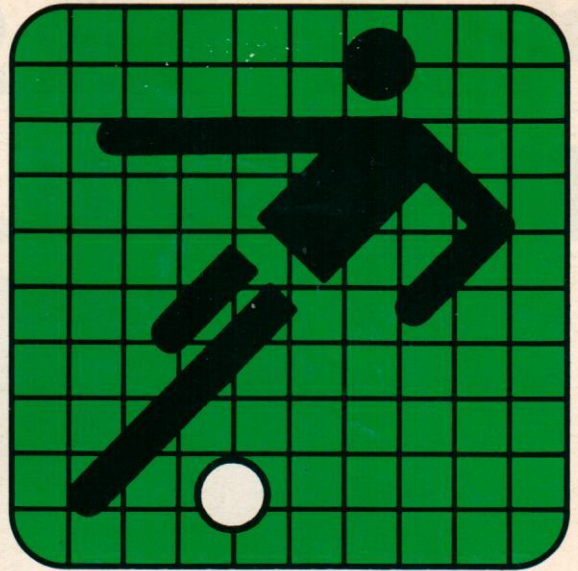


fußball training



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

Zeitschrift für Trainer,
Lehrer, Übungsleiter
und Schiedsrichter

August 1985
3. Jahrgang

8



PUMA - DER STARKE PARTNER IM FUSSBALL.



Erfolgreiche Trainer vertrauen auf PUMA. Und PUMA nutzt deren Erfahrung und Know-how. In Zusammenarbeit mit Udo Lattek entwickelten die PUMA Schuhtechniker den UDO LATTEK ADVANTAGE. Ein hochwertiger Multinockenschuh für harte, gefrorene oder vereiste Plätze. Hervorragende Spieleigenschaften sind auch auf Kunstrasen gegeben. Die besonders entwickelte Laufsohle mit druckaufnehmender Zwischensohle erreicht durch das spezielle Sternnoppenprofil eine hervorragende Griffigkeit. UDO LATTEK ADVANTAGE – ein Fußballschuh der Spitzenklasse.

**PUMA**[®]

... denn PUMA macht's mit Qualität.

Liebe Leser,

wie schön können doch Eigentore sein! Ist es bei dieser Treffervariante im allgemeinen üblich, daß die Abwehrspieler den Torhütern durch einen als Rettungsaktion gemeinten Kopfballtorpedo aus kürzester Distanz das Nachsehen geben oder indem sie eine flache Hereingabe mit unfehlbarer Sicherheit verwandeln, so gelang dem Neu-Münchener Helmut Winklhofer dieses Kunststück am ersten Bundesliga-Spieltag aus der respektablen Entfernung von immerhin 25 Metern.

Der Unglücksrabe mag sich aber nicht nur damit trösten, daß derartige „Querschläger“ schon ganz anderen Kapazitäten unterlaufen sind. Selbst einem begnadeten Techniker wie dem in der Krefelder Grotenburg-Kampfbahn anwesenden Teamchef Franz Beckenbauer ist die Aufnahme in den Kreis der „Eigentorschützen“ nicht erspart geblieben. Winklhofer kann zudem für sich in Anspruch nehmen, wenn auch unfreiwillig, wenigstens etwas Farbe in einen ansonsten eher blassen und wenig begeisternden Saisonauftakt gebracht zu haben.

Es ehrt Bayern-Trainer Udo Lattek, daß er trotz des Mißgeschicks von Uerdingen seinen Humor bewahrte und den Vorfall gelassen hinnahm. Eine Haltung, die man nur begrüßen kann, denn wie wäre es wohl um den Fußball bestellt, gäbe es nur noch absolut fehlerlose Perfektion und nicht auch die köstlichen kleinen Mißgeschicke, deren Unterhaltungswert oft größer ist als die eigentliche Show selbst. Was wäre schließlich das Theater ohne Versprecher oder (der Vergleich mag etwas hinken) eine Fachzeitschrift ohne Druckfehler?

Trotz vielfältiger Bemühungen und gutgemeinter Aktionen zu Saisonbeginn ist es den Profiklubs noch nicht gelungen, die Gunst des zahlenden Publikums auf Antrieb zurückzugewinnen.



Foto: Maria Muhlberger

Mit nur wenig mehr als 200 000 Interessenten hatte die Liga den schwächsten Auftaktbesuch seit zwölf Jahren zu verzeichnen. Dieser Trend wird sich aber nur dann umkehren, wenn die von Vorsicht und Sicherheitsdenken geprägten Partien des ersten Spieltages von attraktiveren Spielen abgelöst werden.

War zu Beginn der Saisonvorbereitung, speziell beim Ex-Meister Hamburger SV, noch der Kampf um die Stammsplätze unter dem Motto „Dem Nachwuchs eine Chance“ freigegeben worden, bestätigen Mannschaftsaufstellungen die alte Erfahrung, daß derlei Ankündigungen in erster Linie dazu dienen, dem älteren und vielleicht etwas müde gewordenen Stammpersonal wieder auf die Sprünge zu helfen.

Auch in Stuttgart wurde ein altbewährtes „Hausmittel“ eingeführt, um einen neuen Motivationsschub bei den VfB-Kickern auszulösen. Trainer Otto „Maximal“ Baric ließ die Profis wie in der guten alten Zeit einen Kreis

bilden und in der Kabine unbedingten Einsatz und Siegeswillen schwören. Das Beispiel zeigt, daß nicht nur Modeschöpfer, sondern auch Fußballtrainer mit dem Rückgriff auf bekannte und nur etwas in Vergessenheit geratenen Methoden neue Akzente setzen können.

Nicht wenige Trainer grübelten auch angesichts der erreichten Resultate über die Qualität der Trainingseinheiten und die Auswahl der Testgegner in der Vorbereitungsphase. Wenn auch der erste Spieltag immer unter besonderen Gesetzen steht, kann man doch generell feststellen, daß, von wenigen Ausnahmen abgesehen (z. B. Werder Bremen, Fortuna Düsseldorf), die Mannschaften vom Auftakt relativ müde Vorstellungen gaben. Das Ziel, auf einen bestimmten Termin hin eine optimale Wettkampfform zu bringen, wurde offensichtlich von den meisten verfehlt. Der Zusammenhang zwischen Vorbereitungsprogramm und den ersten Leistungen in der Meisterschaftsrunde ist ei-

nes der Themen, die wir im nächsten Jahr ein wenig genauer beleuchten wollen, handelt es sich doch hier um eines der schwierigsten und nur mit einer gehörigen Portion Erfahrung zu lösenden Probleme der Periodisierung des Trainings in den Sportspielen.

In unserem nächsten als Doppelausgabe geplanten Heft werden wir uns allerdings zunächst einmal einem anderen sehr wesentlichen Bereich zuwenden: dem Taktiktraining. Aktuelle Trends in der Spielauffassung werden ebenso behandelt wie die methodische Einführung eines Spielsystems im unteren Leistungsbereich und das Training von Standardsituationen in Abwehr und Angriff.

Ihr

W. Haase

(Walter Haase)



In dieser Ausgabe

Friedhelm Wenzlaff:

Schulung des Freilaufens durch Komplexübungen 5

Dieter Teipel/Ludger Brocks:

Zur Beziehung zwischen Trainern und Stamm- und Ersatzspielern im höheren Amateurfußball 13

Jozef Pekár:

Test für das Torschußtraining 16

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (17. Unterrichtseinheit) 19

Oskar Schneider/Werner Staudt:

Spielverlagerung und Grundlinienspiel – taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (II) 21

Neu oder wieder lieferbar!

Lehrhefte für Vereins- und Verbandsmitarbeiter – Fußballtrainer und Übungsleiter

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

Bestellungen direkt an:

Fußball-Verlag
Dietmar Wagner



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

... bzw. an

Philippka-Buchversand
(Bestellschein Seite 12)

Hargitay, György: Modernes Torwart-Training.

2. Aufl. 1985 (aus dem Ungarischen übersetzt), 224 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**



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

„minitaktik“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format. Komplett in Plastikmappe mit farb. Magnetchips, 600 g leicht. **DM 34,80**

Groß-Lehrtafel „Trainer“ (100x130 cm, aufrollbar, abwaschbar, mit Magneten). Ausführung „Fußball“ angeben! Im Inland frei Haus **DM 179,-**

Hochgesand: Gefeierte – gefeuert. Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer, 160 Seiten, 50 Fotos, geb. **DM 29,80**

Heynckes: Fußball aktiv – Training und Spiel. 136 Seiten, 89 Abb. und Ablaufskizzen, 17x24,5 cm, cellophan, Pappband **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, ☎ (0251) 20537

Bestellschein auf Seite 12!



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-Buchversand, Steinfurter Str. 104,
4400 Münster, Tel. (0251) 20537*

Anzeigenleitung:

Konrad Honig

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

Erscheinungsweise:

In der zweiten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

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

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde

Titelfoto:

Nachlese zum Endspiel der Deutschen Damenmeisterschaft: In diesem Jahr wurde der „Abonnement-Meister“ SSG Gerisch aus dem vom KBC Duisburg abgelöst. Unser Titelfoto zeigt eine Spielszene aus dem Endspiel KBC Duisburg – FC Bayern München, das die Duisburgerinnen am Ende glücklich mit 1:0 für sich entscheiden konnten.

Foto: Horstmüller



Friedhelm Wenzlaff:

Schulung des Freilaufens durch Komplexübungen

Acht methodisch aufeinander aufgebaute Übungsbeispiele zum Spiel ohne Ball

Vorbemerkungen

Das Freilaufen, das sogenannte Spiel ohne Ball, ist die wichtigste Voraussetzung für jede Fußballmannschaft, wenn sie erfolgreiche Angriffe und Kombinationen spielen will. Darum ist meiner Meinung nach gerade dieses Thema an die Spitze der taktischen Ausbildung unserer Spieler zu setzen. In jedem Training und in jedem Wettspiel wird das Freilaufen in vielfältiger Form von den Aktiven verlangt, so daß auch wir Trainer gefordert sind, dieses Schwerpunktthema aus dem Bereich der Taktik mit lehrreichen Übungsformen immer wieder in unsere Trainingseinheiten einzubauen. Es sollte der Ehrgeiz eines jeden Trainers sein, nicht immer nur dieselben Übungsformen anzubieten, sondern auch von Zeit zu Zeit veränderte oder sogar ganz neue Übungen auf dem Programm zu haben.

In der März-Ausgabe habe ich mich bereits innerhalb von drei Trainingseinheiten für A-Jugend-Mannschaften mit diesem Thema befaßt. Mit den Übungen dieses Beitrags soll das Freilaufen noch intensiver trainiert werden, wobei sich das Angebot sowohl an Jugend-, als auch an Seniorenmannschaften richtet.

Wir wollen innerhalb einer großen Komplexübung, die von der Aufgabenstellung her methodisch gesteigert und personell erweitert wird, durch zielstrebiges Freilaufen Torchancen erspielen und den Torabschluß suchen. Als Übungsraum dient das gesamte Spielfeld, aber es wird immer nur in einer Hälfte geübt. Der Paß in die Tiefe, aber auch der Durchbruch des Ballbesitzers, der durch das „Wegziehen“ der Abwehrspieler aus dem Zentrum vor dem Tor erst ermöglicht wird, sind zwei spezielle Übungsschwerpunkte, die in dieser Trainingsform besonders gefordert werden.

Grundformation 1

Vor den beiden besetzten Toren nehmen in jeder Spielfeldhälfte 3 Spielerpaare Aufstellung. Die Angriffsspieler sollen sich farblich von den Abwehrspielern unterscheiden. Die beiden Übungsgruppen werden mit A und B bezeichnet. Der Trainer stellt die Gruppen nach mannschaftstaktischen Gesichtspunkten zusammen. So könnte z. B. die eine Angriffsgruppe aus 3 Sturmspitzen bestehen, während die zweite Angriffsgruppe aus 3 Mittelfeldspielern nominiert wird. Auch eine Gruppe, die aus 2 Stürmern und 1 Mittelfeldspieler besteht, wäre denkbar. Bereits in der Grundformation haben sich die Angreifer in beiden Gruppen räumlich geschickt gestaffelt und werden von ihren Gegenspielern auf der inneren Linie abgedeckt.

Übung 1 (Abb. 1):

Ein Abwehrspieler der Gruppe B ist in Ballbesitz und dribbelt über die Mittellinie in die Hälfte der Gruppe A. Sofort nach dem Passieren der Mittellinie beginnt für alle 3 Angreifer der Gruppe A die Freilaufarbeit, und wir haben die Angriffssitua-

tion 4 gegen 3. Der Abwehrspieler der Gruppe B spielt mit den 3 Angreifern zusammen und muß mit diesen eine zum Abschluß führende Torchance erarbeiten. Allerdings darf er selbst noch nicht auf das Tor schießen.

Ist der Abschluß erfolgt (der Ball ist im Tor, der Torschuß ging vorbei oder der Torwart hat den Ball gehalten), so zieht sich der Abwehrspieler der Gruppe B auf schnellstem Wege in seine Hälfte zurück und orientiert sich sofort zu seinem Gegenspieler.

Ein Abwehrspieler der Gruppe A erhält nun den Ball und dribbelt über die Mittellinie, um mit den 3 Angreifern der Gruppe B das Überzahlverhältnis von 4 gegen 3 herzustellen und ebenfalls mit den drei Spitzen den Torabschluß anzustreben. Das Überzahlverhältnis wird bei jedem Neubeginn der Übung von einem anderen Abwehrspieler der anderen Übungsgruppe hergestellt.

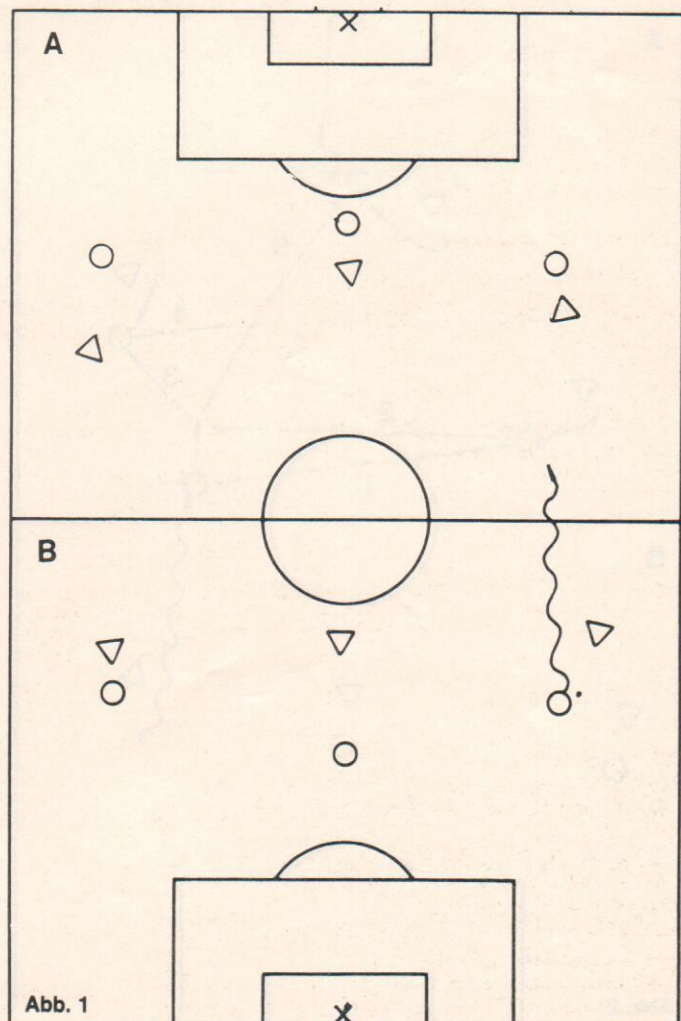


Abb. 1



Hinweis:

Kommen die Angreifer nicht zum Torabschluß, etwa weil sie den Ball verloren haben, so wechselt die Freilaufaufgabe sofort zur anderen Übungsgruppe. Der Trainer gibt eine bestimmte Übungszeit vor, in der sich beide Gruppen darum bemühen, möglichst viele Treffer zu erzielen und somit die erfolgreichere Angriffsgruppe zu sein.

Übung 2 (Abb. 2):

Die sofortige Freilaufarbeit der 3 Angreifer beginnt, wenn der Abwehrspieler aus der anderen Übungsgruppe die Mittellinie überdribbelt hat. Nun geht es darum, mit wenigen Pässen eine Torschußmöglichkeit herauszuspielen. Beim Überzahlverhältnis 4 gegen 3 ist die Wahrscheinlichkeit eines schnellen Abschlusses wesentlich größer als bei den personell erweiterten Trainingsformen zu diesem Thema, auf die wir noch zu sprechen kommen.

Genau 5 Pässe reichen in diesem Beispiel aus, um zum Torabschluß zu kommen. Der erste Paß geht zum Linksaußen, der den Ball sofort zurückspielt. Der dritte Paß wird zum Rechtsaußen gespielt, der zuvor seinen Bewacher durch eine geschickte Laufrichtungstäuschung abgeschüttelt hat. Auch vom Rechtsaußen geht der Ball wieder sofort zum Zuspieler zurück. In der Zwischenzeit hat der Mittelstürmer seinen Gegenspieler ebenfalls versetzt, ist blitzschnell steil gespart und fordert nun den Paß in die Tiefe. Somit wird bereits der fünfte Paß zur genauen Vorlage für den folgenden Torschuß des Mittelstürmers.

