


# fußball training



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

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter

Okt. 1984

2. Jahrgang

5

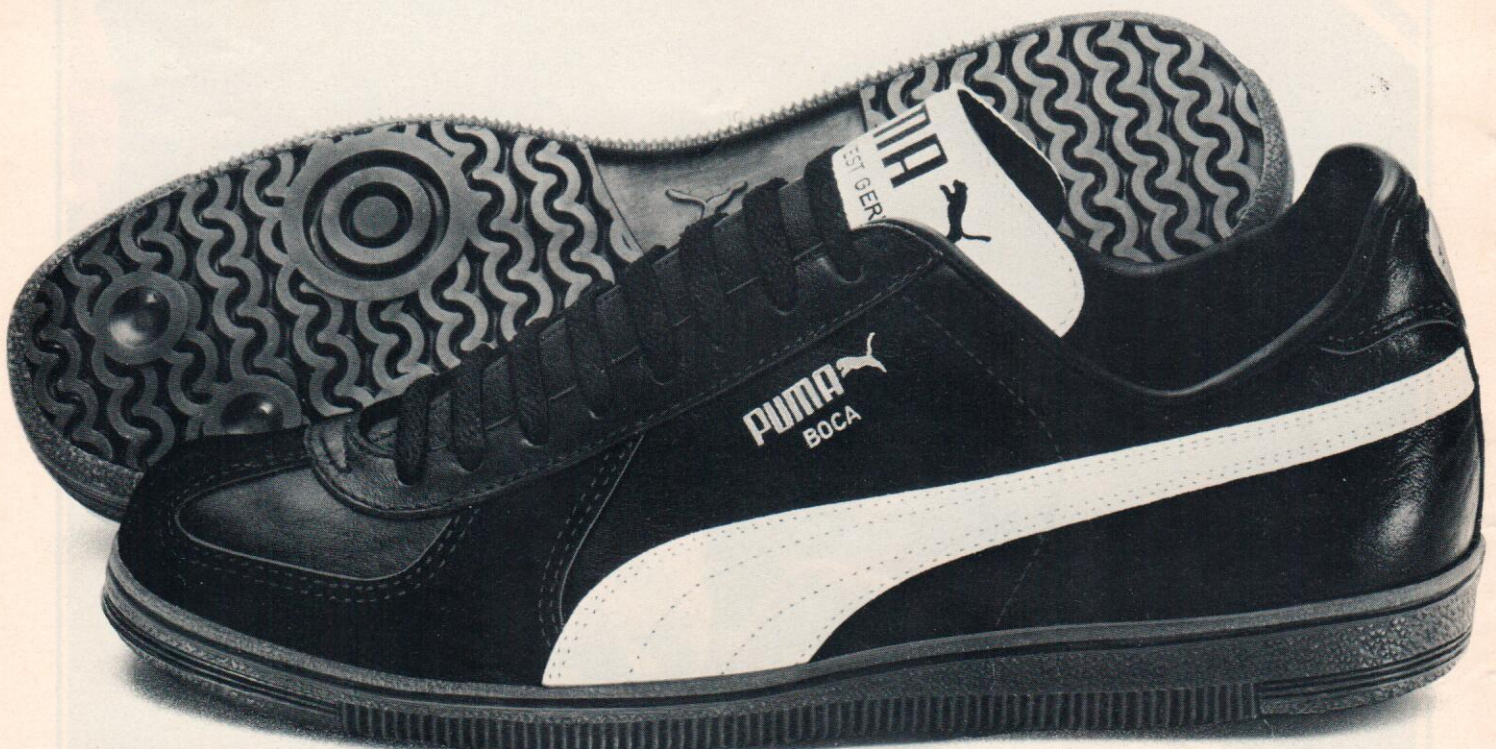
Auf-  
lage: **15.000 Expl.**



**PUMA, IM SPORT DABEI:  
IM TRAINING.  
MIT SPORTSCHUHEN,  
MIT SPORTSWEAR.  
FÜR SPITZENSPORTLER.  
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.**



**Gero Bisanz**

Herausgeber  
und Schriftleiter von  
„fußballtraining“

## Liebe Leser! Liebe Kollegen!

Die Deutsche Nationalmannschaft hat ihre erste Bewährungsprobe im ersten Spiel um die Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Mexiko gegen Schweden bestanden. Den Spielern und auch den verantwortlichen Trainern, Franz Beckenbauer und Horst Köppel, herzlichen Glückwunsch.

Die Zuschauer haben die Leistung der Spieler mit Beifall gewürdigt, in allen Medien wurde sehr positiv über das Spiel berichtet. Deshalb sei die Frage gestattet, was sich im Vergleich zu den Spielen unter Bundestrainer Jupp Derwall verändert hat.

① Es ist festzustellen, daß die Spieler durch die Person Franz Beckenbauer, durch eine andersartige Ansprache – nicht durch unterschiedliche Trainingsauffassungen – konzentrierter, aufmerksamer geworden sind, daß sie jetzt bereit sind, vorgegebene Anforderungen zu erfüllen, besprochene Maßnahmen durchzuführen, und daß alle den Willen mitbringen, eine optimale Leistung zu zeigen.

Die Einstellung vieler Spieler zu den Aufgaben auf den einzelnen Positionen und der Wille, darüber hinaus auch noch etwas mehr für die Mannschaft zu tun, hat sich zum Positiven verändert.

Ich möchte mit dieser Aussage nicht so sehr die Arbeit unseres Kollegen Jupp Derwall in Frage stellen, sondern eher die mangelhafte Auffassung einzelner Spieler vom Leistungsbegriff und die wenig profihafte Einstellung einiger Spieler der Nationalmannschaft vergangener Jahre.

② Es konnte beobachtet werden, daß das Abwehrverhalten auf fast allen Positionen besser geworden ist, nicht im abwehrentechnischen Bereich, sondern in der taktischen Ausrichtung. Fast über die gesamte Spielzeit ist der jeweilige Gegenspie-

ler am Ball unter Druck, unter Raum- und Zeitnot gesetzt worden. Das zeigte eine gute Spielauffassung im Abwehrverhalten, wie sie heute im mannschaftstaktischen Rahmen in der Mann- deckung ebenso gefordert werden muß wie in der Raumdeckung. Man kann nur hoffen, daß diese positiven Verhaltensweisen unserer Nationalspieler auch Auswirkungen auf den Vereinsbereich zeigen. Dann werden wir international mit unseren Vereinsmannschaften auch bald wieder eine bessere Rolle spielen.

③ Es hat sich im Spiel gegen die Schweden aber auch gezeigt, daß die Spielleistung im Angriffsverhalten noch viele Wünsche offenläßt, daß auch durch die Herausnahme von anderen jungen Spielern das Spiel in der Offensive streckenweise ideenarm und unattraktiv war. Der Mannschaft fehlten Spielerpersönlichkeiten besonders im Mittelfeld; es fehlten Spieler mit Spielintelligenz und einem hohen technisch-taktischen Können. Diese Spieler sind im Augenblick im deutschen Fußball Mangelware.

Der deutsche Fußball brauchte diesen Sieg; er wird davon profitieren, aber wir dürfen darüber nicht in Euphorie ausbrechen, wie das vielerorts geschehen ist. Dazu geben die beiden Tore, die uns den Sieg sicherten, aber auch die relativ schwache Leistung des Gegners keinen Anlaß. Wie hätten die Medien dasselbe Spiel wohl ohne diese beiden Tore bewertet? Was hätte man gesagt oder geschrieben, wenn das Spiel 0:0 ausgegangen wäre, was durchaus im Bereich der Möglichkeiten lag? Ich möchte den Sieg der deutschen Mannschaft in keiner Weise schmälern; wir sollten dennoch die Lei-

stung unserer Spieler realistisch beurteilen. Leider begehren die Medien und zum Teil auch Kollegen den immer wiederkehrenden Fehler, junge Spieler aufgrund einzelner guter Aktionen derart in den Himmel zu heben, daß das Herunterfallen aus solchen Höhen immer mit Schmerzen und Wehklagen verbunden ist.

Uwe Rahn ist sicher ein guter Fußballspieler, und wir sollten ihm auch alle für sein Tor dankbar sein, aber ein Tor macht aus ihm noch keinen erstklassigen Nationalspieler und auch keine Spielerpersönlichkeit. Um das zu werden, braucht ein Spieler viel Zeit. Diese Zeit scheinen ihm viele nicht zu geben; es könnte zu seinem Nachteil sein.

Gratulieren möchte ich Franz Beckenbauer und Horst Köppel zu den Entscheidungen beim Ein- und Auswechseln der Spieler. Felix Magath ist eine der Spielerpersönlichkeiten, die im deutschen Fußball so rar geworden sind; hat er im Spiel gegen Schweden spielerisch nicht voll überzeugen können, so wirkt er doch durch seine Persönlichkeit als Vorbild für die jüngeren Spieler; von ihm können sie manches lernen; seine späte Auswechslung halte ich für psychologisch sehr geschickt.

Liebe Kollegen, liebe Fußballfreunde, wir wollen der Deutschen Nationalmannschaft auf ihrem weiteren Weg nach Mexiko die Daumen drücken und damit die Hoffnung auf eine weitere Leistungssteigerung verbinden; wir alle könnten Erfolge des deutschen Fußballs auf internationaler Ebene gut gebrauchen, erleichtert es uns Trainern doch auch etwas die Arbeit mit unseren Spielern im Verein. Weiterhin viel Erfolg!

Ihr

Gero Traus

**„Der deutsche Fußball brauchte diesen Sieg; er wird davon profitieren, aber wir dürfen darüber nicht in Euphorie ausbrechen, wie das vielerorts geschehen ist.“**



## In dieser Ausgabe

**Gunnar Gerisch/Erich Rutenmüller:**

Torwarttraining: Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken . . . . . 7

**Gero Bisanz:**

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (12. Unterrichtseinheit) 17

**Rolf Fritz:**

Verbesserung des Zweikampfverhaltens bei einer B-Jugendmannschaft . . . . . 19

**Horst Zingraf:**

Das Training des Torwarts (II) . . . . . 21

**Gero Bisanz:**

Anregungen zum Training mit Amateurmansschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche . . . . . 25

**Anne Trabant-Haarbach:**

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften (9. Folge) . . . . . 33



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,  
Walter Haase

### Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf,  
Erich Rutenmüller, 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

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln  
„deutsche volleyball-zeitschrift“, „handball-  
magazin“, „Lehre & Praxis des Handball-  
spiels“, „deutscher tischtennis sport“  
und „Leistungssport“  
die Philippka-„sportivkombi“.

### Erscheinungsweise:

1984 zweimonatlich, ab 1985 in der zweiten Hälfte  
jeden Monats

### Bezugspreis:

Für Abonnenten ab 1985 jährlich (12 Hefte!)  
DM 48,- (bei Abbuchung 2 % Skonto) incl.  
Mehrwertsteuer und Versandkosten.  
Im Ausland DM 54,-. Bei Vereins-Sammelbestel-  
lungen ab 6 Hefen 20 % Rabatt. 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

### Titelfoto:

Das Titelfoto zeigt den Torhüter der Deutschen  
Nationalmannschaft im Brennpunkt des  
Wettkampfes. Harald Schumacher  
demonstriert in vorbildlicher Weise die einarmige  
Faustabwehr bei Flankenbällen!  
Mit diesem Bild ist es dem Fotografen gelungen,  
die Dramatik der Torszenen im DFB-Pokalendspiel  
1983 zwischen dem 1. FC Köln und Fortuna Köln  
festzuhalten.

Foto: Liedel

**SPORT  
DATER**  
1984/85

Chronik und  
Handbuch  
für  
Training  
und  
Spielbetrieb

SPORT  
DATER

## Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM.

**Aus dem Inhalt:** Kalenderblatt für jeden Tag mit Ein-  
teilung für Spiel-Daten – vorbereitete Formularseiten  
für Pokal- und Freundschaftsspiele, Spielpläne, Adres-  
sen –, Gesamtdiagramme (Spielbeurteilung), Trainings-  
Teilnahmeübersichten, Spielkader-Daten etc., DIN A 5.

**DM 19,80 + Porto**

Philippka-Buchversand, 4400 Münster

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte auf Seiten 31/32.

**Qualität hat ihren Preis –  
wir liefern Qualität preisgünstig!**

### BALL-TIP

für alle Vereine mit Hartplätzen!



#### Art. 161 Kick Off von MIKASA

Wettspielfußball aus Clarino-Leder, 100%  
wasserfest und rund, weiß/schwarz Gr. 5,  
keine Formveränderung –  
2 Jahre Garantie!

**DM 65,50**

Ein Klasseball für einen harten Unter-  
grund – natürlich auch auf Rasen Spitze!

### BALL-TIP

für einen Wirbelwind in Qualität  
und Preis!



#### Art. 101 DERBYSTAR „taifun“

Für Rasen- und Hartplätze;  
entspricht dem  
FIFA-Ballreglement  
Wirbelpreis

**DM 34,50**

So preisgünstig können  
Wettspielfußbälle sein!

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)



Gunnar Gerisch/Erich Rutemöller:

# Torwarttraining: Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken

Trainingseinheit für ein 90minütiges Sondertraining

## Vorbemerkungen

In Tornähe erreicht das Wettkampfgeschehen die höchste Dramatik. Dribblings und Kombinationen, an die sich plazierte Torschüsse anschließen, harte Distanzschüsse, Kopfballduelle und vielfältige Schußvariationen nach Flanken, Eckbällen und Freistößen sind die charakteristischen Spielhandlungen, die den Spannungsgehalt des Spiels bestimmen und den Torhüter in den Brennpunkt der Ereignisse stellen.

Formschwächen können Feldspieler im Gegensatz zu Torhütern teilweise kompensieren oder kaschieren, und gelegentliche Fehlleistungen werden ihnen eher nachgesehen. Torhüter sehen sich dagegen meist bereits bei Anzeichen von Schwäche, erst recht bei Fehlern, massiver Kritik ausgesetzt. Dies liegt zum Teil an ihrer herausgehobenen Stellung, zum Teil an der hohen Verantwortung für den Wettkampferfolg.

Unter gruppendynamischen Gesichtspunkten kommt deshalb dem Torhüter eine entscheidende Rolle zu. Sein Selbstbewußtsein, seine Ausgeglichenheit und Sicherheit können sich auf die anderen Spieler übertragen, geben der Mannschaft Rückhalt, vermitteln Leistungszuversicht und Selbstvertrauen. Andererseits können sich in ähnlicher Weise Nervosität, Gereiztheit und Unsicherheit eines Torhüters negativ auf die Mannschaftsmoral auswirken.

Der Kommentar der WZ zur Wahl Harald Schumachers zum „Fußballer des Jahres 1984“ beinhaltet eine solche Vorbildwirkung und Führungsqualität, die sich zudem unter den äußerst ungünstigen Bedingungen der EM 1984 zu bewähren hatte: „Mit Mut, absolutem Siegeswillen und seltener Nervenkraft glänzte Schumacher, die Zuverlässigkeit und Professionalität in Person, als bester deutscher EM-Spieler“ (Westdeutsche Zeitung, 25. 8.1984).

Der Torhüter muß fähig sein, durch knappe, klare Anweisungen seine Abwehr zu dirigieren. Voraussetzung dazu ist, daß er ständig konzentriert „mitspielt“ und daß eine gute Abstimmung



Bitte recht freundlich – die Darsteller und unser Autorenteam. Von links nach rechts die Herren Hartmann, Rutemöller, Gerisch, Schumacher, Toppmöller, Stepanovic, Fuchs.

mit den Abwehrspielern, vor allem mit dem Libero, besteht.

Ein bestimmendes Element des Torhüterverhaltens im Wettkampf liegt in der Abwehrarbeit vor dem Tor und nicht nur in dem Tor. Das Spiel mit verstärkter Abwehr erfordert als mögliche Gegenmaßnahme das Spiel über die Flügel, mit dem Ziel, durch Flanken von den Außenpositionen her zum Erfolg zu kommen. Hier ist der Torwart in Zusammenarbeit mit seiner Abwehr gefordert, Bälle abzufangen, zu fausten oder auch über die Latte bzw. neben den Pfosten zu lenken. Der Torwart hat sich augenblicklich zu entscheiden, ob er das Tor zur Abwehraktion verläßt und welche Technik er anwendet.

