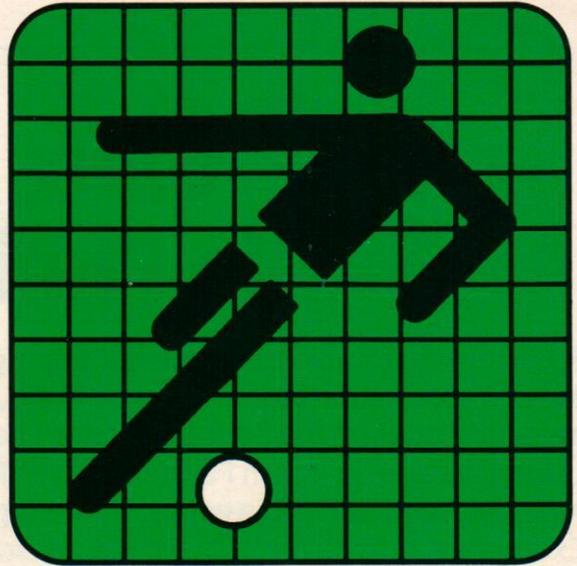


fußball training



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

Zeitschrift für Trainer,
Lehrer, Übungsleiter
und Schiedsrichter

Dezember 1985
3. Jahrgang

12



Ganz schön bunt. Die Philippka-Palette.

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



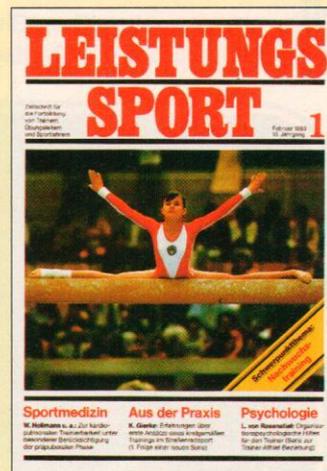
„handball-magazin“, die farbige Monatszeitschrift für alles, was im Handball läuft. Einzelheft DM 5,-, Abo jährlich DM 54,- (Ausland DM 60,-) 10% Rabatt für L&P-Bezieher.



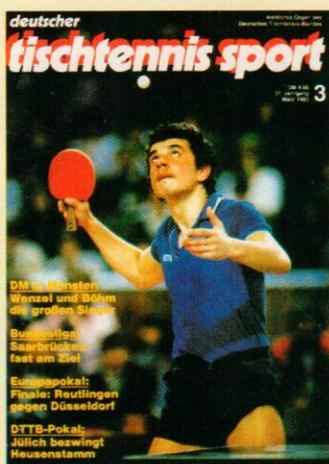
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Handball. 12x jährlich, zweifarbig. Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-). Fast 10 000 Abonnenten.



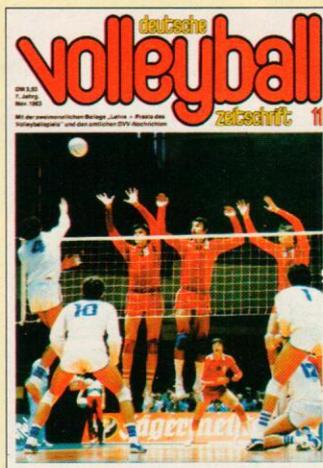
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Fußball. Schriftleiter: Gero Bisanz. 12x jährlich, Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-).



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



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



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



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

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

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



Gero Bisanz

Herausgeber
und Schriftleiter von
„fußballtraining“

Liebe Leser!

Die erste Wettkampfperiode im Fußball ist vorüber, die Rückrunde hat für manche Mannschaften schon wieder begonnen. Ein nahtloser Übergang in terminlicher Hinsicht. Auch ein nahtloser Übergang aus trainingsphysiologischer und -psychologischer Sicht? Während der kalten und nassen Jahreszeit, nach Spielen auf tiefen und schweren Böden gilt es, mit den Kräften sparsam umzugehen.

Verschleiß bleibt dann nicht aus, wenn nach schweren Spielen eine Regeneration erfolgt. Ein sinnvolles Regenerationstraining kann in spielerischer Art und Weise durchgeführt werden und bringt oft mehr als ein kraftzehrendes Konditionstraining. Das gilt für Mannschaften an der Tabellenspitze ebenso wie für Mannschaften, die um den Klassenerhalt kämpfen müssen.

Gerade diese Mannschaften müssen alle ihre Kräfte aufbieten, um notwendige Punkte zu sammeln; besonders ihnen droht oft ein zu hartes Training, weil vermeintliche Defizite auf diese Weise aufgeholt werden müssen. Hier sollten die betroffenen Trainer nicht in Panik verfallen und das harte Training forcieren, sondern nach ihrem Wissen und nach ihrer Erfahrung das Training so gestalten, daß es zu einem Aufbau der Kräfte sowie zu einer Verbesserung oder Stabilisierung der Leistung führt.

Kraftreserven werden noch benötigt; die Rückspielrunde ist lang und Spiele, die im Januar, Februar und März ausgetragen werden, kosten bekanntlich viel Kraft.

Was hat uns der deutsche und der Fußball auf internationaler Ebene 1985 gebracht? Erwähnenswert ist die Qualifikation der deutschen Nationalmannschaft für die WM in Mexiko. Herzlichen Glückwunsch und viel

Glück für Mexiko von dieser Stelle aus.

Es gibt auch noch anderes Bemerkenswertes, z. B. die Fußball-Leckerbissen, die uns die Mannschaft von Borussia Mönchengladbach im Europacup gegen Real Madrid und danach auch im Punktspiel gegen Bayern München serviert hat. Spiele, aus denen die Spielfreude, das Miteinanderspielwollen, das gegenseitige Helfen und der Wille, Tore zu erzielen, offenkundig wurden. Oder nehmen wir ein Spiel wie Bayer Leverkusen gegen Werder Bremen, das Tempo- und Angriffsfußball allererster Klasse bot.

Auch die Tatsache, daß Werder Bremen Herbstmeister wurde, ist erfreulich, spielt die Mannschaft doch einen herzerfrischenden Angriffsfußball, und dies trotz einer Vielzahl verletzter Spieler. Hier zeigt sich, was Spielmoral und Risikobereitschaft bewirken können. Willenseigenschaften sind mobilisiert worden, die zu solchen Leistungen befähigen.

Es wird also wieder guter Fußball geboten, der nicht nur von der Taktik bestimmt wird, sondern der auch im Profifußball von Spielfreude, von Engagement und von Begeisterung lebt.

Vielleicht bestimmt diese Tatsache manchen Trainer dazu, wieder mehr Mut zur Offensive zu zeigen, als das in den letzten Jahren der Fall war, Angriffsfußball zu demonstrieren, mit mehreren Angreifern zu spielen. Möglicherweise werden dann auch die bei den Spielern verborgenen Tugenden geweckt, Einfallsreichtum, Kreativität, Spielfreude. Nur so macht das Spielen den Spielern Spaß, nur so bleibt der Fußball Spiel, und die Zuschauer werden es uns danken.

Allen Lesern unserer Zeitschrift „fußballtraining“ sage ich ein herzliches Dankeschön für das Vertrauen im abgelaufenen Jahr. Viel-

leicht entscheiden sich im kommenden Jahr noch mehr Trainer, uns mit ihren Beiträgen zu unterstützen, besonders diejenigen, die den jüngeren Trainern aus ihrer langjährigen Erfahrung viel mitgeben können.

Nicht unsere Ausbildungsgänge, nicht das theoretische Wissen oder Lehrbuchweisheiten, sondern die reflektierte Erfahrung von Trainern, die Woche für Woche in der praktischen Arbeit stehen, sind für uns richtungweisend. Deshalb erhoffe ich auch von dieser Trainergruppe Mitarbeit und Anregungen, wie unser Training im Jugend- und Amateursebenenbereich, aber auch im Profifußball verbessert werden kann.

Für das kommende Jahr wünsche ich allen Trainern viel persönlichen und sportlichen Erfolg und damit viel Freude bei der Arbeit.

Gero Bisanz

(Gero Bisanz)

Nicht unsere Ausbildungsgänge, nicht das theoretische Wissen oder Lehrbuchweisheiten, sondern die reflektierte Erfahrung von Trainern, die Woche für Woche in der praktischen Arbeit stehen, sind für uns richtungweisend.



In dieser Ausgabe

Erich Rutenmüller/Roland Koch: Gewandtheitsschulung mit und ohne Ball – ein sinnvoller Schwerpunkt im Hallentraining	5
Heinz Eisengrein: Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Ballan- und -mitnahme	10
Gero Bisanz: Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den Kleinen (18. und 19. Unterrichtseinheit)	15
Waldemar Winkler: Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (III)	19
Friedhelm Wenzlaff: Beispiele für das Training mit Amateurmanschaften während der Wintermonate	23
Michael Krüger: Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (II)	27

Wichtiger Hinweis: Von dieser Ausgabe haben wir wieder einmal viele Werbehefte versandt, um Noch-nicht-Beziehern von „fußballtraining“ ein Abonnement schmackhaft zu machen. Bestellschein auf Seite 22; ein vorbereitetes Überweisungsformular liegt den Werbeheften bei!

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
(Bestellschein auf Seite 22)

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,-



(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,-

Bestellschein auf Seite 22!

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
Walter Haase (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Manuela Höpp

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“, „handballmagazin“, „Lehre & Praxis des Handballspiels“, „deutscher tischtennis sport“ 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:

1985 war ein Länderspieljahr mit Höhen und Tiefen. So folgte dem 5:1-Sieg in der CSSR ein mühsames 2:2-Unentschieden vor eigenem Publikum. Unser Titelfoto zeigt eine Szene mit Mannschaftskapitän Karl-Heinz Rümmlinger aus dem Rückspiel im Münchener Olympiastadion.

Foto: Mühlberger



Erich Rutenmüller/Roland Koch:

Gewandtheitsschulung mit und ohne Ball – ein sinnvoller Schwerpunkt im Hallentraining

Zwei Hallentrainingseinheiten für Mannschaften unterschiedlicher Leistungsklassen

Vorbemerkungen

Mit der sich verändernden Witterung, verbunden mit schlechten Platz- und oftmals unzureichenden Lichtverhältnissen, die ein Training nur unter erschwerten Bedingungen möglich machen, verlegen viele Vereine ihr Training vom Freiplatz in die Halle. Dabei werden als Trainingsinhalte dann häufig Kleinfeldspiele mit Turniercharakter gewählt und diese Art des Trainings regelmäßig von Woche zu Woche, von Trainingseinheit zu Trainingseinheit wiederholt.

Sicherlich finden Wettspiele in Turnierform großen Anklang bei allen Beteiligten und stellen eine willkommene Abwechslung zum Training auf dem Freiplatz dar. Die Halle bietet jedoch über diese Turnierspiele hinaus noch vielfältige Möglichkeiten, das Training abwechslungsreich zu gestalten. Man sollte daher die Ortsveränderung auch einmal als eine Aufforderung verstehen, andere Schwerpunkte zu setzen bzw. aus den sich verändernden Gegebenheiten neue Trainingsinhalte zu entwickeln.

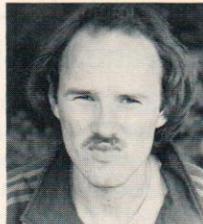
Betrachten wir einmal in der Rückschau unsere geleistete Arbeit während der Vorbereitungsperiode und der Wettkampfperiode I, die ja bei vielen Vereinen bereits abgeschlossen ist, dann haben wir uns hauptsächlich mit der Erarbeitung technischer Fertigkeiten, taktischer Fähigkeiten und konditioneller Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer befaßt. Größtenteils vernachlässigt wurde der gerade für unsere jungen Fußballer so wichtige Aspekt der fußballerischen Gewandtheit.

HARRE definiert Gewandtheit als die Fähigkeit, „erstens komplizierte Bewegungskoordinationen zu beherrschen, zweitens sportliche Bewegungsfertigkeiten schnell zu erlernen und zu vervollkommen, drittens die Fertigkeiten zweckentsprechend einzusetzen und die entsprechend den Anforderungen der sich ändernden Situation schnell und zweckmäßig umzustellen“.

Wir ersehen aus dieser Definition, daß die Gewandtheit sehr komplexer Natur



Erich Rutenmüller



Roland Koch

Beide Autoren sind Mitarbeiter am Institut für Sportspiele der Deutschen Sporthochschule Köln. Nach 3 Jahren Trainertätigkeit bei den Amateuren des 1. FC Köln betreut Erich Rutenmüller seit Anfang dieser Saison den Bonner SC in der Oberliga Nordrhein. Roland Koch ist Jugendtrainer beim 1. FC Köln.

ist und mit den oben genannten Bereichen der Technik, Taktik und Kondition in enger Verbindung steht. Infolge dieses komplexen Charakters ist die Gewandtheit daher auch nur durch komplexe Aufgabenstellungen zu schulen. Sie wird verbessert durch Aufgabenstellungen mit neuartigen oder ungewöhnlichen Anforderungen an die Spieler.

Traingsmethodisch kann dies beispielsweise durch eine bestimmte Übungsorganisation oder die Verwendung von Geräten erreicht werden.

Die beiden folgenden Hallentrainingseinheiten werden sich diesem Thema widmen und Übungs- und Spielformen zur Schulung sowohl der allgemeinen Gewandtheit als auch der fußballspezifischen Gewandtheit vorstellen.



Gerade die Vielzahl der Torszenen macht das Spiel in der Halle attraktiv. Reaktionsvermögen und Mut der Torwarte sind dabei oft spielentscheidend.

Foto: Lindemann



1. Trainingseinheit

Ort: Halle

Organisation: 16 Teilnehmer; Sprunghindernisse, Slalomstangen, Kästen, Bänke, Böcke, Matten, Barren, Kopfballpendel, Softball, Gymnastikball

Trainingsziel: Gewandtheitsschulung ohne Ball

Aufwärmen (15 Minuten)

In der Halle sind Mattenbahnen ausgelegt. Die Spieler bewegen sich „frei“ in der Halle und führen auf Anweisung des Trainers verschiedene Übungen durch. Der Trainer stellt folgende Aufgaben:

- Laufen („Traben“)
- Rollen vorwärts, seitwärts, rückwärts
- Hechtrollen
- Handstand („frei“ und an Wand)
- Rad
- Nackenkippe; Bauchschaukel
- Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik
- Hopslerlauf – Sprunglauf – Hopslerlauf
- Kniehebelauf – Traberlauf – Kniehebelauf

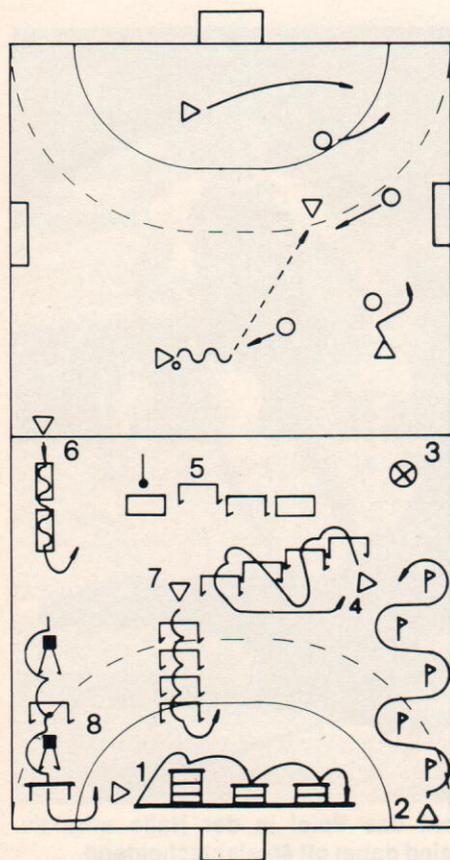


Abb. 1

- Sprungkombination am Ort:
Schlußsprung – Schwersprung –
Schlußsprung

Gewandtheitsaspekt:

Ungewöhnliche Ausgangslagen, kombinierte Übungen

Hauptteil (65 Minuten)

Gewandtheitsparcours

Die Spieler bauen auf Anweisung des Trainers in einer Hallenhälfte einen Parcours mit 8 Stationen auf. Der Trainer teilt den Kader in 2 Gruppen zu je 8 Spielern. In einer Hallenhälfte spielen 8 Spieler 4 gegen 4, in der anderen Hälfte absolvieren 8 Spieler einen Gewandtheitsparcours. Nach etwa 30 Minuten wechseln die Aufgaben (Abb. 1).

Die erste Gruppe spielt 4 gegen 4 mit einem **Softball** bzw. **Gymnastikball** auf 2 Tore. Als Tore dienen 2 Matten, die an die Hallenwände gestellt werden. Nach 15 Minuten werden die Bälle (Softball/Gymnastikball) gewechselt.

In der anderen Hallenhälfte haben die Spieler 8 Stationen zu durchlaufen. Übungszeit pro Station: 2 Minuten. Nach jeder Station erfolgt eine 2minütige Pause zur Lockerung und Beweglichmachung der beanspruchten Muskulatur.

Station 1

Hoch/Tief-Sprünge über 3 Kästen

Sprung von Matte auf Kasten 1 (dreiteilig), Niedersprung auf Matte und sofortiger Hochsprung über Kasten 2 (zweiteilig), Niedersprung auf Matte und erneuter Hochsprung über Kasten 3 (zweiteilig).

Anschließend zur Startlinie zurücktraben und erneut beginnen.

Station 2

Sprint rückwärts

Von einer Startlinie aus Sprint rückwärts durch einen Stangenparcours (5 Stangen), zur Startlinie zurücktraben und erneut beginnen.

Station 3

Balancieren auf einem Medizinball

Der Spieler versucht, auf einem Medizinball stehend diesen vorwärts, seitwärts oder rückwärts zu rollen.

Station 4

Sprünge ohne Zwischensprung über 4 Hürden

4 Hürden stehen in direkter Berührung in rechtem Winkel zueinander. Von einer Startlinie aus erfolgen nacheinander 4 Sprünge (seitwärts – vorwärts – seitwärts – vorwärts) über 4 Hürden ohne Zwischensprung.

Anschließend zur Ausgangslinie zurückgehen und erneut beginnen.

Station 5

Unterschwing – Überschwing – Rolle vorwärts – Kopfballtorpedo

An einem Stufenbarren erfolgt zunächst ein Unterschwing, dann ein Überschwing über den tieferen Holm, anschließende Landung auf der Matte, eine Rolle vorwärts und abschließender Kopfballtorpedo gegen einen kniehohen Pendelball.

Zurücktraben zur Startlinie und erneut beginnen.

Station 6

Balancieren auf 2 umgelegten Bänken

2 Bänke werden mit der Sitzfläche nach unten gelegt. Die Spieler balancieren über den schmalen Holm der Bänke, traben zur Startlinie zurück und balancieren erneut.

Station 7

Seitgalopp über 4 Hürden plus Kopfstoß

Von einer Startlinie aus springen die Spieler im Seitgalopp über 4 niedrig gestellte Hürden (Hürdenhöhe ca. 30 cm) und schließen aus dem Seitgalopp heraus mit einem Kopfstoß gegen einen sprunghohen Pendelball ab.

Anschließend erfolgt Lauf zur Startlinie und erneuter Beginn.

