

# fußball training

11

4. Jahrgang · November 1986

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**Der Libero**  
Training der Mannschaftspositionen

**Liebe Leser,**

mit dieser Ausgabe legen wir Ihnen wieder ein Heft vor, in dem die Praxisbeiträge eindeutig dominieren.

Anne Trabant-Haarbach stellt mit dem Stationstraining eine ideale Variante einer ökonomischen Trainingsgestaltung vor. Gerade bei selbständigen und leistungsorientierten Mannschaften wirkt sich dieses Trainingsverfahren motivierend und leistungsfördernd aus.

In der Serie „Jugendtraining“ setzt Gero Bisanz sein Übungsangebot zum Thema „Dribbling“ fort und stellt geeignete Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Ballgefühls und der Körperbeherrschung am und mit dem Ball vor.

Friedhelm Wenzlaff befaßt sich in der Beitragsreihe „Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen“ mit dem Libero. Von Gunnar Gerisch erhalten Sie Tips, wie die allgemeine Fitness und die körperliche Belastbarkeit der Spieler durch kleinere und größere Programme ausgebildet und auf hohem Niveau gehalten werden kann. Oskar Schneider und Werner Staudt schließen ihr Trainingsprogramm zur Schulung des takti-

schen Abwehrverhaltens mit 2 weiteren Trainingseinheiten ab.

Unsere gute Zusammenarbeit mit dem Bund Deutscher Fußball-Lehrer hat nun auch in einer festen Rubrik ihren Niederschlag gefunden. Unter dem Titel „BDFL-News“ werden Sie von nun an regelmäßig aktuelle Informationen zum Arbeitsfeld des Trainers finden. Ich hoffe, daß die einzelnen Beiträge Ihnen interessante Anregungen für Ihr Training geben und die bevorstehende Winterzeit Sie nicht allzu sehr bei der Umsetzung Ihrer Ideen in die Praxis beeinträchtigt.

*Werner Köhler*

**In dieser Ausgabe**

Anne Trabant-Haarbach

**Stationstraining für Frauenmannschaften 3**

**Jugendtraining**

Gero Bisanz

**Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (4. Folge) 8**

Friedhelm Wenzlaff

**Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Libero 13**

Gunnar Gerisch · Petra Boer

**Konditionsgymnastik für Fußballspieler 19**  
13. Folge: Ausgleichsgymnastik

Oskar Schneider · Werner Staudt

**Schulung und Verbesserung verschiedener Deckungsformen 25**

**BDFL-News 30**

**An unsere Abonnenten**

Die Zeit rast dahin – hätten Sie gedacht, daß „fußballtraining“ Anfang Januar in seinen fünften Jahrgang geht? Sicher war es auch die stetige Aufwärtsentwicklung – „fußballtraining“ hat von 1983 bis heute 12500 Abonnenten gewonnen – die es uns ermöglichte, den Bezugspreis (je Heft DM 4,-) seit 1983 stabil zu halten.

Für 1987 müssen wir Sie, liebe Abonnenten, um Verständnis für eine Erhöhung des Jahres-Bezugspreises von „fußballtraining“ auf DM 52,80 (Ausland DM 57,60) bitten; Teilnehmer am Lastschriftverfahren erhalten weiterhin 2% Skonto. Wenn der Lebenshaltungskosten-Index derzeit auch eine leicht rückläufige Tendenz aufweist, dann liegt das, wie Sie wissen, am Preiseinbruch beim Rohöl. Energiekosten spielen im Verlagsgewerbe jedoch eine Statistenrolle – wir haben Jahr für Jahr mit unumgänglichen Kostensteigerungen im Personal-, Material-, Druck- und Versandkostensektor zu kämpfen.

Verlag und Redaktion versichern Ihnen, daß sie auch in den kommenden Jahren bemüht sein werden, die Qualität von „fußballtraining“ weiter zu verbessern, und danken für Ihre Treue.

Ihr Philippka-Verlag

**fußball training**

**Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter**

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabs des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

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

**Redaktionskollegium:**

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Erich Rutenmöller, 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:**

Den Ball beobachten und den Schuß abblocken. Im Zweikampf mit Michael Frontzeck demonstriert Manfred Kaltz vorbildlich ein der Situation angepaßtes Abwehrverhalten.

Foto: Horstmüller

Anne Trabant-Haarbach

# Stationstraining für Frauenmannschaften

Ein Programm zur Verbesserung technisch-taktischer Elemente



## Vorbemerkungen

Das Circuit- oder Stationstraining ist überwiegend als Organisationsform zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Kondition bekannt. Ist der Trainer bestrebt, möglichst vielseitig auszubilden und die Verbesserung der technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten zu verbinden, so bietet sich dieses Trainingsverfahren als ideale Variante einer ökonomischen Trainingsgestaltung an.

Bei der Auswahl der Stationsaufgaben ist es allerdings sinnvoll, nur solche anzubieten, die nahezu auf die Leistungsfähigkeit der Spielerinnen und auf die Erfordernisse des Frauenfußballs ausgerichtet sind.

Erfahrungsgemäß wirkt sich das Stationstraining motivierend und leistungsfördernd aus. Außerdem setzt diese Organisationsform ein hohes Maß an Leistungsbereitschaft und Mitarbeit der Spielerinnen voraus, da der Trainer nicht gleichzeitig an allen Stationen Einfluß nehmen kann.

Ziel der Trainingseinheit ist eine Verbesserung der im Wettkampf geforderten technischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Anwendung technischer Elemente in wettkampfähnlichen Situationen.

Für die meist technisch noch nicht ausgereiften Mädchen und Frauen eignen sich zunächst einmal Aufgaben, die das Angriffsspiel in der Überzahl schulen.

## Organisatorische Hinweise

- Das notwendige Material wird bereits vor dem Training bereitgelegt.
- Mit der Unterstützung der Spielerinnen werden die Stationen abgesteckt.
- Die Trainingsgruppe wird in vier 4er-Gruppen eingeteilt, und die beiden Torhüterinnen besetzen die Normaltore.
- Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, muß der Trainer nach dem aktiven Aufwärmen (mit Ball) die einzelnen Aufgaben erläutern, demonstrieren und auf eine jederzeit korrekte Ausführung (mögliche Fehler aufzeigen) hinweisen.
- Es hat sich bewährt, daß sich der Trainer auf eine Station konzentriert, um gezielt Anweisungen und Korrekturen vornehmen zu können. Seinen Standort sollte der Trainer aber immer so wählen, daß er alle Trainingsgruppen überblicken kann.

- Die Belastungszeit beträgt vier Minuten an jeder Station. Zwischen den Stationswechseln liegen jeweils 60 Sekunden Pause.
- Damit eine möglichst umfassende Schulung im Sinne der angestrebten Trainingsziele erreicht wird, sollten auf jeden Fall zwei Durchgänge nacheinander durchgeführt werden.
- Nach dem Probedurchgang und in den Wechselpausen können vom Trainer nochmals Hinweise zur korrekten Bewegungsausführung erfolgen.



**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. 10  
Kesselschleuse 5 · 2970 Emden  
Telefon (0 49 21) 2 37 97



**DEUTSCHES JUGENDHERBERGSWERK**

## Trainingseinheit

### Teilnehmer:

16 Spielerinnen, 2 Torhüterinnen

### Geräte:

16 Fahnenstangen (Hütchen), 9 Bälle, Überziehhemdchen

### Dauer:

90 Minuten

### Aufwärmen (20 Minuten)

Im abgesteckten Feld (zwischen Strafraum- und Mittellinie, werden im Wechsel technische und gymnastische Übungen ausgeführt. Jede zweite Spielerin hat einen Ball.

#### Übung 1 (Abb. 1):

Die Ballbesitzerin führt den Ball einige Meter. Dabei nimmt sie Blickkontakt mit einer Spielerin ohne Ball auf und paßt mit der Innen- oder Außenseite ihren Ball zu der sich anbietenden Partnerin. Diese nimmt den Ball an, führt ihn ebenfalls einige Meter und spielt diesen einer anderen Mitspielerin zu. Die Torhüterinnen nehmen den flach zugespielten Ball auf und rollen ihn nach einmaligem Auftippen weiter. Alle Spielerinnen sind in Bewegung.

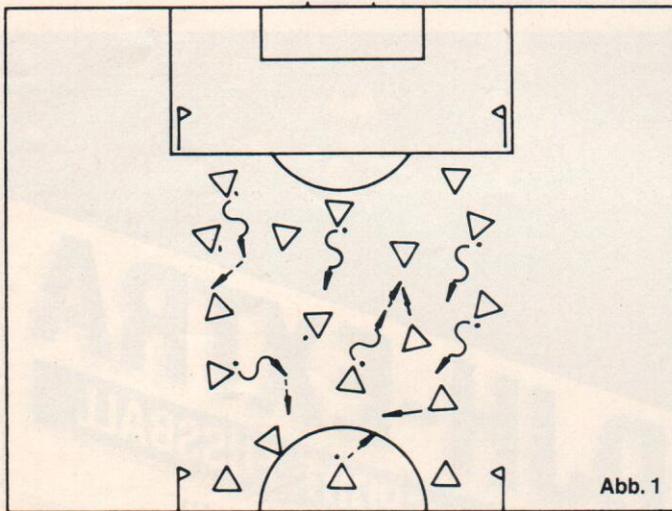


Abb. 1

#### Gymnastik:

In Schrittstellung tiefe Kniebeugen ausführen und dabei die Arme gleichzeitig vor und rückwärts kreisen.

