

# fußball training



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

Zeitschrift für Trainer,  
Lehrer, Übungsleiter  
und Schiedsrichter

März 1985  
3. Jahrgang

3

Jugendtraining  
**Spiel ohne Ball**



# PUMA, IM SPORT DABEI: IM FUSSBALL. MIT SPORTSCHUHEN, MIT SPORTSWEAR. FÜR SPITZENSPORTLER. FÜR ALLE, DIE SPORTLICH SIND. PUMA®



...denn PUMA macht's mit Qualität.

**LIGA-STAR** – der superflexible Multinockenschuh für Hart- und trockene Rasenplätze. Die neu konstruierte Brandsohle verhindert in Verbindung mit der Längsgewölbestütze das Verwringen des Fußes in der Längsachse und somit eine Überbelastung der unteren Sprunggelenke. Schaft aus flexiblem, genarbttem Softboxleder mit Stoßkante aus Rindboxleder. 3farbige Multinockensohle mit neuartiger Noppenstellung und Flexzone im Vorfußbereich in 3 verschiedenen Härtegraden.

**Qualität im Fachhandel von PUMA.**



## Liebe Leser,

in den nächsten Wochen fallen in allen Spielklassen wichtige Vorentscheidungen im Kampf um Meisterschaft, Auf- und Abstieg. Grund genug für uns, den Inhalt der ersten 3 Ausgaben von „fußballtraining“ dem Wettkampfkalender anzupassen und Sie, liebe Leser, mit entsprechendem Material – sprich Trainingseinheiten für Ihre wöchentliche Trainingspraxis – zu versorgen.

Die Beiträge in dieser Ausgabe stehen im Zeichen des Torschußtrainings. Gleich drei Beiträge befassen sich unter Berücksichtigung unterschiedlicher Schwerpunkte mit diesem äußerst wichtigen Thema:

● **Schneider/Staudt** schließen mit der 3. Trainingseinheit ihren in Heft 2/85 begonnenen Beitrag zur Schulung des Herausspielens von Torschußsituationen ab.

● Dem Torschuß aus der zweiten Reihe widmet sich **Heinz Eisengrein** mit einer Trainingseinheit sowohl für Amateur- als auch für Jugendmannschaften.

● In seiner 1. Trainingseinheit bietet schließlich **Hans Knecht** sowohl Übungs- als auch Spielformen zur Verbesserung der Schußgenauigkeit an.

Wer also derzeit über „Ladehemmnungen“ seiner Spieler zu klagen hat, findet hier ein reichhaltiges Übungsangebot!

Wenn Sie nach Ablauf dieser Meisterschaftssaison in die verdiente Ruhepause gehen, wird Ihnen bereits unser erstes Schwerpunktheft – übrigens in Form einer Doppelausgabe (Heft 4+5/85) – mit dem Thema „Saisenvorbereitung“ vorliegen.

Um Sie schon heute auf den „Geschmack“ zu bringen, wollen wir Ihnen einen ersten Überblick über den Stand unserer redaktionellen Vorbereitungen geben.

**Friedhelm Wenzlaff** (Trainer



Foto: Mühberger

des derzeitigen Tabellenführers der Amateur-Oberliga Westfalen, Eintracht Hamm) und **Erich Rutemöller** (Trainer der Amateure des 1. FC Köln, die in der Amateur-Oberliga Nordrhein einen Platz im oberen Tabellendrittel belegen) werden Ihnen aus ihrem reichhaltigen praktischen Erfahrungsschatz zur Gestaltung der Vorbereitungsperiode geben. Während **Friedhelm Wenzlaff** sich mit der Trainingsgestaltung der 1. Phase der Vorbereitungsperiode beschäftigt, wird **Erich Rutemöller** vor allem das technisch-taktische Training in den letzten 3 Wochen vor dem 1. Meisterschaftsspiel beleuchten.

Die Hinweise zur Gestaltung des Amateurtrainings in der Vorbereitungsperiode rundet schließlich **Wolfgang Törner** ab, der seinen Beitrag speziell auf solche Mannschaften ausgerichtet hat, die – im mittleren Leistungsbereich spielend – nur zweimal pro Woche trainieren können.

Schließlich werden auch unsere Jugendtrainer in unserer ständigen Einrichtung „jugendtraining“ nachlesen können, welche Trainings-

schwerpunkte in der Vorbereitung unserer Nachwuchsspieler gesetzt werden sollten.

Wie Sie, liebe Leser, an dieser knappen Übersicht sicher erkannt haben, nimmt das **Konzept** unserer jetzt monatlich erscheinenden Zeitschrift immer schärfere Konturen an:

Dem Wettkampfkalender angepaßt, werden wir Themen aus der fußballspezifischen Trainingslehre, aus der Sportmedizin oder Sportpsychologie dann veröffentlichen, wenn Sie – in der wettspielfreien Zeit – etwas mehr Zeit zur Lektüre von „fußballtraining“ haben. Andererseits werden wir – wie Sie anhand der ersten drei Ausgaben in diesem Jahr bereits erkennen konnten – verstärkt Trainingseinheiten veröffentlichen.

### Übrigens:

„fußballtraining“ scheut sich nicht, auch „umstrittene“ Themen anzupacken! So hat uns gerade in den letzten Tagen **Prof. Manfred Grosser** – ein international anerkannter Experte in Sachen Trainingslehre – einen Beitrag zum „Krafttraining mit jugendlichen Fußballspielern“

zugesagt. Wir werden diesen Beitrag im Herbst dieses Jahres veröffentlichen.

Abschließend noch eine kurze Anmerkung zu einer erfreulichen Entwicklung:

Wie Sie anhand der ersten drei Ausgaben dieses Jahres nachvollziehen können, finden immer mehr Autoren Mut sowie Zeit und Gelegenheit, für „fußballtraining“ Beiträge anzufertigen.

Autorenvielfalt und damit Meinungsvielfalt war und ist eines unserer hauptsächlichen Ziele gewesen, als wir uns entschlossen, „fußballtraining“ monatlich erscheinen zu lassen. Vielleicht wollen auch Sie, liebe Leser, der Sie vielleicht schon mit dem Gedanken gespielt haben, Ihre Erfahrungen in einem Beitrag niederzulegen, nun Gelegenheit, dem Beispiel Ihrer Trainerkollegen folgen?

Viel Erfolg in der Endphase der Meisterschaft 1984/85 wünscht Ihnen

Ihr

(Dietrich Späte)



## In dieser Ausgabe

<b>Hans Knecht:</b> Verbesserung von Torschuß und Forechecking . . . . .	5
<b>Heinz Eisengrein:</b> Torschuß aus der zweiten Reihe . . . . .	9
<b>Friedhelm Wenzlaff:</b> Verbesserung des Spiels ohne Ball . . . . .	11
„fußballtraining“-Übungssammlung . . . . .	15
<b>Gero Bisanz:</b> Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (15. Unterrichtseinheit) . . . . .	21
<b>Anne Trabant-Haarbach:</b> Eindrücke vom Damen-Welt-Turnier in Taiwan (III) . . . . .	23
<b>Oskar Schneider/Werner Staudt:</b> Schulung des Herausspielens von Torschußsituationen (II) . . . . .	25
<b>Gunnar Gerisch/Joachim Krug:</b> Zum Phänomen des Heimvorteils (2. Folge) . . . . .	27

## Der Verlag informiert

Das dritte Heft des 3. Jahrgangs von „fußballtraining“ liegt vor. Wir als Verlag haben die immer etwas problematische Umstellung der Erscheinungsweise einer Zeitschrift – in diesem Falle von zweimonatlich auf monatlich – einfacher vollziehen können als erwartet.

Wie angekündigt steht jetzt das erste von zwei Doppelheften dieses Jahres bevor: Die nächste Ausgabe befaßt sich als **Heft 4/5** mit dem Thema „Trainingsplanung“.

Bitte vormerken: Das Doppelheft wird Sie **um den 10. Mai** erreichen. Wer vor diesem Termin anruft und sich beschwert, er habe das „Aprilheft“ noch nicht erhalten, muß uns einen ausgeben!

**Ihr Philippka-Verlag**

PS: Auch von diesem Heft haben wir wieder viele Werbe-Exemplare versandt. Eine Bestellkarte für ein Abo und/oder Fußball-Fachbücher befindet sich auf Seite 17/18. Ein vorbereitetes Überweisungsformular liegt bei.

## Neu in unserem Versandprogramm

136 Seiten,  
89 Abb.  
und  
Ablauf-  
skizzen,  
17x24,5 cm,  
celloph.  
Pappband,  
DM 29,80



Die Thematik reicht von der Vorbereitung auf die Saison und die Spielphasen über Mannschaft und Trainer vor, während und nach dem Spiel, über die „Winterpause“ und die Mannschaft auf Reisen bis zum Fußball-Profi gestern, heute und morgen.

Der zweite Teil wendet sich vor allem an diejenigen, die ihr Fußball-Fachwissen aufbauen wollen, die eine Mannschaft trainieren oder Möglichkeiten suchen, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Hier bietet Heynckes eine reichhaltige Auswahl von Trainingsformen an und gibt Anleitungen, Training und Spiel abwechslungsreich zu gestalten und damit die Leistung zu steigern.

**Bestellkarte auf Seite 17/18 verwenden!**

## Soeben erschienen:

Kongreß-Bericht des Bundes  
Deutscher Fußball-Lehrer,  
Lehrgang 1984 in  
Hennef . . . . . **DM 13,00**

### Außerdem lieferbar:

1978 Saarbrücken . . **DM 11,00**  
1979 Duisburg, 1980 Trier,  
1981 Warendorf, 1982 Regens-  
burg, 1983 Duis-  
burg . . . . . **je DM 13,00**

Preise zzgl. Versandkosten.

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte auf Seite 17/18 dieser Ausgabe.

**Philippka-Buchversand**  
Steinfurter Straße 104  
4400 Münster, ☎ 0251/20537



Zeitschrift für Trainer, Lehrer,  
Übungsleiter und Schiedsrichter

### Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des  
Deutschen Fußball-Bundes

### Redaktion:

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

### Redaktionskollegium:

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

### Zeichnungen:

Christiane Späte

### Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

### Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

### Anzeigenleitung:

Konrad Honig

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

### Erscheinungsweise:

In der zweiten Hälfte jeden Monats

### Bezugspreis:

Für Abonnenten ab 1985 jährlich (12 Hefte!)  
DM 48,- (bei Abbuchung 2 % Skonto) incl.  
Mehrwertsteuer und Versandkosten.  
Im Ausland DM 54,-. Bei Vereins-Sammelbestel-  
lungen ab 6 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte:  
DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten.  
Bei einem Bestellwert von unter DM 15,-  
Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck,  
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

### Abonnementbestellungen:

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

### Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde

### Titelfoto:

Ein Tor, wie man es nicht alle Tage sieht:  
Klaus Augenthalers 1:0 für Bayern München im  
Europapokal-Viertelfinalspiel gegen AS Rom.  
Das Torschußtraining in der Wettkampfperiode ist  
auch Schwerpunktthema dieser Ausgabe.  
Unter anderem beschäftigt sich Heinz Eisengrein  
mit einer gezielten Verbesserung von Torschüssen  
aus der zweiten Reihe.

Foto: Maria Mühlberger



Hans Knecht:

# Verbesserung von Torschuß und Forechecking

Zwei Trainingseinheiten für Amateurmansschaften (mittlerer Leistungsbereich)

## Vorbemerkungen

Die beiden folgenden Trainingseinheiten befassen sich mit zentralen Übungsschwerpunkten, die gerade jetzt, da die laufende Meisterschaftssaison ihrem Höhepunkt entgegenstrebt, im Training geschult werden sollten.

Im Hauptteil der ersten Trainingseinheit werden Übungen zur Verbesserung der Schußgenauigkeit und zur Verbesserung des Timings beim Zuspiel angeboten. Außerdem werden Hinweise zum gleichzeitig stattfindenden Torwarttraining gegeben.

Mit Hilfe von drei aufeinander aufbauenden Spielformen werden im Hauptteil der zweiten Trainingseinheit die Verhaltensweisen der sofortigen Manndeckung nach Ballverlust (Forechecking) trainiert.

Der Trainer sollte darauf achten, daß die Anforderungen aller Übungen jeweils dem technischen Niveau der Trainingsgruppe anzupassen sind.



## Hans Knecht

Hans Knecht, 1934 in Köln geboren und beruflich als Ingenieur tätig, erwarb 1967 die B-Lizenz und 1972 die A-Lizenz in Hennef.

Als Trainer kann er auf eine langjährige Erfahrung bei verschiedenen Amateuren zurückblicken. Seit 1975 leitet er die Trainergemeinschaft des Rhein-Sieg-Kreises und zeichnet dort für die Trainer-Fortbildung verantwortlich.

## 1. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Verbesserung der Schußgenauigkeit
- Timing beim Zuspiel

### Aufwärmen (25 Minuten)

Die Spieler gehen paarweise zusammen. Jedes Spielerpaar hat einen Ball.

#### Übung 1 (Abb. 1):

Die Spieler passen sich im leichten Lauftempo die Bälle im Kurzpaßspiel zu. Es wird dabei diagonal und gerade von Eckfahne zu Eckfahne gearbeitet.

#### Übung 2 (Abb. 2):

Die Spieler sammeln sich an der Mittellinie. A führt den Ball, B läuft rückwärts in Richtung Strafraumlinie. Der ballführende Spieler A dribbelt nun auf B zu.

An der Strafraumlinie erfolgt Aufgabenwechsel.

Nach 5 Durchgängen wird eine kurze aktive Erholungsphase eingelegt, in der die beiden Spieler den Ball hochhalten sollen. Danach absolviert jeder von ihnen noch einmal fünf Läufe mit Ball.

#### Übung 3 (Abb. 3):

Die Spielerpaare passen sich auf einer Spielfeldseite die Bälle in Richtung Tor zu. Das Zuspiel erfolgt abwechselnd durch einen Quer- und einen Steilpaß aus kurzer Distanz.

An der Strafraumgrenze schießt der Spieler auf das Tor, der sich gerade in Ballbesitz befindet. Der Ball wird sofort wieder ins Spiel gebracht und die Übung an der anderen Spielfeldseite fortgesetzt.

### Hinweis:

In der Spielfeldhälfte, in der der Torschuß erfolgt, wird in schärferem Tempo gespielt. Nach dem Torschuß folgt ein Erholungslauf (langsamer Lauf) bis zur Mittellinie.

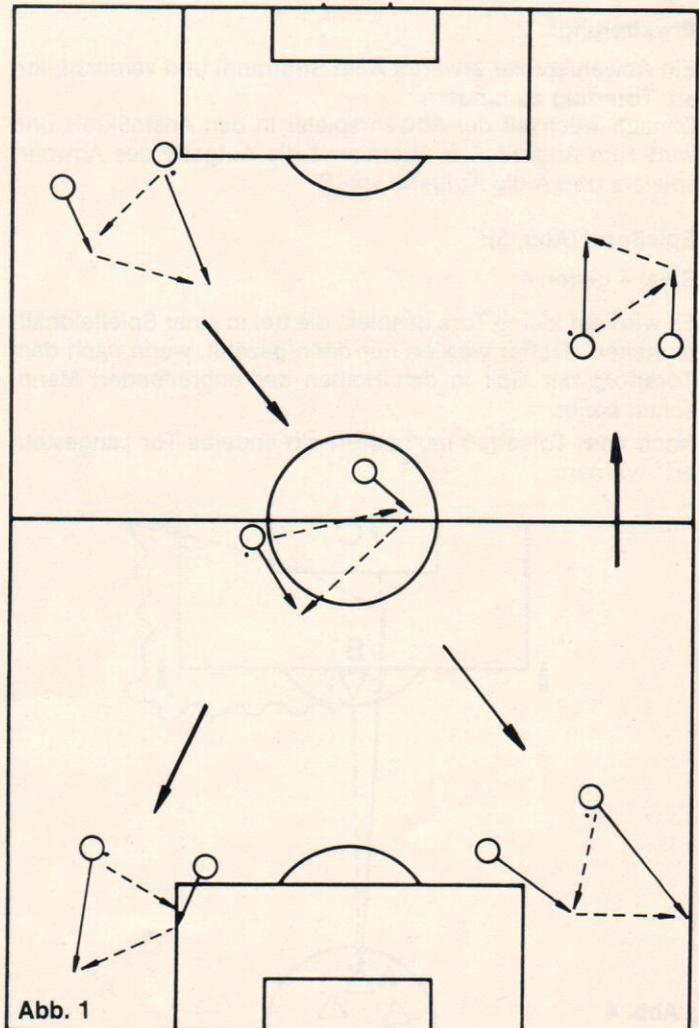
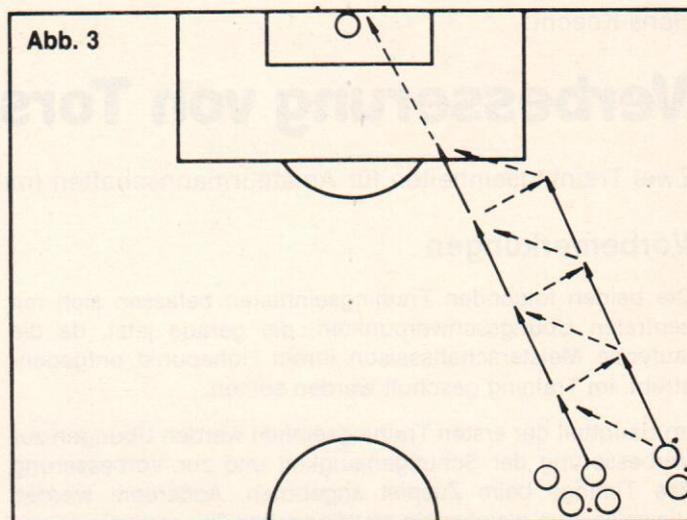
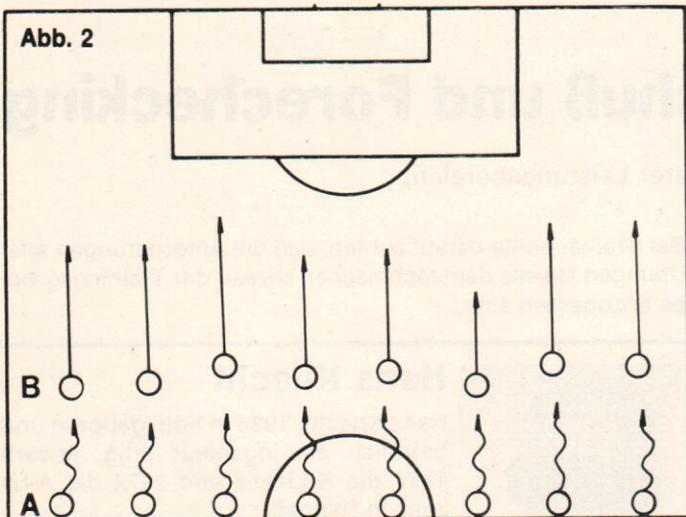


Abb. 1



### Hauptteil (50 Minuten)

#### Übungsform (Abb. 4):

A spielt aus dem Mittelkreis heraus einen Flugball auf B, der in hohem Tempo um das Hütchen herumdröbbelt. Danach startet A in den Strafraum, um den Flankenball von B mit einem Torschuß oder Kopfstoß abzuschließen.