Station 8

Bocksprung – Hechtrolle – Bocksprung – Kriechen

Nach einem Anlauf erfolgt ein Bocksprung mit anschließender Hechtrolle über eine Hürde (Hindernis), erneuter Anlauf und Bocksprung über einen zweiten Bock mit anschließendem Durchkriechen eines Hindernisses (Kastenteil).

Zurücktraben zur Startlinie und erneut beginnen.

PUMA - DER STARKE PARTNER

IM FUSSBALL.

Erfolgreiche Trainer vertrauen auf PUMA. Und PUMA nutzt deren Erfahrung und Know-how. In Zusammenarbeit mit Jupp Heynckes entwickelten die PUMA Schuhtechniker den JUPP HEYNCKES.

Ein hochwertiger Schraubstollenschuh mit anatomisch vorgeformtem Fußbett. Der Schaft mit aufgesetzter Vorderkappe ist aus hochwertigem, strapazierfähigem Rindboxleder. Mit der PUMA DUOFLEX-Sohle ist die totale Anpassung der Schuhsohle an die Fußsohle gewährleistet.

JUPP HEYNCKES - ein Fußballschuh der Spitzenklasse.



... denn PUMA macht's mit Qualität.





2. Trainingseinheit

Ort: Halle

Organisation: 18 Teilnehmer; ca. 10 Bälle, 4 Matten, Markierungen für Tore

Trainingsziel: Gewandtheitsübungen mit Ball

Aufwärmen (25 Minuten)

Spielform

Der Trainer teilt den Kader in eine 10er-Gruppe und eine 8er-Gruppe. In einer Hallenhälfte wird 5 gegen 5, in der anderen Hallenhälfte 4 gegen 4 gespielt. Spielrichtung ist jeweils quer.

Dabei wird jeweils auf 2 kleine Stangentore gespielt. Der Ball darf nur mit der **Sohle** oder der **Ferse** gepaßt bzw. ge-

schossen werden. Um die Tore werden Tabuzonen gezogen, die von keinem Spieler betreten werden dürfen.

Gewandtheitsaspekt: Ungewohnte Paß- und Schußtechnik

Gymnastik

Die Spieler führen gemeinsam unter Anleitung des Trainers Dehnungs- und Lockerungsübungen durch.

Hauptteil (50 Minuten)

Übung 1

Pro Hallenhälfte 8 Spieler und 1 Torhüter (im Tor); pro Spieler 1 Ball; in den beiden Hallenhälften sind unterschiedliche Aufgaben zu absolvieren. Die Aufgaben wechseln nach 7 Minuten.

Aufgabe 1 (Abb 2):

8 Spieler stehen in Reihe vor 3 Hürden (Hürdenhöhe sehr niedrig, ca. 30 cm). Der erste Spieler der Reihe jongliert seinen Ball über die 3 Hürden und beendet seine Aktion mit einem Dropkickstoß auf das Tor.

Danach schließt er sich wieder hinter der Reihe an.

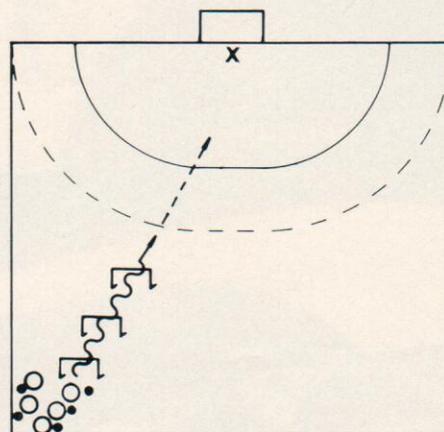


Abb. 2

Gewandtheitsaspekt: Torschuß bzw. Ballkontrolle unter erschwerten Bedingungen

Aufgabe 2 (Abb. 3):

8 Spieler stehen jeweils mit Ball in Reihe in einer Hallenecke. Der erste Spieler der Reihe paßt seinen Ball so gegen die Hallenwand, daß der Ball von dieser zu der im rechten Winkel befindlichen Wand springt und von dort ins Spielfeld rollt.

Der Spieler startet seinem Ball mit hohem Tempo nach und schließt mit einem Torschuß ab.

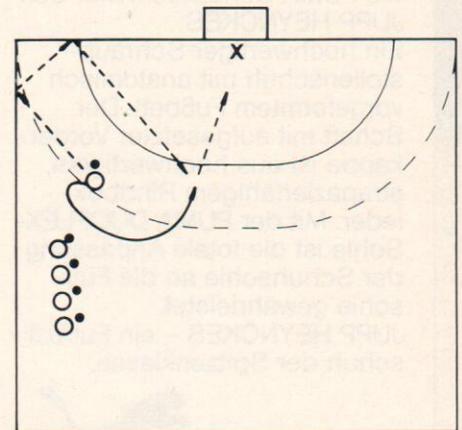


Abb. 3

Gewandtheitsaspekt: Voraussetzungen des Ballweges verbunden mit einem schnellen Torabschluß

Übung 2

Pro Hallenhälfte 8 Spieler (2mal 4 Spieler) und 1 Torhüter (im Tor). Jeder Torhüter hat 4 Bälle im Tor. Pro Hallenhälfte 2 Matten, vor jeder Matte befinden

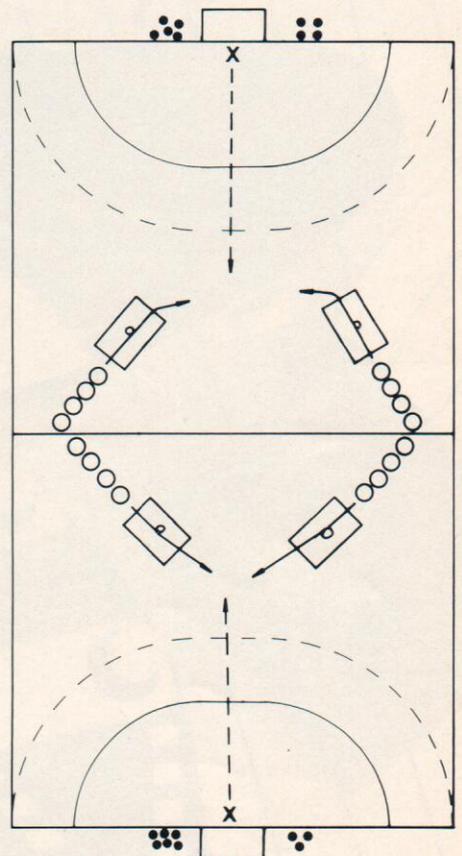


Abb. 4

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 abfliten.



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



sich 4 Spieler in Reihe. Geübt wird in beiden Hälften gleichzeitig.

Aufgabe:

Der Torhüter rollt oder spielt einen Ball in Richtung Hallenmitte. Sobald die Spieler den Paß des Torhüters sehen, führen sie auf ihrer Matte eine Rolle vorwärts aus und stehen so schnell wie möglich wieder auf.

Sie versuchen, den Ball von ihrem Partner zu erlaufen und dann nach Umspielen des Partners zum Torschuß zu kommen. Danach schließen sich beide Spieler ihrer Reihe wieder an (Abb. 4).

Gewandtheitsaspekt:

Schnelles Erfassen der Situation und Sprint zum Ball aus ungewohnter Position

Foto: Horstmüller



Übung 3

Die Halle wird in 3 Zonen geteilt. In jeder Zone befinden sich 6 Spieler (zwei 3er-Gruppen). Jede Zone hat 2 markierte Linien, die vom Ballbesitzer überdribbelt werden sollen. Pro Zone ist ein Ball im Spiel (Abb. 5).

Aufgabe:

Ein Spieler der Gruppe A versucht, gegen 2 Spieler der Gruppe B über eine Linie zu dribbeln. Nach dem Dribbling

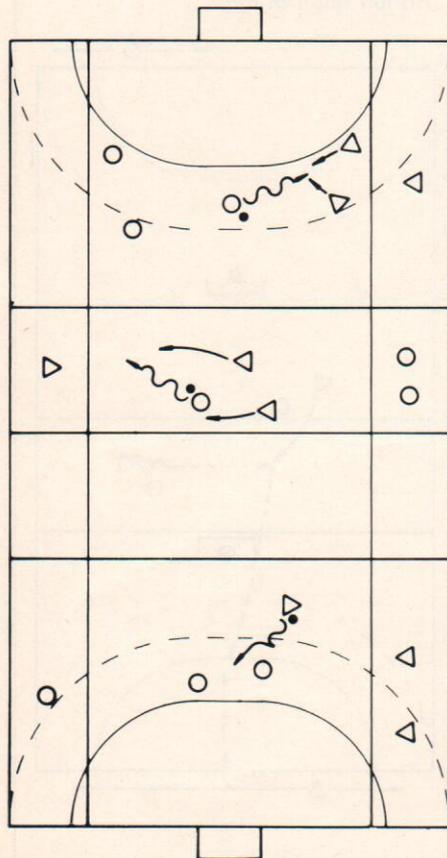


Abb. 5

beginnt dann ein Spieler von B gegen 2 Spieler von A. Es kommt also jeweils zur Situation 1 gegen 2.

Gewandtheitsaspekt: Dribbling gegen Überzahl

Hinweis: Beide Verteidiger sollen den dribbelnden Spieler gleichzeitig attackieren!

Abschlußspiel (20 Minuten)

5 gegen 3 auf 2 Tore mit Handicap

Der Trainer teilt den Kader in zwei 3er-Mannschaften und zwei 5er-Mannschaften. Die Torhüter besetzen die Tore. Während 2 Mannschaften sitzen, spielen 8 Spieler 5 gegen 3 auf 2 Tore mit Torhütern (Abb. 6).

Wechsel der Mannschaften nach jeweils 6 Minuten.

Aufgabe:

Die 5er-Gruppe spielt mit Handicap, d. h. sie liegt bei Spielbeginn mit 4 Toren im Rückstand.

Weiterhin können für die Überzahlmannschaft Kontaktbegrenzungen festgelegt werden (z. B. direktes Spiel).

Gewandtheitsaspekt: Spiel in Überzahl unter Zeitdruck (Rückstand aufholen)

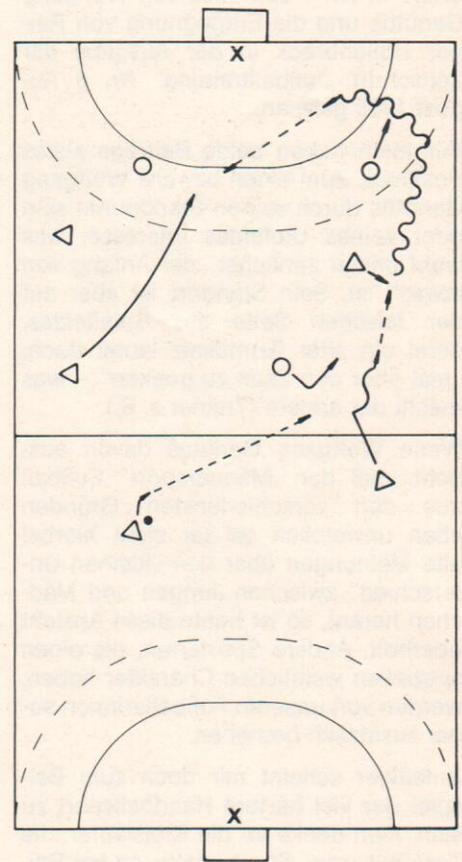
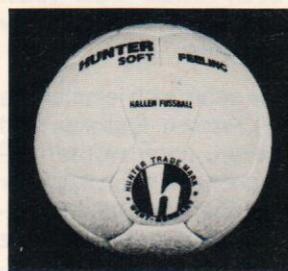


Abb. 6



HALLENFUSSBALL HUNTER-Soft-Feeling

Der ideale Trainingsball für die Halle. Oberfläche aus Nylon-Filzbelag, hellgelbe Signalfarbe.

Herrengroße Art.-Nr. 22904 **DM 39,90**

SPORTVERSAND H. WERNER OHG

Postfach 20, 8079 Kipfenberg, Tel. (08465) 1429



Leserbrief

In unserem Leserforum veröffentlichen wir regelmäßig Meinungen zu aktuellen Entwicklungen oder Problemen des Fußballspiels.

Im folgenden greift Hans Malm aus Munster die Diskussion um die Zukunft des Mädchen- und Damenfußballs auf. Er bezieht sich dabei auf einen Leserbrief von Rainer Hollenbrock, den Sie in Heft 8/85 nachlesen können.

*

Mädchen- und Damenfußball ist „in“

Mit Interesse habe ich die beiden Leserbriefe in Nr. 7 Juli 1985 von Wolfgang Genuttis und die Entgegnung von Rainer Hollenbrock in der Ausgabe der Zeitschrift „fußballtraining“ Nr. 8 August 1985 gelesen.

Für mich haben beide Beiträge etwas Positives. Zum einen beweist Wolfgang Genuttis durch seinen Standpunkt sein oder seines Umfeldes Interesse, was wohl immer zunächst „der Anfang von etwas“ ist. Sein Standort ist aber auf der falschen Seite des Spielfeldes, denn ein alter Grundsatz lautet doch, „mal über den Zaun zu gucken“ – was macht der andere (Trainer z. B.).

Wenn Wolfgang Genuttis davon ausgeht, daß der „Männersport“ Fußball aus den verschiedensten Gründen eben unweiblich sei (er zieht hierbei alte Meinungen über den „kleinen Unterschied“ zwischen Jungen und Mädchen heran), so ist heute diese Ansicht überholt. Andere Sportarten, die einen speziellen weiblichen Charakter haben, werden von unseren Fußballerinnen sogar zusätzlich betrieben.

Anfälliger scheint mir doch zum Beispiel der viel härtere Handballsport zu sein, man denke an die Kreisläufer, die Torhüter usw. Sportunfälle, so hat Rainer Hollenbrock gut gekontert, sind im Verhältnis zur Mitgliederzahl im Fußball „Miniprozente“.

Damit wäre ich beim Stichwort „Mitgliederzahl im Frauenfußball“. Im Bereich des DFB werden Pflichtspiele von mehr als 450 000 Spielerinnen ausgetragen, eine Zahl, die schon im Laufe von nur (!) 15 Jahren erreicht wurde.

Wenn von der Leistung gesprochen wird, so ist ohnehin kein Vergleich mit den Männern notwendig oder er-

wünscht (im Handball ja auch nicht). Wie im „Niedersachsenfußball“ 11/85 auf Seite 13 zu lesen war, ist im Anfangs-(Aufbau-)Stadium zuerst das Dach gebaut worden, und meines Erachtens ein „wasserundurchlässiges“, solides. Daraus resultiert doch auch, daß nun die Grundlage geschaffen werden muß, sprich, der Mädchenfußball gefördert werden sollte.

Dem Mädchenfußball hängen – leider – noch immer viele Bremsklötze am Bein wie Eltern, Verein und Schule. Das konnte aber Mädchen nicht daran hindern, ihrem neuen Hobby Fußball zu frönen.

Aus eigener Erfahrung möchte ich festhalten, daß der Schulfußball mit Mädchen-Arbeitsgemeinschaften ernsthaft ins Auge gefaßt werden muß. In der Orientierungsstufe unserer Schule spielen derzeit 24 Mädchen Fußball. Die in die Haupt- und Realschule und das Gymnasium überwechselnden Spielerinnen werden dort in einer Mädchen-Fußball-AG fortgebildet. Zwei „Elfermannschaften“ haben sich aus diesem Kreis für Pflichtspiele gemeldet und nehmen seit dieser Saison am Spielbetrieb des Vereinssports teil.

Die dort herrschende Begeisterung will ich hier gar nicht ausführlich schildern und nur erwähnen, was mir eine Mutter vor kurzem gestand: „Ich hätte nicht geglaubt, daß meine Tochter so mitmisch, Klasse!“

Dies bedeutete für mich, und sollte für alle Fußballer gelten, dem Aufruf von Rainer Hollenbrock zu folgen: **Nun erst recht.**

Ich halte es für unbedingt erforderlich, unseren Mädchen und Damen alle nur mögliche Hilfe zu geben. Wären alle Fußballer, wenn schon nicht für den Damenfußball, so doch wenigstens nicht dagegen (Vorsitzender NfV-Bezirk Lüneburg), so kämen Aussagen wie „wird ja doch nichts“ oder „paßt nicht zu uns“ oder „ist nicht attraktiv genug“ nicht zustande.

Schließlich sollte man sich einmal die Auswahlspiele in Kreisen, Bezirken und Verbänden ansehen, dann würde vielleicht aus so manchem Nochskeptiker ein begeisterter Anhänger. Das Damenländerspiel in Lüneburg hat mich, trotz der Niederlage, in dieser Meinung bestätigt.

Hans Malm, Munster

Redaktionshinweis

In Heft 11/85 veröffentlichten wir einen Beitrag von Anne Trabant-Haarbach zum Thema Hallentraining.

Bei der Abbildung des Abschlußspiels ist uns dabei ein Fehler unterlaufen. Der Torschuß kann nur von der Spielerin auf der Grundlinie auf das im Spielfeld befindliche Tor erfolgen.

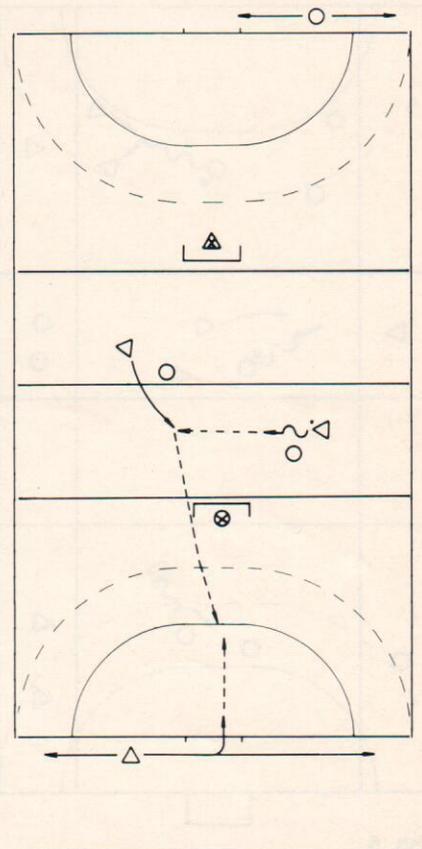
Wir möchten daher an dieser Stelle die korrekte Abbildung wiedergeben.

Spielform (20 Minuten)

Spiel aus dem Mittelfeld

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.





Heinz Eisengrein:

Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Ballan- und -mitnahme

Eine Trainingseinheit für Junioren- und Amateurmansschaften

Vorbemerkungen

Der Schwerpunkt der Technikschiilung in der folgenden Trainingseinheit besteht darin, hohe Bälle zu kontrollieren, und zwar mit der Innen- und Außenseite, der Sohle (in der Vorwärtsbewegung), dem Vollspann, dem Oberschenkel, der Brust und dem Kopf.

Die An- und Mitnahme setzt eine gute Technik voraus. Nur derjenige Spieler, der eine gewisse Beweglichkeit und koordinative Fähigkeit besitzt, ist in der Lage, den Ball in allen Spielsituationen zu kontrollieren und dadurch eine neue

Aktion schnell und sicher einzuleiten. Die Entwicklung des Fußballspiels in Richtung Dynamik und Tempo lassen dem einzelnen Akteur immer weniger Zeit, um den Ball sicher anzunehmen und dann gezielt zu einem Mitspieler weiterzuleiten.

