

fußball training



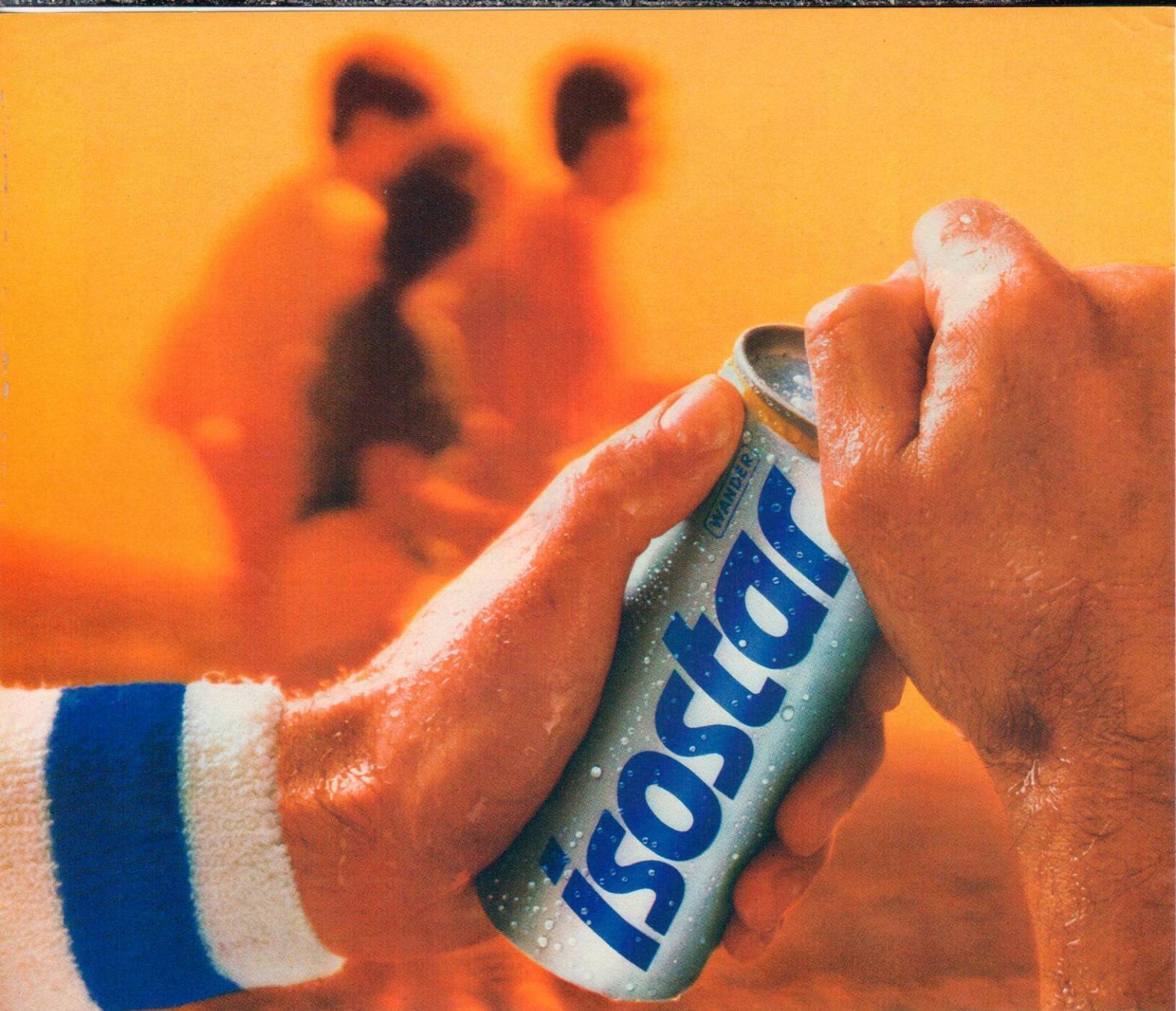
Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Zeitschrift für Trainer,
Lehrer, Übungsleiter
und Schiedsrichter

Juli 1985
3. Jahrgang

7





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.

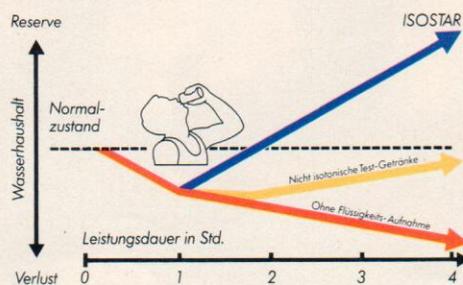
Dramatisch kann diese Situation werden, wenn Flüssigkeit und Mineralsalze nicht ausgeglichen werden, indem man gar nicht trinkt oder ein Getränk zu sich nimmt, das nicht schnell genug vom Stoffwechsel aufgenommen wird.

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,

gäbe es im Fußball für den Profi- und für den Amateurbereich so etwas wie die Kombinationswertung im alpinen Skisport, dann wäre der SV Werder Bremen in diesem Jahr mit einem riesigen Punktevorsprung über die Ziellinie gegangen. Vizemeister bei den Profis und Deutscher Meister bei den Amateuren – das ist ein Ergebnis, auf das die Bremer zu Recht stolz sein können. Der Gewinn des Amateurtitels zeigt, daß an der Weser nun schon über Jahre hinweg ein sportliches Konzept durchgezogen wird, in dem Kontinuität, Förderung der eigenen Talente und solide Arbeit groß geschrieben werden.

Das Beispiel Bremen zeigt aber auch, welch merkwürdige, ja geradezu aberwitzige Vorstellungen manche Journalisten von der Arbeit des Trainers haben. Wie sonst ist es wohl zu erklären, daß Otto Rehgel, der mit Werder den Wiederaufstieg in die Bundesliga schaffte und mit der Mannschaft Jahr für Jahr einen Spitzenplatz belegt, von Medienvertretern ersthaft gefragt wird, ob sein Trainerstuhl denn nicht schließlich nicht den Titel geholt habe...

Zurück zur Punktwertung. Im „Mixed“ hätte ausgerechnet der große Rivale der Bremer, der FC Bayern, den Siegespreis davongetragen. Deutscher Meister bei den Profis und Vizemeister bei

den Damen – einseitig ist man bei den Münchenern nicht. Übrigens brachte die immer mehr ins Blickfeld rückende Damenmeisterschaft eine Wachablösung, stand doch statt des Abonnementmeisters SSG Bergisch-Gladbach diesmal der KBC Duisburg auf dem Siegertreppchen.

Italien ist in diesen Wochen nicht nur eines der bevorzugten Reiseziele deutscher Urlauber. Besonders den Managern des bezahlten Fußballs dürften die Verhältnisse im Lande des Weltmeisters als das Ziel all ihrer Wunschträume erscheinen. Während die Bundesliga in diesem Jahr den geringsten Zuspruch seit 13 Jahren zu verzeichnen hatte, werden von jenseits der Alpen riesige Zuwachsraten bei den Besucherzahlen gemeldet. Da kann es nicht mehr sein, daß ein schwacher Trost sein, daß ansonsten überall in Europa rückläufige Zuschauerzahlen zu verzeichnen sind und die Einbußen gegenüber dem Vorjahr 10 (Spanien und England) bis 25 Prozent (Schweiz) betragen. Vielleicht war es die alarmie-

rende Schlagzeile „Europas Fußball laufen die Zuschauer weg“, die die Verantwortlichen des FC Schalke 04 dazu verleitet hat, dieser für den Vereinsetat gefährlichen Entwicklung mit einer Erhöhung der Eintrittspreise zu begegnen.

Die Königsblauen blieben jedoch nicht auf halbem Wege stehen, sondern fügten auch noch der an Höhepunkten (Topzuschläge) gewiß nicht armen Geschichte des Bundesliga-Managements ein neues Kapitel hinzu.

Ab sofort wird es in Gelsenkirchen nämlich nicht mehr nur einfach Fußballspiele, sondern Bundesligabegegnungen der 1. und 2. Klasse zu bestaunen geben. Mit den unbeliebten Topzuschlägen hat dies natürlich nichts zu tun, vielmehr handelt es sich zweifelsfrei um einen speziellen Service für die zahlende Kundschaft. Kann doch der Tribünenbesucher in Zukunft schon am Preis seiner Eintrittskarte feststellen, ob er ein Spiel der „Handelsklasse A“ oder ein solches der „Handelsklasse B“ erstanden hat.

Dennoch bleiben trotz dieses unbestrittenen Fortschritts einige Fragen offen: Wann wird es einen Sommerschlußverkauf für Bundesligaspiele geben und wie ist wohl dem Spieler einer Gastmannschaft zumute, die im Parkstadion als Billiganbot anzutreten hat?

Ihr

Walter Haase

(Walter Haase)



Foto: Muhlberger



In dieser Ausgabe

Gero Bisanz:

Vorbereitungstraining auf die neue Spielserie für den Jugend- und Amateur-Seniorenbereich 5

Norbert Vieth:

Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (III) 15

Rolf Fritz:

Verbesserung des Zweikampfverhaltens bei einer B-Jugendmannschaft 18

Lehrgangsbericht

Internationaler Trainerkongreß des BDFL 20

Oskar Schneider/Werner Staudt:

Spielverlagerung und Grundlinienspiel – taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (I) 22

fußball training



Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte (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“, „handballmagazin“, „Lehre & Praxis des Handballspiels“, „deutscher tischtennis sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

In der zweiten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

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

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



Bestellschein auf Seite 14!

Dieter Hochgesand Gefeiert-Gefeuert Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer



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.

Hochgesand:

Gefeiert – gefeuert Macht und Ohnmacht der Fußball-trainer

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

Die Dr. Haas LEISTUNGS DIÄT für Sport, Beruf und Fitness

»EAT TO WIN«
der US-Bestseller

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

Rodinow u.a.: Psychologie im 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



Gero Bisanz:

Vorbereitungstraining auf die neue Spielserie für den Jugend- und Amateur-Seniorenbereich

Vorbemerkungen

Der folgende Beitrag bezieht sich auf das Jugend- und Amateur-Seniorentraining. Der gesamte Juniorenbereich umfaßt das Alter von 6 bis 18 Jahren, dabei entspricht das Training der Altersgruppen von 6 bis 12 Jahren dem Kindertraining und das der 12- bis 18jährigen dem Jugendtraining. Die Begriffsbezeichnung Kinder und Jugendliche basiert auf biologischen Gegebenheiten. Als Kinder bezeichnet man die Mädchen und Jungen bis zum Eintritt in die Pubertät, danach sind sie Jugendliche.

Es werden immer wieder Diskussionen darüber geführt, ob Kinder und Jugendliche schon Konditionstraining durchführen sollen. Dabei wird häufig unter dem Begriff Konditionstraining die vom Training mit dem Ball losgelöste Ausbildung der physischen Fähigkeiten verstanden.

Es ist also sinnvoll, die Beantwortung der Frage, ob Konditionstraining im Kindes- und Jugendalter betrieben werden soll oder nicht, differenziert zu betrachten und sie immer auch gleich mit der methodischen und inhaltlichen Fragestellung zu koppeln.

Die konkrete Zielsetzung des Trainings, die inhaltlichen Möglichkeiten und die methodische Aufbereitung des Trainingsprozesses stehen in einer engen Wechselbeziehung. Das muß ganz besonders bei Überlegungen zum fußballspezifischen Konditionstraining berücksichtigt werden.

Da der Gewandtheit im Fußball eine große Bedeutung beigemessen wird, müssen Trainingsformen, die die Gewandtheit herausbilden, in ein Trainingsprogramm eingebaut werden. Gewandte Spieler benötigen Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Konditionstraining im Kindesalter

Krafteigenschaften lassen sich im Kindesalter vielfältig aufbauen, z. B. durch Klettern. Hier muß das eigene Körpergewicht gezogen und geschoben werden. Ebenso durch Springen. Weitsprung, Hochsprung, andere Sprünge sind ideale Mittel, die Krafteigenschaften der Kinder zu verbessern.

Das Werfen und Schießen von Bällen gehört ebenso dazu wie das Raufen um einen Medizinball oder einen Fußball.

Starts, Staffelwettkämpfe, Lauf- und Tummelspiele, Fußballspiele in kleinen Gruppen trainieren die Schnelligkeit und die Ausdauer. Gymnastische Übungsformen mit und ohne Ball, mit und ohne Partner schulen die Beweglichkeit. Das verstehe ich unter Konditionstraining für die Kinder.

Wenn Kinder in der Schule oder in ihrer Freizeit genügend Möglichkeiten erhalten und sie auch nutzen, sich in vielen sportlichen Disziplinen zu schulen, dann bin ich sofort bereit, denen voll zuzustimmen, die fordern, das Fußballtraining nur in spielerischer Form durchzuführen, nur die Tech-

nik und taktisches Verhalten zu schulen und auf diese Weise auch spezifische konditionelle Fähigkeiten zu entwickeln.

Meine Beobachtungen lassen mich allerdings immer wieder zu dem Schluß kommen, daß viele unserer Jungen und Mädchen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit (vielleicht besser unter dem Begriff Athletik zusammengefaßt) sehr große Defizite aufweisen.

Wir Trainer sind aufgefordert, neben Technik und Taktik auch auf die Ausbildung der physischen Fähigkeiten zu achten, d. h., die Belastungsreize so zu setzen, daß die natürliche Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften sinnvoll unterstützt wird.

Einseitigkeit, auch fußballspezifische Einseitigkeit ist da mit Sicherheit von Nachteil für unsere Kinder.

Das Kindertraining muß langfristig aufgebaut werden. Hier geht es in erster Linie um die persönliche menschliche und sportliche **Entwicklung**, erst in zweiter Linie um den Mannschaftserfolg. Schon aus diesem Grunde entfällt ein spezielles Vorbereitungstraining auf eine Saison. Das gesamte Kindertraining ist sozusagen ein Vorbereitungstraining auf spätere Leistungen.

Eine Trainingseinheit für das Kindertraining kann den in **Abb. 1** dargestellten sinnvollen Aufbau haben.

Konditionstraining im Jugendalter

Ähnliche Aussagen treffen auch für den Jugendbereich zu, obwohl hier aufgrund wachstumsbedingter Fähigkeiten schon andere Maßstäbe zu setzen sind. Hauptentwicklungsmerkmale der Reifezeit (Pubeszenz) sind die wesentlich erweiterte Steigerung der Belastbarkeit und physischen Leistungsfähigkeit auf der Basis einer verstärkt einsetzenden Trainierbarkeit.

Es muß allerdings erwähnt werden, daß die physiologischen Potentiale und die motorischen Eigenschaften der Mädchen nur etwa zwei Drittel der Potentiale der Jungen ausmachen.

Beobachtungen zeigen, daß bei einem Krafttraining für Jugendliche in der Art, wie ich es auch schon für das Kindertraining beschrieben habe, entscheidende Verbesserungen der **Krafteigenschaften** zu erzielen sind. Diejenigen, die nicht derart gefordert werden, erreichen nicht die Werte von Trainierenden.

Für das Training der **Schnelligkeit** ist zu beachten, daß Bewegungsgeschwindigkeit, Reaktionszeit und die Grundschnelligkeit zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr hohe Zuwachsraten haben, allerdings mit den schon erwähnten geschlechtsspezifischen Unterschieden.

Wettkämpfe in Staffelformen, Wettläufe nach Zeit, Fußballspiele über Linien, auf Tore oder frei im Raum unter dem Aspekt Schnelligkeit müssen im Trainingsprogramm zu fin-



Plan für den Aufbau einer Trainingseinheit

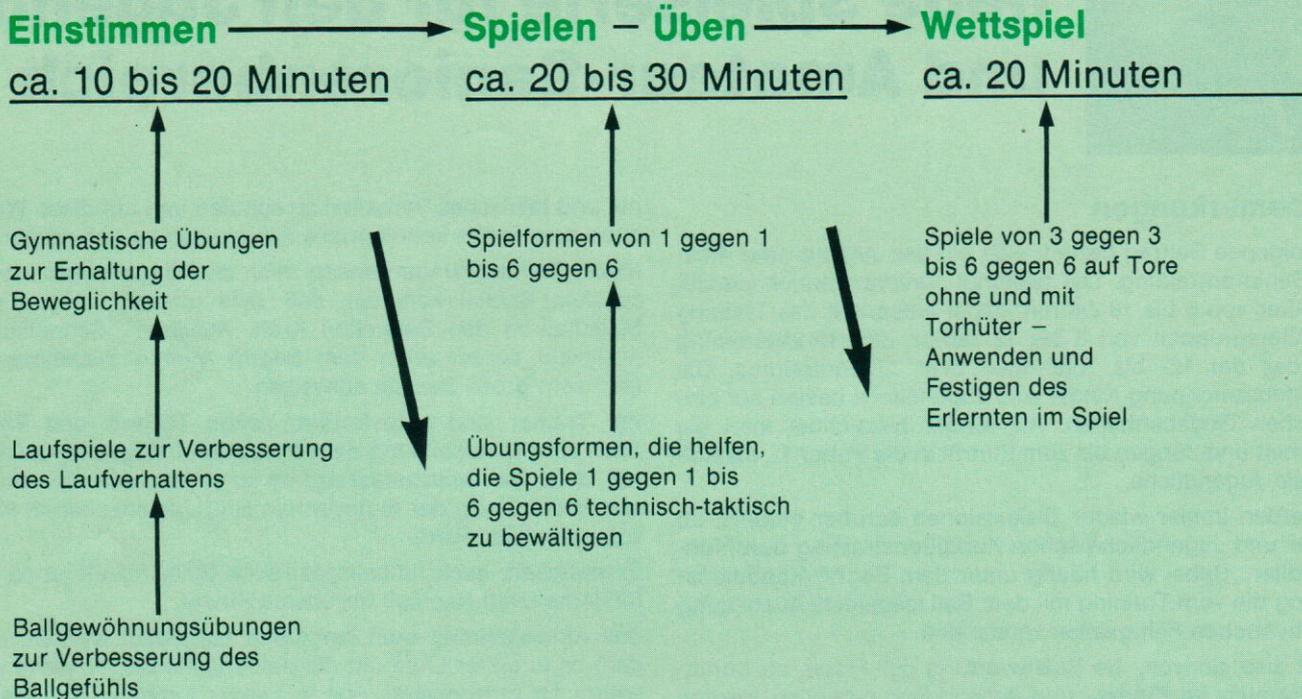


Abb. 1

den sein. Da darf sich auch niemand aufregen, wenn schon einmal Starts ohne Ball durchgeführt werden, um die notwendigen Reize zu setzen.

Das gleiche gilt für das Training der **Ausdauer**. Hier treffen wir in der Pubertät auf optimale Bedingungen. Gefahren der Schädigung gibt es bei aeroben Belastungen für die gesunden Jugendlichen in der Pubertät so gut wie keine. Da die Ausdauerleistungsfähigkeit als wesentlicher Faktor das Leistungsniveau des Fußballspielers bestimmt, muß dieser Komponente auch eine wesentliche Bedeutung zuerkannt werden. So bildet sich eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit nicht ausschließlich durch Spielen heraus. Am besten geeignet sind bekanntlich Dauerläufe, an die sich die Jugendlichen erst gewöhnen müssen, die ihnen jedoch, wenn ein entsprechendes Gelände zur Verfügung steht, auch Spaß machen können.

