

fußball ¹ training

4. Jahrgang · Januar 1986

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied des
Lehrstabes des DFB



PUMA - DER STARKE PARTNER IM FUSSBALL.



Erfolgreiche Trainer vertrauen auf PUMA. Und PUMA nutzt deren Erfahrung und Know-how. In Zusammenarbeit mit Otto Rehhagel entwickelten die PUMA Schuhtechniker den REHHAGEL ADVANTAGE. Ein hochwertiger Nockenschuh, der speziell auf Hartplätzen und trockenen Rasenplätzen hervorragende Spieleigenschaften zeigt. Der Schaft ist aus hochwertigem, robustem Rindboxleder. Die Flexschnürung, die gepolsterte Zunge und die weiche Innenpolsterung gewährleisten einen sehr guten Tragekomfort. REHHAGEL ADVANTAGE - ein Fußballschuh der Spitzenklasse.



PUMA®

... denn PUMA macht's mit Qualität.

Liebe Leser!

Die Rückrunde steht unmittelbar bevor, und Sie haben sich hoffentlich optimal während des Wintertrainings auf die bevorstehenden Punktspiele vorbereiten können. Unsere Bundesligamannschaften haben die Zeit genutzt, um bei Hallenturnieren oder Trainingslagern in südlichen Gegenden auf sich aufmerksam zu machen.

Mit ihren Erfolgen bei den verschiedenen Turnieren stellten die großen Vier der Bundesliga (Werder Bremen, Bayern München, Borussia Mönchengladbach, Hamburger SV) ihre Klasse auch in der Halle unter Beweis und unterstrichen dadurch ihre Ambitionen auf die Meisterschaft. In einer Nachholbegegnung unterlag der SV Waldhof-Mannheim überraschend auf eigenem Platz dem 1. FC Nürnberg, der durch diesen Sieg nach langer Durststrecke den Anschluß an das untere Mittelfeld gefunden hat.

Daß die friedliche Weihnachtszeit nicht vor Entlassungen schützt, mußte Jörg Berger erfahren, dem nach 2½ Jahren erfolgreicher Arbeit auf der Skipiste die Nachricht von seiner Entlassung erreichte.

Von dieser Maßnahme der Kasseler Vereinsführung profitierten aber sowohl der Trainer Berger als auch die Verantwortlichen des Erstligisten Hannover 96, die eben diesen Jörg Berger nach einigen Wochen intensiver Suche als ihren neuen Trainer vorstellten.

Trotz der erstmalig bis Ende Januar ausgedehnten Winterpause konnte die Hinrunde noch nicht abgeschlossen werden, da die Begegnung VfL Bochum gegen den 1. FC Köln zum wiederholten Male der Witterung zum Opfer fiel.

Die großen Hallenturniere fanden zwar auch in diesem Jahr einen guten Zuspruch und brachten der Sportart positive Schlagzeilen. Vielleicht wird der Rahmen in Zukunft noch erweitert, und wir erleben eines Tages eine deutsche Hallenmeisterschaft nach dem Ribbeck-Modell. Auch auf regionaler und lokaler Ebene beleben Turniere oder Stadtmeisterschaften den Veranstaltungskalender.

Dennoch ist es zweifelhaft, ob der Hallenfußball für die große Mehrheit der Amateurevereine eine praktikable Lösung zur Überbrückung der Wintermonate sein kann. Zu groß sind vor allem die organisatorischen Probleme, als daß man allzu optimistisch diesem Aus-



weg aus dem Winterdilemma vertrauen sollte. Zu viele Gesichtspunkte, die von den „Großen“ nicht berücksichtigt werden müssen, spielen bei den Planungen des „normalen“ Trainers im Amateurbereich eine entscheidende Rolle.

Er steht eben sehr oft mit seinen Spielern vor verschlossenen Türen und kann eigentlich nur auf ein Entgegenkommen anderer (d. h. der Kollegen von den „klassischen“ Hallensportarten) hoffen.

Was also tun, wenn das Trainingsgelände gesperrt wird und trotz intensiver Bemühungen keine Hallenzeiten ergattert werden können? Die schlechteste Lösung ist natürlich, das Training einfach ausfallen zu lassen. Man wird versuchen müssen, mit Notlösungen sowohl die Mannschaft bei Laune als auch den Formverlust möglichst gering zu halten. Diese reichen von Jogging-Aktionen in Parks bis zu Krafttraining mit anschließendem Sauna-Besuch in einem Fitneß-Studio. Um „am Ball“ zu bleiben, kann man dann nur auf Schulhöfe, Bolzplätze oder Kleinspielfelder in Sportzentren ausweichen oder auch bei schwierigen Platzverhältnissen trainieren lassen. Allerdings gilt dann die Devise „Zweikämpfe vermeiden und den Ball laufen lassen“.

Die Wintermonate werden also auch in Zukunft eine problematische Phase für den Amateurbereich bleiben. Das Training in der Halle bleibt eine, wenn auch vielleicht die beste, Lösung. Eine echte Alternative wäre der Hallenfußball erst dann, wenn ausreichend Trainingszei-

ten und Wettkampftermine zur Verfügung gestellt würden.

Die organisatorischen Probleme können wir zwar auch nicht lösen, wohl aber methodische Hilfen für das Training in der Halle geben. In dieser Ausgabe behandeln Anne Trabant-Haarbach und Friedhelm Wenzlaff das Thema Hallentraining für Frauen- und Jugendmannschaften.

Zum Schluß noch ein kurzer Ausblick auf das Jahr 1986. Auch für uns ist natürlich die WM in Mexiko das zentrale Ereignis, dem wir im Sommer ein Doppelheft mit Spielanalysen und Trendberichten widmen werden.

Das Thema „Saisonvorbereitung“ wollen wir dagegen auf mehrere Hefte verteilen. Voraussichtlich werden dies die Ausgaben der Monate April, Mai und Juni sein.

Neben „Jugendtraining“ werden auch die Serien „Konditionsgymnastik für Fußballspieler“ und „Psychologische Aspekte des Fußballspiels“ fortgesetzt. Wir hoffen, daß die veränderte Aufmachung unserer Zeitschrift bei Ihnen ankommt und wir Sie auch im Jahrgang '86 mit brauchbaren Trainingstips und Informationen versorgen können.

Walter Haase

(Walter Haase)

In dieser Ausgabe

Seite 5

Norbert Vieth

Aus der Halle auf das Spielfeld

Seite 11

Anne Trabant-Haarbach

Beispiel für ein Stationstraining in der Halle

Seite 15

Friedhelm Wenzlaff

Ein Wochentrainingsprogramm für A-Jugend-Mannschaften

Seite 21

Dieter Ehrich · Reinhard Gebel

Keine Zauberei: Nur 8 Wochen zwischen Verletzung und Comeback

Seite 27

Rudolf Fuchs

Wettkampfgemäße Anwendung des Doppelpaß-Spiels

**fußball
training**

Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Manuela Höpp

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Anzeigenleitung:

Konrad Honig
Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handball-magazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennissport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportiv-kombi“.

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 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf,
4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Titelfoto:

Um die deutschen Nachwuchsfußballer ist es besser bestellt als viele Kritiker wahrhaben wollen. Unser Titelbild zeigt einen „Luftkampf“ aus dem Schülerländerspiel Deutschland – Italien.

Foto:

Horstmüller

Neu oder wieder lieferbar!

Lehrhefte für Vereins- und Verbandsmitarbeiter – Fußballtrainer und Übungsleiter

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

Neuerscheinung: Spiele für Training und Freizeit. 120 Seiten, DIN A 5. 50 Spiele zum Laufen, Springen, Fangen und Raufen werden vorgestellt. Ratschläge zur Vorbereitung und Durchführung von Trainingsstunden. 132 Zeichnungen. **DM 12,80**

Bestellungen direkt an:
Fußball-Verlag
Dietmar Wagner



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

**... bzw. an
Philippka-Buchversand
(Bestellschein auf
Seite 13)**

**Internationaler
Trainer-Kongreß
Sylt 1985**

BUND DEUTSCHER
FUSSBALL-LEHRER e.V.

adidas

**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,-**

Soeben erschienen:

Kongreßbericht Sylt 1985 (Thema: Zeitgemäßer Arbeits- und Führungsstil des Trainers in der Mannschaft, sein Einfluß und seine Rechte im Vereins- und Verbandsleben) **DM 13,-**

Bestellschein auf Seite 13!

Norbert Vieth

Aus der Halle auf das Spielfeld

2 Trainingseinheiten zur schnellen Anpassung des technisch-taktischen Verhaltens an die veränderte Spielumgebung

Vorbemerkungen

Viele Mannschaften sind während der Wintermonate vorrangig oder sogar ausschließlich auf ein Hallentraining angewiesen.

Dabei entwickelt sich sehr schnell eine besondere Spielweise. Die Spieler konzentrieren sich aufgrund des begrenzten Spielraumes auf die allernächste Spielumgebung, und das Spiel wird allein durch Einzelaktionen und Kombinationen auf engstem Raum bestimmt.

Schon nach einigen Hallentrainingseinheiten ist die Mannschaft auf diese spezielle Spielweise festgelegt.

Um so schwerer fällt dann oft die Umstellung auf das „normale“ Spielfeld. Es können wichtige Punkte in den ersten Spielen der beginnenden Rückrunde verlorengehen, weil die

Anpassung an die veränderte Spielumgebung nicht gelingt. Anstatt eines weiträumigen Angriffsspiels unter Ausnutzung des gesamten Spielfeldes verzetteln sich die Spieler beispielsweise in Einzelaktionen und in ein viel zu engmaschig angelegtes Zusammenspiel.

In den beiden folgenden Trainingseinheiten möchte ich darstellen, wie man diese wichtige Umstellung in der Spielweise beschleunigen kann.

Die Übungs- und Spielformen verbessern

- Die Spielübersicht, also das Erfassen auch der entfernteren Spielumgebung
- Das weiträumige Zusammenspiel
- Die Raumaufteilung der Mannschaft.

1. Trainingseinheit

Aufwärmen (20 Minuten)

Laufprogramm und Dehnungsgymnastik

Die Spieler laufen bei freier Wahl der Laufwege in vier 4er-Gruppen an den Spielfeldmarkierungen entlang (Seiten-, Strafraum-, Mittellinien usw.)

- 5 Minuten lockerer Lauf
- 5 Minuten verschiedene Laufformen, die jeweils beim Erreichen einer neuen Spielfeldmarkierung gewechselt werden.

Beispiele:

- Hopserlauf
- Kniehebelauf
- Kreuzschritte
- Rückwärtslauf
- Dehnungsgymnastik

Jeder Spieler der 4er-Gruppe gibt 3 Übungen vor.

Der erste Spieler beginnt mit Übungen für Schultergürtel und Arme, der zweite setzt mit Übungen für die Rumpfmuskulatur fort.

Spieler 3 soll Ober- und Unterschenkel berücksichtigen und Spieler 4 mit 3 Kräftigungsübungen abschließen.

Übungsformen zur Verbesserung des weiten Zuspiels

In jeder Spielfeldhälfte absolvieren zwei 4er-Gruppen zusammen eine Übungsform zum weiten Zuspiel. Wechsel der Übungsform nach etwa 7 Minuten.

Übung 1 (Abb. 1):

Die beiden 4er-Gruppen stellen sich jeweils hintereinander an den beiden Seitenlinien, auf Höhe des Strafraums, auf.

Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln gleichzeitig in Richtung Mittellinie.

In Höhe eines Markierungshütchens wird mit einem weiten Zuspiel der folgende Spieler der Gegenseite angespielt.

Danach mit einem Steigerungslauf zur eigenen Gruppe zurück oder 2 kurze Antritte auf der Strecke ausführen.

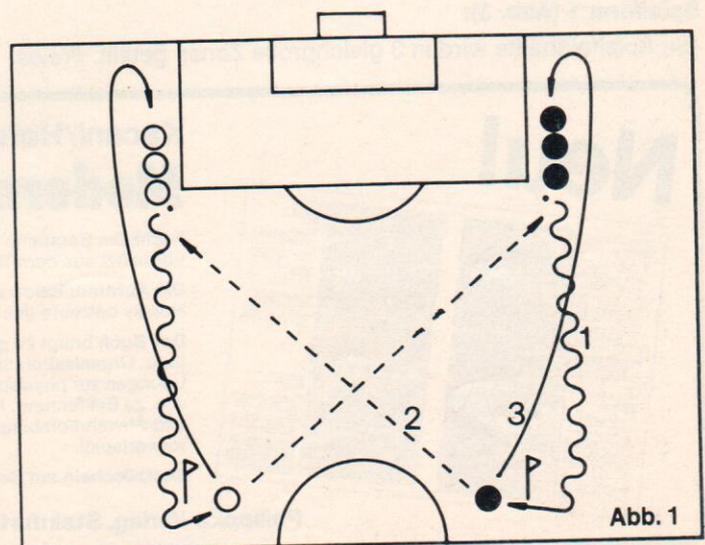


Abb. 1

A 4: Trainingsprogramme

Übung 2 (Abb. 2):

Die Spieler einer 4er-Gruppe stehen als Zuspieler in den Spielfeldecken.

Die 4 Spieler der anderen Gruppe befinden sich mit je einem Ball ebenfalls in der Nähe der Spielfeldecken.

Die Spieler mit Ball beginnen gleichzeitig mit einem weiten Paß auf den Zuspieler in der nächsten Spielfeldecke. Nach der Annahme des Rückpasses wird bis auf die Höhe des angespielten Spielers gedribbelt.

Von dort erfolgt wieder ein langer Paß auf den nächsten Zuspieler usw.

Wechsel nach 3 Minuten.

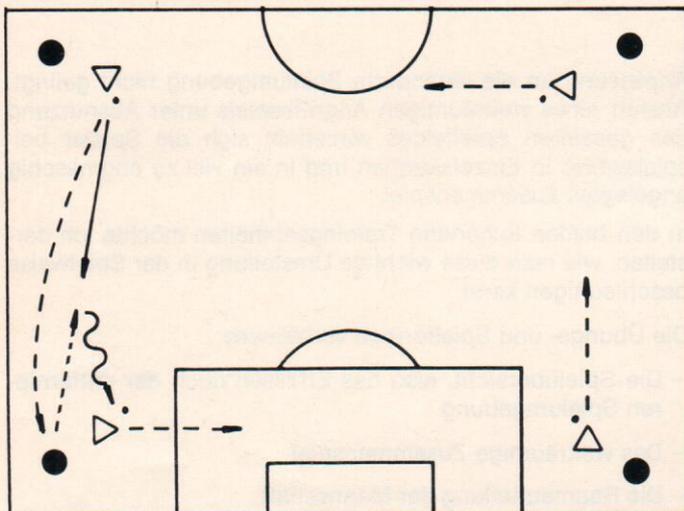


Abb. 2

Hauptteil (50 Minuten)

Spielformen zur Verbesserung des weiträumigen Zusammenspiels

In beiden Spielfeldhälften spielen jeweils zwei 4er-Gruppen gegeneinander.

Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 5 Minuten. Pro Spielform werden 2 Durchgänge absolviert. Danach wechseln die Spieler in das andere Spielfeld.

Zwischen den Durchgängen und dem Spielformwechsel erfolgt jeweils eine aktive Erholungsphase von etwa 3 Minuten. Hohe Zuspiele und Ballannahme in der 4er-Gruppe ausführen.

Spielform 1 (Abb. 3):

Die Spielfeldhälfte wird in 3 gleichgroße Zonen geteilt. Freies

Spiel 4 gegen 4 im Raum, allerdings dürfen innerhalb der mittleren Zone höchstens 3 Zuspieler innerhalb der ballbesitzenden Mannschaft erfolgen (sonst Ballverlust).

Ein Zuspiel über die mittlere Zone hinweg, das einen Mitspieler erreicht, ergibt einen Punkt.

Spielform 2 (Abb. 4):

Freies Spiel 4 gegen 4 mit direkten Gegenspielern in der Spielfeldhälfte.

Jeder weite Paß zu einem Mitspieler ergibt einen Punkt.

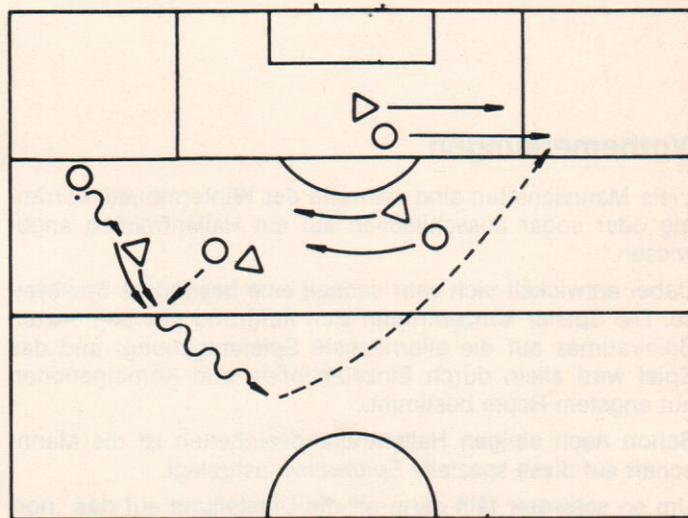


Abb. 3

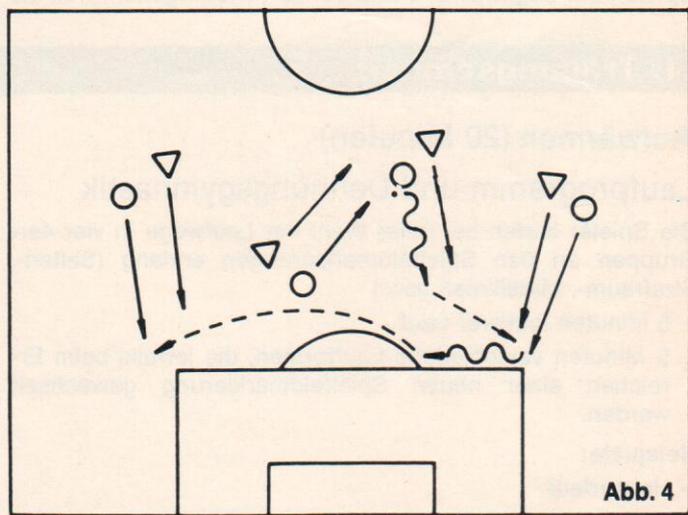
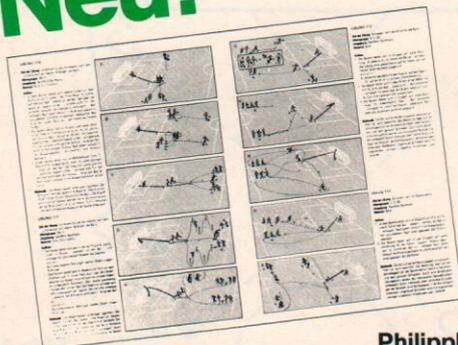


Abb. 4

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-A 4-Format auf ca. 250 Seiten Hinweise zu Vorbereitung, Organisation und Durchführung des Trainings mit insgesamt 245 variierbaren Übungen zur physischen und technisch-taktischen Vorbereitung; im letzteren Bereich u. a. zu Ballführung, Annehmen und Passen, Manndeckung, Stellungsspiel, Angriffs- und Abwehrkombinationen, Spielkombinationen in Standardsituationen und zum Torwartspiel.