#### Übung 2:

Nun fordert der Trainer ein möglichst direktes Weiterleiten der Bälle untereinander. Nach dem Abspiel laufen die Spielerinnen sofort in Stellung. Bei technisch schwächeren Mädchen/Frauen können auch 2 bis 3 Kontakte zugelassen werden. Es ist darauf zu achten, daß jeder Paß in den Lauf und nicht in den Rücken der Partnerin gespielt wird. Die Torhüterinnen rollen den Ball ebenfalls direkt nach der Aufnahme weiter.

#### Gymnastik:

Abwechselnd mit beiden Beinen nach links und rechts springen, dabei die Arme locker schwingen.

#### Übung 3:

Die Spielerinnen mit Ball üben in Folge Doppelpässe, und die

andere Hälfte der Mannschaft fungiert als „Wand“. Der Ball wird eng am Fuß geführt und in die Nähe einer Partnerin gedribbelt. Die Mitspielerin soll spielnahes Verhalten zeigen und startet der Ballführenden kurz vor deren Abspiel etwas entgegen. Der zugespielte Ball wird direkt weiter in den Lauf der ebenfalls scharf antretenden Zuspielerin gepaßt. Diese nimmt den Ball an und steuert auf die nächste Partnerin ohne Ball zu. Aufgabenwechsel.

In 3 Meter Abstand sitzen sich die beiden Torhüterinnen gegenüber und werfen sich einen Ball zu. Nach dem Fangen rollen sie seitlich über den Körper ab.

#### Gymnastik:

In der Bauchlage wechselseitiges Anziehen der Knie zu den in Seithalte befindlichen Armen.

#### Übung 4:

Zurückspielen halbhocher Bälle mit der Innenseite. Die Ballbesitzerinnen werfen den entgegenlaufenden Partnerinnen ihren Ball halbhoch zu, diese spielen den Ball direkt mit der rechten oder linken Innenseite zurück. Aufgabenwechsel.

Die Torhüterinnen fangen die halbhoch zugeworfenen Bälle.

#### Gymnastik:

Im Kniestand über die Rückdrehbeuge mit der rechten Hand die linke Ferse berühren und umgekehrt.

#### Übung 5:

Wie vorher, jedoch hohes Zuwerfen. Die Übenden köpfen den Ball im Sprung zurück. Aufgabenwechsel.

Die Torhüterinnen fangen die Bälle im Sprung.

#### Gymnastik:

Im Liegestütz vorlings das linke und rechte Bein im Wechsel anhocken.

#### Übung 6:

Die Zuspielerinnen werfen die Bälle unterschiedlich (flach, halbhoch, hoch, seitlich) zu. Die entgegenstartenden Partnerinnen spielen situationsgerecht zurück. Aufgabenwechsel. Die Torhüterinnen fangen im Sprung, im Hechten usw. und werfen die Bälle zurück.

#### Gymnastik:

„Klappmesser“ mit gegrätschten Beinen; dabei mit den Händen die Fußspitzen berühren.

#### Übung 7:

Übergeben/Übernehmen. Die Aufgabe für die jeweils ballbesitzende Spielerin besteht darin, daß sie auf eine freie Partnerin zudribbelt, die entgegenläuft und den Ball übernimmt. Führt die Ballbesitzerin mit rechts, dann übernimmt die Partnerin mit dem rechten Fuß und umgekehrt. Den Ball kurz vor der Übergabe nicht zuspielen, den Ball lediglich weiterrollen lassen. Nach der Übernahme dribbelt die neue Ballführende in hohem Tempo in eine neue Richtung auf die nächste freie Partnerin zu.

Die Torhüterinnen werfen sich selbst den Ball hoch und fausten ihn beidhändig zur Partnerin.

#### Gymnastik:

Auf einem Bein hüpfend das andere Bein in Achterform schwingen. Sprung- und Schwungbein wechseln.

### Spielform zur Verbesserung der Schnelligkeit

Die Spielerinnen liegen zu zweit nebeneinander in Bauchlage. Ein Paar läuft, wobei eine Fängerin ihre Partnerin abzuschlagen versucht. Die Verfolgte kann sich retten, indem sie sich neben ein Paar legt. Die überzählige äußere Spielerin springt auf und wird in diesem Moment zur Fängerin, während die vorherige Fängerin zum Gejagten wird. Die Situationen wechseln blitzschnell, wenn die Verfolgte sich schnell wieder neben eine Zweiergruppe legt.

### Hauptteil (50 Minuten)

Der Trainer bildet Vierergruppen und verteilt sie auf die einzelnen Stationen (Abb. 2).

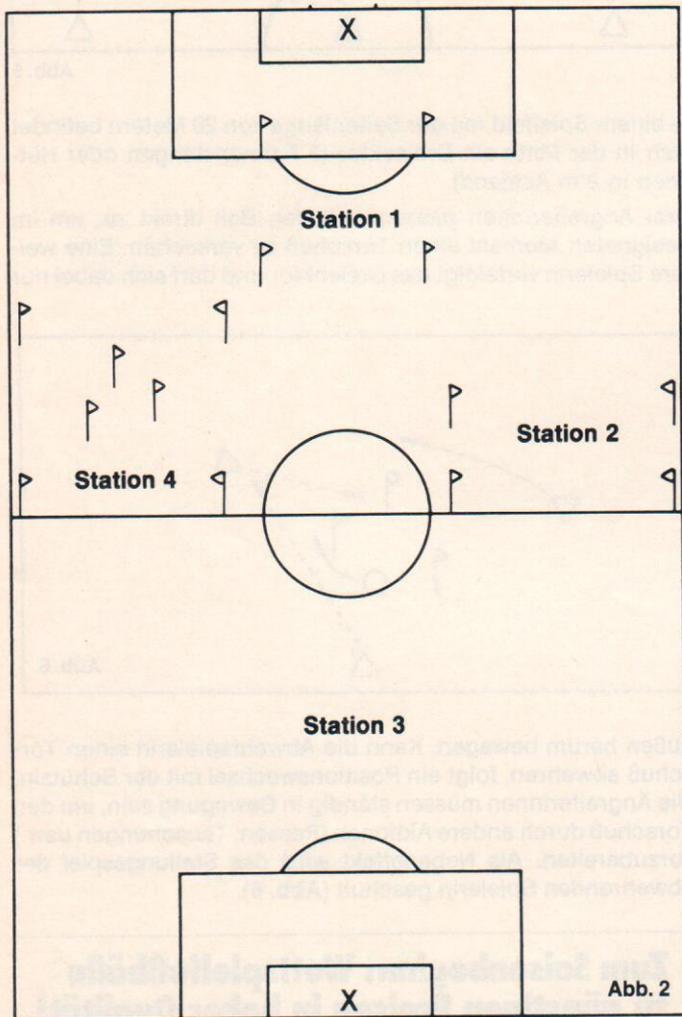


Abb. 2

#### Station 1

##### Vorbereiten von Torschüssen

Vor dem Strafraum wird in einem abgesteckten Feld (15 mal 15 m) 3 gegen 1 gespielt. Die drei Angreiferinnen sollen die Abwehrspielerin ausspielen und Torschüsse aus der zweiten Reihe vorbereiten (Abb. 3).

Torschüsse können nur vor dem Strafraum aus dem Spielfeld-Viereck abgegeben werden. Durch großen kämpferischen Einsatz versucht die Abwehrspielerin dies zu verhindern. Kommt die abwehrende Spielerin in Ballbesitz, so wechselt sie die Aufgabe mit der Angreiferin, die den Ballverlust verursacht hat.

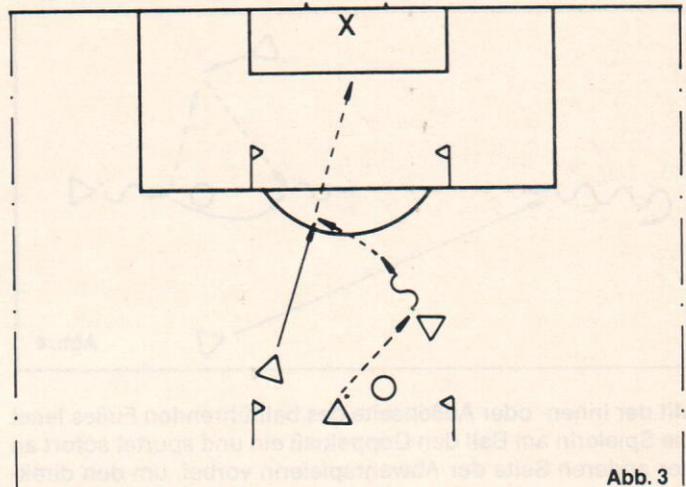


Abb. 3

Anfangs läßt der Trainer mit 2 Kontakten spielen. Im zweiten Durchgang fordert er das direkte Spiel.

#### Station 2

##### Spiel 3 gegen 1 zur Verbesserung des Doppelpaßspiels

In einem Spielfeld mit den Ausmaßen 15 mal 25 Meter wird das taktische Spiel 3 gegen 1 von einer Grundlinie zur anderen durchgeführt. Die Ballbesitzerin steht in der Mitte einer Grundlinie, während sich ihre Partnerinnen an den Seitenlinien aufhalten. Zu Beginn der Übung steht die Abwehrspielerin etwa 8 Meter von der Ballbesitzerin entfernt. Die Ballbesitzerin dribbelt in das Spielfeld hinein, orientiert sich dabei, welche der beiden Mitspielerinnen sich als „Wand“ besser anbietet.