Ziel der erstellten Trainingseinheit ist die Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken und flach bzw. „halbhoch“ scharf von der Seite in den Strafraum gespielten Bällen. Bei diesem komplex beanspruchenden Trainingsinhalt wird ein breites Spektrum an Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten des Torhüters trainiert:

- Stellungsspiel und Strafraumbeherrschung
- Peripheres Sehen
- Einschätzen der Flugbahn und der Schärfe des Balls
- Einstellung auf Gegen- und Mitspieler
- Situationsgerechtes Entscheiden
- Sprunggewandtheit und Sicherheit in der Technik des Fangens
- Fausten und Ablenken
- Schnelles Einleiten eines Gegenangriffs

Es kann nicht als uneingeschränkter Grundsatz gelten, daß zur Abwehr von Flanken das Fangen dem Fausten vorzuziehen ist. In bestimmten Situationen, z. B. unter starker Bedrängnis, bei glatten Bällen (z. B. durch Nässe) oder bei Flanken auf den „zweiten Pfosten“, besteht für das Fausten oder das Ablenken des Balls Priorität. Obwohl beim



beidarmigen Fausten die Auftrefffläche für den Ball größer ist, bevorzugen die meisten Torhüter das einarmige Fausten. Begründet wird dies unter anderem dadurch, daß bei größerer Reichweite eine bessere Körperbeherrschung im Luftkampf ermöglicht wird. Der freie Arm dient der Balance und auch dazu, sich im Spielerpulk zu schützen. Nach gängiger Lehrmeinung soll der Ball zu der der Anflugrichtung entgegengesetzten Seite gefaustet werden. In der Praxis muß der Torhüter aber situationsgerecht entscheiden und teilweise Alternativen wählen. Von der rechten Seite geflankte Bälle werden in der Regel mit der rechten Faust zur linken Seite gefaustet; Bälle von der linken Seite entsprechend mit der linken Faust. Harald Schumacher zeigt die individuelle Eigenart, von der **linken** Seite hereingespielte Bälle möglichst zu fangen oder sie mit der **rechten** Hand zu fausten.

Die Faustabwehr erfolgt hauptsächlich aus den Schultern heraus. Beim einarmigen Fausten wird mit dem „Hineinlaufen“ in die Flanke und nach dem Absprung zunächst zur Verstärkung der Ausholbewegung sowie als Schutzfunktion die Gegenschulter vorgebracht, bevor aus der „ballnahen“ Schulter heraus mit der Streckung des gebeugten Arms explosiv der Ball weit und gezielt mit der Faust weggestoßen wird.

Ein hohes technisches Können und fundierte Wettkampferfahrung ermöglichen es, die zentrale Steuerung und Regulation der Bewegungen durch die Bildung motorisch-dynamischer Stereotype zu ökonomisieren. Der Bewe-

gungsprozeß beim Fangen, Fausten und Ablenken des Balls nach Flanken und Torschüssen läuft bei derart stabilisierten Bewegungsmustern unter Entlastung bewußter Steuerungs- und Kontrollvorgänge ab.

Trainingseffekte auf diesem Leistungsniveau sind auf die variable Anwendung der „eingeschliffenen“ Bewegungsmuster auszurichten. Der hochqualifizierte Torhüter kann somit seine Aufmerksamkeitskapazität in stärkerem Maße auf das Aktionsgeschehen im unmittelbaren und weiteren Umfeld richten.

Aber auch die Torhüter, die das Repertoire der Abwehrtechniken sicher beherrschen, deren Bewegungsabläufe durch langjähriges Training ausgefeilt sind, die zudem über eine reiche Wettkampferfahrung verfügen, werden regelmäßig in den elementaren Abwehrtechniken weitergeschult.

### Zur Trainingseinheit

Die Trainingseinheit ist vorrangig für Torhüter auf **fortgeschrittenem** Leistungsniveau bestimmt. Deshalb steht nicht das Erlernen der anzuwendenden Techniken im Vordergrund, sondern die Verbesserung des Könnensstandes mit einem Zugewinn an Sicherheit.

Das Abwehrverhalten bei Flanken wird zunächst ohne Gegenspieler geübt. Im weiteren Verlauf kommen Angriffsspieler und zum Teil auch Abwehrspieler hinzu, die ihre Aktivitäten bis zu wettkampfählichem Einsatz steigern sollen. Dabei wird besonders die Einstellung auf die Aktionen der Gegen- und Mitspieler und die Antizipation (Bewe-

gungsvorwegnahme) im Zusammenhang mit der Entstehung von torgefährlichen Situationen trainiert. Bei den Übungsformen 8 bis 12 wird der Torhüter durch Flanken sowie Torschüsse und Dribblings in schneller Folge „unter Druck gesetzt“. Rasche Auffassung und Orientierung, die Fähigkeit, sich auf in schneller Folge verändernde Situationen einzustellen und situationsgerecht zu reagieren, sollen auf diese Weise geschult werden. Die Übungsfolge muß grundsätzlich immer so dosiert sein, daß der Torhüter auch unter großem Zeitdruck noch eine reelle Abwehrchance hat.

Wenn keine gesonderten Angaben erfolgen, werden die Flanken in Serien erst von einer, dann von der anderen Seite hereingespielt. Flugkurve und -höhe, Länge, Schärfe und Effet sind zu variieren.

Die Zusammenstellung der Übungen erfolgte unter dem Gesichtspunkt, ein breites Übungsangebot vorzustellen. In der Abfolge der systematisch aufgebauten Trainingseinheit kann der Trainer je nach Bedarf und zu Verfügung stehender Zeit durch Konzentration auf bestimmte Übungen Schwerpunkte setzen.

Die Trainingseinheit stellt nicht das Torhütertraining Harald Schumachers vor, sondern ein Torhüter-Sondertraining, für das sich der Nationaltorhüter und sein ehemaliger Bundesliga-Kollege Bernhard Hartmann zu Demonstrationzwecken zur Verfügung gestellt haben, dar. Ihnen und den Spielern Fuchs, Toppmöller und Stepanovic sei an dieser Stelle für die Mitarbeit gedankt.

**Weihnachtsgeschenke**  
mit dem Emblem Ihres Vereines

Matchsack ab 14,-  
Handtuch ab 12,-  
Schulsportbeutel ab 2,-  
Manschettentrresor ab 5,-  
Knobelbeutel ab 6,-

T-Shirts, Sweat-Shirts, Kapuzenpullis .....  
**Bitte Katalog anfordern**  
Wagner Werbung 6908 Wiesloch  
Schwetzinger Str. 12 • 06222-8977

**Lehrhefte für Vereins- und Verbandsmitarbeiter – Fußballtrainer und Übungsleiter**

Best.-Nr.	Titel – Artikel	Einzelpreis DM	Best.-Nr.	Titel – Artikel	Einzelpreis DM
101	Mannschaftsführung	4,00	111 C	Farbiger Sammelordner mit den 10 Lehrheften 101-110 und mit Inhaltsübersicht u. Treppenregister aus Hartplastik	43,00
102	Trainingslehre	4,00	115	Torwarttraining	6,50
103	Taktik	4,00	117	Saisonübersicht	4,50
104	Praxis Grundlehrgang	5,00	118	Erfolgreich Reden	4,00
105	Praxis Aufbaulehrgang	4,00			
106	Regelkunde	3,50			
107	Verwaltungslehre	3,50			
108	Sportmedizin	3,50			
109	Damenfußball	3,50			
110	Jugendfußball	4,00			
111 A	Alle 10 Fußball-Lehrhefte der Bestell-Nr. 101-110	35,00			

**Bestellungen direkt an:**  
Fußball-Verlag Dietmar Wagner  
3175 Leiferde Mohrunger Straße 24  
Telefon (0 53 73) 63 45  
... bzw. an Philippka-Buchversand (Bestellkarte S. 31/32)



## Torhüter-Sondertraining

Ort: Rasenplatz

Gerät: 8 Fußbälle

Spieler: 2 Torhüter und Feldspieler

Zeit: 90 Minuten

### 1. Einleitender Teil

#### Allgemeine Erwärmung

Einlaufen und Gymnastik zur Aufwärmung und Aktivierung, Dehnung und Beweglichmachung.

– Traben und Läufe in mittlerem Tempo mit Hopselauf, leichten Sprüngen etc.

– Dehnübungen:

● im Ausfallschritt

● im tiefen Grätschstand mit seitlich wechselnder Gewichtsverlagerung

● im Einbeinstand mit Anziehen des anderen Beines an das Gesäß

● desgleichen in der Bauchlage

● im Hürdensitz

● im Hürdenwechselsitz über die Bauchlage

– Bauchrolle

– Rückenlage, Aufkerzen und die Beine im Wechsel links und rechts neben der Schulter abkippen

– Kniestand: Oberkörper gestreckt nach hinten absenken und Oberkörper leicht seitlich nach hinten absenken

– Aus dem Langsitz beide Beine seitlich zum Körper ziehen und mit dem Schwung in den Kniestand gehen, zur anderen Seite absitzen, Beine strecken, schwunghaft anziehen, Kniestand etc.

– siehe weitere Übungen u. a. in: fußballtraining Nr. 1, 1983, 16–17.

#### Spezielle Erwärmung

Übungen mit dem Ball, die zum Teil bereits auf die angestrebten Trainingsziele ausgerichtet sind:

#### Übung 1 (Bild 1 und 2):

Fangen hoch zugeworfener, steil einfallender Bälle im Sprung.

Ausgangsstellung:

– Hocke

– Seitlage

– Liegestütz

#### Übung 2:

Der Torhüter wirft sich den Ball von



Bild 1

vorne durch die gegrätschten Beine hinter dem Rücken hoch. Nach schneller Drehung (im Wechsel links und rechts herum) wird der Ball vor Bodenberührung gefangen.

#### Übungsvariationen:

– Wurfhöhe reduzieren

– Ball zur rechten Seite hin werfen, Körperdrehung links herum und umgekehrt

– Ball schräg nach hinten werfen, schnelle Drehung, nachsetzen und den Ball vor Bodenberührung erhechten bzw. wegfausten

Bild 3



Bild 2

#### Übung 3:

Ball aus dem Sitz hochwerfen, schnell aufstehen und im Sprung fangen, Ball hochwerfen und im Sitz fangen etc.

#### Übung 4 (Bild 3 und 4):

Der Torhüter steht auf der Torraumlinie mit Blickrichtung zum Tor.

Hinter dem Tor stehend wirft der Trainer Bälle über das Tor zur linken und zur rechten Seite, die der Torhüter nach Antritt im Sprung fangen soll.

Bild 4





Bild 5



Bild 6



Bild 7

### Übung 5:

Der Torhüter fängt in schneller Folge vom Trainer zugeworfene Bälle. Es wird mit zwei Bällen geübt.

### Übung 6:

Ein Torhüter (Trainer) wirft dem anderen Torhüter den Ball hoch zu und startet nach, um

- a) beim Fangen des Balles im Sprung zu behindern (Bild 5 bis 7);
- b) selbst zu versuchen, den Ball zu fangen (Bild 8 und 9).



Bild 8



Bild 9

## Produktinformation

### Keine Schonhaltung dank rascher Schmerzbefreiung

Der Leiter des Sportmedizinischen Untersuchungszentrums des Bayerischen Landessportverbandes, Dr. Helmut Pabst, prüfte im Rahmen der Europa-meisterschaft der Eishockey-Junioren und während der Olympischen Spiele in Los Angeles das neue Präparat „Thrombolex-Sportsalbe“ bei der Behandlung von Gelenkprellungen, Muskelprellungen, Zerrungen und Faserbündelrissen. Dr. Pabst berichtet von raschem Abbau der Schwellung, sehr schneller Schmerzbefreiung und weist darauf hin, daß dadurch eine gefährliche Fehlbelastung der nichtbetroffenen Partien durch „Schonhaltung“ ausblieb.

Dr. Pabst weiter: „Zwischen blauem Fleck und den Schmerzen besteht kein unmittelbarer Zusammenhang. Der Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten bei Schmerzfremheit steht deshalb trotz ausgeprägten Hämatoms nichts im Wege.“

Hersteller:  
VP VARIOPHARM GMBH,  
8056 Neufahrn

## Buchbesprechung

H. W. Müller-Wohlfahrt/H. J. Montag/W. Diebschlag: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 Seiten (DIN A 5), zahlr. Tabellen, Grafiken und Fotos, 1. Auflage 1984, DM 14,80, Verlag medical concept, Neufahrn. Vertrieb auch über den Philippka-Buchversand (vgl. Seite 00).

Sporttreiben – ob Leistungssport oder Freizeitsport – birgt das Risiko einer Verletzung in sich – wer hätte dies nicht schon am eigenen Leibe erfahren! Aber: Viele Verletzungen müßten nicht sein und viele andere könnten – richtig und rasch diagnostiziert und sachgerecht behandelt – schnell vergessen sein, wenn, ja wenn die betroffenen Sportler im Falle eines Falles wüßten, wie sie sich richtig zu verhalten haben. Oder wenn sie die Verletzungseignetheit der einen oder anderen Sportart/Übung etc. gekannt und manches Risiko gemieden hätten.

Guter Rat mag in der Regel teuer sein – in diesem Falle indes kann man sich für nur 14,80 Mark einen umfassenden, kompetenten und obendrein in jederman verständlichem (!) Hochdeutsch abgefaßten Ratgeber beschaffen.

Das vorgenannte Buch, verfaßt von Mannschaftsarzt und Physiotherapeut des FC Bayern München sowie dem Ernährungswissenschaftler Prof. Diebschlag, mag sich seinem Titel gemäß zwar auch für manchen Pharma-Hersteller als „süße Pille“ entpuppen, weil es in entwaffnender Offenheit eine Vielzahl von Präparaten unverblümt beim Namen nennt. Aber seien wir ehrlich: Solange nicht ausschließlich Präparate von ein oder zwei Herstellern genannt werden, was den Verdacht nahelegen

würde, daß Verlag oder Autoren „gekauft“ seien, hilft es dem Leser doch eher, den Apotheker nach einem konkreten Medikament als beispielsweise nach einer „schwellungsindernden Salbe“ zu fragen. Von letzterer Gattung gibt es viele, aber nicht alle werden die Autoren empfehlen können.

Das Buch gliedert sich in drei Hauptteile, von denen der zweite (Stretching-Übungen, im Foto demonstriert von Karl-Heinz Rummenigge) und der dritte (Ernährungsratschläge für Sportler) ähnlich auch anderen Büchern entnommen werden können. Besonders hervorgehoben werden muß der erste Teil (60% des Buches), der in knappen (also ohne überflüssigen Ballast) Kapiteln 28 Verletzungsarten bzw. -gruppen abhandelt.

Von den Muskel- über Hautverletzungen, Fußbeschwerden, Knie- und Leistenverletzungen arbeiten sich die Autoren langsam in Richtung obere Extremitäten vor. Ratschläge zum Verhalten bei Gehirnerschütterungen, Brüchen, zur Hygiene und zur Regeneration schließen den Hauptteil ab.

Beeindruckend einfach und deshalb sehr übersichtlich das Schema, nach dem jede Verletzungsart abgehandelt wird: Symptome, Ursachen, Sofortmaßnahmen, weitere Maßnahmen, Nachbehandlung und Vorbeugung sind die regelmäßig wiederkehrenden Gliederungspunkte. Am Ende jedes Kapitels erleichtert eine prägnante Zusammenfassung rasches Nachschlagen oder Wiederholen.

**Fazit:** Nach der Lektüre dieses Buches kann sich der Laie fast medizinisch sachverständig fühlen. **Dennoch:** dann und wann den Hausarzt zu Rate ziehen.

Konrad Honig





Bild 10



Bild 11



Bild 12

## 2. Hauptteil

### Übung 1:

Abwehren von Flanken ohne Gegenspieler:

- Fangen oder Fausten; nach dem Fangen erfolgt ein weiter, gezielter Abwurf (Bild 10 bis 14)
- einhändige Faustabwehr in vorgegebener Richtung
- Flanken werden „halbhoch“ und flach hereingespielt

### Übung 2:

Abwehren von Flanken unter Behinderung durch einen Gegenspieler/Torhüter (Bild 15 und 16)

### Übung 3 (Bild 17):

Abwehren von Flanken. Der zweite Torhüter bedrängt und versucht, den Ball mit der flachen Hand in das Tor zu lenken.



Bild 13



Bild 14

Bild 15

Bild 16

Bild 17





Bild 18



Bild 19



Bild 20

**Übung 4 (Bild 18 bis 20):**

Der Trainer wirft den Ball so zu, daß der Torhüter etwa 8 Meter entgegenstarten muß, um ihn im Sprung zu fangen. Der Torhüter wirft den Ball zurück und soll den nunmehr lang und hoch geworf-

nen Ball in der Rückwärtsbewegung über das Tor lenken. Variation der Wurfrichtung.

**Übung 5 (Bild 21 bis 23):**

Abwehren von Flanken, die auf Höhe des „langen Pfostens“ zwischen 5-m-

und 16-m-Linie gezogen werden. Zunächst ohne, dann mit Gegenspielern. Der Torhüter soll situationsgerecht die Bälle fangen, fausten oder weiterlenken.

