

fußball training

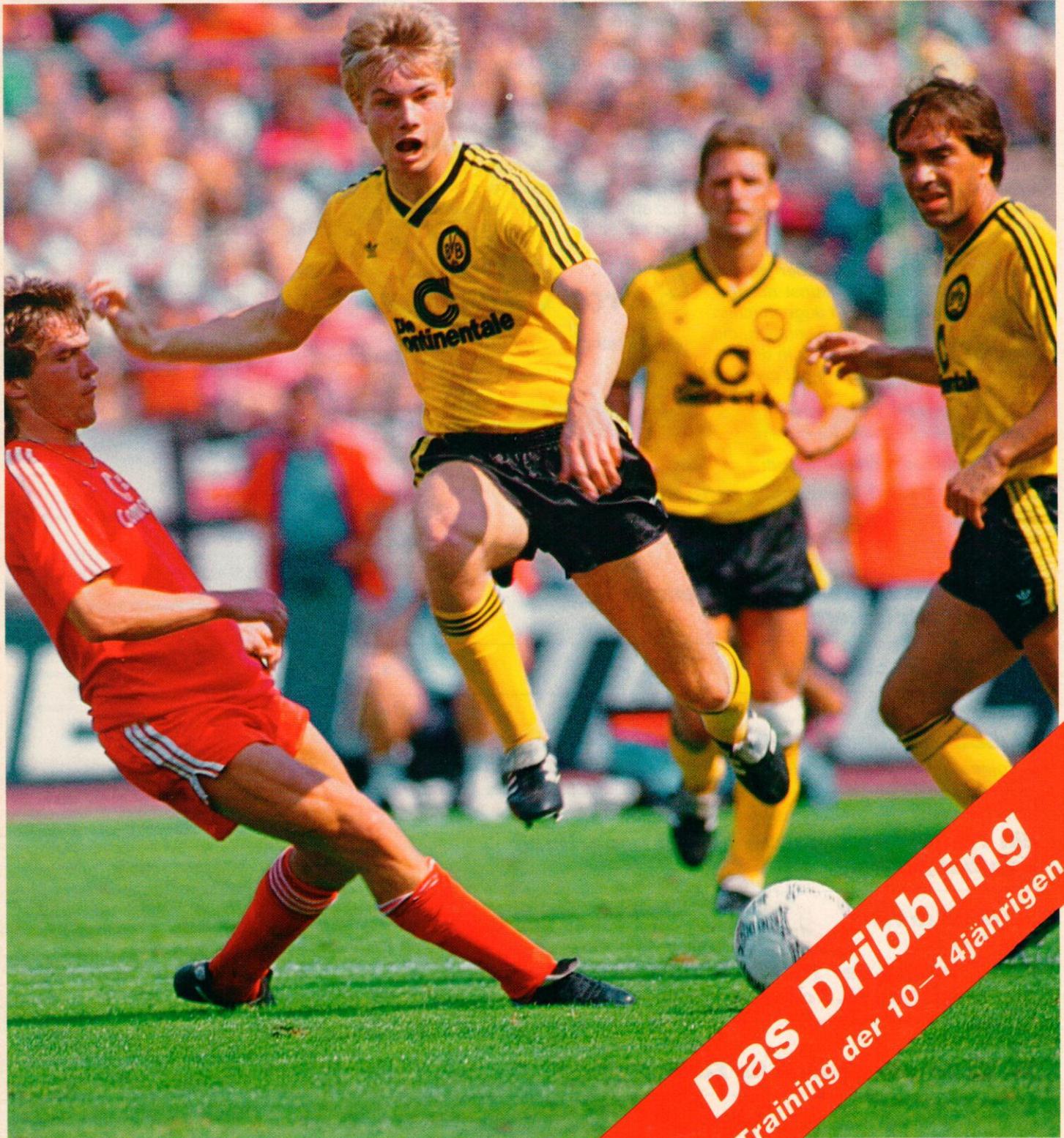
10

4. Jahrgang · Oktober 1986

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Das Dribbling
Training der 10-14jährigen

Liebe Leser,

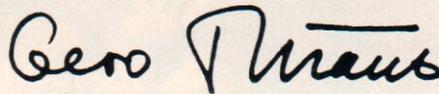
unsere Nationalmannschaft hat das erste Spiel nach der Weltmeisterschaft in Mexiko gegen Dänemark souverän gewonnen. Sie hat damit eindeutig untermauert, daß sie zu den besten Nationen in Europa zählt.

Viele Beobachter des internationalen Fußballs sprechen mit großer Hochachtung vom bravourösen Spiel der Franzosen, sie schwärmen vom dänischen Dynamit und fragen, warum wir nicht in der Lage sind, ebenso zu spielen. Ohne die Fähigkeiten der oben genannten Nationen schmälern zu wollen, können wir doch behaupten, daß wir mindestens ebensogut und dazu erfolgreicher spielen als sie. Warum bekennen wir uns nicht offener zu den guten Leistungen des deutschen Fußballs.

Jeder weiß, daß Lob und Anerkennung Leistungen verbessern, daß Tadel und unsachliche Kritik Unsicherheit hervorrufen. Machen wir doch unsere Trainer und Spieler sicherer in ihrem Tun, denn Selbstbewußtsein – nicht Überheblichkeit – kann unsere Spielkunst nur fördern. Daß gerade unsere Jugendlichen Zuspruch brauchen, daß diejenigen, die als junge Spieler den Sprung in die Nationalmannschaft schaffen, gut gemein-

te Hilfen benötigen, ist wohl jedem klar. An die Medien kann man nur den Appell richten: Hebt die jungen Spieler nicht zu schnell nach oben, aber verdammt sie auch nicht, wenn ihre Leistungen nicht immer bestes Niveau besitzen.

Das Selbstbewußtsein der Jugendlichen wollen auch wir mit unseren Beiträgen stärken, deshalb nimmt das Jugendtraining auch in dieser Ausgabe von „fußballtraining“ einen breiten Raum ein. Wir wollen den Jugendtrainern echte Hilfen für die Planung und Durchführung ihres Trainings geben. Wir Trainer sollten uns für die Planung des Jugendtrainings Zeit nehmen, denn Fehler, die hier gemacht werden, müssen unsere Jungen und Mädchen später ausbaden. Stellt den Ball in den Mittelpunkt des Trainings; jeder Ballkontakt mehr fördert die Leistungsfähigkeit der Kinder und erhält Spaß und Freude am Training und am Spiel.



(Gero Bisanz)

In dieser Ausgabe

Oskar Schneider · Werner Staudt

Schulung und Verbesserung verschiedener Deckungsformen **3**

Jozef Pekar

Verbesserung des Zusammenspiels durch Parteispiele **11**

Buchbesprechung **13**

Gero Bisanz

„fußballtraining“-Übungssammlung **15**
8. Folge: Torschußtraining (VIII)

Hans Neumann

Ein Trainingsprogramm für ein neuartiges Kopfbalpendel **25**

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (3. Folge) **28**

Gunnar Gerisch

Konditionsgymnastik für Fußballspieler **33**

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, Werner Kötter, Walter Haase (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Erich Rutmöller, 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* Fernkopierer: 0251/20539

Anzeigen:

Konrad Honig (Leitung), Peter Möllers
Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handball-magazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportiv-kombi“.

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

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

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Titelfoto:

„Spielen und Starten“. Die Szene zeigt, daß der Dortmunder Helmer im Zweikampf mit Lothar Matthäus diesen wichtigen taktischen Leitsatz befolgt. **Foto: Mühlberger**

Oskar Schneider · Werner Staudt

Schulung und Verbesserung verschiedener Deckungsformen

Vorbemerkungen

„Der Spielgedanke des Fußballspiels fordert das Erzielen von Torerfolgen. Hierfür ist der Ballbesitz die erste Voraussetzung. Mithin ist ebenso klar, daß mit dem Ballverlust unverzüglich auf Abwehr umgeschaltet werden muß.“ (HEDDERGOTT, Neue Fußball-Lehre, S. 40).

Ein wesentliches Element im Fußballspiel ist somit das taktische Abwehrverhalten der einzelnen Spieler innerhalb einer Mannschaft. Erst aufeinander abgestimmtes Abwehrverhalten versetzt eine Mannschaft in die Lage, gezielt gegnerische Angriffe abzuwehren, in Ballbesitz zu gelangen, um selbst wieder auf Angriff umschalten zu können. Eine der wesentlichen Voraussetzungen für effektives Abwehrspiel im gruppen- und mannschaftstaktischen Rahmen bildet das individualtaktische Abwehrverhalten in der Situation 1 gegen 1. Erfolgreiches Abwehrverhalten verlangt weiterhin gutes Wahrnehmungsvermögen und peripheres Sehen, geistige Beweglichkeit, Kooperationsfähigkeit und -bereitschaft, gegenseitiges Abstimmen und Unterstützen, Anpassungsfähigkeit an rasch wechselnde Spielsituationen, eine differenzierte Einstellung auf verschiedene Gegner, um schließlich das schnelle Umschalten auf Angriff zu gewährleisten.

Neben konkreten Handlungsanweisungen müssen Alternativmöglichkeiten aufgezeigt werden, die der abwehrende Spieler der Spielsituation und dem eigenen Leistungsvermögen entsprechend wählen muß. Nur ein über ausreichende Erfahrungen verfügender Abwehrspieler wird mögliche Spielhandlungen eines Angreifers schon früh erkennen und unterbinden, um den Angreifer zu einer für ihn ungünstigeren Handlungsalternative zu zwingen. Wir unterscheiden im gruppen- und mannschaftstaktischen Rahmen zwischen Mann- und Raumdeckung, wobei die Manndeckung als spielerbezogene Gegnerdeckung und die Raumdeckung als raumgebundene Gegnerdeckung definiert werden. Die kombinierte Deckung, die in der Praxis am häufigsten anzutreffen ist, es spielen z. B. zwei manndeckende Verteidiger gegen zwei Stürmer, während die anderen Spieler die Raumdeckung bevorzugen, ist eine Kombination dieser beiden Deckungssysteme (BISANZ, „fußballtraining“, 1/83, S. 7ff.).

Grundsätze taktischen Verhaltens bei der Mann- und Raumdeckung

Bei der Manndeckung spielt ständig ein Abwehrspieler mit Ausnahme des Libero gegen einen bestimmten Gegenspieler. Im Gegensatz zum individualtaktischen Abwehrverhalten, bei dem die Aktionen des Abwehrspielers durch direkten Einsatz gegenüber dem Gegenspieler geprägt sind, muß sich der Abwehrspieler im gruppen- und mannschaftstaktischen Rah-

men an der Gesamtheit des gegnerischen Angriffsverhaltens orientieren.

Ein Abwehrspieler muß sich vom direkten Gegenspieler lösen können und die Torsicherung, z. B. in Form der Verengung des Spielraumes, übernehmen. Ein Außenverteidiger rückt sichernd zum eigenen Tor hin, wenn sein Gegenspieler ungefährlich postiert erscheint und ein Angriff durch die Mitte oder über den anderen Flügel erfolgt. Beim Übergeben/Übernehmen handelt es sich sowohl um einen Wechsel der Aufgaben als auch der Gegenspieler, z. B. wenn ein Stürmer seinen direkten Gegenspieler überlaufen hat oder positionswechselnde Stürmer übergeben werden müssen. Die charakteristische Aufgabe des Libero als „freier Mann“ im Abwehrzentrum besteht darin, einen durchgebrochenen freien Angreifer zu übernehmen und zu bekämpfen, wobei der überspielte Abwehrspieler so schnell wie möglich zurückweichen muß, um die Rolle des Libero zu übernehmen.

Für Profis und Aktive:

OLBAS Sport Spray, die Soforthilfe bei Sportverletzungen ohne Wunden:

OLBAS Sport Spray zur Kühl- und Eisbehandlung von Prellungen, Zerrungen, Stauchungen, Muskelkrampf und Gelenksbeschwerden.

Nur in Apotheken.

Für Freizeitsport und Hausapotheke:

OLBAS Spray bei Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen, Verrenkungen und Muskelkrampf.

Auch als Raumspray erfrischend und belebend.

Deutsche OLBAS GmbH, 7037 Magstadt.

Für Breitensport und Wettkampf:

OLBAS Sport Fluid zur Schnellmassage vor Wettkampf oder Training, wärmt die Haut, erfrischend und belebend bei müden

Beinen und Muskelverspannungen und ideal vor der Beanspruchung.

OLBAS Sport Gel nach der Anstrengung einfach einreiben, leichte Massage fördert die Durchblutung, kühlt und erfrischt bei Prellungen und Schwellungen, löst Muskelverspannungen und wirkt dem Muskelkater entgegen. Man fühlt sich rasch wieder fit.

In neuform-Reformhäusern, Apotheken und Drogerien.



OLBAS

... macht fit für Sport und Spiel

A4 Trainingsprogramme

Die wesentlichen Grundsätze des taktischen Verhaltens bei der Raumdeckung sind:

- Geschicktes Stellungsspiel, um die Räume in die Tiefe abzuschirmen und um Steil- und Diagonalpässe zu verhindern.
- Verzögernde Abwehraktionen (insbesondere beim gegnerischen Überzahlangriff), um den Mitspielern Gelegenheit zu geben, Anschluß zu finden.
- Elastisch decken, d. h. der jeweilige Gegner wird in Ball- und Tornähe bekämpft und in größerer Entfernung zum Ball und zum Tor mehr aus der Tiefe des Deckungsraumes abgeschirmt.
- Ein zahlenmäßiges Übergewicht in Ballnähe durch Verschieben und Aufrücken, um die Angreifer unter Druck zu setzen und sie so zum Zweikampf und zu Fehlpässen zu zwingen.

Neben der Mann- und Raumdeckung gibt es noch das Spiel aus verstärkter Abwehr, das meistens in Auswärtsspielen bzw. bei eigenem Torvorsprung angewandt wird. Dadurch wird der Entfaltungsspielraum der angreifenden Mannschaft eingengt. Die abwehrende Mannschaft zieht sich bei Ballverlust möglichst geschlossen in die eigene Spielfeldhälfte zurück und greift den Ballbesitzer entweder mit zwei Spielern an, oder ein Abwehrspieler sichert den Rückraum hinter seinem attackierenden Mitspieler. Bei Balleroberung werden dann meistens durch das Einschalten verschiedener Spieler aus der Abwehr in den Angriff schnelle Konter eingeleitet und der Spielraum im Angriffszentrum durch zwei Sturmspitzen ausgenutzt.

Soll der Spielaufbau des Gegners frühzeitig gestört werden, um bei Ballverlust möglichst schnell wieder selbst angreifen zu können, dann wird Forechecking (ein aus dem Eishockey übernommener Begriff) gespielt. Hierbei wird der Ballbesitzer in seiner eigenen Spielfeldhälfte sofort von ein bis zwei gegnerischen Spielern angegriffen. Die Spieler in Ballnähe werden eng gedeckt und die Räume in weiter Entfernung geschlossen. Die gegnerischen Abwehr- und Mittelfeldspieler rücken nach vorne auf, um den Spielraum in der Breite und Tiefe einzuengen.

Schließlich sei noch die Abseitsfalle als mannschaftstaktisches Abwehrmittel erwähnt, die wir bei der Schulung des gruppen- und mannschaftstaktischen Abwehrverhaltens ebenfalls mitberücksichtigen. Bei der Schulung und Verbesserung des taktischen Abwehrverhaltens muß man selbstverständlich akzentuiert vorgehen, sonst würde die Vielfalt der zu schulenden Abwehraufgaben den Rahmen der 4 Trainingseinheiten sprengen.

Den Schwerpunkt der 1. Trainingseinheit bildet die Manddeckung, die auf den Voraussetzungen des individualtaktischen Abwehrverhaltens aufbaut und dieses um gruppen- und mannschaftstaktische Aspekte erweitert (Übergeben/Übernehmen/Torsicherung). Die 2. und 3. Trainingseinheit schulen das raumdeckende Abwehrverhalten, wobei die Erfahrungen aus der Manddeckung (Stellungsspiel/Tackling) berücksichtigt werden. Zunächst wird raumdeckendes Abwehrverhalten durch die zahlenmäßige Unterlegenheit der Abwehrspieler gegenüber den Angreifern provoziert, um anschließend das Raumdeckungsverhalten in technisch-taktischen Spielformen mit Gleichzahlverhältnis weiterzuentwickeln. In der 2. Trainingseinheit dominiert das Umschalten von Mann- auf Raumdeckung sowie der Wechsel zwischen ball- und gegnerorientiertem Abwehrverhalten, während in der 3. Trainingseinheit die Breiten- und Tiefenstaffelung sowie das Verschieben und Aufrücken im ballnahen Bereich und die Abseitsfalle als mannschaftstaktisches Abwehrmittel ergänzend hinzukommen. Die eigentliche Hinführung zur Raumdeckung verlangt den mittel- bis langfristigen Trainingsprozeß, und es bleibt jedem Trainer selbst überlassen, die angebotenen Spielformen in Hinsicht auf die Spielfähigkeit seiner Mannschaft zu variieren bzw. zu ergänzen. Die in der Praxis vorherrschende kombinierte Deckung wird von uns aus Vereinfachungsgründen ausgeklammert. Die 4. Trainingseinheit erweitert die Mann- und Raumdeckung um die Prinzipien der verstärkten Abwehr sowie das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff.

Alle 4 Trainingseinheiten berücksichtigen das Prinzip der methodischen Aufgabenreihe, wobei durch reduzierte Spielerzahlen, verkleinerte Spielfelder und Zusatzregeln die im Spiel zu realisierenden Aufgaben geschult und jene Verhaltensbereiche im Spiel akzentuiert werden, die das angestrebte Zielverhalten planvoll und systematisch entwickeln sollen. Die spielgemäße Entscheidungs- und Handlungsfreiheit bleibt innerhalb des schwerpunktmäßig angestrebten Verhaltensbereiches erhalten.

Die sinnvolle Aneinanderreihung von Spielaufgaben schult das wettkampfspezifische situationsgerechte Verhalten, womit sich Lernsituationen mit alternativen Handlungsmöglichkeiten ergeben. Die Trainingseinheiten dienen gleichzeitig der Schulung und Verbesserung gruppen- und mannschaftstaktischer Angriffsmittel beim Gleichzahl-, Überzahl- bzw. Unterzahlangriff. Durch Forderung zusätzlicher und erschwender Aufgabenstellungen an die Angreifer (Direktspiel/ Spiel mit 2 Balkkontakten/ Spiel mit einem Maximum an Pässen) können begleitend technische Fertigkeiten verbessert und die Anforderungen an die Abwehrspieler somit reduziert werden. Schwerpunktmäßig auftretende Fehler während des Trainingsprozesses sollten vom Trainer situativ korrigiert und auch anschließend theoriebegleitend an der Tafel (Abseitsfalle/ Verschieben und Einrücken) vertieft werden.

Die Trainingseinheiten wenden sich an Seniorenmannschaften des mittleren und gehobenen Amateurbereichs, während die 1. und 2. Trainingseinheit durchaus auch im B- und A-Juniorenalter im Trainingsprozeß zur Anwendung kommen können. Aufgrund der vorhandenen Akzentuierung sind die Trainingseinheiten im Jahrestrainingsprozeß flexibel einsetzbar und können parallel zur Entwicklung taktischer Angriffsmittel erarbeitet werden.

Redaktionshinweis

Der Beitrag wird in Heft 11/86 mit 2 weiteren Trainingseinheiten fortgesetzt.

WERBEN SIE HAUTNAH



TEXTIL DRUCK

W. Kirchner · Postfach 862
D- 7320 Göppingen
Tel.: 07161/ 12773

Vereins- und Firmenwerbung
Auf T-shirts · Sweatshirts · Mützen · Taschen
Sport-Trikots · Arbeitskleidung

Wir bedrucken und beflackern auch kundeneigene Ware!

IHR VORTEIL liegt in unserem preiswerten Standard-Lager

z.B.:

- T-Shirts ab 3,75 DM
- Sweat-Shirts ab 9,45 DM
- Poloshirts ab 13,50 DM
- Leinentaschen ab 1,65 DM
- Sportbeutel ab 1,95 DM
- Seesäcke ab 3,70 DM
- *Preise zzgl. Mehrwertsteuer

Auto-Aufkleber + Etiketten auf Rolle

Uns interessieren besonders folg. Artikel bzw. Leistungen

bei einer Auflage von ca. _____ Stück

Schicken Sie weitere Informationen an

Firma/Behörde/Verein _____

Name _____

Stellung/Funktion _____

Straße/Postfach _____

PLZ/Ort _____

Telefon: Vorwahl: _____ tags/abends: _____

1. Trainingseinheit

Fernziel:

Schulung der Manndeckung

Trainingsziele:

- Festigung des individualtaktischen Abwehrverhaltens
- Verbesserung gruppentaktischer Elemente bei der Manndeckung
- Schnelles Umschalten auf Angriff

Aufwärmen (20 Minuten)

Übungen in der 2er-Gruppe

Die Paare bewegen sich mit je einem Ball quer zum Spielfeld.

Übung 1:

Spieler A (mit Ball) und Spieler B (ohne Ball) stehen sich frontal im Abstand von 3 bis 4 Metern gegenüber. A dribbelt auf den rückwärtslaufenden B zu. Nach ca. 30 Metern tritt A auf den Ball, und B dribbelt auf A zu. Jeder Spieler wiederholt die Übung viermal.

Übung 2:

Wie Übung 1, zusätzlich: A dribbelt mit plötzlichen Körper- und Richtungsänderungen auf den rückwärtslaufenden B zu. B reagiert mit Rückwärts-Seitwärtslaufen und verstellt A somit den Weg zum Durchbruch. Aufgabenwechsel wie bei Übung 1.

Hinweis:

Die Spieler beginnen in langsamem Tempo, das allmählich gesteigert wird.

Übung 3:

Schattendribbeln

Jeder Spieler hat einen Ball

A dribbelt 2 bis 3 Meter vor B und versucht, B durch Körper-, Richtungs- und Lauftäuschungen sowie mit Temposteigerungen abzuschütteln. B verfolgt A wie einen Schatten. Dauer: zweimal jeweils 30 Sekunden mit 30 Sekunden aktiver Erholung.

