

# fußball training



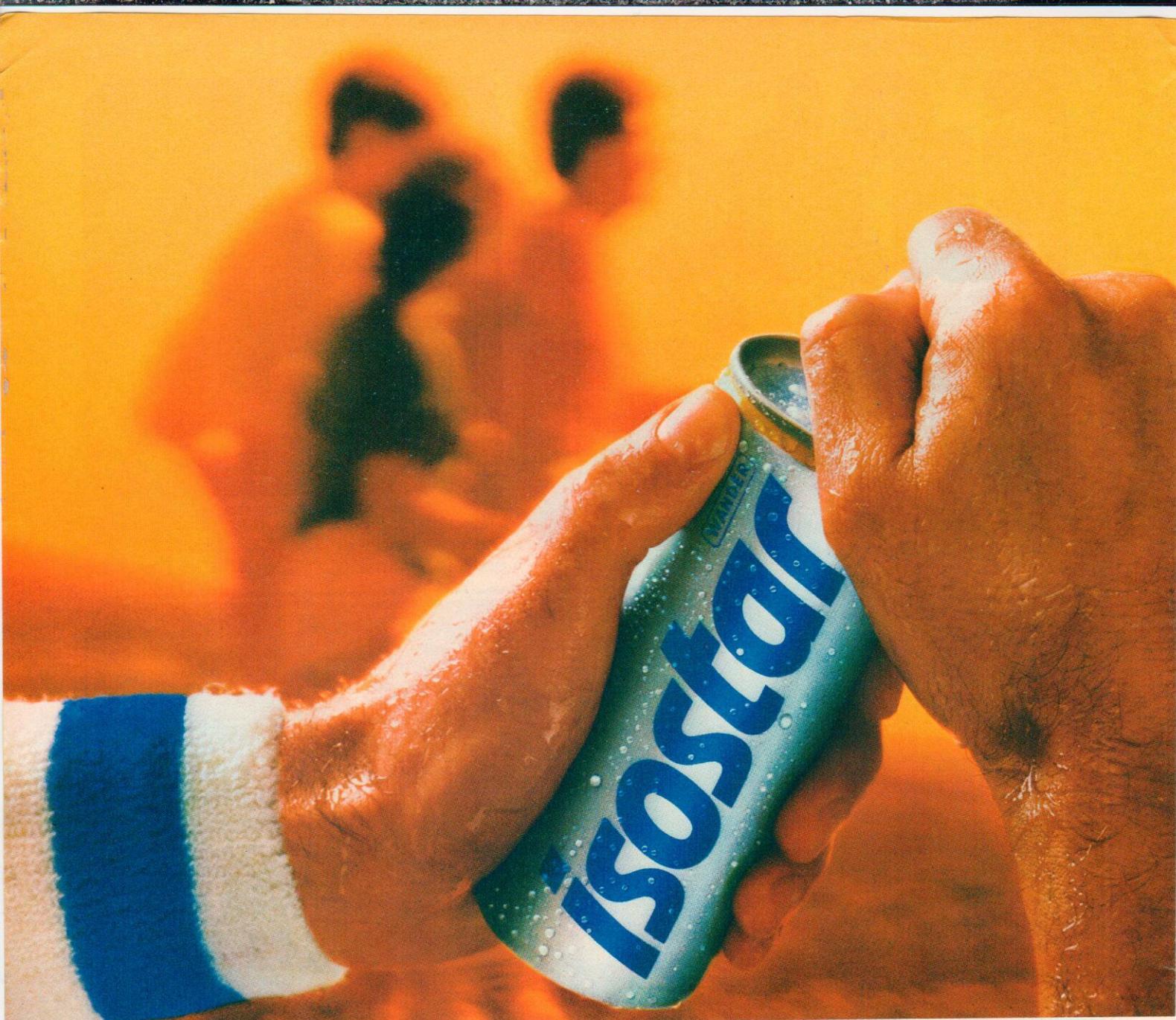
Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des  
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Zeitschrift für Trainer,  
Lehrer, Übungsleiter  
und Schiedsrichter

Juni 1985  
3. Jahrgang

6





# Isotonischer Durstlöcher zum Durchhalten.

**ISOSTAR: ein ideales Getränk für alle, die Sport treiben und körperlich aktiv sind.**

Wer körperlich aktiv ist, kommt schnell ins Schwitzen und verliert mit dem Wasser wichtige Mineralsalze.

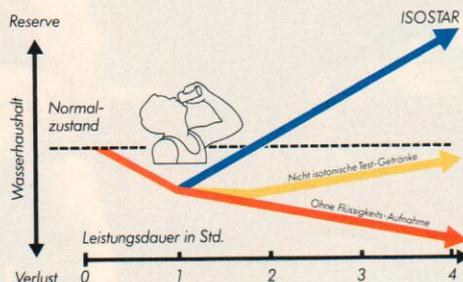
Dramatisch kann diese Situation werden, wenn Flüssigkeit und Mineralsalze nicht ausgeglichen werden, indem man gar nicht trinkt oder ein Getränk zu sich nimmt, das nicht schnell genug vom Stoffwechsel aufgenommen wird.

## Wirkungsvoll trinken mit ISOSTAR.

ISOSTAR ist isotonisch und wird vom Stoffwechsel schneller aufgenommen als nichtisotonische Getränke. Durch Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Mineralsalze werden schnell ersetzt.

So begegnen Sie dem Leistungsabfall und können länger durchhalten.

ISOSTAR enthält eine ausgewogene Kombination von Mineralsalzen und Vitaminen, schmeckt erfrischend und löscht den Durst wirkungsvoll.



Eine ausführliche, praxisbezogene Studie der Universität Straßburg zeigt, daß ISOSTAR während einer 3stündigen Leistung mit regelmäßigen Trinkintervallen den Wasserhaushalt ausgleicht bzw. noch Reserven bildet.



ISOSTAR gibt es flüssig und in Pulverform im Lebensmittelhandel, in Sportgeschäften, Drogerien und Apotheken.

**isostar** WANDER zum Durchhalten

## Liebe Leser! Liebe Kollegen!

Spannend wie selten zuvor gestaltete sich in diesem Jahr die Endphase in den beiden Bundesligen. Erst am letzten Spieltag fielen die Entscheidungen über Meisterschaft sowie Auf- und Abstieg.

Besonders bemerkenswert erscheint mir, daß mit Hannover 96 und dem 1. FC Nürnberg zwei Vereine ins Oberhaus zurückkehren, die dieses Ziel ohne das inzwischen beinahe üblich gewordene Mittel teurer „Star“-Einkäufe erreichten. Im Gegenteil, beide setzten auf junge Spieler aus den eigenen Reihen oder Akteure aus der näheren Umgebung. Im Falle Nürnberg überstand ein integrierter Trainer mit Rückendeckung des Vereinsvorstands eine Meuterei altern der Stars und rollte anschließend mit einem „Kindergarten“ das Feld der 2. Bundesliga von hinten auf. Beides, Vertrauen in die eigenen Nachwuchsspieler und Standhaftigkeit gegenüber revoltierenden Profis, sei an dieser Stelle zur Nachahmung empfohlen.



Foto: Lorenz Baader

Überschattet wurden der Aufstiegsjubiläum der Neulinge wie die Meisterschaftsfeier der Bayern aus München allerdings durch die schockierenden Ereignisse von Brüssel. Ausgelöst durch radikale



Foto: Sven Simon

britische Fußballfans und ermöglicht durch ein allzu sorgloses Verhalten der verantwortlichen Organisatoren sowie offenbar völlig unzureichende Sicherheitsvorkehrungen, wurde das Europacup-Endspiel zu einer furchtbaren Katastrophe. Fußball und Aggression, Fußball und Gewalt – die Problematik ist nicht neu. Dennoch wissen wir noch zu wenig über Zusammenhänge und Ursachen, als daß bislang überzeugende Lösungen hätten angeboten werden können.

Die unmittelbar Beteiligten dürfen sich jedoch nicht damit begnügen, die Verantwortung ausschließlich auf die gesellschaftlichen Verhältnisse zu schieben. Zählt denn heute oftmals nicht nur der „totale“ Triumph gegen einen auf der Strecke bleibenden Konkurrenten? Gibt es wirklich den rein sportlichen Sieg über einen respektierten Gegner? Gibt es überhaupt noch den „sportlichen“ Gegner oder nur noch den Feind, den man mit allen Mitteln bekämpfen und schlagen muß?

Werden nicht die Emotionen der Massen von bestimmten Medien in unverantwortlicher Weise aufgestachelt, ja aufgepeitscht? Wird nicht, wie es BDFL-Präsident Herbert Widmayer Mitte Juni bei der Eröffnung des Kongresses des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer auf Sylt vor 500 Trainern formulierte,

brutales und aggressives Verhalten von manchen Profis in einer Weise vorgelebt, daß sich die Fans bei ihren Gewalttaten in enger Übereinstimmung mit ihren Idolen fühlen dürfen?

Mit Kontrollen und anderen polizeilichen Sicherheitsmaßnahmen allein ist das Problem gewiß nicht zu lösen. Die positiven Ansätze der Bundesligaclubs, die das Gespräch mit ihren Fans suchen, und ähnliche Initiativen müssen ausgebaut werden. Der professionelle Fußball ist durch die Krawalle und das Massaker von Brüssel herausgefordert; er muß sich dieser Herausforderung stellen, soll nicht die Vision von „TV-Geisterspielen“ ohne Publikum eines Tages Wirklichkeit werden.

Ihr

Gero Traus



## In dieser Ausgabe

**Friedhelm Wenzlaff:**  
Übungsbeispiele für das Kopfbaltraining . . . . . 5

**Jürgen Maxeiner:**  
Psychologische Probleme im Fußballspiel:  
Streß und Aufmerksamkeit . . . . . 9

**Gero Bisanz:**  
Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (16. Unterrichtseinheit) . . 13  
„fußballtraining“-Übungssammlung (4. Folge) . . . . . 15

**Norbert Vieth:**  
Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (II) . . . . . 19

**Wolfgang Törner:**  
Reichen zwei Trainingseinheiten pro Woche für eine optimale Vorbereitung? . . . . 23



Zeitschrift für Trainer, Lehrer,  
Übungsleiter und Schiedsrichter

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

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

**Redaktionskollegium:**

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

**Zeichnungen:**

Christiane Späte

**Redaktionsanschrift:**

siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**

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

**Anzeigenleitung:**

Konrad Honig

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

**Erscheinungsweise:**

In der zweiten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

Für Abonnenten ab 1985 jährlich (12 Hefte!) DM 48,- (bei Abbuchung 2 % Skonto) incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten.

Im Ausland DM 54,-. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten.

Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen 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:**

Bayern gegen HSV – im letzten Jahr gehörten die direkten Duelle dieser beiden Mannschaften zu den absoluten Höhepunkten in der Fußball-Bundesliga. Während jedoch Bayern München zum neunten Mal den Meistertitel an die Isar holen konnte, fielen die Hamburger in dieser Saison ins Mittelmaß zurück. Unser Titelfoto zeigt den energischen Einsatz des dänischen Nationalspielers Sören Lerby, der in eine Flanke des Hamburger Mittelfeldspielers Wolfgang Rolff grätscht.

Foto: Maria Mühlberger

## Neu oder wieder lieferbar!

**Heynckes:**  
**Fußball aktiv - Training und Spiel**

136 Seiten, 89 Abb. und Ablaufskizzen, 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.

**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 S., 20 Abb. Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengefaßt. DM 19,80



Dieter Hochgesand  
**Gefeiert-Gefeuert**  
Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer



**Hochgesand:**  
**Gefeiert - gefeuert Macht und Ohnmacht der Fußball-trainer**

160 Seiten, 50 Fotos, geb. DM 29,80

Porträts bekannter Fußballtrainer, u.a. E. Happel, U. Lattek, H. Benthaus, J. Heynckes, D. Weise, O. Rehagel, D. Cramer, J. Derwall, K. Feldkamp, K. Schlappner, T. Konietzka, B. Zebec, M. Merkel, G. Lorant.



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

**Jonath, U.:** Circuit-Training DM 12,80

„minitaktik“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A 4-Format. Komplett in Plastikmappe mit farb. Magnetchips, 600 g leicht. DM 34,80

»EAT TO WIN«  
der US-Bestseller

**Rodinow u.a.:** Psychologie in Training und Wettkampf (DDR 1982/aus dem Russischen), 176 S. DM 19,80

**Forstreuter:** Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Aufl., 256 S. DM 29,80

## BDFL-Kongreßberichte

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

Philippka-Buchversand · Steinfurter Str. 104 4400 Münster, ☎ (02 51) 2 05 37

Bestellschein auf Seite 17/18!



Friedhelm Wenzlaff:

# Übungsbeispiele für das Kopfballtraining

Anregungen zur Integration verschiedener Übungsformen in das Techniktraining

## Vorbemerkungen

Fußball wird bekanntlich nicht nur allein mit den Füßen gespielt, sondern in bestimmten Situationen auch mit dem Kopf. In diesem Moment ist es für den betreffenden Spieler wichtig, daß er durch eine gute technische Behandlung des Balles in dieser Situation besteht und das Beste für seine Mannschaft herausholt. Für einen Mittelfeldspieler kann das gezielte Weiterleiten eines Flugballes mit dem Kopf in den Lauf des Mitspielers eine gute Lösung sein. Vom Abwehrspieler wird erwartet, daß er hohe Bälle, die in den eigenen Strafraum einfliegen, mit einem möglichst weiten Kopfstoß aus der Gefahrenzone befördert, während die Angreifer diese hohen Bälle vor dem gegnerischen Tor mit gezielten Kopfstößen in Tore ummünzen sollen.

Diese Forderungen lassen sich nur in die Tat umsetzen, wenn alle Spieler einer Mannschaft über ein gutes Kopfballspiel verfügen. Dieses Ziel ist aber nur schwer zu erreichen, weil Versäumnisse, die im Jugendalter vieler Spieler entstanden sind, später meist nur noch schwer auszugleichen sind. Trotzdem ist es die Pflicht eines jeden Seniorentainers, die kopfballschwächeren Spieler auf einen besseren Leistungsstand in dieser Technik zu bringen.

Unsere Jugendtrainer sollten spätestens bei der D-Jugend mit der Ausbildung der Kopfstoßtechnik beginnen. Wird diese Ausbildung dann gezielt bis zur A-Jugend fortgesetzt, dann müßte eigentlich in diesen 8 Jahren aus jedem halbwegs talentierten Jugendspieler auch ein brauchbarer Kopfballspieler geworden sein, für den es dann in der Seniorenmannschaft mit dieser Technik keine Probleme mehr gibt.

Hier bietet sich der interessante Vergleich mit dem englischen Fußball an. Daß die Engländer in dieser Technik dominierend sind, hat seinen Ursprung darin, daß auf der Insel mit der richtigen Erlernung dieser wichtigen Technik im frühen Jugendalter begonnen wird.

Wenn Teamchef Franz Beckenbauer mit Nachdruck alle in unserem Lande tätigen Jugendtrainer auffordert, wesentlich



## Friedhelm Wenzlaff

Friedhelm Wenzlaff, geboren am 10. 10. 1940 in Berlin, war bis Juni 1969 aktiver Spieler bei den Vereinen FC Brandenburg, BSC Wacker und BFC Preußen. 1970 erwarb er in dem letzten von Hennes Weisweiler durchgeführten Lehrgang die Fußballlehrer-Lizenz und war dann bis 1976 als Verbandstrainer beim

Fußballverband Mittelrhein tätig.

1977 wurde er Assistenztrainer beim MSV Duisburg und übernahm gleichzeitig die A-1-Jugend des damaligen Bundesligisten, mit der er 1978 die Deutsche Meisterschaft gewinnen konnte. Im selben Jahr glückte ihm mit den Amateuren des VfL Rheinbach der Aufstieg in die Bezirksliga.

1980 wurde Friedhelm Wenzlaff Cheftrainer des MSV Duisburg, mit dem er 1980 und 1981 den Klassenerhalt schaffte. Nach seiner „Beurlaubung“ im November 1981 trainierte er zwei Jahre lang den FV Bad Honnef (Oberliga Nordrhein). Seit 1984/85 ist er sehr erfolgreich beim westfälischen Amateur-Oberligisten SC Eintracht Hamm tätig.

intensiver mit dem Ball zu arbeiten und diesen mehr als bisher in den Mittelpunkt aller Trainingsstunden zu stellen, so darf dieser Ruf nicht überhört werden. Fußballspiele können nur dann schöner und somit für die Zuschauer ansehnlicher werden, wenn die Anzahl der technischen Fehler geringer wird. Das gilt für alle bekannten Arten der Fußballtechnik, also auch für das Kopfballspiel.

Die folgenden Übungen können mit Jugendlichen und Seniorenspielern durchgeführt werden. Nach einleitenden einfachen Übungen folgen dann schwerere Übungsformen, in denen auch die Anzahl der Teilnehmer erhöht wird. Spiel- und wettkampfnaher Formen bilden den Abschluß eines recht umfangreichen Angebots.

## Übungsformen zum Kopfballtraining

### Partnerübungen

#### Übung 1:

2 Spieler stehen sich in einem Abstand von 10 Metern gegenüber und köpfen sich den Ball ständig zu. Der Ball wird bei jedem Kopfstoß sauber mit der ganzen Stirnfläche zum Partner gespielt.

Vor dem Kopfstoß ist die ausholende Bogenspannung des Oberkörpers sehr wichtig.

Die Augen bleiben geöffnet und verfolgen die Flugbahn des Balls (dieser Hinweis ist besonders für die jüngeren Jugendaltersklassen äußerst wichtig).

#### Übung 2:

Der Ball wird nicht mehr direkt zugeköpft, sondern einmal mit der Stirnfläche vorgestoppt, ehe er wieder zum Partner gespielt wird.

Beim Aufprall des Balls hat der den Ball erwartende Spieler den Kopf in den Nacken gelegt und geht etwas in die Knie, um die Fahrt des Balls abzubremesen.

#### Übung 3:

Wie Übung 1, aber die beiden Übenden bewegen sich bei ihren Kopfstößen aufeinander zu bzw. voneinander weg. Dabei sollte die kürzeste Zuspieldistanz nicht geringer als 2 Meter sein, während die weiteste Distanz bei etwa 12 Metern liegt.



**Übung 4:**

Alle übenden Paare befinden sich in der Nähe einer Seitenlinie des Spielfeldes. Die Spieler mit Ball stehen direkt auf der Seitenlinie, während ihre Partner ihnen in 10 Meter Entfernung frontal gegenüberstehen. Zwischen den beiden Seitenlinien bewegen sich nun alle Paare quer über das Spielfeld und köpfen sich dabei die Bälle zu. Ist die andere Seitenlinie erreicht, geht es wieder zurück, so daß jeder Spieler eines Paares sich einmal in der Vorwärts- und einmal in der Rückwärtsbewegung befindet.

