

# fußball training



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

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter

Dez. 1984  
2. Jahrgang

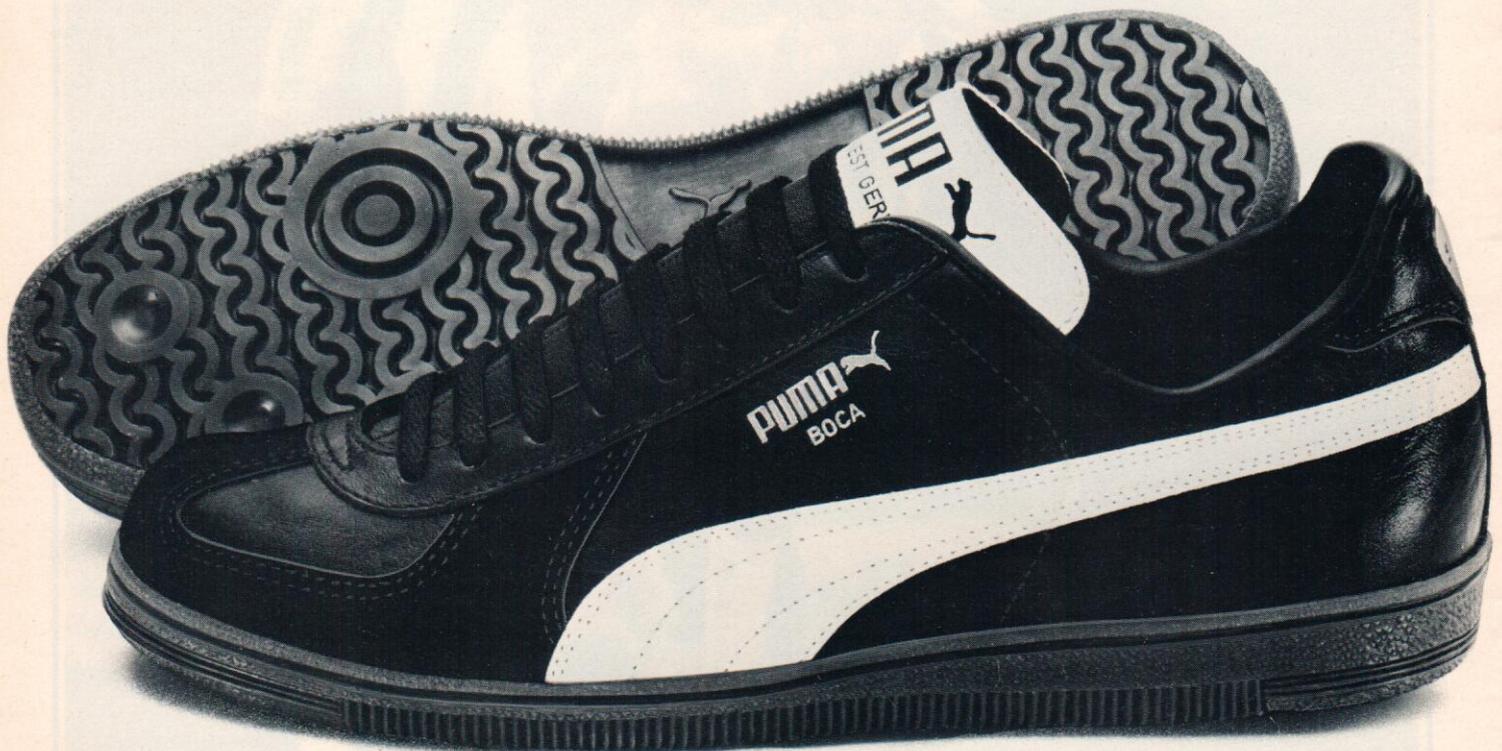
6



# PUMA, IM SPORT DABEI: IM TRAINING. MIT SPORTSCHUHEN, MIT SPORTSWEAR. FÜR SPITZENSPORTLER. FÜR ALLE, DIE SPORTLICH SIND. PUMA<sup>®</sup>



... 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.**

## Liebe Trainerkollegen, liebe Leser!



**Gero Bisanz**

Herausgeber  
und Schriftleiter von  
„fußballtraining“

**„Je vielfältiger unsere Aussagen, desto effektiver sind die Hilfen, die wir geben können, und desto besser wird die Grundlage für Anregungen, Diskussionen und den Gedankenaustausch.“**

Zum Jahresabschluß soll an erster Stelle der Dank des Redaktionskollegiums von „fußballtraining“ stehen; Dank an die Abonnenten und Leser für ihr Interesse an unserer Zeitschrift. Zeigen doch die Anzahl der Abonnenten und die Zuschriften der Leser, die uns kritisch ihre Meinung mitteilen, daß wir echte Arbeitshilfen für den Fußballalltag geschaffen haben.

Bedanken möchte ich mich auch bei meinen Kollegen von der Redaktion und bei denen, die durch ihre Beiträge geholfen haben, mit dieser Zeitschrift eine gute Arbeitsgrundlage zu schaffen. Mein Dank gilt auch dem Verlag für seine Unterstützung und Hilfe.

Mit diesem Dank verbinden möchte ich die Bitte, uns auch im kommenden Jahr ihre Hilfe zuzusichern, und die Aufforderung an alle, denen die positive Entwicklung des Fußballspiels am Herzen liegt, sich an der „Diskussion“ um Lehre und Forschung des Fußballs zu beteiligen. Um das Anliegen unserer Zeitschrift verwirklichen zu können, benötigen wir Beiträge von Trainern aus allen Bereichen des Fußballs. Senden Sie uns Ihre Ideen zu, wir werden sie, falls notwendig, in „Form“ bringen und veröffentlichen. Je vielfältiger unsere Aussagen, desto effektiver sind die Hilfen, die wir geben können und desto besser wird die Grundlage für Anregungen, Diskussionen und den Gedankenaustausch.

Das vergangene Jahr hat nicht alle Hoffnungen und Erwartungen der Fußballanhänger erfüllen können. Zuschauer waren mit den Leistungen in der Bundesliga nicht immer zufrieden, es gab Kritik am Spielniveau, an der Einstellung der Spieler und am Abschneiden unserer Bundesligavereine in den internationalen Wettbewerben. Auch unsere Nationalmannschaft scheiterte in Frankreich bei der vergangenen Europameisterschaft.

Es wurden immer wieder Gründe dafür gesucht, und es wurden Aussagen gemacht, die sehr pauschal das eine oder andere beurteilen und damit ungerecht verurteilen, so z. B. die Arbeit unserer Jugendtrainer bzw. -betreuer in den Vereinen. Immer wieder hörte man von renommierten Trainern und auch von

ehemaligen Spielern Aussagen über schlechte Jugendarbeit und leitete daraus Fehlverhalten und schlechtes Niveau von Spielern und Spielen in unserer Bundesliga ab.

Die Spiele aller unserer Junioren-Nationalmannschaften beweisen das Gegenteil. International können sich alle Nachwuchsmannschaften des DFB sehen lassen; sie sind den Mannschaften anderer europäischer Länder mindestens ebenbürtig – und das verdanken wir unseren Jugendtrainern.

Es muß daher die Frage gestellt werden, ob nicht eventuell Fehler mit den talentierten Jugendlichen an anderer Stelle gemacht wurden, z. B. beim Training und beim Einsatz der jungen Spieler im Profifußball. Gehen nicht häufig dort Spielfreude und Elan verloren; werden nicht dort Spieler in taktische Korsetts gepreßt, die eine weitere Entwicklung dieser Spieler stark beeinträchtigen oder gar verhindern? Könnte es vielleicht auch sein, daß Aussagen von Trainern über schlechtes Jugendtraining eigenes Fehlverhalten verdecken sollen?

Warum nehmen so wenig Bundesligatrainer Einfluß auf die Arbeit in ihren Jugendabteilungen? Sind es nicht auch mangelndes Interesse, eigene Unzulänglichkeiten, Jugendtraining positiv beeinflussen zu können? Worte helfen da nicht weiter, Jugendtrainer und vor allem Jugendspieler würden lieber Taten sehen!

Diese Aussagen bedeuten nicht, daß es im Jugendtraining nicht auch Fehlverhalten oder Fehlentwicklungen gibt, daß häufig aus Mangel an Können und Wissen falsch trainiert wird. So wie es im Seniorenbereich gute und weniger gute Trainer gibt, so gibt es auch im Jugendbereich sehr engagierte und vorbildlich und auch weniger gut arbeitende Trainer. Das aber dürfte kein Grund sein, das Jugendtraining in Deutschland pauschal zu verurteilen.

Unsere Jugendlichen brauchen Trainer, die als Vorbilder, als Leitfiguren auftreten, die sich in der täglichen Fußballpraxis mit den Problemen auseinandersetzen

und praktikable Lösungsmöglichkeiten anbieten, weniger solche, die nur verbal kritisieren. Solche Leitfiguren könnten z. B. Bundesligatrainer in ihren Vereinen darstellen.

Das abgelaufene Jahr zeigte aber auch, daß unsere Profispieltrainer brauchen, zu denen sie aufschauen können, die ihnen etwas mitzuteilen haben, die sie aufgrund ihrer Autorität akzeptieren. Es scheint, daß zumindest die Nationalspieler eine solche Leitfigur in Franz Beckenbauer bekommen haben. Er hat mit seiner Ausstrahlung und auch mit seinem Engagement die Spieler aufhorchen lassen; er ist in der Lage, die Spieler zu beraten und positiv zu beeinflussen; er kann bewirken, daß sie sich wieder ganz auf das Besinnen und Konzentrieren, was ihre eigentliche Aufgabe ist, nämlich dem Zuschauer, von dem sie leben, begeisternden und attraktiven Fußball zu bieten. Er macht jedem Spieler klar, daß das ohne Einsatzwillen und Verantwortungsbewußtsein nicht geht und daß es eine große Auszeichnung und Ehre bedeutet, in der Nationalmannschaft spielen zu dürfen.

Dieses Gefühl schien in der Vergangenheit verlorengegangen zu sein; verlorener Boden ist schon wieder gewonnen worden, und das hat mit großer Wahrscheinlichkeit auch positive Auswirkungen auf unseren Profifußball.

Die deutsche Fußballjugend braucht wieder echte Vorbilder, denen sie nacheifern kann, und Leitfiguren, zu denen sie aufschauen und denen sie folgen kann. Wenn sie diese wieder hat, dann werden wir nicht lange auf Erfolge warten müssen.

Die Entwicklung der letzten Monate weisen in die richtige Richtung.

Schauen wir im Rückblick auch nach vorn. Die deutsche Nationalmannschaft braucht weitere Erfolge. Wünschen wir ihr viel Glück auf dem Weg zur Weltmeisterschaft!

Ihnen allen wünsche ich einen zufriedenen Jahresabschluß und viel Erfolg im kommenden Jahr.

Ihr

Gero Bisanz



## Liebe Leser,

„fußballtraining“-Herausgeber und -Schriftleiter Gero Bisanz hat es in seinem Editorial auf der vorhergehenden Seite bereits gesagt: Ihre und unsere Zeitschrift hat sich auch im zweiten Jahr ihres Bestehens positiv entwickelt. Ohne euphorisch zu werden, können wir präzisieren: außerordentlich positiv. Denn die Abonnentenzahl ist in den letzten zwölf Monaten um etwa 40 Prozent, von knapp 8000 auf knapp 11000, gestiegen!

Nichts zeigt besser, daß „fußballtraining“ ankommt – wenn wir uns auch dessen bewußt sind, daß man diese Zeitschrift immer noch besser, immer noch interessanter, praxisnäher und „anwenderbezogener“ machen kann. Übrigens: Wir sind schon dabei. Im letzten Heft haben wir bereits dargelegt, warum „fußballtraining“ ab 1985 monatlich statt alle zwei Monate erscheinen wird. Heute können wir auch das präzisieren: Wir werden acht „Normalausgaben“ und zwei Doppelhefte (April/Mai und September/Oktober) produzieren. Diese Doppelhefte heißen „Trainingsplanung“ bzw. „Taktik“, befassen sich mit diesen Themen besonders ausführlich und – wie wir meinen – zum richtigen Zeitpunkt im Jahresablauf, zumindest das erste Schwerpunkt-heft. Denn ein gewissenhafter Trainer denkt bereits am Saisonende an die Vorbereitung für die kommende Spielzeit!

Alle anderen Ausgaben werden die gewohnte Mischung aus Trainingseinheiten, Beiträgen zur Technikschiulung, methodischen Hilfen usw. beinhalten. Und etwa jede zweite etwas Neues, das Sie erstmals auch in diesem Heft finden: Übungen auf Karteikarten zum Anlegen einer Übungssammlung . . .

Na dann: Ihnen allen eine erholsame Weihnachtspause und viel Erfolg im neuen Jahr!

**Verlag und Redaktion von „fußballtraining“**

P.S.: Auch von diesem Heft haben wir wieder viele Werbe-Exemplare versandt. Bestellkarten für ein Abo und/oder Fußball-Fachbücher befinden sich in der Heftmitte in der erwähnten Karteikartensammlung. Ein vorbereitetes Überweisungsformular liegt bei.

## In dieser Ausgabe

<b>Gero Bisanz:</b> Das Training während der Zwischenperiode . . . . .	5
<b>Hans Knecht:</b> Trainingseinheit für Amateurmansschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche . . . . .	9
<b>Erich Rutenmöller/Roland Koch:</b> Drei Hallen-Trainingseinheiten für Junioren- und Amateurmansschaften . . . . .	11
<b>„fußballtraining“-Übungssammlung:</b> 1. Folge: Torschußtraining. . . . .	15
<b>Gero Bisanz:</b> Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (13. Unterrichtseinheit) .	20
<b>Gunnar Gerisch:</b> Trainingseinheiten zur Schulung des Konterspiels . . . . .	23
<b>Anne Trabant-Haarbach:</b> Eine Trainingseinheit für Frauenmansschaften (10. Folge) . . . . .	28
<b>Buchbesprechungen</b> . . . . .	31

## Fußball (Art.-Nr. 3000) zum Superpreis!

Trainingsball mit 1 Jahr Nahtgarantie, 100% rund.

Stück DM 35,- . . . . . bei Abnahme von 20 Stück **32,50**

Sport

**Böckmann**

Großversand  
2841 Holdorf ☎ 05494/1052



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 Rutenmöller, Horst R. Schmidt,  
Anne Trabant-Haarbach

### Zeichnungen:

Christiane Späte

### Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

### Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

### Anzeigenleitung:

Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln  
„deutsche volleyball-zeitschrift“, „handball-  
magazin“, „Lehre & Praxis des Handball-  
spiels“, „deutscher tischtennissport“  
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 erste Spiel unter der Regie von Franz  
Beckenbauer (Deutschland – Argentinien,  
vgl. Titelfoto) brachte der deutschen  
Nationalmannschaft zwar bezüglich des  
Ergebnisses eine Niederlage, jedoch begann – im  
Nachhinein gesehen – bereits hier die Wende  
zum Besseren.  
Schon das folgende Spiel gegen Schweden zeigte,  
daß die Nationalmannschaft auf dem Weg zu  
einem attraktiven Spiel ein gutes Stück  
vorangekommen ist.

Foto: Mühlberger



Gero Bisanz:

# Das Training während der Zwischenperiode

## 1. Vorbemerkungen

Die erste Wettkampfperiode ist zu Ende. Für den Trainer ergibt sich die Frage nach einer sinnvollen Planung des Trainings für die Zeit nach dem letzten Pflichtspiel der Vorrunde bis zum ersten Pflichtspiel der Rückrunde. Dieser Zeitraum beträgt in der Regel etwa vier Wochen.

Nicht nur für den Profibereich ist eine exakte Trainingsplanung und Periodisierung notwendig, sondern auch für die Amateurspieler, die ihr Leistungsniveau halten bzw. verbessern wollen (Tab. 1).

### Zwischenperiode

Notfalls notwendige ärztliche Eingriffe durchführen lassen  
Verletzungen durch intensive Behandlungen und intensives Training beseitigen und auskurieren  
Regeneration (physische und psychische Erholung)  
Vorbereitung auf die Rückrunde

Tab. 1: Gestaltung der Zwischenperiode (10. 12. 84 bis 18. 01. 85)

## 2. Zwei Möglichkeiten zur Gestaltung der Zwischenperiode

Für eine Periodisierung gibt es kein allgemeingültiges Modell, weil die Trainingsstrukturen unterschiedlich und vielschichtig sind, aber jeder Trainer/Spieler kann aus einem hypothetischen Modell seine, den jeweiligen Umständen und Bedürfnissen entsprechende Trainingsplanung für die Zwischenperiode ableiten.

Da die Bedingungen und Voraussetzungen im Fußballtraining sehr unterschiedlich sind, wird in diesem Beitrag versucht, sowohl für den Profi- als auch für den Amateurbereich Anregungen für eine gute Trainingsvorbereitung zu geben. Die beiden Grundmodelle, die in Tab. 2 (für Profimannschaften) und Tab. 3 (für Amateurmansschaften) vorgestellt werden, müssen von den Trainern bzw. Spielern auf die jeweiligen individuellen Möglichkeiten zugeschnitten werden.