Hinweis:

Der Hintermann muß den Blick vom Ball lösen, um die Aktionen des Vordermannes nachvollziehen zu können (peripheres Sehen).

Übung 4:

Balljonglieren mit dem Fuß/Kopf/Oberschenkel in beliebiger oder festgelegter Reihenfolge (3 Minuten zur aktiven Erholung).

Übung 5 (Abb. 1):

Spiel 1 gegen 1

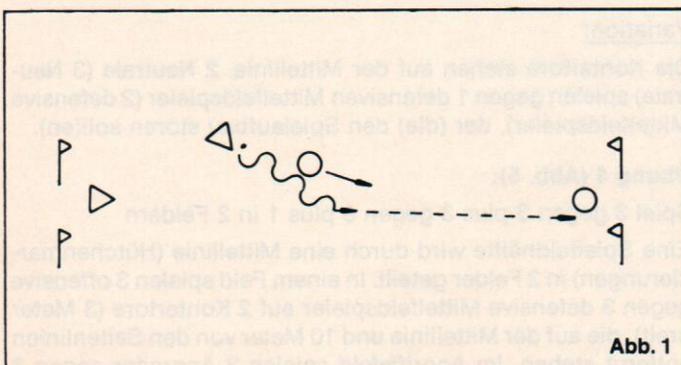


Abb. 1

4 Spieler spielen im begrenzten Spielfeld (15 mal 10 Meter) auf 2 kleine Tore (3 Meter breit). Im Feld wird 1 gegen 1 gespielt, die beiden anderen Spieler hüten das Tor. Bei einem Torerfolg, bei gehaltenem Ball oder Ball im Toraus werden die Feldspieler zu Torhütern und umgekehrt.

Wertung: Tore des Feldspielers und des Torhüters einer Mannschaft werden zusammengezählt. Übungszeit: 2 mal 4 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholungspause.

Hinweis:

Der Trainer korrigiert schwerpunktmäßig die Fehler beim Stellungsspiel des Abwehrspielers und fordert das sofortige Nachsetzen bei Ballverlust.

Hauptteil (50 Minuten)

Übung 1 (Abb. 2):

Spiel 1 plus 1 gegen 1

Das Spielfeld wird auf 25 mal 10 Meter verlängert. Der Torhüter des angreifenden Spielers wird zum Anspieler. Er darf selbst keine Tore erzielen. Der Angreifer bietet sich dem Anspieler zum kurzen und zum langen Zuspiel an und versucht, den Abwehrspieler auszuspielen bzw. den Ball mit dem Körper abzuschirmen. Sieht er keine Möglichkeit zur Spielfortsetzung, sollte der Angreifer das Rückspiel auf den Anspieler wählen, um den Ballverlust zu vermeiden. Der Abwehrspieler soll frühzeitig stören und den Angreifer zu ungewollten Zweikämpfen (Zweikämpfe mit Bewegungsvorsprung des Abwehrspielers) verleiten. Bei einem Torerfolg bzw. bei Ballverlust des Angreifers (der Abwehrspieler muß den Ball zum Anspieler passen) erfolgt in jeder Mannschaft ein Rollentausch. Der Angreifer wird zum Torhüter, sein Anspieler zum Abwehrspieler, der Abwehrspieler zum Anspieler und sein Torhüter zum Angreifer.

Wertung: Tore einer Mannschaft werden zusammengezählt.

Übungsdauer: 5 bis 7 Minuten.

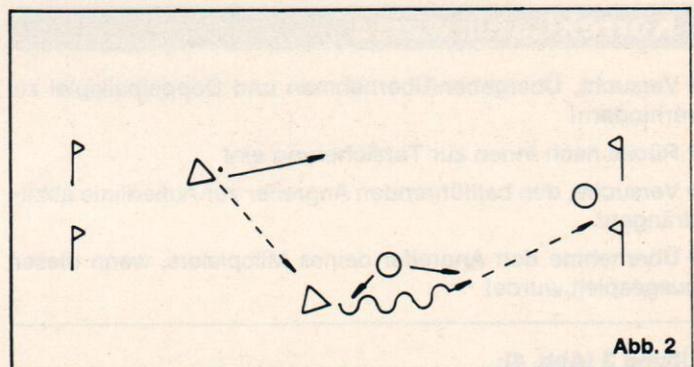


Abb. 2

Korrekturhinweise

- ▶ Versuche, den Angreifer möglichst frühzeitig zu stören!
- ▶ Bedränge den Angreifer, damit er sich nicht in die Spielrichtung drehen kann!
- ▶ Versuche, den Angreifer vom direkten Weg zum Tor nach außen abzudrängen!
- ▶ Decke schräg hinter dem Angreifer auf der inneren Linie, um das Zuspiel abfangen zu können!

Übung 2 (Abb. 3):

Spiel 1 plus 2 gegen 2 mit Torhüter

Das Spielfeld wird auf 30 mal 20 Meter vergrößert, die Tore auf 4 bis 5 Meter verbreitert. 1 Anspieler spielt mit 2 Angreifern gegen 2 manndeckende Abwehrspieler. Das Tor wird von einem Torhüter bewacht. Die Angreifer bieten sich wechselseitig zum kurzen und zum langen Zuspiel an, um dem Anspieler Abspielmöglichkeiten zu eröffnen. Das Doppelpaßspiel und das Übergeben/Übernehmen als taktische Angriffsmittel werden gegen die manndeckenden Abwehrspieler situativ eingesetzt. Die Abwehrspieler sollen durch frühes und aggressives Stören das Zusammenspiel der Angreifer und Doppelpaßsituationen weitestgehend unterbinden. Beim Übergeben/Übernehmen des Balles müssen sie sich situativ entscheiden, ob sie den Gegenspieler übernehmen oder bei ihrem Angreifer bleiben. Die Abwehrspieler decken die innere Linie und rücken zur Torsicherung nach innen ein.

Bei Ballverlust bzw. Torerfolg erfolgt ein Rollentausch, wobei der Anspieler zum Torhüter wird und umgekehrt. Um die Abwehrspieler zum frühen Stören zu zwingen, können 6 Pässe der Angreifer untereinander auch als ein Tor gewertet werden.

Wertung: Torerfolg nach Doppelpaßspiel = 2 Tore. Gelingendes Übergeben/Übernehmen = 1 Tor.

Übungsdauer: 10 bis 12 Minuten.

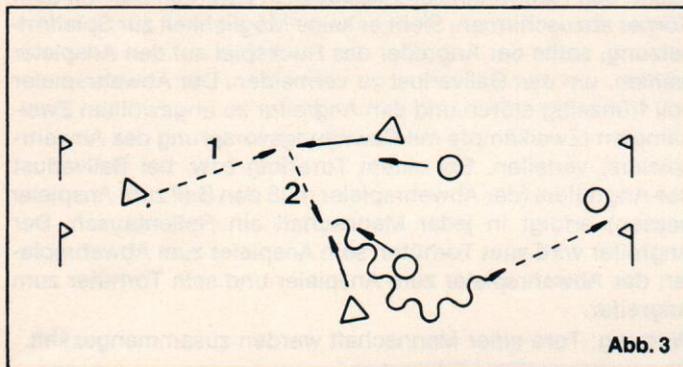


Abb. 3

Korrekturhinweise

- ▶ Versucht, Übergeben/Übernehmen und Doppelpaßspiel zu verhindern!
- ▶ Rücke nach innen zur Torsicherung ein!
- ▶ Versuche, den ballführenden Angreifer zur Außenlinie abzu-drängen!
- ▶ Übernehme den Angreifer deines Mitspielers, wenn dieser ausgespielt wurde!

Übung 3 (Abb. 4):

Spiel 1 plus 3 gegen 3 plus 1

In einer Spielfeldhälfte steht je ein Fähnchentor (3 Meter breit) 10 Meter hinter der Mittellinie und 10 Meter von den Seitenlinien entfernt. 1 Neutrale spielt mit 3 Angreifern gegen 3 manndeckende Abwehrspieler und einen Libero; 1 neutraler Torhüter steht im Großtor.

Der Neutrale versucht, die sich freilaufenden Angreifer mit kurzen und langen Pässen anzuspielen und sie im Zusammenspiel zu unterstützen. Der neutrale Spieler und die Angreifer sollen Positionswechsel/Doppelpässe/Hinterlaufen/Flanken und Rückpässe von der Grundlinie in ihr Spiel einbeziehen.

Der Neutrale darf nach einem Rückpaß aus dem Strafraum Tore von außerhalb des Strafraums erzielen. Bei einem Torerfolg wirft der Torhüter den Ball zum erneuten Spielaufbau auf den Neutrallen.

Befindet sich der Ball auf der linken Angriffsseite, dann rücken die Abwehrspieler auf der rechten Seite sichernd zum eigenen Tor hin ein und umgekehrt, womit sie gleichzeitig den Spielraum der Angreifer vor dem Tor verengen. Die Abwehrspieler müssen situativ entscheiden, ob sie ihre positionswechselnden Angreifer übergeben oder sie begleiten. Der Libero sichert den Rückraum auf der ballnahen Seite und übernimmt den durchbrechenden Angreifer.

Bei Ballgewinn kontern die Abwehrspieler auf ein Fähnchentor. Das Dribbling eines Abwehrspielers durch ein Fähnchentor zählt als 1 Tor für die Abwehrspieler. Der Neutrale versucht, beim Konter zu stören. Der Libero unterstützt die Abwehrspieler beim Kontervorstoß mit 2 Ballkontakten als Anspieler.

Übungsdauer: 15 Minuten.

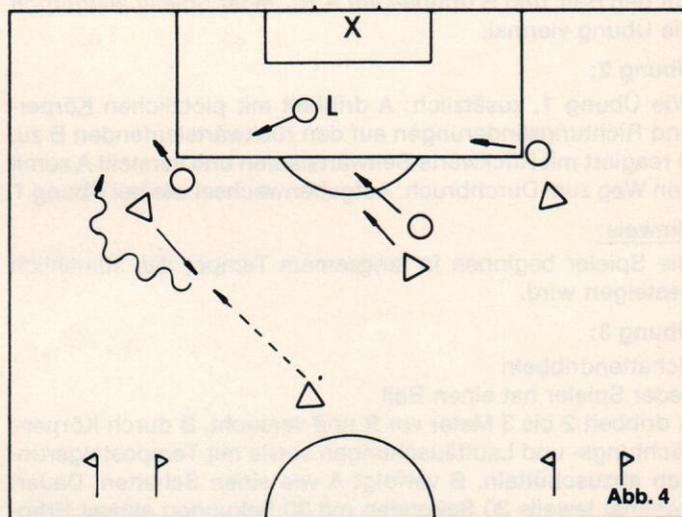


Abb. 4

Korrekturhinweise

- ▶ Verschiebt euch gemeinsam zur Ballseite!
- ▶ Der Libero soll den Rückraum auf der ballnahen Seite absichern!
- ▶ Der Libero soll durchbrechende Angreifer übernehmen und so lange zu verzögern versuchen, bis der Abwehrspieler den Rückraum sichert!
- ▶ Versucht, bei Balleroberung sofort zu kontern!

Variation:

Die Kontertore stehen auf der Mittellinie. 2 Neutrale (3 Neutrale) spielen gegen 1 defensiven Mittelfeldspieler (2 defensive Mittelfeldspieler), der (die) den Spielaufbau stören soll(en).

Übung 4 (Abb. 5):

Spiel 3 gegen 3 plus 3 gegen 3 plus 1 in 2 Feldern

Eine Spielfeldhälfte wird durch eine Mittellinie (Hütchenmarkierungen) in 2 Felder geteilt. In einem Feld spielen 3 offensive gegen 3 defensive Mittelfeldspieler auf 2 Kontertore (3 Meter breit), die auf der Mittellinie und 10 Meter von den Seitenlinien entfernt stehen. Im Angriffsfeld spielen 3 Angreifer gegen 3

manndeckende Abwehrspieler und einen Libero auf das Großtor mit einem neutralen Torhüter.

Bei Spielbeginn versuchen die 3 offensiven Mittelfeldspieler den Ball im Zusammenspiel oder im Dribbling aus ihrem Feld heraus auf einen sich freilaufenden Angreifer im anderen Feld zu spielen. Die Angreifer sollen sich gegen ihre manndeckenden Abwehrspieler und den den Rückraum sichernden Libero mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Angriffsmitteln durchsetzen und ein Tor erzielen. Bei einem Torerfolg erhalten die offensiven Mittelfeldspieler den Ball zum erneuten Spielaufbau.

Im Feld der Mittelfeldspieler kann ballorientiert gedeckt werden. Die manndeckenden Abwehrspieler versuchen, die Handlungsmöglichkeiten der Angreifer vorzudenken, um deren Handlungsvorteil – durch den Ballbesitz – auszugleichen. Dementsprechend müssen sie ihr Abwehrverhalten situativ variieren, d. h.:

- Den Ballführenden stellen, um sein Dribbling zu verzögern oder ihn schon bei der Ballannahme attackieren.
- Die Abspielmöglichkeiten durch enge Manndeckung einschränken, um die Angreifer zu ballsichernden Rückpässen bzw. zum ungewollten Zweikampf zu verleiten.
- Doppelpaßsituationen und Übergeben/Übernehmen des Balles durch weitere Manndeckung (2 bis 3 Meter Abstand) entschärfen.
- Gemeinsam durch geschicktes Stellungsspiel und Einrücken zum Tor hin agieren.
- Flanken und Rückpässe von der Grundlinie durch Staffeln abwehren.

Bei Balleroberung der Abwehrspieler erfolgt das Abspiel auf ihre defensiven Mittelfeldspieler, wobei sich der Libero mit 2 Anspielern beteiligen kann; die defensiven Mittelfeldspieler versuchen, den Ball durch eines der beiden Kontertore zu passen oder zu dribbeln.

Übungsdauer: 2 mal 8 Minuten.

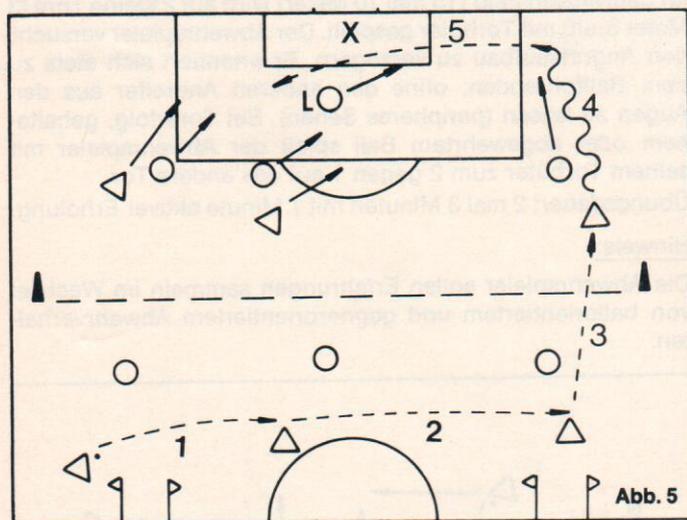


Abb. 5

Korrekturhinweise

- ▶ Versucht, den Ballbesitz der Angreifer durch vorausdenken des Abwehrverhalten auszugleichen!
- ▶ Schaltet nach Balleroberung schnell auf Angriff um!

Tip für Gesundheit und Leistung Körperliche Anstrengungen erhöhen den Bedarf an Magnesium und Vitamin E

Sportliche Betätigung ist häufig mit starkem Schwitzen verbunden. Je nach Bedingungen verliert der Körper dabei 1–2 Liter Flüssigkeit innerhalb einer Stunde.

Dadurch wird dem Körper vermehrt *Magnesium* entzogen, so daß es zu einer Unterversorgung mit diesem lebenswichtigen Mineralstoff kommen kann. Über die Ernährung ist die Mangelsituation nicht oder nur unzureichend auszugleichen.

Die Folgen sind: Erhöhte Neigung zu Wadenkrämpfen, schmerzhaftes Verspannungen, Muskelzuckungen. Damit erhöht sich das Verletzungsrisiko!

Mit *Magnesium + E-Vitamin-ratiopharm*®, Kapseln, wird dem Körper zusätzlich benötigtes Magnesium zugeführt. Stoffwechsel und Energieproduktion werden gefördert.

Neben *Magnesium* enthält das Präparat auch das belebende *Vitamin E*.

Das ist deshalb von Vorteil, weil *Vitamin E* den Muskelstoffwechsel optimiert und die Leistungsfähigkeit des Herzens und der dynamischen Muskulatur steigert. Auch für *Vitamin E* besteht bei starker körperlicher Aktivität ein erhöhter Bedarf.

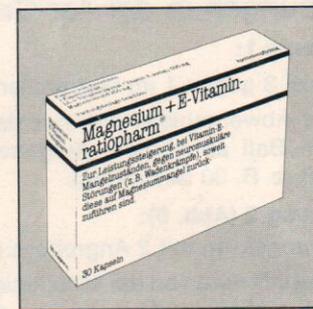
Magnesium + E-Vitamin-ratiopharm®, Kapseln, schützen Muskulatur und Nerven und fördern Herz und Kreislauf.

Nur in Apotheken erhältlich. Rezeptfrei.

Packung mit 30 Kapseln DM 17,80

Packung mit 60 Kapseln DM 31,--

(Stand Juni 1986)



Magnesium + E-Vitamin-ratiopharm®. **Anwendungsgebiete:** Zur Leistungssteigerung. Vitamin-E-Mangelzustände. Magnesiummangel: Wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen; Wadenkrämpfe) ist. **Gegenanzeigen:** Schwere Nierenfunktionsstörungen. Zusammenbruch des Reizleitungssystems des Herzens (AV-Block) – Elektrolytstatus überprüfen. **Nebenwir-**

kungen: Bei hoher Dosierung kann es zu weichen Stühlen kommen, die jedoch unbedenklich sind. Bei hochdosierter und längerandauernder Einnahme können Müdigkeitserscheinungen auftreten. **Hinweis:** Bei ernstesten Beschwerden den Arzt aufsuchen.

ratiopharm GmbH
Arzneimittel,
Postfach 33 80,
7900 Ulm / Donau



Falsches Timing und schlechte Ausführung gefährden beim Gleittackling den Gegenspieler. Foto: Kostka

2. Trainingseinheit

Fernziel:

Schulung der Raumdeckung

Trainingsziele:

- Umschalten von Mann- auf Raumdeckung beim Überzahlangriff
- Wechsel von ballorientiertem und gegnerorientiertem Abwehrverhalten
- Verzögerung des gegnerischen Angriffsspiels

Aufwärmen (25 Minuten)

Übungen in der 4er-Gruppe

Übung 1:

Spiel 3 gegen 1 im begrenzten Feld (20 mal 15 Meter)

Der Abwehrspieler soll nur das Abspiele abfangen und nicht den Ball abnehmen. Aufgabenwechsel nach vorgegebener Zeit (z. B. 30 Sekunden).

Übung 2 (Abb. 6):

Übungsform mit 2 Angreifern gegen 2 Abwehrspieler

Gespielt wird von der Mittellinie zur Grundlinie. 2 Angreifer mit Ball stehen im Abstand von 4 bis 5 Metern nebeneinander.

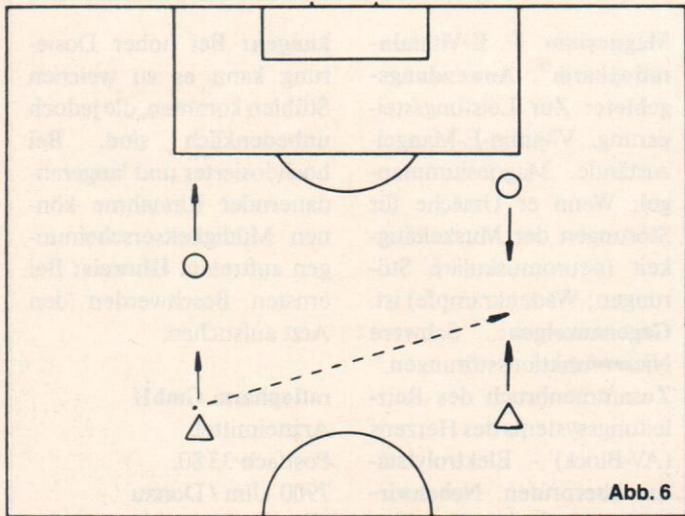


Abb. 6

Variation:

1 offensiver Mittelfeldspieler darf mit dem Ball über seine Spielfeldhälfte dribbeln und die Angreifer unterstützen, ohne selbst ein Tor erzielen zu können. Beim Konter der Abwehrspieler muß er sich in seine Spielfeldhälfte zurückziehen, ohne anzugreifen.

Abschluß (20 Minuten)

Spiel 9 gegen 9/10 gegen 10 auf dem Großfeld mit Torhütern

Das manndeckende Abwehrverhalten soll im freien Spiel angewandt werden.

Hinweis:

In den ersten 10 Minuten teilt der Trainer jedem Spieler einen direkten Gegenspieler zu (Pärchenbildung). Bei Ballverlust müssen alle Spieler der abwehrenden Mannschaft sofort auf Manndeckung umschalten. In den zweiten 10 Minuten werden nur noch die Sturmspitzen in Manndeckung übernommen, ansonsten ist die Pärchenbildung aufgehoben.

Jedem Angreifer steht ein Abwehrspieler im Abstand von 3 bis 4 Metern gegenüber. Die Angreifer dribbeln mit dem Ball und spielen sich Querpässe zu. Die Abwehrspieler laufen rückwärts, wobei der ballführende Angreifer eng gedeckt (1 bis 2 Meter Abstand) und der andere Angreifer weiter gedeckt (3 bis 4 Meter Abstand) wird.

Aufgabenwechsel an der Grundlinie (je Spielerpaar 4mal).

Übung 3:

Wie Übung 2, zusätzlich: Der ferndeckende Abwehrspieler orientiert sich ca. 2 Meter zur Ballseite. Aufgabenwechsel wie bei Übung 2.