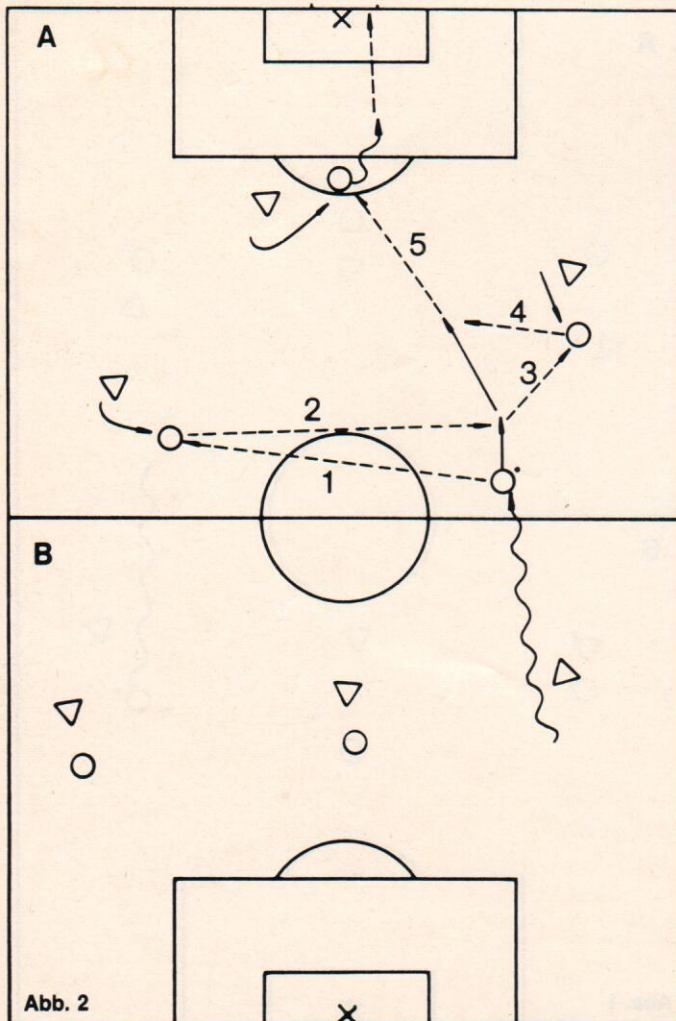


Abb. 2

Hinweis:

Der Trainer achtet darauf, daß in der Ausgangsposition (kurz vor dem Dribbling des Abwehrspielers der Gruppe A oder B über die Mittellinie) die Spielerpaare ganz eng beieinander sind, damit das Lösen vom unmittelbaren Gegenspieler für jeden Freilaufenden zu einer echten Aufgabe wird.

Übung 3 (Abb. 3):

Nach dem Überdribbeln der Mittellinie leitet der Abwehrspieler der anderen Gruppe die Übung über den Mittelstürmer ein, der den Ball wieder zum Zuspieler zurückpaßt. Währenddessen setzt sich der Rechtsaußen durch eine Laufrichtungstäuschung und einen energischen Antritt von seinem Gegenspieler ab. Der Zuspieler paßt dem Rechtsaußen den Ball in den Fuß, und dieser dribbelt nun auf seinen Gegenspieler frontal zu.

Sofort nach seinem Abspiel rückt der Zuspieler nach, um dem Rechtsaußen als „Wand“ für einen eventuellen Doppelpaß zu dienen. Neben der Doppelpaßaktion ist aber auch der Alleingang für den Rechtsaußen möglich.

Die Entscheidung darüber, welche Alternative zu wählen ist, hängt vom Verhalten des Abwehrspielers ab. Hat sich dieser z. B. zu sehr zum sogenannten „Wandspieler“ orientiert, so muß vom Rechtsaußen der geplante Doppelpaßversuch sofort in einen Alleingang abgeändert werden. Beide Aktionen (Doppelpaß oder Alleingang) werden mit Torschuß abgeschlossen.

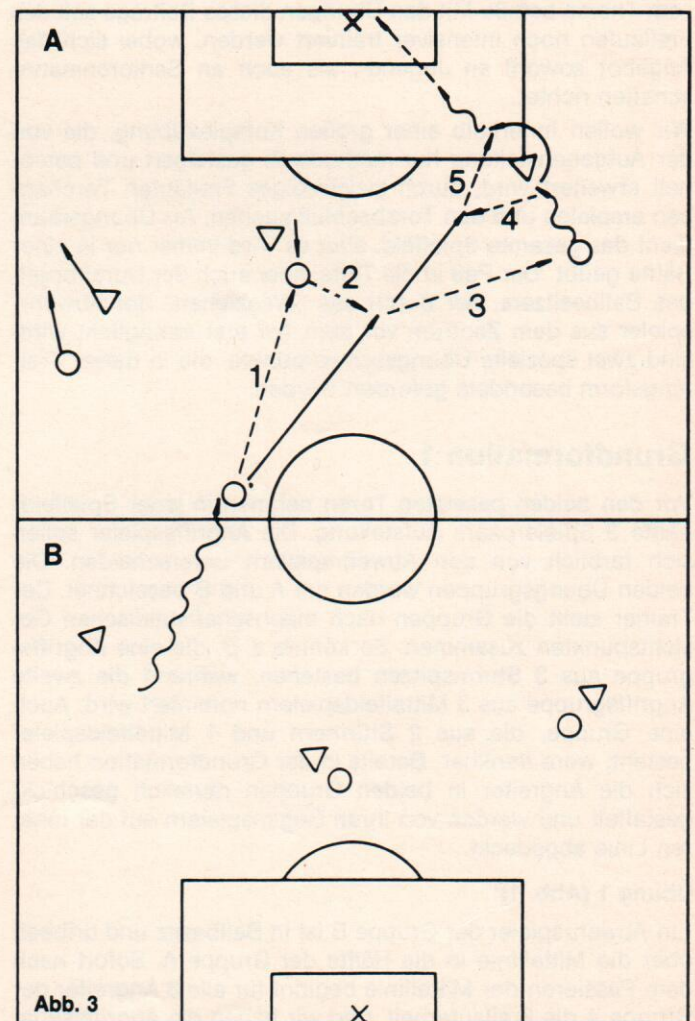
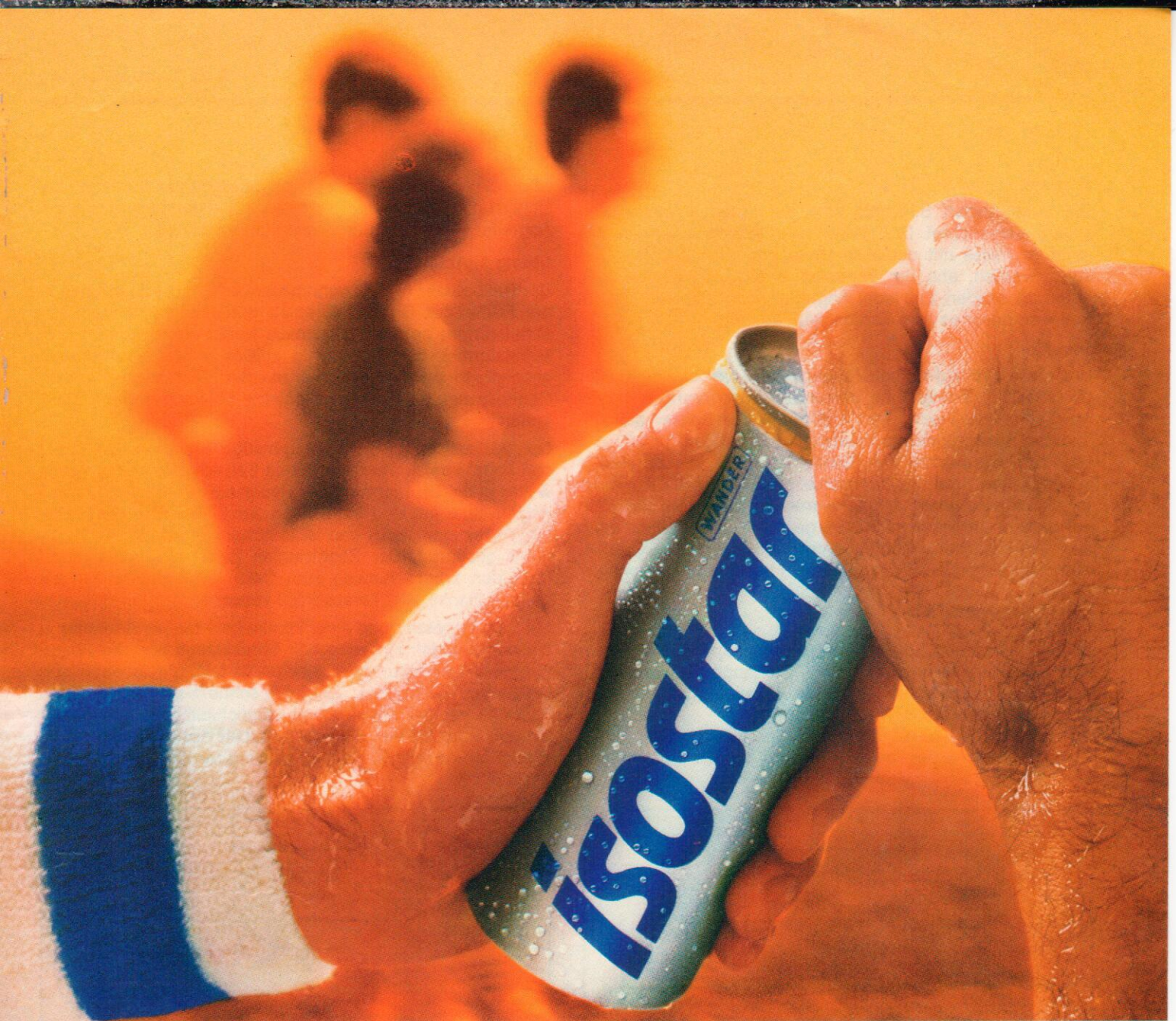


Abb. 3



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.

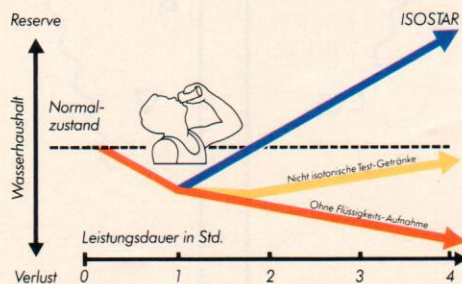
Dramatisch kann diese Situation werden, wenn Flüssigkeit und Mineralsalze nicht ausgeglichen werden, indem man gar nicht trinkt oder ein Getränk zu sich nimmt, das nicht schnell genug vom Stoffwechsel aufgenommen wird.

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



Hinweis:

Die aufgeführten Beispiele sind auf einen schnellen Abschluß ausgerichtet. Der Trainer kann jedoch verlangen, daß mehrere Pässe mit den Angreifern und dem Zuspeler gespielt werden, ehe der Torschuß erfolgt. So könnte z. B. gefordert werden, daß jeder Angreifer mindestens einmal am Ball war, bevor es zum Torabschluß kommt.

Variation:

Um diese Freilauf-Komplexübung noch wettkampfgemäßer zu gestalten, erfolgt eine personelle Erweiterung um zwei Abwehrspieler. Ferner darf sich auch der Spieler aus der anderen Spielgruppe am Torabschluß beteiligen.

Das Zahlenverhältnis der Spieler ist somit in jeder Hälfte ausgeglichen, und das Toreschießen wird für die Angreifer mit Sicherheit wesentlicher. Trotzdem werden auch bei diesem Zahlenverhältnis „4 gegen 4“ Tore fallen, wenn alle Angreifer der erhöhten Anforderung, sich freizulaufen, mit entsprechendem Engagement zu begegnen versuchen.

Grundformation 2

Wieder nehmen 3 Spielerpaare in jeder Spielfeldhälfte vor den besetzten Toren Aufstellung. Die Angreifer sorgen für eine gute Raumaufteilung, um die jeweiligen Angriffssituationen taktisch optimal nutzen zu können.

Vor jedem Tor postiert sich einer der beiden zusätzlichen Abwehrspieler. Diese beiden Akteure sollten Spielertypen

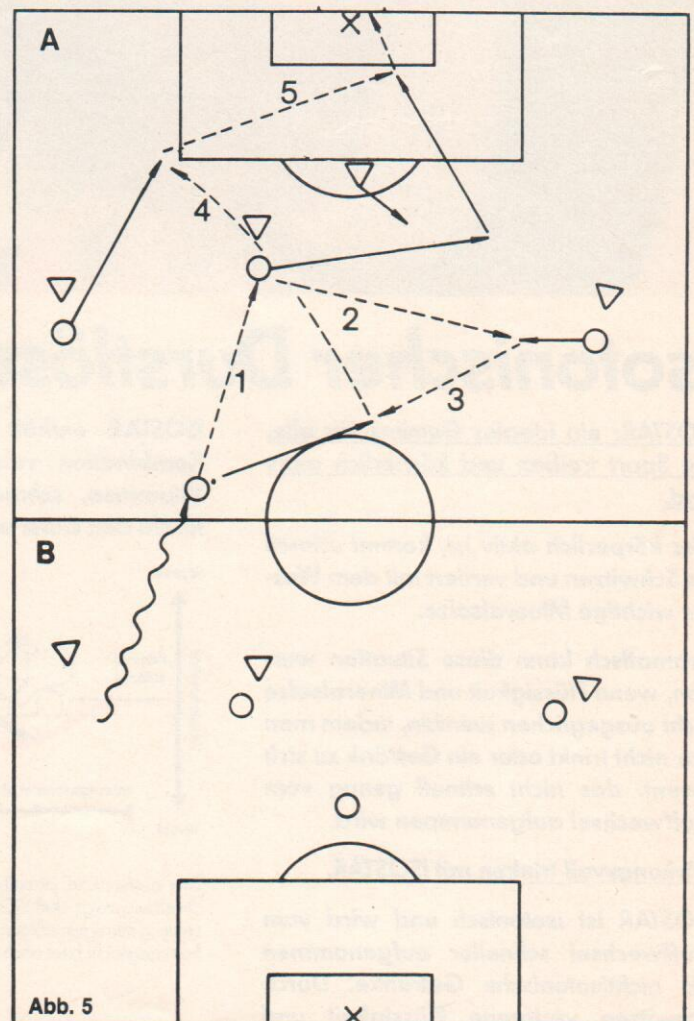
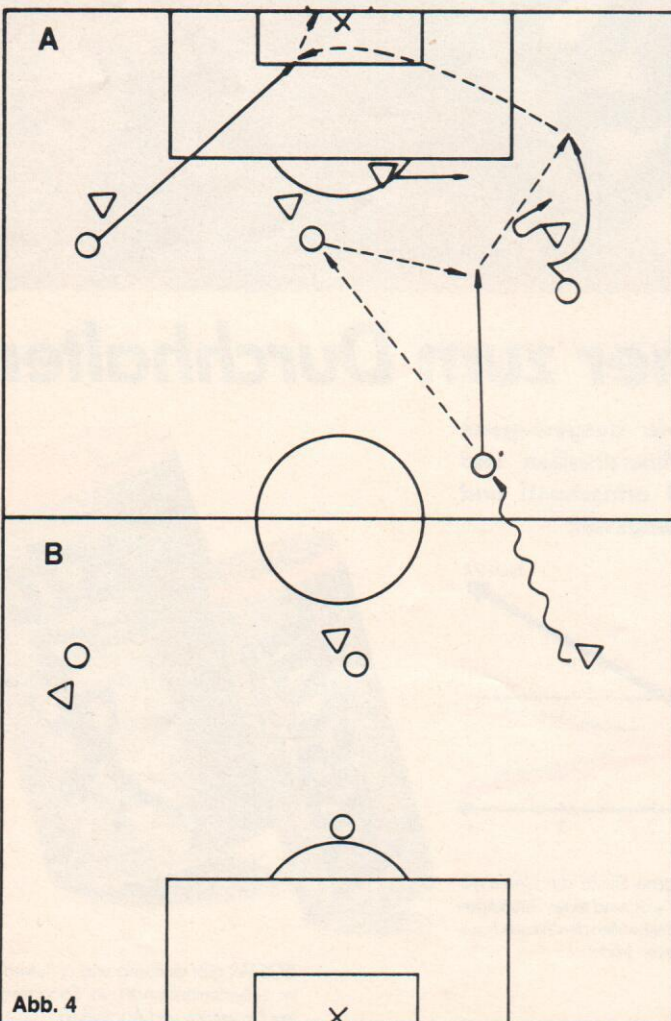
sein, die die Rolle des Liberos übernehmen können. Sie sichern den Rückraum hinter den 3 Abwehrspielern, die die Angreifer wieder auf der inneren Linie abdecken.

Übung 1 (Abb. 4):

Der Ballbesitzer (ein Abwehrspieler der Gruppe B) dribbelt in die Hälfte der Gruppe A, spielt mit einem Flachpaß den Mittelstürmer an, läuft geradeaus zurück und bekommt vom Mittelstürmer den Ball gerade zurück in die Laufrichtung gespielt. In der Zwischenzeit hat der Rechtsaußen seinen Gegenspieler durch eine geschickte Körpertäuschung überlaufen.

Der Ballbesitzer erkennt die günstige Situation und spielt den vom Mittelstürmer erhaltenen Ball sofort direkt diagonal weiter in die Laufrichtung des Rechtsaußen. Auf der anderen Angriffsseite hat sich inzwischen der Linksaußen vom rechten Verteidiger gelöst und ist in hohem Tempo in den Strafraum gespurtet. Der Rechtsaußen flankt aus vollem Lauf über den Libero hinweg zum freien Linksaußen, der die genaue Flanke zum Torabschluß verwertet.

Mit 3 Direktpässen und einer Flanke bereiten die Angreifer in diesem Beispiel den schnellen Torabschluß vor. Die Ablenkung des Liberos und des rechten Verteidigers ist dabei von besonderer Bedeutung. Durch die schnelle und auch direkte Paßfolge hat der Libero keine Möglichkeit, den Spieler der Gruppe B zu stellen. Die Freilaufarbeit des Rechtsaußen ist ebenfalls eine wichtige Voraussetzung für den Torabschluß.



A 2: Taktiktraining

Übung 2 (Abb. 5):

Auch dieses Beispiel wird über den Mittelstürmer eingeleitet. Dieser spielt den Ball sofort weiter auf den Rechtsaußen, der sich in Richtung Mittellinie etwas von seinem Gegenspieler abgesetzt hat, während der einleitende Abwehrspieler in die Nähe des Rechtsaußen läuft und von diesem auch wieder angespielt wird.

Inzwischen wurde der Libero aus der Mitte vor dem Tor weggelockt. Der Mittelstürmer nimmt unmittelbar nach seinem Abspiel zum Rechtsaußen die halbrechte Position ein. Der Ball ist inzwischen zum Linksaußen gespielt worden, der nach einer Körpertäuschung seinen Gegenspieler versetzen konnte. Da der Linksaußen jedoch energisch von seinem Gegenspieler verfolgt wird, flankt er sofort in den Strafraum. Die hereinschwebende Flanke wird vom Mittelstürmer „volley“ zum Torabschluß verwertet.