Bestellschein auf Seite 13!

DM 28,50

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

Philippka

Abschlußspiel (15 Minuten)

8 gegen 8 über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore mit Torwart

Im Mittelfeld ist eine etwa 20 Meter breite Zone markiert, die nicht betreten werden darf (Abb. 5).

In beiden Spielfeldhälften spielen 4 Verteidiger gegen 4 Angreifer. Bei Ballbesitz der gegnerischen Mannschaft darf sich ein Abwehrspieler allerdings nur innerhalb des Strafraums bewegen.

Ist ein Tor erzielt oder erkämpfen sich die Verteidiger den Ball, versuchen sie, ohne die Tabuzone im Mittelfeld zu betreten, durch ein hohes Zuspiel die eigenen Angreifer in der anderen Spielfeldhälfte anzuspelen.

Hinweis:

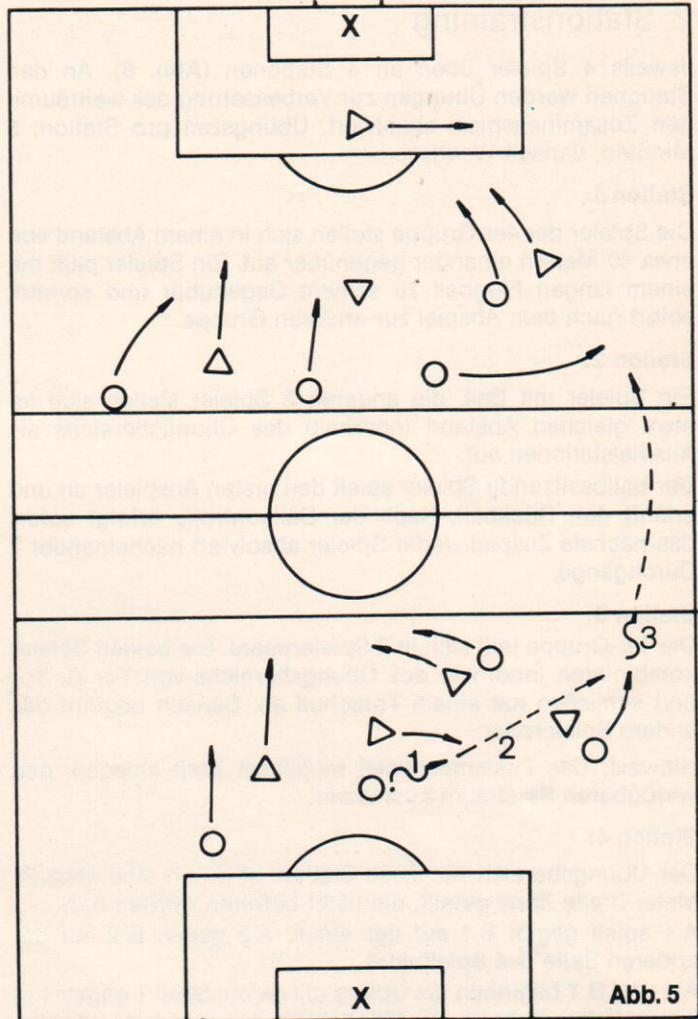
Dieses lange Zuspiel wird durch das Überzahlverhältnis beim Angriffsaufbau erleichtert. Die Angreifer sollen diese Überzahl ausnutzen, indem sie den Angriff möglichst weiträumig anlegen.

Für jedes gelungene Zuspiel über die Tabuzone hinweg erhält eine Mannschaft einen Punkt, für jedes danach erzielte Tor 3 weitere Punkte.

Auslaufen

Das Auslaufen beginnt in lockerer Form mit Ball, wobei die Spieler paarweise zusammengehen. Nach etwa 2 Minuten unterbricht der Trainer die Laufarbeit und läßt die Spieler einige Stretchingübungen absolvieren.

Nach diesen Übungen laufen alle Spieler noch 2 Minuten ohne Ball in einer Spielfeldhälfte.



2. Trainingseinheit

Aufwärmen (15 Minuten)

1. Laufprogramm und Dehnungsgymnastik

Die Spieler machen sich in dieser ersten Aufwärmphase etwa 15 Minuten durch Laufarbeit und gymnastische Übungen gemeinsam warm.

Laufprogramm mit Ball

Jeweils 2 Spieler haben einen Ball. Sie bewegen sich in einem lockeren Trabtempo ohne fest vorgegebene Laufwege in einer Spielfeldhälfte.

Der Trainer stellt folgende Aufgaben:

- Nach dem Abspiel zum Partner das Lauftempo über eine Distanz von 10 bis 15 Metern steigern.
- Den Ball dem etwa 20 Meter entfernt laufenden Partner hoch zuspielen, eine Körpertäuschung ohne Ball mit anschließendem schnellen Antritt ausführen und den Ball wieder annehmen.
- Möglichst viele direkte kurze Pässe fehlerfrei spielen und dabei ständig das Lauftempo variieren.

Dehnübungen

Jeweils einer der beiden Partner macht 10 bis 15 Dehnübungen vor.

Dabei soll systematisch „von Kopf bis Fuß“ gearbeitet werden. Die einzelnen Dehnpositionen sind jeweils 15 bis 20 Sekunden lang zu halten.

Bei uns liegen die Preise an der Kette!

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

DNB WM-Mexico , aus bestem Kernrindleder mit Beschichtung gegen Nässeeinwirkung, leuchtend rot und gelb, 32tlg., Gr. 5. Ein Klassefußball!	nur DM 49.00
Derbystar Scirocco , für alle Platz- u. Wetterverhältnisse	DM 39.50
Derbystar Orion , 32tlg., Gr. 3, 4, 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

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

SPORTZENTRALE Ab 300,- DM Auftragswert
Lieferung frei Haus!

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

A 4: Trainingsprogramme

2. Stationstraining

Jeweils 4 Spieler üben an 4 Stationen (Abb. 6). An den Stationen werden Übungen zur Verbesserung des weiträumigen Zusammenspiels absolviert. Übungszeit pro Station: 5 Minuten, danach Wechsel.

Station 1:

Die Spieler der 4er-Gruppe stellen sich in einem Abstand von etwa 40 Metern einander gegenüber auf. Ein Spieler paßt mit einem langen Flugball zu seinem Gegenüber und sprintet sofort nach dem Abspiel zur anderen Gruppe.

Station 2:

Ein Spieler mit Ball, die anderen 3 Spieler stellen sich im etwa gleichen Abstand innerhalb des Übungsbereichs als Anspielstationen auf.

Der ballbesitzende Spieler spielt den ersten Anspieler an und erläuft den Rückpaß. Nach der Ballkontrolle erfolgt sofort das nächste Zuspiel. Jeder Spieler absolviert nacheinander 2 Durchgänge.

Station 3:

Die 4er-Gruppe teilt sich in 2 Spielerpaare. Die beiden Spieler kombinieren innerhalb des Übungsbereichs von Tor zu Tor und schließen mit einem Torschuß ab. Danach beginnt das andere Spielerpaar.

Hinweis: Das Zusammenspiel möglichst breit anlegen, den verfügbaren Spielraum ausnutzen!

Station 4:

Der Übungsbereich für diese Station ist durch eine etwa 20 Meter breite Zone geteilt, die nicht betreten werden darf.

A 1 spielt gegen B 1 auf der einen, A 2 gegen B 2 auf der anderen Seite des Spielfeldes.

A 1 und B 1 beginnen die Übung mit einem Spiel 1 gegen 1 in ihrer Hälfte. Sobald die Möglichkeit für einen der beiden Spieler besteht, erfolgt das Zuspiel über die Tabuzone zum freilaufenden Mitspieler.

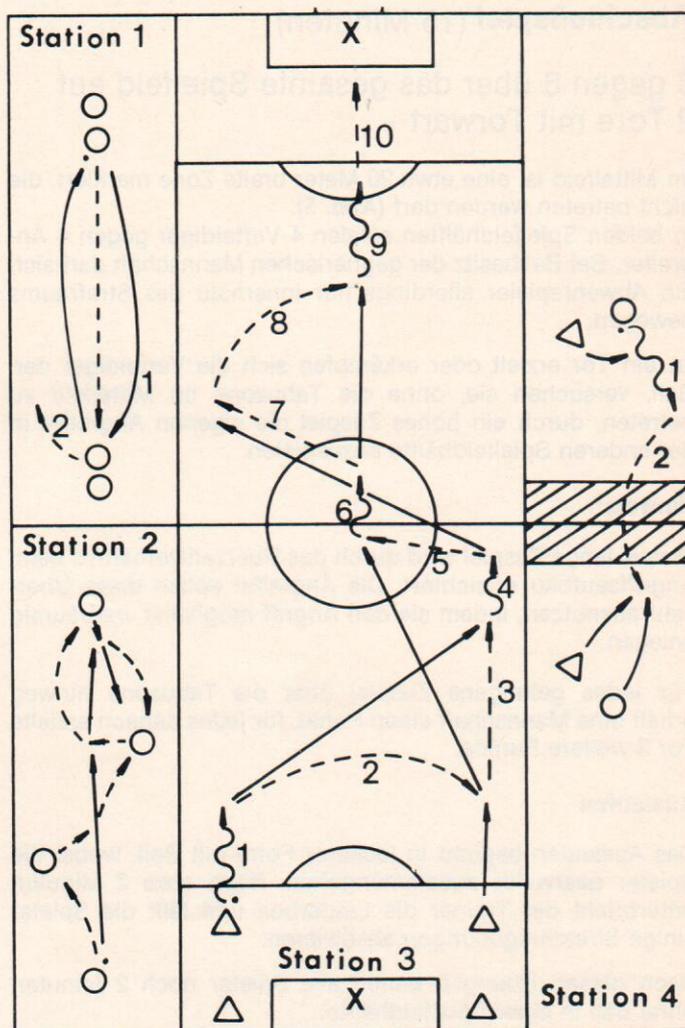


Abb. 6

Hauptteil (30 Minuten)

Torschußprogramm und Spielform zur Schulung der Spielübersicht

Spiel auf 4 Tore (Abb. 7):

Zwei 4er-Gruppen spielen in einer Spielfeldhälfte 4 gegen 4.

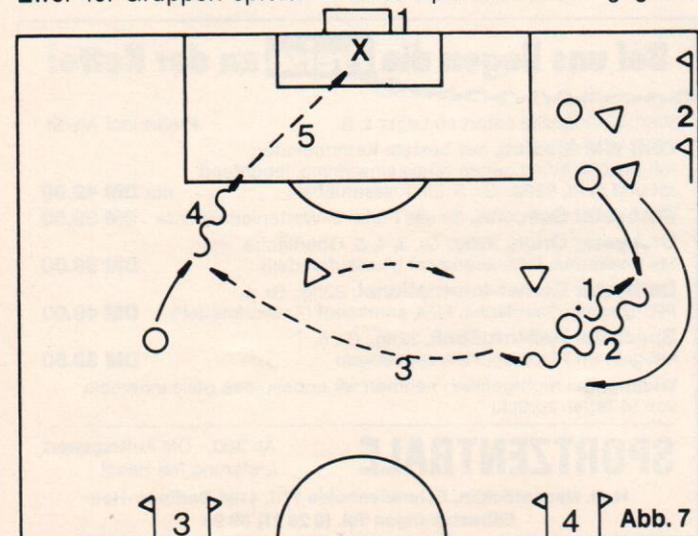


Abb. 7

Mannschaft A spielt auf das große Tor und auf das Kleintor 2 an der Seitenlinie. Mannschaft B auf die Kleintore 3 und 4 an der Mittellinie.

Auf das große Tor sind nur Torschüsse von außerhalb des Strafraumes erlaubt. Es werden zwei Durchgänge à 7 Minuten gespielt (Seitenwechsel).

Als aktive Pausengestaltung werden von verschiedenen Richtungen Flugbälle auf den Torwart gespielt.

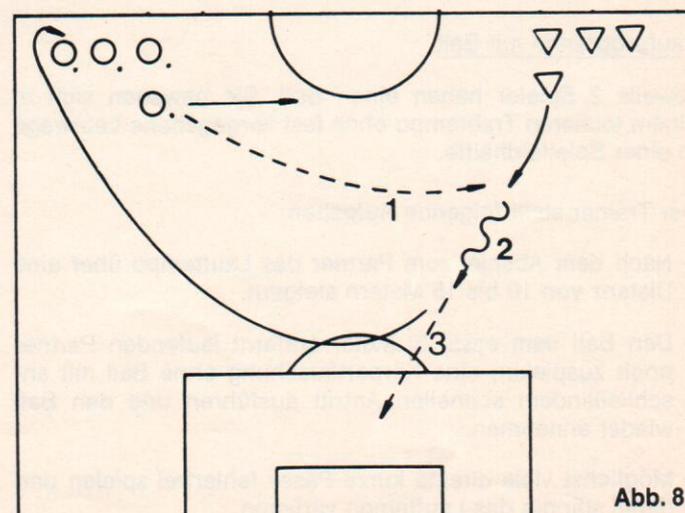


Abb. 8

TuS Schwachhausen: In Jugendarbeit ganz schön stark!

Dieser Brief ist nur ein Beispiel dafür.

Jugendleiter im
TUS Schwachhausen v. 1883
 Turnen · Fußball · Tischtennis · Turnspiele
 Kirchbachstr. 188 · Tel. 04 21 / 23 33 05 · 2800 Bremen 1



Philippka-Verlag
 Konrad Honig
 Steinfurter Straße 104
 4400 Münster

Datum 09.01.1985

Ihre Nachricht vom: _____
 Ihre Zeichen: _____
 Unser Zeichen: _____

Betr.: Geschenkabos "Fußballtraining"
Bezug: Ihr Schreiben vom 20. Dezember 1984 -H/1-
Anlg.: Eine Bestellkarte "Sammelmappen "fußballtraining"

Sehr geehrter Herr Honig,
 ich bedanke mich hiermit auf das herzlichste für Ihre 22 Geschenkabriefe, die Sie meiner kurzfristigen "Erleuchtung" folgend noch rechtzeitig abgesandt haben.
 Dank dieser Geschenkabos "fußballtraining" in Briefform ist es mir in meiner langjährigen Tätigkeit als Jugendleiter endlich einmal gelungen, alle 22 Jugend-Trainer und -Betreuer zufriedenzustellen (alle hielten auf der Weihnachtsfeier etwas "handfestes" in Händen).
 Ihnen und Ihren Mitarbeitern ein erfolgreiches 1985 wünschend verbleibe ich

mit freundlichen Grüßen

Peter Forth
 Peter Forth
 - Jugendleiter -

Bankverbindung: Die Sparkasse in Bremen 118 94 55, BLZ 290 501 01

Nicht so im TuS Bremen-Schwachhausen. Dort arbeiten sage und schreibe 22 Trainer und Betreuer allein im Jugendbereich. In aller Regel ehrenamtlich. Jugendleiter Peter Porth hat ein Beispiel gegeben, auf welche Art man diesen unbezahlbaren Mitarbeiterkreis ein ganzes Jahr lang motivieren und zugleich noch besser machen kann: Er hat allen 22 ein Jahres-Abonnement von „fußballtraining“ spendiert. Und damit – wie sein Brief belegt – breite Zufriedenheit entfacht. Wenn Sie in Ihrer Jugendabteilung Peter Porths Beispiel folgen wollen: Auf 6 und mehr Abonnements gewährt „fußballtraining“ einen satten Rabatt – 20 Prozent. Ganz gleich, ob wir die Hefte alle an eine oder an lauter verschiedene Anschriften versenden sollen. Schreiben Sie an Margret Striepen, Philippka-Verlag, Leser-Service „fußballtraining“, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster.

„Die Jugend ist unsere Zukunft.“
 In vielen Vereinen nur ein Lippenbekenntnis.

A 4: Trainingsprogramme

Die folgenden Torschußaktionen werden durch ein weiträumiges Zusammenspiel vorbereitet. Jede Übung wird etwa 5 Minuten lang durchgeführt.

Übung 1 (Abb. 8):

Die zwei 4er-Gruppen befinden sich an den beiden Spielfeldseiten, auf Höhe der Mittellinie.

In der ersten Gruppe hat jeder Spieler einen Ball. Der erste Spieler schlägt einen weiten Paß in den Lauf des ersten der anderen Gruppe. Dieser verarbeitet das Zuspiel und schließt mit einem Torschuß ab.

Übung 2 (Abb. 9):

Eine 4er-Gruppe (ohne Ball) befindet sich auf Höhe der Mittellinie an einer Seitenlinie, die andere Gruppe (mit einem Ball je Spieler) steht am Mittelkreis.

Die ersten beiden Spieler spielen eine weiträumige Quer-Steilpaß-Kombination zusammen, die mit einem Flankenball und Torschuß abschließt.