### 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

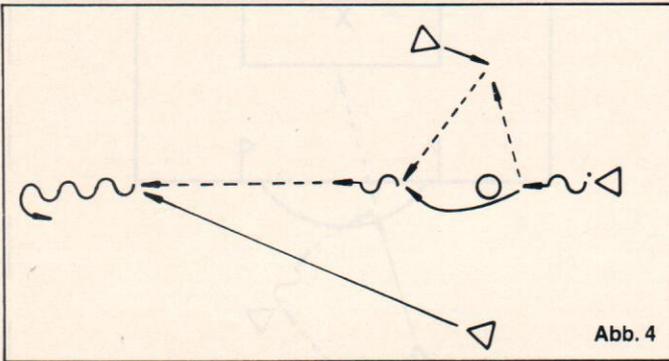


Abb. 4

Mit der Innen- oder Außenseite des ballführenden Fußes leitet die Spielerin am Ball den Doppelpaß ein und spurtet sofort an der anderen Seite der Abwehrspielerin vorbei, um den direkten Paß der Partnerin in Laufrichtung anzunehmen. Inzwischen startet die nicht angespielte Partnerin zur Grundlinie und erhält den Ball zugepaßt. Nun beginnt diese mit dem Doppelpaß von der anderen Grundlinie aus. Aufgabenwechsel. Die Abwehrspielerin wird Angreiferin, und die vorher den Doppelpaß eingeleitet hat, wird Abwehrspielerin (Abb. 4).

**Station 3**

Kombinationsspiel mit Torschuß gegen eine Abwehrspielerin

Drei Angreiferinnen nehmen nebeneinander in Höhe der Mittellinie auf. Eine Gegnerin mit Abwehraufgaben steht ihnen in etwa 12 Meter Entfernung gegenüber, so daß wiederum die Grundsituation 3 gegen 1 entsteht (Abb. 5).

Mit einem Paß zur Seite eröffnet die Mittelspielerin den Angriff. Die Angreiferinnen sollen unter Ausnutzung taktischer Möglichkeiten ein erfolgreiches Zusammenspiel praktizieren, um mit einem gezielten Torschuß in Strafraumnähe abzuschließen. Nach jedem Angriff wird eine andere Abwehrspielerin bestimmt.

Hinweis:

Im Rahmen dieser Spielform kann der Trainer weitere Schwerpunkte setzen. Zum Beispiel muß dem Torschuß ein erfolgreiches Doppelpaßspiel vorausgehen. Zusätzlich haben die Angreiferinnen die Aufgabe, beim Torschuß nachzusetzen, um eventuell vom Torwart abgewehrte Bälle zu verwerten.

**Station 4**

3 gegen 1 um ein Dreiecktor: Herausspielen von Torschußmöglichkeiten durch direktes Zusammenspiel

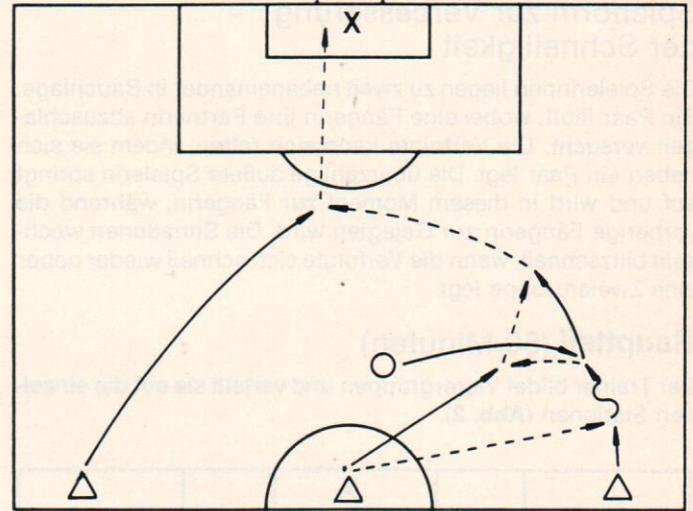


Abb. 5

In einem Spielfeld mit der Seitenlänge von 20 Metern befindet sich in der Mitte ein Dreiecktor (3 Fahnenstangen oder Hütchen in 2 m Abstand).

Drei Angreiferinnen passen sich den Ball direkt zu, um im geeigneten Moment einen Torschuß zu versuchen. Eine weitere Spielerin verteidigt das Dreiecktor und darf sich dabei nur

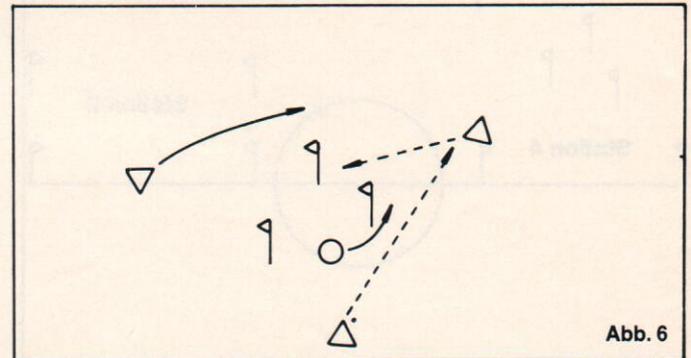


Abb. 6

außen herum bewegen. Kann die Abwehrspielerin einen Torschuß abwehren, folgt ein Positionswechsel mit der Schützin. Die Angreiferinnen müssen ständig in Bewegung sein, um den Torschuß durch andere Aktionen (Passen, Täuschungen usw.) vorzubereiten. Als Nebeneffekt wird das Stellungsspiel der abwehrenden Spielerin geschult (Abb. 6).

**WERBEN SIE HAUTNAH**

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 1,95 DM
- Sportbeutel ab 3,70 DM
- Seesäcke ab 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: \_\_\_\_\_

**TEXTIL DRUCK**

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

**Vereins- und Firmenwerbung**

Sweatshirts · Mützen · Taschen  
Auf T-shirts · Sport-Trikots · Arbeitskleidung

Wir bedrucken und beflocken auch kundeneigene Ware!

**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 Nässeinwirkung, 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, Schmelzheide 17d, 4194 Bedburg-Hau  
Eilbestellungen Tel. (02821) 6893

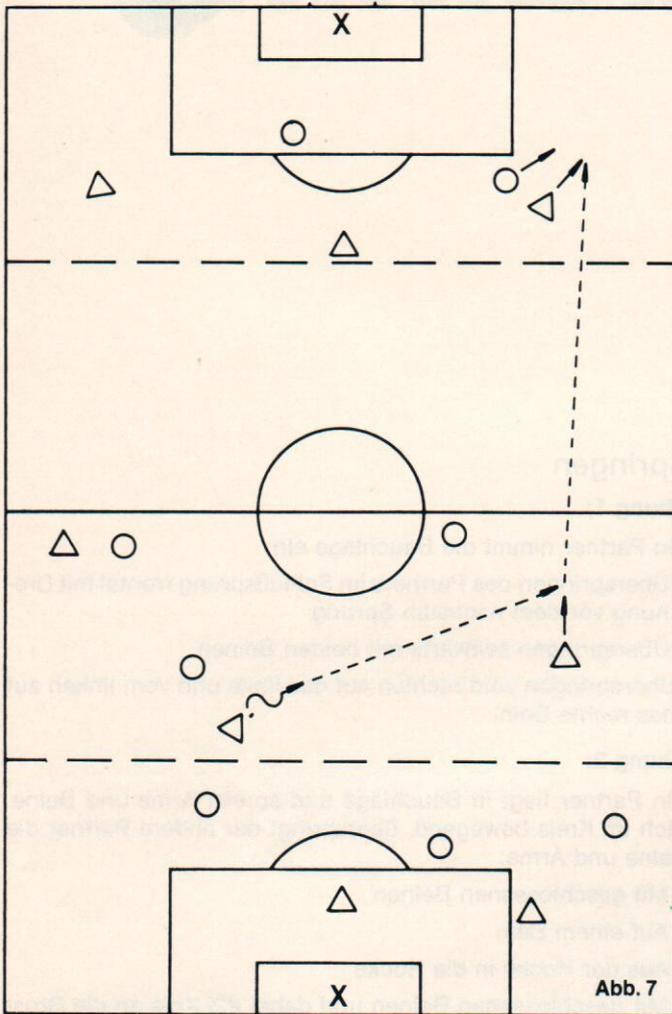


Abb. 7

### Abschlusspiel (20 Minuten)

3-Zonen-Spiel auf 2 Tore mit Torhüterinnen  
Die Spielfläche wird in drei Bereiche (Abb. 7) aufgeteilt. Vor beiden Toren spielen je 3 Angreiferinnen gegen 2 Abwehrspielerinnen. In der mittleren Zone wird 3 gegen 3 gespielt. Er kämpft eine Abwehrspielerin den Ball, so läuft das Spiel zunächst über die 3 Mittelfeldspielerinnen und dann in die Angriffszone. Der zugeweilte Spielbereich darf nicht verlassen werden.

Ziel der Angreiferinnen in Überzahl ist es, Torchancen herauszuspielen und sicher mit einem Torschuß abzuschließen. Die Abwehrspielerinnen in Unterzahl verhalten sich so, daß der ballführenden Angreiferin möglichst kein Raum zum Dribbling oder Abspiele angeboten wird. Eine Abwehrspielerin greift die Ballbesitzerin an. Die Partnerin richtet ihr Stellungsspiel so aus, daß die torgefährlichste Angreiferin nicht angespielt werden kann. Weiterhin soll sie die dritte Angreiferin im Auge behalten, um jederzeit wirkungsvoll stören zu können, falls diese angespielt wird.

### Auslaufen (5 Minuten)

Alle Spielerinnen laufen zum Abschluß fünf bis zehn Minuten locker aus.