Mit 5 Zuspielen wurde der Torabschluß erreicht. Erneut wird in diesem Beispiel veranschaulicht, wie bedeutungsvoll das Engagement, sich freizulaufen, aller an der Übung beteiligten Spieler ist.

Nur durch **intensive Bewegung** sind die Abwehrspieler bei ihrer Deckungsarbeit zu überraschen, können somit überlaufen werden und haben dann nur noch geringe Chancen, den Torabschluß der jeweiligen Angreiferguppe zu verhindern.

Variation:

Für die nächsten Übungsabläufe wird das personelle Zahlenverhältnis innerhalb unserer großen Komplexübung zum Freilauf-Thema nochmals verändert. Durch das Hinzunehmen von 2 weiteren Abwehrspielern, die jeweils in einer Hälfte Position beziehen, ist die Abwehr nun in der Überzahl. Vom 4 gegen 3 über das 4 gegen 4 sind wir nun beim 4 gegen 5 angekommen.

4 Angreifer sollen sich also nun gegen 5 Abwehrspieler durchsetzen und zum Torabschluß kommen.

Gerade diese Situation wird von unseren Angriffsspielern in jedem Wettspiel mehrmals vorgefunden und stellt für sie eine echte Herausforderung dar. Das Durchsetzen gegen eine Überzahl von Abwehrspielern ist ein wichtiges taktisches Lernziel im Trainingsprozeß.

Grundformation 3

Der Trainer hat wiederum in jeder Spielfeldhälfte vor dem besetzten Tor 3 Spielerpaare nominiert. Hinter den Abwehrspielern der beiden Übungsgruppen schirmt in jeder Hälfte ein Libero den Rückraum ab. Zwei zusätzliche Abwehrspieler stehen jeweils etwa 10 Meter hinter der Mittellinie. Zwischen ihnen befindet sich ein Spieler mit dem Ball am Fuß in Richtung Tor A (**Abb. 6**). Dieser Spieler arbeitet ständig zwischen beiden Übungsgruppen und soll die Angreifer unterstützen, wobei er sich vorher immer mit dem Abwehrspieler hinter der Mittellinie auseinandersetzen muß.


Er steht somit unter einer sehr hohen Belastung, so daß er nach 10 Angriffen vom Trainer durch einen anderen Aktiven ersetzt wird.

Die Übung wird also nicht mehr durch einen Abwehrspieler aus der anderen Übungsgruppe eingeleitet, wie das bisher der Fall war. Für die Aufgabe des Spielers, der die Angreifer in beide Richtungen unterstützen soll, eignen sich besonders die Mittelfeldakteure.

NEU Jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler

über 80 Super-Farbseiten
für alle Fans:

Große Mannschaftsfotos
und 216 Stars im Porträt



DM 6,00

BUNDESLIGA
Sport 85-86
ILLUSTRIERTE
SONDERHEFT

Die Angst der Liga: Ausverkauft nach Italien

18 Farb-Doppelseiten
Die großen Mannschaftsfotos aller Vereine

Die neuen Teams
Namen, Daten, Fakten der 18 Klubs

Alle Klubs in Farbe
Das müssen Sie von den 20 Mannschaften wissen

Wer jagt die Bayern?
Eine außergewöhnliche Saison hochrechnen

216 Stars
im Porträt

Interview mit Überlegens Nationalspieler Matthias Herget

„Wir können noch viel mehr“

- Alle Daten der Bundesliga
- Die Teams der zweiten Liga
- Großer Statistikteil
- Interview mit Matthias Herget
- Experten tippen die Saison
- Profis, über die man spricht
- Alle Spielpläne



Übung 1:

Der Spieler am Ball (z. B. der Spielmacher eines Teams) setzt sich in Bewegung und dribbelt über die Mittellinie in Richtung Tor A. Hinter der Mittellinie wird er im Feld der Gruppe A von dem in der Nähe befindlichen Abwehrspieler bekämpft. Gleichzeitig mit dem Überlaufen der Mittellinie ergibt sich für die 3 Angreifer die Aufforderung zum Freilaufen. Wir haben die klare und überschaubare Spielsituation 4 Angreifer gegen 5 Abwehrspieler.

Gemeinsam sollen die 4 Angriffsspieler nun wieder möglichst schnell den Torabschluß finden, was aber bei der personellen Unterlegenheit besondere Anforderungen an das Engagement, sich freizulaufen, und das taktische „Denkvermögen“ der angreifenden Spieler stellt.

Scheitert der Angriffsversuch, so wechselt die Aufgabe, sich freizulaufen, in die andere Spielfeldhälfte zur dortigen Gruppe B. Es geht jedoch nicht übergangslos weiter, denn auch der Angriff in Richtung auf das Tor der Gruppe B wird vom einleitenden Spieler aus der Hälfte der Gruppe A gestartet.

Übung 2 (Abb. 7):

Der einleitende Spieler hat die Mittellinie überdribbelt und wird kurz hinter ihr angegriffen. Der Rechtsaußen hat sich gleichzeitig von seinem Bewacher abgesetzt und wird vom Ballbesitzer mit einem Diagonalsaß angespielt. Der Mittelstürmer, der sich zu Beginn der Übung in halblinker Position

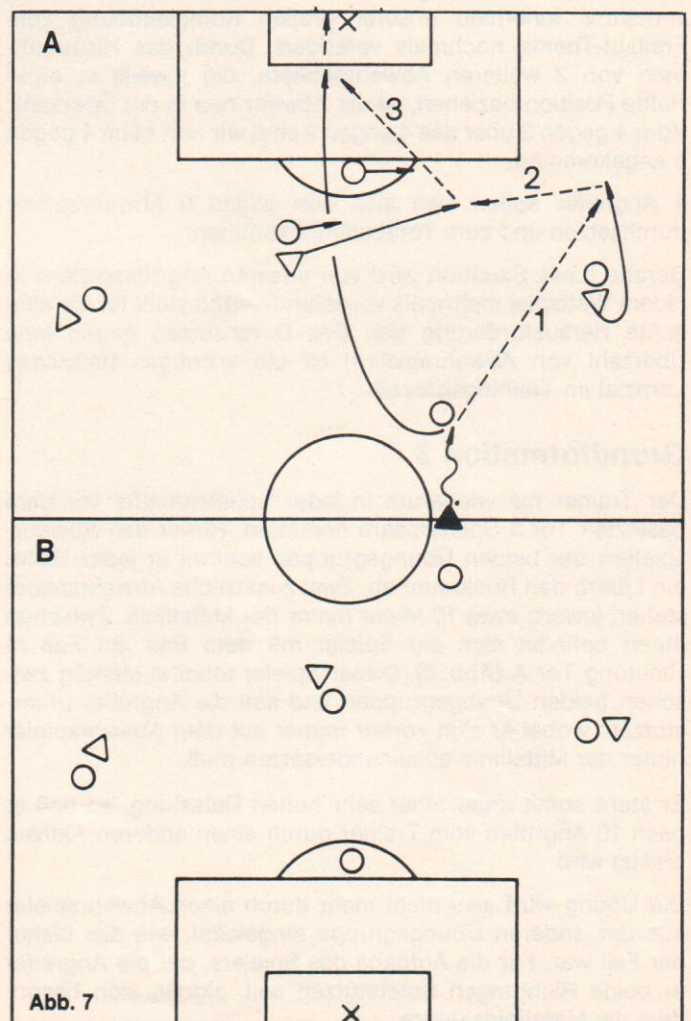
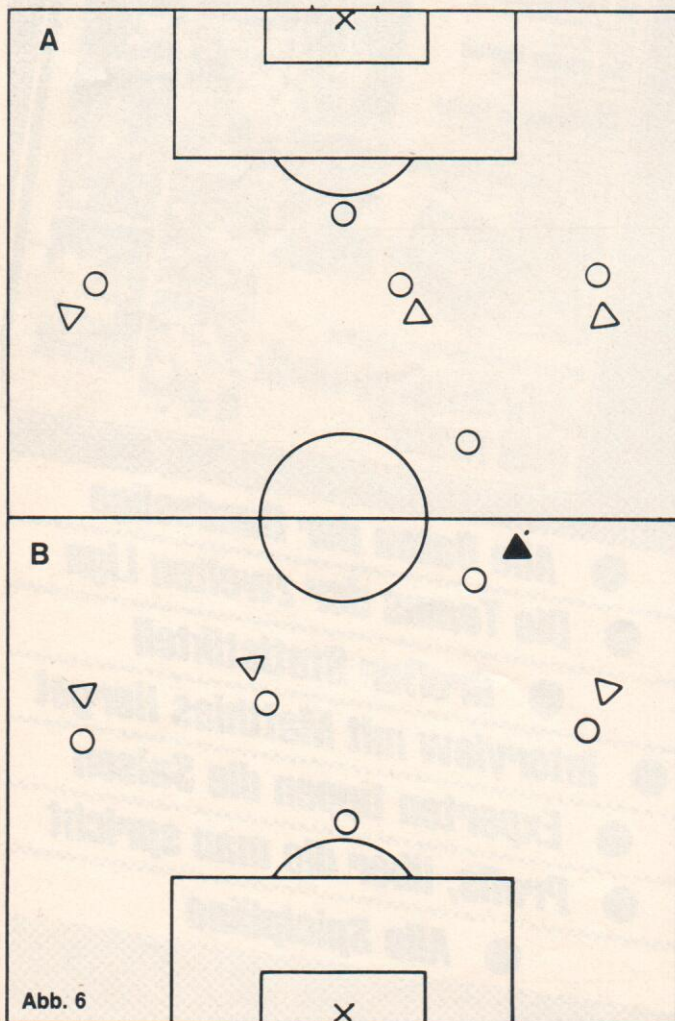
befand, spurtet nach halbrechts, um dem Rechtsaußen als Anspielstation zu dienen.

Der Rechtsaußen spielt den entgegenkommenden Mittelstürmer an, und dieser lenkt das Zuspiel sofort weiter in den freien Raum, da ihn sein Gegenspieler bei dieser Aktion durch den vorausgegangenen überraschenden Spurt nicht stören kann.

Der einleitende Spieler ist nach seinem Abspiel zum Rechtsaußen sofort in hohem Tempo in Richtung Strafraum gespartet und nun bemüht, das genaue Zuspiel des Mittelstürmers für einen Treffer zu verwerten.

Bei der sehr schnellen Aktion am rechten Flügel mußte der Libero das Zentrum verlassen, so daß auch er keine Möglichkeit zum Bekämpfen des durchbrechenden Spielers hat. Der Linksaußen ist nicht nach innen gerückt, sondern hat durch seine Laufbewegung an der linken Spielfeldseite den gegnerischen Abwehrspieler gebunden und somit für den Raum gesorgt, den der nach seinem Abspiel nach vorn spurtende (einleitende) Spieler für seinen Torabschluß benötigte.

Wenn wir dieses Beispiel noch einmal genau betrachten, so werden wir feststellen, daß lediglich 3 Pässe dem Torabschluß vorausgingen. Es dürfte jedoch einleuchtend sein, daß der Torschuß nicht immer so schnell erfolgen kann, weil jede Angriffsaktion anders verläuft und jeder Erfolg oder Mißerfolg dabei sehr wesentlich vom Verhalten der Abwehrspieler abhängig ist.



U-BIX CB1000



DAS NEUE U-BIX COPYBOARD

AUFGEPASST

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

KOPIERT

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

VERTEILT

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

Das müssen wir sehen!

Hier unsere Anschrift:

U-BIX
KOPIERER

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



Übung 3 (Abb. 8):

In diesem letzten Beispiel beginnt die Übung mit einem Doppelpaß, nachdem der ballbesitzende Spieler die Mittellinie übergeben hat. Zum Doppelpaß übergeben und wird zur „Wand“. Nach dem Doppelpaß geht der nächste Paß in Richtung zum Linksaußen, der wiederum durch eine geschickte Laufbewegung seinem Gegenspieler das Nachsehen gibt. Bevor der angespielte Linksaußen vom Libero attackiert werden kann, spielt er den Ball in Richtung rechte Strafraumecke zum Rechtsaußen, der zuvor mit einem Täuschungsmanöver seinen Gegenspieler abgeschüttelt hat und nun den Torerfolg anstrebt.

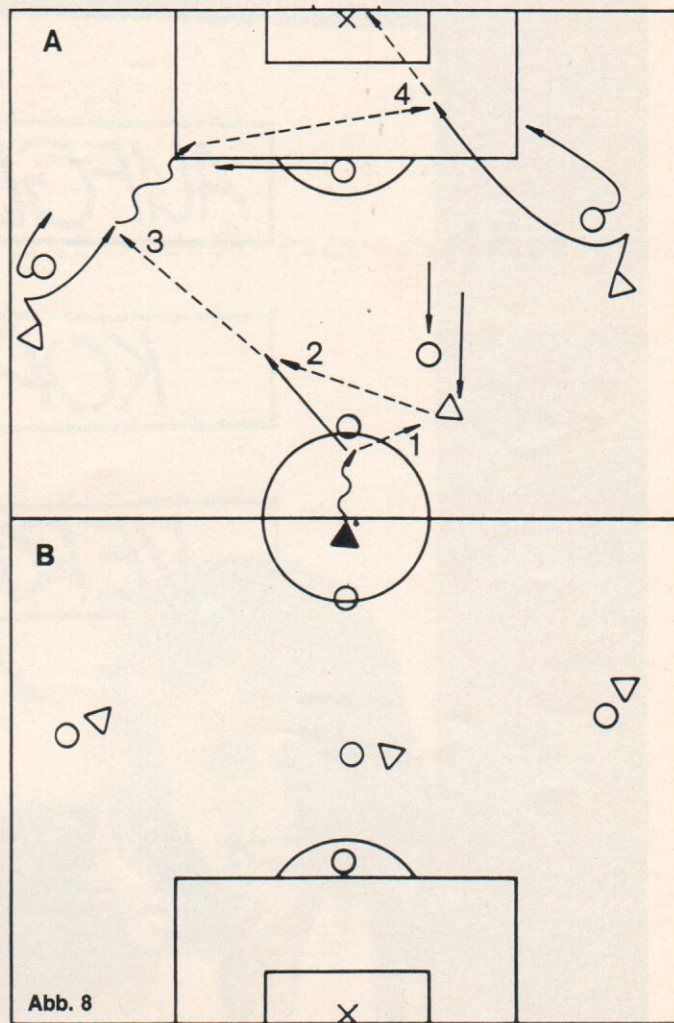
Mit nur 4 Pässen benötigen die Angreifer erneut eine sehr geringe Anzahl von Zuspielen bis zum Torabschluss. Zum Gelingen trägt die gute Freilaufarbeit sämtlicher Angreifer bei. Besonders sollte jedoch erwähnt werden, daß der Mittelstürmer nach dem erfolgreichen Doppelpaß mit dem einleitenden Spieler nicht in den Strafraum läuft, sondern sich etwa 10 Meter von diesem entfernt bewegt, um so den Raum für den Abschluß des Rechtsaußen zu schaffen.

Abschließende Bemerkungen

Wir Trainer und Übungsleiter haben immer wieder mit einem schwierigen taktischen Problem zu kämpfen. Ich meine das oftmals zu enge Spiel vor dem Tor des Gegners, das unsere Angreifer in höchst unproduktiver Weise inszenieren.

Den gegnerischen Abwehrspielern wird ihre Aufgabe häufig sehr leger gemacht, weil sie die gesamte Tiefe des Angriffsraumes genutzt wird. Hinzu kommen noch schwere taktische Fehler, die beim Laufen und während des Freilaufens gemacht werden. Dabei denke ich z. B. daran, daß 2 Spieler nicht selten in den gleichen freien Raum laufen.

Sollen sich für die Zukunft im Freilaufverhalten unserer Spieler Verbesserungen einstellen, so müssen wir unsere Aktiven noch mehr mit Trainingsformen schulen, die das Freilaufen verbessern und in denen die Abwehrspieler hin und wieder in der Überzahl sind.



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

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

Ich abonniere fußball training

● 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)



Dieter Teipel/Ludger Brocks:

Zur Beziehung zwischen Trainern und Stamm- und Ersatzspielern im höheren Amateurfußball

Problemstellung

Die Leistung im Fußball wird im wesentlichen Maße durch die dynamischen Prozesse bestimmt, die mit der Übernahme und Realisierung von unterschiedlichen Rollen und Funktionen verbunden sind. Derartige Funktionen üben in Fußballmannschaften Trainer, Mannschaftskapitän, Stamm- und Reservespieler aus. Die Definition von Stamm- und Reservepieler umfaßt einsatz- und leistungsbezogene Gesichtspunkte. Stammspieler werden als diejenigen Spieler definiert, die in mehr als der Hälfte der Saisonspiele mitwirken. Ersatzspieler sind im Gegensatz zu Stammspielern solche, die in unregelmäßigen Abständen zum Einsatz kommen und insgesamt in mehr als der Hälfte der Saisonspiele auf der Bank sitzen (vgl. ESSING 1977).

Als Gründe für den Status eines Ersatzspielers werden unter anderem mangelnde Spielerfahrung vor allem jüngerer Spieler, unzureichende Leistungsfähigkeit bzw. -bereitschaft infolge von Verletzung, Krankheit, familiären oder beruflichen Gründen sowie allmähliche Beendigung der Karriere bei älteren Spielern angegeben (vgl. BERGMANN 1978).

ESSING (1977) analysiert die Beziehungen zwischen Stamm- und Ersatzspielern anhand eines soziometrischen Fragebogens. Die Stammspieler zeichneten sich durch höhere Ränge in der leistungs- und beziehungsorientierten Hierarchie aus als die Ersatzspieler. Stammspieler zogen andere Stammspieler sowohl zur leistungs- und beziehungsorientierten Interaktion vor. Ersatzspieler wählten Stammspieler zur leistungsbezogenen Interaktion aus, andere Ersatzspieler jedoch zur beziehungsorientierten Interaktion.

ALLMER (1979) untersuchte die Leistungszufriedenheit bei Stamm- und Ersatzspielern im Profi- und höheren Amateurbereich. Bis auf eine Ausnahme waren die Stammspieler mit ihrer Leistung zufrieden, während die eine Hälfte der Ersatzspieler eher zufrieden und die andere Hälfte eher unzufrieden war.