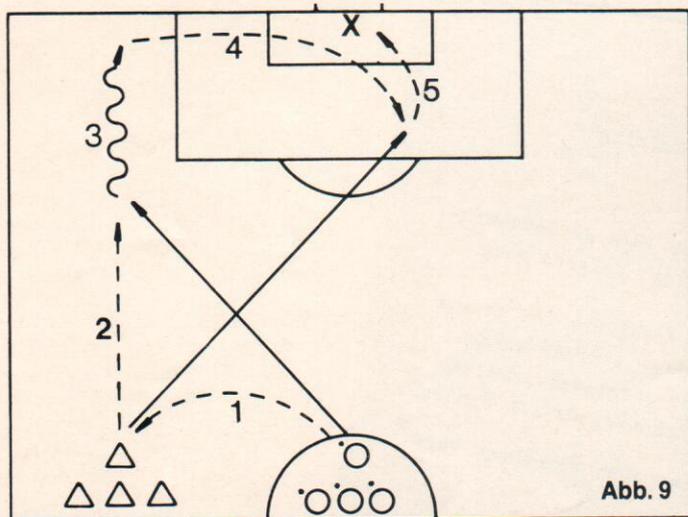


Abb. 9

Übung 3 (Abb. 10):

Die eine 4er-Gruppe stellt sich mit den Bällen am Schnittpunkt Strafraumseitenlinie/Torlinie auf, die anderen Spieler postieren sich etwa 40 Meter vor dem Tor.

Der erste Spieler schlägt einen weiten Flugball und startet seinem Paß nach.

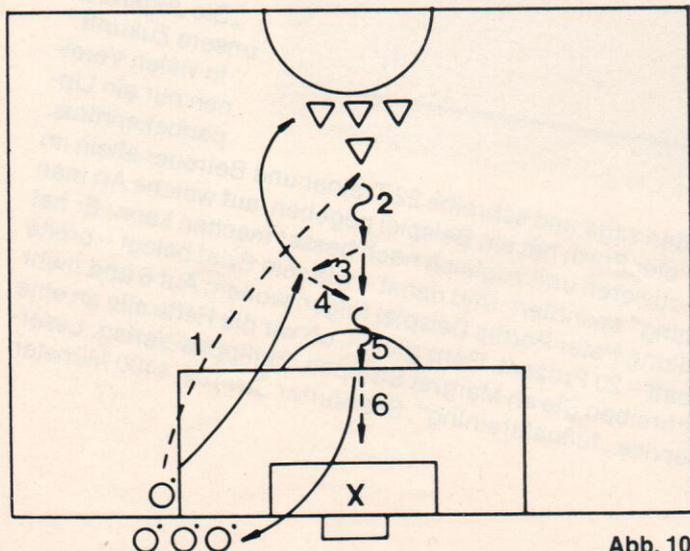


Abb. 10

Der erste Spieler der anderen Gruppe verarbeitet das Zuspiel und spielt mit dem entgegenlaufenden Paßgeber einen Doppelpaß.

Nach dem abschließenden Torschuß erfolgt der Gruppenwechsel.

Abschlußspiele (30 Minuten)

Positionsspiel

8 gegen 8 über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore mit Torwart (Abb. 11). Das Spielfeld ist in 3 gleichgroße Bereiche aufgeteilt. Die Mannschaften werden unter positionsspezifischen Gesichtspunkten aufgestellt.

Vor beiden Toren spielen je 3 Stürmer gegen 3 Verteidiger, im Mittelfeld spielen pro Mannschaft 2 Mittelfeldspieler. Die Feldbegrenzungen dürfen nicht übertreten werden.

8 gegen 8 mit dem Schwerpunkt „weiträumiges Zusammenspiel“

Die beiden Mannschaften spielen 8 gegen 8 über das gesamte Spielfeld ohne Beschränkungen.

Dabei sollen die erarbeiteten Schwerpunkte (Ausnutzung des Spielraumes mit einer abgestimmten Raumaufteilung, Spielverlagerungen, Torschüsse aus weiterer Distanz) angewendet werden.

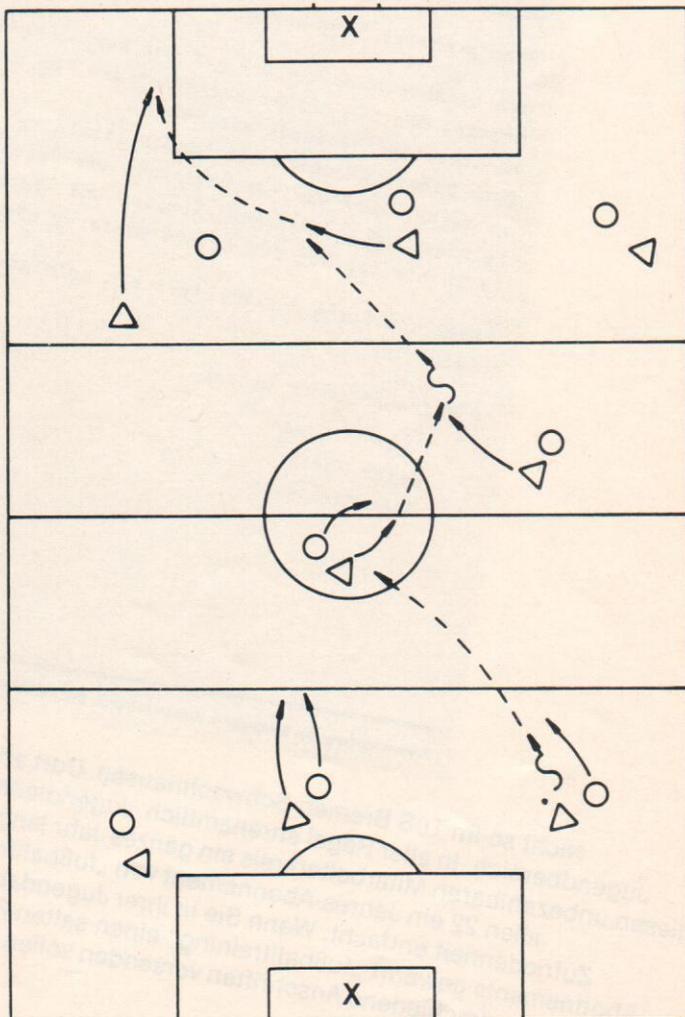


Abb. 11

Anne Trabant-Haarbach

Beispiel für ein Stationstraining in der Halle

Eine Hallen-Trainingseinheit für Frauenmannschaften

Teilnehmer:

16 Spielerinnen

Trainingsmaterial:

12 Fuß- oder Gymnastikbälle, 4 Langbänke, 3 kleine Kästen, 1 Fahnenstange, Farbhemdchen

Trainingsziele:

- Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten
- Festigung fußballspezifischer Fertigkeiten

Vorbemerkungen

Das folgende Trainingsprogramm will weitere Anregungen und Anstöße hinsichtlich der Einbeziehung von Turnhalleneinrichtungen und Geräten geben. Bestandteile jeder Sporthalle sind Langbänke. Mit ihren vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten sind Bänke besonders für den einleitenden Teil des Trainings geeignet.

Die folgenden Übungen können dabei nur als Grundlage dienen. Es bleibt jedem Trainer überlassen, anspruchsvollere Läufe, Sprünge, Gymnastikübungen sowie Formen und Kombinationen zu finden, um u. a. die allgemeine Kondition seiner Spielerinnen zu verbessern.

Aufwärmen (30 Minuten)

1. Lauf-, Sprung- und Gymnastikübungen zum Aufwärmen und Kräftigen

Die Teilnehmerinnen in 4 gleichgroße Gruppen einteilen.

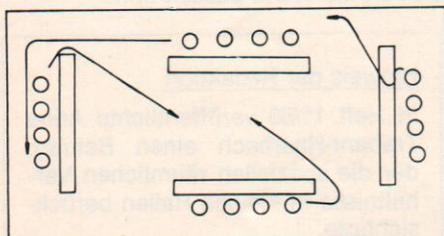


Abb. 1

- Lockerer Traben um die im Viereck aufgestellten Bänke. Auf Zuruf des Trainers auf eine der Bänke setzen.
- Die Gruppenersten bestimmen den Laufweg, und alle Übenden umlaufen und überspringen die Langbänke (Abb. 1).
- Steigesprünge. Jede Gruppe stellt sich zu beiden Seiten der Bank auf, so daß sich die Spielerinnen versetzt gegenüberstehen. Auf betontes Strecken der Beine achten!
- Hopserlauf in Achterform um die Bänke und durch die Mitte des Vierecks. Laufweg wie in Abb. 2 skizziert.
- Liegestütz: Hände schulterbreit auf den Bänken aufsetzen und Rück-

spreizen der Beine links und rechts im Wechsel mit Beugen der Arme.

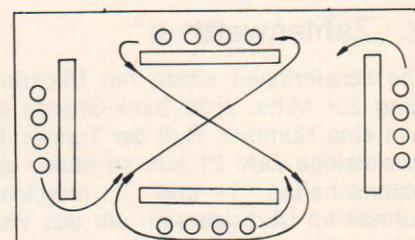


Abb. 2

- Seitgalopp um und durch das Viereck. Die Gruppenersten bestimmen wieder den Laufweg.
- Aus der Rückenlage am Boden (Füße unter der Bank, Hände hinter dem Kopf verschränken) langsames He-



Hallenfußball ist „in“ – nicht zuletzt wegen der vielen faszinierenden Torraum-szenen. Dieser Volltreffer gelang bei einem Turnier in der Dortmunder Westfalenhalle. Foto: Lindemann

A 6: Hallentraining

ben und Senken des Oberkörpers. Das Gesicht so weit wie möglich zu den Unterschenkeln bringen.

- Kniehebelauf und Anfersen im Wechsel um das Viereck. Eine Banklänge Kniehebelauf, dann eine Bank entlang die Fersen zum Gesäß schlagen.
- Aus der Grätschstellung (die Bank zwischen den Beinen) zum Stand mit geschlossenen Füßen auf die Bank springen und wieder zurück.
- Bauchlage quer über der Bank, Arme und Füße auf den Boden stützen. Arme und Beine anheben und strecken.
- Lockerungslauf um das Bankviereck.

2. „Zahlenwettlauf“

Die Spielerinnen sitzen mit Blickrichtung zur Mitte. Jede Bank-Gruppe erhält eine Nummer. Ruft der Trainer die zweistellige Zahl 21 auf, so laufen die Mannschaften 1 und 2 möglichst schnell im Uhrzeigersinn um das Viereck.

Die Mannschaft, die zuerst wieder mit allen Spielerinnen auf ihrem Platz sitzt, erhält einen Punkt.

Hinweis:

Übungsumfang der obigen Aufgaben dem Trainingszustand der Mannschaft anpassen.

3. Spielform

„Vier-Füßler-Fußball“.

2 umgekippte Bänke an den Hallenseiten bilden jeweils das Tor (Abb. 3). Tref-fer zählen nur, wenn die Bankfläche getroffen wird. 2 Mannschaften mit 4 Spielerinnen dürfen sich nur auf allen vieren, ohne mit den Knien den Boden zu berühren, fortbewegen.

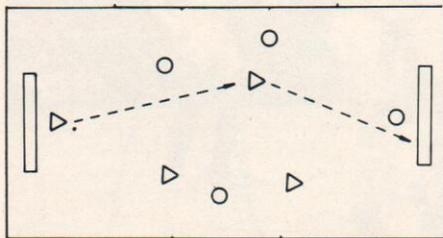


Abb. 3

Jeder Paß und jeder Schuß auf das Tor muß aus dem Streck-sitz mit Stütz beider Arme rücklings erfolgen. Jedes Aufsetzen beider Arme vorlings ergibt einen Freistoß für die Gegenpartei.

Spielzeit:

2mal 5 Minuten. Nach der ersten Runde spielen Sieger gegen Sieger und Verlierer gegen Verlierer.

Hauptteil (35 Minuten)

Stationstraining

Bei dieser Variante des Circuit-Trainings steht die Verbesserung sportart-spezifischer Fertigkeiten im Vordergrund. Die Übungen des Stationstrainings sind so beschaffen, daß sie einmal Elemente aus dem Bereich der Balltechnik beinhalten, zum anderen aber einen Schwierigkeitsgrad aufweisen, den auch die schwächsten Spielerinnen bewältigen können. Außerdem ist bei der Zusammenstellung des Rundganges auf einen möglichst geringen Zeit- und Geräteaufwand Wert gelegt worden. Einschließlich Auf- und Abbau sollten 35 Minuten nicht überschritten werden.

An jeder Station üben 4 Spielerinnen. Um einen reibungslosen Wechsel zu gewährleisten, werden die geforderten Aufgaben von Station zu Station erklärt und demonstriert. Die Übungsmöglichkeiten sind so angelegt, daß sich die Mädchen bei der Durchführung nicht gegenseitig stören.

Die vorgestellte Organisationsform (Abb. 4) wird als Übungsrundgang durchgeführt, bei dem zwar ein intensives Üben, aber kein Leistungsvergleich, wie z. B. bei den „Wettbewerbs-rundgängen“, möglich ist. Hierbei wer-

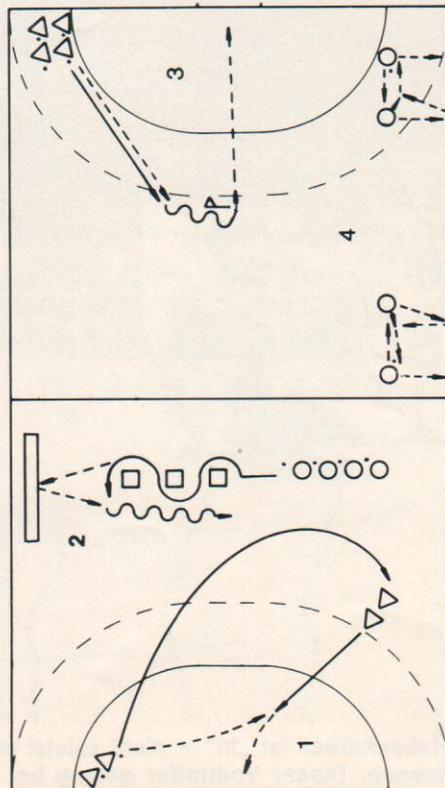


Abb. 4

den die Leistungen weder gezählt noch gestoppt. Somit entfällt einerseits auch das zeitraubende Führen von Leistungskarten, zum anderen erscheint es nicht zweckmäßig, diese Aufgaben unter Zeitdruck auszuführen, weil dadurch die Bewegungsqualität negativ beeinflusst werden kann. Ferner hat der Trainer die Möglichkeit, auf Fehler einzugehen.

Station 1

Kopfstoß im Sprung aus dem Lauf.

2 Spielerinnen stehen mit je einem Ball an der 6-Meter-Linie. Die Mitspielerinnen starten von der 9-Meter-Linie aus und versuchen, den zugeworfenen Ball nach Absprung mit einem Bein gezielt und hart auf das Tor zu köpfen.

Fortlaufender Positionswechsel. Im zweiten Durchgang erfolgt das Zuwerfen von der anderen Seite.

Station 2

Ballführen, Kurzpaß, Ballan- und -mitnahme.

Die Übenden beginnen 15 Meter von der quergelegten Bank entfernt ihren Ball nacheinander um 3 kleine Kästen zu führen. Nach dem Kurzpaß an die Bank erfolgen eine Ballan- und -mitnahme und ein Dribbling zum Ausgangspunkt zurück.

Station 3

Torschuß aus der Drehung.

Der Ball wird von der Torlinie (etwa 6 Meter seitlich neben dem Tor) diagonal zur Mitte gepaßt. Vor der Fahnenstange (Kegel) nehmen die Spielerinnen den Ball an und mit, um nach Passieren der Markierung aus der Drehung zu schießen. Die Übung von beiden Seiten durchführen.

Station 4

Abwechselndes Passen an die Wand und zur Partnerin.

Je 2 Spielerinnen stehen 5 Meter nebeneinander und 5 Meter von der Wand entfernt.

A paßt den Ball parallel zur Wand zu B. Diese spielt direkt an die Wand und den zurückprallenden Ball direkt zur Partnerin zurück. Nun muß B direkt den Ball an die Wand passen usw.

Hinweis der Redaktion

In Heft 11/85 veröffentlichte Anne Trabant-Haarbach einen Beitrag, der die speziellen räumlichen Verhältnisse in kleinen Hallen berücksichtigt.

Abschlußspiel (25 Minuten)

4 gegen 4 mit je 4 Torhüterinnen. Spiel auf umgelegte Bänke (Abb. 5). An den Schmalseiten werden je 2 Bänke aufgestellt. Die Bankflächen zeigen zum Spielfeld. Im Feld wird 4 gegen 4 gespielt.

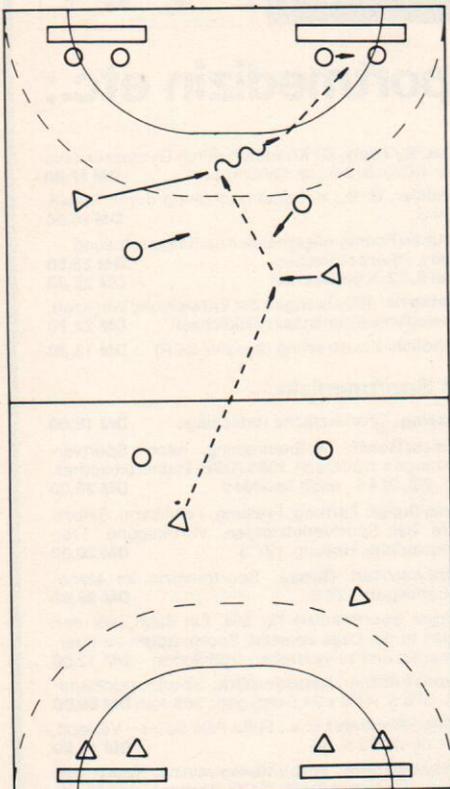


Abb. 5

Je 2 Torhüterinnen wehren vor einer Bank ab. Die ballbesitzende Partei ach-



tet auf gutes Zusammenspiel, richtige Staffelung und schnelles Umschalten bei Ballverlust. Tore zählen nur, wenn die Bankflächen getroffen werden.

Nach einer Spielzeit von 6 Minuten wechseln die Torhüterinnen mit den Feldspielerinnen ihre Aufgaben. Es werden 2 Durchgänge absolviert.

Dieses Spiel fordert einen genauen und flachen Torschuß heraus und verhindert ein unkontrolliertes „Gebolze“.

Durch die geringe Anzahl von Feldspielerinnen fördert dieses Spiel jedoch

Das Spiel auf engem Raum stellt hohe Anforderungen an die Geschicklichkeit und Beweglichkeit der Spieler.

Foto: Lindemann

nicht nur die balltechnischen Fertigkeiten, sondern stellt auch erhebliche konditionelle Anforderungen.