## 3. Anmerkungen zu den Grundmodellen

Neben diesen Grundmodellen, die flexibel und individuell gehandhabt werden **müssen**, weitere Anmerkungen:

- Für Spieler, die verletzt sind, muß diese pflichtspielfreie Zeit besonders genutzt werden, um die Verletzungen auszu-

# Sportlife. Worauf sich die ganze Mannschaft verlassen kann.

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



**Sportlife.**  
Worauf sich der Sportler verlassen kann.

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



10. 12. bis 20. 12.	21. 12. bis 01. 01.	02. 01. bis 18./19. 01.
<p>„Normales“ Training in spielerischer Form (Erhalten und Stabilisieren technisch-taktischer Elemente)</p> <p>Tägliches regeneratives Ausdauertraining = Dauerlauf in langsamem Tempo über eine Laufzeit von 40 Minuten</p> <p>Schnellkrafttraining zur Erhaltung der für den Fußballspieler wichtigen Schnellkraft 1mal in der Woche</p>	<p>Trainingsfrei</p> <p>Heimverpflichtung: täglich einen Dauerlauf über 30 bis 40 Minuten in langsamem Tempo mit Zwischenschalten von Antritten und Sprüngen</p> <p>Jeden Tag das Gewicht kontrollieren (die Gewichtszunahme darf 1 kg nicht übersteigen)</p>	<p>„Normales“ Training</p> <p>Technisch-taktisches Training: über individual- und gruppentaktische Maßnahmen zu mannschaftstaktischem Verhalten kommen</p> <p>Konditionstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1mal täglich 30 bis 40 Minuten lang mit wechselndem Tempo laufen (Antritte, Sprünge)</li> <li>● 2mal in der Woche (montags und donnerstags) Krafttraining als Pyramidentraining</li> <li>● Zwischen dem Maximalkrafttraining (Pyramidentraining) eine Einheit Schnellkrafttraining (ohne zusätzliche Lasten) durchführen</li> <li>● 1mal in der Woche Schnelligkeitstraining</li> </ul>

**Tab. 2: Grundmodell für die Periodisierung der Zwischenperiode für Profimannschaften (10. 12. 1984 bis 18. 01. 1985)**

10. 12. bis 20. 12.	21. 12. bis 01. 01.	02. 01. bis 18. 01.
<p>2- bis 3maliges Training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Technisch-taktisches Training (abwechslungsreich, anregend, spielerisch)</li> <li>● Konditionstraining <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik</li> <li>- Am <b>Anfang</b> der Woche: Schnellkrafttraining (Antritte, Sprünge)</li> <li>- Am <b>Ende</b> der Woche: Schnelligkeitstraining (Läufe in maximalem Tempo über eine Distanz von 20 Metern)</li> <li>- Am Ende jeder Trainingseinheit 15 Minuten auslaufen</li> </ul> </li> </ul> <p>„Hausaufgaben“: mindestens 2mal in der Woche 40 Minuten Dauerlauf in langsamem Tempo</p>	<p>Trainingsfrei</p> <p>Eventuell ab 27. 12. freiwilliges gemeinsames Training in spielerischer Form (auch in der Halle)</p> <p>„Hausaufgaben“: 3mal in der Woche Ausdauerläufe in langsamem Tempo (am besten in Gruppen)</p> <p>Auf das Körpergewicht achten (die Gewichtszunahme darf 1 kg nicht überschreiten)</p>	<p>2- bis 3maliges Training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Technisch-taktisches Training; Verbesserung und Stabilisierung</li> <li>● Konditionstraining <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik</li> <li>- Am <b>Anfang</b> der Woche: Schnellkrafttraining</li> <li>- Am <b>Ende</b> der Woche: Schnelligkeitstraining</li> <li>- Längere Läufe am Ende jeder Trainingseinheit etwa 30 Minuten in langsamem Tempo</li> </ul> </li> </ul> <p>„Hausaufgaben“: 2- bis 3mal in der Woche 30 bis 40 Minuten Dauerläufe mit wechselndem Tempo (mit Antritten, Sprüngen, Gymnastik)</p>

**Tab. 3: Grundmodell für die Periodisierung der Zwischenperiode für Amateurmansschaften (10. 12. 1984 bis 18. 01. 1985)**

kurieren oder auch, um notfalls notwendige medizinische Eingriffe vornehmen zu lassen. Geschieht das rechtzeitig, dann besteht häufig die Chance, solche Spieler nach einer Vorbereitungszeit für die Spiele der Rückrunde problemlos in die Mannschaft zu integrieren.

- Für Spieler, die aufgrund von Verletzungen während der Saison konditionelle Mängel zeigen, besteht jetzt die Möglichkeit, die pflichtspielfreie Zeit im Sinne einer echten Vorbereitung auf die Wettspiele der Rückrunde zu nutzen.

- Hatten die Spieler Verletzungen, die Muskelquerschnittsverluste nach sich zogen, dann empfiehlt sich ein Muskelaufbautraining zweimal in der Woche etwa vier Wochen lang mit etwa 8 bis 12 Wiederholungen und geringen bis mittleren Widerständen (40 bis 60 Prozent der maximalen Kraftfähigkeit), die langsam und ohne Unterbrechung in 5 bis 8 Sätzen bei Pausen von etwa 2 Minuten zwischen den Sätzen bewältigt werden sollen.

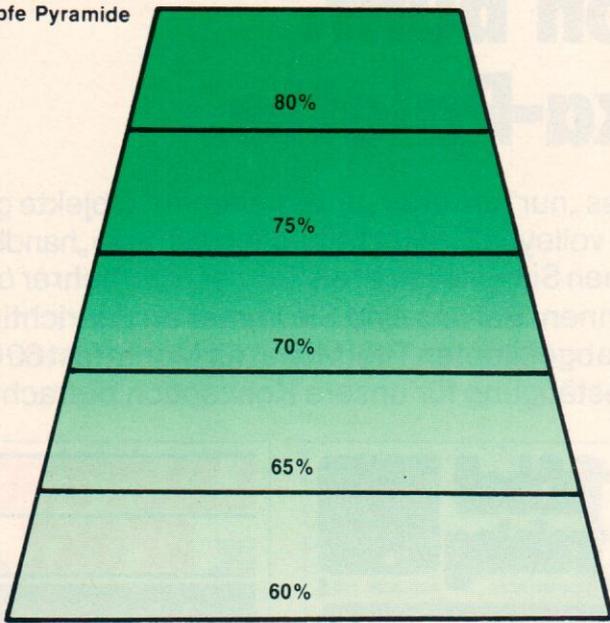
- Es ist auch möglich, durch ein Pyramidentraining auf ein gutes Kraftleistungsniveau zu kommen. Dabei wird entweder nach dem Prinzip der stumpfen Pyramide (**Abb. 1**) oder nach dem der spitzen Pyramide (**Abb. 2**) trainiert.

- Nach den ersten beiden Wochen sollte zwischen die Trainingseinheiten des Krafttrainings ein Schnellkrafttraining eingeschoben werden, das durch Antritte und Sprungkraftschulung nach den Prinzipien der Schnellkraftschulung durchgeführt wird.

- Neben dem Krafttraining sollten die Spieler ein tägliches Ausdauertraining mit einer Gesamtlauzeit von etwa 40 Minuten durchführen, wobei während der ersten beiden Wochen so gelaufen werden sollte, daß eine Unterhaltung während des Laufens möglich ist. Nach den ersten beiden Wochen verändert sich der Dauerlauf zugunsten eines Laufs mit wechselndem Tempo, d. h., während des Laufens können Antritte von bis zu 20 Metern eingefügt werden, aber immer



Stumpfe Pyramide



Spitze Pyramide

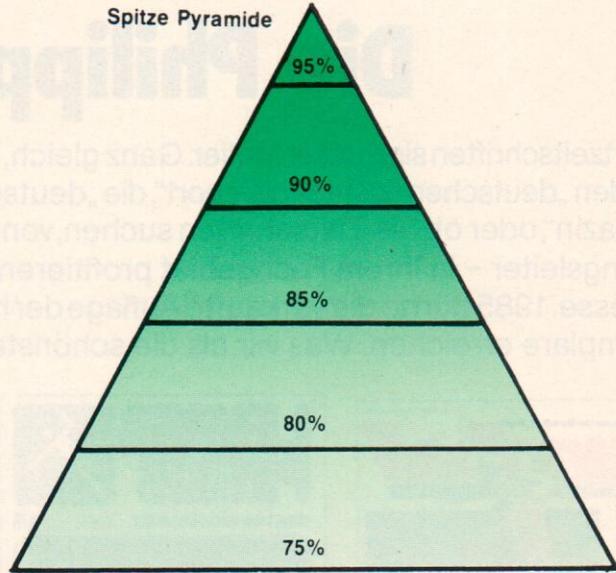


Abb. 1 und Abb. 2: Spitze und stumpfe Pyramide (5 bis 6 verschiedene Übungen, pro Übung eine Pyramide hintereinander = 5 Sätze; Pausen zwischen den Sätzen = 2 Minuten; als Vorbereitung 1mal pro Woche, sonst 2mal pro Woche)

so, daß nach einer intensiven Belastung wieder eine Atemberuhigung eintritt.

Diese Läufe können alle 10 bis 15 Minuten für eine kurze Gymnastik unterbrochen werden.

- Wird am Tage zweimal trainiert, dann sollten mindestens vier Stunden zwischen den einzelnen Trainingseinheiten liegen.

Diese Hinweise werden aus zeitlichen und organisatorischen Gründen in der Regel nur von Profispielern berücksichtigt werden können; aber die Amateurspieler, die auch leistungsorientiert trainieren und Fußball spielen, sollten folgendes berücksichtigen:

- Ausdauer ist die wichtigste Grundlage für den Fußballer; einmal, um ein möglichst hohes Tempo im Spiel konstant durchhalten zu können, zum anderen, damit man sich nach Antritten, Sprüngen und Sprints sehr schnell wieder erholt und sofort neue Belastungen ohne Qualitätsverlust anfügen kann.

- Die Schuß- und Sprungkraft kann nur verbessert werden, wenn zuerst ein Maximalkrafttraining durchgeführt wird und anschließend ein Training, bei dem die Schnellkraft im Mittelpunkt des Trainings steht.

Ein ausschließliches Schnellkrafttraining – Schuß- oder Sprungtraining – verbessert nicht, sondern erhält nur die Kraftfähigkeiten!

- Zu vermeiden ist in jedem Fall ein sehr intensives Training ohne Ball (z. B. Schnelligkeitsausdauertraining), bei dem zu viel Milchsäure produziert wird, bei dem die Folge Muskelschmerzen sind.

Dieses Schnelligkeitsausdauertraining sollte zugunsten eines gut ausgewogenen fußballspezifischen Trainings verändert werden. Das Spielen in kleineren Gruppen mit hohem Wettspieltempo ist neben dem Training zur Verbesserung der Spielfähigkeit auch ein gutes Training zur Erhaltung bestimmter konditioneller Fähigkeiten, z. B. der Antrittsschnelligkeit.

Für Leistungsfußballer gilt in dieser Zeit:

Sich nicht auf die faule Haut legen! Die spielfreie Zeit nutzen und durch ein geplantes und gut dosiertes Training, gute Grundlagen für die lange Rückrunde schaffen, damit das Fußballspielen erfolgreich wird und allen, den Zuschauern und den Spielern, Spaß und Freude bereitet.

## 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.

# Ganz schön bunt. Die Philippka-Palette.

Sportzeitschriften sind unser Metier. Ganz gleich, ob es „nur“ um eher „unterhaltende“ Objekte geht wie den „deutschen Tischtennis-sport“, die „deutsche Volleyball-zeitschrift“ oder das neue „handball-magazin“, oder ob Sie Zeitschriften suchen, von denen Sie – vielleicht als Trainer, Sportlehrer oder Übungsleiter – in Ihrem Fachgebiet profitieren können: Bei uns sind Sie immer an der richtigen Adresse. 1985 dürfte die verkaufte Auflage der hier abgebildeten Titel Monat für Monat fast 60 000 Exemplare erreichen. Was wir als die schönste Bestätigung für unsere Konzeption betrachten.



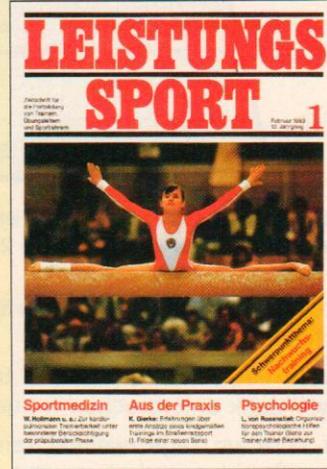
„handball-magazin“, die farbige Monatszeitschrift für alles, was im Handball läuft. Einzelheft DM 5,-, Abo jährlich DM 54,- (Ausland DM 60,-) 10% Rabatt für L&P-Bezieher.



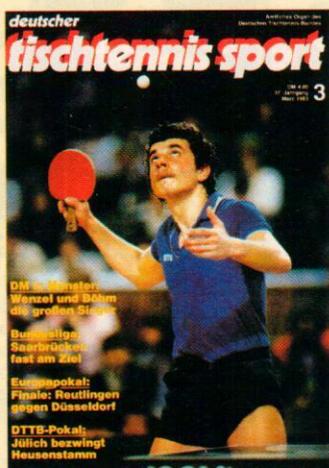
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Handball. 12x jährlich, zweifarbig. Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-). Fast 10000 Abonnenten.



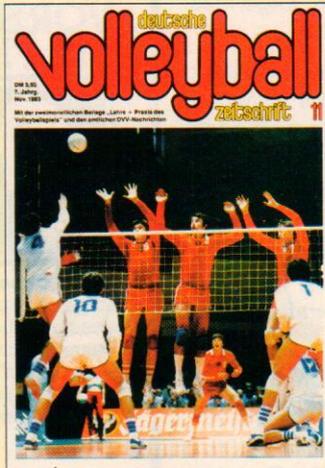
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Fußball. Schriftleiter: Gero Bisanz. 12x jährlich, Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-).



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



Amtliches Organ des DTTB mit ausführlichem Regionalteil (4 Ausgaben). 12x jährlich, teilweise vierfarbig. Abo DM 52,20 (Ausland DM 60,-).



Farbiges Monatsmagazin mit den amtlichen Nachrichten des DVV sowie zweimonatlicher Lehrbeilage. Abo DM 45,- (Ausland DM 49,80).



„Lehre + Praxis“ ist die zweimonatlich der „deutschen volleyball-zeitschrift“ beiliegende (nicht separat beziehbare) 12seitige Lehrbeilage.

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**



Hans Knecht:

# Trainingseinheit für Amateurmansschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche

## Vorbemerkungen

In der letzten Ausgabe von „fußballtraining“ hat Gero BLSANZ „Anregungen zum Training von Amateurmansschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche“ gegeben.

Die folgende Trainingseinheit beschäftigt sich mit dem gleichen Thema. Denn die Trainer, die mit ihrer Mannschaft nur

zwei- oder dreimal in der Woche trainieren können, müssen eine Vielzahl von leistungsbestimmenden Faktoren in den wenigen Einheiten, die ihnen zur Verfügung stehen, schulen. Es müssen hier sowohl technisch-taktische Elemente wie auch konditionelle Voraussetzungen in relativ kurzer Zeit erarbeitet werden.

C. S.

## Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Zweikampfschulung
- Herausspielen von Torsituationen

Bei dieser Trainingseinheit gehen wir davon aus, daß 18 Feldspieler und 2 Torhüter die Trainingsgemeinschaft bilden. Die Feldspieler werden in 3 Gruppen zu je 6 Aktiven aufgeteilt.

### 1. Aufwärmen (20 Minuten)

Das Aufwärmprogramm wird in zwei Teilabschnitten durchgeführt.

#### 1. Teilabschnitt:

Laufarbeit (10 Minuten); dabei werden Dehn-, Streck- und Sprungübungen sowie Steigerungsläufe durchgeführt (in der angegebenen Reihenfolge).

#### 2. Teilabschnitt:

Ballarbeit (10 Minuten); hier werden schon Übungen für das Hauptprogramm mit einbezogen.

#### Übungsform:

Jede Gruppe wird von 1 bis 6 durchnummeriert; danach spielt 1 den Ball in den Lauf von 2, der dann zu 3, dieser wieder zu 4 usw.

#### Forderungen:

Kurzpaßspiel; Zuspiel als Langpaßspiel durch einen kurzen Spurt fordern; direkt spielen; Flugballspiel.

### 2. Hauptteil (40 bis 50 Minuten)

Innerhalb der 6er-Gruppen werden zwei 3er-Mansschaften gebildet.

Jede Gruppe spielt in einem begrenzten Spielfeld von ca. 30 mal 20 Metern mit 2 Toren. Größe der Tore ca. 3 Meter.

#### Spielform 1:

2 gegen 2 auf Tore mit Torwart (Abb. 1)

Dauer: 7 Minuten

1 Spieler von jeder Mannschaft steht im Tor, die anderen spielen 2 gegen 2. Ist eine Mannschaft zum Torabschluß gekommen, so wechselt der Schütze sofort ins eigene Tor, und der Torwart wird zum Feldspieler.

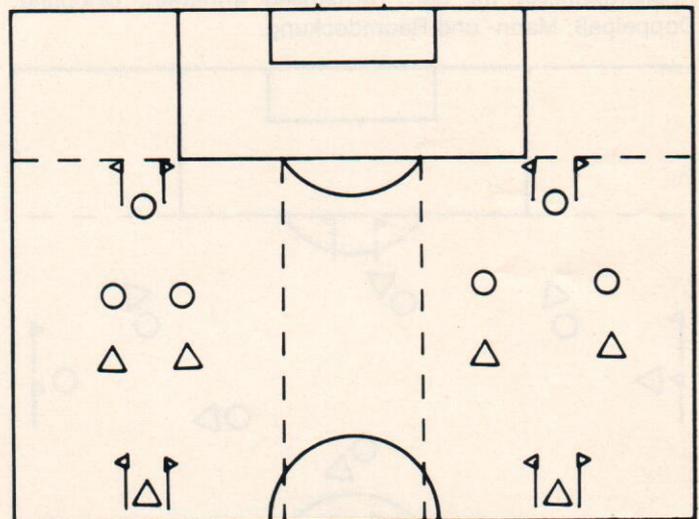


Abb. 1

#### Forderungen:

Dribbling; sich am Ball bekämpfen und durchsetzen; Doppelpaß.

#### Spielform 2:

3 gegen 3 auf Tore (Abb. 2)

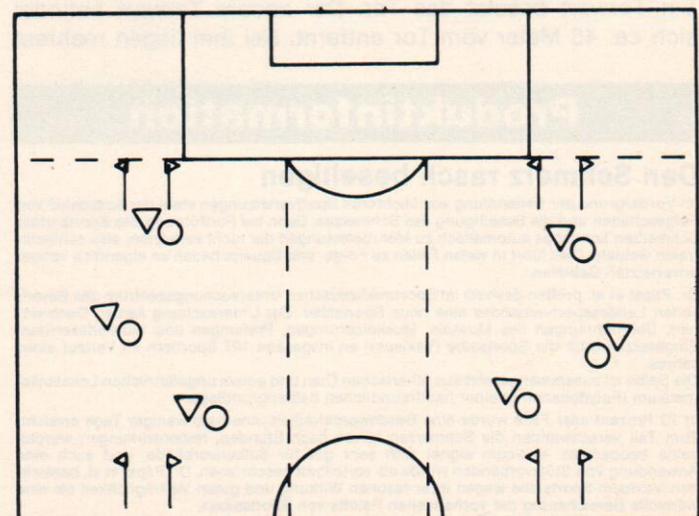


Abb. 2



Dauer: 7 Minuten

Im Spiel 3 gegen 3 verzichten wir auf die Torhüter und fordern, daß alle Spieler angreifen und daß alle Spieler das Tor verteidigen.

**Forderungen:**

Dribbling; schnelles Kombinationsspiel; Doppelpaß; enge Manndeckung.

**Spielform 3:**

6 gegen 6 auf vier Tore (Abb. 3)

Dauer: 12 Minuten

Wir spielen in Turnierform, dabei spielt Gruppe 1 gegen Gruppe 2, jede Gruppe hat 2 Tore zu verteidigen und kann auf 2 Tore bei der Gegenpartei spielen.

Nach 12 Minuten Spieldauer wechseln die Gruppen, dann spielt die Gruppe 1 gegen Gruppe 3; sooft bis jeder gegen jeden gespielt hat.

**Forderungen:**

Spielergebnisse für den Turniersieg ermitteln; Dribbling; Doppelpaß; Mann- und Raumdeckung.

