

fußball training



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

Zeitschrift für Trainer,
Lehrer, Übungsleiter
und Schiedsrichter

November 1985
3. Jahrgang

11



PUMA - DER STARKE PARTNER

IM FUSSBALL.

Erfolgreiche Trainer vertrauen auf PUMA. Und PUMA nutzt deren Erfahrung und Know-how. In Zusammenarbeit mit Dietrich Weise entwickelten die PUMA Schuhtechniker den DIETRICH WEISE UNIVERSAL. Ein Multinockenschuh, der speziell für Hart- und Kunstrasenplätze geeignet ist. Die spezielle Nockenstellung und Anordnung vergrößert die Auftrittfläche und wirkt einem seitlichen Ausrutschen entgegen. DIETRICH WEISE UNIVERSAL - ein Fußballschuh der Spitzenklasse.



... denn PUMA macht's mit Qualität.



PUMA
DIETRICH WEISE UNIVERSAL





Gero Bisanz

Herausgeber
und Schriftleiter von
„Fußballtraining“

Liebe Leser!

Die Wintersaison steht unmittelbar bevor; mit ihr treten vielfältige Probleme bei der Planung und Durchführung des Fußballtrainings auf. Auf tiefen oder gefrorenen Plätzen kann ein effektives Training nur bedingt absolviert werden. Außerdem wirken sich schlechte Lichtverhältnisse durch mangelnde Helligkeit der Flutlichtanlagen negativ auf das Training, besonders auf die Moral der Spieler aus.

Besser haben es die Mannschaften, denen mindestens einmal in der Woche eine Halle für ihr Training zur Verfügung steht. Obwohl das Fußballspiel ein Spiel für „draußen“ ist, kann ein Hallentraining in der Wintersaison sehr sinnvoll sein. Besonders geeignet ist ein Training in der Halle für Kinder und Jugendliche; aber auch für das Seniorentaining ist es besser, in der Halle zu trainieren als draußen unter widrigen Witterungs- und Platzverhältnissen.

Besonders schwierig wird eine Trainingsplanung für sehr kleine Hallen, aber auch dort läßt sich bei etwas Einfallsreichtum gut trainieren; z. B. können Defizite in der Beweglichkeit und Gewandtheit mit gymnastischen Übungen behoben werden, die den Teilnehmern Spaß und Freude bereiten. Sie müssen Anforderungscharakter besitzen. Ferner kann großer Wert gelegt werden auf die Verbesserung einzelner Techniken, z. B. auf das Kopfballspiel, evtl. auch mit Hilfe des Kopfbalpendels, oder auf die Verbesserung des Dribblings, das durch die Enge der Halle besonders herausgefordert wird. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, daß auch auf die Fehler der Spieler eingegangen wird.

Schwieriger durchzuführen ist ein taktisches Train-

ing, weil immer nur eine bestimmte Anzahl von Spielern eingesetzt werden kann. Spielformen mit festgesetzten Schwerpunkten sind besonders geeignet, sich auch in einer kleinen Halle taktisch zu verbessern. Wir Trainer sollten keine Sorge haben, wenn Spieler längere Zeit an der Seite sitzen, während eine andere Gruppe aktiv ist. Gerade nach intensiven Belastungen, wie sie in der Halle nun einmal üblich sind, tut eine Pause gut und baut den Trainingseffekt erst richtig auf.

Ist eine Mannschaft während des Wintertrainings ausschließlich auf die Halle angewiesen, so kann das auch negative Auswirkungen zeigen. Das Kurzpaß-Spiel könnte so stabilisiert werden, daß der Blick für weiträumige Aktionen eingeschränkt wird. Außerdem ist das Laufverhalten in der Halle anders als draußen auf dem Platz.

Zusammenfassend kann man feststellen:

Hallentraining ja, wenn die Witterungsverhältnisse ein Training im Freien nicht zulassen; besser Hallentraining als kein Training. Hallentraining am Anfang der Woche ja; vor dem Wettbewerb am Wochenende sollte mindestens einmal draußen trainiert werden. Sollte es Wochen geben, in denen nur Hallentraining möglich ist, dann ist zu empfehlen, mindestens einmal in der Woche ein Lauftraining in Form eines Geländelaufes zu absolvieren.

Die DFB-Trainer haben gemeinsam den Fußball-Lehrplan 2 fertiggestellt (Titel: Fußball-Lehrplan 2, Kinder- und Jugendtraining – Grundlagen). Obwohl die dort gemachten Aussagen für den Bereich der bis zu 10jährigen gelten, findet man auch zahlreiche Anregungen für ein Training mit

anderen Altersstufen. Wir hoffen, daß dieser Lehrplan für diejenigen Trainer zu einer echten Hilfe wird, die mit Kindern bis zu 10 Jahren systematisch Fußball trainieren wollen.

Eine Fortsetzung mit dem Fußball-Lehrplan 3 für die 10- bis 14- und 14- bis 18jährigen soll im kommenden Jahr veröffentlicht werden.

Die beiden Fußball-Lehrpläne geben die derzeitige Auffassung über Lehren, Lernen und Trainieren aller Altersstufen im Kinder- und Jugendbereich wieder. Wir erhoffen uns eine Verbesserung des Trainings für den Vereins- und Schulsport, mehr Freude am Fußballspielen für die Kinder- und Jugendlichen, eine größere Befriedigung für Trainer, Übungsleiter, Betreuer und Lehrer durch eine erfolgreiche Tätigkeit.

Gero Bisanz

(Gero Bisanz)

Hallentraining ja, wenn die Witterungsverhältnisse ein Training im Freien nicht zulassen; besser Hallentraining als kein Training. Hallentraining am Anfang der Woche ja; vor dem Wettbewerb am Wochenende sollte mindestens einmal draußen trainiert werden.



In dieser Ausgabe

Michael Krüger: Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff	5
Anne Trabant-Haarbach: Technisch-taktische Schulung und Wiederherstellung konditioneller Fähigkeiten auch in kleinen Hallen	11
Heinz Eisengrein: Verbesserung des Kopfballspiels	15
„fußballtraining“-Übungssammlung: 5. Folge: Torschußtraining unter hoher Belastung	17
Peter Koch: Verbesserung technisch-taktischer Fertigkeiten in einem Stationstraining	21
Waldemar Winkler: Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (II)	25
Gerhard Frank: Konditionstraining mit Ball für untere Amateurlklassen	31

Neu oder wieder lieferbar!

Lehrhefte für Vereins- und Verbandsmitarbeiter – Fußballtrainer und Übungsleiter

Best.-Nr.	Titel	DM	Best.-Nr.	Titel	DM
101	Mannschaftsführung	4,00	111 A	Alle 10 Fußball-Lehrhefte der Bestell-Nr. 101-110	44,00
102	Trainingslehre	4,00	111 C	Farbiger Sammelordner mit den 10 Lehrheften 101-110 und mit Inhaltsübersicht und Treppenregister aus Hartplastik	50,00
103	Taktik	4,00	115	Torwarttraining	6,50
104	Praxis Grundlehrgang	8,00	117	Saisonübersicht	4,50
105	Praxis Aufbaulehrgang	7,00	118	Erfolgreich Reden	4,00
106	Regelkunde	4,00			
107	Verwaltungslehre	4,00			
108	Sportmedizin	4,00			
109	Damenfußball	4,00			
110	Jugendfußball	5,00			

Bestellungen direkt an:
Fußball-Verlag
Dietmar Wagner



3175 Leiferde
Mohrunger Straße 24
Telefon (0 53 73) 63 45

... bzw. an
Philippka-Buchversand
(Bestellkarte auf Seite 19)

Jetzt erschienen: Fußball-Lehrplan 2 (Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen) von Bisanz/Köppel/Osieck/Vogts.

Aus dem Inhalt: Kindl. Entwicklungsstufen/Grundlagen-Training/Spiel- und Übungsformen (Ballgewöhnung, Laufspiele, Dribbling, Torschuß, Annehmen/Passen, Freilaufen, Kopfstoß, Abwehrverhalten der Abwehr und des Torwarts.



95 Seiten
25 Fotos
75 Abb.
DM 24,-

Bestellkarte auf Seite 19!



(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer) Hennef (1984), Duisburg (1983), Regensburg (1982), Warendorf (1981), Trier (1980) und Duisburg (1979) je DM 13,-
Saarbrücken (1978) DM 11,-

Soeben erschienen:

Kongreßbericht Sylt 1985 (Thema: Zeitgemäßer Arbeits- und Führungsstil des Trainers in der Mannschaft, sein Einfluß und seine Rechte im Vereins- und Verbandsleben) DM 13,-

BDFL-Kongreßberichte

fußball training



Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Erich Rutemöller, 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 Handballspiels“, „deutscher tischtennisport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

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-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten.
Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (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:

In diesen Wochen ziehen es viele Fußballer vor, ihr Training von den widrigen Boden- und Lichtverhältnissen im Freien in eine Sporthalle zu verlegen. Die Jahreswende ist auch die Zeit der großen Hallenturniere, die sich in allen Bereichen und Altersstufen zunehmender Beliebtheit erfreuen. Unser Titelfoto mit einem für die Halle typischen Zweikampf an der Bande entstand bei einem Spiel des 1. FC Köln gegen den VfL Bochum.

Foto: Horstmüller



Michael Krüger:

Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff

Drei Trainingseinheiten zur Erarbeitung und Verbesserung des Konterspiels

Vorbemerkungen

Die folgenden drei Trainingseinheiten stehen unter dem Hauptaspekt der Erarbeitung und Verbesserung des Konterspiels. Dem Konterspiel kommt gerade in Auswärtsbegegnungen besondere Bedeutung zu, da in der Regel die Gastmannschaften aus einer verstärkten Abwehr heraus mit schnellen und zielstrebigem Angriffen zum Erfolg kommen wollen.

Die einzelnen Trainingseinheiten bauen aufeinander auf und richten sich in erster Linie an den mittleren (Landesliga) bis oberen (Oberliga) Amateurbereich, wobei von einem dreimaligen Training pro Woche ausgegangen wird. Da eine Amateurmansschaft nicht so viele Trainingseinheiten absolvieren kann wie eine Profimansschaft, müssen an den einzelnen Trainingstagen neben dem Training der oben genannten

technisch-taktischen Variante selbstverständlich noch andere Schwerpunkte gesetzt werden. Die drei Trainingseinheiten sind als Anregung zu verstehen und sollten daher je nach Leistungsvermögen der Mannschaft variiert werden.



Michael Krüger

Der am 28. Mai 1954 geborene Michael Krüger war als Spieler in der 2. Bundesliga bei Arminia Hannover und in der Oberliga beim FC Paderborn sowie bei CSC 03 Kassel aktiv. Darüber hinaus wurde er mehrfach in die Auswahlmannschaften der Landesverbände Westfalen und Hessen berufen. Michael Krüger besitzt die B-Lizenz und betreut als Spielertrainer den SC Delbrück.

1. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Konterspiels

Trainingsziel: Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff

Geräte: 16 Fähnchen zur Spielfeldmarkierung, 16 Hütchen für kleine Tore, 12 Bälle

Dauer: 90 Minuten

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

Es werden acht 2er-Gruppen gebildet, die sich im Strafraum den Ball in der Bewegung zuspielen, wobei darauf geachtet wird, daß keine Behinderung der übrigen Gruppen entsteht.

Hinweis:

Vor dem Abspiele Blickkontakt mit dem Partner aufnehmen.

Übung 2:

Während ein Partner jongliert, führt der andere Dehnübungen durch (Hauptaugenmerk: Beinmuskulatur). Nach 30 Sekunden Wechsel. Insgesamt dreimal wechseln.

Übung 3:

Wie Übung 1, nur das Tempo etwas erhöhen.

Erweiterung:

- Vor der Ballannahme Körpertäuschung durchführen.
- Den Ball im zügigen Tempo übernehmen.

Übung 4:

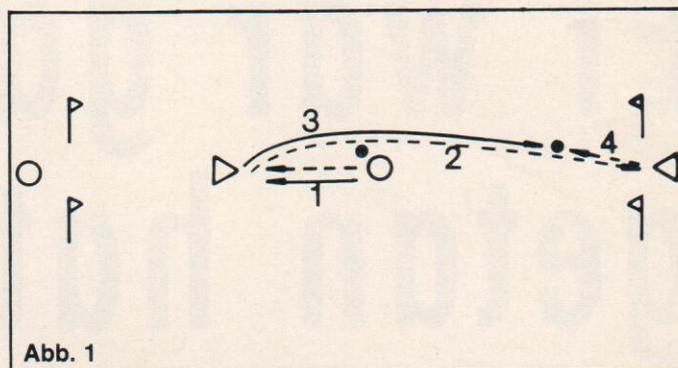
Spiel 1 gegen 1 mit teilaktivem Gegenspieler: am Ball behaupten, Körpertäuschungen und Richtungsänderungen durchführen.

Hauptteil (50 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

In einem abgegrenzten Spielfeld von 30 mal 15 Metern wird auf zwei kleine Hütchentore (2 Meter breit), hinter denen jeweils ein Partner steht, 1 gegen 1 gespielt.

Ziel der Übung ist es, nach Balleroberung einen Flugball auf den hinter dem gegnerischen Tor stehenden Partner zu spielen, sofort energisch hinterherzustarten, um den Ball, den der Partner etwa 5 Meter ins Spielfeld hat zurücktropfen lassen, durch das Tor zu führen. Der Gegenspieler versucht, dies zu verhindern.



Fordern Sie Informationen an!

Training mit System

Trainer von RK

Für den erfolgreichen Fußballer

RK Sportgeräte-Vertriebs-GmbH
Postfach 280
D-3060 Stadthagen
Tel. 05721/76003



Hinweis:

Bereits hier wird eine der Voraussetzungen für erfolgreiches Konterspiel geübt, nämlich das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff nach einem gewonnenen Zweikampf. Diese Übung ist auch geeignet, das Zweikampfverhalten zu verbessern.

Da sie sehr intensiv ist, werden die Spieler innerhalb des Spielfeldes nach 1 Minute gegen die hinter den Toren stehenden Spieler ausgetauscht. Jedes Paar spielt 4 Durchgänge zu je einer Minute. Es ist also ein Wechsel von 1 Minute Belastung und 1 Minute Pause vorhanden. Die Übung kann auch je nach Trainingszustand der Spieler so variiert werden, daß hinter den Toren jeweils 2 Austauschspieler stehen, so daß das Verhältnis Belastung/Pause 1:2 ist, d. h., die Pause ist doppelt so groß wie die Belastung.

Übung 2:

In einem jeweils 30 mal 20 Meter abgegrenzten Spielraum spielen vier 4er-Gruppen 2 gegen 2 auf zwei Linien. Die Linien sind mit „1“ und „2“ gekennzeichnet.

Ablauf:

Eine 2er-Gruppe bekommt den Ball und versucht ihn gegen den Widerstand der beiden Gegenspieler in den eigenen Reihen zu halten (Abb. 2).

Auf Zeichen des Trainers (er ruft „1“ oder „2“) versucht die ballbesitzende Partei nun, möglichst schnell hinter die aufgerufene Linie zu gelangen.

Intensität:

Es werden 3 Durchgänge zu je 2 Minuten gespielt. Zwischen

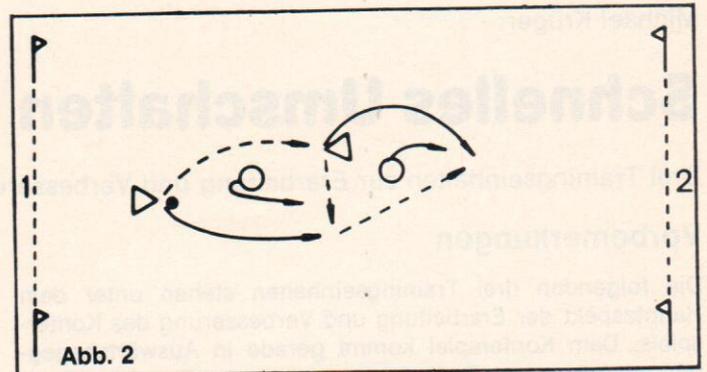


Abb. 2

den einzelnen Durchgängen liegt eine Pause von 2 Minuten, die aktiv gestaltet wird (z. B. Hochhalten des Balles innerhalb der 4er-Gruppe mit nur zwei Ballkontakten oder Zuspiel nur mit dem Kopf).

Varianten:

Eine 2er-Gruppe (A) spielt auf die Linie 1, die Gegenpartei (B) auf die Linie 2. Bei Eroberung des Balles versucht B, mit möglichst wenigen Pässen hinter die gegnerische Linie zu gelangen.

Hinweis:

Bei Balleroberung soll der Spieler ohne Ball sofort in den freien Raum starten, damit er eventuell sofort mit einem langen Flugball angespielt werden kann.

Er war ganz ruhig. getan hatte, um auf fit zu sein.



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, Dusch Bad, Frische Lotion, Kopf & Körper Shampoo, Pflege Lotion, Kühspray, Fitness Fluid. **Biosport Sportnahrung:** Eiweiß für mehr Kraft, Kohlenhydrate für me



Spielform: 8 gegen 8 über den ganzen Platz

Zum Abschluß des Hauptteils der 1. Trainingseinheit wird ein Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore über das ganze Spielfeld durchgeführt.

Auch hier wird Wert auf das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff gelegt. Die Partei, die im Ballbesitz ist bzw. den Ball erobert hat, soll möglichst schnell in die gegnerische Hälfte gelangen. Deshalb darf in der eigenen Hälfte nur mit 2 Ballkontakten gespielt werden.

Variationen:

● Die angreifende Partei muß mit höchstens 3 Pässen in der gegnerischen Hälfte angelangt sein.

● Die angreifende Partei muß mit maximal 3 Pässen in die Hälfte des Gegners gelangen, wobei der Ball in der eigenen Hälfte nur nach vorne gespielt werden darf.

Ausklang (15 Minuten)

Zum Abschluß dieser Trainingseinheit wird ein Dauerlauf von 15 Minuten durchgeführt.

Wenn irgendwie möglich, sollte dieser in einem angrenzenden Wald oder in einem anders geeigneten Gelände stattfinden. Das Tempo sollte so gewählt werden, daß die Spieler nicht in Atemnot geraten.

2. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Konterspiels

Trainingsziele: Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff/schneller Torabschluß, Kraftschulung

Geräte: 16 Fähnchen, Bälle

Dauer: 90 Minuten

Vorbemerkungen

In der ersten Trainingseinheit ist die wesentlichste Voraussetzung eines erfolgreichen Konterspiels erarbeitet worden, nämlich das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff. Dies soll in der folgenden Trainingseinheit noch einmal aufgegriffen werden, ehe dann darauf hingearbeitet wird, möglichst schnell, d. h. in kürzester Zeit aus der eigenen Spielhälfte heraus bis zum gegnerischen Tor zu gelangen.

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

5 Minuten locker einlaufen.

Übung 2:

Dehnübungen für die Beinmuskulatur.

Übung 3:

Die Teilnehmer werden in 2 Parteien geteilt und spielen in einer Spielfeldhälfte auf 2 Tore (ein Normaltor und ein kleines Tor).

Eine Mannschaft spielt Handball auf das normale Tor (Tore nur nach Zuspiel per Kopf), die andere Mannschaft spielt Fußball auf das kleine Tor.

Gut, daß er alles die Minute

Nichts ersetzt ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm zur Leistungssteigerung. Durch die richtigen Mittel zum Vorbeugen und Fitmachen kann der Sportler heute aber noch mehr tun. **Sportlife Massageöl** z. B. fördert die Durchblutung, wärmt auf und macht die Muskeln geschmeidig und locker. **Sportlife Muskelfluid** erfrischt, belebt und lockert die Muskeln, besonders auch nach Überanstrengung. Zwei wichtige Teile einer starken Sportserie.





Beide Mannschaften dürfen den Ball mit den Händen abfangen.