Beachte, daß der Torhüter nicht rück-

Bild 21

Bild 22

Bild 23



Bild 24

**Für alle, die in den Ferien Fußball spielen wollen, gibt's jetzt die umfangreiche Info-Broschüre „Fußball in Großbritannien“.**

- Internationale Jugend-Fußballturniere, an denen man mit der eigenen Mannschaft teilnehmen kann. Eine schöne Kombination von Urlaub und Sport.
- Fußballtraining und -unterricht für einzelne Jugendliche, unter Leitung ehemaliger englischer Stars wie z. B. Bobby Charlton, Alan Mullery oder Alan Ball.

Das Info-Heft *Fußball in Großbritannien* gibt's kostenlos. Am besten gleich anfordern.

Britische Zentrale für Fremdenverkehr  
Neue Mainzer Straße 22  
6000 Frankfurt/Main 1  
Telefon (0611) 23 64 28/29





Bild 25

wärts läuft, sondern die Rückwärtsbewegung durch ein seitlich offenes Laufen ausführt!

**Übung 6:**

Abwehren von Flanken zum Tor und vom Tor weg unter erschwerten Bedingungen. Der Torhüter steht mit dem Rücken zur Flugrichtung des Flankenballes. Die Drehung zur Abwehraktion erfolgt auf das Schußgeräusch oder ein anderes Signal hin.

**Übung 7:**

Abwehr von Flanken, die in variabler Form hereingeschlagen werden:

- Flugkurve zum Tor
- Flugkurve vom Tor weg (Bild 24)
- Jeweils kurz und lang gespielt
- Mit Effet gespielt (Bild 25)

**Übung 8 (Bild 26):**

Abwehr von zwei kurz hintereinander von links, dann von rechts hereingespielten Flanken.

**Variation:**

Die zweite Flanke wird auf einen in den Strafraum startenden Angriffsspieler geschlagen.

**Übung 9 (Bild 27 bis 29):**

Abwehr von Flanken und Torschüssen aus 16 bis 20 m Entfernung in kurzer Folge. Nach 6 bis 10 Abwehraktionen längere Pause, dann neue Serie.

**Übung 10:**

Wie Übung 9, aber zwei Angriffsspieler versuchen, aus den Flanken Tore zu erzielen und bei den Torschüssen den Torhüter in der Sicht zu behindern.



Bild 26



Bild 27



Bild 28



Bild 29



Bild 30

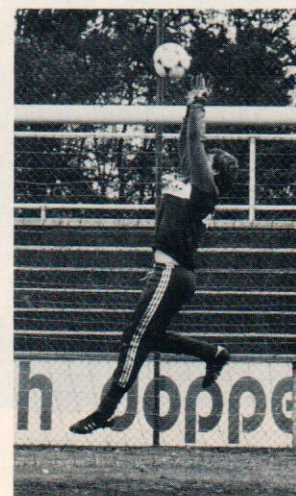


Bild 31

**Übung 11 (Bild 30 und 31):**

Nach Abwehr eines flach auf das Tor geschlagenen Balles sofortige Abwehr einer hoch hereingespielten Flanke. Die

flachen Bälle werden aus verschiedenen Richtungen, die Flanken im Wechsel von der linken und der rechten Seite geschlagen. Ausgangspunkt ist immer die Torlinie.



Bild 32



Bild 33



Bild 34



Bild 35



Bild 36



Bild 37

**Übung 12:**

Abwehr von Flanken im Wechsel mit Abwehr von Dribblings auf das Tor.

**Übung 13:**

Abwehr von Flanken gegen zwei in den Strafraum hineinstartende Angreifer. Die Angreifer laufen überkreuz,

der eine auf die Höhe des „kurzen“, der andere auf die Höhe des „langen Pfostens“.

**Übung 14 (Bild 32 bis 35):**

Abwehr von Flanken bei Überzahl und Gleichzahl von Angriffs- und Abwehrspielern. Der Torhüter muß entschei-

den, ob und wann er aus dem Tor herausstartet und welche Abwehrtechnik er anwendet.

Die Angriffsspieler sollen jede sich bietende Gelegenheit nutzen, um ein Tor zu erzielen. Abgefangene Bälle werden zum Flankengeber auf der anderen Seite geworfen.



Bild 38



Bild 39



Bild 40



Bild 41

**Übung 15 (Bild 36 und 37):**

Wie Übung 14; die Angriffs- und Abwehraktionen werden durch eine Flanke von der rechten oder linken Seite eingeleitet.

Die Angreifer spielen bis zum „Torabschluss“. Bei Balleroberung der Abwehrspieler wird auf zwei kleine Tore in Höhe der Mittellinie gekontert. Der Torhüter ist gefordert, durch genaue Abwürfe schnelle Gegenangriffe einzuleiten.

**Übung 16 (Bild 38 bis 43):**

Abwehr von Flanken nach Serien schnell ausgeführter Kräftigungsübungen in der Reihenfolge:

Klappmesser / Flanke / Liegestütze / Flanke / Hock-Streck-Sprünge / Flanke. Die Kräftigungsübungen werden jeweils mit 5 bis 10 Wiederholungen durchgeführt, das Flanken erfolgt im Wechsel von der rechten und linken Seite.



Bild 42



Bild 43

**Anschrift der Verfasser:**

G. Gerisch, Lortzingstr. 54, 5000 Köln 41

E. Rutmöller, Ährenweg 25, 5000 Köln 41



Im Herbst und Frühjahr ein wichtiges Thema:

## Regenerationspflege hält den Sportrasen jung

Jeder kennt die kritischen Bereiche des Spielfeldes: Der Fünfmeteraum und der Bereich vom Strafraum bis zum Anstoßkreis, in denen bei intensiver Benutzung und geringer Pflegeintensität die alten Gräser kaum noch nachwachsen können.

An diesen Stellen wird die **Rasendecke zur Verschleißschicht**.

Eine Erneuerung muß regelmäßig vorgenommen werden. Leistungsstarke Rasen-gräser lassen sich z. B. durch die *Eurogreen-Novaplant*-Methode schnell und sachgerecht ausbringen, die wir im folgenden kurz beschreiben wollen.

Der Rasen-Perforator (Bild 1) ist das Kernstück für dieses Verfahren. Die verschiedenen Arbeitsschritte bei der Regenerationspflege:

### 1. Aerifizierung der Wurzelzone

Der *Eurogreen*-Rasen-Perforator stantzt bei überlappender Fahrweise mit seinen Hohlzinken (Bild 2) ca. 500 Löcher pro Quadratmeter in die Rasentragschicht, wobei durch den Schlepper keine Löcher zugefahren werden. Aufgrund der hohen Lochzahl pro Quadratmeter wurde der Begriff „Perforation“ geprägt. Durch die hohe Arbeitsleistung dieses Rasen-Perforators läßt sich die Forderung der Wissenschaftler nach häufigerem Aerifizieren in arbeitswirtschaftlicher Form einmal pro Vegetationsmonat erfüllen.

### 2. Perforationsaat zur Rasenerneuerung

Voraussetzung zum Gelingen einer Nebenverbesserung ist die „dichte Perforation“ der Altnarbe. Diese wird, wie oben beschrieben, durch überlappende Fahrweise mit dem Perforator erzielt. Die Einstantztiefe wird auf ca. 3-4 cm begrenzt, so daß eine zu tiefe Saatgutablage verhindert wird.

Die aufgesattelte Saateinrichtung erlaubt es, mit dem Perforator in **einem** Arbeitsgang zu perforieren und einzusäen. Dabei läßt sich über eine Dosiereinstellung die Saatmenge von ca. 15-25 g/m<sup>2</sup> vorwählen. Der fahrabhängige Antrieb der Saatwelle garantiert hierbei eine gleichmäßige Saatstärke. Über die 18 Saatrinnen wird das Saatgut zielgenau in die zuvor gestanzten Lochreihen geleitet. Jedes Perforationsloch wird auf diese Weise zum „Mini-Blumentopf“ in dem sich die jungen Keimpflanzen kräftig entwickeln können.

Die *Eurogreen*-Regenerations-Mischung setzt sich aus Spitzensorten des augenblicklichen Lolium-Sortiments zusammen.

Integriert in das *Novaplant*-System wird bei der Perforationsaat der *Eurogreen*-Starter-Rasendünger ausgebracht. Dieser Rasendünger entspricht in seiner Zusammensetzung den speziellen Bedürfnissen der jungen Keimlinge.

**Die Vorzüge dieses Perforationsaatverfahrens sind offenkundig:**

- Der **notwendige Freiraum**, in welchem sich der Keimling gegenüber der Konkurrenz vorhandener Arten entwickeln kann, wird geschaffen.
- Ein punktuell **lockeres Saatbett** für die Einsaat entsteht durch Einschleppen eines Sand-Bodengemisches.

- Die **Bestockungszone** der Gräser liegt **im Perforationsloch** etwa 10-15 mm unterhalb des Tragschichtniveaus. Nachfolgende Rasenschnitte setzen automatisch höher an, so daß die Jungpflanzen wenig beeinträchtigt werden.

- Die Tiefe des Perforationsloches schützt die auflaufende Saat vor **schnellem Austrocknen**. Bei Flachsaat genügt oft ein einziger heißer Tag, um den Erfolg in Frage zu stellen.

- Platzregen oder künstliche Beregnung können das Saatgut nicht wegschwemmen. Eine Gefahr, der jede Oberflächen-saat ausgesetzt ist.

### 3. Besandung der Tragschicht

Die Bodentextur (Körnung) der meisten herkömmlich aufgebauten Sportplätze ist nicht als sandreich zu bezeichnen. Zur Förderung der Wasserversickerung und Stabilisierung der Oberfläche ist eine Erhöhung des Sandanteils vielfach ratsam.

Die Verteilung des Sandes muß möglichst gleichmäßig erfolgen, damit auch das Ziel einer Verbesserung der Ebenflächigkeit erreicht wird.

*Eurogreen* bietet mit dem Schwingbodensander *Portax 2000* (Bild 3) die perfekte Lösung! Dieses selbstladende Streugerät wird im Ein-Mann-Betrieb vom Schlepper aus bedient. Eine Stremengenen-Regulierung ermöglicht es, über den zapfwellegetriebenen Schwingboden Sandmengen in beliebiger Schichtstärke auf den Rasen auszustreuen.

### 4. Lockerung der Vegetationsschicht

Intensiv genutzte Rasenflächen stehen über Jahre hinaus „unter Druck“. Durch die ständige Trittbelastung der Spieler wird die Vegetationsschicht mehr und mehr verdichtet. Das periodische, intensive Lockern wird in Zukunft häufiger erforderlich. Tiefenlockerung im Rahmen der Regenerationspflege hat nur dann Erfolg, wenn folgende Kriterien erfüllt werden:

- Eine **Beschädigung der Rasennarbe** ist weitgehend zu **vermeiden**;
- Horizontale und vertikale **Verdichtungs-zonen** sind zu brechen;
- Die Arbeitswerkzeuge müssen die Vegetationsschicht in geringem Maße anheben (die **Ebenflächigkeit** des Rasens **bleibt erhalten**).
- Der Boden muß sich in einem abgetrockneten, bearbeitbaren Zustand befinden, es **sollten Risse entstehen**.

Der *Terramat*, eine technische Neuentwicklung aus dem Hause *Wolf-Eurogreen*, erfüllt die geforderten Voraussetzungen für eine sachgerechte Lockerung der Rasenvegetationsschicht (Bild 4): Drei Bodenmeißel aus spezialgehärtetem Stahl greifen bis zu 25 cm Tiefe in den Boden hinein und lockern durch Vibration die Verdichtungs-horizonte.

● **Nach dieser Kur zeigt sich der Rasen wie verwandelt. Probieren Sie's!**

Weitere Informationen bei der Biotechnischen Abteilung „Eurogreen“, Postfach 869, 5240 Betzdorf, Tel. (0 27 41) 2 81-2 41

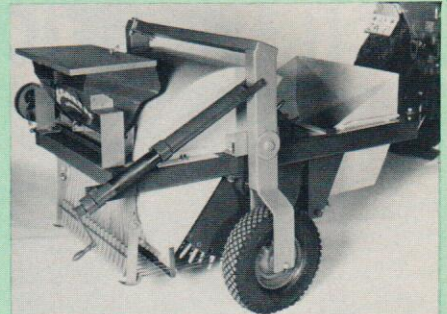


Abb. 1

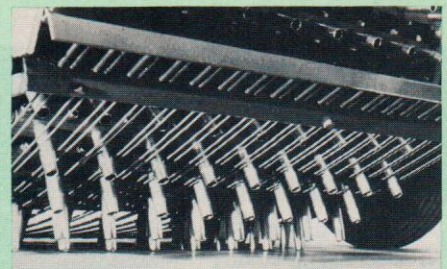


Abb. 2

„fußballtraining“ will seinen Lesern, zu denen ja auch viele Abteilungsleiter und Fußballobleute gehören, von Zeit zu Zeit auch einen neuen Service anbieten: Informationen von Fachleuten zu Themen, die diese Zielgruppe interessieren.

Für den ersten Beitrag in dieser Serie, die in unregelmäßiger Folge erscheint, haben wir Dr. K. G. Müller-Beck aus der Biotechnischen Abteilung der Firma WOLF-Geräte in Betzdorf/Sieg gebeten, etwas zum Thema Rasenpflege zu schreiben.

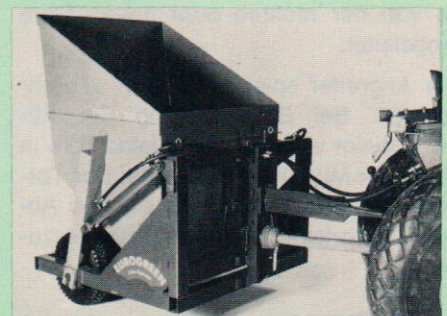


Abb. 3

Abb. 4



# jugendtraining

## Allgemeine Ziele:

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

## 1. Laufspiel

### Pendelstaffel mit Ball

Mehrere anzahlmäßig gleichstarke Gruppen stehen sich im Abstand von etwa 15 Metern gegenüber. Die ersten Läufer der Gruppen auf der einen Seite haben je einen Ball und starten auf Kommando in Richtung zu der jeweils gegenüberstehenden Gruppe (Abb. 1).

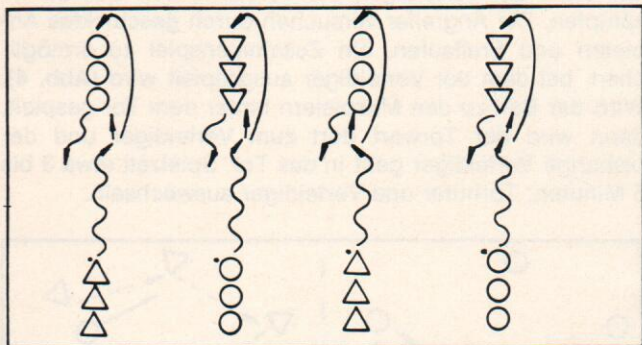


Abb. 1

- Zum gegenüberstehenden Partner dribbeln, den Ball übergeben und sich hinter der Gruppe anstellen.
- Nach kurzem Dribbling den Ball durch ein Tor zum gegenüberstehenden Partner passen, am Tor vorbeilaufen und sich hinter der Gruppe anstellen (Abb. 2).

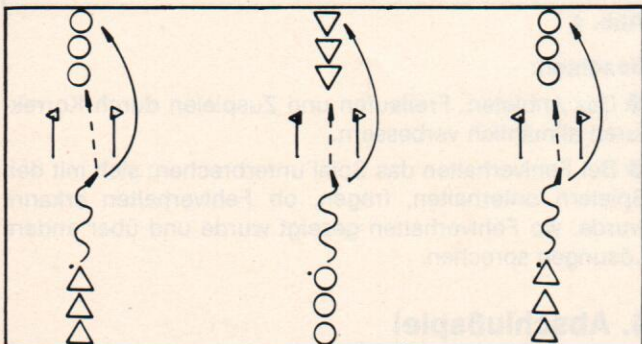


Abb. 2

Gero Bisanz:

## Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (12. Unterrichtseinheit)

- Um die „Torpfosten“ herumdribbeln, zum Partner passen und sich hinten anstellen (Abb. 3).