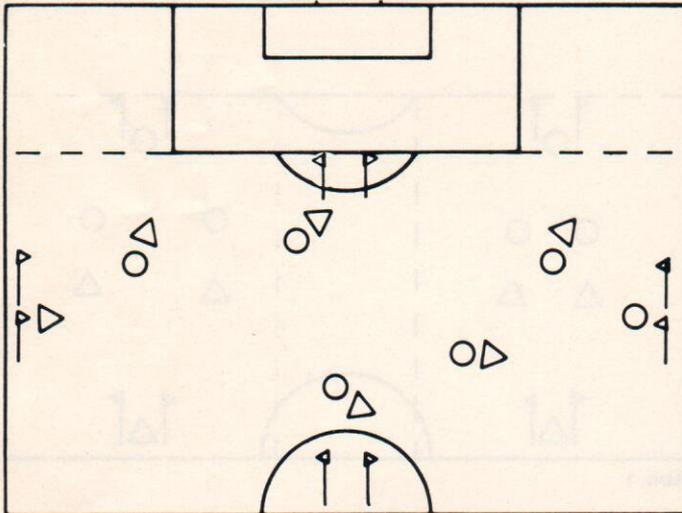


Abb. 3

**Übungsform (Abb. 4):**

Torschußtraining

Dauer: 3 Durchgänge = ca. 12 Minuten

Ein Torwart besetzt das Tor. Der andere Torwart befindet sich ca. 45 Meter vom Tor entfernt. Bei ihm liegen mehrere

Bälle. Die 6 Feldspieler werden in drei 2er-Gruppen aufgeteilt. 2 Spieler besetzen die Rechtsaußenposition, wobei sie ca. 30 Meter von der Eckfahne entfernt stehen. Die gleiche Aufstellung auf der Linksaußenposition. Die beiden übrigen Spieler beziehen im Strafraum ihre Stellung. Sie stehen zwischen der Torraumlinie und dem Elfmeterpunkt.

Die Übung beginnt über die rechte Seite, der 2. Torwart schlägt einen Diagonalsaß in Richtung Eckfahne. Der Rechtsaußen soll diesen Paß mit einem Spurt erlaufen und eine genaue Flanke in Richtung der vor dem Tor stehenden Spieler schlagen. Diese sind bemüht, ein Tor zu erzielen. Der Torwart soll durch energisches Einschreiten (Herauslaufen, Wegfangen, Fausten) Tore verhindern.

Das nächste Zuspiel erfolgt für den Linksaußen, dann wieder für den Rechtsaußen usw.

Die Spieler vor dem Tor wechseln nach dem Abschluß der Flanken rechts und links in die Außenstürmerposition zurück, die Außenstürmer beziehen Stellung vor dem Tor und erwarten die nächsten Flankenbälle.

Der Trainer achtet darauf, daß jedes Zuspiel des 2. Torwarts so scharf geschossen wird, daß der Spieler den Ball nur im Spurt erlaufen kann.

Die Flanken dürfen nicht im Torraum landen.

Nach 5 Durchgängen pro Spieler werden die Gruppen gewechselt.

**Forderung:**

Die Flugkurve des Balls so einschätzen, daß der Ball direkt oder nach schneller Ballkontrolle auf das Tor geschossen oder geköpft werden kann.

Torwartschulung auf der Linie oder beim Herauslaufen.

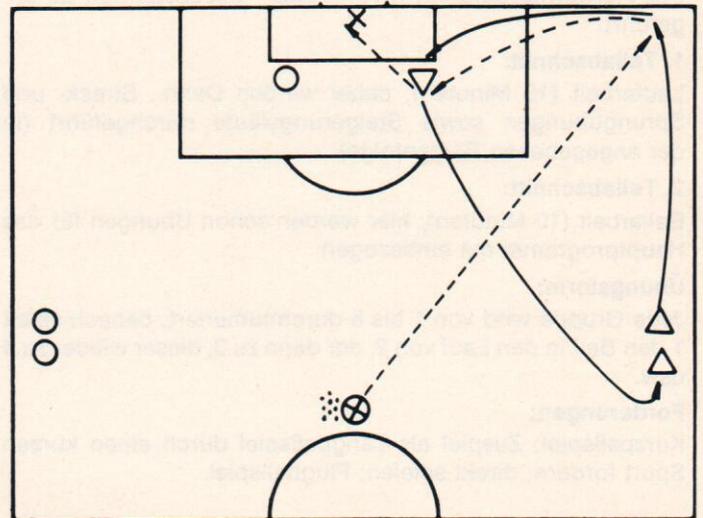


Abb. 4

**Produktinformation**

**Den Schmerz rasch beseitigen**

Im Vordergrund der Behandlung von leichteren Sportverletzungen steht der Ausschluß von Folgeschäden und die Beseitigung des Schmerzes. Denn bei Fortführung des Sports unter Schmerzen kommt es automatisch zu Mehrbelastungen der nicht verletzten, also schmerzfreien Gebiete. Dies führt in vielen Fällen zu Folge- und Dauerschäden an eigentlich vorerst unverletzten Gebieten.

Dr. Papst et al. prüften deshalb im Sportmedizinischen Untersuchungszentrum des Bayerischen Landessportverbandes eine neue Sportsalbe. Zur Untersuchung kamen Distorsionen, Überdehnungen des Muskels, Muskelzerrungen, Prellungen und Muskelfaserrisse. Eingesetzt wurde die Sportsalbe (Vaxicum) an insgesamt 107 Sportlern im Verlauf eines Jahres.

Die Salbe ist zusammengesetzt aus ätherischen Ölen und einem ungefährlichen Lokalanästhetikum (Polydocanol) in einer hautfreundlichen Salbengrundlage.

In 73 Prozent aller Fälle wurde eine Beschwerdefreiheit innerhalb weniger Tage erreicht. Zum Teil verschwanden die Schmerzen schon nach Stunden. Nebenwirkungen wurden keine beobachtet. Vaxicum eignet sich sehr gut für Salbenverbände, und auch eine Anwendung von Stützverbänden wurde als vorteilhaft beschrieben. Dr. Papst et al. bezeichnen Vaxicum-Sportsalbe wegen ihrer raschen Wirkung und guten Verträglichkeit als eine wertvolle Bereicherung der vorhandenen Palette von Sportsalben.

Hersteller:  
Dr. Wörwag Pharm. Präp. GmbH, Stuttgart.

**3. Abschlußspiel (20 Minuten)**

10 gegen 10 über das ganze Spielfeld, freies Spiel, ohne jeden Schwerpunkt.

Allerdings sollte im Wettkampftempo und mit der gleichen Einstellung wie im Wettspiel gespielt werden!

**4. Auslaufen**

Am Ende des Trainings etwa 10 Minuten auslaufen; langsames Tempo; während der letzten 2 Minuten gehen.

# jugendtraining

## Vorbemerkungen

Viele Mannschaften müssen in dieser Jahreszeit aufgrund widriger Witterungsverhältnisse in die Halle ausweichen. Diese Tatsache hat die Autoren veranlaßt, ein Wochentrainingsprogramm für die Halle zu entwerfen, das 3 Trainingseinheiten mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten beinhaltet.

Das Aufeinanderfolgen der Trainingseinheiten stellt eine sinnvolle Akzentuierung im Ablauf einer Trainingswoche dar. So werden am Dienstag schwerpunktmäßig technische Elemente trainiert, während am Mittwoch konditionelle Aspekte im Vordergrund stehen. Die letzte Einheit am Freitag enthält in Ausrichtung auf das bevorstehende Wettspiel am Wochenende mehr spieltaktische (gruppentaktische) Schwerpunkte.

Auch wenn diese 3 Trainingseinheiten hier als ein aufeinander abgestimmtes Programm konzipiert wurden, ist es durchaus möglich, sie auch einzeln, je nach situativen Voraussetzungen, in die Trainingsplanung einzubeziehen.

Die Zeitdauer der Trainingseinheiten beträgt jeweils etwa 90 Minuten, die Mannschaftsstärke 18 Spieler (16 Feldspieler und 2 Torhüter).

Roland Koch/Erich Rutemöller:

## Drei Hallen- Trainingseinheiten für Junioren- und Amateur- mannschaften

### 1. Trainingseinheit (Dienstag)

**Schwerpunkt:** Verbesserung des Dribblings

#### Aufwärmen (ca. 25 Minuten)

Die folgenden Übungen werden in 3er-Gruppen absolviert, pro 3er-Gruppe ein Ball.

#### Gymnastische Übungen ohne Ball:

2 Spieler führen gymnastische Übungen ohne Ball durch, einer beschäftigt sich mit dem Ball; Wechsel alle 30 Sekunden:

- Dehnübungen
- Kräftigende Übungen
- Schnelligkeitsverbessernde Übungen (Antritte, Richtungswechsel)

#### Übungen mit Ball:

Ballhochhalten in den 3er-Gruppen:

- Beliebig viele Kontakte,
- Jeder Spieler hat jeweils nur 2 Kontakte

- Nur per Kopfball (direktes Spiel)
- Direktes Spiel (ohne Kopfball)

#### Spielform:

In jeder Hälfte dribbeln jeweils 9 Spieler mit Ball; pro Gruppe wird ein Spieler als Fänger bestimmt, der die Aufgabe hat, mit dem „Ball am Fuß“ einen anderen Spieler abzuschlagen, der dann wiederum zum Fänger wird.

Alle Spieler sind ständig in Bewegung!

#### Hauptteil (ca. 35 Minuten)

##### Übung 1 (Abb. 1):

1 gegen 1 auf Tore (ca. 15 Minuten)

1 gegen 1 auf Tore, an den Längsseiten mit Torwart. Die Abwehrspieler sollen nur innerhalb der grün skizzierten Zone abwehren; der Wechsel Torhüter/Feldspieler erfolgt alle 2 Minuten (3 Durchgänge).

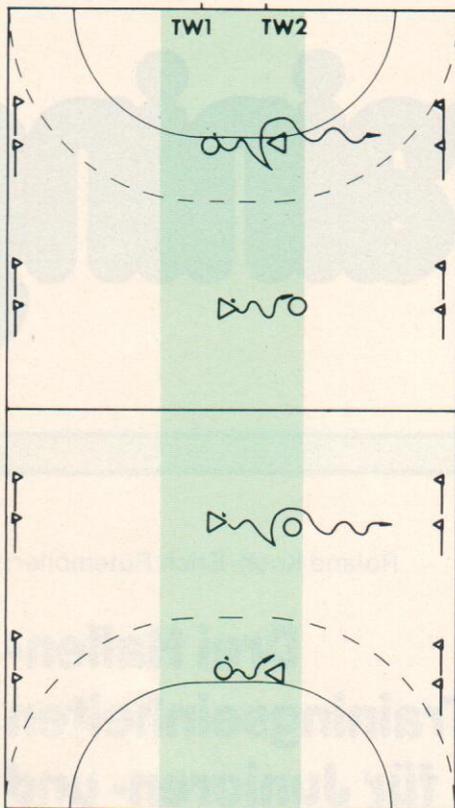


Abb. 1

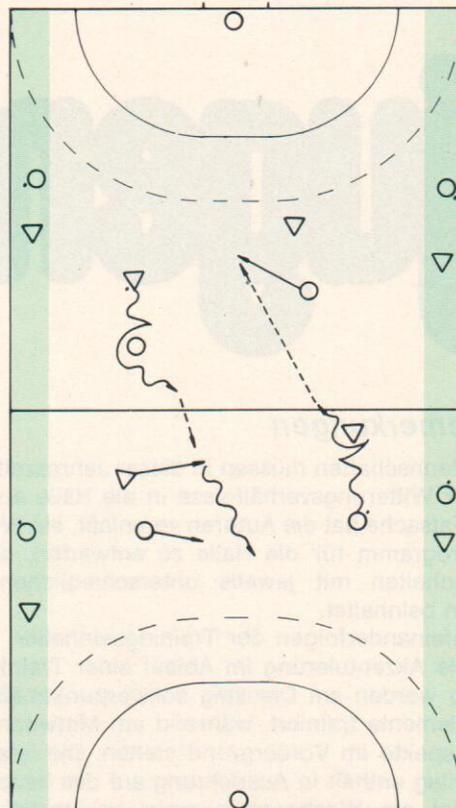


Abb. 2

## Ziele:

- Gegner umspielen mit anschließendem Torschuß
- Umschalten von Angriff auf Abwehr

Die beiden „echten“ Torhüter beschäftigen sich an einem Tor mit torwärtspezifischen Übungen.

## Übung 2 (Abb. 2):

Spiel 1 gegen 1 auf 1 gegen 1 in 2 Gruppen auf Tore mit Torhütern (ca. 20 Minuten)

In den Toren an der Schmalseite der Halle steht je 1 Torwart. In der einen Spielfeldhälfte spielen 2 Gruppen 1 gegen 1 mit dem Ziel, „ihre“ Mitspieler (Angreifer) in der anderen Spielfeldhälfte, die jeweils von einem Gegenspieler gedeckt werden, anzuspielen. Sie sollen durch geschicktes Anbieten und Freilaufen (zum richtigen Zeitpunkt) und durch Dribblings zum Torschuß kommen.

Erkämpft sich ein Abwehrspieler den Ball, spielt er seinen Mitspieler (Angreifer) in der anderen Hallenhälfte an usw.

Die 2er-Gruppen agieren nur in ihren Spielfeldhälften. Falls ein Tor von einer Gruppe besetzt ist, erfolgt ein abwartendes, verzögerndes Dribbling des Ballbesitzers der anderen Gruppe.

Die übrigen Spieler beschäftigen sich in der Randzone der Halle mit Jonglierübungen (oder – je nach Hallengröße – schauen sie den Spielern zu).

Ein Wechsel erfolgt alle 3 Minuten. Es werden 3 Durchgänge absolviert.

## Abschlußturnier (30 Minuten)

4 gegen 4 auf 2 Tore

Es werden vier 4er-Mannschaften gebildet (A, B, C, D). Zunächst spielt Mannschaft A gegen Mannschaft B, dann C gegen D. Anschließend spielen die beiden Verlierer gegeneinander, dann die beiden Sieger (Spielzeit jeweils 7 Minuten).

Je nach Hallengröße beschäftigen sich die „wartenden“ Spieler mit Bällen, oder sie schauen den jeweils Spielenden zu.

**SPORT**  
1984/85  
**DATER**

**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 Einteilung für Spiel-Daten – vorbereitete Formularseiten für Pokal- und Freundschaftsspiele, Spielpläne, Adressen -, Gesamtdiagramme (Spielbeurteilung), Trainings-Teilnahmeübersichten, Spielkader-Daten etc., DIN A 5.

**DM 19,80 + Porto**

Philippka-Buchversand, 4400 Münster

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf den Seiten 17/18

## 2. Trainingseinheit (Mittwoch)

**Schwerpunkt:** Verbesserung konditioneller Eigenschaften

- Dehnung, Beweglichmachung, Lockerung, leichte Kräftigung
- Schnelligkeitstraining mit Ball

### Aufwärmen (ca. 30 Minuten)

Wechsel von gymnastischen Formen (an den Hallenenden) mit Laufübungen (längs durch die Halle); zwischen den einzelnen Dehnübungen sind jeweils Lockerungsübungen durchzuführen.

- Lockeres „Eintraben“ (6 Hallenlängen)
- Ausfallschritte rechts und links; Hände hinter dem Kopf verschränken und Oberkörper seitlich verwringen
- Seitgrätschstand mit Absitzen auf die Ferse  
Mit der rechten Hand den Spann des rechten Fußes fassen und die Ferse zum Gesäß ziehen, Oberkörper vorbeugen und die linke Hand zur Fußspitze des linken Fußes führen (Wechsel)
- Im Liegestütz vorlings mit gestreckten Beinen langsam zu den Händen „wandern“ und dabei versuchen, die Fersen zum Boden zu bringen
- Jeweils eine Hallenlänge: Kniehebelauf, Laufen mit Anfersen (Fersen zum Gesäß bringen), Hopserlauf
- Aktive Erholung
- Kniestand: Oberkörper nach hinten beugen
- Hürdensitz: Oberkörper zum gestreckten Bein abbeugen
- Bauchschaukel und Rückenschaukel
- Sohlenhockstand
- Jeweils eine Hallenlänge: „Seitgalopp“, Sprunglauf, rückwärts laufen (2 Durchgänge)
- Aktive Erholung
- Beinschwünge (Achterkreisen; Beine angewinkelt hochführen und Unterschenkel nach vorne und oben „ausschleudern“; Beine seitlich und diagonal vor dem Körper hin- und herschwingen)
- Oberkörperkreisen mit tiefem Vorbeugen und weiter Streckung nach hinten
- Liegestütz rücklings: Beine im Wechsel hochschwingen
- „Hampelmannsprünge“
- 5 Einbeinsprünge (jeweils links und rechts) mit Trabpause; (je 2 Hallenlängen)
- 3 Schlußsprünge mit anschließendem steigenden Lauf durch die Halle (2 Durchgänge)
- 5 Hallenlängen langsam laufen
- 10mal Liegestütz vorlings, 2 Hallenlängen traben
- 10mal Klappmesser, 2 Hallenlängen traben
- 20mal Oberkörper aus der Bauchlage aufrichten
- Lockeres, erholendes Traben (4 Hallenlängen)

### Schnelligkeitstraining mit Ball (ca. 40 Minuten)

Es werden zwei 8er-Gruppen (A und B) gebildet; während Gruppe A in vier 2er-Gruppen ein Schnelligkeitstraining mit Ball durchführt, beschäftigt sich Gruppe B in 2er-Gruppen in den Randzonen der Halle mit Ball (Jonglierübungen, Pässe spielen, Kopfballübungen); nach etwa 20 Minuten erfolgt ein Wechsel der Gruppe; die Torhüter wechseln sich in einem Tor alle 5 Minuten ab. Alle folgenden Übungsformen enden mit einem Torschuß:

#### Gruppe A:

- A1 spielt einen gut getimten Paß zu A2, der sich in Hockstellung befindet. A2 hat sich nach explosivem Antritt, den Ball zu erlaufen und mit Torschuß abzuschließen (Abb. 3).

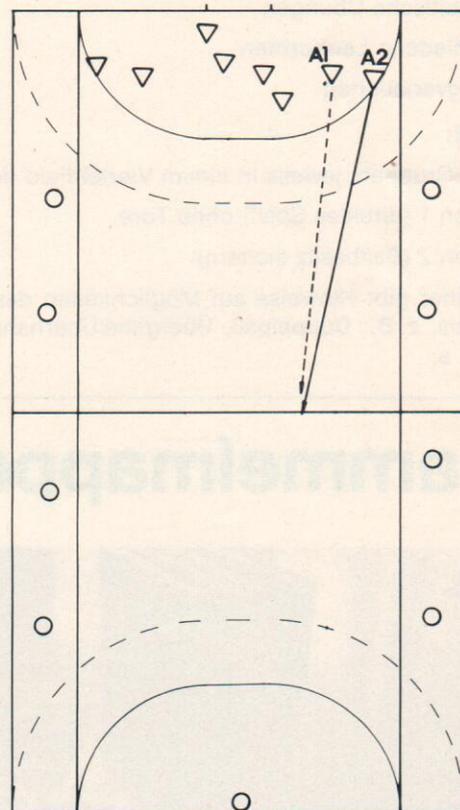


Abb. 3

- Tempodribbling von A1 in Richtung Tor, A2 folgt A1 ininigem Abstand; kurz vor der Abschußmarkierung (ca. 15 Meter vor dem Tor) „überläßt“ A1 den Ball A2 zum Torschuß.

- A2 fordert im Spurt einen Paß von A1.

- A2 überholt im Spurt den nach vorne dribbelnden A1 und bekommt im Moment des Überholens den Ball zum Torschuß vorgespielt.