Übung 4 (Abb. 7):

Spiel 2 gegen 1 plus Torhüter

Im begrenzten Feld (15 mal 10 Meter) wird auf 2 kleine Tore (3 Meter breit) mit Torhüter gespielt. Der Abwehrspieler versucht, den Angriffsaufbau zu verzögern. Er orientiert sich stets zu dem Ballführenden, ohne den anderen Angreifer aus den Augen zu lassen (peripheres Sehen). Bei Torerfolg, gehaltenem oder abgewehrtem Ball spielt der Abwehrspieler mit seinem Torhüter zum 2 gegen 1 auf das andere Tor.

Übungsdauer: 2 mal 3 Minuten mit 1 Minute aktiver Erholung.

Hinweis:

Die Abwehrspieler sollen Erfahrungen sammeln im Wechsel von ballorientiertem und gegnerorientiertem Abwehrverhalten.

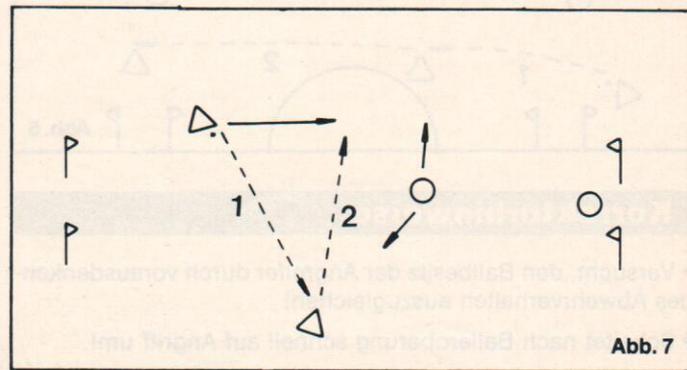


Abb. 7

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1 (Abb. 8):

Spiel 3 gegen 2 plus Torhüter

Im begrenzten Feld (25 mal 20 Meter) wird auf 2 kleine Tore (4 Meter breit) mit Torhüter gespielt. Die 3 Angreifer sollen ihren Überzahlangriff durch sicheres Kombinationsspiel und Ausnutzen der gesamten Breite des Spielfeldes mit einem Torerfolg abschließen. Ein Abwehrspieler versucht, den Ballbesitzer direkt zu attackieren, seine Abspielmöglichkeiten einzuschränken und ihn zu überhasteten Pässen zu verleiten. Der andere Abwehrspieler bleibt in raumdeckender Bereitschaftsposition, um den Ballbesitzer attackieren zu können, seinen Paß abzufangen oder den neuen Ballbesitzer angreifen zu können. Bei Torerfolg, gehaltenem oder abgewehrtem Ball spielen die Abwehrspieler zusammen mit ihrem Torhüter 3 gegen 2 auf das Tor der vorherigen Angreifer, von denen ein Spieler wechselweise als Torhüter fungiert.

Zusatzregel: Der Torabschluß wird von den Angreifern nach maximal 8 Pässen gefordert, um das Angriffsspiel zu forcieren, sonst Ballübergabe an die Abwehrspieler.

Übungsdauer: 10 Minuten.

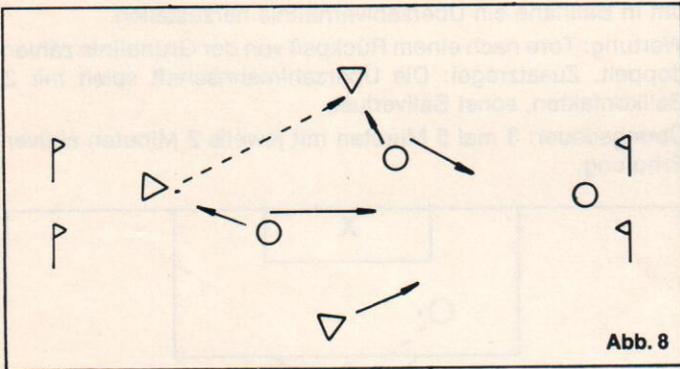


Abb. 8

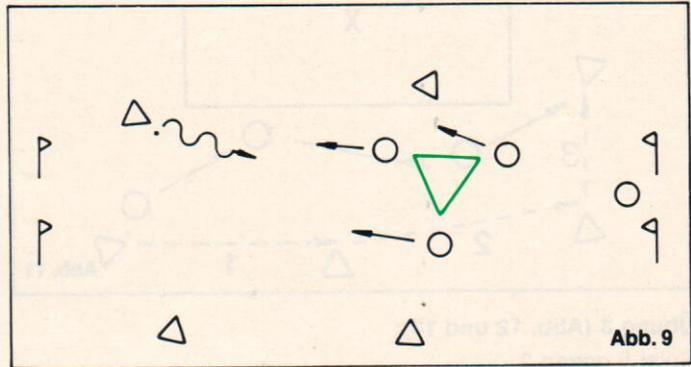


Abb. 9

keiten nach beiden Seiten einschränkt.

Übungsdauer: 2 mal 6 Minuten mit 3 Minuten aktiver Erholung.

Hinweis:

Da nicht das Konterspiel der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit ist, muß man der jeweils abwehrenden Mannschaft die Zeit geben, sich in der Abwehr zu formieren.

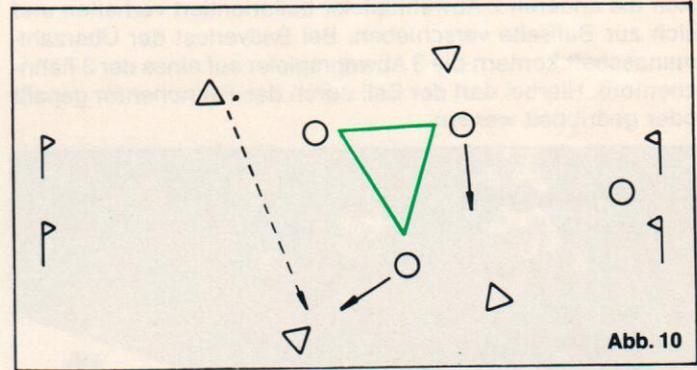


Abb. 10

Korrekturhinweise

- ▶ Greift den Ballbesitzer aggressiv an, um ihn zum Zweikampf zu zwingen!
- ▶ Versucht, das Paßspiel einzuschränken und Abspielmöglichkeiten nach vorn zu verhindern!
- ▶ Versperrt die Laufwege zum Tor und schirmt die Räume ab!

Korrekturhinweise

- ▶ Staffelt euch seitlich versetzt in die Breite und Tiefe!
- ▶ Versucht, den Druck gegen den Ballbesitzer an der Seitenlinie zu verstärken, um dadurch den Abspielsektor einzuengen und die Möglichkeit der Spielverlagerung einzuschränken!

Übung 2 (Abb. 9 und 10):

Spiel 4 gegen 3 plus Torhüter

Das Spielfeld wird auf 35 mal 25 Meter vergrößert. Die Angreifer sollen verschiedene taktische Angriffsmittel (Positionswechsel, Doppelpässe, Übergeben, Übernehmen) in ihr Spiel einbeziehen, um zum Torerfolg zu kommen. Die Abwehrspieler haben zusätzlich die Möglichkeit, ein Verteidigungsdreieck aufzubauen, dessen eine Spitze auf den momentanen Ballbesitzer gerichtet ist und dessen Grundseite die Abspielmöglich-

Variation (Abb. 11):

Spiel 4 gegen 3 plus Torhüter im Strafraum

2 Abwehrspieler schirmen den Torbereich ab. Sie spielen mehr seitlich versetzt zueinander und wechseln sich in der Tiefenstaffelung je nach Position des Balles ab. Ist der Ball – vom Angreifer aus gesehen – auf der rechten Seite, staffelt sich der rechte Innenverteidiger etwas nach hinten und umgekehrt. So wird der 16m-Raum rechts und links vom 11m-Punkt in 2 Zonen aufgeteilt.

NEU

**Friedhelm Wenzlaff
100 Spiele mit dem Fußball
und Medizinball**

Der Autor, bekannter Trainer und Mitarbeiter dieser Zeitschrift, bietet mit diesem übersichtlich gegliederten Buch für die notwendigen Übungseinheiten mit dem Medizinball neue und Varianten bekannter Übungsbeispiele. 208 Seiten (17,5x22,5), 100 Abb., Neuerscheinung! **DM 29,80**



**Robert Jung
Attraktiver Amateurfußball**

Der Trainer von Zweitliga-Aufsteiger FSV Salmrohr gibt in seinem Buch eine Anleitung für eine mehrjährige Trainingskonzeption bezüglich der konditionellen, taktischen und psychologischen Arbeit mit Amateurmanschaften. 160 Seiten, 45 Abb. u. viele Fotos. **DM 24,60**

Bestellkarte in der Heftmitte!

phila

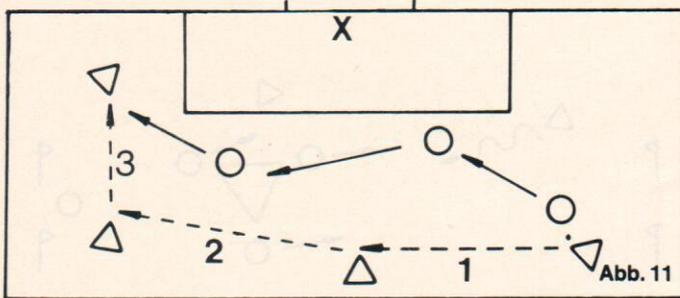


Abb. 11

Übung 3 (Abb. 12 und 13):

Spiel 5 gegen 3

In einer Spielfeldhälfte, die durch die Verlängerung der Strafraumseitenlinien (Hütchenmarkierungen) begrenzt wird, stehen 3 kleine Tore (2 Meter breit) im Abstand von ca. 15 Metern auf der Mittellinie. Im Feld spielen 5 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler auf das Großtor mit einem neutralen Torhüter. Die Überzahlmannschaft soll mit schnellem Kombinationspiel sowie mit Rückpässen von der Grundlinie zum raschen Torabschluss kommen. 1 vorgezogener Spieler versucht, den Angriffsaufbau der Überzahlmannschaft zu stören, während sich die anderen 2 Abwehrspieler ballorientiert verhalten und sich zur Ballseite verschieben. Bei Ballverlust der Überzahlmannschaft kontern die 3 Abwehrspieler auf eines der 3 Fähnchentore. Hierbei darf der Ball durch das Fähnchentor gepßt oder gedribbelt werden.



DJH-EXTRA

JUGEND + SPORT: FUSSBALL

TRAINING UND FREIZEIT RUND UM DEN BALL

In der Jugendherberge Emden findet Ihre Mannschaft ideale Voraussetzungen für ein Trainings-Camp: mehrere Rasenplätze, eine Turnhalle und ein beheiztes Frei- und Hallenbad in unmittelbarer Nähe der Herberge. Die Emdener Sportvereine bieten sich zu Partnerschaften und Wettkämpfen an; hier werden auch Schiedsrichterlehrgänge veranstaltet.

Wer nicht nur hinter dem Ball herlaufen mag, dem geben Emden, Zentrum im Feriengebiet Südliche Nordsee, und die Jugendherberge mit ihrem vielseitigen Angebot alle Möglichkeiten für eine erlebnisreiche Freizeitgestaltung.

Und damit hinterher noch die Kasse stimmt, bietet die Jugendherberge Übernachtung und Verpflegung zu einem günstigen Tagessatz an. Gruppenleiter und Lehrer benötigen dafür eine Leiterkarte, sofern die Teilnehmer nicht selbst einen DJH-Ausweis besitzen. Der Aufenthalt ist als Wochen- und Wochenendfreizeit möglich. Mindestteilnehmerzahl zwölf Personen.

Rufen Sie uns einfach an, wenn Sie mehr wissen wollen.

Jugendherberge Emden · Ref. 1D
Kesselschleuse 5 · 2970 Emden
Telefon (0 49 21) 2 37 97

DEUTSCHES JUGENDHERBERGSWERK

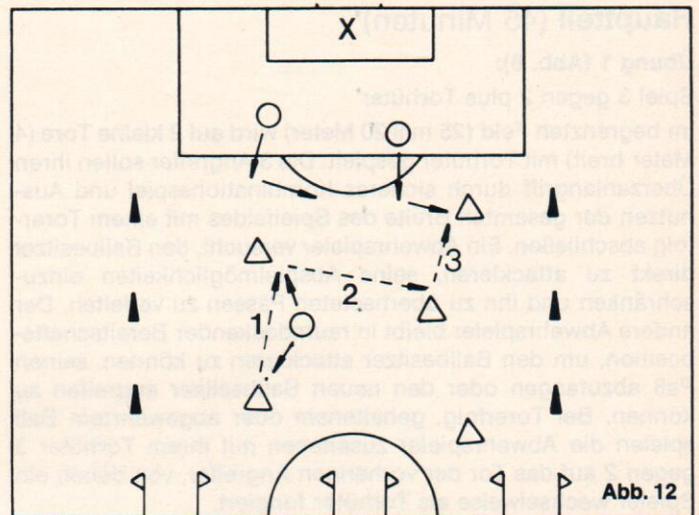


Abb. 12

2 Spieler der Überzahlmannschaft sollen den Kontervorstoß möglichst frühzeitig stören (Forechecking), während der Raum vor den 3 Kontertoren von jeweils einem Spieler abgeschirmt wird, wobei sich alle Spieler zur Ballseite verschieben, um in Ballnähe ein Überzahlverhältnis herzustellen.

Wertung: Tore nach einem Rückpaß von der Grundlinie zählen doppelt. Zusatzregel: Die Überzahlmannschaft spielt mit 2 Ballkontakten, sonst Ballverlust.

Übungsdauer: 3 mal 5 Minuten mit jeweils 2 Minuten aktiver Erholung.

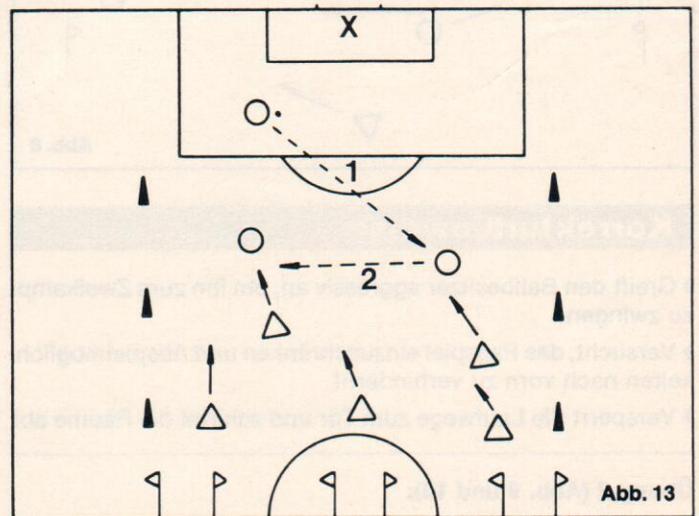


Abb. 13

Korrekturhinweise

- ▶ Unterstützt das ballorientierte Abwehrverhalten des vorgezogenen Spielers!
- ▶ Versucht, in Ballnähe ein Überzahlverhältnis anzustreben!

Variation:

Spiel 1 plus 5 gegen 4 plus Libero

Hinweis:

Da dieses Spiel für die Unterzahlmannschaft sehr kraftraubend ist, nutzt der Trainer die Pausen, um die Mannschaft neu zusammenzustellen und die Rollen neu zu verteilen.

Auslaufen (20 Minuten)

Jozef Pekár

Verbesserung des Zusammenspiels durch Parteispiele

Vorbemerkungen

Die moderne Fußball-Trainingslehre bietet den Spielern zahlreiche Übungen, um die verschiedenen Elemente des Spiels (Technik, Taktik, Kondition) zu erlernen und durch Wiederholungen einzuüben. Die Trainingsschwerpunkte müssen dabei im Hinblick auf das Wettkampfspiel gewählt werden. Obgleich im Training die einzelnen Spielsituationen gewöhnlich gezielt geübt werden, vermißt man dennoch im Wettkampf nicht selten die spielerische Linie.

Bei meinen Trainingsbeobachtungen im Jugend- und Seniorenbereich habe ich festgestellt, daß zum einen in einer Trainingseinheit nicht ausreichend mit dem Ball gearbeitet wird und daß es zum anderen zu wenige Übungen gibt, die einen wettkampfbezogenen Charakter besitzen und dadurch das Zusammenspiel fördern.

Um das Zusammenspiel in der Mannschaft zu verbessern, empfehle ich daher integrierte Übungsspiele, in denen Technik, Taktik und Kondition gleichzeitig trainiert werden. Es handelt sich dabei um Parteispiele 3 gegen 1, 4 gegen 2 und 3 gegen 3 im abgegrenzten Raum mit Torschuß.

Spielform 1

Spiel 3 gegen 1 im Strafraum mit Torschuß

Das Motto dieses Übungsspiels lautet: „Hin zum Mann am Ball“. Die Aufgabe besteht also darin, sich freizulaufen und für den Ball anzubieten.

Das Freilaufen bedeutet für die Spieler in Überzahl bei Beobachtung des Ballspielenden und des Gegners die „freien Bahnen“ so zu besetzen, daß der Ball gefahrlos zum Freilaufenden gelangen kann. Dabei muß auf Kombinationsabstand geachtet und der zur Verfügung stehende Raum optimal ausgenutzt werden.

Der Torwart spielt den Ball einem Spieler der 3er-Gruppe (Abb. 1) zu. Diese versucht nun möglichst schnell im direkten Spiel (nur mit jeweils einmaliger Ballberührung) eine Kombination mit Torschuß abzuschließen. Ein Tor darf dabei nur von

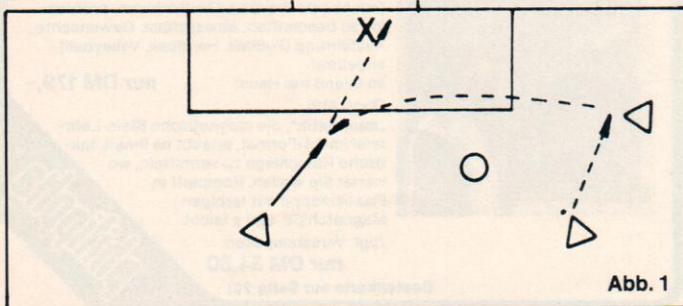


Abb. 1

außerhalb des Torraumes erzielt werden. Der Torwart muß seine Tätigkeit auf den Torraum beschränken. Bei erzieltm Tor, gehaltenem oder verfehltem Torschuß oder einem Torschuß, der vom Torwart hinter die Torlinie ins Aus oder aus dem Spielfeld abgewehrt worden ist, wird das Spiel durch den Torwart neu eingeleitet. Im Tor befinden sich dazu 5 bis 6 Bälle, um einen fließenden Verlauf der Übung zu ermöglichen.

Durch geschicktes Attackieren bemüht sich der Abwehrspieler, den Ball zu berühren. Sollte er den Ball berührt haben, wird ihm ein Strafstoß zugesprochen, der sogleich auszuführen ist. Ebenfalls bekommt er einen Strafstoß, wenn der Ball verschuldet durch die 3er-Gruppe den Strafraum verlassen hat. Ausgenommen davon ist ein Torschuß, der das Tor verfehlt hat.

Übungsdauer: etwa 3 bis 4 Minuten.

Anschließend folgt eine etwa zweiminütige Erholungspause für die Spieler. Da nach jeder Pause die Funktionen der Spieler gewechselt werden, so daß jeder einmal als Abwehrspieler fungieren muß, ergeben sich insgesamt 4 Übungsspiele mit einer Gesamtdauer von 20 bis 25 Minuten.

In der Pause traben die Spieler locker bis zum gegenüberliegenden Strafraum und zurück.

SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**

10 Bälle nur DM **189,-**



Trainingsfußball, 32tlg. s/w, echtes Leder, Maße u. Gewicht nach FIFA-Vorschr., handgenäht, 10 Bälle zum absoluten TIEFSTPREIS.
Art.-Nr. 23006 **99,-**
10 Bälle nur DM
zzgl. DM 5,- Portoanteil



Wettspielfußball aus dem abriebfesten BAREX-Material, 32tlg., s/w, handgenäht, für alle Witterungsverhältnisse, sowohl Hartplätze als auch Rasen.
Art.-Nr. 23007 **189,-**
10 Bälle nur DM
zzgl. DM 5,- Portoanteil

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

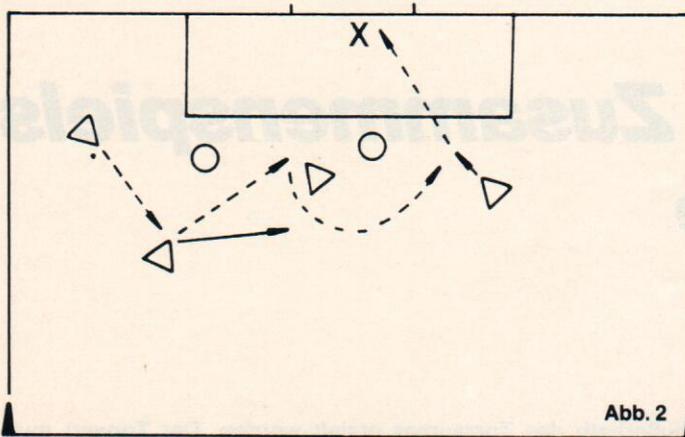


Abb. 2

Spielform 2

Spiel 4 gegen 2 im erweiterten Strafraum

Das Übungsspiel findet in einem mit Hütchen markierten, erweiterten Strafraum (Abb. 2) statt, um eine der erhöhten Spielerzahl angepaßte Spielfläche zur Verfügung zu haben. Auch bei diesem Übungsspiel ist das Freilaufen von großer Bedeutung. Das „Kommen und Gehen in den freien Raum“ soll daher entscheidend das Spiel der 4er-Gruppe prägen. Der Torwart spielt den Ball einem Spieler dieser Gruppe zu. Durch ständiges Anbieten und Positionswechsel bemühen sich die Spieler im direkten Spiel (nur mit jeweils einmaliger Ballberührung) Spielsituationen zu schaffen, die zum möglichst erfolgreichen Torschuß führen.

Ablauf und Dauer: wie in Spielform 1.