#### Erweiterung:

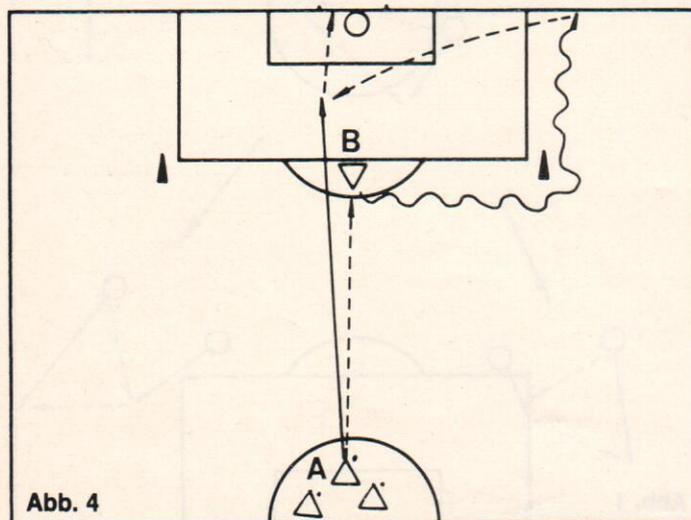
Ein Abwehrspieler erwartet A im Strafraum und versucht, ihn am Torerfolg zu hindern. Danach wechselt der Abwehrspieler in den Anstoßkreis und wird zum Angreifer. B übernimmt die Aufgabe des Abwehrspielers und A die Aufgabe von B.

#### Spielform (Abb. 5):

Spiel 4 gegen 4

Es wird auf kleine Tore gespielt, die frei in einer Spielfeldhälfte stehen. Treffer werden nur dann gezählt, wenn nach dem Torerfolg der Ball in den Reihen der angreifenden Mannschaft bleibt.

Nach dem Torschuß muß sofort ein anderes Tor „angesteuert“ werden.



### Torwarttraining (15 Minuten)

#### Übung 1:

Die Übung wird im Strafraum durchgeführt. Jeder Torwart erhält einen abgesteckten Raum zugewiesen.

Der Torwart, der in Ballbesitz ist, wirft den Ball in eine Ecke des abgesteckten Raumes, sein Gegenüber versucht, diesen Ball zu fangen.

Berührt der Ball den Boden, erhält der Werfer einen Punkt. Wird er gefangen, erhält der Fänger einen Punkt.

#### Übung 2:

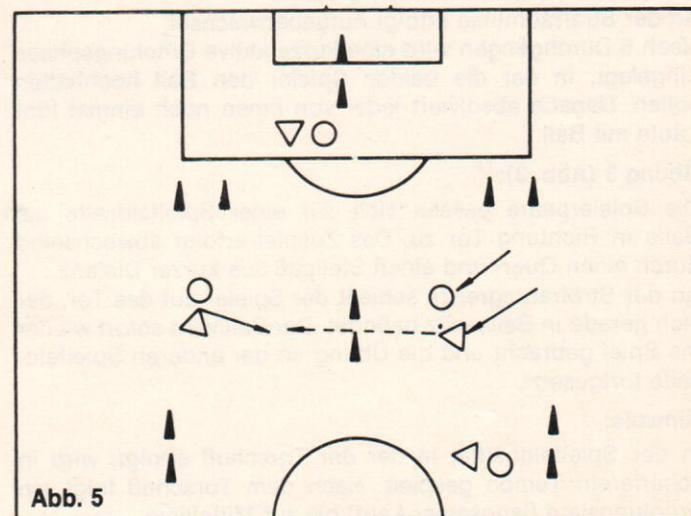
Die Torhüter führen Zielstöße von Strafraumlinie zu Strafraumlinie aus.

### Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 über das ganze Feld

#### Hinweis:

Darauf achten, daß die Spieler am Ende der Trainingseinheit auslaufen! Ebenfalls können einige gymnastische Übungen absolviert werden.



# neu

# ISOSTAR: isotonischer Durstlöscher zum Durchhalten



Offizieller Ausrüster der Olympiamannschaft der Bundesrepublik Deutschland Los Angeles 1984



Ein ideales Getränk für alle, die Sport treiben oder körperlich aktiv sind.

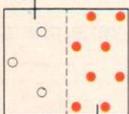
Körperlich Aktive geraten leicht ins Schwitzen und verlieren mit dem Wasser wichtige Mineralsalze. Das Resultat: Durst und Erschöpfung. Denn ohne genügend Flüssigkeit und Mineralsalze kann es zu Kreislaufbelastungen oder Stoffwechselstörungen in den Muskelzellen kommen. Schon ein Flüssigkeitsverlust von 2% des Körpergewichts (1 bis 1 1/2 l) kann zu einem Leistungsabfall von 20% führen. Wer also einem Verlust der Leistungskraft begegnen will, muß trinken. Aber es muß das Richtige sein.

Dafür gibt es nun einen isotonischen Durstlöscher ISOSTAR

Weil ISOSTAR isotonisch ist, löscht es den Durst besonders rasch, denn ISOSTAR wird vom Körper schneller aufgenommen als herkömmliche Getränke.

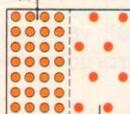
Schematische Darstellung des isotonischen Prinzips

Hypotonisches Getränk



Teilchenkonzentration in körpereigener Flüssigkeit

Hypertonisches Getränk



Teilchenkonzentration in körpereigener Flüssigkeit

Isotonische Teilchenkonzentration in ISOSTAR



Teilchenkonzentration in körpereigener Flüssigkeit

Somit kann durch Schwitzen verursachter Leistungsabfall verhindert werden. Herkömmliche Getränke sind entweder „dünner“ (hypotonisch) oder „dicker“ (hypertonisch) als die Körperflüssigkeit und müssen vom Körper erst „aufbereitet“ werden, bis sie „isotonisch“ sind und dem Stoffwechsel zur Verfügung gestellt werden können.

ISOSTAR – ein idealer Durstlöscher beim Sport.

Wer ISOSTAR trinkt, bringt den Flüssigkeitshaushalt des Körpers schnell ins Gleichgewicht, ohne den Organismus zu belasten. ISOSTAR ersetzt die durch Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Mineralsalze und enthält wichtige Vitamine. ISOSTAR schmeckt erfrischend und löscht schnell den Durst.

**isostar**  
isotonischer Durstlöscher bei körperlicher Leistung.



ISOSTAR gibt es flüssig und in Pulverform, u.a. im Lebensmittelhandel, Sportgeschäften und Drogerien. Auch erhältlich in der Schweiz und Österreich.



## 2. Trainingseinheit

### Trainingsziel:

- Forechecking und Raumdeckung in den einzelnen Mannschaftsteilen

### Aufwärmen (20 Minuten)

Das Aufwärmprogramm wird in 2 Teilabschnitten durchgeführt.

#### Laufarbeit ohne Ball (10 Minuten)

Die Spieler bewegen sich in lockerem Lauftempo in einer Spielfeldhälfte und führen im Wechsel Dehn-, Streck- und Sprungübungen aus. In den letzten 3 Minuten werden Tempoläufe durchgeführt.

#### Partnerübungen mit Ball (10 Minuten)

Die Spieler bewegen sich von Seitenauslinie zu Seitenauslinie und führen dabei folgende Übungen aus:

- A wirft seinem rückwärts laufenden Mitspieler B hoch einfallende Bälle zu, die dieser sauber und genau zu A zurückköpft. Aufgabenwechsel erfolgt jeweils bei Erreichen der Seitenauslinie.
- A wirft seinem rückwärts laufenden Partner den Ball halbhoch-seitwärts zu, und zwar im Wechsel nach links und nach rechts. B spielt die Bälle mit der Innenseite (Hüftdrehstoß) zu A zurück.

**Hinweis:** Der Abstand zwischen den beiden Spielern muß etwa 4 bis 5 Meter betragen. Das Zuspiel muß genau sein und die Aufgabenstellung dem technischen Könnensstand der Mannschaft angepaßt werden.

### Hauptteil (50 Minuten)

Es werden 2 Gruppen zu je 7 Spielern gebildet.

#### Spielform 1: 5 gegen 2 im abgegrenzten Feld

Beide Spielergruppen spielen in einem abgegrenzten Feld 5 gegen 2, wobei die Anforderungen dem technischen Niveau der Spielgruppe anzupassen sind: 2 Ballkontakte; direktes Spiel.

#### Spielform 2 (Abb. 6): 4 gegen 3

Die Festlegung des Spielfeldes ergibt sich durch zwei 7 Meter breite Tore an den Seitenlinien und ein 5 Meter breites Tor in der Spielfeldmitte.

In den so entstehenden Feldern spielt jeweils eine 4er-Gruppe gegen eine 3er-Gruppe. Dabei verteidigen die 4er-Gruppen die 7-Meter-Tore und die 3er-Gruppen das 5-Meter-Tor. Zur Einstimmung läßt der Trainer zunächst für eine kurze Zeit frei spielen.

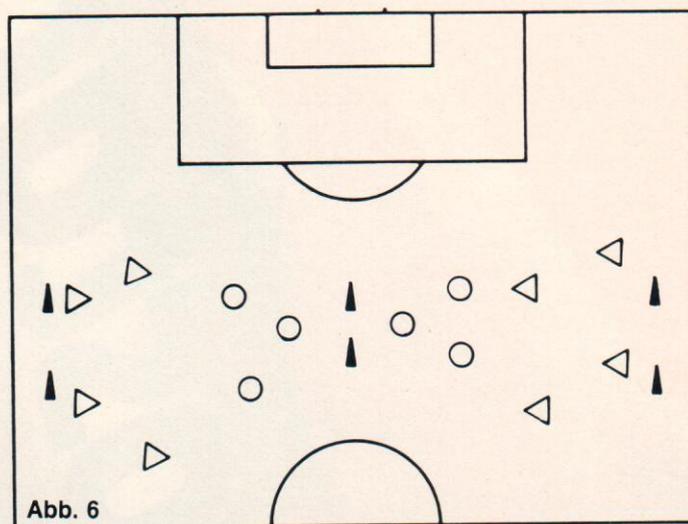


Abb. 6

Danach werden folgende Aufgaben (Übungsschwerpunkte) gestellt:

- Freies Spiel innerhalb der 3er-Gruppe, nur 2 Ballkontakte für die 4er-Gruppe
- Sofortige Manndeckung nach Ballverlust für die 4er-Gruppe (Forechecking), Raumdeckung durch Verzögern des Spiels und Verstellen der Räume für die 3er-Gruppe
- In der 3er-Gruppe sehr schnell auf Angriff umschalten und Konter spielen.

#### Spielform 2:

4 gegen 3 mit langem Paß auf eine Anspielstation

Die beiden 7er-Gruppen spielen jeweils in einer Spielfeldhälfte von Seitenlinie zu Seitenlinie. Zu jeder Gruppe kommt ein Torwart hinzu. Gespielt wird jeweils auf ein 5 Meter breites Tor in der Mitte des Spielfeldes.

Auf der einen Seite des Tores wird nun wieder 4 gegen 3 gespielt, der achte Spieler jeder Gruppe bleibt auf der anderen Seite. Die ballbesitzende Mannschaft soll durch einen Torerfolg oder durch einen langen Paß das Spiel in die andere Hälfte verlagern. Der Torschütze oder der Spieler, der den langen Paß spielte, bleibt als neuer Anspieler zurück. Das Spiel wird in der gegenüberliegenden Hälfte fortgesetzt. Wechsel der Angriffs- und Abwehraufgaben nach 3 Minuten.

### Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 über das ganze Feld

Die Mannschaft, die den Ball verloren hat, soll versuchen, diesen durch Forechecking zurückzuerkämpfen.

Fordern Sie Informationen an!

Training mit System

**Trainer**

**VON RK**

Für den erfolgreichen Fußballer

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



Heinz Eisengrein:

# Torschuß aus der zweiten Reihe

Eine Trainingseinheit für Junioren- und Amateurmansschaften

## Vorbemerkungen

Der Torschuß als Abschluß eines zielstrebigem Angriffsverhaltens soll immer gefordert werden. Dies muß aus kurzer Distanz ebenso wie aus weiterer Entfernung und aus verschiedenen Positionen heraus in jedem Training, speziell im Junioren-/Amateurbereich, geübt werden. Hierbei sollte in

erster Linie die technische Ausführung trainiert werden, an zweiter Stelle die Förderung des Selbstvertrauens, aus größerer Entfernung auf das Tor zu schießen.

Der Torschuß aus der zweiten Reihe zählt zu den Angriffsmitteln gegen eine verstärkte Abwehr. Daher sollte er im Training auch unter taktischen Gesichtspunkten berücksichtigt werden.

## Trainingseinheit

### Aufwärmen (30 Minuten)

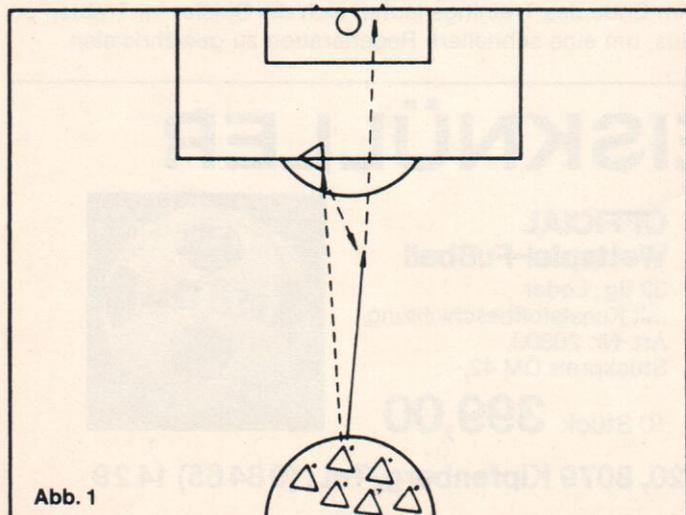
- Die Spieler bewegen sich gemeinsam in einer Linie von Strafraum zu Strafraum. Es werden 6 Läufe in langsamem Tempo durchgeführt.
- Es werden Dehnübungen für die Muskelbereiche Hüft- und Oberschenkelvorderseite, Gesäßmuskel, Hüftlendenbeuger, Adduktorengruppe, Oberschenkelrückseite ausgeführt.
- Laufen mit Armkreisen vorwärts und rückwärts, Hopserlauf, Sprungläufe, Anfersen, Kniehebeläufe, Seitstellschritte usw. durchführen.
- 6 Steigerungsläufe von der Mittellinie bis zur Strafraumlinie, danach aktive Erholung
- 6 Sprints über eine Distanz von 20 Metern, danach aktive Erholung
- In 3er-Gruppen lange Pässe aus der Bewegung heraus und direkte Rückpässe per Fuß oder per Kopf spielen.

### Hauptteil (40 Minuten)

Verbesserung des Torschusses aus der zweiten Reihe

#### Übung 1 (Abb. 1):

Ein 16 Meter vor dem Tor stehender Spieler wird flach oder



halbhoch angespielt. Dieser läßt den Ball nach hinten auf den aus dem Mittelkreis startenden Spieler abprallen, der nach Ballkontrolle oder direkt auf das Tor schießt. Nach dem Torschuß erfolgt ein Rollenwechsel zwischen Schütze und Anspieler.

#### Übung 2 (Abb. 2):

Ein Spieler im Mittelkreis spielt einem Mitspieler an der Seitenlinie den Ball in den Lauf. Dieser nimmt ihn an, bis zur Torauslinie mit und flankt zu einem Spieler im Strafraum, der den Ball per Kopf oder per Fuß dem aus dem Mittelkreis gestarteten Spieler zum Torschuß in den Lauf spielt.

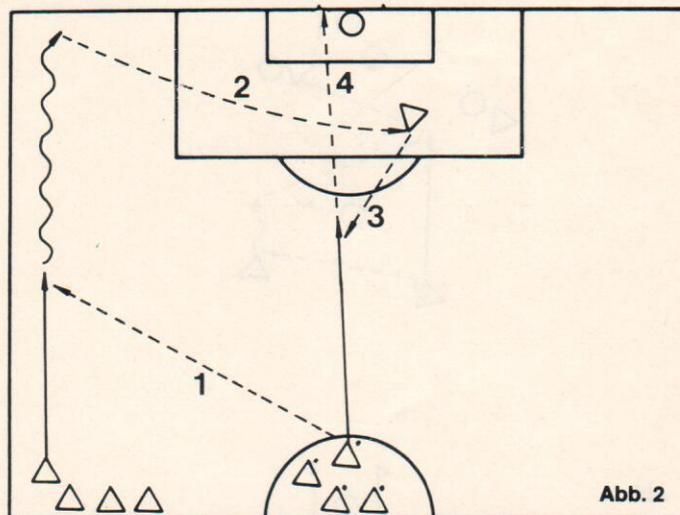


Abb. 2

# KERNMARK

SPORT-NAHRUNG

... täglich so wichtig wie das Training

Für Leistungssportler ist eine angepaßte Ernährung so wichtig wie systematisches Training. Wissenschaftler und Sportärzte fordern heute für den Sportler eiweißreiche Kost. Untersuchungen ergaben, daß ein Gemisch aus tierischem + pflanzlichem Eiweiß eine höhere biologische Wertigkeit hat. Deshalb empfehlen Sportärzte KERNMARK. KERNMARK-Sportnahrung gibt es in allen neuform-Reformhäusern, Apotheken und Drogerien mit neuform-Abteilung. Prospekte und Gratis-Proben auch direkt von:

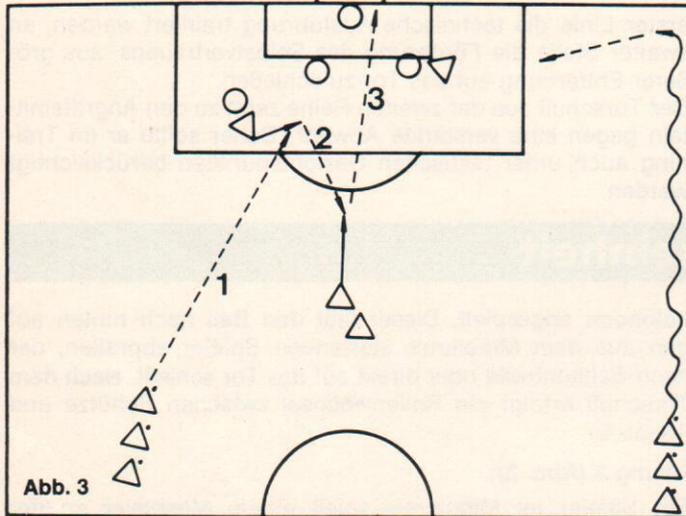


KLOPFER-NÄHRMITTEL GMBH · 8045 ISMANING



**Übung 3 (Abb. 3):**

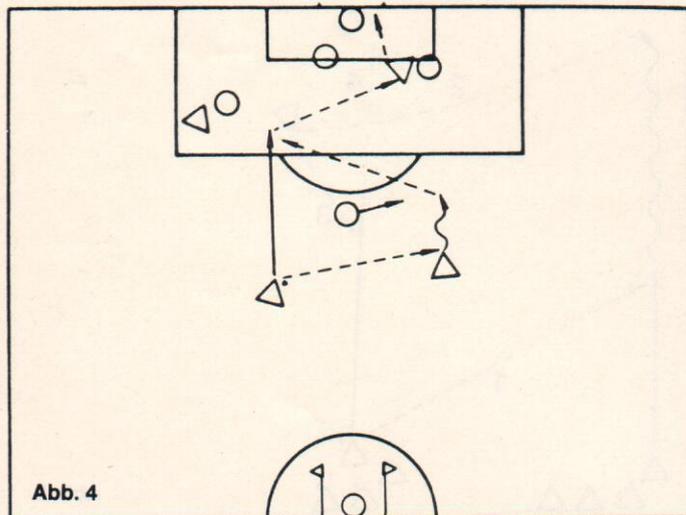
Aus verschiedenen Positionen werden Flanken bzw. hohe Bälle aus dem Mittelfeld vor das Tor gespielt. Die Angriﬀsspieler sollen die Bälle mit dem Kopf für den Rückraumspieler auflegen. Die Abwehrspieler sind am Anfang teilaktiv, später aktiv. Der Torwart hat die Aufgabe, die Bälle zu fausten.



**Spezialist für Torschüsse aus der zweiten Reihe: Klaus Augenthaler!**  
Foto: Mühlberger

**Übung 4 (Abb. 4):**

Die beiden außerhalb des Strafraums spielenden Stürmer



versuchen, durch Zusammenspiel mit den Spitzen zum Abschluß zu kommen.