**Hinweis:**

In den ersten 4 Übungen wurde das Kopfbalzzuspiel im Stand und in der Vorwärts- bzw. Rückwärtsbewegung gefordert. Sprünge der Übenden waren jedoch noch nicht dabei. Diese folgen nun in den nächsten Übungen.

**Übung 5:**

Die Spieler stehen sich wieder in einem Abstand von 10 Metern gegenüber. Der Ball wird sprunghoch zugeworfen, und der Partner köpft diesen gezielt zum Werfer zurück. Da sich die köpfenden Spieler am Ort bewegen, drücken sie sich mit beiden Füßen zum Sprung ab. Die Ausholbewegung des Oberkörpers erfolgt sofort nach dem Absprung. Aufgabenwechsel nach 15 bis 20 Kopfstößen.

**Übung 6:**

Jetzt werden die Bälle nicht mehr frontal zugeworfen, sondern im Wechsel nach rechts und links seitlich. Die Würfe erfolgen so, daß der köpfende Spieler vor jedem Kopfstoß in schneller seitlicher Bewegung mindestens 6 bis 8 Meter nach rechts bzw. links zurücklegen muß. Der Absprung erfolgt jetzt nur mit einem Bein.

Der nächste Zuwurf darf erst dann erfolgen, wenn der köpfende Spieler die frontale Ausgangsstellung zum Werfer erreicht hat. Wechsel nach 15 bis 20 Kopfstößen. Die Zuwurfdistanz kann später auf 15 bis 20 Meter erweitert werden, um somit den kräftigen seitlichen Kopfstoß zu schulen.

**Übung 7:**

Nun entfallen die Zuwürfe. Der Kopfstoß erfolgt nach einem Flugballzuspiel. Die Spieler stehen sich dazu in einem Abstand von 20 bis 25 Metern gegenüber. Je nach Höhe der Flugbälle werden die Kopfstöße im Stand oder im Sprung zurückgeköpft.

**Übung 8:**

Die übenden Spielerpaare lösen die starre Formation aus Übung 7 auf und bewegen sich in einer Spielfeldhälfte kreuz und quer durcheinander. Zwischen den Spielern eines Paares soll wieder ein Zuspielabstand von mindestens 20 bis 25 Metern gegeben sein. Der Ballbesitzer dribbelt einige Meter frei in den Raum und schlägt dann einen gezielten Flugball in die Laufrichtung seines Partners. Nach dem Zuspiel verändert der Zuspieler sofort seinen Standort, was der Partner zu beobachten hat, denn dorthin soll das Kopfbalzzuspiel erfolgen.

**Übungen in der 3er-Gruppe**

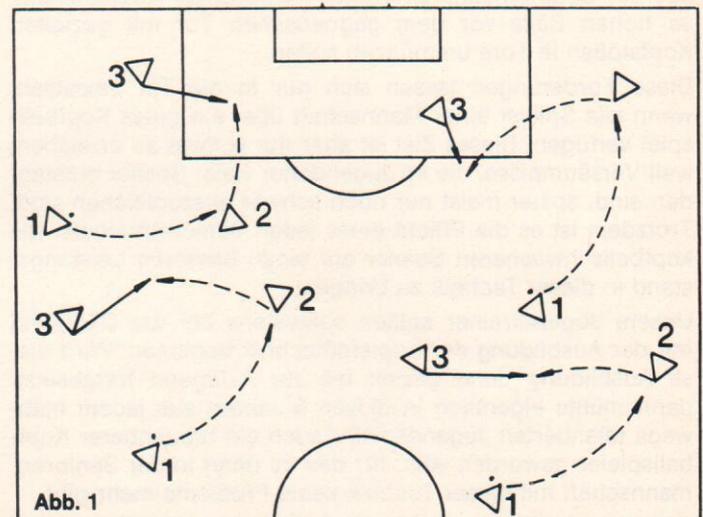
**Übung 1:**

2 Spieler stehen hintereinander. Der vordere Spieler hat den Ball. Ihnen gegenüber steht in einer Entfernung von 5 Metern der 3. Spieler. Der vordere Spieler der momentanen 2er-Gruppe eröffnet die Übung mit einem Kopfstoß zum gegenüberstehenden Spieler und läuft in schnellem Tempo

hinter dem Ball her zur anderen Seite. Jeder Spieler läuft sofort hinter seinem Kopfstoß her, so daß ein ständiger Positionswechsel aller 3 Spieler erfolgt. Die Distanz von 5 Metern muß strikt eingehalten werden, weil diese Übung bei einer größeren Entfernung nur noch schwer zu bewältigen ist.

**Übung 2 (Abb. 1):**

Die übenden 3er-Gruppen numerieren ihre Spieler. Alle Gruppen üben in einer Spielfeldhälfte, und das Zuspiel erfolgt wieder als Flugball. Aus dem Dribbling schlägt Spieler Nummer 1 einen Flugball zu Spieler Nummer 2, der den Ball mit einem genauen Kopfstoß in die Laufrichtung von Spieler Nummer 3 lenken soll. Wenn der Flugball unterwegs ist, muß der den Kopfstoß erwartende Spieler sein Laufverhalten so einrichten, daß er vom Kopfstoßausführenden auch gesehen werden kann. Spieler Nummer 3 bringt den Ball unter Kontrolle und schlägt danach einen Flugball auf Spieler Nummer 1, der den Kopfstoß in die Laufrichtung von Nummer 2 ausführt. So wandert der Ball in den einzelnen Gruppen reihum.



**Übung 3:**

In dieser Übung tasten wir uns erstmals an den für den Wettkampf so wichtigen Kopfbalzzweikampf in der Luft heran. Darum wird die 3er-Gruppe in einen Zuspieler und in ein Gegnerpaar (Angreifer und Abwehrspieler) aufgeteilt. Angreifer und Abwehrspieler stehen dicht hintereinander, jedoch nicht ganz eng zusammen, damit die Bewegungsfreiheit des Abwehrspielers nicht eingeengt wird und er mindestens den Raum hat, um 1 bis 2 Schritte Anlauf zum Absprung zu haben. Der Zuspieler wirft bzw. spielt den Ball aus der Hand mit dem Spann in den Bereich des Gegnerpaares, und der sich in der Rolle des Abwehrspielers befindende Spieler soll diesen dann gezielt zurückköpfen.

Zu Beginn springt der Vordermann (Angreifer) nur teilaktiv mit hoch, dann aber ist auch er bemüht, den Ball zu erreichen. Der Trainer achtet darauf, daß innerhalb einer bestimmten Übungszeit jeder Spieler jede Aufgabe innerhalb der 3er-Gruppe einmal erfüllt.

**Hinweis:**

Beim Kopfbalzzweikampf in der Luft wird recht häufig von den Schiedsrichtern berechtigt gepfiffen, weil einer der Beteiligten ein Foul begangen hat. Oft wird in der Luft mit den Händen zu sehr gegen den Körper des Gegners gearbeitet. Meist aus Angst vor einem Zusammenprall wird der Gegen-

## A 1: Techniktraining

spieler weggedrückt, was nur mit einem Freistoß geahndet werden kann. Hier müssen wir Trainer darauf hinwirken, daß die Anzahl dieser Fouls geringer wird, damit ganz speziell unsere Abwehrspieler weniger Freistöße gegen die eigene Mannschaft verursachen.

### Übung 4 (Abb. 2):

Der Übungsablauf bleibt wie bei Übung 3, nur bewegen sich alle Zuspeler und Gegnerpaare jetzt in einer Spielfeldhälfte. Aus dem schnellen Dribbling heraus schlagen die Zuspeler lange Flugbälle (mindestens 25 Meter) auf ihre Gegnerpaare. Beide Spieler sind von Beginn an in dieser bewegungsaktiveren Übung darum bemüht, das Kopfballduell in der Luft für sich zu entscheiden und den Ball gezielt in die Laufrichtung des Zuspelers zu köpfen.

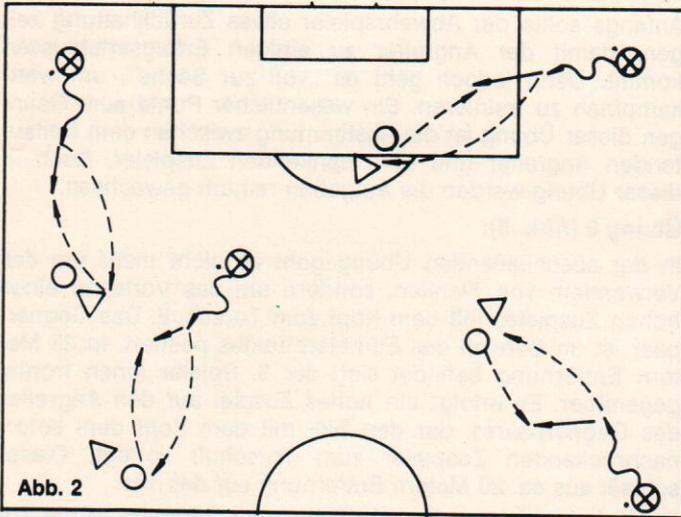


Abb. 2

## Übungen in der 3er-Gruppe mit Torabschluß

### Übung 1:

Nun sollen Kopfballtore erzielt werden. Dabei kann vor dem Großtor aber auch an Fahnenstangentoren geübt werden. Der Kopfstoßschütze steht ca. 6 Meter vom Tor entfernt, etwa auf Höhe der Tormitte. 2 Werfer bedienen ihn im Wechsel von rechts und links mit kopfhohen Zuwürfen, die er im Stand aus der Drehung verwandeln soll. Der Torwart bleibt auf der Torlinie. Nach 10 Kopfstößen wird der Kopfstoßschütze ausgewechselt.

### Übung 2:

Der Aufbau der Übung bleibt wie bei Übung 5, nur werden die Bälle jetzt sprunghoch geworfen und sollen im Sprung aus der Drehung wieder verwandelt werden. Damit der Kopfstoßschütze nach rechts und nach links eine kleine Anlaufdistanz hat, müssen die Zuwürfe etwas kürzer serviert werden. Die Werfer stehen im Bereich der Torraumecken.

### Übung 3 (Abb. 3):

Nach diesen einführenden Übungen am Tor sollen nun richtige Flanken verwandelt werden. Von rechts und von links werden von außerhalb des Strafraumes im Wechsel Flanken in den Bereich des Kopfstoßschützen geschlagen. Dieser steht vor jeder Flanke etwas schräg versetzt hinter dem Elfmeterpunkt und soll nun aus größerer Entfernung Kopfballtore erzielen. Alle Flanken sollen nach Möglichkeit sprunghoch vor dem Elfmeterpunktbereich ankommen, da-

# NEU

Jetzt bei Ihrem  
Zeitschriftenhändler

## Exklusiv-Programm von Kurt Bendlin:

# Ein Wochenende, das fit und schlank macht

**TEST:**  
Wie fit sind  
Fitness-Studios?

**ABENTEUER:**  
Auslaufen ins  
wilde Wasser

**GYMNASTIK:**  
Zu zweit macht's  
doppelt Spaß

**REITEN:**  
Schnell sicher  
im Sattel

**SONNENBADEN:**  
Die Lust auf  
Liebe steigt

**JOURNAL:**  
So laufen Sie  
Verletzungen  
davon

**SPORT IM URLAUB**  
Club-Ferien im Vergleich: Ziele, Preise  
und was dafür geboten wird

ZUSAMMEN MIT  
**CSO**  
DEUTSCHER SPORT BUND

**Surfen • Mode • Jogging**

**Kosmetik • Squash**

**Gymnastik • Kanu • Reiten**

**Trimming 130**

**News • Triathlon**

**Badehäuser • Spiele für  
Kinder • Bodystyling**



mit der Kopfstoßschütze sich nach einem kurzen Anlauf kräftig zum Sprung abdrücken kann.

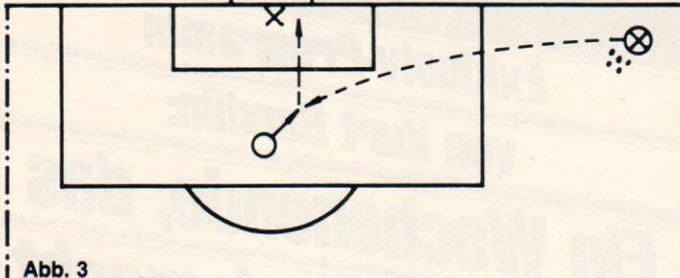


Abb. 3

Übung 4 (Abb. 4):

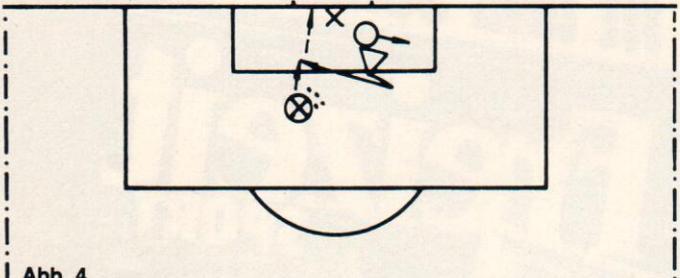


Abb. 4

Jetzt wird vor dem Tor ein Gegnerpaar gebildet, und der 3. Spieler übernimmt wieder die Funktion eines Werfers. Der Angreifer des Gegnerpaares soll durch geschicktes Laufen den Abwehrspieler abschütteln, um dann gezielte Zuwürfe

des 3. Spielers mit dem Kopf zu verwandeln. Die Kopfballtore können aus dem Lauf und aus dem Sprung erzielt werden. Der Werfer steht dabei nicht nur an einem Ort, sondern ist in ständiger Positionsveränderung, damit der Angreifer immer wieder aus anderen Situationen Kopfballtore erzielen kann.

Bei dieser Übung ist die Belastung sehr hoch, so daß alle 3 Minuten eine Erholungsphase eingeschaltet werden muß. In dieser wechseln die Spieler dann die Aufgaben.

**Übung 5:**

In dieser Übung geht es wieder um das Verwandeln von Flanken mit dem Kopf. Das Gegnerpaar bezieht kurz hinter dem Elfmeterpunkt Stellung. Der Zuspieler flankt von außerhalb des Strafraumes aus einem Spielfeldeckbereich die Bälle hoch in den Strafraum, und der Angreifer ist bemüht, diese Flanken per Kopfstoß zu verwandeln.

Anfangs sollte der Abwehrspieler etwas Zurückhaltung zeigen, damit der Angreifer zu einigen Erfolgserlebnissen kommt. Dann jedoch geht es „voll zur Sache“, um wettkampfnah zu trainieren. Ein wesentlicher Punkt zum Gelingen dieser Übung ist die Abstimmung zwischen dem freilaufenden Angreifer und dem flankenden Zuspieler. Auch in dieser Übung werden die Aufgaben reihum gewechselt.

**Übung 6 (Abb. 5):**

In der abschließenden Übung geht es nicht mehr um das Verwandeln von Flanken, sondern um das Vorlegen eines hohen Zuspielles mit dem Kopf zum Torschuß. Das Gegnerpaar ist im Bereich des Elfmeterpunktes postiert. In 25 Metern Entfernung befindet sich der 3. Spieler ihnen frontal gegenüber. Es erfolgt ein hohes Zuspiel auf den Angreifer des Gegnerpaares, der den Ball mit dem Kopf dem sofort nachrückenden Zuspieler zum Torschuß vorlegt. Dieser schießt aus ca. 20 Metern Entfernung auf das Tor.

Nach dem erfolgten Torschuß läuft der Angreifer in die Zuspielerposition, der Abwehrspieler wird Angreifer, und der Schütze (bisheriger Zuspieler) übernimmt die Funktion des Abwehrspielers.

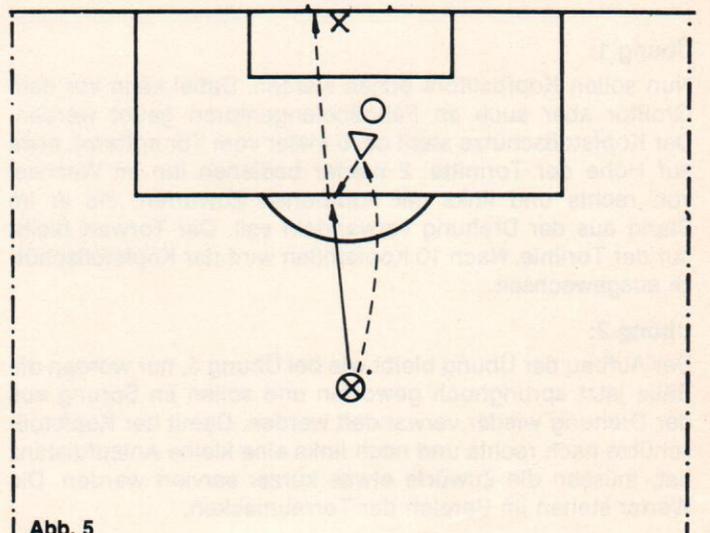


Abb. 5

**Abschließende Bemerkungen**

Wenn wir auf Dauer aus unseren Spielern bessere Kopfball-Techniker machen wollen, so müssen regelmäßig Übungen dieser Technik in unseren Trainingseinheiten enthalten sein. Um den vielen Kollegen und Lesern von „fußballtraining“ ein möglichst umfangreiches Übungsangebot zu unterbreiten, werden in naher Zukunft weitere Übungsbeispiele zum Kopfballtraining folgen.

**Praktische Lehrtafeln**

die Sie als Trainer oder Lehrgangs-Referent

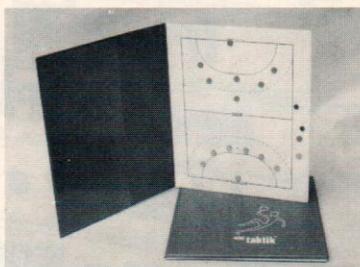
- überall mit hinnehmen können
- zur einprägsamen Veranschaulichung Ihrer Erläuterungen und zur
- Überprüfung des Wissens Ihrer Spieler, Schiedsrichterlehrgangs-Teilnehmer etc. verwenden können;
- als Lehrmittel steuerlich absetzen können.



Magnethaftende Lehrtafel „Fußballtraining“ (links Ausführung für Handball), 100 x 130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar!) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar. Im Inland Lieferung frei Haus

nur DM 179,-

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



„minitaktik“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A 4-Format (Foto rechts: Handballversion), erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplet in Plastikmappe mit farbigen Magnet-chips, 600 g leicht. Zusätzlich Versandkosten

nur DM 34,80

Bestellkarte auf Seite 17/18!