Dazu kommen natürlich Spiele über einen längeren Zeitraum oder auch Läufe von 5, 10 oder 15 Minuten. Die Fragestellung lautet hier: „Wer schafft es, 5, 10 oder 15 Minuten ohne Unterbrechung und ohne große Ermüdung zu laufen?“

Eine Phase mit einer besonders guten motorischen Lernfähigkeit ist während der Adoleszenz, also etwa ab dem 14./15. Lebensjahr, gegeben; und zwar vor allem wegen der hohen Konzentrationsfähigkeit sowie der guten Schnelligkeits- und Kräfteigenschaften. Für die systematisch Trainierenden dieses Alters ist dieser Zeitraum ein erneuter Höhepunkt der motorischen Entwicklung.

Planung der Vorbereitungszeit

Stehen dem Trainer einige Wochen für die Vorbereitungszeit auf eine neue Saison zur Verfügung, dann muß er sorgfältig

planen, um alle Elemente der Spielleistung so zu trainieren, daß er das erste Spiel auf hohem Niveau durchführen kann.

Diese Aussage enthält die Forderung, keiner der Komponenten **Kondition**, **Technik** oder **Taktik** den eindeutigen Vorrang zu geben. Wenn von Vorbereitungstraining auf eine neue Saison gesprochen wird, dann denken die meisten fast ausschließlich an das Konditionstraining, vergessen aber dabei, daß eine echte Vorbereitung aber auch ein technisch-taktisches Training, das mindestens genau soviel Zeit in Anspruch nehmen muß, beinhalten muß.

Diese einseitige Ausrichtung auf das Konditionstraining in der Vorbereitungsphase nimmt leider auch heute noch einen breiten Raum ein, und es wird von vielen Trainern entsprechend intensiv durchgeführt. Häufig glaubt man, erst wenn die Spieler „kaputt“ sind, vor Muskelkater kaum laufen können, im wahrsten Sinne des Wortes „fertiggemacht“ wurden, dann ist richtig trainiert worden. Das Gegenteil ist der Fall.

Nach Erkenntnissen und nach Erfahrungen wissen wir, daß ein Training am besten so durchgeführt wird, daß es die Intensität von Wettspielen nicht wesentlich überschreitet. Das heißt, daß mit Ausnahme der **Ausbildung der Ausdauer** für den Jugend- und für den Amateur-Seniorenbereich alle anderen Trainingsziele mit fußballspezifischem Training erreicht werden können.

Ein weiterer Aspekt muß berücksichtigt werden. In einer Vorbereitungszeit von etwa vier Wochen kann keine lang andauernde Grundlage geschaffen werden. Es ist sinnlos, in der Vorbereitungsphase ein zweiwöchiges Ausdauertraining durchzuführen und dann abubrechen, um sich einem anderen Schwerpunkt zuzuwenden, so wie das in der Praxis häufig zu beobachten ist.

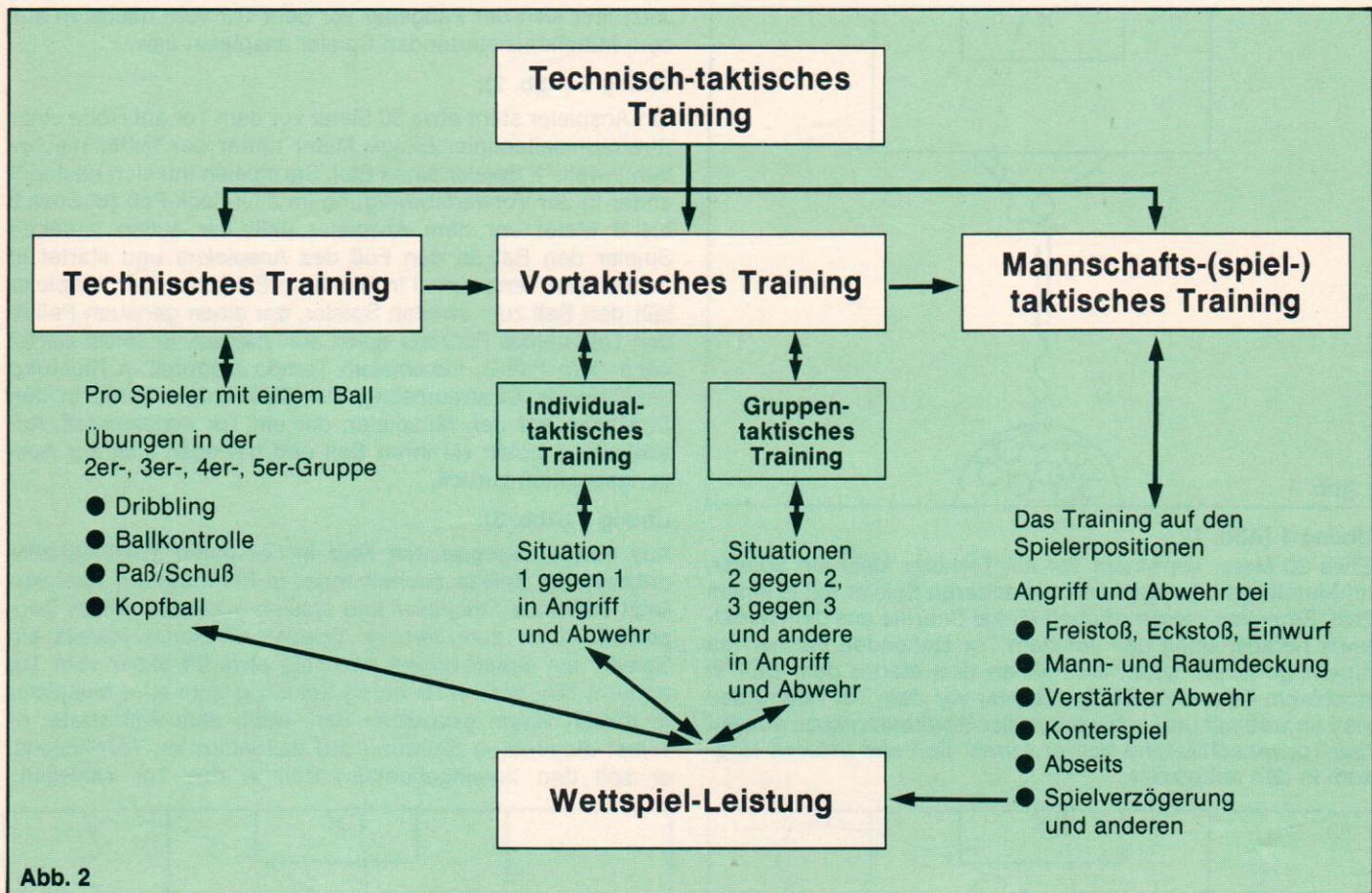


Abb. 2

Wir sollten schon die neueren Erkenntnisse der Trainingswissenschaft in unsere Überlegungen bei der Trainingsplanung mit einbeziehen. Danach ist es notwendig, das Ausdauertraining ganzjährig durchzuführen und das Schnellkeits-training oder das Schnellkrafttraining mindestens einmal in der Woche mit der richtigen Abstimmung von Belastung (Intensität und Dauer) und Erholung (Pause) durchzuführen.

Das Schnellkeitsausdauertraining, das nach der intensiven Intervallmethode durchgeführt wird, muß stark in den Hintergrund treten. Anstelle dieses Trainings sollten spielbezogene Trainingsformen (Spiele in kleinen Gruppen) treten, die mit Wettspieltempo durchzuführen sind. Das hat den Vorteil, daß neben den physischen auch technisch-taktische Komponenten geschult werden (Abb. 2).

Aus diesen Feststellungen folgt, daß es für den Jugend- und Amateur-Seniorenbereich (vielleicht mit Ausnahme von Mannschaften in Bundesligavereinen) keine erheblichen inhaltlichen Unterschiede des Trainings in der Vorbereitungs- und Wettkampferperiode gibt. In den Bundesligavereinen stehen Kraftkörper zur Verfügung, so daß ein sinnvolles Krafttraining für Spieler, die in diesem Bereich Defizite aufweisen, möglich wird.

Unsere Aufgabe als Trainer ist es, geeignete Spiel- und Übungsformen zu finden, mit denen bestimmte konditionelle, technische und auch taktische Ziele erreicht werden können. Weil die Trainingszeit im Jugend- und Amateur-Seniorenbereich beschränkt ist, sollten es Trainingsformen sein, die mehrere Komponenten gleichzeitig entwickeln. Dabei möchte ich allerdings nicht verschweigen, daß es schwierig ist, immer eine sinnvolle Abstimmung von Belastung und

Erholung zu gewährleisten, die aber notwendig ist, um die gesetzten Ziele zu erreichen.

Im Amateur-Seniorenbereich findet man ähnliche Verhältnisse und Bedingungen wie im oberen Jugendbereich. In den meisten Vereinen wird 2- oder 3mal in der Woche trainiert. Auch hier ist das Training so anzulegen, daß möglichst viele Komponenten der Spielleistung in der Zeit vor dem ersten Pflichtspiel in jeder Trainingseinheit angeboten werden. Wenn der Trainer eklatante Schwächen der einen oder anderen Art feststellt, kann er versuchen, diese durch ein gezieltes Sondertraining über einen längeren Zeitraum auszumergen; ansonsten muß schon ein viele Aspekte umfassendes Training durchgeführt werden.

Vorbemerkungen zu den Übungen

- Alle Läufe in höchstem Tempo durchführen.
- Zwischen den Läufen wird jeweils eine Pause von 2 Minuten eingelegt, die als aktive Erholung zu gestalten ist. Entweder in der Form, daß der Durchlauf zu gestalten ist, der mit höchstem Tempo durchlaufen wurde, ein- oder zweimal in langsamem Tempo durchgespielt wird, oder es erfolgen andere Beschäftigungen mit dem Ball.
- Die Trainingsformen sollen so gestaltet werden, daß in einer Serie etwa 7 bis 10 Läufe in maximalem Tempo durchgeführt werden.
- In einer Trainingseinheit bis zu 3 Serien anbieten.
- In den Übungen 1 bis 5 soll die Schnelligkeit verbessert werden, in den anderen steht die Spielschnelligkeit im Vordergrund und bei entsprechender Reizsetzung auch das Stehvermögen.

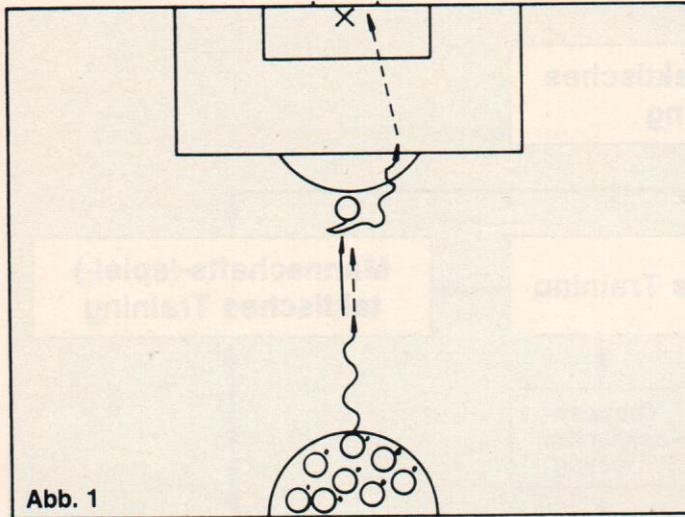


Abb. 1

Übung 1 (Abb. 1):

Etwa 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter steht ein Spieler. Im Mittelkreis bewegen sich alle anderen Spieler mit je einem Ball. Einer von diesen dribbelt einige Schritte aus dem Mittelkreis heraus, spielt den vor dem Tor stehenden Partner mit einem genauen, scharfen Paß an und startet dem Ball in höchstem Tempo nach. Der Spieler vor dem Tor nimmt den Ball an und mit und schießt von der Strafraumgrenze aus auf das Tor. Anschließend holt er seinen Ball und dribbelt langsam in den Mittelkreis.

Jetzt läßt sich der Paßgeber vor dem Tor vom nächsten aus dem Mittelkreis startenden Spieler anspielen usw.

Übung 2 (Abb. 2):

Ein Anspieler steht etwa 30 Meter vor dem Tor auf Höhe einer Strafraumseitenlinie. Einige Meter hinter der Mittellinie haben jeweils 2 Spieler einen Ball. Sie spielen ihn sich nacheinander in der Vorwärtsbewegung im Zick-Zack-Paß zu. Etwa 6 bis 8 Meter vor dem Anspieler paßt der außen laufende Spieler den Ball in den Fuß des Anspielers und startet in maximalem Tempo steil in Richtung Eckfahne. Der Anspieler läßt den Ball zum zweiten Spieler, der einen genauen Paß in den Lauf seines Partners spielt, abklatschen. Er selbst startet nach dem Paß in maximalem Tempo diagonal in Richtung ballentfernte Strafraumecke. Der Ballbesitzer flankt in den Strafraum auf den Mitspieler, der ein Tor erzielen soll. Anschließend holen sie ihren Ball und bewegen sich zur Ausgangsposition zurück.

Übung 3 (Abb. 3):

Aus einem abgegrenzten Feld in der einen Spielfeldhälfte dribbeln die Spieler nacheinander in Richtung auf zwei versetzt stehende Mitspieler und spielen mit jedem einen Doppelpaß. Nach dem zweiten Doppelpaß startet jeweils ein Spieler aus einem begrenzten Feld etwa 30 Meter vom Tor entfernt diagonal in Richtung Eckfahne zum vom Mitspieler in diesen Raum gespielten Ball. Nach dem Paß startet er selbst diagonal in Richtung des ballentfernten Torpfostens; er soll den hereingeflankten Ball in das Tor schießen.

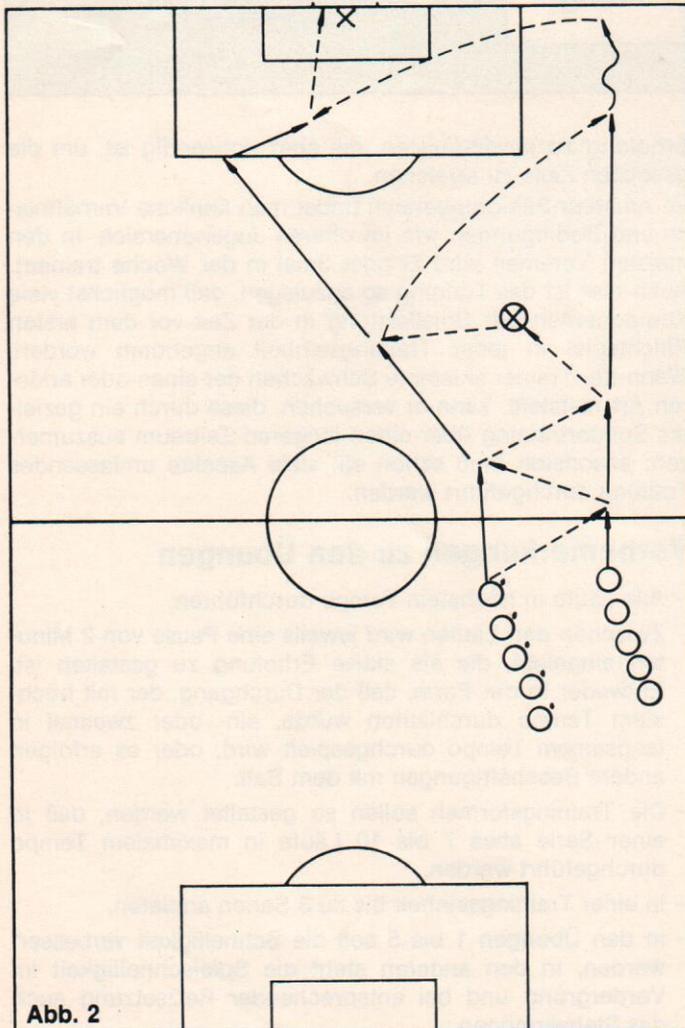


Abb. 2

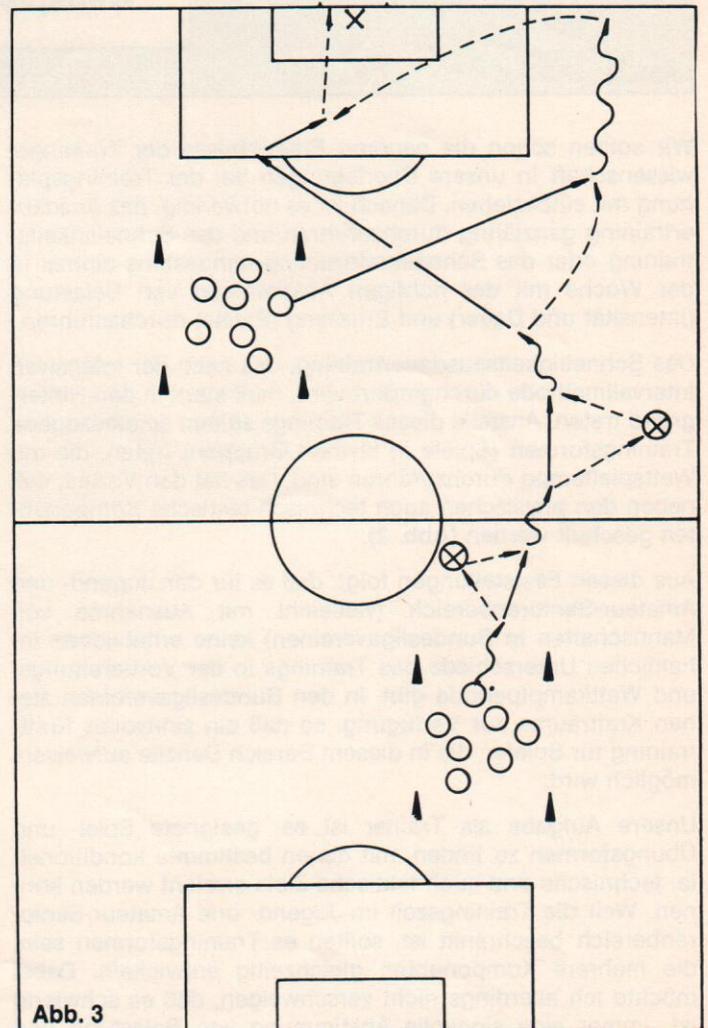


Abb. 3

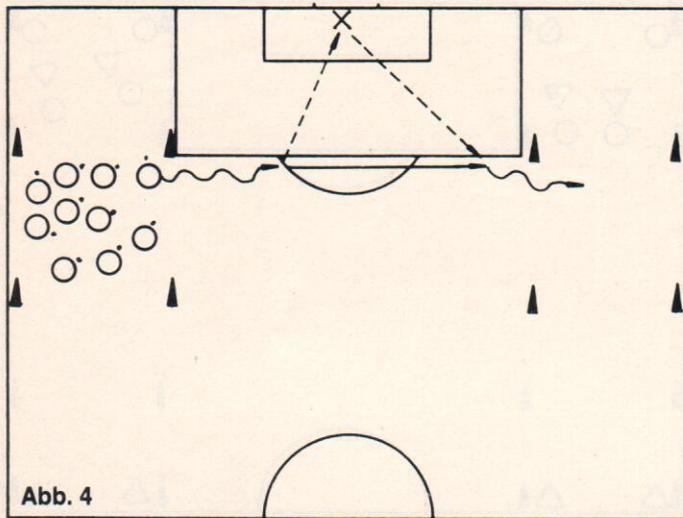


Abb. 4

Übung 4 (Abb. 4):

Zu beiden Seiten des Strafraumes ist je ein Feld von etwa 15 mal 15 Metern markiert. In einem dieser Felder dribbeln die Spieler in langsamem Tempo. Auf Kommando startet der erste Spieler aus dem Feld, paßt den Ball flach und scharf auf den im Tor stehenden Torhüter und läuft in maximalem Tempo in das gegenüberliegende Feld. Der Torhüter nimmt den Ball auf und wirft ihn dem Spieler so zu, daß er ihn soeben vor Erreichen des Feldes annehmen kann. Dann

erfolgt der Start des zweiten Spielers usw. Haben alle Spieler das gegenüberliegende Feld erreicht, erfolgt der nächste Start zurück in das Ausgangsfeld. Jetzt wird mit dem anderen Team zum Torhüter gepaßt. Um die 2 Minuten Pause einzuhalten, kann ein Durchgang als aktive Erholung in langsamem Tempo durchgeführt werden.