Die „Fußballer“ müssen ihn jedoch sofort auf den Boden legen und mit dem Fuß weiterspielen. Insgesamt werden 15 Minuten gespielt. Nach der Hälfte der Spielzeit erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Hauptteil (50 Minuten)

Übung 1 (Abb. 3):

4 gegen 2 im abgesteckten Raum mit Standortwechsel. Die Feldspieler werden in 2er-Gruppen geteilt. Die Torhüter führen ein vorher abgesprochenes Torwarttraining durch. In jeder Spielhälfte werden zwei 20 mal 20 Meter große Felder markiert.

6 Spieler einer 8er-Gruppe spielen in einem Feld 4 gegen 2 (direktes Spiel der Außenspieler). Die beiden übrigen Spieler postieren sich im diagonal gegenüberliegenden Feld.

Auf Zeichen des Trainers schlägt nun der gerade den Ball besitzende Spieler einen Flugball auf einen der 2 sich im

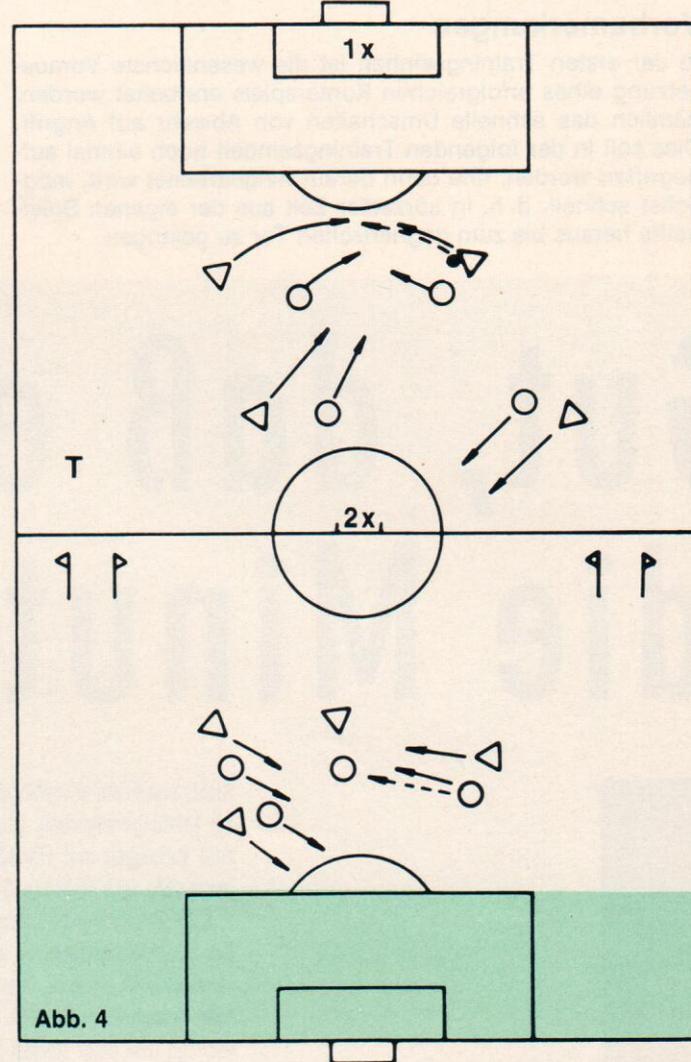
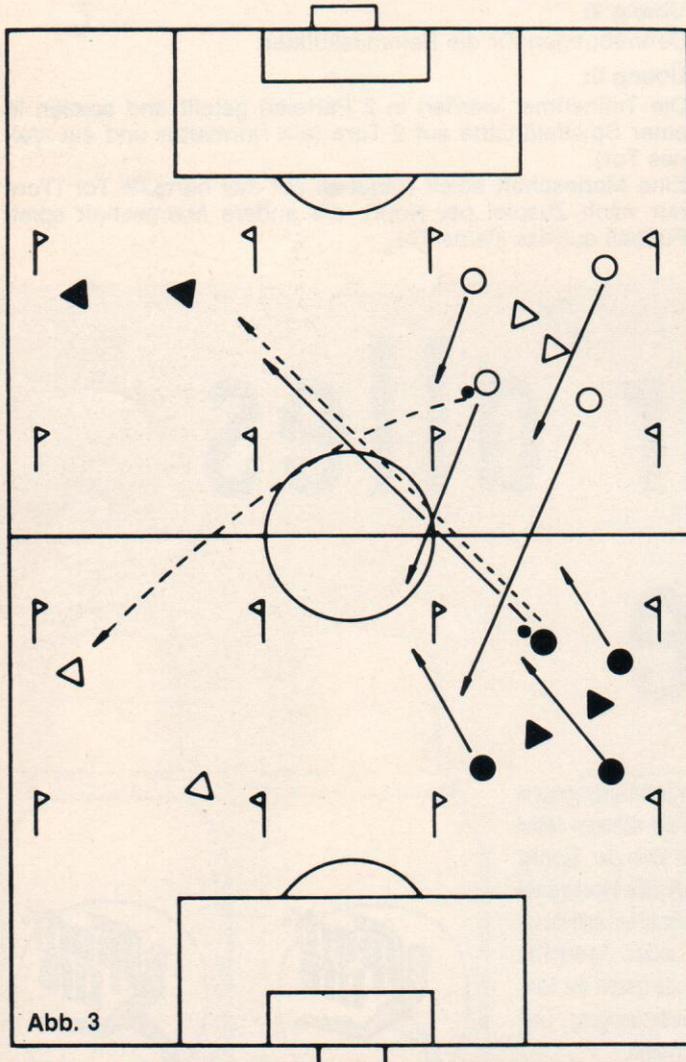
diagonal gegenüberliegenden Feld befindlichen Spieler. Mit dem Flugball starten die 4 Außenspieler sofort ins andere Feld, wo das Spiel fortgesetzt wird. Die beiden Spieler, die zuletzt ankommen, fungieren als Innenspieler (Abwehrspieler).

Die Mannschaft, die auf die Konterzone spielt, muß sich nach Eindringen in diese Zone den Ball 4mal ohne Gegnerberührung zuspiesen. Dies zählt einen Punkt.

Übung 2 (Abb. 4):

4 gegen 4 mit schnellem Abschluß.

In einer Spielfeldhälfte spielen 4 Angreifer gegen 4 Abwehrspieler auf 2 Normaltore (Nr. 1 und Nr. 2) mit Torwart. Die Angreifer beginnen das Spiel und versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Ruft der Trainer „1“ oder „2“, muß die ballbesitzende Partei versuchen, innerhalb von 15 Sekunden zum Abschluß auf das jeweils genannte Tor zu gelangen. Zur gleichen Zeit spielen in der anderen Hälfte 4 Angreifer gegen 4 Abwehrspieler auf 2 kleine Tore an der Mittellinie und auf eine Konterzone (grün skizziert).



Günstige Fußbälle, Trikots und Zubehör!

Unverbindlich Prospekte anfordern!

Sportversand H. Werner OHG, Postfach 20, 8079 Kipfenberg

Es werden 4 Durchgänge zu je 4 Minuten gespielt, wobei nach jedem Durchgang die beiden gegeneinander spielenden 4er-Gruppen die Spielfeldhälfte wechseln.

Zwischen den Durchgängen erfolgt eine Pause von 2 Minuten, die von den Spielern mit selbständiger Dehngymnastik ausgefüllt wird.

U-BIX CB1000



DAS NEUE U-BIX COPYBOARD

AUFGEPASST

Ob Meeting oder
Messe, ob Schulung
oder Konferenz: Jetzt
sind alle Teilnehmer
ganz Auge und Ohr.

KOPIERT

Kein Mitschreiben! Keine
Mißverständnisse! Jeder
Teilnehmer erhält
schwarz auf weiß, was
vorne auf dem U-BIX
Copyboard steht.

VERTEILT

Das U-BIX Copyboard
kopiert auf A4, was im
Großformat proto-
kolliert, präsentiert oder
demonstriert wurde.
Knopfdruck genügt!

Das müssen wir sehen!

Hier unsere Anschrift:

U-BIX
KOPIERER

U-BIX International GmbH
Frankenstr. 12 · 2000 Hamburg 1 · Tel.: 0 40 / 23 60 20

FT 3

**Übung 3:**

Spiel 8 gegen 8 über den ganzen Platz. Die angreifende Partei soll mit schnellem Paßspiel oder Tempodribbling in die gegnerische Hälfte gelangen. Danach muß innerhalb einer vorgegebenen Zeit der Torabschluß erfolgt sein (z. B. 15 Sekunden).

Spieldauer: 15 Minuten.

Kraftschulung

Nach Ende des Spiels traben die Spieler locker 2 Platzlängen, ehe mit der Kraftschulung begonnen wird.

Übung 1:

10 Wechselsprünge am Ort.
2 Platzlängen traben.

Übung 2:

10mal Abbeugen aus dem Handstand. Partner hält den Üben den in der Senkrechten. Partnerwechsel.
2 Platzlängen traben.

Übung 3:

5 Einbeinsprünge über eine Hürde (rechts).
5 Einbeinsprünge über eine Hürde (links).
2 Platzlängen traben.

Übung 4:

15 Liegestütz. Partner umfaßt die Knöchel des Übenden und hält ihn in der Waagerechten. Partnerwechsel.

Übung 5:

10 beidbeinige Sprünge über eine Hürde.
2 Platzlängen traben.

Übung 6:

20 normale Liegestütz.
2 Platzlängen traben.

Übung 7:

10 Wechselsprünge am Ort.

Auslaufen (5 Minuten)

Die Trainingseinheit wird mit einem lockeren Auslaufen abgeschlossen. Die Spieler können diesen für die Regeneration wichtigen Teil mit oder ohne Ball absolvieren.

Anmerkung der Redaktion:

Der Beitrag wird in unserer Dezember-Ausgabe fortgesetzt.

Buchbesprechung

BRÜGGEMANN, D./ALBRECHT, D.: Modernes Fußballtraining. 346 Seiten, Verlag Hofmann, Schorndorf 1982. Preis: DM 45,-

Überblickt man die gängige, für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer bestimmte Fußballliteratur, dann ist der Trend zu handfesten, leicht umsetzbaren und – wie man neudeutsch zu sagen pflegt – unmittelbar praxisrelevanten Stoffsammlungen unverkennbar. Der Hinweis auf den ausführlichen Praxisteil fehlt in keiner Buchankündigung, die Zahl der zusammengetragenen Spiel- und Übungsformen wird zum Verkaufsargument, 600 sind nicht mehr genug, 1000 und ein bißchen mehr müssen es schon sein.

Es bedarf angesichts dieser auch die Erwartung der Leserschaft widerspiegelnden Tendenz schon eines mutigen Sprunges ins Wasser, um gegen diesen Strom anzuschwimmen, der Praxis als eine nach äußeren Kriterien geordnete, mit einigen modischen Farbtupfern versehene Ansammlung von Bekanntem und Bewährtem versteht.

Einen solchen Sprung hat das Autorenduo BRÜGGEMANN/ALBRECHT gewagt und ein Fußballlehrbuch konzipiert, in dem das Absprungbrett ein theoretisches Konzept ist, das Ausgangspunkt und Leitlinie aller Praxiskonstruktionen ist. Auf den ersten 35 Seiten des Buches wird dieses Konzept grundlegender Überlegungen zur Spieldidaktik und zum Spielverhalten entwickelt, ein Unterfangen, das Autoren und Leser gleichermaßen fordert. Die Autoren behaupten, „die neuesten und modernsten Ausbildungsunterlagen“ (Seite 4) abgeschlossen, umfassend und für alle Bereiche vorzustellen, und mit diesem selbsterhobenen Anspruch überfordern sie sich selbst und in den ihre Konzeption begründeten Kapiteln auch den Durchschnittsleser. Nie ist darin genau auszumachen, ob es sich um eine sportwissenschaftliche Abhandlung für Spieldidaktiker handelt oder ob didaktische und lernpsychologische Erkenntnisse für einen weniger vororientierten Leser aufbereitet werden. Ersteres deutet sich bei der Darstellung der „situativen Spieldidaktik“ an, bei der „wissenschaftlich“ exakt zitiert wird, um dann aber das dazu unumgängliche Literaturverzeichnis zu vergessen. Die zweite Form der Darstellung scheint im Kapitel über die Psychologie vorherrschend zu sein, wo, ohne Quellen zu nennen, ein wenig HECKHAUSENS Motivationstheorie bemüht wird, von den verschiedenen Lerntheorien mit der des Lernens am Erfolg die angenehmste ausgesucht wird und allgemeine Intelligenz und Spielintelligenz auf einer Seite abgehandelt werden.

Dieser Zwiespalt der Autoren führt dazu, daß für den in Spieldidaktik bewanderten Leser die Aussa-

gen zu sehr verkürzt und verallgemeinert sind, der Durchschnittsleser aber von der Aussagenfülle und der an einigen Stellen sehr komplizierten Ausdrucksweise abgeschreckt wird.

Außerordentlich einfach und überzeugend dagegen ist die von BRÜGGEMANN/ALBRECHT vertretene Fußballphilosophie: Spielen lernt man nur im und durch das Spiel.

Der Straßenfußball, bei dem sich die Spieler „individuell aneigneten“ (S. 15) und so zu individuellen und kreativen Spielerpersönlichkeiten heranreifen, ist Ausgangspunkt ihrer Trainingsmethodik. Es geht ihnen dabei aber nicht allein um die Übernahme von Formen des Straßenfußballs in das Fußballtraining, sondern ihr eigentliches Anliegen ist es, diesen natürlichen Lernprozeß bewußt zu lenken und systematisch zu fördern. Das mehr beiläufige Lernen im Straßenfußball wird durch Spielaufgaben zum beabsichtigten und gerichteten Lernen, bei dem Verhaltensweisen im Mittelpunkt stehen, die ein modernes, erfolgreiches Spiel prägen. Der für die Entwicklung spielerisch-kreativer Komponenten so bedeutsame Entscheidungsspielraum des freien Spiels bleibt prinzipiell erhalten, die Spielaufgabe fordert und fördert aber situationsangemessene Lösungen innerhalb des Entscheidungsspektrums.

Auf diese Art und Weise entfällt die künstliche Trennung in Fertigkeiten und Fähigkeiten, in Technik und Taktik des Spiels: Die Technik wird zum motorischen Anteil einer von taktischen Zielen bestimmten Handlung, und so entsteht ein Lehransatz, „nachdem es für das erfolgreiche Fußballspielen nicht von primärer Bedeutung ist, wie eine Handlung technisch und taktisch korrekt ausgeführt wird, sondern daß situativ erfolgversprechend, d. h. für den Gegner nicht vorhersehbar, gehandelt wird“ (S. 14).

Diese, sich auch in anderen Sportspielen andeutende, ganzheitliche, Entscheidungsfindung in den Vordergrund stellende Sichtweise des Spielverhaltens, die Plausibilität, mit der dies begründet wird, und das Anliegen, dies konsequent in die Praxis umzusetzen, dies alles macht den positiven Kern des Buches aus.

In den Praxisteilen beeindruckt die „Übungsspiele“, unabhängig davon, daß der Begriff selbst für das damit Gemeinte höchst fragwürdig ist. Bei jedem der zahlreichen Übungsspiele werden der jeweilige Schulungsschwerpunkt, die Organisationsform, die spezifischen Spielaufgaben und die Regeln sowie mögliche Korrekturmaßnahmen und weitere Kommentare in einer übersichtlichen Form aufgelistet. Hier findet der Leser eine Fülle von

Anregungen, wie Spielenlernen ohne belehrende Vorgaben stattfinden kann, und die Vielzahl der Vorschläge zur Variation, zur Schwierigkeitssteigerung oder -verminderung sollten auch den Skeptiker überzeugen, daß dieses Spielenlernen höchst effektiv ist. Der Beweis dafür kann sich nur aus der praktischen Arbeit mit Spielaufgaben ergeben, eine solche Konzeption ist aber nicht zuletzt auch aus der Unzufriedenheit mit den Resultaten des gängigen technick- und konditionsorientierten Fußballtrainings entstanden.

Unzufriedenheit lösen allerdings auch einige weitere Abschnitte bei BRÜGGEMANN/ALBRECHT aus:

- Die Darstellung der Raumdeckung, die gemeinsam mit der der Manndeckung auf knapp 3 Seiten erfolgt, geht von der längst überholten Vorstellung einzelner Abwehrräume aus und verkennt völlig, daß Raumdeckung ein Sammelbegriff für ballorientierte, in Breite und Tiefe gestaffelte, elastische Mann-Wechsel-Abwehrformationen ist.

- Der Versuch, auf insgesamt 6 Seiten dann auch die gesamte Trainingsgestaltung von der Jahresperiodisierung bis zum Mikrozyklus abzuhandeln, mag zwar zum im Vorwort versprochenen, umfassenden Charakter des Buches beitragen, über ein Stichwortverzeichnis des satzsaftigen Bekannten geht die Darstellung aber nicht hinaus.

- In ähnlicher Weise leidet auch der Abschnitt „Korrekturen“ unter diesem Diktat und der sich daraus ergebenden Notwendigkeit, Sachverhalte bis fast zur Unkenntlichkeit zu verkürzen. Der Fehlerbegriff und der Korrekturansatz, die beide sehr progressiv und wegweisend erscheinen, können nicht so verdeutlicht werden, wie sie es verdient hätten und wie es nötig gewesen wäre, um die Korrekturpraxis der Leser zu beeinflussen.

Fazit: Der Nutzen dieses Buches, das Verhältnis von Preis und Leistung kann nicht generell, sondern nur individuell geschätzt werden. Wer 3 neue Übungs- und Spielformen für das nächste Training sucht oder wer fertige Rezepte erwartet, der sollte nicht zu diesem Buch greifen. Es fordert zur Auseinandersetzung heraus, es beinhaltet eine Sichtweise des Fußballtrainings, die sich von der gewohnten unterscheidet und die in vielen Punkten ergänzungs- und verbesserungswürdig ist. BRÜGGEMANN/ALBRECHT haben mündige Leser verdient, die bereit sind, sich mit dieser Konzeption auseinanderzusetzen, und die selbstkritisch und offen genug sind, auch die eigene Praxis zu hinterfragen. Diese Eigenschaften sind allerdings auch dem Autorenduo BRÜGGEMANN/ALBRECHT bei der weiteren Ausgestaltung ihres Ansatzes zu wünschen.

Dieter Bremer



Anne Trabant-Haarbach:

Technisch-taktische Schulung und Wiederherstellung der konditionellen Fähigkeiten auch in kleinen Hallen

Eine Hallen-Trainingseinheit für Frauenmannschaften in der Weihnachtspause

Vorbemerkungen

Während der Wintermonate sind die Fußballtrainer(-innen), bedingt durch widrige Wetter- und Platzbedingungen, nicht selten dazu gezwungen, das Training in die Halle zu verlegen. Dann taucht auch wieder das Problem auf, die Spielerinnen in relativ kleinen Sporthallen sinnvoll und effektiv zu beschäftigen und zu belasten.

Wenn der Trainer es versteht, Materialien und Geräte der Sporthalle, die auf dem Platz nicht zur Verfügung stehen, in seine Trainingsgestaltung einzubeziehen, so können ein positiver Einfluß und ein hoher Aufforderungscharakter zum „Mitmachen“ erzielt werden.

Die folgende Trainingseinheit kann nach der Weihnachtspause in einer kleinen Halle stattfinden und gewährleistet die Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der konditionellen Fähigkeiten.

Trainingsziele:

- Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten
- Verbesserung des Zusammenspiels und der Spielübersicht
- Freilaufen und schnelles Umschalten

Teilnehmer: 16 Spielerinnen

Trainingsmaterial: 8 kleine Turnmatten, 2 Fußbälle

Aufwärmen (30 Minuten)

Spiele und Gymnastikübungen zum Aufwärmen und Kräftigen

Spielform 1

Zwei Spielerinnen laufen mit einer Turnmatte durch die Halle. Auf Zeichen der Trainerin legen die Spielerinnen ihre Matte auf den Boden und setzen sich auf die Matte. Das zuletzt reagierende Paar führt Zusatzaufgaben aus.

Möglichkeiten: Klappmesser, Hockstretksprünge usw.