Wenn der Ball zweimal hintereinander von den Abwehrspielern berührt wird oder durch Verschulden der Angreifer zweimal nacheinander den Spielraum verläßt – außer bei einem Torschuß –, erhalten die Abwehrspieler einen Strafstoß. Bei der Ausführung der Strafstöße sollen sich die Spieler ständig abwechseln.

Spielform 3

Spiel 3 gegen 3 im erweiterten Strafraum

Bei dieser Spielform handelt es sich um ein freies Spiel zwischen zwei Parteien, die jeweils 3 Spieler auf dem Platz (erweiterter Strafraum) haben. Da jedem Spieler einer Partei ein Gegenspieler gegenüber steht, ergibt sich eine wettkampfnaher Spielsituation (Abb. 3).

Der Torwart spielt den Ball in den neutralen Raum. Wenn eine Partei im Ballbesitz und somit im Angriff ist, versucht sie, alle spielerischen Mittel einzusetzen, um ein Tor zu schießen. In

diesem Fall hat die andere Partei die Aufgabe, den Gegner in seinem Spiel zu stören und dessen Torschuß zu verhindern. Überdies muß sie versuchen, selbst in Ballbesitz zu gelangen, um ein Tor zu erzielen.

Dadurch wird sich ein ständiger Wechsel zwischen Angriffs- und Abwehrverhalten während des Übungsspiels ergeben. Ein Tor darf dabei nur von außerhalb des Torraumes erzielt werden. Auch hier muß der Torwart seine Tätigkeit auf den Torraum beschränken.

Bei erzieltm Tor, gehaltenem oder verfehltem Torschuß oder einem Torschuß, der vom Torwart hinter die Torlinie ins Aus oder aus dem Spielfeld abgewehrt worden ist, wird das Spiel durch den Torwart neu eröffnet.

Ebenfalls wird das Spiel vom Torwart neu eingeleitet, wenn der Ball die Torlinie überschritten hat. Im Tor befinden sich dazu 5 bis 6 Bälle, um einen fließenden Verlauf der Übung zu ermöglichen. Sollte der Ball ansonsten das Spielfeld verlassen, wird das Spiel mit Einwurf fortgesetzt. Unerlaubtes Spiel einer Partei, insbesondere auch Handspiel, wird mit einem Strafstoß für die gegnerische Partei geahndet.

Die Übungsdauer sollte ungefähr 20 Minuten betragen.

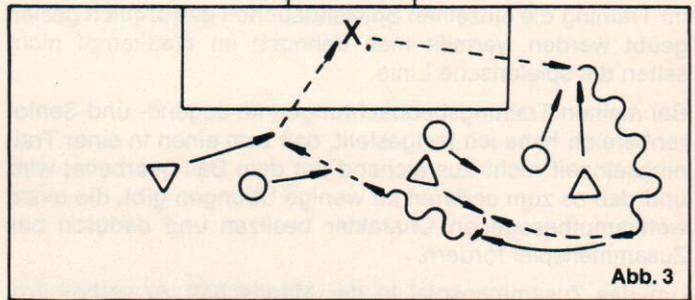


Abb. 3

Abschließende Bemerkungen

Die hier vorgestellten Parteespiele sind physisch und psychisch sehr anstrengend und erfordern von den Spielern nicht nur solides Können, sondern auch volle Konzentration. Diese Übungsspiele gehören in den Hauptteil einer Trainingseinheit, wobei jedoch wegen der starken Belastung pro Trainingseinheit nur eine Übungsform durchgeführt werden sollte. Besonders empfehlenswert sind die Parteespiele im Rahmen eines Sondertrainings zur gezielten Schulung des Zusammenspiels für Angriffs-, Mittelfeld- oder Abwehrspieler. Um den gewünschten Erfolg zu erreichen, sollten diese Übungen regelmäßig während der gesamten Saison praktiziert werden.

*

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

Zum Saisonbeginn: Wettspielfußbälle zu günstigen Preisen in hoher Qualität!

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, 32tlg., Gr. 3, 4 u. 5, für alle Platz- und Wetterverhältnisse

DM 39,50

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

DM 59,00

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. (02821) 6893

Praktische Lehrtafeln



Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“ (links 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 frei Haus!

nur **DM 179,-**

Ohne Abb.:

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

Zzgl. Versandkosten

nur **DM 34,80**

Bestellkarte auf Seite 23!

philipp

Buchbesprechung

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND (HRSG.): FUSSBALL-LEHRPLAN 2. Kinder- und Jugendtraining – Grundlagen. BLV Verlagsgesellschaft München, Wien, Zürich 1985. DM 24,-, 95 Seiten.

FRANK, GERHARD: FUSSBALL-STUNDEN-MODELLE FÜR DEN SPORTUNTERRICHT. Bartels & Wernitz Berlin 1985. DM 34,80, 197 Seiten.

JUNG, ROBERT: ATTRAKTIVER AMATEUR-FUSSBALL. Schors-Verlags-Gesellschaft m.b.H. Niedernhausen/Ts. 1985. DM 24,60, 157 Seiten.

Das einzige gemeinsame Merkmal dieser drei, 1985 neu auf dem Markt erschienenen Fußballlehrbücher ist die vorrangige Verwendung der Farbe Grün bei der Gestaltung des Einbanddeckels. Grün, das verbindet man mit dem frühlinghaften Erwachen und mit der Hoffnung auf bessere Zeiten, und deshalb darf angesichts des momentanen, nicht gerade erfreulichen Gesamtbildes des Fußballs darüber gerätselt werden, ob es sich bei der Farbwahl um eine zufällige oder um eine bewußte Symbolik handelt. Letzteres deutet sich in einigen kritischen Anmerkungen zum Leistungsstand des gegenwärtigen Fußballs (**JUNG**) und im Einräumen manch negativer Entwicklung im Spitzensport (**DFB**) an, Indizien, daß der Farbe Grün auch eine programmatische Bedeutung zukommen soll.

Zwei der drei Bücher sind von im Schuldienst tätigen Lehrern geschrieben worden, von denen sich der eine auf den schulischen Fußballunterricht konzentriert (**FRANK**) und der andere theoretische Grundlagen und praktische Erfahrungen seiner „Nebentätigkeit“ als Trainer im oberen Amateurbereich darstellt (**JUNG**). Beide haben ihre Bücher so geschrieben, wie man es von einem Lehrer erwartet: Sorgfältig gegliedert in Haupt- und Unterpunkte, Übernahmen aus anderen Büchern als Zitate gekennzeichnet, und ein umfangreiches Literaturverzeichnis zeugt von Belesenheit.

Doch beider Literaturverzeichnis ist eine Reminiszenz an längst vergangene Studienzeiten, neuere didaktische, lernpsychologische und trainingswissenschaftliche Titel sind die Ausnahme, die wenigen genannten haben eher eine Alibifunktion, Ergebnis systematischer Literaturrecherchen sind sie jedenfalls nicht. Es kommt da fast der Verdacht auf, Lehrer würden mit dem Ende ihrer Ausbildungszeit auch das Lesen einstellen. Denn wie soll man sonst erklären, daß **FRANK** ausgerechnet Klafkis in die Jahre gekommene und längst überholte didaktische Analyse als Kernstück der Unterrichtsvorbereitung vorstellt und daß beide es noch nicht einmal für nötig halten, in ihren Literaturverzeichnissen die Auflagen der benutzten Bücher zu aktualisieren.

So sind beide Titel zwar 1985 publiziert, in vielen Teilen aber wesentlich älter, was bei **JUNG** auch nachzulesen ist, der ausdrücklich seine beiden Examensarbeiten von 1972 und 1977 als die theoretische Grundlage seines Buches herausstellt. Da fragt sich der Rezen-

sent, ob hier nicht alter Wein in neue Schläuche umgefüllt wurde, um leicht Angestaubtes noch einmal zu vermark(t)en.

Ein Literaturverzeichnis, das möglicherweise ähnliche Rückschlüsse erlaubt, gibt es im Lehrplan des DFB nicht. DFB-Sportlehrer wissen scheinbar alles, sie benutzen keine fremden Quellen, sie zitieren niemanden, nicht einmal bei der Darstellung der verschiedenen puberalen Phasen, die eigentlich in das Kompetenzgebiet der Entwicklungspsychologen fallen. Im DFB-Lehrplan ist alles original, wenn auch nicht unbedingt neu und originell. Das hat man eigentlich alles irgendwo schon einmal gelesen: Die auf 13 Seiten dargestellten Kleinen Spiele bei **DÖBLER**, die Torschußformen bei **DIETRICH**, dessen spielgemäßes Konzept auch nahezu identisch mit der vom Lehrplan empfohlenen kindgemäßen und praktikablen Lehrweise ist, und einiges läßt sich auch so ähnlich in anderen Büchern nachlesen. Dies ist kein Mangel des Lehrplans, sondern belegt den nicht im negativen Sinne gemeinten konservativen Charakter eines Lehrplans. Ein Lehrplan hat zunächst die Funktion, Bekanntes und Bewährtes zusammenzustellen und für einen breitgefächerten Leserkreis aufzuarbeiten, der vom ehrenamtlichen, nicht ausgebildeten Vereinsübungsleiter bis zum lizenzierten Fußballlehrer reicht.

Darüber hinaus hat ein Lehrplan aber auch die Funktion, Akzente für die Zukunft zu setzen und Initialzündung für den Fußball von morgen zu sein, insbesondere, wenn er sich mit dem Kinder- und Jugendtraining auseinandersetzt. Und hier liegt die Stärke dieses Lehrplans: die Betonung der Eigenständigkeit des Kindertrainings im Vergleich zum Jugend- und zum Erwachsenentraining, die Forderung einer vielseitigen sportlichen Grundausbildung, die durch den breiten Einbezug der Kleinen Spiele unterstrichen wird, der Hinweis auf die langfristige, kindgemäße Entwicklung, die Hervorhebung des Individualspiels. Gerade der letztgenannte Punkt kann nicht deutlich genug hervorgehoben werden: „Dribbler und ballgewandte Spieler müssen gefördert werden“, so heißt es auf Seite 28, weil das „Dribbling ein wesentlicher Bestandteil des Spiels der Kinder ist“ und „das direkte und schnelle Abspiel erst später einen größeren Stellenwert (hat).“

Diese Überzeugungskraft in den Kernaussagen läßt über Detailfehler hinwegsehen, zu denen auf der Seite 61 das gestreckte Schußbein nach dem Vollspannstoß und auf Seite 68 das weiche Nachgeben bei der Annahme flacher Bälle mit der Innenseite zu zählen sind. Der DFB-Lehrplan verdient in seinen inhaltlichen Aussagen insgesamt eine gute Zensur, im Gegensatz zum Buch von **FRANK**, das ich eingeständenermaßen mit zunehmender Verärgerung gelesen habe.

Die schon erwähnte Tatsache, daß der allgemein theoretische Teil überholt ist, wird besonders bei der Darstellung der Lerntheorien unterstrichen. Die jüngste Lerntheorie ist das kybernetische Modell von Ungerer, dessen Hauptwerk „Zur Theorie des sensomotorischen Lernens“ seit 1977 nicht mehr neu

aufgelegt wurde. Die gesamte lerntheoretische Diskussion der letzten 10 Jahre, die von Aebli konstatierte „kognitive Wende“ ist an **FRANK** spurlos vorübergegangen. So etwas mag in einem Fußballbuch noch verzeihlich sein, keine Entschuldigung gibt es aber dann für eine Didaktik des Fußballspiels, die gleichermaßen antiquiert und dazu noch fehlerhaft ist. **FRANK** stellt zunächst den Ansatz von Busch vor, ein Buch, das in den 50er Jahren entstanden ist und seit Jahren von den Sportfachbuchhandlungen nicht mehr angeboten wird.

Dann setzt er sich mit dem Ansatz von K. Dietrich auseinander und behauptet von diesem, daß „soziokulturelle Aspekte... zum Teil oder ganz fehlen“. (Seite 27) Diese Aussage ist richtig für die von **FRANK** gelesene und angeführte 2. Auflage des Dietrich-Buches von 1970 (!), im Vorwort zur 3. Auflage 1973 macht aber Dietrich unter dem Eindruck der beginnenden Diskussion um soziales Lernen auf dieses Defizit der früheren Auflagen aufmerksam und beschreibt eine Verknüpfung seines Konzeptes mit den neuen sozialen Lernzielen.

1985 zu kritisieren, was der Autor 1973 revidiert hatte, das ist peinlich. **FRANK** hat also entweder ein uraltes Konzept ungeprüft übernommen, oder es ist ihm völlig unbekannt geblieben, daß Dietrich in den letzten 15 Jahren zur Symbolfigur für eine sozialen Lernzielen verpflichtete Sportspieldidaktik geworden ist. Von Dietrich weiter zu behaupten, er wolle das Zielspiel 11 gegen 11 möglichst schnell erreichen, ist bei einem Konzept, das von der Torschußsituation 1 gegen 1 ausgeht und das kleine Kampfspiele auf ein und zwei Tore in zahlenmäßig kleinen Gruppen in den Vordergrund stellt, eine Aussage, die genau das Gegenteil des tatsächlich Zutreffenden beinhaltet.

Die ersten beiden Teile in **FRANKs** Buch sind nicht nur überholt und fehlerhaft, sie stehen auch in keiner Beziehung zum Hauptteil, der aus insgesamt 20 Unterrichtseinheiten besteht. **FRANK** bevorzugt darin ein techniko-orientiertes Konzept, Unterrichtseinheiten zur Vermittlung der technischen Grundfertigkeiten stehen im Vordergrund. Anhänger eines solchen Konzeptes finden in diesen Unterrichtseinheiten nützliche Hinweise, und das Darstellungsschema (Lernziel, Unterrichtssphase, Geplantes Lehrverhalten...) ist sicherlich für die Unterrichtsplanung hilfreich. Aber auch hier fallen Detailfehler auf.

In den mehr taktischen Lernzielen gewidmeten Unterrichtseinheiten wird die verbreitete, aber deshalb noch längst nicht richtige Vorstellung von den zu deckenden Räumen, in denen der Verteidiger wartet, bis ein Angreifer eindringt, vermittelt. Auch der Konterangriff wird höchst eigenwillig und sachlich ungerechtfertigt durch seine Dauer (bis etwa 20 Sekunden) definiert.

Der interessanteste, sich allerdings nur an einen sehr kleinen Leserkreis wendende Teil des Buches sind fünf Unterrichtseinheiten zur Theorie des Sports in der gymnasialen Oberstufe. Der letzte Teil besteht dann aus 17 Seiten Schwarzweißfotos, die jeweils zu ein-

zelen Unterrichtseinheiten gehören, so daß stets eine mühselige Suche notwendig ist, um das zu einer Unterrichtseinheit passende Foto zu finden oder umgekehrt den zu einem Foto passenden Text zu finden. In den Fotos wird die sogenannte Körperfinte (gemeint ist eine einfache Täuschung) ohne Ball demonstriert, Bilder zum Übersteiger fehlen, und den Matthews-Trick muß man schon kennen, da das Bild keinerlei Rückschlüsse auf sein charakteristisches Merkmal (Ball- und Laufweg gehen an verschiedenen Seiten am Abwehrspieler vorbei) gibt. Die Bilder sind bei den heutigen fototechnischen Möglichkeiten amateurhaft zu nennen, und dies ist das Stichwort, sich von FRANKS wenig erfreulichem Buch ab- und JUNGs „attraktivem Amateurfußball“ zuzuwenden.

Um es vorwegzunehmen, JUNG gehört **nicht** zu den Autoren, die der Überzeugung sind, sie müßten ein Lexikon des Fußballspiels verfassen, in das die Beschreibung des Innenseitstoßes genauso wie das 4:3:3-System hineingehört und in dem weder der Mikrozyklus noch die taktischen Freistoßvarianten fehlen dürfen. Er beschränkt sich auf drei Schwerpunkte, die fußballspezifische Trainingslehre, die methodische Hinführung zur Raumdeckung und auf ein selbstentwickeltes psychologisches Führungskonzept. Diese drei Bereiche haben allerdings nun relativ wenig miteinander zu tun, und so besteht JUNGs Buch aus drei eigenständigen Aufsätzen, deren einzige gemeinsame Klammer der Buchrücken ist. Jeder dieser Teile ist es aber wert, vorgestellt zu werden.

JUNGs Ziel ist es, eine attraktive Spielweise anzustreben, die er derzeit nicht sieht, er beklagt zu Recht die spielerische Stagnation und zieht als Fazit: „Die Überbetonung der athletischen Ausbildung im Trainingsprozeß trug einen wesentlichen Teil zur Talfahrt im deutschen Fußball bei.“ (Seite 13) Wer allerdings jetzt erwartet, ein die vernachlässigten spielerischen Komponenten betonendes Konzept vorgestellt zu bekommen, wird enttäuscht. Die nächsten 80 Seiten nutzt JUNG dazu, seine Vorstellungen von der konditionellen Ausbildung der Spieler zu entwickeln: Superkompensation, Periodisierung, aerobe und anaerobe Ausdauer, Umfang, Intensität, Intervallprinzip, das sind die vorherrschenden Schlagwörter, die in Anlehnung an HARRES Trainingslehre (1971) und MATWEJEWs Buch zur Periodisierung (1972 ins Deutsche übersetzt) fußballspezifisch dargestellt werden. Während HARRE mehr als terminologisch-begriffliche Quelle herangezogen wird, ist MATWEJEWs Periodisierungsschema die theoretische Grundlage der weiteren Überlegungen.

Das MATWEJEW-Schema geht aber von sehr langen Vorbereitungsperioden und im Vergleich dazu kurzen Wettkampfperioden aus, in denen wenige Hauptwettkämpfe liegen. Im Fußball liegen völlig andere Verhältnisse vor, eine nur wenige Wochen lange Vorbereitungszeit und eine Wettkampfperiode, die bei 40 bis 70 Wettkämpfen bis zu 10 Monate dauern kann. Von diesem grundlegenden Unterschied zu behaupten, sie ergäbe nur

„ein etwas anderes Bild“ (Seite 35), geht an der tatsächlichen Nichtübertragbarkeit des MATWEJEW-Schemas auf die Sportspiele völlig vorbei.

Darüber hinaus gilt MATWEJEW aus mehreren Gründen, auf die hier im einzelnen nicht eingegangen werden kann, in der Trainingswissenschaft, insbesondere für den Leistungs- und Hochleistungsbereich, seit einigen Jahren als überholt. Obwohl damit die theoretische Basis schwankend geworden ist, sind JUNGs Überlegungen dennoch lesenswert, da sie den konsequenten Versuch darstellen, ein theoretisches Belastungs- und Erholungskonzept fußballspezifisch zu interpretieren. Doch JUNG macht es seinen Lesern nicht einfach. Was er eigentlich will und wie das alles geht, das erfährt man erst auf den Seiten 77 bis 81, auf denen eine Trainingswoche dargestellt wird. An dieser Stelle erst wird deutlich, wie lange etwa die Wiederherstellung nach einer Trainingsbelastung dauert und wie durch die Variation von starker, mittlerer und niedriger Belastung (Regenerationstraining) bewußt eine Hochform für das Punktspiel angesteuert wird. Vorher beschränkt sich JUNG darauf, für die Vorbereitungs- und Wettkampfperiode Trainingsmittel mit und ohne Ball anzugeben. Wie oft diese Trainingsmittel in der Woche eingesetzt werden, wie sie miteinander kombiniert werden, wie sie mit der technischen Ballarbeit und den Torschußübungen verbunden werden, um die beabsichtigten langfristigen Trainingseffekte auch tatsächlich zu erzielen, das klammert JUNG bis auf das erwähnte exemplarische Vorstellen einer Trainingswoche leider aus.

Allen in der Trainingslehre wenig bewanderten Lesern ist daher zu empfehlen, mit dem konkreten Trainingsplan die Lektüre des Buches zu beginnen, um einen Anhaltspunkt zu haben, wie ein Gesamttrainingskonzept für die anderen Trainingswochen in den verschiedenen Perioden aussehen könnte.

Der gelungenste Teil des Buches ist das Kapitel über die methodische Hinführung zur Raumdeckung. Hier kann JUNG, wie er selber schreibt, seinen eigenen Erfahrungs- und Lernprozeß wiedergeben, und dies beeindruckt. Mehrere Punkte ragen aus dem in sich schlüssigen Konzept heraus:

- Die Weiterentwicklung und Anwendung der raumdeckenden Deckungssysteme in Abhängigkeit vom jeweiligen Spielermaterial
- Die Innenstaffelung der Außenverteidiger
- Das Übergeben/Übernehmen in Quer- und Längsrichtung (!), d. h., es wird auch nach hinten übergeben
- Das Aufzeigen der offensiven Möglichkeiten des jeweiligen Deckungssystems
- die Betonung des Unterzahlspiels in der methodischen Hinführung zu raumdeckenden Abwehrtaktiken.

Das im letzten Teil entwickelte psychologische Führungskonzept ist angesichts des vorherrschenden, auf die absolute Autorität des Trainers aufbauenden Führungsstils sehr

modern und progressiv. Begriffe wie Selbständigkeit, Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme und Führungspersönlichkeiten spielen darin eine bedeutende Rolle. JUNG gehört mit Sicherheit nicht zu den Trainern, die einen autoritären, Widerspruch im Keime erstickenden Führungsstil pflegen und die dann in Pressekonferenzen das Fehlen von Spielerpersönlichkeiten in ihrer Mannschaft beklagen. Wer selbständig handelnde und verantwortungsbereite Spieler haben will, der muß auch Freiräume schaffen, in denen sich Persönlichkeiten entwickeln können. Dies ist JUNGs zentrale und mutig zu nennende Aussage.

Ich habe persönlich für die Lektüre von JUNGs Buch die meiste Zeit aufgewendet, nicht nur, weil es insgesamt gesehen das interessanteste war, sondern auch, weil es wie erwähnt schwer zu lesen ist. Ich meine damit, daß sowohl JUNGs (wie auch FRANKs) Texte sich durch keinerlei didaktische Aufbereitung auszeichnen, sie sind Autorenbücher, aber keine Leserbücher.