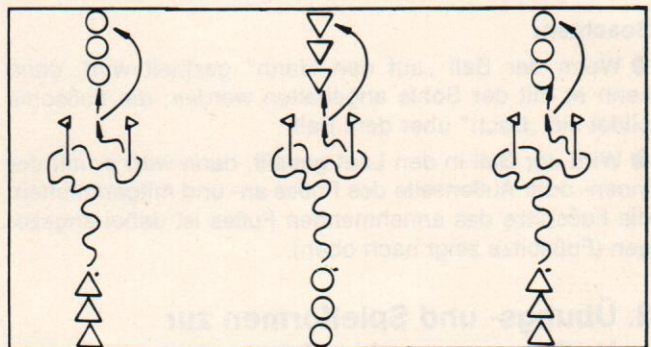


Abb. 3

Die Laufstrecken können verändert werden; mehrere Durchgänge durchführen lassen.

## 2. Verbesserung des Ballgefühls

### Übung 1:

Jeder Spieler hat einen Ball. Den Ball bei freien Laufwegen eng am Fuß führen; Tempo wechseln, Richtung häufig verändern. Die Laufzeit beträgt 1 bis 2 Minuten.

## Übung 2:

Einen Fuß auf den Ball stellen und den Ball auf dem anderen Bein hüpfend mit der Fußsohle vor- und zurückrollen.

### Beachten:

- Den Ball mit der Sohle gefühlvoll hin- und herrollen.
- Mit der linken und mit der rechten Fußsohle rollen.

## Übung 3:

Den Ball mit der Sohle zurückrollen und den Fuß (mit gestrecktem Spann) so unter den Ball schieben, daß er mit dem Fuß hochgespielt werden kann.

Wer schafft das mehrmals hintereinander? Wer schafft das auch mit dem anderen Fuß?

## Übung 4:

Wiederholungen aus der vergangenen Trainingseinheit:

- Mehrmals 5mal hintereinander den Ball mit dem rechten Fuß (Spann) jonglieren.
- Mehrmals 5mal hintereinander den Ball mit dem linken Fuß jonglieren.
- Mehrmals 5mal hintereinander den Ball mit dem rechten und linken Oberschenkel jonglieren.

## Übung 5:

2 Spieler haben jeweils einen Ball.

Dribbeln – Passen – Ball kontrollieren – Dribbeln etc.

Nach kurzem Dribbling den Ball zum Partner passen, der den Ball sicher unter Kontrolle bringt, in den freien Raum dribbelt, zum sich anbietenden Partner paßt usw.

### Hinweise:

- Freie Paßwege suchen.
- Den Ball an- und mitnehmen; mit dem annehmenden Fuß dem Ball etwas entgegengehen und kurz vor dem Aufprall etwas nachgeben, damit der Ball nicht zu weit vom Fuß abprallt.
- Die Abstände zwischen den Partnern auch verändern.

### Beachten:

- Wenn der Ball „auf den Mann“ gespielt wird, dann kann er mit der Sohle angehalten werden; die Fußsohle bildet ein „Dach“ über dem Ball.
- Wird der Ball in den Lauf gepaßt, dann wird er mit der Innen- oder Außenseite des Fußes an- und mitgenommen; die Fußspitze des annehmenden Fußes ist dabei angezogen (Fußspitze zeigt nach oben).

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

### Spielform 1:

Spiel 6 gegen 1 (7 gegen 1; 8 gegen 1)

6 (7, 8) Spieler stehen auf einer Kreislinie und spielen sich einen Ball zu. Im Kreis versucht ein Spieler, den Ball mit dem Fuß zu berühren (in Ballbesitz zu kommen). Gelingt das, wechselt der Spieler im Kreis mit dem, der den letzten Paß gegeben hat.

### Hinweise:

- Den Ball so zuspielen, daß der Partner ihn anhalten oder auch direkt an einen nächsten weiterspielen kann.
- Die Größe der Gruppe richtet sich nach dem Lernfortschritt der Spieler.

### Spielform 2:

6 (7, 8) gegen 2

Wie Spielform 1, jetzt spielt jedoch ein zweiter Spieler im Kreis mit und versucht gemeinsam mit dem anderen „Kreispieler“, den Ball zu erkämpfen. Nach Abfangen des Balls wechselt immer der Spieler aus dem Kreis, der am längsten im Kreis war.

### Übungsform:

Zielschießen auf den Ball des Partners

Ein Spieler mit Ball steht etwa 8 bis 10 Meter von seinem Partner entfernt. Dieser versucht,

- durch die gegrätschten Beine des Partners zu passen
- den Ball des Partners zu treffen.

Wer hat nach 8 bis 10 Pässen den größten Erfolg?

### Spielform 3:

Wiederholung des Spiels: 4 (5, 6) Angreifer spielen um ein Tor mit Torhüter.

4 (5, 6) Spieler spielen um ein Tor mit Torhüter. Vor dem Tor steht ein Verteidiger, der versucht, den Ball zu erkämpfen. Die Angreifer versuchen durch geschicktes Anbieten und Freilaufen, ein Zusammenspiel zu ermöglichen, bei dem der Verteidiger ausgespielt wird (**Abb. 4**). Wird der Ball zu den Mitspielern hinter dem Tor gespielt, dann wird der Torwart dort zum Verteidiger und der bisherige Verteidiger geht in das Tor. Spielzeit etwa 3 bis 5 Minuten; Torhüter und Verteidiger auswechseln.

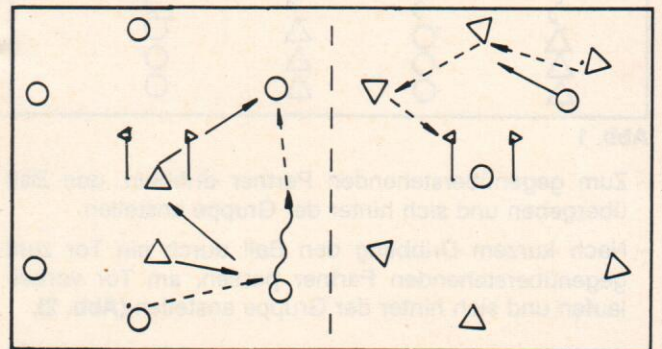


Abb. 4

### Beachten:

- Das Anbieten, Freilaufen und Zuspielen durch Korrekturen allmählich verbessern.
- Bei Fehlverhalten das Spiel unterbrechen; sich mit den Spielern unterhalten, fragen, ob Fehlverhalten erkannt wurde, wo Fehlverhalten gezeigt wurde und über andere Lösungen sprechen.

## 4. Abschlußspiel

4 gegen 4 (5 gegen 5) auf zwei Tore mit Torhütern.



Rolf Fritz ist Inhaber der A-Lizenz und trainiert die in der Westfalenliga spielende B1-Jugendmannschaft des DSC Arminia Bielefeld.

\*

**Anzahl der Spieler:** 12 (ohne Torwart)

**Material:** 4 Bälle, 9 Fahnenstangen (Hütchen), 6 Markierungshemden

### Aufwärmen (15 Minuten)

Die Spieler werden in vier 3er-Gruppen eingeteilt. Jede 3er-Gruppe hat einen Ball. In einem abgesteckten Feld (20 mal 20 Meter) werden folgende Übungen durchgeführt:

- Im lockeren Lauf den Ball zuspielen (2 bis 3 Minuten).
- Ein Spieler dribbelt (die beiden anderen laufen langsam weiter), anschließend in etwas erhöhtem Tempo Ballübergabe an einen Partner usw. (2 bis 3 Minuten).
- Ein Spieler spielt mit jedem Partner einen Doppelpaß, übergibt den Ball an einen Partner, der ebenfalls Doppelpässe spielt usw. (2 bis 3 Minuten).
- Im leichten Dauerlauf wirft Spieler 1 den Ball zu Spieler 2, der aus dem Sprung einen Kopfball zu Spieler 3 durchführt. Den gefangenen Ball wirft Spieler 3 zu Spieler 1, der wieder einen Kopfball zu Spieler 2 köpft usw. (2 bis 3 Minuten).

Anschließend Gymnastik (etwa 8 Übungen), wobei zu beachten ist, daß alle wichtigen Muskelgruppen gedehnt werden.

### Hauptteil (45 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 1):

2 Spieler versuchen, den vom dritten Partner zugeworfenen Ball aus der Bewegung zurückzuköpfen (Wettkampf). Wichtig ist hierbei, daß der Werfer einem der beiden Spieler den Ball genauer zuwirft, um so einen reibungslosen Übungsablauf zu sichern. 15 Wiederholungen (jeder Partner ist einmal der Werfer).

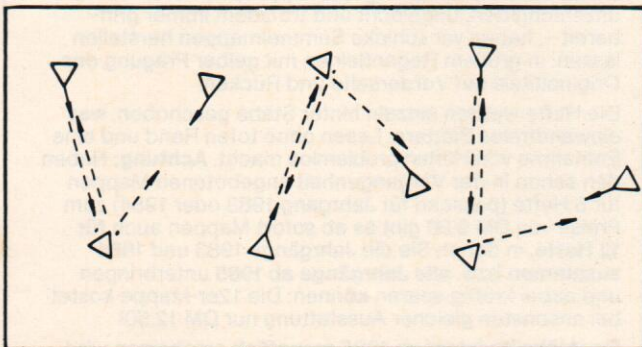


Abb. 1



Rolf Fritz:

## Verbesserung des Zweikampfverhaltens bei einer B-Jugendmannschaft

#### Übung 2 (Abb. 2):

Der Abwehrspieler wird zum Angreifer, wenn

- er den Ball erkämpft hat
- der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

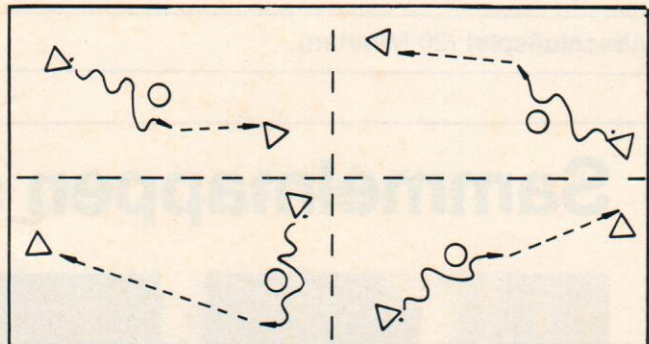


Abb. 2

Die Angreifer dürfen sich den Ball nicht zuspielen, sondern müssen den Verteidiger umdribbeln und dann den Ball übergeben.

Dauer 2 mal 3 Minuten mit 2 Minuten Pause.

#### Übung 3 (Abb. 3):

Der Spieler im Ballbesitz sieht sich immer 2 Gegenspielern gegenüber. Hier muß immer wieder gedribbelt werden, um sich gegen die 2 Abwehrspieler durchzusetzen.

**Zur Erhöhung der Sauerstoffausnutzung und damit zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit**

**OXYPANGAM®**  
Vitamin B<sub>15</sub>

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.

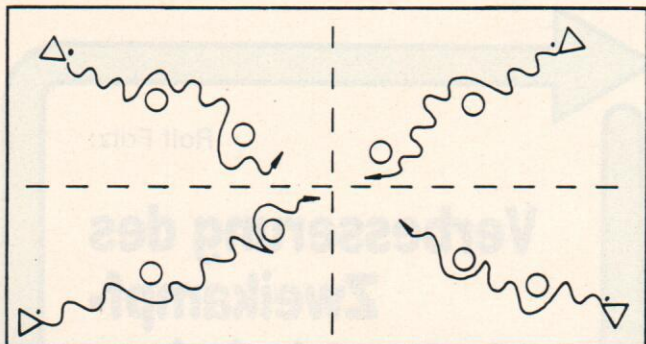


Abb. 3

Erkämpft ein Abwehrspieler den Ball, so wird er Angreifer und spielt nun gegen die beiden anderen.

Dauer 2 mal 2 Minuten mit 2 Minuten Pause.

#### Spielform (Abb. 4):

Spiel 3 gegen 3 ohne Tore

Es spielen jeweils zwei 3er-Gruppen in abgegrenzten Spielfeldern gegeneinander. Vom Trainer werden Dribblings und aggressives Abwehrverhalten gefordert.

#### Variation:

Die ballbesitzende 3er-Gruppe hält den Ball durch Dribblings und Doppelpässe in ihren Reihen.

Nach 4 Minuten wird eine Phase der aktiven Erholung eingeschoben. Innerhalb der 3er-Gruppen wird dabei der Ball jongliert. Es sind zunächst zwei Ballkontakte pro Spieler erlaubt, dann soll der Ball direkt mit dem Kopf weitergespielt werden.

#### Abschlusspiel (20 Minuten)

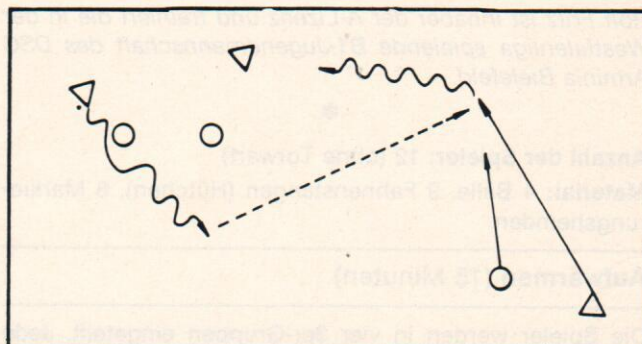


Abb. 4

#### Linienball (Abb. 5)

Jeweils zwei 3er-Gruppen bilden eine Mannschaft. Es wird 6 gegen 6 über zwei Linien gespielt. Ein Punkt ist dann erzielt, wenn ein Spieler über die gedachte Linie zwischen den Markierungen dribbelt.

Schwerpunkte sind auch in diesem Spiel: Verbesserung des Zweikampfverhaltens und des Dribblings.

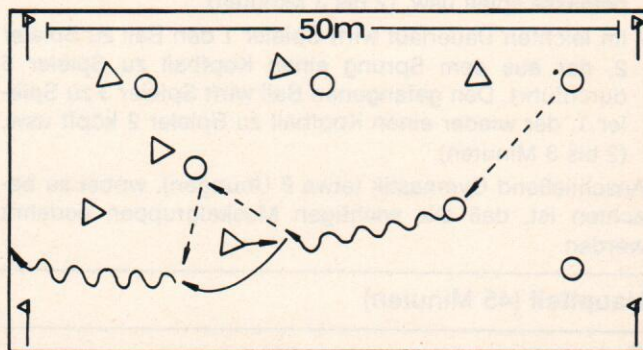


Abb. 5

## Sammelmappen schaffen Ordnung



Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit –, haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht. **Achtung:** Neben den schon in der Vergangenheit angebotenen Mappen für 6 Hefte (passend für Jahrgang 1983 oder 1984) zum Preise von DM 9,90 gibt es ab sofort Mappen auch für **12 Hefte**, in denen Sie die Jahrgänge 1983 und 1984 **zusammen** bzw. **alle Jahrgänge ab 1985** unterbringen und dabei kräftig sparen können: Die 12er-Mappe kostet bei ansonsten gleicher Ausstattung nur DM 12,50!

Da „fußballtraining“ ab 1985 **monatlich** erscheinen wird, können Sie Arbeit und Porto sparen und gleich einen kleinen Vorrat an Sammelmappen ordern:

Ab 5 Mappen liefern wir **spesenfrei**, darunter berechnen wir **je Sendung** DM 3,- Versandkosten. Bestellkarte auf Seiten 31/32 benutzen.

Philippka-Verlag · Steinfurter Straße 104 · 4400 Münster · ☎ (0251) 20537



Horst Zingraf:

## Das Training des Torwarts (II)

2. Folge: Der langfristige Trainingsaufbau des Torwarts<sup>1)</sup>

### 1. Vorbemerkungen

Das größte Hindernis für einen langfristigen Trainingsaufbau ist die zu frühe Spezialisierung. Bedingt durch den Zwang der Vereine schon ab einem Alter von 6 Jahren Wettspielmanschaften zu stellen, kommt es oft schon in einem Alter zur Spezialisierung, in dem die Entwicklungspsychologie eine solche eigentlich verbietet.

Beobachtet man die Praxis in vielen Vereinen, stellt man fest, daß nicht die Eignung für die Rolle des Torwarts in der F- und E-Jugend ausschlaggebend ist, sondern sehr oft die „Nichteignung“ für die Rolle des Feldspielers.

Die Karriere erfolgreicher Torwarte zeigt, daß es sich dabei sehr oft um Quereinsteiger handelt, also Spieler, die über die Rolle des Feldspielers oder gar über eine andere Sportart ins Tor kamen und damit dieser leistungsbegrenzenden zu frühen Spezialisierung entgingen.

<sup>1)</sup> Die 1. Folge erschien in „fußballtraining“ 2/84, S. 40f.

### 2. Das Kindertraining

Das Kindertraining (bis 10 Jahre) hat eine vielseitige sportmotorische Grundausbildung zum Ziel, legt also breite Grundlagen in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht. Grundlage für ein späteres erfolgreiches Torwartspiel ist das Fußballspiel in seiner Ganzheit.