Video-Fußballschule für Spieler und Trainer

Wiel Coerver – nach seiner aktiven Zeit viele Jahre Trainer von Profi-Fußballclubs und heute noch Berater internationaler Fußballverbände – zeigt in diesem Video-Lehrgang den Weg zu optimaler Fußballtechnik. Der methodische Aufbau, präzise Technik-Analysen und viele praktische Übungsformen für Einzel-, Gruppen- und Mannschaftstraining ermöglichen es, spezielle technische Fähigkeiten zu schulen oder zu verbessern. Alle Bewegungsabläufe werden anschaulich, zum Teil in Zeitlupe, demonstriert.



Wiel Coerver
Fußballtechnik
Teil 1: Grundtechniken, Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele
Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele
Jede Kassette ca. 50 Minuten, in Farbe, unverbindliche Preisempfehlung je DM 98,-
In allen Systemen erhältlich

Das Begleitbuch zum Film:
Wiel Coerver
Fußballtechnik
199 Seiten, 725 Fotos
DM 29,80 Best.-Nr. 12952-4

Fundierte Ausbildung für jugendliche Fußballspieler

Die Sportlehrer des Deutschen Fußball-Bundes vermitteln die Grundlagen einer fundierten Ausbildung für jugendliche Fußballspieler. Training und Betreuung werden alters- und entwicklungsbezogen dargestellt. Besonderen Wert legen die Autoren dabei auf den richtigen methodischen Ansatz und die der jeweiligen Altersstufe angemessene Zielsetzung in den Bereichen Technik, Taktik und Kondition. Ein Vorwort von Teamchef Franz Beckenbauer weist den Weg zu erfolgreichem Spiel.



Fußball-Lehrplan 2: Kinder- und Jugendtraining: Grundlagen
95 Seiten, 25 Fotos, 75 Zeichn.
DM 24,- Best.-Nr. 12782-3
Bereits erschienen:
Fußball-Lehrplan 1: Fußball-Training mit der Nationalmannschaft (95 Seiten, DM 19,80 Best.-Nr. 12619-3)
In Vorbereitung:
Band 3: Jugendtraining: Aufbau und Leistung · Band 4: Wett-kampftechnik und Taktik · Band 5: Kondition · Band 6: Aufgaben des Trainers · Band 7: Sport-medizin, Ernährung, Hygiene.

Weitere BLV Fußball-Bücher

blv sport
Gerhard Bauer
Fußball perfekt
143 Seiten, 108 Fotos, 39 Bildserien, 157 Zeichnungen
DM 28,- Best.-Nr. 12716-5

blv leistungssport
Heiner Ueberle
fußball für trainer und spieler
144 Seiten, 5 Fotos, 13 Zeichnungen, mit Trainingsheft
DM 28,- Best.-Nr. 13110-3

Trainingsheft (einzeln)
63 Seiten DM 12,-
Best.-Nr. 12017-9

blv sportwissen 409
Gerhard Bauer/Heiner Ueberle
fußball
191 Seiten, 24 Grafiken
DM 18,- Best.-Nr. 12940-0

blv sportpraxis 201
Gerhard Bauer
richtig fußballspielen
127 Seiten, 10 Farbfotos, 15 s/w-Fotos, 17 Bildserien mit 123 Einzelabbildungen, 36 Zeichnungen
DM 12,80 Best.-Nr. 12442-5
Im Handel erhältlich

Eine Auswahl aus über 150 Titeln.
Verlangen Sie jetzt das farbige BLV Sportbuch-Gesamtverzeichnis. Bei Ihrem Buchhändler oder direkt beim Verlag.





Spielform 2

Mattenwechsel:

Die Spielerinnen bilden mit ihren Matten einen Kreis. Jede Matte wird von 2 Spielerinnen besetzt. In der Mitte steht ein Paar ohne Matte. Auf Zuruf wechseln alle Spielerinnen ihre Position. Die beiden Mädchen in der Mitte erlauben sich ebenfalls eine Matte. Wer übrig bleibt, muß in die Mitte.

Variationen:

- Die nebenliegende Matte darf nicht angelaufen werden.
- Der Start erfolgt aus verschiedenen Positionen, z. B. aus der Bauchlage, Rückenlage, aus der Hockstellung oder aus dem Liegestütz.
- Nach Aufruf zum Wechseln nur auf einem Bein hüpfen, mit beiden Beinen hüpfen, auf allen vieren laufen oder paarweise laufen usw.

Partnerübungen

2 Spielerinnen üben an der Matte. Die Organisationsform aus der zweiten Spielform kann übernommen werden.

Übung 1:

Aus dem Hockstand mit Handfassung springen beide Spielerinnen gleichzeitig über die querliegende Matte. Streck-sprünge mit Rück- und Vorschwung der Arme in Hochhalte.

Übung 2:

Liegestütz vorlings: Die Fußsohlen stoßen aneinander, und die Füße bleiben in der Mitte der Matte. Die Spielerinnen stützen im Kreis um die Matte.

Übung 3:

Im Grätschsitz mit dem Gesicht zueinander werden die Beine verschränkt und die Arme in Nackenhalte genommen. Gleichzeitiges Heben und Senken des Rumpfes.

Übung 4:

Mit dem Gesicht zueinander nehmen beide Spielerinnen mit dem rechten Bein eine Kniestellung ein. Das linke Bein wird jeweils nach vorne gestreckt. Handfassung etwa in Schulterhöhe. Abwechselnd beugen die Partnerinnen ihren Oberkörper vor- und rückwärts. Beinwechsel.

Übung 5:

Die beiden Spielerinnen stehen sich gegenüber und stützen die gebeugten Arme in Schulterhöhe. Schnelle Fußgelenkarbeit durch Anheben der linken und rechten Ferse im Wechsel (lifting).

Übung 6:

In Bauchlage mit den Köpfen zueinander den Oberkörper gleichzeitig aufrichten und beide Handflächen gegeneinander klatschen.

Übung 7:

Die Partnerinnen stehen sich gegenüber und bewegen sich durch Seitsteppschritte um die Matte. A ist Fänger und versucht, B mit der Hand abzuschlagen. B täuscht und führt ständig Richtungswechsel durch, um A auszuweichen. Abschlagen über der Matte ist nicht möglich.

Hinweise:

- Anzahl der Übungen nach Leistungsstand festlegen.
- Besonders nach intensiven Kräftigungsübungen die beanspruchten Muskelgruppen auflockern.

Spielform 3

Je 4 Spielerinnen laufen mit einer Matte durch die Halle. Eine Gruppe legt einen Fußball auf die Matte und wird damit zur Fangpartei bestimmt.

Die Fänger verfolgen die anderen Mattengruppen und versuchen, eine der flüchtenden Parteien abzuschlagen. Die Abgeschlagenen tauschen ihre Rolle mit der Fangpartei und erhalten den Ball.

Spielform 4

Mattenfußball:

Je 2 Spielerinnen tragen eine Matte. Die Spielerinnen werden in 2 gleichstarke Mannschaften eingeteilt und spielen auf 2 Handballtore (ohne Torwart) Fußball. Schüsse auf das Tor dürfen nur in der gegnerischen Hälfte erfolgen.

Hauptteil (40 Minuten)

Zur konditionellen und technisch-taktischen Schulung eignen sich hervorragend wettkampfnaher Spielformen wie 2 gegen 2, 3 gegen 3 und 4 gegen 4.

Jede Spielerin hat ihre Gegenspielerin, beide müssen ständig unterwegs sein und von Abwehr auf Angriff umschalten. Die Rollen der Abwehrspielerin und der Angreiferin ergeben sich aus dem jeweiligen Ballbesitz.

Das Freilaufen und Lösen von der direkten Gegnerin durch Täuschungen und Antritte erfordert eigene Initiative, um der Mitspielerin am Ball Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Die Abwehrspielerinnen setzen die Ballbesitzerinnen unter Druck und sind bestrebt, durch geschicktes Verhalten und kluges Stellungsspiel sich selbst wieder in Ballbesitz zu bringen.

Spielform 1

Spiel 2 gegen 2 mit 4 Neutralen in einem begrenzten Feld (15 mal 15 Meter)

4 Anspielerinnen bewegen sich an je einer Seitenlinie des Spielfeldes.

Folgende **Aufgaben** können gestellt werden:

- Die Neutralen müssen direkt spielen (Abb. 1).

Anmerkung der Redaktion

Zum Thema Hallentraining erscheint in Heft 12 ein Beitrag von Erich Rute-möller und Roland Koch, den Autoren der Fußball-Kartothek I.

So bleiben Sie
gesund und
munter.

Dr. Brand's
Strecklift

- Entlastet und streckt die Wirbelsäule
- Löst Verspannungen
- Verhindert Rückenschmerzen
- Stabilisiert den Kreislauf
- Steigert das allgemeine Wohlbefinden
- Medizinisch getestet
- Hält alle Sportler in Top-Form

Sicher
motorisch
und TÜV-geprüft
auf- und abklipfen.



Bitte Information anfordern:
W. Hamm, Apparatebau
Lutherstr. 33, 4330 Mülheim (Ruhr)
Tel. (0208) 55850, Telex 856316



PHILIPS

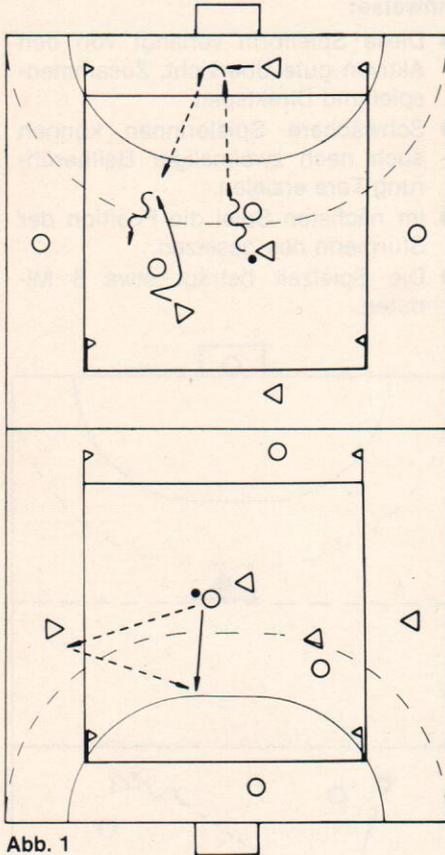


Abb. 1

- Die Neutralen müssen an die Zuspielerin zurückspielen.
- Die Spielerinnen einer Partei dürfen nur „ihre“ Anspielpunkte einsetzen. Nach dem Zuspiel nach außen wechseln die Innen- und Außenspielerinnen ihre Aufgaben. Dabei sollte das Spiel nicht unterbrochen werden (Abb. 2).

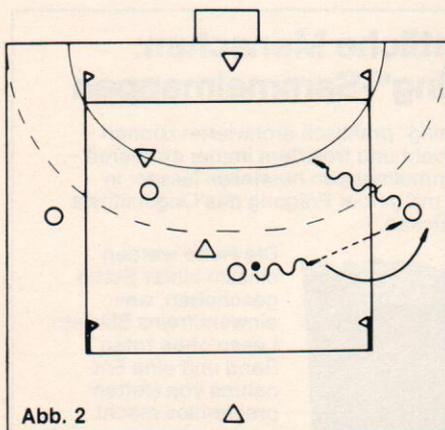
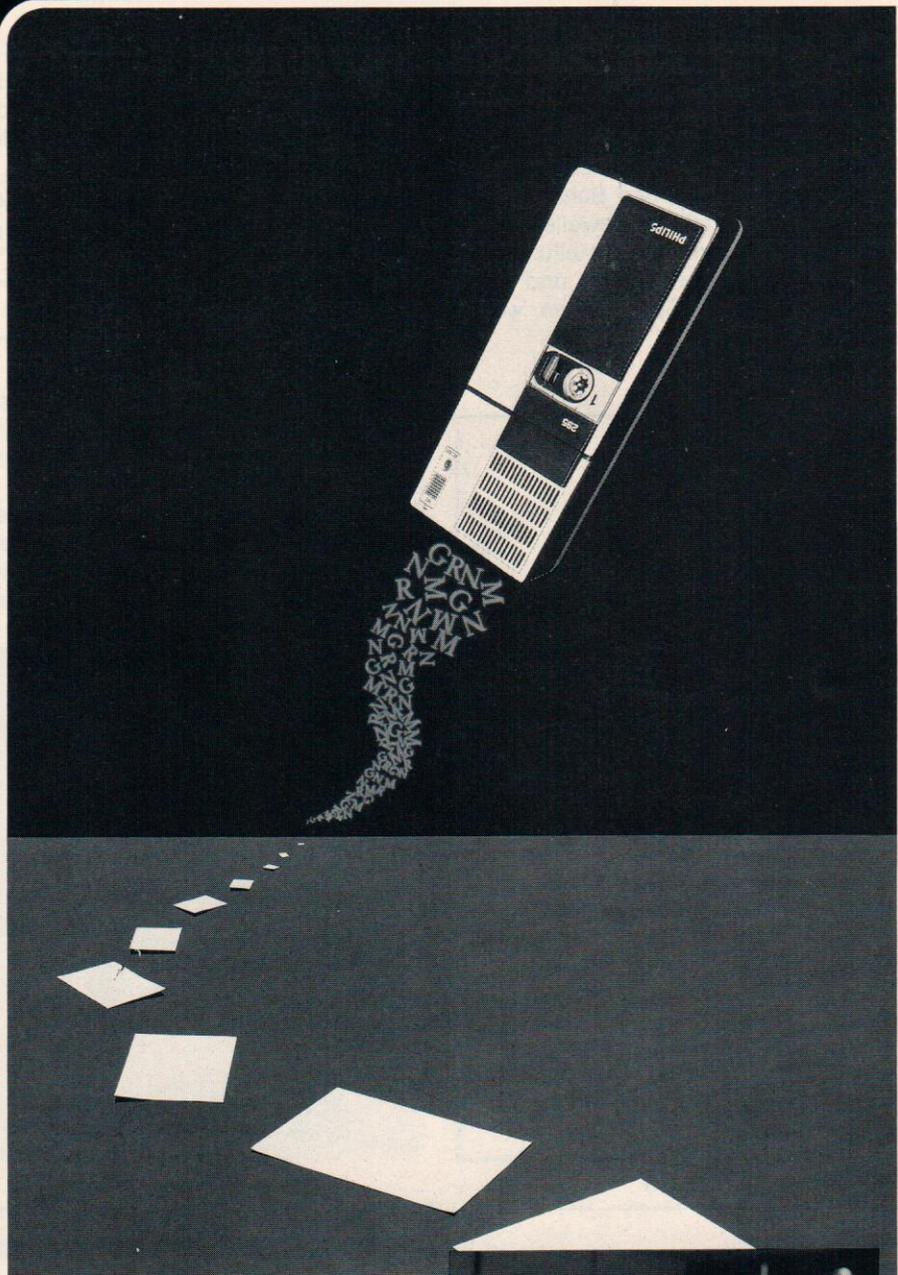


Abb. 2

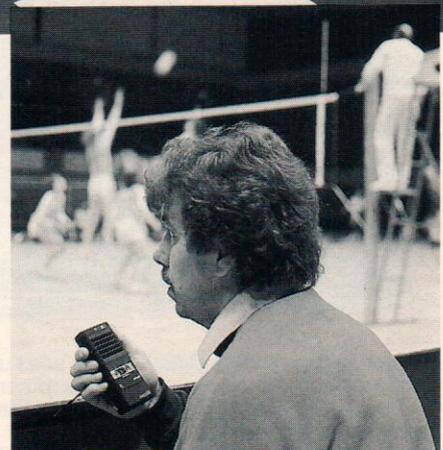
Hinweise:

- Bei den ersten beiden Aufgaben erfolgt der Wechsel der Aktiven mit den Neutralen erst nach 2 Minuten. Mindestens 2 Durchgänge pro Aufgabe fordern.
- Die abschließende Übung sollte mindestens 8 Minuten absolviert werden.



Ihr Verein braucht Erfolg

Erfolg durch intelligentes Training: Mit einem Philips Pocket Memo in einer Hand beobachten und berichten Sie ohne Pause. Schreiben geht nicht, aber Sprechen! Das Auge bleibt bei der Aktion. Und positive Kritik bringt Erfolg.



Noch mehr nützliche Informationen gibt es bei uns: ► Philips Bürotechnik C, Postfach 105323, 2000 Hamburg 1

Philips Kommunikations Industrie AG



Data Systems

TEKADE Fernmeldeanlagen

F & G Nachrichtenkabel und -anlagen



Spielform 2

2 gegen 2 auf 4 Tore (Abb. 3)

2 Mannschaften mit je 4 Spielerinnen treten in jeweils einer Hallenhälfte gegeneinander an. An den Schmalseiten des Spielfeldes nehmen jeweils 2 Mädchen in Grätschstand Aufstellung, die zunächst als „Tore“ dienen und dann mit den anderen Spielerinnen wechseln.

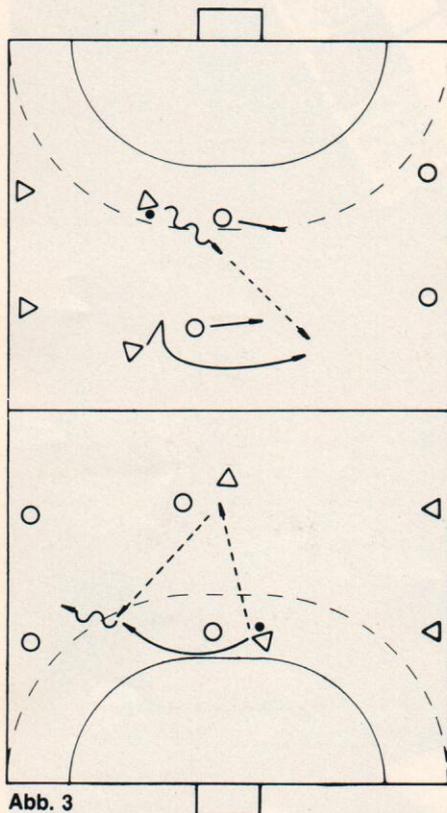


Abb. 3

Hinweise:

- Nach spätestens 2 Minuten wechseln die Paare ihre Aufgaben, da diese Spielform enorme Anforderungen stellt.
- Jede 2er-Gruppe kommt 3mal 2 Minuten im Spiel 2 gegen 2 zum Einsatz.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel aus dem Mittelfeld (Abb. 4)

2 Mannschaften zu je 4 Spielerinnen (mit Torhüterin) spielen gegeneinander. Die Mittelfeldspielerinnen versuchen, ihre Stürmerin einzusetzen. Diese kann nur von der Rückseite des Tores mit Direktspiel einen Treffer erzielen. Das Verlassen der Mittelzone ist den mittleren Spielerinnen nicht erlaubt.



Hinweise:

- Diese Spielform verlangt von den Aktiven gute Übersicht, Zusammenspiel und Direktspiel.
- Schwächere Spielerinnen können auch nach zweimaliger Ballberührung Tore erzielen.
- Im nächsten Spiel die Position der Stürmerin neu besetzen.
- Die Spielzeit beträgt etwa 5 Minuten.

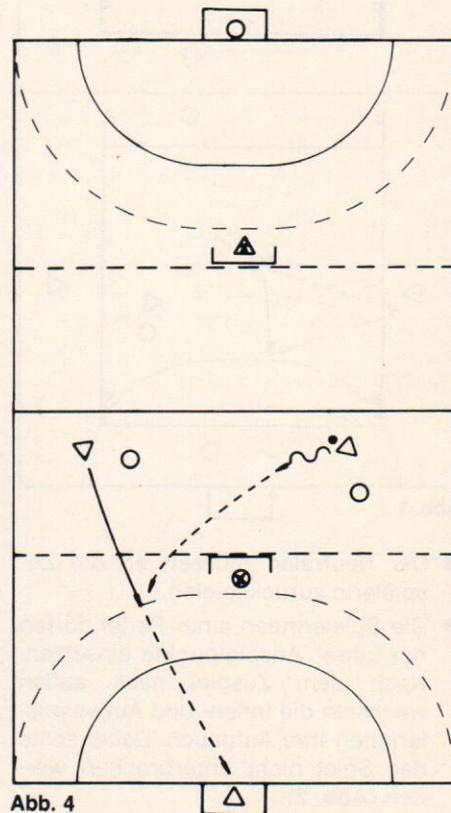


Abb. 4



DM 14,80
Ab
5 Stück
frei
Haus!

ist genau das richtige Geschenk für alle Fußballnarren – insbesondere natürlich für Ihre Jugendmannschaften, die Sie auf der Weihnachtsfeier 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!**

Mitbestellen: 84er-Kicker-Kalender (24 Farbposter) zum Ausverkaufspreis

DM 7,80

Bestellkarte auf Seite 19 benutzen!

Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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.

Wählen Sie:

6er-Mappe
(6 Hefte;
Jg. 1983 od. 1984)
DM 10,50

12er-Mappe
(12 Hefte;
ab Jg. 1985)
DM 12,50

Versandspesen
DM 3,- je **Sendung**, ab 5 Mappen **spesenfrei** Lieferung.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Bestellkarte auf Seite 19 benutzen!



jugendtraining

Vorbemerkungen

Betrachtet man das Abwehrverhalten im internationalen und nationalen Bereich, so kann man feststellen, daß die Angreifer fast immer gegen ein kompaktes Mittelfeld oder eine verstärkte Abwehr spielen müssen. Durch die Vielzahl der Spieler in Strafraumnähe werden die Angreifer gezwungen, ihre technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten gegen ein solches Abwehrverhalten variabel anzuwenden. Hierbei ist das Kopfballspiel ein wesentliches Mittel zum Torerfolg, entweder als Torstoß oder zur Vorbereitung des Torschusses als Zuspiel.

Beispiel:

Flanke von Kögl, Pflügler Zuspiel per Kopf zu Lerby beim Anschlußtreffer Bayern – Stuttgart 3:2.

Zum guten Kopfballspiel gehört das richtige Timing, d. h. das Beobachten der Flugkurve des Balles, der Anlauf, Absprung und Stoß als Einheit. Unter diesen Aspekten ist gerade der Kopfstoß ein gutes Beispiel für die „koordinativen Fähigkeiten“. Jeder Spieler muß dies immer wieder trainieren, um das Kopfballspiel im Wettspiel erfolgreich anwenden zu können.

Das Kopfballspiel ist nicht nur für die Angreifer (Verwerten von Flanken oder Eckstößen) und Abwehrspieler (Befördern von Flanken und Eckstößen aus der Gefahrenzone) von Bedeutung. Auch im Mittelfeld wird die Kopfstoßtechnik benötigt, um hohe oder halbhohle Bälle an die Mitspieler weiterzuleiten.

Das Kopfballspiel muß gerade im Jugendbereich sehr

Heinz Eisengrein:

Verbesserung des Kopfballspiels

Eine Trainingseinheit für
Juniorenmannschaften

intensiv trainiert werden, da Defizite bei dieser wichtigen Technik später nur schwer aufzuholen sind. Ein gutes Kopfballspiel erfordert Mut und Risikobereitschaft und zählt sicher auch zu den spektakulären Spielaktionen (Flugkopfball), so daß Jugendspieler recht gut für das Kopfballtraining zu motivieren sind.

Trainingseinheit

Aufwärmen (20 Minuten)

Spielform (Abb. 1):

Handball-Kopfballspiel

Es werden 4er-Gruppen gebildet.

Gespielt wird auf einem Spielfeld von 15 mal 25 Metern nach Handballregeln. Ein Tor darf nur durch Kopfstoß erzielt werden. Besonders gefordert sind bei diesem Spiel:

- Kurzes und langes Zuspiel aus der Bewegung
- Direktes Zuspiel per Kopf zum Mitspieler
- Annahme des Balles per Kopf, Kontrollieren am Boden und Flanken zum Mitspieler

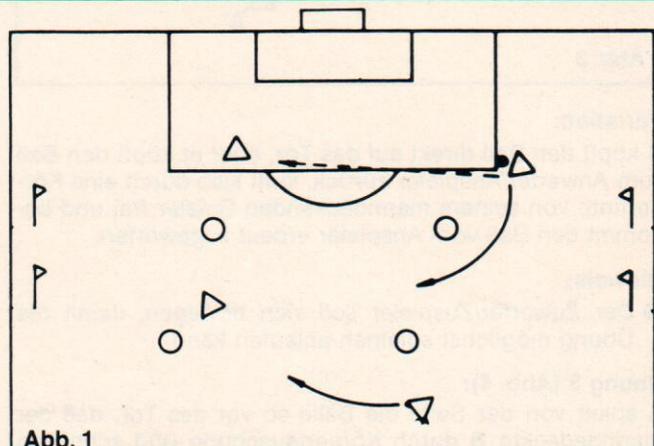


Abb. 1

Hauptteil (40 Minuten)

Übung 1 (Abb. 2):

A wirft oder spielt mit dem Fuß B und C im Wechsel die Bälle so zu, daß sie den Ball per Kopfstoß im Tor unterbringen können. D steht im Tor. Nach jeweils 10 bis 15 Kopfstößen wechseln D und A sowie B und C.

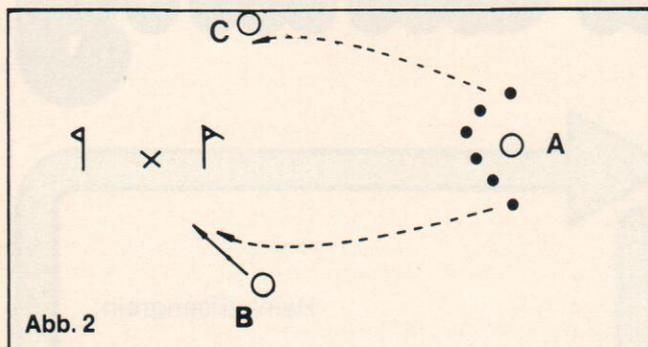


Abb. 2

Hinweise:

- Das Fähnchentor soll etwa 5 Meter breit sein.
- Der Zuwerfer/Zuspieler und die beiden Kopfballspieler sollen 8 bis 10 Meter im Dreieck voneinander entfernt stehen.
- Erst aus dem Stand ausführen, dann mit 2 bis 3 Schritten Anlauf und mit einbeinigem Absprung.
- Der Zuwerfer/Zuspieler sollte öfters die Seiten wechseln.

Übung 2 (Abb. 3):

A wirft oder spielt aus der Hand den geforderten Ball zu B, der von C teilaktiv, später aktiv gedeckt wird. D steht im Tor. Nach jeweils 10 bis 15 Kopfstößen wechseln C und B sowie A und D.

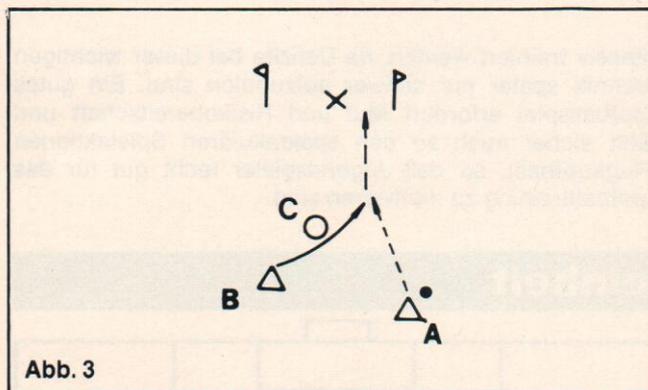


Abb. 3

Variation:

B köpft den Ball direkt auf das Tor, oder er köpft den Ball zum Anwerfer/Anspieler zurück, läuft sich durch eine Körperfinte von seinem manndeckenden Spieler frei und bekommt den Ball vom Anspieler erneut zugeworfen.

Hinweis:

- Der Zuwerfer/Zuspieler soll sich bewegen, damit die Übung möglichst spielnah ablaufen kann.

Übung 3 (Abb. 4):

A spielt von der Seite die Bälle so vor das Tor, daß der manndeckte B durch Körpertäuschung und schnellen

Antritt sich vom Abwehrspieler löst und einen Kopfstoß aufs Tor ausführen kann. D steht im Tor.

Nach 10 bis 15 Kopfstößen wechseln D und A sowie B und C.

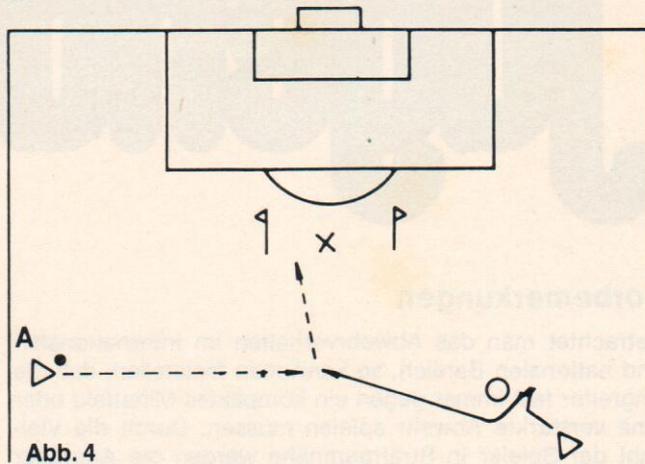


Abb. 4

Variation:

- Einbeiniger Absprung (tornahes Bein), dadurch wird eine Drehung in der Luft möglich.

Übung 4 (Abb. 5):

Ein Zuspieler spielt mit 3 Angreifern gegen 3 Abwehrspieler plus Torhüter. Der Zuspieler versucht, die rochierenden Angreifer durch gezieltes Anspiel so in Position zu bringen, daß sie flanken können und per Kopfstoß zum Abschluß gelangen.

Die Abwehrspieler dürfen nur einen Rückpaß per Kopfstoß zum Torhüter spielen, ansonsten sofortiges Abspiel zum Zuspieler.

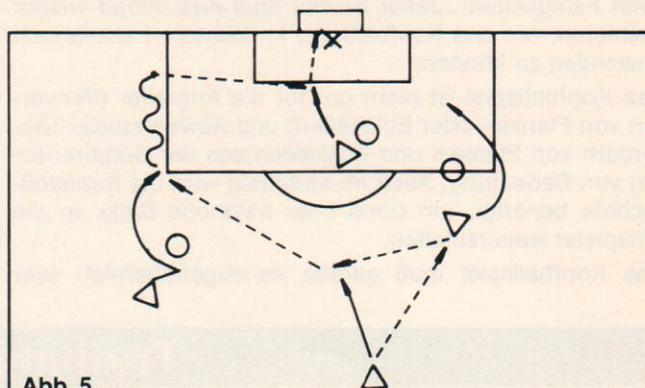


Abb. 5

Hinweis:

- In „gefährlichen“ Räumen vor dem Tor flanken.
- Das Spiel mit dem Zuspieler suchen, dann Positionen verändern, um neue Spielsituationen und Räume zu bekommen.
- Die Abwehrspieler spielen in Manndeckung.
- Flanken vom Tor wegspielen (Effet).

Abschlußspiel (25 Minuten)

Über das ganze Feld spielen, 8 gegen 8 plus 2 Torhüter. Der Torabschluß soll zügig über das Flügelspiel per Kopfstoß angestrebt werden. Die Tore per Kopfstoß zählen doppelt.



Gero Bisanz:

„fußballtraining“-Übungssammlung

5. Folge: Torschußtraining V (Torschuß – Intensivtraining)

„fußballtraining“ bietet Ihnen, liebe Leser, einen 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.

Die 1. Folge dieser Serie finden Sie in Heft 6/84. In diesem Jahr erschienen bisher drei Folgen (in Ausgabe 1/85, 3/85 und 6/85), alle mit dem Thema „Torschußtraining“.

Hinweise zur Systematik:

Auf jeder Karteikarte wird in einer Kurzüberschrift (in diesem Fall Torschußtraining) das Thema der Übung angegeben.

Weitere charakteristische Merkmale der einzelnen Übungen finden Sie unter den Stichworten „Ziele“, „Hinweise“ und „Regeln“ im Text unter der jeweiligen Abbildung (Beispiel: Die Übung soll im Wettkampftempo ausgeführt werden).

Mit der Ziffer hinter der Kurzüberschrift werden die Übungen in der Reihenfolge ihres Erscheinens durchnummeriert.

Eine weitere Differenzierung nach Unterthemen (Beispiele: Verbesserung der Schußtechnik, Verbesserung der Schußstärke) bleibt dem Benutzer der Übungssammlung überlassen (bisher erschienene Karten bitte nummerieren!).

Hinweise zum Gebrauch der Übungssammlung:

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

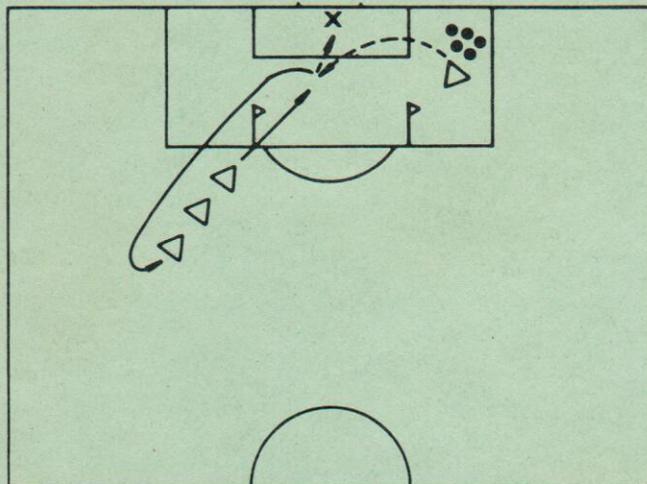
● In jeder Trainingseinheit muß immer genügend Zeit für das jeweilige Schwerpunktthema zur Verfügung sein (ca. 20 bis 30 Minuten), damit eine ausreichende Anzahl verschiedener Übungen und genügend Wiederholungen möglich sind.

● 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.

Torschußtraining

25



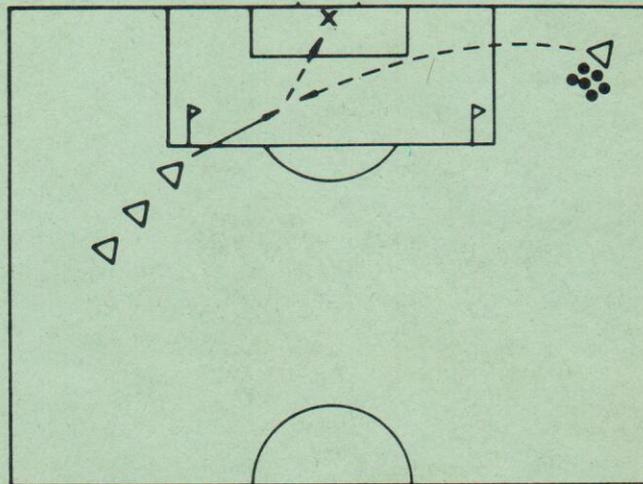
Ablauf:

An der Strafraumgrenze stehen 3 Spieler. Zwischen Torraum- und Strafraumgrenze steht ein vierter Spieler mit mehreren Bällen. Dieser Spieler wirft die Bälle seinen in den Strafraum startenden Mitspielern so zu, daß sie mit einem Bein abspringend den Ball mit Wucht gezielt auf das Tor köpfen können.

Jeder der 4 Spieler sollte etwa 15mal werfen (für jeden Mitspieler ca. 5mal), so daß alle etwa zu 20 Kopfstößen kommen. Nach einer kurzen Pause erfolgt Seitenwechsel.

Torschußtraining

26



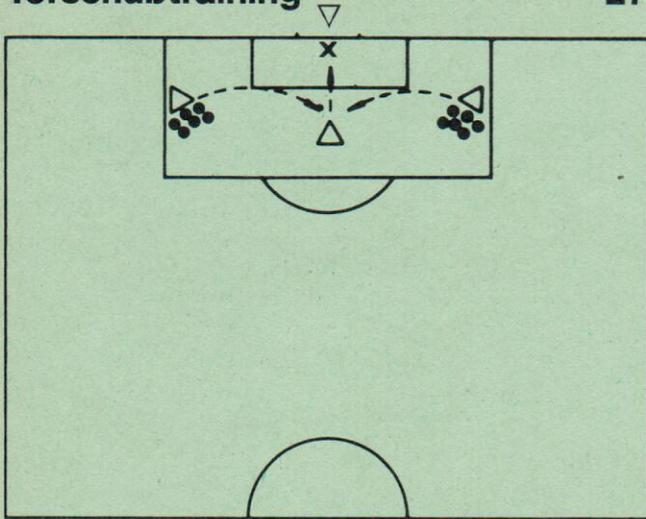
Ablauf:

Wie in Übung 25; jetzt steht ein Spieler mit den Bällen zwischen Strafraumgrenze und Seitenlinie. Er flankt die Bälle in Richtung auf die jeweils startenden Mitspieler.

Auf präzise Flanken achten; beim Kopfstoß die Flugbahn des Balles genau beobachten und seinen Lauf so abstimmen, daß im richtigen Moment mit einem Bein abgesprungen wird und der Ball genau und wuchtig auf das Tor geköpft werden kann.

Torschußtraining

27



Ablauf:

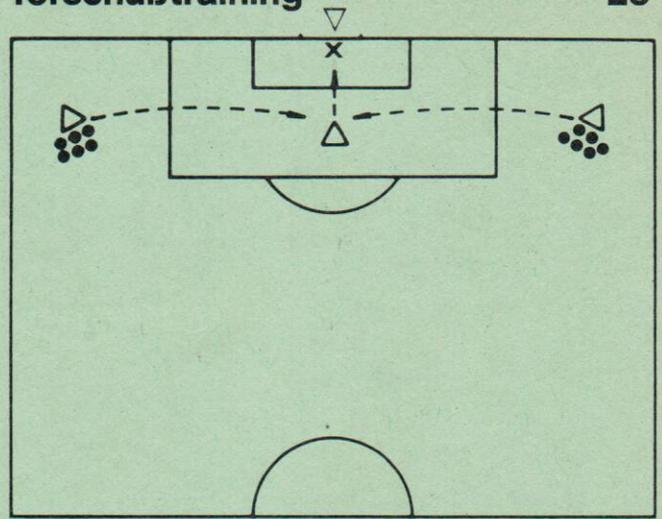
Am Strafstoßpunkt steht ein Spieler, rechts und links von ihm etwa 4 bis 6 Meter entfernt steht jeweils ein weiterer Spieler, hinter dem Tor der vierte, der die verschossenen Bälle schnell zurückbringt.

Der Spieler auf der rechten Seite wirft einen Ball mit beiden Händen so zum Spieler in der Mitte, daß er ihn im Hüftdrehstoß mit dem rechten Fuß auf das Tor schießen kann. Danach wirft der Partner von der linken Seite usw. Nach 8 bis 10 Schüssen von jeder Seite wechseln die Aufgaben.

Beachten: Vor dem Schuß auf das Tor erfolgt eine weite Ausholbewegung in Richtung Strafraumgrenze, dann eine Gewichtsverlagerung durch weites Zurücklegen auf das Standbein. Der Ball wird etwas oberhalb des Zentrums getroffen.

Torschußtraining

28



Ablauf:

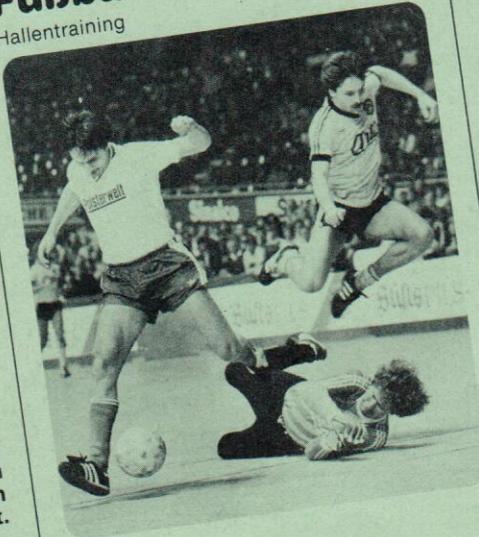
Wie Übung 27; jetzt stehen die beiden Mitspieler zwischen Strafraum und Seitenlinie und flanken abwechselnd von links und rechts in den Strafraum.