Variationen:

- Den Ball vor dem Start hoch zum Torhüter spielen.
- Den Ball auf das Tor schießen. Hält der Torhüter den Ball, soll er ihn so schnell wie möglich in den Lauf des Schützen werfen; wird ein Tor erzielt, holt der Torhüter den Ball so schnell wie möglich aus dem Tor und wirft ihn in das Feld, in das der Schütze startet. Wer erreicht den Raum zuerst, der Ball oder der Spieler?

Übung 5 (Abb. 5):

Drei Felder von etwa 10 mal 10 Meter Größe stehen in einem Abstand von ca. 15 Meter auseinander (Dreieckform). In einem der Felder spielen 4 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler; die Angreifer haben jeweils nur zwei Ballkontakte. In einem der beiden anderen Felder stehen 2 weitere Spieler. Er kämpft sich ein Abwehrspieler beim 4 gegen 2 den Ball, spielt er ihn zu den im anderen Feld stehenden Spielern. Die Angreifer starten in höchstem Tempo dem Ball nach; die letzten beiden müssen als Abwehrspieler in der Mitte spielen. Die beiden Abwehrspieler des 4-gegen-2-Spiels starten nach Erämpfen des Balles und dem Paß auf die Spieler im anderen Feld in das dritte noch freie Feld usw.

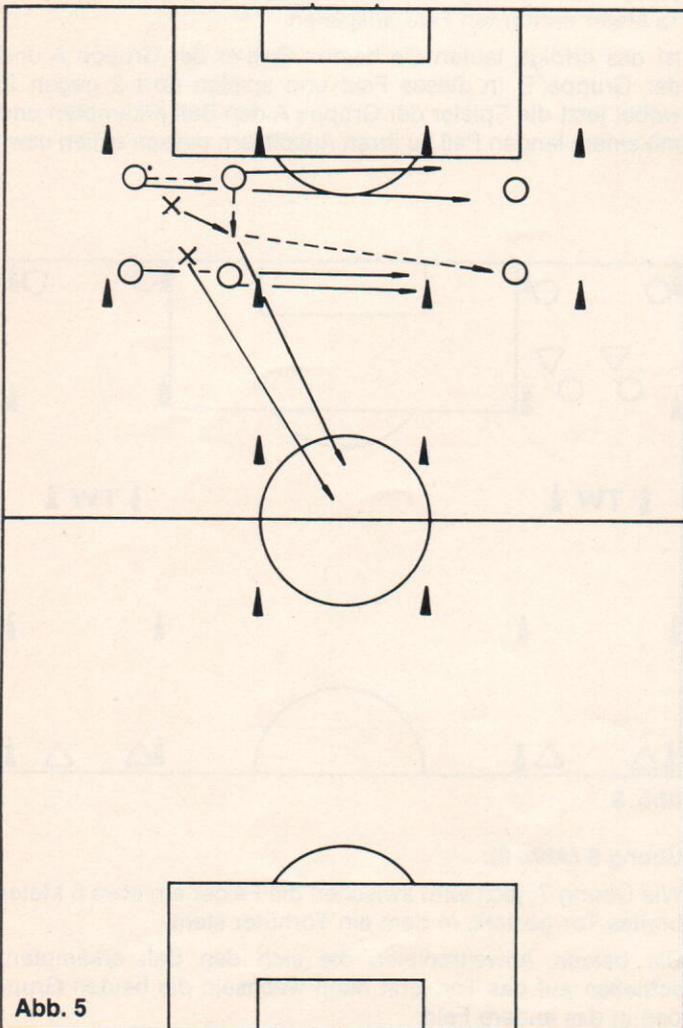


Abb. 5

Wieder lieferbar!

Lehrhefte für Vereins- und Verbandsmitarbeiter – Fußballtrainer und Übungsleiter

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

Bestellungen direkt an:

Fußball-Verlag
Dietmar Wagner



3175 Leiferde
Mohrunger Straße 24
Telefon (05373) 6345

... bzw. an Philippka-Buchversand (Bestellschein Seite 14)

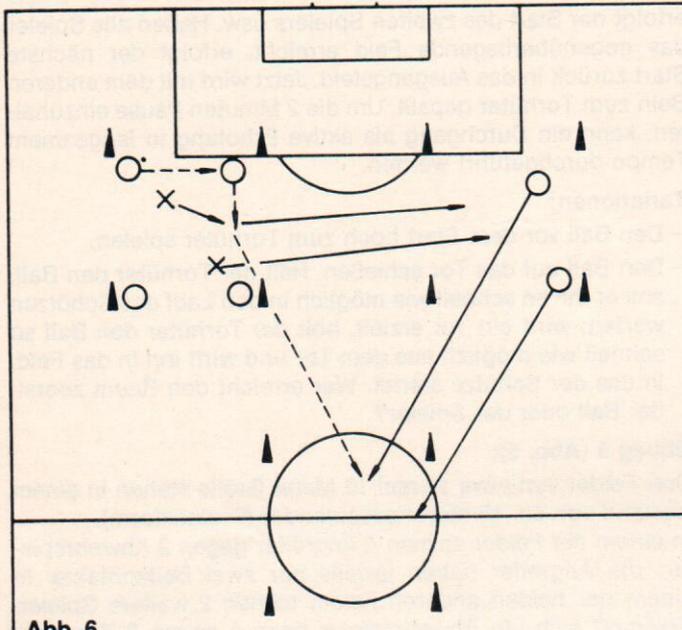


Abb. 6

Übung 6 (Abb. 6):

Wie Übung 5; jetzt wird der Ball in das freie Feld gespielt, in das nach dem Erkämpfen des Balls durch einen Verteidiger die beiden nicht am Spiel beteiligten Spieler starten; die beiden Verteidiger laufen in höchstem Tempo in das freige-wordene Feld.

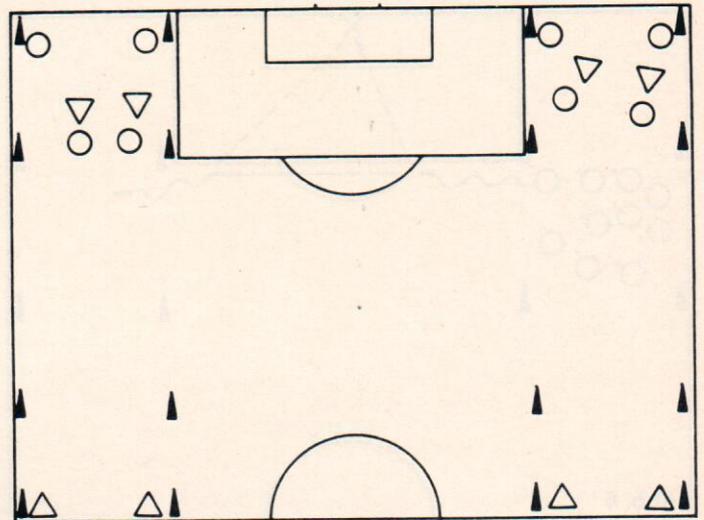


Abb. 7

Übung 7 (Abb. 7):

In einem etwa 15 mal 20 Meter großen Feld spielen 2 Spieler der Gruppe A gegen 2 Spieler der Gruppe B.

An den äußeren Ecken des Feldes stehen 2 Anspieler der Gruppe A, die von ihren Mitspielern beliebig oft angespielt werden können, sie müssen den Ball direkt zurückspielen.

Erkämpfen sich die Spieler der Gruppe B den Ball, sollen sie so schnell wie möglich ihre Anspielstationen in einem etwa 15 Meter entfernten Feld anspielen.

Ist das erfolgt, laufen die beiden Spieler der Gruppe A und der Gruppe B in dieses Feld und spielen dort 2 gegen 2, wobei jetzt die Spieler der Gruppe A den Ball erkämpfen und mit einem langen Paß zu ihren Anspielern passen sollen usw.

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, Schiedsrichter-lehrgangs-Teilnehmer etc. verwenden können;
- als Lehrmittel steuerlich absetzen können.

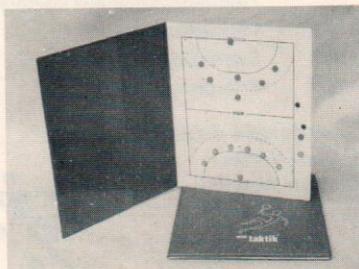


Magnethaftende Lehrtafel „Fußballtraining“ (links Ausführung für Handball), 100 x 130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar.

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.

Zuzüglich Versandkosten

nur DM 34,80

Bestellschein auf Seite 14!

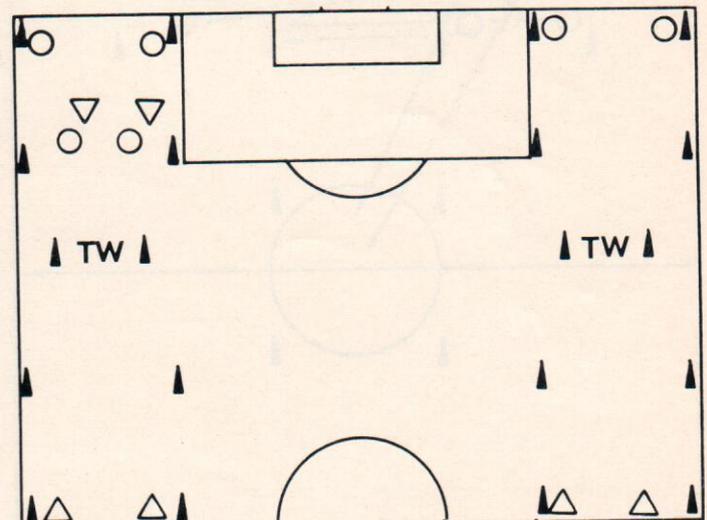


Abb. 8

Übung 8 (Abb. 8):

Wie Übung 7; jetzt wird zwischen die Felder ein etwa 6 Meter breites Tor gestellt, in dem ein Torhüter steht.

Die beiden Abwehrspieler, die sich den Ball erkämpfen, schießen auf das Tor. Erst dann wechseln die beiden Gruppen in das andere Feld.

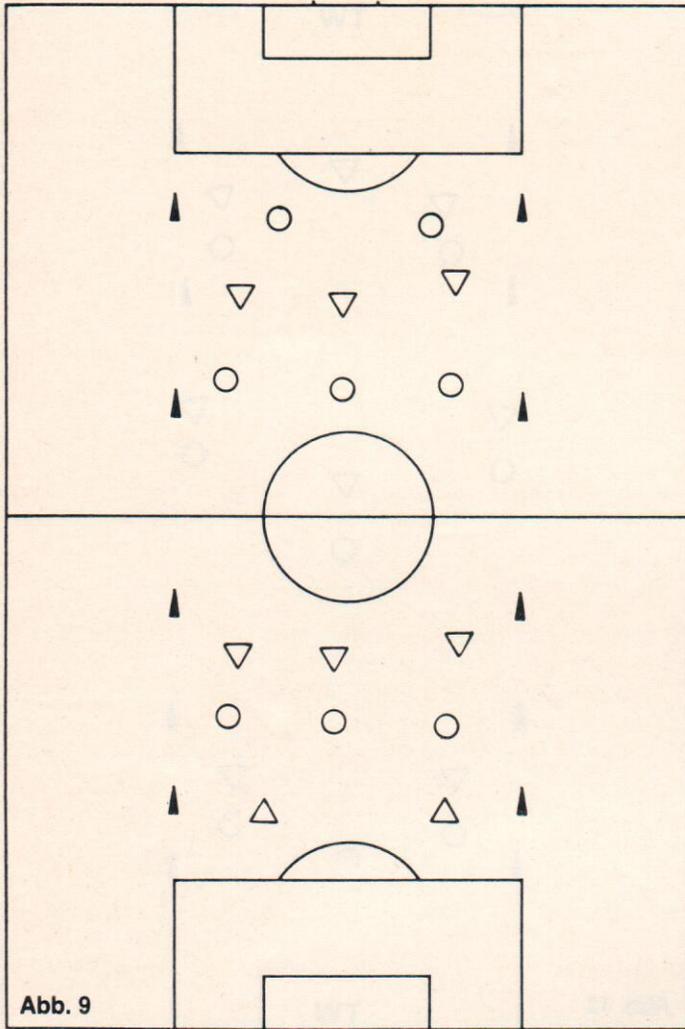


Abb. 9

Übung 9 (Abb. 9):

In beiden Spielfeldhälften auf der Höhe des Mittelkreises wird je ein etwa 40 mal 20 Meter großes Feld markiert. Jeweils 3 Spieler der Gruppe A spielen gegen 3 Spieler der Gruppe B. Ziel der Gruppe A ist es, so oft wie möglich mit ihren 2 Anspielstationen auf der hinteren Grundlinie zusammenzuspielen. Die Spieler der Gruppe B erkämpfen sich den

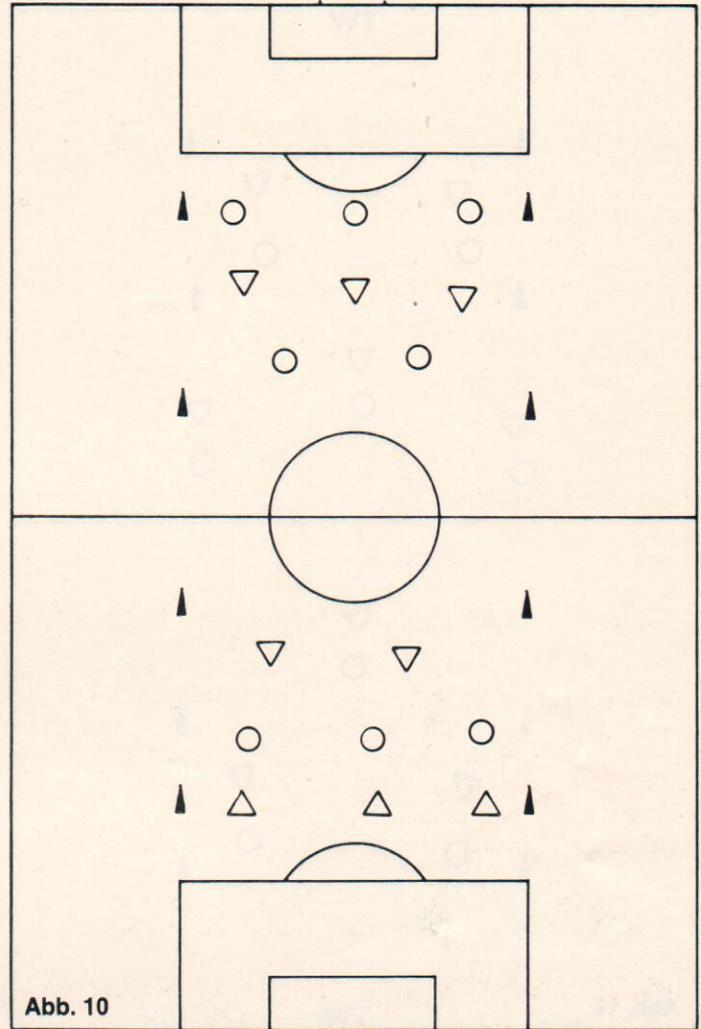


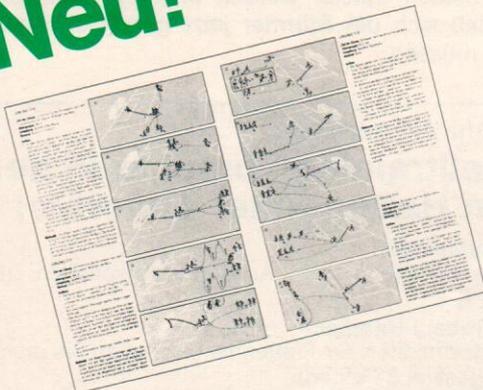
Abb. 10

Ball und spielen ihre Mitspieler im anderen Feld an, die nun mit ihren Anspielstationen zusammenspielen sollen usw. Die Anspieler dürfen den Ball nur direkt spielen.

Übung 10 (Abb. 10):

Wie Übung 9; jetzt stehen auf den hinteren Linien des begrenzten Feldes jeweils 3 Anspielstationen und in den Feldern wird jeweils 2 gegen 3 gespielt.

Neu!



Kacani/Horsky:

Modernes Fußballtraining

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

Die Autoren:

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

Das Buch

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

Jetzt vorbestellen, Auslieferung im August!

Bestellschein auf Seite 14.