Prof. Dr. Jürgen Maxeiner:

# Psychologische Probleme im Fußballspiel: Streß und Aufmerksamkeit

## Vorbemerkungen

„Die reine Trainingsarbeit ist fast zur Nebensächlichlichkeit geworden... die entscheidenden Dinge sind sicher die, daß man die Mannschaft psychologisch betreuen kann, daß man die einzelnen Spieler richtig erfaßt, daß man die Spannung löst.“ (Lattek, zit. nach Walz 1979)

In den letzten Jahren wird von verschiedener Seite immer häufiger die Ansicht vertreten, daß die Trainingswissenschaft und ihre Praxis wohl das „Ende der Fahnenstange“ erreicht haben, so daß weitere Leistungssteigerungen – wenn überhaupt – von einer anderen Disziplin zu erwarten sind: der Psychologie. Das o. a. Zitat drückt diesen Standpunkt in extremer Form aus, wenn auch die dort gemeinte Psychologie nicht die wissenschaftliche ist, sondern eine irgendwie repräsentierte Abstraktion der eigenen und der Fremderfahrung sowie die Fähigkeit, dieses Wissen in Praxis umzusetzen. Auf Erfahrung beruhendes Wissen und entsprechende Handlungsfähigkeit sind unentbehrliche Voraussetzungen für einen erfolgreichen Trainer, und mit Sicherheit kann gesagt werden, daß die Kenntnis auch der gesamten wissenschaftlichen Psychologie kein Ersatz dafür sein kann. Andererseits besteht der Nachteil privat erworbener Erfahrung in der Schwierigkeit, diese anderen mitzuteilen, die gerade die Erfahrung noch nicht haben. Es ist denkbar, daß die Psychologie hier Hilfe bietet, indem sie ihre „Sprache“ und Forschungsergebnisse zur Verfügung stellt.

Latteks Zitat zeigt das Problem der Mannschaftsführung auf: Wie kann ein Führer (Trainer) aus einer Anzahl von Spielern eine Gruppe (Team) machen, deren Struktur und wechselseitige Beziehungen so geartet sind, daß erfolgreiches Spielen gewährleistet ist? Dies ist sicher eins der zentralen Probleme für Mannschaftssportarten; nur nebenbei soll erwähnt werden, daß der viel beschworene „Teamegeist“ – verstanden als Gruppenzusammenhalt – vielleicht gar nicht so wichtig für den Erfolg ist. Es mag sein, daß Aspekte aus

der klinischen<sup>1)</sup> über den Umweg der pädagogischen Psychologie hier einige Verwirrung angerichtet haben.

Wichtiger erscheinen mir zwei Problemfelder, die durch folgende Äußerungen angerissen werden:

„Je mehr sich das Fußballspiel entwickelt, desto wichtiger wird der kognitive Anteil: das Erkennen, Sehen, Wahrnehmen. Das ganze Spiel besteht aus Wahrnehmen und Handeln. Je mehr der Spieler in Bedrängnis gerät, desto mehr werden eben diese Merkmale herausgefordert.“ (Heddergott, zit. nach Walz 1979)

„Ich habe häufig ältere Spieler beobachtet, die, in Konfrontation mit einem jungen Gegenspieler, diesen häufig als „Schulbub“ oder „Angsthase“ bezeichnet haben, um ihn dadurch in seinen Aktionen zu verunsichern. Mit dieser Art der psychologischen Auseinandersetzung hat man sehr oft auch bei sensiblen älteren Spielern Erfolg.“ (Überle, zit. nach Walz 1979)

Die Voraussetzung für den Erfolg einer Spielhandlung ist demnach die richtige Wahrnehmung der Spielsituation; auf der Wahrnehmung baut die Ausführung der Handlung auf. Beide Prozesse sind störanfällig. Diese Betrachtungsweise führt zu den Aspekten im Fußballsport, die hier näher betrachtet werden sollen: Streß und Aufmerksamkeit.

## Wahrnehmungsaufgaben in Spielsituationen

Aufmerksamkeit soll hier nicht definiert werden, weil es zu schwierig ist. Man kann aber voraussetzen, daß jeder an sich selbst erfahren hat, was Aufmerksamkeit ist – oder besser: wie es ist, wenn man nicht aufmerksam ist. Stellen Sie sich vor, Sie sollen eine ungeliebte Arbeit beginnen. Die Gedanken bleiben nicht bei der Sache, Gelesenes wird nicht verstanden, jedes Geräusch in der Umgebung wird bewußt wahrgenommen etc., bis es gelingt, sich zu konzentrieren. Dann ist man aufmerksam bei der Sache, Störreize aus dem Umfeld verblenden oder verschwinden

<sup>1)</sup> Die klinische Psychologie behandelt Störungen bes. im emotionalen und Verhaltensbereich.

ganz. Sogar Körpergefühle wie Hunger können unbemerkt bleiben. Man merkt gleich, daß dies nicht die Aufmerksamkeit sein kann, die Spieler oder Torwart brauchen. An einer Situation aus der Sicht des Torwarts sollen die spezifischen Anforderungen herausgearbeitet werden.

Das Spiel hat seit 15 Minuten nur noch in der gegnerischen Spielhälfte stattgefunden und war ohne Höhepunkte verlaufen, als sich nach einem Fehlpaß ein gegnerischer Spieler löst und auf das Tor stürmt. Die erste Aufgabe besteht in der Erhöhung des Wachheitsgrades; der niedrige Grad der Aufmerksamkeitsbereitschaft muß zum optimalen Grad des „Alarms“ in kürzester Zeit hochgeschaltet werden (Funktion der Regulation). Ein weiterer Spieler läuft am Flügel mit und wird offensichtlich von den eigenen Verteidigern nicht bemerkt. Die zweite Aufgabe besteht im kurzfristigen Behalten dieser Information, um in kurzen Abständen zu überprüfen, wo sich der mitlaufende Spieler befindet und ob ein Verteidiger angemessene Reaktionen zeigt (Funktion der Orientierung). Der zuerst erwähnte gegnerische Stürmer gibt nun einen Paß in den freien Raum derart, daß ein als spurtstark bekannter Gegner den Ball in gefährlicher Nähe zum Tor erlaufen kann, andererseits dem eigenen Verteidiger die Möglichkeit gibt, die Abseitsfalle zuschnappen zu lassen. Dieser startet auch entsprechende Aktionen, die der Schiedsrichter offensichtlich als nicht gelungen betrachtet. Der Torwart hatte den Pfiff erwartet, und die Reaktion der Zuschauer zeigt ebenfalls die Unzufriedenheit mit der Entscheidung des Schiedsrichters. Die dritte Aufgabe besteht in der Neubewertung der Situation (die Bearbeitung einer möglichen Enttäuschung/Ärgerreaktion über den Schiedsrichter bleibt hier zunächst unberücksichtigt): Spieler, die vorher potentiell gefährlich waren, werden unwichtig; zunächst muß nur beobachtet werden, ob es zum Schluß kommt oder zum weiteren vorbereitenden Aufbau des Spiels (kognitive Funktion). Zu dem Zeitpunkt ertönt ein Pfiff. Die vierte Aufgabe besteht in der Entscheidung, ob der Pfiff zum



Spiel gehört, weil er vom Schiedsrichter kommt, oder ob er nicht zugehörig ist (Funktion der Selektion).

Bei optimaler Organisation der vier Funktionen findet man:

- Die **Regulation** versorgt alle psychischen und motorischen Prozesse mit genügend „Energie“.
- Die **Orientierung** versorgt den Organismus mit Entscheidungsparametern, die die gezielte Informationssuche ermöglichen.
- Die **Kognition** ermöglicht eine übergeordnete Gesamtbewertung der Situation.
- Die **Selektion** weist unwichtige Information zurück und entlastet so den Organismus.

Die o. g. Spielsituation zeigt noch ein besonderes Charakteristikum der Aufmerksamkeit auf. Während des Aufbaus des Angriffs mußte der Torwart viele Informationsquellen suchen und bewerten; bei der Möglichkeit des Torschusses ist kurzfristig nur eine Quelle relevant. Aufmerksamkeit kann demnach distributiv oder konzentriert sein. Sollen diese beiden Möglichkeiten situationsadäquat eingesetzt werden, so wird vom Torwart verlangt, zwischen Distribution und Konzentration schnell umzuschalten.

Hier ist die Frage zu stellen, ob Umschalten auf einer spezifischen Fähigkeit basiert. Wenn dies so ist, sollten sich Vertreter verschiedener Sportdisziplinen bezüglich der Ausprägung der Umschaltfähigkeit deutlich unterscheiden. Zwei Argumente sprechen dafür, daß Fußballspieler – insbesondere wohl der Torwart – ausgeprägt über das Merkmal der Umschaltfähigkeit verfügen:

- (Konzag 1981) konnte in einer experimentellen Studie zeigen, daß Vertreter von Sportarten wie Fußball bedeutend besser in einem Test zur Diagnose der Distributionsfähigkeit abschneiden als Vertreter der Leichtathletik, des Kampfsportes und des Geräteturnens.
- Aufgrund der Ballgeschwindigkeit ist es unmöglich, einen Elfmeter zu halten, wenn die Reaktion des Torwartes beginnt, nachdem die Flugbahn des Balles erkannt werden kann. Wenn ein Torwart erfolgreich ist, so sagt man, „er ahnte die Ecke“. Dies bedeutet, daß der Torwart die Flugbahn antizipierte: Aufgrund von visuellen Informationen, die

zeitlich vor dem Start des Balles liegen, kann mit einiger Wahrscheinlichkeit auf seine Richtung geschlossen werden. Dauer der Informationsdarbietung und Auswertung liegt im Bereich von Millisekunden.

Experiment und Beobachtung zeigen somit, daß der Fußballer Aufmerksamkeit sowohl distributiv als auch konzentriert einsetzen kann, und ist er ein erfolgreicher Spieler – zum hohen Maße über Umschaltfähigkeit verfügt.

Besonders deutlich wird diese Fähigkeit des Fußballers zum Umschalten, wenn man den zeitlichen Verlauf der Aufmerksamkeit im Vergleich zwischen den Sportarten sieht. Konzag (1981) untersuchte die Zahl der beachteten Objekte in verschiedenen Phasen der sportlichen Handlung: vorbereitende Phase, Zielphase, Schußphase, Ballflugphase. Im Vergleich von Fußball mit Basket-, Hand- und Volleyball zeigt sich, daß der Fußballer sehr viele Objekte in der vorbereitenden Phase, weniger in der Ziel- und Schußphase und wieder viele in der Ballflugphase beachtet. Auch dieses Ergebnis belegt, daß der Fußballspieler über eine schnelle Umschaltfähigkeit verfügt.

Offen bleibt die Frage, ob Spieler diese Fähigkeit durch Sport erworben haben (Sozialisationshypothese<sup>2</sup>) oder ob nur die Spieler beim Fußball bleiben und erfolgreich sind, die die Fähigkeit schon immer im hohen Ausmaße besitzen (Selektionshypothese<sup>2</sup>). Mir sei die persönliche Meinung gestattet, daß Sport weniger formt oder erzieht, sondern daß spezifisch Befähigte in ausgewählten Sportarten besonders erfolgreich sind.

### Streß und Streßforschung

Die Prozesse der aufmerksamen Wahrnehmung sind äußerst komplex und störanfällig. Die Ausführungen von ÜBERLE (s. v.) zeigen, daß von den Störmöglichkeiten durchaus Gebrauch gemacht wird. Was geschieht, wenn ein sensibler Spieler als „Angstphase“ bezeichnet wird? Wahrscheinlich wird die Reaktion in Ärger oder Angst bestehen. Ärger und Angst verstärken die Beanspruchung des Organismus, der eh schon durch psychische und physische Anforderungen des Wettkampfes stark belastet ist. Man spricht in diesem Zusammenhang gerne von „Streß“.

Die wichtigsten Ergebnisse der Streßforschung zeigen, daß der wettkampf-

mäßig betriebene Leistungssport eine der stärksten Belastungsformen ist, die wir in unserer Gesellschaft finden. 1–14 Tage vor und 2–14 Tage nach dem Wettkampf leiden die Athleten z. T. unter ausgeprägten psychovegetativen Fehlregulationen. Im körperlichen Bereich findet man: erhöhte Ausscheidung von Katecholaminen (z. B. Adrenalin), Pulsfrequenzsteigerungen, Bluthochdruck, Extrasystolen (Herzstolpern), Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Atemfrequenzsteigerungen und Blutveränderungen. Im psychologischen Bereich findet man: Unruhe, Angst, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, um die wichtigsten Bereiche zu nennen.

Mehrere Parameter bestimmen das Ausmaß, in dem der Wettkampf und die Wettkampferwartung das Gleichgewicht stören:

- Die objektive und besonders die subjektive Bedeutung des Wettkampfes: Die Symptome treten vermehrt und stärker auf, je höher die Bedeutung ist.
- Wettkampferfahrung: Erfahrene Athleten leiden zumeist weniger unter Streß als unerfahrene. Von besonderer Bedeutung für die Wettkampfleistung ist vor allem der Verlauf der Erregungssteigerung. Häufig ist zu beobachten, daß erfahrene Athleten einige Tage vor dem Wettkampf recht viele Streßsymptome zeigen, die Belastungsanzeichen werden dann weniger und erreichen kurz vor dem Wettkampf ein Niveau, das eine optimale Leistungsvoraussetzung anzeigt. Bei unerfahrenen Sportlern findet man einen Anstieg der Belastung bis zum Wettkampf, so daß diese wohl nicht in einer optimalen Leistungslage sind.
- Persönlichkeit: Emotionale Stabilität ist von großer Bedeutung (sie ist wohl physiologisch mit sympathischer Erregbarkeit gleichzusetzen). Besonders wichtig ist die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, die psychoanalytisch gesehen Ich-Stärke bedeutet.

### Auswirkungen von Streß

Streß wirkt sich negativ auf motorische und kognitive Leistungen aus. Dabei steht Streß in Form einer umgekehrten U-Kurve zur Leistung in Beziehung. Niedrige und hohe Erregung führen zu geringer Leistung, das Optimum der Leistung liegt bei einem mittleren Erregungsniveau. Wir können grundsätzlich davon ausgehen, daß Streß und

<sup>2</sup>) vgl. Sack 1982

gerade eine künstlich herbeigeführte Steigerung des Stresses den Erregungszustand so erhöhen, daß mit einem Abfall der Leistung zu rechnen ist. Dies gilt für den motorischen Bereich; noch wichtiger erscheint jedoch der Aspekt der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit. Psychologische Untersuchungen zeigen:

- Unter Streß wird die Menge der aufgenommenen Information reduziert.
- Unter Streß werden alte, überwunden geglaubte Strategien der Problemlösung wieder reaktiviert. D. h., daß Strategien, die wegen der von ihnen erwarteten größeren Effektivität neu gelernt wurden, schwieriger zu realisieren sind.
- Die Anpassungsfähigkeit an neue Situationen wird herabgesetzt, man reagiert rigider (starrer).
- Bei sehr vielen Informationen und komplexen Entscheidungssystemen besteht unter Streß die Tendenz, ein „Vabanquespiel“ zu betreiben und alles auf eine Karte zu setzen. Die Lösungen werden auch aggressiver, und man tendiert dazu, nur wenige Elemente des Systems zentral zu betrachten und dabei zu übersehen, daß Elemente in einem System ihren Stellenwert ändern können.

Es existieren relativ wenige Untersuchungen, die den Einfluß von Streß auf die Wettkampfleistung direkt testen. Drei Ergebnisse sollen hier referiert werden:

- Bei Ausscheidungskämpfen zur Qualifikation zur Olympiade wurde gezeigt, daß die späteren Sieger vor dem Wettkampf weniger ängstlich und niedergeschlagen waren als ihre Konkurrenten.
- Beim Eiskunstlauf konnte gezeigt werden, daß die Gewinner vor dem Kampf eine geringere emotionale Erregung aufwiesen als die Verlierer.
- Bei einer Untersuchung zum Wettkampfschwimmen wurde nachgewiesen, daß aus hoher Erregung eine niedrigere Aufmerksamkeitsleistung resultierte.

Die relativ wenigen wissenschaftlichen Belege werden jedoch massiv unterstützt durch Beobachtungen aus der Praxis, die eindeutig zeigen, daß Streß die Wettkampfleistung reduziert.

### Umgang mit Streß

Psychologie und Medizin bieten nun einige Verfahren, mit Streß umzugehen. Diese Verfahren dienen zwei Zielen:



# PHILIPS



## Braucht Ihr Verein mehr Erfolg?

Das richtige Instrument für Ihre „Manöverkritik“:  
**Philips Notierer (Pocket Memos)**

Erfolg ist das Ergebnis erfolgreichen Trainings. Dazu braucht man nicht nur Wissen, sondern sinnvolle Hilfsmittel. Mit einem Philips Notierer beobachten Sie unentbrochen Trainingsprogramm, Wettkampf, Spiel. Schreiben geht nicht. **Aber sprechen!** Kritik, Bericht und neue Ideen mit dem Philips Notierer in einer Hand.

Philips Kommunikations Industrie AG  
Unternehmensbereich Data Systems  
GB Bürotechnik Stichwort Sport  
Postfach 10 53 23 · 2000 Hamburg 1



## Philips Kommunikations Industrie AG



Data Systems

TE KA DE Fernmeldeanlagen

F & G Nachrichtenkabel und -anlagen



len: Aufrechterhaltung einer optimalen Leistungsvoraussetzung; hier werden die Verfahren vorbeugend eingesetzt. Wiederherstellung einer optimalen Leistungsvoraussetzung; hier dienen die Verfahren dem Ausgleich.

Da in der Regel Startfieber (weniger Startapathie) zu beobachten ist, befassen sich die meisten Verfahren mit einer Senkung des Erregungsniveaus. Folgende Techniken stehen zur Verfügung:

### ● Autogenes Training (AT)

In der Unterstufe wird die Kontrolle der vegetativen Funktionen trainiert. Dazu gehören eine allgemeine Ruhigstellung, eine Entspannung der Muskulatur, eine Verbesserung der Durchblutung (sowohl zentral als auch peripher), eine Ruhigstellung der Atmung und eine Senkung der Herzfrequenz bei verbesserter Durchblutung der Herzkranzgefäße. Das AT ist somit präventiv und kompensatorisch einzusetzen, eine Anwendung während des Wettkampfes ist nicht möglich. Das AT ist wohl die am meisten verwendete Form der Psychoregulation im Sport, wenn auch die Bewertung in der Literatur kontrovers ist. Mit großer Sicherheit kann jedoch von dieser Technik erwartet werden, daß sie zu einer allgemeinen zentral-nervösen Beruhigung beiträgt, Erholungsprozesse beschleunigt und besonders in der Vorwettkampfphase eine Ablenkung ermöglicht. Auch konnte nach Anwendung des AT eine Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit auf dem Fahrrad-Ergometer nachgewiesen werden. Interessant mag in besonderen Fällen die formelhafte Vorsatzbildung

sein, die etwa mit Autosuggestion zu vergleichen ist. In dem durch AT erreichten Zustand der Entspannung wird ein Ziel (z. B. „ich halte durch“) oder eine taktische Konzeption („defensiv spielen“) mehrfach wiederholt. Es scheint so, daß ein derart eingepägter Vorsatz in entscheidenden Situationen leichter zu realisieren ist. Nach formelhafter Vorsatzbildung konnten Verbesserungen beim Sprint und beim Bogenschießen nachgewiesen werden. Man muß jedoch fragen, ob diese Technik auch bei Sportarten, die eine schnelle Umorientierung verlangen, günstig wirkt.