\*

Anschrift der Verfasserin:  
Im Feldblick 41, 4030 Ratingen

## 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.

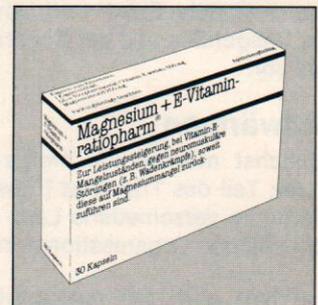
*Magnesium + E-Vitamin-ratiopharm*®, Kapseln, schützen Muskulatur und Nerven und fördern Herz und Kreislauf.

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 ersten Beschwerden den Arzt aufsuchen.

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

# Jugendtraining

Gero Bisanz

## Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (4. Folge)

### Vorbemerkungen

In den Altersstufen der 10- bis 12jährigen und der 12- bis 14jährigen steht das Erlernen und Verbessern der technisch-taktischen Elemente des Fußballspiels im Vordergrund. Da die Spieler beim Dribbling die meisten Ballkontakte haben und dadurch am schnellsten mit dem Ball umzugehen lernen, steht das Dribbling folglich auch an erster Stelle im Lernprozeß.

Im folgenden ergänzt Gero Bisanz sein in der letzten Ausgabe begonnenes Übungsangebot zu diesem Thema und stellt weitere geeignete Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Ballgefühls und der Körperbeherrschung am und mit dem Ball vor.

### Aufwärmen

Zunächst möchte ich einige weitere Anregungen für den ersten Teil des Trainings (Einstimmen) geben. Dabei werden wiederum verschiedene Lauf- und Sprungübungen in unterschiedlichen Organisationsformen vorgestellt.

### Laufen mit der gesamten Gruppe

Es werden folgende Laufformen ausgeführt:

- Langsames Laufen
- Schnelles Laufen
- Plötzliche Richtungswechsel
- Auf allen Vieren laufen
- Im Spinnengang vorwärtsbewegen
- Hüpfen auf einem (beiden) Bein(en); mit und ohne Drehungen

### Fortbewegen in 2er-, 3er- und 4er-Gruppen

Ein Partner zeigt eine Übung vor, der (die) andere(n) der gebildeten Gruppen macht (machen) die Übung mit, zum Beispiel:

- Gymnastische Übungen
- Sprung-, Stütz-, Gesamtkörperübungen
- Übungen mit ganzen und halben Drehungen
- Laufen, Durchkriechen, Überspringen etc.

### Springen

#### Übung 1:

Ein Partner nimmt die Bauchlage ein:

- Überspringen des Partners im Schlußsprung frontal mit Drehung vor dem nächsten Sprung
- Überspringen seitwärts mit beiden Beinen
- Überspringen vom rechten auf das linke und vom linken auf das rechte Bein

#### Übung 2:

Ein Partner liegt in Bauchlage und spreizt Arme und Beine. Sich im Kreis bewegend, überspringt der andere Partner die Beine und Arme:

- Mit geschlossenen Beinen
- Auf einem Bein
- Aus der Hocke in die Hocke
- Mit geschlossenen Beinen und dabei die Knie an die Brust bringen

#### Übung 3:

Ein Partner nimmt die Bankstellung ein (kleine Bank, d. h. Hockstütz mit dem Gesäß auf dem Boden, oder große Bank, d. h. gestreckte Arme und senkrechte Oberschenkel)

- Überspringen des Partners in verschiedenen Ausführungen (wie oben)
- Überspringen und Durchkriechen

#### Übung 4:

Ein Partner sitzt mit gegrätschten Beinen und seitlich ausgebreiteten Armen. Der andere Partner überspringt die Arme und Beine.

Welcher der sitzenden Partner kann auch die Beine anheben, während der andere Partner springt?

#### Variationen:

- Es werden im ständigen Wechsel Bocksprünge über den Partner ausgeführt
- Partner 1 macht einen Bocksprung über Partner 2. Beide drehen sich (halbe Drehung). Partner 1 durchkriecht die gegrätschten Beine von Partner 2 und nimmt dann eine Bockstellung ein. Jetzt macht Partner 2 die Bocksprünge usw.

#### Hinweis:

Partnerschaftlich arbeiten, gegenseitig helfen, Verletzungen vermeiden.

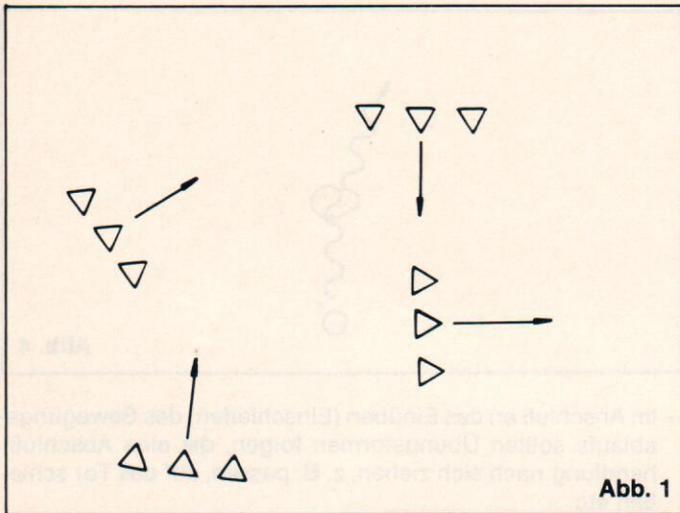


Abb. 1

## Spiel- und Übungsformen in der 3er-Gruppe

### Übung 1:

2 Spieler knien sich frontal zueinander hin und reichen sich die Hände mit gestreckten Armen. Der dritte Partner überspringt mehrmals die Arme der Partner aus dem Stand, aus dem Anlauf, mit Drehungen. Nach dem Überspringen schnell um beide Partner herumlaufen, wieder springen und erneut um die Partner herumstarten.

### Übung 2:

Die Spieler bewegen sich nebeneinander. Der mittlere bestimmt Tempo und Richtung, die beiden äußeren Partner bleiben mit den Schultern immer auf Höhe des mittleren Partners (Abb. 1).

### Variationen:

- Gehtempo: vorwärts, rückwärts, seitwärts (ohne die anderen Gruppen zu stören und ohne gegenseitige Behinderung)
- Übungen im Traben
- Sprungübungen

### Übung 3:

3 Spieler bewegen sich hintereinander. 2 Partner laufen im Abstand von etwa 3 Metern hintereinander her. Der Dritte umläuft diese beiden Partner in Form einer Acht. Bei langsamem Lauf der beiden Partner kann der Dritte in unterschiedlicher Fortbewegungsart die Partner umlaufen:

- Auf allen Vieren
- Auf einem Bein
- Im Hopslerlauf
- Im Seitgalopp

## Wettkämpfe in 3er-Gruppen

Alle 3er-Gruppen stehen nebeneinander (Abb. 2). Die für den Wettkampf ausgewählte Aufstellung wird in den 3er-Gruppen eingenommen.

### Reihenlauf

Die 3 Partner stehen hintereinander. Der 2. legt seine Hände auf die Schultern des vorne laufenden, der 3. legt sie auf die

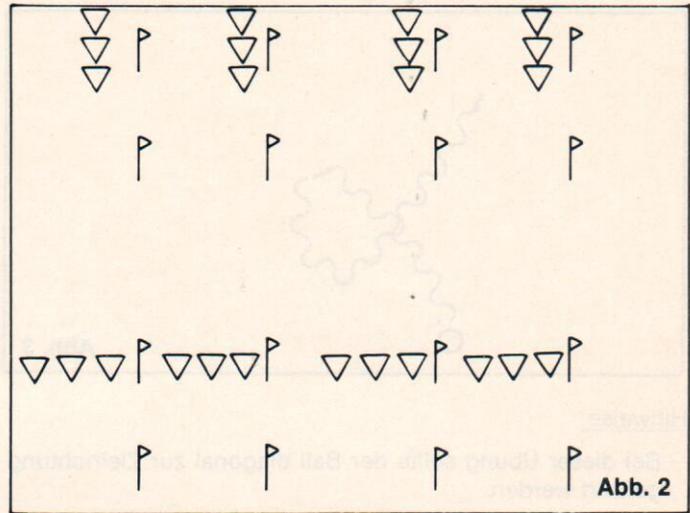


Abb. 2

Schultern des 2. Auf Kommando starten die Gruppen um gegenüberliegende Male zurück zur Ausgangsposition.

### Variation:

- Laufwege verändern
- Laufart verändern (hüpfen, hinken etc.)

### Fünfbeinlauf

2 nebeneinanderstehende Partner reichen sich die „inneren“ Hände. Der dritte Partner legt von hinten ein Bein darüber und umfaßt die Schultern der anderen Partner. Während die anderen laufen, muß der dritte auf einem Bein hinken.

### Hinkelauf

Die 3 Partner stehen hintereinander. Der vorne stehende Partner hebt ein Bein und legt den Fuß in eine Hand des zweiten Partners; dieser legt seinen Fuß in die Hand des dritten Partners, dieser hebt ein Bein vom Boden. Alle hinken auf einem Bein um das Mal und zurück. Jeder Spieler sollte einmal vorne laufen.

### Variationen:

Die Spieler stehen nebeneinander. Die beiden außen stehenden fassen sich an den Händen, der in der Mitte stehende setzt sich darauf und wird um das Mal getragen. Jeder Spieler sollte einmal getragen werden.

### Hinweis:

Die Laufstrecken um die Male müssen so gewählt werden, daß keine Überbelastung zustande kommt. Lieber kürzere Strecken wählen und diese in mehreren Serien durchlaufen als zu lange Laufwege markieren.

