recorder-Einheit arbeitet mit der handelsüblichen Standard-Beta-Cassette im Halbzoll-Format und ist daher mit allen Vi-

deorecordern des Beta-Systems kompatibel. Jeder der mehr als 10 Millionen Besitzer eines Beta-Videorecorders kann seine Betamovie-Aufnahmen sofort zu Hause bestaunen.

Grund genug für den „blonden Engel“ aus der katalanischen Fußball-Metropole, zur Betamovie zu greifen – Filmvergnügen im heimischen Garten vor den Toren Barcelonas (Foto).

Trainingskegel

Leider sind sie bei den Vereinen in der Bundesrepublik Deutschland bisher noch wenig anzutreffen. Wo sie aber eingesetzt werden, haben sie sich gut bewährt. Der große Vorteil der „EUROPA-Trainingskegel“: Sie sind aus elastischem Gummi und daher beim Sturz oder Überrennen vollkommen ungefährlich. Die Kegel sind preiswert und machen sich bald bezahlt. Näheres in der Anzeige in diesem Heft.



Neue Salbe getestet:

Schmerzfrei ist besser!

Nach einer Meldung aus dem Sportmedizinischen Untersuchungszentrum des Bayerischen Landessportverbandes steigt die Anzahl der Verletzungen im Sport nicht mehr auf Grund der Intensivierung des Trainings im Hochleistungssport, vielmehr treten gehäuft leichte bis mittelschwere Verletzungen im Breiten- und Freizeitsport auf, da in diesem Bereich die Zahl der Teilnehmer immer größer wird.

Obwohl die Prognose dieser Verletzungen durchwegs gut ist, sollte man bedenken, daß jede auch noch so kleine Verletzung eine Schädigung des betreffenden Gewebes darstellt. Der hierdurch ausgelöste Schmerz beeinflusst den gesamten Bewegungsablauf negativ, es kommt zu Fehlbelastungen an den falsch belasteten Extremitäten.

Wie Dr. Pabst aus dem Sportmedizinischen Untersuchungszentrum mitteilt, ist es deshalb wichtig, im Vordergrund der Behandlung die Bekämpfung des Schmerzes zu sehen.

Das Untersuchungszentrum prüfte deshalb den Einsatz einer neuen Salbe mit gleichzeitig abschwellendem, kühlendem und schmerzlinderndem Effekt. Es handelt sich dabei um eine Zusammensetzung ätherischer Öle und Polidocanol (Vaxicum, Sportsalbe der Firma Dr. Wörwag Pharm. Präp. GmbH, Stuttgart).

Untersucht wurden typische Sportverletzungen wie Muskelzerrungen, Muskelfaserrisse und Prellungen. Das auffallendste Ergebnis war, daß in allen Fällen kurz nach Auftragen der Salbe eine langanhaltende Dämpfung des allgemeinen Schmerzempfindens auftrat. Diese Schmerzdämpfung war unabhängig von der Entwicklung des Ödems.

Diese kombinierte Wirkungsweise ermöglicht dem Sportler, vor allem bei leichten und mittleren Verletzungen, häufig die schmerzfreie weitere Durchführung seines Sports ohne Fehlbelastung der gesamten Extremitäten, Gelenke und Muskeln – eine wichtige Voraussetzung für vollständige Ausheilung.

● **Alle Bücher aus einer Hand – und bequem per Post!**

Fußball-Bibliothek

● **Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!**

I. Umfassende Darstellungen

Bauer, Gerhard: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 5. überarbeitete Auflage 1982, 142 Seiten. **DM 26,-**

Bauer, Gerhard: richtig fußballspielen. Taschenbuch, 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 30 Fotos, 17 Bildserien, 36 Abb. Eine Kompaktinformation über die wichtigsten Techniken und taktischen Verhaltensweisen. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer und Lehrer gut geeignet. **DM 11,80**

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Fußball. Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch 1981, 316 Seiten, viele Abbildungen. Das vorliegende Buch hilft dem Anfänger, grundlegende technisch-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, und gibt dem Fortgeschrittenen Anregungen zur Verbesserung seiner Wettkampfpraxis. Für Trainer aller Leistungsklassen. **DM 10,80**

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining. 344 Seiten **DM 45,-**

Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**

Heddergott, Karl-Heinz: Neue Fußball-Lehre. 7. Auflage 1980, 245 Seiten, 253 Abb. **DM 34,80**

Rogalski/Degel: Fußball. Ein Buch für die Hand der Schüler (Selbststudium) aus der LDR. Neuerscheinung, 160 Seiten **DM 12,80**

Weisweiler, Hennes: Der Fußball. 8. Auflage 1980, 210 Seiten. Empfehlungen eines Erfolgstrainers mit verschiedenen Formen des Konditionstrainings, Tips zur psychologischen Betreuung und Führung einer Mannschaft. **DM 29,80**

Talaga, Jerzy: Fußballtraining. 272 Seiten, 431 Abb.