DM 28,50

Vertrieb für die Bundesrepublik: Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, Tel. 0251/20537

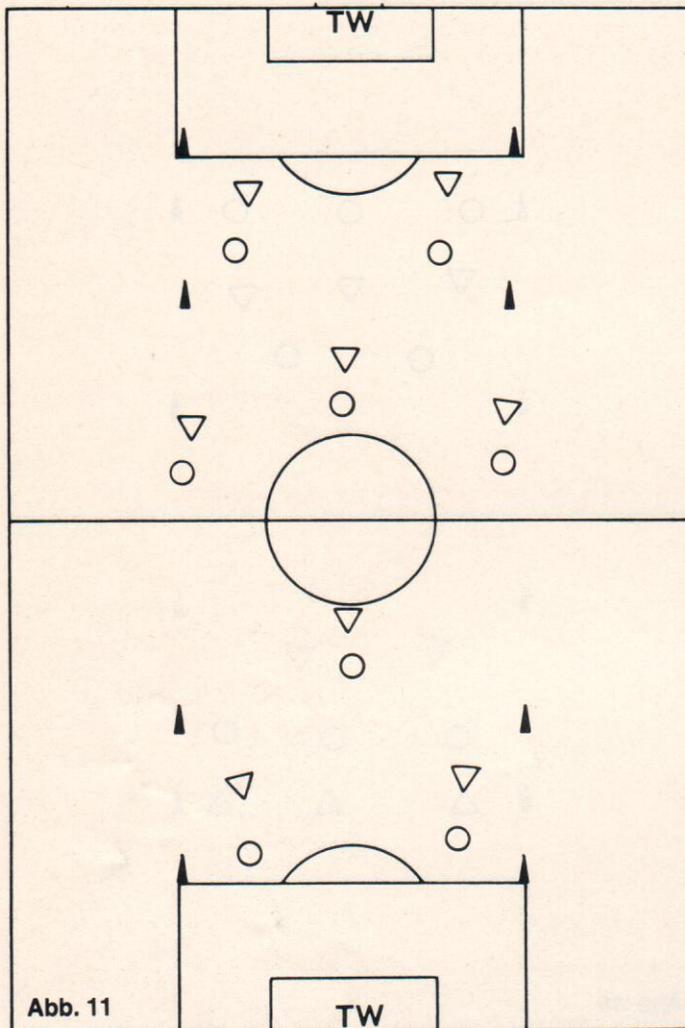


Abb. 11

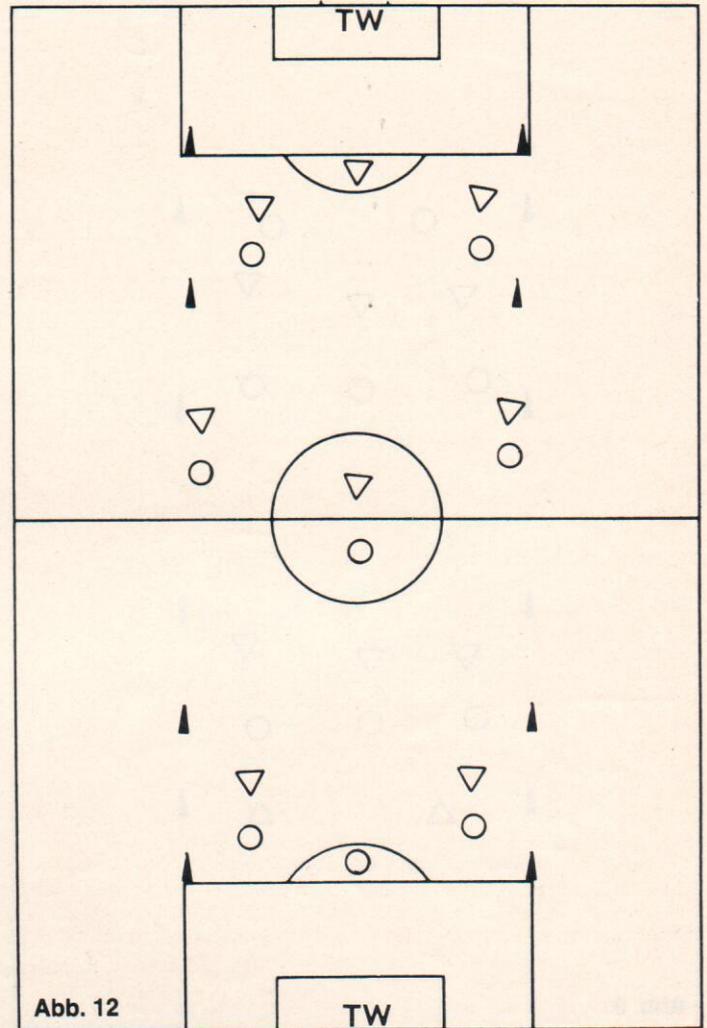


Abb. 12



System-Problematik

„Wir müssen mit der Mode gehn und werden 4-2-4-System wie alle Großen spielen!“ – So sprach Kreisklassenvorstand Baum, doch seine Truppe schien sich kaum sehr wohl dabei zu fühlen.

Die Mannschaft wurde umgebaut und jeder einzelne vertraut gemacht mit seinem Posten. Man ließ sich jedenfalls an Schweiß, Beharrlichkeit und Trainingsfleiß den Vorsatz etwas kosten.

So brach man mit der Tradition, um in „moderner“ Formation mit völlig neuen Waffen, teils 4-2-4, teils 4-3-3 nach Möglichkeit verlustpunktfrei die Meisterschaft zu schaffen!

Es ging bergab anstatt bergan, und voller Reue kehrte man zurück zum alten „Stiebel“, in dem die Elf, seit sie ihn spielt, sich wieder sichtlich wohler fühlt. – Und niemand nimmt ihr's übel!

Es gibt kein Allerweltpatent, soviel Systeme man auch kennt im taktischen Bereiche! Denn Praxis oder Theorie, wie Nutzenwendung und Kopie sind leider nicht das gleiche!

Ein Geschenk,

mit dem Sie Trainerkollegen und Sportfreunde garantiert zum Schmunzeln bringen: Amüsante, gekonnte Reime und Sprüche wie nebenstehender. 72 S., 16x24 cm, Leinen mit Schutzumschlag. **DM 12,80**

Philippka-Buchversand Bestellschein Seite 14!

Übung 11 (Abb. 11):

Vor beiden Strafräumen spielen je 2 Stürmer gegen 2 Verteidiger in einem Feld von etwa 40 mal 20 Meter. Im Mittelfeld wird 4 gegen 4 gespielt. Die beiden Stürmer werden jeweils von ihren Mittelfeldspielern angespielt und sollen Tore erzielen, die beiden Verteidiger erkämpfen sich den Ball und spielen ihn zu ihren Mittelfeldspielern.

Übung 12 (Abb. 12):

Wie Übung 11; jetzt wird ein Mittelfeldpaar herausgenommen. Diese beiden Spieler werden in ihren Mannschaften Libero, so daß sich die Stürmer jetzt gegen 3 Verteidiger durchsetzen müssen.

Hinweise für Neubezieher:

„fußballtraining“ brachte in den letzten Heften unter anderem:

- **Erich Rutemöller:** Saisonvorbereitung mit Amateurmansschaften (Heft 3/84, S. 4)
- **Anne Trabant-Haarbach:** Trainingseinheiten für Frauenmannschaften (es erschienen insgesamt 8 Folgen)
- **Dietrich Späte/Gero Bisanz:** Tempospiel durch lange Pässe (Analyse des EM-Qualifikationsspiels Deutschland – Österreich); (Heft 5/83, S. 7)

Leserbrief

Kinder brauchen im Spiel ihre Freiheit

Betr.: Spielrunden ohne Punkte
Versuch im Kreis Aachen für F- und E-Jugend

Man kann sich bei den Verantwortlichen im Fußballkreis Aachen nur bedanken und sie beglückwünschen zu der Initiative, in der nächsten Saison bei der F- und E-Jugend Spielrunden ohne Punktwertungen und Tabellen auszutragen.

Ich selbst bin seit zweieinhalb Jahren Übungsleiter bei F- bzw. E-Jugendmannschaften und kenne die Problematik und die negativen Randerscheinungen, die bei Meisterschafts- bzw. Pokalbegegnungen auftreten. Seit dem Beginn meiner Tätigkeit als Jugendbetreuer arbeite ich vergeblich daran, daß man endlich loskommt von dem Druck, dem Kinder in diesem Alter unterworfen werden, wenn fanatische Eltern, Trainer und Betreuer am Spielfeldrand ihre Kinder nach vorn treiben und einzig und allein das „Gewinnenmüssen“ im Vordergrund steht.

Ich habe aus diesem Grunde parallel zu den Meisterschaftsspielen in der Woche Freundschaftsbegegnungen gegen interessierte Mannschaften abgeschlossen. Es war wohlthuend, mit anzusehen, wie die Spiellust und der Spieltrieb der Kinder fern jeglicher taktischer Zwänge im „freien Spiel“ ihren Ausdruck fanden. Die Kinder dieser Altersstufe und darüber hinaus brauchen ein wichtiges Wesensmoment des Spiels, nämlich das Moment der Freiheit. Wenn man dies einschränkt, gefährdet man den Wert des Spiels zur Gesamterziehung der Kinder und Jugendlichen. Es heißt bei SCHEUERL, daß es eines der hervorstechendsten Merkmale des Spieles sei, daß es keinen außerhalb seiner selbst liegenden Zweck verfolgt, „daß es zweckfrei“ sei, d. h., es sei als Tun sein eigener Zweck, habe seinen Sinn in sich selbst, es blühe also sozusagen aus sich, in sich, und darum sei es so „beglückend“. Spiel ist demnach von Arbeit, von Not und Sorge abgehoben. Spiel ist von alledem frei.

Wenn man sich dies alles vor Augen führt, kann man nur wünschen und hoffen, daß der angesprochene Versuch erfolgreich verläuft und daß vor allen Dingen die Eltern der Kinder helfen, daß dieses löbliche Unterfangen nicht schon nach einem Jahr abgebrochen werden muß. Es wäre sicherlich überlegenswert, ob man diesen Versuch nicht auch auf die Altersstufe der 10- bis 12jährigen (also D-Jugend) ausweitet.

Auch die Kinder dieses Alters brauchen meiner Meinung nach das freie und lustvolle Spiel ohne Druck, da sie in dieser Zeit die Schulform wechseln, also dort neuen Anforderungen und Streßsituationen unterworfen werden. Das freie Fußballspiel wäre gerade für sie der gegebene Ausgleich zu den neuen Herausforderungen. In den dann folgenden Jahren bleibt immer noch genügend Zeit, Kinder und Jugendliche an den Leistungssport zu gewöhnen.

Wenn Kinder einige Jahre frei und lustvoll spielen könnten (von der F- bis zur D-Jugend), kann man davon ausgehen, daß sie dann gelernt haben, dem Streß eines Punktspiels gewachsen zu sein; denn es besteht ein entscheidender Unterschied zwischen dem Streß, durch die **Motivation** gewinnen zu wollen, oder dem Streß, durch **Antreiben** und **Aufpeitschen** gewinnen zu müssen.

Es wäre sicherlich interessant zu erfahren, ob in anderen Fußballkreisen ähnliche Spielrunden bereits durchgeführt wurden und welche Erfahrungen man dort gesammelt hat.

Gerd Rybacki



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 ununterbrochen 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



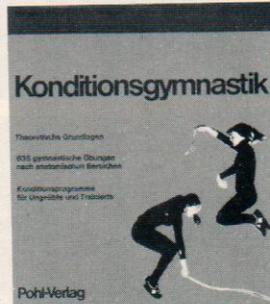
Philips Kommunikations Industrie AG



Data Systems

TE KA DE Fernmeldeanlagen

F & G Nachrichten-kabel und -anlagen



Bücher zu Trainingslehre, Kondition, Sportmedizin etc.:

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

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

Dassel, H./Haag, H.: Circuit-Training (66 Bildtafeln)
Teil I: Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

Dietrich/Dürwächter/Schaller: Die Großen Spiele. (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 Seiten A6 **DM 17,80**

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

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 Seiten **DM 26,00**

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

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

Flöthner/Hort (Hrsg.): Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 Seiten **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**

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

H. Gabler/H. Eberspächer u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport, 15,5 x 23 cm, 1979, 616 Seiten mit 84 Abbildungen und 41 Tabellen **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/Neumaier: Techniktraining **DM 18,80**

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme), 160 Seiten **DM 19,80**

Grosser/Starischka: Konditionstests, 138 Seiten **DM 19,80**

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

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

Harre, Dietrich: Trainingslehre, das Standardwerk aus der DDR, 280 Seiten **DM 36,00**

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

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

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

Koch/Rutkowski: Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball. Spiel- und Übungssammlung. **DM 20,80**

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

Kos, B./Teplý, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 Seiten, ca. 1500 Abbildungen **DM 17,80**

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 16,80**

Kruber/Fuchs: Allgemeine Konditionsschulung **Teil I**, 72 Arbeitskarten **DM 23,80**
Teil II, (72 Arbeitskarten) **DM 22,80**

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

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

Löcken/Dietze (Hrsg.): Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 Seiten **DM 28,00**

Bestellschein unten!

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

Ich abonniere fußballtraining

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

Besteller: _____

 Straße: _____
 PLZ/Ort: _____

● **Gewünschte Zahlungsweise:**
 Buchen Sie den dann **ermäßigten** Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag (bei nicht **preisgebundenen** Titeln abzgl. 2% **Skonto**) ab von meinem/vom*
 Konto-Nr. _____
 bei (Bank): _____
 _____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____
 Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.
 Datum: _____ Unterschrift: _____

● **Literatur-Bestellung:**
 Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:
 ____ Expl. _____
 (Titel abkürzen)
 ____ Expl. _____
 ____ Expl. _____
 ____ Expl. _____
 ____ Expl. _____

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

 (2. Unterschrift des Abonnenten)

jugendtraining

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 Verbleibenden des Zusammenspiels der sich formierenden Spielgruppen, die Verfeinerung positionsspezifischer 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 (III)

Fortsetzung aus Heft 6/85

8. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Verschiedene Aufwärmübungen in der 3er-Gruppe (Stationstraining)

Station 1:

Zuspiele in der 3er-Gruppe.

Verschiedene Zuspieldformen (Doppelpässe, Übernahme) in einem begrenzten Raum.

Station 2:

2 gegen 1 in einem begrenzten Raum (15 mal 15 Meter).

Jeder Spieler ist für 1 Minute Abwehrspieler, möglichst viele Bälle zu erkämpfen.

Nach einem Ballgewinn wird der Ball zur Spielfortsetzung sofort an die beiden Angreifer zurückgegeben.

Station 3:

Fangen in der 3er-Gruppe in einem begrenzten Raum.

Die Spieler werden von 1 bis 3 durchnummeriert.

Spieler 1 fängt Spieler 2; danach fängt 2 Spieler 3 usw.

Station 4:

Verschiedene Pendelübungen.

Dribblings, Zuspiele und Nachlaufen.

Station 5:

Kopfballtraining.

Der Spieler C soll gegen seinen passiven Gegenspieler B einen von Spieler A zugeworfenen Ball zurückköpfen.

Wechsel der Aufgaben nach 1 Minute.

Station 6:

2 gegen 1 auf ein Kleintor.

2 Angreifer versuchen, gegen 1 Verteidiger innerhalb von 1 Minute möglichst viele Treffer auf ein kleines Offentor zu erzielen.

Jeder Spieler ist für 1 Minute Abwehrspieler.

Der Abwehrspieler darf nicht auf der Torlinie stehen.

Hinweise:

Stationswechsel nach 3 Minuten

Vor dem Stationstraining wird ein kurzes Lauf- und Gymnastikprogramm durchgeführt!

Abb. 1

Hauptteil (50 Minuten)

1. Schnelligkeitstraining

Nummernwettläufe in verschiedenen Variationen (3 Gruppen).

In den Pausen zwischen den einzelnen Varianten werden zweikampfschulende Partnerübungen durchgeführt („Hahnenkampf“ usw.), die auf das folgende Zweikampfturnier vorbereiten.

2. Zweikampfturnier

Die 16 Feldspieler werden in 2 Leistungsgruppen geteilt. Jeweils eine Gruppe spielt auf 4 verschiedenen Spielfeldern ein Zweikampfturnier „Jeder gegen Jeden“ aus. Die andere Gruppe führt auf der anderen Spielfeldhälfte ein vorher abgesprochenes **Torschußprogramm** durch. Nach Turnierabschluß: Wechsel der Aufgaben.

Spielfeld 1: 1 gegen 1 auf ein Normaltor mit Torwart.

Spielfeld 2: 1 gegen 1 über Linien.

Spielfeld 3: 1 gegen 1 auf ein Offentor mit Torwart.

Spielfeld 4: 1 gegen 1 auf zwei kleine Offentore.

Spielzeit: 1½ Minuten/Pause: 1 Minute

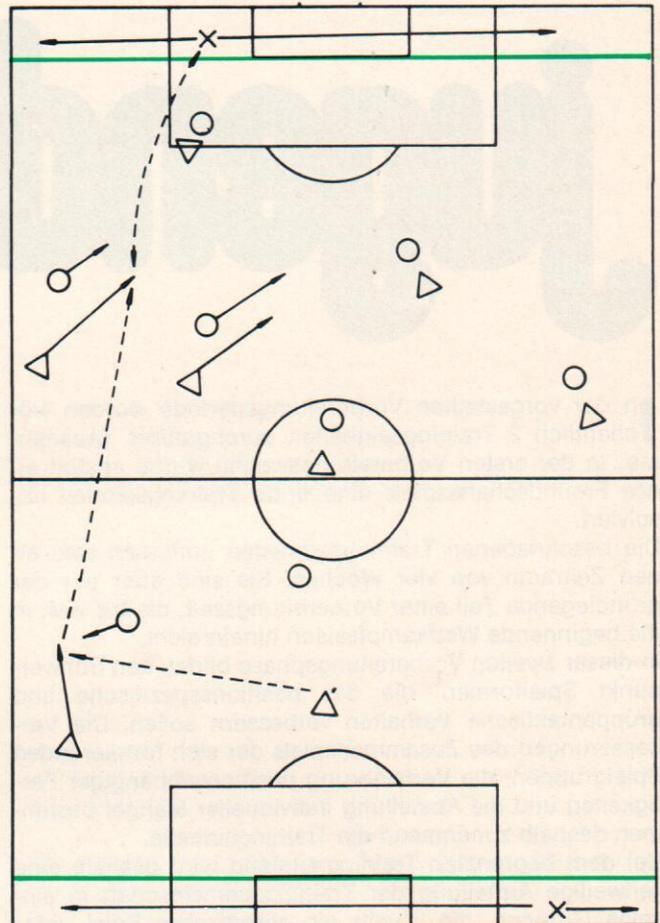
Abschlußspiel (15 Minuten)

8 gegen 8 über das gesamte Spielfeld (Abb. 1):

Als Grundlinien des Spielfeldes sind auf beiden Seiten die verlängerten Torraumlinien markiert.

Der eigene Torwart bewegt sich seitlich hinter dieser gegnerischen Grundlinie, die er nicht übertreten darf.

Ein Punkt ist erzielt, wenn der Torwart innerhalb seines Bewegungsraums ein hohes Zuspiel seiner eigenen



Mannschaft, ohne vorherige Bodenberührung des Balles, fangen kann.

9. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Zuspiel- und Bewegungsübungen in Kreisform.

Es werden 3 Kreise von jeweils 6 Spielern gebildet.

Hauptteil (60 Minuten)

1. Sprungkraft- und Schnelligkeitswettbewerbe

Es werden gleichzeitig ein Wettbewerb zur Verbesserung der Schnelligkeit und ein Wettbewerb zur Ausbildung der Sprungkraft durchgeführt.

Einen Wettbewerb bestreiten jeweils zwei 4er-Mannschaften. Wechsel der Aufgaben nach Abschluß eines Wettbewerbes.

Sprungkraftwettbewerb

Jeweils ein Spieler jeder Gruppe versucht ab einer Absprunglinie, mit einer vorgeschriebenen Sprungkombination eine möglichst große Weite zu erzielen.

5 Durchgänge pro vorgeschriebene Kombination.

Sprungkombination 1: 10 Einbeinsprünge links.

Sprungkombination 2: 10 Einbeinsprünge rechts.

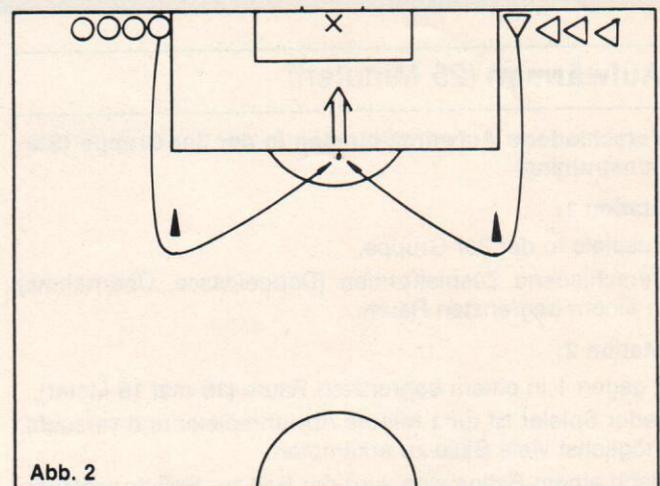


Abb. 2

Sprungkombination 3: 5 beidbeinige Sprünge.