Der Spieler im Strafraum nimmt den Ball mit der Brust an und schießt ihn im Hüftdrehstoß auf das Tor.

Variation: Er nimmt den Ball direkt an und schießt auf das Tor.

Neu!

Erich Rutemöller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 1
Hallentraining



ca. 80
Doppelkarten
mit
praktischem
Karteikasten
und Beiheft.

Preis:
je 25,- DM
zuzüglich
Versandspesen

phlippa

Jetzt auch für Fußball

Wie praktisch die Arbeit mit der Karteikarte ist – davon sind unsere Leser inzwischen überzeugt! Unsere „fußballtraining“-Übungssammlung hat so großen Anklang gefunden, daß wir das Medium **Karteikarte** nun auch für Fußballtrainer in Gestalt einer kompletten Sammlung nutzbar machen wollen: Kein Buch, keine Zettel mehr, die sie mit zum Training nehmen müßten: Die Karteikarte als handliche Gedächtnisstütze für den Trainer.

Unser Thema zur Premiere paßt in die Jahreszeit: Hallentraining. Erich Rutemöller und Roland Koch stellen auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) zahlreiche Übungs- und Spielformen vor, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Aus dem Gesamtkomplex kann der Trainer zu Hause in aller Ruhe für seine Trainingsgruppe passende Übungs- und Spielformen aussuchen und zu einer systematischen Trainingseinheit zusammenstellen. Für Abwandlungen oder Eigenkreationen kann die Rückseite benutzt werden.

Wir versprechen nicht zu viel, wenn wir behaupten: Wer mit dieser Kartothek arbeitet, ist seinen Trainerkollegen einen Schritt voraus!

Zwei Musterkarten und Bestellkarten auf der übernächsten Seite!

Jetzt ist Hallentraining
keine Notlösung
mehr!

Geschenkabo-Bestellkarte

fußballtraining -Abonnement als Weihnachts-Geschenk

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenk-
abonnements (12 Hefte, Januar bis
Dezember 1986) zum Preis von
48,- DM pro Abonnement (Ausland
54,- DM) für die nebenstehend an-
gegebenen Adressen.

Sie garantieren mir, daß die
Beschenkten rechtzeitig zum Fest
einen Geschenk-Brief in meinem
Namen sowie ein Gratisheft erhal-
ten, wenn meine Bestellung bis
zum 17. 12. 1985 vorliegt.

Diese Bestellung habe ich **umseitig**
unterschrieben.

Hinweis an den Verlag

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

(Unterschrift) _____

Herr/Frau/Fräulein _____ Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bestellung

Umseitiger Absender bestellt

- ab _____ / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift
(Monat/Jahr)
- „fußballtraining“ zum Jahresbezugspreis von DM 48,- (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Aus-
land 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 '86“ _____ Expl. 6er-Sammelmappen „fußballtraining“
- _____ Expl. _____ Expl. 12er-Sammelmappen „fußballtraining“
- _____ Expl. _____ Expl.
- _____ Expl. _____ Expl.

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

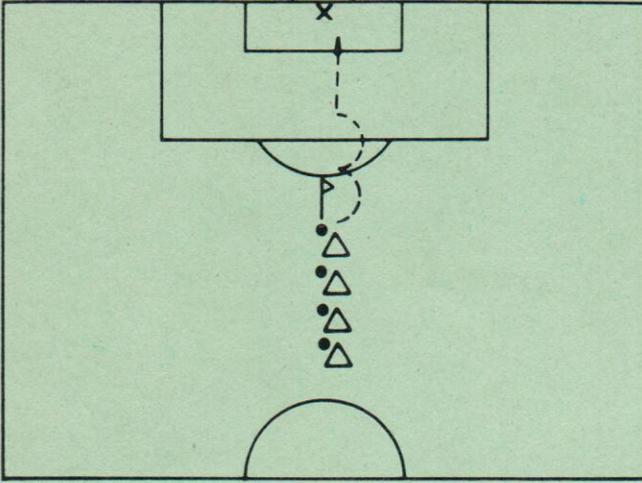
Hinweis: Ich weiß, daß ich die Abonnement-
Bestellung innerhalb von 10 Tagen
(Absendung in diesem Zeitraum genügt)
beim Verlag schriftlich widerrufen kann.

Datum/Unterschrift _____

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten) _____

Torschußtraining

29



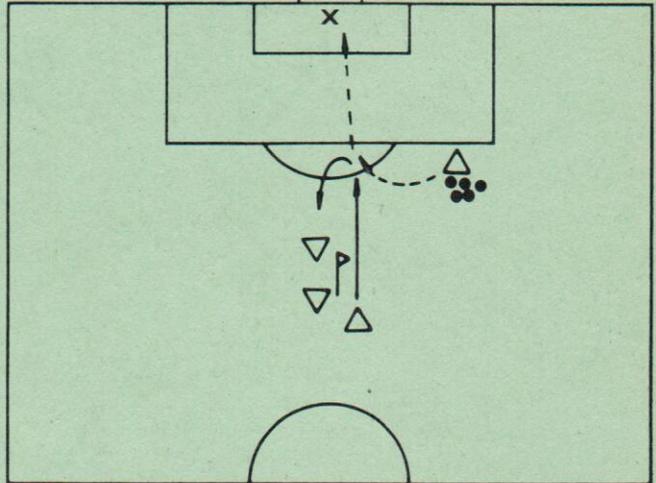
Ablauf:

Etwa 25 Meter vor dem Tor stehen an einer Markierung
4 Spieler mit je einem Ball. Sie jonglieren nacheinander
ihren Ball bis zur Strafraumlinie und schließen mit einem
Dropkick ab.

Nach etwa 10 Schüssen mit dem rechten Fuß erfolgen
nach einer kurzen Pause 10 Schüsse mit dem linken Fuß.
3 Durchgänge für jeden Spieler mit rechts und 3 Durch-
gänge mit links.

Torschußtraining

30



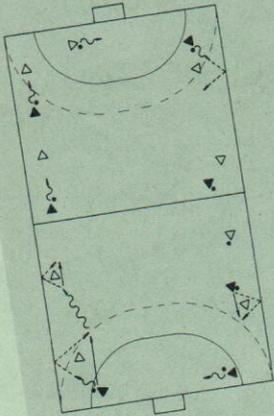
Ablauf:

Wie Übung 29; jetzt wird der Ball an der Strafraumlinie
von einem Mitspieler so zugeworfen, daß die Mitspieler
den Ball im Dropkick auf das Tor schießen können.

Sehen Sie sich das an!

Dann wissen Sie, was Sie in Gestalt unserer Fußball-Kartothek 1 zum Hallentraining erwartet, die wir Ihnen auf der vorletzten Seite angekündigt haben.

Wenn Ihnen jetzt noch eine Halle zur Verfügung steht, kommen Sie optimal über den Winter: **Mehr Spaß und mehr Effektivität beim Training in der Halle** – und das für nur **DM 25,-** (einschl. Beiheft und Karteikasten). Selbstverständlich auch hier: **10tägliches Rückgaberecht bei Nichtgefallen!**



Aufwärmen

Ballschule: Dribbling/Doppelpaß

12

Organisation
16 Spieler, pro Spieler 1 Ball, 2 große Kästen, 2 kleine Kästen, 2 hingelagte Bänke, 3 Fahnenstangen. Die Hindernisse werden „frei“ in der Halle verteilt.

Aufgabe
Die Spieler dribbeln „frei“ in der Halle, wobei sie die Hallenwände, Kästen und Bänke als Partner zum Doppelpaß benutzen. Während die Fahnenstangen als „passive Verteidiger“ dienen und per Doppelpaß überspielt werden sollen.

Variationen
- Geräte als Hindernisse zum Überspringen, Umlaufen und Balancieren benutzen (ohne Ball).
- Weitere Geräte (Matten, Hürden, Kegel u. a.) einbauen.
- Geräte nur in einer Hallenhälfte (Ballschule), in der anderen Hallenhälfte werden gymnastische Übungen absolviert.

Technik

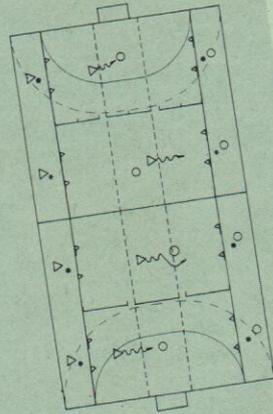
Dribbling „gegnerüberwindend“

26

Organisation
8 Spieler zu je 4 Paaren 1 gegen 1, 8 Spieler jeweils hinter den Toren in den Randzonen, 8 Tore, 12 Bälle, Abwehrzone markiert.
Die Halle ist in 4 Spielfelder und 2 Randzonen geteilt, in jedem Feld spielen 2 Spieler 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore (ca. 2 m). Hinter den Toren steht jeweils 1 Spieler mit Ball.

Aufgabe
Der angreifende Spieler soll 5 Angriffe ausführen. Der Abwehrspieler darf den Angreifer nur in der markierten Zone stellen. Anschließend führt der Abwehrspieler 5 Angriffe durch. Die Spieler hinter den Toren absolvieren Jonglierübungen. Nach jeweils 10 Angriffen wechseln die Aufgabenstellungen.

Variationen
- Gegner darf nach Balleroberung kotern.
- Spieler hinter dem Tor darf als Anspieler fungieren.
- Spieler hinter dem Tor fungiert als Torwart (Tore dann ca. 4 m).
- Gespielt wird über festgelegte Zeitdauer, z. B. 1 oder 2 min.
- Verlagerung der Abwehrzone oder ohne Abwehrzone.



Geschenk-Idee!

Kennen Sie einen jungen Trainer, der „fußballtraining“ noch nicht kennt?

Zum Jahresende erreichen uns verstärkt Anfragen nach der Möglichkeit, ein Abonnement von „fußballtraining“ zu verschenken. Natürlich können Sie das: Nur die anhängende Karte ausfüllen und ankreuzen, ob wir den Beschenkten rechtzeitig vor Weihnachten benachrichtigen sollen, oder ob Sie das selbst tun möchten. Alles weitere erledigen wir.

Für ein Geschenk-Abo bitte diese Karte benutzen!

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service
Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

1.14.

Kunden-Nr. _____
(s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

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: _____

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

1.14.

Kunden-Nr. _____
(s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

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: _____

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Vorbemerkungen

Das Zirkel- oder Circuit-Training ist eine Organisationsform im Trainingsaufbau, die viele Variationen, abgestimmt auf die jeweiligen Leistungsanforderungen, zuläßt.

Uns allen bekannt ist der Konditionszirkel, bei dem das Fußballfeld oder die Halle in 8 bis 14 Stationen eingeteilt wird. An jeder der Stationen werden von einer oder mehreren Personen der Trainingsgruppe festgelegte Übungen zur Förderung der Kondition über eine bestimmte Belastungsdauer durchgeführt. Die Belastungsdauer pro Übung beträgt bei einem Konditionszirkel in der Regel nicht mehr als 60 Sekunden. Jeweils nach Beendigung der Übung erfolgt der gemeinsame Wechsel zur nächsten Station, bis jeder alle Übungsformen absolviert hat. Die Zirkelmethode hat den Vorteil, daß die Belastung des Spielers relativ genau überprüft werden kann.

Beim Training von Kombinationen und Torschußübungen kommt es erfahrungsgemäß bei einer größeren Trainingsgruppe von über 16 Teilnehmern zu vielen ungewollten „Kunstpausen“, die in der Gruppe trotz beliebter Übungsformen bereits nach kurzer Zeit Langeweile auslösen. Diese Langeweile tritt auf, da bei Durchführung einzelner Kombinations- oder Torschußübungen auf ein Tor nur jeweils einer oder nur wenige Spieler im Einsatz sind. Die anderen sind zum Ausruhen verurteilt, was in kurzer Zeit zu Desinteresse bei den Teilnehmern führen kann. Die eigentliche Belastungsdauer während der Übungszeit ist bei dieser Organisationsform daher zu kurz.

In dieser Organisationsform möchte ich eine andere Organisationsform vorstellen und anhand von einigen Übungsvorschlägen Tipps geben, die helfen sollen, das angesprochene Problem zu umgehen und die Freude an den beliebten Torschußübungen oder Kombinationsübungen zu erhalten.

Wie das Konditionstraining kann auch das Torschuß- und Techniktraining als Zirkeltraining durchgeführt werden. Gegenüber dem Konditionszirkel wird das Spielfeld jedoch in nur 4 Stationen aufgeteilt.

Der Zirkel besteht dementsprechend auch nur aus 4 Übungsformen. Die Übungsdauer pro Station sollte dabei etwa 10 Minuten betragen. Die Gesamtdauer des Zirkels beläuft sich, unter Berücksichtigung einer 5minütigen Wechselepase, auf 45 Minuten. Es ist zu empfehlen, das Torschuß- und Kombinationstraining nach dem Aufwärmen bei der dann bestehenden vollen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer als Hauptteil einer Trainingseinheit einzuplanen.

Der Vorteil dieser Organisationsform liegt darin, daß alle Trainingsteilnehmer ständig gezielt belastet werden können, ohne daß ein Leerlauf entsteht. Durch das häufige intensive Üben erreicht man zweifellos einen sehr hohen Trainingseffekt.

Nachstehend schlage ich pro Station jeweils mehrere Übungen vor, die der Übungsleiter beliebig kombinieren kann. **Abb. 1** zeigt, wie die 4 Stationen eines solchen Zirkels räumlich auf dem Spielfeld verteilt werden können.

Da 4 Gruppen zur gleichen Zeit üben, erfordert diese Organisationsform allerdings vom Trainer eine erhöhte Aufmerksamkeit. Es empfiehlt sich, für jede Gruppe einen Spieler zu bestimmen, der für die Disziplin innerhalb der

Peter Koch:

Torschuß- training und Kombinations- übungen in Form eines Stationstrainings

Gruppe verantwortlich ist. Auf der anderen Seite hat der Trainer die Möglichkeit, sich mit einer kleinen Spielergruppe intensiv zu beschäftigen.

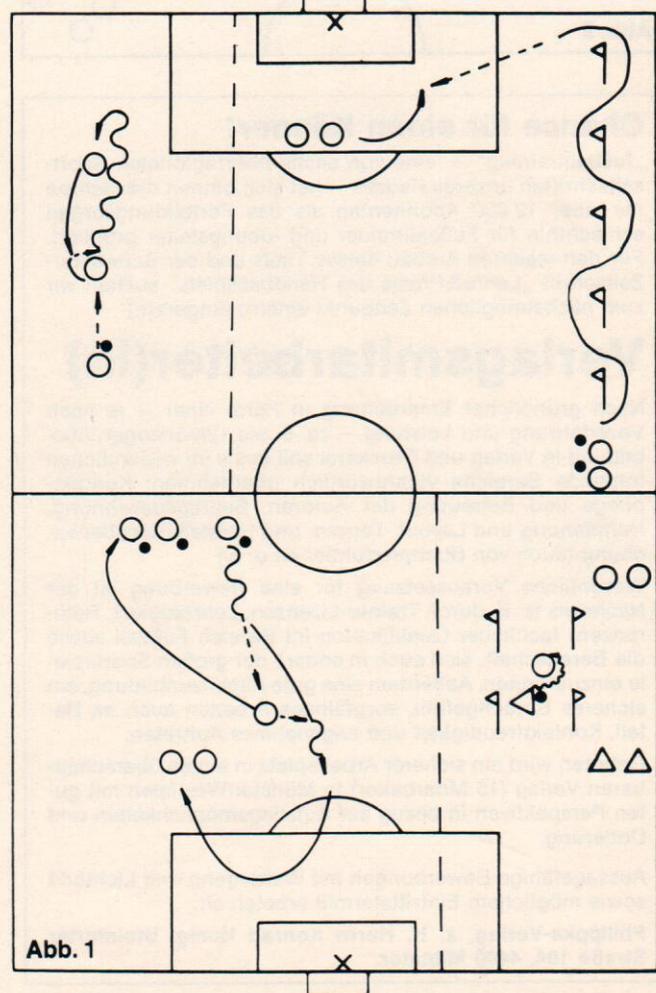


Abb. 1

Station 1

Übung 1 (Abb. 2):

2 Partner spielen sich durch die Zwischenräume aufgestellter Hütchen den Ball im „Zickzack-Paß“ direkt zu. Von der Strafraumlinie erfolgt ein schulmäßiger Torschuß mit dem Spann.

Beim nächsten Durchgang schießt der andere Partner. Die Spieler sollten jeweils vorher die Richtung ihres Torschusses angeben.

Es soll auch mit dem schwachen Fuß geübt werden. Gestartet wird etwa 40 Meter vor dem Tor.

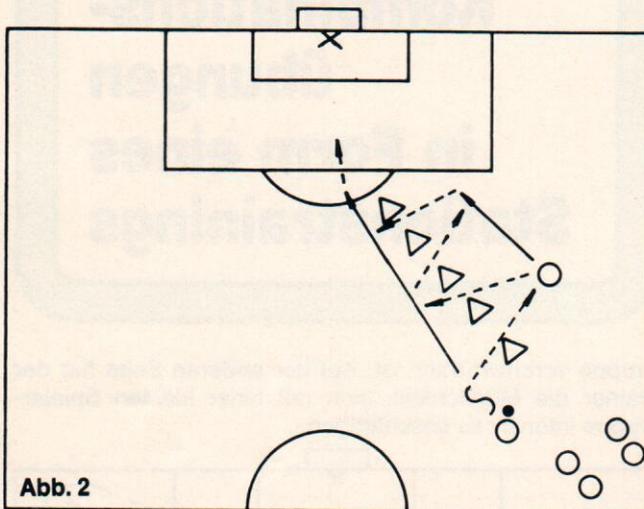


Abb. 2

Hinweis:

Wird die Übung beherrscht, so kann zur Erschwerung ein Abwehrspieler eingesetzt werden, der die Aktionen der Angriffsspieler zu stören versucht.

Übung 2 (Abb. 3):

Die beiden Partner beginnen etwa 40 Meter vor dem Tor. Sie stehen hintereinander in einem Abstand von 10 Metern.

A spielt steil zu B, B nimmt an und spielt quer nach links. A erläuft den Querpaß und spielt steil zu dem vor ihm laufenden B, der mit Torschuß abschließt.

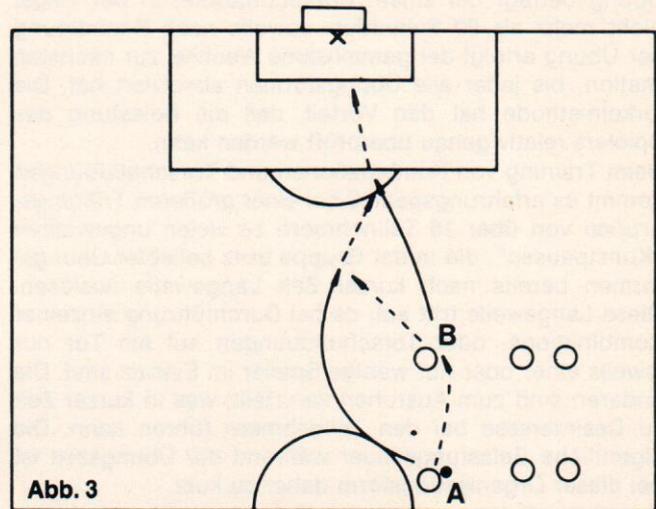


Abb. 3

Chance für einen Köhner!