### ● Progressive Muskelrelaxation

Dies ist zunächst eine rein physische Übung, bei der intensive Muskelentspannung trainiert wird, die dann zu einer allgemeinen Beruhigung führt. Bis jetzt liegen keine empirischen Befunde für die Anwendung im Sport vor.

### ● Aktivtherapie

In der Aktivtherapie werden die drei Elemente AT und formelhafte Vorsatzbildung mit Gymnastik vereinigt. Auch diese Form der Psychoregulation wird häufig im Sport verwendet. Untersuchungen zeigen, daß die Aktivtherapie positive Konsequenzen zeigt. Es gelingt besser, taktische Konzeptionen beizubehalten, die Wettkampfübersicht ist erleichtert, es entstehen weniger Fehlversuche, das Selbstbewußtsein ist gehoben, die Selbstbeherrschung kann leichter behalten werden, es konnten Verbesserungen der Technik aufgezeigt werden, Wettkampfleistungen

sind stabiler, und Erholungsprozesse werden beschleunigt.

### ● Biofeedback

Dieses Verfahren hat sich im klinischen Bereich als sehr erfolgreich gezeigt. Mit einer entsprechenden apparativen Einrichtung werden Biosignale (z. B. Herzfrequenz, Atemfrequenz, Blutdruck etc.) gemessen und dem Trainierenden gemeldet, indem z. B. die Höhe eines Tons niedriger wird, wenn der Blutdruck sinkt. Da somit auch schon geringfügige Veränderungen vegetativer Funktionen sichtbar gemacht werden, ist ihre Kontrolle schnell zu erlernen. Die Untersuchungen im Bereich des Sports lassen es aber ratsam erscheinen, Biofeedback z. Zt. nicht anzuwenden.

Es existieren noch einige andere Verfahren, die teilweise weltanschauliche bzw. religiöse Elemente besitzen. Man findet darüber kaum wissenschaftliche Literatur – besonders bezüglich ihres Erfolges –, so daß auf ihre Darstellung hier verzichtet werden soll.

\*

## Literatur

- GABLER, H. et al.: Praxis der Psychologie im Leistungssport. 1979  
 KONZAG, G.: Zur Bedeutung und Diagnostik der Distribution und Konzentration der Aufmerksamkeit von Sportspielern. In: Schellenberg 1981, p. 36 ff.  
 SACK, H.-G.: Sport und Persönlichkeit. In: Thomas 1982  
 SCHELLENBERGER, H.: Psychologie in Sportspielen. 1981  
 THOMAS, A.: Sportspsychologie – Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen. 1982  
 WALZ, P.: Psychologische Aspekte im Fußball. In: Gabler et al. 1979

## Buchbesprechung

**DEUTSCHER FUSSBALL-BUND (Hrsg.): Fußball-Lehrplan I, Fußballtraining mit der Nationalmannschaft. 96 S., zahlr. Abbildungen und Fotos. München, Wien, Zürich. BLV-Verlagsgesellschaft 1982. DM 19,80.**

Von dem Basisband eines „Lehrplans“ erwartet man in der Regel den Aufriß eines (Lehrplan-)Systems, das im Aufbau von den Grundlagen bis zum Höchstleistungsbereich sich immer spezifischer ausgestaltet. Diesem Ansatz folgen die Autoren des „FUSSBALL-LEHRPLANS“ nicht. Bereits aus dem Titel von Band 1 dieser Reihe geht hervor, daß kein Fußball-Lehrbuch herkömmlicher Art vorgelegt wird, sondern eine Publikation, die sich am Training der deutschen Fußball-Nationalmannschaft orientiert. Entsprechend dieser Grundposition wird weder eine „Neue Fußball-Lehre“ noch ein „Modernes Fußballtraining“ oder eine „Lehrweise des modernen Fußballs“ propagiert. Vielmehr liegt dem von den DFB-Trainern DERWALL, BISANZ, OSIECK, RIBBECK, VOGTS und WEISE erstellten Band die Intention zugrunde, einige Trainingsinhalte aufzuzeigen, die im Sinne einer Verbesserung und Stabilisierung technischer Fertig-

keiten sowie taktischer und konditioneller Fähigkeiten mit den Nationalspielern in der verhältnismäßig kurzen Zeit des Zusammenseins vor Länderspielen durchgeführt werden.

Entsprechend dieser Grundposition wird das Angebot an Parteispielen und spielnahen bzw. wettkampfgemäßen Trainingsformen dem avisierten (Höchst-)Leistungsbereich weitgehend gerecht. Die Mehrzahl der ausgewählten Übungs- und Spielformen ist in Fachkreisen bekannt, ihre Zusammenstellung orientiert sich jedoch an übergreifenden Gesichtspunkten. Die Zuordnung der Trainingsinhalte erfolgt in einem übersichtlich gegliederten Programmaufbau zu den Schwerpunktbereichen: „Einspielen und Aufwärmen“, „Technik und Kondition“, „Technik und Taktik“ und „Taktik und Kondition“ bis hin zu spieltaktischen Übungs- und Spielformen sowie Standardsituationen. In diesem Rahmen werden exemplarisch Möglichkeiten eines leistungsorientierten Trainings gezeigt und vorrangig den auf hoher Leistungsebene tätigen Vereinstrainern Anregungen zur Trainingsgestaltung geboten.

Beiläufig ist anzumerken, daß die Spielform „5 gegen 2“ ungeachtet der organisatorischen Vorteile (selbständiger Trainingsbeginn, freie Gruppenbildung etc.) aus trainingsphysiologischer Sicht nicht den Auftakt des Aufwärmprogramms bilden sollte.

**Fazit:** Abweichend von den üblichen Strukturmerkmalen einer Lehrplanreihe dokumentiert Band 1 des „FUSSBALL-LEHRPLANS“ als Einstieg, wie die Spieler der deutschen Fußball-Nationalmannschaft im Hinblick auf internationale Aufgaben trainieren. Damit ist die Konzeption des Bandes nicht auf die Entwicklung neuer Lehrwege oder didaktischer Alternativen ausgerichtet, sondern auf die Darstellung eines Querschnitts an Übungs- und Spielformen sowie an Kriterien und Maßnahmen für ein Training im anspruchsvollen Leistungsbereich. Zur effizienten Realisierung dieser Zielsetzung ist der Band so strukturiert, daß die einzelnen Bereiche der Technik, der Taktik und der Kondition nicht separat nebeneinander trainiert werden, sondern mit jeweils unterschiedlicher Schwerpunktsetzung in übergreifenden Zusammenhängen.

**Gunnar Gerisch**

# jugendtraining

## Allgemeine Ziele:

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

## Laufspiele

### Spielform 1 (Abb. 1):

An den Ecken eines etwa 15 mal 15 Meter großen Feldes stehen je 3 (4, 5) Spieler. In der Mitte des Feldes steht eine Wendemarke (Fahnenstange, Hütchen etc.). Auf Kommando starten die ersten Läufer jeder Gruppe zur Mitte um die Wendemarke herum auf ihren Platz zurück. Danach startet der zweite der Gruppe usw. Welche Gruppe steht als erste wieder auf ihrem Platz? Mehrere Durchgänge absolvieren lassen.

Karambolagen vermeiden; den „Mitläufern“ geschickt ausweichen!

### Spielform 2 (Abb. 2):

Wie Spielform 1; jetzt gehören zwei nebeneinanderstehende Gruppen zusammen. Die ersten Spieler der Gruppe A und C starten gemeinsam, laufen um die Wendemarke zu Gruppe B bzw. zu Gruppe D. Danach starten die ersten Spieler der Gruppen B und D zu Gruppe A und C usw. Welche Gruppe ist nach 2 (3, 4) Durchgängen die erste?

### Spielform 3 (Abb. 3):

Grundaufstellung wie bei Spielform 1.

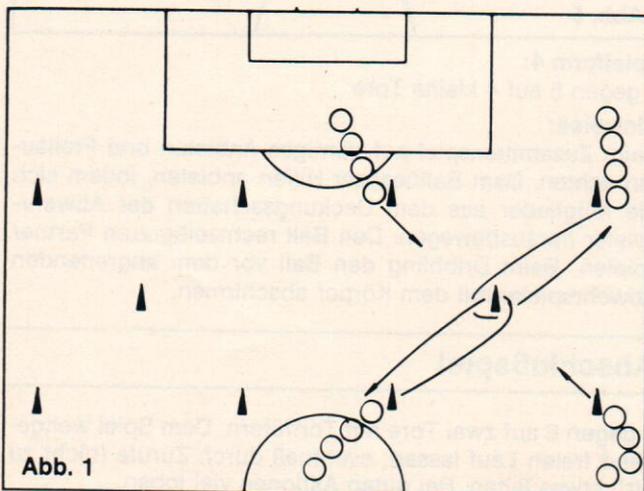


Abb. 1

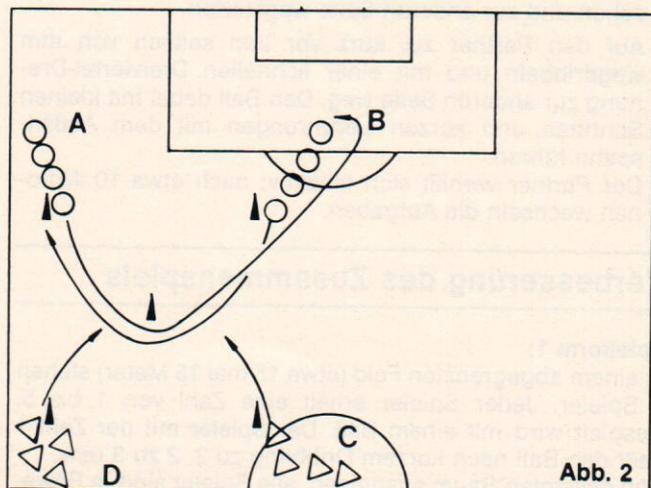


Abb. 2

Gero Bisanz:

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

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

Die Spieler stehen hinter ihren Malstangen, die das 15 mal 15 Meter große Feld begrenzen. Jetzt starten die ersten Spieler aller Gruppen gemeinsam zu einem Lauf um das abgegrenzte Feld zur eigenen Gruppe zurück. Danach läuft der jeweils zweite Spieler usw.

Welche Gruppe steht als erste wieder komplett an ihrem Platz?

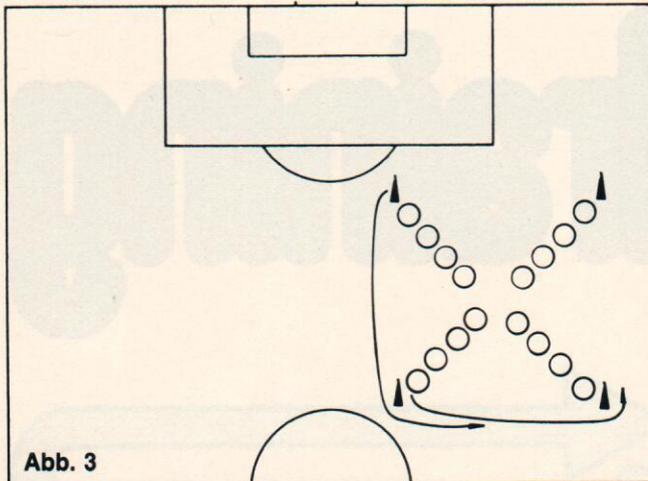


Abb. 3

## Ballgewöhnungsübungen

Jeweils zwei Spieler mit einem Ball

- Zusammenspielen in der Bewegung bei freier Wahl der Laufwege. Den zugespielten Ball unter Kontrolle bringen und ihn nach einem kurzen Dribbling zum Partner zurückspielen.

- Ein Spieler wirft den Ball hoch, der Partner spielt ihn mit dem Kopf zurück in die fangbereiten Hände. Nach etwa 10 Würfeln wechseln die Aufgaben.

- Ein Spieler wirft den Ball hoch, der Partner spielt ihn mit dem Kopf zurück. Der zurückgespielte Ball wird jetzt nicht gefangen, sondern mit dem Fuß kontrolliert oder mit

- dem Oberschenkel
- dem Spann
- der Fußsohle
- der Innen- oder Außenseite.

Danach wird der Ball mit der Fußsohle zurückgerollt und hoch in die fangbereiten Hände gespielt.

Anschließend erfolgt der nächste Wurf.

Nach etwa 8 bis 10 Aktionen wechseln die Aufgaben.

- Den Ball mit dem Kopf hin- und zurückspielen

- Dribbling 1 gegen 1

- Auf den Partner zu, einen Start zur einen Seite antäuschen und zur anderen Seite wegstarten.

- Auf den Partner zu, kurz vor ihm seitlich von ihm wegdröbbeln und mit einer schnellen Dreiviertel-Drehung zur anderen Seite weg. Den Ball dabei mit kleinen Schritten und kurzen Berührungen mit dem Außenspann führen.

Der Partner verhält sich teilaktiv; nach etwa 10 Aktionen wechseln die Aufgaben.

## Verbesserung des Zusammenspiels

### Spielform 1:

In einem abgegrenzten Feld (etwa 15 mal 15 Meter) stehen 5 Spieler. Jeder Spieler erhält eine Zahl von 1 bis 5. Gespielt wird mit einem Ball. Der Spieler mit der Zahl 1 paßt den Ball nach kurzem Dribbling zu 2, 2 zu 3 usw. Den gesamten Raum ausnutzen, alle Spieler sind in Bewe-

gung, der Ball wird kurz an- und mitgenommen und zum nächsten Partner gespielt.

### Spielform 2 (Abb. 4):

Wie Spielform 1; jetzt erfolgt nach dem Zuspiel zum Partner ein Lauf um 1 (2) Feldbegrenzungen (Fahnenstangen, Hütchen).

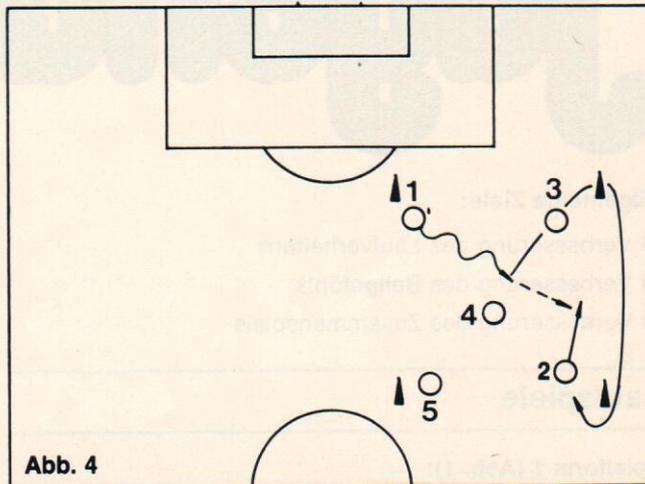


Abb. 4

### Spielform 3 (Abb. 5):

Wie Spielform 2; jetzt muß auch der Ballbesitzer zuerst um eine Feldbegrenzung (Fahnenstange, Hütchen) dribbeln, bevor er den Ball zu einem Partner paßt, danach dann ohne Ball um die 3 anderen Begrenzungen.

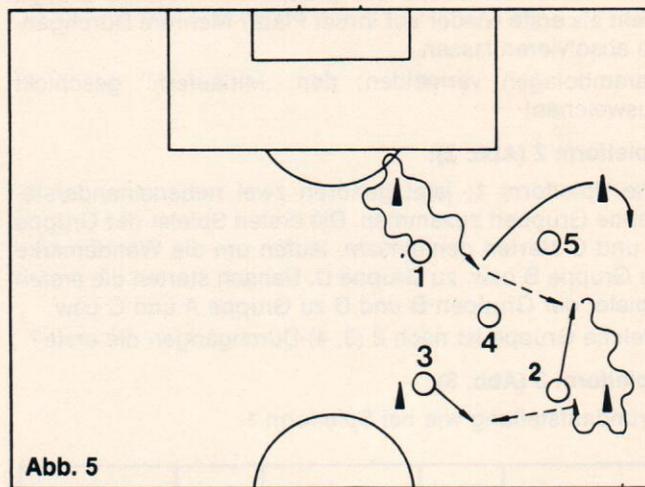


Abb. 5

### Spielform 4:

5 gegen 5 auf 4 kleine Tore

#### Hinweise:

Beim Zusammenspiel auf richtiges Anbieten und Freilaufen achten. Dem Ballbesitzer Hilfen anbieten, indem sich die Mitglieder aus dem Deckungsschatten der Abwehrspieler herausbewegen. Den Ball rechtzeitig zum Partner spielen. Beim Dribbling den Ball vor dem angreifenden Abwehrspieler mit dem Körper abschirmen.

## Abschlußspiel

6 gegen 6 auf zwei Tore mit Torhütern. Dem Spiel weitgehend freien Lauf lassen; eventuell durch Zurufe (nicht zu oft!) etwas leiten. Bei guten Aktionen viel loben.



Gero Bisanz:

# „fußballtraining“-Übungssammlung

## 4. Folge: Torschußtraining IV (Torschuß nach Flankenbällen)

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

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

Die 1. Folge dieser Serie finden Sie in Heft 6/84. In diesem Jahr 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).

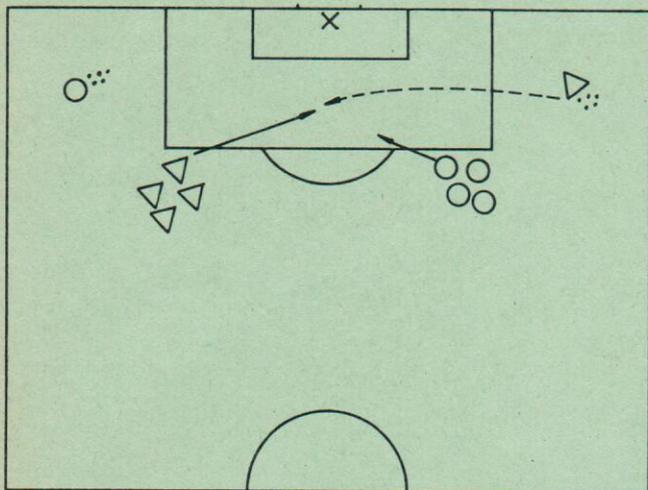
● In jeder Trainingseinheit muß immer genügend Zeit für das jeweilige Schwerpunktthema zur Verfügung sein (ca. 20 bis 30 Minuten), damit eine ausreichende Anzahl verschiedener Übungen und genügend Wiederholungen möglich sind.