In Anlehnung an die angeführten Befunde von ESSING (1977) und ALLMER (1979) wird in der vorliegenden Erkundungsstudie untersucht, in welchem Grad Unterschiede zwischen Stamm- und Ersatzspielern auf höherem Amateurniveau in bezug auf leistungs- und beziehungsorientierte Aspekte vorliegen.

Methodik

Untersuchungsverfahren

Als Untersuchungsverfahren wird ein unstandardisierter Fragebogen verwendet, der schwerpunktmäßig grundlegende Gesichtspunkte der leistungs- und beziehungsorientierten Relationen zwischen Trainern sowie Stamm- und Ersatzspielern aus der Perspektive der Spieler erfaßt.

Alle 80 Aussagen werden auf einer 5-Punkte-Skala von „1 = sehr zutreffend“ bis „5 = nicht zutreffend“ beantwortet.

In der vorliegenden Erkundungsstudie werden einige der Aussagen angeführt, bei denen sich nachweisbare Unterschiede zwischen Stamm- und Ersatzspielern ergaben.

Untersuchungspersonen

Insgesamt nahmen 71 männliche Fußballspieler an der Untersuchung teil. Gemäß der Selbsteinschätzung konnten 36 Stamm- und 35 Ersatzspieler unterschieden werden. Die 36 Stamm- und 35 Ersatzspieler setzten sich in vergleichbaren Anteilen aus Spielern der Oberliga, der Verbandsliga und der Landesliga aus dem Bereich Köln zusammen.

Die Stammspieler waren mit etwa 24 Jahren geringfügig älter als die Ersatzspieler mit etwa 22,65 Jahren. Die Ersatzspieler führten als Gründe für ihren Status zeitweise mangelhafte Leistungen und Verletzungen an.

Untersuchungsdurchführung

Die Befragung der Spieler wurde am Ende der Hinrunde in den Monaten Dezember 1981 und Januar 1982 durchgeführt. Dieser Zeitpunkt wurde deswegen als besonders günstig erachtet, da sich in der Hinrunde in der Regel eine relativ stabile Mannschaftsstruktur gebildet hat und eventuelle Vereinswechsel noch nicht unmittelbar bevorstehen.

Untersuchungsauswertung

Zur Untersuchungsauswertung wurden Varianzanalysen des Statistik-Programmsystems SPSS (vgl. BEUTEL et al. 1980) verwendet.

Ergebnisse

In 32 der 80 Aussagen des Fragebogens konnten nachweisbar unterschiedliche Bewertungen zwischen den untersuchten Stamm- und Ersatzspielern aufgefunden werden. Die wesentlichen Ergebnisse lassen sich im Hinblick auf Gesichtspunkte eigener Leistungsbewertung, Leistungsbeurteilung durch den Trainer und Beziehungsorientierung in folgender Weise zusammenfassen.

Selbsteinschätzung

Im Hinblick auf die eigene Leistungsbewertung zeigen die Stammspieler ein wesentlich positiveres Konzept ihrer Fähigkeiten als die Ersatzspieler. Die Stammspieler sind in stärkerem Maß als die Ersatzspieler der Meinung, daß ihre Leistung für einen Stammspieler ausreicht. Sie sind auch nachdrücklicher als die Ersatzspieler der Auffassung, daß sie auf Dauer ihren Stammspielerplatz halten können.

Die Stammspieler halten sich in ausgeprägterem Grad als die Ersatzspieler für gute Spieler ihrer Spielklasse. Weiterhin sind die Stammspieler nachweisbar zufriedener mit ihrem



Status, der Häufigkeit ihrer Einsätze und ihren erzielten Leistungen als die Ersatzspieler. Sie trauen sich eher als die Ersatzspieler zu, in einer höheren Spielklasse spielen zu können.

Einschätzung durch den Trainer

Hinsichtlich der Leistungsbewertung durch den Trainer lassen sich ebenfalls erhebliche Unterschiede zwischen Stamm- und Ersatzspielern erkennen. Die Stammspieler zeigen ein höheres Maß an Übereinstimmung mit der Leistungsbewertung des Trainers als die Ersatzspieler. Die Stammspieler sind in stärkerem Grad als die Ersatzspieler davon überzeugt, daß der Trainer viel von ihnen hält. Sie sind eher als die Ersatzspieler der Meinung, daß sie ihre Möglichkeiten unter dem Trainer voll entfalten können. Die Stammspieler sind eher der Auffassung als die Ersatzspieler, daß der Trainer die Mannschaft angemessen aufstellt.

Aus der Sicht der Ersatzspieler ist der Trainer eher unglaublich in der Leistungsbewertung als aus der Sicht der Stammspieler. Die Ersatzspieler haben in höherem Ausmaß als die Stammspieler die Erfahrung gemacht, daß der Trainer manchmal bewährte Spieler trotz schlechter Leistungen berücksichtigt. Die Ersatzspieler sind eher als die Stammspieler davon überzeugt, daß sie ausgewechselt werden, obwohl sie nicht schlecht gespielt haben. Aufgrund ihrer geringeren Spielerfahrung sind sie in stärkerem Maß als die Stammspieler der Auffassung, daß der Trainer lieber junge Spieler ohne sichere Puffassung, um Unruhe in der Mannschaft zu vermeiden.

Die Ersatzspieler empfinden es in stärkerem Maß als belastend, wenn sie eingewechselt werden. Sie fühlen sich in ausgeprägterer Weise als die Stammspieler von anderen Personen darin bestätigt, daß ihre Leistung besser sei, als der Trainer sie bewerte. Die Ersatzspieler verspüren in höherem Ausmaß den Wunsch, daß die Mannschaft schlecht spielt, um ihre Leistungsfähigkeit besser zum Ausdruck zu bringen. Sie würden es weiterhin nachdrücklicher als die Stammspieler begrüßen, wenn der Konkurrent auf ihrer Position den Verein verlassen würde.

Beziehungen zum Trainer

Im Hinblick auf die emotionalen Beziehungen zwischen Trainern und Stamm- und Ersatzspielern lassen sich ebenfalls erhebliche Unterschiede erkennen.

Die Stammspieler sind in stärkerem Maß als die Ersatzspieler der Meinung, daß sie sich gut mit dem Trainer verstehen. Die Stammspieler sind eher der Überzeugung als die Ersatzspieler, daß der Trainer in der Mannschaft beliebt ist.

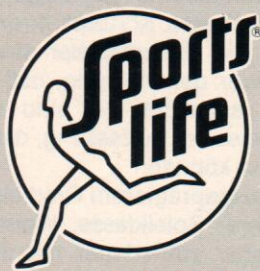
Weiterhin sind sie eher als die Ersatzspieler davon überzeugt, daß sie auch nach dem Spiel oder Training guten persönlichen Kontakt zum Trainer haben. Die Stammspieler haben auch in höherem Grad als die Ersatzspieler die Erfahrung gemacht, daß der Trainer des öfteren mit ihnen über ihre Leistung spricht.

Die Ersatzspieler neigen eher als die Stammspieler zu der Einstellung, daß sie den Trainer kaum kritisieren, da sie spielen wollen.

„Da hilft erst mal sagte der Trainer



Die Kältetherapie gilt nach den heutigen sportmedizinischen Erkenntnissen in Verbindung mit dem heparinhaltigen Sportslife Sportverletzungsgel und dem Anlegen eines Kompressionsverbandes als optimale Behandlung einer frischen Sportverletzung, z. B. bei Zerrungen, Prellungen oder Verstauchungen. Mit dieser Erstversorgung können bis zu 90% der Folgeschäden vermieden werden.



Worauf sich der Sportler verlassen kann.



Das umfassende Sportslife-Programm für alle Sportler gibt es in Apotheken und im Sportfachhandel. **Zum Vorbeugen und Fitmachen:** Muskelfluid und Massageöl. **Zur schnellen Hilfe:** Kältekissen, Sprühpflaster, Haftbandage und Betreuerkoffer. **Zur Pflege des Sportlers:** Dusch Bad, Frische Lotion, Kopf & Körper Shampoo, Pflege Lotion, Kühspray, Fitness Fluid. **Biosport Sportnahrung:** Eiweiß für mehr Kraft, Kohlenhydrate für mehr Energie, Vitamine für mehr Leistung. Sportslife Infodienst, Postfach 4119, 6100 Darmstadt. manan GmbH, Darmstadt.



Zusammenfassung

Die Einzelbefunde des Fragebogens lassen sich dahingehend zusammenfassen, daß sich Stamm- und Ersatzspieler unter anderem im Hinblick auf ihre eigene Leistungseinschätzung, die Leistungsbewertung durch den Trainer und die emotionalen Beziehungen zum Trainer nachweislich unterscheiden.

Die Stammspieler verfügen über ein positiveres Konzept ihrer Fähigkeiten, weisen eine weitgehendere Übereinstimmung mit der Leistungsbewertung des Trainers auf und haben eine engere Beziehung zum Trainer als die Ersatzspieler.

Diese Ergebnisse lassen eine weitgehende Ähnlichkeit mit denen von ESSING (1977) und ALLMER (1979) erkennen. Es kann durchaus vermutet werden, daß diese auf das Ende der Hinrunde bezogenen Resultate sich zum Ende der Saison stabilisieren.

Weiterhin kann angenommen werden, daß die im höheren Amateurbereich aufgewiesenen Befunde unterschiedlicher Bewertungen zwischen Stamm- und Ersatzspielern in ausgeprägter Weise im Profibereich vorzufinden sind. Angesichts dieser Ergebnisse erscheint es notwendig, sowohl die Trainer als auch die Stamm- und Ersatzspieler für die vielfältigen Konfliktmöglichkeiten ihrer leistungs- und beziehungsorientierten Relation zu sensibilisieren.

Grundsätzlich muß berücksichtigt werden, daß die Mannschaftsstruktur dynamischer Veränderungen unterliegt und sich innerhalb kurzer Zeit erhebliche Leistungs- und Statusveränderungen ergeben können.

Literatur

ALLMER, H.: Leistungszufriedenheit und Leistungsperspektive bei Stammspielern und Ersatzspielern im Fußballsport. In: ALBRECHT, D. (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung, Berlin: Bartels & Wernitz, 1979, 65–85.

BERGMANN, W.: Probleme der Bank- und Kaderspieler. Leistungssport, 1978, 2, 124–129.

BEUTEL, A./KÜFFNER, H./SCHUBÖ, W.: SPSS 8. Statistikprogramm für die Sozialwissenschaftlichen. Stuttgart: Fischer, 1980.

CLAUSS, G./EBNER, H.: Grundlagen der Statistik für Psychologen, Pädagogen und Soziologen. Frankfurt: Deutsch, 1975.

ESSING, W.: Sozialpsychologische Aspekte der Beziehungen zwischen Stamm- und Ersatzspielern in Fußballmannschaften. In: VANEK, M. (Hrsg.): Das Sammelbuch der Arbeiten. 4. Weltkongreß für Sportpsychologie. Prag: 1977, 148–151.

KLEIN, M./CHRISTIANSEN, G.: Gruppenkomposition, Gruppenstruktur und Effektivität von Basketballmannschaften. In: LÜSCHEN, G. (Hrsg.): Kleingruppenforschung und Gruppe im Sport. Köln: Westdeutscher Verlag, 1966, 180–191.

OGILVIE, B./TUTKO, T.: Problem athletes and how to handle them. London: Pelham, 1966.

UEBERLE, M.: Trainingsleitung und Mannschaftsführung in den Sportspielen. Schorndorf: Hofmann, 1971.

VEIT, M.: Untersuchungen zur Gruppendynamik von Ballspielmannschaften. Schorndorf: Hofmann, 1971.

Kälte,

Behandlungsablauf bei Sportverletzungen, z. B. Prellungen, Zerrungen, Stauchungen

1. Kälte gegen Schmerz und Schwellungen

Sportlife Kältespray als Soforthilfe. Anwendungsgebiete: Zur sofortigen Schmerzlinderung nach geschlossenen Verletzungen, wie z. B. Prellungen, Zerrungen, Quetschungen, Verstauchungen und Distorsionen und zur Verhütung bzw. Therapie deren Folgeschäden wie Schwellungen oder Hämatombildung (Blutergüsse). Zum Wärmeentzug bei örtlichen Überwärmungen (z. B. nach Marathonläufen an Unterschenkeln und Füßen). Gegenanzeigen: Offene Verletzungen, Verletzungen an Augen und Schleimhäuten. Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Manan GmbH & Co., Darmstadt.

Apothekenpflichtig.



2. Entzündungen entgegenwirken

Mit dem Sportlife Sportverletzungsgel. Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen Behandlung von Blutergüssen (z. B. nach Verstauchungen), Prellungen und Quetschungen. Gegenanzeigen: Offene Wunden, entzündliche Hautkrankheiten. Nebenwirkungen: Seltene lokale allergische Hauterscheinungen, die nach Absetzen des Gels abklingen.

Manan GmbH & Co., Darmstadt.

Apothekenpflichtig.



3. Druckverband anlegen

Sportlife Haftbandage: Damit können Sie jeden gewünschten Druck erzielen. Sie stoppt als Druckverband Blutungen. Sie schützt und stützt Schwächen an Gelenken.



jugendtraining

Vorbemerkungen

Meine langjährigen Erfahrungen als aktiver Fußballspieler und zuletzt Jugendtrainer (D-Jugend) beim FC Bayern München brachten mich auf folgenden Gedanken: Wie kann man die Treffsicherheit beim Torschuß verbessern? Bei zahlreichen Spielbeobachtungen im Jugend- und Seniorenbereich habe ich festgestellt, daß ein Spieler relativ viele Torchancen braucht, um ein Tor zu erzielen. Obwohl der Angreifer im Strafraum häufig unbehindert zum Torschuß kommt, trifft er oft aus aussichtsreicher Position nicht einmal das Tor. Mir scheint dieses Problem hauptsächlich im technisch-taktischen Bereich zu liegen, wenn ich auch die Kondition sowie andere Faktoren (Tagesform des Spielers, Gegner, Heim- oder Auswärtsspiel, Boden- und Witterungsverhältnisse usw.) nicht unterschätzen möchte. Man muß also technische Möglichkeiten besitzen, um sich überhaupt taktisch verhalten zu können.

Ich bin überzeugt, daß eine hohe Treffsicherheit beim Torschuß nur durch viel Übung erlangt werden kann. Dazu bietet sich ein intensives, individuell gestaltetes Torschußtraining in Form eines Tests – wie ich es im folgenden vorschlage – an. Die ausgewählten Torschußübungen dieses Tests, die den realen Spielsituationen sehr ähneln, sollen dazu beitragen, die technische Ausführung des Torschusses zu präzisieren und so die gestellten Aufgaben besser bewältigen zu können.

Es wurde absichtlich eine einfache Form bei der Gestaltung jeder Übung (Trainer als Zuspieler, Spieler) gewählt und auf die Einbeziehung eines Gegenspielers verzichtet, damit der Spieler die jeweils gestellte Aufgabe erfolgreich bewältigen kann. Es soll auch bewußt der „stärkere Fuß“ trainiert werden, damit die Gefährlichkeit erhöht wird (Übung 1 bis 4). Zu diesem Zweck sollte der Trainer den Spieler über Möglichkeiten des Torschusses, d. h. die Art des Stoßes (Vollspannstoß, Innenspannstoß) beraten.

Zwar geht es bei den Übungen nicht um Torwarttraining, man bietet aber dennoch dem Torwart (Ersatztorwart) die Gelegenheit, sein Können unter Beweis zu stellen. Torschußtraining sollte bei jedem Wetter stattfinden, um dem Spieler zu ermöglichen, sich auf die verschiedenen auch bei Wettspielen herrschenden Witterungsverhältnisse einzustellen.

Eine optimale Durchführung des Programms setzt allerdings gute Bodenbedingungen im Strafraum voraus. Es empfiehlt sich, den Test während der laufenden Saison einmal pro Trainingswoche mit dem Spieler zu absolvieren.

Das Programm selbst besteht aus fünf Übungen:

Jozef Pekár:

Test für das Torschußtraining

Ein Vorschlag zur Verbesserung der Treffsicherheit beim Torschuß

Übung 1:

Torschuß nach einem flach in den Lauf zugespielten Ball, direkt

Übung 2:

Torschuß durch Dropkick, nachdem der Ball nach Zuwurf mit der Brust unter Kontrolle gebracht wurde

Übung 3:

Torschuß nach einem gegen die Laufrichtung flach zugespielten Ball, direkt

Übung 4:

Torschuß durch Hüftdrehstoß nach Zuwurf, direkt (Volleyschuß)

Übung 5:

Kopfstoß als Torschuß aus dem Sprung mit kurzem Anlauf nach Zuwurf

Vor dem Torschußtraining-Test informiert der Trainer Spieler und Torwart über Zweck, Inhalt und Ablauf des gesamten Programms.

Für die Übungen werden 10 Bälle und die Testunterlagen für den Trainer benötigt.

Torschußergebnisse				
Nr.	Tor	Abgewehrt	Pfosten, Latte	Fehlschuß
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Tab. 1

Vor Beginn der eigentlichen Torschußübungen findet zur geistigen und körperlichen Vorbereitung auf die Aufgaben ein etwa 8minütiges Aufwärmen für Spieler (Jonglieren mit dem Ball, Ballführen) und Torwart (Gymnastikübungen mit dem Ball, kurzes Einschießen durch den Trainer) statt.

Zu jeder Übung dieses Torschußtraining-Tests existiert ein Blatt (eine Karteikarte), das neben einer Beschreibung auch eine Skizze der Übung enthält, die die Position von Spieler, Torwart und Trainer angibt; außerdem eine Tabelle (vgl. **Tab. 1**), in der die Ergebnisse der einzelnen Übungen festgehalten werden.

Jede Übung beginnt mit zwei Probeschüssen, danach folgen 10 zu bewertende Torschüsse. Der Trainer trägt das Ergebnis jedes Schusses in die entsprechende Tabelle der Testunterlagen ein.

Nach jedem Durchgang folgt eine kurze, etwa 2- bis 3minütige Erholungspause für Spieler und Torwart. Daher dauert das gesamte Programm ungefähr 30 Minuten, wenn der Trainer den Test mit etwa 4 Spielern durchführt. Nach dem Training werden die Ergebnisse mit dem Spieler analysiert.