**Variation:** Kommt der vordere Abwehrspieler in Ballbesitz, dribbelt er auf das andere Tor zu und schießt aus der zweiten Reihe.

**Abschlußspiel (20 Minuten)**

**Schwerpunkt:** Das Erzielen von Toren aus der zweiten Reihe. Jedes Tor, das von außerhalb des Strafraumes erzielt wird, zählt in diesem Spiel doppelt.

**Auslaufen (10 Minuten)**

Am Ende des Trainings laufen sich die Spieler im Trabtempo aus, um eine schnellere Regeneration zu gewährleisten.

# UNSERE PREISKNÜLLER



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

10 Stück **199,50**

**OFFICIAL**  
**Wettpiel-Fußball**  
32 tlg., Leder  
mit Kunststoffbeschichtung,  
Art.-Nr. 20300,  
Stückpreis DM 42,-

10 Stück **399,00**



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

# jugendtraining

Die nachfolgenden 3 Trainingseinheiten sind darauf ausgerichtet, das Freilaufen (das Spiel ohne Ball) innerhalb einer A-Jugend-Mannschaft zu verbessern. Das letzte Wettspiel könnte der auslösende Faktor zu dieser Trainingsmaßnahme gewesen sein.

Wir gehen davon aus, daß der Dienstag, der Mittwoch und der Freitag als Trainingstage zur Verfügung stehen. Die 3. Trainingseinheit ist dabei in gewisser Hinsicht schon auf das nächste Spiel konzipiert.

A-Jugend-Mannschaften, die nur zweimal in der Woche trainieren, können auf die Mittwoch-Einheit verzichten. Diese kann dann zu einem anderen Zeitpunkt, wenn der Trainer das Thema Freilaufen wieder zum Übungsschwerpunkt macht, durchgeführt werden.

Friedhelm Wenzlaff:

## Verbesserung des Spiels ohne Ball

Ein Wochentrainingsprogramm  
für A-Jugend-Mannschaften

### 1. Trainingseinheit

#### Trainingsziele:

- Verbesserung der Körpertäuschungen am Gegenspieler
- Sofortige Bewegung nach dem Abspiel
- Genaue Pässe in den freien Raum auf das Spielbein des Mitspielers

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Das Aufwärmen wird in 2 Phasen unterteilt.

##### Übung 1:

Alle Spieler bewegen sich in einem abgesteckten Viereck (20 Meter Seitenlänge) kreuz und quer durcheinander. Im Dauerlauftempo sollen in der Nähe eines anderen Spielers Körpertäuschungen ausgeführt werden. Die Spieler halten ständig Umschau, damit es keine Zusammenstöße gibt. Der gesamte Übungsraum soll läuferisch genutzt werden, um größere Ansammlungen von Spielern zu vermeiden.

Nach 5 Minuten sollen die Spieler zu den Körpertäuschungen auch Laufäuschungen einbauen.

Nach jeder Laufäuschung erfolgt in entgegengesetzter Richtung eine kurze Steigerung des Lauftempo über 5 bis 7 Meter.

##### Übung 2:

Je 8 Spieler bekommen als Übungsraum ein Viertel des Großfeldes zugewiesen. Jede 8er-Gruppe hat einen Ball.

Die Spieler bewegen sich erneut kreuz und quer durcheinander, halten aber alle Blickkontakt zum ballführenden Spieler. Der Ball wandert innerhalb der Gruppe von Spieler zu Spieler.

Immer derjenige, der den Ball abspielt, muß unmittelbar nach dem Paß einen kurzen Antritt über 8 bis 10 Meter machen. Das ausschwingende Spielbein leitet dabei den ersten Schritt des kurzen Sprints ein. Für Ballan- und -mitnahme sind insgesamt nur 3 Kontakte erlaubt, dann muß wieder abgepielt werden.

## Hauptteil (50 Minuten)

### Übung 1 (Abb. 1):

Die Spieler werden in 4er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe begibt sich in ein abgestecktes Feld von 10 Meter Seitenlänge. Jede Gruppe hat einen Ball. Es wird 3 gegen 1 gespielt, wobei es darauf ankommt, dem Spieler am Ball immer zwei Abspielmöglichkeiten zu bieten.

Je nach Leistungsstand der A-Jugendlichen kann mit 2 Kontakten oder sofort direkt gespielt werden. Bei einem Fehlpaß wechselt der Verursacher mit dem Spieler in der Mitte.

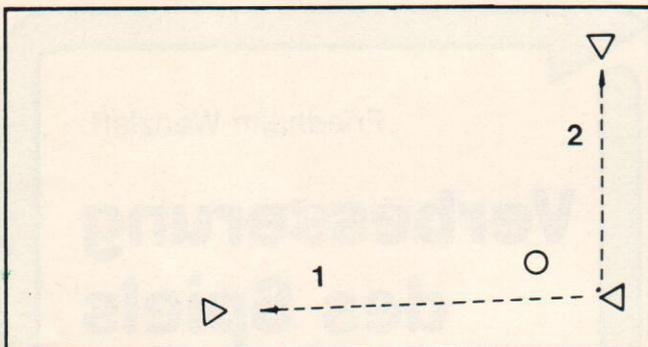


Abb. 1

### Übung 2 (Abb. 2):

Die 4er-Gruppen bleiben zusammen, verlassen aber die abgesteckten Übungsräume und absolvieren die nächste Übung innerhalb einer Spielfeldhälfte.

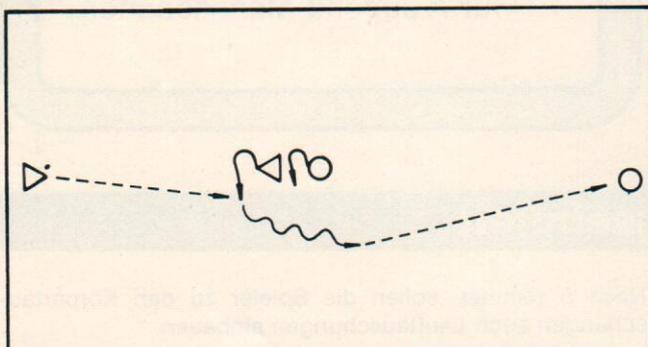


Abb. 2

Die Spieler formieren sich so, daß 2 Zuspieler mindestens 35 bis 40 Meter auseinanderstehen. Zwischen ihnen in der Mitte bilden die beiden übrigen Spieler ein Paar. Einer von ihnen erhält die Aufgabe, sich freizulaufen. Der Ball befindet sich bei dem Zuspieler, dem der Freilaufende frontal gegenübersteht. Der Freilaufende soll den Gegenspieler mit einer Lauftauschung so versetzen, daß er das Zuspiel an- und mitnehmen kann und den Ball dann zum anderen Zuspieler leitet. Nun wechselt die Freilaufarbeit zum anderen Spieler des Paares, und die Übung läuft jetzt entgegengesetzt.

Haben die Spieler in der Mitte je 10 Freilaufversuche hinter sich, so wechseln sie die Aufgaben mit den Zuspielern.

Wenn die Torleute in den Gruppen als Zuspieler fungieren, können sie den Ball entweder mit dem Fuß zuspielen, oder zurollen bzw. zuwerfen.

### Übung 3 (Abb. 3):

Jetzt werden zwei 4er-Gruppen zusammengefaßt.

In einem abgesteckten Feld von 15 Meter Seitenlänge spielt eine Gruppe 2 gegen 2, während die Spieler der anderen Gruppe die 4 Linien besetzen. Sie fungieren für die ballbesitzende 2er-Gruppe im Feld als neutrale Anspielstationen.

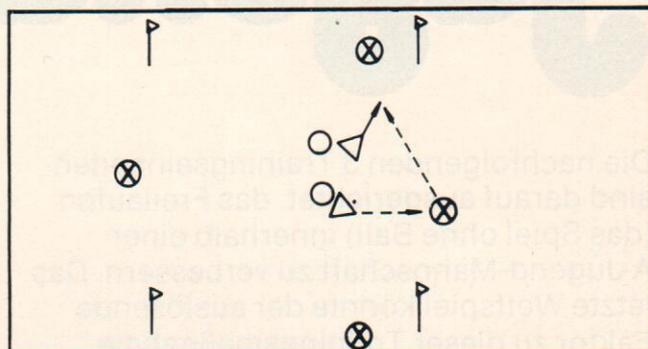


Abb. 3

Die 4 Spieler auf den Linien stehen nicht nur an einem Ort, sondern bewegen sich stets seitlich zum Spielgeschehen hin, so daß sie jederzeit anspielbar sind. So können mit ihnen z. B. Doppelpässe gespielt werden. Der Ball muß von den Spielern auf den Linien nicht immer zu dem Spieler zurückgespielt werden, von dem der Paß kam. Auch der Mitspieler kann angespielt werden.

Sollte die Spielsituation kein sofortiges Rückspiel von der Linie erlauben, weil die beiden Freilaufenden im Moment ihre Gegenspieler nicht abschütteln können, so ist auch eine kurze Paßfolge unter den Spielern auf den Linien erlaubt.

Nach 5 Minuten Spielzeit wechseln die Spieler im Feld mit den 4 Spielern auf den Linien die Aufgaben. Jede 4er-Gruppe muß zweimal 2 gegen 2 spielen und zweimal die Aufgaben auf den Linien erfüllen.

### Spielform (Abb. 4):

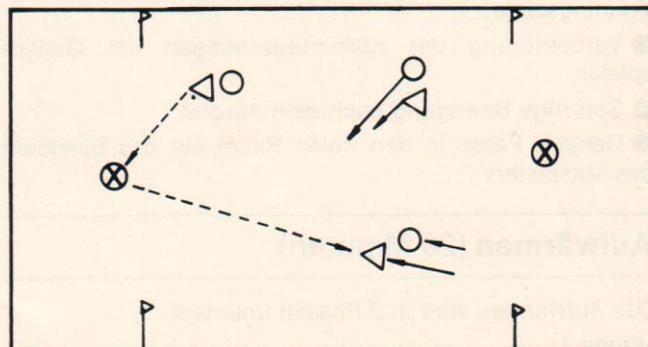


Abb. 4

Im abschließenden Spiel des Hauptteiles werden die Übungsräume auf 25 Meter Seitenlänge vergrößert. Im Feld wird 3 gegen 3 gespielt, wobei die Gegenspieler fest zugeteilt sind. Hinter den Grundlinien befindet sich auf jeder Seite ein neutraler Zuspieler. In der einen Gruppe werden beide Torleute als Zuspieler bzw. Zuwerfer eingesetzt.

## Korrekturhinweise

Gerade bei dieser Spielform ist häufig zu beobachten, daß die 3 freilaufenden Spieler nach einem Paß zum Zuspieler zu sehr in dessen Nähe laufen. Wenn schon ein Spieler in Richtung Zuspieler unterwegs ist, müssen die beiden anderen sich so freilaufen, daß der Zuspieler beim Rückspiel neben dem Kurzpaß auch die Möglichkeit des mittleren bzw. des langen Zuspiels hat.

## Abschlußspiel (15 Minuten)

In der Besetzung 1 Torwart + 7 Feldspieler gegen 7 Feldspieler + 1 Torwart wird über den ganzen Platz ein

Abschlußspiel ausgetragen. In den ersten 10 Minuten wird nur mit 3 Kontakten gespielt, um die Freilauftätigkeit der Spieler zu forcieren.

Wenn sich eine Angriffsaktion dem Torabschluß nähert, müssen alle Feldspieler in der Spielhälfte sein, in der auf das Tor angegriffen wird. Bei taktischen Fehlern wird das Spiel unterbrochen, und der Trainer zeigt die bessere Lösung auf. In den letzten 5 Minuten entfällt die Kontaktbegrenzung.

## Auslaufen (5 Minuten)

Im „ganz gemütlichen“ Dauerlauftempo beenden die Spieler zu zweit nebeneinander in zwei Reihen rund um das Trainingsfeld die Trainingseinheit.

## 2. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Verbesserung des individuellen Freilaufverhaltens
- Verbesserung des Freilaufverhaltens in der Gruppe

## Aufwärmen (15 Minuten)

Das Aufwärmen wird in spielerischer Form gestaltet. Die Trainingsgruppe wird dazu in 2 Mannschaften aufgeteilt, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen.

Die Mannschaften spielen Handball mit Kopfball-Torabschluß. Die ballbesitzende Mannschaft wirft sich den Ball zu und ist bemüht, schnellstens das gegnerische Tor zu erreichen.

Nach jedem dritten Schritt muß der Ball abgespielt werden. In den Torraumbereichen dürfen die Spieler der abwehrenden Mannschaft nicht mehr die Hände gebrauchen. Zuwürfe der Angreifer können nur noch mit dem Kopf abgewehrt werden.

Die Angreifer sollen einen ihrer Mitspieler so geschickt freispielen, daß dieser in der Lage ist, den zugeworfenen Ball mit einem gezielten Kopfstoß zu verwandeln.

## Hauptteil (50 Minuten)

### Spielform 1 (Abb. 5):

In einem abgesteckten Feld von 30 Meter Seitenlänge sollen sich 3 Spieler durch freilaufen von ihren Gegenspielern lösen. Hinter einer Grundlinie des Feldes befindet sich ein Zuspieler, der den Ball hat und durch Zuruf die Spieler zum Freilaufen auffordert. Dabei kommt es wieder auf geschickte Lauftäuschungen und den plötzlichen Sprint vom Gegenspieler weg an. Auch die gute Raumaufteilung, die Orientierung der Freilaufenden untereinander, ist von Bedeutung. Der Zuspieler entscheidet, zu wem er den Ball spielt. Der Gegenspieler des freigelaufenen und angespielten Aktiven gestattet das sofortige Rückspiel zum Zuspieler.

Die Aufgabe, sich freizulaufen, verbleibt für 5 Minuten bei derselben 3er-Gruppe. Dann wird für die gleiche Zeit die

Aufgabe gewechselt. Jede 3er-Gruppe hat sich 2x5 Minuten freizulaufen.

Während dieser Spielform und der folgenden werden die beiden Torleute nicht benötigt. Sie erhalten andere Aufgaben (z. B. Abstöße vom Boden, Abschlüsse aus der Hand, Übungen aus dem Bereich des Faustens).

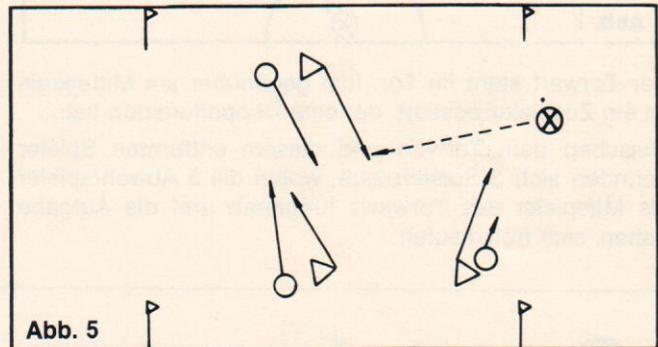


Abb. 5

### Spielform 2 (Abb. 6):

Aufbau und Organisation bleiben wie in Spielform 1. Der Zuruf des Zuspielers entfällt. Außerdem befindet sich der Ball vor jeder Freilaufaktion bei einem der 3 Spieler, die sich freizulaufen haben.

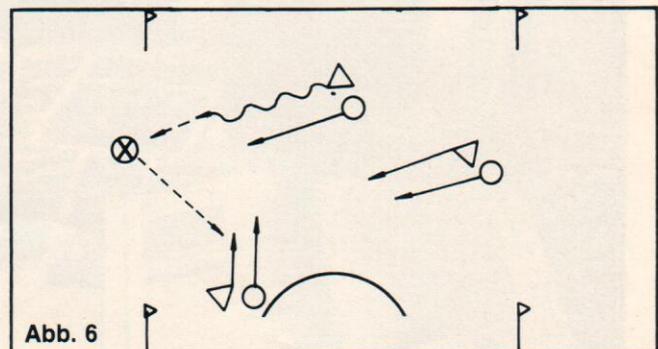


Abb. 6

Der Spieler am Ball vollführt ein kurzes Dribbling, wobei er von seinem Gegenspieler nur teilaktiv gestört wird.

Plötzlich spielt er den Ball aus dem Feld heraus zum Zuspieler, was gleichbedeutend mit der Aufforderung zum Freilaufen ist. Der Zuspieler soll den zugespielten

Ball direkt zu einem der 3 freigelaufenen Spieler lenken. Auch in dieser Übung hat sich jede 3er-Gruppe 2x5 Minuten freizulaufen.

### Spielform 3 (Abb. 7):

In der letzten Spielform des Hauptteils kommen die Torleute wieder dazu. Jede 8er-Gruppe übt in einer ganzen Spielfeldhälfte. Schwerpunkt ist die Zusammenarbeit des Torwarts mit einigen Mitspielern.

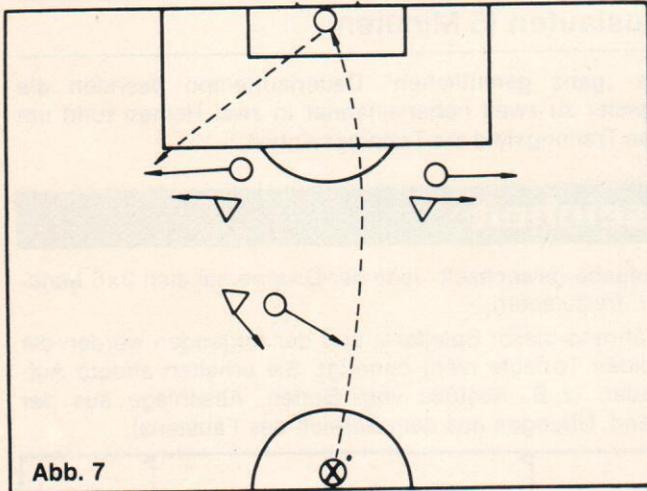


Abb. 7

Der Torwart steht im Tor. Ihm gegenüber am Mittelkreis ist ein Zuspieler postiert, der eine Doppelfunktion hat.

Zwischen dem Torwart und diesem entfernten Spieler befinden sich 3 Spielerpaare, wobei die 3 Abwehrspieler als Mitspieler des Torwarts fungieren und die Aufgabe haben, sich freizulaufen.

Der Zuspieler schlägt einen langen Flugball über die Spielerpaare hinweg zum Torwart. Wenn dieser den Ball gefangen hat, laufen sich die 3 Mitspieler sofort frei, so daß der Torwart ein kleines Anspielangebot hat.

Ein kurzes Zusammenspiel (3 bis 4 Pässe) soll folgen, ehe der Ball wieder zum Zuspieler gespielt wird, der in diesem Fall als Zielpunkt gilt. Nach 5 Minuten wechseln die beiden 3er-Gruppen ihre Aufgaben.

### Abschlußspiel (20 Minuten)

Mit 7 Feldspielern und 1 Torwart spielen 2 Mannschaften unter besonderer Berücksichtigung des Freilaufens gegeneinander. Das Spielfeld wird auf 70 Meter verkürzt. In den ersten 10 Minuten darf nur direkt gespielt werden. Bei Ballabnahme ist ein zweiter Ballkontakt erlaubt.

Dann folgen 5 Minuten mit nur 2 Ballkontakten (bei Ballabnahme 3 Kontakte), und in den letzten 5 Minuten wird „normal“ gespielt.