Sprungkombination 4: Sprungkombination von ein- und beidbeinigen Sprüngen.

Sprungkombination 5: Sprunglauf mit 10 Absprüngen.

Schnelligkeitswettbewerb (Abb. 2):

Jeweils die beiden ersten Spieler der zwei 4er-Gruppen laufen gegeneinander. Die Gruppen starten von den Schnittpunkten Strafraumseitenlinie/Torauslinie, laufen um eine 20 Meter im Spielfeld markierte Wendemarke und versuchen, einen auf der Strafraumlinie vom Trainer bereitgelegten Ball als Erster auf das Tor zu schießen. Starts aus verschiedenen Ausgangslagen.

2. Kontrollierter Spielaufbau

Spielform 1 (Abb. 3):

4 gegen 4 mit 2 neutralen Spielern an den Seitenlinien. Die drei Mannschaften A, B und C spielen über das gesamte Spielfeld auf die beiden Normaltore mit Torwart. 4 Spieler bilden eine Mannschaft. A spielt gegen B und versucht, ein Tor zu erzielen.

Nach einem Torerfolg oder Ballverlust von A spielt B gegen C; danach C gegen A.

Entlang den beiden Seitenlinien ist eine 10 Meter breite Zone markiert, in denen sich in jeder Spielfeldhälfte auf beiden Spielfeldseiten je ein neutraler Spieler bewegt, der die angreifende Mannschaft unterstützt. Dieser neutrale Spieler darf von der abwehrenden Mannschaft innerhalb seiner Zone nicht angegriffen werden.

Spielwertung:

Direktschuß oder Kopfstoß auf das Tor nach Vorlage des neutralen Flügelstürmers zählt 1 Punkt, mit Torerfolg 2 Punkte.

Torerfolg ohne Beteiligung des neutralen Spielers 3 Punkte.

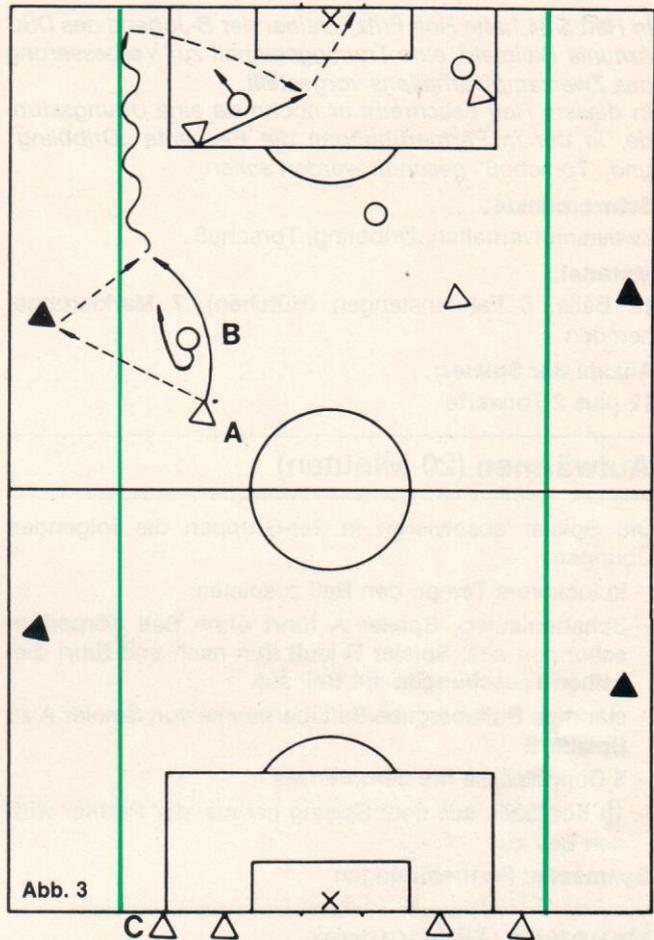
Spielzeit: 4mal 5 Minuten

Jede der vier 4er-Mannschaften stellt für einen Durchgang die neutralen Spieler.

Spielform 2:

Die Schwerpunkte dieser Spielform liegen auf Spielverlagerung und kontrolliertem Spielaufbau.

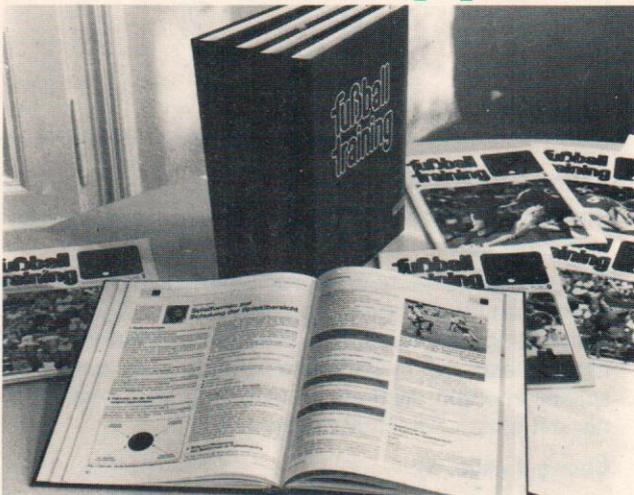
Aufbau und Wertung der Spielform wie bei Spielform 1.



Auslaufen (5 Minuten)

Die Spieler laufen 5 Minuten in langsamem Tempo um das Spielfeld herum.

Sammelmappen schaffen Ordnung



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

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

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

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

In Heft 5/84 hatte Rolf Fritz, Trainer der B-Jugend des DSC Arminia Bielefeld, eine Trainingseinheit zur Verbesserung des Zweikampfverhaltens vorgestellt.

In diesem Heft beschreibt er nochmals eine Übungsstunde, in der in Partnerübungen die Elemente „Dribbling“ und „Torschuß“ geschult werden sollen.

Schwerpunkte:

Zweikampfverhalten, Dribbling, Torschuß

Material:

12 Bälle, 6 Fahnenstangen (Hütchen), 7 Markierungshemden

Anzahl der Spieler:

12 plus 2 Torwarte

Aufwärmen (20 Minuten)

Die Spieler absolvieren in 2er-Gruppen die folgenden Übungen:

- In lockerem Tempo den Ball zuspielen
- Schattenlaufen, Spieler A führt ohne Ball Körpertäuschungen aus, Spieler B läuft ihm nach und führt dieselben Täuschungen mit Ball aus
- ständige Ballübergabe/Ballübernahme von Spieler A zu Spieler B
- 5 Doppelpässe mit dem Partner
- 10 Kopfbälle aus dem Sprung heraus, der Partner wirft den Ball zu.

Gymnastik: Partnerübungen

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

Die Spielerpaare stellen sich in 2 Reihen nebeneinander auf.

Jedes Spielerpaar hat einen Ball.

Die beiden Partner spielen sich den Ball direkt zu. In Höhe der Strafraumlinie schießt einer der beiden Spieler den Ball direkt auf das Tor.

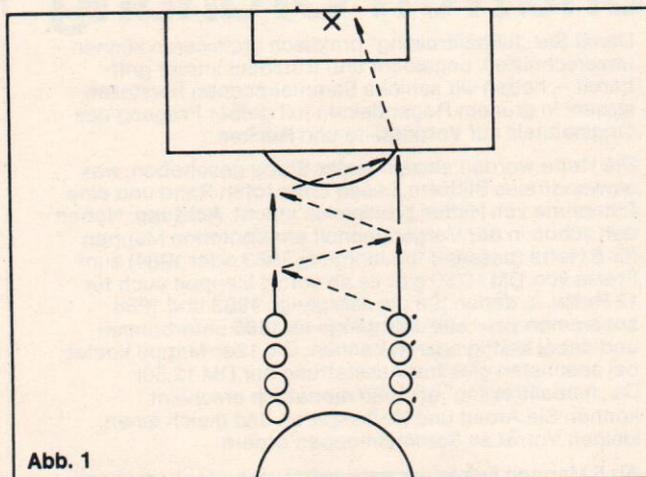


Abb. 1

Übung 2 (Abb. 2):

Der Abstand zwischen den beiden Spielerreihen wird vergrößert. Spieler A dribbelt mit dem Ball diagonal in Richtung Tor.

←

Rolf Fritz:

Verbesserung des Zweikampf- verhaltens bei einer B-Jugend- mannschaft

In Höhe der Strafraumlinie täuscht er einen Torschuß an, tritt auf den Ball und setzt seinen Lauf fort.

Spieler B, der kurz nach A in Richtung Tor gestartet ist, schießt nun den ruhenden Ball auf das Tor.

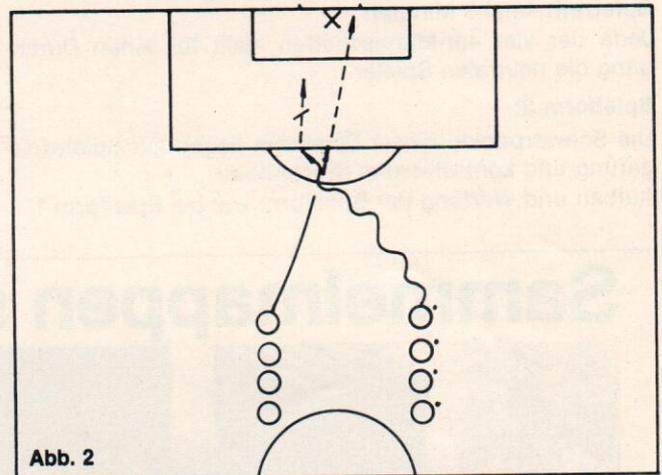


Abb. 2

Übung 3 (Abb. 3):

Die Spieler stellen sich nebeneinander in 2 Reihen an der Mittellinie auf.

Der Trainer spielt nun jeweils einen Ball etwa 10 Meter nach vorn in Richtung Tor. Die beiden Spieler starten gleichzeitig und versuchen, den Ball zu erkämpfen. Derjenige Spieler, der in Ballbesitz kommt, wird zum Angreifer und soll nach einem Dribbling gegen seinen Partner mit einem Torschuß abschließen.

Übung 4 (Abb. 4):

Ein Spielerpaar beginnt als Abwehrgruppe, die übrigen Paare haben jeweils einen Ball.

Die Angreifer sollen versuchen, durch Dribbling, Doppel-

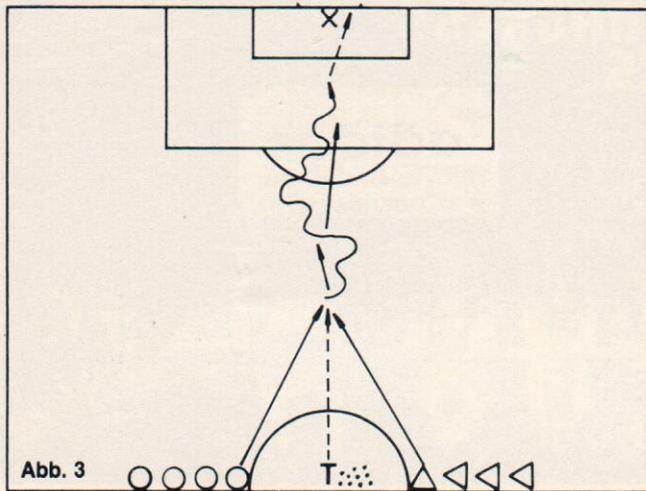


Abb. 3

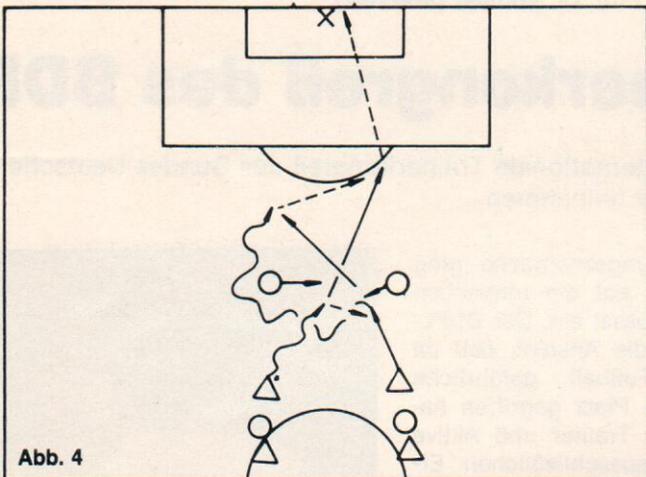


Abb. 4

paß oder Ballübergeben gegen die beiden Abwehrspieler zum Torerfolg zu kommen. Nach einem Durchgang übernimmt das nächste Paar die Abwehraufgabe.

Variation:

Ein Spielerpaar, das den Angriffsversuch nicht erfolgreich abschließen kann, löst die Abwehrspieler ab.

Übung 5 (Abb. 5):

An beiden Außenlinien ist jeweils ein Spieler als „Flankengeber“ postiert.

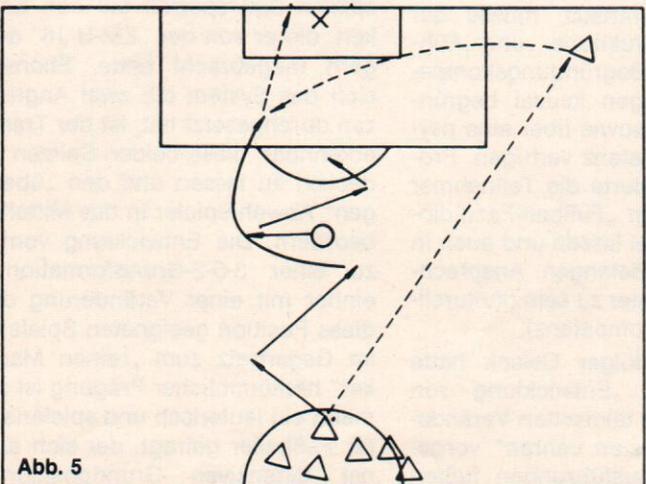


Abb. 5

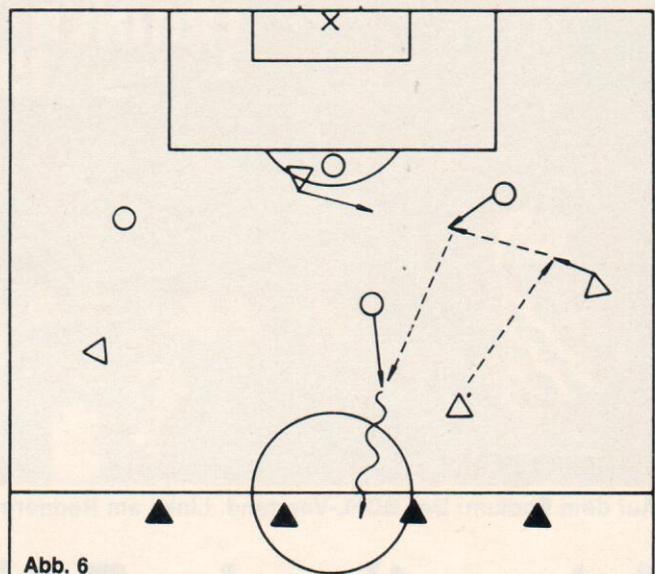


Abb. 6

Der Partner mit dem Ball spielt einen langen Paß auf den Außenspieler. Anschließend versucht er, durch Körpertäuschungen den Abwehrspieler in eine falsche Richtung zu „schicken“ und die Flanke durch einen Kopfball oder einen Torschuß zu verwerten.

Abschlußspiel (25 Minuten)

Spielform „4 gegen 4 gegen 4“ auf ein Tor (Abb. 6):

Die Spieler werden in vier 3er-Gruppen eingeteilt. Gruppe A ist in Ballbesitz und greift gegen Gruppe B an, Gruppe C pausiert und wartet in Höhe der Mittellinie.

Die jeweilige Abwehrgruppe muß versuchen, den Ball zu erkämpfen und ihn an die pausierende Mannschaft zu übergeben. Gelingt ihr dies, so wird sie von der Angreifergruppe, die den Ball verloren hat, abgelöst. Verliert sie jedoch den einmal erkämpften Ball wieder, darf die Angreifergruppe einen erneuten Angriffsversuch starten.

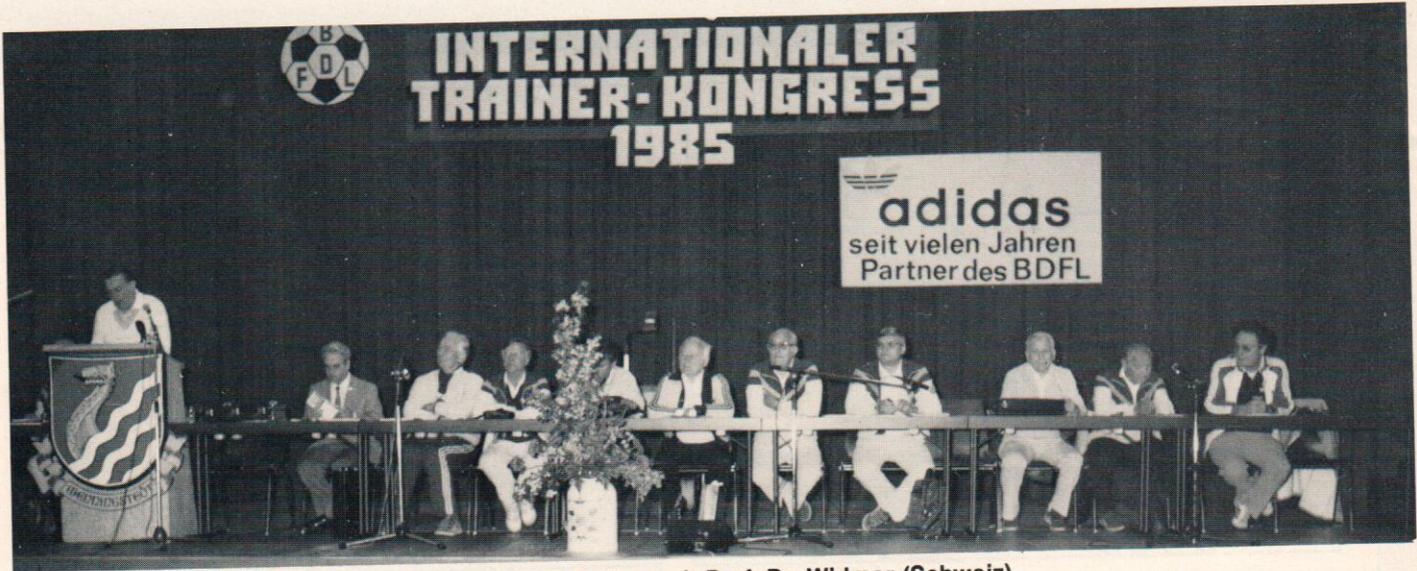
Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM.



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

DM 19,80 + Porto

Philippka-Buchversand, 4400 Münster
Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf der Seite 14.