Mit diesem individuellen Torschußtraining lassen sich folgende Verbesserungen erzielen:

- Verbesserung der Torschußtechnik und dadurch Erhöhung der Treffsicherheit
- Rascheres Denken und Handeln und dadurch Stärkung des Selbstvertrauens

Ich bin sicher, daß durch dieses Torschußtraining die Selbstsicherheit erhöht wird und die sich bietenden Chancen besser genutzt werden können und mehr Tore nicht nur die Spieler selbst, sondern auch die Zuschauer begeistern werden.

Testprogramm

Übung 1 (Abb. 1):

Torschuß nach einem flach in den Lauf zugespielten Ball, direkt

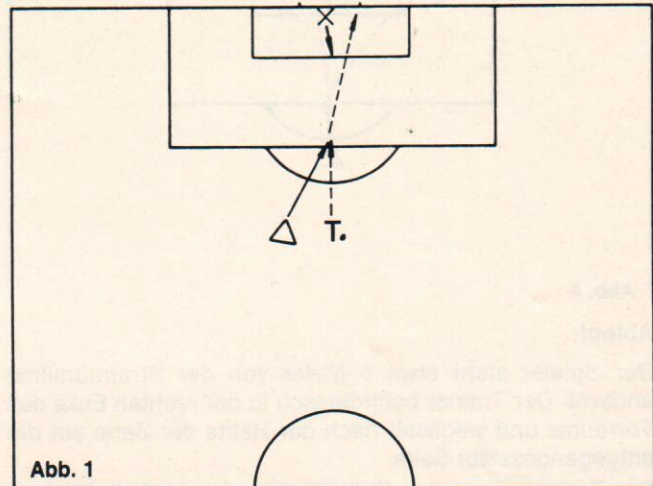


Abb. 1

Ablauf:

Rechtsfüßler stehen links, Linksfüßler rechts vom Trainer. Der Trainer spielt den Ball steil (flach und mittelscharf) in Richtung des Elfmeterpunktes. Der Spieler startet diagonal zum Ball, soll diesen in der Höhe der Strafraumlinie erreichen und direkt auf das Tor schießen.

Der Torwart darf höchstens bis zur Torraumlinie herauslaufen, um den Winkel zu verkürzen.

Übung 2 (Abb. 2):

Torschuß durch Dropkick, nachdem der Ball nach Zuwurf mit der Brust unter Kontrolle gebracht wurde

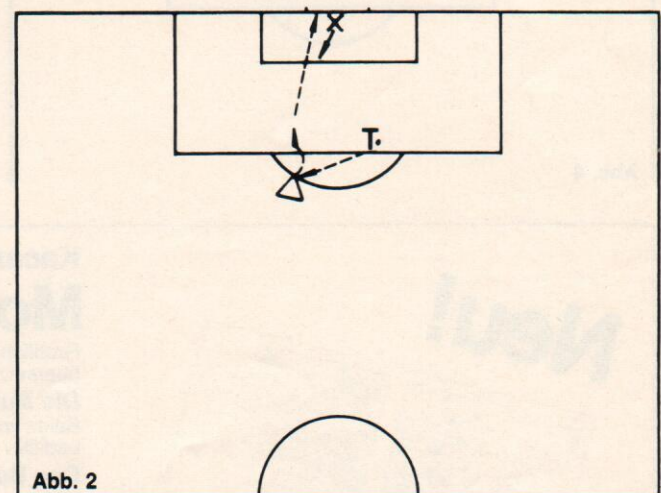


Abb. 2

Ablauf:

Der Trainer steht 4 bis 5 Meter diagonal vom Spieler entfernt auf dessen schußstärkerer Seite.

Der Trainer wirft ihm den Ball hoch zu. Der Spieler läßt den Ball von der Brust „abtropfen“ und schießt ihn durch Dropkick auf das Tor.

Der Torwart darf auch hier nur bis zur Torraumlinie herauslaufen.

Übung 3 (Abb. 3):

Torschuß nach einem gegen die Laufrichtung zugespielten Ball, direkt

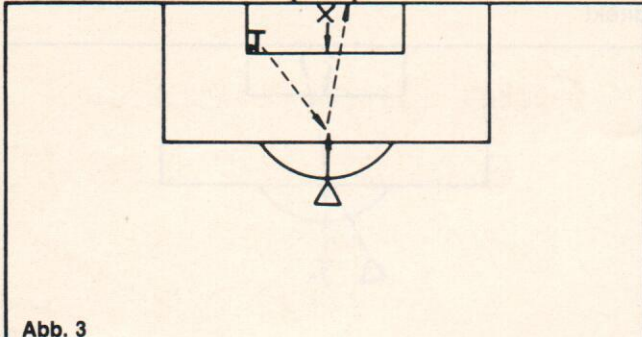


Abb. 3

Ablauf:

Der Spieler steht etwa 5 Meter von der Strafraumlinie entfernt. Der Trainer befindet sich in der rechten Ecke des Torraums und wechselt nach der Hälfte der Serie auf die entgegengesetzte Seite.

Der Trainer spielt den Ball (flach und schärfer) diagonal auf die Mitte der Strafraumlinie. Daraufhin startet der Spieler und schießt den entgegenkommenden Ball in Höhe der Strafraumlinie auf das Tor. Der Torwart darf wieder nur bis zur Torraumlinie herauslaufen.

Übung 4 (Abb. 4):

Torschuß durch Hüftdrehstoß nach Zuwurf, direkt (Volleyschuß)

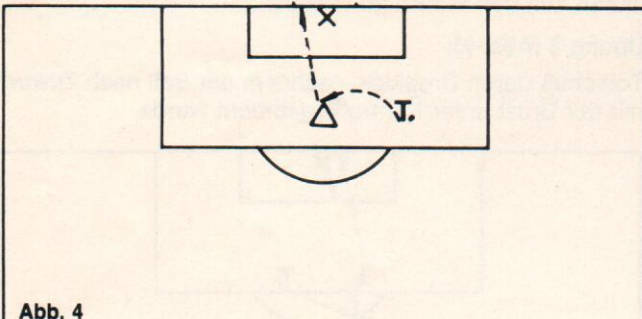


Abb. 4

Ablauf:

Der Spieler steht am Elfmeterpunkt, der Trainer 4 bis 5 Meter von ihm entfernt. Bei Rechtsfüßlern steht er rechts, bei Linksfüßlern links vom Spieler.

Der Trainer wirft dem Spieler den Ball in Hüfthöhe zu. Der Spieler schießt daraufhin den Ball durch Volleyschuß (Hüftdrehstoß) auf das Tor. Der Torwart bleibt in der Nähe der Torlinie.

Übung 5 (Abb. 5):

Torschuß durch Kopfstoß aus dem Sprung mit kurzem Anlauf nach Zuwurf

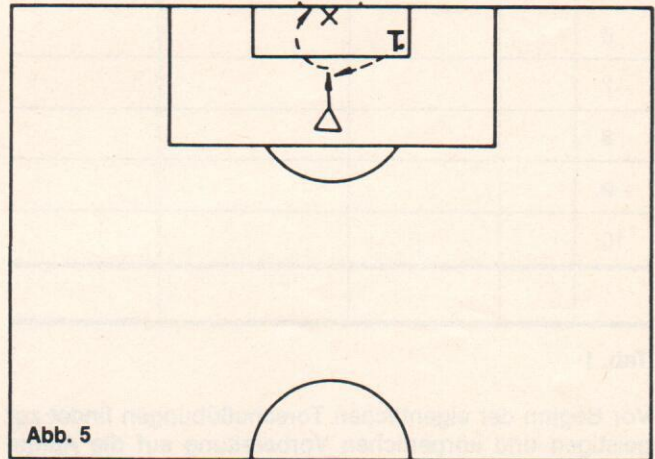


Abb. 5

Ablauf:

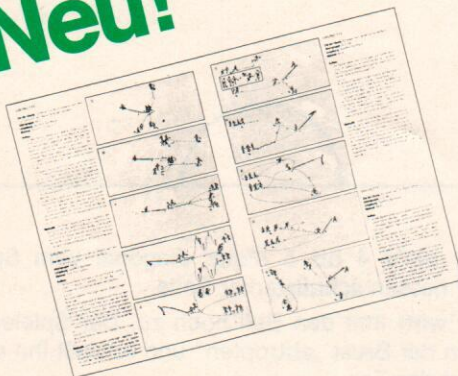
Der Spieler befindet sich in der Nähe des Elfmeterpunktes, der Trainer steht an der linken bzw. rechten Ecke des Torraums. Nach der Hälfte der Serie wechselt er auf die jeweils entgegengesetzte Position.

Der Trainer wirft den Ball zwischen Elfmeterpunkt und Torraumlinie hoch zu. Der Spieler läuft daraufhin auf den Ball zu, springt ab und köpft den Ball auf das Tor. Der Torwart bleibt in der Nähe der Torraumlinie.

*

Anschrift des Verfassers: Rambergstr. 6/73, 8000 München 40

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 September!

Bestellschein auf Seite 12.

DM 28,50

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

Allgemeine Ziele:

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

Laufspiele

Spielform 1:

In einem Feld stehen frei aufgestellt einige „Frei-Male“ (Fahnenstangen, Hütchen) weniger als Spieler anwesend sind. Beispiel: Trainieren 14 Spieler, dann etwa 10 „Frei-Male“ aufstellen. Jeder Spieler hat einen Ball.

Freies Dribbeln im mittleren Tempo um die „Frei-Male“ herum (**Abb. 1**). Auf Kommando des Trainers dribbelt jeder Spieler zu einem „Frei-Mal“. An jedem Mal darf immer nur ein Spieler stehen. Wer das als erster schafft, hat Vorrecht, dort zu bleiben. Die Spieler, die kein „Mal-Platz“ gefunden haben, erhalten einen Minuspunkt.

Danach dribbeln wieder alle Spieler um die „Frei-Male“ bis zum nächsten Kommando usw. Wer hat nach mehreren Durchgängen die wenigsten Minuspunkte?

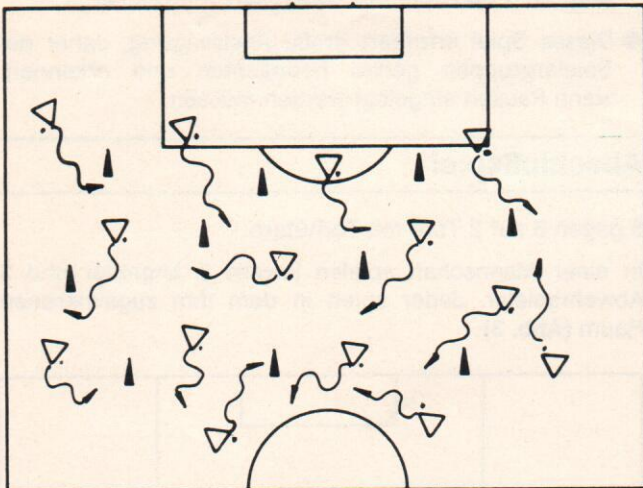


Abb. 1

Variation:

Es werden einige „Frei-Male“ entfernt, so daß mindestens ein „Frei-Mal“ weniger auf dem Feld steht als die Hälfte der auf dem Platz anwesenden Spieler. Beispiel: Sind 14 Spieler am Training beteiligt, sollten etwa 6 „Frei-Male“ aufgestellt werden.

Durchführung wie oben; jetzt dürfen an jedem „Mal“ 2 Spieler stehen. Die Übrigbleibenden erhalten jeweils Minuspunkte.

Spielform 2:

Aufstellung der „Frei-Male“ wie in Spielform 2; jetzt soll ein dribbelnder Spieler einen anderen abschlagen.

Begibt sich ein Spieler an ein „Frei-Mal“, und hat er seinen Ball unter Kontrolle, dann darf er nicht abgeschlagen werden. Dribbelt ein zweiter Spieler an dieses „Frei-Mal“, muß der erste weiterdribbeln und kann abgeschlagen werden. Die Spieler dürfen nur 3 bis 5 Sekunden an einem „Mal“ stehen.

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter bis zu zwölf Jahren (17. Unterrichtseinheit)

Ballgewöhnungsübungen

Übung 1:

Jeweils zwei Spieler haben einen Ball. Ein Spieler dribbelt mit vielen Richtungsänderungen bei freier Wahl der Laufwege, sein Partner läuft im jeweils gleichen Tempo hinter ihm her.

Beachten:

- Abstand beibehalten
- Schnell reagieren, wenn der Partner mit dem Ball Richtung und/oder Tempo verändert
- Nach 30 Sekunden Aufgabenwechsel; mehrmals wechseln

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt läuft der Spieler ohne Ball voraus, der Spieler mit dem Ball muß ihm folgen.

Tempo und Richtung häufig wechseln; kleine Kreise, große Kreise laufen usw.

Erlernen des Abwehrverhaltens

Aufgabe 1:

Ohne Ball. Jeweils zwei Spieler stehen sich im Abstand von 2 Metern frontal gegenüber. Ein Spieler läuft langsam vorwärts, der andere in gleichem Tempo spiegelgleich rückwärts. Nach etwa 20 Sekunden wechseln die Aufgaben.

Beachten:

Alle Spieler müssen in die gleiche Richtung laufen, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Variation:

Der vorwärtslaufende Spieler läuft jetzt einige Meter nach links vorwärts, nach rechts vorwärts, dann wieder gerade-

aus. Der Rückwärtslaufende reagiert durch Veränderung der Laufrichtung zur jeweils gleichen Seite.

Aufgabe 2:

Wie Aufgabe 1; jetzt wird das Tempo der Läufe erhöht. Nach einigen Metern startet der Vorwärtslaufende plötzlich rückwärts, der Rückwärtslaufende muß schnell reagieren und startet entsprechend vorwärts. Nach wenigen Metern startet er dann wieder rückwärts und sein Partner vorwärts usw.

Aufgabe 3:

Wie Aufgabe 1; jetzt mit Ball. Der vorwärtslaufende Spieler dribbelt mit einem Ball auf den rückwärtslaufenden Partner zu. Er verändert einige Male Lauftempo und -richtung. Der Spieler ohne Ball versperrt ihm rückwärtslaufend jeweils den Weg. Nach 20 bis 30 Metern Aufgabenwechsel.

Aufgabe 4:

Wie Aufgabe 3; jetzt versucht der Dribbelnde, durch Tempoveränderung und Richtungswechsel am Rückwärtslaufenden vorbeizustarten.

Dieser reagiert schnell, indem er mitstartet und den Partner mit Ball nicht an sich vorbeiläßt.

Spielform:

1 gegen 1 in mehreren Gruppen über Grundlinien (**Abb. 2**)

Die Ballbesitzer versuchen, durch geschicktes Dribbeln am „Gegner“ vorbei die gegnerische Grundlinie zu erreichen. Die jeweiligen Spieler ohne Ball (Abwehrspieler) verhindern das durch geschicktes Stellungsspiel, indem sie sich stets **zwischen** dem Partner mit Ball und der eigenen Grundlinie bewegen.

Das Ziel muß sein, selbst in Ballbesitz zu kommen, um hinter die Grundlinie des Partners zu dribbeln. Jedes Erreichen der Grundlinie zählt einen Pluspunkt. Wer kann das am besten verhindern?

Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM.

SPORT
1985/86
DATER

Chronik und
Handbuch
für
Training
und
Spielbetrieb

SPORT
DATER

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

DM 19,80 + Porto

Philippka-Buchversand,
4400 Münster

Bitte benutzen Sie
den Bestellschein auf der
Seite 12.

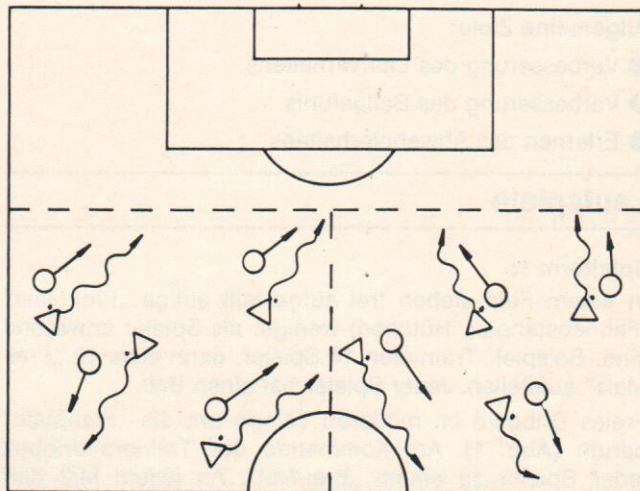


Abb. 2

Beachten:

- Die Abwehrspieler müssen sich leichtfüßig dem Dribbelnden in den Weg stellen, dabei den Lauf des Balles genau beobachten und erkennen lernen, wann ein Start zum Ball oder ein Abblocken sinnvoll ist.
- Dieses Spiel erfordert große Anstrengung, daher die Spielergruppen genau beobachten und erkennen, wann Pausen eingelegt werden müssen.

Abschlußspiel

6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torhütern

In einer Mannschaft spielen jeweils 3 Angreifer und 3 Abwehrspieler. Jeder spielt in dem ihm zugewiesenen Raum (**Abb. 3**).

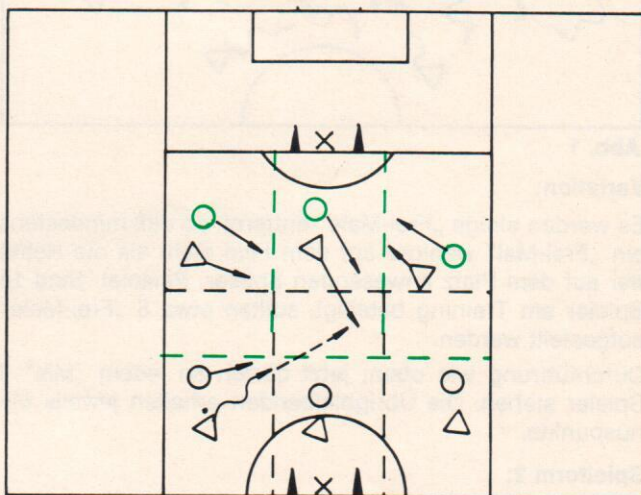


Abb. 3

Jeder Spieler ist für den Gegenspieler zuständig, der in seinem Raum agiert. Dort soll er ihn im Spiel 1 gegen 1 bekämpfen.