Ganz anders der Lehrplan des DFB, dies ist ein Leserbuch. Durch die Verwendung unterschiedlicher Druckstärken wird eine Strukturierung des Textes vorgenommen, wichtige Stellen werden farblich hervorgehoben, das Symbol des Fußballs verweist auf Praxisbeispiele, Bilder lockern den Text auf, Zeichnungen verdeutlichen und ergänzen ihn, Graphiken fassen in Wort und Bild Wesentliches zusammen.

Auf diese Art und Weise wird der Leser motiviert, seine Aufmerksamkeit wird gelenkt und sein Leserverhalten gesteuert. Bei den in herkömmlicher Machart geschriebenen Büchern von JUNG und FRANK muß der Leser dies alles selber leisten, er muß am Text mit Unterstreichungen und Randnotizen arbeiten, um bei einer zweiten Lektüre die Schlüsselstellen schnell aufzufinden.

Der DFB-Lehrplan dagegen ist mit Blick auf den Leser von Profis im Lektorat und in der Graphik gemacht worden. Doch dies hat seinen Preis. Mit DM 24,- für knapp 40 Seiten Text wird im Preis-Leistungs-Verhältnis ein unangefochtener, wenn auch nicht unbedingt erstrebenswerter Spitzenplatz erreicht. Hinzu kommt, daß der Gesamt-Lehrplan auf 7 Bände angelegt ist, d. h., es summiert sich auf mindestens 170,- DM für das Gesamtwerk.

Nicht gerade wenig, wenn man bedenkt, daß die BLV Verlagsgesellschaft in der Vergangenheit bereits kurze Zeit nach Vorliegen des letzten Bandes solcher Lehrplanreihen wieder begonnen hat, einzelne Bände in gänzlich revidierter Fassung neu aufzulegen.

Fazit: Nach 15stündiger, intensiver Lektüre bleibt ein zwiespältiger Gesamteindruck zurück. Für DM 83,40 gibt es knapp 700 Gramm Fußballfachliteratur, manches davon ist sicherlich lesenswert, doch einiges wurde beim Nachwiegen als zu seicht, Verzeihung als zu leicht entlarvt. Und spätestens dann fällt einem ein, daß die Farbe Grün auch Unreifes und Unausgegrenztes symbolisiert.

Dieter Bremer

Gero Bisanz:

fußballtraining-Übungssammlung

8. Folge: Torschußtraining VIII (Training in Kleingruppen)

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

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

Die 1. Folge dieser Serie finden Sie in Heft 6/84. Im Jahr 1985 erschienen drei Folgen (in Ausgabe 1/85, 3/85 und 6/85), alle mit dem Thema „Torschußtraining“.

Hinweise zur Systematik:

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

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

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

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

Hinweise zum Gebrauch der Übungssammlung:

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

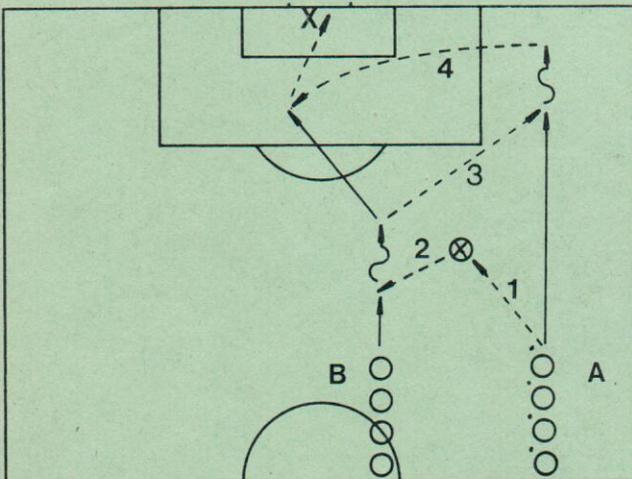
● In jeder Trainingseinheit muß immer genügend Zeit für das jeweilige Schwerpunktthema zur Verfügung sein (ca. 20 bis 30 Minuten), damit eine ausreichende Anzahl verschiedener Übungen und genügend Wiederholungen möglich sind.

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

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

Torschußtraining

43



Ablauf:

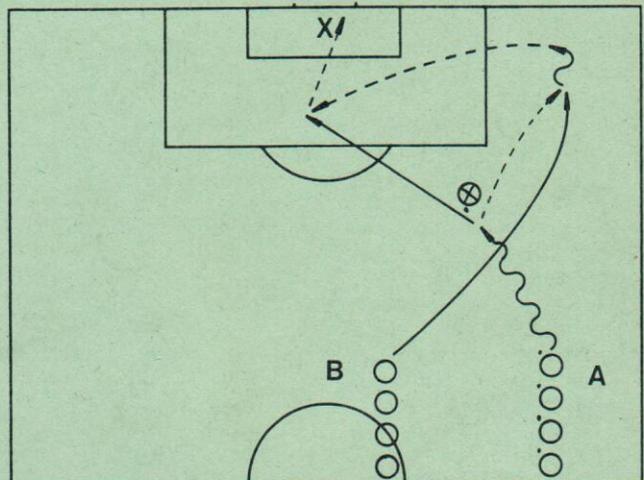
2 Gruppen zu je 4 (5, 6) Spieler stehen etwa 10 m auseinander entfernt. Der erste Spieler der Gruppe B paßt zu einem etwa 10 m vor den Gruppen postierten Anspieler, der den Ball zum sich anbietenden ersten Spieler der Gruppe B prallen läßt. Dieser nimmt den Ball an und mit, spielt ihn in den Lauf des gestarteten ersten Spielers der Gruppe A und läuft in Richtung Strafraum. Der Ballbesitzer flankt nach kurzem Dribbling genau zum Spieler aus der Gruppe B, der direkt oder nach Ballkontrolle auf das Tor köpft bzw. schießt.

Beachte:

- Alle Pässe müssen sehr genau gespielt werden.
- Es soll eine gute Abstimmung zwischen Passen, Laufen, Flanken erfolgen. Der Trainer muß koordinieren.
- Die Reihenfolge des Passens läuft nach der Zahlenfolge 1, 2, 3 ab.

Torschußtraining

44

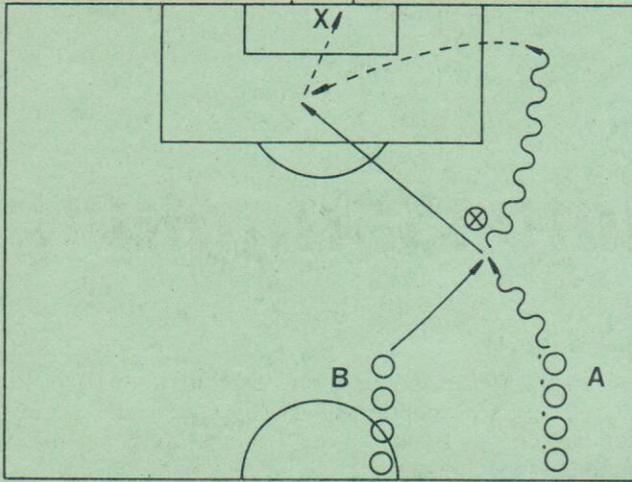


Ablauf:

Aufstellung wie in Übung 43. Jetzt dribbelt der erste Spieler der Gruppe A auf einen Gegenspieler zu. Kurz bevor er ihn erreicht hat, paßt er den Ball zum ersten Spieler der Gruppe B, der hinter seinem Rücken nach außen startet. Danach läuft er weiter in den Strafraum, wo er die Flanke von dem Spieler aus Gruppe B erwartet.

Hinweise:

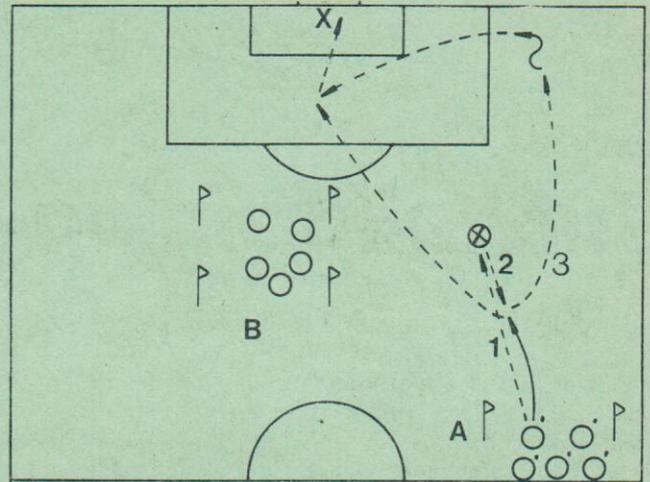
- Rechtzeitig vor dem Abwehrspieler passen.
- Die Spieler aus der Gruppe B starten etwas später als die aus Gruppe A.

**Ablauf:**

Aufstellung wie in Übung 44. Jetzt dribbelt der erste Spieler der Gruppe A auf einen Abwehrspieler zu. Kurz nach Beginn des Dribblings startet der erste Spieler aus der Gruppe B und übernimmt hinter dem Rücken vom Spieler aus der Gruppe A den Ball, dribbelt in hohem Tempo in Richtung Torlinie und flankt auf den nach Ballübergabe weitergelaufenen Spieler aus Gruppe A.

Beachte:

- Die Übernahme des Balles erfolgt kurz bevor der Dribbelnde den Abwehrspieler erreicht hat.
- Beide Spieler, der Übergebende und der Übernehmende, starten in hohem Tempo vom Gegenspieler weg.
- Aufgaben wechseln
- Seiten wechseln

**Ablauf:**

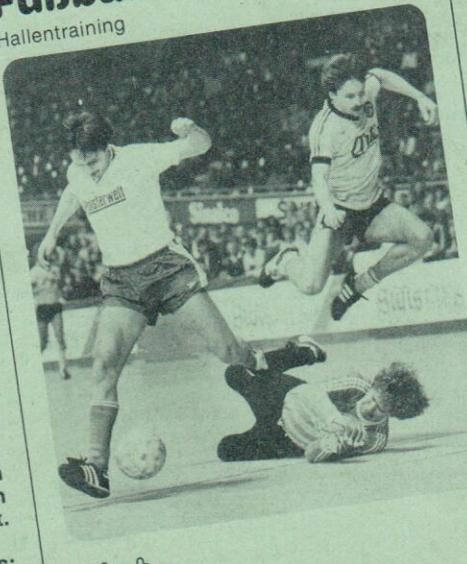
In zwei etwa 15 mal 15 m großen Feldern befinden sich 5 (6, 7) Spieler. Die Spieler der Gruppe A haben je einen Ball. Der erste Spieler der Gruppe A paßt zum Anspieler, bietet sich an, erhält den Ball zurück und spielt ihn nach außen in den Lauf des ersten Spielers der Gruppe B, startet selbst nach innen in Richtung Strafraum und soll den vom Spieler aus Gruppe B geflankten Ball direkt oder nach Kontrolle verwandeln.

Hinweise:

- Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler der Gruppen A und B ihre Aufgaben.
- Mit dem ersten Paß des Spielers aus Gruppe A startet ein Spieler aus Gruppe B. Hier eine gute Abstimmung erzielen.
- Angriffsseiten wechseln

Neu!

Erich Rutemöller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 1
Hallentraining



ca. 80
Doppelkarten
mit
praktischem
Karteikasten
und Beiheft.

Preis:
25,- DM
zuzüglich
Versandspesen

philippa

Hier sind Ihre Trainingseinheiten für die Hallensaison!

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!

Zwei Musterkarten und Bestellkarten auf den Seiten 23/24!

Jetzt ist Hallentraining
keine Notlösung
mehr!

SPORT- SPEZIALIST

Telefon 09338/1098 + 487 D-8701 Tauberrettersheim

Geschenkideen



NEU



Jogging-Anzug

Gr. XS-XXL
6108-580 grau/rot DM **40,-**

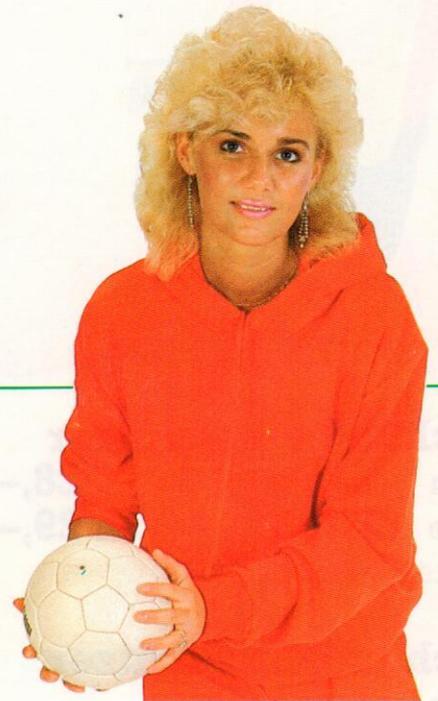
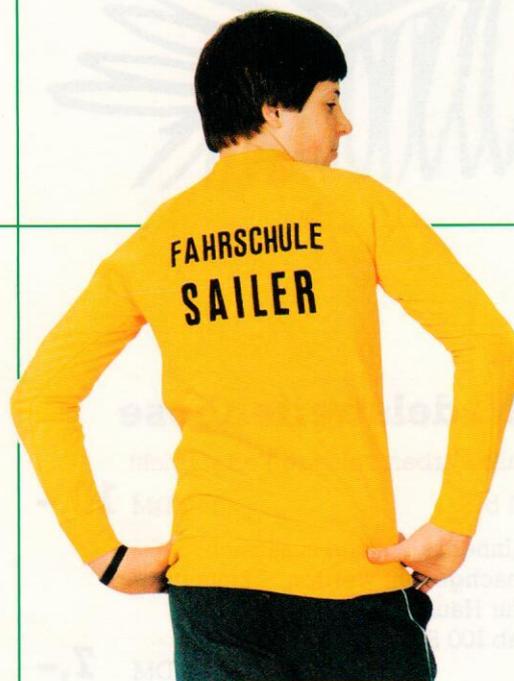
NEU (ohne Saller-Team)
6108-542 marine/gelb } DM **50,-**
6108-530 marine/rot }

Vereinsnamen auf Jacke + Hose
ab 30 Stück ohne Berechnung



Jogging- Restposten

nur DM **30,-**
alle Größen!



Kapuzenpullis

Größe 3-9 DM **25,-**
Größe 128-164 DM **22,-**

Ab 10 Stück mit Beflockung oder
Werbung gratis
4101-100 blau / **4101-150** rot

Sportpulli

◀ SUPERQUALITÄT

Hervorragend, verschiedene
Farben, Größe 3-8

nur DM **15,-**

6104-400 weiß / **6104-150** rot
6104-100 blau / **6104-045** khaki /
6104-600 ocker / **6104-250** hellgelb

Mit Beflockung ab 10 Stück à DM **20,-**

+ Schablonenkosten, einmalig DM **60,-**
(entfallen ab 30 Stück)





Schienbeinschützer

0521 Junior DM **28,-**

0520 Senior DM **29,-**

ab 10 Stück DM **25,-**

Schienbeinschützer

0530 Junior

0531 Senior

Kunststoff, ohne Abbildung nur DM **8,-**

ab 10 Stück DM **6,-**



Nadelstreifenhose

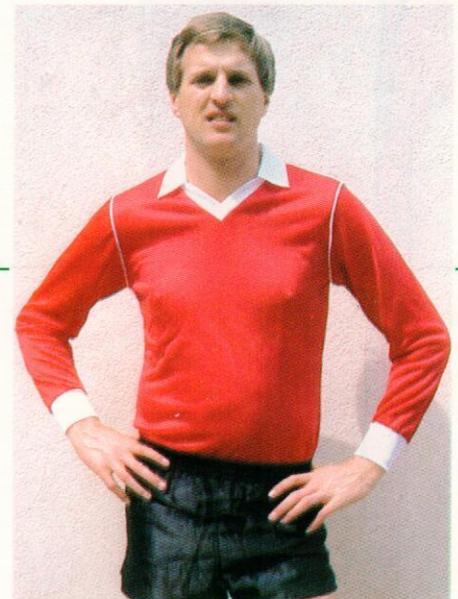
alle Farben, solange Vorrat reicht

1 b nur DM **10,-**

(Innennaht sollte zusätzlich nachgenäht werden - Zeitaufwand für Hausfrauen: 1 Min.)

ab 100 Stück

nur DM **7,-**



Trikot-Sonderangebote

in vielen Farben

Gr. 1/2, 3/4, 5/6

4402 DM **10,-**

TOMBOLA-Sensation

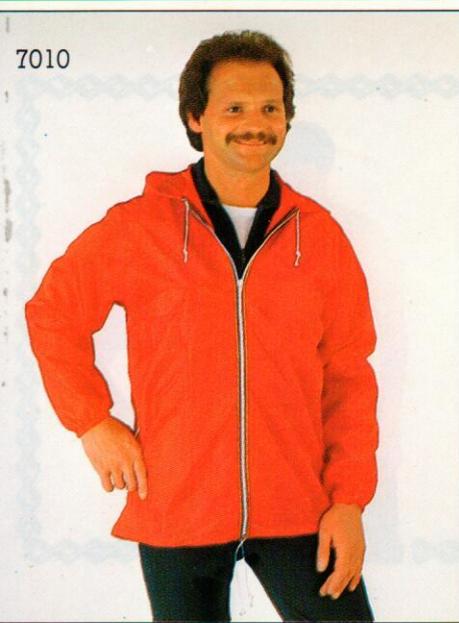
40 Sportartikel

z. B. Trikots, Hosen, Stutzen, Jogginghosen, Pulli, Bundesliga-Fan-Artikel usw.

nur DM **100,-**

Aufgrund des Schleuderpreises kein Umtausch oder Rückgabe möglich.





Allwetterjacke

7010-140 Gr. 128-164 und 4-9
 7010-150 rot, 7010-100 blau
 wasserabweisend nur DM **22,-**
 Größe 128-164 nur DM **20,-**

Restposten
 am Lager à DM **15,-**

auch mit Beflockung lieferbar.
 Mehrpreis ab 10 Stück à nur DM 5,-

Komplett mit Hose
 nur DM **45,-**



Nylontasche

7003 rot, blau, weinrot nur DM **18,-**
 ab 20 Stück mit
 Vereinsaufdruck à DM **20,-**



Allwetterjacke

Neue Farben, gefüttert,
 100% wasserdicht,
 Jacke: Größe XS, S, M, L, XL

7001-140 hellblau/dunkelblau
 7001- 80 rot/dunkelblau DM **69,-**
 ab 20 Stück Beflockung gratis!

Hose

gefüttert, mit Reißverschluß
 7005-140 marine nur DM **45,-**

KOMPLETT 7004 nur DM **109,-**



Modischer Anzug für jede Gelegenheit

100% Nylon mit Innenfutter
 Farbe: hellblau/marine mit rot
 Art-Nr. **6425-140**
 Farbe: rot-schwarz-gelb
 Art-Nr. **6425-170**
 Größe: S-M-L-XL
 (Wir rechnen Ihre Größe gerne um)

Unser Superpreis

nur DM **89,-**





NEU: Bei Pudelmützen jetzt eingewebt!

Pudelmützen

mit Vereinsaufschrift

Alle Farben lieferbar, inklusive Beflockung

ab 30 Stück

DM **15,-**

ab 60 Stück

DM **12,-**

Vereinsschal

ab 60 Stück

DM **15,-**

Wir fertigen Ihr eigenes Vereins-T-Shirt!

Viele Farben lieferbar.
Ab 30 Stück mit Beflockung gratis!

Interlook-Qualität 7310 à DM **12,-**

Spitzenware 7311 à DM **15,-**

inklusive Schablonenkosten




Badeschuhe

mit Wasserablauf
Gr. 35-46

8306

nur DM **7,-**



Badeschuhe

Gr. 34-45

8305

nur DM **10,-**

Vereinshandtuch

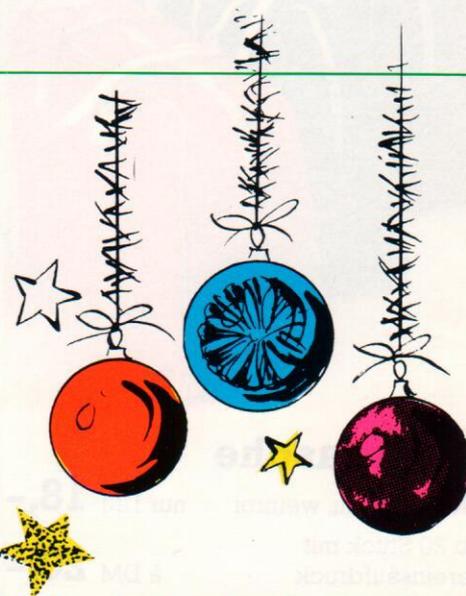
wie die Bundesliga-Handtücher
ab 30 Stück à DM **12,-**

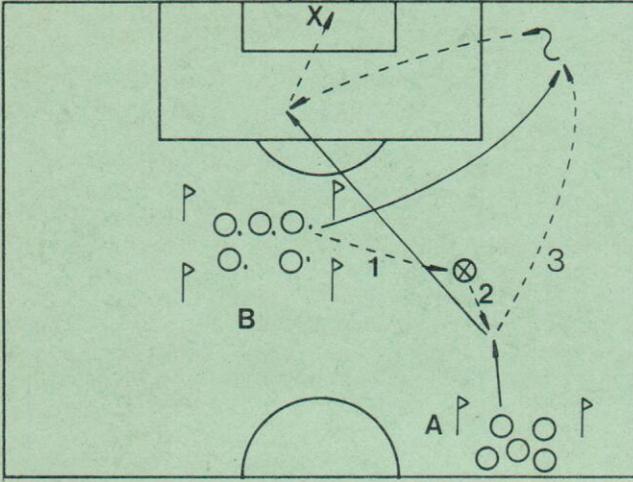
8142 ab 100 Stück nur
à DM **10,-**

Badetuch

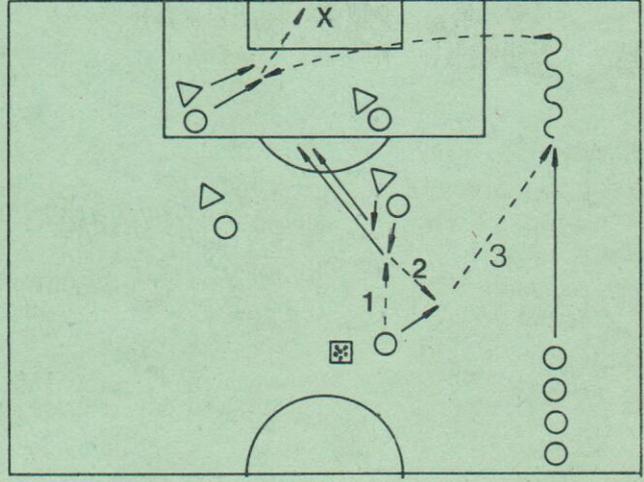
(ab 50 Stück à DM **16,-**)
8143 nur

à DM **18,-**





Ablauf:
Wie in Übung 46. Jetzt haben die Spieler der Gruppe B je einen Ball. Sie passen nacheinander zum Anspieler und starten in die Außenposition. Der Anspieler läßt den Ball jeweils zum ersten Spieler der Gruppe A prallen, der sich kurz anbietet und in den Lauf des Spielers aus Gruppe B paßt. Danach startet er diagonal in Richtung Strafraum usw.