*

Anschrift der Verfasserin
Im Feldblick 41· 4030 Ratingen

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

Ich abonniere **fußballtraining**

● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ /Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum 30. Juni oder 31. Dezember jeden Jahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1986 (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: _____

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)



Bücher zu Trainingslehre, Kondition, Sportmedizin etc.:

a) Allgemeines, Trainingslehre

- Band 14: Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele - Organisation - Ergebnisse **DM 28,00**
- Baumann, S.:** Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Handball), 216 S. **DM 48,00**
- Czwalina:** Systematische Spielbeobachtung in den Sportspielen, 156 S. **DM 24,80**
- Der Sport-Brockhaus.** Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A 5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**
- Dietrich/Dürnwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A 6 **DM 17,80**
- Digel, H.:** Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**
- Grosser/Neumaier:** Techniktraining **DM 18,80**

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

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

e) Sportmedizin

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

f) Sportpsychologie

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

g) Sporternährung

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

h) Sonstiges

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

Philippka-Buchversand

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

Bestellschein
auf Seite 13!



Praktische Lehrtafeln

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

Im Inland Lieferung frei Haus!



nur
DM 179,-

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

Zuzüglich Versandkosten **nur DM 34,80**



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

b) Kleine Spiele

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

c) Gymnastik, Aufwärmen

- Dassel, H./Haag, H.:** Circuit-Training (66 Bildtafeln)
Teil I: Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**
- Fidelus/Kocjasz:** Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**
- Forstreuter, Hans:** Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 S. **DM 29,80**
- Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**
- Koch/Rutkowski:** Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball. **DM 20,80**
- Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**
- Ortner/Skribot:** Wirbelsäulentraining. **DM 25,00**
- Roy:** Richtig Fitnessgymnastik. 127 S. **DM 11,80**
- Sölveborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching. 122 S./165 Zeichn., 16x22 cm **DM 19,80**

d) Konditions- und Krafttraining

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

Jugendtraining



Friedhelm Wenzlaff:

Ein Wochentrainingsprogramm für A-Jugend-Mannschaften

3 Trainingseinheiten für die Halle

Vorbemerkungen

Die nachfolgenden 3 Trainingseinheiten für A-Jugendliche sollen Möglichkeiten und Anregungen aufzeigen, wie mit dieser Altersgruppe in der Halle gearbeitet werden kann, wenn Schnee und Eis ein Training auf dem Sportplatz für mehrere Tage unmöglich machen. Jede der 3 Trainingseinheiten dauert 90 Minuten und verfolgt eine spezielle Zielsetzung, die auch in der flächenmäßig kleineren Halle zu erreichen ist.

Trainingstage sind der Dienstag, der Mittwoch und der Freitag, und es wird davon ausgegangen, daß bei jeder Einheit die Trainingsgemeinschaft aus 16 Feldspielern und 2 Torhütern besteht. An jedem Trainingstag werden 10 Fußbälle, 3 bis 4 Medizinbälle, 8 Überziehemden und 12 Plastikhütchen für die Spielfeld- bzw. Tormarkierung benötigt.

Neben der Verbesserung der Kraftausdauer mit Medizinballübungen sind die

Trainingsziele der einzelnen Einheiten vor allem auf die Schulung der individuellen Technik (Kopfballspiel, Zweikampfverhalten) sowie auf das Zusammenspiel in kleinen Gruppen ausgerichtet.

In meinem Beitrag setze ich zwar ideale Bedingungen (3 Trainingseinheiten in einer Woche) voraus, die Übungsbeispiele lassen sich aber ohne weiteres auch auf weniger optimale Verhältnisse übertragen.

1. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Verbesserung der Kraft
- Schulung der Balltechnik
- Zusammenspiel in kleinen Gruppen

Aufwärmen (15 Minuten)

Laufübungen

Alle Spieler laufen sich selbständig über einen Zeitraum von 5 Minuten ein. Dabei sollen sich die A-Jugendlichen im normalen Dauerlauftempo bewegen. In den letzten beiden Minuten der Einlaufzeit wird das Laufen mit gymnastischen Dehnübungen variiert.

Eine bestimmte Ordnungsformation ist nicht vorgeschrieben, so daß sich die Spieler kreuz und quer durch die Halle bewegen können.

Die Dehnübungen werden vom Trainer vorgegeben, um eine systematische Vorbereitung zu gewährleisten.

Spielform

In 3 Spielfeldern (Seitenlänge jeweils 10 Meter) wird 3mal 4 gegen 2 gespielt. Beim Zuspiel soll vorwiegend der Spannstoß (Voll-, Innen- und Außenstoß) zur Anwendung kommen. Die letzten 5 Minuten sehen ein ausschließliches Zuspiel mit dem schwachen Fuß vor.

In der gesamten Übungszeit kommt es darauf an, möglichst viele Pässe zwischen die beiden Abwehrspieler in der Mitte des Feldes zu spielen, ohne daß diese die Bälle erreichen können.

Bei einem Fehlpaß wechselt der Verursacher aus der 4er-Gruppe mit dem Abwehrspieler, der am längsten in der Mitte spielte, die Position.

Welcher Spieler fängt innerhalb einer 4er Gruppe die meisten Bälle ab?

Hauptteil (40 Minuten)

Übung 1:

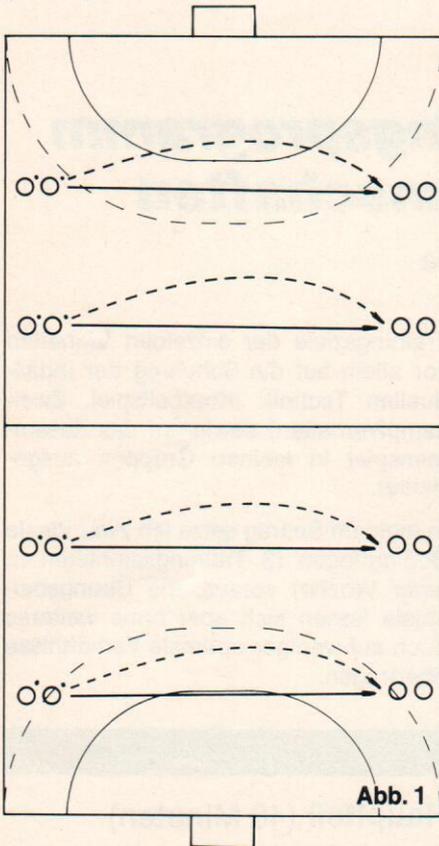
Der Fußball wird gegen einen Medizinball ausgetauscht, und die Gruppen bleiben in der personellen Besetzung der Spielform in ihren Spielfeldern zusammen.

Die 4er-Gruppe erhält nun den Auftrag, sich den Medizinball mit den Händen zuzuwerfen, wobei alle Zuspielwege und Abspielmöglichkeiten aus dem vorherigen Fußballspiel kopiert werden können. Also ist hier der Wurf zwischen den beiden Abwehrspielern hindurch ebenfalls gefordert.

Wird der Medizinball von einem der Spieler in der Mitte berührt oder abgefangen, so wechselt wieder der Aktive, der am längsten in der Mitte ist, mit dem letzten Werfer der 4er-Gruppe die Position. Dieses 4 gegen 2 als Medizinball-Zuwurfspiel wird über 10 Minuten durchgeführt.

Übung 2:

Jetzt werden die kleinen Spielfelder verlassen und auch ihre Markierungen entfernt. Die beiden Torsteher trennen sich vorerst von den Feldspielern und üben für sich. Aus den 16 Feldspielern werden vier 4er-Gruppen gebildet. Jede 4er-Gruppe stellt sich so auf, daß auf jeder Längsseite der Halle 2 A-Jugendliche hintereinander stehen. Der Abstand zwischen den Spielern auf jeder Seite beträgt 12 bis 15 Meter (Abb. 1).



Bei jeder Gruppe befindet sich bei einem der vorstehenden Spieler 1 Medizinball. Dieser wird per Einwurf kraftvoll zur anderen Seite befördert, und der Einwerfer wechselt ebenfalls im Spurt dorthin. Somit bewegen sich alle A-Jugendlichen nach ihrem Einwurf im Sprint über die Hallenbreite von einer Seite zur anderen. Diese Übung wird über 2mal 2 Minuten mit einer Zwischenpause von 1 Minute absolviert.

Übung für die Torwarte:

An einer der Hallenquerwände werden in 2,44 m Höhe 2 Markierungen angebracht. Aus der Hocke heraus sollen die Torsteher hochspringen und im Wechsel mit der rechten bzw. linken Hand die Markierungslinie berühren.

Zeitlich gilt für die Torhüter derselbe Rhythmus wie für die Feldspieler.

Übung 3:

Die 4er-Gruppen werden in 2er-Gruppen geteilt. Jede 2er-Gruppe erhält einen Fußball. Dabei stehen die Partner wieder in Hallenbreite auseinander. Die Bälle sollen direkt mit der Innenseite zugespielt werden.

Nach jedem Paß hat der betreffende Spieler schnell einen Liegestütz auszuführen. Es kommt dabei weniger auf die schnelle Paßfolge, sondern mehr auf die richtige Durchführung der Liegestütze an.

Nach 2 Minuten Übungszeit wird die Stoßart und die jeweilige Kraftübung verändert. Auf die Innenseite folgt die Außenseite, der Vollspann, der Innen- und der Außenspann. Dem Liegestütz folgen Kopfstoßsprünge nach einem gedachten Ball, dann Sprünge mit Anreißen der Knie an die Brust, Sprünge mit Anreißen der Fersen an das Gesäß und zum Abschluß Sprünge aus der Hocke mit anschließendem Kopfstoß nach rechts und links im Wechsel.

Zwischen jeder neuen Stoßart und Kraftübung liegt wieder 1 Minute Pause, die der Trainer zur Erläuterung der Übungen bzw. für Korrekturen nützt.

Übung für die Torwarte:

Für beide Torhüter wurde parallel zur Hallenquerwand eine längere Mattenbahn (2,5 Meter Abstand zur Wand) ausgelegt. Jeder Torwart hat einen Ball, den er so gegen die Wand werfen soll, daß er schräg zur Seite abspringt und nur mit einem Hechtsprung weggefangen werden kann.

Die Würfe sollen in der Höhe variabel sein, damit die Torleute auch unterschiedliche Hechtsprünge, was seitliche Weite und Höhe angeht, ausführen müssen. Dabei wird natürlich im Wechsel zur rechten bzw. zur linken Seite geübt. Die Pausen für die Feldspieler in der 3. Übung gelten auch für die beiden Torsteher.

Übung 4:

Die starre Formation des Gegenüberstehens wird aufgelöst. Die einzelnen Übungspaare sollen in ungebundener Ordnung die Ballkontrolle von halbhohen und hohen Bällen üben.

Der Spieler am Ball soll diesen mit der Sohle zurückziehen, mit dem Spann anheben und dann seinem Partner gefühlvoll in die leichte Laufbewegung zuspielen. Der Partner ist bemüht, den Ball schnellstens unter Kontrolle zu bringen und schon das nächste Zuspiel vorzubereiten, damit in den letzten 10 Minuten des Hauptteils recht viele Ball-

kontrollen von beiden Spielern durchgeführt werden können.

Mit welchem Fuß- oder Körperteil der Ball angenommen wird, ist der Entscheidung der Übenden überlassen und wird nicht vom Trainer vorgegeben.

Übung für die Torwarte:

Die Torwarte stehen sich in einem Abstand von 6 Metern gegenüber und werfen sich einen Ball kraftvoll zu. Alle Würfe sollen zunächst genau auf den Mann gezielt sein, ehe die Bälle mehr neben den Körper geworfen werden.

Beide Torwarte sollen jeden Ball sicher fangen und bei Abprallern sofort nachgreifen.

Abschlußspiele (30 Minuten)

Die 16 Feldspieler werden vom Trainer in vier 4er-Mannschaften eingeteilt. Diese 4 Mannschaften spielen nun ein kleines Turnier, bei dem jeder gegen jeden anzutreten hat. Die beiden Torsteher sind während der gesamten Spielzeit auf dem Feld. Jedes Spiel geht über 4 Minuten.

Sollten die räumlichen Ausmaße der Halle ein Spiel 4 gegen 4 nicht zulassen, so wird 3 gegen 3 gespielt, und alle Teams können „fliegend“ auswechseln. Um das Zusammenspiel innerhalb der einzelnen Mannschaften zu fördern, kann der Trainer für das gesamte Turnier die Zahl der Ballkontakte auf 3 begrenzen.

Hinweis:

Der Trainer sollte den Spielern seine Vorstellungen über die Zusammenarbeit in den einzelnen Mannschaften klar zum Ausdruck bringen, damit die A-Jugendlichen möglichst viel davon umsetzen. Auch ist es angebracht, nach jedem Durchgang positive und negative Dinge (z. B. schlechte Rückraumsicherung, weil zu offensiv agiert wird) zu besprechen.

Auf jeden Fall sollte nach Abschluß des letzten Turnierspiels eine kleine taktische Aussprache zwischen den A-Jugendspielern und ihrem Trainer erfolgen.

Ausklang (5 Minuten)

Die Trainingseinheit wird mit einem Auslaufen beendet. Alle Spieler traben zwischen den Querwänden hin und her und schütteln die gesamte Muskulatur aus, um die Anstrengungen der zurückliegenden 90 Minuten abklingen zu lassen.

2. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Festigung der Schnelligkeits- und Kraftausdauer
- Verbesserung des Kopfballspiels
- Schulung des Zweikampfverhaltens

Aufwärmen (10 Minuten)

Laufübungen

Der Trainer teilt die Mannschaft in 3er-Gruppen ein. Die erste Gruppe stellt sich an einer Längsseite der Halle in Linie nebeneinander auf, alle übrigen Gruppen formieren sich dahinter.

Die Spieler bewegen sich nun in einem Gruppenverband mit 6 hintereinanderlaufenden 3er-Gruppen auf einem Rundkurs im Einlauftempo. Für dieses Einlaufen sind 5 Minuten vorgesehen, wobei die letzten beiden Minuten im gesteigerten Tempo zurückzulegen sind.

Gymnastik

Es folgt für weitere 5 Minuten eine Gymnastik, die die Spieler selbst gestalten. Nacheinander werden vom Trainer mehrere Spieler aufgefordert, eine gymnastische Übung vorzumachen. Die gezeigte Übung soll dann von allen Spielern 10mal wiederholt werden.

Keine Übung darf der vorherigen gleichen, und vorwiegend soll es sich bei den Vorführungen um Dehnübungen handeln.

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1:

Zur Festigung der Schelligkeits- und Kraftausdauer wird im ersten Drittel des Hauptteils mit dem Medizinball gearbeitet. Dazu werden die Feldspieler in vier 4er-Gruppen eingeteilt, und jede Gruppe erhält einen Medizinball. 2 Spieler jeder Gruppe stehen sich auf jeder Längsseite hintereinander gegenüber.

Einer der vorderen Spieler stößt den Medizinball mit beiden Händen (Basketballwurf) kraftvoll zur anderen Seite und spurtet dem gestoßenen Ball hinterher. Somit geht es über die Breite der Halle wieder von Seite zu Seite hin und her. Die Übungszeit beträgt 2mal 2 Minuten mit 1 Minute Pause.

Übung für die Torwarte:

Jeder Torwart hat einen Ball und steht in einer Entfernung von 5 Metern vor

einer der Hallenquerwände. Sie werfen ihre Bälle scharf gegen die Wand und sollen die zurückprallenden Bälle sicher fangen.

In den ersten 2 Minuten erfolgt das Fangen im Stand. Nach der Pause von 1 Minute sollen dann in den nächsten 2 Minuten die zurückprallenden Bälle im Sprung gefangen werden, was höhere Würfe gegen die Wand voraussetzt.

Übung 2:

Die Organisation bleibt wie in Übung 1, nur wird der Medizinball nicht mehr zugestoßen, sondern mit beiden Händen scharf über den Boden zur anderen Seite gerollt, ehe auch der Spurt dort hin erfolgt.

Übung für die Torsteher:

Die Torsteher üben jetzt das Fausten. Zunächst sollen sie für 2 Minuten die zurückprallenden Bälle aus dem Stand gegen die Wand fausten.

Nach der einminütigen Pause erfolgt dann für 2 weitere Minuten das Fausten gegen die Wand im Sprung.

Übung 3:

In der abschließenden Medizinballübung wird die Organisation beibehalten, jedoch wird jetzt der Medizinball beim Spurt mit beiden Händen getragen und auf der anderen Seite übergeben. Der Übungsablauf entspricht dabei dem einer Pendelstaffel.

Übung für die Torwarte:

Die Torwarte üben jetzt zusammen mit nur einem Ball. Auch wird die Wand nicht mehr als Hilfe benutzt, denn die beiden Torhüter stehen sich nun in einem Abstand von 12 bis 15 Metern gegenüber und schlagen sich den Ball mit Dropkick-Schlägen zu, die halbhoch auf den Körper gezielt sind.

Es kommt in den 2mal 2 Minuten Übungszeit ebenso auf das sichere Fangen wie auf die saubere Schlagtechnik beim Dropkick an.

Übung 4:

Die Spieler sind nun zu Paaren eingeteilt, die jeweils einen Fußball haben. Sie stellen sich in einem Abstand von 10 Metern gegenüber auf und köpfen sich den Ball direkt zu.

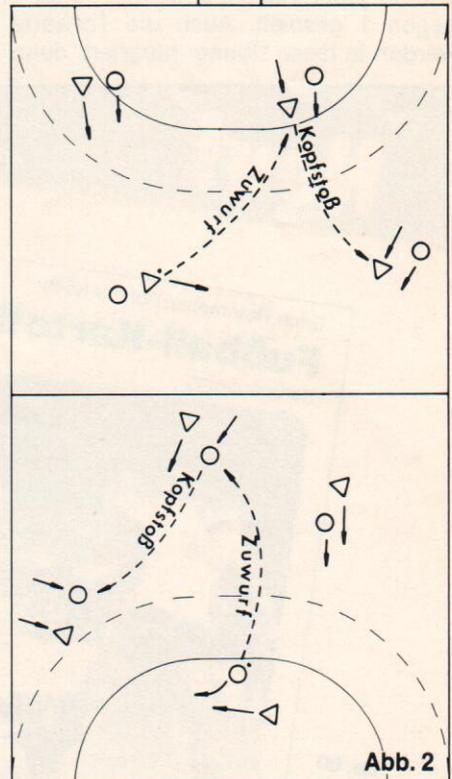
Dabei soll die Zuspieldistanz ständig verringert bzw. erweitert werden, womit die Schulung des Ballgefühls sehr gefördert wird.