Mein Vorschlag wäre deshalb, für den F-Jugend-Bereich die Position des Torwarts rotierend zu besetzen: Jeder Fußballspieler sollte in diesem Alter sowohl im Tor als auch im Feld spielen können. Langfristig profitiert dabei jeder, da er die Rolle des anderen kennt, dessen Handeln verstehen und gegebenenfalls vorwegnehmen, antizipieren kann.

Da 6- bis 8jährige stark Ich-bezogen handeln, sollte bei der Organisation des Trainings zunächst auf größere Mannschaften verzichtet werden. In kleineren Gruppen ist das Rotationsprinzip sehr gut zu verwirklichen: Zum Beispiel 1 gegen 1 auf ein Tor!

## Biosport. Mehr Ausdauer. Wenn es darauf ankommt.

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.

Biosport.  
Die Sportnahrung  
von Sportlife.



Gleicht die durch Schwitzen  
verlorengangenen Mineralstoffe aus.  
Verbessert die Leistungsfähigkeit.

7 Liter  
mineralstoffreiches  
Getränk.

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-Müsl, 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



In diesem Spiel erlebt der Spieler schon die ganze Idee des Fußballspiels; er erzielt Tore, er verhindert Tore und spielt somit die Grundsituationen des Fußballspiels durch.

### **3. Das Training der 8- bis 10jährigen (E-Jugend)**

Innerhalb der motorischen Entwicklung gibt es für das Optimieren der verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten günstige und weniger günstige Entwicklungsabschnitte. Versäumt man diese günstigen Lernphasen, können nicht wiedergutmachende Mängel entstehen. Setzt man Reize verfrüht, so steht der Aufwand in keinem Verhältnis zum Lern- bzw. zum Trainingserfolg.

Der 8- bis 10jährige befindet sich in einem für das motorische Lernen günstigen Entwicklungsabschnitt. So erfährt der 8- bis 10jährige eine große Zunahme der Lernfähigkeit im technischen Bereich. In diesem Alter sollten alle wichtigen technischen Fertigkeiten des Torwartspiels in ihrer Grobform erlernt werden (Fangen, Fausten, Fallen, Hechten, Abstoß, Abschlag). Dabei wirkt sich sehr positiv die Verbesserung der Schnelligkeitseigenschaften (Schnellkraft, Sprungkraft, Reaktion) sowie ein hoher Zuwachs an allgemeiner Gewandtheit aus.

Sollte sich gegen Ende dieser Altersstufe der Torwart „herauspezialisiert“ haben, muß er auf jeden Fall im Training weiterhin mit den Aufgaben des Feldspielers vertraut gemacht werden.

#### **Zusammenfassung**

Für das Kindertraining sollte folgendes beachtet werden:

- Kindgemäß und entwicklungsgemäß lernen und trainieren (keine Übertragung des Erwachsenentrainings).
- Spielerisch breite Grundlagen legen (zum Beispiel Hindernisstaffeln mit und ohne Ball).
- Gewöhnung, Hinführung an vielfältige Möglichkeiten der Eigenbewegung (Laufspiele wie Seitenwechsel mit Fangen, Fangen zu zweit oder zu dritt, Sprungläufe).
- Abstimmen der Eigenbewegung auf die Fremdbewegungen des Balls, der Mitspieler, der Gegenspieler (Spiegellauf, Balldribbling mit Händen und Füßen im Spielerknäuel, Jägerball, Turmball, Rollball, Handball, Ringhockey).
- Verbessern der Bewegungsschnelligkeit und der Reaktionsschnelligkeit (Wer hat keinen Ball? Komm mit, lauf weg! Schwarz-weiß! Drittenabschlagen!).
- Beweglichkeit der Kinder erhalten und verbessern (Klettern, Kriechen, Hangeln).
- Gewandtheit schulen, vor allem mit dem Ball (Hindernisbahnen mit dem Ball, Bälle erlaufen, Bälle „erfliegen“, Bälle kontrollieren mit Hand-Fuß-Körper-Kopf).
- Erlernen der fußballspezifischen Techniken in der Grobform (möglichst durch methodische Übungsreihen und durch Spielreihen).
- Erlernen der torwartspezifischen Techniken (durch Spielreihen und methodische Übungsreihen).

**Alle Spieler lernen alle Techniken, auch die des Torwarts!**

### **4. Das Torwarttraining der 10- bis 12jährigen (D-Jugend)**

Der Jugendliche in diesem Alter steht in der Phase der besten motorischen Lernfähigkeit. Er „lernt auf Anhieb“! Entwicklungsbedingte Fortschritte in der Antizipation (Vorwegerkennen) von Bewegungen der Mit- und Gegenspieler sowie des Balls versetzen ihn erstmals in die Lage, den Aufgaben des Torwarts voll gerecht zu werden.

Im geistig-seelischen Bereich löst sich die starke Ich-Bezogenheit auf, der Jugendliche sieht einen Sinn für sein Mitwirken in der Mannschaft, er spielt bewußt mit seinen Mannschaftskameraden (Mannschaftsgeist). Er ist bereit, in dieser Mannschaft eine Rolle zu übernehmen.

**Er wird nicht mehr ins Tor gestellt, er stellt sich selbst ins Tor!**

Der Trainer sollte bei dieser Entscheidung Hilfe leisten, sie über die spezifische Begabung begründen.

Die körperliche und motorische Entwicklung erfährt einen Höhepunkt. Die Zunahme der Körpermuskulatur führt zu harmonischen, ausgeglichenen Körperproportionen. Die Bewegungen sind dadurch beherrscher, sie sind bewußt gesteuert. Die Schnelligkeitseigenschaften (Schnellkraft, Sprungkraft, Reaktionszeit u. a.) werden durch die verbesserte intermuskuläre Koordination weiter gesteigert.

Das verbesserte Kraft-Last-Verhältnis bringt höhere Schnelligkeits- und Kräfteergebnisse! Den größten Schub erhalten in dieser Entwicklungsphase die koordinativen Fähigkeiten.

Erstmals hat der Jugendliche die richtigen Voraussetzungen für das Spiel im Strafraum. Die Verbesserung der zeitlichen Differenzierung (Erkennen des Zeitpunkts des Herauslaufens), die Verbesserung der Raum-Zeitorientierung (Berechnung der Bewegungen des Balls der Mit- und Gegenspieler) und eine verbesserte Kombinationsfähigkeit verschiedener Bewegungsformen (Laufen-Springen-Fangen-Landen) erlauben ihm ein erfolgreiches Handeln auf der Linie und im Strafraum.

Eine gute Trainierbarkeit von Ausdauer und Beweglichkeit runden das insgesamt günstige Bild ab. Die Beweglichkeit erreicht bei richtiger Beanspruchung Höchstwerte, bei fehlendem Beweglichkeitstraining läßt sie jedoch bereits jetzt nach.

#### **Zusammenfassung**

Diese Entwicklungsphase (D-Jugend) mit ihren rundum positiven Gegebenheiten verlangt nun die Spezialisierung, denn die hier versäumten Impulse sind später, wenn überhaupt, nur noch schwer zu kompensieren.

Konsequenzen für das Training:

- Die Forderung, daß der Torwart während des Trainings weiterhin viel im Feld spielen soll, behält ihre Gültigkeit!
- Die motorischen Eigenschaften sollen weiter sehr vielseitig entwickelt werden!
- Vielfältige Bewegungserfahrung sammeln durch verwandte Spiele: Raufball, Rollball, Basketball, Handball, Volleyball (für den Torwart hervorragend geeignet).
- Die Trainingsformen sind möglichst in Spielformen zu verpacken (S. HERBERGER: „Lachend umfallen“).
- Die technischen Fertigkeiten des Torwarts werden in dieser Phase von der Grobform zur Feinform geführt (z. B. durch rhythmische Reihen).



- Techniktraining in ermüdungsfreiem Zustand durchführen!
  - Verbindung technischer Fertigkeiten mit Lauf- und Sprungformen (z. B. Überspringen eines Hindernisses, Rolle vorwärts, Fangen eines flachen Balls im Hechten).
  - Hinweis zum Krafttraining: möglichst ohne Fremdgewichte arbeiten! Anzuraten sind Schiebekämpfe, Zugkämpfe, Hahnenkämpfe, Ringkämpfe u. a.
  - Hinweis zum Taktiktraining: Ein Drittel des Torwarttrainings sollte in das Mannschaftstraining eingebunden sein. Die Technik ist in dieser Phase zunehmend verfügbar (automatisiert), sie sollte in Spielsituationen angewandt werden (der Torwart entscheidet situativ, ob er fängt oder faustet, ob er auf der Linie bleibt oder herausgeht u. ä.).
- Für ein taktisches Training ist es wichtig, daß der Torwart in diesen spielnahen Situationen das Umfeld des Spiels erhält, daß man ihm Abwehrspieler als Mitspieler und Angriffsspieler als Gegenspieler stellt.

- ② Wie ①; jedoch mit gegnerischem Mittelstürmer.
  - ③ Wie ②; jedoch plus einem Abwehrspieler (Absprache der Aufgaben zwischen Torwart und Abwehrspieler).
- Die methodische Übungsreihe wird über weitere Übungsformen zur Zielform geführt.
- ④ Zielform: Spiel Angriff gegen Abwehr, Tore nach Flanken zählen doppelt. Die Abwehr spielt bei Ballbesitz auf zwei kleine Tore in der Hälfte des Gegners.

### 5. Das Training der 12- bis 14jährigen (C-Jugend)

Ein verstärktes Längenwachstum führt zur Auflösung der Harmonie im Erscheinungsbild. Die beginnende geschlechtliche Reifung benötigt viel psychische und physische Kraft und kann zu einer Instabilität der sportlichen Leistung führen. Lust kann mit Unlust, Interesse mit Desinteresse wechseln. Es ist wichtig, daß der Trainer diese fehlende Stabilität als entwicklungsbedingt erkennt und ihr mit Verständnis begegnet.

Die Erfahrung zeigt, daß Trainierte, also Jugendliche mit vielseitiger Bewegungserfahrung, ihren „motorischen Bestand“ erhalten können.

In der Pubeszenz steigt der Muskelanteil des Körpers von ca. 7 Prozent auf 40 Prozent an, und zwar aufgrund der innersekretorischen Vorgänge (männliches Sexualhormon Testosteron). Dies führt bei zielgerichtetem Training zum Ansteigen der Maximal- und Schnellkraft.

#### Beispiel einer methodischen Übungsreihe

##### Abfangen von Flanken

- ① RA flankt, der Torwart erläuft oder erspringt die Flanke und spielt sie mit dem Fuß oder der Hand auf die andere Seite zum Trainer oder zum Mitspieler.

# Sportslife. 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.



**Sportslife.**  
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, Kühlspray, 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.



Leistungsbegrenzend wirken sich die ungünstigen Hebelverhältnisse aus (durch beschleunigtes Wachstum vor allem der Extremitäten). Fehler in der Belastung, vor allem mit Fremdgewichten, können zu Schädigungen im Wirbelsäulenbereich und in den Gelenken führen. Übungen mit Bewältigung des eigenen Körpergewichts wie Hoch-Tief-Sprünge, Medizinballgymnastik, Ball über die Schnur mit Medizinball sind risikofreie Belastungen.

Die Schnelligkeitsfähigkeiten erreichen gegen Ende der Pubeszenz Erwachsenenwerte.

Kurze Sprints aus allen Körperlagen verbessern die Antrittsschnelligkeit.

Der Beweglichkeit und der Gewandtheit muß im Training der C-Jugendlichen besonderer Raum gegeben werden, soll es nicht schon zur Stagnation dieser Eigenschaften kommen. Gymnastik zur Erweiterung der Gelenkigkeit und zur Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur ist neben der Schnelligkeitsarbeit wichtigster Bestandteil eines torwart-spezifischen Konditionstrainings.

### Zusammenfassung

Der Trainer des C-Jugend-Torwarts muß das Fertigkeitenniveau (die Technik) des D-Jugendlichen festigen und dem neuen höheren Niveau der motorischen Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) anpassen.

Die gekonnte Technik wird dynamischer angewandt (so werden die Sprünge höher und weiter, die Faustabwehr weiter, Abstoß und Abschlag weiter), das Durchsetzungsvermögen im Zweikampf auf dem Boden und in der Luft wird verbessert.

## 6. Das Torwartraining der 14- bis 16jährigen (B-Jugend)

Die Körperproportionen nähern sich im Verlauf dieser Phase denen der Erwachsenen an. Parallel verbessert sich die Bewegungssteuerung, die Bewegungen werden präziser und konstanter.

Starker Kraftzuwachs vor allem in den unteren Extremitäten bringt ein verbessertes Kraft-Last-Verhältnis. Dies zeigt sich unter anderem in besseren Sprungleistungen.

Vorsicht ist lediglich bei der Belastung des passiven Bewegungsapparats geboten, da hier die Entwicklung erst nach dem 20. Lebensjahr abgeschlossen ist.

Die Technik des Torwarts erfährt nun die Feinstform, das heißt, sie erhält die persönliche Ausprägung, wird angepaßt an das individuelle motorische Eigenschaftsniveau, die individuellen Hebel usw. Im psychischen Bereich beginnt eine Phase der Stabilität. Der Jugendliche weiß, was er will. Er trainiert für sich. Im kognitiven (geistigen) Bereich ist er in der Lage, alle taktischen Möglichkeiten auszuschöpfen.

## 7. Das Training der 16- bis 18jährigen (A-Jugend)

Die Belastbarkeit unterscheidet sich kaum von der des Erwachsenen. Vorsicht ist lediglich beim Krafttraining geboten. Bei richtiger Technik ist jedoch ein Krafttraining auch mit Hanteln in diesem Alter durchaus möglich.



**Anschrift des Verfassers:** Dürerstraße 9, 6601 Ormesheim



**Ein ganz heißer Tip**  
Sport ILLUSTRIERTE jeden Monat neu  
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





Gero Bisanz:

# Anregungen zum Training von Amateurmansschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche

## Vorbemerkungen

Für Trainer von Mannschaften, die in der Woche nur zwei- oder dreimal trainieren können, ist es besonders schwierig, ein optimales Training zu planen und durchzuführen. Die wenigen Trainingseinheiten müssen zwangsläufig eine Vielzahl von leistungsbestimmenden Faktoren beinhalten, wenn die Mannschaft am Wettspieltag eine gute Leistung bringen soll. Das Training muß technisch-taktische Elemente ebenso beinhalten wie konditionelle; werden aber unterschiedliche Leistungsfaktoren in einer Trainingseinheit trainiert, dann müssen bestimmte Prinzipien beachtet werden:

- Das Aufwärmen und Einstimmen auf das Training sollte etwa 20 Minuten betragen, wobei die Intensität nicht zu hoch sein darf. Es sollten keine Ermüdungserscheinungen sichtbar werden.
- Nach dem Aufwärmen erfolgt das technisch-taktische Training oder das Schnelligkeitstraining bzw. Schnellkrafttraining.
- Im Anschluß daran können Wettspiele oder Spiele in kleinen oder größeren Gruppen erfolgen, in denen bestimmte technisch-taktische Ziele verfolgt werden.
- In jedem Falle sollte ein Lauf das Training beenden. War das vorausgegangene Training sehr intensiv, dann erfolgt ein langsamer Lauf von etwa 15 bis 20 Minuten zur Regeneration; verlief das Training weniger intensiv – was bei wenigen Trainingseinheiten in der Woche eigentlich nicht der Fall sein dürfte –, dann sollte ein Lauf durchgeführt werden, der die allgemeine Ausdauer schult.

Jeder Trainer sollte seine Spieler davon überzeugen, daß die Spielleistung sich verbessert und stabilisiert, wenn an den trainingsfreien Tagen Läufe zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer durchgeführt werden; Läufe mit wechselndem Tempo; aber immer so, daß man sich zwischendurch ohne Atemnot unterhalten kann. Die Laufzeit sollte 30 bis 40 Minuten betragen. Das hat den Effekt, daß die Spieler nicht nur ausdauernder werden, sondern vor allem, daß sie sich während des Spiels nach sehr kraftraubenden Dribblings und Sprints viel schneller wieder erholen und somit in einem Wettspiel häufiger hohe Belastungen eingehen können.