## Technisch-taktische Schwerpunkte

### Einzelübungen zum Dribbling

#### Beckenbauer-Drehung

Den Ball mit dem rechten Fuß (Außenspann) führen, nach einigen Metern rechtsherum um die eigene Längsachse dribbeln (Abb. 3). Wenn der Bewegungsablauf beherrscht wird, dann vor der schnellen Drehung einen Paß bzw. einen Schuß antäuschen.



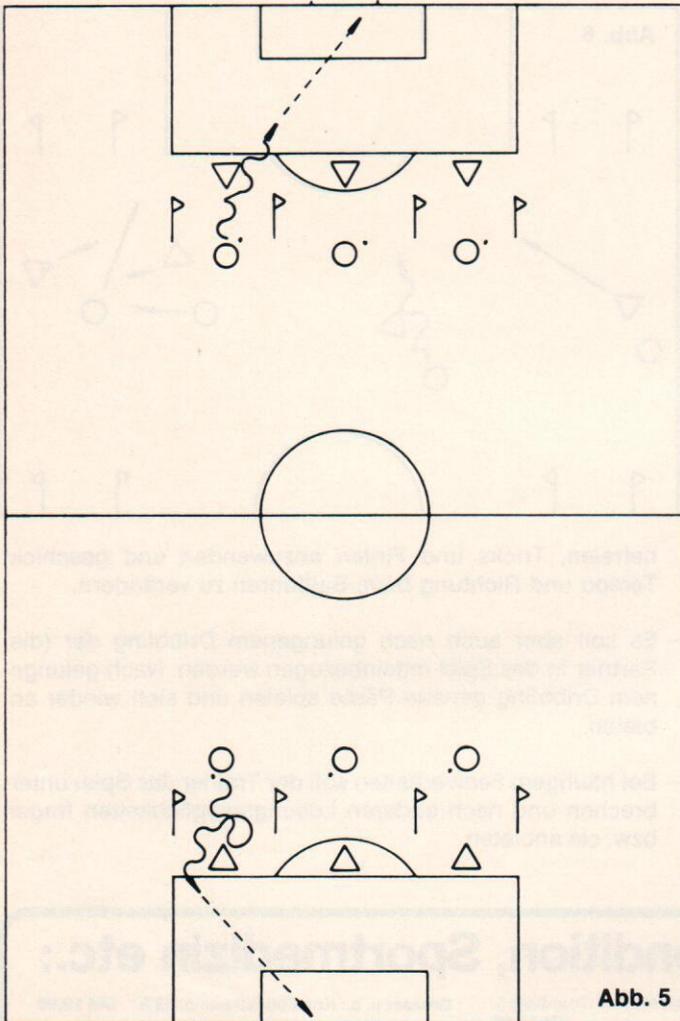


Abb. 5

#### Hinweise:

- Die jeweiligen Abwehrspieler agieren teilaktiv, d.h. sie zeigen etwa 60 bis 70 Prozent Abwehreinsatz.
- Jede Übung sollte 8- bis 10mal durchgeführt werden bevor ein Aufgabenwechsel vorgenommen wird; ein- bis zweimal wiederholen.
- Die Durchführung der Übung durch den Ballbesitzer erfolgt immer mit Präzision und in hohem Tempo.

Bei der Arbeit in den 2er-Gruppen muß folgendes beachtet werden:

Den Spielern muß klar werden, daß sie hier etwas einüben sollen; so muß der jeweilige Abwehrspieler eine echte Hilfe für den ballbesitzenden Partner sein. Er muß daher eine korrekte Abwehrstellung einnehmen, dem ballführenden Partner Gelegenheit geben, die Finten oder bestimmte Bewegungsabläufe beim Dribbling durchzuführen und er muß den Ballbesitzer so unter Druck setzen, daß er seine Aufgabe gerade eben noch bewältigen kann.

Es ist günstig, wenn die Abwehrspieler einen Abwehrraum zugewiesen bekommen, zum Beispiel 2 bis 3 Meter nach vorne und zur Seite, und wenn die Ballbesitzer auf ein Ziel zu dribbeln, z. B. auf eine Linie oder ein Mal.

Der Trainer sollte darauf achten, daß die Bewegungsabläufe beim Dribbling zum richtigen Zeitpunkt und in der effektivsten Art und Weise durchgeführt werden.

## Spielform 1

### 1 gegen 1 mit mehreren Paaren auf ein Tor mit Torwart

An der Strafraumlinie werden 3 Felder von etwa 15 mal 10 Meter Größe markiert. In den Feldern steht je ein Abwehrspieler, vor den Feldern je ein Angreifer mit einem Ball (**Abb. 5**). Die Angreifer dribbeln nacheinander auf ihre Gegenspieler zu, umspielen sie und schießen auf das Tor. Die Abwehrspieler dürfen nur in den abgesteckten Feldern abwehren.

#### Variationen:

- Tore zählen nur, wenn sie aus dem Strafraum heraus erzielt werden (der Torwart bleibt in seinem Tor).
- Tore zählen, wenn auch der Torwart ausgespielt wurde. Sobald der Angreifer im Strafraum ist, löst sich der Torwart von der Linie und greift den Ballbesitzer an.
- Tore zählen von überall.

#### Hinweise:

- Die Abwehrspieler agieren zunächst „helfend teilaktiv“; sie bilden ein Hindernis für den Ballbesitzer, verhalten sich situationsgerecht, wehren aber den nicht Ball ab.
- Sobald der Angreifer im Strafraum ist, endet die Abwehraktion des Verteidigers.
- Nach Angriffsabschluß holt der Angreifer seinen Ball und nimmt die Ausgangsposition wieder ein, während das nächste Paar aktiv wird.
- Jeder Spieler sollte mindestens 10 Aktionen auf das Tor spielen, bevor die Aufgaben wechseln. Nach dem Aufgaben-

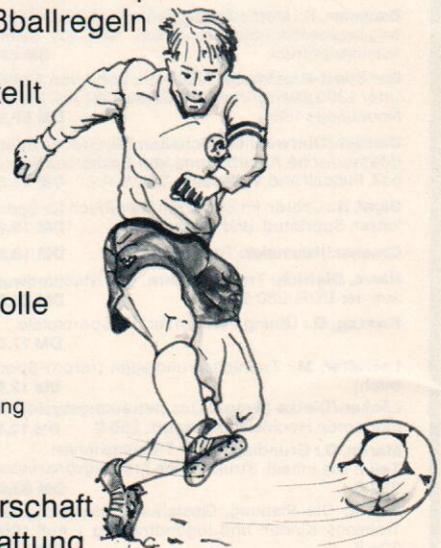
## FUSSBALLtrainer

für Profis und Fans

Ein Frage- und Antwortspiel zu allen 17 Fußballregeln des DFB zusammengestellt von UBBO VOSS

2 Texthefte  
1 Spiel mit Selbstkontrolle  
Art. Nr. 4550  
DM 42,50  
unverb. Preisempfehlung

rechtzeitig zur Weltmeisterschaft in neuer Ausstattung (2. Aufl.) lieferbar bei



VERLAG OTTO HEINEVETTER  
Papenstraße 41 · 2000 Hamburg 76

wechsel eventuell das ganze ein- bis zweimal wiederholen lassen.

- Die Planung eines solchen „Übungs-Trainings“ muß über mehrere Trainingseinheiten erfolgen, wenn gute Trainingseffekte erzielt werden sollen. In diesem Alter erlernte Bewegungsabläufe besitzen einen hohen Stellenwert für die weitere positive Entwicklung der Jungen und Mädchen, deshalb muß die Zeit für das Üben bereitgestellt werden.

## Spielform 2

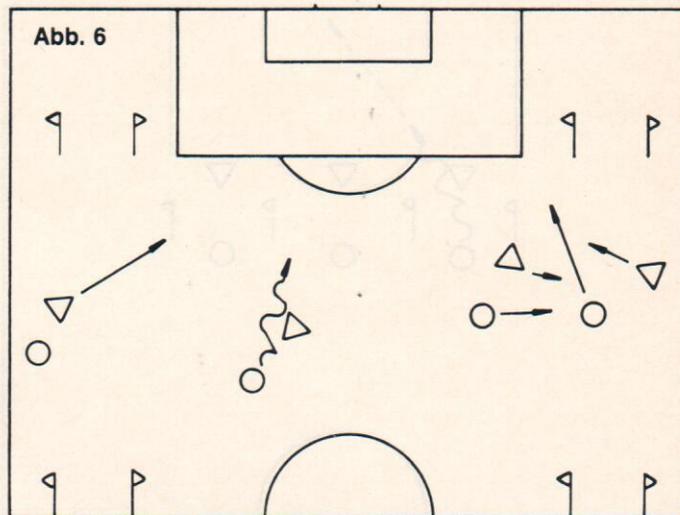
### 4 gegen 4 (5 gegen 5) auf 4 kleine Tore

Auf den langen Seiten eines etwa 30 mal 20 Meter großen Feldes stehen je 2 etwa 3 Meter breite Tore. Im Feld spielen 2 Gruppen zu je 4 (5) Spielern gegeneinander (Abb. 6). Ziel ist es, mit dem Ball am Fuß durch die beiden Tore der Gegenpartei zu dribbeln.

Spielzeit etwa 5 bis 8 Minuten.

#### Hinweise:

- Das Dribbling soll in diesem Spiel im Mittelpunkt stehen. Die Spieler sollen aufgefordert werden 1 gegen 1 – Situationen herzustellen, d. h. es sollen nicht in erster Linie die Tore verteidigt, sondern die dribbelnden Gegenspieler bekämpft werden.
- Die Ballbesitzer müssen aufgefordert werden, den Zweikampf zu suchen, den Ball vor dem Gegenspieler abzuschirmen, sich aus der Umklammerung durch den Gegenspieler zu



befreien, Tricks und Finten anzuwenden und geschickt Tempo und Richtung beim Ballführen zu verändern.