Welche beiden A-Jugendlichen schaffen es, daß der Ball in den 5 Minuten Übungszeit nicht zur Erde fällt?

Übung 5:

Die Paare werden zu 4er-Gruppen umformiert. In jeder Hallenhälfte wird 4 gegen 4 Handball mit Kopfballzuspiel (Abb. 2) gespielt.

Dabei sollen von den Spielern der ballbesitzenden Mannschaft möglichst im-



HALLENFUSSBALL HUNTER-Soft-Feeling

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

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

SPORTVERSAND H. WERNER OHG

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

mer viele Kopfstöße im Stand, im Lauf und besonders im Sprung durchgeführt werden. Um diese Forderung in die Tat umzusetzen, bedarf es eines ständigen Freilaufengagements, zumal die Spieler der Mannschaft ohne Ball die Zwürfe wegfangen können.

Dieses Spiel wird 2mal 4 Minuten mit 1 Minute Pause ausgetragen.

Übung für die Torwarte:

Während der Übungen 4 und 5 für die Feldspieler absolvieren die beiden Torwarte eine Kräftigungsgymnastik mit Gerät. Sie haben dafür jeder einen Medizinball. Im Wechsel gibt immer ein Torwart eine Übung vor, die dann von beiden 10mal zu wiederholen ist.

Übung 6:

Im letzten Drittel des Hauptteils geht es um die Schulung des Zweikampfverhaltens. Dazu werden die A-Jugendlichen wieder zu Paaren eingeteilt.

Jedes Spielerpaar erhält einen Ball, und in jeder Hallenhälfte wird 4mal 1 gegen 1 gespielt. Auch die Torwarte werden in diese Übung integriert, denn

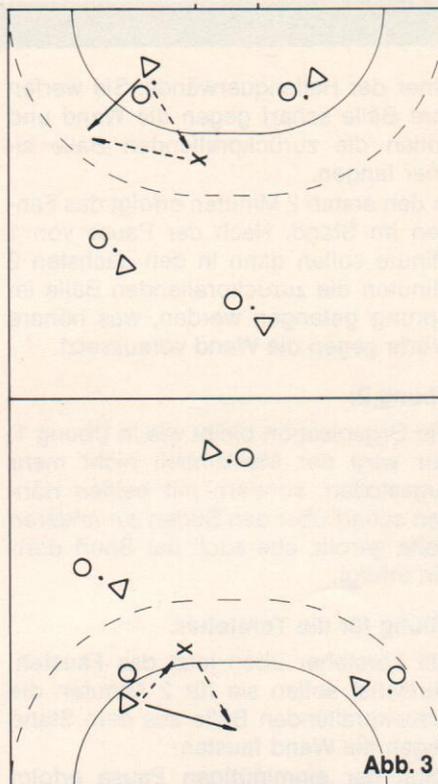


Abb. 3

je 1 Torwart schließt sich einer der Übungsgruppen an.

Während die Feldspieler intensiv 1 gegen 1 spielen, bewegen sich die Torsteher nacheinander in die Nähe der einzelnen Paare. Der betreffende Ballbesitzer soll den Torwart auf kurze Distanz anspielen und dann in den freien Raum spurten (Abb. 3), wohin ihm der Torsteher den Ball wieder zurollt. Die Übungszeit beträgt 2mal 2 Minuten mit 1 Minute Pause.

Übung 7:

Die Einteilung in Spielerpaare bleibt bestehen. Sie spielen aber nun nicht mehr gegeneinander, sondern zusammen 2 gegen 2 in Richtung Tor. Je ein Paar übernimmt vor jedem Tor die Abwehrfunktion. Die beiden Torsteher besetzen die Tore.

Die übrigen 3 Paare nehmen in jeder Hälfte im Bereich der Mittellinie Aufstellung, um dann nacheinander den Torerfolg anzustreben (Abb. 4).

Nach jedem Durchgang werden die beiden Abwehrspieler ausgetauscht.

Neu!

Erich Rutemöller/Roland Koch Fußball-Kartothek 1 Hallentraining



ca. 80
Doppelkarten
mit
praktischem
Karteikasten
und Beiheft.

Preis:
je 25,- DM
zuzüglich
Versandspesen

Vier Musterkarten rechts (Originalformat DIN A5), Bestellschein auf Seite 13

Jetzt auch für Fußball

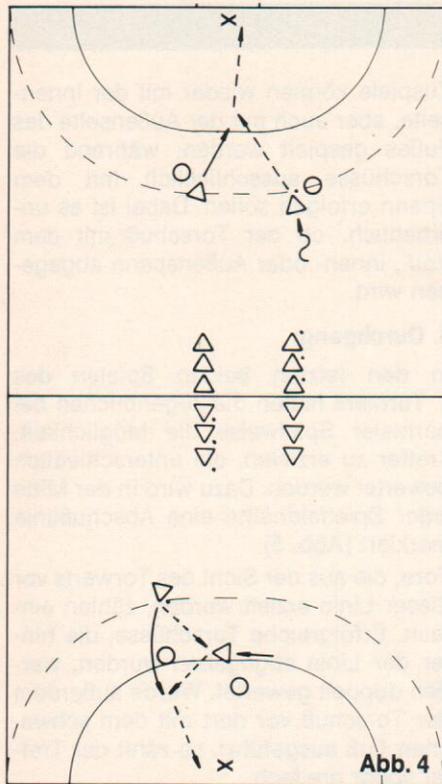
Wie praktisch die Arbeit mit der Karteikarte ist – davon sind unsere Leser inzwischen überzeugt! Unsere „fußballtraining“-Übungssammlung hat so großen Anklang gefunden, daß wir das Medium **Karteikarte** nun auch für Fußballtrainer in Gestalt einer kompletten Sammlung nutzbar machen wollen: Kein Buch, keine Zettel mehr, die sie mit zum Training nehmen müßten: Die Karteikarte als handliche Gedächtnisstütze für den Trainer.

Unser Thema zur Premiere paßt in die Jahreszeit: Hallentraining. Erich Rutemöller und Roland Koch stellen auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) zahlreiche Übungs- und Spielformen vor, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Aus dem Gesamtkomplex kann der Trainer zu Hause in aller Ruhe für seine Trainingsgruppe passende Übungs- und Spielformen aussuchen und zu einer systematischen Trainingseinheit zusammenstellen. Für Abwandlungen oder Eigenkreationen kann die Rückseite benutzt werden.

Wir versprechen nicht zu viel, wenn wir behaupten: Wer mit dieser Kartothek arbeitet, ist seinen Trainerkollegen einen Schritt voraus!

Jetzt ist Hallentraining keine Notlösung mehr!



Abschlußspiele (30 Minuten)

Es wird ein Turnier nach dem K.-o.-System mit vier 4er-Mannschaften ausgetragen. Die beiden Torwarte sind wieder für die gesamte Spielzeit auf dem Feld.

Jedes Spiel geht über 6 Minuten, und da die Verbesserung des Zweikampfverhaltens auch in allen Turnierspielen nochmals unterstrichen werden soll, wird keine sogenannte Kontaktbremse erteilt, damit z. B. Alleingänge und Doppelpässe im Anschluß an ein Dribbling besonders geübt werden können.

Hinweis:

Nach dem letzten Spiel nimmt der Trainer eine kurze taktische Auswertung vor, aber auch während der Spiele sollte er helfend unterbrechen, wenn ein taktisches Fehlverhalten vorliegt.

Nur wenn eine solche positive oder negative Rückmeldung regelmäßig erfolgt, werden diese Spiele nicht in „Spielerei“ ausarten.

Je kürzer die Spielzeit eines Turnierspiels ist, um so seltener sollte der Trainer während des Spiels eingreifen.

Ausklang (5 Minuten)

Ein Auslaufen mit einigen gymnastischen Übungen, die der Lockerung der Muskulatur dienen, beschließt die 2. Trainingseinheit.

Beispiele:

- Lockerer Hopslerlauf.
- Grätschstand: den Rumpf vorbeugen und die Arme ausschütteln.
- Rückenlage: „Fahrradfahren“.
- Lauf mit Side-steps.
- Rückenlage: Beine anziehen und die Wadenmuskulatur lockern.

Aufwärmen

Ballschule: Dribbling/Doppelpaß

12

Organisation

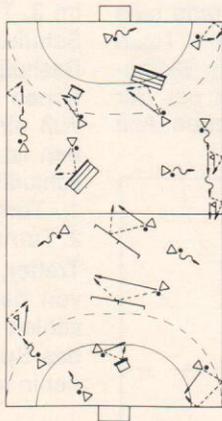
16 Spieler, pro Spieler 1 Ball, 2 große Kästen, 2 kleine Kästen, 2 hingelagte Bänke, 3 Fahnstangen. Die Hindernisse werden „frei“ in der Halle verteilt.

Aufgabe

Die Spieler dribbeln „frei“ in der Halle, wobei sie die Hallenwände, Kästen und Bänke als Partner zum Doppelpaß benutzen, während die Fahnstangen als „passive Verteidiger“ dienen und per Doppelpaß überspielt werden sollen.

Variationen

- Geräte als Hindernisse zum Überspringen, Umlaufen und Balancieren benutzen (ohne Ball).
- Weitere Geräte (Matten, Hürden, Kegel u. a.) einbauen.
- Geräte nur in einer Hallenhälfte (Ballarbeit), in der anderen Hallenhälfte werden gymnastische Übungen absolviert.



Technik

Dribbling mit „Abschlagen“

24

Organisation

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

Aufgabe

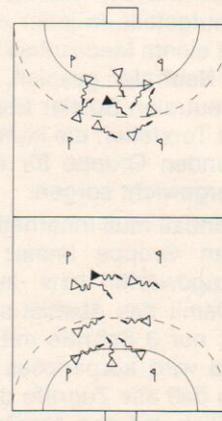
Alle Spieler dribbeln im abgesteckten Feld und versuchen, sich durch fintenreiches Dribbling dem „Abschlagen“ des Fängers zu entziehen.

Beachte

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

Variationen

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



Technik

Dribbling „gegnerüberwindend“

26

Organisation

8 Spieler zu je 4 Paaren 1 gegen 1, 8 Spieler jeweils hinter den Toren in den Randzonen, 8 Tore, 12 Bälle, Abwehrzone markiert.

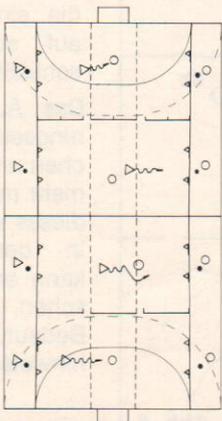
Die Halle ist in 4 Spielfelder und 2 Randzonen geteilt. In jedem Feld spielen 2 Spieler 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore (ca. 2 m). Hinter den Toren steht jeweils 1 Spieler mit Ball.

Aufgabe

Der angreifende Spieler soll 5 Angriffe ausführen. Der Abwehrspieler darf den Angreifer nur in der markierten Zone stellen. Anschließend führt der Abwehrspieler 5 Angriffe durch. Die Spieler hinter den Toren absolvieren Jonglierübungen. Nach jeweils 10 Angriffen wechseln die Aufgabenstellungen.

Variationen

- Gegner darf nach Balleroberung kotern
- Spieler hinter dem Tor darf als Anspieler fungieren
- Spieler hinter dem Tor fungiert als Torwart (Tore dann ca. 4 m)
- Gespielt wird über festgelegte Zeitdauer, z. B. 1 oder 2 min
- Verlegung der Abwehrzone oder ohne Abwehrzone



Taktik

Zusammenspiel (3 gegen 2)

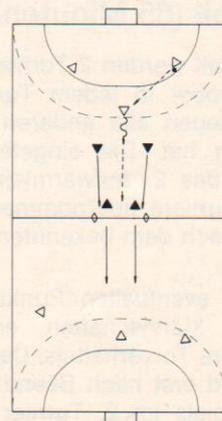
69

Organisation

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

Aufgabe

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



3. Trainingseinheit

In der 3. Trainingseinheit werden alle Programmpunkte in Spielformen „verpackt“, ohne daß dabei spezielle Trainingsziele zu kurz kommen.

Trainingsziele:

- Verbesserung der technischen Fertigkeiten am Ball
- Förderung des Spielverständnisses

Aufwärmen (20 Minuten)

Laufgymnastik

Die Trainingsgemeinschaft ist in zwei 5er- und zwei 4er-Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe wird vom Trainer ein Spieler bestimmt, der die Führung der Gruppe und die Gestaltung der 1. Aufwärmphase übernimmt. Dabei sollen sich die Spieler in den ersten 10 Minuten warmlaufen und gymnastische Dehnübungen durchführen.

Spielform

Die A-Jugendlichen werden in 4er-Gruppen aufgeteilt. In jeder Hallenhälfte wird mit einem Medizinball 4 gegen 4 mit einem Neutralen gespielt. Die Funktion der neutralen Spieler übernehmen die beiden Torsteher, die immer bei der ballbesitzenden Gruppe für ein personelles Übergewicht sorgen.

Der Medizinball muß innerhalb der ballbesitzenden Gruppe immer mit den Händen zugeworfen bzw. zugestoßen werden. Damit das Abspiel schnell erfolgt, sind nur 3 Schritte mit dem Ball erlaubt. Es wird körperloses Spiel gefordert, so daß alle Zugriffe der Spieler ausschließlich auf den Medizinball gerichtet sein müssen.

Hauptteil (65 Minuten)

Im Hauptteil werden 2 Turniere ausgetragen, wobei in jedem Turnier jede Gruppe gegen alle anderen Gruppen anzutreten hat. Die eingeteilten 4er-Gruppen des 2. Aufwärmteils werden für die Turniere übernommen. Gewertet wird nach dem bekannten Punktsystem.

Bei einer eventuellen Punktgleichheit mehrerer Mannschaften entscheidet das bessere Torverhältnis. Der Gesamtsieger wird erst nach Beendigung des letzten Spiels im 2. Turnier ermittelt. Die Spielzeit für jede Begegnung beträgt 5 Minuten.

Turnier 1

Im 1. Turnier haben die Spieler in jedem Durchgang neue technisch-taktische Forderungen zu erfüllen.

1. Durchgang:

In den ersten beiden Spielen kommt es darauf an, möglichst schnell den Torerfolg anzustreben. Aus diesem Grunde darf die Mannschaft am Ball in der eigenen Spielfeldhälfte nur direkt spielen, während in der Hälfte des Gegners 3 Ballkontakte erlaubt sind.

Alle Zuspiele und auch Torschüsse müssen mit der Innenseite des Fußes erfolgen.

2. Durchgang:

Im 2. Durchgang gibt es keine „Kontaktbremse“, denn es wird normale Spielweise gefordert. Die Spieler sind jedoch durchnummeriert, und die Mannschaft am Ball soll ihr Zusammenspiel bis zum Torabschluß so einrichten, daß der Torschuß immer von dem Spieler abgegeben wird, der in der numerischen Reihenfolge als nächster an der Reihe ist.

Hat z. B. der Spieler Nr. 2 gerade eine Angriffsaktion beendet und sein Team kommt wenig später erneut in Ballbesitz, so soll nun der Spieler mit der Nummer 3 den Torschuß abgeben. Alle

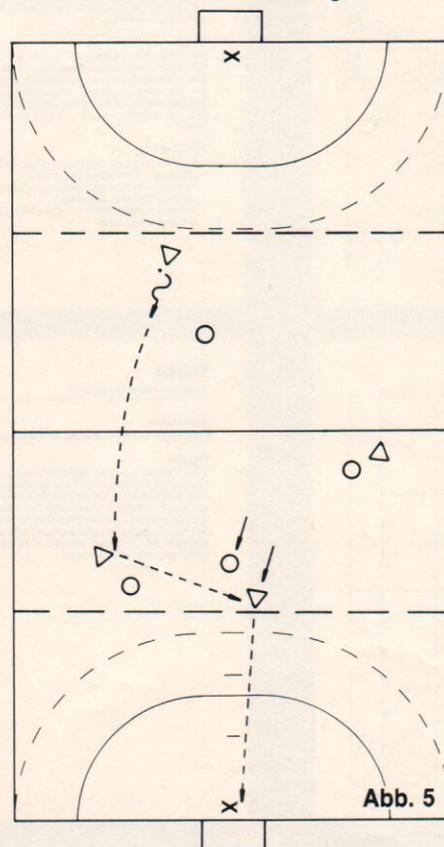


Abb. 5

Zuspiele können wieder mit der Innenseite, aber auch mit der Außenseite des Fußes gespielt werden, während die Torschüsse ausschließlich mit dem Spann erfolgen sollen. Dabei ist es unerheblich, ob der Torschuß mit dem Voll-, Innen- oder Außenspann abgegeben wird.

3. Durchgang:

In den letzten beiden Spielen des 1. Turniers haben die Jugendlichen bei normaler Spielweise die Möglichkeit, Treffer zu erzielen, die unterschiedlich bewertet werden. Dazu wird in der Mitte jeder Spielfeldhälfte eine Abschußlinie markiert (Abb. 5).

Tore, die aus der Sicht des Torwarts vor dieser Linie erzielt werden, zählen einfach. Erfolgreiche Torschüsse, die hinter der Linie abgegeben wurden, werden doppelt gewertet. Wurde außerdem der Torschuß vor dort mit dem schwachen Fuß ausgeführt, so zählt der Treffer sogar dreifach.

Turnier 2

Im 2. Turnier geht es vorrangig um die Schulung des „schwachen“ Fußes. Deshalb dürfen die Spieler bei allen Aktionen am Ball nur ihren schwachen Fuß einsetzen. Auch bei Abwehraktionen ist darauf strikt zu achten. Die Abschußlinie aus dem 3. Durchgang des 1. Turniers werden für das gesamte 2. Turnier übernommen.

Treffer, die aus der Sicht des Torwarts von hinter der Linie markiert werden, zählen jetzt jedoch nur doppelt, da ja das Spiel mit dem schwachen Fuß ohnehin im Vordergrund steht.

Ausklang (5 Minuten)

Ein lockeres Auslaufen, bei dem sich die einzelnen Mannschaften getrennt auf eine Rundbahn begeben, beschließt die 3. Trainingseinheit.