Ablauf:
Im Strafraum spielen 2 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler. 10 Meter vor dem Strafraum steht ein weiterer Angreifer mit einem Abwehrspieler. An der Seitenlinie stehen mehrere Spieler, am Mittelkreis ein Anspieler. Dieser paßt zum sich anbietenden Stürmer außerhalb des Strafraums, der den Ball zurückprallen läßt (der Abwehrspieler deckt eng) und danach in Richtung Strafraum startet. Der Anspieler spielt den Ball in den Lauf eines an der Seitenlinie gestarteten Angreifers, der den Ball auf einen der Stürmer in den Strafraum flanken (passen) soll. Dort spielen die Stürmer solange gegen ihre Gegenspieler, bis der Ball den Strafraum verlassen hat. Danach haben die Stürmer und der Abwehrspieler, die vor dem Strafraum postiert waren, Pause, und ein anderes Spielerpaar, das sich seitlich aufgehalten hat, wird in oben beschriebener Weise aktiv.

Geschenkabo-Bestellkarte

Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

Herr/Frau/Fräulein _____ Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte) zum Preis von 48,- DM pro Abonnement (Ausland 54,- DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen. Das Abonnement ist auf 1 Jahr befristet und soll beginnen mit Heft /86. Den/Die Beschenkten

informiere ich selbst

informieren bitte Sie in meinem Namen.

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Diese Bestellung habe ich **umseitig** unterschrieben.

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

(Unterschrift) _____

Bestellung

Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

Umseitiger Absender bestellt

- ab (Monat/Jahr) / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 48,- (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 54,-). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.
- aus dem Jahrgang 1983 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1984 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1985 (12 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus Ihrem **Literatur-Angebot**:

Expl. _____ Expl. 12er-Sammelmappen „fußballtraining“ _____
(Titel abkürzen)

Expl. _____ Expl. _____

Expl. _____ Expl. _____

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

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

Datum/Unterschrift _____

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten) _____

Sehen Sie sich das an!

Dann wissen Sie, was Sie in Gestalt unserer Fußball-Kartothek 1 zum Hallentraining erwartet, die wir Ihnen auf der vorletzten Seite angekündigt haben.

Wenn Ihnen jetzt noch eine Halle zur Verfügung steht, kommen Sie optimal über den Winter: **Mehr Spaß und mehr Effektivität beim Training in der Halle** – und das für nur **DM 25,-** (einschl. Beiheft und Karteikasten). Selbstverständlich auch hier: **10tägiges Rückgaberecht bei Nichtgefallen!**

Aufwärmen

12

Ballschule, Dribbling, Doppelpaß

Organisation

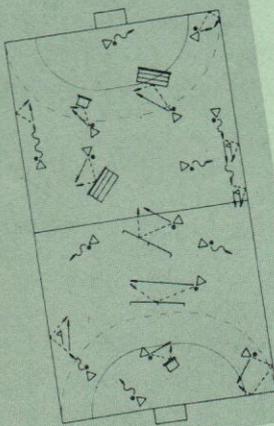
16 Spieler, pro Spieler 1 Ball, 2 große Kästen, 2 kleine Kästen, 2 hingelagerte Bänke, 3 Fahnenstangen. Die Hindernisse werden frei in der Halle verteilt.

Aufgabe

Die Spieler dribbeln frei in der Halle, wobei sie die Hallenwände, Kästen und Bänke als Partner zum Doppelpaß benutzen, während die Fahnenstangen als passive Verteidiger dienen und der 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



Technik

26

Dribbling, gegnerüberwindend

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.

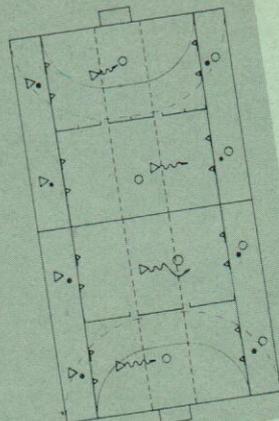
Die Halle ist in 4 Spielfelder und 2 Randzonen geteilt, in jedem Feld spielen 2 Spieler 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore (ca. 2 m). Hinter den Toren steht jeweils 1 Spieler mit Ball.

Aufgabe

Der angriffende 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 dem Tor fungieren als Torwart (Tore dann ca. 4 m).

Variationen

- Gegner darf nach Balleroberung kontern
- 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



Geschenk-Idee!

Kennen Sie einen jungen Trainer, der „fußballtraining“ noch nicht kennt?

Zum Jahresende erreichen uns verstärkt uns Anfragen nach der Möglichkeit, ein Abonnement von „fußballtraining“ zu verschenken. Natürlich können Sie das: Nur die anhängende Karte ausfüllen und ankreuzen, ob wir den Beschenkten rechtzeitig vor Weihnachten benachrichtigen sollen, oder ob Sie das selbst tun möchten. Alles weitere erledigen wir.

Für ein Geschenk-Abo bitte diese Karte benutzen!

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service
Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

1.14.

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

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

- Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom* Konto Nr. _____ bei (Bank): _____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

1.14.

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

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

- Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom* Konto Nr. _____ bei (Bank): _____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



Hans Neumann

Ein Trainingsprogramm für ein neuartiges Kopfballpendel

Vorbemerkungen

Die Bedeutung des Kopfballspiels in den modernen Spielsystemen besteht darin, die wahllos zugespielten Flugbälle gezielt und möglichst spielbereit zum Mitspieler weiterzuleiten, auf diese Weise den Gegner zu überraschen, Tore zu erzielen oder in der Abwehr Tore zu verhindern. Denn häufig werden die Spiele nicht mit den Füßen, sondern mit dem Kopf entschieden, wobei die Größe der einzelnen Spieler nicht immer die entscheidende Rolle spielt. Die Sprungkraft und das geschulte Auge für das rechtzeitige Abspringen, Durchsetzungsvermögen auf dem Boden und in der Luft sowie der schulmäßige Kopfstoß aus der Bauch-, Hüft- und Nackenmuskulatur können für den Erfolg oder Mißerfolg von entscheidender Wichtigkeit sein.

Seit einigen Jahren ist leider nicht nur im Jugendbereich zu beobachten, daß sehr viele Mannschaften bevorzugt versuchen, mit zwei „Spitzen“ zu spielen, und dadurch bewußt das Flügelspiel vernachlässigen, wodurch das Flankenspiel mit abschließendem Kopfstoß teilweise oder gänzlich unterbunden wird. Mittlerweile werden die Stimmen immer lauter, die gerade von den Jugendtrainern fordern, wieder mehr Augenmerk auf das betonte Spiel mit drei Sturmspitzen zu legen, um dadurch eine positive Entwicklung im Flügelspiel zu erreichen.

Zwangsläufig sollte im Jugendtraining das Kopfballspiel in praktischen Wettkampfformen schwerpunktmäßig und gezielt trainiert werden, wobei die dafür geeigneten Hilfsmittel wie das herkömmliche Kopfballpendel (Galgen), das leider auf sehr vielen Plätzen ungenutzt steht, wieder in das tägliche Training einbezogen werden müssen, um die Effektivität dieser wichtigen und oft spielentscheidenden Technik wieder zu steigern.

Als Alternative und hervorragende Ergänzung zum Galgen bietet sich der neuartige Walker-Kopfballpendel an, der im wesentlichen durch seine leichte Bedienung verschiedene Vorteile und vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Fußballtraining eröffnet.

In einer dreimonatigen Test- und Erprobungsphase habe ich für das Gerät ein umfangreiches Trainingsprogramm entwickelt und während des wöchentlichen Trainings mit einer Jugendmannschaft praxisnah erprobt. Dieses Programm wurde auch von verschiedenen Bundesliga-, Verbands- und Vereinstrainern getestet und positiv beurteilt. Gemeinsam kamen wir zu der Erkenntnis, daß diese Art von Kopfballschulung für die Spieler und Trainer komplexe Trainingsmöglichkeiten sowohl in der Halle als auch auf dem Platz bietet und ferner eine willkommene Abwechslung im Training darstellt. Das systematische Training mit Hilfe einer Trainingsanleitung

– vom einfachen, schulmäßigen Lernprogramm bis hin zu komplexen Übungen mit und ohne Gegenspieler und bis zum höchsten Schwierigkeits- und Belastungsgrad der übenden Spieler – kann zu einer erfolgreichen Mannschaftsleistung beitragen. Entscheidend für das gute Gelingen und die einwandfreie Ausführung der jeweiligen Übung ist das automatisierte Bewegungsverhalten auch unter höchster konditioneller Belastung.



Hans Neumann

Hans Neumann wurde am 11. 7. 1941 in Ivankovo/Jugoslawien geboren. Er spielte als aktiver Spieler bis 1973 beim FC Triberg und beim FC 08 Villingen.

1976 besuchte er an der Sportschule Hennef/Sieg einen vierwöchigen Ausbildungs- und Prüfungslehrgang unter der Leitung von Karl-Heinz Heddergott und erwarb die DFB-A-Lizenz. Schon während und nach Abschluß der aktiven Laufbahn trainierte er etwa 15 Jahre nebenberuflich recht erfolgreich verschiedene Amateurvereine.

Im Einzel-, Gruppen- und Mannschaftsbereich können durch fachkundige Anleitung und die Kreativität der jeweiligen Trainer unzählige Übungen und Trainingsmöglichkeiten erarbeitet und durchgeführt werden. Ferner können sehr viele torwart-spezifische Übungen mit einem oder mehreren Torhütern praktiziert werden. Dabei kann man verschiedene Hindernisgeräte wie Bock, Bank oder Hürden als zusätzliche Trainingshilfen verwenden. Aufgrund der ellipsenförmigen Rückkehrflugbahn des Balles wird vom Spieler unbedingt die ständige Bereitschaft und Beweglichkeit sowie absolute Konzentration während der Übung verlangt. Dabei wird nicht nur die Bein-, sondern besonders die Bauch-, Hüft- und Nackenmuskulatur ausgebildet.

Das variable und abwechslungsreiche Trainingsprogramm eignet sich vorzüglich für das im Fußball wichtige Schnelligkeitstraining. Insbesondere durch kurze Spurts mit einbeinigem und beidbeinigem Absprung, durch Positionswechsel, die äußerst wirklichkeitsnah sind und sehr viele Elemente des Trainings- und Wettkampfspiels beinhalten, lassen sich auch in variablem Maße Sprungkraft, Gewandtheit, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Timing, Reaktion, Flexibilität und Ausdauer verbessern.

Viele der vorgestellten Übungen können in derselben oder in ähnlicher Form allerdings auch am herkömmlichen Kopfballpendel durchgeführt werden.

A1 Techniktraining

Übung 1 (Bild 1):

Der Ball wird in Augenhöhe eingestellt. Mit der Hand bringt der Spieler den Ball waagrecht in Bewegung, beobachtet die Flugbahn des Balles und bestimmt den Umkehrpunkt.

Jetzt setzt die Übung ein. Der Spieler köpft den Ball mit geöffneten Augen und mit dem Oberkörperschwung aus der Hüfte heraus leicht und schulmäßig.

Nach dem ersten Stoß geht der Spieler leicht tänzelnd 2 bis 3 Schritte zurück, beobachtet den Ball, läßt ihn einmal durchschwingen und setzt in Vorwärtsbewegung zum nächsten Kopfstoß auf den zurückpendelnden Ball an.

Es werden mehrere Wiederholungen ausgeführt, bis der Spieler die Flugbahn und Ballrückflugstärke genau und exakt bestimmen kann.

Der Trainer beobachtet die Übenden und korrigiert den Bewegungsablauf. Er achtet auf die richtige Körperhaltung und den exakten Kopfstoß, insbesondere auf die Oberkörperbewegung aus der Hüfte.

Übung 2 (Bild 2):

Wie Übung 1

2 Spieler stehen am jeweiligen Umkehrpunkt des Balles. Der eine beginnt mit der Übung, leichter Kopfstoß, Rückwärtslauf, der zweite köpft den durchschwingenden Ball, Rücklauf, der erste ist bereits in Vorwärtsbewegung auf den Ball zu und köpft seinerseits den Ball wieder.

Ebenfalls mehrere Wiederholungen, bis beide Spieler den Ball genau und sauber köpfen und der Bewegungsablauf vollständig abgestimmt wird.

Übung 3 (Bild 3):

Der Spieler köpft den Ball leicht, umläuft ihn in kleinem Kreis zum Kopfballpendel hin und köpft den ankommenden Ball wieder.

Mehrere Wiederholungen, bis der Ablauf flüssig, der Ball genau und exakt getroffen wird und die Flugbahn des Balles vom Spieler bestimmt wird.

Der Trainer achtet auf ausreichendes Umlaufen des Balles, Timing und exakten Kopfstoß aus der Hüfte.

Übung 4 (ohne Bild):

Ablauf wie in Übung 3

Jetzt üben 2 Spieler wechselseitig.

Übung 5 (ohne Bild):

Der Spieler köpft den Ball, umläuft ihn in einem kleinen Kreis und köpft den durchschwingenden Ball am zweiten Umkehrpunkt wieder.

Mehrere Wiederholungen, bis der Ablauf flüssig, der Ball genau und exakt getroffen wird und die Flugbahn vom Spieler bestimmt wird.



Jugendfreizeiten

in Frankreich organisiert für Ihren Verein:

Gert Just · Am Hilligenbusch 4
4790 Paderborn · Telefon 05251/61416

Rufen Sie mich an!



Übung 6 (Bild 4):

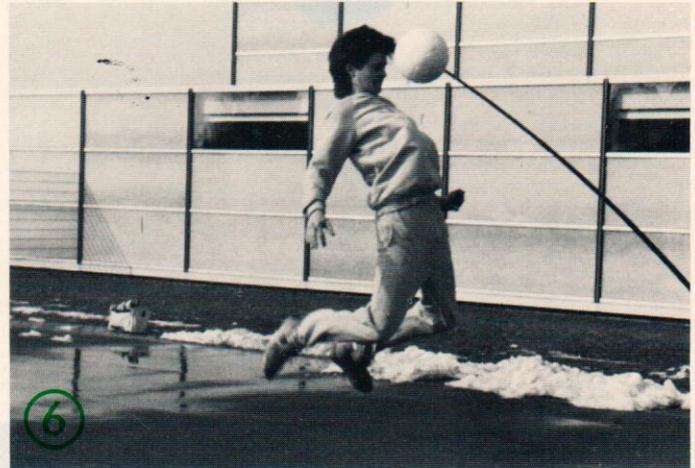
Ablauf wie in Übung 1
Jetzt üben 2 Spieler wechselseitig.

Übung 7 (Bild 5):

Das Kopfballpendel wird in der Höhe leicht verstellt, die Übung wird mit Anlauf und mit einbeinigem Absprung ausgeführt. Der Trainer achtet auf den einbeinigen Absprung zum richtigen Zeitpunkt.

Übung 8 (ohne Bild):

Ablauf wie in Übung 2
2 Spieler köpfen den Ball mit Anlauf und aus dem Sprung.



Übung 9 (Bild 6):

Das Kopfballpendel wird in der Höhe verstellt, so daß der Spieler mit ausgestreckten Armen den Ball mit den Handflächen halten kann. Höchste Sprung- und Konditionsarbeit.

Der Trainer beobachtet die Ausführung, den sauberen Kopfstoß und eine einwandfreie Körperhaltung.

Übung 10 (ohne Bild):

Ablauf wie in Übung 2

2 Spieler köpfen den durchschwingenden Ball mit Anlauf und aus dem Sprung (wichtig).

Bücher zu Trainingslehre, Kondition, Sportmedizin etc.:

a) Allgemeines, Trainingslehre

- Band 14: Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele - Organisation - Ergebnisse; früher DM 28,- jetzt **DM 12,80**
- Baumann, S.:** Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Handball), 216 S. **DM 48,00**
- 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/Dürwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A 6 **DM 17,80**
- Digel, H.:** Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**
- 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 12,80**
- Löcken/Dietze (Hrsg.):** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 S. **DM 12,80**
- Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:
Teil I: Die inhaltl. Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 33,60**
Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. **DM 33,60**
- 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, Pappeinband **DM 18,80**
- Weineck, J.:** Optimales Training, 380 S. **DM 38,00**
- Willimczik/Roth:** Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 14,80**

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**
- Löscher:** 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**
- 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 16,80**
- Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

- 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**
- Scholich:** 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 14,80**
- 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 überschauen 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 25,00**

Bestellkarte auf S. 23!

philippa

Jugendtraining



Foto: Uhl

Gero Bisanz

Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (3. Folge)

Nachdem Gero Bisanz in den ersten beiden Folgen dieser Serie einige theoretische Vorüberlegungen zur Trainingsplanung und -gestaltung für diese Altersstufe gegeben hat, stellt er nun in regelmäßiger Reihenfolge Übungsbeispiele zu technisch-taktischen Schwerpunkten vor. Übergeordnetes Ziel für das Training der 10- bis 14jährigen ist die Spezialisierung auf das Fußballspiel. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im ersten Trainingsabschnitt soll jetzt ein systematisches, allein auf die Ziele des Fußballspiels abgestimmtes Training beginnen. Alle Techniken, die im Fußballspiel zur Anwendung kommen, werden jetzt zum Lerngegenstand. Gero Bisanz beginnt sein Trainingsprogramm mit dem Teilziel „Dribbling“ und stellt zu diesem Thema geeignete Spiel- und Übungsformen vor.

Vorbemerkungen

Nach dem Training der 6- bis 10jährigen, in dem Grundlagen für das Fußballspiel erarbeitet wurden, steht in den Altersstufen der 10- bis 12- und der 12- bis 14jährigen das Erlernen und Verbessern der technisch-taktischen Elemente des Fußballspiels im Vordergrund.

Der Trainer muß jetzt besonders auf eine korrekte, der idealtypischen Bewegungsbeschreibung nahekommende Ausführung der unterschiedlichen technischen Bewegungsabläufe achten. Fehler, die sich hier einschleichen, sind nur sehr schwer oder überhaupt nicht mehr wieder auszumergen.

Die erlernten Techniken sollen schnell in spielähnlichen Formen oder in kleinen Spielen, aber auch in den Wettspielen zur Anwendung kommen.

Das verlangt vom Trainer Nachsicht bei Fehlverhalten, weil es doch eine lange Zeit dauert, bis Bewegungsabläufe automatisiert sind und bis die erlernte Technik situativ angewendet werden kann. Damit Bewegungen schnell und sicher erlernt werden können, muß das Ballgefühl bei den Spielern verbessert werden. Das geschieht am besten durch viele Ballkontakte; deshalb nimmt die Einzelarbeit im Trainingsprozeß der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen einen breiten Raum ein.

Es ist jedoch auch notwendig, die Spieler aufzufordern, sich zwischen den Trainingstagen viel mit dem Ball zu beschäftigen. Zu Hause kann das im Training Erlernte gefestigt werden. Noch günstiger wäre es, wenn sich in der Freizeit mehrere Spieler zusammenfinden würden, um in kleinen Gruppen Fußball zu spielen.

Für das Fußballtraining der 10- bis 14jährigen gilt: Jedem Spieler seinen Ball! Es müssen immer soviel Bälle vorhanden sein, wie Spieler im Training anwesend sind.

Aufwärmen

Jedes Training beginnt mit dem **Einstimmen** bzw. **Aufwärmen** der Spieler. Damit soll bei den Jungen und Mädchen eine optimale psycho-physische Verfassung hergestellt werden, d. h.

- Eine Verbesserung der allgemeinen organischen Leistungsfähigkeit
- Eine Verbesserung des Zusammenspiels von Nerven und Muskeln (Koordination)
- Das Erzielen von Spaß und Freude am Training
- Eine Verbesserung der Leistungsbereitschaft
- Vorbeugen von Verletzungen

Für diese erste Phase des Trainings sollte jeder Trainer eine Vielfalt von Übungs- und Spielmöglichkeiten kennen, die die Spieler auf das weitere Training vorbereiten.

Übungen mit dem Ball

- Dribbeln mit Tempo- und Richtungsänderungen
- Leichtfüßige geschmeidige Bewegungen am und mit dem Ball
- Finten und Täuschungsmanöver in unterschiedlichen Situationen
- An- und Mitnehmen flach und hoch zugespielter Bälle
- Jonglieren mit dem Fuß und dem Kopf, allein oder in Gruppen zu zweit, zu dritt oder zu vierten.

Wichtig ist, daß alle Spieler in kurzer Zeit viele Ballkontakte bekommen.

Um ein sinnvolles Einstimmen und Aufwärmen durchführen zu können, gehören Laufspiele und Staffelformen ebenso wie gymnastische Übungen im Gehen, im Laufen oder am Ort zum Repertoire eines Trainers.

In dieser Ausgabe von „fußballtraining“ werden einige gymnastische Übungen im Gehen und Laufen, für Einzelarbeit oder in Zweiergruppen angeboten. In den kommenden Ausgaben werden weitere gymnastische Übungen folgen, aber auch Spielformen und kleine Spiele.