*

Anschrift: Im Brückfeld 7, 5063 Overath



Oskar Schneider/Werner Staudt:

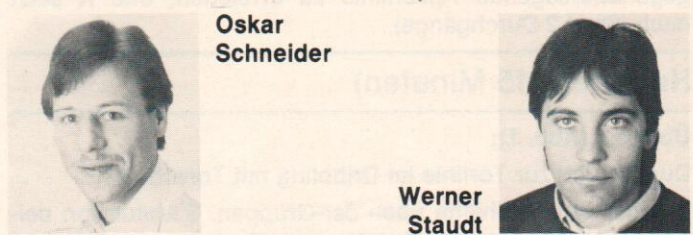
Spielverlagerung und Grundlinienspiel – taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (II)

Vorbemerkungen

Bereits in der ersten Folge unseres Beitrags haben wir in zwei Trainingseinheiten praktische Übungsbeispiele für die Schulung und Verbesserung der Spielverlagerung vorgestellt.

Ausgehend von dem taktischen Problem, eine verstärkte Abwehr zu „knacken“, hatten wir die charakteristischen Merkmale der Spielverlagerung beschrieben. Dabei wurde herausgestellt, daß das Ziel dieses taktischen Mittels darin besteht, durch einen weiten Diagonalpaß aus dem Mittelfeld auf den Flügel oder von einem Flügel auf den anderen die um den Libero verstärkte Abwehr auseinanderzuziehen und so durch einen Überraschungseffekt eine Torchance zu erarbeiten.

Alle von uns zu diesem Thema vorgestellten Trainingseinheiten sind untereinander kombinierbar und wenden sich sowohl an A-Junioren als auch an Amateurmansschaften auf fortgeschrittenem technisch-taktischen Leistungsniveau.



Oskar Schneider

Werner Staudt

Mit der 3. und 4. Trainingseinheit schließen die beiden Darmstädter Sportpädagogen Oskar Schneider und Werner Staudt ihren in Heft 7/85 begonnenen Beitrag zum Thema „Spielverlagerung“ ab.

Die in Heft 3/85 angekündigte Arbeit zum Doppelpaßspiel liegt uns bereits vor und wird in der nächsten Folge der Serie „jugendtraining“ – die übrigens in unserer Doppelausgabe 9 + 10/1985 mit dem Schwerpunktthema „Taktiktraining“ veröffentlicht wird – erscheinen.

3. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens gegen eine verstärkte Abwehr.

Trainingsziel: Schulung des Grundlinienspiels

Geräte: 18 Fußbälle, 16 Markierungshilfen (Fahnenstangen/Hütchen)

Aufwärmen (25 Minuten)

Die Spieler bewegen sich quer über den Platz, jeder Spieler hat einen Ball.

Übung 1:

Ballführen mit verschiedenen Stoßarten (Innen-, Außenseite, Spann, Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß rückwärts mit der Sohle mitnehmen).

Hinweis:

Der Trainer achtet auf die enge Ballführung. Bei jedem Schritt soll der Ball einmal berührt werden.

Übung 2:

Ballführen mit Körperdrehung, dabei abwechselnd nach rechts und nach links weggehen und den Ball dabei im Wechsel mit der Außen- und der Innenseite mitnehmen.

Gymnastik:

Dehnen mit dem Ball: Rumpfbeugen vorwärts, rückwärts und seitlich über die Hüfte, Hüftkreisen, Oberkörperkreisen, Achterkreisen durch die gegrätschten Beine, Liegestütz auf dem Ball und mit durchgestreckten Knien aufstehen.

Hinweis:

Die Dehnübungen sollen mit leichtem Nachfedern durchgeführt werden, ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden. Jede Übung soll 6- bis 8mal wiederholt werden, wobei zwischen den einzelnen Übungen eine Lockerung erfolgt.

Übung 3:

Die Spieler führen den Ball im begrenzten Raum (Mittelkreis/5-Meter-Raum) mit enger Ballführung, mit Körpertäuschungen und Tempowechsel.

Übung 4:

Ballführen im Mittelkreis. Auf Kommando erfolgt Tempodribbling in eine der 4 Spielfeldecken, danach zurücktraben und wieder dribbeln (3mal).

KERNMARK
SPORT-NAHRUNG

... täglich so wichtig wie das Training

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



KLOPFER-NÄHRMITTEL GMBH · 8045 ISMANING



Aktive Erholung: Ball jonglieren (Fuß, Kopf, Oberschenkel).

Übung 5:

Partnerübungen mit Ball

Die Spielerpaare üben quer zum Platz. A dribbelt mit dem Ball auf B zu, versucht ihn auszuspielen und im Tempodribbling die gegenüberliegende Außenlinie zu erreichen. B setzt nach und versucht, den Ball zu erkämpfen. An der Außenlinie erfolgt Aufgabenwechsel.

Erkämpft B den Ball, versucht er im Tempodribbling die ihm gegenüberliegende Außenlinie zu erreichen, und A setzt nach (3mal 2 Durchgänge).

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

Durchbruch zur Torlinie im Dribbling mit Torschuß

In einer Spielfeldhälfte üben 3er-Gruppen. 5 Meter von beiden Seitenlinien entfernt stehen jeweils 4 Stangen/Hütchen im Abstand von 4 Metern. Im Tor steht 1 neutraler Torwart.

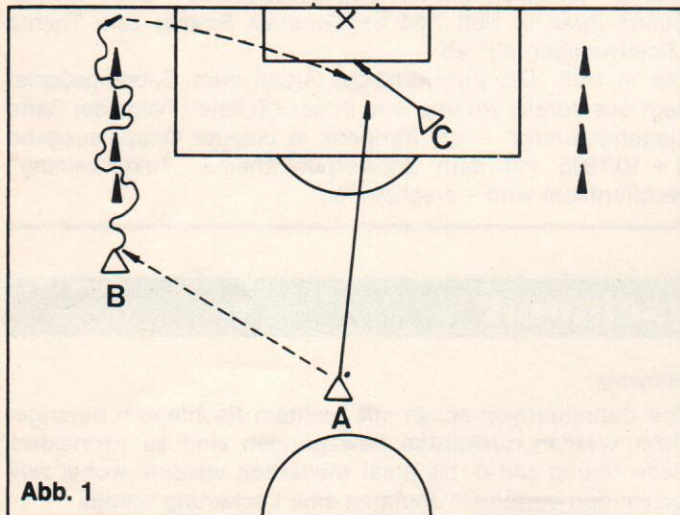


Abb. 1

Ablauf:

Spieler A paßt zu B und läuft in Richtung auf den 2. Torpfosten. B dribbelt durch den Stangen-/Hütchenslalom und flankt bzw. spielt einen Rückpaß von der Torlinie auf seine Mitspieler. Spieler C schafft Raum für A, indem er auf den „kurzen“ Torpfosten startet. Der Torabschluß erfolgt von A oder C.

Übungsdauer: Jede 3er-Gruppe greift 3mal über jede Spielfeldseite an.

Korrekturhinweise

- Versuche, in hohem Tempo die Torlinie zu erreichen!
- Spiele abwechselnd kurze, flache Hereingaben auf den „kurzen“ Pfosten und weite Flanken auf den 2. Torpfosten!
- Nimm vor der Flanke/flachen Hereingabe den Kopf hoch und schau auf deine Mitspieler!
- Spiele die Bälle vom Tor weg, damit sie der Torwart nicht erreichen kann!

Hinweis:

Diese und die folgenden Übungsformen werden an beiden Toren gleichzeitig durchgeführt.

Dabei können nach jedem Angriff die Aufgaben gewechselt werden oder es wird positionsspezifisch trainiert. In diesem Fall muß der Trainer die 3er-Gruppen entsprechend zusammenstellen.

Übung 2 (Abb. 2):

Durchbruch zur Torlinie – Erlaufen eines Passes und Torschuß

Ablauf:

A spielt mit B einen Doppelpaß und dann einen langen Steilpaß in den freien Raum. B spurtet dem Ball nach und flankt bzw. spielt einen Rückpaß von der Torlinie auf seine Mitspieler. A läuft in den Rückraum in Richtung auf den „kurzen“ Torpfosten, C schafft Raum und bietet sich am 2. Torpfosten an. Der Torabschluß erfolgt von A oder C.

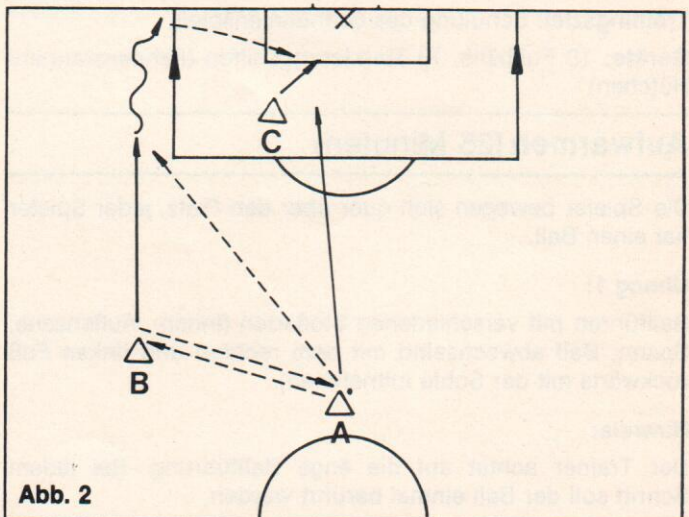


Abb. 2

Korrekturhinweise

- Ist der Steilpaß in den freien Raum zu kurz, so nimm den Ball im Lauf mit und dribble bis zur Torlinie! (Hütchenmarkierung aufstellen!).
- Die Mitspieler dürfen nicht zu früh zu nah vors Tor starten, damit der Ball nicht in ihren Rücken gespielt werden kann!



Ihr Partner für Sportreisen

Fußball:

1. **Osterferien Nabeul/Tunesien**, 10-Tage-Flugreise incl. aller Leistungen **ca. 950,- DM**
 2. **Pfingsten (15.-24. 5. 86):** Internationale Sportwoche des **CD Malgrat/Spanien**, 10 Tage, Bus, VP, etc. **ca. 440,- DM**
 3. **September 86:** Internationale Altherrensportwoche des **Balatónalmadi ES**, 10 Tage incl. aller Leistungen **ca. 595,- DM**
 4. **Herbstferien 85 u. 86:** Internationale Sportwoche des **CD Malgrat/Spanien**, 10 Tage entspr. Ausschreibung **440,- DM**
- Tennis, Squash, Judo, Surfen:** im eigenen Sportzentrum „La Riera“ in Caldetas mit Kursprogramm, ganzjährig, 10 Tage entsprechend Ausschreibung **ab 540,- DM**

Fordern Sie unverbindlich unsere Ausschreibungen an:

2300 KIEL 14, Boldhorn 12a 5300 BONN 3, Gartenstraße 146
Tel. 0431/782536 Tel. 0228/473200



Übungsdauer: Jede 3er-Gruppe greift 3mal über jede Spielfeldseite an.

Übung 3 (Abb. 3):

Durchbruch zur Torlinie nach Kombination und Positionswechsel mit Torschuß

In 2 bis 3 Meter Abstand von der Torlinie steht auf jeder äußeren Strafraumlinie 1 Hütchen.

Ablauf:

A spielt den Ball zu B und hinterläuft B im Sprint in Richtung auf die Torlinie. B spielt direkt auf den ihm entgegenstartenden C und läuft in Richtung auf den 1. Torpfosten. C spielt den Ball in den Lauf von A und bietet sich ebenfalls wieder an. A umdribbelt das Hütchen und flankt bzw. spielt einen Rückpaß von der Torlinie auf seine Mitspieler. Der Torabschluß erfolgt von B oder C.

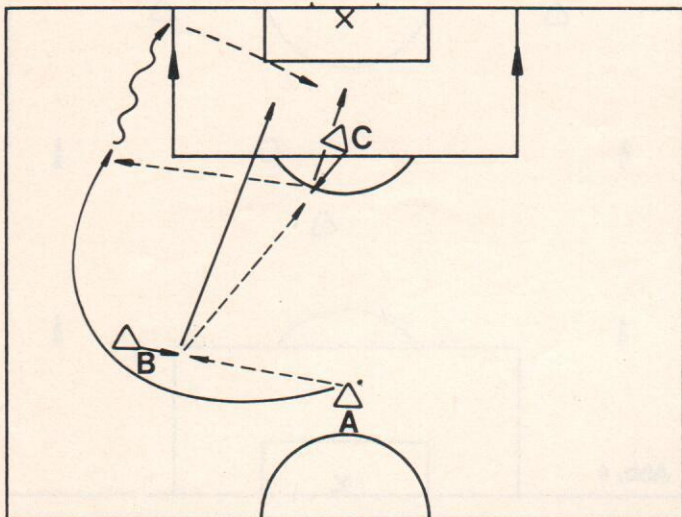


Abb. 3

Übungsdauer: Jede 3er-Gruppe greift 3mal über jede Spielfeldseite an.

Korrekturhinweise

- Achtet auf das genaue Zuspiel in den Lauf der Mitspieler!
- Startet dem Ball entgegen (Lösen vom Gegenspieler)!
- Spieler A soll in hohem Tempo in den freien Raum starten!
- Spieler C soll für den nachrückenden Spieler B Raum schaffen, indem er sich zum langen Anspiel anbietet!

Hinweis:

Die ersten 3 Übungsformen sind Grundübungen, die den möglichen Handlungsspielraum für einen erfolgreichen Durchbruch zur Torlinie aufzeigen sollen.

Bei diesen Grundübungen muß der Gegnerbezug nach und nach hergestellt werden, um ein spieladäquates Üben zu gewährleisten.

Als Steigerungsform bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- Ein aktiver Abwehrspieler im Strafraum gegen C (z. B. Vorstopper gegen Mittelstürmer)

- Ein teilaktiver Abwehrspieler gegen den durchbrechenden Angriffsspieler (z. B. Verteidiger gegen Außenstürmer)
- Die Hinzunahme eines Liberos im Strafraum.

Abschluß (20 Minuten)

Spiel 9 gegen 9 auf das Großfeld mit Torwarten und „Joker“ (Abb. 4)

Im Abstand von etwa 5 Metern werden parallel zu beiden Seitenlinien durch Hütchen 2 Zonen markiert. Außer den dort zu postierenden „Jokern“ darf kein Spieler diese durch die Mittellinie in 4 Bereiche unterteilten Felder betreten. Jeder der „Joker“ ist für einen der 4 Bereiche verantwortlich.

Ablauf:

Die Feldspieler müssen bei jedem Angriff einen ihrer „Joker“ miteinbeziehen. Der „Joker“ hat die Aufgabe, von der Torlinie einen Rückpaß bzw. eine Flanke auf einen vor dem Tor postierten Angreifer zu spielen. Der andere „Joker“ darf seine Zone verlassen, um sich nach innen zum Torschuß anzubieten.

Geht der Ball ins Seitenaus, so wird er auf Höhe der Zonenlinie eingeworfen.

Tore nach einer Flanke bzw. einem Rückpaß von der Torlinie zählen doppelt, wenn der Torabschluß nach spätestens 2 weiteren Ballkontakten erfolgt.

Immer fit mit

OLBAS

VORHER
mit Fluid







NACHHER mit Gel

OLBAS Sport Fluid, vor Training und Wettkampf einfach aufgetragen und leicht einmassiert – das macht die Muskeln geschmeidig, löst Verspannungen und bereitet auf die hohe Beanspruchung vor. Beschleunigt und intensiviert das „Anwärmen“. **OLBAS Sport Gel**, nach dem Kampf fördert die Durchblutung und damit die Ausschwemmung der Ermüdungsstoffe. **OLBAS Sport Gel** erfrischt, kühlt, beugt dem Muskelkater vor und ist wohltuend bei Prellungen, Schwellungen, Zerrungen, Stauchungen ohne offene Wunden. Vorher Fluid – nachher Gel, das heißt: **IMMER fit mit OLBAS.** Deutsche OLBAS GmbH, 7031 Magstadt



OLBAS

Erhältlich in Reformhäusern, Apotheken und Drogerien.

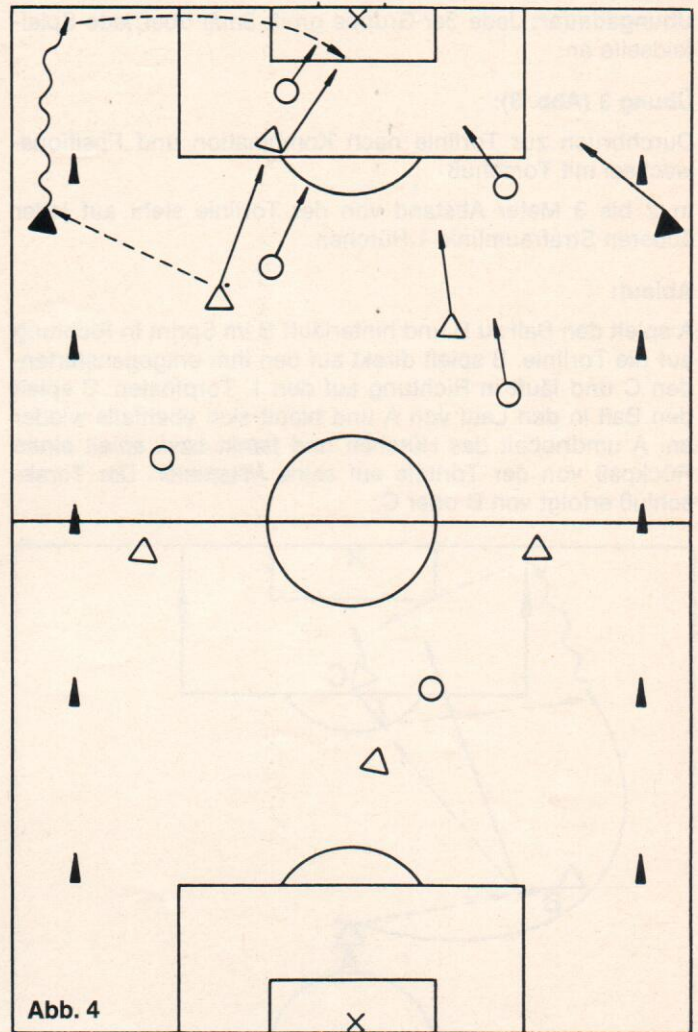


Tempodribbling – ein wichtiges technisches Element als Grundlage für die Spielverlagerung. Foto: Uhl

Variationen:

Der „Joker“ darf nur in der Bewegung nach vorne mit einem Steilpaß ins Spiel gebracht werden.