Das Auslaufen am Ende einer Trainingseinheit wird von den Jugendlichen nicht immer sehr geschätzt. Umso mehr muß der Trainer auf das Einhalten dieses wichtigen Abschnitts achten.

In den Mannschaftsbesprechungen kann er neben Ausführungen zu taktischen Aspekten auch einmal auf die Bedeutung dieses Trainingsabschnitts hinweisen.

*

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



Foto: Mühlberger

Dieter Ehrich · Reinhard Gebel

Keine Zauberei: Nur 8 Wochen zwischen Verletzung und Comeback

Gezieltes Aufbautraining nach einer Meniskusoperation:
das Beispiel des Nationalspielers Lothar Matthäus

Die beiden Diplomsportlehrer Dieter Ehrich und Reinhard Gebel beschäftigen sich seit 1979 mit gezieltem Aufbautraining nach Sportverletzungen und haben in der Szene bereits den Ruf „Frankfurter Fitmacher“. So geben sich bei ihnen vor allem aus dem Bereich des Fußballs Spieler wie Rudi Völler, Kurt Niedermayer, Wolfgang Dremmler sowie der zur Zeit verletzte Lothar Matthäus die Klinke in die Hand. In diesem Beitrag beschreiben sie ihr Trainingsprogramm am Beispiel von Nationalspieler Lothar Matthäus, der sich im September 1985 einen Bänderriß zuzog und bereits am 12. November gegen den VfL Bochum wieder über die volle Spielzeit eingesetzt werden konnte.

Vorbemerkungen

Das Auftreten von Verletzungen während der Ligasaison führt oftmals zu Leistungsschwankungen innerhalb einer Mannschaft. Dies wirkt sich dann besonders negativ aus, wenn es sich bei diesen Akteuren um Leistungsträger oder Stammspieler handelt.

Aktuelle Beispiele aus der laufenden Bundesligasaison 1985/86 verdeutlichen diese Problematik, z. B. bei Mannschaften wie Eintracht Frankfurt, dem 1. FC Saarbrücken und dem VfB Stuttgart. Meistens müssen dann in einer solchen Situation junge und unerfahrene Spieler, die keine gezielte Saisonvorbereitung absolviert haben, die Position eines erfahrenen Stammspielers einnehmen.

Dieses Problem betrifft jedoch nicht nur die Bundesliga, sondern auch andere Spielklassen. Gerade in einem solchen Bereich haben längere verletzungsbedingte Ausfälle von Stammspielern oft drastische Folgen. Der zu Saisonbeginn prognostizierte Aufstieg oder das Erreichen einer guten Pokalplatzierung wird verpaßt und das damit verbundene sportliche Saisonziel nicht mehr erreicht.

Aus diesem Grunde gewinnt das gezielte Aufbautraining nach Sportverletzungen immer mehr an Bedeutung. Leider fehlt oftmals in solchen Situationen bei Trainern, Spielern und Verantwortlichen das dafür notwendige Wissen, wie ein verletzter Spieler innerhalb kürzester Zeit unter Berücksichtigung der Verletzungsspezifika an das volle sportliche Leistungsniveau herangeführt werden kann.

Am Beispiel des Nationalspielers Lothar Matthäus vom FC Bayern München wollen wir Anregungen liefern für eine individuelle Trainingsgestaltung während des Aufbautrainings nach einer Verletzung (Riß des medialen Seitenbandes im rechten Kniegelenk).

Fallbeispiel: Lothar Matthäus

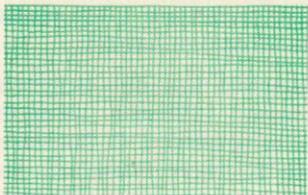
Verletzungsursache/Verlauf

Beim Europapokalspiel gegen Gornik Zabrze (Polen) am 18. 9. 1985 erlitt Lothar Matthäus in der Mitte der 2. Halbzeit bedingt durch ein gegnerisches Foul einen Riß des medialen Seitenbandes im rechten Kniegelenk.

Sein subjektives Gefühl nach dem Foul äußerte er wie folgt: „Ich hatte das Ge-



AUS DEM ARMEL GESCHÜTTelt VON HELMUT O. WEGENER (OTTO-OTTO)



Ein Geschenk,

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

Philippka-Buchversand
Bestellschein Seite 13!

System-Problematik

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

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

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

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

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

Für Ihr Jugendtraining



Jetzt erschienen: Fußball-Lehrplan 2 (Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen) von Bisanz/Köppel/Osieck/Vogts.

Aus dem Inhalt: Kindl. Entwicklungsstufen/Grundlagen-Training/Spiel- und Übungsformen (Ballgewöhnung, Laufspiele, Dribbling, Torschuß, Annehmen/Passen, Freilaufen, Kopfstoß, Abwehrverhalten der Abwehr und des Torwarts.

95 Seiten, 25 Fotos, 75 Abb.

Bestellschein Seite 13!

DM 24,-



DM 14,80

Ab 5 Stück frei Haus!

ist genau das richtige Geschenk für alle Fußballnarren – insbesondere natürlich für Ihre Jugendmannschaften, die Sie auf der Weihnachtsfeier sicherlich mit einer kleinen Aufmerksamkeit bedenken wollen.

24 (!) farbige Topsszenen aus den letzten 12 Monaten in Bundesliga-, Europacup- und EM-Spielen. Kalenderformat 39,5 x 28 cm. Lieferung in stabilem Versandschuber. Versandkosten DM 3,- je Sendung, ab 5 Stück Lieferung **frei Haus!**

Mitbestellen: 84er-Kicker-Kalender (24 Farbposter) zum Ausverkaufspreis

DM 7,80

Bestellschein auf Seite 13 benutzen!

Neue Adresse / neues Konto?

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



Bitte unbedingt angeben

1 . 1 4 .

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

Name, Vorname

Alte Anschrift

PLZ

Ort

umgezogen ab/seit

Straße/Nr.

Neue Anschrift

PLZ

Ort

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

Bitte ankreuzen: Neue Bankverbindung Erstmal. Einzugsermächtigung

Bankleitzahl

Bankleitzahl

Konto-Nummer

Konto-Nummer

Name oder Kurzbezeichnung der Bank

Name oder Kurzbezeichnung der Bank

Name des Kontoinhabers

Name des Kontoinhabers

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

Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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

Wählen Sie:

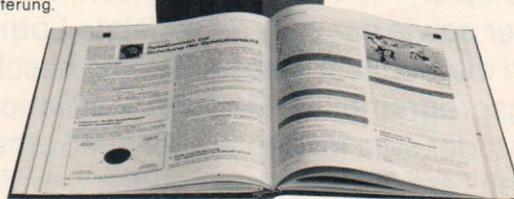
6er-Mappe
(6 Hefte;
Jg. 1983 od. 1984)
DM 10,50

12er-Mappe
(12 Hefte;
ab Jg. 1985)
DM 12,50

Versandspesen
DM 3,- je Sendung,
ab 5 Mappen
spesenfreie
Lieferung.

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

Bestellschein auf Seite 13 benutzen!



fühl, daß mein Knie auseinandergerissen ist.“ Der Vereinsarzt Dr. Müller-Wohlfahrt diagnostizierte vor Ort einen Bänderriß des medialen Seitenbandes im rechten Kniegelenk. Anschließend wurde sofort eine Eisbehandlung mit totaler Entlastung des Gelenkes (45 Minuten) eingeleitet. Danach bekam Matthäus einen Stützverband (Tape). Daneben wurde gleichzeitig eine Röntgenkontrolle mittels gehaltener Aufnahme durchgeführt. Diese bestätigte die Eingangsdiagnostik.

Einen Tag später bekam er einen „Reißverschluß“-Gips angepaßt mit dem Ziel einer 14tägigen totalen Ruhigstellung des Kniegelenkes. Im Anschluß daran wurden elektrotherapeutische Maßnahmen durchgeführt, verbunden mit ersten Mobilisationsübungen (isometrische Anspannungsübungen). Diese Art von Behandlung wurde täglich mehrmals absolviert.

Nach 5½ Wochen wurde der Gips entfernt. Ein Tapeverband stabilisierte anschließend den Gelenk- und Bandapparat. Unter diesen Voraussetzungen begann Lothar Matthäus am 28. 10. 1985 mit einem systematischen 12tägigen Aufbautraining.

Nach Beendigung dieses Trainings am 7. 11. 1985 konnte er alle fußballspezifischen Trainingsformen schmerzfrei absolvieren und saß bereits am 9. 11. 1985 beim Spiel gegen Borussia Dortmund auf der Bank. Weitere 3 Tage später wurde er über die volle Spielzeit einschließlich Verlängerung im Pokalspiel gegen den VfL Bochum eingesetzt und gehörte zu den leistungsstärksten Spielern.

Phasen des Aufbautrainings

Das Aufbautraining begann am 28. 10. 1985. Durch die gezielte Behandlung seitens des Vereinsarztes Dr. Müller-Wohlfahrt war es möglich, nach unmittelbarer Gipsabnahme mit den ersten intensiven isometrischen Komplextrainingsformen zu beginnen. Voraussetzung dafür war, daß der Eingangsbefund keinerlei Reizerguß und erhöhte Temperatur im Kniegelenk aufwies.

Die Eingangsmessung der Oberschenkel ergab nur eine geringe Muskelatrophie nach 5½ Wochen Gips. Der geringe Muskelschwund ist damit zu erklären, daß bereits während der Ruhigstellung des Kniegelenkes täglich mehrmals gezielte isometrische Anspannungsübungen durchgeführt wurden.

Der aktuelle Leistungsstand von Lothar Matthäus kann zu diesem Zeitpunkt wie folgt charakterisiert werden:



Foto: Mühberger

- Koordinationsprobleme im Bewegungsbereich des verletzten Beines.
- Deutlich sichtbare muskuläre Ermüdungserscheinungen bei Teilbewegungen im Bereich der Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.
- Unsicherheit während des Gehens.
- Defizite im Bereich der organischen Ausdauer.

Das Aufbautraining gliederte sich in 4 Phasen, wobei aufgrund des optimalen Heilungsverlaufes die inhaltliche Trainingsgestaltung und der zeitliche Verlauf mit einer normalen Behandlung nach einer solchen Verletzung nicht zu vergleichen ist. Hierfür waren ausschlaggebend die intensiven isometrischen Belastungen während der postoperativen Phase (Zeit der Ruhigstellung des Kniegelenkes) sowie die überdurchschnittlichen individuellen körperlichen Fähig- und Fertigkeiten.

Nachbehandlung von Knieverletzungen

Der Zeitpunkt der Nachbehandlung von Knieverletzungen durch ein funktionelles muskuläres Aufbautraining ist abhängig von folgenden Faktoren:

- Verletzungsgrad
- Aktueller Zustand nach der postoperativen Phase
- Zustand des verletzten Bereiches (Erguß, Temperatur, Beuge- und Streckhemmung, Schmerzen)
- Allgemeiner körperlicher Zustand

Das vorliegende Beispiel dokumentiert einen außergewöhnlichen und optimalen Behandlungsverlauf, wobei alle daran Beteiligten in einem ständigen Informationsaustausch über den aktuellen Heilungsprozeß standen.

Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM



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

DM 19,80 + Porto
Philippka-Buchversand,
4400 Münster
 Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf der Seite 13!

Philippka

	1. Phase (4 Tage)	2. Phase (3 Tage)	3. Phase (3 Tage)	4. Phase (2 Tage)
Trainingsziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Gezielter Abbau der Muskelatrophie ● Abbau der psychischen Hemmschwelle ● Verbesserung der Fertigkeit in allen geforderten Bewegungsmustern das Kniegelenk gestreckt zu halten 	<ul style="list-style-type: none"> ● Stabilisierung der Oberschenkelmuskulatur durch veränderte Trainingsreize ● Vorbereitung der Oberschenkelmuskulatur für dynamisches Krafttraining ● Gezielte Belastung der Gesamtkörpermuskulatur in Verbindung mit organischem Training 	<ul style="list-style-type: none"> ● Normales Gehen, Übergang zum Traben ● Verbesserung und Bewegungssicherheit ● Langsames Beugen des Kniegelenkes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Stabilisierung der Muskulatur der unteren Extremitäten, einschließlich des Gesamtmuskelsystems ● Verbesserung der organischen Ausdauer ● schmerz- und angstfreies Lauf- und Simulationstraining ● Abschlußtest
Trainingsformen	<ul style="list-style-type: none"> ● Anheben des verletzten Beines mit und ohne Widerstand ● Komplexbewegungen ● Stärkung der Oberschenkel-, Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ● Stärkung der Oberschenkelmuskulatur mit Hilfe isometischer und isotonomischer Übungen ● anspannen und anheben des verletzten gestreckten Beines gegen Widerstand eines Elastikbandes bzw. durch Zusatzgewichte (Eisenschuh) oder durch Handfixierung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Erste Laufbelastungen (z. B. auf einer Weichbodenmatte) ● Training am Fahrradergometer ● Übungen an Krafttrainingsgeräten (Beinstrecker) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lauftraining nach verschiedenen Trainingsprinzipien ● Kombinierte Lauf- und Sprungfolgen mit Richtungswechsel ● Übungen an Krafttrainingsgeräten ● Simulationstraining zur Vorbereitung auf fußballspezifische Belastungsformen ● Fußballtest
Trainingsmittel	<ul style="list-style-type: none"> ● Mitufa-Sporeg Matte 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mitufa-Sporeg Matte ● Eisenschuh, -Kurzhandeln 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mitufa-Sporeg Matte ● Beinbeuger-, Hüft- und Rückenmaschine ● Kurz- und Langhandeln ● Weichbodenmatte ● Fahrradergometer 	<ul style="list-style-type: none"> ● Krafttrainingsgeräte ● Weichbodenmatte

Trainingsumfang: 2 Trainingseinheiten von jeweils 90 Minuten

Tab. 1 Aufbautraining von Lothar Matthäus (12 Tage)

Eingangswerte 28. 10. 85/Oberschenkel

Abstand vom oberen Kniescheibenrand	Rechtes Bein	Linkes Bein	Differenz
5 cm	39,1	39,6	0,5
10 cm	44,8	45,9	0,7
15 cm	48,1	49,2	1,1
20 cm	50,6	51,6	1,3

Tab. 2

Abschlußwerte 7. 11. 85/Oberschenkel

Abstand vom oberen Kniescheibenrand	Rechtes Bein	Linkes Bein	Differenz
5 cm	40,6	40,8	0,2
10 cm	46,1	47,0	0,9
15 cm	50,9	51,4	0,5
20 cm	53,6	54,0	0,4

Tab. 3

Fachausdrücke

Muskelatrophie – Muskelschwund, Rückbildung von Muskelmasse infolge geringer Beanspruchung (z. B. bei Ruhigstellung nach Verletzungen).

Dynamisches Krafttraining – Beim dynamischen (isotonischen) Krafttraining verändert sich die Faserlänge des Muskels.

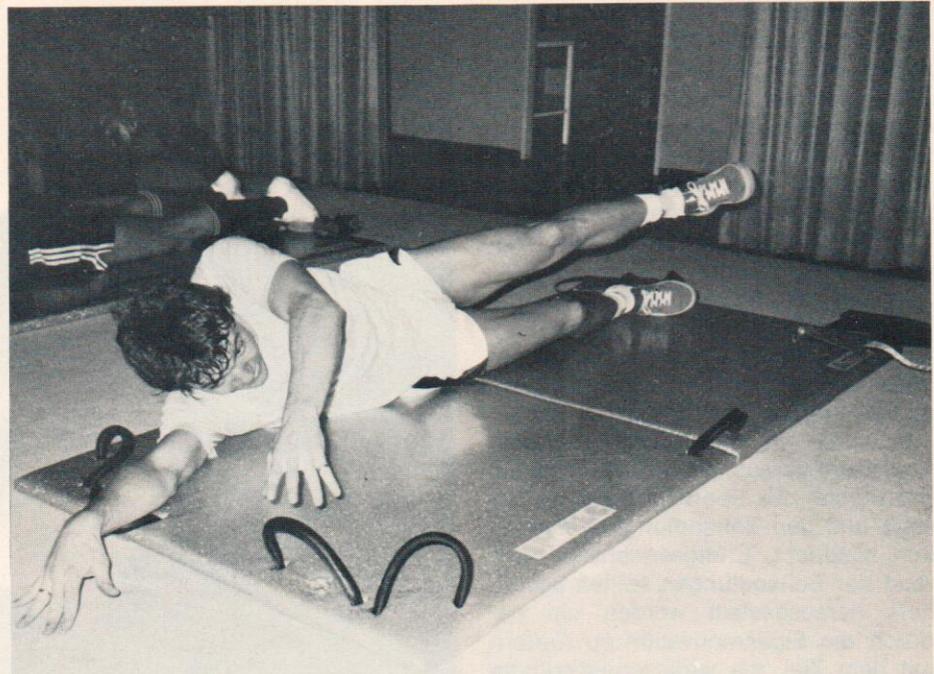
Isometrisches Krafttraining – Beim isometrischen Krafttraining wird vom Muskel keine Wegstrecke zurückgelegt. Die Faserlänge des Muskels verändert sich nicht.

Komplexbewegungen – Bewegungen, bei denen mehrere Muskel- oder Muskelgruppen zusammenwirken.

Voraussetzungen dafür sind:

- Eindeutige Diagnose
- Optimale medizinische Versorgung
- Vorabgespräch über das sich anschließende Muskelaufbautraining

Nachdem alle Voraussetzungen für eine spezielle Nachbehandlung erfüllt worden sind, wird anhand der aktuellen medizinischen Diagnose mit dem Aufbautraining begonnen. Wöchentlich werden durch das Behandlungsteam (Arzt, Physiotherapeut, Reha-Trainer) anhand des aktuellen Gesundheits- und Leistungszustandes neue Beratungsparameter festgelegt, die einen effektiven Behandlungsverlauf mit hoher Wahrscheinlichkeit garantieren.



Das Ziel des Aufbautrainings besteht nicht darin, den Athleten so schnell wie möglich wieder fitzumachen, sondern die Muskulatur so zu kräftigen, daß der Athlet ohne Gefahr voll in das Vereinstraining integriert werden kann.