Die Aufgaben der Spieler wechseln jeweils in einem Durchgang. Es werden insgesamt 2 Durchgänge durchgeführt.

## Gruppe B:

Die andere Gruppe beschäftigt sich entweder mit oder ohne Ball selbst.

## Abschlußspiele (2mal 7 Minuten)

## 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern

Schwerpunktmäßig wird ein schnelles Spiel gefordert, es ist kein Rückpaß zum Mitspieler erlaubt; lediglich der sich jeweils in der Angriffsspitze befindliche Spieler kann den Ball auch zurückspielen („auflegen“). Anschließend 5 Minuten lockeres Austraben!

## 3. Trainingseinheit (Freitag)

**Schwerpunkt:** Verbesserung des Zusammenspiels im gruppentaktischen Bereich

## Aufwärmen (20 Minuten)

### Übung 1:

Alle Spieler in der Halle laufen durcheinander; auf Kommando des Trainers werden bestimmte Übungen durchgeführt:

- Gymnastische Übungen
- Verschiedene Laufformen
- Sprungvariationen

### Übung 2:

Vier 4er-Gruppen, jeweils in einem Viertel-Feld der Halle:

- 3 gegen 1 (direktes Spiel) ohne Tore
- 2 gegen 2 (Ballbesitz sichern)

Der Trainer gibt Hinweise auf Möglichkeiten des Zusammenspiels, z. B.: Doppelpaß, Übergabe/Übernahme, Paßfinten u. a.

Da in obigen Spielformen und auch teilweise im weiteren Programm die beiden Torhüter nicht immer benötigt werden, bietet es sich an, daß sie auf Anweisung des Trainers torwartspezifische gymnastische Übungsformen durchführen oder auch eventuell selbständig in einem Kraft- bzw. Geräteraum trainieren (20 Minuten).

## Hauptteil (50 Minuten)

Der Trainer stellt die Gruppen im Hinblick auf das bevorstehende Wettspiel unter spieltaktischen Gesichtspunkten am Wochenende zusammen.

### Übung 1 (Abb. 4):

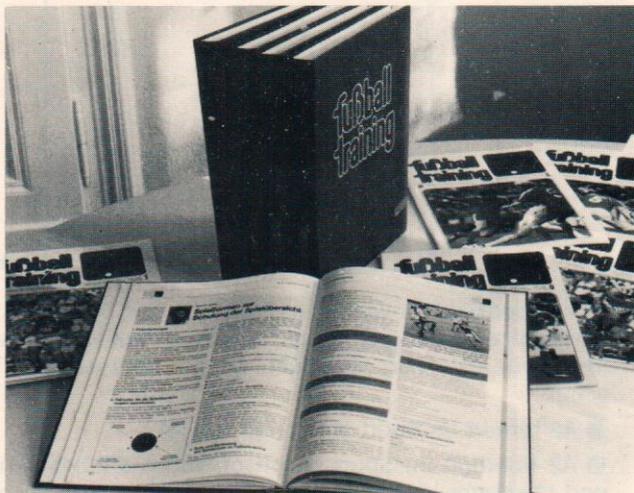
2 gegen 2 auf 2 Tore mit sechs 2er-Mannschaften im „Rotationsverfahren“ (20 Minuten)

Jeweils 2 Spieler gehen in die beiden Tore; die beiden Angriffsspieler werden nach Angriffsabschluß oder nach Ballverlust Abwehrspieler und umgekehrt.

Nach 4 Minuten werden die Torhüter ausgetauscht, so daß jede Gruppe im Tor gespielt hat.

**Lesen Sie weiter auf Seite 19!**

## 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 10,50 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 17/18 benutzen.

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



Gero Bisanz:

# „fußballtraining“-Übungssammlung

## 1. Folge: Torschußtraining

„fußballtraining“ bietet Ihnen, liebe Leser, einen neuen Service an: die „fußballtraining“-Übungssammlung.

Auf handlichen Karteikarten werden erprobte Trainingsbeispiele zur konditionellen, technischen und technisch-taktischen Schulung im Fußball dargestellt, die Sie ausschneiden und sammeln können. Im Laufe der Zeit werden Sie dann eine stattliche Übungssammlung Ihr eigen nennen können.

Im nächsten Jahr werden wir diese Serie in unregelmäßiger Folge (etwa in jedem 2. Heft) mit vielen interessanten Übungs- und Spielformen zu unterschiedlichen Themenbereichen fortsetzen.

### Hinweise zur Systematik:

Auf jeder Karteikarte nennt die Ziffer vor dem ersten Punkt das Thema (in diesem Fall: 1 = Torschußtraining), die vor dem zweiten Punkt das Unterthema (in diesem Fall: 1 = Verbesserung/Stabilisierung der Torschußtechnik [Schußgenauigkeit]; 2 = Verbesserung der Schußstärke; 3 = Verbesserung des Herausspielens von Torchancen mit Abschluß [wettkampfgerechtes Torschußtraining]).

Mit den letzten beiden Ziffern werden die Übungen in der Reihenfolge ihres Erscheinens durchnummeriert.

### Hinweise zum Gebrauch der Übungssammlung:

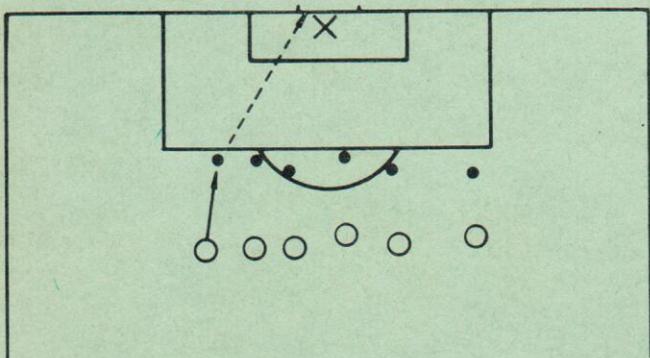
● Trainingsschwerpunkte (z. B. Torschuß) sollten immer längerfristig geplant und durchgeführt werden ( etwa 8 bis 12 Trainingseinheiten pro Schwerpunkt).

● In jeder Trainingseinheit muß immer genügend Zeit für das jeweilige Schwerpunktthema zur Verfügung sein (ca. 20 bis 30 Minuten), damit eine ausreichende Anzahl verschiedener Übungen und genügend Wiederholungen möglich sind.

● Bei einer großen Anzahl von Trainingsteilnehmern muß die Gruppe geteilt werden (auf ca. 6 bis 8 Spieler reduzieren), damit Korrekturen angebracht werden können und eine hohe Effektivität möglich ist.

● Die Inhalte des Trainings sollten aufeinander aufbauen und sobald wie möglich in **wettkampfnahen** Spiel- und Übungsformen enden.

### 1.1.01

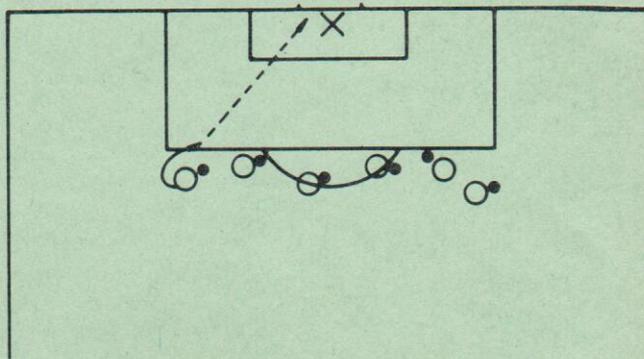


#### Ablauf:

Je 8- bis 10mal mit dem rechten und linken Fuß (= eine Serie) aus etwa 16 bis 20 Metern Entfernung den ruhenden Ball auf das Tor schießen:

1. Serie – in die rechte untere Ecke des Tores schießen
  2. Serie – in die linke untere Ecke des Tores schießen
  3. Serie – in die rechte obere Ecke des Tores schießen
  4. Serie – in die linke obere Ecke des Tores schießen
- (= ca. 60 bis 80 Schüsse)

### 1.1.02



#### Ablauf:

Je 8 bis 10 Bälle mit dem rechten und linken Fuß aus etwa 16 bis 20 Metern Entfernung im Dropkick auf das Tor schießen:

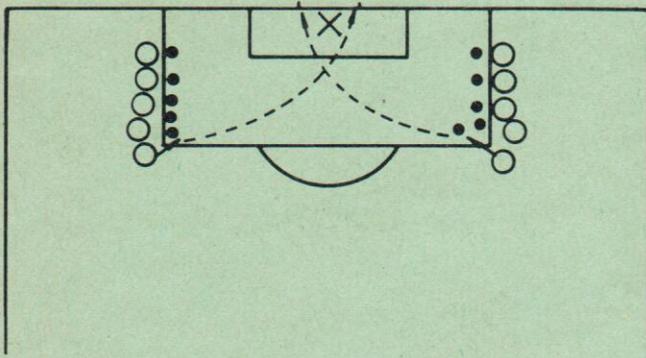
1. Serie – in die rechte Hälfte des Tores schießen
2. Serie – in die linke Hälfte des Tores schießen

#### Hinweise:

- Den Ball aus der Hand fallen lassen und im Dropkick auf das Tor schießen.
- Die größte (beste) Fläche zum Dropkick ist die breite Seite des Spanns (Außenspanns), dabei zeigt die Fußspitze nach innen unten.

3. und 4. Serie wie die 1. und 2.; jetzt jedoch den Ball im Dropkick aus dem Jonglieren heraus auf das Tor schießen.

### 1.1.03

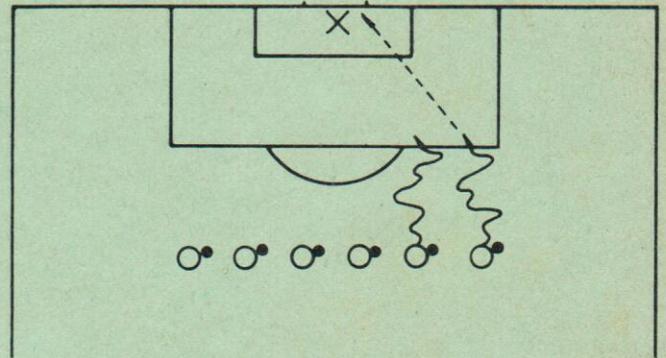


#### Ablauf:

Den ruhenden Ball von der rechten Seite des Strafraums mit dem linken Fuß und von der linken Seite mit dem rechten Fuß mit Effet auf das Tor schießen.

3 Serien von jeder Seite von etwa 8 bis 10 Schüssen pro Serie.

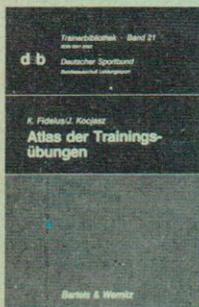
### 1.1.04



#### Ablauf:

25 bis 30 Meter vom Tor entfernt stehen die Spieler mit je einem Ball. Kurzes Dribbling mit mehreren Richtungsänderungen bis zur Strafraumgrenze und Torschuß.

Je 8- bis 10mal mit dem rechten und linken Fuß; 2 Serien.



## Nützliche Sportbücher – nicht speziell Fußball, aber wichtig!

**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**

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

**Hans Eberspächer:** Sportpsychologie, 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 Seiten, 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**

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

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

**Weitere Titel auf der übernächsten Seite – Bestellkarten rechts**

# Bestellung

## Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

Umseitiger Absender bestellt

- ab (Monat/Jahr) / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ zum Jahresbezugspreis von DM 48,- (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 54,-). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zu jedem 30. Juni oder 31. Dezember.
- 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. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

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

Hinweis: Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Verlag schriftlich widerrufen kann.

Datum/Unterschrift

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

# Bestellung

## Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

Umseitiger Absender bestellt

- ab (Monat/Jahr) / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ zum Jahresbezugspreis von DM 48,- (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 54,-). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zu jedem 30. Juni oder 31. Dezember.
- 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. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

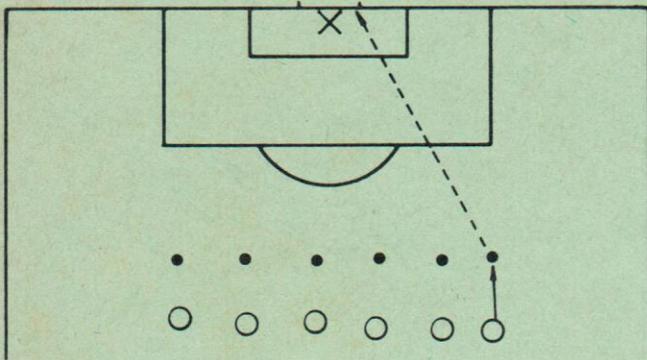
Die Zahlungsweise und meine genaue Anschrift habe ich umseitig deutlich lesbar angegeben.

Hinweis: Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Verlag schriftlich widerrufen kann.

Datum/Unterschrift

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

## 1.2.01



### Ablauf:

8- bis 10mal aus 25 Metern Entfernung den ruhenden Ball auf das Tor schießen, 2- bis 3mal wiederholen lassen.

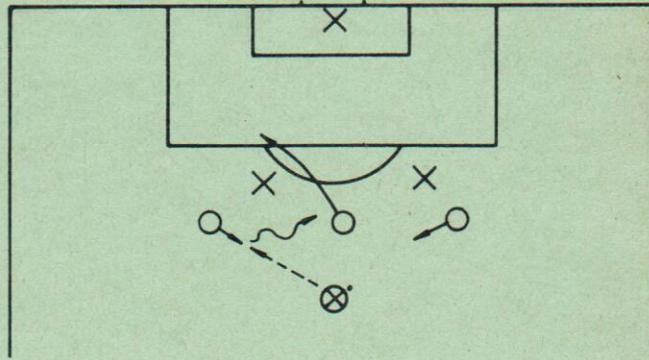
1. Mit dem rechten Fuß
2. Mit dem linken Fuß

Das Ziel ist es, den Ball so scharf zu schießen, daß er auf der einen Seite in seinem Flug zum Tor höchstens die Höhe des Torquerbalkens erreicht, zum anderen vor dem Erreichen des Tores den Boden nicht berührt.

### Erweiterung:

Ablauf wie vor; jetzt jedoch aus etwa 30 Metern Entfernung auf das Tor schießen.

## 1.3.01



### Ablauf:

1 + 3 gegen 2 auf ein Tor mit Torhüter

Ein Anspieler spielt mit 3 Angreifern gegen 2 Abwehrspieler.

### Ziele:

- Angriff: Herausspielen von Torchancen und Erzielen von Toren
- Abwehr: Erkämpfen des Balls und Abspiel zum Anspieler

### Regeln:

- Tore der 3 Angreifer zählen nur innerhalb des Strafraums
- Tore der 3 Angreifer zählen nur nach vorangegangenem Doppelpaß
- Auch Tore vom Anspieler zählen:
  - Nur von außerhalb des Strafraums
  - Nur von außerhalb des Strafraums nach Rückpaß aus dem Strafraum
- Torschüsse zählen generell nur von außerhalb des Strafraums; innerhalb zählen nur Tore, die durch Dribblings (Umspielen des Torhüters) erzielt werden.

## Allg. Sportbücher (Fortsetzung von Seite 16)

**Teil II.** Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980 304 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**



## Optimales Training



## Neue Fußballbücher (und andere...)

**Bucher, W.:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 Seiten DIN A 5 quer, zahllose Fotos und Skizzen **DM 26,80**

**Rogalski/Degel:** Fußball (Reihe „Schülersport“/DDR). 160 S. A 5, zahlr. zweifarbige Abbildungen **DM 12,80**

**Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten, 24 Grafiken **DM 18,00**

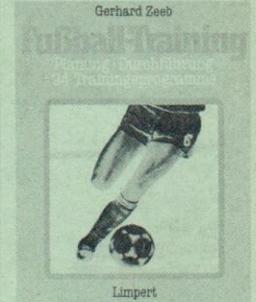
**Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 S., 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

**Coerver, W.:** Fußballtechnik. Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 21,5 x 27 cm, 725 Fotos **DM 29,80**

**Pfeifer/Maier:** Fußball-Praxis (4. Teil): Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition) 290 S., über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen **DM 29,80**

**Zeeb, G.:** Fußball-Training (Planung, Durchführung), 94 Trainingsprogramme. 160 S., über 100 Abb. **DM 24,80**

**Müller-Wohlfahrt u.a.:** Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A 5 (Besprechung in Heft 5, S. 10) **DM 14,80**



**Super.  
Noch lieferbar!**

**Ab  
5 Stück  
frei Haus!**



**kicker 85**  
deutscher Fußballkalender  
Olympia-Verlag Nürnberg

**kicker 85** ist genau das richtige Geschenk für alle Fußballnarren - insbesondere natürlich für Ihre Jugendmannschaften, die Sie zum Jahreswechsel sicherlich mit einer kleinen Aufmerksamkeit bedenken wollen.

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!**

**14,80  
DM**

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

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**philippa verlag**

Steinfurter Straße 104  
D-4400 Münster

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**philippa verlag**

Steinfurter Straße 104  
D-4400 Münster

**Besteller:**

Straße:

PLZ/Ort:

**Gewünschte Zahlungsweise:**

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom\*

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich habe das vorbereitete Überweisungsformular benutzt.

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

**Besteller:**

Straße:

PLZ/Ort:

**Gewünschte Zahlungsweise:**

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom\*

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich habe das vorbereitete Überweisungsformular benutzt.