Die Ballannahme und die Folgeaktion (direkter Paß oder Dribbling) gehen dabei oft fließend ineinander über.

Der Spieler muß sich daher schon vor der Ballannahme so gut orientiert haben, daß er eine Folgeaktion ohne wesentlichen Zeitverlust anschließen kann.

Trainingseinheit

Allgemeine Ziele:

- Verbesserung des Laufverhaltens
- Verbesserung des Orientierungsgefühls
- Verbesserung des Ballgefühls (hohe Bälle)

Aufwärmen (15 Minuten)

Laufübungen mit Ball

Jeder Spieler hat einen Ball und führt in lockerem Trabtempo verschiedene Übungen aus:

- Dribbling mit Richtungsänderungen.
- Den Ball im ständigen Wechsel mit dem linken und rechten Fuß führen.
- Dribblings mit ständigem Tempowechsel (keine Sprints).
- Den Ball hochhalten, dann etwa 4 bis 6 Meter vorlegen, nachlaufen und wieder hochhalten.
- Den Ball abwechselnd mit der Außen- und mit der Innen-seite führen.

Dehnübungen

- Grätschstand: Rumpfbeuge, die Hände flach auf den Boden drücken und in dieser Position etwa 15 Sekunden lang halten.
- Grätschstand: Die Arme seitlich nach hinten führen und dabei jeweils 2mal locker nachfedern.
- Kniestand: Den Oberkörper nach hinten führen und mit dem Gesäß auf die geschlossenen Beine setzen. Fußspitzen bleiben gestreckt.
- Sitz: Beine anziehen und mit den Händen beide Füße fassen. Oberschenkel langsam seitlich wegdrücken.
- Sitz: Die Hüfte anheben und nach vorn schieben.
- Hürdensitz: 3mal den Oberkörper nach vorn führen und dann 3mal mit beiden Händen nach hinten - seitlich auf den Boden fassen.
- Seitgrätschstellung: Sehr weite Stellung suchen und in dieser etwa 15 bis 20 Sekunden verharren. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Laufspiel (Abb. 1)

Die Spieler stellen sich in einem Abstand von einem Meter nebeneinander auf. Insgesamt wird eine Strecke von 60 Metern zurückgelegt. Die Spieler müssen an der zweiten und dritten Linie jeweils drehen und zur Startlinie umkehren.

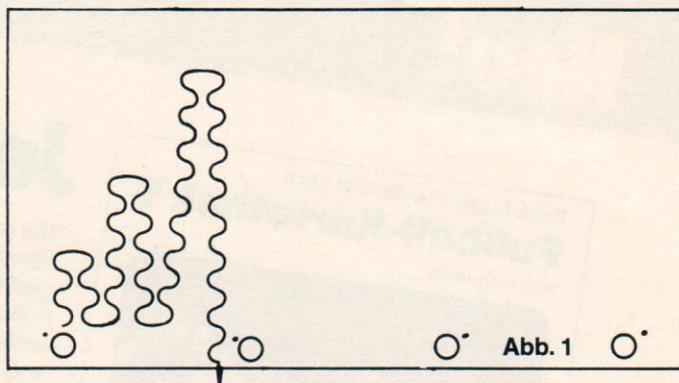


Abb. 1

Unser Beweis ist Qualität und Preis

Wettspielfußbälle sofort ab Lager z. B.

Preise incl. MwSt.

Derbystar Hurrikan, 32tlg., Gr. 5, wasserabweisende u. kratzfeste Oberfläche, für jedes Wetter und jeden Platz **DM 39.50**

Derbystar Scirocco, für alle Platz- u. Wetterverhältnisse **DM 39.50**

Derbystar Orion, 32tlg., Gr. 5, Oberfläche M+S-veredelt, FIFA-angekannt (Auslaufmodell) **DM 59.00**

Derbystar Comet-International, 32tlg., Gr. 4, PRT-Spezial-Oberfläche, FIFA-angekannt (Auslaufmodell) **DM 49.00**

Spezieller Hallenfußball, 32tlg., Gr. 5, mit gelbem Filzbelag, FIFA-zugelassen **DM 39.50**

Wichtig: Bei Nichtgefallen nehmen wir unbespielte Bälle innerhalb von 14 Tagen zurück!

SPORTZENTRALE

Ab 300,- DM Auftragswert
Lieferung frei Haus!

H. D. Neunstöcklin, Schmelenheide 17d, 4194 Bedburg-Hau
Eilbestellungen Tel. (0 28 21) 68 93



Variation:

Den Ball auf dem Hinweg jeweils auf der nächsten Linie zurücklassen und ohne Ball zur Startlinie zurücklaufen.

Hinweis:

Auf Pausen achten, wenn mehr als 2 Durchgänge nacheinander absolviert werden.

Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der An- und Mitnahme hoher Bälle

Übung 1 (Abb. 2):

Jeder Spieler spielt seinen Ball hoch, nimmt ihn an und im Dribbling mit. Wird diese Aufgabe gut bewältigt, sollte der Trainer ein höheres Übungstempo verlangen.

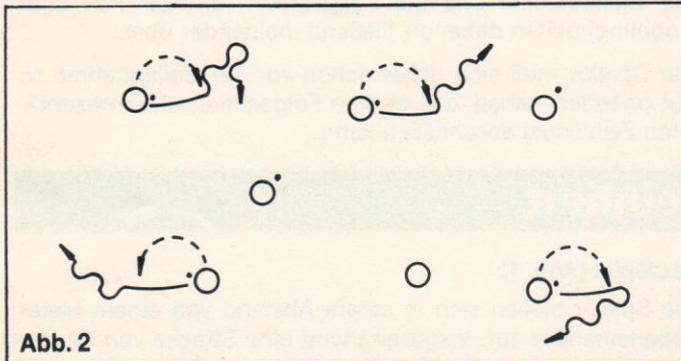


Abb. 2

Übung 2 (Abb. 3):

Den Ball mit dem Fuß hochspielen, schnelle An- und Mitnahme, einen Paß durch ein Fähnchentor spielen und das Tor umlaufen.

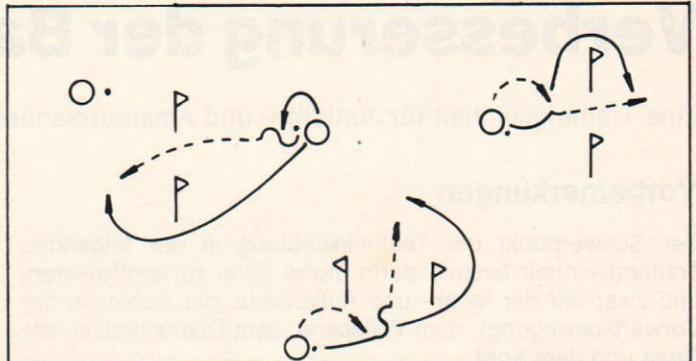


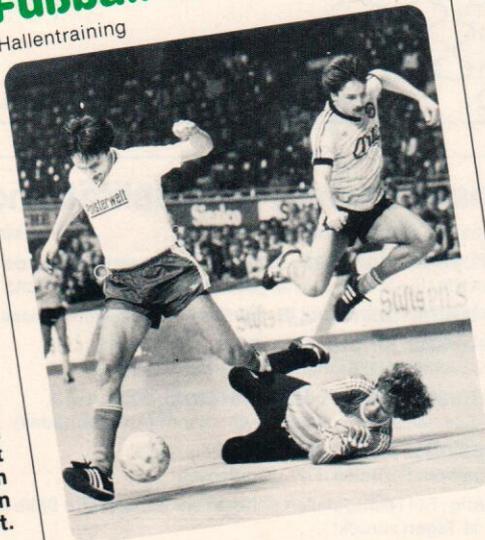
Abb. 3

Hinweise

- Vor der An- und Mitnahme eine Körpertäuschung ausführen.
- Die Mitspieler beobachten.
- Die An- und Mitnahme in den freien Raum durchführen (Orientierungsfähigkeit).
- Paß mit Innenseite durch das Tor spielen.

Neu!

Erich Rutemöller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 1
Hallentraining



ca. 80
Doppelkarten
mit
praktischem
Karteikasten
und Beiheft.

Preis:
je 25,- DM
zuzüglich
Versandspesen

philippa

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!

Vier Musterkarten rechts (Originalformat DIN A5), Bestellschein auf Seite 22

Jetzt ist Hallentraining keine Notlösung mehr!



Übung 3 (Abb. 4):

Die Spieler bilden 4er-Gruppen.

A wirft B den Ball hoch zu. Dieser nimmt ihn an und mit, dreht sich seitlich links bzw. rechts und schießt auf das Tor. Nach dem Torschuß wechselt B ins Tor, und C wird von D angespielt.

Nach 10 bis 15 Wiederholungen wechseln A und D mit B und C.

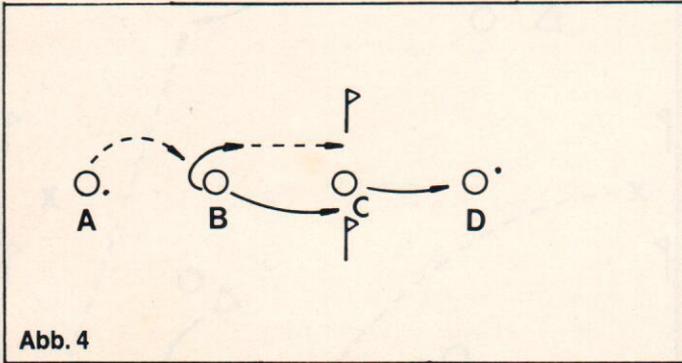


Abb. 4

Spielform (Abb. 5):

Organisationsform ähnlich wie in Übung 3.

Jetzt bekommt B einen teilaktiven Gegenspieler. Nach 8 bis 20 Versuchen Aufgaben wechseln.

Den Gegenspieler allmählich aktiver werden lassen; der anzuspielende Partner muß sich zum richtigen Zeitpunkt freilaufen.

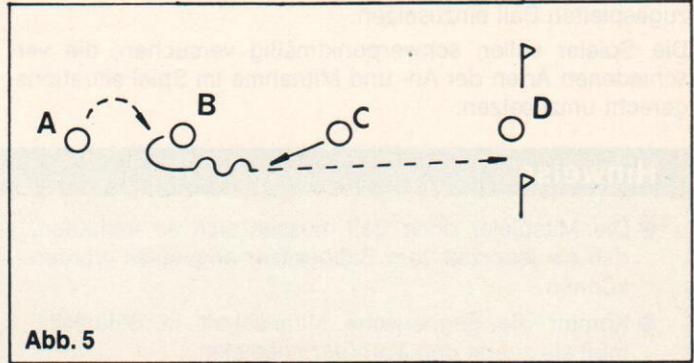


Abb. 5

Hinweise

- Die Spieler sollen selbst entscheiden, welche Arten der An- und Mitnahme sie anwenden.
- Vor der An- und Mitnahme eine Körpertäuschung ausführen.

Hinweise

- Vor der An- und Mitnahme eine Körpertäuschung durchführen.
- Intensität durch ein höheres Tempo der Bewegungsausführung steigern.

Aufwärmen

Ballschule: Dribbling/ Doppelpaß

12

Organisation

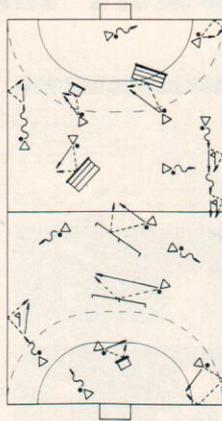
16 Spieler, pro Spieler 1 Ball, 2 große Kästen, 2 kleine Kästen, 2 hingelagte Bänke, 3 Fahnenstangen. Die Hindernisse werden „frei“ in der Halle verteilt.

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 (Ballarbeit), in der anderen Hallenhälfte werden gymnastische Übungen absolviert.



Technik

Dribbling mit „Abschlagen“

24

Organisation

Pro Hallenhälfte 1 Feld (20 m x 20 m), 16 Spieler (pro Feld 8 Spieler), jeder Spieler hat 1 Ball; 1 Spieler in jedem Feld ist Fänger (Fänger trägt zur Kenntlichmachung ein farbiges „Hemdchen“ in der Hand).

Aufgabe

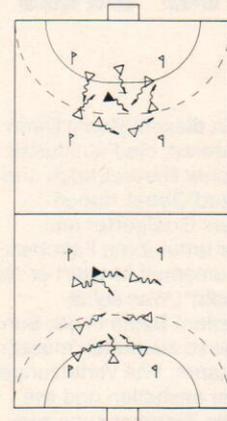
Alle Spieler dribbeln im abgesteckten Feld und versuchen, sich durch fintenreiches Dribbling dem „Abschlagen“ des Fängers zu entziehen.

Beachte

Der Fänger dribbelt ebenfalls; er kann nur mit dem Ball am Fuß einen Spieler abschlagen. Wer mit dem Ball aus dem Feld hinausdribbelt, wird Fänger. Wer sich dem „Abschlagen“ des Fängers dadurch zu entziehen sucht, daß er sich den Ball weit vorspielt und hinterhersprintet, wechselt ebenfalls die Aufgabe mit dem Fänger. Auch wer steht, wird Fänger.

Variationen

- Vergrößerung bzw. Verkleinerung der Felder
- Dribbling nur mit rechts bzw. links
- Fänger bleibt über eine festgelegte Zeitdauer Fänger und zählt die Zahl der „Abschläge“
- Mit jedem „Abschlagen“ vermehrt sich die Zahl der Fänger. Wer bleibt übrig?



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.

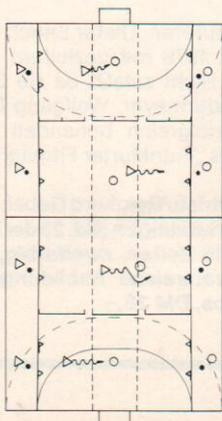
Die Halle ist in 4 Spielfelder und 2 Randzonen geteilt. In jedem Feld spielen 2 Spieler 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore (ca. 2 m). Hinter den Toren steht jeweils 1 Spieler mit Ball.

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 kontorn
- 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
- Verlegung der Abwehrzone oder ohne Abwehrzone



Taktik

Zusammenspiel (3 gegen 2)

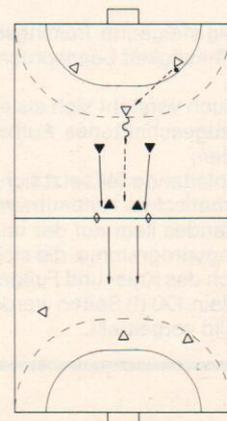
69

Organisation

Ein Offtorer in der Hallenmitte, 10 Spieler, ganze Halle.

Aufgabe

Spiel 3 gegen 2 in einer Hallenhälfte auf ein Offtorer mit 2 Spielern als Torhüter in der Mitte der Halle. Gelängt der Ball nach Torschuß bzw. Fehlschuß in die andere Hallenhälfte, so spielen die dortigen 3 Spieler gegen die 2 Abwehrspieler, die das Tor verlassen, auf das Offtorer in der Mitte, das jetzt von den Abwehrspielern aus der anderen Hälfte besetzt wird. Bei Ballbesitz der „Torhüter“ erfolgt ein Abwurf auf einen der 3 Stürmer in der anderen Hälfte.





Abschlußspiel (20 Minuten)

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern (Abb. 6).

Zwei 4er-Mannschaften spielen auf zwei etwa 5 Meter breite Tore. Die Spielzeit beträgt etwa 10 Minuten.

Die Torhüter der beiden Mannschaften A und B versuchen, die freilaufenden Mitspieler durch einen weit oder hoch zugespielten Ball einzusetzen.

Die Spieler sollen schwerpunktmäßig versuchen, die verschiedenen Arten der An- und Mitnahme im Spiel situationsgerecht umzusetzen.

Hinweise

- Die Mitspieler ohne Ball müssen sich so freilaufen, daß sie jederzeit vom Ballbesitzer angespielt werden können.
- Kommt die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz, muß sie zuerst den Torhüter anspielen.
- Der Ball soll variabel untereinander zugespielt werden (flach, halbhoch, hoch).
- Den Ball nicht so lange führen, sicher und schnell abspielen – Torschüsse auch mit dem schwachen Bein!
- Manddeckung spielen lassen.

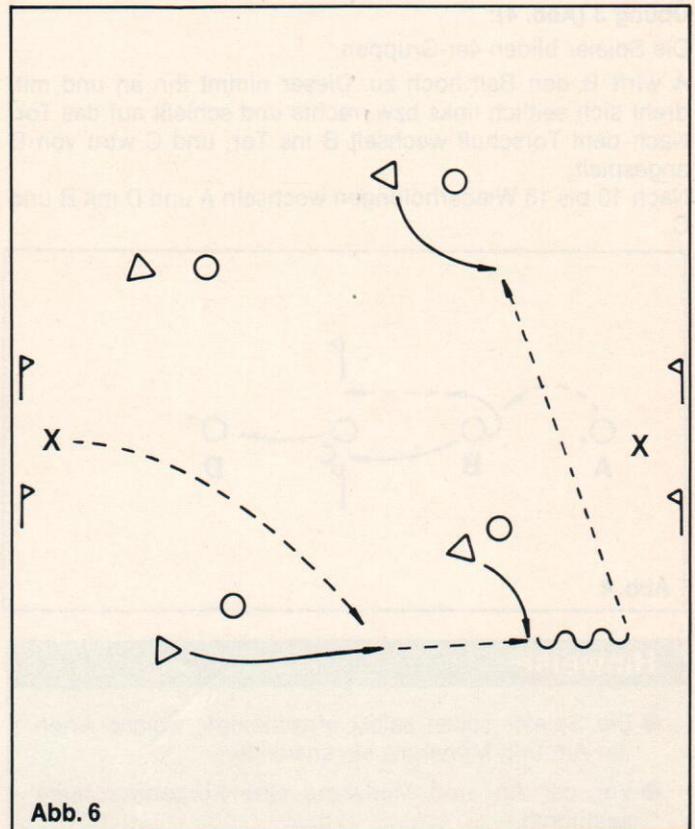
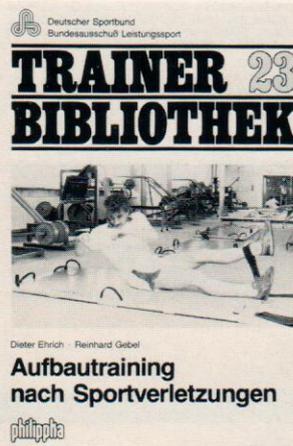


Abb. 6

Wie sich Rudi Völler wieder fit macht...

steht in diesem Buch! Denn die Autoren, die Frankfurter Fitmacher Dieter Ehrich und Reinhard Gebel, haben Werders Goalgetter mal wieder unter ihren Fittichen. Nicht umsonst fungiert er als „Titelheld“: Was seine (schnellen) Beine in der Bundesliga so aushalten müssen, ist bekannt. Wie Verletzungen rascher ausheilen und wie man die Zwangspause zum Fithalten (bzw. -machen) nutzt, können Sie hier nachlesen.