● 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

19



#### Ablauf:

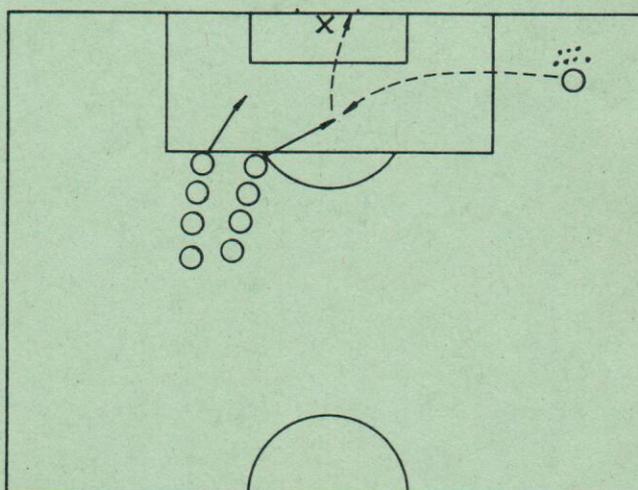
Zwischen den Strafraumseitenlinien und den Spielfeldseitenlinien steht je 1 Spieler mit mehreren Bällen. Vor dem Strafraum stehen auf der rechten und linken Seite jeweils etwa 4 Spieler.

Die jeweils ersten Spieler der beiden Gruppen starten abwechselnd in den Strafraum. Die Spieler der Gruppe auf der linken Seite bieten sich zum Anspiel von rechts an. Die Spieler, die auf der rechten Seite stehen, starten in Richtung auf die von links geflankten Bälle.

Tore sollen mit dem Kopf erzielt werden.

### Torschußtraining

20



#### Ablauf:

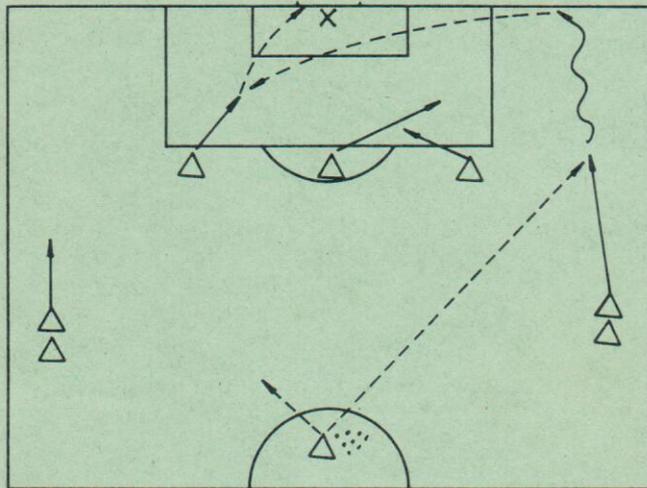
Zwischen der Strafraumseitenlinie und der Spielfeldseitenlinie steht 1 Spieler mit mehreren Bällen.

Auf der anderen Seite stehen vor dem Strafraum jeweils 2 Spieler zusammen. Sie starten gleichzeitig in den Strafraum; ein Spieler auf den nahen Torpfosten, der andere in Richtung 11m-Punkt. Die Flanken sollen gezielt lang oder kurz geschlagen werden, so daß einer der Mitspieler auf das Tor köpfen oder schießen kann.

Die Flanken sollen so in den Strafraum gespielt werden, daß die sich anbietenden Spieler „in die Bälle hineinstarten“.

## Torschußtraining

21



### Ablauf:

An der Strafraumgrenze stehen 3 Angreifer, an den Seitenlinien jeweils 2 Spieler und am Mittelkreis 1 Spieler mit mehreren Bällen.

Dieser spielt abwechselnd einen Diagonalpaß nach rechts und links auf einen dort startenden Spieler, der nach kurzem Dribbling in den Strafraum flanken soll. Die an der Strafraumgrenze stehenden Spieler starten in den Strafraum und versuchen, ein Tor zu erzielen.

### Hinweise:

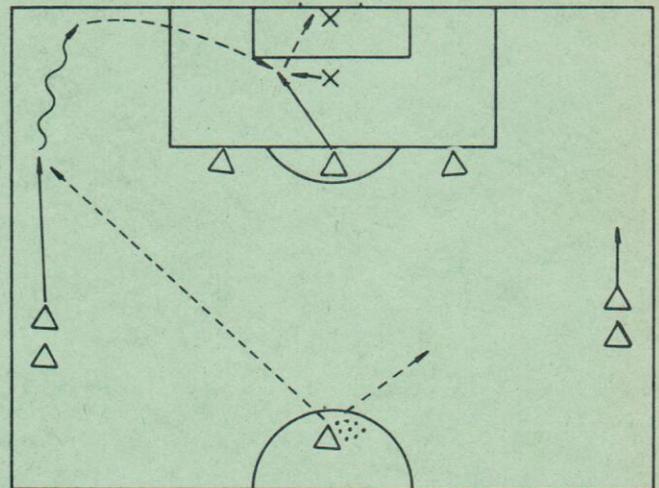
Bälle, die nicht direkt auf das Tor geschossen werden können, zu einem Mitspieler weiterleiten.

Möglichst in Räume starten, die der Torwart schwer erreichen kann – dorthin soll auch geflankt werden.

Nach jeder abgeschlossenen Aktion die Ausgangspositionen wieder einnehmen.

## Torschußtraining

22



### Ablauf:

Wie Übung 21; jetzt soll ein Abwehrspieler die hereingeflankten Bälle im Strafraum abwehren; die Angreifer sollen sich gegen ihn durchsetzen.

Bälle, die nicht direkt auf das Tor geschossen bzw. geköpft werden können, zu einem Mitspieler passen (weiterleiten).

Solange spielen, bis ein Torschuß erfolgen kann.



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

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

**Clasing, G.:** 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 19,80**

**Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 S. **DM 19,80**

**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 A 5 **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**

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

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

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

# Bestellung

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. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

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

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:**

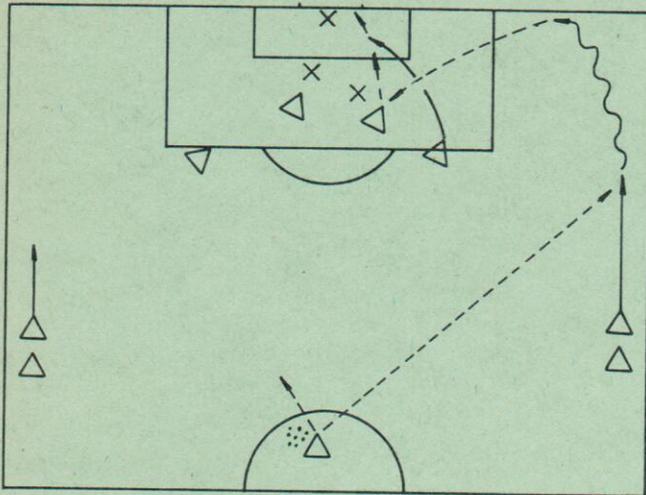
- \_\_\_\_\_ Expl. Farbkalender „kicker '85“
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

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

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

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

## Torschußtraining 23



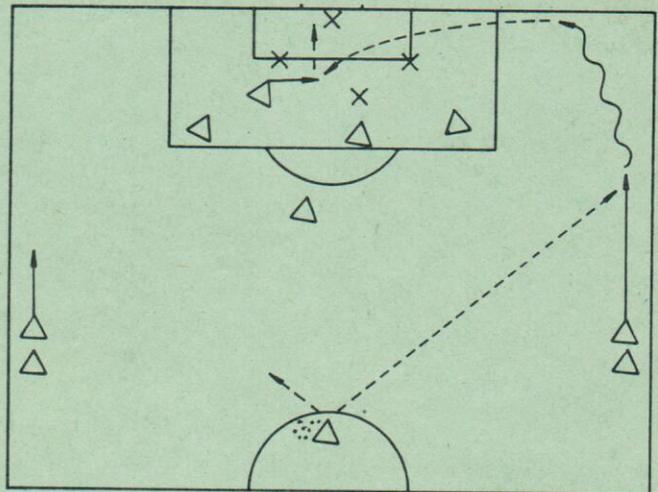
### Ablauf:

Wie Übung 22; jetzt wehren 2 Abwehrspieler im Strafraum ab und 4 Angreifer verteilen sich geschickt im Strafraum. Hereingeflankte (-gepaßte) Bälle sollen direkt oder durch Zusammenspiel auf das Tor geschossen werden.

Der Ball ist erst aus dem Spiel, wenn er im Tor ist oder die Strafraumlinien überquert hat.

Der flankende Spieler muß die Laufaktionen der Angreifer beobachten und gezielt auf die sich bewegenden Spieler flanken bzw. passen.

## Torschußtraining 24



### Ablauf:

Wie Übung 23; jetzt kommt im Strafraum ein weiterer Abwehrspieler hinzu sowie ein zusätzlicher Angreifer, der nur außerhalb des Strafraumes agieren darf. Dieser Spieler soll schlecht abgewehrte Bälle auf das Tor schießen oder auch von seinen Mitspielern zugepaßte Bälle aus der zweiten Reihe schießen.

Spielregeln wie in Übung 23.

## 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**

**Röthig, P. (Red.):** Sportwissenschaftliches Lexikon. 5. Auflage 1983, DIN A 5, 460 Seiten **DM 45,80**

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

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

**Der Sport-Brockhaus.** Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A 5, Leinen, Neuaufgabe 1984 **DM 58,00**

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



**Jetzt bei uns**

## Schriftenreihe „Trainerbibliothek“ des DSB

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Philippa**

## 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 Trainingsprogr. 160 S., über 100 Abb. **DM 24,80**

**Thieß u. a. (DDR):** Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A 5, Pappband. **DM 18,80**

**Grosser/Neumaier:** Techniktraining (124 S.) **DM 18,80**



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 Überweisungsfomular 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 Überweisungsfomular benutzt.

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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



In der vorgestellten Vorbereitungsperiode wurden wöchentlich 2 Trainingseinheiten durchgeführt. (Ausnahme: In der ersten Vorbereitungswoche wurde anstatt eines Freundschaftsspiels eine dritte Trainingseinheit absolviert.

Die beschriebenen Trainingseinheiten umfassen also einen Zeitraum von vier Wochen. Sie sind aber nur der grundlegende Teil einer Vorbereitungszeit, die bis weit in die beginnende Wettkampfsaison hineinreicht.

In dieser zweiten Vorbereitungsphase bilden den Schwerpunkt Spielformen, die das positionsspezifische und gruppentaktische Verhalten verbessern sollen. Die Verbesserungen des Zusammenspiels der sich formierenden Spielgruppen, die Verfeinerung positionsabhängiger Fertigkeiten und die Abstellung individueller Mängel bestimmen deshalb zunehmend die Trainingsinhalte.

Bei dem begrenzten Trainingsumfang wird deshalb eine zeitweilige Aufteilung der Trainingsgemeinschaft in einzelne Gruppen, die jeweils ein spezifisches Spiel- oder Übungsprogramm durchführen, notwendig. Innerhalb der Vorbereitung werden daneben zahlreiche Freundschaftsspiele ausgetragen (Zunehmende Spielstärke der gegnerischen Mannschaften).

Norbert Vieth:

## Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (II)

Fortsetzung aus Heft 4 + 5/85

### 5. Trainingseinheit

#### Aufwärmen (25 Minuten)

Jeweils zwei 4er-Mannschaften bestreiten ein Aufwärmspiel gegeneinander.

Wechsel der Spielfelder nach 7 Minuten.

##### Hinweis:

Vor den Aufwärmspielen ein kurzes Lauf- und Gymnastikprogramm durchführen.

##### Spielform 1:

Handball-Kopfballspiel auf 2 Normaltore mit Torwart.

- Der Ball wird innerhalb der Mannschaft nach Handballregeln zugeworfen.
- Ein Tor kann nur durch Kopfball nach Zuwerfen erzielt werden.

##### Spielform 2:

Rollball mit einem Medizinball auf 2 kleine Tore.

- Der Medizinball wird innerhalb der Mannschaft zugerollt.
- Spiel auf 2 kleine Tore (3 Meter).

#### Hauptteil (50 Minuten)

##### 1. Schnelligkeits- und Gewandtheitsübungen in Staffelform

##### 2. Spielformen zum 5 gegen 3 im Wechsel

Auf je einer Spielfeldhälfte wird das Spiel 5 (A) gegen 3 (B) mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen für die einzelnen Mannschaften durchgeführt.

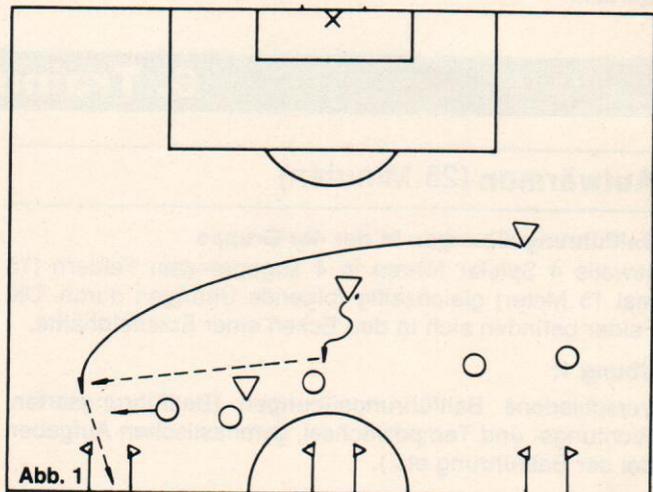
Wechsel der Spielfelder nach einer Spielzeit von 10 Minuten.

Eine aktive Erholungsphase einschalten!

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

A: Spiel auf das Normaltor mit Torwart unter Begrenzung der erlaubten Ballkontakte.

B: Freies Spiel auf 3 Kleintore an der Mittellinie.



##### Spielform 2 (Abb. 2):

A: Die Spieler müssen einen Mitspieler in einem von zwei vorhandenen Zielräumen anspielen.

B: Die Spieler müssen die gegnerische Ziellinie überdribbeln.

##### 3. 4 gegen 4 über das gesamte Spielfeld (Abb. 3):

Zwei 8er-Mannschaften werden jeweils in zwei 4er-Gruppen unterteilt.

Eine der beiden 4er-Gruppen spielt gegen eine der gegnerischen 4er-Gruppen über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore mit Torwart.

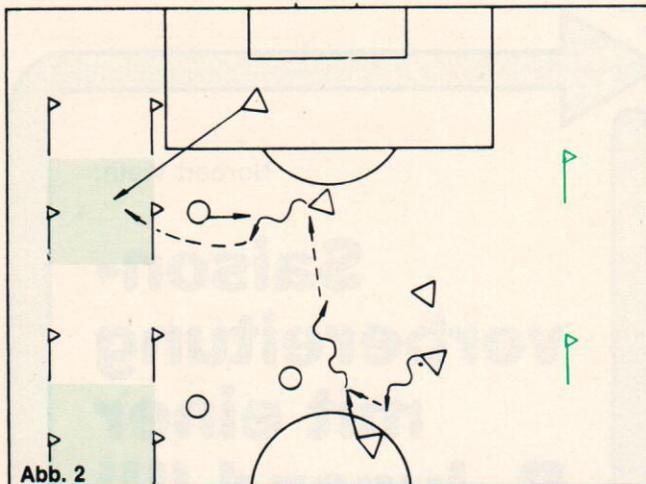


Abb. 2

Nach einem Torerfolg auf einer der beiden Seiten erfolgt Wechsel mit den beiden anderen pausierenden Gruppen.

## Abschlußspiel (15 Minuten)

### Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore

In der Spielfeldmitte an den Seitenlinien werden 2 Tore aufgestellt. Dabei zählen Treffer auf das Normaltor 2 Punkte, Zuspiel durch eines der beiden Tore zu einem Mitspieler 1 Punkt.

Nach Beendigung dieses Spiels sollten die Spieler mindestens noch fünf Minuten locker auslaufen.

Zusätzlich können Stretching-Übungen absolviert werden.

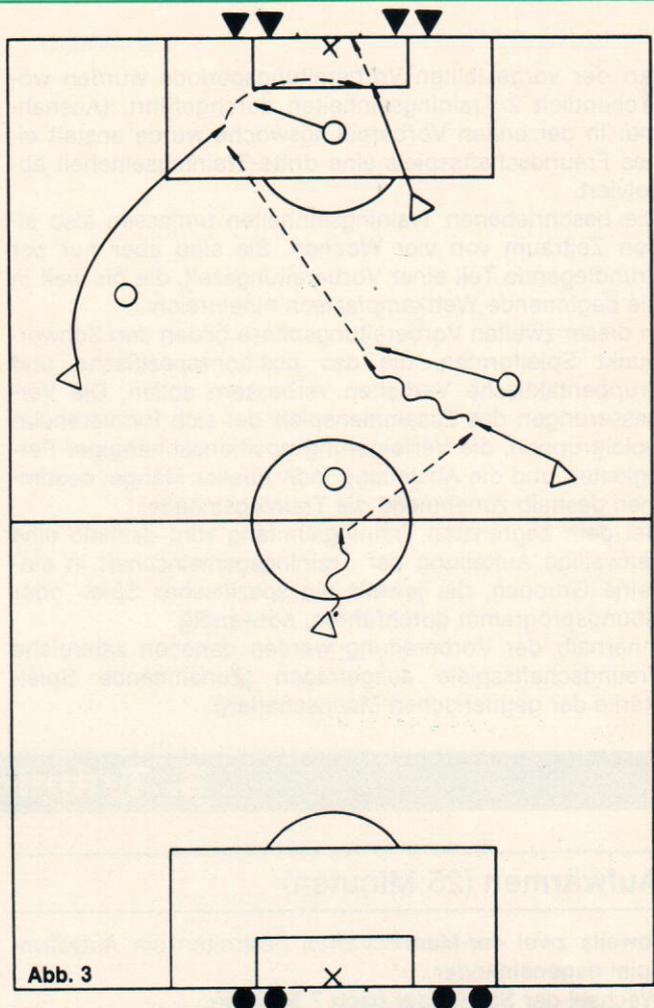


Abb. 3

## 6. Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Ballführungsübungen in der 4er-Gruppe

Jeweils 4 Spieler führen in 4 abgegrenzten Feldern (15 mal 15 Meter) gleichzeitig folgende Übungen durch. Die Felder befinden sich in den Ecken einer Spielfeldhälfte.

#### Übung 1:

Verschiedene Ballführungsübungen (Ballführungsarten, Richtungs- und Tempowechsel, gymnastischen Aufgaben bei der Ballführung etc.).