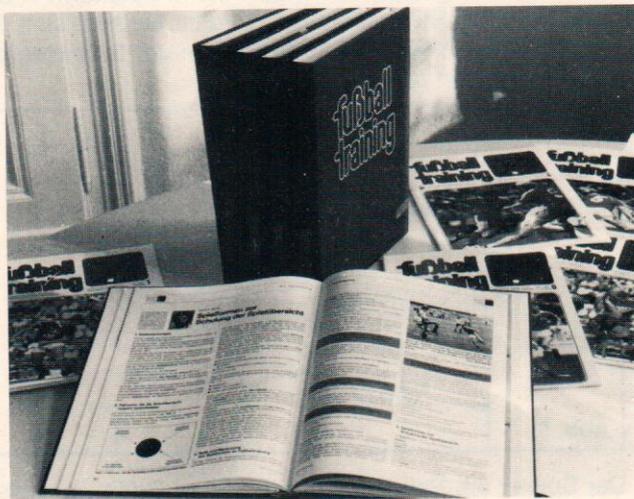
### Auslaufen (5 Minuten)

Zwischen den Strafraumlinien bewegen sich die Spieler nebeneinander hin und her.

Im Dauerlauftempo, wobei sie noch Arme und Beine ausschütteln, lassen sie die Anstrengungen des Trainings abklingen.

Zusätzlich können auch einige gymnastische Übungen absolviert werden.

## Sammelmappen schaffen Ordnung



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

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht. **Achtung:** Neben den schon in der Vergangenheit angebotenen Mappen für 6 Hefte (passend für Jahrgang 1983 oder 1984) zum Preise von DM 10,50 gibt es ab sofort Mappen auch für **12 Hefte**, in denen Sie die Jahrgänge 1983 und 1984 **zusammen** bzw. **alle Jahrgänge ab 1985** unterbringen und dabei kräftig sparen können: Die 12er-Mappe kostet bei ansonsten gleicher Ausstattung nur DM 12,50! Da „fußballtraining“ ab 1985 **monatlich** erscheint, können Sie Arbeit und Porto sparen und gleich einen kleinen Vorrat an Sammelmappen ordern:

Ab 5 Mappen liefern wir **spesenfrei**, darunter berechnen wir je **Sendung** DM 3,- Versandkosten. Bestellkarte auf Seiten 17/18 benutzen.

**Achtung:** Erst ab Ende April wieder lieferbar!

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



Gero Bisanz:

# „fußballtraining“-Übungssammlung

## 3. Folge: Torschußtraining III (Verbesserung der Schußtechnik)

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

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

Die 1. Folge dieser Serie finden Sie in Heft 6/84. In diesem Jahr werden wir die Serie mit vielen interessanten Übungs- und Spielformen in unregelmäßiger Folge (etwa in jedem 2. Heft) fortsetzen.

### Hinweise zur Systematik:

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

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

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

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

### Hinweise zum Gebrauch der Übungssammlung:

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

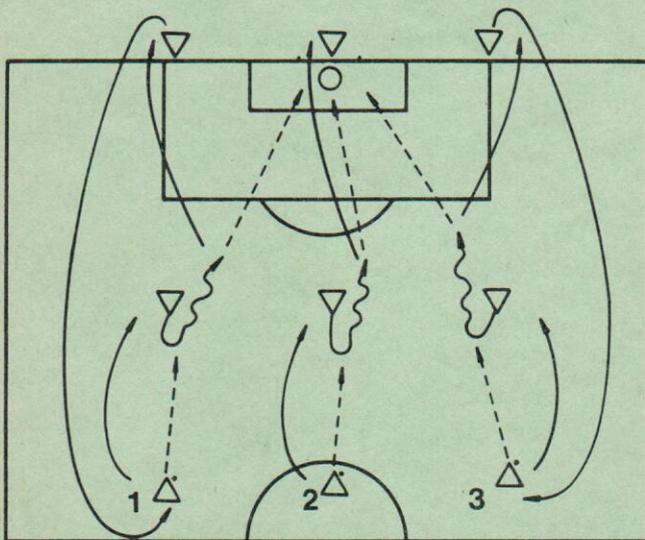
● In jeder Trainingseinheit muß immer genügend Zeit für das jeweilige Schwerpunktthema zur Verfügung sein (ca. 20 bis 30 Minuten), damit eine ausreichende Anzahl verschiedener Übungen und genügend Wiederholungen möglich sind.

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

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

### Torschußtraining

13



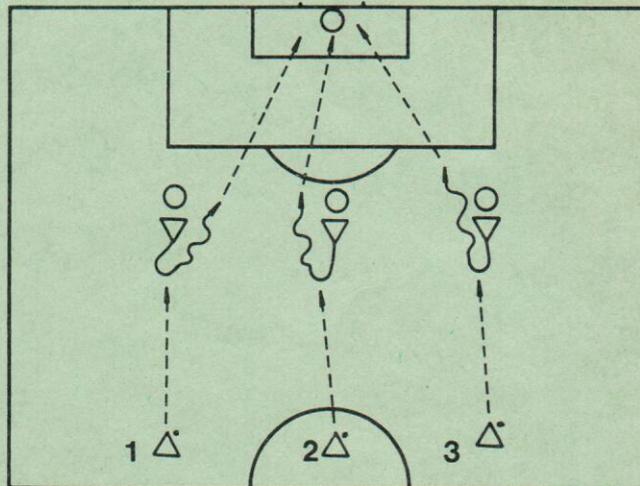
#### Ablauf:

Etwa 25 Meter vor dem Tor stehen 3 Spieler 8 bis 10 Meter auseinander. An der Mittellinie stehen ihre jeweiligen Partner mit je einem Ball. Hinter dem Tor befinden sich 3 weitere Spieler, die die verschossenen Bälle zu den Partnern an der Mittellinie zurückspielen.

Der Reihe nach spielen die Ballbesitzer ihren Partner vor dem Tor mit einem scharfen und genauen Paß an, diese nehmen den Ball an, zur Seite mit und schießen auf das Tor. Nach jeweils 8 bis 10 Schüssen wechseln die Aufgaben der Spieler (Positionswechsel vgl. obenstehende Abbildung).

### Torschußtraining

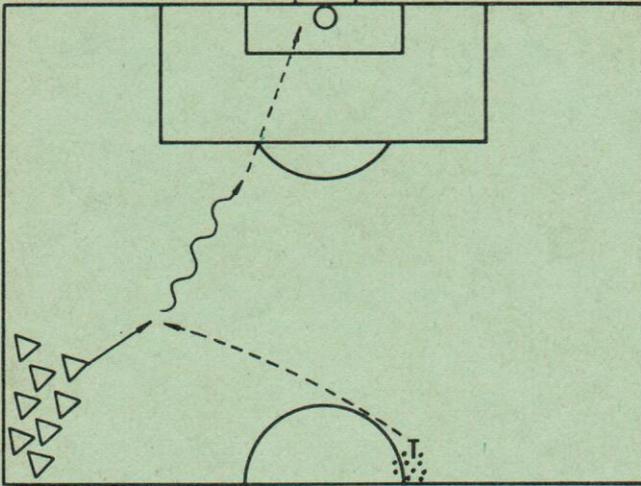
14



#### Ablauf:

Wie Übung 13; jetzt werden die Spieler, die hinter dem Tor standen, zu teilaktiven Abwehrspielern.

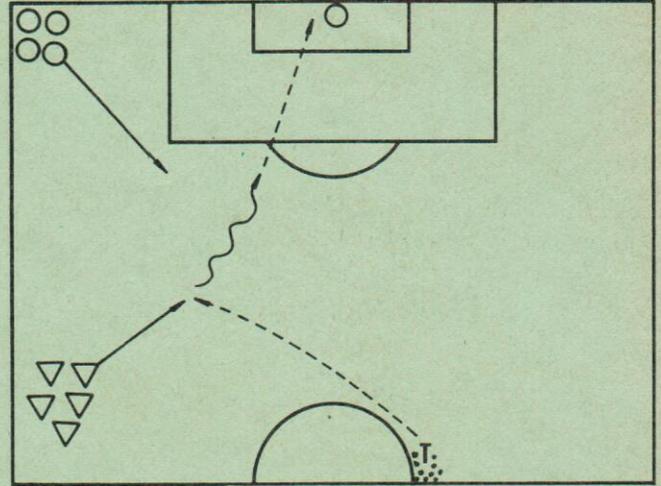
Nach erfolgtem Torschuß wird der Ball von dem Schützen schnell geholt und zum Partner an der Mittellinie gepaßt. Nach 8 bis 10 Aktionen wechseln die Aufgaben. Mit zunehmender Sicherheit werden die Abwehrspieler aktiver, die Angreifer sollten unter Bedrängnis zum Torschuß kommen.

**Ablauf:**

An einer Seite des Feldes stehen 8 bis 10 Spieler. Auf der anderen Seite etwa am Mittelkreis steht der Trainer (Spieler) mit mehreren Bällen. Dieser paßt nacheinander die Bälle diagonal in Richtung Strafraum, die zum Ball startenden Spieler schießen nach kurzem Dribbling auf das Tor.

Nach erfolgtem Torschuß werden die Bälle geholt und zum Trainer (Spieler) zurückgespielt.

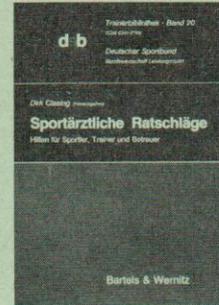
Bei den ersten 4 bis 5 Aktionen der jeweiligen Spieler soll zum Ball hingestartet werden, danach erfolgt erst das Anbieten der Spieler durch einen Start und dann der Paß des Trainers.

**Ablauf:**

Wie Übung 15; jetzt stehen etwa 4 bis 5 Abwehrspieler auf der Seite der Angreifer an der Eckfahne. Sie starten nach erfolgtem Paß durch den Trainer (Spieler) in Richtung Ball und setzen die Torschützen zeitlich unter Druck.

Die Abstände der Abwehrspieler und der Angreifer sollten so ausgewogen sein, daß die Abwehrspieler gerade noch unter Anstrengung den Ball erreichen können.

Nach 10 Versuchen wechseln die Aufgaben der Angreifer und der Abwehrspieler. Danach die Seiten wechseln.



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

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

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

**Dassel, H./Haag, H.:** Circuit-Training (66 Bildtafeln)  
Teil I: Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**

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

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

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

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

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

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

**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**

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

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

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

**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 18,00**

**Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 S. **DM 18,00**

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

**Harre, Dietrich:** Trainingslehre, Das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 36,00**

**Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 19,80**

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

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

**Konzag, G.:** Übungsformen für die Sportspiele **DM 17,80**

**Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**

**Kos, B./Teplý, 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**

**Kuprian/Eitner/Meissner/Ork:** Sportphysiotherapie, 376 S. (17,5 x 24,5 cm) gebunden, 362 Abb. **DM 59,00**

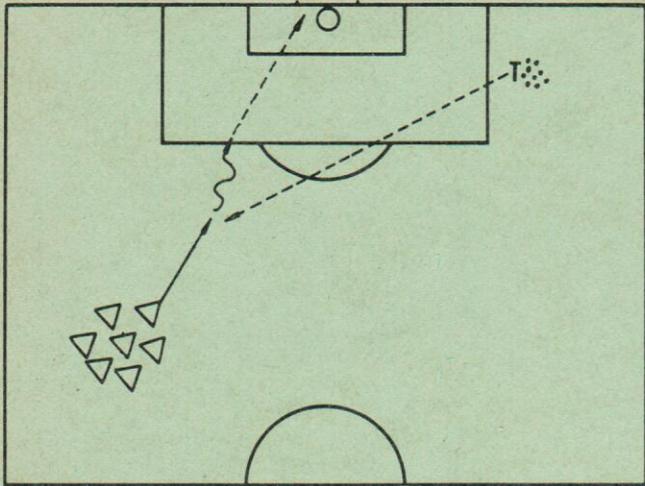
**Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 10,80**

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

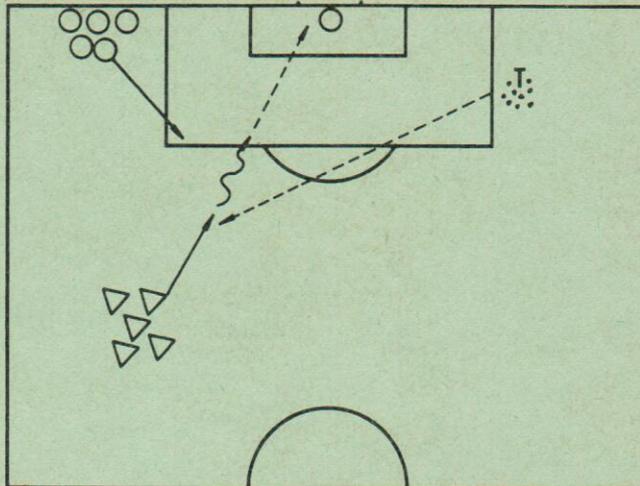
**Löschner:** Kleine Spiele für viele **DM 9,80**

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

Weitere Titel auf der übernächsten Seite – Bestellkarten rechts



**Ablauf:**  
8 bis 10 Spieler stehen etwa 35 Meter vom Tor entfernt auf Höhe der Strafraumseitenlinie. Der Trainer spielt nacheinander Bälle aus dem Raum zwischen dem Strafraum und der Seitenlinie auf die sich durch einen Start anbietenden Spieler, die nach Ballkontrolle und kurzem Dribbling auf das Tor schießen. Nach je 10 Versuchen wechseln die Aufgaben. Danach die gleichen Aufgaben von der anderen Seite.



**Ablauf:**  
Wie Übung 17; jetzt stehen auf gleicher Höhe an der Torlinie 4 bis 5 Abwehrspieler, die gleichzeitig mit den Angreifern starten. Die Torschützen sollen die erste Gelegenheit zum Torschuß nutzen, die Abwehrspieler sind so aktiv, daß sie die Angreifer stören, aber dennoch zum Torschuß kommen lassen. Aufgaben- und Seitenwechsel nach je 10 Torschüssen.

# Bestellung

Umseitiger Absender bestellt

- ab \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ zum Jahresbezugspreis von DM 48,- (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 54,-). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zu jedem 30. Juni oder 31. Dezember.
- aus dem Jahrgang 1983 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_
- aus dem Jahrgang 1984 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_
- aus Ihrem **Literatur-Angebot:**

- Expl. Farbkalender „kicker '85“ \_\_\_\_\_ Expl. 6er-Sammelmappen „fußballtraining“ \_\_\_\_\_
- Expl. \_\_\_\_\_ Expl. 12er-Sammelmappen „fußballtraining“ \_\_\_\_\_
- Expl. \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

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

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

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

# Bestellung

Umseitiger Absender bestellt

- ab \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ zum Jahresbezugspreis von DM 48,- (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 54,-). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zu jedem 30. Juni oder 31. Dezember.
- aus dem Jahrgang 1983 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_
- aus dem Jahrgang 1984 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_
- aus Ihrem **Literatur-Angebot:**

- Expl. Farbkalender „kicker '85“ \_\_\_\_\_ Expl. 6er-Sammelmappen „fußballtraining“ \_\_\_\_\_
- Expl. \_\_\_\_\_ Expl. 12er-Sammelmappen „fußballtraining“ \_\_\_\_\_
- Expl. \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

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

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

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

## Allg. Sportbücher (Fortsetzung von Seite 16)

**Teil II.** Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980 304 S. **DM 33,60**

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

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

**Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 (Besprechung in Heft 5/84, S. 10) **DM 14,80**

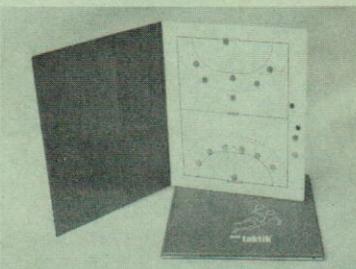
**Nöcker:** Die Ernährung des Sportlers (Neuaufgabe 1983), 116 S. **DM 16,80**

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

**Scholich:** Kreistraining (aus der DDR) **DM 12,80**

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

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



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

Zuzüglich Versandspesen **nur DM 34,80**



## Wieder lieferbar

**Hargitay, György: Modernes Torwart-Training.** 2. Aufl. 1985 (aus dem Ungarischen übersetzt), 244 Seiten, 222 Abb.

Eine Fundgrube von Übungen für alle Trainer, die neben dem Mannschaftstraining die schwierige Aufgabe haben, auch ein spezielles Torwarttraining durchzuführen. **DM 24,00**

**Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine.**

3. Auflage 1985, 128 Seiten, 20 Abb. Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengefaßt. **DM 19,80**

## Neue Fußballbücher (und andere . . .)

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

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

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

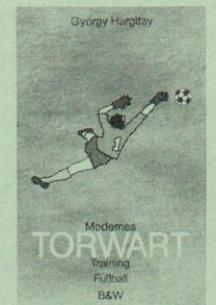
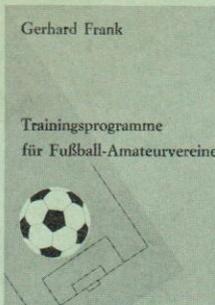
**Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 S., 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

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

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

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

**Robert Haas:** Die Dr.-Haas-Leistungsdiät. Neu! USA-Bestseller! 240 S. **DM 28,00**



Bitte ausreichend frankieren

**philippa verlag**

Steinfurter Straße 104  
D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

**philippa verlag**

Steinfurter Straße 104  
D-4400 Münster

1.14.

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

**Besteller:**

Straße:

PLZ/Ort:

### Gewünschte Zahlungsweise:

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Ich habe das vorbereitete Überweisungsformular benutzt.

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

1.14.

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

**Besteller:**

Straße:

PLZ/Ort:

### Gewünschte Zahlungsweise:

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Ich habe das vorbereitete Überweisungsformular benutzt.

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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



### 3. Trainingseinheit

**Trainingsziele:**

- Verbesserung des Freilaufens
- Freilaufen in Verbindung mit Kopfballspiel
- Der Paß in die Tiefe
- Herauspielen von Torchancen

**Aufwärmen (15 Minuten)**

Das Aufwärmen wird in 2 Phasen unterteilt.

**Übung 1 (7 Minuten):**

Innerhalb einer Spielfeldhälfte laufen sich die Spieler ein. Das Laufen kann dabei mit gymnastischen Übungen variiert werden.

Der Trainer gibt nur kurze Anregungen, ansonsten beschränkt er sich auf die Überwachung der Spieler.

**Übung 2 (8 Minuten):**

Die Trainingsgruppe wird in 4 gleichstarke Gruppen aufgeteilt. In 2 Feldern von je 20 Meter Seitenlänge wird jeweils 4 gegen 4 Handball mit Kopfballzuspiel gespielt.

Die Mitspieler des Ballbesitzers sollen sich so geschickt freilaufen, daß sie einen zugeworfenen Ball mit dem Kopf zum Werfer zurück oder zu einem anderen Mitspieler lenken können. Auch mehrere Kopfstöße in Folge sind möglich, falls der Ball nicht vom Gegner weggefangen wird.

**Hauptteil (50 Minuten)**

**Übung 1 (Abb. 8):**

Der zweite Teil des Aufwärmens wird im Hauptteil absolviert. Das Ziel ist ein erfolgreicher Torabschluß per Kopfstoß.

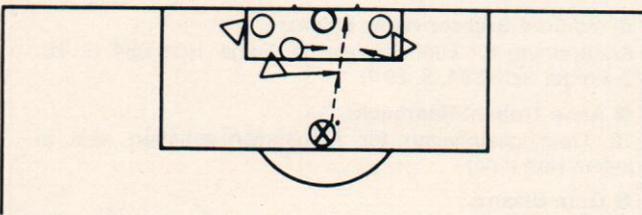


Abb. 8

Der Torwart steht im Tor, und im Torraum bewegen sich 3 Spielerpaare. Vor ihnen, in der Nähe des Elfmeterpunktes, befindet sich ein Zuspieler mit Ball.

Die 3 Angreifer sollen sich mit allen bekannten taktischen Mitteln von ihren Gegenspielern lösen, so daß sie vom Zuspieler angeworfen werden können. Der Zuwurf soll mit einem gezielten Kopfstoß möglichst in einen Torerfolg umgewandelt werden.

Ist der Kopfstoß in Richtung Tor nicht möglich, so darf der Ball zum Werfer zurückgeköpft oder einem anderen Mitspieler zum Kopfstoß vorgelegt werden.