Auf dem Podium: Der BDFL-Vorstand. Links am Rednerpult Prof. Dr. Widmer (Schweiz)

Internationaler Trainerkongreß des BDFL

Vom 11. bis zum 14. Juni fand auf der Insel Sylt der Internationale Trainerkongreß des Bundes Deutscher Fußballlehrer statt, an dem 600 Trainer aus 18 Nationen teilnahmen

„Zeitgemäßer Arbeits- und Führungsstil des Trainers in der Mannschaft, sein Einfluß und seine Rechte im Vereins- und Verbandsleben.“ Wer hinter diesem anspruchsvollen Motto nur graue Theorie anspruchsvollen und deshalb dem BDFL-Kongreß auf Sylt fernblieb, der versäumte eine kompakte und ausgewogene Fortbildungsveranstaltung für Fußballlehrer und A-Lizenz-Trainer. Immerhin nahmen 600 Trainer, unter ihnen zahlreiche Gäste aus dem Ausland, am Kongreß teil, der nach zehn Jahren wieder auf der Insel Sylt stattfand.



Herbert Widmayer, BDFL-Präsident, und Prof. Dr. Widmer

In seiner Begrüßungsansprache ging Heribert Widmayer auf die tragischen Ereignisse von Brüssel ein. Der BDFL-Präsident vertrat die Ansicht, daß im professionellen Fußball gefährliche Fehlentwicklungen Platz gegriffen haben, und forderte Trainer und Aktive auf, von einem ausschließlichen Erfolgsdenken abzurücken und wieder das Spiel in den Mittelpunkt zu stellen.

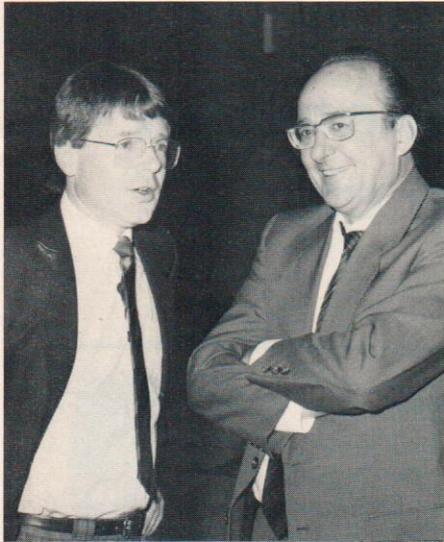
In seinem einführenden Vortrag sprach der Züricher Psychologieprofessor Konrad Widmer die verschiedenen, vom Trainer zu bewältigenden Kompetenzbereiche an. Ein guter Spieler zu sein und etwas vom Fußball zu verstehen, reiche allein nicht aus, um als Trainer auf Dauer überzeugend arbeiten zu können. Über das reine Fachwissen (Sachkompetenz) hinaus, müsse der Trainer über Instruktions- und Führungskompetenz, Begründungskompetenz (Entscheidungen kausal begründen und erklären) sowie über eine psychologische Kompetenz verfügen. Professor Widmer forderte die Teilnehmer auf, sich nicht zum „Fußball-Fachidioten“ degradieren zu lassen und auch in außersportlichen Belangen Ansprechpartner für die Spieler zu sein (kulturell-gesellschaftliche Kompetenz).

DFB-Sportlehrer Holger Osiek hatte sich das Thema „Entwicklung von Spielsystemen und taktischen Veränderungen in den letzten Jahren“ vorgenommen. Seine Ausführungen fußten

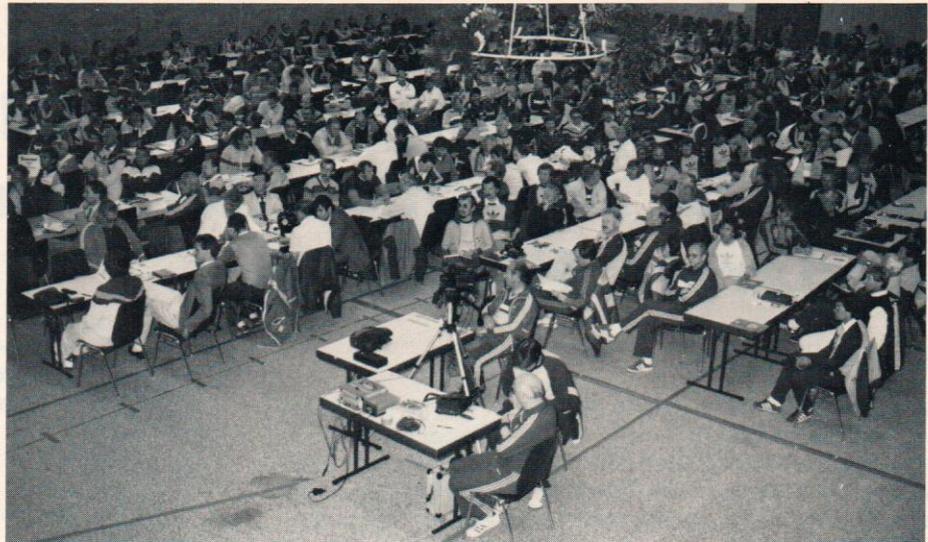


Holger Osiek, DFB-Sportlehrer

auf Beobachtungen von Bundesligaspielen und speziell auf den Eindrücken, die er von der „EM-U 16“ aus Ungarn mitgebracht hatte. Ebenso wie sich das System mit zwei Angriffsspitzen durchgesetzt hat, ist der Trend klar erkennbar, diese beiden Spitzen manndecken zu lassen und den „überzähligen“ Abwehrspieler in das Mittelfeld zu beordern. Die Entwicklung vom 4-4-2 zu einer 3-5-2-Grundformation geht einher mit einer Veränderung des für diese Position geeigneten Spielertypus. Im Gegensatz zum „reinen Manndecker“ herkömmlicher Prägung ist zunehmend ein läuferisch und spielerisch guter Fußballer gefragt, der sich aus seiner defensiven Grundposition wir-



Dr. Reinhard Rauball und Heinz Fallak



Fast 600 Kongreßteilnehmer aus dem In- und Ausland

kungsvoll in den Angriff einschalten kann. Eine taktisch sehr variable Spielweise habe in Ungarn besonders die U 16-Auswahl der UdSSR vorgeführt, wobei der DFB-Trainer jedoch einschränkend feststellte, daß die gezeigte Spielweise nur mit einem enormen konditionellen Standard durchzuhalten sei.

Am Nachmittag ergänzte Holger Osieck seine theoretischen Darlegungen durch eine überzeugende Praxisdemonstration. Das Training zielte auf ein variables Spielverhalten ab, bei dem es vor allem darum ging, die Aktivitäten der nachrückenden „ehemaligen“ Außenverteidiger so in das Angriffsspiel zu integrieren, daß diese vom Gegner nicht problemlos ausgerechnet werden können.

Weitere „Demonstranten“ des ersten Lehrgangstages waren der Verbandssportlehrer des Rheinlandes, Ewald Hammes, sowie der französische Gastreferent Ernest Jacky, der ein Modelltraining für variables Angriffsspiel vorstellte.

Bedauerlich war, daß diese Vorführungen nicht unter der „Schirmherrschaft“ des Wettergottes stattfanden, sondern eindeutig im Zeichen der „Herrschaft der Schirme“ standen.

Abgerundet wurde die Fußballpraxis am Abend durch ein Spiel der BDFL-EIF gegen eine Sylter Traditionsmannschaft, das die Fußballlehrer mit 7:2 Toren souverän für sich entscheiden konnten. Hauptgewinner dieser sehr gut besuchten Veranstaltung waren dennoch die Gastgeber, da der Reinerlös in den Fonds für Küstenschutzmaßnahmen der Insel Sylt floß.

Mit Heinz Fallak, dem Vorsitzenden des

Bundesausschusses Leistungssport und Missionschef der Olympiamannschaft von Los Angeles, hatten die Organisatoren einen der einflußreichsten Vertreter des deutschen Sports eingeladen. So wichtig und begrüßenswert seine Anwesenheit zweifellos war, so sehr hätte man sich gewünscht, daß Fallak in seinem Referat auf die an der Basis drängenden Probleme (besonders im Jugendbereich) eingegangen wäre und allgemeine sportpolitische Aspekte (Entwicklung des DSB, 3. Sportstunde) außen vorgelassen hätte.

Reinhard Rauball, als Präsident des knapp dem Abstieg entgangenen Bundesligaklubs Borussia Dortmund herzlich begrüßt, machte aus dem eher juristisch-trockenen Thema „Der Einfluß des Trainers im Vereins- und Verbandsleben“ einen erfrischenden und an der Praxis orientierten Vortrag. Nach einer kurzen Beleuchtung der sich aus den Bestimmungen des BGB und dem Dienstverhältnis ergebenden rechtlichen Position des Trainers formulierte Dr. Rauball acht Thesen zum Verhältnis „Trainer-Verein“. Um eben dieses leider nur allzu häufig durch Mißtrauen und vorzeitige Entlassungen getrübt Verhältnis und die Arbeitsbedingungen der Trainer zu verbessern, empfahl Dr. Rauball die Einführung des englischen „Coach-Systems“. Der Trainer müsse Einblick in die Probleme des Managements haben, seine Aufgabenfelder seien vor allem in Richtung auf das Jugendtraining erheblich zu erweitern.

Herbert Widmayer bedauerte anschließend, „viel zu früh geboren zu sein. Mit solch einem wunderbaren Präsidenten hätte ich auch gerne einmal zusammengearbeitet.“

Die schleswig-holsteinischen Jugendauswahlspieler standen wie schon am Vortag wieder für die Praxis zur Verfügung und hatten es dabei zunächst einmal mit ihrem eigenen Verbandssportlehrer Fritz Bischoff zu tun, der „Übungsformen zur Verbesserung der Geschicklichkeit mit Ball“ vorstellte.

Gero Bisanz schloß den fachlichen Teil des Kongresses mit einem „Vorbereitungstraining für die neue Spielserie“ ab, wobei er einige neue Impulse für das Schnelligkeitstraining mit dem Ball setzen konnte.

Fazit: Der Internationale Trainerkongreß 1985 wurde sowohl in organisatorischer als auch in personeller und thematischer Hinsicht dem selbstgestellten Anspruch des BDFL gerecht, das Niveau der Fortbildungsveranstaltung nicht nur zu halten, sondern zu erhöhen.

Walter Haase



Aufmerksam verfolgen die BDFL-Trainer die Vorführungen. Bildmitte, obere Reihe: Ulli Maslo



Oskar Schneider/Werner Staudt:

Spielverlagerung und Grundlinienspiel – taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (I)

Vorbemerkungen

Das Spiel gegen eine verstärkte Abwehr ist Woche für Woche auf vielen Fußballplätzen – von der Kreisklasse bis in die 1. Bundesliga – zu beobachten. Die Gastmannschaft zieht sich meistens von Anbeginn des Spiels mit 8 bis 9 Spielern in die eigene Spielfeldhälfte zurück, um die Abwehr zu verstärken. Die gleiche Situation ist zu beobachten, wenn eine Mannschaft einen knappen Vorsprung durch Ballhalten und Spielverzögerung über die Zeit zu retten versucht. Die defensiv eingestellte Mannschaft hat dann oft nur 1 bis 2 Angreifer an der Mittellinie stehen, die (siehe GERISCH 6/84) nach einem Steilpaß aus der Abwehr auf den Konterangriff „lauern“.

Vielen Mannschaften fehlt es an den notwendigen taktischen Mitteln, eine verstärkte Abwehr auszuweichen. Die Bälle werden meist planlos aus dem Mittelfeld in den Strafraum geschlagen, in der Hoffnung, es werde schon irgendwie ein Tor fallen (Spiel mit der „Brechstange“).

Aus diesen Überlegungen heraus ergibt sich zwangsläufig die Forderung, taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr schwerpunktmäßig in den Trainingsprozeß miteinzubeziehen.

Eine verstärkte Abwehr zu überwinden, fordert ein gut aufeinander abgestimmtes Mittelfeld- und Angriffsspiel. Hierzu bedarf es überraschender Aktionen der Mittelfeldspieler mit den eigenen Abwehrspielern und den Sturmspitzen sowie der Mittelfeldspieler und der Sturmspitzen untereinander (z. B. verdecktes Abspield, Doppel-, Steil- und Rückpässe, Hinterlaufen am Flügel, Torabschluß aus der 2. Reihe).

Ein wesentliches taktisches Angriffsmittel ist die Spielverlagerung. Das Ziel der Spielverlagerung besteht darin, mit einem weiten Diagonalpaß aus dem Mittelfeld auf den Flügel oder von einem Flügel auf den anderen die um den Libero verstärkte Abwehr auseinanderzuziehen und so das Überraschungsmoment auf der freien Spielfeldseite auszunutzen.

Der Spielverlagerung geht oftmals ein Kurzpaßspiel im Mittelfeld oder der Rückpaß eines Angreifers auf einen Mittelfeldspieler voraus. Dies verdeutlicht, daß die Spielverlagerung meistens von einem Mittelfeldspieler ausgeht, was im Trainingsprozeß berücksichtigt werden muß. Die Spielverlagerung erfolgt situativ auf einen Mittelfeldspieler, auf einen plötzlich nach vorn stoßenden Abwehrspieler oder auch auf einen Angreifer.

Der Spielverlagerung können sich anschließen:

- Das Tempodribbling des Angespielten zum Durchbruch zur Torlinie
- Das Spiel 2 gegen 1 mit dem Außenstürmer am Flügel zum Durchbruch zur Torlinie
- Der Kurz- oder Steilpaß des Angespielten auf eine sich freilaufende Sturmspitze und deren Durchbruch zur Torlinie oder dem Spiel durch die Mitte



Oskar
Schneider



Werner
Staudt

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

In dieser und in der nächsten Ausgabe beschäftigen sie sich in Theorie und Praxis (4 Trainingseinheiten) mit einem Thema, welches in allen Spielklassen aktuell sein dürfte: der Angriff gegen eine verstärkte Abwehr!

Die Vorteile des Durchbruchs zur Torlinie als weiteres taktisches Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr sind folgende:

- Der Spieler gelangt mit dem Ball in den Rückraum der Abwehr.
- Der Abwehrspieler hat keine gleichzeitige Blickverbindung zum Gegenspieler und zum Ball.
- Die nachrückenden Angriffsspieler erreichen das Zuspiel aus vollem Lauf und können die stehenden Abwehrspieler überlaufen.

Nach dem Durchbruch zur Torlinie ergibt sich als Anschlußaktion eine Flanke/flache Hereingabe mit Torabschluß im Strafraum oder ein Rückpaß zur Strafraumlinie mit dem Torschuß aus der 2. Reihe.

Das individuelltaktische Verhalten ist ebenfalls in den Trainingsprozeß miteinzubeziehen, da für einen erfolgreichen Durchbruch zur Torlinie neben dem Tempodribbling das Spiel 1 gegen 1 und 1 gegen 2 beherrscht werden muß.

Die Spielverlagerung in Verbindung mit dem Torlinienspiel und den aufgezeigten Anschluß- und Abschlußaktionen ergeben den Schwerpunkt der folgenden beiden (zwei weitere folgen in den nächsten Ausgaben) Trainingseinheiten.

Die Trainingseinheiten sind untereinander kombinierbar und sollten während des Jahrestrainingsprozesses akzentuiert in den Trainingsplan eingearbeitet werden. Sie wenden sich sowohl an A-Junioren als auch an Amateurmansschaften auf fortgeschrittenem technisch-taktischen Leistungsniveau.



1. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens gegen eine verstärkte Abwehr.

Trainingsziel: Schulung der Spielverlagerung

Geräte: 16 Fußbälle, 12 Markierungshilfen (Fahnenstangen/Hütchen)

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

Zuspielübungen in der 3er-Gruppe

Jeweils 3 Spieler verteilen sich an den Seitenlinien einer Spielfeldhälfte und passen sich in Richtung auf die Spielfeldmitte den Ball mit der Innen- und Außenseite über eine Entfernung von 5 bis 10 Metern zu.

Erweiterungen:

- Ballan- und -mitnahme und kurzes Dribbling vor dem Abspiel
- Zuspiel variieren (flach/halbhoch/hoch)
- Direktes Zuspiel mit Lauf auf den Platz des Angespielten
- Zuspiel und kurzer Antritt zum Doppelpaß
- Zuspiel mit Hinterlaufen/Übergeben/Übernehmen
- Wechsel des Zuspiel- und Lauf tempos

Hinweis:

Die Spieler sollen vor der Ballan- und -mitnahme eine kurze, schnelle Körpertäuschung ausführen, um einen fiktiven Abwehrspieler abzuschütteln. Beim Wechsel des Zuspiel- und Lauf tempos muß die Genauigkeit des Zuspiels erhalten bleiben.

Übung 2 (Abb. 1):

Diagonalpaßspiel in der 3er-Gruppe

Nun soll etwa jeder 5. Paß als Diagonalpaß über eine Entfernung von 20 Metern in Richtung auf ein Hütchen gespielt werden. Jeweils ein Spieler erläuft den Paß abwechselnd in schnellem Tempo, dribbelt mit dem Ball um das Hütchen herum und spielt ihn anschließend wieder einem Mitspieler zu. Jeder Spieler sollte 5 bis 6 Diagonalpässe erlaufen.

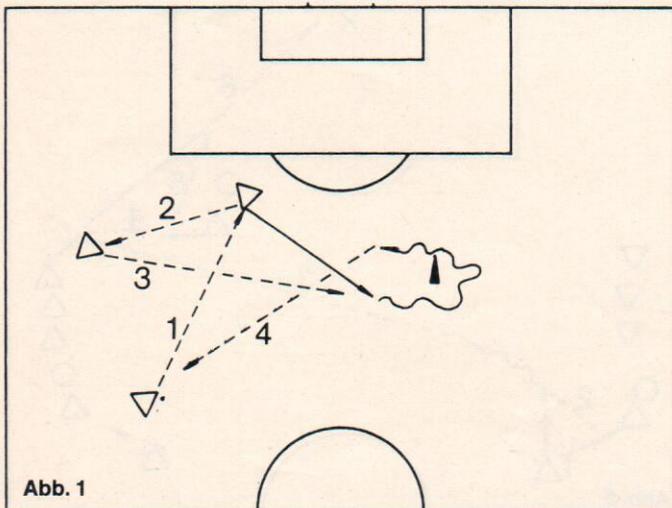


Abb. 1

Übung 3 (Abb. 2):

1 gegen 2 auf Tore

In einem abgegrenzten Spielfeld von 25 mal 25 Metern spie-

len jeweils zwei 3er-Gruppen 1 gegen 2. Gespielt wird auf 2 Hütchentore (2 Meter) sowie auf ein 1,50 Meter breites Tor.

Ablauf:

Jeweils 1 Angreifer spielt gegen 2 Abwehrspieler. Die Angreifer spielen auf die 2 Meter breiten Tore, während die 2 Abwehrspieler auf das andere Tor kontern. Handspiel ist verboten.

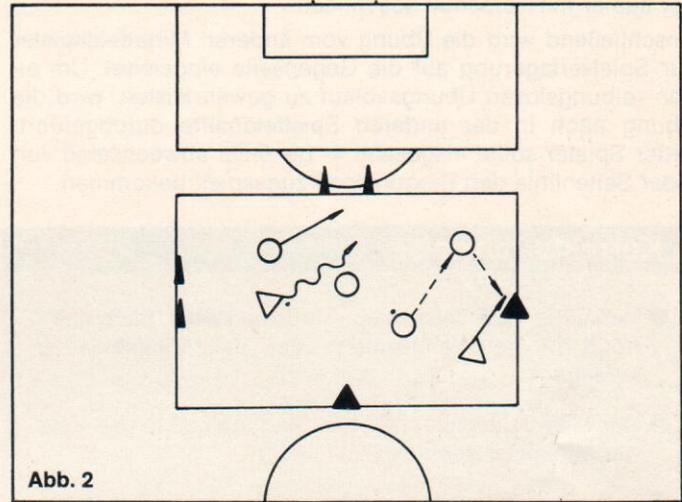


Abb. 2

Spielzeit: 3 mal 1 Minute für jeden Spieler mit jeweils 1 Minute Pause.