Ständig steigende Trainingsbelastungen und eine erhöhte Wettkampfhäufigkeit beanspruchen den Sportler in immer stärkerem Maße. Das Buch versteht sich als ein Leitfaden, ein auf den „speziellen Fall“ zugeschnittenes Aufbautraining nach einer Verletzung zu erstellen. Der einleitende Teil setzt sich mit theoretischen Grundlagen eines systematischen Aufbautrainings auseinander. Der Schwerpunkt des Bandes liegt auf der umfassenden Darstellung praktischer Trainingsprogramme, die sich nach Verletzungen – besonders im Bereich des Knie- und Fußgelenks – in der Praxis bewährt haben. Auf allein 100 (!) Seiten werden dazu zahlreiche Übungen in Wort und Bild vorgestellt.

Übung 11

Beschreibung
Beschreibung, die Hände greifen in die äußeren Ohrläpfe, über die Arme legen in Körperverengung auf dem Boden. Gleichzeitige Anheben des gestreckten linken Beines und das nach vorne ausgestreckte rechte Bein. Mit dem Kopf und dem Rücken gleichzeitig (zuerst) langsam in Halbhockung nach vorne. Abheben und Anheben des linken Beines, Anheben der linken Hüfte, und das linke Bein unter möglichst spitzem Winkel das Becken mit der Matte nach vorne schieben und zweimal nach hinten, anschließend in die Ausgangslage zurück-schieben.

Variationen
Anstelle des Nachfahrens des Beines in der maximalen Höhe oder Streckposition zwischen 1 und 8 Sekunden halten.

Besonders zu beachten
Während der Hebe- und Senkbewegung des Beines Oberkörper und Brust zur Matte halten und Oberarmen bis zur maximalen möglichen Streckung ausstrecken. Enge Körper-Berührung bei der Kniegelenksbewegung.

Muskuläre Belastung
Gesäß- und Hüftmuskulatur, Rücken-, Schulter-, Arm-, Oberarm-, Brust- und Bauchmuskulatur.

Umfang
Pro Satz je Seite 6 bis 9 Wiederholungen, 2 Sätze mit 10 bis 20 Sekunden Pause zwischen dem Sätzen.

Zu den Autoren: Dieter Ehrich und Reinhard Gebel beschäftigen sich seit 1979 mit gezieltem Aufbautraining nach Sportverletzungen. Nicht zuletzt da sie Spitzensportler wie Rudi Völler, Kurt Niedermayer, Wolfgang Dremmler sowie Lothar Matthäus erfolgreich behandelt haben, gelten sie in der Szene als „Frankfurter Fitmacher“.

Dieter Ehrich/Reinhard Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen (Bd. 23 der DSB-Trainerbibliothek), 216 Seiten, zweifarbig, teilweise vierfarbig, zahlreiche Abbildungen und über 200 Fotos, DM 28,-



jugendtraining

Allgemeine Ziele:

- Verbesserung des Laufverhaltens
- Verbesserung des Ballgefühls
- Verbesserung des Abwehrverhaltens

Laufspiele

Spielform 1:

2 (3) Fänger stehen auf der Grundlinie eines Feldes. Die anderen Spieler stehen auf der gegenüberliegenden Grundlinie und sind Läufer.

Auf Kommando versuchen die Läufer die gegenüberliegende Grundlinie zu erreichen, ohne von den Fängern abgeschlagen zu werden (**Abb. 1**).

Variationen:

- Jeder Fänger, der einen Läufer schlägt, wird von diesem abgelöst.
 - Jeder Läufer, der gefangen wird, wird ebenfalls Fänger.
- Wer bleibt übrig?

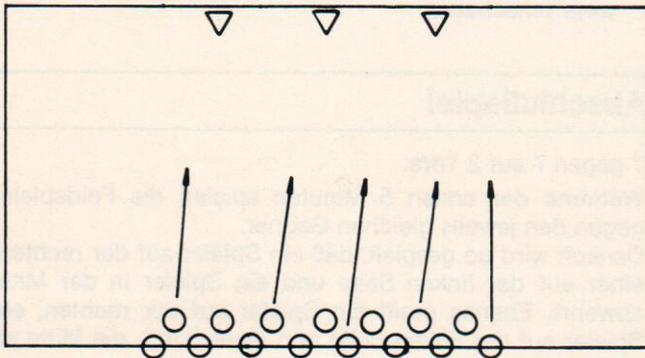


Abb. 1

Ballgewöhnungsübungen

Zunächst werden Übung 1 und Übung 2 aus der 17. Unterrichtseinheit wiederholt.

Übung 1:

Ein bis zwei Minuten in der Zweiergruppe den Ball jonglieren.

Übung 2:

Spieler A ohne Ball steht 8 bis 10 Meter von Spieler B mit Ball entfernt. Der Ballbesitzer B spielt den Ball mit dem

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter bis zu zwölf Jahren (18. Unterrichtseinheit)

Fuß hoch zu A, der den Ball schnell unter Kontrolle bringt, zu B dribbelt, den Ball dort übergibt und auf seinen Platz zurückläuft.

Nach 8 bis 10 Aktionen wechseln die Aufgaben.

Übung 3:

Spieler B mit Ball spielt seinen 5 bis 8 Meter entfernt stehenden Mitspieler A nach links und rechts flach an. A nimmt den Ball an und mit und paßt ihn zu B zurück. Nach 8 bis 10 Aktionen wechseln die Aufgaben.

Übung 4:

Wie 3; jetzt spielt Partner A die Bälle direkt zurück, danach Spieler B.

Verbesserung des Abwehrverhaltens

Zunächst werden die Aufgaben 3 und 4 aus der 17. Unterrichtseinheit wiederholt.

Übung 1:

Spieler A ohne Ball steht etwa 5 Meter von Spieler B mit Ball entfernt. Der Ballbesitzer dribbelt auf den Mitspieler zu und paßt den Ball seitlich an ihm vorbei. Danach starten beide Spieler zum Ball. Wer erreicht ihn als erster?

Übung 2:

In einem etwa 20 mal 30 Meter großen Feld spielen 2 Dreiermannschaften gegeneinander auf 2 kleine Tore. Jedem Spieler wird ein Gegenspieler zugewiesen, für den er während der Spielzeit verantwortlich ist (**Abb. 2**). Spielzeit: 3 mal 3 Minuten.

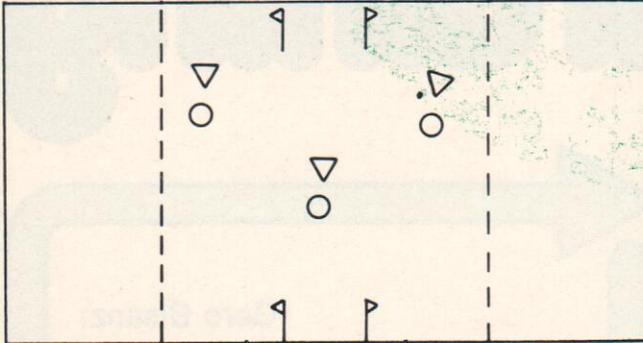


Abb. 2

Hinweise:

- Die jeweiligen Abwehrspieler sollen versuchen, den Ballbesitzer rechtzeitig zu stören.
- Stets zwischen eigenem Tor und dem gegnerischen Spieler bewegen.
- Den Gegenspieler nicht vorbeilaufen lassen, ihn nicht überhastet angreifen.
- Die Abwehr gilt dem Ball, nicht dem Spieler.
- Stets Ball und Gegenspieler im Auge behalten.

Während der Pausen zwischen den Spielen muß der Trainer/Lehrer den Spielern ein gutes Stellungsspiel im Abwehrverhalten erläutern, gute Aktionen lobend hervorheben.

Spielform:

3 gegen 3 auf je 3 Tore.

In einem etwa 30 mal 30 Meter großen Feld spielen 2 Dreiermannschaften gegeneinander. Auf den Grundlinien des Feldes stehen je 3 Tore im Abstand von etwa 4 Metern auseinander.

Jedem Abwehrspieler wird ein Raum vor einem der 3 Tore zugewiesen, in dem er den dort eindringenden Gegenspieler bekämpfen muß (**Abb. 3a**).

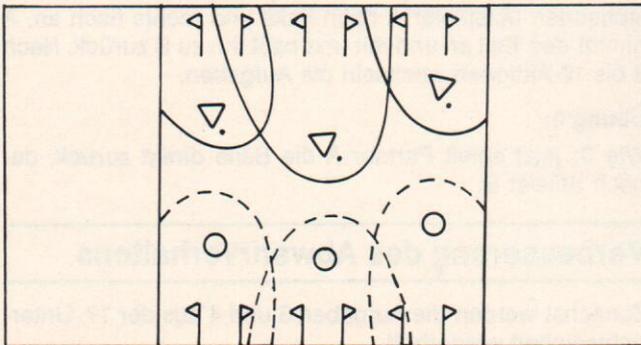


Abb. 3a

Befinden sich zeitweilig 2 oder 3 Angreifer in dem Raum vor einem Tor, dann muß der dort spielende Verteidiger von den anderen beiden Verteidigern unterstützt werden (**Abb. 3b**).

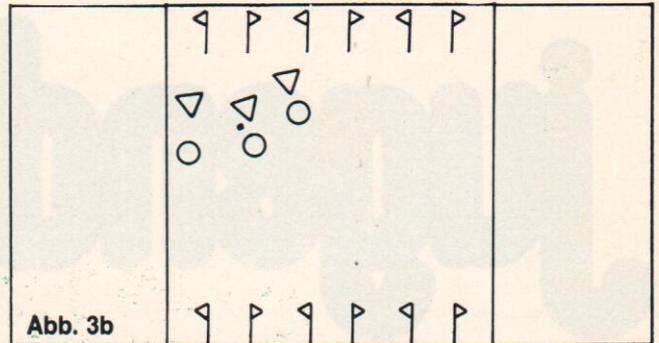


Abb. 3b

Wechseln die Angreifer von einem Raum in einen anderen, dann verschieben sich die Abwehrräume entsprechend (**Abb. 3c**).

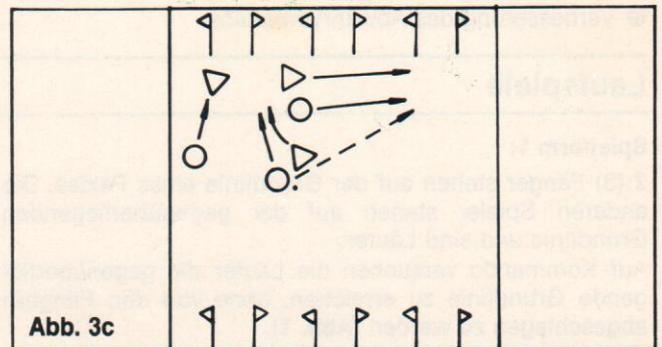


Abb. 3c

Hinweise:

- Jeder Abwehrspieler bekämpft den Gegenspieler, der in seinen Abwehrraum eindringt.
- Ziel ist es, in Ballbesitz zu kommen.
- Die Angreifer müssen nach Ballverlust schnell auf Abwehr umschalten.

Abschlußspiel

7 gegen 7 auf 2 Tore.

Während der ersten 5 Minuten spielen die Feldspieler gegen den jeweils gleichen Gegner.

Danach wird so gespielt, daß ein Spieler auf der rechten, einer auf der linken Seite und ein Spieler in der Mitte abwehrt. Ebenso greift ein Spieler auf der rechten, ein Spieler auf der linken Seite und einer durch die Mitte an (**Abb. 4**).

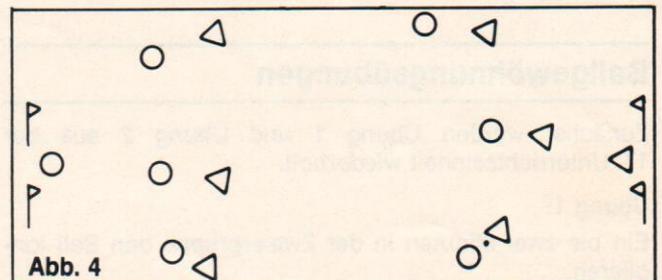


Abb. 4

Positionswechsel sind möglich und erwünscht; es sollte jedoch darauf geachtet werden, daß alle Positionen stets besetzt sind.

Allgemeine Ziele:

- Verbesserung des Laufverhaltens
- Verbesserung des Ballgefühls
- Verbesserung des Torhüterspiels

Laufspiele

Spielform:

Einige Spieler, weniger als die Hälfte aller Teilnehmer, bilden einen Kreis und stehen im Grätschstand. Die übrigen Spieler verteilen sich außen um den Kreis und laufen um ihn herum.

Auf ein Zeichen des Trainers/Lehrers versucht jeder Spieler zwischen die gegrätschten Beine eines Kreisspielers zu kriechen.

Wer übrig bleibt muß weiterlaufen, die anderen tauschen inzwischen mit den Kreisspielern die Plätze, und diese laufen nun um den Kreis.

Ballgewöhnungsübungen

Einzelübungen:

Jeder Spieler hat einen Ball und führt folgende Übungen aus:

- Den Ball mit der Hand prellen bei freier Wahl der Laufwege. Zusammenstöße vermeiden!
- Dribbeln mit der Hand am Ort: flach, hoch, um den Körper herum, durch die gegrätschten Beine, im Sitzen, auf einem Bein stehend. Wer kann sich während des Dribbelns hinsetzen und wieder aufstehen?
- Mit der linken und rechten Hand dribbeln.
- Den Ball hochwerfen, auf den Boden springen lassen und fangen; den Ball hochwerfen und in der Luft fangen; den Ball hochwerfen, ihm entgegenspringen und fangen.
- Wer kann den Ball mit der rechten Hand über den Kopf werfen und ihn dann mit der linken Hand fangen, wer schafft das umgekehrt?
- In Kreuzform prellen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, vorwärts usw.).

Partnerübungen

- 2 Spieler mit je einem Ball stehen sich im Abstand von etwa 4 Metern gegenüber.
- Ein Spieler rollt, der andere wirft den Ball zum Partner. Bei welcher Gruppe klappt das am besten?

Bei den folgenden Übungen haben jeweils 2 Spieler einen Ball.

- Abstand der Spieler 4 bis 6 Meter. Der Ballbesitzer wirft den Ball so zu seinem Partner, daß dieser ihn gerade noch vor der ersten Bodenberührung fangen kann.
- Der Ball wird jetzt unterschiedlich hoch zugeworfen, mal nach links, mal nach rechts, mal über den Kopf.
- Abstand der Spieler jetzt nur noch ein Meter zueinander. Die beiden Partner tippen den Ball abwechselnd jeweils mit einer Hand einmal auf den Boden. Jeder darf nur einmal tippen. Wer macht den ersten Fehler?

Schnell handeln und reagieren!

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (19. Unterrichtseinheit)

Verbesserung des Torhüterverhaltens

Übung 1:

4 (5) Spieler verteilen sich in einem Abstand von etwa 5 Metern um den Torwart. Sie spielen sich den Ball gegenseitig zu und häufig in Richtung Torwart. Dieser nimmt den Ball auf oder fängt ihn und rollt ihn zu einem Spieler zurück (**Abb. 1a**).

Nach 8 bis 10 Aktionen zum Torwart wechselt ein anderer Spieler in den Kreis.

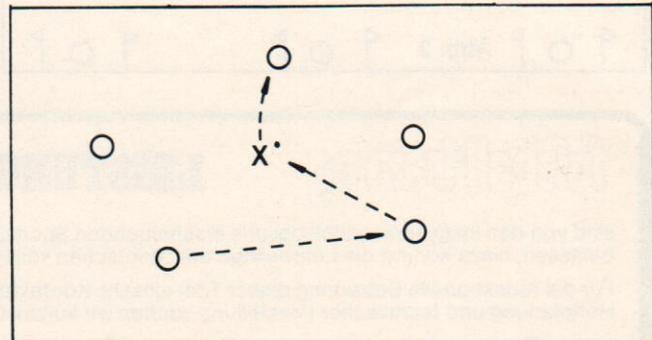


Abb. 1a

Variation:

Der Torwart führt nach jedem Abspiel eine Zusatzaufgabe (Rollen, Sprünge) aus.

Anmerkung der Redaktion

Mit dieser Folge endet unsere Serie „Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den Kleinen“.

Gero Bisanz wird im nächsten Jahr eine neue Reihe beginnen, in der er das Training für die Altersgruppe der 12- bis 14jährigen behandelt.

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt steht der Torwart in einem 3 bis 5 Meter breiten Tor (**Abb. 1b**).

Hinweis:

- Den zugespielten Ball sicher aufnehmen oder fangen und zur Sicherung an den Körper ziehen.

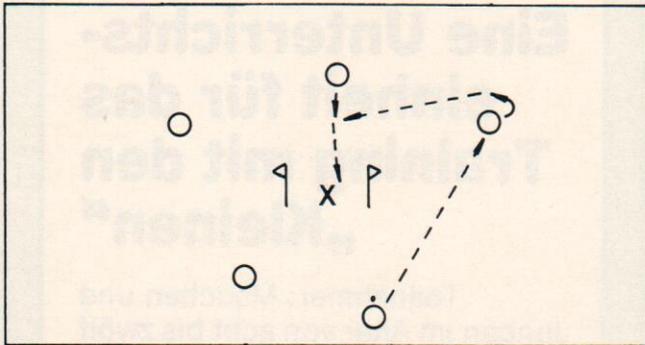


Abb. 1b

Spielform:

3 gegen 3 (4 gegen 4) auf 3 (4) Tore mit je einem Torwart (**Abb. 2**).

Gehaltene Bälle durch Abwerfen oder Zurollen schnell wieder in das Spiel bringen.

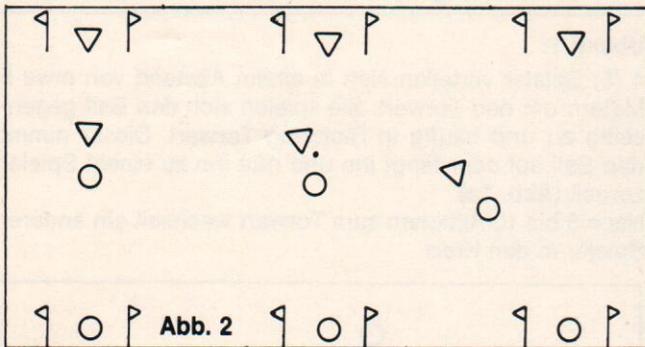


Abb. 2

Nach 5 Minuten wechseln die Torhüter mit den Feldspielern.

Diese Organisationsform berücksichtigt den Grundsatz, eine allzu frühe Spezialisierung für bestimmte Spielpositionen im Anfängerbereich zu vermeiden.

Abschlusspiel

7 gegen 7 auf halbem Normalspielfeld (**Abb. 3**).

Beachten:

- Die Torhüter müssen das gesamte Spielgeschehen aufmerksam beobachten. Sie sollen entscheiden lernen, wann sie aus dem Tor herauslaufen oder ob sie auf der Torlinie bleiben. Wenn der Torwart sicher ist, daß er den Ball erreicht, dann schnell aus dem Tor starten und den Ball aufnehmen bzw. fangen.

- Kommt ein einzelner Spieler mit dem Ball auf ihn zu, dann langsam aus dem Tor herauskommen und den Winkel verkleinern.