Der „Joker“ darf nur nach einem Doppelpaß mit einem Mitspieler und anschließendem Paß in die Tiefe ins Spiel gebracht werden.



4. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens gegen eine verstärkte Abwehr

Trainingsziel: Schulung des Grundlinienspiels in komplexen Spielsituationen

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

Aufwärmen (25 Minuten)

Aufwärmübungen mit Ball in 3er- oder 4er-Gruppen

Übung 1 (Abb. 5):

A und B spielen aus der Laufbewegung heraus Schrägpässe

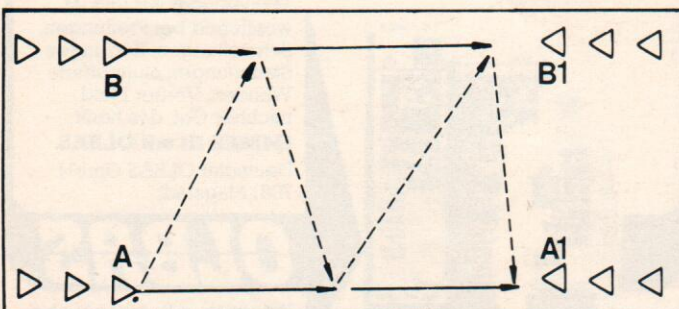


Abb. 5

über 5 bis 10 Meter in Richtung auf A 1 und B 1. A 1 und B 1 übernehmen und spielen in die andere Richtung. Der Abstand zwischen beiden Gruppen beträgt 30 Meter.

Übung 2 (Abb. 6):

A und B führen jeder einen Ball zur gegenüberstehenden Gruppe. A 1 und B 1 übernehmen und führen den Ball zurück.

Hinweis:

Das Tempo sollte, beginnend mit einem lockeren Trab, allmählich gesteigert werden. Der den Ball übernehmende Spieler startet mit einem kurzen Antritt seinem Mitspieler entgegen.

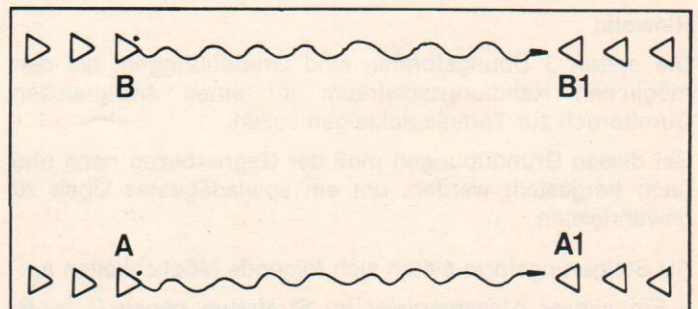


Abb. 6

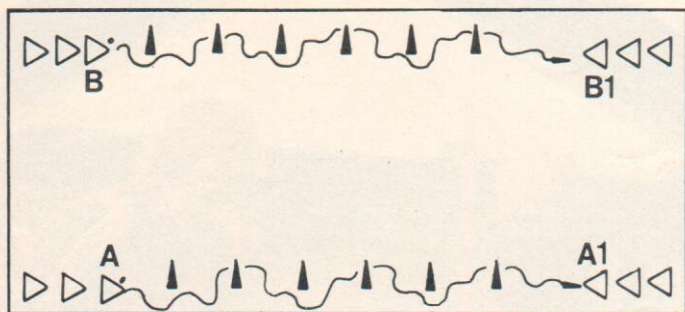


Abb. 7

Übung 3 (Abb. 7):

A und B dribbeln durch einen Hütchen-/Stangenslalom (6 Hütchen in jeweils 4 Meter Abstand) zur gegenüberstehenden Gruppe. A 1 und B 1 übernehmen und dribbeln zurück.

Hinweis: Der Trainer achtet auf die Temposteigerung.

Übung 4 (Abb. 8):

A und B passen zur gegenüberstehenden Gruppe und sprinten ihrem Paß nach. A 1 und B 1 nehmen den Ball an, passen auf die nächsten Spieler und sprinten ebenfalls.

Hinweis:

Diese Übung dient gleichzeitig der Verbesserung der Schnelligkeit. Um die Anpassungsreize wirksam werden zu lassen, sollte der Trainer nach jeweils 2 Läufen eines jeden Spielers eine aktive Erholungspause einschalten. Jeder Spieler sollte höchstens 4mal 2 Läufe durchführen.

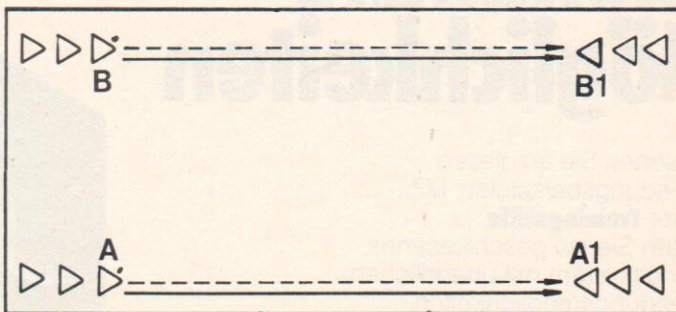


Abb. 8

Übung 5 (Abb. 9):

A und B umspielen jeder einen teilaktiven Abwehrspieler und führen den Ball weiter zur gegenüberstehenden Gruppe. Der teilaktive Abwehrspieler dreht sich und erwartet A 1 und B 1. Er sollte nach 5 Versuchen ausgewechselt werden.

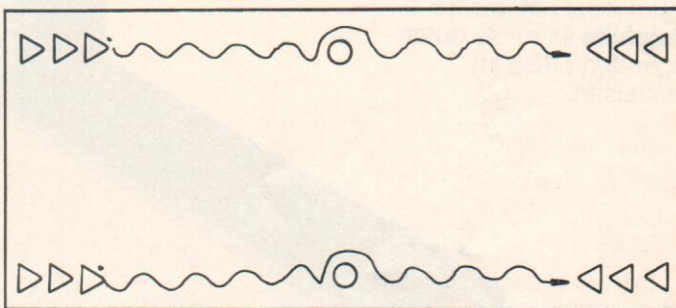


Abb. 9

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



Mit unserem neuen Katalog sind Sie gut beraten:
Eine unglaubliche Fülle von Sportartikeln, überraschende Ideen, mehr Anregungen, viele überzeugende Problemlösungen – ein richtiges Nachschlagewerk!
Wenn Sie sich für den Sport einsetzen, sollten Sie auf diesen Katalog nicht verzichten. Fordern Sie mit dem Coupon Ihr persönliches Exemplar noch heute an!

SPORT-THIEME

D-3332 Grasleben/Helmstedt, Tel. 053 57 / 1 81 81, Postfach 320/72

Coupon

für die kostenlose Zusendung des Thieme-Kataloges
SPORT-THIEME, Postfach 320/72, 3332 Grasleben, Tel. 053 57 / 1 81 81

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

Ein Baustein... unendliche Möglichkeiten

Dies sehen Sie an diesen Anwendungsbeispielen. Mit unserer **Trainingshilfe** erhalten Sie ein geschlossenes Trainingssystem mit unendlichen Anwendungsmöglichkeiten. Dem Einfallsreichtum des einzelnen Trainers sind keine Grenzen gesetzt. Eine kleine Auswahl von Anwendungsmöglichkeiten kann Ihnen vielleicht wertvolle Tips auch für Ihr Training geben. Nicht umsonst hat unsere **Trainingshilfe** einen so durchschlagenden Erfolg in Trainerkreisen.

Die **Trainingshilfe** ist nicht nur eine Bereicherung des Fußballtrainings, sondern auch hervorragend für Leichtathletik und Schulsport geeignet. Nicht zuletzt wegen ihrer vielseitigen Verwendbarkeit und der geringen Verletzungsgefahr.



Dettmar Cramer und B-Nationalspieler Jürgen Röber haben die „Bundesliga-Hürde“ genommen. Beide wissen, daß neben der Technik und Taktik die körperliche Fitness zum täglichen Brot gehört.



Dettmar Cramer, als „Weltbummler“ in Sachen Fußball bekannt, verschönert sein tägliches Training mit seinen Profis von Bayer Leverkusen mit unserer **Trainingshilfe**.

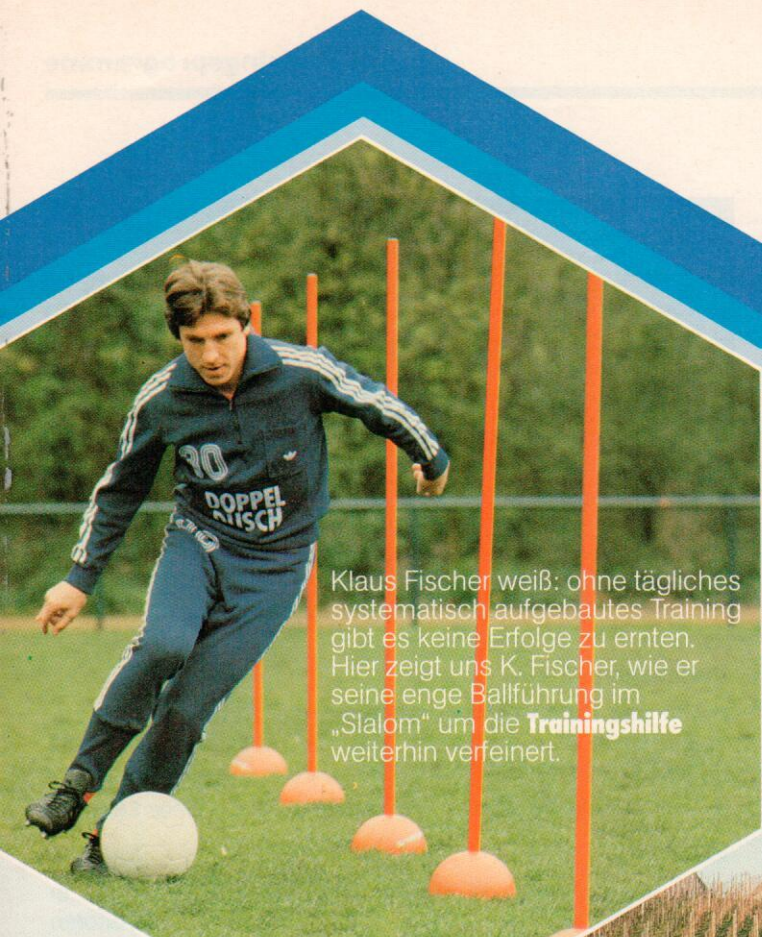


Hier zeigt uns DFB-A-Bundesligatrainer Dietrich Weis wie er seine A-Jugendnationalmannschaft auf die Europameisterschaft vorbereitet.



Bevor die Stangen umfallen, versuchen die beiden Spieler, sie zu erreichen.





Klaus Fischer weiß: ohne tägliches systematisch aufgebautes Training gibt es keine Erfolge zu ernten. Hier zeigt uns K. Fischer, wie er seine enge Ballführung im „Slalom“ um die **Trainingshilfe** weiterhin verfeinert.



Helmut Johannsen, ehemaliger Bundesligatrainer und heute in der Schweiz sehr beliebter und erfolgreicher Trainer, bei der täglichen Arbeit mit



seinen St. Gallener Spielern. Dank der **Trainingshilfe** wird der manchmal graue Trainingsbetrieb etwas verschönert.



Helmut Johannsen und seine St. Gallener Spieler beim Geschicklichkeits-training mit der **Trainingshilfe** in der herrlich gelegenen Sportschule Seinbach bei Baden-Baden.



Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft. Die leicht aufgelegte Stange nimmt dem Spieler die Angst.

Rüde GmbH

Kunststoffverarbeitung
Postfach 1105
Siedlerweg 8
7887 Laufenburg
Telefon (0 77 63) 70 78

Österreich

Fa. Hans Denifl
Schmelzhüttengasse
A-6166 Fulpmes

**Hauptteil (50 Minuten)****Übung 1 (Abb. 10):**

2 gegen 1 am Flügel

In einer Spielfeldhälfte spielen ein Mittelfeldspieler und ein Außenstürmer 2 gegen 1 am Flügel gegen einen Verteidiger. Vor dem Tor spielt ein Mittelstürmer gegen einen Vorstopper. In einem Abstand von 3 Metern von der Torlinie steht auf jeder äußeren Strafraumlinie ein Hütchen.

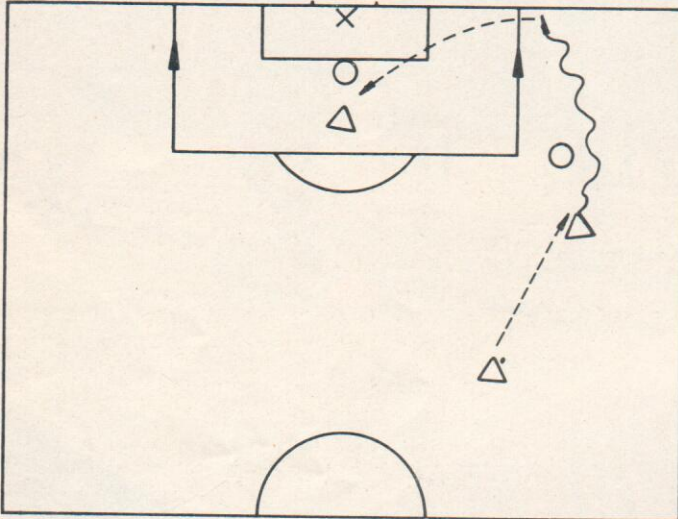


Abb. 10

Ablauf:

Der Außenstürmer spielt mit dem Mittelfeldspieler 2 gegen 1 am Flügel gegen den Verteidiger. Der Außenstürmer soll zur Torlinie durchbrechen und hinter dem Hütchen flanken bzw. einen Rückpaß auf den Mittelstürmer spielen, der sich gegen den Vorstopper durchsetzen muß.

Der Außenstürmer hat folgende Möglichkeiten:

- Doppelpaß mit dem Mittelfeldspieler
- Hinterlaufen des Mittelfeldspielers, wonach dieser zur Torlinie durchbricht
- 1 gegen 1 gegen den Verteidiger

Direkt erzielte Tore des Mittelstürmers nach einer Flanke bzw. einem Rückpaß von der Torlinie zählen doppelt.

Übungsdauer: 15 Minuten

Unser Beweis ist Qualität und Preis

Wettspielfußbälle sofort ab Lager, z. B.

Preise incl. MwSt.

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

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

Derbystar Orion, 32tlg., Gr. 5, Oberfläche M+S-veredelt, FIFA-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**

SPORTZENTRALE

Ab 300,- DM Auftragswert
Lieferung frei Haus!

H. D. Neunstöcklin, Schmelenheide 17d, 4194 Bedburg-Hau
Eilbestellungen Tel. (02821) 6893

Korrekturhinweise

- Versuche durch ein Dribbling den Durchbruch zur Torlinie!
- Löse dich von deinem Abwehrspieler mit einem kurzen Antritt und biete dich zum Doppelpaß an!
- Wechsle deine Position, rücke nach innen und biete dem nachrückenden Mitspieler die Möglichkeit des Hinterlaufens!
- Spiele die Bälle von der Grundlinie nicht zu nah vor das Tor!
- Entscheide dich situationsgerecht für eine Flanke oder eine flache Hereingabe!

Variationen:

- Um das Durchsetzungsvermögen des Stürmers zu schulen, spielt man mit einem neutralen Anspieler, der selbst nicht zur Torlinie durchbrechen darf.
- Verstärkung der Abwehr durch Hinzunahme eines Liberos.

Hinweise:

- In dieser Übung mit aktiven Gegenspielern sollen die in den Grundformen der 1. Trainingseinheit erarbeiteten Handlungsmöglichkeiten situationsgerecht angewandt werden.
- Der Trainer sollte anfangs noch steuernd eingreifen und die Spieler zu richtigem Handeln anleiten. Anschließend sollen die Spieler mehr Eigenverantwortung übernehmen und aus der Spielsituation heraus selbständig entscheiden.
- Die Hütchenmarkierung zwingt die Spieler, bis zur Torlinie durchzubringen.

Übung 2 (Abb. 11):

3 gegen 3 mit 2 neutralen Spielern

In einer Spielfeldhälfte spielen 3 Angreifer zusammen mit 2 neutralen Mittelfeldspielern gegen 3 Abwehrspieler.

3 Meter vor der Torlinie steht auf jeder äußeren Strafraumlinie ein Hütchen. 5 Meter vor der Mittellinie und 10 Meter von beiden Seitenlinien entfernt stehen 2 Fähnchentore zum Kontern, die jeweils 3 Meter breit sind.

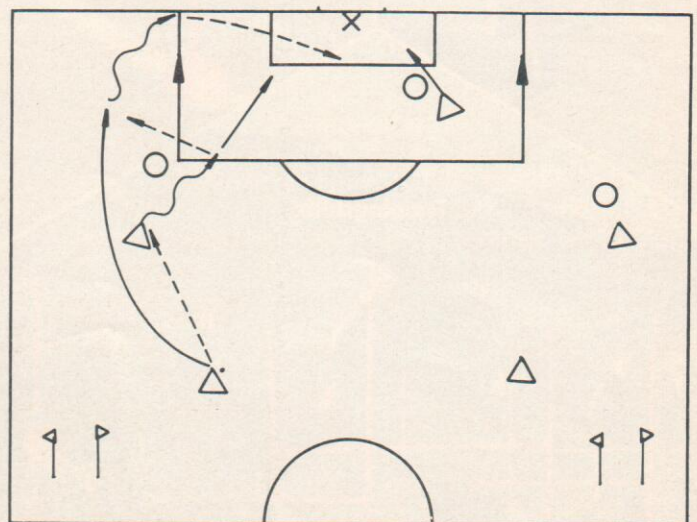
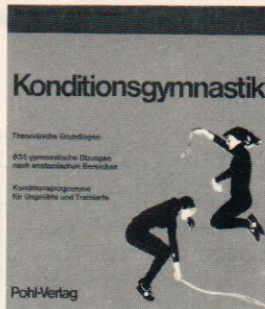


Abb. 11



Bücher zu Trainingslehre, Kondition, Sportmedizin etc.:

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

Clasing, Dirk: 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 S. A 6 **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 S. **DM 26,00**

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

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

Flothner/Hort (Hrsg.): Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten **DM 42,00**

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

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

Gainl: 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 S. **DM 19,80**

Grosser/Starischka: Konditionstests, 138 S. **DM 19,80**

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

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

Harre, Dieter: 280 Trainingslehre, das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 36,00**

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

Ketelhut/Brünner: Spiele für Sport u. Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 S. DIN A 5 **DM 16,80**

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./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**

Nöcker: Die Ernährung d. Sportlers, 116 S. **DM 16,80**

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

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

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

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

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

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

Jetzt bei uns

Schriftenreihe „Trainerbibliothek“ des DSB

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

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

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

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

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

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

Band 20: H. Gabler/H. Eberspächer/E. Hahn/
J. Kern/G. Schilling
Praxis der Psychologie im Leistungssport
40,- DM

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

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

Philippa

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./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

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

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

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

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

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

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

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

Philippka-Buchversand
Steinfurter Str. 104 · 4400 Münster
Tel.: (02 51) 2 05 37
Bestellschein auf Seite 12!