Hinweis:

Das Spiel soll das Zweikampfverhalten, das Durchsetzungsvermögen und das Ballhalten gegen eine Überzahl schulen. Gleichzeitig wird eine Verbesserung des peripheren Sehens angestrebt.

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1 (Abb. 3):

Spielverlagerung mit Torschuß

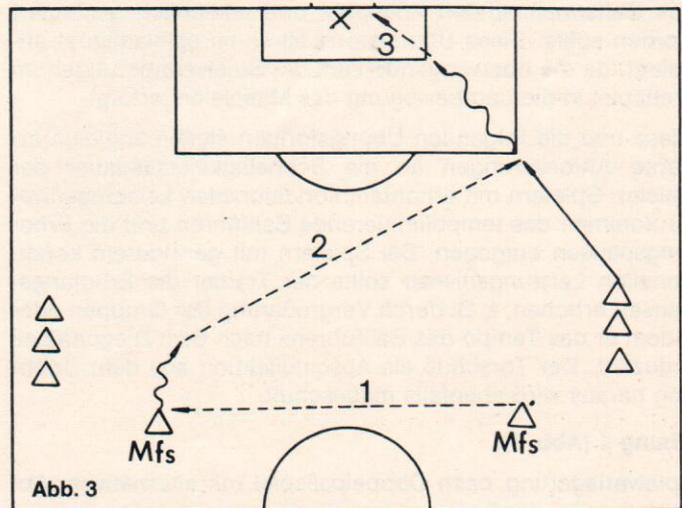


Abb. 3

In einer Spielfeldhälfte stehen 2 Mittelfeldspieler jeweils etwa 15 Meter von den Seitenlinien entfernt kurz vor der Mittellinie. An jeder Seitenlinie steht in einer Entfernung von 15 bis



20 Metern von der Mittellinie eine Gruppe von 3 bis 4 Spielern. Im Tor steht ein neutraler Torwart.

Ablauf:

Ein Mittelfeldspieler spielt einen flachen Querpaß auf den anderen Mittelfeldspieler, der das Zuspiel kurz in die Spielrichtung abprallt, um einen flachen/halbhohe Diagonalpaß über 25 bis 30 Meter in den langsamen Lauf des ersten Spielers der gegenüberstehenden Gruppe zu schlagen. Dieser nimmt den Diagonalpaß im Lauf mit und treibt den Ball im Tempodribbling auf die Strafraumlinie zu, von der aus er mit Torschuß abschließt.

Anschließend wird die Übung vom anderen Mittelfeldspieler zur Spielverlagerung auf die Gegenseite eingeleitet. Um einen reibungslosen Übungsablauf zu gewährleisten, wird die Übung auch in der anderen Spielfeldhälfte durchgeführt. Jeder Spieler sollte insgesamt 4- bis 6mal abwechselnd von jeder Seitenlinie den Diagonalpaß zugespielt bekommen.

Korrekturhinweise

- Versuche den Diagonalpaß abwechselnd flach/halbhoch in den langsamen Lauf der Mitspieler zu schlagen!
- Der Mittelfeldspieler soll den Diagonalpaß in den Lauf der Mitspieler schlagen („timing“)!
- Der Mittelfeldspieler und sein Mitspieler sollen Blickkontakt zueinander aufnehmen!
- Der Mitspieler soll den Ball aus dem Tempodribbling heraus direkt aufs Tor schießen!

Variation:

Nach der An- und Mitnahme des Diagonalpasses läuft der Mitspieler im Tempodribbling zur Torlinie und flankt in den Strafraum auf den Mittelstürmer.

Schon bei dieser Übungsform ist die An- und Mitnahme des Diagonalpasses aus dem Lauf heraus anzustreben, wobei die Genauigkeit des Diagonalpasses der Laufgeschwindigkeit des Ballannehmenden angepaßt und allmählich gesteigert werden sollte. Diese Übungsform ist somit spieladäquat angelegt, da die überwiegende Zahl der Spielverlagerungen im Wettbewerb in die Laufbewegung des Mitspielers erfolgt.

Diese und die folgenden Übungsformen stellen zugleich erhöhte Anforderungen an die Schnelligkeitsausdauer der Spieler. Spielern mit erhöhtem konditionellen Leistungsniveau kommen das tempolimitierende Ballführen und die Erholungspausen entgegen. Bei Spielern mit geringerem konditionellen Leistungsniveau sollte der Trainer die Erholungspausen erhöhen, z. B. durch Vergrößerung der Gruppen oder indem er das Tempo des Ballführens nach dem Diagonalpaß reduziert. Der Torschuß als Abschlußaktion aus dem Dribbling heraus wird ebenfalls mitgeschult.

Übung 2 (Abb. 4):

Spielverlagerung nach Doppelpaßspiel mit alternativem Abschluß

An jeder Seitenlinie steht zusätzlich ein Außenstürmer mit einem Verteidiger. 2 Spieler stehen etwa 5 Meter vor der Strafraumlinie.

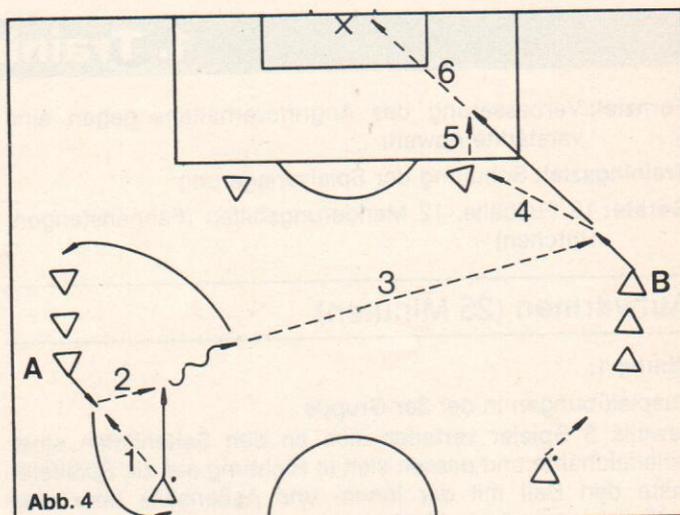


Abb. 4

Ablauf:

Aus dem Mittelfeld heraus wird ein Doppelpaß mit einem entgegenkommenden Außenstürmer (A) gespielt. Der Ball wird dann diagonal in den Lauf des ersten Spielers der Reihe B gepaßt, der nun entweder nach einem erneuten Doppelpaß oder nach einem kurzen Tempodribbling von der Strafraumlinie aus auf das Tor schießt. Derselbe Übungsablauf wird nun von dem zweiten Mittelfeldspieler zur anderen Seite hin eingeleitet.

Korrekturhinweise

- Der Außenstürmer soll dem zugespielten Ball mit einer Körpertäuschung 1 bis 2 Schritte entgegenlaufen!
- Der angespielte Mitspieler soll nach Möglichkeit den Doppelpaß zum Torabschluß wählen!

Übung 3 (Abb. 5):

Spielverlagerung nach Doppelpaßspiel und erschwertem Torabschluß

2 Abwehrspieler befinden sich an der Strafraumlinie, 2 Angspieler stehen etwa 5 Meter vor dem Strafraum.

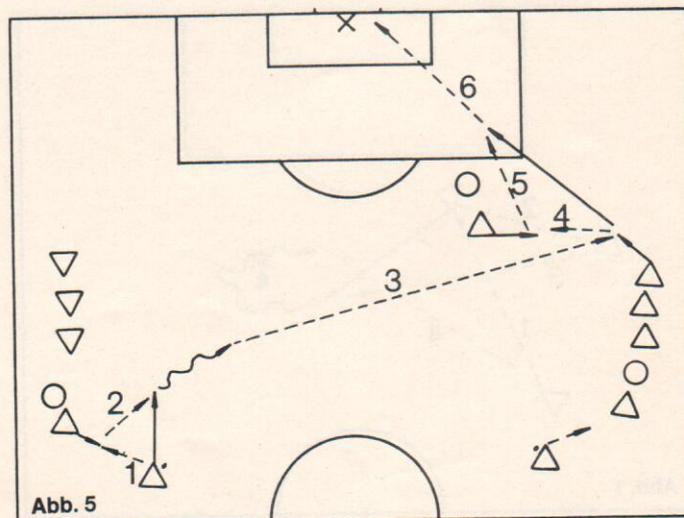


Abb. 5

Ablauf:

Nach dem Auftakt mit dem Doppelpaß und dem anschließenden Diagonalpaß spielt der den Diagonalpaß an- und mitneh-



mende Spieler alternativ entweder einen Doppelpaß mit seinem Anspieler oder 1 gegen 1 gegen den herbeilaufenden Abwehrspieler zum Torabschluß von der Strafraumlinie oder im Strafraum.

Bei Balleroberung des Abwehrspielers versucht dieser, einen langen Paß auf einen der an der Mittellinie stehenden Mittelfeldspieler zu schlagen.

Korrekturhinweise

- Versuche, den Abwehrspieler aus dem Tempodribbling heraus (z. B. durch Vorbeilegen des Balles) auszuspielen!
- Vermeide nach Möglichkeit den Zweikampf und spiele den Doppelpaß!
- Der Anspieler soll den Doppelpaß in den Lauf zum direkten Torabschluß spielen!
- Versuche, den Ball im Zweikampf zu erobern oder den Doppelpaß durch geschicktes Stellungsspiel abzufangen und einen langen Paß zu schlagen!

Variationen:

- Der 2. Doppelpaß wird ohne einen Gegenspieler gespielt (für leistungsschwächere Spieler).
- Nach der An- und Mitnahme des Diagonalpasses läuft der Spieler zur Torlinie und spielt 1 gegen 1 gegen einen Abwehrspieler, um eine Flanke oder eine flache Hereingabe in den Strafraum durch Mittelstürmer schlagen zu können (für leistungsstärkere Spieler).

Hinweis:

Bei diesen Übungsformen sollte der Trainer folgende alternative Handlungsmöglichkeiten aufzeigen und – je nach vorhandener Übungszeit – von den Spielern erproben lassen:

- Der Außenstürmer fordert nach dem Doppelpaß mit dem Mittelfeldspieler den Steilpaß entlang der Seitenlinie.
- Der Außenstürmer wählt nach dem Zuspiel des Mittelfeldspielers den Alleingang gegen seinen Verteidiger zur Strafraumlinie mit Torschuß oder zur Torlinie mit Flanke (flacher Hereingabe).

Als **Steigerungsformen** bieten sich an:

- Der Verteidiger spielt aktiv gegen den Außenstürmer und verfolgt ihn nach dem Steilpaß, um ihn zum Tempodribbling zu zwingen.
- Der vor dem Strafraum stehende Anspieler erhält einen Gegenspieler.

Es bleibt dem Trainer überlassen, die angedeuteten Steigerungsformen auszubauen und sie – je nach dem technisch-taktischen Leistungsniveau seiner Mannschaft – in den Übungsprozeß miteinzubeziehen.

Abschluß (20 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 auf 4 Tore zur Verbesserung der Spielübersicht (**Abb. 6**)

In jeder Ecke des Spielfeldes steht ein 4 Meter breites Tor. Gespielt wird ohne Torwart.

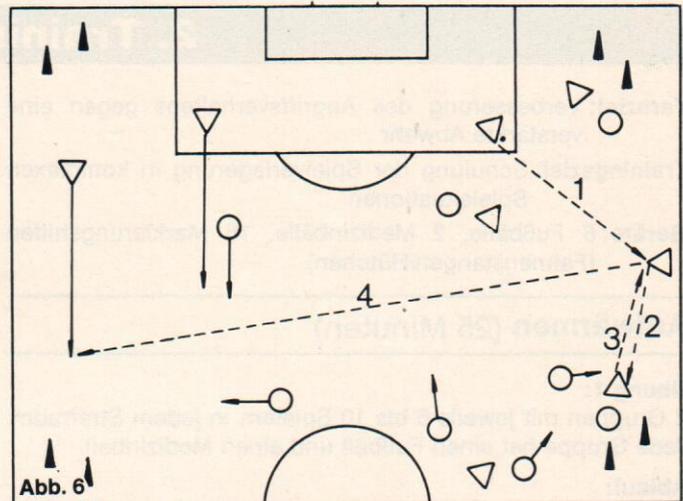


Abb. 6

Ablauf:

Jede Mannschaft spielt auf 2 Tore und versucht, durch enges und weites Kombinationsspiel die gegnerische Abwehr vor einem Tor zusammenzuziehen, um dann mit einem überraschenden weiten Diagonalpaß den Torabschluß vor dem anderen Tor zu suchen.

Handspiel ist verboten. Es kann aber vor Spielbeginn festgelegt werden, daß jeweils der „letzte Mann“ den Ball mit der Hand abwehren darf.

Für Neubezieher

Bisher erschienen unter anderem:

● Torwarttraining mit Harald Schumacher:

Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken (Heft 5/84, S. 7 ff.)

● Manfred Grosser/Heinz Ehlenz:

Krafttraining für Fußballspieler (1. Folge: Heft 1/84, S. 4 ff.; 2. Folge: Heft 2/84, S. 29 ff.)



Wettspielfußbälle sofort ab Lager z. B. Preise incl. Mwst.

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

Derbystar World-Cup, 32tlg., Gr. 5
Oberfläche Ballux-Spezial (Auslaufmodell) **DM 39.50**

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

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

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

Hier lohnt
der Einkauf –
hier kann man
Geld sparen!

SPORTZENTRALE

Ab 300,- DM
Auftragswert
Lieferung
frei Haus!

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



2. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens gegen eine verstärkte Abwehr

Trainingsziel: Schulung der Spielverlagerung in komplexen Spielsituationen

Geräte: 8 Fußbälle, 2 Medizinbälle, 16 Markierungshilfen (Fahnenstangen/Hütchen)

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

2 Gruppen mit jeweils 6 bis 10 Spielern in jedem Strafraum. Jede Gruppe hat einen Fußball und einen Medizinball.

Ablauf:

Die Spieler laufen kreuz und quer durch den Strafraum und spielen sich flache Pässe zu. Der Medizinball wird beliebig zugeworfen. Ein Spieler darf nicht gleichzeitig mit 2 Bällen angespielt werden.

Spielform 1 (Abb. 7):

4 gegen 2 mit Spielverlagerung

In einem abgegrenzten Spielfeld von 20 mal 15 Metern wird 4 gegen 2 gespielt. 25 Meter entfernt befindet sich ein abgegrenztes Spielfeld gleicher Größe, in dem 2 Spieler stehen.

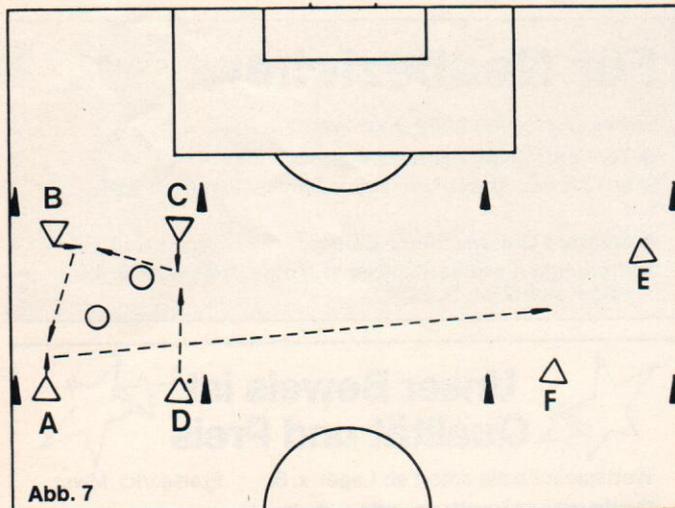


Abb. 7

Ablauf:

Nach etwa 10 Pässen versucht einer der beiden Außenspieler A oder B, einen weiten Diagonalpaß in das gegenüberliegende Spielfeld auf E oder F zu schlagen. Daraufhin laufen A, B, C und D in hohem Tempo zu E und F und spielen dort 4 gegen 2. C und D sind jetzt Mittelfspieler. Nach 10 weiteren Pässen schlägt E oder F den weiten Diagonalpaß, und A, B, E und F wechseln in das gegenüberliegende Spielfeld.

Spielzeit:

2 mal 2 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholungspause.

Variationen:

Spiel 3 gegen 1, 2 gegen 1 in einem verkleinerten Spielfeld mit jeweils einem Spieler im gegenüberliegenden Spielfeld.

Spielform 2 (Abb. 8):

1 plus 2 gegen 2 plus 1 mit Spielverlagerung

In einem abgegrenzten Spielfeld von 40 mal 20 Metern spielen 2 Mannschaften 2 gegen 2 mit jeweils einem Neutralen in

einer der Spielfelddecken. Die beiden neutralen Spieler stehen sich diagonal gegenüber. Die Mittellinie des Spielfeldes wird durch 2 Fähnchen/Stangen deutlich markiert.

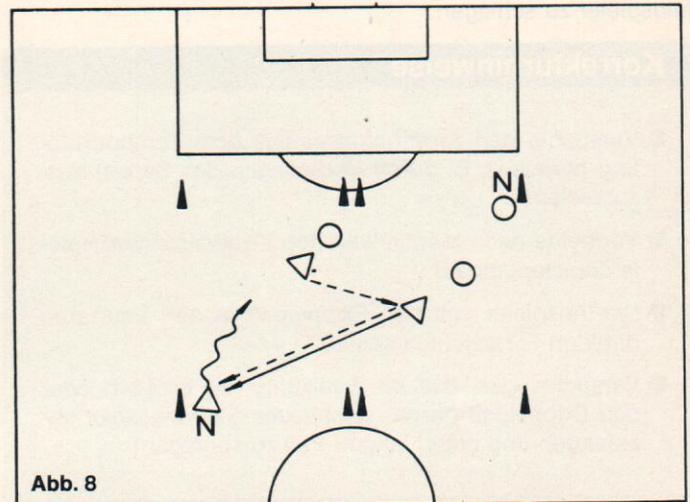


Abb. 8

Ablauf:

Jede Mannschaft versucht, ihren neutralen Mitspieler anzuspielen. Nach dem Anspiel wechselt der neutrale Spieler mit dem Zusprieler seinen Platz.

Jedes Anspiel auf einen neutralen Mitspieler zählt 1 Punkt. Anspiele aus der anderen Spielfeldhälfte zählen 2 Punkte.

Spielerleichterung: Spiel mit einem neutralen Mitspieler als „Wand“ bei der ballbesitzenden Mannschaft.

Spielschwernis: Spiel mit 2 Ballkontakten

Spielzeit: 2 mal 2 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholungsphase.

Hinweis:

Der Trainer ermuntert die Spieler, die neutralen Mitspieler mit einzubeziehen.

Hauptteil (60 Minuten)

Spielform 3 (Abb. 9):

2 plus 2 gegen 3 auf 1 Tor

In einer Spielfeldhälfte spielen 2 neutrale Mittelfeldspieler mit 1 Außenstürmer und 1 Mittelstürmer gegen 1 defensiven Mittelfeldspieler und 2 manndeckende Abwehrspieler.