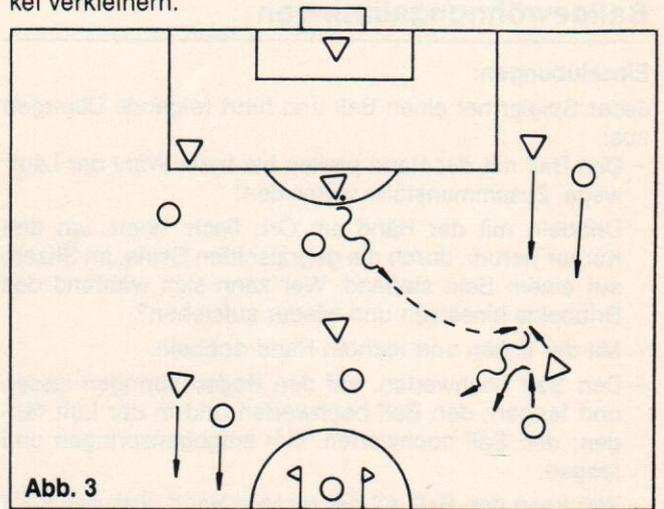


Abb. 3

fußballtraining

LEISTUNGSSPORT

LEHRE & PRAXIS
des Handballspiels

sind von den insgesamt sechs bei uns erscheinenden Sport-Zeitschriften die Titel, die sich mit der Fortbildung von Trainern befassen; hinzu kommt die Lehrbeilage der „deutschen volleyball-zeitschrift“.

Für die redaktionelle Betreuung dieser Titel einschl. Kontaktpflege mit Schriftleitung und Autoren, Beitragsgewinnung, Heftplanung und technischer Herstellung suchen wir kurzfristig eine(n) weitere(n) jüngere(n)

Lektoratsmitarbeiter(in),

dem/der nach der Einarbeitung auch Aufgaben aus dem Bereich der Buchproduktion übertragen werden sollen.

Wesentliche Voraussetzung für eine Bewerbung ist der Nachweis (Trainer-Lizenzen und -Tätigkeit, Publikationen) fachlicher Qualifikationen im Bereich Fußball, möglichst auch im Volleyball bzw. in den anderen Großen Sportspielen. Außerdem eine gute Allgemeinbildung, ein sicheres Sprachgefühl, sorgfältiges Arbeiten auch im Detail, Kontaktfreudigkeit und angenehmes Auftreten.

Wir denken an einen Mitarbeiter, der vielleicht schon einige Jahre an einem Sportinstitut o. ä. tätig war, den Bezug zur Praxis jedoch nie verloren hat, würden aber auch einem Berufsanfänger eine Chance geben.

Geboten wird ein sicherer Arbeitsplatz in einem überschaubaren Sportverlag (15 Mitarbeiter) mit leistungsbezogener Dotierung. Bewerbungen mit Werdegang und Lichtbild sowie möglichem Eintrittstermin erbeten an

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

Philippka



Waldemar Winkler:

Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (III)

Taktische Faktoren

Vorbemerkungen

An einem Beispiel des Leistungsfußballs auf internationaler Ebene wurde gezeigt, wie durch eine systematische Spielbeobachtung und -auswertung (mit Hilfe von Video-Anlagen) konkrete Aussagen über die Laufbelastung von Fußballspielern sowie über das taktische Spielverhalten – insbesondere über taktische Fehler – gemacht werden können.

Um diese taktischen Fehler in Zukunft zu vermeiden (oder zumindest zu verringern), sollte berücksichtigt werden, daß Fehlerursachen nicht nur in der Bewegungsausführung zu suchen sind, sondern schon in der **Vorbereitung** der entsprechenden Spielhandlung auftreten können (also in dem „denk- und wahrnehmungsakzentuierten **Orientierungsteil**“ und dem emotional-motivational akzentuierten **Antriebsteil**“; vgl. Wilken 1984, 83).

Der Trainer hat also bei der Fehleranalyse und -korrektur folgende **Ursachen** von Fehlern mit zu berücksichtigen (vgl. Bremer 1984, 113):

- Mangelhafte Wahrnehmung und Orientierung (z. B. bei der „Raumdeckung“)
- Falsche Situations-/Kombinationseinschätzung (z. B. bei 2:2- und 3:3-Situationen)
- Falsches Einschätzen gegnerischer Absichten sowie
- Fehlerhafte gedankliche Lösungen von Spielsituationen (z. B. bei einer Doppelpaßsituation)

Gutes Spielniveau und erfolgreicher Spielverlauf werden denjenigen Trainer in seiner Arbeit bestärken, der diese Faktoren bei der Schulung seiner Mannschaft in zunehmendem Maße zu berücksichtigen und die aus dieser Spielanalyse gewonnenen Erkenntnisse auch in entsprechende Trainingsformen umzusetzen weiß.

Taktische Fehler der Spieler beider Mannschaften

„Ein Trainer verfügt in der Regel über eigene Spiel- und Wettkampferfahrungen. Er sammelt Erfahrungen als Schiedsrichter, Zuschauer und Beobachter. Er ordnet diese beobachteten und erlebten Erfahrungen zu seiner Spielauffassung.

Diese Spielauffassung beruht auf der persönlichen (subjektiven) Auslegung von Sportspielaufgaben und Spielsituationen... Seine Aufgaben-, Personen- und Prozeßanalyse ist deshalb niemals ganz „objektiv“, sie macht vielmehr Wahrscheinlichkeitsaussagen aufgrund persönlicher Voraussetzungen, Einschätzungen und Neigungen“ (Hagedorn 1979, 6).

Auf der Basis einer persönlichen Spielauffassung, der Trainer-Fachkompetenz und der Notwendigkeit, eine Grundkonzeption taktischer Art mit der Mannschaft zu entwickeln, wird es also sinnvoll sein, daß der Trainer grundlegende taktische

Verhaltensweisen, die er von den Spielern erwartet, nicht nur verbal im Training zu vermitteln versucht, sondern auch einen **Fehlerkatalog** (siehe Seite 35 und 36) erstellt und diesen Katalog zur Grundlage seiner Spielanalyse macht.

Die Auswahl und das Bewußtmachen dieser Beobachtungskategorien fördern das Ausführen bestimmter Handlungen, zeigt den Spielern, welche taktischen Verhaltensweisen in bestimmten Situationen wesentlich sind und in welchem taktischen Grundrahmen sie frei und kreativ handeln können und sollten.

Die erste Grundlage der Beurteilung taktischer Fehler ist also ein Katalog, der sowohl aus der subjektiven Spielauffassung des Verfassers und dessen Trainings- und Wettkampfpraxis (mit Jugend- und Seniorenmannschaften) entstand als auch konkrete Fehler der Hamburger und Mailänder Spieler mit einbezog.

Daneben sind Anregungen aufgenommen worden von erfahrenen Trainern der Amateuroberliga und der 1. Bundesliga, z. B. von H. Ueberle (Wormatia Worms), Klaus Schlappner und Klaus Sinn (Waldhof Mannheim). Um eine übersichtliche Gliederung zu erhalten, war es zweckmäßig, eine Unterscheidung vorzunehmen, ob die zu beobachtende Mannschaft in Ballbesitz ist oder nicht.

Die zweite Grundlage der Beurteilung taktischer Fehler ist die Arbeit mit einer Videoanlage. Die Bedeutung des Einsatzes von technischen Hilfsmitteln (insbesondere Videoanlagen) bei Spielanalysen macht Hagedorn (1979) auch bezüglich der Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit des Trainers in Streßsituationen (am Spielfeldrand) deutlich:

„Überfordernder Streß ist bei Trainern von Sportspielmannschaften jederzeit möglich und wahrscheinlich. Sie müssen auf Dauer in kürzester Zeit eine größtmögliche Menge unterschiedlicher Informationen aufnehmen, speichern und bereitstellen können.“

Bei normaler Kanal- und Speicherkapazität ist somit entweder der vorzeitige Zusammenbruch vorprogrammiert, oder es fallen solche Informationen aus, die für die Wettkampfnachbereitung und die Trainingsvorbereitung unerlässlich sind“ (Hagedorn 1979, 10).

Eine möglichst genaue Spielprozeßanalyse, d. h. eine wirklichkeitsnahe Beurteilung der Spielrealität und der Spielerleistung, wird der Trainer deshalb nur in seltenen Fällen allein, ohne fremde und technische Hilfe gewinnen können (vgl. Hagedorn 1979, 10).

Hinzu kommt, daß Trainer und Spieler oft zu unterschiedlichen Einschätzungen und somit zu Differenzen in der Beurteilung von Spielerleistungen kommen.

Hier kann ein Katalog taktischer Verhaltensweisen, zusammen mit bestimmten Spielaufnahmeverfahren und einer exakten Auswertung der Video-Aufnahmen, einen entscheidenden Beitrag zur Versachlichung sowie zur genaueren und objektiveren Beurteilung der Spielwirklichkeit liefern.



I. Hamburger SV in Ballbesitz

Fehler-Nummern 1 bis 33 laut Katalog

Spieler-Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
1								2																											
2				4		2			1					3	1			2	4	2		3							1		3				
3				2	4							2	1						1																
4					1						1		1																		1	2			
5						1																													
6							1							1	1																			2	
7				4	1	2							1				1	3	1				1				1		1	5					
8				4											1	1				2	1								1	1	1				
9				1						1	1		1			3				2									1	1	1				
10				2		3		1											1				1						1	3					
11				2	2	1				1													1									3			
12					1	1							1						1														1		
13							1																												
				19	3	17	2	1	1	2	2	3	3	5	3	7			3	10	4	4	1	2	3	1		4	1	20		5			

II. Hamburger SV nicht in Ballbesitz

Fehler-Nummern 1 bis 18 laut Katalog

Spieler-Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																
1																		1																
2	1	1		2	4			8				1																						
3	1			1				2	2																									
4	1		1	4		1	2								1																			
5		2	2	1	5			4			1	2						1																
6	5				1			3	2		1							1																
7								1	1																									
8		1	1					1	1		2	4																						
9								1	2	2	2	2																						
10		1			8			3	3	1	2																							
11	1		2		1			1		1	2																							
12				1																														
13																																		
	9	5	4	7	22	1	2	26	12		8	13			1			1	2															

Tab. 2 a: Häufigkeitsverteilungen der taktischen Fehler der Spieler des Hamburger SV

Bei der vorliegenden Untersuchung wurde die TV-Aufzeichnung ausgewertet, indem jeder (nach Meinung des Verfassers) fehlerhaften Handlung eines Spielers ein im Katalog beschriebener konkreter Fehler zugeordnet wurde. Die Häufigkeitsverteilung dieser Fehler geben die Tab. 2a und 2b wieder. Daraus kann u. a. folgendes entnommen werden:

1 Fehlerhäufung bei den Fehlern I 5, 7, 20, 31 und II 5, 8, 12 bei beiden Mannschaften.

Es handelt sich dabei um folgende Fehler (Kurzschreibweise):

- „Unangebrachtes Dribbling“ (I 5)
- „Unsicheres Paßspiel“ (I 7)
- „Keine situationsgemäße Flanke wurde geschlagen...“ (I 20)
- „Fehler bei der An- und Mitnahme des Balles“ (I 31)

und

- „Abwehrspieler steht nur im Raum...“ (II 5)
- „Abwehrspieler verhindert nicht Paß, Flanke, Torschuß etc.“ (II 8)
- „Fehlverhalten in Gruppe bzgl. attackieren, absichern etc.“ (II 12)

Die HSV-Spieler Nr. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 machen zusammen

23mal den Fehler II 8. Die Spieler Nr. 2, 4, 7, 8, 9, 10, 11 machen zusammen 20mal den Fehler I 31.

2 Fehler insgesamt:

HSV: (wenn im Ballbesitz/wenn nicht im Ballbesitz: 126/113)

Inter: (wenn im Ballbesitz/wenn nicht im Ballbesitz: 97/ 83)

3 Gravierend ist z. B. der Unterschied bei beiden Mannschaften im Punkt I 31 und Punkt II 5 (jeweils Differenz von 10).

Der Punkt II 8 („Paß, Flanke, Torschuß nicht verhindert“), d. h. das „hin zum Gegner und ihn attackieren“, ist der **wundeste Punkt** bei fast allen Spielern beider Mannschaften (Ausnahmen: Rolff (HSV) und Collovati (Inter).

Wird dieser Punkt nicht verstärkt im Training aufgegriffen, so werden gegnerische Mannschaften immer wieder leicht Torschußgelegenheiten herausspielen und auch (vermeidbare) Tore erzielen können.

Der Trainer einer solchen Mannschaft hat auf der Grundlage der individuellen Fehler-Diagnose eine Individualisierung des Lernprozesses vorzunehmen, um gezielt die betreffenden Fehler zu beseitigen oder zu verringern.

I. Inter Mailand in Ballbesitz

Fehler-Nummern 1 bis 33 laut Katalog

Spieler-Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33			
1								1																												
2				1		1																														
3				1		2																														
4				2		3									1				1	3																
5																										3										
6							1								1		1	1													1					
7					6															1																
8				1		2				1			1	1		2		1													1					
9				1		6						1	4						1											4		1				
10				2									1																							
11		3		1	5	1	1				1		1	1		3			1											3	1	1				
12																				1																
13																																				
	1	3		1	24	1	10	1			1	1		3	7	1	6		2	8		1	1		3					10	1	2				

II. Inter Mailand nicht in Ballbesitz

Fehler-Nummern 1 bis 18 laut Katalog

Spieler-Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																
1																		1																
2	2		2		1			3	1																									
3	1				1			1	1					1				1																
4	1		3	2	1			1	5					1																				
5			1						1																									
6	1		7		2			5						1																				
7	1			3	1			5	1																									
8				3				4						2																				
9				2				1	1																									
10			1	2	1			1	3					1																				
11									1																									
12				2					2																									
13																																		
	6		13	8	12			2	30	5				5		1																		

Tab. 2 b: Häufigkeitsverteilungen der taktischen Fehler der Spieler von Inter Mailand



I Katalog taktischer Fehler (Mannschaft in Ballbesitz)

Fehler beim Torschuß

- I 1 Ballbesitzer schießt nicht auf das gegnerische Tor, obwohl ein Torschuß in dieser Situation möglich gewesen wäre
- I 2 Ballbesitzer „erzwingt“ Torschuß, obwohl ein Torschuß nicht angebracht oder falsch war, z. B. versucht der Ballbesitzer, obwohl er von 2 Gegenspielern abgeblockt ist, auf das Tor zu schießen, anstatt zu einem freistehenden Partner zu passen
- I 3 Ballbesitzer schießt zu früh oder zu spät auf das gegnerische Tor

Fehler beim Dribbling

- I 4 Ballbesitzer trifft beim Dribbling „auf den gegnerischen Torwart zu“ eine falsche Entscheidung, z. B. schießt er den gegnerischen Torwart an, obwohl der Torwart – weit aus dem Tor gelaufen – hätte überlobt werden können
- I 5 Unangebrachtes Dribbling (meist mit Ballverlust), insbesondere gefährliches Dribbling in der Nähe des eigenen Tores
- I 6 Kein entschlossenes Dribbling und/oder kein Dribbling in den freien Raum, wo es – in dieser bestimmten Situation – angebracht, möglich oder sogar notwendig ist, z. B. zur Überwindung der gegnerischen Abseitsfalle

Fehler beim Paßspiel

(insbesondere kein situationsgemäßes Verhalten beim Spielaufbau)

- I 7 Ballbesitzer spielt den Ball nicht sicher genug, so daß ein gegnerischer Spieler in Ballbesitz kommt, z. B. weiter Abschlag des Torwarts in einen Raum, wo kein eigener Spieler sich befindet, obwohl Spielaufbau durch Abwurf zu einem äußeren Mittelfeldspieler möglich gewesen wäre
- I 8 Torwart spielt den Ball zu gedecktem oder abgeschirmtem Partner, was eventuell mit Ballverlust und einer gegnerischen Torchance verbunden ist
- I 9 Spieler am Ball oder Partner ohne Ball erkennt Doppelpaßsituation nicht
- I 10 Keine situationsgemäße Ausführung des Doppelpasses, die zu Ballverlust führt, z. B. tritt der Ballbesitzer nach Abspiel nicht explosiv an
- I 11 Kein situationsgemäßes Direktspiel von dem Spieler, der in Ballbesitz kam, z. B. hätte er durch einen sofortigen direkten Paß einen anderen in die Gasse gestarteten Partner in optimale Schußposition bringen können
- I 12 Ballbesitzer spielt den Ball nicht in den Lauf, sondern „in den Rücken“
- I 13 Ballbesitzer spielt den Ball unnötigerweise quer oder in den Rückraum, obwohl z. B. eine Flanke angebracht wäre oder ein Paß zu einem freigelassenen Stürmer diesen in eine günstige Torschußposition gebracht hätte
- I 14 Ballbesitzer spielt den Ball zu gedecktem Partner statt zu einem anderen Partner, der sich freigelassen hat
- I 15 Ballbesitzer spielt nicht auf die momentane deckungsschwache Seite der gegnerischen Mannschaft und/oder spielt den Ball nicht in den freien Raum, z. B. auf den Flügel zu einem mitgelaufenen Verteidiger, der unbedrängt flanken könnte

- I 16 Fehler „am Ball“: Ballbesitzer schirmt den Ball nicht ab, hält den Ball zu lange, spielt den Ball zu spät/zu früh zum Partner
- I 17 Ballbesitzer spielt einen langen Paß ungenau, zu weit oder zu stark in den freien Raum (der Partner ist durch diesen Paß überfordert)
- I 18 Ballbesitzer paßt den Ball zurück Richtung Tor statt neben das Tor, wie es der Torwart erwartet hatte (besonders gefährlich bei schlechten Witterungsbedingungen)
- I 19 Ballbesitzer macht unangebrachten „Befreiungsschlag“ oder spielt den Ball ziellos weiter

Fehler beim Flanken vor das gegnerische Tor

- I 20 Ballbesitzer schlägt die Flanke oder den Freistoß nicht situationsgemäß, z. B. orientiert sich der Ballbesitzer vor der Flanke nicht an den mitgelaufenen Partnern und gegnerischen Abwehrspielern oder der Ballbesitzer zögert mit der Flanke, so daß ein Gegenspieler die Flanke noch verhindern kann
- I 21 Kein situationsgemäßes Verhalten der Spieler, die den Paß oder die Flanke erwarten, z. B. keine sinnvolle Staffelung, kein Starten in freie Räume

Fehler beim Freilaufen

- I 22 Der Spieler, der sich freilaufen müßte, tritt zum falschen Zeitpunkt an/tritt überhaupt nicht an
- I 23 Der Spieler, der sich freilaufen will, wählt eine falsche Laufrichtung, z. B. läuft ein Partner hinter einen gegnerischen Verteidiger
- I 24 Der Spieler, der sich freilaufen will, tritt nicht explosiv genug an und ist dadurch nicht anspielbar

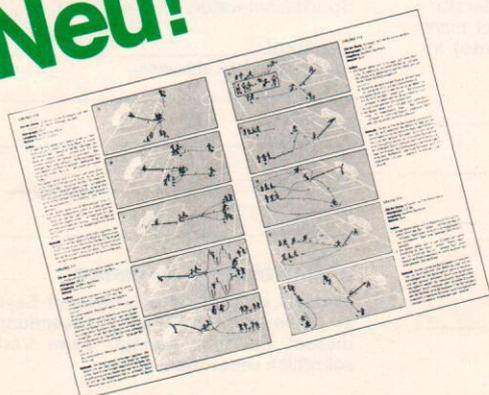
Fehler bei Standardsituationen

- I 25 Fehler beim Einwurf, z. B. kein sicherer Wurf zu einem Partner
- I 26 Fehler beim Freistoß; nicht situationsgerechte Freistoßausführung; z. B. wenn nicht schnell und überraschend in die Gasse gespielt wird zu freistehendem Partner
- I 27 Fehler beim Eckstoß, z. B. werden bestimmte Absprachen bezüglich Eckstoßvarianten von einzelnen Spielern nicht befolgt
- I 28 Fehler, wenn die gegnerische Mannschaft eine Abseitsfalle praktiziert; Beispiel: Bei einer eigenen Freistoßausführung treten die Angriffsspieler nicht rechtzeitig mit den gegnerischen Abwehrspielern an, um sich einer Abseitsstellung zu entziehen

Sonstige Fehler

- I 29 Kein situationsgemäßes Einschalten einzelner Spieler in eine eigene Angriffsaktion, z. B. bei einem Konter
- I 30 Spieler läßt hoch anfliegenden Ball aufspringen und kommt durch Gegnereinwirkung in Bedrängnis, z. B. erkämpft sich der Gegenspieler den in der Luft befindlichen Ball und kommt zum Torschuß
- I 31 Fehler bei der An- oder Mitnahme des Balles oder bei der Ballführung, z. B. fehlerhaftes Abschirmen des Balles bei der Ballmitnahme
- I 32 Keine situationsgemäße Täuschung mit und ohne Ball
- I 33 Kein „Kampf um den Ball“, z. B. ein Stürmer versucht nicht, den hoch anfliegenden Ball zu einem Partner weiterzuleiten

Neu!