#### Übung 2:

Einzelbeschäftigung mit dem Ball; auf Pfiff diagonalen Felderwechsel ohne Ball (verschiedene Laufarten/Bewegungsaufgaben auf der Laufstrecke).

#### Übung 3:

Einzelbeschäftigung mit dem Ball; auf Pfiff diagonalen und horizontalen Feldwechsel mit Ball (Aufgaben mit dem Ball auf der Laufstrecke).

#### Übung 4:

Felderwechsel mit Ballübergabe auf der Wechselstrecke, Felderwechsel durch Steigerungsläufe mit Ball.

#### Hinweis:

Zwischen den einzelnen Übungen werden verschiedene gymnastische Partnerübungen durchgeführt.

### Hauptteil (50 Minuten)

#### Ausdauerspielformen im Wechsel

Die 4er-Gruppen des Aufwärmprogramms bleiben zusammen.

Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen in einer Spielfeldhälfte gegeneinander.

Es werden in den beiden Spielfeldhälften zwei verschiedene Ausdauerspielformen gespielt.

#### Spielform 1:

Torschußspiel 4 gegen 3 auf ein Tor mit Torwart.

Eine Mannschaft versucht, innerhalb von 10 Minuten möglichst viele Treffer zu erzielen. Die andere Mannschaft versucht, dies zu verhindern. Von dieser Verteidigermannschaft setzt nacheinander jeder Spieler 2½ Minuten aus. Es stehen sich somit 4 Angreifer und 3 Verteidiger gegenüber. Jeder Angriff beginnt hinter einer 40 Meter vom Tor entfernten Linie. An dieser Linie liegen genügend Reservebälle bereit, die einen ununterbrochenen Spielablauf ermöglichen.

Nach einer ausreichenden Erholungsphase erfolgt Wechsel der Angriffs- und Abwehraufgaben.

## Spielform 2:

Spiel 4 gegen 4 ohne Tore in einer Spielfeldhälfte.

3 Durchgänge von jeweils 5 Minuten Dauer mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

Den Ball in den eigenen Reihen halten. 10 ununterbrochene Zuspiele innerhalb der Mannschaft zählen dabei 1 Punkt.

Erfolgreicher Doppelpaß/erfolgreiches Übernehmen (1 Punkt).

Weites Zuspiel (1 Punkt).

Aktive Erholungsphasen zwischen den einzelnen Schwerpunkten einschalten!

## Stationstraining mit dem Schwerpunkt Ausdauer.

Die 4 Mannschaften absolvieren ein Kreistraining mit 4 Stationen. Der Schwerpunkt dieses Trainings liegt in der Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, deshalb beträgt die Laufzeit pro Station 5 Minuten. Die Spieler laufen an einer Station alle gleichzeitig. Die erreichten Durchläufe jedes einzelnen Spielers werden pro Station zu einem Mannschaftsergebnis addiert.

### Station 1 (Abb. 4):

Ballführung auf einer vorgegebenen Rundstrecke.

### Station 2 (Abb. 5):

Hürdenparcours.

Pro Durchlauf müssen alle Hürden bei freier Wahl des Laufweges nacheinander übersprungen werden.

### Station 3 (Abb. 6):

Ballführung durch Kleintore.

Pro Durchgang müssen alle Kleintore bei freier Wahl des Laufweges nacheinander durchdribbelt werden.

### Station 4

100 m-Streckenlauf.

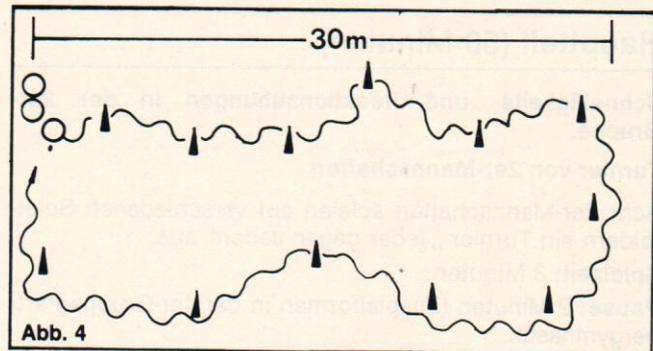


Abb. 4

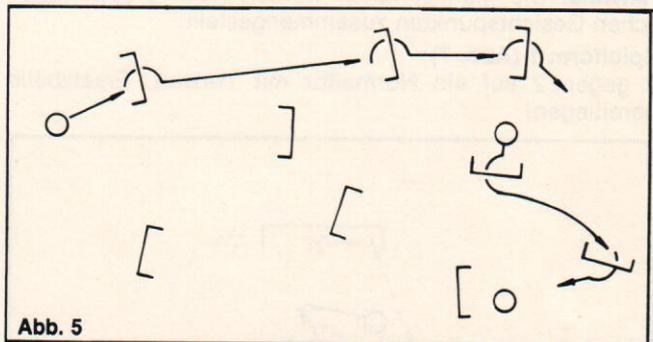


Abb. 5

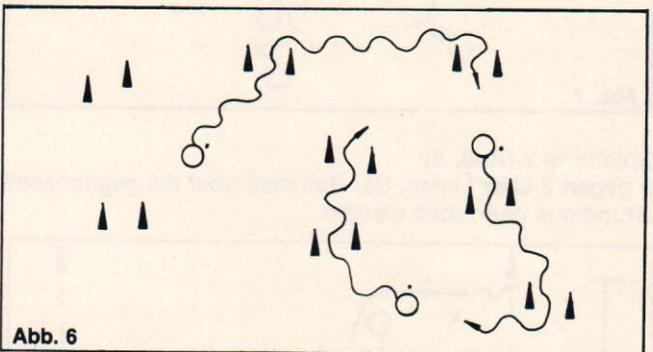


Abb. 6

## 7. Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Zuspielformen innerhalb einer Vierergruppe

Vier 4er-Gruppen üben jeweils in einem Viertel einer Spielfeldhälfte.

Die Spielergruppen sind von 1 bis 4 durchnummeriert.

#### Übung 1:

Freies Zusammenspiel.

Es wird immer der Spieler mit der folgenden Nummer in die Bewegung angespielt.

#### Übung 2:

Wie Übung 1; aber Zuspiele nur mit Spann/Außenseite.

#### Übung 3:

Wie Übung 1; aber weite Pässe als Flugbälle.

#### Übung 4:

Wie Übung 1; aber Begrenzung der erlaubten Ballkontakte.

#### Übung 5:

Wie Übung 1; aber bestimmte gymnastische Übungen nach dem Zuspiel.

#### Übung 6:

Wie Übung 1; aber das Zuspiel wird durch einen Spurt gefordert.

#### Variante:

Freilaufen durch Körpertäuschungen.

#### Übung 7:

Doppelpässe mit dem nachfolgenden Spieler.

#### Übung 8:

Ballübergabe/-übernahme mit dem nachfolgenden Spieler.

#### Übung 9:

Der Paßgeber wird zum Gegenspieler des Paßempfängers, Überwinden des Gegenspielers im Spiel 1 gegen 1.

## Hauptteil (50 Minuten)

**Schnelligkeits- und Reaktionsübungen in der 2er-Gruppe.**

### Turnier von 2er-Mannschaften

Acht 2er-Mannschaften spielen auf verschiedenen Spielfeldern ein Turnier „Jeder gegen Jeden“ aus.

**Spielzeit:** 3 Minuten.

**Pause:** 2 Minuten (Zuspielformen in der 4er-Gruppe/Partnergymnastik).

**Hinweis:** Die Mannschaften werden nach gruppentaktischen Gesichtspunkten zusammengestellt.

### Spielform 1 (Abb. 7):

2 gegen 2 auf ein Normaltor mit Torwart, Ersatzbälle bereitlegen!

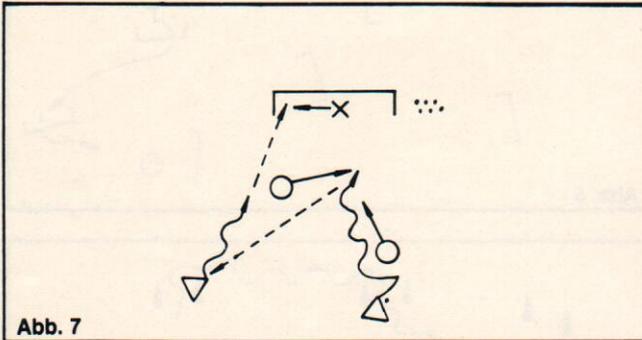


Abb. 7

### Spielform 2 (Abb. 8):

2 gegen 2 über Linien. Der Ball muß über die gegnerische Grundlinie gedribbelt werden.

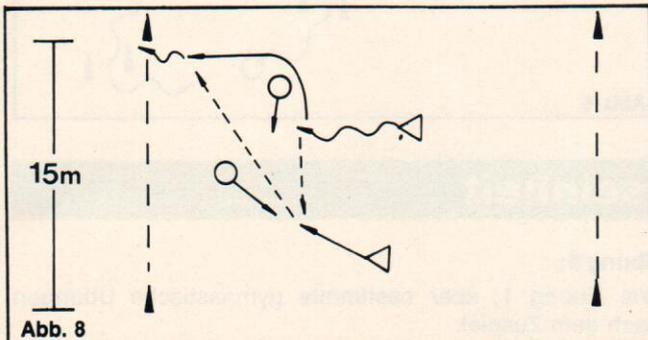


Abb. 8

### Spielform 3 (Abb. 9):

2 gegen 2 auf ein Offentor mit Torwart. Tore können von beiden Seiten erzielt werden.

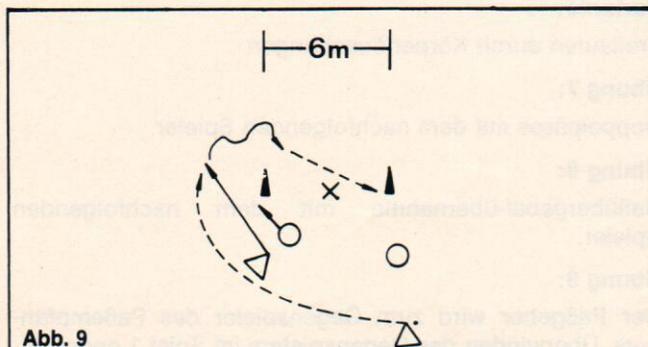


Abb. 9

### Spielform 4 (Abb. 10):

2 gegen 2 auf zwei kleine Offentore. Tore können von beiden Seiten erzielt werden.

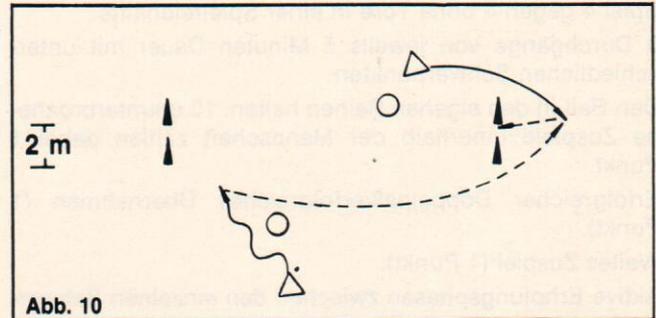


Abb. 10

## Abschlußspiel (15 Minuten)

### 8 gegen 8 über das gesamte Spielfeld (Abb. 11).

Mannschaft A spielt auf das Normaltor mit Torwart. Mannschaft B kontert nach Ballgewinn in die gegnerische Spielfeldhälfte und versucht, den Ball in einer markierten Zone möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. 5 Zuspiele innerhalb einer Mannschaft zählen dabei als 1 Tor.

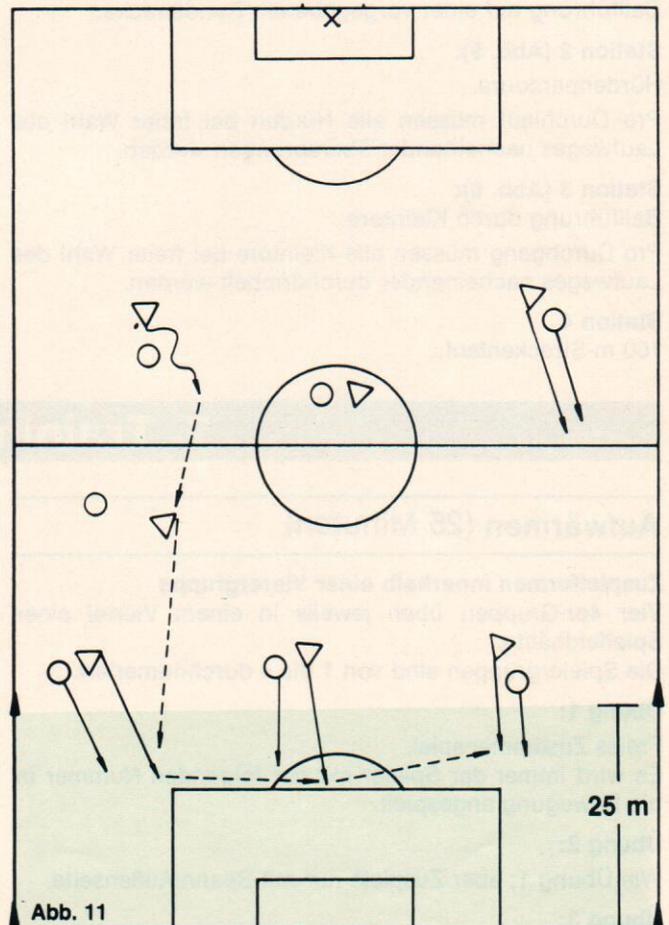


Abb. 11

### Hinweise:

Um möglichst viele sichere Pässe in der gegnerischen Zone spielen zu können, müssen möglichst viele Abwehrspieler den Konter unterstützen.

(Fortsetzung in Heft 7/85)



Wolfgang Törner:

# Reichen zwei Trainingseinheiten pro Woche für eine optimale Vorbereitung?

## Allgemeine Vorüberlegungen zum Training in der Vorbereitungsperiode

Ein systematisches, nach Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten der Trainingslehre aufgebautes Training bildet die Basis für sportliche Höchstleistungen. Ein optimaler Grad an Wirksamkeit wird aber erst dann erzielt, wenn das Training den individuellen Leistungsstand berücksichtigt und auf die jeweilige Wettkampfsituation hin abgestimmt ist.

Der Fußballspieler soll in der Regel das ganze Jahr über trainieren (im Amateurlager kann diesem Prinzip nur in Ausnahmefällen entsprochen werden), um längerfristige Wettkampfpausen zu verhindern, die einen unvermeidlichen Rückgang des Trainings- und Leistungszustandes bewirken. Der ganzjährige Trainingsplan gliedert sich im allgemeinen in **drei Perioden** mit jeweils unterschiedlichen Zielsetzungen, nämlich in

- die **Vorbereitungsperiode**, in der die sportliche Form ausgebaut und herausgebildet wird,

- die **Wettkampfperiode** (erste Hauptperiode – Zwischenperiode – zweite Hauptperiode), in der die Voraussetzungen der sportlichen Form aktualisiert und in Wettkämpfen realisiert wird,

- die **Übergangsperiode**, in der die sportliche Form (teilweise bewußt) durch aktive Erholung auf ein vorher zu bestimmendes Niveau reduziert wird.

Der ganzjährige Trainingsplan besteht aus einzelnen Trainingseinheiten, die der Trainer logisch aufeinander aufbaut, die er auf ihre Effektivität überprüft, die er verwirft, korrigiert oder variiert.

Die **Vorbereitungsperiode** (von den meisten Fußballspielern gefürchtet) dauert im allgemeinen 4 bis 5 Wochen bis zum ersten Spieltag. Sie endet jedoch nicht mit dem ersten Ligaspiel, sondern reicht noch ca. 2 bis 4 Wochen in die **Wettkampfperiode** hinein.

Ich unterteile die Vorbereitungsperiode in nahezu drei zeitgleiche Phasen mit jeweils spezifischen Zielsetzungen. Diese Phasengliederung berücksichtigt alle drei Leistungsfaktoren (Technik, Taktik, Kondition) gleichermaßen. Sie werden stufenförmig aufeinander aufgebaut, was am Beispiel „Kondition“ dargelegt wird.

In der 1. Phase steht die Verbesserung der aeroben Ausdauerkapazität (Grundlagenausdauer) im Vordergrund. In der 2. Phase wird die anaerobe Ausdauerkapazität (Stehvermögen, Schnelligkeitsausdauer) aufgebaut. In der 3. Phase dominieren die Komponenten Schnelligkeit, Kraft, Gewandtheit und Geschicklichkeit.

Dabei ist es wichtig, die Spieler erst allmählich an hohe und höchste Belastungen heranzuführen, weil die meisten von ihnen im Urlaub (Passivität, Faulenzen) kaum trainiert haben. Überhöhte Belastungsreize zu Beginn des Trainingsprozesses wie auch zu früh angesetzte Wettspiele führen bereits frühzeitig zu Überbeanspruchung des Muskel- und Sehnenapparates und damit zu vermeidbaren, langwierigen Verlet-

zungen. Zur Vorbeugung von Verletzungen gelten die folgenden Prinzipien

1. Phase – hoher Umfang bei geringer bis mittlerer Reizintensität
2. Phase – reduzierter Umfang bei steigender Reizintensität im submaximalen Bereich
3. Phase – starke Reduzierung des Umfangs bei ebenso starkem Anstieg der Intensität im maximalen Bereich

## Der Aufgabenkatalog in der Vorbereitungsperiode

Der Aufgabenkatalog eines Trainers in der Vorbereitungsperiode (die sportliche Form aufbauen und herausbilden) ist umfangreich und abhängig von der Zielsetzung des Vereins und des Trainers, vom Leistungsstand der Spieler und der Mannschaft, von der Spielerfluktuation sowie von den organisatorischen Rahmenbedingungen. Er beinhaltet:

- die Verbesserung der konditionellen Leistungsgrundlagen
- den Aufbau, die Festigung und Intensivierung der technischen Fertigkeiten und des taktischen Handlungsniveaus
- die Erarbeitung und Erprobung einer taktischen Grundkonzeption in der Praxis
- die Initiierung und Stabilisierung sozialer Lernprozesse
- die Integration neuer Spieler in das Mannschaftsgefüge
- die Entwicklung einer kooperativen Mannschaftsleistung

Es ist leicht, idealtypische Trainingsprogramme und -modelle unter optimalen Verhältnissen zu entwickeln.