Nach 5 Minuten soll sich die andere 3er-Gruppe freilaufen und Kopfballtore erzielen. Der Zuspieler steht nicht nur im Bereich des Elfmeterpunktes, sondern verändert ständig seine Zuwurfpositionen.

**Übung 2 (Abb. 9):**

Die personelle Besetzung bleibt. Der Kopfball-Torabschluß entfällt, und das Übungsgeschehen wird mehr vom Tor entfernt.

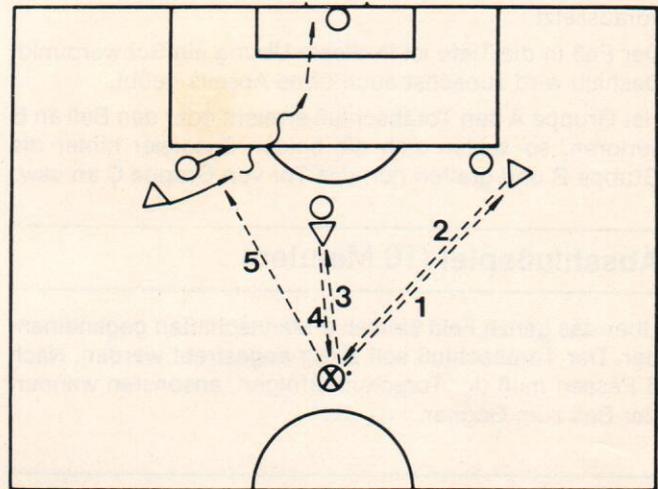


Abb. 9

Der Zuspieler befindet sich jetzt mindestens 40 Meter vom Tor entfernt. 3 Angreifer sollen sich gegen 3 Gegenspieler so in Szene setzen, daß sie ständig angespielt werden können. Jeder Paß des Zuspielers geht sofort an diesen zurück. Nach ca. 4 bis 5 Rückpässen ertönt vom Zuspieler die Aufforderung „Torabschluß“. Nun sollen die 3 Angreifer auf schnellstem Wege den Torabschluß anstreben.

In den ersten 10 Minuten müssen die 3 Angreifer nach der Aufforderung „Torabschluß“ und dem letzten Paß des Zuspielers ohne dessen Hilfe zum Torschuß kommen. In den nächsten 10 Minuten kann sich der Zuspieler nach der Aufforderung „Torabschluß“ selbst mit in den Angriff einschalten.

Dabei wird innerhalb der Freilaufarbeit auch das seitliche Ausbrechen der Angreifer geprobt, um Raum für einen Durchbruch des Zuspielers in der Mitte zu schaffen.

## Wer übersetzt gegen Honorar

ein Fußball-Trainingsbuch aus dem Niederländischen ins Deutsche?

**Jozef Sneyers, Heidestraat 2  
B-3900 Lommel**

**Tel. (Durchwahl): 00 31-11 54-14 09**

## Übung 3 (Abb. 10):

Die Torleute besetzen die Tore. Die Feldspieler werden in drei 4er-Gruppen aufgeteilt, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen. Die beiden übrigbleibenden Spieler sind Zuspieler, die immer eine 4er-Gruppe bei ihren Angriffsbemühungen unterstützen. Die 4er-Gruppen sind mit A, B und C bezeichnet.

B und C postieren sich je in einer Spielfeldhälfte kurz vor der Strafraumgrenze. Gruppe A beginnt von der Mittellinie aus das Spiel gegen Gruppe B. Die Spieler der Gruppe A sollen in Zusammenarbeit mit den beiden Zuspielern Torchancen herausspielen, was eine gute Freilaufarbeit voraussetzt.

Der Paß in die Tiefe ist in dieser Übung ein Schwerpunkt. Deshalb wird zunächst auch ohne Abseits geübt.

Hat Gruppe A den Torabschluß erreicht oder den Ball an B verloren, so setzen sich die beiden Zuspieler hinter die Gruppe B und greifen nun das Tor von Gruppe C an usw.

## Abschlußspiel (10 Minuten)

Über das ganze Feld spielen 2 Mannschaften gegeneinander. Der Torabschluß soll zügig angestrebt werden. Nach 6 Pässen muß der Torschuß erfolgen, ansonsten wandert der Ball zum Gegner.

## Auslaufen (5 Minuten)

Ein kurzes Auslaufen, verbunden mit einer Lockerungsgymnastik, beschließt die 3. Trainingseinheit.

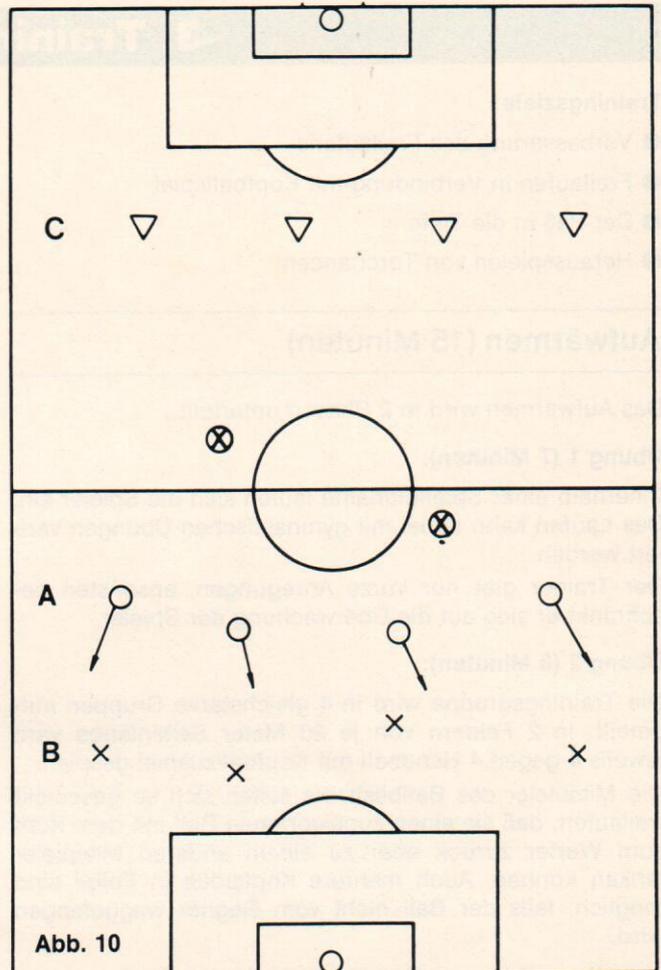


Abb. 10



## Unser Beweis für Qualität und Preis

Wettspielfußbälle sofort ab Lager  
z. B.

Preise incl. Mwst.

- |                                                                                                                                     |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Derbystar Hurrikan</b> , 32tlg., Gr. 5<br>wasserabweisende u. kratzfeste Oberfläche<br>Geeignet für jedes Wetter und jeden Platz | <b>DM 39.50</b> |
| <b>Derbystar World-Cup</b> , 32tlg., Gr. 5<br>Oberfläche Ballux-Spezial (Auslaufmodell)                                             | <b>DM 39.50</b> |
| <b>Derbystar Orion</b> , 32tlg., Gr. 5, Oberfläche<br>M+S-veredelt, FIFA-anerkannt (Auslaufmodell)                                  | <b>DM 59.00</b> |
| <b>Derbystar Comet-International</b> , 32tlg.,<br>Gr. 4, PRT-Spezial, Oberfläche FIFA anerkannt<br>(Auslaufmodell)                  | <b>DM 49.00</b> |
| <b>Spezieller Hallenfußball</b> , 32tlg., Gr. 5<br>mit gelbem Filzbelag, FIFA-zugelassen                                            | <b>DM 39.50</b> |

Hier lohnt  
der Einkauf -  
hier kann man  
Geld sparen!

## SPORTZENTRALE

Ab 300,- DM  
Auftragswert  
Lieferung  
frei Haus!

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

## Für Neubezieher

Bisher erschienen unter anderem:

- **Torwarttraining mit Harald Schumacher:**  
Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken (Heft 5/84, S. 7 ff)
- **Manfred Grosser/Heinz Ehlenz:**  
Krafttraining für Fußballspieler (1. Folge: Heft 1/84, S. 4 ff; 2. Folge: Heft 2/84, S. 29 ff)
- **Anne Trabant-Haarbach:**  
10 Trainingseinheiten für Frauenmannschaften (fast in jedem Heft eine)
- **Gero Bisanz:**  
14 Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ (fast in jedem Heft eine)

...und viele Trainingseinheiten, z. B.

- **Hans Knecht:**  
Trainingseinheit für Amateurmansschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche (Heft 6/84, S. 9 ff)

- **Rolf Fritz:**  
Verbesserung des Zweikampfverhaltens bei einer B-Jugendmannschaft (Heft 5/84, S. 19 ff)

noch sind alle alten Hefte (ab 1/83) lieferbar.

**Bestellkarten auf Seiten 17/18**

## Allgemeine Ziele:

- Verbesserung des Laufverhaltens
- Verbesserung des Ballgefühls
- Verbesserung des Zusammenspiels

## Laufspiel

### Dribbelfangen

Jeder Spieler hat einen Ball. In einem abgegrenzten Feld dribbeln alle Spieler bei freier Wahl der Laufwege. Ein Spieler ist Fänger. Er versucht, einen anderen Spieler abzuschlagen. Auch während des Abschlagens muß er den Ball immer unter Kontrolle haben. Der abgeschlagene wird zum Fänger.

### Variation:

Derjenige Spieler, der sich schnell auf seinen Ball setzt, darf nicht abgeschlagen werden. Kein Spieler darf länger als 3 Sekunden auf seinem Ball sitzen.

## Ballgewöhnungsübungen

### Übung 1:

Jeder Spieler hat einen Ball.

- Freies Dribbeln mit vielen Richtungsänderungen.
- Den Ball nur mit dem rechten Fuß führen, den Ball nur mit dem linken Fuß führen; den Ball wechselweise mit dem rechten und linken Fuß führen.
- Den Ball mit der Fußsohle zurückziehen und mit dem Außenspann desselben Fußes nach vorn dribbeln. Nach einigen Metern den Vorgang wiederholen. Danach den Ball mit der Sohle des anderen Fußes zurückziehen und mit dem Außenspann desselben Fußes nach vorn dribbeln.

### Beachten:

- Nach dem Zurückziehen des Balles darf er nicht zu weit nach vorn gestoßen werden; er soll weich und gefühlvoll mit dem Außenspann mitgenommen werden.
- Wie oben; jetzt in schneller Folge: Den Ball mit der Sohle zurückziehen und mit dem Außenspann desselben Fußes nach vorn mitnehmen – nur einmal berühren –, dann den Ball sofort mit der Sohle des anderen Fußes zurückziehen und mit dem Spann mitnehmen, dann wieder mit dem einen Fuß etc.

### Übung 2:

#### Wettbewerbsjonglieren

Jonglieren des Balles mit dem linken und rechten Fuß. Wer schafft es, 5mal hintereinander mit dem rechten und 5mal hintereinander mit dem linken Fuß den Ball hochzuhalten, ohne daß er zwischendurch den Boden berührt? Wer das zweimal hintereinander schafft, der ist ein Köhner!

Jeder Spieler hat dazu vier Versuche.

Diejenigen, die das heute noch nicht schaffen, müssen zu Hause fleißig üben. Nur Übung macht den Meister.

Gero Bisanz:

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

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter bis zu zwölf Jahren (15. Unterrichtseinheit)

## Verbesserung des Zusammenspiels

### Spielform 1:

Zwei Tore stehen seitlich versetzt etwa 40 Meter auseinander.

Jeweils 2 Spieler spielen sich den Ball in der Vorwärtsbewegung zu und schießen von einer Abschußlinie auf das Tor (Abb. 1). Nach dem Schuß soll der Ball schnell geholt werden. Beide Spieler spielen jetzt auf das andere Tor.

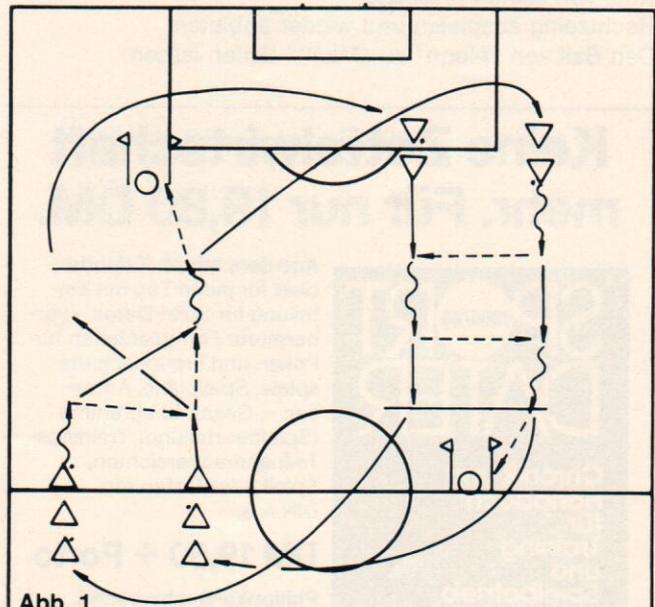


Abb. 1

### Beachten:

Die Spieler sollten abwechselnd zum Torschuß kommen. Nach dem Schuß den Raum vor dem Tor schnell für nachfolgende freimachen.

## Spielform 2:

3 gegen 1 im Wechsel von drei Mannschaften auf 2 Tore. Drei Mannschaften, A, B, C, spielen abwechselnd gegeneinander. Die Mannschaften B und C haben jeweils 2 Torhüter in ihren Toren und je einen Verteidiger vor den Toren. Mannschaft A greift auf das Tor von Mannschaft B an (Abb. 2). Nach erfolgtem Torschuß oder nach Ballverlust wechseln 2 Spieler von A in das Tor und einer wird Verteidiger vor dem Tor.

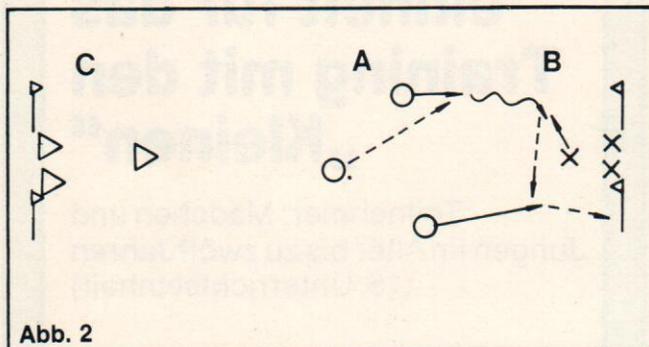


Abb. 2

Die Spieler von Mannschaft B greifen nun auf das Tor von C an. Er kämpfen sich die Spieler von C den Ball oder erfolgte ein Torschuß, dann gehen 2 Spieler von B in das Tor, einer wird Verteidiger und Mannschaft C greift nun auf das Tor von A an usw.

## Spielform 3:

Wie 2.; jetzt spielen die Mannschaften 3 gegen 2 im Wechsel von drei Mannschaften auf 2 Tore. Es spielt jeweils nur ein Torhüter im Tor und zwei Spieler wehren vor den Toren ab (Abb. 3).

Beim Angriffsspiel auf ein gutes Zusammenspiel achten. Wenn der Spieler am Ball in Bedrängnis ist, benötigt er Hilfe von seinen Mitspielern.

Rechtzeitig abspielen und wieder anbieten.

Den Ball von „Mann“ zu „Mann“ laufen lassen.

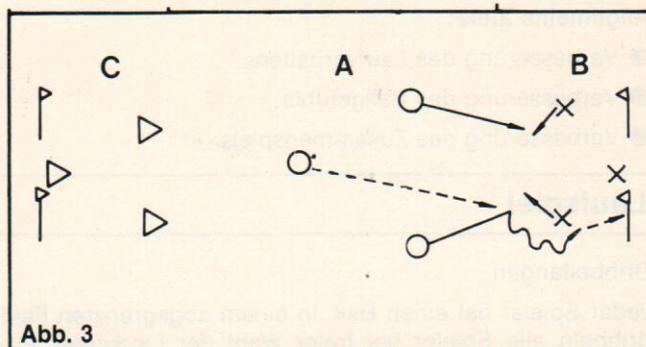


Abb. 3

## Spielform 4:

3 gegen 3 auf 3 Tore mit je einem Torhüter.

Auf den Grundlinien eines etwa 20 mal 20 Meter großen Feldes stehen drei Tore mit je einem Torhüter. Im Feld spielen zwei Mannschaften 3 gegen 3 (Abb. 4).

Nach einer Spielzeit von etwa 5 Minuten wechseln die Torhüter mit den Spielern im Feld.

Beim Zusammenspiel der ballbesitzenden Mannschaft darauf achten, daß Anspielmöglichkeiten geschaffen werden.

Die Angreifer müssen sich staffeln; sie müssen sich gegenseitig helfen und unterstützen.

Wurde der Ball an die andere Mannschaft verloren, dann müssen alle Spieler sofort auf Abwehr umschalten, um sich den Ball wieder zu erkämpfen.

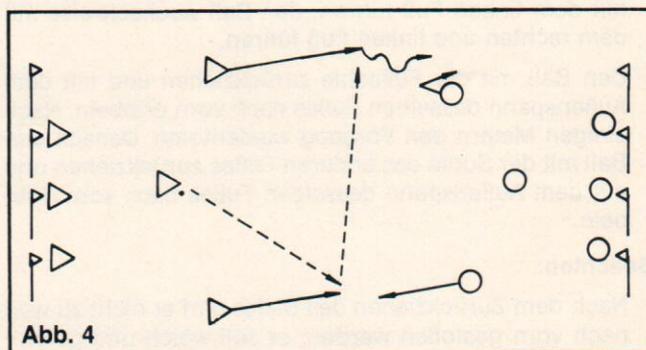


Abb. 4

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

**SPORT DATER** 1985/86

Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb

By SPORT DATER

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

**DM 19,80 + Porto**

Philippka-Buchversand, 4400 Münster  
Bitte benutzen Sie die Bestellkarte auf den Seiten 17/18.

## Abschlußspiel

6 gegen 6 auf zwei Tore mit Torhütern.

Im Spiel 6 gegen 6 muß allmählich eine günstige Aufteilung der Spieler erfolgen. Die Aufteilung hat sich nach den Stärken und Schwächen der Spieler auszurichten. Die besseren Abwehrspieler haben ihre Grundposition im Abwehrbereich, die stärkeren Angreifer spielen mehr in der Angriffshälfte.

Es ist sinnvoll, gruppenweise auch einmal zu wechseln, damit alle Spieler vorn und auch im Abwehrbereich spielen. Um eine zu frühe Spezialisierung zu vermeiden, sollte der Trainer/Lehrer diese Positionsveränderungen steuern. Hierzu gehört auch das Wechseln der Torhüter.