- Es soll aber auch nach gelungenem Dribbling der (die) Partner in das Spiel miteinbezogen werden. Nach gelungenem Dribbling genaue Pässe spielen und sich wieder anbieten.
- Bei häufigem Fehlverhalten soll der Trainer das Spiel unterbrechen und nach anderen Lösungsmöglichkeiten fragen bzw. sie anbieten.

## 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**
- Baumann, H.:** Methoden der Fehleranalyse durch Bewegungsbeobachtung. Neuersch. 1986, 327 Seiten, Manuskriptdruck **DM 38,-**
- Der Sport-Brockhaus.** Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A 5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**
- Dietrich/Dürnwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A 6 **DM 17,80**
- Digel, H.:** Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**
- Grosser/Neumaier:** Techniktraining **DM 18,80**
- Harre, Dietrich:** Trainingslehre, das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 36,00**
- Konzag, G.:** Übungsformen für die Sportspiele **DM 17,80**
- Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 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**
- Fluri, H.:** 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. 240 Seiten **DM 26,80**
- 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**

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

### e) Sportmedizin

- Clasing:** Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**
- Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Neuersch. 1985 (DSB-Trainerbibliothek, Bd. 23), 214 S., reich bebildert **DM 28,00**
- Exel/Dungl:** Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung. 197 S. **DM 29,80**
- Flöthner/Hort (Hrsg.):** Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**
- Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten **DM 42,00**
- Kuprian/Eitner/Meissner/Ork:** Sportphysiotherapie, 376 Seiten (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/Skrobot:** Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

**philippa**  
 Bestellzentrum  
 Seite 31

Friedhelm Wenzlaff

# Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Libero

## Vorbemerkungen

Seit der Einführung des 4:3:3-Systems ist der Libero bekannt. Er spielt im Zentrum vor dem Tor etwas hinter den anderen Abwehrspielern und hat keinen direkten Gegenspieler, weshalb er auch häufiger als „freier Mann“ bezeichnet wird. Seine Position wurde aus taktischen Erwägungen zur Verstärkung der Abwehr geboren. Seine Hauptaufgaben sind das Abfangen von Steilpässen und Flanken, das Übernehmen von durchgebrochenen gegnerischen Angriffsspitzen oder überraschend vorgestoßenen Abwehrspielern des Gegners. Jede aufkommende Gefahr für das eigene Tor soll also von ihm möglichst schon im Keim erstickt werden. Andererseits soll er durch eigene Vorstöße seine Mitspieler im Angriff unterstützen bzw. selbst den Torabschluß finden. Die Position des Liberos wird in der Regel von allen Trainern mit überdurchschnittlichen Spielern besetzt, die über eine gute Technik, Kopfball- und Zweikampfstärke, Übersicht und Führungsqualitäten verfügen, denn der Libero sollte immer der Chef der Hintermannschaft sein.

Im Zusammenhang mit der Position des Liberos kennen wir auch einen anderen Spielertyp. Das ist der reine Ausputzer, so wie ihn der Hamburger Ditmar Jakobs während der Weltmeisterschaft in Mexiko spielte. Der Ausputzer ist ausschließlich ein Defensivspieler, also ein echter Feuerwehrmann für alle Situationen, bei denen es im Strafraum oder davor „brennt“. Eine andere Art, Libero zu spielen, ist das Agieren vor der Abwehr. Beim Bundesligisten Bayer 05 Uerdingen spielte Matthias Herget schon einige Male in dieser Rolle. Es sind immer taktische Überlegungen, die die verantwortlichen Trainer zu dieser Maßnahme veranlassen. Allerdings ist der Libero vor der Abwehr noch höchst selten zu beobachten. Für einen Spieler, der neben sehr guten Abwehrqualitäten auch große Initiativen in der Offensive entwickelt, kann das Agieren vor der Abwehr mitunter recht wirkungsvoll sein, zumal auch die Wege für ihn bei der Unterstützung des eigenen Angriffs kürzer sind. Innerhalb eines Spieles hat der Libero einen großen Aufgabenbereich zu bewältigen. Damit er sich dabei möglichst oft positiv bewähren kann, muß er in regelmäßigen Abständen ein gezieltes Sondertraining absolvieren. Die nachfolgenden Trainingsformen bieten dem Libero zunächst die Festigung bekannter technischer und taktischer Aufgaben und dann die Bewährung in spielnahen Situationen (Übungen 1 bis 8). Im weiteren Verlauf des Sondertrainings wird der Libero wettkampfmäßig gefordert, wobei bestimmte Schwerpunkte in einem größeren personellen Rahmen erarbeitet werden (Übungen 9 bis 14).

Für Trainer, die ihren Libero hin und wieder vor der Abwehr spielen lassen, können alle angebotenen Übungen analog übernommen werden, denn die Übungsschwerpunkte verändern sich nicht.

Da auch ein Libero einmal verletzt werden kann, muß der Trainer über eine Alternative verfügen. Diesem Gesichtspunkt wurde in den Komplexübungen, die mit insgesamt 13 oder 16 Spielern durchgeführt werden können, Rechnung getragen, denn bei jedem Übungsschwerpunkt werden abwechselnd 2 Liberos geschult.

### Hinweis:

Das Durchspielen von 14 Trainingsformen erfordert erfahrungsgemäß viel Zeit, so daß jeder Trainer die angebotenen Übungen in mehrere Programme aufteilen kann. Eine andere Möglichkeit wäre die Auswahl bestimmter Übungsschwerpunkte.

## Trainingsformen zur Festigung technischer Fertigkeiten

### Übung 1:

Der Libero wird eingespielt. Dazu nimmt er wenige Meter vor der Strafraumgrenze Aufstellung. Aus dem Bereich des Mittelkreises spielt ein Zuspieler im Wechsel Flachpässe und Flugbälle in Richtung Strafraum. Der Libero soll jeden Ball erlaufen, wobei er den Ball seitlich an- und mitnimmt und nach

## SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**



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

10 Bälle nur DM **189,-**



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

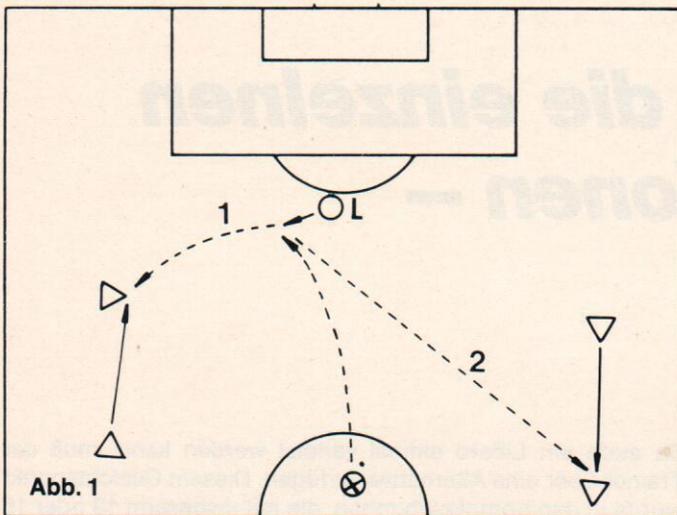


Abb. 1

einem kurzen Dribbling zurück zum Zuspieler schlägt. Das nächste Zuspiel kommt erst dann, wenn der Libero seine Ausgangsposition erreicht hat. Die Zuspiele sollen so erfolgen, daß der Libero in der Lage ist, im Wechsel beidfüßig zu üben.

**Übung 2:**

2 weitere Spieler kommen dazu, denn auf den Flügeln sollen 2 Außenstürmer im Bereich der Seitenlinien als Mitspieler des Liberos fungieren. Der Libero hat die gleiche Aufgabe wie in Übung 1, nur soll er die unter Kontrolle gebrachten Flachpässe und Flugbälle des Zuspielers im Wechsel zu den Spitzen schlagen. Diese können das Zuspiel vom Libero kurz oder steil fordern (Abb. 1).

**Übung 3:**

Nun übt der Libero direkte Abwehrschläge. Der Zuspieler schlägt ausschließlich halbhohe Bälle, die links oder rechts seitlich vom Libero herunterfallen. Jeder Ball soll möglichst direkt zu einem der Außenstürmer weitergeleitet werden. Erneut werden diese im Wechsel angespielt. Die beiden Spitzen entscheiden frei, ob sie in Richtung auf das eigene Tor laufen oder ob sie das Zuspiel des Liberos in den Bereich der Mittellinie fordern. Wichtig ist, daß sich die Zuspieldistanzen für den Libero ständig verändern.

**Übung 4:**

In dieser Übung wird der Libero in der Kopfballabwehr gefordert. Darum serviert der Zuspieler jetzt hohe Bälle in den Bereich der Strafraumgrenze, die der Libero erlaufen und mit gezielten Kopfstößen zu den Außenstürmern befördern soll. Der Zuspieler hat beim Anspiel darauf zu achten, daß die Bälle nicht genau auf den Libero gespielt werden, sondern mehr seitlich, damit der Libero sie auch tatsächlich erlaufen muß. Zuerst erfolgen alle Kopfstöße aus dem Lauf. Dann aber werden die Bälle vom Zuspieler höher zugeschlagen, um dem Libero auch die Kopfballabwehr im Sprung zu ermöglichen.