Eine etwa 90minütige Trainingseinheit könnte folgenden zeitlichen Ablauf haben:

- Aufwärmen und Einstimmen: 15 bis 20 Minuten
- Spielen und üben (Training technisch-taktischer Schwerpunkte), Schnelligkeits-/Schnellkrafttraining: 30 bis 40 Minuten
- Wettspiel (Anwenden taktischer Schwerpunkte): 20 bis 30 Minuten
- Auslaufen: 15 bis 20 Minuten

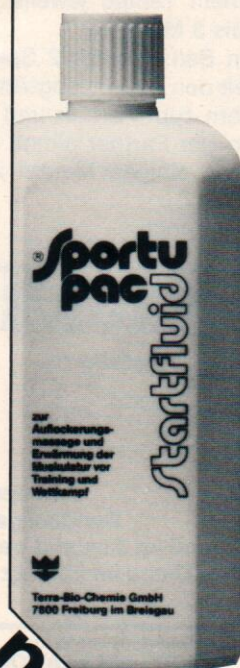
Ein Training wird erst dann sinnvoll, wenn der Trainer bei

seiner Trainingsplanung Ziele fixiert, die kurzfristig oder langfristig erreichbar sind. Vielfach wird ein Training geplant, bei dem Übungs- und Spielformen verschiedener Art das Training bestimmen und in dem sich die Ziele nach den Übungs- und Spielformen ausrichten. Sinnvoller ist es zu wissen, was ich mit meinen Spielern und mit der Mannschaft trainieren will, bevor ich festlege, mit welchen Mitteln, mit welchen Übungs- und Spielformen ich ein Training gestalte.

Die Spielsaison läuft schon fast drei Monate. Während dieser Zeit zeichnete sich für jeden Trainer ab, wo Schwächen bei einzelnen Spielern auftreten und in welchen Bereichen die Mannschaft Probleme aufweist. Die Analysen des Trainings und der vergangenen Wettspiele zeigen dem Trainer, was trainiert und durch Training verbessert werden muß.

Bei der Trainingsgestaltung sollten kurzfristige und langfristige Ziele fixiert werden. Kurzfristige Ziele beziehen sich häufig auf den spieltaktischen Bereich, der sich auf das kommende Spiel ausrichtet; langfristige Ziele beinhalten mehr das Ausmerzen sogenannter stabiler Fehler, die im

**Sportu  
pac**



**zur Auflockerungsmassage und Erwärmung der Muskulatur vor Training und Wettkampf.**

Sportu pac Startfluid begünstigt den Muskelstoffwechsel und damit eine spannungs- und dehnungsfreie Funktion der Muskulatur und des Kapsel-Band- und Sehngewebes.

Die Gleitfähigkeit von Sportu pac Startfluid läßt einen Aufprall bei Mannschaftsspielen – ob durch Gegner oder Ball – abgleiten und vermindert dadurch die Verletzungsgefahr.

**Zusammensetzung:** Kampfer, Menthol, Roßkastaniextrakt, Nikotinsäurebenzylester, Rosmarin, Minze.

**Handelsform:** 250 ml.

**Terra-Bio-Chemie GmbH**  
Eckeberstraße 28  
7800 Freiburg

Startfluid

neu



technischen oder im individualtaktischen Bereich sichtbar werden oder auch die konditionellen Voraussetzungen betreffen.

Stabile Fehler können sein: Kopfballschwächen, Fehler beim Passen oder beim Flanken, beim Torschuß, in der Ballkontrolle, Schwächen im Ausdauervermögen, in der Antrittsschnelligkeit und vieles anderes.

Will man diese Fehler beseitigen, dann geht das nicht durch ein ein- oder zweimaliges Training, sondern hier erscheint eine längerfristige Planung sinnvoll, d. h., es muß in mehreren Trainingseinheiten schwerpunktmäßig ein Ziel im Vordergrund des Trainings stehen, damit die Chance zur Verbesserung gegeben ist; erst durch häufiges Üben können Fehler beseitigt werden. Zu den jeweiligen Schwerpunkten

müssen Übungs- und Spielformen gefunden werden, die einerseits helfen, die gesteckten Ziele zu erreichen, die andererseits abwechslungsreich sind und den Spielern auch Spaß bereiten. Neben dem Schwerpunktthema müssen auch andere Leistungsfaktoren trainiert werden, die zur Stabilisierung oder zur Vervollkommnung bestimmter technisch-taktischer Verhaltensweisen beitragen.

In der folgenden Trainingseinheit werden schwerpunktmäßig das Passen bzw. der Torschuß – weil vom Bewegungsablauf identisch – das Training bestimmen, allerdings nebenbei auch andere Elemente der Technik, des taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr und auch des fußballspezifisch-konditionellen Bereichs.

## Trainingseinheit

Trainingseinheit am Anfang einer Woche etwa 90 Minuten

**Schwerpunktthema:** Passen und Schießen

### 1. Aufwärmen

Bei unterschiedlichem zeitlichen Eintreffen der Spieler: Jeweils 2, 3, 4 Spieler beschäftigen sich mit einem Ball:

- Den Ball in langsamem Tempo zupassen – nicht auf das Tor schießen!
- Den Ball in der Gruppe jonglieren (mit dem Fuß, mit dem Kopf)
- 5 (6) gegen 2 in einem abgegrenzten Feld (Spiel mit 2 Kontakten, direktes Spiel)

Wenn alle Spieler anwesend sind, dann geschlossen mit dem Aufwärmen beginnen.

Stehen dem Trainer nur wenige Bälle zur Verfügung, könnte ein Training folgendermaßen ablaufen:

Einteilen der Spieler in 2 Gruppen.

#### Übung 1:

Die 1. Gruppe (A) läuft in langsamem Tempo jeweils von Strafraumlinie zu Strafraumlinie (2 bis 3 Minuten).

Die 2. Gruppe (B) arbeitet mit dem Ball: Jeweils 2 Spieler haben einen Ball. Ein Spieler dribbelt den Ball in langsamem Tempo, paßt ihn nach einigen Metern zum Partner und bewegt sich ohne Ball langsam weiter. Der Partner nimmt den Ball an und mit und spielt ihn nach einigen Metern zum Mitspieler zurück.

Nach 2 bis 3 Minuten wechseln die Gruppen.

#### Übung 2:

Gruppe A macht unter Anleitung des Trainers einige Dehnübungen. Gruppe B jongliert den Ball in der Zweiergruppe.

Welche Gruppe erreicht die häufigsten Abspiele zum Partner, ohne daß der Ball den Boden berührt.

Nach 2 bis 3 Minuten wechseln die Gruppen.

#### Übung 3:

Gruppe A führt 5 Steigerungsläufe von Strafraumlinie zu Strafraumlinie durch. Nach jedem Steigerungslauf jeweils in langsamem Tempo die gleiche Strecke zurücklaufen.

Gruppe B: Der Ballbesitzer dribbelt in hohem Tempo mit vielen Richtungsänderungen, etwa 8 bis 10 Sekunden; danach erfolgt das Abspiel zum Partner, der sich während dieser Zeit in langsamem Tempo frei im Raum bewegt hat; jetzt dribbelt dieser mit hohem Tempo und vielen schnellen Richtungsänderungen usw. Etwa 5- bis 6mal wiederholen lassen. Danach erfolgt eine Pause von etwa 2 Minuten, langsam laufen, Beine lockern, entspannen.

Den Durchgang einmal wiederholen lassen. Danach wechseln die Gruppen.

Alle Spieler kommen zusammen. Es werden jetzt einige Dehn- und Lockerungsübungen durchgeführt.

### 2. Übungsformen zur Verbesserung des Passens/Schießens

Es formieren sich Gruppen zu 5, 6 Spielern. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler stehen auf einer Kreislinie (Durchmesser des Kreises etwa 20 Meter).

#### Übung 1:

Den Ball einige Meter dribbeln, einem der Partner den Ball scharf und genau zupassen und dessen Platz einnehmen. Der Partner kontrolliert den Ball, dribbelt einige Meter, spielt einen anderen an usw. (Abb. 1). Übungszeit etwa 2 Minuten.

#### Beachten:

- Auf Genauigkeit beim Passen achten.
- Nach dem Paß zum Platz des Partners starten.
- Den zugespielten Ball sicher an- und mitnehmen.

#### Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt wird jeder Paß nur mit dem Außenspann gespielt.

# FREISTOSS-MAUER

MACHT TRAINING EFFEKTIV



**In der  
Bundesliga  
und im Ausland bei  
namhaften Clubs im Einsatz:**

Eintracht Frankfurt, 1. FC Kaiserslautern, Borussia Mönchengladbach, Arminia Bielefeld, Hertha BSC Berlin; 10 Clubs in Italien, 6 Clubs in Frankreich usw.

Herstellung und Vertrieb  
**SPORT-RECREATION**  
Lauskoepfel 1  
D-6300 GIESSEN · West Germany  
Tel. (0641) 46200 und 46201



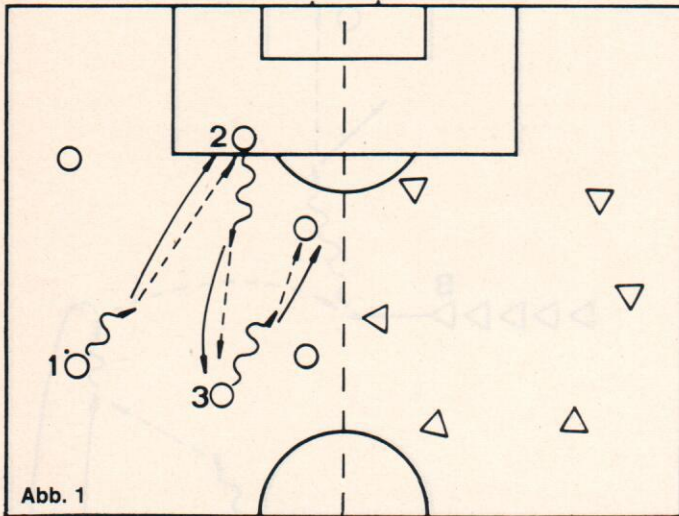


Abb. 1

**Übung 3:**

Wie Übung 2; jetzt spielt der Spieler, der den Ball an- und mitgenommen hat, mit dem entgegenkommenden Partner einen Doppelpaß, bevor der längere Paß zum nächsten Mitspieler erfolgt (Abb. 2).

**Übung 4:**

Wie Übung 1; jetzt nur mit 2 Ballkontakten spielen.

**Hinweise:**

Die Übungen 1 bis 4 jeweils etwa 2 Minuten durchführen lassen.

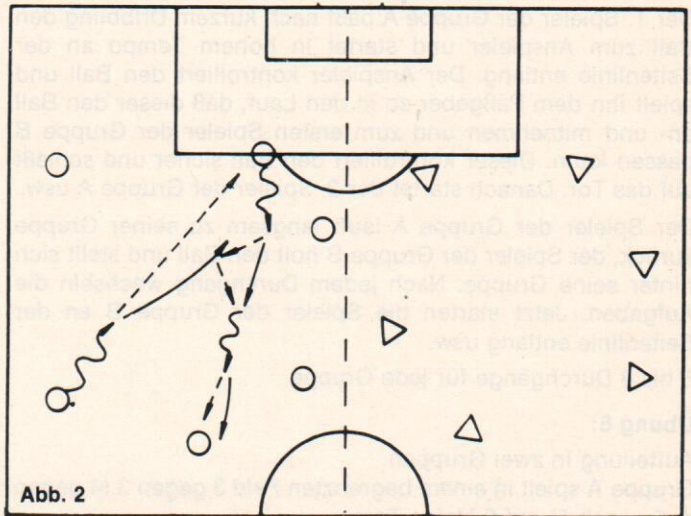


Abb. 2

Während der etwa 2minütigen Pausen Korrekturen anbringen.

Während der anschließenden größeren Pause die Spieler in langsamem Lauf etwa 3 bis 4 Minuten erholen lassen.

**Übung 5:**

An den Seitenlinien des einen Strafraums stehen 5 (6, 7) Spieler mit je einem Ball (Gruppe A).

An der Mittellinie steht ein Anspieler, 30 Meter vor dem anderen Tor stehen 5 (6, 7) weitere Spieler (Gruppe B; vgl. Abb. 3).

**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!

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

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

**SPORT-THIEME**

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



Der 1. Spieler der Gruppe A paßt nach kurzem Dribbling den Ball zum Anspieler und startet in hohem Tempo an der Seitenlinie entlang. Der Anspieler kontrolliert den Ball und spielt ihn dem Paßgeber so in den Lauf, daß dieser den Ball an- und mitnehmen und zum ersten Spieler der Gruppe B passen kann. Dieser kontrolliert den Ball sicher und schießt auf das Tor. Danach startet der 2. Spieler der Gruppe A usw.

Der Spieler der Gruppe A läuft langsam zu seiner Gruppe zurück, der Spieler der Gruppe B holt den Ball und stellt sich hinter seine Gruppe. Nach jedem Durchgang wechseln die Aufgaben. Jetzt starten die Spieler der Gruppe B an der Seitenlinie entlang usw.

6 bis 8 Durchgänge für jede Gruppe.

**Übung 6:**

Aufteilung in zwei Gruppen.

Gruppe A spielt in einem begrenzten Feld 3 gegen 3 (4 gegen 4, 5 gegen 5) auf 2 kleine Tore.

**Ziele:**

- Sicheres, genaues Abspield unter Wettkampfbedingungen
- Hohes Spieltempo

Gruppe B: Jeder Spieler hat einen Ball.

Die Spieler schießen den ruhenden Ball mit Effet auf das Tor (Abb. 4).

- Von der linken Seite (Position 1)
- Von der rechten Seite (Position 2)
- Frontal (Position 3)

Aus jeder Position etwa 10mal schießen lassen.

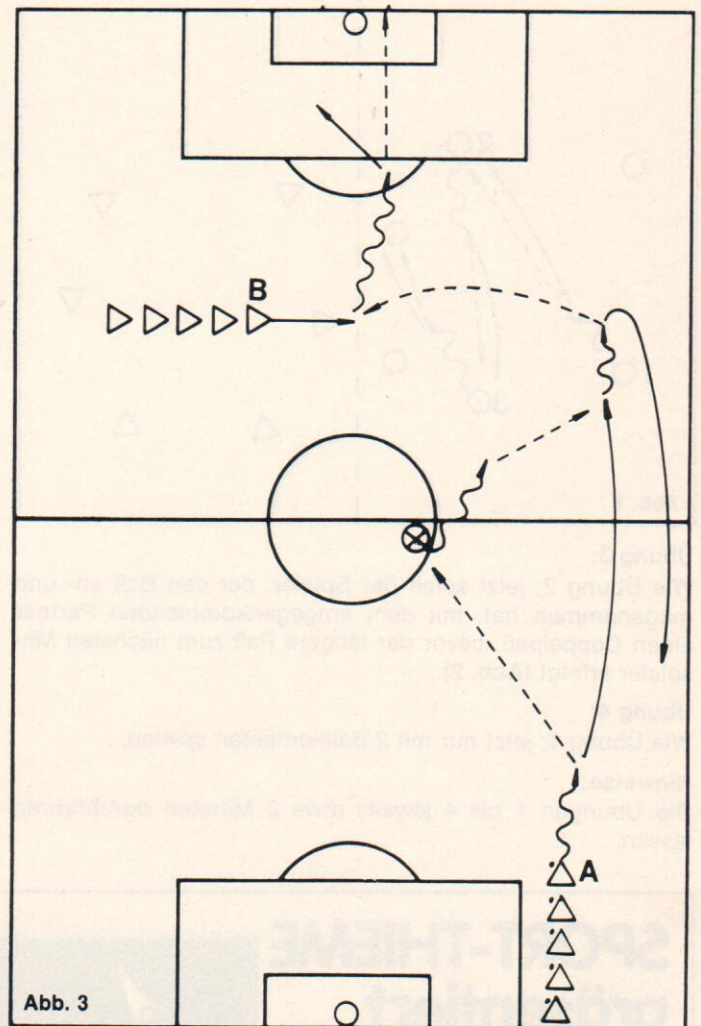


Abb. 3

**Beachten:**

- Der Ball kann mit dem Innen- oder Außenspann geschossen werden.
- Der Ball sollte mit Effet vom Torwart weg zum Tor hin geschossen werden.
- Notfalls Ausführungen des Effetstoßes vormachen, erläutern, korrigieren.

Nach Beendigung des Torschußtrainings wechseln die Gruppen.

**3. Abschlußspiel**

Je nach Anzahl der beteiligten Spieler: 3 gegen 3 (4 gegen 4) auf ein und zwei Tore; gespielt wird mit **einem** Ball.

In der Mitte eines Feldes steht ein etwa 7 Meter breites Tor mit Torhüter; auf den beiden Grundlinien des Feldes stehen je 2 kleine Tore (Abb. 5). In je einer Spielfeldhälfte stehen sich 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 Spieler gegenüber. Eine Mannschaft (△) spielt in der einen Spielhälfte gegen eine andere (○) auf das große Tor. Kommt der Ball nach dem Torschuß in das andere Feld, dann spielen dort die mit △ bezeichneten Spieler auf die beiden kleinen Tore gegen die mit ○ gekennzeichneten Spieler, die bei Ballbesitz auf das Tor mit Torwart spielen. Es soll sich ein schnelles Spiel entwickeln, bei dem viel auf das Tor geschossen wird. Das Spiel wird immer mit der Mannschaft fortgesetzt, die in Ballbesitz gekommen ist.