Praktische Lehrtafeln

Magnethaftende Leertafel „Trainer“ (unten Ausführungen für Handball), 100x130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar!) und Haftschiene, problemlos zu beschreiben, abwaschbar. Gewünschte Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball) angeben!
Im Inland Lieferung frei Haus!

nur DM 179,-



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

Zuzüglich Versandkosten **nur DM 34,80**



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



Ablauf:

Jeweils ein Mittelfeldspieler spielt mit seinem Außenstürmer 2 gegen 1 gegen den Verteidiger, und zwar mit Doppelpaß, Hinterlaufen oder Alleingang des Außenstürmers mit anschließender Flanke bzw. flacher Hereingabe von der Torlinie.

Nach der Flanke/flachen Hereingabe muß der Torabschluß spätestens nach dem 3. Zuspiel erfolgen.

Bei Torerfolg, Toraus und gehaltenem Ball erfolgt Abwurf des Torwarts auf den zweiten Mittelfeldspieler zum erneuten Angriff über den anderen Außenstürmer. Die 3 Abwehrspieler kontern mit höchstens 5 Pässen auf eines der Fähnchentore.

Übungsdauer: 15 Minuten

Korrekturhinweise

- Nutze die Möglichkeiten des Zusammenspiels (Hinterlaufen/Übergeben), um Durchbruchmöglichkeiten für den Mittelfeldspieler vorzubereiten!
- Entscheide dich situativ für den Doppelpaß oder den Alleingang!
- Nutze die Möglichkeiten des verdeckten Abspiels, um den Gegner über deine Handlungsabsichten im unklaren zu lassen!
- Setze bei Ballverlust sofort nach und versuche den Ball wieder zu erkämpfen!

Variationen:

- Bei einem Konter der Abwehrspieler dürfen nur die Angreifer die Abwehrspieler bekämpfen.
- Die Abwehrmannschaft wird durch einen Libero verstärkt.

Spielform (Abb. 12):

9 gegen 9 mit 2 Torwarten zur Anwendung der trainierten Angriffsmittel

Zwischen 16-Meter- und 5-Meter-Raum werden von der Torlinie aus 4 Fähnchentore aufgestellt, die jeweils 3 Meter breit sind.

Ablauf:

Die beiden Mannschaften spielen „frei“ gegeneinander. Dabei zählen:

- Ein Durchbruch zur Torlinie mit einer Flanke bzw. flachen Hereingabe durch ein Fähnchentor = **1 Punkt**.
- Ein Durchbruch zur Torlinie mit einer Flanke bzw. flachen Hereingabe durch ein Fähnchentor und erfolgreichem Torabschluß nach nur einem Rückpaß = **2 Punkte**.

Günstige Fußbälle, Trikots und Zubehör!

Unverbindlich Prospekt anfordern!

Sportversand H. Werner OHG
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

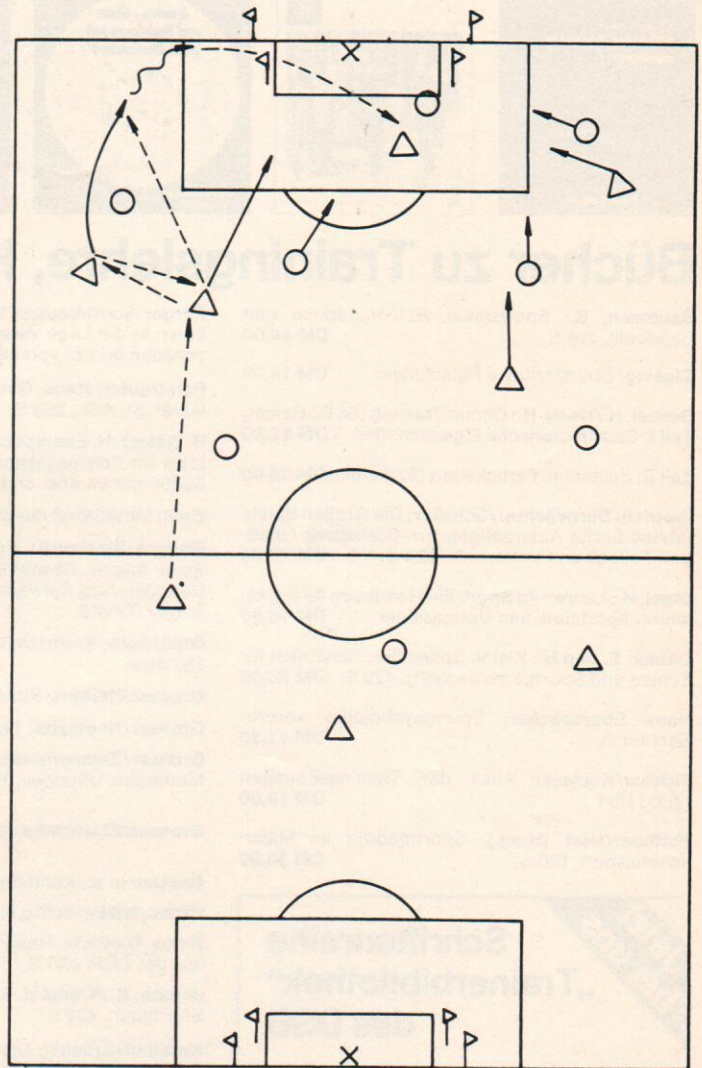


Abb. 12

- Ein Durchbruch zur Torlinie mit einer Flanke bzw. flachen Hereingabe durch ein Fähnchentor und erfolgreichem direkten Torabschluß = **3 Punkte**.

Variationen:

Für leistungsstärkere Spieler:

- Spiel mit 2 Ballkontakten in der eigenen Spielfeldhälfte (schnelle Überbrückung des Mittelfeldes)
- Vor dem Torabschluß müssen alle Spieler der eigenen Mannschaft mindestens bis zur Mittellinie aufgerückt sein (konditioneller Aspekt).

Abschluß (10 Minuten)

Auslaufen (Einleitung der Erholungs- und Kompensationsphase)

Die Spieler laufen sich mit oder ohne Ball in freier Form locker aus. Dabei sollen auch Stretching-Übungen durchgeführt werden.

*

Anschrift des Verfassers:

Bartning Straße 56, 6100 Darmstadt



Leserbrief

**Damenfußball:
Kein Grund zu resignieren**

Mit den Aussagen des Leserbriefs „Gedanken zur Entwicklung des Damenfußballs“ kann ich nicht so recht einverstanden sein.

Die beiden genannten Aspekte werden meiner Meinung nach nur oberflächlich betrachtet. Obwohl der Damenfußball lange brauchte, um sich zu emanzipieren, sehe ich keine Demonstration von Männlichkeit. Die um 1970 begonnene Entwicklung des Damenfußballs hatte doch nicht das Ziel, ständig den Vergleich zu den männlichen Kollegen herzustellen.

Man schuf eine neue Sportart, die sich mit der Zeit völlig autonom entwickelt hat. Jetzt noch Vergleiche zu ziehen, bedeutet meines Erachtens einen Rückschritt. In anderen Sportarten zieht heute kaum noch jemand Vergleiche, oder kann man etwa über Vergleiche im Turnen, Schwimmen, Tennis usw. lesen!

Auch die Darstellung der hohen Unfallquote im Fußballsport wird falsch beleuchtet. Da gerade der Fußball zahlreiche Anhänger in Form von aktiven Spielern(innen) gefunden hat, ist es nur natürlich, daß in einer Sportart, die von Tausenden durchgeführt wird, die Anzahl der Sportverletzungen höher ist als bei Sportarten, denen nur einige wenige frönen. Gerade die Damen stellen in bezug auf die Sportverletzungen klar, daß sie widerstandsfähiger sind als ihre männlichen Kollegen.

Im zweiten Punkt wird die Behauptung aufgestellt, daß die Motivation der Frauen stark abgenommen habe. Diese Einschätzung entbehrt jeder sachlichen Grundlage.

Spricht nicht auch die neu konzipierte Regionalliga dafür, daß die Entwicklung des Damenfußballes immer umfassender wird?

Einen Zuschauerschwind in einer noch recht jungen Sportart als Argument für rückläufiges Interesse gelten zu lassen, halte ich für mehr als fragwürdig. Die Damenspiele hatten nicht den Zuschauerzuspruch wie in anderen Sportarten. Daraus jedoch zu folgern, daß die Entwicklung absteigend sei, ist nicht korrekt. Richtig ist, daß der Zulauf nicht mehr so stark ist wie in den vergangenen Jahren. Man kann aber eher von einer Stagnation als von einer rückläufigen Tendenz sprechen.

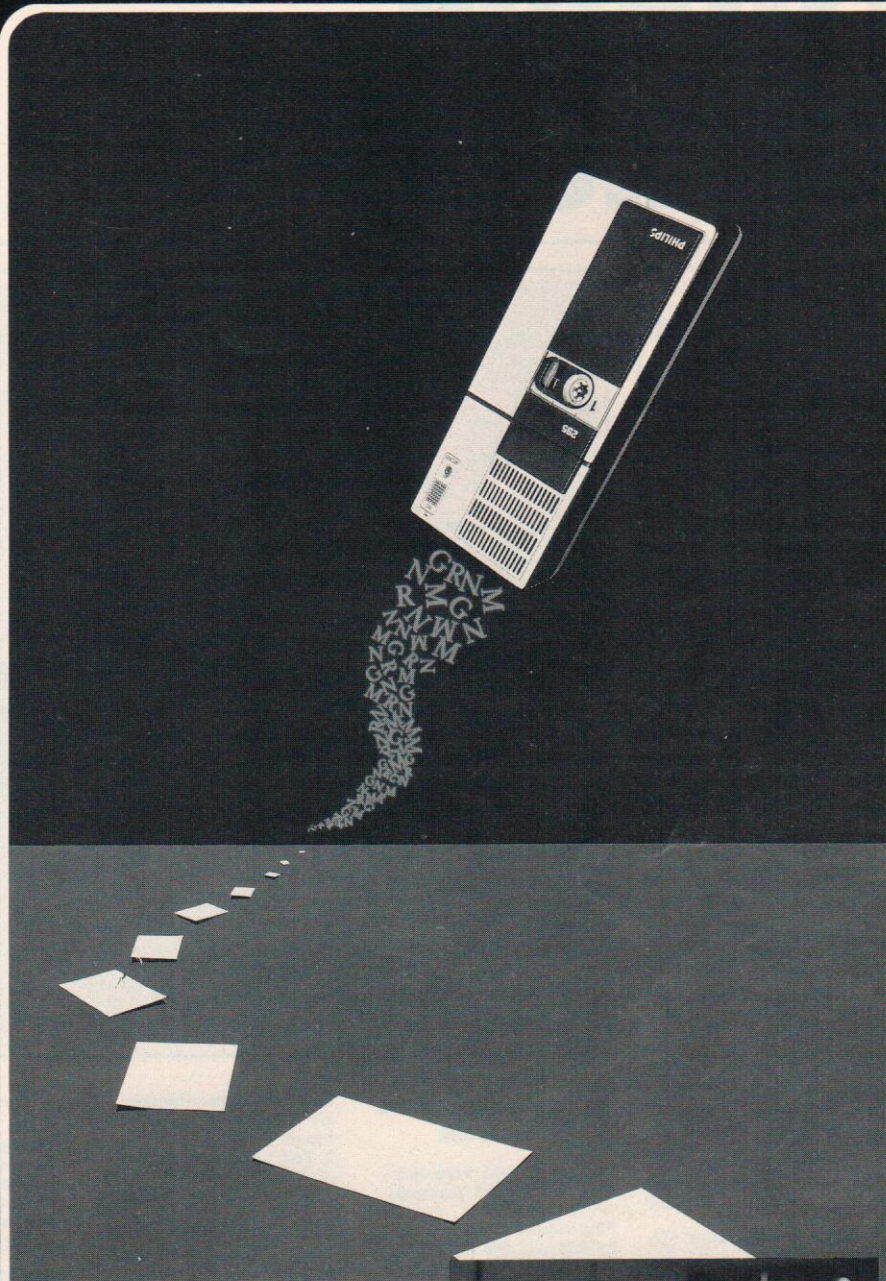
Weiter bin ich der Meinung, daß bei den Vereinen, die den Damenfußball ernsthaft betreiben, von „Belustigung“ wohl nicht mehr die Rede sein kann, wenn es um den Besuch eines Damenspieles geht. Die Suche nach Freude, Spaß und Vergnügen ist nicht neu. Mit einer gesunden Einstellung lassen sich Fußball, Freizeit und Privatleben gut kombinieren, und zwar auch in der Sturm-und-Drang-Zeit der jüngeren Spielerinnen.

Das Fazit des Verfassers kommt fast einer Resignation gleich. Wenn die genannten Fakten (fehlende richtige Einstellung und fehlende Kameradschaft) in der dargestellten Weise zutreffen würden, würde bereits das „Aus“ für den Damenfußball bedeuten.

Man muß aber sehen, daß sich der Damenfußball immer noch in der Entwicklung befindet. Überall gibt es Höhen und Tiefen, die durchschritten werden müssen. Dies sollte jedoch gerade eine Triebfeder sein, mit noch mehr Engagement hinter dem Damenfußball zu stehen.

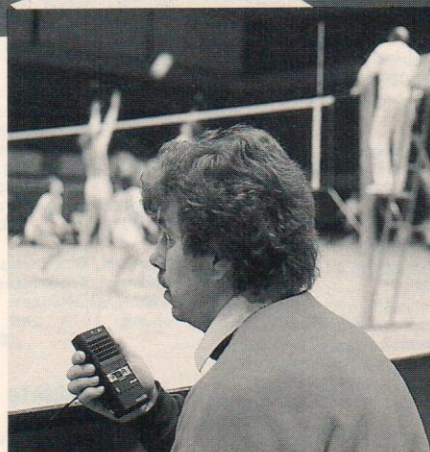
Wenn auch zur Zeit eine Stagnation zu verzeichnen ist, so bin ich doch absolut überzeugt davon, daß sich der Damenfußball in der Zukunft durchsetzen wird. Das Motto kann wirklich nur lauten: „Jetzt erst recht.“

Rainer Hollenbrock



Ihr Verein braucht Erfolg

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



Noch mehr nützliche Informationen gibt es bei uns: ► Philips Bürotechnik C, Postfach 10 53 23, 2000 Hamburg 1

Philips Kommunikations Industrie AG



Data Systems

TEKADE
Fernmeldeanlagen

F & G
Nachrichten-
kabel und -anlagen

Fußball-Bibliothek

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

I. Umfassende Darstellungen

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

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

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

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Fußball. Training, Technik, Taktik.

rororo-Sportbuch 1981, 316 Seiten, viele Abbildungen
Das vorliegende Buch hilft dem Anfänger, grundlegende technisch-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, und gibt dem Fortgeschritten Anregungen zur Verbesserung seiner Wettkampfpraxis. Für Trainer aller Leistungsklassen. DM 10,80

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

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

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

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

Talaga, Jerzy: Fußballtraining. 272 Seiten, 431 Abb. DM 29,80

Talaga, Jerzy: Fußballtechnik. 202 Seiten, 390 Abb. DM 29,80

Talaga, Jerzy: Fußballtaktik. 219 Seiten, 372 Abb. (Alle Bücher aus 1979, übersetzt aus dem Polnischen). Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden. je Band DM 19,80



II. Zur Trainingslehre des Fußballs

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

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

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymnastik für den Fußballer. 6. Auflage 1979, 132 Seiten
Systematisch aufgebaute Übungen zur Schulung der Beweglichkeit DM 16,80

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

2. Teil: Konditionstraining. (1. Aufl., 800 Abb., 216 Seiten) DM 24,-

2. Jugendtraining

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

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

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

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

Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer. Inhalt: Bildungsmethoden – Kind und Spiel – Trainingsaufbau und 40 ausgearbeitete Trainingseinheiten für 8–12j./12–14j./14–16j./16–20j., 208 Seiten mit 240 Zeichnungen DM 29,80

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

3. Torwarttraining

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

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

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

Thissen/Roelgen: Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos DM 32,00

4. Übungssammlungen

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

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

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

● Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!

Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 3. Auflage 1985, 128 Seiten, 20 Abb.

Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengestellt. DM 19,80

Lammich, Günter: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 Seiten

Diese große Sammlung von Spielformen ist für die Praxis handlich systematisiert, nach Aspekten wie z.B. Schnelligkeit, Einwurf, Tackling, Positionstraining. DM 10,80

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

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

5. Sonstiges

WFV-Fußballpraxis: Teil 1: 560 Abb., 304 Seiten (16. Aufl., 5. Aufl.) DM 24,-

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

Summer, Alfred (Bearb.): Die internationalen Fußball-Regeln.

1981, 128 Seiten. Ideal für Jugendliche und Schüler 17,-

Wagner, Dietmar: Fußballlehrhefte

Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, herausnehmbar, 350 DIN-A4-Seiten, Inhaltsübersicht und Treppenregister.

Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball DM 50,-

IV. Spezielles für Sportlehrer

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

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

Alles aus einer Hand – vom Philippka-Buchversand!
Bitte Bestellschein auf Seite 12 benutzen!