In der Praxis haben vor allem Bundesligatrainer, die in ihrer Arbeit zusätzlich noch von mindestens je einem Assistenz- und Konditionstrainer unterstützt werden, und auch Trainer von Amateurmansschaften (Oberliga und mit Abstrichen auch Mannschaften der Landesliga) keine bzw. kaum Probleme mit der Umsetzung des Aufgabenkataloges in einer Frist von ca. 6 Wochen. Dieses liegt darin begründet, daß

- zweimal oder dreimal pro Tag trainiert wird
- Trainingslager zeitliche Probleme ausgleichen können
- die Spieler infolge finanzieller Zuwendungen zu regelmäßigem Training verpflichtet sind.

Leider steht in allen anderen Spielklassen der Umsetzung in die Praxis ein schwierigeres komplexes Bedingungs-feld entgegen, nämlich

- ein räumlich-organisatorisches (u. a. Sportfeld)
- ein sächliches (u. a. Ballmaterial)
- ein personelles (Urlaub, in Regionen mit überwiegend dörflichem Charakter: plötzlicher Ernteeinsatz)
- ein zeitliches (1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche).



Ein **Bedingungsrahmen**, der den Trainer daran hindert, einen ökonomischen und effektiven Leistungsaufbau in der Vorbereitungsperiode zu betreiben und ihn darüber hinaus zwingt, nach Ersatzlösungen bzw. (schlechten) Kompromissen zu suchen, damit ein kontinuierlicher Aufbau nicht Stückwerk „Marke Zufall“ bleibt.

### Möglichkeiten für eine effektive Vorbereitungsperiode bei zwei Trainingseinheiten pro Woche

Es bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- 1 Die zeitliche Ausdehnung der Vorbereitungsperiode auf ca. 6 bis 8 Wochen bis zum ersten Spieltag.

Dem steht entgegen:

- eine zu kurze Regenerationsphase im Anschluß an Punkt- und Pokalspiele
- Urlaub und berufliche Beanspruchung
- Motivationsverlust („Überspielt-, Übertrainiertsein“), der in mangelnder Leistungsbereitschaft gipfelt.

- 2 Die zeitliche Ausdehnung auf ca. 4 bis 8 Wochen in die neue Spielrunde hinein.

Unbefriedigende Spielergebnisse (Niederlagenserien) können bei dieser Lösung jedoch sehr bald Trainingsbereitschaft, Einstellung, Spielfreude und Trainingsbeteiligung reduzieren.

- 3 Die zeitliche Ausdehnung einer Trainingseinheit auf ca. 120 Minuten.

Zu bedenken ist hierbei, daß übermäßig lange Trainingseinheiten zur Ermüdung der Spieler führen und dadurch das Verletzungsrisiko erhöht wird.

- 4 Die Erledigung von sogenannten Hausaufgaben vor dem ersten offiziellen Training.

Dieses setzt eine frühzeitige und umfassende Information der Spieler über Aufgaben, Umfang und Zielsetzung der Vorbereitungsperiode ebenso voraus wie deren Einsicht in die Notwendigkeit einer guten Vorbereitung und die Bereitschaft zur Übernahme zusätzlicher Aufgaben im Interesse des fixierten Saisonzieles.

- 5 Die Erarbeitung **sondertaktischer Maßnahmen** vor Beginn des offiziellen Trainings (Eckstoß, Freistoß, Einwurf).

Bei dieser Lösung kommt es auf die zeitliche Abstimmung zwischen Trainer und vorher bestimmten Spielern bzw. Spielergruppen an.

- 6 Die Schulung mehrerer fußballspezifischer Leistungskomponenten in einer Trainingseinheit.

Voraussetzung dafür ist die Einhaltung einer sinnvollen Systematik im Aufbau der Trainingseinheit.

Dabei gilt die Grundregel: Technik/Reaktion vor Schnelligkeit, vor Schnellkraft/Maximalkraft, vor Schnelligkeitsausdauer, vor Kraftausdauer, vor Grundlagenausdauer.

Bei der Abwägung der verschiedenen Möglichkeiten schlage ich bei 2 Trainingseinheiten pro Woche vor, wie folgt zu verfahren.

- Die Spieler (einzeln, paarweise, in Gruppen) erledigen 1 bis 2 Wochen vor Trainingsbeginn ihre Hausaufgaben: Sie laufen etwa 30 Minuten bei einer Pulsfrequenz von 140 Schlägen/Minute, sie schaffen bereits hier ein breites Fundament an aerober Ausdauerkapazität.

- Die Spieler erarbeiten vor einer Trainingseinheit sonder-taktische Maßnahmen.

Der Trainer sollte folgendes bedenken:

- Bei reduziertem zeitlichen Bedingungsrahmen steht der Fußball als das vom Spieler gewählte Sportgerät im Mittelpunkt des Trainings.
- Nahezu alle konditionellen Leistungsfaktoren lassen sich im Umgang mit dem Ball schulen (wichtig für unterklassige Mannschaften zum Ausgleich bestehender technischer Schwächen).
- Mit zunehmender Qualifikation der Spieler soll von Ballgewöhnungsübungen/Übungen zur Gewöhnung an fußballspezifische Situationen bis hin zu wettkampfspezifischen Trainingsformen gesteigert werden.
- Die „Überfütterung“ der Spieler mit übermäßig vielen taktischen Variationen entfällt.
- Neben der praktischen wird auch die theoretische Ausbildung in angemessener Form und mit den vorhandenen Medien durchgeführt.
- Trainingseinheiten mit übermäßig langer Dauer entfallen (natürliche Übermüdung – Verletzungsgefahren).
- Die Pulsfrequenz des Spielers gilt als Barometer für das Erreichen der beabsichtigten Trainingseffekte.
- Belastungsintervalle mit zu langen Erholungspausen sollten vermieden werden, weil sie einen teilweisen, u. U. totalen Abbau der Überkompensation bewirken.

Auf der Basis der bisherigen Überlegungen und Leitlinien erstelle ich nachfolgend einen **Rahmentrainingsplan** für die Vorbereitungsperiode (bis zum ersten Spieltag) von Amateurmanschaften mit zwei Trainingseinheiten pro Woche, und ich stelle 4 Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten vor.

### Rahmentrainingsplan für die Vorbereitungsperiode

Nach Abschluß der Planungen für die neue Spielrunde treffen sich Trainer und Spieler gemeinsam zu einer **ersten** Mannschaftssitzung, in der die Spieler schon frühzeitig auf die neue Saison vorbereitet werden. Dies geschieht, indem

- organisatorische Fragestellungen und Problempunkte erörtert (Trainingsplan, Trainingsfeld, Gegner . . .)
- klare Zielperspektiven (Meisterschaft, Klassenerhalt) vom Trainer entwickelt
- Arbeitsblätter (Phasengliederungen) ausgeteilt werden, damit sich die Spieler schon jetzt gedanklich (mentales Training) mit besonderen taktischen Schwerpunkten auseinandersetzen und vorbereiten können
- den Spielern die Einsicht vermittelt wird, sich schon gezielt vor dem ersten offiziellen Training nach Anweisungen des Trainers vorzubereiten
- wichtige Überlegungen aus dem Bereich der Mannschaftsführung gemeinsam überlegt und abgesprochen werden.

### Trainingsziele

#### 1. Woche

- Ausbildung und Verstärkung der aeroben Ausdauerkapazität durch Ausdauerläufe über 30 Minuten und/oder Spiel-



formen mit hoher Belastungsdauer und hohem Belastungsumfang (die Schulung der Ausdauer endet hier nicht abrupt, sie wird auch schwerpunktmäßig in der Wettkampfperiode zur Anwendung gebracht)

- Ballgewöhnungsübungen in Einzel- und Partnerarbeit
- Gewöhnung an Spielsituationen in spielgemäßen Trainingsformen, in Spielen auf kleine Tore/Großtore/im abgegrenzten Raum
- Theorie: Vertrautmachen der Spieler mit individual-/gruppen-/mannschafts- und sondertaktischen Maßnahmen als Vorbereitung auf ein Wettspiel (vereinsintern)

**2. Woche**

- Stabilisierung der aeroben Ausdauerkapazität
- Aufbau und Schulung der anaeroben Ausdauerkapazität durch fußballspezifische Trainingsformen (Spiele in kleinen Gruppen und hohem Wettspieltempo) und/oder Intervalltraining
- Kombinationsformen in kleinen Gruppen (paarweise, 3er- und 4er-Gruppen) zur Verbesserung des Zusammenspiels
- Torschuß in Einzel- und Partnerarbeit
- Trainingsformen mit den Schwerpunkten „Freilaufen, Decken, Direktspiel“
- Erprobung der bisher aufgebauten Leistungsgrundlagen im Wettspiel untereinander oder gegen einen klassenniederen Gegner.

**3. Woche**

- Stabilisierung der anaeroben und der aeroben Ausdauerkapazität
- Ausbildung der Schnelligkeit (Antritts-/Aktionsschnelligkeit/Sprint), Kraft (Sprungkraft), Geschicklichkeit und Gewandtheit in fußballspezifischen Trainingsformen/Trainingsformen ohne Ball
- Kombinationsformen (aus der 2. Woche)
- Torschuß mit Gegenspielern (passiv-teilaktiv-aktiv)
- Trainingsformen mit den Schwerpunkten „Ballhalten/Dribbling: Direktspiel, Raumdeckung und Forechecking“
- Überprüfung des Leistungsstandes gegen einen Gegner der gleichen Klasse oder einen klassenhöheren Gegner

**4. Woche**

- Stabilisierung von Schnelligkeit, Kraft (Sprungkraft Oberkörper), Geschicklichkeit, Gewandtheit in fußballspezifischen Trainingsformen/Trainingsformen ohne Ball
- Kombinationsformen mit teilaktiven/aktiven Gegenspielern (Anwendung der technischen Fertigkeiten/Fähigkeiten in bedrängten Situationen/Zweikämpfen)
- Torschuß in komplexen Spielsituationen
- Trainingsformen mit dem Schwerpunkt „Mann- und Raumdeckung, Forechecking und Kontern“
- Theoretische Schulung als Vorbereitung auf das erste Ligaspiel der Spielrunde

**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. 05357/18181, Postfach 320/72

**Coupon**

für die kostenlose Zusendung des Thieme-Kataloges  
SPORT-THIEME, Postfach 320/72, 3332 Grasleben, Tel. 05357/18181

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



## Trainingseinheit 1 (1. Woche)

### Aufwärmen (20 Minuten)

Die Spieler gehen paarweise zusammen. Jeder Spieler hat einen Fußball.

#### Übung 1:

Die beiden Partner kombinieren frei über das gesamte Spielfeld. Dabei sollen sie die Seiten- und Torauslinien anlaufen und die Spielrichtung ständig wechseln.

#### Übung 2:

A dribbelt kreuz und quer über das Spielfeld, während B selbständig gymnastische Übungen ausführt. Aufgabenwechsel erfolgt auf akustisches oder optisches Signal des Trainers. A paßt auf dieses Zeichen hin den Ball in den freien Raum, B nimmt den Ball auf.

#### Hinweis:

Die Übung wird mehrmals wiederholt. Der Trainer gibt die gymnastischen Übungen vor.

#### Variation:

Der Spieler ohne Ball löst sich selbständig aus seiner Position und zwingt so den ballführenden Spieler, den Ball mit einem rechtzeitigen, gut „getimten“ Paß in den Lauf des Partners zu spielen.

#### Übung 3:

„Schattendribblings“ – Der Spieler ohne Ball folgt seinem ballführenden Partner und imitiert dessen Bewegungen und Richtungsänderungen. Aufgabenwechsel auf Zeichen des Trainers.

#### Übung 4:

Der ballführende Spieler tritt auf den Ball. Der ihn verfolgende Partner übernimmt den Ball und setzt sich „an die Spitze“. Ständiger Wechsel.

#### Übung 5:

Beide Spieler dribbeln, wobei sie sich ständig überholen.

### Verbesserung der Balltechnik unter erhöhter physischer Belastung (15 Minuten)

Spielform: Fuchsjagd

Jeder Spieler hat einen Ball. In einem abgegrenzten Raum dribbeln die Spieler, wobei sie versuchen, ihren Ball gegen den „Fuchs“ abzuschirmen. Der „Fuchs“ versucht, die Bälle der anderen Spieler zu treffen.

Ein Spieler, dessen Ball getroffen wurde, läuft eine Runde um das Spielfeld und ordnet sich dann wieder in die Gruppe ein.

#### Variationen:

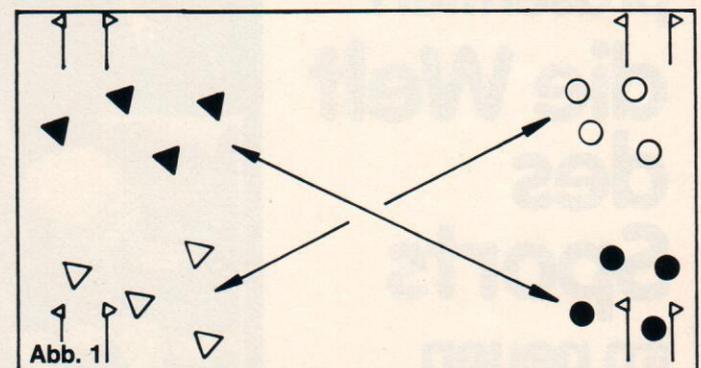
- Der getroffene Spieler führt vom Trainer vorgegebene gymnastische Übungen aus.
- Der getroffene Spieler unterstützt den „Fuchs“ bei seiner Aufgabe.
- Der getroffene Spieler löst den „Fuchs“ ab.

### Gewöhnung an wettkampfspezifische Situationen (25 Minuten)

#### Spiel auf 4 kleine Tore (Abb. 1):

Es werden 4 Mannschaften gebildet, die auf 4 Tore gegeneinander spielen. Die Größe des Spielfeldes hängt dabei von der Teilnehmerzahl ab.

Jede Mannschaft erhält ein Tor zugewiesen, das sie verteidigen muß.



Ziel des Spiels ist es, in unübersichtlichen Situationen schnelle Entscheidungen zu treffen.

### Verbesserung der aeroben Ausdauer (40 Minuten)

**Dauerlauf** (Rundenläufe) in gleichmäßiger Geschwindigkeit auf dem Sportgelände.

Sollte sich jedoch in unmittelbarer Nähe des Sportfeldes ein geeignetes Waldgelände befinden (ideal wäre hier ein Weg oder Pfad, der mit einer dicken Tannenschicht bedeckt ist und der bei jedem Schritt mitfedert), so sollten anstelle von Rundenläufen Wald- oder Geländeläufe durchgeführt werden.

**Variation:** „Fahrtspiel“

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

**SPORT  
DATER**  
1985/86

Chronik und  
Handbuch  
für  
Training  
und  
Spielbetrieb

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

Benutzen Sie  
die Bestellkarte auf  
Seite 17/18.



## Trainingseinheit 2 (2. Woche)

### Aufwärmen (20 Minuten)

Die Spieler gehen paarweise zusammen. Jedes Paar hat einen Ball. Im Wechsel werden Übungen mit Ball und gymnastische Übungen durchgeführt.

#### Übung 1:

Die Spieler passen sich in einem abgegrenzten Raum den Ball zu, wobei sie die Spielrichtung ständig wechseln sollen.

#### Gymnastik:

A befindet sich im Strecksitz und öffnet und schließt die gegrätschten Beine. B steht zwischen den gegrätschten Beinen von A und springt.

#### Übung 2:

Die Partner passen sich den Ball zu. Es darf nun jedoch nur dann gespielt werden, wenn der „Raum“ frei ist.

#### Hinweis:

Wechsel zwischen Abspiel nach Ballführung und direkten Pässen.

#### Gymnastik:

Die beiden Partner sitzen sich gegenüber, pressen die Fußsohlen gegeneinander und „fahren Rad“.

#### Übung 3:

A spielt den Ball immer direkt, B führt den Ball und paßt dann zu A zurück. Aufgabenwechsel nach jeweils 30 Sekunden.

#### Gymnastik:

„Scheibenwischer“

#### Übung 4:

A spielt nacheinander 10 Doppelpässe mit B. Aufgabenwechsel.

#### Gymnastik:

A und B befinden sich im Liegestütz einander gegenüber und drücken abwechselnd mit der linken und rechten Hand.

#### Übung 5:

A und B spielen sich den Ball im Wechsel per Kurz- und per Langpaß zu.

#### Gymnastik:

A hat die Hände in Seithalte. B versucht, gegen den Widerstand von A dessen Hände herunterzudrücken.

#### Übung 6:

A dribbelt, B zwingt ihn durch „Scheinattacken“ zu ständigen Richtungsänderungen. Aufgabenwechsel nach 30 Sekunden.

### Torschußtraining (15 Minuten)

#### Übung 1:

Die Bälle liegen auf der Strafraumlinie. Die Spieler befinden sich etwa 18 Meter vor dem Tor, laufen zunächst 10 Meter im Rückwärtslauf, sprinten dann zum Ball und schließen mit einem direkten Torschuß ab.

#### Variation:

Die Spieler gehen nach dem Rückwärtslauf 3mal nacheinander in die Hocke.

#### Hinweis:

Der nächste Spieler beginnt die Übung jeweils dann, wenn sein Vorgänger vom Rückwärtslauf in den Sprint wechselt.

#### Übung 2:

Die Spieler bilden wieder Paare. Die Bälle liegen zwischen Strafraumlinie und Mittelkreis. A umklammert B an der Hüfte (Start im Mittelkreis); B versucht, gegen den Widerstand von A loszulaufen. Kurz vor Erreichen des Balles läßt A los, B startet zum Ball und schießt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor.

#### Übung 3:

A dribbelt von der Mittellinie an gegen „Scheinattacken“ des Abwehrspielers B auf das Tor zu. B zwingt A zu ständigen Richtungsänderungen. An der Strafraumlinie gibt B seinen Widerstand auf und läßt sich umspielen. A schießt auf das Tor.

### Gewöhnung an wettkampfspezifische Situationen (15 Minuten)

**Spielform:** 8 gegen 8 auf 4 Kleintore

Zwei etwa gleichstarke Mannschaften spielen auf 4 kleine Tore, die an den Seitenauslinien aufgestellt werden. Dabei ist jeweils ein Spielerpaar für ein bestimmtes Tor verantwortlich.

### Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer (20 Minuten)

Bei den folgenden Übungen soll die Pulsfrequenz am Ende einer Belastung bei 180 Schlägen/Minute liegen. Zu Beginn einer neuen Belastung soll sie 120 Schläge/Minute betragen.

#### Übung 1:

2 Spielergruppen A und B besetzen jeweils eine Torauslinie. Die Bälle liegen auf der Mittellinie. Auf Zeichen des Trainers starten die Spieler zur Mittellinie, berühren dort die Bälle mit dem Fuß oder mit der Hand und sprinten zur Torauslinie zurück.

#### Wettkampfformen:

- Jeweils 2 Spieler gegeneinander
- Gruppe A gegen Gruppe B

# 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



Es werden insgesamt 8 bis 10 Starts mit entsprechenden Pausen absolviert.