Kacani/Horsky:

Modernes Fußballtraining

Fachliche Beratung: Dr. Jozef Venglos, ehem. CSSR-Staatstrainer, übersetzt aus dem Tschechischen

Die Autoren:

Beide waren CSSR-Nationalspieler, Ladislav Kacani später Nationaltrainer, Ladislav Horsky betreute das CSSR-Eishockeyteam.

Das Buch

bringt im großzügigen DIN-A4-Format auf ca. 250 Seiten Hinweise zu Vorbereitung, Organisation und Durchführung des Trainings mit insgesamt 245 variierbaren Übungen zur physischen und technisch-taktischen Vorbereitung; im letzteren Bereich u. a. zu Ballführung, Annehmen und Passen, Manndeckung, Stellungsspiel, Angriffs- und Abwehrkombinationen, Spielkombinationen in Standardsituationen und zum Torwartspiel.

Bestellschein auf Seite 22!

DM 28,50

Vertrieb für die Bundesrepublik: Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, Tel. 02 51/2 05 37



II Katalog taktischer Fehler (Mannschaft nicht in Ballbesitz)

Deckungsfehler

- II 1 Falsches Stellungsspiel eines Abwehrspielers zum (momentanen) Gegenspieler, z. B. steht der Abwehrspieler nicht zwischen dem eigenen Tor und dem Gegenspieler
- II 2 Abwehrspieler verhindert das Anspiel des (momentanen) Gegenspielers nicht (obwohl es in der bestimmten Situation, z. B. bei einem zu schwach gespielten Ball, möglich gewesen wäre)
- II 3 Abwehrspieler springt z. B. bei Flanken/Ecken nicht hoch genug oder er geht bei einem Kopfstoß zu spät hoch zum Ball und läßt gegnerischen Spieler unbedrängt köpfen
- II 4 Kein oder zu spätes „Verändern“ eines Abwehrspielers mit seinem (momentanen) Gegenspieler in den freien Raum (der Gegenspieler ist z. B. schnell angetreten, hat den Abwehrspieler hinterlaufen und ist nun in Tornähe leicht anspielbar)
- II 5 Abwehrspieler steht „nur im Raum“ und nimmt die in diesem Augenblick wichtige Deckungsaufgabe (zusammen mit anderen Partnern) nicht wahr, d. h. Fehler beim Abschirmen gegnerischer Spieler und Stören des gegnerischen Spielaufbaus

Fehler bei der Ballabnahme

- II 6 Abwehrspieler läßt gegnerischen Ballbesitzer ohne „Gegenwehr“ an sich vorbeilaufen
- II 7 Abwehrspieler stört oder verfolgt (momentanen) gegnerischen Ballbesitzer, bleibt dann aber (z. B. 20 Meter vor dem eigenen Strafraum) plötzlich stehen (und überläßt alles weitere dem „Schicksal“)
- II 8 Abwehrspieler ist zu passiv und verhindert nicht Paß, Flanke/Torschuß/weiteres Dribbling insbesondere in Strafraum- und Tornähe (der Gegenspieler mit Ball wird z. B. nicht attackiert, sondern nur „begleitet“)
- II 9 Fehlerhaftes Verhalten eines Abwehrspielers im direkten Zweikampf, z. B. überhastetes zu frühes „Reingrätschen“

- II 10 Fehlerhaftes Verhalten eines oder mehrerer Spieler in Unterzahl-situation, z. B. ist in einer 2:3-Situation 40 Meter vor dem eigenen Tor kein überhastetes Attackieren angebracht, sondern oft noch ein Verzögern des gegnerischen Angriffs möglich, bis andere Partner helfen können
- II 11 Mehrere Abwehrspieler greifen gleichzeitig den gegnerischen Ballbesitzer an, der aber einem freistehenden Mitspieler den Ball noch zuspielen kann und dadurch z. B. ein Überzahlangriff entsteht
- II 12 Fehlverhalten eines Spielers (oder mehrerer Spieler) in einer Gruppe, z. B. mangelhaftes Abschirmen von gegnerischen Spielern, während ein Partner den Ballbesitzer angreift (stören, attackieren)

Fehler bei Standardsituationen

- II 13 Fehler bei gegnerischem Freistoß, z. B. lückenhafter Mauerbau
- II 14 Fehler bei gegnerischem Eckstoß, z. B. steht ein dafür vorgesehener Abwehrspieler nicht an einem Pfosten im eigenen Tor oder ein Abwehrspieler verhindert nicht das Weiterleiten des „kurz“ gespielten Balles nach „hinten“
- II 15 Fehler beim Praktizieren einer „Abseitsfalle“, z. B. sind alle Abwehrspieler zwar in der „Vorwärtsbewegung“, aber **nicht mindestens zwei** Abwehrspieler attackieren den in Ballbesitz befindlichen Gegenspieler (Dribbelgefahr)

Sonstige Fehler

- II 16 Undiszipliniertheit bezüglich Absprachen Trainer – Spieler, z. B. agiert ein Spieler nicht in dem ihm zugewiesenen Aktionsraum oder er erfüllt die ihm zugewiesene Aufgabe nicht
- II 17 Obwohl ein Verteidiger mit seinem Gegenspieler um den Ball kämpft, verläßt der Torwart sein Tor, um in Ballbesitz zu kommen, wird aber „überlobt“/überspielt etc.
- II 18 Keine situationsgemäße Täuschung beim Attackieren des gegnerischen Ballbesitzers

Literatur

BINZ, C.: Konditionstest für das Fußballspiel. In: Fußballtraining 3 (1985) 4/5, 33–38.

BREMER, D.: Entwurf einer handlungsorientierten Fehlerkorrektur und Mängelreduktion. In: BREMER, D./SPERLE, N. (Hrsg.): Fehler, Mängel, Abweichungen im Sport. Wuppertal 1984.

CZWALINA, C.: Systematische Spielerbeobachtung in den Sportspielen. Schondorf 1976.

HAGEDORN, G.: Braucht der Sportspiel-Trainer die Spielanalyse? In: Leistungssport 9 (1979) 1, 4–11.

WILKEN, TH.: Die Bestimmung und Korrektur von Fehlern aus handlungstheoretischer Sicht. In: BREMER, D./SPERLE, N. (Hrsg.): Fehler, Mängel, Abweichungen im Sport. Wuppertal 1984.

WINKLER, W.: Spielerbeobachtung bei Fußballspielen im Zusammenhang mit Spielerpositionen, Spielsystem und Laufbelastung. In: SALLER, R. (Hrsg.): 63–68.

WINKLER, W.: Zur Taktik im Fußballspiel. In: Leistungssport 14 (1984) 2, 5–13.

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, D-4400 Münster

Ich abonniere **fußballtraining**

● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ /Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement. Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum 30. Juni oder 31. Dezember jeden Jahres. Das Jahres-Abonnement kostet 1985 (12 Hefte) im Inland DM 48,- (bei Ab-buchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 54,-, jeweils frei Haus.

Besteller:

 Straße: _____
 PLZ/Ort: _____

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. _____

(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

● 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.

(2. Unterschrift des Abonnenten)



Friedhelm Wenzlaff:

Beispiele für das Training mit Amateurmansschaften während der Wintermonate

Von Oktober bis März kann Improvisation alles sein...

Vorbemerkungen

Der Winter hat sich in diesem Jahr sehr früh angemeldet, denn Mitte November fiel bereits der erste Schnee. In mehreren Landesverbänden mußten aus diesem Grunde schon Punktspiele der Senioren und der Jugend abgesagt werden. Für alle Trainer bringen die Monate Oktober bis März viele Probleme mit sich, weil die Trainingsplanung mitunter empfindlichen Störungen unterliegen kann. Schnee, Glatteis, Tauwetter usw. sind Gründe dafür, daß ein Trainer gezwungen wird, eine vorher gewissenhaft geplante Trainingseinheit zu „vergessen“, da sie sich unter plötzlich veränderten Umständen einfach nicht mehr realisieren läßt.

Die Witterungsverhältnisse führen häufig dazu, daß das zuständige Sportamt den Trainingsplatz sperrt. Oft aber kann ein Trainer auch wegen der erhöhten Verletzungsgefahr, beispielsweise bei Glatteis, eine Trainingsdurchführung gar nicht verantworten.

Ideal ist es dann, wenn für solche Fälle eine Halle als Alternative zur Verfügung steht. Manche Seniorentainer sichern sich diese Möglichkeit durch eine Absprache mit der Jugendführung des Vereins, die dann oft das Jugendtraining absagt, um an diesem Tage der 1. Mannschaft die Halle zu überlassen. Daß dies allerdings für die betroffene Jugendmannschaft nicht gerade die glücklichste Lösung darstellt, muß wohl nicht besonders betont werden.

Im Winterhalbjahr kann sich die Anzahl der Spieler einer Trainingsgemeinschaft durch Erkältungskrankheiten kurzfristig verändern. Die bereits erwähnten widrigen Witterungsverhältnisse können bestimmte Spieler, die zum Training längere Anfahrtswege haben, auf der Fahrt stark behindern oder sogar zur Umkehr zwingen. Dies trifft ganz besonders auf Spieler von Vereinen der Amateuroberligen und Verbandsligen zu. In beiden Fällen kann ein Trainer am Übungsabend von einer Stunde zur anderen vor vollendete Tatsachen gestellt werden. Ihm stehen dann beim Training nicht die erwarteten 16 oder 18 Spieler, sondern nur 11 oder 12 zur Verfügung.

Kurzfristig veränderte räumliche und personelle Bedingungen verlangen vom Trainer ein schnelles Anpassen an die neue Situation. Er muß gewisse Übungen umstellen, mitunter völlig neu organisieren oder sogar einen Themenwechsel vornehmen. Ich selbst bin in den Wintermonaten oftmals in solche Situationen geraten, in denen ich mit Ausnahme des Aufwärmens zu einer völligen Umgestaltung des Trainingsprogramms gezwungen wurde.

In den nachfolgenden Trainingseinheiten sollen nun Improvisations-Anregungen gegeben werden, die für den gesamten Amateurbereich Geltung haben. Jeder Einheit habe ich kurz vorangestellt, weshalb aus einer geplanten nun plötzlich eine improvisierte Trainingseinheit wurde.

1. Trainingseinheit

Ausgangssituation

Im Januar mußte ich mit dem späteren Westfalenmeister SC Eintracht Hamm am nächsten Spieltag auswärts gegen einen abstiegsgefährdeten Verein antreten. Mannschaften aus der unteren Tabellenhälfte versuchen immer, im Heimspiel gegen Spitzenmannschaften wenigstens einen Punkt zu erkämpfen, wobei sie aus einer massierten Deckung heraus mit schnellen Kontern operieren. Auf diese Spielweise wollte ich mein Team einstellen und ganz speziell im taktischen Bereich mit der Mannschaft arbeiten.

Die vorgesehenen Schwerpunkte waren daher: Flügelspiel, überraschendes Einschalten von Abwehrspielern in die eigenen Angriffe, Doppelpässe und Torschüsse aus der 2. Reihe. Der normalerweise zur Verfügung stehende Trainingsplatz konnte jedoch an jenem Trainingsabend nicht benutzt werden, weil im Laufe des Nachmittags ein unerwarteter Wetterumschwung einsetzte. Auf dem weichen Untergrund hatten sich an den Trainingstagen zuvor viele Abtritte und kleine Hügel gebildet, so daß bei dem plötzlich einsetzenden Frost eine Kraterlandschaft entstand und kleine Wasserpfützen zu gefährlichen Glatteisflächen wurden.

Eine Halle stand nicht zur Verfügung. Lediglich die kleine Aschenfläche hinter einem der Tore konnte bis zur Laufbahn genutzt werden. Damit war das geplante Thema für diese Trainingseinheit „geplatzt“. Ich mußte völlig improvisieren, da zusätzlich auch noch einer der beiden Torsteher und ein Feldspieler wegen Erkrankung ausfielen, so daß nur 13 Feldspieler und 1 Torwart am Training teilnahmen.

Die Trainingsziele waren nun:

- Verbesserung des Zusammenspiels in 6er- bzw. 5er-Mannschaften.
- Verbesserung des Kopfballspiels.

Aufwärmen (25 Minuten)

Das Aufwärmen wurde in 2 Phasen unterteilt:

Übung 1:

In 2 mit Plastikhütchen markierten Spielfeldern (Seitenlänge 12 Meter) wurde in 2 Gruppen 5 gegen 2 gespielt. Die Spielzeit betrug 10 Minuten. Dabei mußte, wie in der Regel üblich, direkt gespielt werden.



In den letzten 5 Minuten wurde ausschließlich das schwächere Spielbein geschult.

Übung 2:

Es folgte ein sogenanntes erweitertes Aufwärmen über 15 Minuten. Die Aktiven liefen zunächst in zwei 7er-Gruppen auf einer 40 Meter langen Strecke hintereinander hin und her. Diese Distanz mußte 10mal hin und zurück bewältigt werden. Danach wurde die Gruppenformation aufgelöst, und die Spieler sollten die weitere Laufarbeit mit gymnastischen Übungen variieren. Dabei wurde besonders großer Wert auf Dehnübungen gelegt.

Hauptteil (50 Minuten)

Übung 1:

Zwei 6er-Mannschaften, die sich farblich voneinander unterschieden, spielten auf kleinem Feld (20 mal 40 Meter) auf 1,5 Meter breite Tore, die mit Plastikhütchen markiert waren, gegeneinander. Besondere Auflagen wurden den Spielern im 1. Spieldurchgang, der 10 Minuten dauerte, nicht erteilt. Die Einspielphase sollte im freien Spiel, auch noch ohne feste Gegenspieler, absolviert werden.

Der 13. Feldspieler arbeitete unterdessen an der Verbesserung seines Kopfballspiels. Der Torwart warf ihm dazu sprunghohe Bälle zu, die seitlich im Wechsel nach links und rechts zurückgeköpft werden mußten, damit sich der Torsteher im Erlaufen und Fangen der Kopfstöße üben konnte.

Nach je 15 Kopfstößen erhielten Torwart und Feldspieler eine kurze Pause. Es wurden 3 Serien zu je 15 Kopfstößen durchgeführt. Danach wechselte der 13. Feldspieler mit einem Aktiven des Kleinfeldspiels die Aufgaben. Diese parallel laufende Übung wurde solange fortgesetzt, bis jeder der Feldspieler seine 45 Kopfstöße absolviert hatte.

Da diese Übung nur einen geringen Übungsraum benötigte, ließ sie sich ohne weiteres in das improvisierte Programm einbauen. Der Torsteher wurde wenigstens etwas gefordert, denn an Hechtsprünge und ähnliche Aktionen war auf dem knochenharten Boden an diesem Trainingstag absolut nicht zu denken.

Übung 2 (Abb. 1)

Im 2. Spieldurchgang, der 15 Minuten dauerte, wurden feste Gegenspieler eingeteilt. Bei der angestrebten Verbesserung des Zusammenspiels sollte die ballbesitzende Mannschaft in verstärktem Maße Doppelpässe üben.

Dem Abschluß einer Angriffsaktion mußte immer ein Doppelpaß vorausgehen, sonst wurde ein Torerfolg nicht gewertet. Um das Doppelpaßspiel vor dem Tor zu erleichtern, wurde

vor beiden Toren ein Halbkreis markiert, der von den Spielern nicht betreten werden durfte.

Beim Kopfballtraining wurde die Aufgabe für den Torsteher so abgeändert, daß er nach dem Zuwurf entweder in die Hocke gehen oder sich einmal um die eigene Achse drehen sollte, bevor er den seitlich zugeköpften Ball aufnahm.

Übung 3:

Der 3. Spieldurchgang, der über 10 Minuten lief, stellte das Dribbling in den Vordergrund. Dabei sollte der ballbesitzende Spieler erst seinen unmittelbaren Gegenspieler umspielen, ehe der Ball zu einem Mitspieler gepaßt wurde. Das Dribbling war jedoch keine ausschließliche Forderung, denn auch andere taktische Möglichkeiten konnten von den Aktiven eingesetzt werden.

Beim Kopfballtraining wurden die Aufgaben für den Feldspieler und den Torwart abgeändert. Für den Torwart entfielen die zusätzlichen Bewegungen (Hocke/Drehung). Die von ihm sprunghoch zugeworfenen Bälle hatten die Feldspieler als Aufsetzer, die etwa 1 Meter neben dem Torwart einfallen sollten, zurückzuköpfen.

Übung 4:

In dieser Übung, für die eine Zeit von 15 Minuten angesetzt war, wurde die personelle Besetzung beider Mannschaften auf 5 Spieler reduziert. Bei diesem „5 gegen 5“ durften alle Spieler nur 3 Kontakte am Ball haben, wodurch die läuferische Belastung noch einmal beträchtlich erhöht wurde.

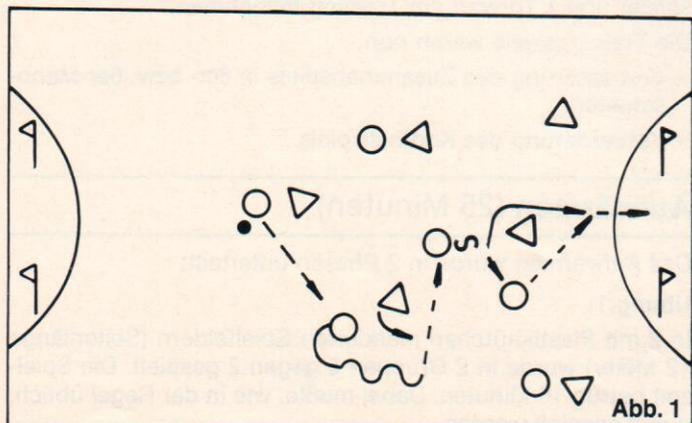
Während beim Kopfballtraining keine Veränderungen im Übungsablauf vorgenommen wurden, hatten die 2 jetzt überzähligen Spieler auf der Aschenbahn 10 Sprints über 30 Meter zu laufen. Einer der Spieler gab jeweils das Startzeichen. Nach jedem Sprint wurde im lockeren Tempo zur Startposition zurückgelaufen.