Foto: Pressebild Wenho

Abschließende Bemerkungen

Die am Beispiel Lothar Matthäus dargestellte Phase des Aufbautrainings nach Verletzung ist auf andere Personen nicht übertragbar. Es handelt sich hier um einen Ausnahmeathleten mit einer besonders guten Belastungsfähigkeit. Die Trainingsinhalte allerdings sind

Wie sich Rudi Völler wieder fit macht...

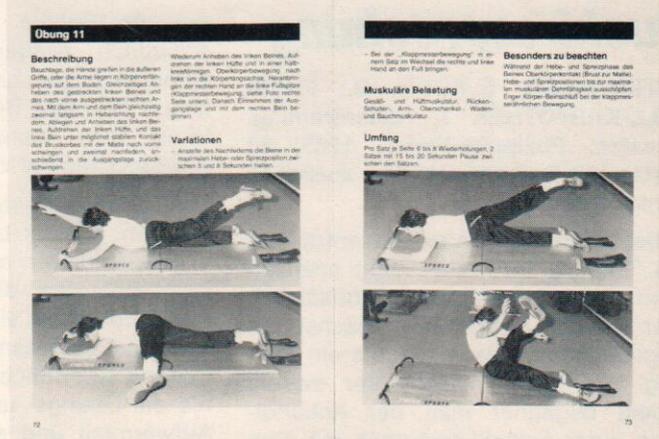
steht in diesem Buch! Denn die Autoren, die Frankfurter Fitmacher Dieter Ehrich und Reinhard Gebel, haben Werders Goalgetter mal wieder unter ihren Fittichen. Nicht umsonst fungiert er als „Titelheld“: Was seine (schnellen) Beine in der Bundesliga so aushalten müssen, ist bekannt. Wie Verletzungen rascher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



Ständig steigende Trainingsbelastungen und eine erhöhte Wettkampfhäufigkeit beanspruchen den Sportler in immer stärkerem Maße.

Das Buch versteht sich als ein Leitfaden, ein auf den „speziellen Fall“ zugeschnittenes Aufbautraining nach einer Verletzung zu erstellen.

Der einleitende Teil setzt sich mit theoretischen Grundlagen eines systematischen Aufbautrainings auseinander. Der Schwerpunkt des Bandes liegt auf der umfassenden Darstellung praktischer Trainingsprogramme, die sich nach Verletzungen – besonders im Bereich des Knie- und Fußgelenks – in der Praxis bewährt haben. Auf allein 100 (!) Seiten werden dazu zahlreiche Übungen in Wort und Bild vorgestellt.



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

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

philippa

auch für andere Personengruppen anwendbar, wobei der Zeitverlauf der einzelnen Phasen sowie Trainingsumfang und -intensität individuell anders ausgerichtet sein müssen.

Lothar Matthäus hat täglich 2mal trainiert, wobei eine Trainingseinheit 90 Minuten betrug. Darüber hinaus wurden täglich physiotherapeutische Maßnahmen angewandt.

Das Ziel des Aufbautrainings besteht nicht darin, den Athleten schnellstmöglich fit zu machen, sondern durch gezielte Maßnahmen ihn an seine alte Leistungsfähigkeit heranzuführen.

Das setzt ein qualifiziertes Behandlungsteam voraus, das sich intensiv mit der Person des Sportlers auseinandersetzt und den Behandlungsverlauf mit ihm bespricht. Erfolgserlebnisse während der Behandlungen sollten besonders herausgestellt werden um dadurch die Eigenmotivation zu fördern mit dem Ziel, die verletzungsbedingte psychische Hemmschwelle abzubauen. Ein weiterer wichtiger Aspekt, der große Beachtung finden muß, ist der Übergang in das Vereinstraining. Hierbei ist es unbedingt notwendig, Rücksprache mit dem verantwortlichen Trainer zu halten.

Sportverletzungen betreffen nicht nur Bundesligaspieler, sondern auch diejenigen, die in unteren Spielklassen ihre Sportart betreiben. Deshalb ist es not-

wendig, auch denen die Möglichkeiten zur gesundheitlichen Wiederherstellung zu schaffen.

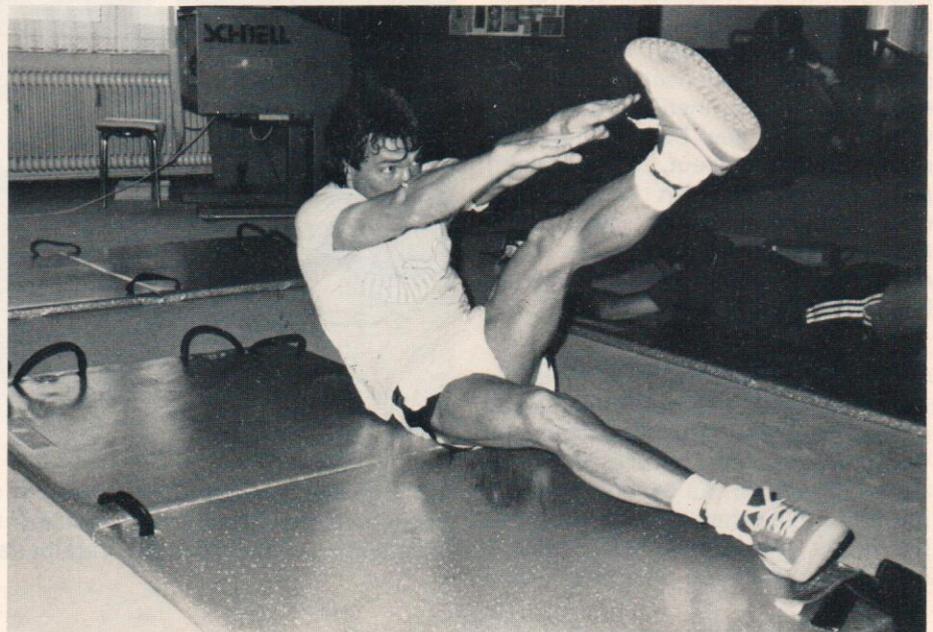
Trainer und Verantwortliche sind deshalb aufgerufen, solche gezielten Maßnahmen einzuleiten, unter dem Aspekt, daß der Spieler seine Sportart ohne jeg-

liche Einschränkung weiter ausüben kann.

*

Anschrift der Verfasser:

c/o Deutscher Sportbund, Otto-Fleck-Schneise 12, 6000 Frankfurt 71



Bei der im Foto dargestellten Übung kräftigt Lothar Matthäus zusätzlich zur Oberschenkelmuskulatur auch die gesamte Rumpfmuskulatur. In der 1. Phase des Aufbautrainings wird die Muskulatur des verletzten Beins nur durch Belastungen des gestreckten Beins auftrainiert. Erst später wird das Knie unter Belastung auch gebeugt.
Foto: Pressebild Wenho

Buchbesprechung

RUTEMÖLLER, E./KOCH, R.: FUßBALL-KARTOTHEK 1, Hallentraining. Münster: Philippka-Verlag 1985. 80 Karten mit Beiheft, DM 25,- zuzüglich Versandspesen.

Unbestritten ist, daß ein Hallentraining das Training im Freien nicht ersetzen kann und daß der Trainer grundsätzlich auch in der Winterzeit zunächst die Möglichkeiten ausschöpft, die ein Training im Freien bietet. Unter diesem Aspekt begegnet man der Ankündigung einer Fußball-Kartothek mit dem Thema „Hallentraining“ zunächst mit gewisser Skepsis. Dieses „Vor-Urteil“ wird jedoch entschieden revidiert, wenn man sich eingehend mit der Konzeption, die die Verfasser **Erich Rute-möller** und **Roland Koch** ihrer Übungssammlung zugrunde legen, befaßt.

Auf 80 Doppelkarten wird Vereinstrainern, Übungsleitern und Sportlehrern ein umfassendes Übungsangebot unterbreitet, das auf die räumlichen und organisatorischen Bedingungen eines Hallentrainings abgestimmt ist und das

sich problemlos zu inhaltlich unterschiedlich ausgerichteten Trainingseinheiten zusammenstellen läßt. In dem knapp gefaßten Beiheft stellen die Autoren dazu exemplarisch zwei Trainingsprogramme vor.

Das Übungsangebot weist neben bewährten, allseits bekannten Trainings- und Spielformen auch zahlreiche **neue** Variationen auf, die über einen längeren Zeitraum ein sinnvolles, motivierendes und insgesamt effektives Hallentraining ermöglichen. Daß im Verhältnis die Übungs- und Spielformen zum Aufwärmteil und zur Technikschiulung gegenüber dem Taktiktraining einen größeren Raum einnehmen, ist in den Gegebenheiten begründet, denen ein Training in der Halle unterliegt. Abgesehen davon finden die Trainer mannigfache Anregungen zu Trainingsakzenten im individual- und im gruppentaktischen Rahmen. Insbesondere hierbei ist allerdings die Hallengröße ein nicht unwesentlicher Faktor.

Die ausgewählten Übungsformen, die eine größere Bandbreite verschiedener Komplexitäts- und Schwierigkeitsgrade

abdecken, sind grundsätzlich sowohl für den Junioren- als auch für den gesamten Seniorenbereich einschließlich der Profis geeignet.

Ganz abgesehen von der Möglichkeit, in den Wintermonaten trotz widriger Witterungsumstände und ungünstiger Platz- und Lichtverhältnisse ein den Umständen nach effizientes Training durchzuführen, können die Trainingsformen auch im **Freien**, insbesondere auf Kunststoff-Kleinfeldern, Verwendung finden.

Die nach den Schwerpunkten „Aufwärmen“, „Technik“ und „Taktik“ geordneten und im einzelnen mit Organisation, Aufgabe und Variationen übersichtlich gestalteten Karten erleichtern die Übungsauswahl.

Für den Trainer erweist sich somit die Darstellungsform auf Karteikarten als vorteilhaft, zumal er sehr rasch durch seine Auswahlkriterien Trainingsstunden zusammenstellen kann, die auf die gegebenen Ansprüche und Möglichkeiten zugeschnitten sind.

Gunnar Gerisch

Rudolf Fuchs

Wettkampfgemäße Anwendung des Doppelpaß-Spiels

Vorbemerkungen

Der Doppelpaß ist ein gruppentaktisches Angriffsmittel, um den Gegner zu umspielen. Charakterisiert ist er durch das Zusammenspiel zweier Spieler mittels zweier Pässe, wobei der zweite Paß direkt gespielt wird.

Das Doppelpaßspiel setzt neben hohem technischen Können eine gute Abstimmung der Spielaktionen unter den Spielern voraus.

Der richtig eingesetzte Doppelpaß bringt Vorteile bei verschiedenen Grundsituationen:

- Aus dem Mittelfeld heraus, und hier vor allem über die Flügel, kann der Doppelpaß als langer Paß und als Vorbereitung von Anschlußaktionen (z. B. Flanke) in den Lauf des Mitspielers gespielt werden.
- Gefährlich für den Gegner wird das Doppelpaßspiel in Tornähe als Vorbereitung für den Torschuß (auch zurückgelegte Bälle!).
- Der Doppelpaß bietet sich bei engem Spielraum an, zum einen, um sich aus einer möglichen Umklammerung des Gegners herauszuspielen, zum anderen vor allem bei dichter Abwehr des Gegners, um sich Tormöglichkeiten zu erspielen.

Der Ballbesitzer soll möglichst weit auf den Gegenspieler zudribbeln und im richtigen Moment den Ball dem Mitspieler flach und genau „in den Fuß“ spielen.

Geht er zu nah an den Gegenspieler heran, kann dieser eingreifen. Kommt der Paß zum Mitspieler zu früh, ist ein Vorbeispurten an einem aufmerksamen und in etwa gleich schnellen Gegenspieler kaum möglich.

Der Ballbesitzer muß nach dem Paß den Gegenspieler mit einem Spurt umlaufen (Tempowechsel) und soll den Doppelpaß überraschend anwenden (evtl. verdeckter Paß mit dem Außenspann!).

Der Mitspieler (Wandspieler) muß sich überraschend und antrittsschnell von seinem Gegner lösen oder den Ball so von seinem Gegenspieler abschirmen, daß dieser nicht an den Ball kommen kann. Er läßt den zugepaßten Ball in den Lauf des Partners abprallen. Dabei ist ein Innenseitstoß, aber auch Innen- oder Außenspannstoß möglich.

Erkennen die Gegenspieler, daß ein Doppelpaß gespielt werden soll, sind folgende Handlungsalternativen möglich:

- 1 Der Ballbesitzer täuscht einen Doppelpaß an und umdribbelt dann seinen Gegenspieler.
- 2 Der Wandspieler täuscht einen Rückpaß an, verzögert das Abspiel, dribbelt selbst zur anderen Seite oder paßt zu einem dritten Spieler.

Für eine wettkampfgemäße Anwendung muß der Doppelpaß als vortaktische Handlung beherrscht und jetzt in Übungs-

oder Spielformen den Wettkampfanforderungen entsprechend trainiert werden.

Dabei sind für das Training folgende Grundsätze zu beachten:

- Mit aktiven Gegenspieler trainieren
- Spielsituationen schaffen, wie sie im Wettkampf auftreten
- Nach dem Doppelpaß müssen Anschlußaktionen folgen

Der Trainer soll sich auf folgende Beobachtungsschwerpunkte konzentrieren:

- Findet der Ballbesitzer den richtigen Zeitpunkt für den Paß zum Mitspieler?
- Erfolgt nach dem Abspiel der Spurt am Gegner vorbei?
- Wird der Doppelpaß zu durchsichtig gespielt oder aus einem zu langsamen Tempo heraus?
- Kommt der Paß des Ballbesitzers genau?
- Löst sich der Mitspieler von seinem Gegner?
- Läßt der Wandspieler den Ball in den Lauf des Partners prallen?
- Verhalten sich die Spieler, die den Doppelpaß spielen, situationsgerecht (Doppelpaß oder Alternativen?)
- Wird die Anschlußaktion konzentriert ausgeführt?

Zielsetzung der Trainingsabschnitte

Das Aufwärmprogramm besteht aus einem allgemeinen Teil, der die Spieler sowohl physisch als auch psychisch auf das Training vorbereiten soll. Der zweite, spezielle Abschnitt des Aufwärmens dient dazu, die Spieler auf den Inhalt dieser Trainingseinheit einzustimmen.

Der Hauptteil des Trainings umfaßt Übungen zur wettkampfgemäßen Anwendung des Doppelpaßspiels. Dabei steht bei den ersten beiden Übungsformen das Spielen des Doppelpasses aus dem Mittelfeld heraus über die Flügel mit anschließender Flanke und Torabschluß im Mittelpunkt. Bei aktivem Abwehrverhalten sind alle aufgezeigten Alternativen möglich, u. a. auch das Dribbling mit anschließendem Paß auf den Mitspieler in der Spitze und eventuellem Zurücklegen zum Torschuß.

Die Übung 2 hat zum Ziel, daß sich die angreifenden Spieler mittels Doppelpaß oder Alternativen durchsetzen, um anschließend direkt zum Torschuß zu kommen. Schwerpunkt der Spielform ist das Durchsetzen auf engem Spielraum mit Hilfe des Doppelpasses und Alternativen, um sich „herauszuspielen“ oder Torschußmöglichkeiten zu schaffen, trotz dichter Abwehr des Gegners.

Um für den Torerfolg nach einem Doppelpaß einen besonderen Anreiz zu schaffen, zählen dabei Tore nach Doppelpaß doppelt!

Trainingseinheit

Aufwärmen (30 Minuten)

Laufübungen ohne Ball

Die Spieler laufen von Strafraum zu Strafraum.

- 2 Längen lockeres Traben.
- 6 Längen traben mit verschiedenen Lauf- und Sprungvarianten.
- Dehnübungen: Dehnung der Oberschenkelstrecker und -beuger, der Adduktoren und der Wadenmuskulatur.

Beachte:

Dehnspannung 15 Sekunden halten; nach jeder Dehnung lockern.

- 2 Längen locker traben, anschließend 2 Steigerungsläufe.
- 1 Länge locker traben, anschließend 2 Längen im Wechsel Trab – Sprint mit 4 Antritten über 8 bis 10 Meter; 1 Länge traben.
- Jeder Spieler führt selbständig eine Lockerungsgymnastik durch.

Übungen mit Ball

Es werden 3er-Gruppen gebildet, die sich über den ganzen Platz verteilen. Jede 3er-Gruppe hat einen Ball. Die Torwarte wärmen sich gemeinsam spezifisch auf.

Übung 1:

2 gegen 1. Der Abwehrspieler muß den Ballbesitzer angreifen und darf nach „außen“, wenn er den Ball berührt.

Übung 2:

A spielt zu B und greift C an; B nimmt Ball an und spielt mit C einen Doppelpaß.

Zwischen den beiden Übungen halten die Spieler in einer aktiven Erholungsphase den Ball in der 3er-Gruppe hoch.

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

Spiel 2 gegen 2 von der Mittellinie aus über den Flügel. Der Ballbesitzer versucht, mit Hilfe des Doppelpaßspiels über den Flügel und zum Flanken zu kommen.

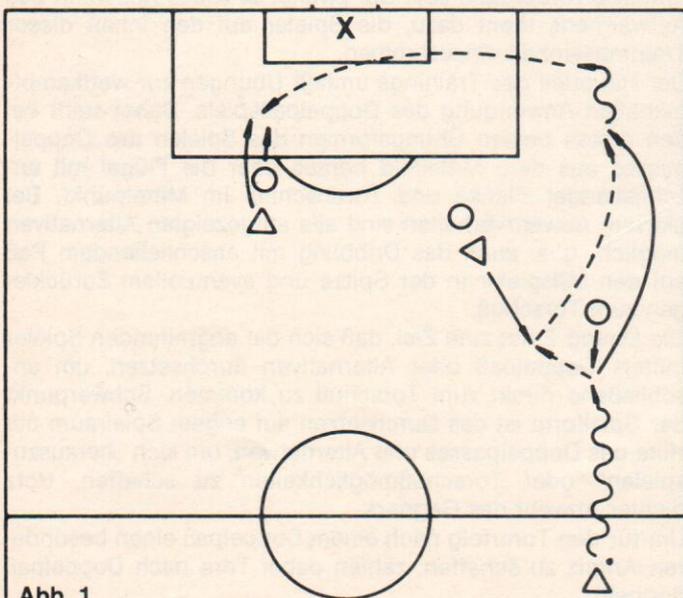


Abb. 1

Die Abwehrspieler verhalten sich teilaktiv.