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

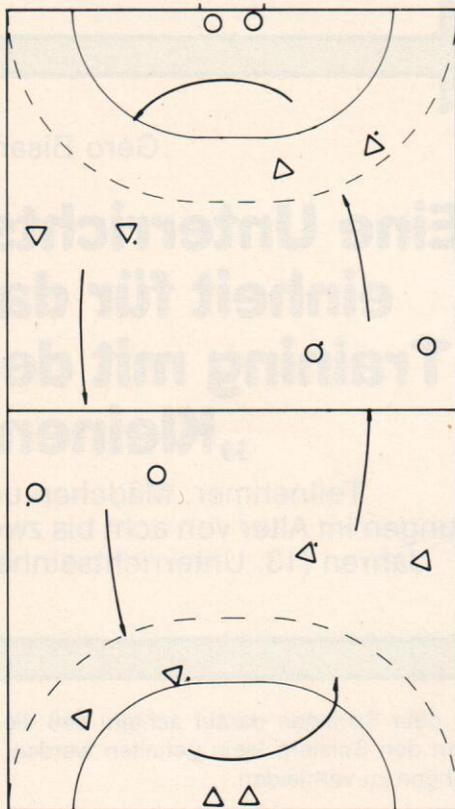


Abb. 4

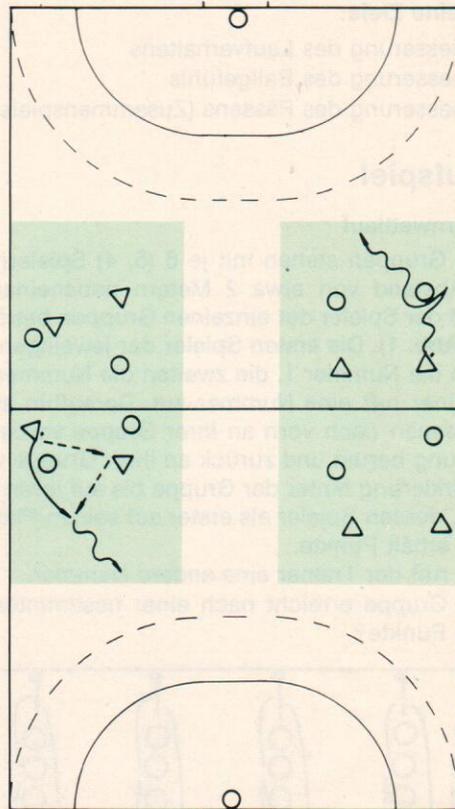


Abb. 5

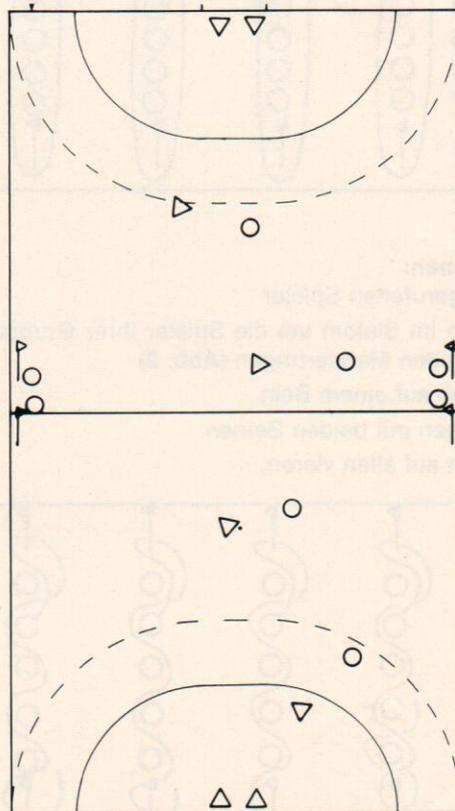


Abb. 6

## Übung 2 (Abb. 5):

2 gegen 2 im abgesteckten Feld mit Konter auf ein Tor (10 Minuten)

2 gegen 2 im abgesteckten Feld; bei Balleroberung durch die abwehrende Mannschaft Konter auf ein Tor mit Torhüter (durch Dribbling und Zusammenspiel).

Wechsel der Mannschaften A und B in der einen und C und D in der anderen Hälfte.

## Übung 3 (Abb. 6):

4 gegen 4 auf jeweils 2 Tore in der ganzen Halle (20 Minuten)

4 gegen 4 auf 4 Tore, wobei jede Mannschaft 2 Tore zu verteidigen hat; die „pausierenden“ Spieler stehen in den Toren. Wechsel der Aufgaben nach 10 Minuten.

Folgende Schwerpunkte können vom Trainer bestimmt werden:

- Manndeckung
- Jeweils 2 Spieler schirmen je ein Tor ab
- Kontaktbegrenzung
- Tore nach Doppelpaß zählen doppelt

## Abschlußspiele (20 Minuten)

5 gegen 3 auf 2 Tore mit Torhütern

Die Spieler der 3er-Gruppe haben „freies Spiel“, während die 5er-Gruppe nur mit „zwei Kontakten“ spielt (bei unmittelbarer Ballabnahme vom Gegner sind 3 Kontakte erlaubt).

Die Spielzeit beträgt pro Spiel 5 Minuten, es werden 2 Durchgänge absolviert. Nach dem ersten Durchgang ändert der Trainer eventuell die Gruppenzusammensetzung und/oder die Aufgabenstellung.

dert der Trainer eventuell die Gruppenzusammensetzung und/oder die Aufgabenstellung.

Anschrift der Verfasser: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportspiele, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41

## Allgemeine Ziele:

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

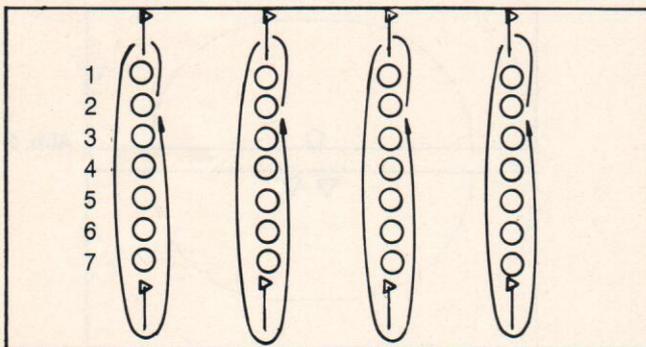
## 1. Laufspiel

### Nummernwettlauf

3 (4, 5) Gruppen stehen mit je 6 (5, 4) Spielern in seitlichem Abstand von etwa 2 Metern nebeneinander. Der Abstand der Spieler der einzelnen Gruppen beträgt 1 bis 3 Meter (**Abb. 1**). Die ersten Spieler der jeweiligen Gruppen erhalten die Nummer 1, die zweiten die Nummer 2 usw. Der Trainer ruft eine Nummer auf. Daraufhin starten die Aufgerufenen nach vorn an ihrer Gruppe vorbei um eine Markierung herum und zurück an ihrer Gruppe vorbei um eine Markierung hinter der Gruppe bis auf ihren Platz. Die Gruppe, dessen Spieler als erster auf seinen Platz zurückkommt, erhält Punkte.

Danach ruft der Trainer eine andere Nummer.

Welche Gruppe erreicht nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?

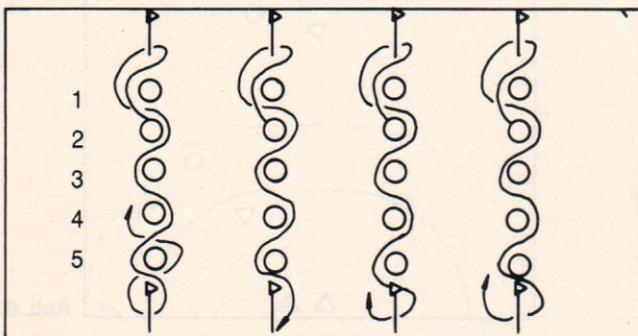


**Abb. 1**

### Variationen:

Die aufgerufenen Spieler

- laufen im Slalom um die Spieler ihrer Gruppe und um die beiden Markierungen (**Abb. 2**)
- hüpfen auf einem Bein
- springen mit beiden Beinen
- laufen auf allen vieren.



**Abb. 2**

### Hinweise:

Beim Slalomlaufen keinen Mitspieler berühren. Beim

Gero Bisanz:

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

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (13. Unterrichtseinheit)

Hüpfen oder Springen darauf achten, daß die Abstände zwischen den Spielern klein gehalten werden, um Überforderungen zu vermeiden.

## 2. Ballgewöhnungsübungen

### Übung 1:

Jeder Spieler hat einen Ball. Freies Bewegen in langsamem bis mittlerem Tempo bei freier Wahl der Laufwege etwa 2 bis 3 Minuten lang.

### Übung 2:

Zur Verbesserung des Ballgefühls

Rechts vor jedem Spieler liegt ein Ball. Den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes vor dem Körper nach links schieben und ihn sofort mit der Außenseite des gleichen Fußes nach rechts schieben, dann sofort wieder mit der Innenseite nach links und mit der Außenseite nach rechts schieben usw.

Diese Übung sollte etwa 30 Sekunden geübt werden und viele schnelle Ballkontakte ermöglichen. Danach erfolgt das gleiche mit dem anderen Fuß.

Nach etwa einer Minute eine Pause einlegen und den Ball jonglieren lassen; zwei- bis dreimal wiederholen.

### Übung 3:

Der Ball liegt vor dem Spieler. Den Ball einmal mit der Innenseite des rechten Fußes nach links schieben (1. Kontakt), danach sofort mit der Außenseite des linken Fußes weiterschieben (2. Kontakt), dann schnell mit der Innenseite des gleichen Fußes nach rechts schieben (3. Kontakt) und mit der Außenseite des rechten Fußes nach rechts mitnehmen; danach wieder mit der Innenseite des rechten Fußes und mit der Außenseite des linken Fußes usw.

### Beachten:

- Zu den letzten beiden Übungen gehört eine klare Be-



Ein gutes Ballgefühl gehört dazu, um im Zweikampf bestehen zu können. – Die „Großen“ sollten in jeder Hinsicht Vorbild für die „Kleinen“ sein. Foto: Mühlberger

wegungsvorstellung. Schon nach kurzer Übungszeit wird den Spielern der Bewegungsablauf klar.

- Bevor der Trainer die Übung den Spielern anbietet, sollte er sie selbst beherrschen, damit er sie sicher demonstrieren kann.
- Für die Übungen ist eine gute Konzentrationsfähigkeit erforderlich; konzentrieren ermüdet, deshalb auf Pausen achten.
- Die Spieler sollten den Ball leichtfüßig in die jeweilige Richtung mitnehmen.
- Es wird hiermit die geistige und körperliche Beweglichkeit gefördert.
- Viele Ballkontakte ergeben ein sicheres Ballgefühl.

#### Übung 4:

Der Ball wird auf einer Kreislinie geführt:

- Mit der Innenseite des rechten Fußes
- Mit der Außenseite des linken Fußes
- Mit der Innenseite des linken Fußes
- Mit der Außenseite des rechten Fußes

Der Durchmesser des Kreises soll etwa ein bis zwei Meter betragen.

#### Beachten:

- Mit dem Ball am Fuß mit kleinen Schritten einen Kreis beschreiben; den Ball bei jedem Schritt berühren.
- Den Ball während der Drehung sicher unter Kontrolle behalten.

### 3. Verbesserung des Passens (Zusammenspiels)

#### Spielform 1 (Abb. 3):

4 (5, 6) gegen 2 in einem begrenzten Feld  
In einem etwa 15 mal 15 Meter großen Feld spielen 4 (5, 6) Angreifer gegen 2 Abwehrspieler. Kommt einer der beiden

Abwehrspieler in Ballbesitz oder überschreitet der Ball die Begrenzungslinien, dann wechselt der Abwehrspieler, der am längsten abgewehrt hat, mit dem, der den Fehler (Fehlpaß) verursacht hat, und wird zum Angreifer.

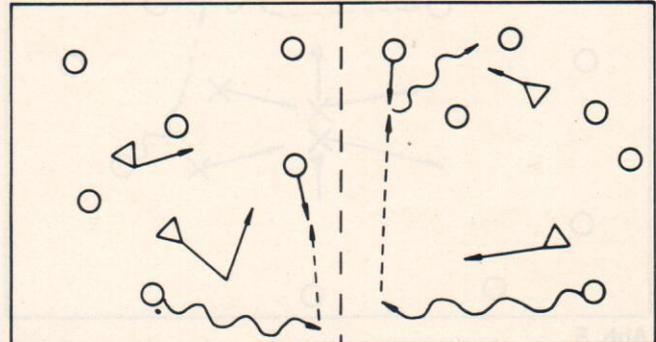


Abb. 3

#### Hinweise:

- Die ballbesitzende Partei versucht, durch kluges Zusammenspiel viele Ballkontakte innerhalb der Gruppe zu erreichen.
- Ein gutes Zusammenspiel zeigt sich im gegenseitigen Helfen durch Anbieten und Freilaufen, durch enge Ballführung (Dribbeln) und durch ein sicheres Abspiel zu einem Partner. Nach dem Abspiel sofort wieder freilaufen!
- Jeder Spieler muß den Ball haben wollen.
- Beim Dribbling den Ball mit seinem Körper vor dem angreifenden Abwehrspieler abschirmen.
- Der sicherste Paß ist der Paß mit der Innenseite des Spielbeins, dabei ist die Fußspitze nach oben angewinkelt; die Trefffläche ist die innere Seite des Fußes (Knöchelgelenk).

#### Spielform 2:

6 (7, 8) Angreifer spielen um ein Tor mit zwei Torhütern. Um ein Tor herum mit zwei Torhütern spielen 6 (7, 8) Angreifer gegen zwei Abwehrspieler (Abb. 4).

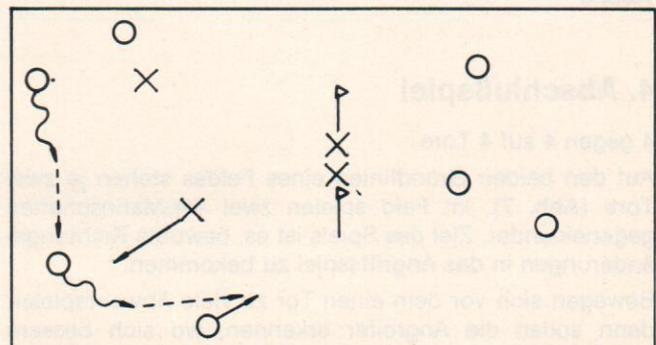


Abb. 4

Das Zuspiel der Angreifer muß so erfolgen, daß die beiden Abwehrspieler nicht in Ballbesitz kommen. Geschieht das doch, dann passen sie den Ball zu einem der beiden Torhüter, der ihn auf der anderen Seite des Tores wieder in das Spiel bringt. Gelangt der Ball auf die andere Seite des Tores, dann laufen die beiden Torhüter aus dem Tor und werden zu Verteidigern, und die beiden Verteidiger wechseln in das Tor (Abb. 5).

Nach einigen Minuten werden die Abwehrspieler ausgetauscht, und vier andere Spieler (bisherige Angreifer) werden zu Abwehrspielern.

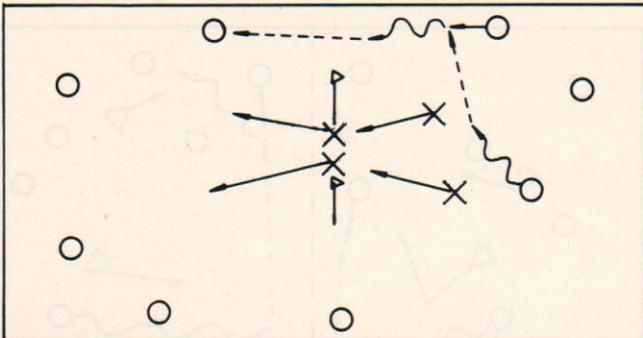


Abb. 5

### Spielform 3 (Abb. 6):

Wie Spielform 2; jetzt spielen 3 (4, 5) Angreifer auf der einen Seite des Tores und 3, 4 oder 5 Spieler auf der anderen Seite (Die Spieler dürfen nicht mehr in das andere Feld wechseln).

Welche Gruppe schießt die meisten Tore?

Welche Gruppe hat das bessere Zusammenspiel?

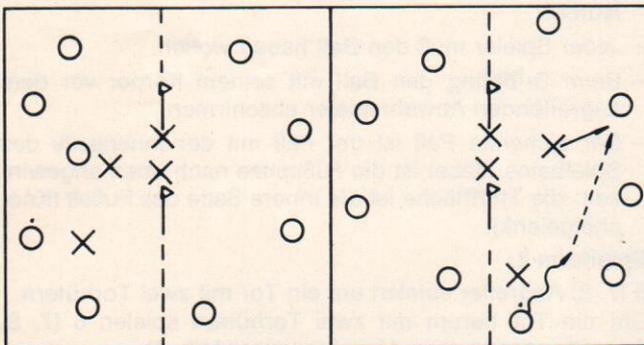


Abb. 6

## 4. Abschlußspiel

4 gegen 4 auf 4 Tore

Auf den beiden Grundlinien eines Feldes stehen je zwei Tore (Abb. 7). Im Feld spielen zwei 4er-Mannschaften gegeneinander. Ziel des Spiels ist es, bewußte Richtungsänderungen in das Angriffsspiel zu bekommen.

Bewegen sich vor dem einen Tor zu viele Abwehrspieler, dann sollen die Angreifer erkennen, wo sich bessere Möglichkeiten des Abspiels oder zu einem Dribbling auf das andere Tor ergeben, um so zum Torerfolg zu kommen.

Zur Optimierung das Spiel dann unterbrechen, wenn falsches Verhalten gezeigt wird; durch Lob gutes Verhalten bewußtmachen und bekräftigen.



Anschrift des Verfassers: Im Brückfeld 7, 5063 Overath

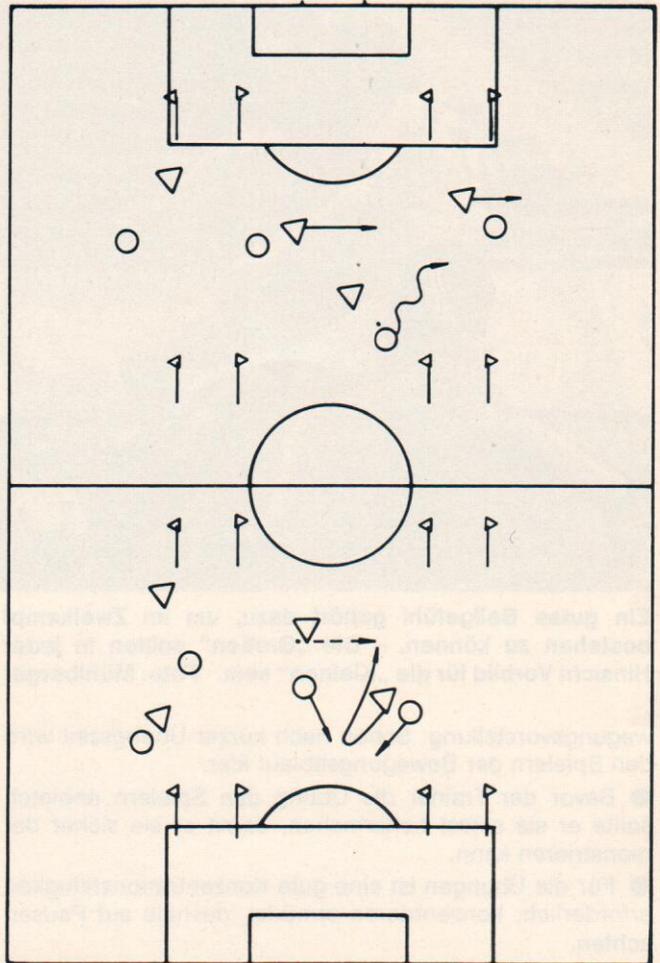


Abb. 7

## DFB-Präsident Hermann Neubinger Mitglied im CARE-Freundeskreis

Bei der Verleihung der Ehren-Nadel des CARE-Freundeskreises in diesem Jahr erklärte Hermann Neubinger, Präsident des Deutschen Fußball-Bundes:

„Ich erinnere mich noch sehr gut der Jahre unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg, in denen die CARE-Organisation viel dazu beigetragen hat, die Not im zerbombten Nachkriegsdeutschland zu lindern. Das CARE-Paket, gefüllt mit Lebensmitteln, hat manchen Bundesbürger vor dem Hungertod bewahrt und wird inzwischen weltweit als Symbol der Menschlichkeit verstanden.

Darum kam ich der Bitte von CARE Deutschland, dem CARE-Freundeskreis als förderndes Mitglied beizutreten, gerne nach. Heute sind wir in der glücklichen Lage, die erhaltene Nachkriegshilfe an die Entwicklungsländer zurückzugeben; denn noch immer sind Millionen Menschen chronisch krank, körperlich geschwächt und nur bedingt arbeitsfähig. Ein großes Hindernis für den notwendigen Entwicklungsprozeß.