Nachdem die beiden Spieler ihre Sprints absolviert hatten, erhielten sie eine kurze Erholungspause und wechselten dann mit 2 anderen Spielern die Aufgaben. Die letzten Sprints wurden vom Torwart und dem „13“. Feldspieler durchgeführt.

Ausklang (5 Minuten)

Um die Anstrengungen dieser Einheit abklingen zu lassen, wurde auf der kleinen Aschenfläche ein abschließendes Auslaufen mit einer Lockerung der Muskulatur durchgeführt.

Die 80 Minuten Übungsdauer dieser improvisierten Trainingseinheit waren von der Belastung her ausreichend, zumal berücksichtigt werden mußte, daß die Spieler relativ selten auf knochenhart gefrorenem Untergrund trainieren.



Für Neubezieher

Von Friedhelm Wenzlaff erschien bisher unter anderem:

- **Der Eckstoß in Angriff und Abwehr (Heft 9/85, S. 17 ff)**
- **Schulung des Freilaufens durch Komplexübungen (Heft 8/85, S. 5 ff)**
- **Übungsbeispiele für das Kopfballtraining (Heft 6/85, S. 5 ff)**



2. Trainingseinheit

Ausgangssituation

Alle bisherigen Trainer des Amateuroberligisten FV Bad Honnef (Oberliga Nordrhein) können ein Lied davon singen, wie extrem schlecht die Trainingsbedingungen im Winterhalbjahr in der Badestadt sind. Ich selbst hatte dort in den Spielzeiten 1982/83 und 1983/84 mit diesen Problemen zu kämpfen.

In einem Meisterschaftsspiel hatte meine damalige Mannschaft das Kurzpaßspiel enorm übertrieben, und für mich war nach dieser Begegnung klar, daß diese taktisch unkluge Spielweise schnellstens beseitigt werden mußte. Leider war es mir nicht vergönnt, schon in den beiden ersten Trainingseinheiten nach diesem Spiel für Abhilfe zu sorgen, denn der Trainingsplatz war seit einigen Tagen vereist und konnte somit nicht betreten werden.

Erst am Donnerstag (dem 3. Trainingstag der Woche) gelang es, eine Dreifach-Sporthalle, in der 2 Drittel der Fläche zur Verfügung standen, für Trainingszwecke zu bekommen. Mir war klar, daß ich den geplanten Übungsschwerpunkt „Weit-räumiges Spiel durch Langpässe und Flugbälle“ in der Halle wegen der geringeren Ausmaße nicht wie geplant umsetzen konnte. Dennoch wollte ich unter allen Umständen dieses Thema behandeln und versuchte, die Übungen den gegebenen Verhältnissen anzupassen.

Am Training nahmen 2 Torsteher und 14 Feldspieler teil.

Das Trainingsziel blieb bestehen: Verbesserung der mann-schaftlichen Spielweise mit der Ein- und Umstellung auf weiträumiges Zuspield.

Aufwärmen (15 Minuten)

Die Aufwärmarbeit wurde in 2 Übungen unterteilt. Dabei sollten die Spieler bereits auf das Trainingsthema eingestimmt werden.

Übung 1 (Abb. 2):

Die Feldspieler wurden in zwei 7er-Gruppen aufgeteilt, jeder Spieler hatte einen Ball. Jede 7er-Gruppe besetzte eine Hälfte des gesamten Übungsraumes. Die Spieler jeder Gruppe waren durchnummeriert. Je einer der beiden Torsteher bezog Stellung vor der hinteren Querseite (Grundlinie) der Übungsflächen und war für die hintere Gruppe zuständig.

Die Feldspieler dribbelten kreuz und quer in ihren Übungs-räumen durcheinander und spielten in numerischer Reihenfolge mit einem langen Flachpaß den für sie zuständigen Torwart an. Die Torsteher standen dabei nicht nur auf einem Fleck, sondern bewegten sich nach rechts oder links als Anspielziele parallel zur Grundlinie.

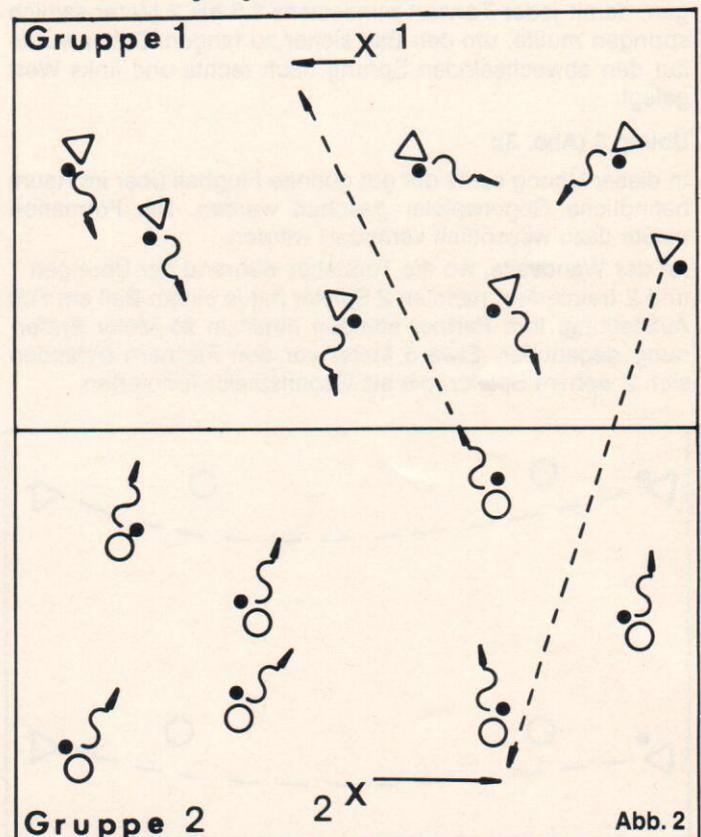
Die aufgenommenen Bälle wurden von den Torstehern zum jeweiligen Zuspielder wieder zurückgerollt oder zurückgeworfen. Bei den Pässen zu den Torleuten hatten die Spieler darauf zu achten, daß es keine Billardstöße gab oder ein Spieler der anderen Gruppe angeschossen wurde.

Übung 2:

Die Spieler wurden nun zu 2er-Gruppen formiert. Jede 2er-Gruppe erhielt einen Ball. Die Spieler bewegten sich wieder kreuz und quer in den beiden Räumen wie in Übung 1 durcheinander. Der Partner ohne Ball mußte immer in der anderen Hälfte der Halle sein, damit tatsächlich wieder lange Pässe gespielt werden konnten. Außerdem sollten die Spieler nach

Aufforderung durch den Trainer selbst darauf achten, daß die Zuspieldistanz mindestens 20 Meter betrug.

Alle zugespielten Bälle wurden zunächst an- und mitgenommen, ehe auch die Forderung zum Direktspiel kam. Hierbei konnten die Spieler allerdings frei entscheiden, ob sie, wenn der direkte Rückpaß zum Partner nicht möglich war, weil eventuell ein Spieler einer anderen 2er-Gruppe den Zuspieldweg „verbaute“, den Ball wieder an- und mitnehmen wollten. Während dieser Übung hatten sich die beiden Torsteher mit gymnastischen Übungen, die sie aus anderen Trainingseinheiten kannten, zu befassen. Im Wechsel machte immer einer der beiden Torleute die nächste Übung vor, von der jeweils 10 Wiederholungen gefordert wurden.



Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1:

Die Feldspieler wurden in eine 8er- und eine 6er-Gruppe aufgeteilt. Dabei blieben die Paare aus der zweiten Aufwärmübung zusammen. Die beiden größeren Gruppen übten nun im Wechsel. Während eine Gruppe aktiv war, saß die andere auf einer Bank an der Längsseite der Halle.

Die Paare der übenden Gruppe formierten sich so, daß sie sich in einer Entfernung von 22 Metern frontal gegenüberstanden. Es wurden wiederum Flachpässe geschlagen, die etwa 1 Meter seitlich nach links oder rechts an- und mitgenommen wurden, ehe der Rückpaß zum Partner erfolgte. Nach 5 Minuten wechselte die übende Gruppe mit der pausierenden Gruppe. Die Torsteher trainierten während dieser Übung an der Wand (Querseite der Halle). Jeder hatte einen Ball, der sprunghoch gegen die Wand geworfen wurde und beim Zurückprallen am höchsten Punkt wegzufangen war.



Übung 2:

Die starre Formation wurde aufgelöst, und die Spieler bewegten sich wieder kreuz und quer in der Halle. Innerhalb der 2er-Gruppen standen nun Flugball-Zuspiele in die Laufbewegung des Partners auf dem Programm. Jeder Flugball mußte nach einem kurzen Dribbling geschlagen und vom Partner sauber unter Kontrolle gebracht werden.

In der Anfangsphase der Übung war nur ein mittleres Lauftempo vorgegeben. Dann aber sollte der den Flugball erwartende Spieler diesen mit einem kurzen Antritt über 6 bis 8 Meter vom Partner fordern. Auch hier erfolgte nach 5 Minuten der Wechsel mit der anderen Gruppe.

Die Torleute trainierten parallel zu dieser Übung weiter an der Wand. Sie sollten in diesen 10 Minuten die Bälle so gegen die Wand werfen, daß diese schräg-seitlich wegspringen, damit jeder Torwart mindestens 1,5 bis 2 Meter seitlich springen mußte, um den Ball sicher zu fangen. Dabei wurde auf den abwechselnden Sprung nach rechts und links Wert gelegt.

Übung 3 (Abb. 3):

In dieser Übung sollte der gut getimte Flugball über im Raum befindliche Gegenspieler geschult werden. Die Formation mußte dazu wesentlich verändert werden.

An der Wandseite, wo die Torsteher während der Übungen 1 und 2 trainierten, nahmen 2 Spieler mit je einem Ball am Fuß aufstellung. Ihre Partner standen ihnen in 25 Meter Entfernung gegenüber. Etwa 5 Meter vor den Partnern befanden sich 2 weitere Spieler, die als Gegenspieler fungierten.

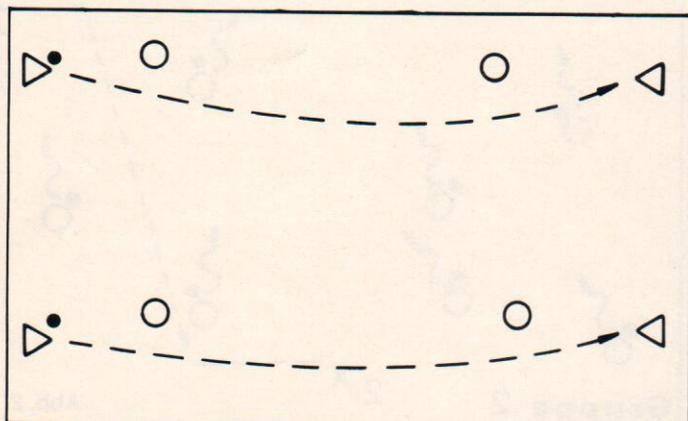


Abb. 3

Die beiden Spieler am Ball sollten diese mit einem Flugball überspielen, wobei die Gegenspieler die Möglichkeit hatten, das Zuspiel mit dem Kopf abzuwehren. Landete der Ball beim Partner, so hatte dieser nach erfolgter Ballkontrolle dieselbe Übungsaufgabe zu absolvieren.

Bei der 6er-Gruppe hatten die 2 Gegenspieler zwischen den zuspieldenden Partnern vor jedem neuen Zuspiel zu pendeln. In beiden Gruppen wurden die Aufgaben zwischen den Gegenspielern und den Zuspielern gewechselt. In der 8er-Gruppe geschah dies nach 3 und in der 6er-Gruppe immer nach 2 Minuten, so daß der Gruppenwechsel jeweils nach 6 Minuten Übungszeit erfolgen konnte.

Da gerade der genaue Flugball ein sehr wesentliches technisch-taktisches Element ist, hatte jede Gruppe 2mal innerhalb dieser Übungsform die Möglichkeit, das genaue Schlagen von Flugbällen über Gegenspieler zu üben, womit die Zeit des Hauptteils bereits ausgeschöpft war.

Beide Torsteher trainierten während der 3. Übung des Hauptteils im Wechsel an einem behelfsmäßig errichteten Ballpendel, an dem sie das einhändige – und beidhändige Fausten zunächst im Stand, dann aber im Sprung übten.

Abschlußspiele (30 Minuten)

Auch in den Abschlußspielen stand der Übungsschwerpunkt dieser Trainingseinheit im Vordergrund. Gespielt wurde in Turnierform mit zwei 5er-Mannschaften und einem 4er-Team, wobei jeder gegen jeden über 10 Minuten spielte. Beide Torsteher spielten die gesamte Zeit durch.

Um dem gestellten Thema in allen 3 Spielen einigermaßen gerecht zu werden, durften sich in jeder Spielfeldhälfte nur jeweils 2 Spieler einer Mannschaft aufhalten (Abb. 4). Die beiden 5er-Mannschaften durften ihre Spieler im fliegenden Wechsel austauschen.

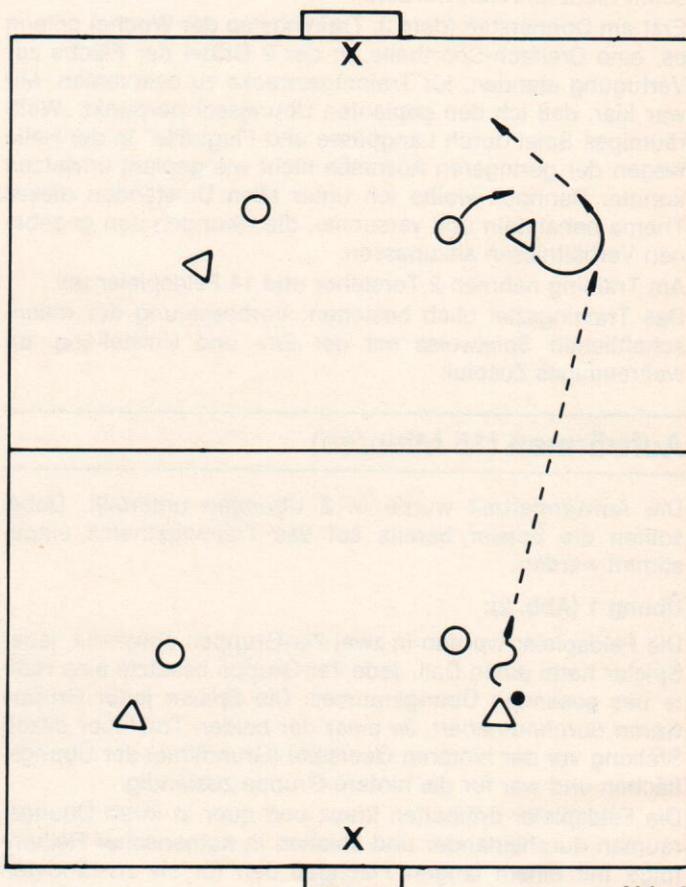


Abb. 4

Tore, die nach einem langen Zuspiel erzielt wurden, zählten doppelt. Allerdings mußte der angespielte Mitspieler in der anderen Hälfte ohne Mithilfe des anderen Angreifers das Tor erzielen. Entweder hatte der angespielte Mitspieler sofort nach dem Zuspiel auf das Tor geschossen, oder er setzte sich im Alleingang gegen einen Abwehrspieler durch.

Ein kurzes Austraben beschloß diese improvisierte Trainingseinheit, die aber trotzdem halbwegs erfolgreich war, denn das Thema konnte, wenn auch unter räumlichen Einschränkungen, mit den Spielern erarbeitet werden.

*

Anschrift des Verfassers:
Drei-Kaiser-Eiche 13, 5202 Hennef 1



Michael Krüger:

Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (II)

Drei Trainingseinheiten zur Erarbeitung und Verbesserung des Konterspiels

Vorbemerkungen

Die einzelnen Trainingseinheiten haben gemeinsam, daß pro Einheit nur jeweils 2 Übungen zur übergeordneten Thematik angeboten werden und fast ausschließlich komplexe Spielübungen (2 gegen 2, 4 gegen 4 oder 8 gegen 8) stattfinden.

Sogenannte „vorbereitende“ Übungen, in denen Lauf- und Ballwege von vornherein festgelegt sind, fehlen nahezu gänzlich.

Dies ist ganz bewußt geschehen. Ziel der komplexen Übungen soll nämlich sein, daß die Spieler sich einerseits die Voraussetzungen eines erfolgreichen Konterspiels einprägen bzw. vergegenwärtigen (schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff/Abschluß in möglichst kurzer Zeit), andererseits aber nicht mit zuviel Informationen „vollgestopft“ werden.

Sie sollen selbst (innerhalb eines grob vorgegebenen Rahmens) Lösungsmöglichkeiten erkennen und herausfinden. Zudem bietet sich bei den Spielformen für den Trainer immer wieder Gelegenheit einzugreifen und den Spielern deutlich zu machen, weshalb ein bestimmter Spielzug erfolgreich war oder scheitern mußte. Ferner zeigt die Erfahrung,

daß von den Spielern selbst gefundene Lösungen sich bei diesen besser und nachhaltiger einprägen und dann auch im Wettkampf angewendet 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 A-Lizenz und betreut als Spielertrainer den SC Delbrück.

Werden die Spieler dagegen zu sehr in einen vorher festgelegten Rahmen gepreßt, kann dies leicht zu Verkrampfungen und Motivationsverlust führen, und der vom Trainer gewünschte Effekt bleibt dann aus. Außerdem möchte ich auf die Gefahr hinweisen, daß bei Anbieten (zu) vieler Übungen während einer Trainingseinheit das Training „auseinandergerissen“ wird.

3. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Konterspiels

Trainingsziel: Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff/schneller Abschluß

Weiterer Schwerpunkt: Sprinttraining

Geräte: Bälle

Dauer: 90 Minuten

Aufwärmen (20 Minuten)

Das Aufwärmen wird in Form von Laufarbeit, Gymnastik und Kräftigungsübungen durchgeführt, wobei der Trainer auf exakte Ausführung achten sollte, da im Anschluß das Sprinttraining stattfindet.

Sprinttraining

Übung 1:

Die Spieler bewegen sich in breiter Front von Strafraum zu Strafraum, wobei jeder Spieler einen Ball führt. Auf Zeichen treten die Spieler blitzschnell an und spurten mit Ball am Fuß etwa 15 Meter.

Darauf achten, daß der Ball immer unter Kontrolle bleibt. Pro Platzlänge erfolgen 2 Antritte. Dann erfolgt eine 2minütige Pause mit Balljonglieren. Insgesamt 10 Antritte.

Übung 2:

Wie Übung 1, nur lassen die Spieler jetzt auf Zeichen den Ball liegen und traben locker weiter. Auf ein erneutes Zeichen, nachdem sie ca. 15 Meter vom Ball entfernt sind, erfolgt nun

eine schnelle Drehung um 180 Grad und ein explosiver Antritt zum Ball hin, den sie möglichst ohne Tempoverlust mitnehmen und dann auslaufen.