Übungen im Gehen

- Gehen mit Tempobeschleunigung
- Gehen mit großen Schritten
- Gehen auf den Zehen (Zehengang) mit den Armen in Nackenhalte
- Gehen im Hockstand auf der ganzen Sohle
- Gehen mit abwechselndem Links- und Rechtsrumpfdrehen
- Gehen, dabei wechselweise das rechte und linke Bein anheben und den Oberkörper gleichzeitig zum gehobenen Bein drehen
- Ausfallschritte mit Nachfedern
- Gehen in der tiefen Vorbeuge des Oberkörpers
 1. Fassen der Fußspitzen
 2. Fassen der Fußgelenke
 3. Arme locker nach unten hängen lassen
- Gehen auf allen vieren mit gestreckten Beinen
- Gehen und bei jedem Schritt ein Bein waagrecht nach vorne strecken und unter dem vorgestreckten Bein in die Hände klatschen. Nach jedem Klatschen den Oberkörper wieder aufrichten.

Übungen im Laufen

- Geradeauslaufen und Tempo verändern
- Im Kreis laufen, eine Acht laufen
- Laufen mit vielen Richtungsänderungen; nach jeder Richtungsänderung einen kurzen Antritt verlangen. Auf genügend Pausen achten
- Laufen am Ort:
 1. Mit Knieheben (Skippings)
 2. Die Fußspitzen bleiben am Boden, die Fersen werden im Wechsel angehoben
- Kniehebelauf; während des Laufens werden die Oberschenkel bis zur Waagerechten angehoben
- Laufen mit Anfersen (Fersen an das Gefäß bringen)
- Abwechselnd Kniehebelauf und Anfersen
- Laufen mit Erweiterung der Schrittlänge
- Seitwärtslaufen mit Kreuzen der Beine
- Rückwärtslaufen
- Hüpfen vorwärts, seitwärts, rückwärts
- Hüpfen mit halben Drehungen
- Laufen mit vorgebeugtem Oberkörper
- Aus verschiedenen Grundstellungen 8 bis 10 Meter starten
- Steigerungsläufe

Hinweise:

Übungen für ein etwa 5- bis 6minütiges Gymnastikprogramm herausuchen.

Die Übungsdauer der einzelnen Übungen richtet sich nach der Auswahl der Übungen.

Spieler beobachten und Entscheidungen treffen bezüglich Korrektur, Wechsel der Übungen, Setzen von Pausen etc.

Richtwerte:

- Bei Laufübungen ca. 5 bis 8 Sekunden
- Bei Sprungübungen ca. 8 bis 10 Aktionen
- Je nach Trainingszustand ein- bis zweimal wiederholen

Übungen mit dem Partner

Ein Spieler läuft im langsamen Tempo vor, der Partner etwa 2 Meter hinterher. Der jeweils vorlaufende Partner

- bleibt in Grätschstellung stehen, der nachfolgende kriecht durch die Beine und läuft 6 bis 8 Schritte weiter, bevor er mit gegrätschten Beinen stehenbleibt usw.
- wird vom hinterherlaufenden mit schnellen Schritten überholt
- hockt sich hin, der nachlaufende überspringt ihn
- geht in „Bockstellung“, der nachfolgende überspringt ihn mit Aufstützen der Hände auf seinem Rücken (Bocksprung)
- erwartet nach etwa 6 bis 8 Schritten den Partner, der so auf den Rücken springt, daß er etwa 8 bis 10 Meter getragen werden kann. (Kooperationsbereitschaft zeigen: Wer hilft seinem Partner am besten, sich tragen zu lassen?)
- läßt sich in den Liegestütz fallen. Der nachfolgende Partner erfaßt die Beine zum „Schubkarrenfahren“. Nach etwa 8 bis 10 Metern wechseln. (Auf gegenseitiges Helfen achten!) Der auf den Händen laufende Partner bestimmt das Tempo.

Springen am Ort

- Ein Partner nimmt die Bankstellung ein (kniend die Hände vorne aufstützen). Der andere Partner springt über ihn. Nach 8 bis 10 Sprüngen Aufgabenwechsel.

Variationen:

- Springen im Schlußsprung
- Seitwärts über den Partner springen
- Über den Partner springen, der danach mit den Händen am Boden bleibend in den Zehenstand geht, unter den Partner durchkriechen; der Partner geht wieder in Bankstellung; jetzt wieder drüberspringen usw. (Jeder Partner sollte etwa 8- bis 10mal springen und 8- bis 10mal unter dem Partner durchkriechen)
- Beide Partner stehen sich gegenüber. Jeder erfaßt das rechte vorgehobene Bein des anderen am Fußgelenk (von unten). Beide führen 8 bis 10 Sprünge auf dem linken Bein aus, danach das Sprungbein wechseln.
- Die Partner stehen hintereinander, der hintere faßt mit der rechten Hand das angehockte linke Bein des Vordermannes am Fußgelenk. Beide führen Einbeinsprünge vorwärts aus. Nach 8 bis 10 Sprüngen wechseln.
- Wie oben; jetzt erfaßt der hintere Partner mit der linken Hand das angehobene linke Bein des Vordermannes, dieser wiederum das vorgehobene rechte Bein des Hintermannes. Etwa 10 Einbeinsprünge vorwärts durchführen, danach wechseln.
- Hahnenkampf: Die Partner stehen sich mit vor der Brust verschränkten Armen gegenüber. Auf einem Beim hüpfend versuchen sie, den anderen zu stoßen, bis einer beide Beine auf den Boden setzen muß.
- Schiebekampf: Partner stehen nebeneinander mit ihren rechten Schultern gegeneinander gestemmt. Die Arme sind hinter dem Rücken verschränkt.

Variationen:

- Schieben auf der Stelle
- Schieben im Vorwärtslaufen

In den nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ werden weitere Übungen für den ersten Teil des Trainings angeboten.

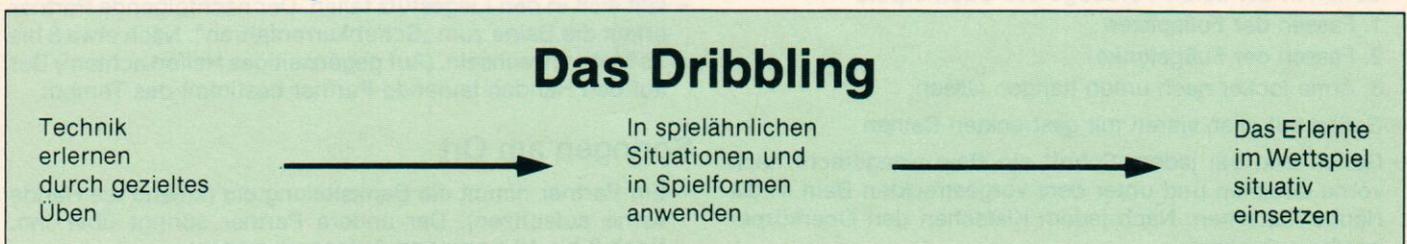
Technisch-taktische Schwerpunkte

Dribbling

Nach dem Aufwärmen, das bekanntlich etwa 20 Minuten dauert, werden im Training bestimmte **technisch-taktische Schwerpunkte** angeboten. Weil die Spieler beim Dribbling die meisten Ballkontakte haben und dadurch am schnellsten mit dem Ball umzugehen lernen, steht das Thema **Dribbling** auch an erster Stelle im Lernprozeß. Es wird vorgeschlagen, nach folgendem Schema vorzugehen (**Abb. 1**):

- ① Den Bewegungsablauf einer Übung vormachen und mit wenigen Worten erläutern. Die Spieler sehen und hören – und probieren selbst. Der Trainer beobachtet und korrigiert.
- ② Nach längerer Zeit des Übens, in der der jeweilige Bewegungsablauf korrekt erlernt werden soll, müssen Anschlußaktionen folgen: Passen, Schießen, Flanken.

Abb. 1: Ablauf des Trainings



- ③ Danach sollen die erlernten Bewegungsabläufe in Spielformen zur Anwendung kommen.

Methodische und organisatorische Hinweise zum Thema Dribbling

Das Ziel des Dribblings ist es,

- Den Ball sicher, d. h. kontrolliert zu führen
- Mit dem Ball den Gegner zu überwinden
- Gegner abzuschütteln und dann in hohem Tempo zu dribbeln
- Zum Torschuß zu kommen
- Zusammenspiel oder den Torschuß vorzubereiten

Wesentliche Elemente des Dribblings sind, den Ball in unterschiedlichem Tempo in verschiedene Richtungen zu dribbeln, leichtfüßig und geschmeidig mit dem Ball am Fuß überraschende Antritte durchzuführen, am Ball und mit dem Ball fintieren, um den Gegenspieler zu falschen Aktionen zu verleiten.

Gerade das **Fintieren** muß in diesem Alter ein wesentliches Trainingselement sein. Zum Fintieren gehören eine gute **Körperbeherrschung** und ein ausgeprägtes **Ballgefühl**. Körperbeherrschung und Ballgefühl sollen in den nachfolgend aufgeführten Übungen verbessert werden.

Organisatorische Hinweise:

- ① Den Raum für den einzelnen Spieler so wählen, daß keine Behinderungen durch andere Spieler möglich sind.
- ② Der Trainer muß stets einen guten Überblick über die gesamte Gruppe haben.
- ③ Einzelne Übungen über einen längeren Zeitraum trainieren, bis der Bewegungsablauf verstanden ist. Allerdings darf durch zu langes Üben keine Unlust aufkommen; Aufgaben verändern.
- ④ Nach festgesetzten Übungen die Spieler hin und wieder frei üben lassen, damit sie eigene Bewegungsvorstellungen verwirklichen können.

Die nachfolgend angebotenen Übungen sollten vom Trainer selbst beherrscht werden, damit er sie den Spielern vormachen kann. (Manche Übungen benötigen viel Text, um sie verständlich zu erläutern, aber sie sind sehr einfach durchzuführen; man muß es nur einmal probieren.)

Übungen zur Verbesserung des Ballgefühls und der Körperbeherrschung am und mit dem Ball

Jeder Spieler hat einen Ball.

Übung 1:

Den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes mit einem Kontakt nach vorne rollen, ihn mit der Sohle des gleichen

Fußes zurückziehen und etwa im rechten Winkel mit der Innenseite des gleichen Fußes wieder etwas vorrollen. Dann das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, den Ball mit der Sohle des linken Fußes zurückziehen und ihn mit der Innenseite des gleichen Fußes im rechten Winkel nach links rollen; dann wieder mit dem rechten Fuß usw.

Hinweis:

Diese Übung wird fast auf der Stelle durchgeführt. Schnelle Beinarbeit fordern; mit jedem Fuß mindestens 10 Aktionen durchführen, danach lockeres Dribbling zur Entspannung einfügen. Eventuell zweimal wiederholen lassen.

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt wird der Ball mit der Innenseite des rechten Fußes vorgerollt, mit der Sohle desselben Fußes zurückgezogen und mit der Innenseite hinter das Standbein wieder vor den Körper gerollt. Dann den Ball mit dem Spann oder der Innenseite des linken Fußes wieder nach vorne rollen, mit der Sohle des gleichen Fußes zurückziehen und hinter dem Standbein her wieder vor den Körper rollen usw.

Übung 3:

Den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes mit 2 Kontakten nach links führen, ihn dann mit der Sohle des gleichen Fußes nach rechts rollen (180 Grad) und mit der Innenseite des gleichen Fußes stoppen. Dann das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, den Ball mit der Innenseite des linken Fußes nach rechts rollen, ihn mit der Sohle des gleichen Fußes nach links ziehen, mit der Innenseite stoppen und mit der Innenseite des rechten Fußes wieder nach links dribbeln usw.

Hinweise:

- Der Ball wird fast auf einer Linie geführt, der Spieler läuft dabei leicht seitwärts nach rechts und links.
- Nach dem Stoppen des Balles mit der Innenseite das Körpergewicht schnell verlagern und mit dem anderen Fuß weiterspielen.
- Beim Laufen, bei der Ballarbeit und bei der Gewichtsverlagerung in den Kniegelenken federnd sich bewegen (Körperschwerpunkt tief halten, um sich schnell verändern zu können).

Übung 4:

Wie Übung 3; der Ball wird jetzt mit dem Spann nach vorne gedribbelt, nach 2 Kontakten mit der Sohle des Spielbeins zurückgezogen und nach einer halben Drehung mit der Innenseite des gleichen Beines gestoppt.

Danach wird mit dem Spann in die entgegengesetzte Richtung gedribbelt, wieder mit der Sohle des Spielbeins zurückgezogen, gestoppt und nach einer halben Körperdrehung in die andere Richtung geführt usw. Je 8 bis 10 Aktionen mit dem rechten Bein und mit dem linken Bein arbeiten.

Übung 5:

Wie Übung 4. Jetzt wird der Ball nach der halben Drehung immer mit dem anderen Bein weitergedribbelt. Also: **rechts** dribbeln, mit der Sohle zurückziehen, mit der Innenseite stoppen und mit dem **linken** Fuß – nach einer halben Körperdrehung – **weiterdribbeln** usw.

Übung 6:

Der Ball wird mit dem Spann des rechten Fußes nach vorne gedribbelt, mit der Sohle des gleichen Beines zurückgezogen,

mit dem Fußballen hinter das Standbein geführt. Nach einer halben Drehung nach **links** mit dem Spann des linken Fußes weitergedribbelt. Dann den Ball mit der Sohle des linken Fußes zurückrollen und hinter das Standbein führen; nach einer halben Drehung nach **rechts** (rechtsherum) den Ball mit dem Spann des rechten Fußes weiterdribbeln.

Hinweise:

- Diese Übung leichtfüßig durchführen, schnell drehen und den Ball kontrolliert weiterdribbeln.
- Schnell in einen festen Lauf- und Dribbelrhythmus kommen. Am besten vor dem Zurückziehen mit der Sohle den Ball jeweils zweimal mit dem Spann berühren, ihn dann mit der Sohle zurückziehen.

Übung 7:

Mit dem Ball auf eine Fahnenstange (Hütchen) zudribbeln, mit dem rechten Bein einen Schuß (Paß) antäuschen, den Ball mit dem Außenspann (mit der Außenseite) schnell nach rechts um eine zweite Fahnenstange (ein zweites Hütchen) herumdribbeln, im weiten Bogen langsam weiterdribbeln (**Abb. 2**).

Danach wieder auf die Fahnenstange (das Hütchen) zudribbeln, mit dem anderen Fuß eine Schuß-(Paß)-Finte durchführen und den Ball mit dem Schußbein schnell um die Fahnenstange (das Hütchen) dribbeln usw.

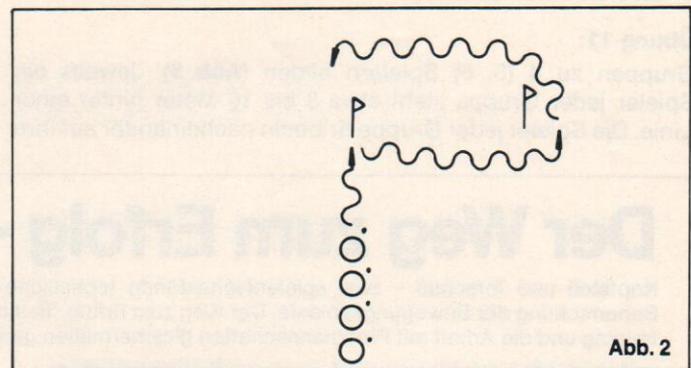


Abb. 2

Übung 8:

Wie Übung 7; jetzt kurz vor dem Hindernis den Ball mit der Sohle des Schwungbeines zurückziehen und etwa im rechten Winkel in hohem Tempo nach rechts um das andere Hindernis dribbeln.

Übung 9:

Wie Übung 8; jetzt den Ball mit dem linken Fuß führend kurz vor dem Hindernis einen Schuß mit links antäuschen, den Ball mit der Sohle des linken Fußes zurückziehen, ihn mit der Innenseite hinter das Standbein rollen und im hohen Tempo nach rechts um das andere Hindernis dribbeln (**Abb. 3**).

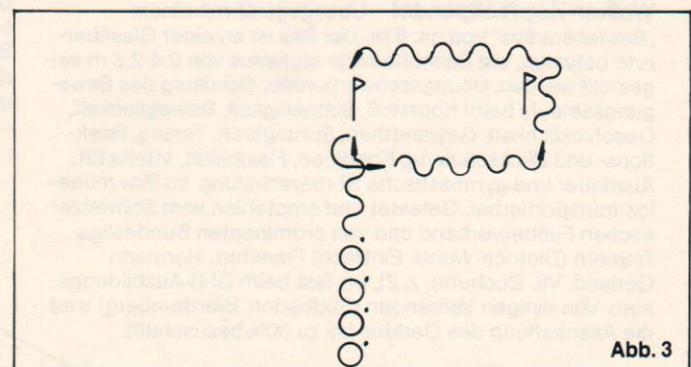


Abb. 3

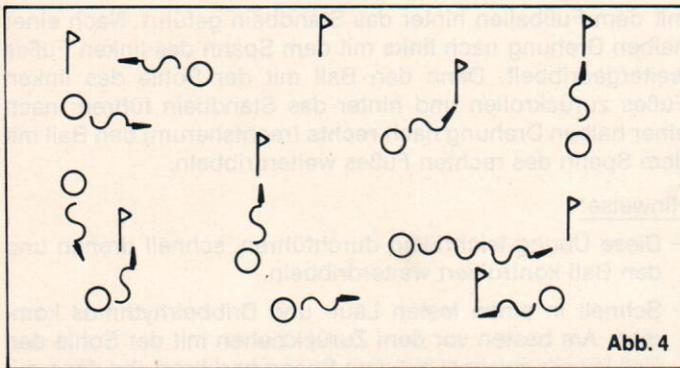


Abb. 4

Übung 10:

In einem Feld stehen mehrere Fahnenstangen (Hütchen) (Abb. 4). Die Spieler dribbeln jeweils auf eine Fahnenstange zu und probieren alle möglichen Tricks und Täuschungen aus und dribbeln dann um ein anderes Fähnchen.

Hinweise:

- Nach den Finten im Tempo zur Seite dribbeln und genau zum Anspieler passen
- Im Laufe der Übungszeit verschiedene Finten durchführen
- Viel Zeit zum Üben lassen – Bewegungsausführungen sollen sich automatisieren

Übung 11:

Gruppen zu 4 (5, 6) Spielern bilden (Abb. 5). Jeweils ein Spieler jeder Gruppe steht etwa 8 bis 10 Meter hinter einer Linie. Die Spieler jeder Gruppe dribbeln nacheinander auf ihre

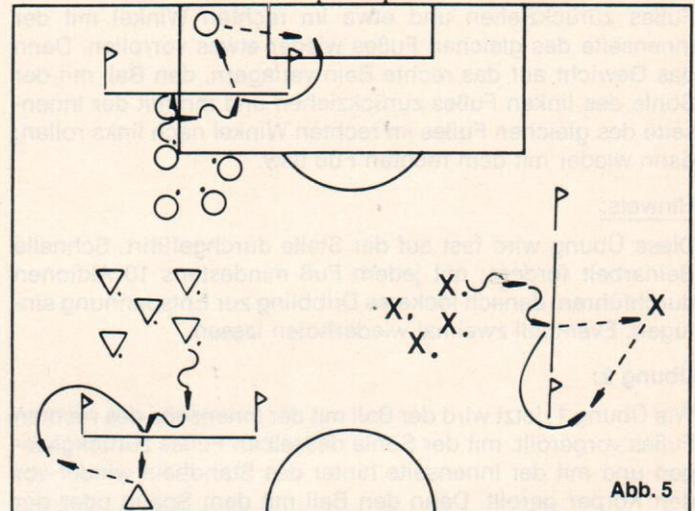


Abb. 5

jeweilige Linie zu, führen eine Täuschung durch, dribbeln zur Seite und passen genau auf ihren Mitspieler hinter der Linie. Dann bieten sie sich um eine seitliche Fahnenstange laufend an und erhalten den Ball vom Anspieler zurück.

Abschließende Bemerkungen

Bei allen aufgeführten Übungen kommt es auf eine schnelle, geschickte Gewichtsverlagerung an, um den Ball schnell und sicher in eine andere Richtung dribbeln zu können.

Die Spieler anregen, selbst Übungen zu finden, mit Hilfe derer eine schnelle Beinarbeit und ein schnelles Verändern der Position ermöglicht wird.

Der Weg zum Erfolg – Walker-Sportgeräte

Kopfstoß und Torschuß – zwei spielentscheidende technische Fertigkeiten im Fußball. Voraussetzung für den Erfolg: Perfekte Beherrschung der Bewegungsabläufe. Der Weg zum Erfolg: Training mit Kopfballpendel und Torschußtrainer von Walker, für Jugendtraining und die Arbeit mit Profimannschaften gleichermaßen geeignet.



Walker-Kopfballpendel Übungsgerät mit einem „Betriebsradius“ von ca. 5 m. Der Ball ist an einer Glasfibrerute befestigt, die Ballhöhe kann stufenlos von 0,4-2,5 m eingestellt werden. Übungsschwerpunkte: Schulung des Bewegungsablaufs beim Kopfstoß, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Sprungkraft, Timing, Reaktions- und Blickschulung, Kondition, Flexibilität, Intensität, Ausdauer und gymnastische Körperschulung. Im Pkw mühelos transportierbar. Getestet und empfohlen vom Schweizerischen Fußballverband und von prominenten Bundesliga-Trainern (Dietrich Weise, Eintracht Frankfurt; Hermann Gerland, VfL Bochum), z. Zt. im Test beim DFB-Ausbildungsstab. Von einigen Verbänden (Südbaden, Württemberg) wird die Anschaffung des Gerätes bis zu 30% bezuschußt.

Walker-Schußtrainer

Ein ebenfalls leicht zu transportierendes Trainingsgerät, bestehend aus einem Standfuß, kombinierter Nylon-Gummischnur und einem normalen Fußball mit einer neuartigen Befestigung, die ein Verwickeln oder Verknoten der Schnur verhindert.

Im Preis inbegriffen: Ersatzball mit zusätzlicher Schnur. Die Bälle sind in den Größen 3, 4 und 5 lieferbar.