Ablauf:

Zum Angriffsaufbau spielen die Mittelfeldspieler 2 gegen 1 im Mittelfeld. 1 Mittelfeldspieler versucht, einen Doppelpaß mit dem Außenstürmer zu spielen, während sich der Mittelstürmer zum Steilpaß in den freien Raum auf der ballnahen Seite anbietet. Daraufhin erfolgt der Diagonalpaß auf die freie Spielfeldseite in den Lauf des sich dort anbietenden zweiten Mittelfeldspielers.

Dieser läuft mit dem Ball im Tempodribbling zur Torgrundlinie, um eine Flanke (flache Hereingabe) in den Strafraum oder vor die Strafraumlinie zu schlagen. Tore nach einer Flanke (flachen Hereingabe) zählen doppelt. Die beiden Mittelfeldspieler dürfen nur von außerhalb des Strafraums nach einem Rückpaß oder nach einem abgewehrten Ball Tore aus



Korrekturhinweise

- Versucht Positionswechsel, um Paßmöglichkeiten zu schaffen!
- Der Außenstürmer soll am Flügel Platz schaffen, um dem Mittelfeldspieler den Durchbruch zur Grundlinie zu ermöglichen!
- Der Außenstürmer soll nach der Spielverlagerung mit dem Mittelfeldspieler 2 gegen 1 am Flügel spielen, um den Durchbruch zur Torlinie vorzubereiten!

Variation:

Die Mittelfeldspieler spielen nur mit 2 Ballkontakten.

Spielform 5 (Abb. 11):

2 plus 3 gegen 5 mit einem Libero auf ein Tor
Die abwehrende Mannschaft erhält zusätzlich einen Libero.

Ablauf:

Die Mittelfeldspieler versuchen, den defensiven Mittelfeldspieler mit langen Querpässen auszuschalten. Die Mittelfeldspieler spielen Doppel- und Rückpässe mit den Außenstürmern. Der Mittelstürmer bietet sich zum Steil- oder kurzen Diagonalaß in den Strafraum an, um den Libero im Abwehr-

zentrum zu binden. Der andere Außenstürmer zieht nach innen zur Spielverlagerung auf den anderen Mittelfeldspieler auf dem Flügel.

Tore nach einer Flanke (flachen Hereingabe) in den Strafraum oder aus der zweiten Reihe zählen doppelt.

Nach einem abgewehrten Ball muß zuerst der Libero angespielt werden, um das Konterspiel situativ mit einem Steilpaß oder einem Kurzpaß zur Seitenlinie einzuleiten. Nach dem Paß des Liberos muß das Konterspiel mit 5 Pässen abgeschlossen sein.

Spielzeit: 15 Minuten

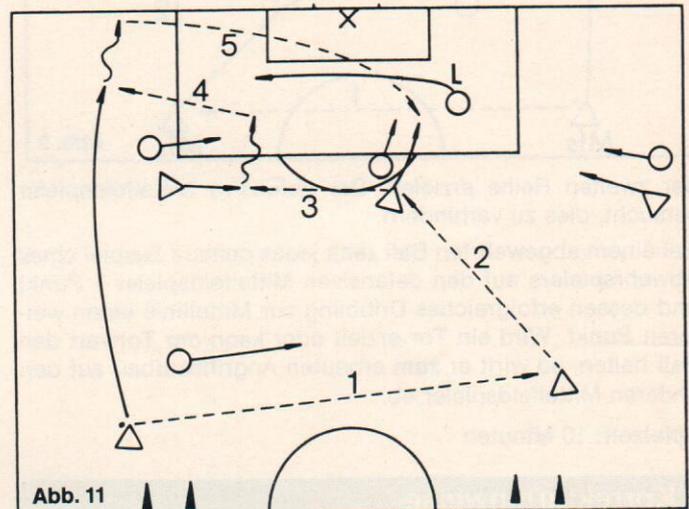


Abb. 11

Neue Adresse / neues Konto?

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



Bitte unbedingt angeben:

▲ Kundennummer (Steht auf dem Adreßaufkleber auf dem Heft über Ihrer Anschrift)

Name, Vorname

Alte Anschrift: PLZ Ort

umgezogen ab/seit

Straße/Nr.

Neue Anschrift: PLZ Ort

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

Bitte ankreuzen: Neue Bankverbindung Erstmal. Einzugsermächtigung

Bankleitzahl Konto-Nummer

Name oder Kurzbezeichnung der Bank

Name des Kontoinhabers

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

Korrekturhinweise

- Spielt Kurz- und Rückpässe mit den Außenstürmern, um die plötzliche Spielverlagerung auf die andere Spielfeldseite vorzubereiten!
- Der Mittelstürmer soll sich in der Sturmspitze anbieten, um den Libero im Abwehrzentrum zu binden!
- Der Mittelstürmer soll den Libero am Aufbauspiel hindern!

Hinweis:

Die Hinzunahme des Liberos führt zum wettkampfgemäßen Spiel. Gegen die um den Libero verstärkte Abwehr müssen die taktischen Angriffsmittel der Spielverlagerung und des Durchbruchs zur Torlinie noch bewußter angewandt werden, um die Abwehr nach vorausgehendem Kurz- und Doppelpaßspiel auseinanderzuziehen, womit das Spiel 1 gegen 2 (1 Angreifer gegen seinen Abwehrspieler und den Libero als Rückensicherung) weitestgehend vermieden werden kann.

Spielform 6 (Abb. 12):

3 plus 3 gegen 6 auf 1 Tor

Die abwehrende Mannschaft erhält zusätzlich einen Mittelfeldspieler. Die Angreifer spielen mit einem offensiven Verteidiger an der Seitenlinie. Die Fähnchentore werden auf 4 Meter verbreitert und auf die Mittellinie versetzt.

Ablauf:

Die Mittelfeldspieler versuchen, an ihren Gegenspielern mit Doppelpässen und Dribblings vorbeizukommen und den offensiven Verteidiger anzuspielen. Der offensive Verteidiger hat nun folgende Möglichkeiten:

Ganz schön bunt. Die Philippka-Palette.

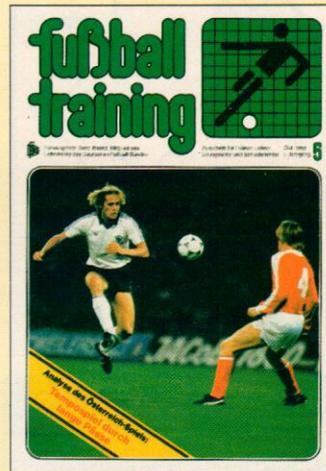
Sportzeitschriften sind unser Metier. Ganz gleich, ob es „nur“ um eher „unterhaltende“ Objekte geht wie den „deutschen Tischtennis-sport“, die „deutsche Volleyball-zeitschrift“ oder das neue „Handball-magazin“, oder ob Sie Zeitschriften suchen, von denen Sie – vielleicht als Trainer, Sportlehrer oder 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.



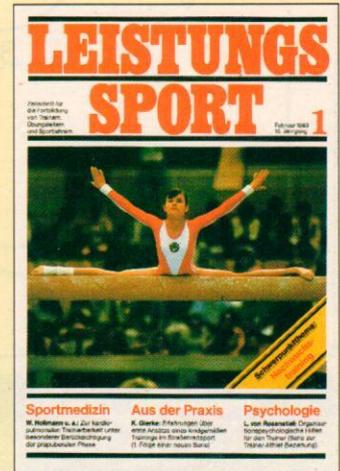
„handball-magazin“, das farbige Monatsmagazin für alles, was im Handball läuft. Einzelheft DM 5,-, Abo jährlich DM 54,- (Ausland DM 60,-) 10% Rabatt für L&P-Bezieher.



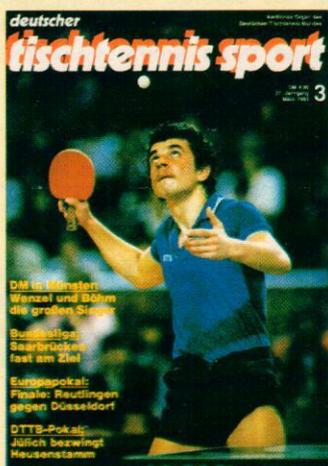
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Handball. 12x jährlich, zweifarbig. Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-). Fast 10 000 Abonnenten.



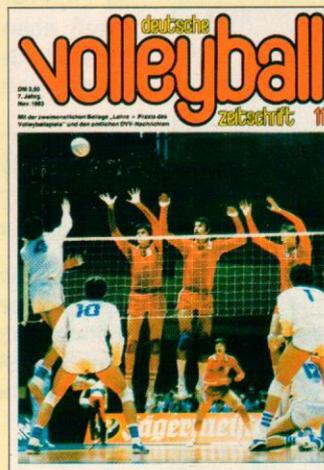
Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter im Fußball. Schriftleiter: Gero Bisanz. 12x jährlich, Abo DM 48,- (Ausland DM 54,-).



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



Amtliches Organ des DTTB mit ausführlichem Regionalteil (4 Ausgaben). 12x jährlich, teilweise farbig. 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 zweimonatlich der „deutschen Volleyball-zeitschrift“ beiliegende (nicht separat beziehbar) 12seitige Lehrbeilage.

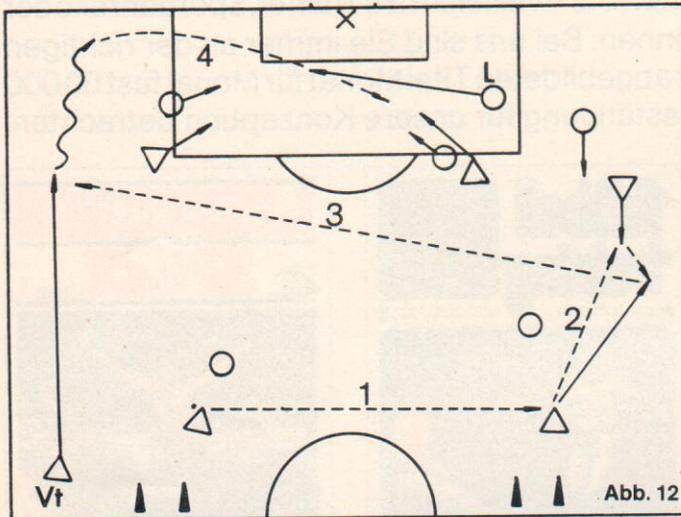
Wenn Sie Probehefte wünschen, schicken Sie uns je Titel DM 3,- in Briefmarken. Sie erhalten dann eine Gutschrift, die wir im Falle eines Abonnements auf den Bezugspreis anrechnen.

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



- 3 gegen 2 mit den Mittelfeldspielern nach einem kurzen Anspiel oder einer Spielverlagerung
- 2 gegen 1 mit dem Außenstürmer am Flügel
- Direkter Durchbruch zur Torlinie

Tore nach einer Flanke (flachen Hereingabe) des offensiven Verteidigers oder des Außenstürmers und Tore aus der zweiten Reihe zählen doppelt. Kontergegenstöße müssen mit 5 Pässen abgeschlossen sein.



Korrekturhinweise

- Der offensive Verteidiger soll das kurze Anspiel oder den weiten Diagonalpaß auf die freie Spielfeldseite fordern!
- Der offensive Verteidiger soll den Außenstürmer mit einem Steilpaß am Flügel einsetzen!
- Die Mittelfeldspieler sollen sich freilaufen, um für ihre Angreifer anspielbereit zu sein!
- Tragt die Angriffe schnell und direkt vor, um die verstärkte Abwehr auszuspielen!

Für Neubezieher

Bisher erschienen unter anderem:

● Gero Bisanz:

14 Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ (fast in jedem Heft eine)

... und viele Trainingseinheiten, z. B.

● Hans Knecht:

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

● Rolf Fritz:

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

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

Bestellschein auf Seite 14!



Eine der Stärken des Jung-Nationalspielers Ludwig Kögl (Bayern München): das Tempodribbling. Foto: Mühlberger

Hinweis:

Die angebotenen Spielformen können nur eine Auswahl und ein Angebot für den Trainer darstellen. Je nach dem Leistungsvermögen und dem angestrebten Schwerpunkt muß sich der Trainer entscheiden, ob er die Spielverlagerung hauptsächlich über die Mittelfeldspieler oder über die Abwehrspieler bzw. über beide Spielergruppen betonen will. Diese Entscheidung ist nicht zuletzt auch von der Spielintelligenz der Mittelfeldspieler und den offensiven Fähigkeiten der Abwehrspieler abhängig.

Das Offensivspiel des Liberos sollte im weiteren Trainingsprozeß ebenfalls berücksichtigt werden, da dessen Spielübersicht Steilpässe nach einem Rückspiel bzw. überraschende Spielverlagerung ermöglichen kann.

Abschluß (15 Minuten)

Spiel 7 gegen 8 oder 8 gegen 9

Die Unterzahlmannschaft spielt auf 1 Normaltor, in dem 1 neutraler Torwart steht. Die Überzahlmannschaft kontert auf 2 Fähnchentore, die jeweils 4 Meter breit sind und 25 Meter hinter der Mittellinie sowie 10 Meter von den Seitenlinien entfernt stehen.

Ablauf:

Die Überzahlmannschaft spielt mit einem 1:0-Vorsprung.

Die Unterzahlmannschaft versucht, den Vorsprung aufzuholen und das Spiel zu gewinnen. Beim Gegenangriff der Überzahlmannschaft dürfen höchstens 2 Spieler die Mittellinie zum Torabschluß auf eines der beiden Fähnchentore überlaufen.

Die Unterzahlmannschaft soll sich unter Wettkampfbedingungen gegen eine verstärkte Abwehr behaupten.

Fortsetzung in Heft 8/85



Leserbrief

Gedanken zur Entwicklung des Damenfußballs

In den letzten Jahren konnte man nicht nur im Lande Bremen beobachten, daß sich immer weniger Frauen (Mädchen) für das Sportspiel „Fußball“ interessieren.

Woran liegt diese rückläufige Entwicklung? Sind die Erwartungen zu hoch gesteckt? Ist das Fußballspiel für die Damen zu männlich geworden? Hat man andere Interessen?

Für diese Fragestellungen mag es meiner Ansicht nach vielleicht zwei wichtige Erklärungen geben:

① Das Fußballspiel als Spielform mag für die Damen wesentlich eine **Demonstration der Männlichkeit** darstellen, so wie man diese traditionell versteht und wie sie zum Teil durch die körperlichen Anlagen hervorgerufen wird. Das „Treten“ ist wohl spezifisch männlich; ob darum „Getretenwerden“ spezifisch weiblich ist, soll dahingestellt sein. Jedenfalls ist wohl das „Nichttreten“ spezifisch weiblich!

Der Wunsch nach Gesundheit erscheint heutzutage wichtiger denn je. Das beweist nicht zuletzt die hohe Unfallquote im Fußballsport, die viele Frauen vom Fußballspielen abhält.

Die allgemeine Beobachtung der Sportspiele zeigt auch, daß Frauen mehr zum

Handballspiel, Jungen aber mehr zum Fußballspiel neigen, und dies um so mehr, je älter sie sind.

② Die **Motivation der Frauen und Mädchen** – in einer Mannschaft Fußball zu spielen – hat stark abgenommen. Anfänglich reizte zum Teil das Ungewöhnliche und Neue (Einführung des Damenfußballs: 1970). Doch als die Zuschauerzahlen nach Abklingen des Sensationellen sanken, schienen manche Frauen und Mädchen den Spaß am Fußballspielen schlagartig verloren zu haben, so daß solche Spielerinnen, die nur vom Sensationellen angezogen wurden, inzwischen nicht mehr in den Mannschaften zu finden sind. Zudem haben sich nicht nur in der früheren Zeit viele männliche Fußballanhänger über diese „Frauensportart“ beklagt!

Dagegen steht heute bei den Frauen (Mädchen) die Suche nach Freude, Spaß und Vergnügen (z. B. Diskotheken, Kneipen, Freundschaften etc.) eindeutig im Mittelpunkt. Vor allem dann, wenn Mädchen das 16. und 17. Lebensjahr erreicht haben!

Fazit:

Auffallend ist die sehr große Fluktuation. Spielerinnen, die seit der Gründung ihrer Mannschaft heute noch spielen, sind bei

weitem in der Minderzahl. Junge „Kräfte“ wachsen heran (aber auch in der Minderzahl).

Wichtig erscheint auch, so glaube ich, daß die Eingliederung der wenigen „Neuen“ in eine bestehende Mannschaft nicht immer sehr einfach ist, weil die Leistungsunterschiede teilweise erheblich sind.

Zur Zeit kann diese negative Entwicklung im Damenfußball anscheinend nicht gestoppt werden! Was sich nicht nur bei den männlichen „Kollegen“ geändert hat, ist auch hier das Verhalten vieler Spielerinnen. Sie bringen eben aufgrund der aufgeführten Gründe nicht die richtige Einstellung zum Fußballsport mit. Oft fehlt die innere Bereitschaft, für seine Mannschaft alles zu geben (aber auch wirklich alles; nicht nur „große“ oder „leere“ Worte), sich nicht nur für den Erfolg, sondern gleichfalls für den Mißerfolg verantwortlich zu fühlen. Gutes kameradschaftliches Verhalten wäre bestimmt ein erster Ansatzpunkt zur Besserung.

Letztendlich herrscht im Damenfußball zum jetzigen Zeitpunkt immer noch ein Mangel an qualifizierten Trainern, die diese Mißstände beseitigen könnten.

Zu diesen Erkenntnissen sollte sich jeder Fußballkenner (jede Fußballdame) einmal Gedanken machen (nach dem Motto: „Jetzt erst recht!“). **Wolfgang Genuttis**

Jetzt bei uns

Schriftenreihe Trainerbibliothek des dsb-Bundesausschusses Leistungssport

Band 6: Tomasz Lempart
Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports

1973, 15x21 cm, 207 Seiten mit 28 Abbildungen und 71 Tabellen, 18,- DM

Band 11: Bernd Kuchenbecker
Hallenhandball-Abwehrsysteme

2., verb. Auflage 1977, 12,- DM

Band 14: Ballreich / Baumann
Biomechanische Leistungsdiagnostik

Ziele – Organisation – Ergebnisse 1983, 28,- DM

Band 15: Jürgen Wolf / Janos Satori (Redaktion)
Trainingsmethodik und Trainingsplanung im Schwimmsport – Teil 1

1976, 18,- DM

Band 17: Emil Beck
Tauberbischofsheimer Fechtktionen für Anfänger und Fortgeschrittene

1978, 20,- DM

Band 18: Tomasz Lempart / Lothar Spitz
Probleme des Hochleistungssports

Olympische Analyse Montreal 1976, 1979, 22,- DM

Band 19: H. Gabler / H. Eberspächer / E. Hahn / J. Kern / G. Schilling

Praxis der Psychologie im Leistungssport

1979, 40,- DM

Band 20: Dirk Clasing
Sportärztliche Ratschläge

Hilfen für Sportler, Trainer und Betreuer, 1981, 16,- DM

Band 21: K. Fidelus / J. Kocjatz

Atlas der Trainingsübungen

Übungssammlung für Sportler und Trainer, 1981, 18,- DM

Bestellschein auf Seite 14.

Philippa