\*

Anschrift des Verfassers: Im Brückfeld 7, 5063 Overath



Anne Trabant-Haarbach:

# Eindrücke vom Damen-Welt-Turnier in Taiwan (III)

*Zum zweiten Male nahm die SSG 09 Bergisch Gladbach am Welt-Turnier in Taiwan teil. Bereits 1978 und 1981 wurden diese inoffiziellen Weltmeisterschaften (genehmigt von der FIFA) ausgetragen.*

*Anne Trabant-Haarbach, Mitglied unseres Redaktionskollegiums, berichtete für Sie, liebe Leser, in drei Folgen (Folge 1 erschien in Heft 1/85 und Folge 2 in Heft 2/85) von dem Trip zur „Schönen Insel“ Taiwan.*

*Sie kommentierte den sportlichen Hintergrund sowie die Vorbereitung der teilnehmenden Mannschaften auf dieses Turnier und schilderte ihre Eindrücke über Stärken und Schwächen dieser Mannschaften. Der Leser bekam einen Eindruck vom Leistungsstand des internationalen Damenfußballs.*

*Gleichzeitig kann der Artikel als eine Standortbestimmung für den Damenfußball (bei diesem Turnier vertreten durch den mehrmaligen Deutschen Meister SSG 09 Bergisch Gladbach) bei uns angesehen werden. Da eine detaillierte Analyse aller teilnehmenden Mannschaften im Rahmen dieses Beitrags zu umfangreich gewesen wäre, beschränkte Anne Trabant-Haarbach sich auf die Mannschaften folgender Länder: USA, Japan, Australien, Taiwan I und Taiwan II.*

*In dieser Folge nun nimmt sie den Sieger dieses Turniers unter die Lupe: die SSG 09 Bergisch Gladbach.*

*Wir hoffen, mit diesen drei Folgen einen Beitrag zum Damenfußball geleistet zu haben, der vielleicht mit dazu beiträgt, diesem ein wenig aus dem fußballerischen Abseits herauszuhelfen.*

## **SSG 09 Bergisch Gladbach**

Ein derart gut besetztes Turnier, wie es das „World Women Football Tournament“ darstellt, bringt doch eine ganze Reihe von Problemen mit sich. Weder die normalen Punktspiele noch eine Deutsche Meisterschaft stellen solche enormen Anforderungen an die Spielerinnen. Darüber hinaus haben Trainer und Betreuer während eines Turniers vieles zu verkraften. Organisatorische und psychologische Maßnahmen spielen unter dem Druck der Wettkampfumgebung eine nicht unwesentliche Rolle. Die nervliche Belastung ist besonders groß. Zudem sieht man während der drei Wochen immer dieselben Gesichter. Es ist nicht einfach, die Spielerinnen immer in guter Stimmung zu halten.

Wettkämpfe in fernen Ländern erfordern besondere Vorbereitungsmaßnahmen. Durch das Turnier 1981 waren wir mit den landesspezifischen Gegebenheiten bezüglich Ernährung und Hygiene vertraut. Was den hohen Wasserverlust und den damit eng zusammenhängenden Mineralstoffwechsel betrifft, haben wir versucht, diesen durch Elektrolyt-Energiegetränke zu stabilisieren. Durch gezielte Ernährung konnten wir auch einem Eisenmangel und einem Kaliumverlust vorbeugen. Hierbei hat unser Sportphysiotherapeut Wolfgang Büchner großartige Arbeit geleistet. Durch seine optimale Versorgung stellten uns auch auftretende Verletzungen vor nicht allzu große Probleme.

Vor dem Turnier in Taiwan stellte sich uns die Frage: Wo

steht unsere Mannschaft zur Zeit? Es war ja keineswegs mehr dasselbe Team, das vor drei Jahren so überaus erfolgreich spielte. Es hatte Änderungen gegeben. Einen radikalen Schnitt nahmen wir vor zwei Jahren vor. Auf allen Positionen gab es Umbesetzungen. Jüngere, talentierte Mädchen rückten nach. Nur noch vier Spielerinnen aus dem 81er Aufgebot zählten zur ersten Wahl.

Kopfzerbrechen bereiteten in der vergangenen Meisterschaft die verletzten Spielerinnen und die aus beruflichen Gründen erteilte Absage unserer Ersatz-Torwartin.

Vor dem Abflug nach Taiwan war die ideale Besetzung noch nicht gefunden. Die Mannschaft hatte durch die Ausfälle im Stammpersonal ständig ein neues Gesicht. Die gehegten Erwartungen waren dementsprechend auch nicht groß. Das Erreichen der Endrunde war unser Ziel.

In der Vorbereitung hatte die Meisterschaft absoluten Vorrang. Mit einem dreimaligen Pflichttraining pro Woche wur-

## **Neue Adresse / neues Konto?**

Wenn Sie umziehen oder eine neue Bankverbindung bekommen, von der wir bisher die Bezugsgebühren für diese Zeitschrift unter Abzug von 2% Skonto jährlich abbuchten (bzw. in Zukunft abbuchen sollen), schicken Sie uns dieses Formular (möglichst vorher), damit wir Sie lückenlos weiterbeliefern können (Nachsendeanträge bei der Post gelten nämlich nicht für Zeitschriften!!). Wenn Sie Ihr Heft nicht zerschneiden wollen, tut's natürlich auch eine Fotokopie oder eine formlose Mitteilung.



**Bitte unbedingt angeben**  .  .

▲ Kundennummer (Steht auf dem Adreß-aufkleber auf dem Heft über Ihrer Anschrift)

Name, Vorname

**Alte Anschrift** PLZ    Ort

umgezogen ab/seit

---

Straße/Nr.

**Neue Anschrift** PLZ    Ort

Bitte die Bankverbindung nur angeben, wenn sie von der uns bisher benannten **abweicht** oder wenn Sie uns hierdurch **erstmalig** eine Einzugsermächtigung für die Bezugsgebühren dieser Zeitschrift erteilen wollen:

Bitte ankreuzen:  Neue Bankverbindung  Erstmals. Einzugsermächtigung

**Bankleitzahl**

**Konto-Nummer**

**Name oder Kurzbezeichnung der Bank**

**Name des Kontoinhabers**

Einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster



den die Grundlagen geschaffen. Bei der Gestaltung des Trainings wurden die Empfehlungen des Sportmediziners Prof. Dr. med. Heinz Liesen (vgl. „fußballtraining“ 3/83) berücksichtigt. Im nachhinein kann ich behaupten, daß meine Mannschaft in konditioneller Hinsicht sehr gute Fortschritte zu verzeichnen hatte. Auch mit fortschreitender Turnierdauer und Spielzeit verfügten unsere Spielerinnen über eine ausgezeichnete Fitneß und spielerisches Vermögen. Die anderen Mannschaften bauten dagegen von Spiel zu Spiel mehr ab.

Unsere ganze Konzentration richteten wir zunächst einmal auf die drei Vorrundenspiele. Das Ziel Endrunde wurde dadurch erschwert, daß unsere Gruppe bezüglich der Spielstärke ausgeglichen war wie wohl keine andere. Es hing viel von der Einstellung der Spielerinnen ab, und gerade in dieser Phase zeigten sie ein hohes Maß an Verantwortungsbeußtsein. Der schwer erkämpfte Gruppensieg hatte erstaunliche Folgen. In der Qualifikation für die Endrunde hatte sich die Mannschaft eingespielt und ungeheuer an Selbstvertrauen gewonnen. Obwohl das Finale mit einem Fehlstart (0:2 gegen Taiwan I) begann, war unsere Elf zu einer spielerisch, taktisch und kämpferisch starken Formation gewachsen.

Meine Wunschvorstellung, möglichst viele Tore zu schießen, wollten wir im 4:3:3-System verwirklichen. Mit drei Sturmspitzen, zwei offensiven Mittelfeldspielerinnen und zudem ständig mit beiden Außenverteidigerinnen angreifend, gingen wir in jedes Spiel. Der Mut zum Risiko und zum Offensivfußball lohnte sich. Auch die Umstellung von der Manndeck-

kung auf eine Raumdeckung kann als gelungen angesehen werden. Allerdings richtete sich unser Deckungsverhalten nach dem jeweiligen Gegner, so daß nicht immer eine reine Raumdeckung, sondern manchmal eine Mischung aus Raum- und Manndeckung praktiziert wurde. Erfreulich zu sehen, daß sich unsere Spielerinnen durch geschicktes Abwehrverhalten auch gegen wesentlich kräftigere Gegnerinnen im Zweikampf durchsetzen konnten.

Vier Gegentore in sieben Spielen beweisen, daß wir über eine sichere, intakte Abwehr verfügten. Im Mittelfeld wurde sowohl der Spielfluß des Gegners entscheidend gebremst als auch das eigene Angriffsspiel hervorragend in Gang gebracht. Unverkennbar waren aber Schwächen im Angriffsabschluß. Zu viele, gut herausgespielte Torchancen konnten nicht verwertet werden.

In der individuellen Spielstärke und im technischen Vermögen kamen wir einen großen Schritt voran. Immerhin konnten wir auch aus der Konfrontation mit anderen und unbequemen taktischen Systemen einige nicht unwesentliche Erkenntnisse gewinnen und neue Anstöße mitnehmen.

Ergebnisse

Vorrunde:

SSG 09 Bergisch Gladbach – USA	3:1
SSG 09 Bergisch Gladbach – Japan	1:1
SSG 09 Bergisch Gladbach – Australien	0:0

Endrunde:

SSG 09 Bergisch Gladbach – Taiwan I	0:2
SSG 09 Bergisch Gladbach – Taiwan II	4:0
SSG 09 Bergisch Gladbach – Neuseeland	1:0
SSG 09 Bergisch Gladbach – Norwegen	2:0

Endergebnis: 1. Platz

Schlußbemerkungen

Die Internationale Bewährungsprobe haben wir zwar glänzend bestanden, doch darf man nicht vergessen, daß neben dem spielerischen Können auch viel Glück dazugehörte. Man sollte die Mannschaften auch nicht allein nach dem Tabellenrang einordnen. So unterschiedlich die Vorbereitungszeiten und -maßnahmen sowie Bedingungen und Einstellungen zu diesem Turnier waren, so verschieden war auch das Spielverhalten der Mannschaften. Zwei Drittel der Turnierteilnehmer praktizierten das 4:3:3-System, jedoch mit unterschiedlicher Anordnung und Spielweise. Auffallend der Trend zur Raumdeckung, die mehr oder weniger in ein gemischtes Abwehrsystem übergang. Sicherheitsfußball, wie er bei den großen Turnieren der Herren oft gespielt wird, sah man überhaupt nicht. In allen Spielen wurde risikoreicher und angriffsfreudiger Fußball bevorzugt.

Ohne Zweifel offenbarte das WWFT eine positive Entwicklung der Spielerinnen in technisch-taktischer und konditioneller Hinsicht. Vor allem war gegenüber 1981 die Spielstärke der Mannschaften erheblich ausgeglichener. Die Nationalmannschaften Australiens und Taiwans sind auf dem Vormarsch. Mir haben die Japanerinnen imponiert. Sie werden bei der 1. offiziellen Weltmeisterschaft in drei Jahren ein ernstzunehmender Gegner sein, wenn sie in der Lage sind, neben dem guten technischen Niveau ihre Schwächen im konditionellen und taktischen Bereich abzustellen.



Anschrift der Verfasserin: Im Feldblick 41, 4030 Ratingen

# Fundgrube

Aus Restbeständen bieten wir folgende Titel zu besonders günstigen Preisen an, solange der Vorrat reicht!

- 1. Der Sport-Brockhaus**  
Alles vom Sport von A-Z (über 13.000 Stichwörter)  
3. Auflage 1982. statt 34,- jetzt **19.80**

---

- 2. Moderne Trainingsmethoden im Fußball**  
Der Weg zum erfolgreichen Spiel.  
4. Auflage 1976. statt 30,- jetzt **15.00**

---

- 3. Tips, Tricks, Taktik und Technik für den Nachwuchs**  
Das große Fußballbuch der Jugend.  
1. Auflage 1974. **9.80**

---

- 4. Fußball-spielgemäß lernen -spielgemäß üben**  
Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports  
Knut Dietrich: **9.80**  
statt (heute 6. Auflage 1984) **14.80**    jetzt (4. Auflage 1975)

---

- 5. „Top-Fit“ für Fußball und Alltag**  
Walsh/Douglas/Heddergott:  
Schulung von Kondition und Ausdauer.  
Übungen zum Aufwärmen.  
1. Auflage 1978. statt **24.80** (aktuelle Auflage) jetzt **10.80**

---

- 6. Circuit-Training in der Schule**  
Dassel/Haag:  
Konditionstraining für die Jugend.  
statt (heute) **28.80** jetzt (4. Auflage 1975) **10.80**

---

- 7. Gymnastik, Körperschule ohne Gerät**  
Forstreuter:  
30. Auflage 1977. statt (neue Auflage) **29.80** jetzt **10.80**

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte auf Seite 17/18.  
**Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster**



Oskar Schneider/Werner Staudt:

# Schulung des Herausspielens von Torschußsituationen (II)

## Vorbemerkungen

Das Herausspielen von Torgelegenheiten gehört zu den Grundsituationen des Fußballspiels.

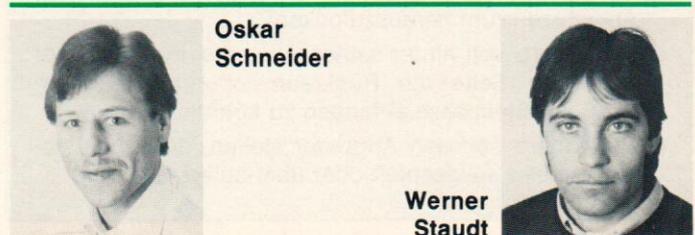
Der Überzahlangriff bietet die Möglichkeit, insbesondere gruppentaktische Angriffsmittel zu verbessern (z. B. das Freilaufen, den Positionswechsel, Angriffe über die Flügel). Kombinationsformen (z. B. das Doppelpaßspiel, das Übergeben/Übernehmen) fördern das Zusammenspiel und vervollkommen gleichzeitig den technomotorischen Leistungsstand.

Die einzelnen Trainingseinheiten bauen methodisch aufeinander auf. Das Doppelpaßspiel und das Übergeben/Übernehmen sollten zuvor schon geübt worden sein, um sie als effektive Angriffsmittel einsetzen zu können.

Die zu den einzelnen Spielformen gegebenen Korrekturhinweise müssen an dem technisch-taktischen Leistungsniveau der Spieler ausgerichtet und variiert werden.

Die drei Trainingseinheiten (die ersten beiden erschienen in Heft 2/85) wenden sich an Amateurmansschaften und A-Junioren mit fortgeschrittenem technisch-taktischen Leistungsniveau.

Die Trainingseinheiten sind nicht an eine bestimmte Periode des Jahrestrainingszyklus gebunden und können in den Jah-



Oskar Schneider

Werner Staudt

Die beiden aus Darmstadt stammenden Sportpädagogen Oskar Schneider und Werner Staudt besitzen seit 10 Jahren die B-Trainer-Lizenz und sind als Trainer sowohl im Jugend- als auch im Seniorenbereich tätig.

Ihr nächster Beitrag für „fußballtraining“ wird übrigens in unserer Serie „jugendtraining“ erscheinen. Schneider/Staudt werden dann Übungs- und Spielformen zur Schulung des Doppelpaßspiels vorstellen.

restrainingsplan flexibel eingearbeitet werden. Wir würden allerdings empfehlen, sie an den Anfang der ersten bzw. zweiten Wettkampfperiode zu stellen, um die zuvor erarbeiteten konditionellen Leistungsgrundlagen im technisch-taktischen Bereich weiterzuentwickeln.

## 3. Trainingseinheit

**Fernziel:** Verbesserung des Angriffsverhaltens

**Trainingsziel:** Herausspielen von Torgelegenheiten in komplexen Spielformen

**Geräte:** 2 Fußbälle, 8 Markierungshilfen (Fahnenstangen/Hütchen)

### Aufwärmen (25 Minuten)

Handball-Kopfball-Spiel im Strafraum auf das große Tor (ohne Torhüter)

Zwei Mannschaften spielen in je einem Strafraum Handball unter Beachtung der 3-Schritte-Regel. Der Ball darf nur in das Tor geköpft werden.

Fängt die abwehrende Mannschaft den Ball im 5-Meter-Raum ab, muß sie das Spiel außerhalb des 5-Meter-Raums wieder aufbauen.

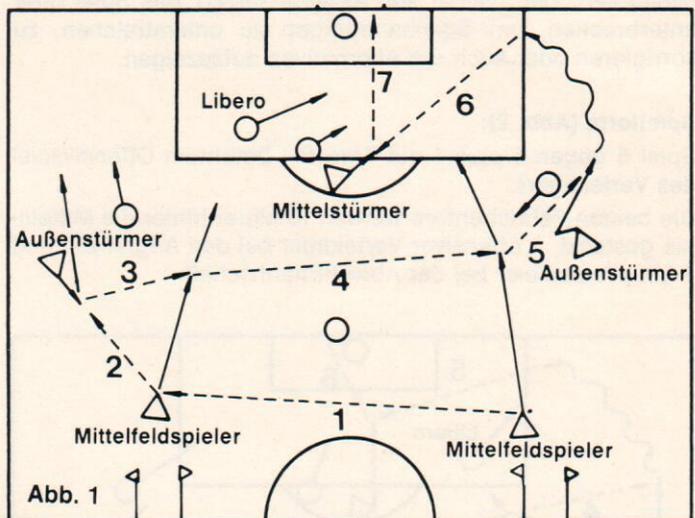
**Spielzeit:** 10 bis 15 Minuten

Zur Erhöhung der Spielintensität wird nach ca. 5 Minuten mit 2 Bällen gespielt.

### Hauptteil (25 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 1):

Spiel 5 gegen 4 plus 1 auf Tore (weiträumiges Zusammen-



spiel der Angreifer gegen die durch den Libero verstärkte Abwehr)

Jeweils ein Mittelfeldspieler spielt mit einem Außenstürmer 2 gegen 1 am Flügel; anschließend Spielverlagerung auf den anderen Mittelfeldspieler und dessen Zusammenspiel mit dem Mittelfeldspieler oder mit dem anderen Außenstürmer zum Torabschluß.

Nach beliebigem Zusammenspiel mit den Sturmspitzen versucht der Mittelfeldspieler einen Alleingang gegen den Libero und den erfolgreichen Torabschluß.



Der Libero unterstützt den Konter der Abwehr, wobei ein Abwehrspieler seine Position übernimmt.

**Spielzeit:** 20 Minuten

### Korrekturhinweise

- Spielt im Mittelfeld weiträumig zusammen, versucht das Spiel zu verlagern, um den Libero aus seinem Abwehrzentrum herauszulocken!
- Der Libero soll hinter seinen Abwehrspielern auf der ballnahen Seite die Rückraumsicherung übernehmen, um Steilpässe abfangen zu können!
- Der Libero soll den Angreifer stellen, der einen Abwehrspieler ausgespielt oder überlaufen hat!

### Variationen:

- Spiel der Angreifer mit zwei Ballkontakten, um das Spieltempo zu erhöhen.
- 10 Abspiele der Angreifer ohne Ballverlust = 1 Tor, um die Abwehrspieler aus dem Deckungsraum herauszulocken.

Ein Konter muß innerhalb von 20 Sekunden abgeschlossen sein.

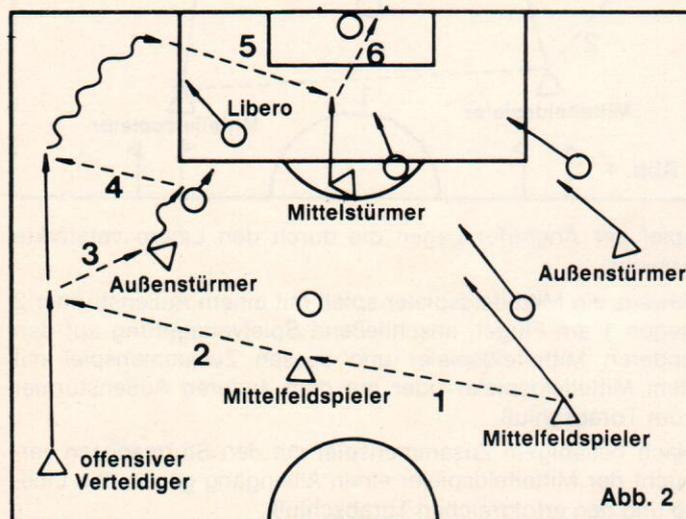
### Hinweis:

Durch die Hinzunahme des Liberos bleibt das Überzahlverhältnis der Angreifer nur noch im Mittelfeld erhalten. In Tornähe kann der Libero ein Gleichzahlverhältnis herstellen und erschwert damit das Herauspielen der Torgelegenheiten. Somit ist die Spielform wettkampfgerecht, und die Angreifer werden gezwungen, ihre taktischen Angriffsmittel variabel einzusetzen und sich im Spiel Mann gegen Mann zu behaupten. Der Trainer soll Akzente setzen, das Spiel öfter unterbrechen, um Spielhandlungen zu unterstreichen, zu korrigieren oder auch um Alternativen aufzuzeigen.