**Spielform:** 4 gegen 4 im Halbfeld

Auf einem halben Feld spielen 2 Mannschaften zu je 4 Spielern gegeneinander. Die Spieler werden einander paarweise zugeordnet. Jedes Paar erhält eine Nummer. Der Ball muß nun in der festen Folge 1-2-3-4-1 usw. gepaßt werden.

**Wertung:** 1 Punkt ist erzielt, wenn der Ball in der Reihenfolge 1 bis 4 gepaßt werden kann, ohne daß ein gegnerischer Spieler den Ball berührt.

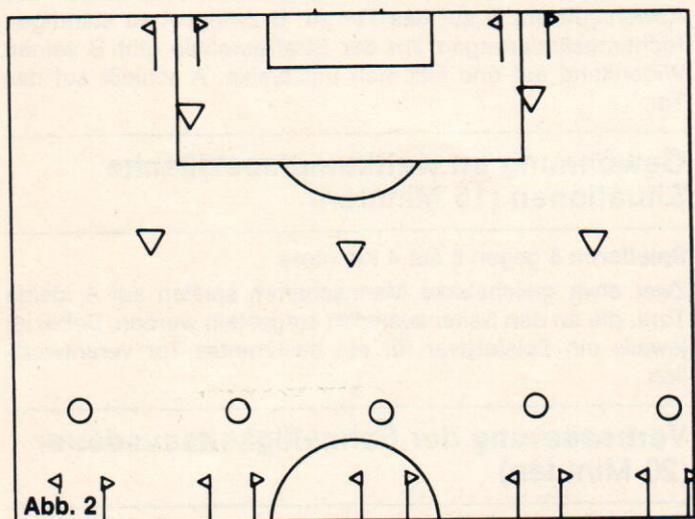
**Verbesserung von Raumdeckung und Forechecking (20 Minuten)**

Abb. 2

**Spielform 1 (Abb. 2):**

Auf einem halben Spielfeld spielen 2 Mannschaften zu je 5 Spielern gegeneinander. Dabei hat eine Mannschaft 5, die andere Mannschaft 2 kleine Tore zu verteidigen. Wechsel nach 5 Minuten.

**Spielform 2 (Abb. 3):**

Organisation wie in Spielform 1. Nun verteidigt Mannschaft A 3 Tore und Mannschaft B 2 Tore.

**Abschlußspiel (20 Minuten)**

Spiel auf 2 große Tore. Es sollen vor allem die taktischen Prinzipien aus dem vorhergegangenen Trainingsabschnitt angewandt werden.

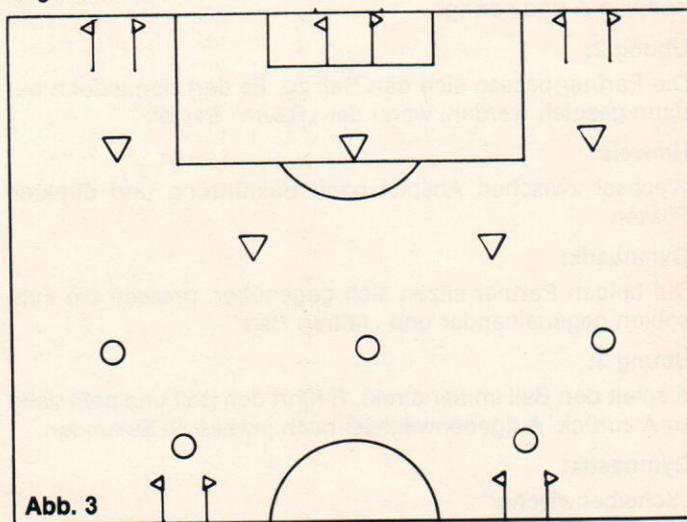


Abb. 3

**Trainingseinheit 3 (3. Woche)****Aufwärmen (20 Minuten)****Übungsform:**

Die Spieler bilden 5er-Gruppen. Jede 5er-Gruppe hat einen Ball. Der Ball wird direkt oder nach einem kurzen Dribbling in beliebiger Reihenfolge bei einem langsamen Lauftempo gespielt. Nach dem Abspiel wird jeweils eine der folgenden Übungen ausgeführt:

- Streck sprung aus der Hocke
- 5mal Hocksprung
- Liegestütz - anhocken - Liegestütz
- 10 Sekunden Skippings am Ort
- kurze schnelle Antritte in den freien Raum

**Variationen:**

- Die Reihenfolge wird festgelegt. Es wird direkt gespielt. Die Spieler verändern ständig ihre Positionen und fordern durch schnelle Antritte das Abspiel.
- Es wird mit 2 Bällen (Beginn bei Nr. 1 und Nr. 3) gespielt.

**Spielform:**

3 gegen 2 im abgegrenzten Raum, wobei die Spieler in der Überzahl möglichst direkt (höchstens zweimaliger Ballkontakt), die Spieler in der Unterzahl „frei“ spielen dürfen.

**Schwerpunkte:**

Spieler in der Überzahl:

- schnelles, direktes Spiel
- ständiges Freilaufen
- geschickte Raumaufteilung
- sofortige Manndeckung nach Ballverlust

Spieler in der Unterzahl:

- den Ball gegen eine Überzahl erkämpfen und den Ballbesitz sichern (Dribblings, Doppelpaß, Ballübergabe, -annahme)

**Verbesserung der Antrittsschnelligkeit**

Die Spieler bilden Paare und stellen sich in einer Reihe etwa 15 Meter vor der Seitenauslinie auf.

A spielt den Ball in Richtung Seitenauslinie. B startet dem Ball nach und versucht, ihn vor Überschreiten der Seitenauslinie zu erreichen. B dribbelt langsam zurück und erhält den nächsten Paß von A. 6mal wiederholen.

**Variation:**

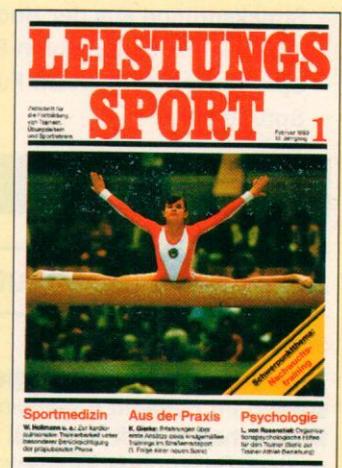
B dribbelt zurück und spielt den nächsten Paß für A.

**Übung 2:**

Die Spieler laufen in einem lockeren Tempo in dem Raum zwischen einer Strafraumlinie und der Mittellinie. Der Trainer

# Ganz schön bunt. Die Philippka-Palette.

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

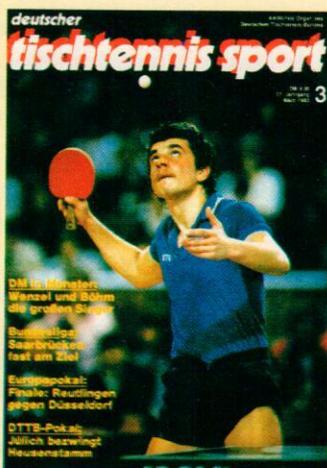


„Handball-Magazin“, die farbige Monatszeitschrift für alles, was im Handball läuft. Einzelheft DM 5,-, Abo jährlich DM 54,- (Ausland DM 60,-) 10% Rabatt für L&P-Bezieher.

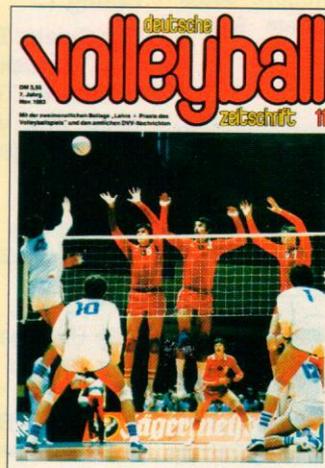
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Handball. 12x jährlich, zweifarbige. Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-). Fast 10000 Abonnenten.

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

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



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



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



„Lehre + Praxis“ ist die zweimonatliche der „deutschen Volleyball-Zeitschrift“ beiliegende (nicht separat beziehbar) 12seitige Lehrbeilage.

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

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



steht an der Mittellinie und spielt von dort aus Steilpässe. Die Spieler starten dem Ball nach und sollen ihn vor Überschreiten der gegenüberliegenden Strafraumlinie erreichen.

**Varianten:** Die Spieler starten an der Mittellinie

- aus der Hocke
- aus dem Liegestütz vorlings
- aus dem Liegestütz rücklings

### Verbesserung der Sprungkraft (15 Minuten)

„Ballreihe“: je 10 Medizinbälle liegen im Abstand von ca. 50 cm hintereinander. Jeder Spieler vollzieht 5 (10) Sprünge pro Übung über die Ballreihe

- Schlußsprünge
- Strecksprünge aus der Hocke
- Sprünge mit dem rechten Fuß
- Sprünge mit dem linken Fuß
- Sprungläufe

### Spiel mit taktischer Aufgabe (20 Minuten)

In diesem Spiel werden an beide Mannschaften folgende Aufgaben gestellt:

Mannschaft A führt mit 1:0 und soll diesen Vorsprung durch eine betont defensive Spielweise über die Zeit bringen! Mannschaft B soll versuchen, durch Offensivspiel mit vollem Risiko, den Ausgleich zu erzielen.

**Schwerpunkte:**

- Frühzeitiges Stören des gegnerischen Spielaufbaus durch die Sturmspitzen
- Übernehmen der gegnerischen Spieler durch die im Raum deckenden Mittelfeldspieler
- Scharfe Manndeckung durch die Abwehrspieler
- Abschirmen des angreifenden Liberos durch einen dafür bestimmten Mittelfeldspieler

## Trainingseinheit 4 (4. Woche)

### Aufwärmen (20 Minuten)

**Spielform 1:**

„Schattenfußball“: Zwei gleichstarke Mannschaften (6:6) spielen im Halbfeld gegeneinander. Während die Spieler der Mannschaft A sich den Ball im Feld zupassen (direkt, zweimaliger Ballkontakt, Dribbeln und Passen), laufen die Spieler der Mannschaft B neben ihren Gegenspielern her und verhalten sich passiv (Scheinattacken).

Wechsel der Aufgabe nach 5 Minuten.

**Gymnastik:**

Die Spieler jeder Mannschaft kommen zusammen. Jeder Spieler demonstriert 2 Übungen, die von jedem Mannschaftsmitglied nachvollzogen werden.

**Hinweis:**

Der Trainer beobachtet die Übungen, er korrigiert und/oder ergänzt.

**Spielform 2:**

Wie Spielform 1, die Gegenspieler verhalten sich jetzt teilak-

tiv/aktiv. Der ballbesitzende Spieler umspielt zunächst seinen teilaktiven Gegenspieler, sein Paß zu seinen freilaufenden Mitspielern kann aber jetzt von den gegnerischen Spielern abgefangen werden.

### Verbesserung des Antritts, der Antrittsschnelligkeit (15 Minuten)

Die Spieler gehen paarweise zusammen. Jede Spielgruppe hat einen Ball. Der Spieler A befindet sich mit dem Ball ca. 1 Meter vor der Torauslinie, der Spieler B ca. 15 Meter von ihm entfernt in Richtung Mittellinie.

**Übung 1:**

Der Spieler B läuft langsam auf den Spieler A zu und umläuft ihn (Torauslinie). In diesem Moment dribbelt der Spieler A in höchstem Tempo in Richtung Mittellinie. Spieler B startet nach und versucht, ihn vor Überschreiten der Mittellinie abzuschlagen (ständiger Aufgabenwechsel).

**Übung 2:**

Wie Übung 1, der Spieler A spielt jetzt einen Steilpaß in Richtung Mittellinie.

**Übung 3:**

Wie Übungen 1 und 2, der Spieler B umläuft jetzt nicht mehr den Spieler A, er vollführt ca. 1 Meter vor dem Spieler A ein „teilaktives Sliding-Tackling“ hin zum Ball. Der Spieler A zieht den Ball mit der Sohle zurück und umkurvt den am Boden liegenden Spieler B in Richtung Mittellinie. Der Spieler B springt auf und versucht, den Spieler A am Überschreiten der Mittellinie zu hindern.

### Partnerübungen zur Verbesserung der Kraft und Gewandtheit für das Zweikampfverhalten im Spiel (15 Minuten)

**Übung 1:**

„Brustwettkampf“: Beide Partner springen gleichzeitig mit beiden Füßen ab und stoßen sich mit der Brust weg.

## A-Lizenz-Spielertrainer

(24 Jahre) sucht für die Saison 85/86 im Raum München Verein der Bezirksliga oder A-Klasse.

Angebote unter Chiffre ft 6a/85 an den Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster.

Trainer, 27 Jahre, abgeschlossenes Sportstudium mit Sportmassage, Zusatzausbildung Sportverwaltung, sucht Stelle als

## Jugendtrainer

möglichst in Verbindung mit Geschäftsführertätigkeit in gut geführtem Verein.

Angebote unter Chiffre ft 6b/85 an den Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster.



### Übung 2:

„Schiebekampf“: Beide Partner (Schulter an Schulter) versuchen, sich gegenseitig wegzuschieben.

### Übung 3:

„Schiebekampf aus der Hocke“

### Übung 4:

„Ziehkampf“: Beide Partner fassen sich an einer Hand (mit beiden Händen) und versuchen, sich gegenseitig herüberzuziehen.

### Übung 5:

„Liegestützkampf“: Beide Partner im Liegestütz. Sie versuchen, den Stützarm des Partners wegzuziehen, damit der Partner in die Bauchlage fällt.

### Übung 6:

Partner A führt Bocksprünge über B aus. Nach dem Überspringen durchkriecht A die gegrätschten Beine von B (10mal, Wechsel).

## Torschußtraining aus komplexen Spielsituationen (2 gegen 2) im abgegrenzten Raum an der Mittellinie (15 Minuten)

### Übungsform:

Mehrere 4er-Gruppen spielen in einem abgegrenzten Raum an der Mittellinie 2 gegen 2. Jede dieser Spielgruppen erhält vom Trainer eine Zahl. Der Trainer ruft nun wahlweise Zahlen auf, und er bestimmt damit die Spielgruppe, die ihr Spiel auf ein Tor erweitert. Die Partei, die im Augenblick des Aufrufs durch den Trainer im Ballbesitz ist, greift an und versucht, ein Tor zu erzielen.

Das Spiel ist beendet, wenn die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz gelangt oder die angreifende Mannschaft den Angriff mit einem Torschuß abschließt.

Die Spieler begeben sich dann wieder zurück in ihren Raum,

spielen 2 gegen 2 weiter und warten, bis „ihre“ Zahl aufgerufen wird.

### Variation:

Jeder Angriff wird mit einem Torschuß abgeschlossen (ständiges Umschalten von Angriff auf Abwehr, von Abwehr auf Angriff)

## Verbesserung von Raumdeckung und Forechecking (15 Minuten)

### Spielform:

„2 plus 7 gegen 9“ auf ein Tor mit Konterchancen der abwehrenden Mannschaft auf 2 Kleintore an der gegnerischen Strafraumlinie. Die Mannschaft A (2 plus 7), mit 2 Spielern im Rückraum (Abschirmen der Kleintore), greift mit 5 Mittelfeldspielern und 2 Sturmspitzen auf ein Tor an. Die Mannschaft B, mit 1 Libero, 2 manndeckenden Abwehrspielern, 5 raumdeckenden Mittelfeldspielern und 2 Sturmspitzen, versucht durch

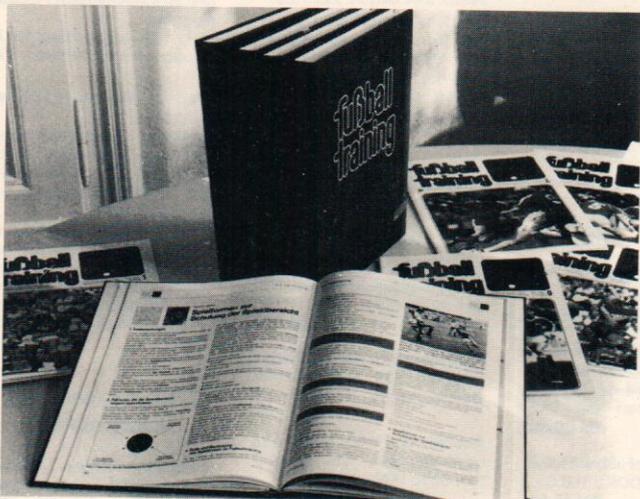
- frühzeitiges Stören des gegnerischen Spielaufbaus
- Übernehmen der gegnerischen Mittelfeldspieler
- Spielverlagerung und variables Ergänzen der beiden Sturmspitzen
- den angreifenden Libero (Abschirmen durch einen vorher bestimmten Spieler)
- „scharfe“ Manndeckung der gegnerischen Sturmspitzen die Mannschaft A unter Druck zu setzen.

## Abschlußspiel (20 Minuten)

### Spiel auf 2 Tore

Es sollen alle bisher erarbeiteten taktischen Prinzipien der vorangegangenen Trainingsabschnitte, vor allem auch im Blick auf das erste Meisterschaftsspiel, zur Anwendung gebracht 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 Preis von DM 10,50 gibt es ab sofort Mappen 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 Hefte liefern wir **spesenfrei**, darunter berechnen wir **je Sendung** DM 3,- Versandkosten. Bestellkarte auf Seite 17/18 benutzen.

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

# Fußball- Bibliothek

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

## 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**

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

**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**

**Brüggenmann/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**

**Weisweiler, Hennes: Der Fußball.** 8. Auflage 1980, 210 Seiten Empfehlungen eines Erfolgstrainers mit verschiedenen Formen des Konditionstrainings, Tipps 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 Trainingsanlei-tung, Aufbau eines Trainingsbuches). **DM 28,-**

**Albrecht, Dirk (Hrsg.): Fußball-sport. Ergebnisse sport-wissenschaftlicher For-schung.** 1979, 248 Seiten. **DM 32,-**

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung

**Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymnastik für den Fußballer.** 6. Auflage 1979, 132 Seiten

Systematisch aufgebaute Übungen zur Schulung der Beweglichkeit **DM 16,80**

**Grindler/Pahlke/Hemmo: WFFV-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: WFFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.**

3. Teil: **Jugendtraining.** (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten **DM 24,-**

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

**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**

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

### 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,-**

**Thissen/Roellgen: Torwart-spiel im Fußball.** 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

### 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,-**

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

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

**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, Taktik, Positionstraining. **DM 10,80**

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

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

### 5. Sonstiges

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

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

**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 Aufbau-lehrgang, Regelkunde, Verwaltunglehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugend-fußball** **52,-**

## IV. Spezielles für Sportlehrer

**Dietrich, Knut: Fußball. Spielgemäß lernen – spiel-gemäß 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**

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