Nach 2 Antritten erfolgt wieder eine Pause von 2 Minuten. Auch für diesen Abschnitt, der der aktiven Erholung dient, stellt der Trainer den Spielern eine leichte technische Aufgabe.

Wie in Übung 1 werden wieder insgesamt 10 Antritte absolviert.

Achtung - Nebenverdienst - Achtung

- Haben Sie Kontakte zu Vereinen?
- Stehen Ihnen einige Stunden in der Woche und am Wochenende zur freien Verfügung?
- Besitzen Sie PKW + Telefon?

Wenn Sie alle 3 Fragen mit „Ja“ beantworten können, sind Sie der (die) richtige Mann (Frau) für uns. Wir vergeben Gebietsvertretungen im Sportartikelbereich in der gesamten Bundesrepublik.

Fordern Sie noch heute unsere Unterlagen an.

Verdienst ca. 1000,- DM und mehr möglich.

Zuschriften unter Chiffre ft 12a/85 an den Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster



Bücher zu Trainingslehre, Kondition, Sportmedizin etc.:

a) Allgemeines, Trainingslehre

- Baumann, S.:** Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Handball), 216 S. **DM 48,00**
- Czwalina:** Systematische Spielbeobachtung in den Sportspielen, 156 S. **DM 24,80**
- Der Sport-Brockhaus.** Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A 5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**
- Dietrich/Dürrwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A 6 **DM 17,80**
- Digel, H.:** Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**
- Grosser/Neumaier:** Techniktraining **DM 18,80**

- Harre, Dietrich:** Trainingslehre, das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 36,00**
- Konzag, G.:** Übungsformen für die Sportspiele **DM 17,80**
- Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 10,80**
- Löcken/Dietze (Hrsg.):** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 S. **DM 28,00**
- Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:
Teil I: Die inhaltl. Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 33,60**
Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. **DM 33,60**
- Meinel, K.:** Bewegungslehre, 448 S. **DM 29,80**
- Rigauer, B.:** „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**
- Röthig (Red.):** Sportwissenschaftliches Lexikon, 5. Auflage 1983, DIN A 5, 460 S. **DM 45,80**
- Thieß u. a. (DDR):** Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A 5, Pappeinband **DM 18,80**
- Weineck, J.:** Optimales Training, 380 S. **DM 38,00**
- Willimczik/Roth:** Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 14,80**

- Kos, B./Teply, Z.:** Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**
- Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 S. **DM 16,80**
- Kruber/Fuchs:** Allgemeine Konditionsschulung
Teil I, 72 Arbeitskarten **DM 23,80**
Teil II, 72 Arbeitskarten **DM 22,80**
- Matkovic:** 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 22,80**
- Scholich:** Kreistraining (aus der DDR) **DM 12,80**

e) Sportmedizin

- Clasing:** Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**
- Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Neuersch. 1985 (DSB-Trainerbibliothek, Bd. 23), 214 S., reich bebildert **DM 28,00**
- Exel/Dungl:** Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung. 197 S. **DM 29,80**
- Flöthner/Hort (Hrsg.):** Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**
- Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten **DM 42,00**
- Kuprian/Eitner/Meissner/Ork:** Sportphysiotherapie, 376 S. (17,5 x 24,5 cm) geb., 362 Abb. **DM 59,00**
- Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**
- Ortner/Skribot:** Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 29,80**

f) Sportpsychologie

- Hans Eberspächer:** Sportpsychologie. rororo-Sachbuch **DM 11,80**
- H. Gabler/H. Eberspächer u. a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 Seiten mit 84 Abb. und 41 Tab. **DM 40,00**
- Rodinow u. a.:** Psychologie in Training und Wettkampf (aus dem Russischen). 176 S. **DM 19,80**

g) Sporternährung

- Donath/Schüler:** Ernährung der Sportler, aus der DDR, 167 S. **DM 14,80**
- Haas:** Die Dr.-Haas-Leistungsdiät, USA-Bestseller! 240 S. **DM 28,00**
- Hamm/Nilles:** Richtig essen hilft gewinnen **DM 16,80**
- Konopka:** Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. Neuersch. 1985, 190 S. **DM 24,00**
- Nöcker:** Die Ernährung d. Sportlers, 116 S. **DM 16,80**

h) Sonstiges

- Kassat:** Schein und Wirklichkeit Parallelen Skifahrens. Neuersch. 1985, 135 S., zahlr. Abb. **DM 22,80**

Philippka-Buchversand

Steinfurter Straße 104
4400 Münster
Tel.: (02 51) 2 05 37

Bestellschein
auf Seite 22!



Praktische Lehrtafeln

Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“ (unten Ausführung für Handball), 100x130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar!) und Haft-schiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar. Gewünschte Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball) angeben!

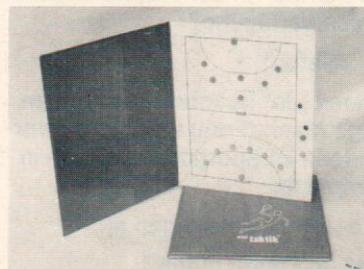
Im Inland Lieferung frei Haus!



nur **DM 179,-**

„minitaktik“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format (Foto unten: Handballversion), erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnet chips, 600 g leicht.

Zuzüglich Versandkosten **nur DM 34,80**



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

b) Kleine Spiele

- Döbler, E. und H.:** Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 S. **DM 26,00**
- Ketelhut/Brünner:** Spiele für Sport u. Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 S. **DM 16,80**
- Löschner:** Kleine Spiele für viele **DM 9,80**

c) Gymnastik, Aufwärmen

- Dassel, H./Haag, H.:** Circuit-Training (66 Bildtafeln)
Teil I: Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**
- Fidelus/Koczjasz:** Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**
- Forstreuter, Hans:** Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 S. **DM 29,80**
- Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**
- Koch/Rutkowski:** Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball. **DM 20,80**
- Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**
- Roy:** Richtig Fitnessgymnastik. 127 S. **DM 11,80**
- Sölveborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching. 122 S./165 Zeichn., 16x22 cm **DM 19,80**

d) Konditions- und Krafttraining

- Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 9,80**
- Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**
- Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik **DM 24,80**
- Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme), 160 S. **DM 19,80**
- Grosser/Starischka:** Konditionstests, 138 S. **DM 19,80**
- Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 S. **DM 19,80**
- Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 19,80**



Hauptteil (30 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

In einer Spielfeldhälfte spielen 8 Angreifer gegen 6 Abwehrspieler. Die Angreifer spielen mit 2 Ballkontakten, die Abwehrspieler dürfen frei spielen.

Erkämpfen die Abwehrspieler den Ball, starten sie in hohem Tempo aus der eigenen Hälfte und versuchen mit möglichst wenigen Zügen zum Torabschluß zu gelangen.

Variationen:

- Es darf nur nach vorn gespielt werden.
- Die vierte Aktion muß der Abschluß sein.

Übung 2 (Abb. 2):

Wie Übung 1, nur wird jetzt nach Erkämpfen des Balles durch die Abwehrspieler ein Flugball auf den in einen „Taburaum“ startenden Spieler gespielt, der in hohem Tempo auf die Grundlinie zudribbelt und von dort auf einen seiner ebenfalls in hohem Tempo mitgelaufenen Mitspieler flankt oder paßt, der die Aktion zum Abschluß bringt.

Hinweis:

- Raumaufteilung, Laufwege und Timing der gesamten Aktion immer wieder am konkreten Beispiel korrigieren.

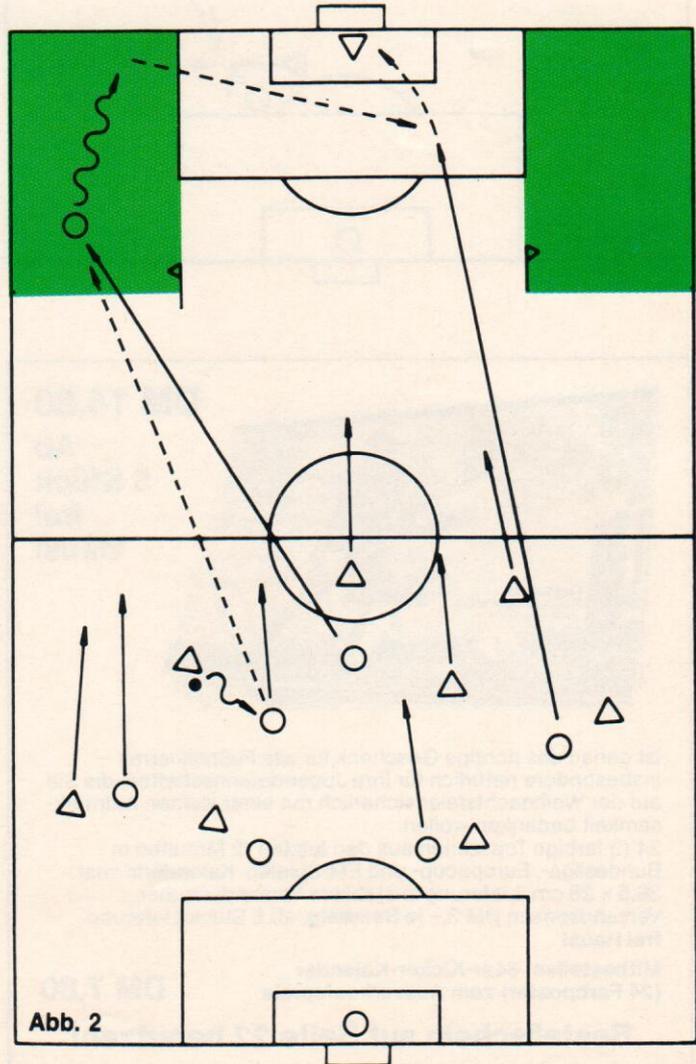
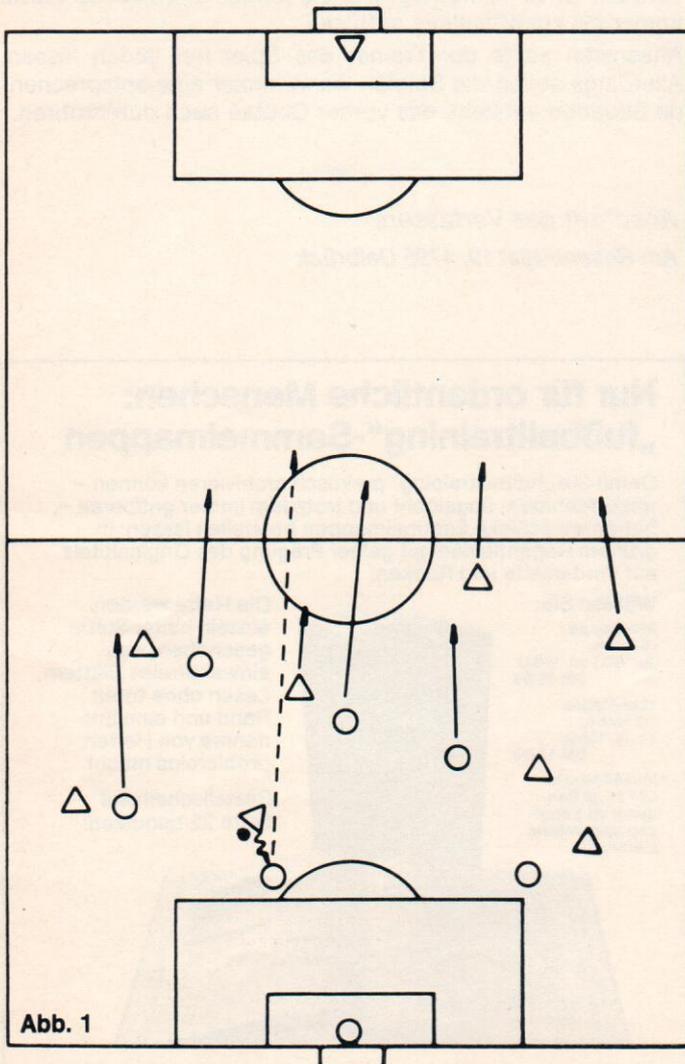


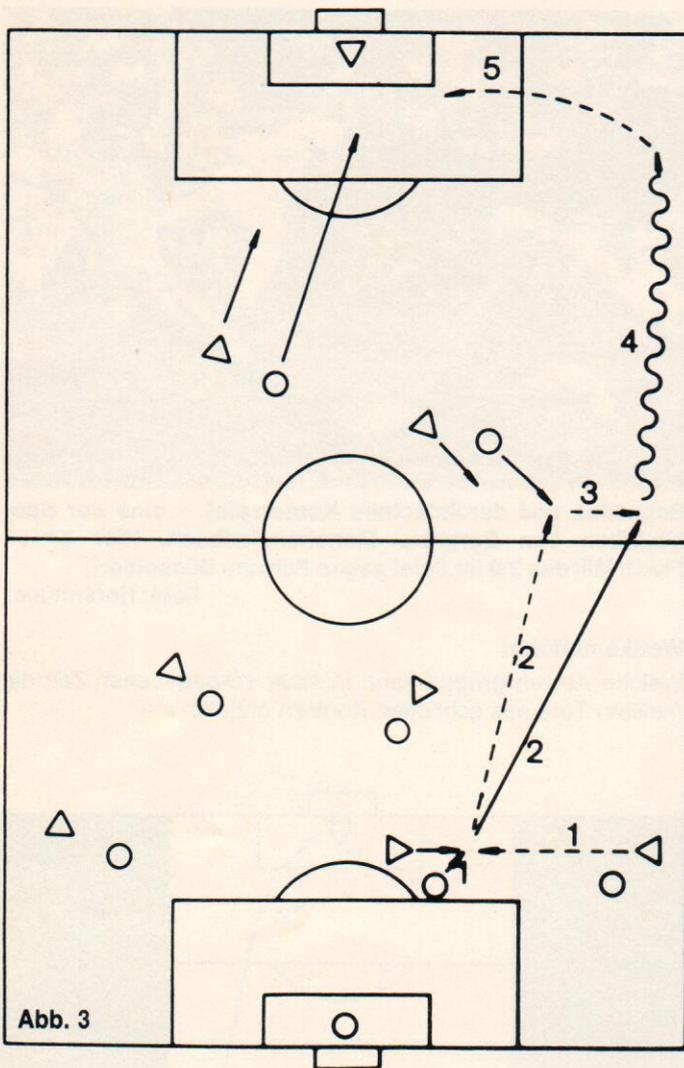
Schnelles und durchdachtes Konterspiel – eine der Spezialitäten von Borussia Mönchengladbach. Hier erzielt Frank Mill das 2:0 im Spiel gegen Fortuna Düsseldorf.

Foto: Horstmüller

Wettkampfform:

Welche Abwehrgruppe kann in einer vorgegebenen Zeit die meisten Tore aus schnellen Kontern erzielen?





Übung 3 (Abb. 3):

In einer Spielfeldhälfte spielen 5 Angreifer gegen 5 Abwehrspieler. In der anderen Hälfte befinden sich zusätzlich 2 Angriffsspieler mit ihren Gegenspielern.

Erkämpft sich nun ein Abwehrspieler den Ball, spielt er mit einem langen Paß einen in der gegnerischen Hälfte befindlichen Mitspieler an (eine der beiden Spitzen), der sich seinerseits von seinem Gegenspieler gelöst hat, und startet in hohem Tempo hinterher.

Im Spiel 3 gegen 2 wird nun versucht, möglichst schnell zum Torabschluß zu kommen.

Variationen:

- Nur 2 Ballkontakte der 3 Angreifer.
- Tore zählen nur nach Rückpaß von der Grundlinie.
- Nur der mitaufgerückte Spieler darf Tore erzielen.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel 7 gegen 7 über den ganzen Platz auf 2 Tore

Zum Abschluß dieser Einheit findet ein Spiel 7 gegen 7 auf 2 Tore über den ganzen Platz statt, das etwa 15 Minuten dauert.

Damit die angestrebten Trainingsziele umgesetzt werden können, ist es notwendig, daß die jeweils angreifende Partei immer bis zur Mittellinie aufrückt.

Ansonsten sollte der Trainer das Spiel frei laufen lassen. Allerdings sollen die Spieler, wann immer eine entsprechende Situation entsteht, das vorher Geübte auch durchführen.

*

Anschrift des Verfassers

Am Rosenhügel 19, 4795 Delbrück

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

Bestellschein auf Seite 22 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 **spesenfreie** Lieferung.

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

Bestellschein auf Seite 22 benutzen!

TIPP-KICK

Gratis!
Wenn Sie
neue Leser
für uns
gewinnen . . .



Für 1 neuen „fußballtraining“-Leser

- Farbkalender „KICKER '86“, 24 Farbfotos aus den letzten 12 Monaten
- „fußballtraining“-Sammelmappe aus grünem Leinen mit gelber Prägung des Originaltitels; faßt einen ganzen Jahrgang
- Taschenrechner „Sharp“ mit Batterien, mit Prozent- und Quadrier-Automatik, Wurzelberechnung, Vollspeicher etc.
- Auto-Atlas Deutschland/Europa: Straßen + Reisen 86/87
- Sportfachliteratur aus unserem in „fußballtraining“ angebotenen Liefer-Programm (einschl. alter ft-Hefte) bis zu einem Wert von DM 12,50

Für 2 neue „fußballtraining“-Leser

- Tischfußballspiel TIPP-KICK „Standard“ (Spielfeld 80x47 cm, je 2 Normal-Kicker, Tore, Bälle, Torwarte)
- Solarzellen-Taschenrechner (keine Batterien erforderlich) von MBO
- Sportfachliteratur aus unserem in „fußballtraining“ angebotenen Liefer-Programm (einschl. alter ft-Hefte) bis zu einem Wert von DM 25,-

Für 3 neue „fußballtraining“-Leser

- Tischfußballspiel TIPP-KICK „Star Set“ (wie „Standard“, aber 2 Star-Kicker mit Innenrist-Schuß und textile Netztoie)
- Tischfußballspiel TIPP-KICK „Cup“ (wie „Standard“, aber 2 Top-Kicker mit flachem Fuß, Spielfeld 110x65 cm und aus PVC, sauber ausliegend)
- Magnetische Kleinlehrtafel „minitaktik“ für Fußball
- Sportfachliteratur aus unserem in „fußballtraining“ angebotenen Liefer-Programm (einschl. alter ft-Hefte) bis zu einem Wert von DM 37,50

Für 4 neue „fußballtraining“-Leser

- Sportfachliteratur (wie oben) im Wert von DM 50,-

Das müssen Sie tun:

Sie kennen sicherlich Trainer-Kollegen, die „fußballtraining“ noch nicht kennen, oder solche, die diese Zeitschrift eigentlich immer schon bestellen wollten, aber aus irgendwelchen Gründen . . . Denen geben Sie mal einen kleinen „Anstoß“ – und schon haben Sie Ihre Werbepremie „im Sack“.

Coupon mit Absender (!) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster

Diese „fußballtraining“-Neubezieher habe ich geworben:

Absender: _____

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

2. Neubezieher*

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

* Bei mehr als 2 Neubeziehern
 Coupon fotokopieren!

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Verlag schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 48,-; im Ausland DM 54,-; für zwölf Hefte, Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Halbjahres-Ende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „fußballtraining“.

Gewünschte Prämie(n): _____

(Datum/Unterschrift)

Ich bitte um kostenlosen Ersatz für mein zerschnittenes Heft 12/85.