### Spielform (Abb. 2):

Spiel 6 gegen 5 plus 1 auf Tore mit betontem Offensivspiel des Verteidigers

Die beiden Fahnchentore werden 10 Meter hinter die Mittellinie gesteckt, 1 offensiver Verteidiger bei den Angreifern und 1 Mittelfeldspieler bei der Abwehrmannschaft.



Die 2 Mittelfeldspieler der Angreifer spielen beim Angriffsaufbau 2 gegen 2 gegen die 2 Mittelfeldspieler der Abwehrmannschaft, der offensive Verteidiger bietet sich an der Seitenlinie zum 3 gegen 2 an.

Der offensive Verteidiger fordert das Zuspiel von den Mittelfeldspielern in den Lauf am Flügel entlang, während der Außenstürmer Platz macht und nach innen läuft.

Der angespielte offensive Verteidiger geht zur Grundlinie und flankt in den Strafraum bzw. spielt einen Rückpaß auf den sich anbietenden Mittelstürmer oder in den Lauf eines nachspurtenden Mittelfeldspielers. Der offensive Verteidiger spielt situativ mit seinem Außenstürmer 2 gegen 1 am Flügel, wenn der Verteidiger der Abwehrmannschaft ihn angreift. Der offensive Verteidiger spielt den Außenstürmer an und hinterläuft ihn am Flügel, oder der Außenstürmer versucht den Alleingang gegen seinen Verteidiger.

Tore nach direktem Zuspiel des offensiven Verteidigers nach vorausgegangenem Doppelpaßspiel zwischen den Sturmspitzen und den Mittelfeldspielern oder den Sturmspitzen untereinander zählen doppelt.

Der Libero unterstützt seine Abwehrspieler beim Konterangriff, während ein anderer Spieler seine Aufgabe übernimmt.

**Spielzeit:** 25 Minuten

### Korrekturhinweise

- Wendet das Hinterlaufen an, wenn sich der offensive Verteidiger in den Angriff einschaltet!
- Der Außenstürmer soll am Flügel Platz machen für den offensiven Verteidiger oder sich ihm zum Zusammenspiel anbieten!
- Versucht, die Abwehrspieler durch geschicktes Mittelfeldspiel auf eine Seite zu verlagern, um Spielraum zum Durchbruch auf der anderen Seite zu haben!

### Variationen:

- 2 Ballkontakte für die Angreifer.
- Soll das Mittelfeldspiel stärker betont werden, spielen anstelle eines offensiven Verteidigers 3 Mittelfeldspieler der Angreifer gegen 2 Mittelfeldspieler der Abwehrmannschaft.

### Abschluß (20 Minuten)

Spiel 9 gegen 9 auf 4 kleine Tore (2 Meter breit), die jeweils von den Ecken des 16-Meter-Raums in Verlängerung der 16-Meter-Linie aufgestellt werden.

### Schwerpunkt:

Spielverlagerung, Schaffen eines Überzahlverhältnisses vor einem Tor

**Spielzeit:** ca. 20 Minuten

### Hinweis:

Die letzten beiden Spielformen dienen gleichzeitig als Überleitung zu den Spielformen mit Gleichzahlverhältnis. Die in den einzelnen Spielformen vorgegebenen Regeln können vom Trainer variiert werden. Sie sollten dem technisch-taktischen Leistungsniveau der Spieler angepaßt sein. Die Spielformen können auch unter gewissen Schwerpunkten im Hinblick auf das nächste Punktspiel trainiert werden (z. B. Hinterlaufen am Flügel oder Doppelpaßspiel in der Sturmmitte usw.).



Gunnar Gerisch/Joachim Krug:



# Zum Phänomen des Heimvorteils



2. Folge: Darstellung empirischer Untersuchungsergebnisse

## 3. Empirische Untersuchungsergebnisse

PERL und LORENZ (1981) befassen sich auf der Basis von Spielstärke-Berechnungen mit der Entwicklung von Beurteilungs- und Prognosemodellen für die Fußball-Lizenzligen. Die vorgelegten Ergebnisse beziehen sich auf die erste Hälfte der Spielsaison 1979/80. Hinsichtlich der Heimstärke stellen die Autoren folgende Unterschiede zwischen den Mannschaften der 1. Fußball-Bundesliga und denen der 2. Liga<sup>3)</sup> heraus:

- „Die Bundesliga ist durch (nahezu) unbegrenzte Heimstärke charakterisiert ... Die 2. Ligen sind im Vergleich dazu durch eine deutliche Auswärtsstärke charakterisiert, d. h., daß auch Gastmannschaften eine deutliche Gewinnchance haben“ (1981, 218).

- Im Gegensatz zur 1. Bundesliga „... sind in der 2. Liga Nord bzw. Süd etwa ein Drittel Auswärtssiege zu verzeichnen, d. h., die Auswärtsstärke liegt hier deutlich höher als in der Bundesliga“ (1981, 224).

Differenzierend ist jedoch festzustellen, daß Heimstärke bzw. Auswärtsschwäche innerhalb einer Liga nicht gleichverteilt sind. Leistungsstarke Mannschaften weisen gegenüber weniger qualifizierten eine wesentlich höhere Erfolgsbilanz bei Auswärtsspielen auf (siehe 1981, 219).

Eine gesicherte Begründung für die ausgeprägtere Heimstärke in der 1. Bundesliga steht vorerst noch aus. Die Autoren sehen jedoch im Zuschauereinfluß einen plausiblen Erklärungsansatz. Ihre Argumentation stützt sich auf die Überlegung, daß bei Auswärtsspielen der Vereine der 1. Bundesliga gegenüber den Auswärtsspielen der Zweitligavereine die anspornende Unterstützung durch „Schlachtenbummler“ erheblich weniger ins Gewicht fällt.

<sup>3)</sup> Zu Beginn der Saison 1981/82 wurde aus den 2. Ligen Nord und Süd die eingeleisige 2. Bundesliga gebildet.

Dabei wird davon ausgegangen, daß auf Grund der kürzeren Anfahrtswege und der insgesamt weitaus geringeren Zuschauerzahlen in den 2. Ligen der prozentuale Anteil der „Schlachtenbummler“ erheblich größer ist und somit als Motivationsfaktor stärker ins Gewicht fällt (siehe 1981, 225).

NÜTTGENS hat sich in einer Diplomarbeit mit Erfolgs- und Mißerfolgsserien im professionellen Fußball auseinandergesetzt. Ihrer Arbeit ist zu entnehmen, daß im Zeitraum über fünf Spieljahre (1963/64 – 1967/68) bei 1398 ausgetragenen Spielen 742 von Heimmannschaften und nur 308 von Gastmannschaften gewonnen wurden, 348 Spiele endeten unentschieden (siehe 1969, 7).

Der Schiedsrichter ist auf Grund seiner Position und Funktion, seines Auftretens sowie seiner Leistungen und Fehlleistungen ein in Betracht kommender Faktor des Heimvorteils.

HEISTERKAMP (1975) gelangt in einer Untersuchung zum sog. „Heimschiedsrichter-Phänomen“ im Fußball zu dem Ergebnis, daß Schiedsrichter in stärkerem Maße die Heimmannschaft bevorzugen, wobei Absicherungsbestrebungen mehr unbewußt als bewußt die Entscheidungsprozesse beeinflussen.

„Die Schwierigkeit des Schiedsrichters besteht darin, daß er nie ein ‚Heimspiel‘ im psychologischen Sinne hat, sondern immer ‚Auswärtsspiele‘ pfeift, ...“ (HEISTERKAMP, 1975, 185). Schiedsrichter sind in ihrer Tätigkeit einer doppelten Belastung ausgesetzt. Zum einen werden sie durch die korrekte Leitung des Spiels beansprucht, zum anderen sehen sie sich permanent psychischem Druck seitens der Spieler, Trainer, Zuschauer, Medien und der offiziellen Schiedsrichter-Beobachter ausgesetzt.

Dabei dominiert der Einfluß der Zuschauer und Spieler des Heimvereins, die den Ermessensspielraum des Schiedsrichters häufig zu ihrem Vorteil manipulieren. Hier liegt zumindest ein Erklärungsansatz für die eindeutig zugunsten der Heimmannschaften ausfal-

lende Verteilung der Strafstoße und Platzverweise (siehe HEISTERKAMP, 1975, 185).

Die folgenden Untersuchungsergebnisse sind auf den Hallenhandball bezogen. Da sich Fußball und Hallenhandball in Spielstruktur, Anzahl der Torszenen, Trefferquoten, Regelhandhabung etc. deutlich unterscheiden, sollen sie im Sinne ergänzender Denkanstöße vorgestellt werden.

Unter der Leitfrage „Was ist der Vorteil am Heimvorteil?“ untersucht ALBRECHT (1976) aggressives Verhalten (Foulspiel) im Hallenhandball. Die Ergebnisse dieser Untersuchung deuten darauf hin, daß Heimmannschaften, beeinflusst durch lautstarkes, emotional aufpeitschendes Zuschauerverhalten, meistens aggressiver spielen als die Gastmannschaften. Die Heimmannschaften verursachen nicht nur eine größere Anzahl, sondern auch schwerwiegendere Fouls, die ein höheres Verletzungsrisiko beinhalten.

An den situativen Bedingungen aggressiven Verhaltens läßt sich die enge Verzahnung einiger Faktoren verdeutlichen, die am Effekt des Heimvorteils Anteil haben. Im Fußball kommen als leistungsbeeinflussende Störgrößen für die Gastmannschaft in Betracht:

- Die Zuschauerkulisse und die Wettkampfatmosphäre, insbesondere ein durchweg unkritisch-parteiliches, auf Einschüchterung der Gastmannschaft ausgerichtetes Zuschauerverhalten.

## Redaktionsmitteilung:

Die nächste Ausgabe von „fußballtraining“ erscheint, weil es sich um eine Doppelausgabe (Heft 4 + 5/85) handelt, erst **Anfang Mai!**

Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe lautet: **Saisenvorbereitung.**



● Überhartes Spiel mit vielen Fouls, das den Spielfluß stört und insbesondere Initiativen zu einem konstruktiven Spielbau einschränkt und das weiterhin leistungsbeeinträchtigende Spannungen und Emotionen (Erregungszustände) hervorruft, die ihrerseits zu überschießenden Reaktionen führen können.

● Massives Foulspiel, das durch erhöhte Verletzungsgefahr in der Regel eine einschüchternde Wirkung hat.

● Die Schiedsrichter, die in ihren Entscheidungen dem Einfluß der Zuschauer ausgesetzt sind und die u. a. bei aggressiver Spielweise und Fouls tendenziell den gastgebenden Verein bevorzugen.

Bezüglich des letzten Punktes stellt sich wiederum das Problem der objektiven Beurteilung der Schiedsrichterentscheidungen.

In einer Studie über die Objektivität von Schiedsrichterbeurteilungen in der lokalen Sportpresse gelangt HEISTERKAMP zu dem Schluß, daß die Mehrzahl der ansässigen Reporter und Redakteure einseitig subjektive Maßstäbe in ihre Berichte eingehen lassen.

Die Analyse stützt sich auf die Berichterstattung über die Fußballspiele der Bundesligasaison 1976/77 in der BILD-Zeitung und im KICKER-Sportmagazin. Als Fazit „... ergibt sich eine statistisch hochsignifikante Vereinseitigung des Beurteilungsstandpunktes ‚pro Heimmannschaft‘“ (1979, 388).

Ein weiterer Vorteil für die Heimmannschaft liegt nach JASCHEK und WITT (zit. in TOBIEN, 1976, 36) in der größeren Manipulationsmöglichkeit der effektiven Spielzeit, je nachdem ob es gilt, eine Führung zu verteidigen bzw. über die Zeit zu bringen, bei Gleichstand eine Resultatsverbesserung zu erzielen oder einen Rückstand aufzuholen.

Inwieweit ein vertrautes Spielfeld mit der Spielfeldumgebung Fußballspielern ähnlich wie Handball- oder Basketballspielern eine Orientierungshilfe bietet, ist bisher noch ungeklärt.

#### 4. Aufschlüsselung der Spielausgänge in den Meisterschaften der Lizenzligen

Seit Einführung der 1. Fußball-Bundesliga zur Spielsaison 1963/64 bis zum Abschluß der Saison 1983/84 wurden insgesamt 6294 Meisterschaftsspiele

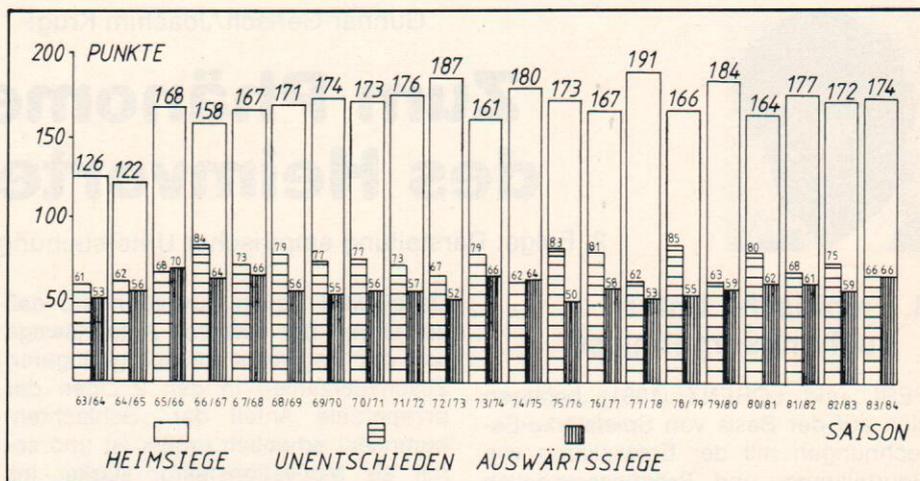


Abb. 1: Verteilung der Spielausgänge – Heimsiege, Unentschieden, Auswärtssiege – in der 1. Fußball-Bundesliga seit 1963/64 bis zum Abschluß der Saison 1983/84 (Zeichnungen von Dieter te Poel).

ausgetragen. Die Ergebnisse dieser Spiele, differenziert nach Heimsiegen, Unentschieden und Auswärtssiegen sind in **Tab. 1** aufgelistet. Die prozentuale Verteilung der Ergebniskategorien zeigt, daß im Durchschnitt nur etwa jede fünfte Begegnung (ca. 20%) mit einem Auswärtssieg endet, dagegen jedes zweite Heimspiel (ca. 50%) siegreich abgeschlossen wird.

Abb. 1 veranschaulicht die Zahlenverhältnisse der Spielausgänge in den 21 bisher abgeschlossenen Spielzeiten der 1. Fußball-Bundesliga.

Vergleicht man den durchschnittlichen prozentualen Anteil an Auswärtssiegen aller Spielzeiten mit den Quoten der beiden letzten Spieljahre, so läßt sich eine weitgehende Übereinstimmung feststellen (**Tab. 2**).

In den Spielzeiten 1963/64 und 1964/65 bestand die 1. Fußball-Bundesliga aus 16 Vereinen. Mit der Saison 1965/66 erfolgte eine Aufstockung auf 18 Vereine. Damit erhöhte sich die Anzahl der Spiele pro Saison von 240 auf 306. Die Durchschnittswerte und die entsprechende prozentuale Verteilung der Spielausgänge ohne die Spielzeiten 1963/64 und 1964/65 sind in **Tab. 3** aufgeschlüsselt. Ein Vergleich zu den prozentualen Anteilen aus allen Bundesligaspielzeiten ergibt nur minimale Abweichungen.

Saison	Spiele	HS	U	AS
63/64	240	126	61	53
64/65	240	122	62	56
65/66	306	168	68	70
66/67	306	158	84	64
67/68	306	167	73	66
68/69	306	171	79	56
69/70	306	174	77	55
70/71	306	173	77	56
71/72	306	176	73	57
72/73	306	187	67	52
73/74	306	161	79	66
74/75	306	180	62	64
75/76	306	173	83	50
76/77	306	167	81	58
77/78	306	191	62	53
78/79	306	166	85	55
79/80	306	184	63	59
80/81	306	164	80	62
81/82	306	177	68	61
82/83	306	172	75	59
83/84	306	174	66	66
Gesamt:	6294	3531	1525	1238
$\bar{x}$ :	299,71	168,14	72,61	58,95
SD:	19,85	16,78	8,57	5,46
in %:	100	56,10	24,23	19,67

Tab. 1: Verteilung der Spielausgänge – Heimsiege (HS), Unentschieden (U), Auswärtssiege (AS) – in den Spielzeiten der 1. Fußball-Bundesliga seit ihrer Einführung 1963/64 bis zum Abschluß der Saison 1983/84

Spielausgang	Saison 1963/64–1983/84		Saison 1982/83		Saison 1983/84	
	$\bar{x}$	%	$\bar{x}$	%	$\bar{x}$	%
Heimsiege	168,14	56,10	172	56,21	174	56,86
Unentschieden	72,61	24,23	75	24,51	66	21,57
Auswärtssiege	58,95	19,67	59	19,28	66	21,57

Tab. 2: Verteilung der Spielausgänge ( $\bar{x}$  und %) aller Spielzeiten der 1. Fußball-Bundesliga im Vergleich zu den Durchschnittswerten der Spielsaisons 1982/83 und 1983/84.



Die Tab. 4 bis 6 informieren über die Verteilung und prozentuale Gewichtung der Heimsiege, Unentschieden und Auswärtssiege in den zweiten Ligen Nord und Süd im Zeitraum von 1974/75 bis 1980/81 und in der einteiligen 2. Fußball-Bundesliga seit ihrer Einführung mit der Spielzeit 1981/82 bis zum Abschluß der Saison 1983/84.

Abb. 2 veranschaulicht die Verteilungen der Spielergebnisse aller Spielzeiten der 2. Ligen Nord und Süd sowie der 2. Fußball-Bundesliga bis zum Abschluß der Spielsaison 1983/84.

In Tab. 7 ist das nach den einzelnen Lizenzligen aufgeschlüsselte Datenmaterial (Tab. 1 und 4 bis 6) in komprimierter Form zusammengestellt. Der Gesamtübersicht ist zu entnehmen, daß bezüglich der durchschnittlichen prozentualen Anteile an Auswärtssiegen zwischen den einzelnen Lizenzligen keine wesentlichen Unterschiede bestehen. Dies dokumentiert das Zahlenverhältnis von ca. 20%:22%:22%:19%.

Diese Ergebnisse bestätigen nicht die von PERL/LORENZ angeführte „deutlich höher liegende Auswärtsstärke“ bei den Vereinen der 2. Ligen Nord und Süd (1981, 218, 223, 224).

Bei Zusammenfassung aller Lizenzligen liegt der durchschnittliche prozentuale Anteil an Auswärtssiegen bei 21%.

Saison	Spiele	HS	U	AS
1965/66–1983/84				
Gesamt:	5814	3238	1402	1129
$\bar{x}$ :	306	172,97	73,79	59,42
SD:	–	8,55	8,15	5,52
in %:	100	56,47	24,11	19,42

Tab. 3: Verteilung der Spielausgänge seit Bestehen der 1. Fußball-Bundesliga ohne die Spielzeiten 1963/64 und 1964/65.

Saison	Spiele	HS	U	AS
74/75	380	212	90	78
75/76	380	212	83	85
76/77	380	197	98	85
77/78	380	199	101	80
78/79	380	201	108	71
79/80	380	202	82	96
80/81	462	253	104	105
Gesamt:	2724	1476	666	600
$\bar{x}$ :	391,71	210,86	95,14	85,71
SD:	30,99	19,52	10,27	11,46
in %:	100	53,83	24,29	21,88

Tab. 4: Verteilung der Spielausgänge – Heimsiege (HS), Unentschieden (U), Auswärtssiege (AS) – in der 2. Liga Nord seit ihrer Einführung 1974/75 bis zum Abschluß der Saison 1980/81.