„fußballtraining“ – eine von sechs überregionalen Sportzeitschriften unseres Hauses – hat sich binnen drei Jahren mit über 12 000 Abonnenten als das Fortbildungsorgan schlechthin für Fußballtrainer und -übungsleiter profiliert. Für den weiteren Aufbau dieses Titels und der Schwesterzeitschrift „Lehre & Praxis des Handballspiels“ suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine(n) jüngere(n)

Verlagsmitarbeiter(in)

Nach gründlicher Einarbeitung in Form einer – je nach Vorerfahrung und Leistung – ca. 6- bis 12monatigen Ausbildung in Verlag und Druckerei soll er/sie im wesentlichen folgende Bereiche verantwortlich übernehmen: Kontaktpflege und Betreuung der Autoren, Beitragsgewinnung, Heftplanung und Layout, Termin- und Herstellungsüberwachung (auch von Buchproduktionen u. ä.)

Wesentliche Voraussetzung für eine Bewerbung ist der Nachweis (z. B. durch Trainer-Lizenzen, Lehrtätigkeit, Referenzen) fachlicher Qualifikation im Bereich Fußball sowie die Bereitschaft, sich auch in andere der großen Sportspiele einzuarbeiten. Außerdem eine gute Allgemeinbildung, ein sicheres Sprachgefühl, sorgfältiges Arbeiten auch im Detail, Kontaktfreudigkeit und angenehmes Auftreten.

Geboten wird ein sicherer Arbeitsplatz in einem überschaubaren Verlag (15 Mitarbeiter) in Münster/Westfalen mit guten Perspektiven in bezug auf Aufstiegsmöglichkeiten und Dotierung.

Aussagefähige Bewerbungen mit Werdegang und Lichtbild sowie möglichem Eintrittstermin erbeten an:

Philippka-Verlag, z. H. Herrn Konrad Honig, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster.

Hinweis: Zur Erschwernis kann ein Abwehrspieler eingesetzt werden.

Dieser wechselt mit einem der Angreifer, wenn er den Ball erkämpft (berührt) hat.

Übung 3 (Abb. 4):

A beginnt etwa 40 Meter vor dem Tor ein Dribbling. B steht kurz vor der Strafraumlinie mit dem Rücken zum Tor. A dribbelt auf B zu und spielt ihm aus 10 Meter Entfernung den Ball flach „in den Fuß“.

B läßt den Ball nach links seitwärts abprallen. A spurtet dem Paß nach und schießt direkt auf das Tor.

Hinweis: Wird der Doppelpaß beherrscht, so kann auch hier ein Gegner mit hinzugezogen werden.

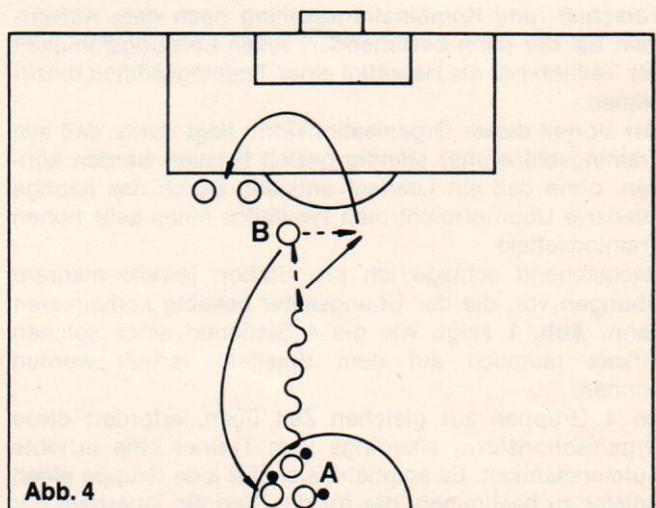


Abb. 4

Station 2

Übung 1:

Spiel 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore in einem quadratischen Spielfeld von 20 Meter Seitenlänge. Das Spielfeld und die Tore werden auf einer Seite des Platzes in Höhe der Mittellinie abgesteckt. Die Spielzeit beträgt nicht mehr als 2 Minuten pro Spielerpaar. Bei diesem Spiel werden unter hoher konditioneller Belastung Dribbling und Zweikampfvhalten geschult.

Nach Ende der Spielzeit sind 2 neue Gegner der Gruppe an der Reihe. Das ganze kann in Turnierform ausgespielt werden, was den Anreiz erhöht. Die nicht belasteten Spieler der Gruppe sorgen dafür, daß sich ständig ein Ball im Spielfeld befindet.

Übung 2 (Abb. 5):

Spiel 3 gegen 2 auf ein 3 Meter breites Tor, das von beiden Seiten „beschossen“ werden kann. Das Spielfeld muß nicht genau begrenzt sein, da nur das Tor als Orientierungspunkt wichtig ist.

Wird ohne Torwart gespielt, so müssen die Angreifer die Torlinie überdribbeln, um einen gültigen Punkt zu erzielen. Bei einer geraden Spielerzahl innerhalb der Gruppe wird jeweils ein Spieler als Torwart eingesetzt.

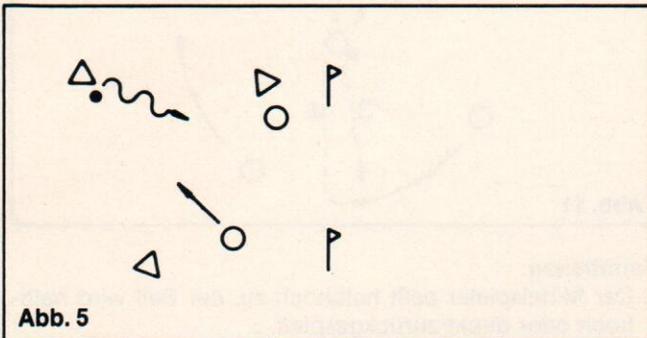


Abb. 5

Übung 3 (Abb. 6):

2 gegen 2 auf Dreieck-Tore

Im Feld der Station 2 werden mit Markierungen im Abstand von etwa 15 Metern, 2 gleichseitige Dreiecke abgesteckt. Die Seitenlänge der Dreiecke soll jeweils 1 Meter betragen. Jede der Dreieckseiten ist als Tor anzusehen. Die Mannschaften sollen versuchen, das Gegendreieck anzugreifen. Dabei kann auf jeder beliebigen Seite der Dreieckstore ein Treffer erzielt werden. Wer verteidigt, muß also mit 2 Spielern 3 Torlinien abdecken.

Sind mehr als 4 Spieler in der Gruppe, kann auch 3 gegen 3 oder 3 gegen 2 gespielt werden.

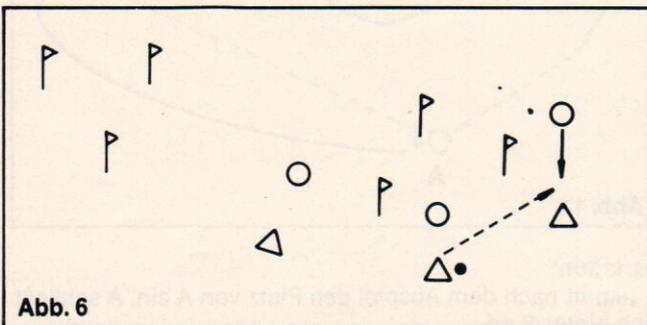


Abb. 6

Station 3

Übung 1 (Abb. 7):

Die Spieler der Gruppe A befinden sich 25 Meter, die der Gruppe B etwa 16 Meter vor dem Tor. A wirft B den Ball hoch zu (auch als Einwurf!), B startet dem zugeworfenen Ball entgegen, nimmt ihn mit der Innen- oder Außenseite mit und schießt nach einer schnellen Drehung auf das Tor.

B wechselt nach dem Torschuß in die Gruppe C (Torwart), A nimmt den Platz von B ein, der Torwart schließt sich hinter A an.

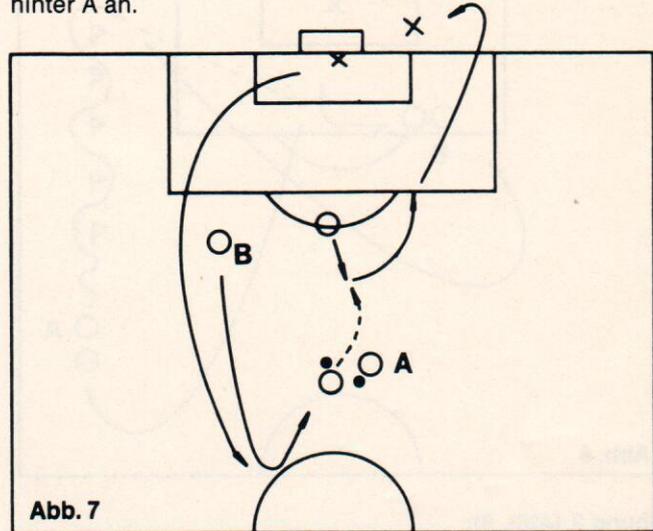


Abb. 7

Für Profis und Aktive:

OLBAS Sport Spray, die Soforthilfe bei Sportverletzungen ohne Wunden:

OLBAS Sport Spray zur Kühl- und Eisbehandlung von Prellungen, Zerrungen, Stauchungen, Muskelkrampf und Gelenksbeschwerden.

Nur in Apotheken.

Für Freizeitsport und Hausapotheke:

OLBAS Spray bei Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen, Verrenkungen und Muskelkrampf.

Auch als Raumspray erfrischend und belebend.

Deutsche OLBAS GmbH, 7037 Magstadt.

Für Breitensport und Wettkampf:

OLBAS Sport Fluid zur Schnellmassage vor Wettkampf oder Training, wärmt die Haut, erfrischend und belebend bei müden

Beinen und Muskelverspannungen und ideal vor der Beanspruchung.

OLBAS Sport Gel nach der Anstrengung einfach einreiben, leichte Massage fördert die Durchblutung, kühlt und erfrischt bei Prellungen und Schwellungen, löst Muskelverspannungen und wirkt dem Muskelkater entgegen. Man fühlt sich rasch wieder fit.

In neuform-Reformhäusern, Apotheken und Drogerien.



OLBAS

... macht fit für Sport und Spiel

Übung 2 (Abb. 8):

A dribbelt durch den Fähnchenslalom auf die Torauslinie zu und paßt den Ball mit der Innenseite scharf nach innen zu B, der den Ball direkt aus der Drehung per Spannstoß auf das Tor schießt.

A wechselt zu Gruppe B, B schließt sich hinter Gruppe A an.

Variation:

A spielt den Ball als halbhocher Flanke vor das Tor.

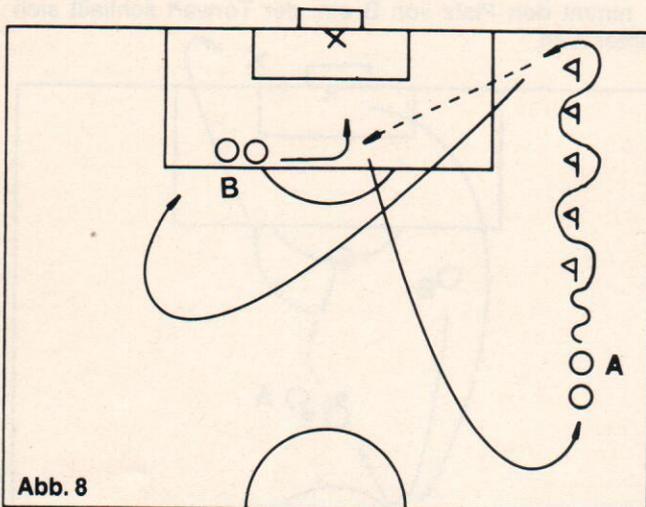


Abb. 8

Übung 3 (Abb. 9):

Die Spieler starten aus der Spielfeldecke und dribbeln zunächst durch einen eng gesteckten Fähnchenslalom. Der Torschuß erfolgt aus einer engen Ballführung heraus. Er soll immer aus der Drehung ausgeführt werden.

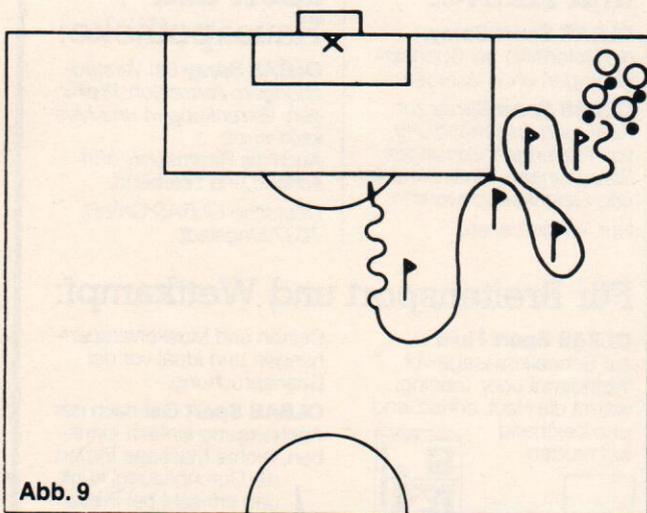


Abb. 9

Station 4

Übung 1 (Abb. 10):

Die Spieler besetzen 3 Positionen, die auf einer Geraden von 16 bis 20 Meter Länge liegen.

A paßt flach zu B, der den Ball mit dem Fuß hochnimmt, ihn sich über den Kopf nach hinten spielt, wieder unter Kontrolle bringt und zu C dribbelt.

Bei der Ballannahme von B läuft C bereits auf dessen Platz und erhält nun den Paß von B.

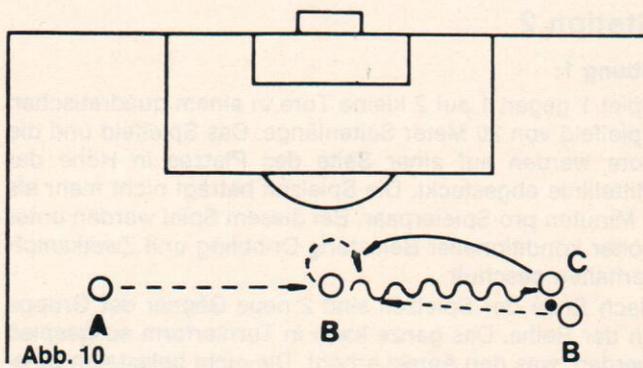


Abb. 10

Variation:

B startet dem Ball entgegen, nimmt ihn an, dreht sich und dribbelt im höchstmöglichen Tempo zu C usw.

Übung 2 (Abb. 11):

Auf einer Kreisbahn laufen mehrere Spieler um einen Mittelspieler herum. Der Mittelspieler paßt nacheinander zu den Spielern auf der Kreisbahn.

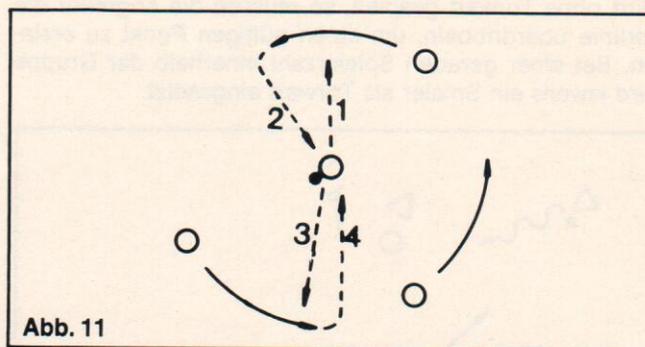


Abb. 11

Variationen:

- Der Mittelspieler paßt halbhoch zu, der Ball wird halbhoch oder direkt zurückgespielt.
- Der Mittelspieler wirft brusthoch zu, der Ball wird mit der Brust gestoppt und als Dropkick in die Hand zurückgespielt.

Übung 3 (Abb. 12):

A paßt den Ball in den Lauf von B. Dieser dribbelt nach der Ballan- und -mitnahme durch einen enggesteckten Fähnchenslalom und spielt aus der Drehung zu A zurück. Nach dem Abspiel schließt sich B nach einem kurzen Sprint wieder hinter seiner Gruppe an.

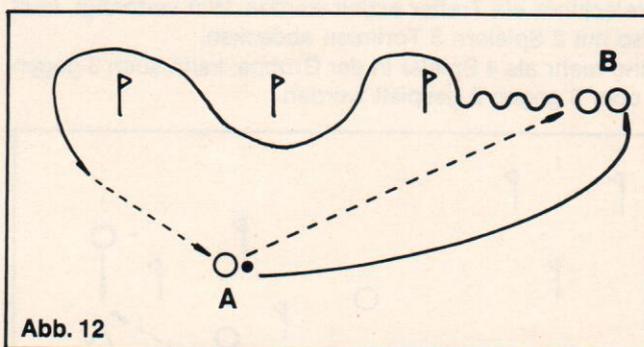


Abb. 12

Variation:

B nimmt nach dem Abspiel den Platz von A ein, A schließt sich hinter B an.



Waldemar Winkler:

Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (II)

Taktische Faktoren

Aktionsräume aller Spieler und Spielsysteme beider Mannschaften

Spieler wie z. B. „Vorderraumspieler“ (Spitzen), „Mittelfeldspieler“ und „Rückraumspieler“ können nicht immer eindeutig zu Gruppen zusammengefaßt werden. Die Anzahl dieser Spieler in diesen Gruppen wird häufig in Form einer Zahlenkombination wiedergegeben (z. B. „4-2-4“, angeblich das „Spielsystem“ der brasilianischen Mannschaft bei der WM 1958 in Schweden), oder es wird als Kurzbezeichnung eine Buchstabenkombination gewählt (z. B. „W-M“, angeblich das „Spielsystem“ der deutschen Mannschaft bei der WM 1954 in der Schweiz), d. h. eine Kurzcharakterisierung eines Spielsystems wird – nicht ganz korrekt – als „Spielsystem“ bezeichnet.

Es ist deshalb notwendig und angebracht, diesen Begriff eindeutig festzulegen.

„Unter ‚Spielsystem‘, das von einer Fußballmannschaft praktiziert werden soll, versteht man die geplante (die möglichst objektiv und genau erfaßte) Verteilung der **Aktionsräume** der Spieler auf dem Spielfeld“ (Winkler 1984, 9).

Bei dieser Begriffsfestlegung sollten nämlich folgende Faktoren berücksichtigt werden:

- Die Position, die von den Spielern hauptsächlich besetzt werden sollen (besetzt worden sind), d. h. die Grundordnung, der äußere Ordnungsrahmen.
- Die Aufenthaltsorte, die sich möglicherweise ergeben werden (sich ergeben haben) aufgrund der Aufgaben, die jeder Spieler vom Trainer erhalten hat (einschließlich der abgesprochenen Varianten in Angriff und Abwehr).
- Die Aufenthaltsorte, die sich „zufällig“ (z. B. in Abhängigkeit vom Gegner) ergeben haben.

Erst wenn diese Komponenten „mitbedacht“ werden, wird der Begriff Spielsystem für die Anwendung praktikabler, indem z. B. der eigenen Mannschaft eine möglichst exakte Beschreibung vom gesamtmannschaftlichen Verhalten eines künftigen Gegners gegeben werden kann und den Spielern der eigenen Mannschaft (mit Hilfe einer Video-Anlage) bestimmte Fehler aufgezeigt werden können (vgl. Winkler 1984, 7–9).

Die **Abb. 3 und 4** zeigen die Aktionsräume der Mailänder und Hamburger Spieler in der 1. Halbzeit im Vergleich (eine Darstellung nach der 2. Halbzeit in dieser Spielfeldskizze würde zu unübersichtlich).

In diesen graphischen Darstellungen ist zu erkennen, daß die beiden Mailänder Spitzen Rummenigge und Altobelli hauptsächlich in der linken Spielfeldseite agierten (**siehe Abb. 4**) (vgl. die Aktionsräume von Jacobs und Schröder). Von den Mittelfeldspielern operierte Mandorlini nur auf der linken (vgl. Aktionsraum Kaltz), Sabato fast nur auf der rechten Spielfeldseite (vgl. Aktionsraum Wemeyer), Brady und Marini spielten – mit mehr Ballkontakten im linken Bereich – im



Zweikampf: Karl-Heinz Rummenigge (hier noch im Trikot des FC Bayern) gegen Dietmar Jakobs. Foto: Mühlberger

zentralen Mittelfeld (vgl. die Aktionsräume von Rolff und Magath, die, unabhängig vom Gegner Inter Mailand, diese Positionen fast schon traditionell innehaben).