Übungsschwerpunkte: Übungssintensität durch schnelle Rückkehr des Balles, Bewegungsschnelligkeit, Ausdauer, Schußkraft, Schußgenauigkeit.



Coupon gleich ausschneiden und einsenden: Sie erhalten umgehend weitere Informationen von uns! Sportsysteme, Blattsteigstraße 5, 7730 VS-Marbach

Bitte senden Sie mir weiteres Informationsmaterial über:
 Kopfballpendel Torschußtrainer
 Name: _____ Straße: _____
 Wohnort: _____ Verein: _____
 ft 10/86



Gunnar Gerisch

Konditionsgymnastik für Fußballspieler

12. Folge: Sprungkraft und Sprunggewandtheit

Die Beanspruchung im Fußball ist in hohem Maße durch kurze Antritte, abrupte Richtungsänderungen, Stopps und Sprünge gekennzeichnet. Somit ist die Fähigkeit der schnellen Kraftentfaltung im Fußballspiel eine maßgeblich leistungsbestimmende Komponente.

Das folgende Übungsprogramm dient neben der Erhaltung der Sprungkraftleistungsfähigkeit auch der Verbesserung der Sprunggewandtheit und soll während der Wettkampfsaison in Phasen mit geringer Belastungsintensität eingesetzt werden. Bezugsgruppe für die folgenden Übungen sind Spieler aller Leistungsklassen. Das Programm kann auf Kunststoffrasen, trockener Rasenfläche oder in Hallen auch unter beengten Raumverhältnissen durchgeführt werden.

Je nach Wiederholungszahl nimmt das Programm bei vollständiger Durchführung 40 bis 60 Minuten in Anspruch. Es kann in Verbindung mit dem Aufwärmen und zu Beginn des Trainingshauptteils durchgeführt werden. Ein gelegentliches Einfügen zwischen zwei Trainingsschwerpunkten kann ebenso sinnvoll sein. Ungeeignet ist die Durchführung am Ende einer Trainingseinheit, da im Ermüdungszustand der Trainingseffekt erheblich eingeschränkt ist, abgesehen davon, daß am Ende einer Trainingseinheit die Motivationsbedingungen für ein Sprungkrafttraining ungünstig sind.

Vorbemerkungen

Im Fußballspiel ist die Fähigkeit der schnellen Kraftentfaltung, die auch als Explosivkraft bezeichnet wird, eine maßgeblich leistungsbestimmende Komponente. Sie kommt zum Ausdruck in den explosiven Antritten zum Ball, den Sprints in den freien Raum, beim schnellen Dribbling und in allen Sprungbewegungen.

Unter dem Begriff „Sprunggewandtheit“ verstehen wir die Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten in den verschiedenen Sprungsituationen (Sprungkopfball, Hechkopfball etc.) des Fußballspiels. „Gewandtheit“ bezeichnet die koordinative Qualität der Gesamtmotorik, feinmotorische Bewegungen werden demgegenüber unter den Begriff „Geschicklichkeit“ gefaßt. Komponenten der Gewandtheit sind z. B. Anpassungsvermögen, Steuerungsfähigkeit, Orientierungsvermögen und Gleichgewichtsfähigkeit. Man sieht auf den ersten Blick, daß diese Eigenschaften bedeutsam für die präzisen, kraftvollen und zielgerichteten Sprungaktionen des Fußballspielers sind. Generell in den Zweikampfsituationen und in den meisten Beschleunigungsvorgängen des Wettkampfs kommt es zum Zusammenspiel von Kraft und Koordination. Deshalb müssen beide Komponenten in enger Verbindung fußballspezifisch ausgebildet werden.

Die Maximalkraft, die die Basis für die Schellkraftleistungen des Fußballspielers bildet, wird durch ein gezieltes Muskelaufbautraining mit entsprechend geeigneten Geräten im Krafraum trainiert. Dieser mit intra- und intermuskulären Koordinationstraining gekoppelte Kraftaufbau wird vornehmlich in der Vorbereitungsperiode durchgeführt. Das im folgenden aufgeführte Übungsprogramm wurde dagegen unter dem Gesichtspunkt erstellt, auch während der Wettkampfsaison in Phasen mit geringerer Belastungsintensität zur Erhaltung der Sprungkraft-Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung der Sprunggewandtheit über ein ohne Hilfsgeräte durchführbares, variabel einzusetzendes Trainingsangebot zu verfügen. Übungszusammenstellung, -intensität und -dauer richten sich nach den allgemein bekannten Trainingsprinzipien. Dementsprechend sind die angeführten Wiederholungszahlen lediglich als grobe Orientierungswerte für leistungsstarke Spieler gedacht. Übungsanzahl, Wiederholungen, Bewegungsfrequenz und Serienzahl mit entsprechenden Erholungspausen muß der Trainer auf die aktuellen Gegebenheiten (Trainingszustand, Zeitpunkt etc.) abstimmen.

Aufwärmen

(mindestens 10 bis 15 Minuten)

Übung 1 (ohne Bild):

Einlaufen, mehrere Bahnen.

Übung 2:

Lockeres Laufen (mehrere Bahnen) mit Einschub von:

- Hopslerlauf
- Hopslerlauf mit Nachhinnenziehen des Schwungbeinknies (Bild 1)
- Sidesteps
- Schrittwechsellaufen (Bilder 2 und 3)
- Anfersen
- Drehungen
- Armkreise vor- und rückwärts
- Leicht versetztem Rückwärtslaufen.

Übung 3 (ohne Bild):

Läufe mit seitlichem Ausbrechen und anderen Richtungsänderungen.

Übung 4 (ohne Bild):

Läufe mit dosierter Temposteigerung.

Übung 5 (ohne Bild):

Läufe mit mehreren kurzen Antritten und „Rollphasen“ dazwischen.

Übung 6 (ohne Bild):

Steigerungsläufe

Übung 7 (ohne Bild):

Dehnübungen

Hauptteil

(ohne Serienwiederholung mindestens 25 Minuten)

Wenn nicht anders angegeben, jeweils eine Bahn Sprungaktionen; dann je nach Belastungswirkung jeweils eine oder mehrere Bahnen leicht traben, dazu Entspannungs- und Lockerungsübungen.

Programm A

Übung 1 (Bild 4):

Hopslerlauf mit betontem Knieeinsatz des Schwungbeins Richtung Brust.

Übung 2 (ohne Bild):

Leichter Sprunglauf.

Übung 3 (Bild 5):

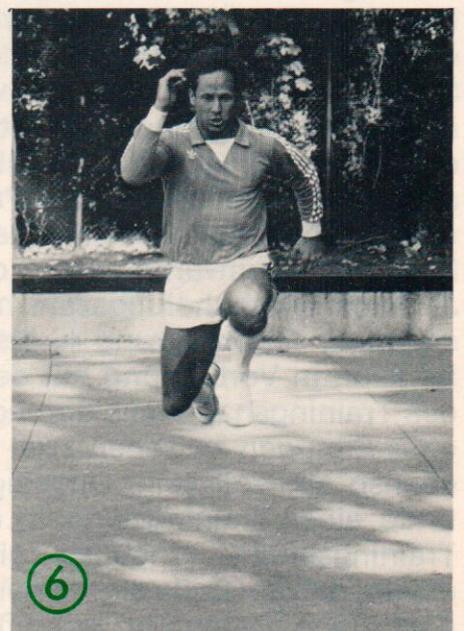
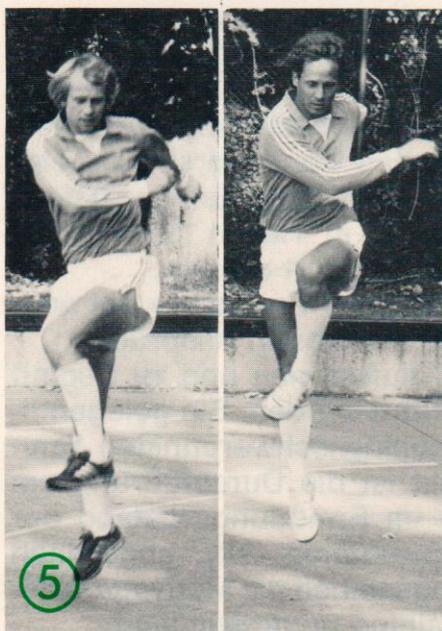
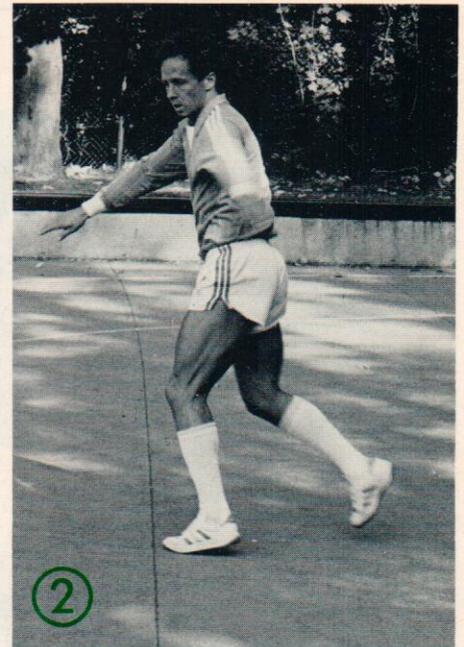
Hopslerlauf mit betontem Nachinnendrehen des Schwungbeins vor den Körper und Sprungimpuls nach oben.

Übung 4 (ohne Bild):

Aus dem Lauf Sprungkopfball-Imitationen, mit stetem Wechsel des Absprungbeins.

Übung 5 (Bild 6):

Sprunglauf mit Impulssetzung auf Höhe und Weite.



Übung 6 (ohne Bild):

Rückwärtslaufen. Der Körper wird jeweils nach einigen Schrittfolgen leicht zur rechten und zur linken Seite gedreht.

Übung 7 (ohne Bild):

Einbeinsprünge. Jeweils eine halbe Bahn mit dem rechten und mit dem linken Bein.

Mehrere Bahnen leicht traben.

Übung 8 (ohne Bild):

Rückwärtslaufen mit großer Schrittweite.

Übung 9 (Bild 7):

Sprunglauf, Sprünge jeweils seitlich versetzt ausführen.

Übung 10 (Bilder 8 bis 10):

Sprunglauf wie vorher, aber zusätzlich nach Landung und Abfangen des Gewichts auf dem gebeugten Bein kurz verharren, dann erfolgt neuer Sprungimpuls.

Mehrere Bahnen leicht traben.

Übung 11 (ohne Bild):

Seitlich versetzter Sprunglauf mit sehr kurzer Sprungfrequenz.

Übung 12 (ohne Bild):

Rückwärtslaufen mit betontem Anziehen und nach hinten Wegschleudern der Unterschenkel.

Übung 13 (ohne Bild):

Einbeinsprünge mit Impuls nach oben (betontes Anziehen des Sprungbeinknies). Jeweils eine halbe Bahn mit dem linken und mit dem rechten Bein.

Mehrere Bahnen leicht traben.

Übung 14 (ohne Bild):

Schlußsprünge mit kräftiger Armunterstützung.

Übung 15 (ohne Bild):

Seitgalopp, Seitenwechsel nach einer halben Bahn.

Übung 16 (ohne Bild):

Zügiger Lauf mit eingefügten schnellen Drehungen, links und rechts herum.

Übung 17 (ohne Bild):

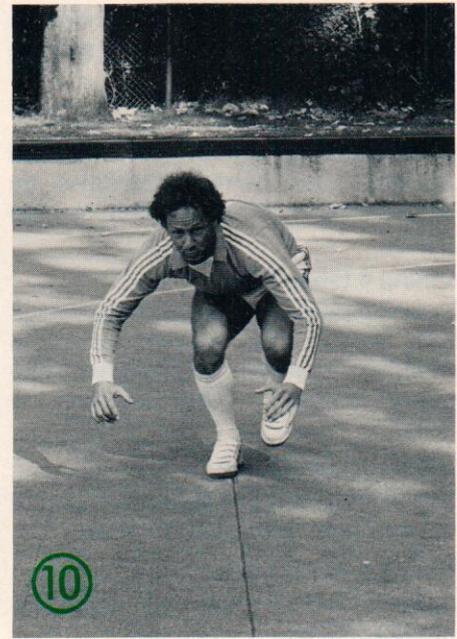
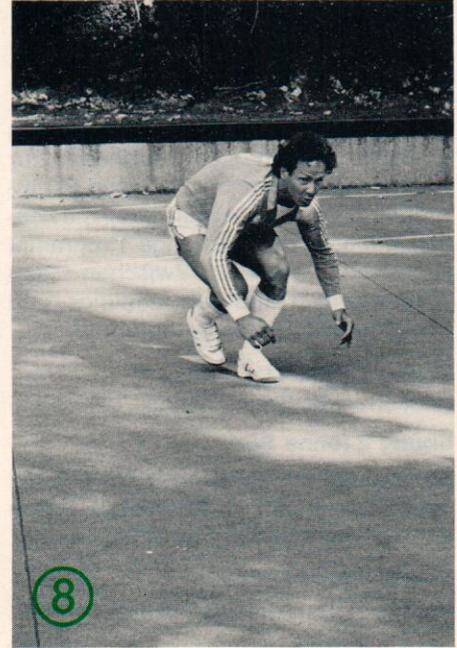
Raumgreifender Seitgalopp, Seitenwechsel auf jede vierte Aktion.

Übung 18 (ohne Bild):

Skippings.

Übung 19 (ohne Bild):

Schlußsprünge mit Zwischenhupf.



Übung 20 (ohne Bild):

Sprunglauf mit explosivem Abdruck und hohem Knieeinsatz.

Übung 21 (ohne Bild):

Drei Steigerungsläufe mit auflockern-den Trabpausen.

Übung 22 (ohne Bild):

Wettkampf: Sprunglauf; wieviel Sprünge werden bis zur Mittelmarkierung benötigt?

Übung 23 (ohne Bild):

Wettkampf: Schlußsprünge; wer erreicht mit 10 Schlußsprüngen die größte Weite (bzw. eine festgelegte Markierung)?

Anschließend laufen sich die Spieler mindestens zehn Minuten locker aus.

Grundsätzlich soll nach jedem belastungsintensiven Training die im Gesamttrainingsprozeß wichtige Regenerationsphase durch eine beruhigendes Auslaufen positiv beeinflusst werden. Eventuell kann auch ergänzend zu dem entspannenden Element des Auslaufens ein freudbetontes, die Spieler nur gering beanspruchendes kleines Spiel durchgeführt werden. Kurze, regenerationsfördernde, aktive Erholungsphasen können zudem zwischen Trainingsabschnitten der Trainingseinheit eingefügt werden.

Redaktionshinweis

In der nächsten Folge stellt Gunnar Gerisch ein Programm zur Ausgleichsgymnastik für Fußballspieler vor.

Programm B
(ohne Serienwiederholung
mindestens 20 Minuten)

Die folgenden am Ort durchgeführten Übungen eignen sich besonders zur Sprungschulung unter beengten Raumverhältnissen (kleine Halle etc.). Sie können auch in das vorherige Programm eingebaut werden. Zwischen den Sprungformen sind Entspannungs- und Lockerungsübungen auszuführen.

Übung 1 (Bild 11):
Hockstretksprünge (10mal).

Übung 2 (ohne Bild):
Sprungkopfball-Imitationen am Ort mit Stoßbewegungen im Wechsel zur linken und zur rechten Seite (je 5mal).

Übung 3 (ohne Bild):
Hampelmann-Sprünge (20mal).

Übung 4 (Bild 12):
Schlußsprünge am Ort mit Eindrehen der Hüfte zur linken und zur rechten Seite (10mal).

Übung 5 (ohne Bild):
Einbeinsprünge am Ort mit betontem Anziehen des Schwungbeinknies (je 10mal mit dem linken und dem rechten Bein).

Übung 6 (ohne Bild):
Pendelsprünge (jeweils zur Seite von einem Bein auf das andere) mit tiefem Abfedern vor jedem Sprungimpuls (Frequenz steigern, Weite steigern; je 10mal).

Übung 7 (ohne Bild):
Schlußsprünge ohne Zwischenhupf mit energischem Anhocken der Knie.

Übung 8 (ohne Bild):
Grätschwinkelsprünge mit Zwischenhüpfen (10mal).

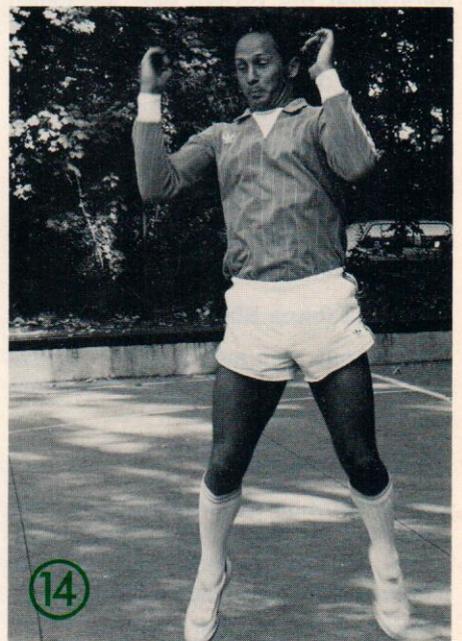
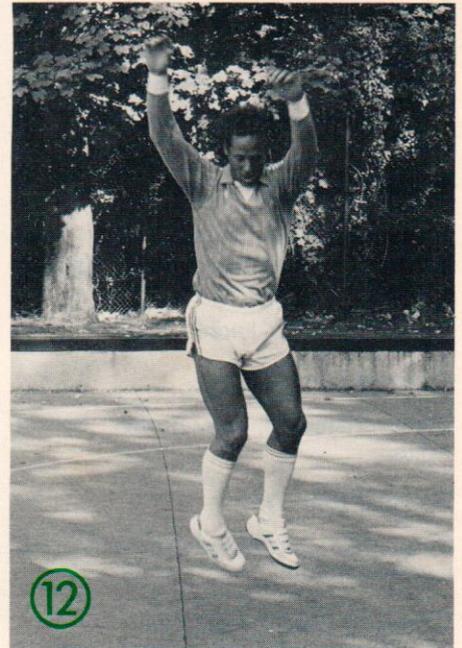
Übung 9 (ohne Bild):
Schlußsprünge mit Anfersen der Unterschenkel, jeweils im Wechsel zur rechten und zur linken Gesäßhälfte (je 10mal).

Übung 10 (Bilder 13 und 14):
Sprungkopfball-Imitationen aus der Hocke nach links und rechts (je 5mal).

Übung 11 (Bild 15):
Sprungkopfball-Imitationen nach links und rechts aus dem Lauf.

Übung 12 (ohne Bild):
Schlußsprünge mit jeweils halber Drehung nach links und rechts (10mal).

Übung 13 (Bild 16):
Mit einem quer auf die Schultern genommenen Partner aus mittlerer Hockstellung kurze Strecksprünge ausführen (je 2 Serien von 5 Sprüngen, zwischen den Serien erfolgt Partnerwechsel).





Übung 14 (ohne Bild):

Schrittwechselfsprünge mit betonem Tiefgehen.

Sind wie bei der Umrandung unseres Demonstrationsfeldes eine kleine Mauer (ca. 40 bis 50 cm hoch) oder ähnliche Erhöhungen (Absatz, Stufe, Kastenteil in der Halle etc.) vorhanden, bieten sich folgende Sprungvariationen an:



Übung 15 (Bild 17):

Schlußsprünge auf die Mauer (10mal).

Übung 16 (ohne Bild):

Schlußsprünge auf die Mauer mit Zwischenhupf vor jedem Sprungimpuls

Übung 17 (Bilder 18 und 19):

4 Sprünge mit dem linken, dann 4 Sprünge mit dem rechten Bein auf die Mauer.



Übung 18 (ohne Bild):

Harvard-Step: Im steten Sprungwechsel wird jeweils ein Bein auf die Mauer gesetzt und von dem anderen am Boden kräftig abgedrückt. Nach dynamischer Streckung des hochgestellten Beines erfolgt mit der Abwärtsbewegung der Beinwechsel.

Zum Abschluß laufen die Spieler wiederum mindestens 10 Minuten aus.

Wieder lieferbar!

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.

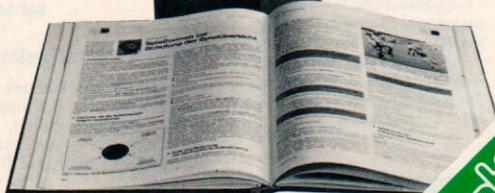
12er-Mappe
(12 Hefte;
ab Jg. 1985)
DM 12,50

Versandspesen
DM 3,- je Sen-
dung, ab 5 Map-
pen **spesenfreie**
Lieferung.



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

Bestellkarte auf Seite 23 benutzen!



philippa

SPORT 1986/87 DATER

Chronik und
Handbuch
für
Training
und
Spielbetrieb

SPORT
DATER

Schluß mit der Zettel- wirtschaft

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

Die Sportbuch-Fundgrube

Aus der „DSB-Trainerbibliothek“

Band 6: Tomasz Lempart
Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports
207 S.,
statt DM 18,- **DM 7,80**

Band 14:
Ballreich/Baumann
Biomechanische Leistungsdiagnostik
Ziele – Organisation – Ergebnisse (1. Aufl. 1983)
157 S.,
statt DM 28,- **DM 12,80**

Band 18: Tomasz Lempart/Lothar Spitz
Probleme des Hochleistungssports
Olympische Analyse Montreal 1976, 232 S.,
statt DM 22,- **DM 7,80**

Band 19: H. Gabler/H. Eberspächer/E. Hahn/J. Kern/G. Schilling
Praxis der Psychologie im Leistungssport
616 S.,
statt DM 40,- **DM 19,80**

Außerdem:

M. Löcken/
R. Dietze (Hrsg.):
Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport
23 Beiträge renommierter Sportwissenschaftler, Sportmediziner und -praktiker
256 S., zahlr. Abb. und Fotos, 1. Aufl. 1982
statt DM 28,- **DM 12,80**

Bis zu 65% billiger!

Bestellkarte auf Seite 23!

philippa