**THROMBOLEX® Sportsalbe**

zur zielsicheren Behandlung von

- Prellungen
- Zerrungen
- Verstauchungen
- Blutergüssen



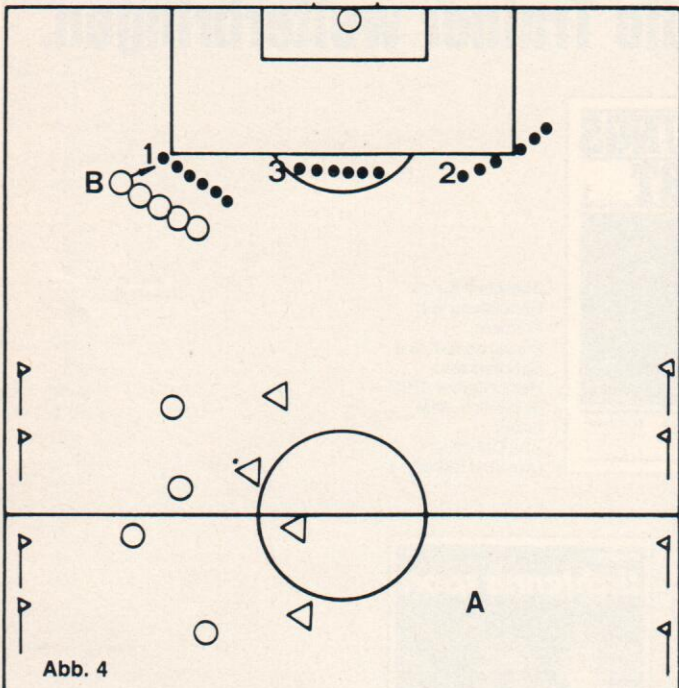
**Zusammensetzung:** 100 g Thrombolex Salbe enthalten: Spartein. sulfuric. 0,01 g, Oxypolyäthoxydodecan 0,03 g, Tyrothricin 0,06 g, Trihydroxymethylrutosid 0,50 g, 5-Ureidothymidin 1,0 g, Heparin 5000 I.E., Salbengrundlage ad 100,0 g.

**Indikationen:** Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Blutergüsse sowie Varizen, Thrombophlebitis und oberflächliche Thrombosen.

**Anwendung:** Wenn vom Arzt nicht anders verordnet, wird 2-3mal täglich ein der Größe der betroffenen Hautpartie angepaßtes Stück Salbe (2-4 cm) sanft einmassiert. Bei schmerzhaften Entzündungen wird ein entsprechend großes Stück Mull dünn bestrichen, auf die Haut aufgelegt und mit einer Mullbinde verbunden. Zur Auflockerung von Narben empfiehlt sich ein kräftiges Einmassieren.

**Handelsformen und Preise:** Tube mit 100 g Thrombolex Sportsalbe DM 17,39  
Stand 4/84

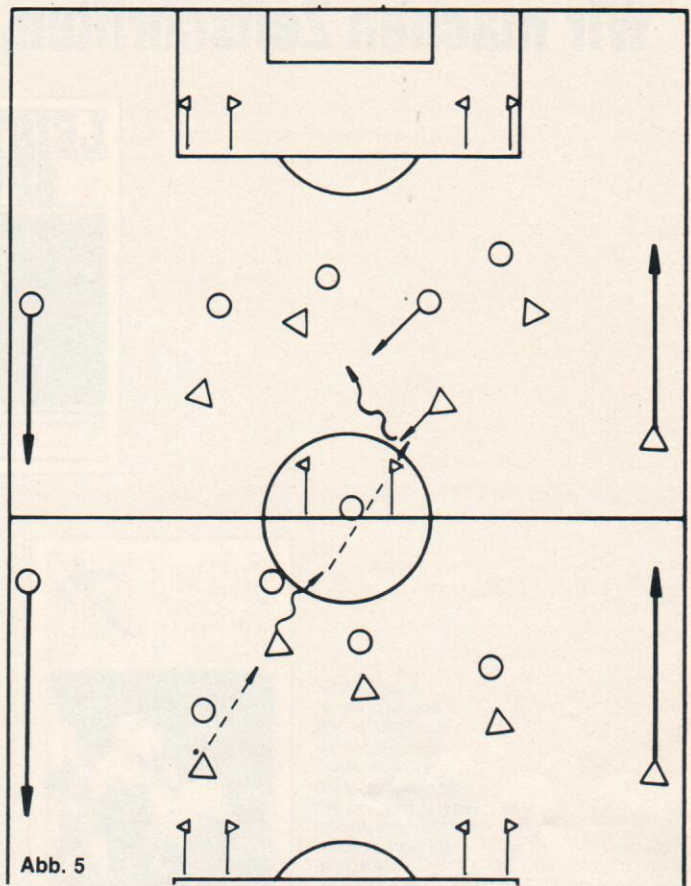
VP VARIOPHARM GMBH · 8056 Neufahrn vor München



Nach etwa 10 Minuten wechseln in beiden Spielfeldern die Gruppen, die auf das große Tor geschossen haben mit denen, die auf die beiden kleinen Tore gespielt haben.

**Beachten:** Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und von Abwehr auf Angriff wird ständig gefordert.

Nach dem Wettspiel etwa 15 Minuten langsames Auslaufen.



## Technik-Schulung – die Basis des Fußball-Erfolgs!

Dieser Lehrgang für Spieler, Lehrer und Trainer zeigt in sieben Lehrphasen den Weg zu optimaler Fußballtechnik. Der methodische Aufbau und viele praktische Beispiele ermöglichen es, spezielle technische Fähigkeiten zu schulen oder zu verbessern. Der Autor Wiel Coerver war nach seiner aktiven Zeit viele Jahre Trainer von Profi-Fußballclubs und Berater internationaler Fußballverbände. Er leitet jetzt eine Fußballschule für Jugendliche in den Niederlanden.



### Aus dem Inhalt:

Die Krise im Fußballsport. Der Weg zu einer neuen Generation von Fußballspielern. **Erste Lehrphase:** Das Beherrschen von Körper und Ball. **Zweite Lehrphase:** Beherrschen des Gegners. **Dritte Lehrphase:** Ausspielen des Gegners. **Vierte Lehrphase:** Torchancen schaffen und Torschuß. **Fünfte Lehrphase:** Konditionelle Fähigkeiten. **Sechste Lehrphase:** Abwehrspiel. **Siebte Lehrphase:** Bewegungen mit und ohne Ball. Frauenfußball.

199 Seiten, 725 Fotos, broschiert DM 29,80

NEU

### Weitere BLV-Bücher für Fußballtrainer und Spieler

blv sportwissen 409 Gerhard Bauer/Heiner Ueberle

#### fußball

Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung

Theoretische Grundlagen zur Entwicklung der Leistung im Fußball: leistungsbestimmende Faktoren, Spieler- und Mannschaftsführung, organisatorische Aspekte für Führungspersönlichkeiten.

191 Seiten, 24 Grafiken, broschiert DM 18,-

blv leistungssport Heiner Ueberle

#### fußball für trainer und spieler

Psychologische und organisierte Mannschaftsführung, systematische und methodische Trainingsleitung, Tests für Fußballspieler aller Alters- und Leistungsstufen.

144 Seiten, 5 Fotos, 13 Zeichnungen, mit Trainingsheft, broschiert DM 28,-

blv sport Gerhard Bauer

#### Fußball perfekt

Technik, Taktik und Konditionstraining des Fußballspielers. Didaktik und Methodik des Fußball-Unterrichts.

143 Seiten, 108 Fotos, 39 Bildserien, 157 Zeichnungen, fest gebunden DM 28,-

#### Fußball-Lehrplan 1: Fußball-Training mit der Nationalmannschaft

Aus erster Hand: wichtige Kriterien und Maßnahmen zu optimalem Mannschaftstraining, Übungs- und Spielformen zu Kondition, Technik und Taktik.

95 Seiten, 52 Farbfotos, 98 farbige Zeichnungen, broschiert DM 19,80

blv sportpraxis 201 Gerhard Bauer

#### richtig fußballspielen

Fußballgeschichte, Ausrüstung, Technik, Trainingsmethoden und -planung, Taktik, Regeln, ABC des Fußballs.

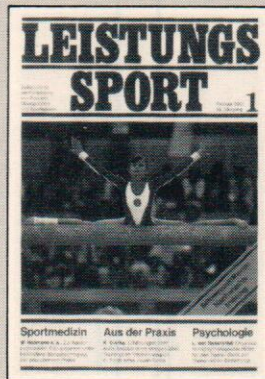
127 S., 10 Farbfotos, 15 s/w-Fotos, 17 Bildserien mit 123 Einzelabb., 36 Zeichnungen, broschiert DM 11,80

Im Handel erhältlich

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



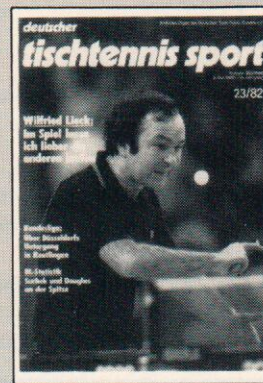
# Rund 50 000 Bezieher können nicht irren. Wir machen Zeitschriften, die Trainer weiterbringen.



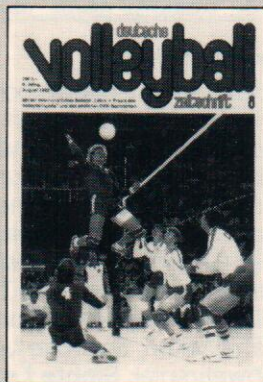
Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern.  
Herausgeber: DSB  
6x jährlich, teilw. farbig.  
Abo DM 42,-  
(Ausland DM 48,-)



Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter.  
Herausgeber/Schriftleiter: Gero Bisanz, Mitglied des DFB-Lehrstabes.  
6x jährlich, teilw. vierfarbig.  
Abo DM 24,-  
(Ausland DM 27,-)



Amtl. Organ des Deutschen Tischtennis-Bundes mit ausführlichem Regionalteil (4 Ausgaben), 12x jährlich, teilw. vierfarbig.  
Abo DM 48,60  
(Ausland DM 54,60)



Mit den amtlichen Nachrichten des Deutschen Volleyball-Verbandes u. der zweimonatlichen Beilage „Lehre + Praxis“ (Abb. Mitte), 12x jährlich, teilw. vierfarbig.  
Abo DM 42,-  
(Ausland DM 45,60)



Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter, 12x jährlich, zweifarbig.  
Abo DM 45,-  
(Ausland DM 48,60)

Sportzeitschriften, die ausschließlich unterhaltender Information dienen, tun sich bei der Leserwerbung meist sehr schwer. Das Zeitschriften-Programm des Philippka-Verlages verdankt seinen Erfolg einer zweiten, wichtigen Komponente: Einem redaktionellen Angebot, das der Fortbildung von Trainern der verschiedensten Sportarten dient. Von dieser Konzeption sind heute bereits annähernd 50 000 Abonnenten überzeugt. Die „deutsche volleyball-zeitschrift“ z. B. hat mit ihrer zweimonatlichen, 12seitigen Trainerbeilage „Lehre + Praxis“ nach nur sieben Jahren rund 12 000 regelmäßige Käufer gefunden. Der „deutsche tischtennis-sport“, das offizielle Organ des DTTB, hat rund 13 500 Abnehmer. Fast 10 000 Handballtrainer und Sportlehrer vertiefen ihr Wissen mit „Lehre & Praxis des Handballspiels“. Und „fußballtraining“, unser jüngstes Kind, ist mit über 10 000 Beziehern nach nur 20 Monaten auf dem besten Wege, unser erfolgreichstes zu werden. „Leistungssport“, das vom DSB herausgegebene Forum für die Diskussion sportwissenschaftlicher Forschungsergebnisse und sportartübergreifender Themen, peilt die 3000-Bezieher-Grenze an.

Wenn Sie Probehefte wünschen, schicken Sie uns je Titel DM 3,- in Briefmarken. Sie erhalten dann eine Gutschrift, die wir im Falle eines Abonnements auf den Bezugspreis anrechnen.

**Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, ☎ 02 51/2 05 37**

# Praktische Fußball-Lehrtafeln

**Magnetaftende Lehrtafel „L & P“**, 100 x 130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar.

Im Inland Lieferung **frei Haus**

nur **DM 179,-**

„**minitaktik**“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen: unterwegs im Bus oder beim Training. Komplet in Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, 600 g leicht.

„minitaktik“ gibt es zum selben Preis auch für **Basketball, Handball oder Volleyball!**

Zuzüglich Versandkosten

nur **DM 34,80**

Unser Geschenk tip!



Ab **5 Stück frei Haus!**

24 (!) farbige Topsszenen aus den letzten 12 Monaten in Bundesliga-, Europacup- und EM-Spielen. Kalenderformat 39,5 x 28 cm. Lieferung in stabilem Versandschuber. Versandkosten **DM 3,- je Sendung**, ab 5 Stück Lieferung **frei Haus!**

Mitbestellen: **84er-Kicker-Kalender (24 Farbposter) zum Ausverkaufspreis DM 7,80**

**kicker85** ist genau das richtige Geschenk für alle Fußballnarren – insbesondere natürlich für Ihre Jugendmannschaften, die Sie auf der Weihnachtsfeier oder zum Jahreswechsel sicherlich mit einer kleinen Aufmerksamkeit bedenken wollen.

**14 80 DM**



Ein Jahresabonnement von **fußballtraining** ist ein gehaltvolles Weihnachtsgeschenk!

Geschenkideen gibt es viele – nur muß man sie haben... Wir haben eine für Sie, wenn Sie einem Trainerkollegen aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis eine Freude machen wollen – eine Freude, die ihn jeden Monat des neuen Jahres wieder an Sie erinnert: Ein Jahresabonnement dieser Zeitschrift.

Denken Sie doch mal nach, wen Sie mit einem Geschenkaboo überraschen könnten... Die obere der beiden Bestellkarten sollte bis spätestens zum 17. Dezember bei uns vorliegen, dann erhält der Beschenkte rechtzeitig zum Fest einen Geschenkbrief in Ihrem Namen und **gratis** ein Heft des laufenden Jahrgangs als Ankündigung!

## Bestellkarte

**Ja**, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte, Januar bis Dezember 1985) zum Preis von 48,- DM pro Abonnement (Ausland 54,- DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen.

\*

Sie garantieren mir, daß die Beschenkten rechtzeitig zum Fest einen Geschenk-Brief in meinem Namen sowie ein Gratisheft erhalten, wenn meine Bestellung bis zum 17. 12. 1984 vorliegt.

**WICHTIG: Ihren eigenen Namen und Adresse bitte umseitig eintragen.**

Herr/Frau/Fräulein Bitte in Druckschrift

Vorname Name des Beschenkten

Straße

PLZ Ort

Herr/Frau/Fräulein

Vorname Name des Beschenkten

Straße

PLZ Ort

## Bestellung Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

**Umseitiger Absender bestellt**

ab \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ zum Jahresbezugspreis von DM 48,- (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 54,-).

aus dem Jahrgang 1983 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_

aus dem Jahrgang 1984 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_

aus Ihrem **Literatur-Angebot:**

\_\_\_\_ Expl. Farbkalender „kicker '85“ \_\_\_\_ Expl. 6er-Sammelmappen „fußballtraining“

\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen) \_\_\_\_ Expl. 12er-Sammelmappen „fußballtraining“

\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ \_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ \_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

**Für die Zeitschrift „fußballtraining“ interessiert sich auch:**

(Name, Adresse)

**Die Zahlungsweise und meine genaue Anschrift habe ich umseitig deutlich lesbar angegeben.**



**Baumann, S.:** Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Handball), 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**

**Nicht speziell Fußball, aber wichtig!**

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

**Hans Eberspächer:** Sportspsychologie, rororo-Sachbuch **DM 11,80**

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

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

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

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

**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. (17,5 x 24,5 cm) gebunden, 362 Abb. **DM 59,00**

**Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 10,80**

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

**Besteller:**

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

**Gewünschte Zahlungsweise:**

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2 % Skonto ab von meinem/vom\*

Konto Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Verrechnungsscheck abzgl. 2 % Skonto anbei

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte ausreichend frankieren

**philippka verlag**

Geschenkservice „fußballtraining“

Steinfurter Straße 104/1

D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

**philippka verlag**

Leserservice „fußballtraining“

Steinfurter Straße 104/1

D-4400 Münster



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

**Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre: Teil I: Die inhaltl. Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 33,60**

Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 340 S. **DM 33,60**

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

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

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

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



**Bestellkarten links verwenden!**

**philippka**

Philippka-Buchversand  
Steinfurter Str. 104  
4400 Münster  
Tel. 02 51 / 2 05 37



Anne Trabant-Haarbach:

# Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften

9. Folge: Spiel- und Übungsformen zum Torschuß (2. Teil)

**Trainingsschwerpunkt:** Doppelpaß und Angriffsabschluß

**Trainingszeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer:** 16 Spielerinnen

**Trainingsmaterial:** 16 Sprungseile

## 1. Vorbemerkungen

Der Torschuß ist ein elementarer Grundbestandteil des Fußballspiels und kann in mannigfacher Art und Weise trainiert werden. Deshalb möchte ich dieses Thema noch einmal aufgreifen. In dieser Trainingseinheit soll dem Torschuß eine technisch-taktische Handlung vorangehen.