Auf der rechten Seite hatte Inter – am Aktionsraumschwerpunkt klar zu erkennen – Baresi meist etwas hinter Sabato postiert, was sich vermutlich für den Mailänder Trainer daraus ergab, daß – außer Wehmeyer – auch v. Heesen meist auf der linken Seite als offensiver Mittelfeldspieler agierte.

Die beiden HSV-Spitzen McGhee und Wuttke operierten ähnlich wie die Spitzen von Inter hauptsächlich in dem entsprechenden Feld 2 (also auch zu wenig auf den Flügeln (!), wobei sie von Collovati und Bergomi konsequenter „bewacht“ wurden, als das bei Jacobs und Schröder auf der Gegenseite zu beobachten war.

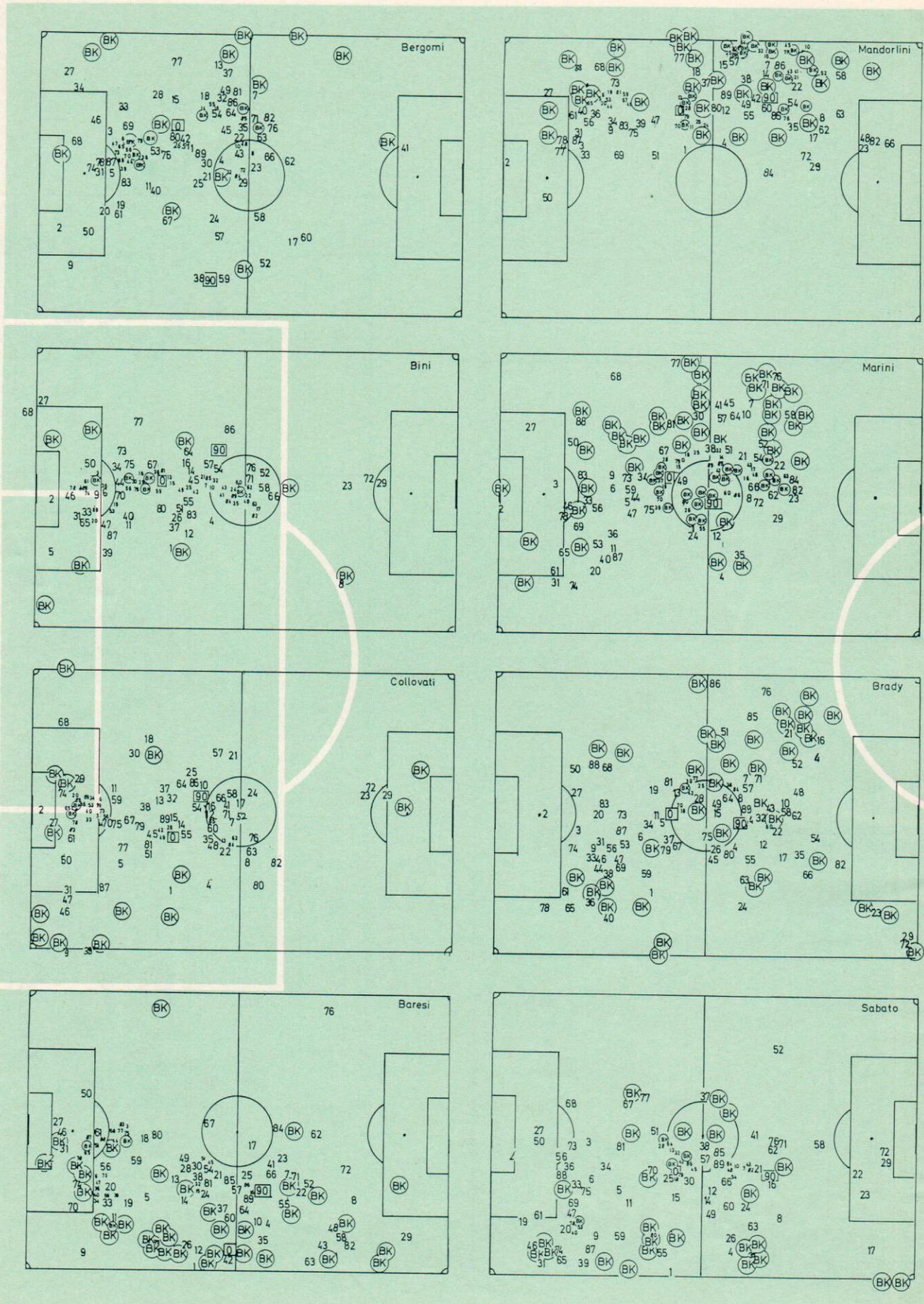
Der Libero der Mailänder, Bini, agierte hauptsächlich zentral im hinteren Bereich, Groh als HSV-Libero hatte dagegen einen breiteren Aktionsraum mit mehr Ballkontakten im linken Bereich.

Die Bemerkungen im folgenden Teil dieses Kapitels werden auch quantitativ diese optisch anschaulichen Fakten bestätigen. Schließlich ist noch festzustellen, daß Inter Mailand keinesfalls eine defensivere Spielweise praktizierte als der HSV, was an der Schwerpunktverteilung der Spieler eindeutig zu erkennen ist und daß Inter – in üblicher Kurzschreibweise – ein „4-4-2“-System (oder ein „3-5-2“-System, falls Baresi zur Mittelfeldgruppe genommen wird), der HSV ein „3-4-3“-System (oder ein „3-5-2“-System, falls v. Heesen zur Mittelfeldgruppe genommen wird) praktiziert hat.



Abb. 4: Aktionsräume der Spieler von Inter Mailand im Spiel Hamburger SV – Inter Mailand in der 1. Halbzeit (28. 11. 1984).

Inter Mailand

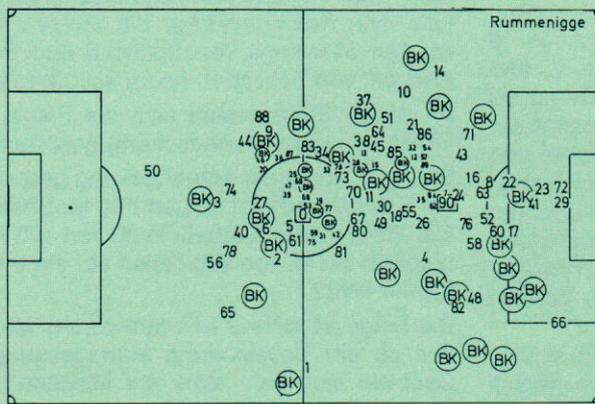
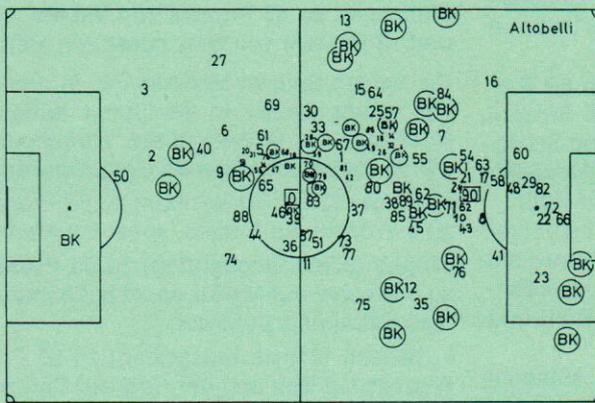




INTER



HSV





Deckungsart des Hamburger SV

Der Inter-Libero Bini (Nr. 6) und der mittlere Verteidiger Collovati (Nr. 5) schalten sich in das Angriffsspiel mit ein. Bei den spärlichen Vorstößen versuchen McGhee und Jacobs Bini abzuschirmen; bei der gleichen Anzahl von Vorstößen (4 in 30 Minuten) traf Collovati auf die Spieler McGhee, v. Heesen und Kaltz. Der dritte relativ defensive Verteidiger Bergomi (Nr. 2) traf in der Offensive auf Wuttke (3mal), v. Heesen (2mal) und auf Kaltz, Magath, Schröder, Wehmeyer.

Fast gleichzeitig in ihrer Funktion waren Baresi (Nr. 6) und Sabato (Nr. 7) auf der rechten Mittelfeldseite (siehe **Abb. 3**). Schaltete sich Baresi in das Angriffsspiel mit ein, so stieß er 24mal auf Gegenspieler, und zwar zu je 26 Prozent auf v. Heesen und Wehmeyer und zu 19 Prozent auf Magath, sonst auf Wuttke, Rolff, Groh und Kaltz.

Die anderen Mittelfeldspieler, Brady (Nr. 10), Marini (Nr. 8) und Mandorlini (Nr. 3) stießen, wie auf dem Monitor zu sehen ist, in der obigen Reihenfolge jeweils 51-, 20- und 31mal auf gegnerische Spieler.

Brady als zentraler Mittelfeldspieler traf dabei zum 59 Prozent auf Rolff, ca. 10 Prozent auf Magath und zu 8 Prozent auf Wehmeyer, sonst auf v. Heesen, Kaltz, Jacobs und Schröder. Marini als defensiver, relativ zentraler Mittelfeldspieler, traf zu 50 Prozent auf Magath und zu 30 Prozent auf Rolff.

Mandorlini traf zu 87 Prozent auf Kaltz (was z. B. weniger eine Manndeckung seitens Kaltz' „beweist“, sondern nur die Tatsache bestätigt, daß Kaltz grundsätzlich im äußeren rechten Mittelfeld agiert!), sonst auf Magath, Schröder, Rolff und Groh.

Beide Spitzen von Inter, Rummenigge (Nr. 11) und Antobelli (Nr. 9), trafen 51- bzw. 52mal bei 50 Inter-Angriffen auf gegnerische Abwehrspieler (wie das möglich ist, zeigt das eingangs erwähnte „Wuttke-Beispiel“).

Da Rummenigge zu 41 Prozent auf Jacobs und zu je 16 Prozent auf Groh und Schröder, sonst auf McGhee, v. Heesen, Rolff, Wehmeyer, Magath und Kaltz, Altobelli zu 60 Prozent auf Schröder, 9 Prozent auf Magath, 7 Prozent auf Kaltz und zu 5 Prozent auf Jacobs, sonst auf Wehmeyer und Groh traf, sind Schwerpunkte in der Deckungsarbeit festzustellen; ob aber in diesen Fällen von Manndeckung (im „klassischen“ Sinn) die Rede sein kann, was mancherorts behauptet wurde, ist fraglich. Daß auch die obigen Prozentzahlen als alleiniges Kriterium nicht tauglich sind, beweist das Beispiel Kaltz.

Insgesamt ist somit festzustellen, daß der HSV auch in diesem Spiel mit einer **Raumdeckung** operierte. Wie in **Abb. 4** zu sehen und aus früheren Beobachtungen bekannt ist, teilt der HSV das Spielfeld in derartige Aktionsräume auf. In den betreffenden Räumen, deren Ausmaß der Gegner mitbestimmt, versuchen die HSV-Spieler die jeweiligen gegnerischen Spieler abzuschirmen, zu stören und zu bekämpfen, was bei weitem nicht jedem Spieler gelingt.

Deckungsart Inter Mailand

Die Beschreibung, die bei der HSV-Deckungsart gegeben wurde, kann hier nun etwas vereinfacht werden, weil sich manches entspricht.

Auch der HSV-Libero Groh (Nr. 6) und die beiden hinteren mittleren Verteidiger Jacobs (Nr. 4) und Schröder (Nr. 5) sind relativ defensiv. Sie stoßen, obiger Reihenfolge entsprechend, 5-, 11- und 7mal im Angriff auf gegnerische Abwehrspieler:

Groh zu 60 Prozent auf Brady, sonst auf Baresi und Rummenigge; Jacobs zu 36 Prozent auf Brady, jeweils zu 18 Prozent

auf Rummenigge, Marini und Bini, einmal auf Altobelli; Schröder zu 43 Prozent auf Brady, sonst auf Altobelli, Mandorlini, Marini und Bergomi.

Die Mittelfeldspieler (!) Kaltz (Nr. 2), Rolff (Nr. 11), Magath (Nr. 10) und Wehmeyer (Nr. 3) werden (bei 50 HSV-Angriffen in der untersuchten ersten halben Stunde des Spiels) 26, 31, 25mal von gegnerischen Spielern gestört oder attackiert:

Kaltz zu 50 Prozent von Mandorlini, 19 Prozent von Sabato und jeweils zu 13 Prozent von Marini und Brady, sonst von Altobelli;

Rolff zu 31 Prozent von Marini, 19 Prozent von Sabato, 19 Prozent von Baresi, 15 Prozent von Bini, sonst von Brady und Bergomi;

Magath zu je 26 Prozent von Brady und Marini, 23 Prozent von Sabato, sonst von Baresi, Mandorlini, Bergomi und Bini (11 Prozent);

Wehmeyer zu 48 Prozent von Sabato, 20 Prozent von Brady und 12 Prozent von Bini, sonst von Marini, Baresi und Bini.

Die beiden Spitzen McGhee (Nr. 9) und Wuttke (Nr. 7) sowie der immer wieder in der Spitze auftauchende und in den Rückraum als Abwehrspieler zurückpelnde von Heesen (Nr. 8) trafen auf folgende Gegenspieler:

McGhee (35mal angegriffen) zu 83 Prozent auf Collovati und zu 5 Prozent auf Sabato, sonst auf Marini und Bini;

Wuttke (37mal angegriffen) zu 65 Prozent auf Bergomi und zu 8 Prozent auf Marini, sonst auf Sabato, Baresi, Brady, Bini, Mandorlini und Collovati;

v. Heesen (31mal angegriffen) zu 55 Prozent auf Baresi, 23 Prozent auf Bini und der Rest auf Collovati, Bergomi, Marini, Brady, Sabato und sogar auf Mandorlini.

Auch Inter Mailand praktizierte somit (bis auf Collovati) ebenfalls eine **Raumdeckung**; die Spitzen McGhee und Wuttke wurden allerdings von Collovati und Bergomi (ähnlich wie Altobelli von Schröder) kaum aus den Augen verloren.

An dieser Stelle erhebt sich die Frage, wann in derartigen Fällen von einer Manndeckung gesprochen werden kann.

Soll z. B. von einer Manndeckung gesprochen werden, wenn ein Stürmer, wie im obigen Fall McGhee, in mehr als 80 von 100 Fällen, oder Altobelli in 60 von 100 Fällen, oder Rummenigge in ca. 40 von 100 Fällen auf ein und denselben Gegenspieler trifft?

Die Frage ist schwer zu beantworten. Ich kann mich nur im 1. Fall zu der Bezeichnung Manndeckung entschließen, weil Collovati sich sehr stark auf McGhee konzentriert hat und kaum einen anderen Gegenspieler attackierte (je einmal Wuttke und v. Heesen). Problematisch wird die Entscheidung bei Bergomi und bei Schröder, denn Bergomi war zu 80 Prozent bei Wuttke, störte oder attackierte aber auch Rolff, Magath, v. Heesen und Schröder; ähnlich ist es bei Schröder, der zu 78 Prozent bei Altobelli war, jedoch auch Mandorlini, Brady und zu 16 Prozent auch Rummenigge angriff. Trifft ein Angriffsspieler häufig (z. B. mehr als 80 Prozent) auf einen bestimmten Abwehrspieler, so ist diese hohe Prozentzahl eine notwendige aber keine ausreichende Bedingung dafür, daß dieser Abwehrspieler gegen diesen Angreifer eine Manndeckung praktiziert.

Wichtiger als solche Globalaussagen erscheint mir, daß derartige Untersuchungen dazu beitragen können, Klarheit über das zu bekommen, was tatsächlich – in diesem Fall bezüglich des Deckungsverhaltens – auf dem Spielfeld geschieht, um nicht auf Schlagworte und oberflächliche Beobachtungen anderer angewiesen zu sein.



Gerhard Frank:

Konditionstraining mit Ball für untere Amateurklassen

Vorbemerkungen

Der Begriff der „Ausdauer“ kann als die Leistungsfähigkeit des Sportlers bei lang andauernder Belastung bezeichnet werden. Allgemeine und sportartbezogene Kondition müssen deshalb systematisch im Trainingsablauf eines Jahres aufgebaut und erhalten werden.

Bei der Beurteilung der Kondition eines Fußballspielers muß sich der Trainer oder Übungsleiter an den wissenschaftlichen Ergebnissen und Erkenntnissen aus Sportmedizin und Trainingslehre orientieren. In den letzten Jahren ist die Diskussion um den Begriff der „Kondition“ heftig entbrannt.

Hierbei ist vor allem der Begriff der „Schnelligkeitsausdauer“ kontrovers diskutiert worden. Neuere Erkenntnisse der Sportmedizin haben gezeigt, daß eine einseitige Ausrichtung auf die Schnelligkeitsausdauer eher negative Ergebnisse gebracht hat.

Analysiert man die Belastungen eines Spielers, die er während eines 90 Minuten dauernden Spiels aushalten muß, einmal genauer, so läßt sich feststellen, daß je nach Spielposition, Spielertyp (Sprinter oder Ausdauerer) unterschiedlich starke konditionelle Fähigkeiten verlangt werden.

Neben der Ausdauer werden Schnelligkeit (Sprintschnelligkeit) mit und ohne Ball sowie Schnellkraft ebenso verlangt wie Kraft und Kraftausdauer (z. B. bei schwerem Boden, Verlängerung usw.). Das Fußballspiel ist charakterisiert durch einen dauernden Belastungswechsel. Kurzen Sprints folgen blitzartige Kehrtwendungen, Sprünge zum Kopfball, langsame Läufe bis hin zu schnellen Läufen und Torschußaktionen in Strafraumnähe.

Die Schnelligkeitsausdauer – eine Fähigkeit, eine hohe Laufgeschwindigkeit über 120 bis 180 Sekunden aufrechtzuerhalten (Beispiel: Abwehrspieler schaltet sich ins Angriffsspiel mit ein, verliert am gegnerischen Strafraum den Ball und sprintet sofort auf seine Position zurück), wurde in der Vergangenheit in den Trainingseinheiten von Profi- und Amateurvereinen eine bedeutende Stellung eingeräumt.

LIESEN, H. (in fußballtraining, Heft 5, 1983, S. 27ff.) fordert, das Training der Schnelligkeitsausdauer für Fußballspieler auf ein Minimum zu reduzieren, da es häufig zu einer Übersäuerung des Organismus führt. Die negativen Auswirkungen eines solchen Trainings zeigen sich zum einen in einer Beeinträchtigung des Zentralen Nervensystems (Abnahme der Konzentrationsfähigkeit), zum anderen in einer deutlichen Abnahme der Ausdauerleistung des Fußballspielers.

Um diesen neueren Erkenntnissen Rechnung zu tragen, empfehlen wir, die konditionellen Eigenschaften durch fußballspezifisches Training und spielnahe Übungsformen zu verbessern.

Gerade in den unteren Amateurklassen sollte das Konditionstraining mit Ball durchgeführt werden, ohne dabei die Bedeutung anderer Trainingsmethoden außer acht zu lassen.



Gerhard Frank

Der 34jährige Diplom-Sportlehrer Gerhard Frank hat als Arbeitsschwerpunkt für seine Veröffentlichungen das Training im unteren und mittleren Amateurbereich gewählt. In Heft 9+10/85 stellte er dazu zwei exemplarische Trainingseinheiten zum taktischen Angriffsverhalten vor. In dieser Ausgabe

behandelt er den Bereich des Konditionstrainings speziell für untere Amateurklassen.

Von ihm ist unter anderem das Buch „Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine“ erschienen.

Die hier vorgestellte Trainingseinheit ist abgestimmt auf das spieltechnische und taktische Niveau der unteren Amateurklassen.

Zwischen den einzelnen Belastungsreizen sollten aktive Erholungspausen mit Ball durchgeführt werden (3 bis 8 Minuten). Diese Trainingseinheit eignet sich besonders für die Wettkampfperiode (Vorrunde).