Durch den Freundeskreis und die jahrzehntelange Erfahrung von CARE auf dem Gebiet der Entwicklungshilfe haben wir die Möglichkeit, mit einem kleinen Beitrag die Not in den ärmsten Regionen dieser Welt zu lindern.

Ich hoffe, daß noch viele meinem Beispiel folgen und Mitglied im CARE-Freundeskreis werden (Beitrittserklärungen erhalten Sie bei CARE DEUTSCHLAND e. V., Wesselstraße 12, 5300 Bonn 1) oder mit einer einmaligen Spende auf das Sonderkonto 333333 bei der Sparkasse Bonn oder dem Postscheckamt Köln die Arbeit von CARE unterstützen.

Ich danke für Ihre Hilfsbereitschaft.“

Ihr  
Hermann Neubinger



Gunnar Gerisch:

# Trainingseinheiten zur Schulung des Konterspiels

## Vorbemerkungen

Charakteristisch für die Grundformation des Spiels mit bzw. aus verstärkter Abwehr ist ein zu Lasten des Angriffs und des Offensivspiels gehendes zahlenmäßiges Übergewicht im Mittelfeld bzw. im Abwehrblock. Die taktische Konzeption beinhaltet vorrangig folgende Zielsetzung:

- In einer dicht gestaffelten Abwehr die Angriffsräume für den Gegner eng machen und somit seinen Angriffsaufbau und -abschluß erschweren.
- Den Gegner im Bewußtsein effektiver oder vermeintlicher Überlegenheit zu Konzentrationsschwächen und zur Vernachlässigung seiner Abwehr verleiten.
- Durch erfolgloses „Anrennen“ gegen die massierte Abwehr den Gegenspielern die Erfolgszuversicht nehmen und sie demoralisieren.
- Mit überraschenden Kontervorstößen mittels langer Diagonal- und Steilpässe auf rochierende und in freie Räume startende Mitspieler und/oder durch schnelle, raumüberwindende Dribblings den eigenen Torerfolg anstreben.

Das Konterspiel als taktische Angriffsvariante aus verstärkter Abwehr wird häufig gegenüber leistungsstärkeren Mannschaften angewendet<sup>1)</sup>, weiterhin bei Auswärtsspielen, um gegen die zumeist offensiver eingestellten Heimmannschaften erfolgreich bestehen zu können. Kennzeichnend ist eine aus dicht gestaffelter Abwehr heraus sehr wirkungsvolle Spielgestaltung, vor allem durch die variable Anwendungsmöglichkeit und das Überraschungsmoment.

Voraussetzungen für ein erfolgreiches Konterspiel sind:

- Ein gutes Spielverständnis in der Mannschaft
- Eine überdurchschnittliche Spielübersicht (einzelner Spieler) und eine hohe und dauerhafte Konzentration
- Schnelle, dribbelstarke und durchsetzungsfähige Angreifer
- Die Bereitschaft zu häufigen Positionswechseln und die Fähigkeit zu situationsgerechter zeitlicher und räumlicher Abstimmung
- Ein lauffintensives, variables Einschalten von Abwehrspielern in den Angriff
- Unterstützendes Nachrücken der Spieler aus der Abwehrformation
- Die Fähigkeit (einzelner Spieler), auch in bedrängten Situationen den Ballbesitz zu sichern und lange, präzise Pässe zu schlagen

<sup>1)</sup> Zum Beispiel vom VfL Bochum, aber auch bei Bundesliga-Spitzenmannschaften wie Stuttgart, Hamburg, Mönchengladbach und Bremen gehört das Konterspiel zum taktischen Repertoire.

In den meisten Fällen entscheiden Antrittsschnelligkeit, Sprintfähigkeit und Durchsetzungsvermögen im Zweikampf 1 gegen 1 sowie „Kaltschnäuzigkeit“ im Abschluß über die Erfolgsbilanz beim Konterspiel.

Die Art des Konterangriffs hängt von der jeweiligen Ausgangssituation ab. Folgende Variationen sind häufig zu beobachten:

- Der vom Libero oder einem anderen abwehrenden Spieler abgefangene Ball wird durch einen Steil- oder Diagonalpaß auf eine sich von ihrem Gegenspieler absetzende – in den freien Raum startende – Sturmspitze gespielt. Nach Ballkontrolle versucht der Angreifer, situationsgerecht durch Dribbling oder im Zusammenspiel mit der zweiten Spitze zum Tor durchzubrechen. Als Alternative bietet sich häufig an, vom Flügel aus durch einen Quer- oder Rückpaß einen nachrückenden Mitspieler in Schußposition zu bringen. Der gegnerische Libero ist dabei meist aus dem Abwehrzentrum herausgezogen.
- Bei einer Massierung der Abwehr auf einer Seite wird mit der Balleroberung versucht, durch einen langen Diagonalpaß auf die andere Seite das Spiel zu öffnen und einen Stürmer bzw. einen nach vorn startenden Mittelfeldspieler oder Verteidiger in eine günstige Angriffsposition zu bringen.
- Nach Balleroberung von einem sich nach vorn einschaltenden gegnerischen Verteidiger eröffnet sich meist die Möglichkeit zu einem Kontervorstoß über die „freie“ Seite durch einen Steilpaß, parallel zur Seitenlinie auf eine der Spitzen oder einen Mittelfeldspieler.
- Ist der gegnerische Libero mit aufgerückt, dann erweist sich zum Kontern häufig der direkte Weg über den Steilpaß und/oder das Dribbling durch die Spielfeldmitte zum Tor als erfolgversprechend.
- Kontern nach Abfangen des Balls bereits im Bereich der Mittellinie, wenn die angreifende Mannschaft aufgerückt ist und mit Quer- und Rückpässen agiert.
- Einleiten des Konters durch den Torhüter mittels Abwurf oder Abschlag.
- Konter nach Standardsituationen, speziell nach Eckbällen, da dabei die Abwehrformation des Gegners häufig gelockert ist.
- Auch im Spiel mit drei Spitzen bietet sich eine – wenn auch selten angewendete – Möglichkeit zum Konterspiel an, und zwar derart, daß sich bei Ballverlust die Spieler direkt in die eigene Hälfte zurückziehen, ausgenommen die Spitzen, die je nach Spielsituation in der gegnerischen Hälfte unweit der Mittellinie attackieren. Bei Balleroberung starten die Angreifer in hohem Tempo in die freien Räume.



# 1. Trainingseinheit

**Ort:** Fußballplatz

**Teilnehmer:** Der Trainingskader einer Mannschaft mit den Torhütern

**Trainingsziel:** Einführung in das Konterspiel

**Geräte:** 10 Fußbälle, 20 Markierungshütchen, 2 Sätze Überziehhemden

## Aufwärmen (15 Minuten)

- Laufarbeit mit gymnastischen Übungen für die Gelenkigkeit und Gewandtheit.
- Schlagen langer Flugbälle aus dem Lauf in der Zweier- oder Dreiergruppe.

## Hauptteil (50 Minuten)

Gespielt wird in der Grundformation 6 gegen 6 (5 gegen 5, 7 gegen 7) über das halbe Spielfeld, bei entsprechend großem Trainingskader in beiden Spielhälften.

### Übung 1 (Abb. 1):

Freies Spiel ohne Tore, nur mit der Aufforderung, auch mit langen Pässen und Flugbällen zu agieren.

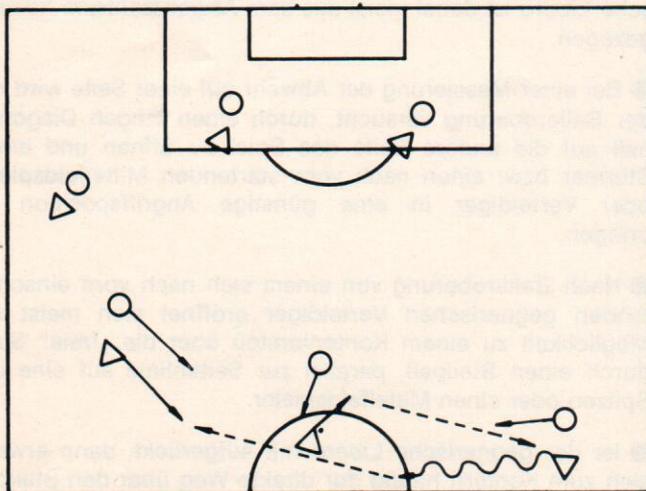


Abb. 1

### Übung 2:

Wechsel von Kurz- und Doppelpässen mit langen Pässen.

### Übung 3:

Mindestens jeder dritte Paß muß als Flugball gespielt werden.

### Übung 4:

Spiel mit maximal zwei Ballkontakten. Dribbling ist erlaubt, wenn anschließend ein Flugball gespielt wird.

### Übung 5 (Abb. 2):

Spiel 5 gegen 5 mit Manndeckung; 2 neutrale Mitspieler agieren als Anspielpunkte und Ballverteiler an den Stirnseiten des Feldes. Die jeweils ballbesitzende Mannschaft hat die Aufgabe, nach Anspiel eines der neutralen Spieler den Ball möglichst schnell auf den neutralen Mitspieler an der gegenüberliegenden Seite zu spielen etc.

### Übung 6 (Abb. 3):

In der Spielfeldmitte wird durch Hütchen ein ca. 10 Meter breiter Taburaum markiert, der jeweils mit Pässen überspielt werden muß. Gespielt wird 6 gegen 6 (je Mannschaft eine Angriffsrichtung) auf die beiden Stirnlinien. Als Tor zählt, wenn der Ball über die Stirnlinie gedribbelt bzw. nach Flugball an der Linie „abgelegt“ wird.

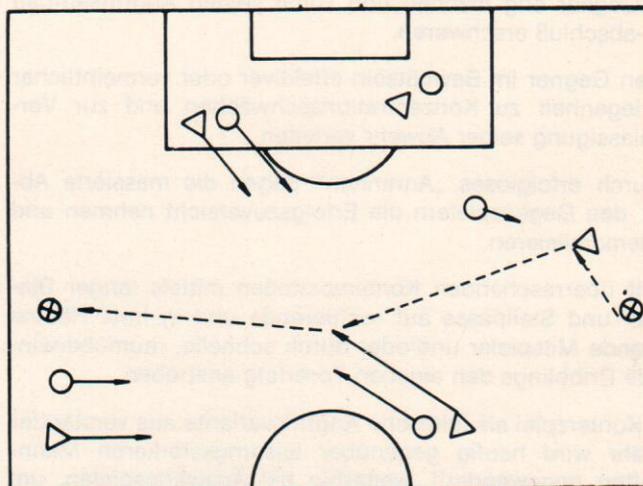


Abb. 2

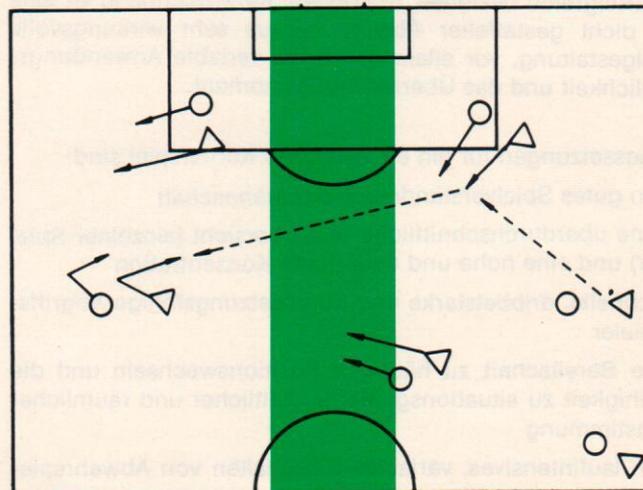


Abb. 3

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

**OXYPANGAM®**  
Vitamin B15

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

**SANORANIA Dr. G. Strohscheer**  
1 Berlin 28

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



**Übung 7:**

Wie Übung 6, aber die angreifende Partei kann nur dann ein Tor erzielen, wenn bis auf einen Spieler alle anderen mindestens bis in den Taburaum aufgerückt sind. Bei Balleroberung soll die Gegenpartei durch lange Pässe kontern.

**Übung 8 (Abb. 4):**

Wie Übung 7, aber Mannschaft A spielt auf ein ca. 6 Meter breites Tor (mit Torhüter von Mannschaft B). Mannschaft B kontert auf 2 je ca. 2 Meter breite Tore. Neben dem 6m-Tor liegen Ersatzbälle, damit auch vom Torhüter schnelle Konter eingeleitet werden können. Nach jeweils 3 Konterangriffen der Mannschaft B erfolgt Aufgabenwechsel.

**Ausklang (5 bis 10 Minuten)**

Spiel 6 gegen 6 auf je zwei kleine Tore an den beiden Stirnseiten.

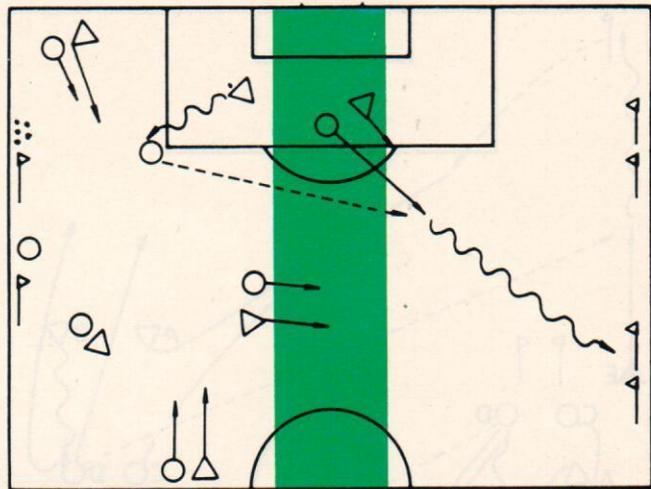


Abb. 4

## 2. Trainingseinheit

**Ort:** Fußballplatz

**Teilnehmer:** Der Trainingskader einer Mannschaft mit den Torhütern

**Trainingsziel:** Schulung des Konterspiels

**Geräte:** 10 Fußbälle, 20 Markierungshütchen, 2 Sätze Überziehhemden

**Aufwärmen (15 bis 20 Minuten)**

- Laufarbeit und Gymnastik
- Spiel 5 gegen 2

**Hauptteil (60 Minuten)**

**Übung 1 (Abb. 5):**

1 gegen 1. A dribbelt gegen B auf ein ca. 1 Meter breites Tor an der Seite der Mittellinie. Bei Torerfolg erneuter Angriff von A, bei Balleroberung durch B versucht dieser, mit einem schnellen Vorstoß auf das Normaltor (mit Torhüter) gegen den nachsetzenden A zum Torschuß zu kommen. Danach agiert ein zweites Paar etc. Jeweils nach dem dritten „Konter“ erfolgt Rollenwechsel der Partner.

Geübt wird in vier Gruppen von beiden Seiten und auf beide Tore. Diese organisatorische Aufteilung sollte zur Ausnutzung der Trainingskapazität, soweit möglich auch für die folgenden Spielformen berücksichtigt werden.

**Übung 2:**

2 gegen 2. A und B sollen durch Dribbling und Zusammenspiel auf ein kleines Tor Tore erzielen. C und D haben die Aufgabe, die Angriffe abzufangen und wie in Übung 1 auf das Normaltor zu kontern.

**Übung 3 (Abb. 6):**

2 gegen 2 mit einem freien „Konterspieler“ auf der Gegenseite. Die kleinen Tore stehen zwischen Mittellinie und Strafraumlinie (geübt wird in zwei Gruppen). Nach Balleroberung spielt C oder D einen langen Diagonalpaß auf den freien Mitspieler E an der gegenüberliegenden Seitenlinie. E führt den Ball in hohem Tempo bis kurz vor die

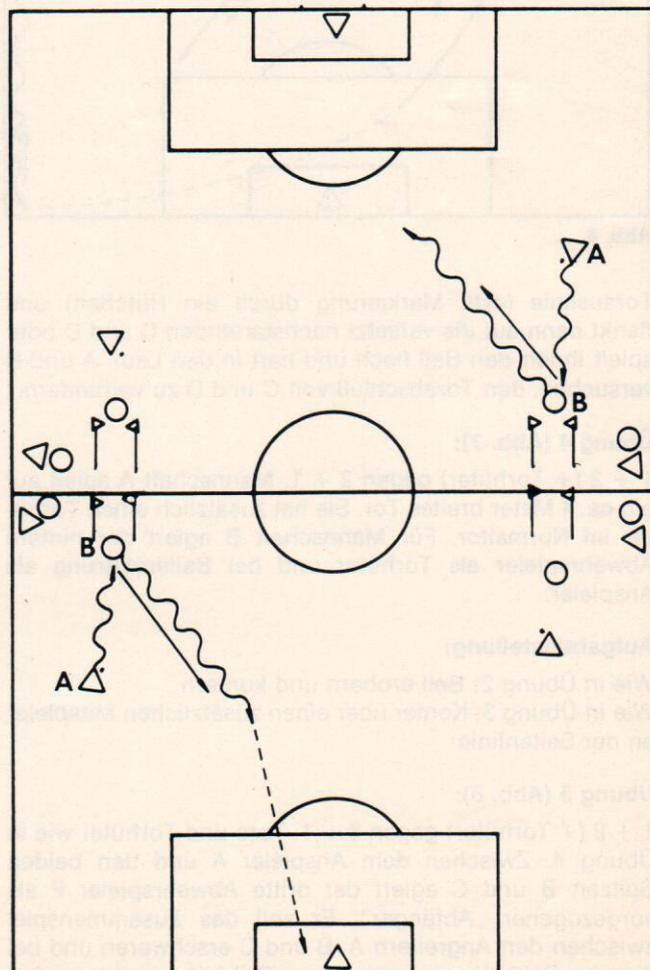


Abb. 5

oberung spielt C oder D einen langen Diagonalpaß auf den freien Mitspieler E an der gegenüberliegenden Seitenlinie. E führt den Ball in hohem Tempo bis kurz vor die

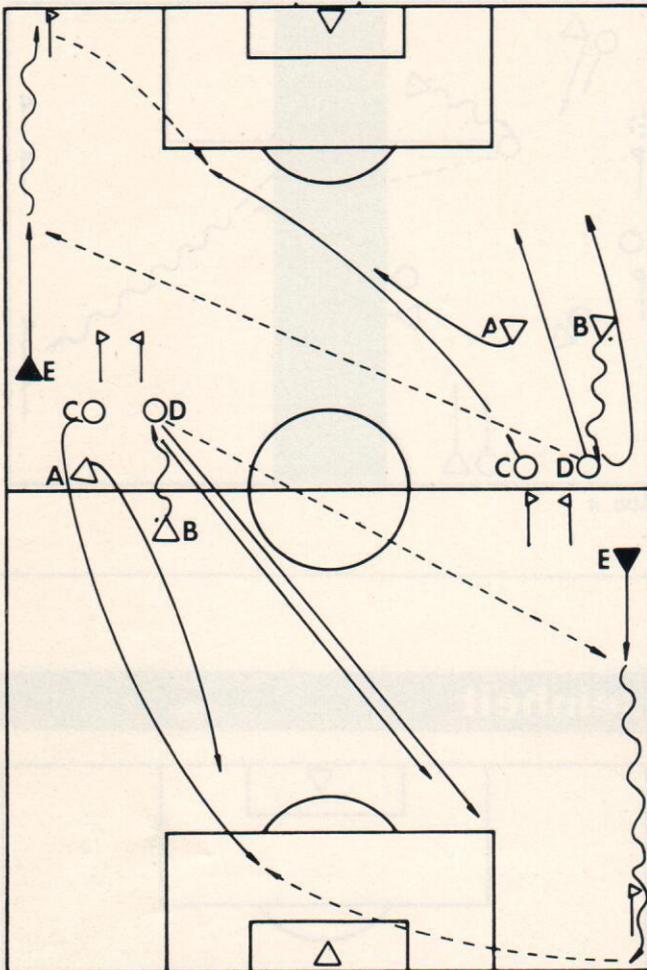


Abb. 6

Torauslinie (evtl. Markierung durch ein Hütchen) und flankt dann auf die versetzt nachstartenden C und D oder spielt ihnen den Ball flach und hart in den Lauf. A und B versuchen, den Torabschluß von C und D zu verhindern.