Der Doppelpaß ist eine Angriffskombination, bei der eine Partnerin den zugespielten Ball direkt in den Lauf der Mitspielerin paßt, ohne daß die Gegnerin den Ball abfangen kann. Vor allem auf engem Spielraum führt das Doppelpaßspiel zu erfolgsversprechenden Torschußmöglichkeiten.

## 2. Aufwärmen (20 Minuten)

### Übung 1:

Gymnastik mit dem Sprungseil (15 Minuten)

Etwa 15 Minuten lang Aufwärmen und Einstimmen, eventuell nach den von Gunnar GERISCH vorgestellten Programmen: „Konditionsgymnastik für Fußballspieler“ (fußballtraining 4/83, S. 11–14).

Kreislaufbelastende Lauf- und Sprungübungen und eher beruhigende Dehn- und Kräftigungsübungen mit dem Seil wechseln sich ab und sollen zu einer allmählich ansteigenden Belastungsintensität führen.

### Spielform (5 Minuten):

„Seilfangen im Strafraum“

Die Spielerinnen befestigen das Sprungseil so im Hosensbund, daß ein Seilende den Boden berührt. Zwei (drei) Fängerinnen versuchen, in 1 Minute möglichst viele Seile durch Darauftreten zu erkämpfen.

### Variation:

2 (3, 4, 5) Fängerinnen jagen. Abgeschlagene Spielerinnen übergeben das Sprungseil und werden ihrerseits zu Fängerinnen.

## 3. Vorbereitende Übungen

Zweifellos wären die Spielerinnen überfordert, wenn nach dem Aufwärmprogramm ein wettkampfnahes Torschußtraining erfolgen würde. Zuerst müssen sie eine gewisse Sicherheit im Direktspiel erfahren. Deshalb empfiehlt es sich, bei Frauen- und Mädchenmannschaften zunächst einmal mit den nachstehenden Übungsformen anzufangen. Alle Übungen werden in 4er-Gruppen durchgeführt.

### Übung 1 (Abb. 1):

Je zwei Spielerinnen stehen sich gegenüber. Der Ball wird direkt gepaßt. Nach dem Zuspiel laufen die Mädchen zum Ende der anderen Gruppe.

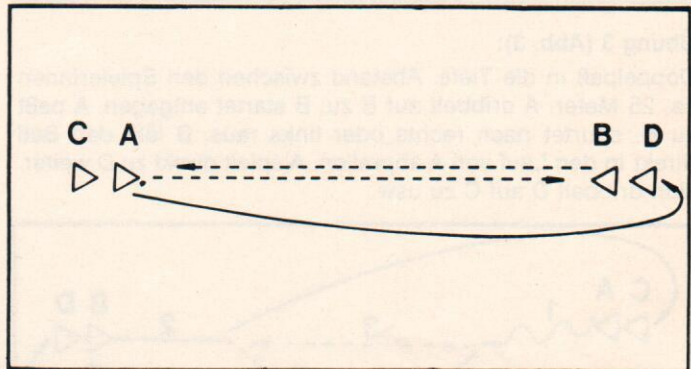


Abb. 1

**Immer fit mit**

**OLBAS**

**VORHER**  
mit Fluid

**NACHHER mit Gel**

**OLBAS Sport Fluid**, vor Training und Wettkampf einfach aufgetragen und leicht einmassiert – das macht die Muskeln geschmeidig, löst Verspannungen und bereitet auf die hohe Beanspruchung vor. Beschleunigt und intensiviert das „Anwärmen“. **OLBAS Sport Gel**, nach dem Kampf fördert die Durchblutung und damit die Ausschwemmung der Ermüdungsstoffe. **OLBAS Sport Gel** erfrischt, kühlt, beugt dem Muskelkater vor und ist wohltuend bei Prellungen, Schwellungen, Zerrungen, Stauchungen ohne offene Wunden. Vorher Fluid – nachher Gel, das heißt:

**IMMER fit mit OLBAS.**  
Deutsche OLBAS GmbH,  
7037 Magstadt

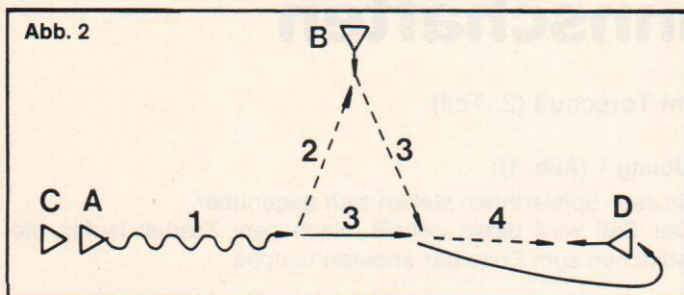
**OLBAS**

Erhältlich in Reformhäusern,  
Apotheken und Drogerien.



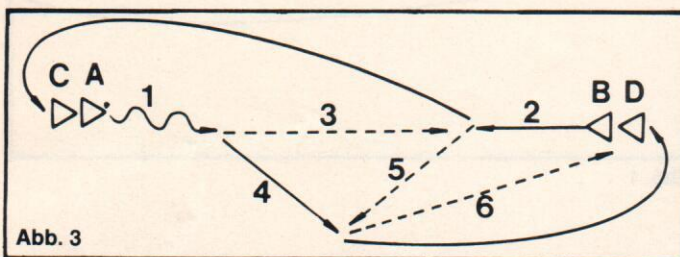
**Übung 2 (Abb. 2):**

A dribbelt und spielt mit der seitlich stehenden Partnerin (B) einen Doppelpaß. A paßt dann direkt zu D (schwächere Spielerinnen können auch erst den Ball annehmen) und läuft auf Position D. D dribbelt, spielt mit B einen Doppelpaß usw.



**Übung 3 (Abb. 3):**

Doppelpaß in die Tiefe. Abstand zwischen den Spielerinnen ca. 25 Meter. A dribbelt auf B zu. B startet entgegen. A paßt zu B, spurtet nach rechts oder links raus. B läßt den Ball direkt in den Lauf von A abprallen. A spielt direkt zu D weiter. Nun dribbelt D auf C zu usw.



**Hinweise:**

- Zuspiele flach und genau in den Fuß der Partnerinnen.
- „Wandspielerin“ (B) bewegt sich **zum** Ball (nicht steif stehen!) und läßt den Ball mit Innenseitstoß in den Lauf der Partnerin abprallen.
- Nach dem Paß zu B (Wandspielerin) erfolgt ein Antritt.
- Erst wenn das genaue Zuspiel mit der Innenseite klappt, eventuell die Übungen mit dem Außenspann als Effetstoß trainieren.
- Diese Übungen sind sehr bewegungsintensiv. Eine Erholung kann durch die notwendigen Korrekturmaßnahmen gegeben werden.

**4. Anwendung des Doppelpasses beim Torschußtraining**

**Übung 1 (10 Minuten):**

Organisationsform (siehe Abb. 4): 5 Spielerinnen stehen mit je einem Ball an der Mittellinie. A dribbelt auf eine sich entgegenbewegende Abwehrspielerin (C) zu und paßt zur seitlich sich anbietenden Mitspielerin (B), umspurtet die

Gegnerin, bringt den von B direkt gespielten Ball unter Kontrolle und schießt auf das Tor. Die Doppelpaßpartnerin und die Abwehrspielerin bleiben drei Durchgänge lang in ihrer Rolle.

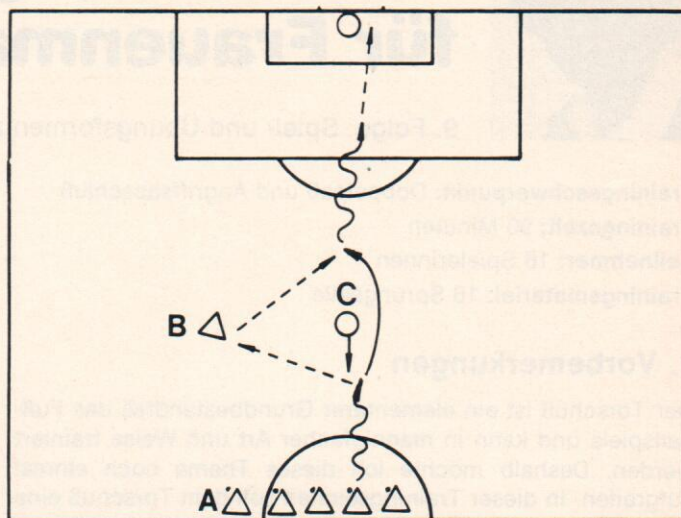


Abb. 4

**Übung 2 (20 Minuten):**

Organisationsform (siehe Abb. 5): wie Übung 1; jedoch kommen eine Wandspielerin und zwei Anspielerinnen an den Strafraumecken hinzu. Nach Umspielen der aktiven Gegnerin (C) durch einen Doppelpaß mit B oder D bringt A den Ball unter Kontrolle und spielt der sich anbietenden E oder F den Ball zu. Diese spielen direkt parallel zur Strafraumlinie, und A schießt aus dem Lauf auf das Tor. Rollenwechsel nach einigen Durchgängen.

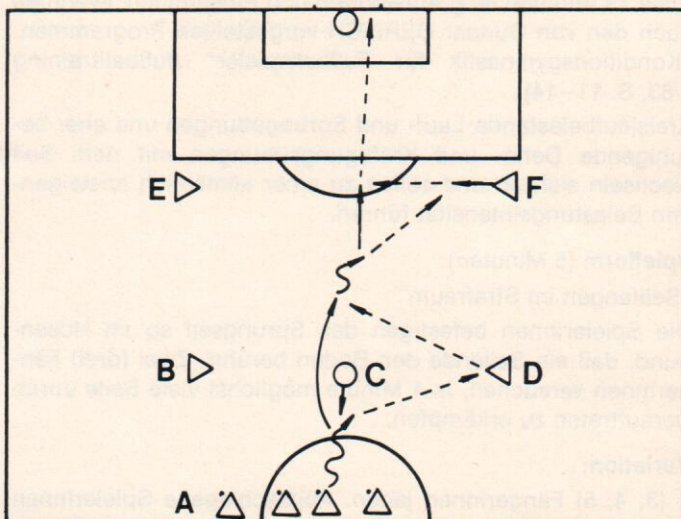


Abb. 5

**Variation:**

Die beiden Doppelpaßpartnerinnen (B, D) erhalten Gegenspielerinnen, die sich zunächst teilaktiv und später aktiv verhalten.

**Hinweise:**

- Das Zuspiel muß scharf und verdeckt erfolgen.
- A darf nicht zu früh zur „Wand“ spielen, sonst geht der durch den Antritt erreichte Vorsprung vor der Gegnerin verloren.

**Wenn Sie unseren Katalog noch nicht haben: Postkarte genügt!**

Sport **Böckmann**

Großversand  
2841 Holdorf ☎ 05494/1052





– Die Doppelpaßpartnerinnen dürfen sich nicht hinter der Abwehrspielerin anbieten, sondern vor der Gegnerin, auf der Seite von A.

**Spielform** (15 Minuten):

Organisationsform (siehe **Abb. 6**): In einer Spielfeldhälfte spielen 2 Mannschaften zu je 3 Spielerinnen mit 1 neutralen

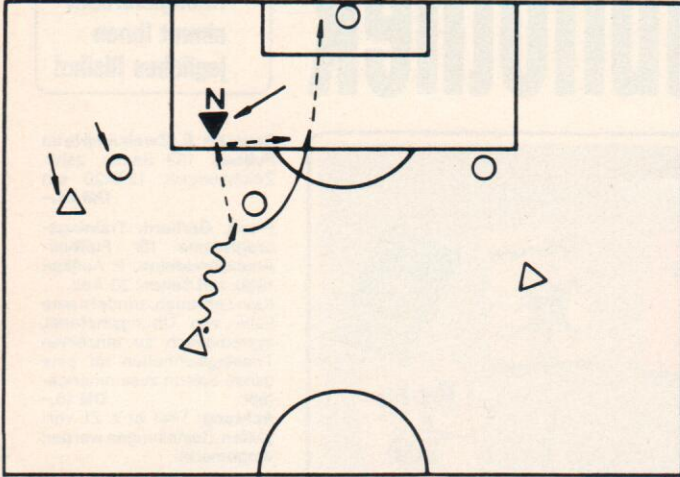


Abb. 6

Torwartin und 1 neutralen Anspielerin (N). Die drei Angreiferinnen versuchen, zusammen mit der Anspielerin gegen drei Abwehrspielerinnen Tore zu erzielen. Dabei darf die Neutrale sich nur im Strafraum bewegen und nur mit 1 Ballkontakt spielen. Ein Tor kann nur nach einem Doppelpaß mit der Anspielerin oder mit einer Mitspielerin erfolgen.

Bei Tor, Toraus oder gehaltenen Bällen spielt die Torwartin zu der zuletzt angreifenden Mannschaft. Die abwehrende Partei kann den Ball nur im Feld erkämpfen.

**Hinweise:**

- Genaues Zuspielen in den Fuß der Anspielerin.
- Nach dem ersten Paß muß ein Antritt in den Rücken der Abwehrspielerin erfolgen.
- Auf die Gegnerin zudribbeln und sie „aufsaugen“.
- Die Wandspielerin fordert das Zuspiel nach Blickkontakt mit der Ballbesitzerin durch einen Antritt.

### 5. Abschlußspiel 8 gegen 8 (20 Minuten)

Dieses Spiel wird über den ganzen Platz ausgetragen. Tore nach Doppelpaßspiel zählen zwei Punkte.

\*

Anschrift der Verfasserin: Im Feldblick 41, 4030 Ratingen

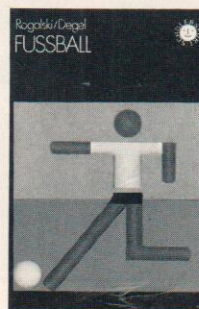
## Neuerscheinungen für Trainer/Übungsleiter



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.“



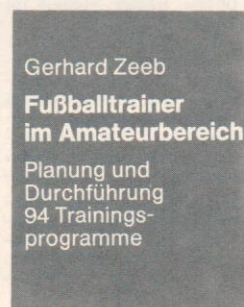
Autoren: Pfeifer/Maier, 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen  
DM 25,-

Aus dem Inhalt: Training der F- bis A-Jugend mit den Schwerpunkten Technik, Taktik, Kondition, Zirkeltraining, Ausgleichsspiele, Beschreibung wesentlicher technischer Fertigkeiten (zu Teil 1 – 3 siehe Heftrücken).



199 Seiten, 725 Fotos (!), Format 21,5 x 27 cm  
DM 29,80

1 Lehrgang für Spieler, Lehrer und Trainer, der in 7 Phasen den Weg zur optimalen Fußballtechnik weisen will.



160 Seiten, über 100 Zeichnungen, Format 17 x 22 cm  
DM 24,80

Planung und Durchführung 94 Trainingsprogramme



DM 14,80

(Besprechung der Neuerscheinung auf Seite 10 dieser Ausgabe!)

Bestellkarte auf Seite 31/32 benutzen!

● **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 28,-**

**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 Fortgeschritten 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 DDR. 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. **DM 19,80**

**Talaga, Jerzy: Fußballtechnik.** 202 Seiten, 390 Abb. **DM 19,80**

**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 Punktspielsaison. **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 Trainingsanleitung, Aufbau eines Trainingsbuches). **DM 28,-**

**Albrecht, Dirk (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher 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 29,80**

**3. Torwarttraining**  
**Frans Hoek: Der Fußball-Torwart.** Ein Leitfaden 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,-**

**Achtung:** Titel ist z. Zt. vergriffen, Bestellungen werden vorgemerkt!

**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,-**

**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 Bestellkarte auf Seite 31/32 benutzen!**