11

Zeitschrift für internationale Fußballgeschichte und -Statistik



Fußball-Experten aus allen Kontinenten schreiben für Sie die Geschichte des Welt-Fußballs neu. Das Ergebnis: **11 die Fußballzeitschrift für alle, die alles über Fußball wissen möchten. In einer herausragenden Sammlung von Daten, Fakten, Photos und Stories wird der Fußball von seinen frühesten Anfängen bis heute umfassend dargestellt. Helmut Schön meint zu dieser Zeitschrift:**

„11 ist neu in ihrer Art und stellt eine wertvolle Ergänzung zu den etablierten Fußballzeitschriften dar.“

Coupon ausschneiden und einsenden an:
IFFHS-Journal
Graf-von-Galen-Str. 72
6200 WIESBADEN

11 Bestellcoupon

Ich interessiere mich für Fußball und möchte **11** Zeitschrift für Fußball-Geschichte und -Statistik kennenlernen. Schicken Sie mir deshalb die 1. Ausgabe von **11** als Leseprobe zum Sonderpreis von DM 9,- (zahlbar per Nachnahme) zu.

Name: _____
 Straße: _____
 PLZ/Ort: _____
 Unterschrift: _____

MI



1. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung der fußballspezifischen Kondition – anaerobe Ausdauer (Spielschnelligkeit und Spieltempo)

Geräte: Bälle, farbige Trainingswesten, Torstangen oder Kegel

Dauer: 105 Minuten

Aufwärmen 15 Minuten

Handball-Kopfball-Spiel

Gespielt wird nach Handballregeln mit 2 Mannschaften zu je 5 bis 6 Spielern auf kleine Tore (Fahnenstangen). Der Ball darf mit der Hand gespielt werden. Ein Tor kann nur mit dem Kopf nach vorangegangenem Zuspiel erzielt werden. Treffer sind dabei von beiden Seiten jedes Tores aus möglich.

Pause: 2 Runden langsames Traben

Hauptteil (60 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

Staffellauf mit Ballführen im Kreis.

Die Spieler nehmen in 5er-Gruppen Aufstellung am Mittelkreis. Der erste Spieler einer Gruppe führt den Ball eine Runde, läuft eine weitere Runde ohne Ball und schlägt den nächsten Spieler per Handschlag ab. Sieger ist die Gruppe, die zuerst alle Spieler in der ursprünglichen Reihenfolge stehen hat.

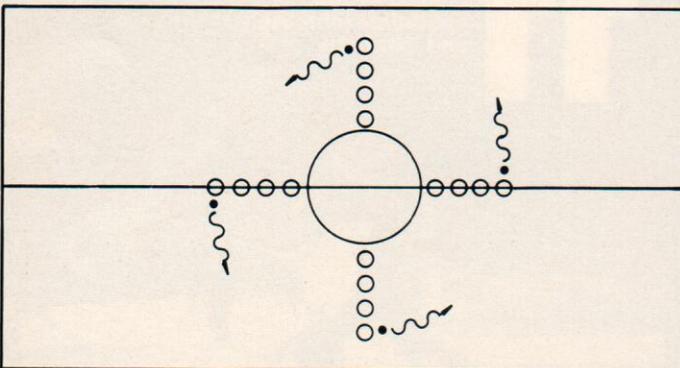


Abb. 1

Belastung:

3 Durchgänge (nach jedem Durchgang 2 Minuten Pause)

Hinweis:

Durch den Wettkampfgedanken haben Staffelläufe einen hohen Aufforderungscharakter.

Da solche Wettkämpfe mit sehr hoher Intensität absolviert werden, sollte eine ausreichende Aufwärmphase vorausgehen.

Übung 2 (Abb. 2):

Spiel 3 gegen 2 plus Torwart auf ein großes Tor mit Zeitbegrenzung

Von der Mittellinie aus starten 3 Angreifer, die sich den Ball so zuspielen, daß sie innerhalb von 60 Sekunden den Angriff abschließen können.

Die Abwehrspieler können den Ball sofort ins Seitenaus wegspielen.

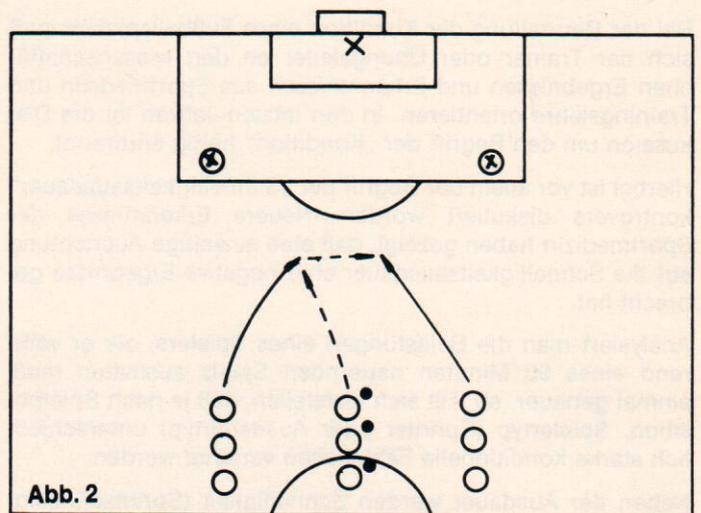


Abb. 2

Variationen:

- Bei technisch versierten Spielern kann zweimaliger Ballkontakt gefordert werden.
- Bei Ballverlust der Angreifer spielt der Trainer einen neuen Ball zu. Der Angriff wird dann sofort fortgesetzt.

Nach dieser Übung folgen als aktive Erholungsphase 10 Minuten Gymnastik. Jeder Spieler soll eine ihm bekannte Übung vormachen.

Spielform:

4 gegen 4 mit 2 Ballkontakten

Die Belastung beträgt 3 mal 5 Minuten maximales Spieltempo (alle Spieler müssen dauernd in Bewegung sein!). Danach wird in einer dreiminütigen Erholungsphase in 4er-Gruppen jeweils ein Ball „hochgehalten“.

Variationen:

- Spiel 4 gegen 4 auf 4 kleine Tore (2 Meter).
- Bei jedem Durchgang spielen andere Gruppen gegeneinander.

Abschlußspiel (30 Minuten)

Spiel 11 gegen 11 über den ganzen Platz

Hinweis:

In der **eigenen** Hälfte darf der Ball nur 2mal von jedem Spieler berührt werden (Tempoforcierung).

Variation:

Spiel 5 gegen 5 über die Breite des Platzes

Rollt der Ball – rollt auch der Rubel
 ... wenn Sie gute Kontakte zu Sportvereinen, -Clubs und -Verbänden haben, dann sind Sie unser Mann. Wir bieten Ihnen einen
lohnenden Nebenverdienst
 Wir sind eine gute eingeführte Sportagentur und unser Verkaufsangebot dreht sich rund um den Sport. Haben Sie Lust mitzumachen? Schreiben Sie an:
SPORT AGENTUR KESPER
 Wippertstr. 14 · 7800 Freiburg



2. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung der Torschußtechnik unter Belastung

Geräte: Je Spieler 1 Ball; 4 Kegel oder Torstangen

Dauer: 85 Minuten

Vorbemerkungen

Jeder Trainer, der eine Mannschaft der unteren Amateurklassen trainiert, steht immer wieder vor der Frage, wie er die Torschußeffektivität seiner Mannschaft im Wettkampf durch ein gezieltes Training steigern kann.

Es gibt eine Vielfalt von Übungsformen, die die Torschußtechnik verbessern. Unsere Trainingseinheit ermöglicht dem Trainer einerseits, alle Spieler gleichzeitig zu beschäftigen, andererseits kann er seine Torleute voll in die Übungsformen einbinden. Aufwärmen und Hauptteil der Trainingseinheit gehen deshalb fließend ineinander über.

Die vorgestellte Trainingseinheit eignet sich besonders für schlechten Witterungsbedingungen, da alle Spieler über die gesamte Dauer in Bewegung sind. Die Einheit kann in allen Trainingsperioden über das Jahr hinweg durchgeführt werden.

Die Verbesserung der Schußtechnik unter hoher Belastung steht im Vordergrund des Übungsabends. Dabei werden sowohl die technische Perfektion als auch die schnelle, wettkampfmäßige Ausführung (zuerst ohne, dann mit Gegenspieler) geschult. Die Techniken des Dribblings, des Volleyschusses, des Hebers oder Schlenzers kommen ebenso zur Anwendung wie Täuschungsmanöver beim Überwinden des Torhüters.

Erholungs- und Ruhephasen sind bei der Durchführung dieser Trainingseinheit einzuplanen und zu beachten (psychophysische Erholung).

Aufwärmen (25 Minuten)

Laufarbeit

Alle Spieler (auch die Torwarte) führen ihren Ball eng am Fuß durch den Strafraum.

Übung 1:

Ballführen mit dem „schwachen Fuß“.

Übung 2:

Ballführen im Wechsel rechts und links, dabei den Blick so oft wie möglich vom Ball lösen.

Übung 3:

Ballführen mit Täuschungsmanöver (Trainer versucht, als „Gegner“ die Bälle wegzuspitzeln).

Übung 4:

Ballführen mit Tempoerhöhung

Torwart:

Der Torwart übt im Tor. Er prellt den Ball auf den Boden und fängt ihn wieder auf. Dann prellt er den Ball stärker auf und fängt ihn im Sprung.

Gymnastik

Übung 1:

Seitgrätschstellung, Achterkreisen mit dem Ball durch die gegrätschten Beine.

Übung 2:

Seitgrätschstellung, Ball in Hochhalte und weit in die Rücklage federn (Einwurf imitieren).

Übung 3:

Seitgrätschstellung, Rumpfkreisen mit dem Ball in Hochhalte.

Hinweis:

Die Übungen werden dreimal wiederholt.

Laufarbeit

Ballführen im Strafraum

Übung 1:

Ballführen mit Tempowechsel (Trainer gibt den Tempowechsel an).

Übung 2:

Die Spieler spielen ihrem Torwart flache, halbhohe und hohe Bälle zu. Die Spieler sollen darauf achten, daß der Torwart nicht gleichzeitig 2 Bälle fangen muß.

Übung 3:

Ballführen – auf Pfiff abstoppen und in die Gegenrichtung weiterführen.

Aktive Erholung:

Ball hochhalten mit Fuß, Oberschenkel und Kopf.

Testen – spielen – gewinnen!

Tor des Monats



1 Profi 39,-

1 Champion 59,-

1 Olympic 89,-

1 Jahr
Garantie

187,-

+ 1 Profiball gratis

bei Bestellung dieses Testpakets

**sport agentur
KESPER**

Wippertstr. 14, D-7800 Freiburg i. Br., Tel. 0761/40 69 24

Bitte schneiden Sie diese Anzeige aus und schicken Sie an obige Adresse.

– getestet ist besser als nur gelesen –



Übung 4:

Ball führen, auf Pfiff Übergabe des eigenen Balls an den nächsten Spieler und Übernahme des anderen Balls.

Gymnastik

Übung 1:

Seitgrätschstellung, mit der rechten Hand zum linken Fuß fassen und umgekehrt.

Übung 2:

Seitgrätschstellung, Arme hinter dem Kopf verschränken. Beugen des Oberkörpers, der rechte Ellbogen berührt das linke Knie und umgekehrt (Verwirrung).

Übung 3:

Lockerer Hüpfen auf der Stelle.

Hinweis:

Die Übungen werden dreimal wiederholt.

Hauptteil (35 Minuten)

Übung 1 (Abb. 3):

Ball führen außerhalb des Strafraumes von einer Seitenlinie zur anderen (langsames Tempo). Der Trainer ruft die Spieler einzeln auf. Diese schließen mit Torschuß von der Strafraumgrenze aus ab.

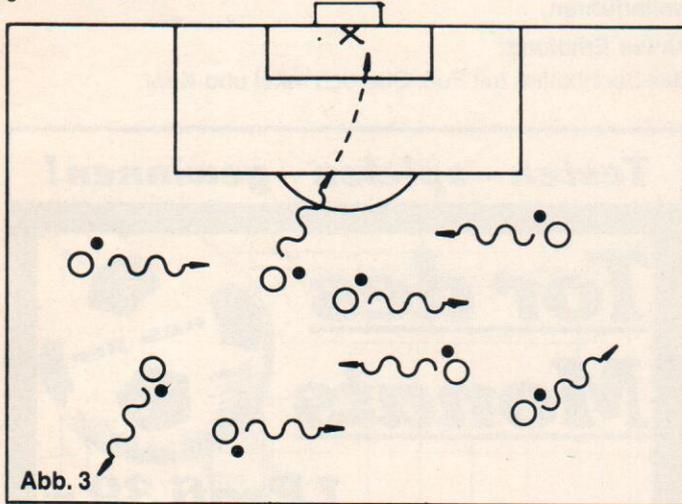


Abb. 3

Übung 2:

Ablauf wie in Übung 1. Der Torwart soll ausgespielt werden.

Übung 3:

Ein 5 Meter vor der Strafraumgrenze stehender Verteidiger soll vor dem Torschuß umspielt werden.

Aktive Erholung:

Gymnastische Lockerungsübungen, Ball hochhalten.

Übung 2 (Abb. 4):

Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen rechts und links an der Strafraumgrenze auf. Die Gruppe A hat den Ball. A spielt dem entgegenlaufenden Spieler B den Ball flach zu, den dieser annehmen und auf das Tor schießen soll. Spieler A läuft nach seinem Flachpaß zur gegenüberstehenden Gruppe B. Spieler B stellt sich nach dem Torschuß hinter der Gruppe A an.

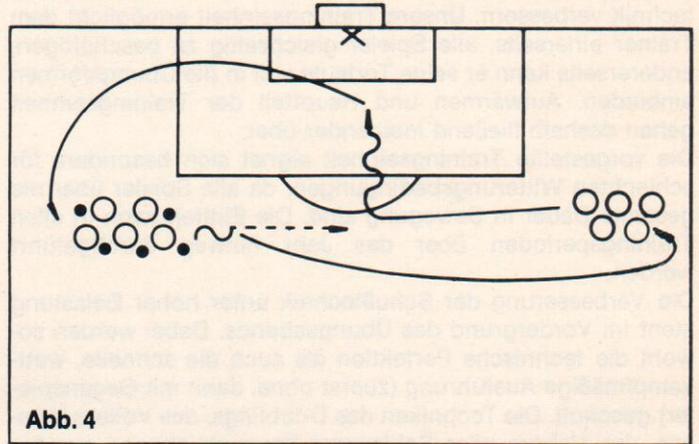


Abb. 4

Übung 3:

Ablauf wie in Übung 2. Der Ball soll nun in der Mitte des Strafraumes von Spieler A zu Spieler B übergeben werden.

Abschlußspiel (25 Minuten)

Spiel 5 gegen 5 auf kleine Tore über die Platzbreite. Die ballbesitzende Mannschaft erhält die Aufgabe, innerhalb von 30 Sekunden einen Torversuch zu machen.

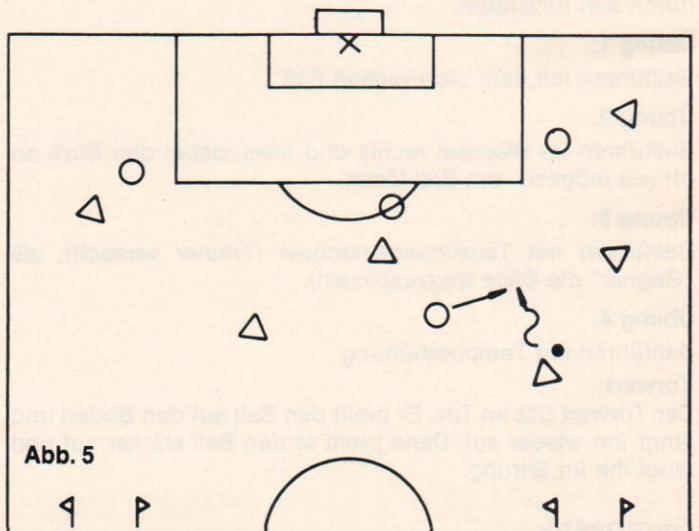


Abb. 5

Variation: Spiel 6 gegen 4 plus Torwart (Angriff und Mittelfeld gegen Abwehr) von der Mittellinie aus. Die Abwehrspieler können ebenfalls Tore erzielen (Abb. 5).

Komm mit
Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH

Ihr Partner für Sportbegegnungen

Fußball:

- 1. **Osterferien Nabeul/Tunesien**, 10-Tage-Flugreise incl. aller Leistungen **ca. 950,- DM**
- 2. **Pfingsten** (15.-24. 5. 86): Internationale Sportwoche des **CD Malgrat**/Spanien, 10 Tage, Bus, VP, etc. **ca. 440,- DM**
- 3. **September 86**: Internationale Altherrensportwoche des **Balatnalmadi ES**, 10 Tage incl. aller Leistungen **ca. 595,- DM**
- 4. **Herbstferien 85 u. 86**: Internationale Sportwoche des **CD Malgrat**/Spanien, 10 Tage entspr. Ausschreibung **440,- DM**

Tennis, Squash, Judo, Surfen: im eigenen Sportzentrum „La Riera“ in Caldetas mit Kursprogramm, ganzjährig, 10 Tage entsprechend Ausschreibung **ab 540,- DM**

Fordern Sie unverbindlich unsere Ausschreibungen an:
2300 KIEL 14, Boldhorn 12a 5300 BONN 3, Gartenstraße 146
Tel. 0431/782536 Tel. 0228/473200

Sport-Versand-Service

Der Sport-Versand-Service macht Ihren Einkauf noch bequemer. Sie bestellen mit nur einem Coupon und einer Briefmarke verschiedene Kataloge.

Und Sie erhalten alle Angebote kostenlos.

Gratis

Kreuzen Sie im Coupon einfach die gewünschten Kataloge an. Und schicken Sie den Coupon auf einer Postkarte oder im Umschlag an:

Otto Müller, Sport-Versand-Service,
Postfach 51 41/72 3300 Braunschweig



- 1. Der Sport-Thieme Vereinssport-Katalog** enthält über 3000 Sportartikel rund um den Vereinssport. Sie finden darin alle Artikel von Bällen über Turn- und Sportgeräte bis hin zum Vereinsbedarf.

Dieser Einkaufsberater hilft Ihnen mit vielen neuen Anregungen für Ihre Sportabteilungen.



- 2. Dieter Fischer Sportmode** präsentiert sportive Mode nach dem Motto: Immer gut angezogen beim Sport und in der Freizeit. Ob Jogging, Gymnastik, Tanz oder Tennis . . . Sie finden in dem umfangreichen Angebot bestimmt das Richtige.

Dieter Fischer bürgt für Spitzenqualität zu vernünftigen Preisen.



- 3. Der Sport-Thieme-Schul + Schwimmsport-Katalog** umfaßt mehr als 3000 Artikel. Dieses ausgewogene Komplett-Programm enthält außerdem viele Anregungen für neue Übungsformen.

Und vor allem bekommen Sie bei Sport-Thieme ein volles Umtausch- und Rückgaberecht.



- 4. Sörgel-Sport-Ehrenpreise** bietet Ihnen auf 68 Katalogseiten ein umfassendes Angebot an Sportehrenpreisen aller Art. Überzeugen Sie sich von den günstigen Preisen

für Pokale, Cups, Teller, Plaketten, Urkunden usw. Schnelle Lieferung und erstklassiger Service werden garantiert. 30 Zeichen Gravur sind in den meisten Artikelpreisen schon enthalten.



- 5. ERIMA** präsentiert viele neue und bewährte Trikot-Modelle im umfangreichen Farbkatalog. Für alle Produkte unter dieser bekannten Marke gilt ein hoher Qualitätsstandard. Überzeugen Sie sich selbst.

Anforderungs-Coupon

einsenden an Otto Müller, Sport-Versand-Service, Bertramstr. 53, Postfach 51 41/72 3300 Braunschweig

1. Thieme-Vereinssport 3. Thieme-Schul-Schwimmsport
 2. Fischer Sportmode 4. Sörgel-Ehrenpreise
 5. Erima-Trikots

Senden Sie bitte kostenlos die angekreuzten Kataloge an:

Verein, Schule, Institution _____
 Vor- und Zuname _____
 Straße _____
 PLZ Ort _____
 Unterschrift _____