**Übung 4 (Abb. 7):**

1 + 2 (+ Torhüter) gegen 2 + 1. Mannschaft A spielt auf ein ca. 4 Meter breites Tor. Sie hat zusätzlich einen Torhüter im Normaltor. Für Mannschaft B agiert der hintere Abwehrspieler als Torhüter und bei Balleroberung als Anspieler.

**Aufgabenstellung:**

Wie in Übung 2: Ball erobern und kontern  
Wie in Übung 3: Konter über einen zusätzlichen Mitspieler an der Seitenlinie

**Übung 5 (Abb. 8):**

1 + 2 (+ Torhüter) gegen 3 + 1. Tore und Torhüter wie in Übung 4. Zwischen dem Anspieler A und den beiden Spitzen B und C agiert der dritte Abwehrspieler F als vorgezogener „Abfänger“. Er soll das Zusammenspiel zwischen den Angreifern A, B und C erschweren und bei eigener Balleroberung zu einem Dribbling ansetzen, bei Balleroberung durch einen Mitspieler mit einem Start in den freien Raum Richtung Tor einen langen Paß fordern und die Angriffsaktionen erfolgreich abschließen. Gelingt es dem Anspieler A der ursprünglich angreifenden Partei

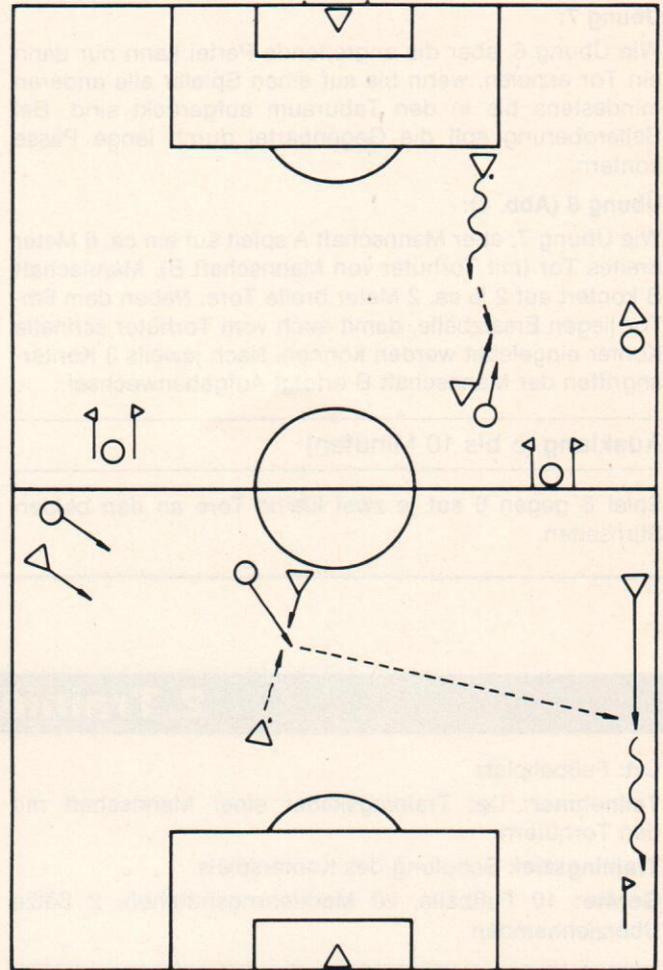


Abb. 7

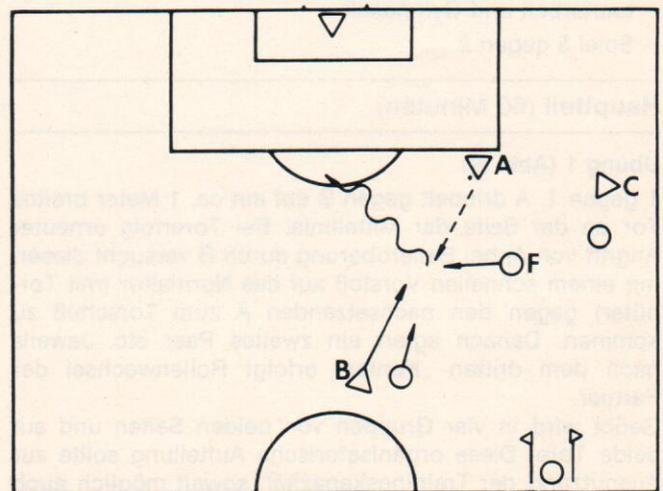


Abb. 8

den direkten Weg zum Tor abzusichern, dann soll F weiter nach außen starten und versuchen, durch eine Flanke die nachrückenden Mitspieler in Schußposition zu bringen.

**Übung 6 (Abb. 9):**

Spiel 7 gegen 7 (8 gegen 8) zwischen den Strafräumen. Auf beiden Strafraumlinien stehen jeweils an den Ecken postierte ca. 2 Meter breite Tore. An der Mittellinie wird durch Hütchen ein ca. 15 Meter breiter Taburaum mar-

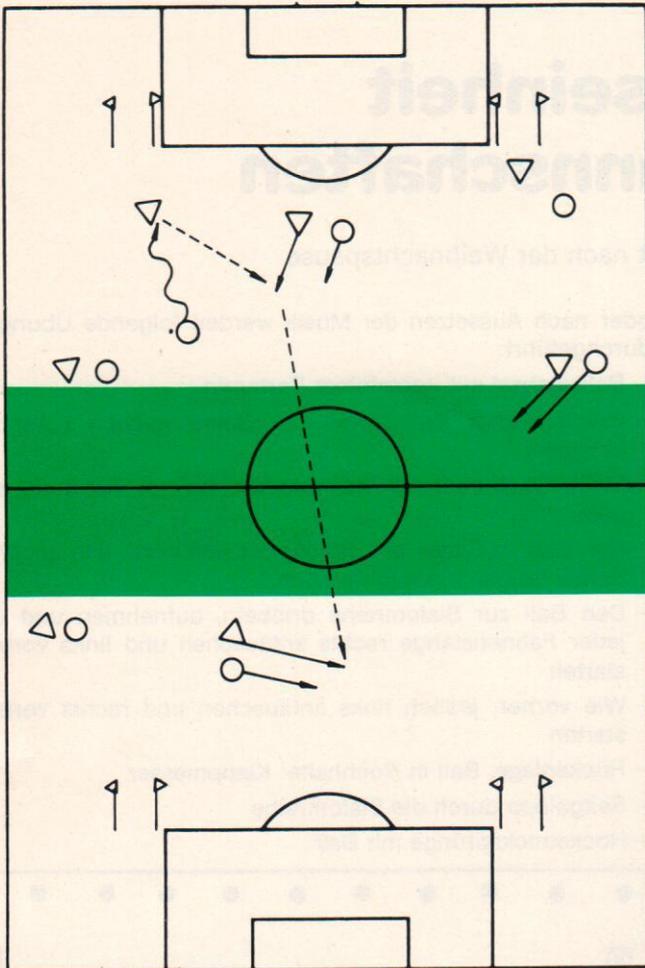


Abb. 9

kiert. Vorrangige Zielsetzung ist, bei Balleroberung schnelles Umschalten auf Angriff und Kontervorstöße durch lange Pässe über den Taburaum einzuleiten. Es wird ohne Abseitsregel gespielt.

**Übung 7:**

Wie Übung 6, aber Tore können nur dann erzielt werden, wenn bis auf einen alle Spieler der angreifenden Mannschaft in die gegnerische Hälfte aufgerückt sind.

Schwerpunkt ist, durch Steil- oder Diagonalpässe, die über den Taburaum auf in freie Räume startende Mitspieler geschlagen werden, zu kontern.

**Übung 8 (Abb. 10):**

Spiel 7 gegen 7 (8 gegen 8) zwischen den Strafräumen. Ca. 3 Meter breite Tore stehen jeweils auf der seitlichen Begrenzung der Strafräume. Durch ca. 15 Meter von beiden Seitenlinien entfernt im Feld stehende Hütchen werden zwei Seitenzonen markiert. Aufgabe ist, die Konterangriffe über die Seitenzonen vorzutragen.

Die Angriffe sollen durch Steilpässe oder schnelle Dribblings entlang der Seitenlinie oder durch Diagonalpässe in die andere Seitenzone eingeleitet werden. Danach ist das Konterspiel variabel fortzusetzen.

Es wird bis zur Torauslinie gespielt, Tore können aber nur von außen erzielt werden.

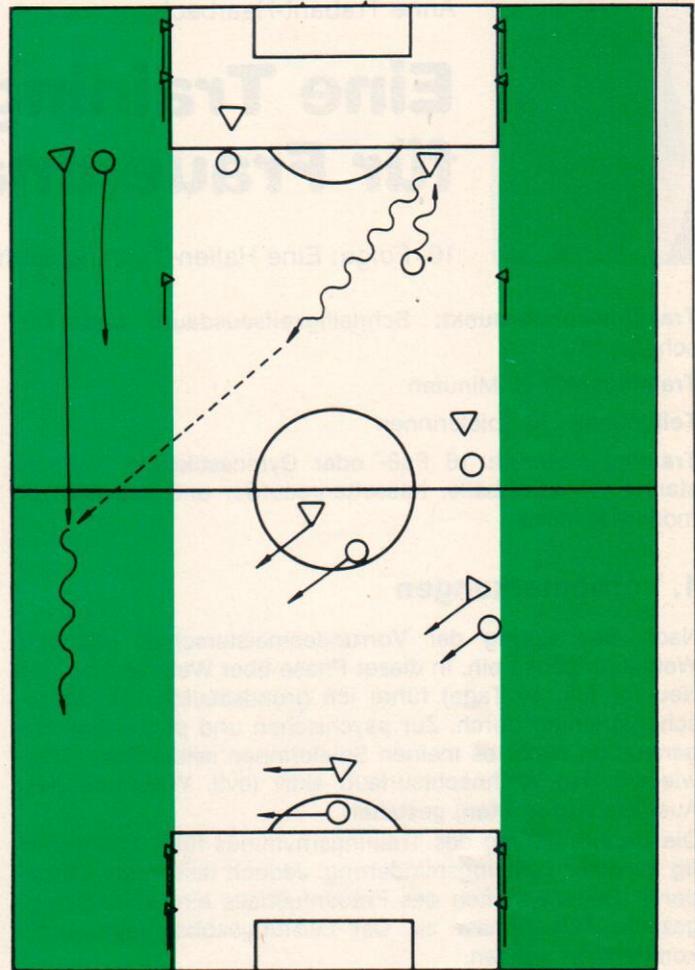


Abb. 10

**Übung 9:**

Wie Übung 8, aber gespielt wird auf die Normaltore mit Torhütern.

**Übung 10:**

Spiel 7 gegen 7 (8 gegen 8) auf die Normaltore mit Torhütern. Die abwehrende Mannschaft soll bei Balleroberung durch schnelles Umschalten auf Angriff Kontervorstöße möglichst mit Überzahl durchführen. Gegebenenfalls erhält eine Mannschaft die Order, offensiv zu spielen, und die andere, aus der Defensive heraus zu kontern. Die Abseitsregel ist zu beachten.

**Ausklang (5 bis 10 Minuten)**

Auslaufen

**„fußballtraining“ bringt in den nächsten Heften unter anderem:**

- **Gerd Tissen:** Übungs- und Spielformen für das Halentraining
- **Horst Köppel:** Einblick in die Vorbereitung der deutschen Nationalmannschaft auf das Weltmeisterschafts-Qualifikationsspiel gegen Malta
- **Horst Zingraf:** Training des Torwarts (3. bis 5. Folge)



Anne Trabant-Haarbach:

# Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften

10. Folge: Eine Hallen-Trainingseinheit nach der Weihnachtspause

**Trainingsschwerpunkt:** Schnelligkeitsausdauer und Torschuß

**Trainingszeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer:** 16 Spielerinnen

**Trainingsmaterial:** 16 Fuß- oder Gymnastikbälle, Fahnenstangen, Medizinbälle, Kassettenrecorder und Kassette mit moderner Musik

## 1. Vorbemerkungen

Nach Beendigung der Vorrundenmeisterschaft tritt eine Wettkampfpause ein. In dieser Phase über Weihnachten und Neujahr (ca. 14 Tage) führe ich grundsätzlich kein Mannschaftstraining durch. Zur psychischen und physischen Regeneration bleibt es meinen Spielerinnen selbst überlassen, wie sie den Weihnachtsurlaub aktiv (evtl. Waldläufe oder Ausgleichssportarten) gestalten.

Die Unterbrechung des Trainingsrhythmus führt zwangsläufig zu einer Leistungsminderung. Jedoch lassen die besonderen Gegebenheiten des Frauenfußballs eine dreiwöchige gezielte Aufbauphase zu. Der Leistungsabbau kann somit kompensiert werden.

Im Januar muß mit schlechten Trainingsbedingungen gerechnet werden. Schnee, Eis und Regen verändern die Bodenbeschaffenheit von einem zum anderen Tag. Soweit die Platzverhältnisse es zulassen, trainiere ich mit der Mannschaft im Freien. In den Wintermonaten ist ein Ausweichen in die Halle unvermeidbar.

Mit dem folgenden Praxisteil möchte ich zeigen, daß ohne weiteres ein effektives Training in der Halle möglich ist.

## 2. Aufwärmen (30 Minuten)

### Spielform 1:

Auf zwei kleinen Feldern wird ein Hand-Kopfball-Turnier auf Basketballkörbe durchgeführt:

1. Mannschaft A spielt gegen B und Mannschaft C gegen D.
2. Verlierer gegen Verlierer und Sieger gegen Sieger.

Ein Fußball wird mit der Hand zugespült und darf nicht geprellt werden. Erlaubt sind nur drei Schritte mit dem Ball in der Hand. Vor dem gegnerischen Basketballkorb versuchen die Angreiferinnen, den zugeworfenen Ball mit dem Kopf an das Zielbrett oder in den Korb zu köpfen.

Wertung: Zielbretttreffer 1 Punkt, Korberfolg 2 Punkte.

Die Spielzeit beträgt pro Spiel fünf Minuten.

### Aufwärmübungen mit Ball nach Rhythmen moderner Musik:

An den Außenlinien der Halle werden Slalomreihen mit Medizinbällen, Fahnenstangen oder kleinen Kästen aufgebaut (s. Abb. 1). Jede Spielerin hat einen Fuß- oder Gymnastikball und dribbelt kreuz und quer durch die Halle. Auf Zuruf, Pfiff

oder nach Aussetzen der Musik werden folgende Übungen durchgeführt:

- Ballwechsel mit irgendeiner Partnerin
- Grätschstand: Ball durch die Beine reichen („Achterkreisen“)
- Dribbling durch die Slalomreihen (vorher Richtung angeben!!!)
- Den Ball im Sitzen um den Körper und unter den angehebenen Beinen hindurch pressen
- Den Ball zur Slalomreihe dribbeln, aufnehmen und vor jeder Fahnenstange rechts antäuschen und links vorbeistarten
- Wie vorher, jedoch links antäuschen und rechts vorbeistarten
- Rückenlage, Ball in Hochhalte: Klappmesser
- Seitgalopp durch die Slalomreihe
- Hockstretksprünge mit Ball

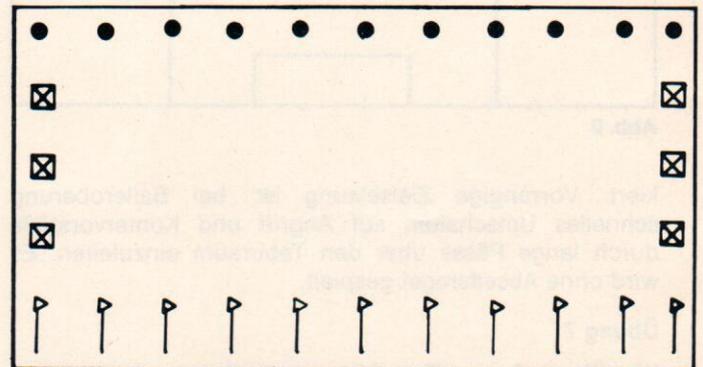


Abb. 1

Die nächsten Übungen werden in der 2er-Gruppe durchgeführt:

### Übung 1:

A dribbelt und versucht, durch Tempowechsel und Richtungsänderungen B abzuschütteln; B (ebenfalls mit Ball) setzt sich zum Ziel, den Abstand (ca. 1 Meter) zu A ständig zu halten. Dabei können die Slalomreihen einbezogen werden. Nach Aussetzen der Musik (ca. 30 Sekunden) erfolgt Aufgabenwechsel.

### Übung 2:

Die Spielerinnen der Gruppe A haben je einen Ball. Sie haben die Aufgabe, ihren Ball gegen die angreifenden Spielerinnen (B) zu sichern. B versucht, mit fairen Mitteln in Ballbesitz zu gelangen. Verliert A den Ball, so greift sie irgendeine andere Ballbesitzerin an.

**Hinweis:** Körper zwischen Ball und Gegnerin bringen.

### Wettkampfform (Abb. 2):

An den Seitenlinien der Halle stehen sich die Spielerinnen gegenüber. A dribbelt bis zur Mitte, spielt den Ball zu B und



läuft zur Ausgangsposition zurück; dann dribbelt B zur Mitte und paßt A den Ball zu etc. Welche Gruppe hat zuerst je 10 Zuspiele durchgeführt?