**Trainingsformen zur Festigung technisch-taktischer Fertigkeiten**

**Übung 5:**

Der Libero übt jetzt mit den eigenen Angriffsspielern den Doppelpaß. Daher erhalten beide Spitzen einen Gegenspieler, die innerhalb der Übung mit einem Doppelpaß überspielt werden sollen. Der Zuspieler spielt wieder Flachpässe oder Flugbälle in den Positionsbereich des Liberos. Während der

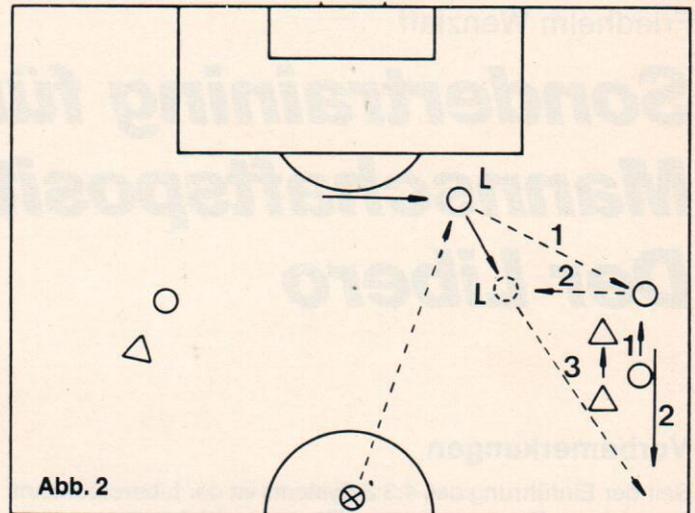


Abb. 2

Ballkontrolle durch den Libero bietet sich auf der betreffenden Seite der Angriffsspieler kurz an, wobei er seinen Gegenspieler mitlockt. Der Libero spielt die Spitze an und geht seitlich als „Wand“ mit. Nach dem direkten Rückpaß des Angreifers startet dieser sofort steil und erhält vom Libero den Ball in die Laufrichtung vorgelegt (Abb. 2).

Hinweis:

Damit der Doppelpaß mit beiden Angriffsspielern möglichst oft erfolgreich gespielt werden kann, ist es wichtig, daß sich die Gegenspieler der beiden Spitzen stets „mitlocken“ lassen.

**Übung 6:**

In dieser Trainingsform übernimmt der Libero eine durchbrechende Spitze des Gegners, und die personelle Besetzung wird erweitert. 3 Angreifer stehen dem Libero und ihren unmittelbaren Gegenspielern gegenüber. Der Zuspieler spielt im Wechsel die Spitzen an. Der betreffende Gegenspieler läßt sich bewußt überspielen, damit der Libero gefordert wird und die durchbrechende Spitze übernehmen kann. Der überspielte Abwehrspieler läuft schnellstens auf die Position des Liberos, um die Absicherung des Rückraumes für diesen zu übernehmen. Es kommt in dieser Übung also auf das gute Zusammenwirken zwischen dem Libero und den Abwehrspielern an. In Abb. 3 ist das Zusammenwirken zwischen dem Vorstopper und dem Libero dargestellt. Nachdem der Vorstopper überlaufen ist, wird der Mittelstürmer vom Libero gestellt, und der Vorstopper wird für einen kurzen Zeitraum zum Libero.

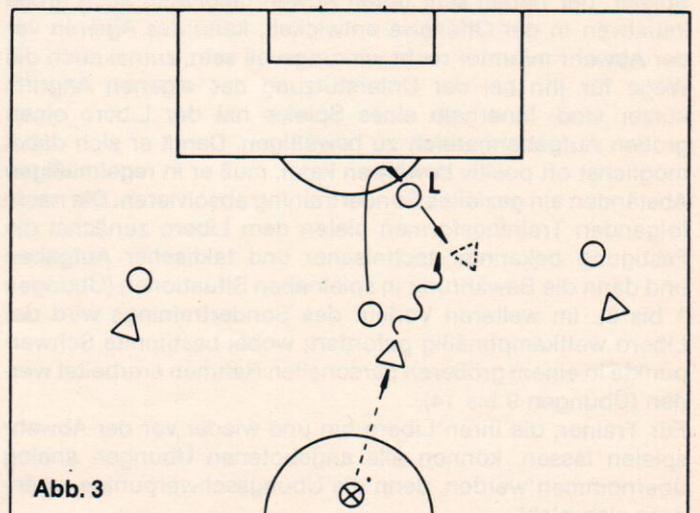


Abb. 3

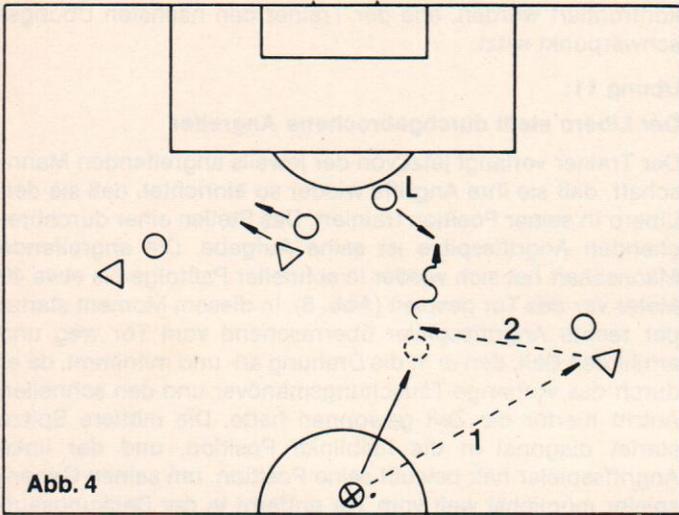


Abb. 4

**Übung 7:**

Jetzt übernimmt der Libero den freien gegnerischen Angreifer. Die personelle Besetzung bleibt wie in Übung 6. Der bisherige Zuspieler spielt eine kurze Paßfolge (2 bis 3 Pässe) mit den Angreifern, ehe er plötzlich selbst in Richtung Tor dribbelt. Der Libero soll diesen Spieler außerhalb des Strafraumes stellen. In der Regel hat dies bereits etwa 25 Meter vor dem Tor zu erfolgen, damit möglichst nicht aus der 2. Reihe geschossen werden kann (Abb. 4).

**Übung 8 (Abb. 5):**

Auf einem verkleinerten Feld übt der Libero das Konterspiel. Für diese Trainingsform wird folgende personelle Besetzung benötigt: 2 Torleute, 1 Mittelfeldspieler als Zuspieler, vor jedem Tor 1 Spielerpaar (Angreifer gegen Abwehrspieler) und der Libero in seinem Spielbereich hinter einem der Spielerpaare. Der zuspielende Mittelfeldspieler paßt die Bälle so in Richtung Strafraum, daß sie nur der Libero erlaufen kann. Nach Ballkontrolle durch den Libero leitet dieser sofort über den Zuspieler, der also eine Doppelfunktion innerhalb dieser Übung hat, mit Doppelpaßspiel einen Gegenangriff ein. Vor dem anderen Tor kann der Libero den Doppelpaß nochmals mit der dortigen Spitze versuchen, aber auch der Alleingang ist ihm erlaubt. Nach dem Torabschluß geht der Ball zum Mittelfeldspieler zurück, der die Übung in die andere Richtung einleitet.

**Schulung spezieller Übungsschwerpunkte für 2 Liberos**

**Übung 9 (Abb. 6):**

Auf dem Spielfeld werden beide Tore von Torhütern besetzt. Im Bereich der Strafraumgrenzen steht je 1 Libero. Aus 9 oder 12 Feldspielern werden drei 3er- oder drei 4er-Gruppen gebildet, die mit den Buchstaben A, B und C bezeichnet werden. Die Gruppen, die sich alle farblich voneinander unterscheiden sollten, stellen sich folgendermaßen auf: B und C jeweils 25 Meter vor dem Tor in je einer Spielfeldhälfte. Mannschaft A hat den Ball und bezieht genau an der Mittellinie Aufstellung,