Im Strafraum spielt ein Stürmer gegen einen Abwehrspieler. Der Wandspieler geht nach dem Doppelpaß mit in die Spitze.

Variation:

Die Abwehrspieler verhalten sich wettkampfgemäß.

Die Varianten des Doppelpaßspiels werden mit einbezogen. Auch der Stürmer im Strafraum kann angespielt werden.

Übung 2 (Abb. 2):

Der Mittelfeldspieler führt den Ball im Tempodribbling vom Mittelkreis in Richtung Tor. Der Libero kommt ihm entgegen und stellt ihn etwa 20 bis 25 Meter vor dem Tor. Mittelfeldspieler und Stürmer spielen Doppelpaß oder Varianten. Die Aktion wird mit einem Torschuß abgeschlossen.

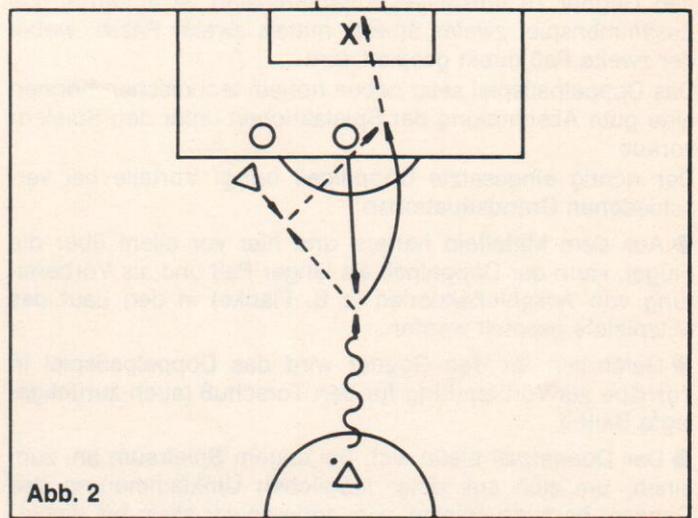


Abb. 2

Variation:

Die Übung wird jetzt mit einem weiteren Stürmer (gegen Verteidiger) als möglichem Doppelpaßpartner gespielt.

Die Spielmöglichkeiten sind dadurch vielfältiger, die Abstimmung der Spielaktionen jedoch schwieriger (Staffelung der Spitzen!).

Spielform:

Spiel 6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torhütern.

Die Tore stehen 30 bis 35 Meter auseinander.

Schwerpunkt der Spielform ist die wettkampfgemäße Anwendung des Doppelpaßspiels und der Alternativen auf engem Spielraum.

Tore nach Doppelpaß zählen doppelt!

Auslaufen (10 Minuten)

Die Spieler laufen sich ohne Ball bei freier Wahl der Laufwege locker aus.

Die Erholung von den hohen Belastungen des Hauptteils wird auf diese Weise noch während des Trainings eingeleitet. Das Auslaufen kann auch mit gymnastischen Lockerungs- und Dehnübungen kombiniert werden.

*

Anschrift des Verfassers:

Rudolf Fuchs, Seefelder Straße 102, 8036 Widdersberg

TIPP-KICK

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



Für 1 neuen „fußballtraining“-Leser

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

Für 2 neue „fußballtraining“-Leser

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

Für 3 neue „fußballtraining“-Leser

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

Für 4 neue „fußballtraining“-Leser

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

Das müssen Sie tun:

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

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

Diese „fußballtraining“-Neubezieher habe ich geworben:

Absender: _____

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern
 Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

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

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

Gewünschte Prämie(n): _____

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

(Datum/Unterschrift)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

Ich bitte um kostenlosen Ersatz für mein zerschnittenes Heft 1/86.

Nach Autoren und nach Themenbereichen:

Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1985

1. Nach Autoren

Binz, Claus:

- Konditionstests für das Fußballspiel 4+5/33

Bisanz, Gero:

- Torschußtraining II 1/15
- Torschußtraining III 3/14
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (15. Unterrichtseinheit) 3/21
- Periodisierung des Trainings unter besonderer Berücksichtigung der Vorbereitungsperiode 4+5/5
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (16. Unterrichtseinheit) 6/13
- Torschußtraining IV 6/15
- Vorbereitungstraining auf die neue Spielserie für den Jugend- und Amateur-Seniorenbereich 7/5
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (17. Unterrichtseinheit) 8/19
- System und Taktik 9+10/5
- Torschußtraining V 11/17
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (18. und 19. Unterrichtseinheit) 12/15

Bremer, Dieter:

- Einführung des Systemspiels im Fußball 9+10/45
- Buchbesprechung: Brüggemann, D./Albrecht, D.: Modernes Fußballtraining . 11/10

Eisengrein, Heinz:

- Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Spannstoßens 2/25
- Torschuß aus der zweiten Reihe 3/9
- Verbesserung des Kopfballspiels . . . 11/15
- Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Ballan- und -mitnahme . . . 12/11

Frank, Gerhard:

- Taktisches Verhalten im Angriff – Positionswechsel 4:4:2- und 4:3:3-System 9+10/28
- Konditionstraining mit Ball für untere Amateurlklassen 11/31

Gerisch, Gunnar:

- Buchbesprechung: DFB-Fußballehrplan 1 6/12

Gerisch, Gunnar/Krug, Joachim:

- Psychologische Aspekte im Fußball: Zum Phänomen des Heimvorteils (I) 2/27
- Psychologische Aspekte im Fußball: Zum Phänomen des Heimvorteils (II) 3/27
- Psychologische Aspekte im Fußball: Zum Phänomen des Heimvorteils (III) . . . 4+5/51

Haase, Walter:

- Lehrgangsbericht: Internationaler Trainerkongreß des BDFL 7/20

Knecht, Hans:

- Verbesserung von Torschuß und Forechecking 3/5

Koch, Peter:

- Torschußtraining und Kombinationsübungen in Form eines Stationstrainings . 11/21

Köppel, Horst:

- Vorbereitung unserer Nationalmannschaft auf das WM-Qualifikationsspiel gegen Malta 1/5

Krüger, Michael:

- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (I) 11/5
- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (II) 12/27

Lamour, Hans-Werner:

- Analyse der Bundesligabegegnung 1. FC Kaiserslautern – 1. FC Köln 9+10/26

Maxeiner, Jürgen:

- Psychologische Probleme im Fußballspiel: Streß und Aufmerksamkeit 6/9

Meurer, Lothar:

- Lehrgangsbericht: 5. Trainer-Symposium der Union Europäischer Fußball-Trainer 4+5/28

Osieck, Holger:

- Gruppentaktisches Training zum 3:5:2-System 9+10/39

Pekár, Josef:

- Test für das Torschußtraining 8/16

Rutemöller, Erich:

- Das Training technisch-taktischer Fähigkeiten in den letzten Wochen vor dem 1. Meisterschaftsspiel 4+5/29

Rutemöller, Erich/Koch, Roland:

- Gewandtheitsschulung mit und ohne Ball – ein sinnvoller Schwerpunkt im Hallentraining 12/5

Schneider, Oskar/Staudt, Werner:

- Schulung des Herausspielens von Torschußsituationen (I) 2/5
- Schulung des Herausspielens von Torschußsituationen (II) 3/25
- Spielverlagerung und Grundlinienspiel – taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (I) 7/22
- Spielverlagerung und Grundlinienspiel – taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (II) 8/21
- Der Doppelpaß – ein effektives gruppentaktisches Angriffsmittel 9+10/33

Teipel, Dieter/Brocks, Ludger:

- Zur Beziehung zwischen Trainern und Stamm- und Ersatzspielern im höheren Amateurfußball 8/13

Thissen, Gerd:

- Fußball in der Halle (I) 1/11
- Fußball in der Halle (II) 2/13

Trabant-Haarbach, Anne:

- Internationales Welt-Turnier in Taiwan (I) 1/23
- Internationales Welt-Turnier in Taiwan (II) 2/21
- Eindrücke vom Damen-Welt-Turnier in Taiwan (III) 3/23
- Planung und Gestaltung einer Kurztrainingslagers für Frauenmannschaften in der Vorbereitungsperiode 4+5/39
- Technisch-taktische Schulung und Wiederherstellung der konditionellen Fähigkeiten auch in kleinen Hallen 11/11

Törner, Wolfgang:

- Reichen zwei Trainingseinheiten pro Woche für eine optimale Vorbereitung? . 6/23

Vieth, Norbert:

- Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (I) 4+5/46
- Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (II) 6/19
- Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (III) 7/15

Wenzlaff, Friedhelm:

- Training auf Schnee- und Eis – eine Trainingseinheit für Amateure zur Anpassung an winterliche Verhältnisse 1/28
- Beispiele für das Einwurftraining . . . 2/11
- Verbesserung des Spiels ohne Ball . . . 3/11
- Training für Amateurmansschaften in der 1. Phase der Vorbereitungsperiode . 4+5/15
- Übungsbeispiele für das Kopfballtraining 6/5
- Schulung des Freilaufens durch Komplexübungen 8/5
- Der Eckstoß in Angriff und Abwehr . 9+10/17
- Beispiele für das Training mit Amateurmansschaften während der Wintermonate 12/23

Winkler, Waldemar:

- Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (I) 9+10/22
- Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (II) 11/25
- Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (III) 12/19

2. Nach Themenbereichen

A1 Techniktraining

Bisanz, Gero:

- Torschußtraining II 1/15
- Torschußtraining III 3/14
- Torschußtraining IV 6/15
- Torschußtraining V 11/17

Eisengrein, Heinz:

- Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Spannstoßes 2/25
- Verbesserung des Kopfballspiels . . . 11/15
- Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Ballan- und -mitnahme . . . 12/11

Koch, Peter:

- Torschußtraining und Kombinationsübungen in Form eines Stationstrainings. .11/21

Pekár, Jozef:

- Test für das Torschußtraining 8/16

Wenzlaff, Friedhelm:

- Übungsbeispiele für das Kopfballtraining 6/5

A2 Taktiktraining

Bisanz, Gero:

- System und Taktik 9+10/5

Frank, Gerhard:

- Taktisches Verhalten im Angriff - Positionswechsel im 4:4:2- und 4:3:3-System 9+10/28

Krüger, Michael:

- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff 11/5

Osieck, Holger:

- Gruppentaktisches Training zum 3:5:2-System 9+10/39

Schneider, Oskar/Staudt, Werner:

- Der Doppelpaß - ein effektives gruppentaktisches Angriffsmittel 9+10/33

Wenzlaff, Friedhelm:

- Beispiele für das Einwurftraining . . . 2/11
- Verbesserung des Spiels ohne Ball . . 3/11
- Schulung des Freilaufens durch Komplexübungen 8/5
- Der Eckstoß in Angriff und Abwehr 9+10/17

A4 Trainingsprogramme

Bisanz, Gero:

- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (15. Unterrichtseinheit) 3/21
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (16. Unterrichtseinheit) 6/13
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (17. Unterrichtseinheit) 8/19
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (18. und 19. Unterrichtseinheit) 12/15

Eisengrein, Heinz:

- Torschuß aus der zweiten Reihe. 3/9

Frank, Gerhard:

- Konditionstraining mit Ball für untere Amateurlklassen 11/31

Knecht, Hans:

- Verbesserung von Torschuß und Forechecking. 3/5

Köppel, Horst:

- Vorbereitung unserer Nationalmannschaft auf das WM-Qualifikationsspiel gegen Malta 1/5

Schneider, Oskar/Staudt, Werner:

- Schulung des Herausspielens von Torschußsituationen (I) 2/5
- Schulung des Herausspielens von Torschußsituationen (II) 3/25

- Spielverlagerung und Grundlinienspiel - taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (I). 7/22
- Spielverlagerung und Grundlinienspiel - taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (II) 8/21

Trabant-Haarbach, Anne:

- Planung und Gestaltung eines Kurztrainingslagers für Frauenmannschaften in der Vorbereitungsperiode 4+5/39
- Technisch-taktische Schulung und Wiederherstellung der konditionellen Fähigkeiten auch in kleinen Hallen 11/11

Vieth, Norbert:

- Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (I) 4+5/46
- Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (II) 6/19
- Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (III) 7/15

Wenzlaff, Friedhelm:

- Training auf Schneeboden - eine Trainingseinheit für Amateure zur Anpassung an winterliche Verhältnisse 1/28
- Training für Amateurmansschaften in der 1. Phase der Vorbereitungsperiode 4+5/15
- Beispiele für das Training mit Amateurmansschaften während der Wintermonate 12/23

A5 Spielanalysen

Lamour, Hans-Werner:

- Analyse der Bundesligabegegnung 1. FC Kaiserslautern gegen 1. FC Köln. . . 9+10/26

Trabant-Haarbach, Anne:

- Internationales Welt-Turnier in aiwan (I). 1/23
- Internationales Welt-Turnier in Taiwan (II) 2/21
- Eindruck vom Damen-Welt-Turnier in Taiwan (III) 3/23

Winkler, Waldemar:

- Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (I). 9+10/22
- Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (II) 11/25
- Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (III) 12/19

A6 Hallentraining

Thissen, Gerd:

- Fußball in der Halle (I) 1/11
- Fußball in der Halle (II) 2/13

B1 Didaktik/Methodik

Bremer, Dieter:

- Einführung des Systemspiels im Fußball 9+10/45

B3 Trainingslehre

Binz, Claus:

- Konditionstest für das Fußballspiel 4+5/33

B4 Trainingsplanung

Bisanz, Gero:

- Periodisierung des Trainings unter besonderer Berücksichtigung der Vorbereitungsperiode 4+5/5
- Vorbereitungstraining auf die neue Spielserie für den Jugend- und Amateur-Seniorenbereich 7/5

Rutemöller, Erich:

- Das Training technisch-taktischer Fähigkeiten in den letzten Wochen vor dem 1. Meisterschaftsspiel 4+5/29

Törner, Wolfgang:

- Reichen zwei Trainingseinheiten pro Woche für eine optimale Vorbereitung? . 6/23

Trabant-Haarbach, Anne:

- Planung und Gestaltung eines Kurztrainingslagers für Frauenmannschaften in der Vorbereitungsperiode 4+5/39

Wenzlaff, Friedhelm:

- Training für Amateurmansschaften in der 1. Phase der Vorbereitungsperiode 4+5/15

C1 Sportpsychologie

Gerisch, Gunnar/Krug, Joachim:

- Psychologische Aspekte im Fußball: Zum Phänomen des Heimvorteils (I) 2/27
- Psychologische Aspekte im Fußball: Zum Phänomen des Heimvorteils (II) 3/27
- Psychologische Aspekte im Fußball: Zum Phänomen des Heimvorteils (III) . . 4+5/51

Maxeiner, Jürgen:

- Psychologische Probleme im Fußballspiel: Streß und Aufmerksamkeit. 6/9

Teipel, Dieter/Brocks, Ludger:

- Zur Beziehung zwischen Trainern und Stamm- und Ersatzspielern im höheren Amateurfußball 8/13

C2 Sportsoziologie

Teipel, Dieter/Brocks, Ludger:

- Zur Beziehung zwischen Trainern und Stamm- und Ersatzspielern im höheren Amateurfußball 8/13

C6 DFB-Lehrwesen

Haase, Walter:

- Lehrgangsbericht: Internationaler Trainerkongreß des BDFL 7/20

Meurer, Lothar:

- Lehrgangsbericht: 5. Trainer-Symposium der Union Europäischer Fußball-Trainer 4+5/28

C8 Terminologie/Bibliographie

Bremer, Dieter:

- Buchbesprechung: Brüggemann, D./Albrecht, D.: Modernes Fußballtraining .11/10

Gerisch, Gunnar:

- Buchbesprechung: DFB: Fußballlehrplan I 6/12

Lars Paulsen

Fußball-Bibliothek

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

I. Umfassende Darstellungen

Bauer, Gerhard: Fußball unter Profis. 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/Überle: 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 Fortgeschrittenen Anregungen zur Verbesserung seiner Wettkampfpraxis. Für Trainer aller Leistungsklassen. **DM 11,80**

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**

Kacani, Ladislav / Horsky, Ladislav: Modernes Fußballtraining. 1. Auflage 1985, DIN A 4, 250 Seiten. Die beiden ehemaligen CSSR-Nationalspieler geben Hinweise zu Vorbereitung, Organisation und Durchführung des Trainings mit insgesamt 245 Übungen. **DM 28,50**

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

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

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



II. Zur Trainingslehre des Fußballs

Klante, R.: Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 1979, 230 Seiten.

Eine Hilfestellung zur Vorbereitung vor der Punktspiel-saison. **DM 34,80**

Überle, Heiner: Fußball für Trainer und Spieler.

1980, 144 Seiten. Ein Buch mit Ratschlägen zu verschiedenen Aspekten des Trainings (u. a. psychologische Mannschaftsführung, methodische Trainingsanlei-tung, Aufbau eines Trainings-buches). **DM 28,-**

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymna-stik für den Fußballer. 6. Auf-lage 1979, 132 Seiten

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

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

2. Teil: Konditionstraining. (11. Aufl., 800 Abb., 216 Seiten) **DM 28,-**

2. Jugendtraining

Bisanz, Gero/Gerisch, Gun-nar: 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 28,-**

Pfeifer/Maier: Fußball-Praxis (4. Teil): Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition) 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wett-kampfformen **DM 28,-**

Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer.

Inhalt: Bildungsmethoden – Kind und Spiel – Trainings-aufbau und 40 ausgearbei-tete 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 Gesamtdar-stellung. 151 Seiten **DM 27,-**

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

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

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

4. Übungssammlungen

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

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

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

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

Frank, Gerhard: Trainings-programme 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 zusammenge-faßt. **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, Tak-ting, Positionstraining. **DM 10,80**

Studener, H./Wolf, W.: Fuß-balltraining. Teil I und II. Zu-sammen 312 Abb., 282 Sei-ten **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: Technik und Taktik (16. Aufl., 560 Abb., 304 Seiten) **DM 28,-**

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 Ju-gendliche und Schüler 17,-

Wagner, Dietmar: Fußball-lehrhefte

Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, heraus-nehmbar, 350 DIN-A4-Sei-ten, Inhaltsübersicht und Treppenregister.

Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportme-dizin, Damenfußball, Jugend-fußball **DM 50,-**

IV. Spezielles für Sportlehrer

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

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

**Alles aus einer Hand – vom Philippka-Buchversand!
Bitte Bestellschein auf Seite 13 benutzen!**