Talaga, Jerzy: Fußballtechnik. 202 Seiten, 390 Abb.

Talaga, Jerzy: Fußballtaktik. 219 Seiten, 372 Abb. (Alle Bücher aus 1979, übersetzt aus dem Polnischen). Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden. je Band **DM 19,80**



II. Zur Trainingslehre des Fußballs

Klante, R.: Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 1979, 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung vor der Punktspiel-saison. **DM 34,80**

Überle, Heiner: Fußball für Trainer und Spieler. 1980, 144 Seiten. Ein Buch mit Ratschlägen zu verschiedenen Aspekten des Trainings (u. a. psychologische Mannschaftsführung, methodische Trainingsan-leitung, Aufbau eines Trainingsbuches). **DM 28,-**

Albrecht, Dirk (Hrsg.): Fußball-sport. Ergebnisse sport-wissenschaftlicher Forschung. 1979, 248 Seiten. **DM 32,-**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymna-

stik für den Fußballer, 6. Auflage 1979, 132 Seiten. Systematisch aufgebaute Übungen zur Schulung der Beweglichkeit **DM 16,80**

Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.

2. Teil: Konditionstraining. (800 Abb., 216 Seiten) **DM 24,-**

2. Jugendtraining

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Mini-Fußball. 84 Seiten, zahlreiche Abbildungen **DM 14,-**

Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.

3. Teil: Jugendtraining. (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten **DM 24,-**

Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer.

Inhalt: Bildungsmethoden – Kind und Spiel – Trainingsaufbau und 40 ausgearbeitete Trainingseinheiten für

8–12j./12–14j./14–16j./16–20j., 208 Seiten mit 240 Zeichnungen **DM 28,75**

3. Torwarttraining

Frans Hoek: Der Fußball-Torwart. Ein Leitfadens für Training und Wettkampf. Als langjähriger prominenter Torhüter gibt der Autor eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 27,-**

Hargitay, György: Modernes Torwart-Training. 1. Aufl. 1980 (aus dem Ungarischen übersetzt), 284 Seiten, 222 Abb.

Eine Fundgrube von Übungen für alle Trainer, die neben dem Mannschaftstraining die schwierige Aufgabe haben, auch ein spezielles Torwarttraining durchzuführen. **DM 24,-**

4. Übungssammlungen

Benedek, Endre: Fußball – 600 Übungen. 1980, 416 Seiten (aus dem Ungarischen übersetzt) **DM 20,-**

Benedek, E.: Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten, zahlr. Zeichnungen, 12,5x20 cm **DM 24,-**

Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 20 Abb. Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengefaßt. **DM 15,-**

Lammich, Günter: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 Seiten. Diese große Sammlung von Spielformen ist für die Praxis handlich systematisiert, nach Aspekten wie z.B. Schnelligkeit, Einwurf, Taktik, Positionstraining. **DM 10,80**

Studener, H./Wolf, W.: Fußballtraining. Teil I und II. Zusammen 312 Abb., 282 Seiten **DM 29,80**

5. Sonstiges

WFV-Fußballpraxis: Teil 1: Technik und Taktik (560 Abb., 304 Seiten) **DM 24,-**

Ebersberger/Malka/Pohler: Schiedsrichter im Fußball. Ein Lehrbuch für Schiedsrichter, Trainer und Spieler. 184 Seiten, 15 Fotos, 26 Abb. **DM 29,80**

Summer, Alfred (Bearb.): Die internationalen Fußball-Regeln.

1981, 128 Seiten. Ideal für Jugendliche und Schüler **17,-**

Wagner, Dietmar: Fußball-lehrhefte

Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, herausnehmbar, 350 DIN-A4-Seiten, Inhaltsübersicht und Treppenregister.

Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball **DM 43,-**

IV. Spezielles für Sportlehrer

Dietrich, Knut: Fußball. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage 1977, 91 Seiten, 113 Abb. **DM 14,80**

Busch, Wilhelm: Fußball in der Schule. Band 5 der DFB-Schriftenreihe, 5. Auflage 1978, 87 Seiten. **DM 14,80**

Fuchs, E./Kruber, D./Jansen, G.: Technik- und Konditionsschulung Fußball. 1978, 26 Seiten und 48 Arbeitskarten für ein Üben ohne Anleitung. **DM 23,80**

**Alles aus einer Hand – vom Philippka-Buchversand!
Bitte Bestellschein auf Seite 16 benutzen!**