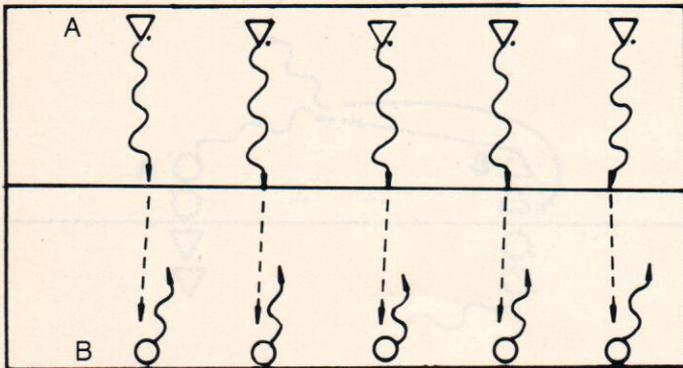


Abb. 2

### 3. Technikübungen mit hoher Belastung (20 Minuten)

Organisationsform (siehe **Abb. 3**): Je 2 Spielerinnen haben 1 Ball und stellen sich im Abstand von ca. 12 Metern gegenüber auf. B steht etwa 6 Meter von der Hallenwand entfernt und spurtet nach dem Zurückspielen des Balls zur Wand und wieder zur Ausgangsposition zurück. A spielt die Bälle so zu, daß B aus der Bewegung heraus zurückspielen muß. Bei der Aufstellung der Paare erleichtern die Bodenmarkierungen eine schnelle Organisation.

Je nach Leistungsstand beträgt die Belastung 30 bis 45 Sekunden. Zum Wechseln werden 15 Sekunden eingeplant. Bei den folgenden Übungen absolviert jede Spielerin zwei Durchgänge. Alle Gruppen beginnen auf Zeichen der Trainerin gleichzeitig. Die Spielerinnen führen die Übungen so schnell wie möglich aus.

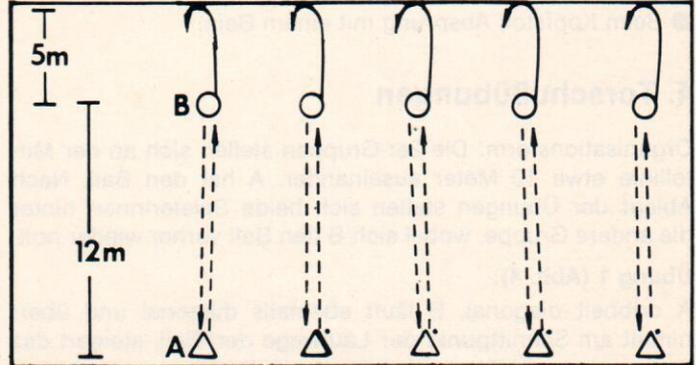


Abb. 3

**Übung 1:**

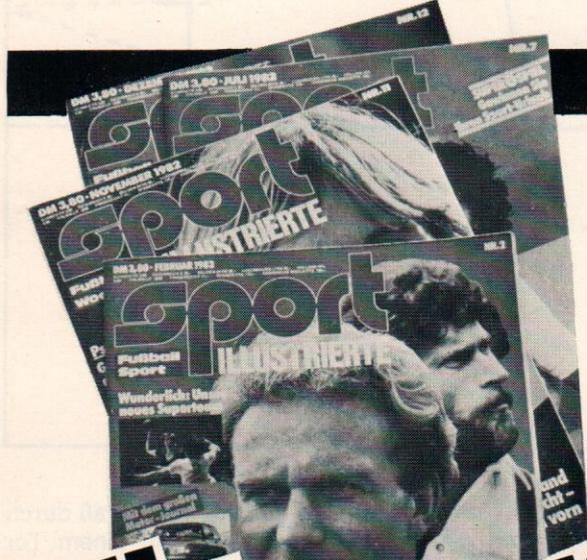
Flaches Zuspiel von A mit der Innenseite, Rückpaß von B ebenfalls flach mit der Innenseite.

**Übung 2:**

A wirft den Ball halbhoch zu, B spielt mit der Innenseite direkt zurück.

**Übung 3:**

A wirft den Ball unterschiedlich zu, und B nimmt den Ball mit Kopf, Brust, Oberschenkel, Fuß an und mit und paßt dann zurück.



**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 Kennlernen.

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





**Übung 4:**

A wirft den Ball hoch zu B, B springt aus dem Lauf ab und köpft ihn im Sprung zurück.

**Hinweise:**

- Im Wechsel links und rechts passen und zurückspielen.
- Beim Kopfstoß Absprung mit einem Bein.

**4. Torschußübungen**

Organisationsform: Die 2er-Gruppen stellen sich an der Mittellinie etwa 10 Meter auseinander. A hat den Ball. Nach Ablauf der Übungen stellen sich beide Spielerinnen hinter die andere Gruppe, wobei sich B den Ball vorher wiederholt.

**Übung 1 (Abb. 4):**

A dribbelt diagonal, B läuft ebenfalls diagonal und übernimmt am Schnittpunkt der Laufwege den Ball, steigert das Tempo und schießt aus dem Lauf auf das Tor.

**Übung 2 (Abb. 5):**

A spielt mit Bande (Hallenwand/Sitzfläche einer umgelegten Bank); B läuft mit und erhält von A den Ball direkt in den Laufweg gespielt. B schließt mit direktem Torschuß ab.

**5. Abschlußspiel (20 Minuten)**

Organisationsform: Sechs Tore wahllos in der Halle aufbauen (Fahnenstangen, Torbreite ca. 2 Meter). Die Mannschaften aus der 1. Spielform übernehmen.

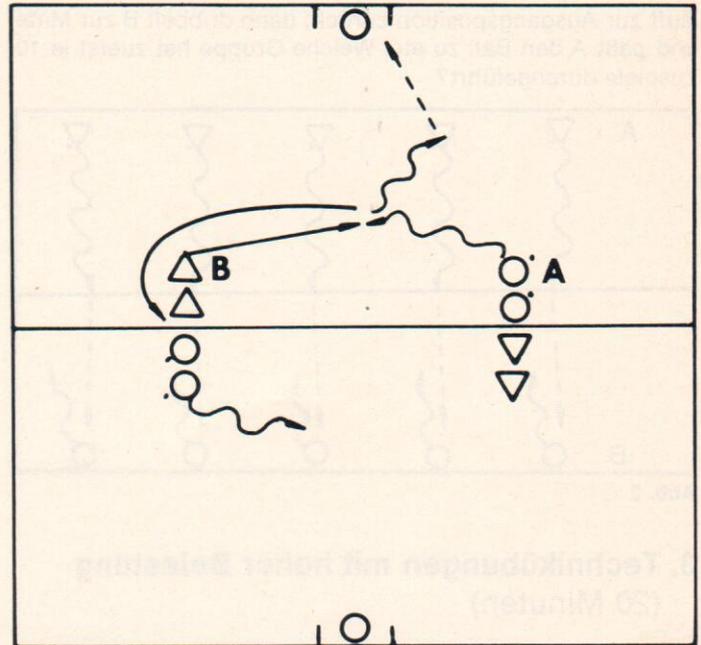


Abb. 4

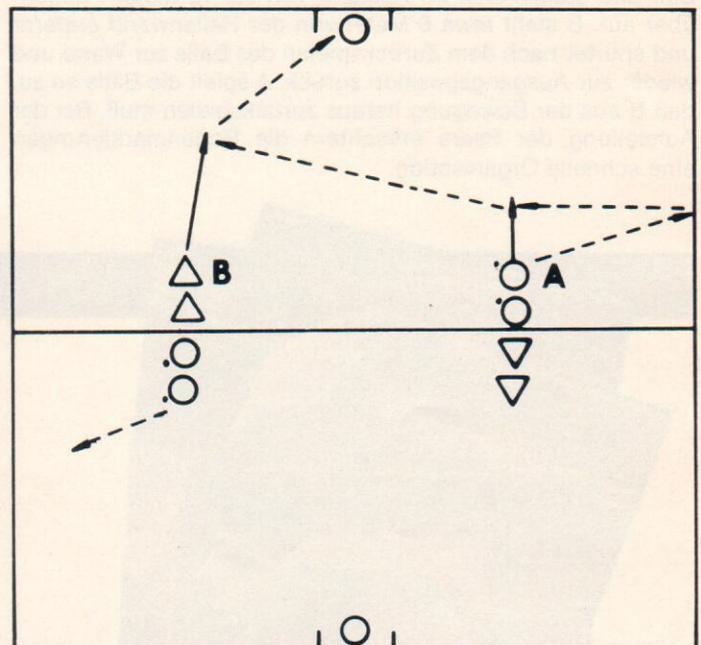


Abb. 5

Spiel 4 gegen 4. Torerfolge zählen nur, wenn der Paß durch ein Tor hindurch die Mitspielerin erreicht. An einem Tor können nicht zwei Tore hintereinander erzielt werden.

1. Mannschaft A spielt gegen C
2. B spielt gegen D
3. Verlierer gegen Verlierer
4. Sieger gegen Sieger

Die Spielzeit beträgt pro Spiel 4 Minuten.

**6. Auslaufen**

Nach dem Training laufen sich die Spielerinnen gemeinsam locker aus.



Anschrift der Verfasserin: Im Feldblick 41, 4030 Ratingen

**Der richtige therapeutische Weg**

**VAXICUM®**

Sport- und Schmerzsalbe

**VAXICUM®**

Sport- und Schmerzsalbe bei Sportverletzungen, Muskel-, Gelenk-, Rheumaschmerzen und Hexenschuß

**VAXICUM®** Sport- und Schmerzsalbe. **Zusammensetzung:** 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum 2 g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyaethoxydodecan) 2 g in hautfreundlicher Salbengrundlage. **Anwendungsgebiete:** Verletzungen und Sportverletzungen wie Hexenschuß, Ischialgien, Neuralgien, Sehnscheidenentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Schwellungen und Tennisarm. **Dosierung und Anwendungswise:** Schmerzende Stellen mehrmals täglich einreiben. Bei Bedarf Salbenverband. Heilmassage. **Eigenschaften:** VAXICUM® Sport- und Schmerzsalbe ist wegen ihrer Eigenschaften für die Behandlung von Schmerzempfindungen auf Grund traumatischer Folgen, Überlastung der Muskeln, Sehnen und des Bewegungsapparates besonders geeignet. VAXICUM® Sport- und Schmerzsalbe wirkt analgetisch und antiphlogistisch und bewirkt so die Rückbildung von Blutergüssen, Schwellungen, Prellungen und Verstauchungen. Spannungsgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gehen rasch zurück, so daß die Zeit der Inaktivität verkürzt wird. Arzneimittel sind für Kinder unzugänglich aufzubewahren! **Darreichungsform und Packungsgröße:** Tube mit 50 g Salbe. **Apothekenpflichtig** Stand: Januar '84

Dr. Wörwag, Pharm. Präparate GmbH, 7000 Stuttgart 40



## Buchbesprechungen

**BAUER, Gerhard, UEBERLE, Heiner: Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 S., zahlr. Abbildungen und Tabellen. München BLV Verlagsgesellschaft 1984. (blv sportwissen: 409). DM 18,-.**

Das vorliegende Buch basiert auf einem Fundus an praxisbezogenen Erfahrungen und wissenschaftlichen Kenntnissen, über die die beiden Autoren als Trainer im Jugend-, Amateur- und Profifußball sowie als Sportlehrer im Schul- und Hochschulbereich verfügen. Den zentralen Bezugspunkt bilden die Vielschichtigkeit der Spielstruktur und des Leistungsgefüges im Fußball sowie die dynamische Wechselwirkung der einzelnen Leistungsfaktoren in Beziehung zu Persönlichkeitsausprägungen, Eigenschaftsprofilen und Fähigkeiten der Spieler unter Berücksichtigung äußerer Einflüsse und der vielfältigen Prozesse innerhalb einer Mannschaft. Ein wichtiger pragmatischer Ansatz liegt in dem Ziel, Akzente für die Leistungs-optimierung in Training und Wettkampf zu setzen.

Im Detail zeigt das Buch folgenden Aufbau: Einleitend informiert es in groben Zügen über die Entwicklung des Fußballsports. Im weiteren werden Strukturmerkmale und Leistungsfaktoren des Spiels aufgeschlüsselt, Persönlichkeitszüge, Eigenschaften und Fähigkeiten „des Fußballspielers“ dargestellt und in Beziehung zu den psychischen und physischen (konditionellen, technischen, taktischen) Anforderungen des Wettkampfs gesetzt sowie Wechselbeziehungen zwischen Struktur und Dynamik einer Mannschaft als einer spezifischen Form der Kleingruppe verdeutlicht. Einblicke in die Rollen-funktionen und Aufgaben von Präsidium, Management und Geschäftsführung, Vereinsarzt und Trainerteam eröffnen dem Leser ein besseres Verständnis von der organisatorischen und sportlichen Führungsarbeit in einem Großverein.

Das Kernstück des Buches bilden die Kapitel 7 „Die Spieler- und Mannschaftsführung“ und 8 „Der Trainer – seine Funktionen, Rollen, Aufgaben und Führungsmittel“. Kapitel 7 beinhaltet eine Analyse der Führungsstile und Führungsaufgaben, bezogen auf den einzelnen Spieler sowie auf die Mannschaft einschließlich der Behandlung von Konflikten und der Entwicklung von Lösungsstrategien, die anhand konkreter Beispiele veranschaulicht werden. Kapitel 8 hat die Rollen-funktionen und Aufgaben des Trainers zum Gegenstand.

Der Schlußteil befaßt sich mit dem „Training“. Hinweise zur Periodisierung und zur Trainingsplanung mit Darstellung eines Wochen- und eines Jahrestrainingsplans für Seniorenmannschaften werden eingebunden

in die Behandlung von Trainingszielen – exemplarisch aufgearbeitet für die einzelnen Altersstufen des Jugendfußballs – und in einen Aufriß allgemeiner und spezieller Trainingsprinzipien sowie der Trainingsmethoden.

Eine Systematik, mit der ein so komplexes Gebiet wie das der „Mannschaftsführung“ strukturiert werden soll, erfordert Kompromisse. Unter diesem Aspekt wäre es zu überlegen gewesen, die Rollenfunktionen und Aufgaben des Trainers in das Kapitel „Die Spieler- und Mannschaftsführung“ einzuarbeiten. In Kapitel 5 „Die Mannschaft“ hätte sich eine stärkere Berücksichtigung des Faktors „Leistung“ angeboten.

Zahlreiche Tabellen und Abbildungen, insbesondere Modelle, komprimieren und veranschaulichen die Information und bewirken so eine bessere Transparenz. Ein umfassendes Stichwortverzeichnis dient dem Leser als Kompaß zur raschen Auffindung von Sachgebieten und Detailinhalten. Mit dem breiten Spektrum an allgemeiner Hintergrundinformation, spezifischer Sachanalyse und aktuellem Situationsbezug wollen die Autoren sowohl den Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer als auch den aktiven Spieler sowie den Vereinsfunktionär ansprechen und sie mit den Grundlagen und theoretischen Zusammenhängen einerseits und den Anforderungen und Konsequenzen für die Praxis andererseits vertraut machen bzw. ihren Kenntnisstand erweitern und vertiefen.

Der aktive Spieler wird erfahrungsgemäß dem Buch weniger Interesse entgegenbringen; für die anderen Personengruppen sollte es aber zum festen Bestand der Fachbibliothek gehören, da es als Kompendium zur „Mannschaftsführung“ vorrangig dem theoretisch Interessierten, aber auch bzw. gerade dem „reinen Praktiker“ Informationshilfe und Handlungsorientierung bietet.

**Gunnar Gerisch**

\*

**Bayerischer Fußball-Verband: Fußball – wie er sein soll. Offizieller Lehrfilm auf Videocassette (Systeme VHS, Beta, Video 2000). Dauer: 100 Minuten. DM 125,-**

Der Bayerische Fußball-Verband geht bezüglich der Traineraus- und -fortbildung neue Wege:

Auf einer 100minütigen Videocassette wird der Versuch unternommen, Trainern und Mannschaftsbetreuern den Fußball, wie er sein sollte, näher zu bringen.

Mit Dettmar Cramer, erfahrener Bundesliga-Trainer, und Eberhard Stanjek, bekannter Sportjournalist bei der ARD, wurden zwei Fachleute engagiert, die exemplarisch ein praxisorientiertes „Tele-Training“ für verschiedene Altersstufen vorstellen und kom-

mentieren. Dazu einige Beispiele aus dem Inhalt:

- Training mit Jugendlichen (Kommentar Dettmar Cramer)
- Training mit Herren (Kommentar Dettmar Cramer)
- Studio-Diskussionen über entwicklungspsychologische und orthopädische Aspekte im Jugendtraining (unter anderem mit Dr. Lehnhart, Orthopädie und Dr. Pabst, Internist)

Fußball, wie er sein sollte, wird dabei nicht nur diskutiert und mit entsprechenden Übungsbeispielen untermauert, es werden auch Beispiele aus bekannten, aber immer wieder gern gesehenen Spielen geliefert (Spielszenen aus den WM-Endspielen 1954 und 1974).

Die zentrale Ursache, warum manches Fußballspiel heute nicht mehr so ist, „wie es sein sollte“, wird in der einführenden Diskussion von Dettmar Cramer hervorgehoben: Ein am Seniorentaining orientiertes Jugendtraining, wo oft der Grundsatz des **kindgemäßen** Trainings nicht berücksichtigt wird!

In diese „Kerbe“ zielen die beiden Diskussionsrunden mit einem Sportmediziner (Dr. Pabst) und einem Orthopäden (Dr. Lehnhart), die – übrigens weitgehend **ohne** (!) die für den sportmedizinischen Laien oft unverständliche Fachsprache – den Jugendtrainern und Betreuern eine Reihe von praktischen Tips mit auf den Weg geben.

**Fazit:**

Ein sowohl unterhaltsamer wie lehrreicher Videofilm, der – professionell aufgebaut und produziert – als „Erstlingswerk“ im Bereich „Video-Lehrfilme“ durchaus Beachtung finden wird.

Der Vorteil dieser Vorgehensweise liegt auf der Hand: Dem Praktiker werden nicht nur Tips und Übungsbeispiele erläutert, sondern auch – mit dem oft recht hilfreichen Kommentar eines erfahrenen Fachexperten (Dettmar Cramer) versehen – **visuell** vorgeführt.

Das Ziel der Autoren, möglichst zu allen Bereichen des Fußballtrainings (Jugend, Männer, Frauen) etwas „Kompetentes“ zu sagen, hat den Nachteil, daß einige Themen etwas „zu kurz gekommen“ sind.

So wäre es z. B. wünschenswert gewesen, wenn die praktische Trainingsdemonstration für das Jugendtraining (8 Minuten) ausführlicher gewesen wäre (zum Vergleich: die Trainingsdemonstration für das Seniorentaining dauert immerhin 26 Minuten!). Blicke noch der recht hohe Kaufpreis dieser Videocassette von immerhin 125,- DM zu erwähnen. Hier muß manch engagierter Trainer wohl seinen Vereinskassierer um Unterstützung bitten ...

**Dietrich Späte**

### Wenn Sie gute Kontakte

zu den Sportvereinen in Ihrem Kreis haben,

### haben wir den richtigen Nebenverdienst

für Sie. Direktverkauf von Sportbällen und Trikots.

Chiffre ft 6a/84 über den Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster

### Ball-Reparaturen

preiswert · schnell · erfolgreich

Bisher über 18.000 Ballreparaturen!  
Fußball 15,80, Handball 14,60, Volley-/Basketball  
6,00 - 14,00 DM

Auch neue Bälle besonders preiswert!  
Bitte kostenlos Katalog anfordern!

Sport + Freizeit **G. Kiaupa**

Telefon (0541) 126753  
Grasmückenweg 2 e · 4500 Osnabrück