Saison	Spiele	HS	U	AS
74/75	380	222	90	68
75/76	380	205	78	97
76/77	380	209	83	88
77/78	380	222	85	73
78/79	380	220	75	85
79/80	420	229	82	109
80/81	380	215	89	76
Gesamt:	2700	1522	582	596
$\bar{x}$ :	385,71	217,43	83,14	85,14
SD:	15,19	8,30	5,46	14,39
in %:	100	56,37	21,56	22,07

Tab. 5: Verteilung der Spielausgänge – Heimsiege (HS), Unentschieden (U), Auswärtssiege (AS) – in der 2. Liga Süd seit ihrer Einführung 1974/75 bis zum Abschluß der Saison 1980/81.

Saison	Spiele	HS	U	AS
81/82	380	209	101	70
82/83	380	216	93	71
83/84	380	204	105	71
Gesamt:	1140	629	299	212
$\bar{x}$ :	380	209,67	99,67	70,67
SD:	–	6,03	6,11	0,58
in %:	100	55,17	26,23	18,60

Tab. 6: Verteilung der Spielausgänge – Heimsiege (HS), Unentschieden (U), Auswärtssiege (AS) – in den Spielzeiten der eingleisigen 2. Fußball-Bundesliga seit ihrer Einführung 1981/82 bis zum Abschluß der Saison 1983/84.

Jetzt bei uns

## Schriftenreihe Trainerbibliothek des dsb-Bundesausschusses Leistungssport

Band 6: Tomasz Lempart  
**Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports**  
1973, 15x21 cm, 207 Seiten mit 28 Abbildungen und 71 Tabellen, Best.-Nr. 971, 18,- DM

Band 11: Bernd Kuchenbecker  
**Hallenhandball-Abwehrsysteme**  
2., verb. Auflage 1977, 12,- DM

Band 14: Ballreich / Baumann  
**Biomechanische Leistungsdiagnostik**  
Ziele – Organisation – Ergebnisse  
1983, 28,- DM

Band 15: Jürgen Wolf / Janos Satori (Redaktion)  
**Trainingsmethodik und Trainingsplanung im Schwimmsport – Teil 1**  
1976, 18,- DM

Band 17: Emil Beck  
**Tauberbischofsheimer Fechtktionen für Anfänger und Fortgeschrittene**  
1978, 20,- DM

Band 18: Tomasz Lempart / Lothar Spitz  
**Probleme des Hochleistungssports**  
Olympische Analyse  
Montreal 1976, 1979, 22,- DM

Band 19: H. Gabler / H. Eberspächer / E. Hahn / J. Kern / G. Schilling  
**Praxis der Psychologie im Leistungssport**  
1979, 40,- DM

Band 20: Dirk Clasing  
**Sportärztliche Ratschläge**  
Hilfen für Sportler, Trainer und Betreuer, 1981, 16,- DM

Band 21: K. Fidelus / J. Kocjatz  
**Atlas der Trainingsübungen**  
Übungssammlung für Sportler und Trainer, 1981, 18,- DM

Bestellschein auf Seiten 17/18.

Philippa



Dieser Wert verdeckelt, daß, bezogen auf eine Spielsaison, zwischen den Mannschaften einer Liga erhebliche Unterschiede in der Bilanz der Heim- und Auswärtssiege sowie der Heim- und Auswärtsunentschieden auftreten.

In **Abb. 3** und **4** wurden exemplarisch bei den jeweiligen Meistern der einzelnen Spielzeiten der Anteil an Auswärtspunkten zu der zum Gewinn der Meisterschaft erbrachten Gesamtpunktzahl in Relation gesetzt.

Bei den Meistern der 1. Fußball-Bundesliga (**Abb. 3**) liegt der durchschnittliche prozentuale Anteil an Auswärtspunkten mit 41,16% um ca. 10% über dem Gesamtdurchschnittswert von 31,78%<sup>4)</sup> aller Mannschaften der 1. Fußball-Bundesliga im Zeitraum von 1963/64 bis zum Abschluß der Saison 1983/84.

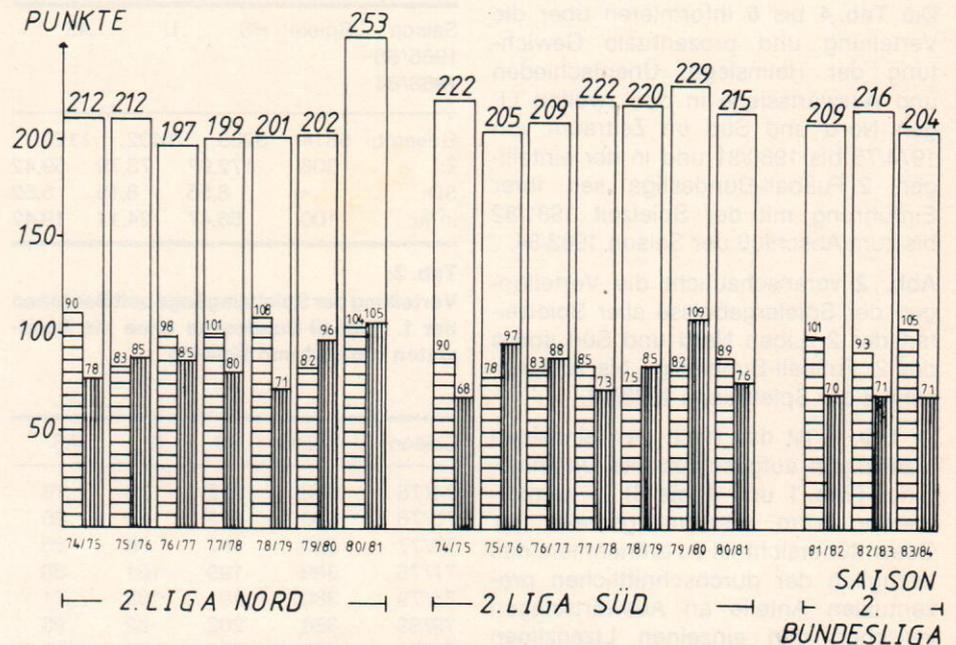
In **Abb. 4** sind analog zu Abbildung 3 die Zahlenverhältnisse bei den Meistermannschaften der 2. Ligen Nord und Süd (1974/75 – 1980/81) sowie der eingeleigten 2. Fußball-Bundesliga (1981/82 – 1983/84) aufgeführt.

Es zeigt sich, daß bei den Zweitligamannschaften die durchschnittlichen prozentualen Anteile an auswärts erzielten Punkten zur Gesamtpunktzahl sowie die erreichten Auswärtssiege eine ähnliche Konstellation wie in der 1. Fußball-Bundesliga ergeben.

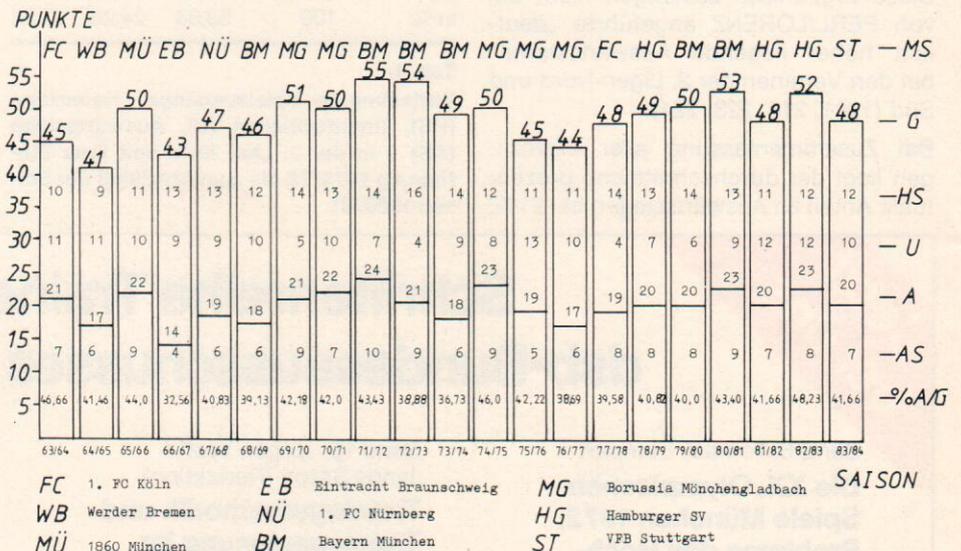
Die Meistermannschaften erzielten im Durchschnitt 40,71% ihrer Gesamtpunktzahl in Auswärtsspielen. Sie liegen damit ebenfalls um ca. 10% über dem Durchschnittswert (30,50%)<sup>5)</sup> der übrigen Mannschaften pro Saison. Aus den Ergebnissen ist abzuleiten, daß Meistermannschaften sich durch eine beträchtlich über dem Durchschnitt liegende Auswärtsstärke auszeichnen.

<sup>4)</sup> Der Wert 31,78% resultiert aus der Summe der auswärts erzielten Punkte (AS: 1238, U: 1525 = 4001 Punkte) aller Mannschaften einschließlich der Meister.

<sup>5)</sup> Analog zu Anmerkung 4).



**Abb. 2:** Verteilung der Spieldausgänge – Heimsiege, Unentschieden und Auswärtssiege – in den 2. Ligen Nord und Süd von 1974/75 bis 1980/81 sowie in der 2. Fußball-Bundesliga von 1981/82 bis zum Abschluß der Saison 1983/84 (Legende siehe Abb. 1).



**Abb. 3:** Das Verhältnis der auswärts erzielten Punkte (A) im Vergleich zur Gesamtpunktzahl (G) sowie Anzahl der Heimsiege (HS), Unentschieden (U) und Auswärtssiege (AS), dargestellt an den Gewinnern der Meisterschaft der 1. Fußball-Bundesliga von 1963/64 bis 1983/84. % A/G = prozentualer Anteil der Auswärtspunkte an der Gesamtpunktzahl. MS = Gewinner der Meisterschaft.

Spielklasse	Spiele	HS			U			AS		
		Gesamt	$\bar{x}$ /Saison	%	Gesamt	$\bar{x}$ /Saison	%	Gesamt	$\bar{x}$ /Saison	%
1. Bundesliga 1963/64–1983/84	6294	3531	168,14	56,10	1525	72,61	24,23	1238	58,95	19,67
2. Liga Nord 1974/75–1980/81	2742	1476	210,86	53,83	666	95,14	24,29	600	85,71	21,88
2. Liga Süd 1974/75–1980/81	2700	1522	217,43	56,37	582	83,14	21,56	596	85,14	22,07
2. Bundesliga 1981/82–1983/84	1140	629	209,67	55,17	299	99,67	26,23	212	70,67	18,60
<b>Gesamt:</b>	<b>12876</b>	<b>7158</b>	<b><math>\bar{x}</math> = 201,53</b>	<b>55,37</b>	<b>3072</b>	<b><math>\bar{x}</math> = 87,64</b>	<b>24,08</b>	<b>2646</b>	<b><math>\bar{x}</math> = 75,12</b>	<b>20,55</b>

**Tab. 7:** Verteilung der Spieldausgänge – Heimsiege (HS), Unentschieden (U) und Auswärtssiege (AS) – in den Lizenzligen. Eine Gegenüberstellung der Durchschnittswerte und prozentualen Anteile.

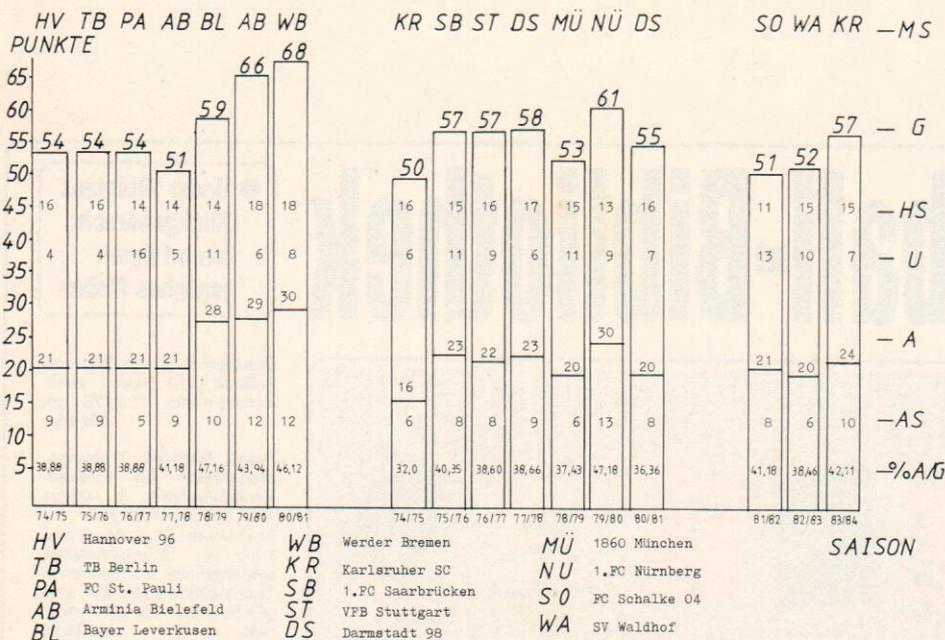


Abb. 4: Das Verhältnis der auswärts erzielten Punkte (A) im Vergleich zur Gesamtpunktzahl (G) sowie die Anzahl der Heimsiege (HS), Unentschieden (U) und Auswärtssiege (AS), dargestellt an den Gewinnern der Meisterschaft in den 2. Ligen Nord und Süd von 1974/75 bis 1980/81 und in der eingleisigen 2. Fußball-Bundesliga im Zeitraum von 1981/82 bis 1983/84. % A/G = prozentualer Anteil der Auswärtspunkte an der Gesamtpunktzahl. MS = Gewinner der Meisterschaft.

### Der Bayerische Fußball-Verband

stellt zum 2. Januar 1986 einen

## Fußball-Lehrer

ein. Nachweis der entsprechenden Lizenz erforderlich.

Das Aufgabengebiet umfaßt u. a. die Durchführung von Lehrgängen (Übungsleiter, Spieler) sowohl in der Sportschule München-Grünwald wie auch an dezentralen Lehrgangsorten. Darüber hinaus obliegt ihm die Betreuung von Auswahlmannschaften des Verbandes. Die Bezahlung richtet sich nach dem Bundesangestelltentarif.

Interessierte Fußball-Lehrer (Alter nicht über 45) werden gebeten, ihre Bewerbung unter Beifügung der einschlägigen Unterlagen (Zeugnis, Lebenslauf, Referenzen usw.) an die Geschäftsstelle des Bayerischen Fußball-Verbandes, z. Hd. Herrn Küffner, Postfach 20 05 07, 8000 München 2, Telefon 0 89 / 52 01 51, zu richten.

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



Mit unserem neuen Katalog sind Sie gut beraten:

Eine unglaubliche Fülle von Sportartikeln, überraschende Ideen, mehr Anregungen, viele überzeugende Problemlösungen – ein richtiges Nachschlagewerk!

Wenn Sie sich für den Sport einsetzen, sollten Sie auf diesen Katalog nicht verzichten. Fordern Sie mit dem Coupon Ihr persönliches Exemplar noch heute an!

**SPORT-THIEME**

D-3332 Grasleben/Helmstedt, Tel. 053 57 / 181 81, Postfach 320/72

**Coupon**

für die kostenlose Zusendung des Thieme-Kataloges  
SPORT-THIEME, Postfach 320/72, 33332 Grasleben, Tel. 053 57 / 181 81

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

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

# Fußball-Bibliothek

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

## I. Umfassende Darstellungen

**Bauer, Gerhard: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi.** 5. überarbeitete Auflage 1982, 142 Seiten. **DM 28,-**

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

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

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

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

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

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

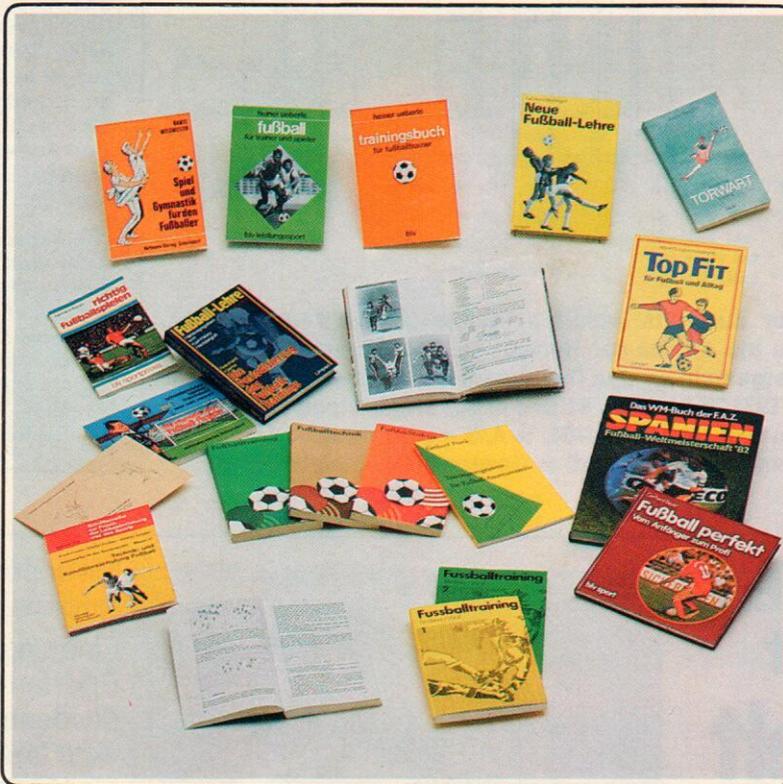
**Weisweiler, Hennes: Der Fußball.** 8. Auflage 1980, 210 Seiten. Empfehlungen eines Erfolgstrainers mit verschiedenen Formen des Konditionstrainings, Tips zur psychologischen Betreuung und Führung einer Mannschaft. **DM 29,80**

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

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

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

je Band **DM 19,80**



## II. Zur Trainingslehre des Fußballs

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

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

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

## III. Teilgebiete

**1. Konditionsschulung**  
**Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymna-**

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

**Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.** 2. Teil: Konditionstraining. (800 Abb., 216 Seiten) **DM 24,-**

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

**Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.** 3. Teil: Jugendtraining. (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten **DM 24,-**

**Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer.** Inhalt: Bildungsmethoden – Kind und Spiel – Trainingsaufbau und 40 ausgearbeitete Trainingseinheiten für

8–12j./12–14j./14–16j./16–20j., 208 Seiten mit 240 Zeichnungen **DM 29,80**

## 3. Torwarttraining

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

**Hargitay, György: Modernes Torwart-Training.** 2. Aufl. 1985 (aus dem Ungarischen übersetzt), 244 Seiten, 222 Abb. Eine Fundgrube von Übungen für alle Trainer, die neben dem Mannschaftstraining die schwierige Aufgabe haben, auch ein spezielles Torwarttraining durchzuführen. **DM 24,-**

## 4. Übungssammlungen

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

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

**Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine.** 3. Auflage 1985, 128 Seiten, 20 Abb. Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengefaßt. **DM 19,80**

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

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

## 5. Sonstiges

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

**Summer, Alfred (Bearb.): Die internationalen Fußball-Regeln.** 1981, 128 Seiten. Ideal für Jugendliche und Schüler **17,-**

**Wagner, Dietmar: Fußball-lehrhefte**

Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, herausnehmbar, 350 DIN-A4-Seiten, Inhaltsübersicht und Treppenregister. **Inhalt:** Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball **DM 43,-**

## IV. Spezielles für Sportlehrer

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

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

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

**Alles aus einer Hand – vom Philippka-Buchversand!  
Bitte Bestellkarten auf Seiten 17/18 benutzen!**