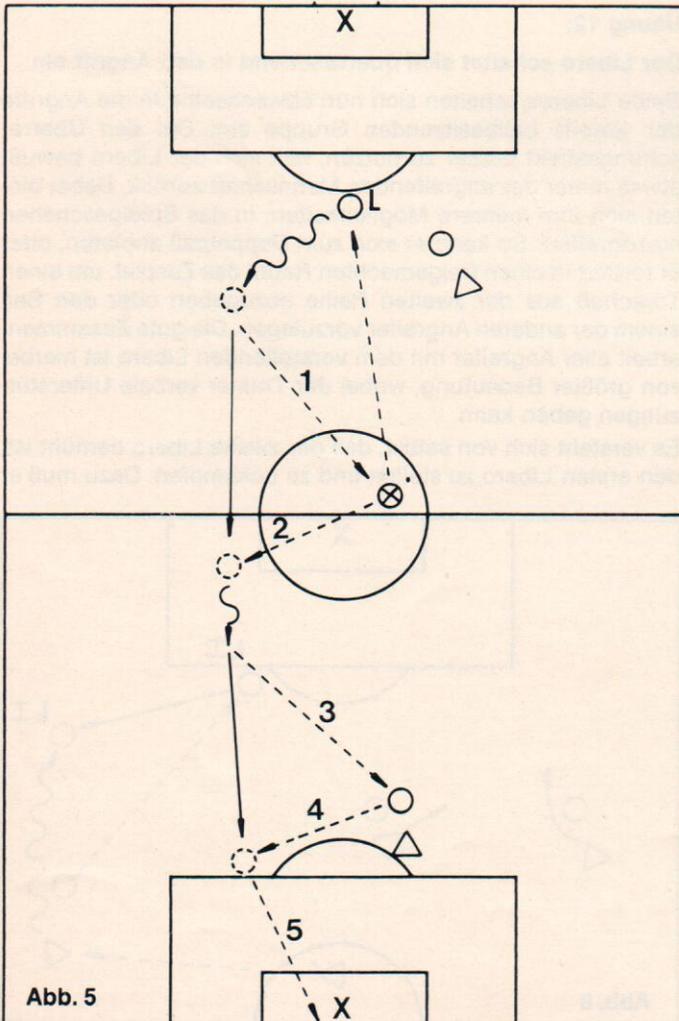


Abb. 5

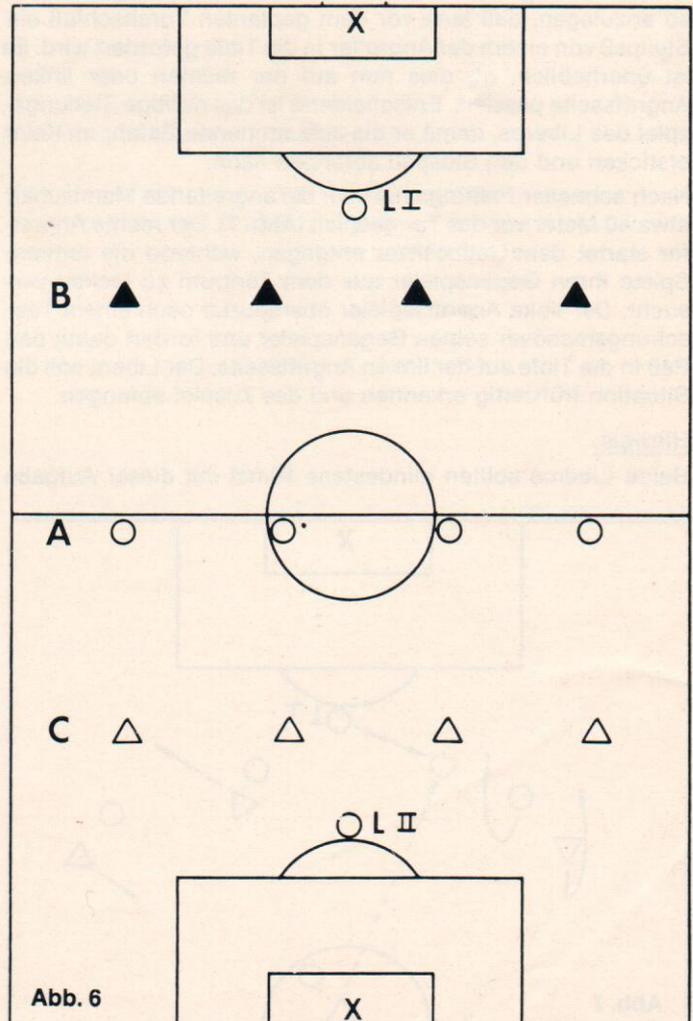


Abb. 6

wobei man der Mannschaft B gegenübersteht. Mannschaft A beginnt das Spiel in Richtung Tor der Mannschaft B. Diese soll bereits früh stören. Wird der Ball von Mannschaft B abgefangen oder erkämpft, was überwiegend durch den Libero geschehen soll, so greift Mannschaft B das Tor der Mannschaft C an. Dies geschieht noch ohne Unterstützung des Liberos, denn in den ersten Übungsphasen soll sich dieser ganz auf Defensivaufgaben beschränken.

Vor dem Tor von Mannschaft C wird nun der 2. Libero gefordert. Kommt C jetzt an den Ball, so spielt C gegen Mannschaft A, die während des Spieles B gegen C die alte Grundformation von B eingenommen hatte. Auch der zweite Libero verbleibt zunächst im Abwehrbereich. Nach Torerfolgen oder gelungener Abwehr durch den Torwart geht der Ball an die zuvor abwehrende Mannschaft, damit die richtige Folge der Spielpaarungen (A gegen B, B gegen C, C gegen A usw.) erhalten bleibt.

### Hinweis:

Der Trainer muß die jeweils angreifende Mannschaft mitunter lautstark lenken, damit die Situationen entstehen, in denen der Libero gefordert werden soll. Es empfiehlt sich nach der Aufstellung in der Grundformation, den Spielgruppen eine kurze Einspielzeit von 5 bis 10 Minuten zu gewähren, ehe man das Schwerpunkttraining für die Liberos beginnt.

### Übung 10:

#### Der Libero fängt Steilpässe ab

Die jeweils angreifende Mannschaft hat den Auftrag, ihr Spiel so anzulegen, daß kurz vor dem geplanten Torabschluß ein Steilpaß von einem der Angreifer in die Tiefe gefordert wird. Es ist unerheblich, ob dies nun auf der rechten oder linken Angriffsseite passiert. Entscheidend ist das richtige Stellungsspiel des Liberos, damit er die aufkommende Gefahr im Keim ersticken und den Steilpaß abfangen kann.

Nach schneller Paßfolge hat sich die angreifende Mannschaft etwa 40 Meter vor das Tor gespielt (**Abb. 7**). Der rechte Angreifer startet dem Ballbesitzer entgegen, während die mittlere Spitze ihren Gegenspieler aus dem Zentrum zu locken versucht. Der linke Angriffsspieler überspurtet nach einem Täuschungsmanöver seinen Gegenspieler und fordert damit den Paß in die Tiefe auf der linken Angriffsseite. Der Libero soll die Situation frühzeitig erkennen und das Zuspiel abfangen.

### Hinweis:

Beide Liberos sollten mindestens 10mal mit dieser Aufgabe

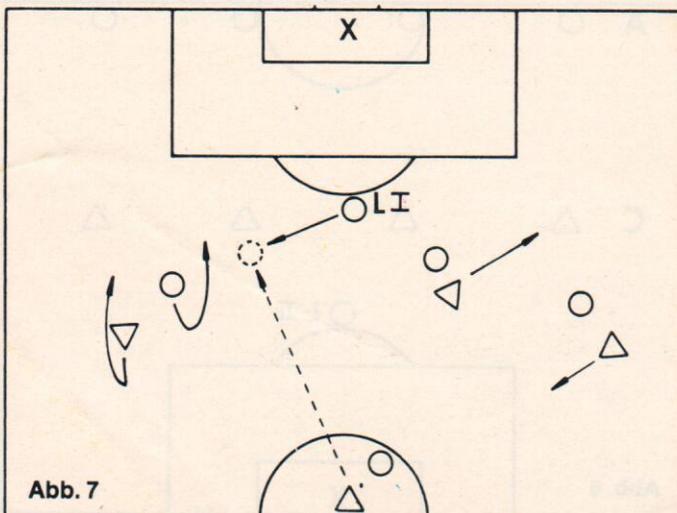


Abb. 7

konfrontiert werden, ehe der Trainer den nächsten Übungsschwerpunkt setzt.

### Übung 11:

#### Der Libero stellt durchgebrochene Angreifer

Der Trainer verlangt jetzt von der jeweils angreifenden Mannschaft, daß sie ihre Angriffe wieder so einrichtet, daß sie den Libero in seiner Position trainiert. Das Stellen einer durchbrechenden Angriffsspitze ist seine Aufgabe. Die angreifende Mannschaft hat sich wieder in schneller Paßfolge bis etwa 40 Meter vor das Tor gespielt (**Abb. 8**). In diesem Moment startet der rechte Angriffsspieler überraschend vom Tor weg und erhält den Ball, den er in die Drehung an- und mitnimmt, da er durch das vorherige Täuschungsmanöver und den schnellen Antritt hierfür die Zeit gewonnen hatte. Die mittlere Spitze startet diagonal in die halblinke Position, und der linke Angriffsspieler hält bewußt seine Position, um seinen Gegenspieler möglichst weit vom Tor entfernt in der Deckungsaufgabe zu binden. Dieser jedoch rückt etwas nach innen ein, weil sein Gegenspieler im Moment keine Gefahr für das Tor darstellt. Der rechte Angreifer hat im Dribbling seinen Gegenspieler überlaufen, so daß der Libero eingreifen muß, um diesen durchbrechenden Angreifer zu stellen. Im Moment des Einschreitens durch den Libero muß der überspielte Abwehrspieler schräg nach innen laufen, um die Position des Liberos zu übernehmen, für den Fall, daß der Libero nicht in der Lage ist, den durchbrechenden Angreifer erfolgreich zu stellen. Dann hätte wenigstens der zurückgelaufene Abwehrspieler noch die Chance, den Angreifer am Torschuß zu hindern.

### Übung 12:

#### Der Libero schaltet sich überraschend in den Angriff ein

Beide Liberos schalten sich nun abwechselnd in die Angriffe der jeweils ballbesitzenden Gruppe ein. Um den Überraschungseffekt besser zu nutzen, hält sich der Libero bewußt etwas hinter der angreifenden Mannschaft zurück. Dabei bieten sich ihm mehrere Möglichkeiten, in das Spielgeschehen einzugreifen. So kann er sich zum Doppelpaß anbieten, oder er fordert in einen freigemachten Raum das Zuspiel, um einen Torschuß aus der zweiten Reihe abzugeben oder den Ball einem der anderen Angreifer vorzulegen. Die gute Zusammenarbeit aller Angreifer mit dem vorstoßenden Libero ist hierbei von größter Bedeutung, wobei der Trainer verbale Unterstützungen geben kann.

Es versteht sich von selbst, daß der zweite Libero bemüht ist, den ersten Libero zu stellen und zu bekämpfen. Dazu muß er

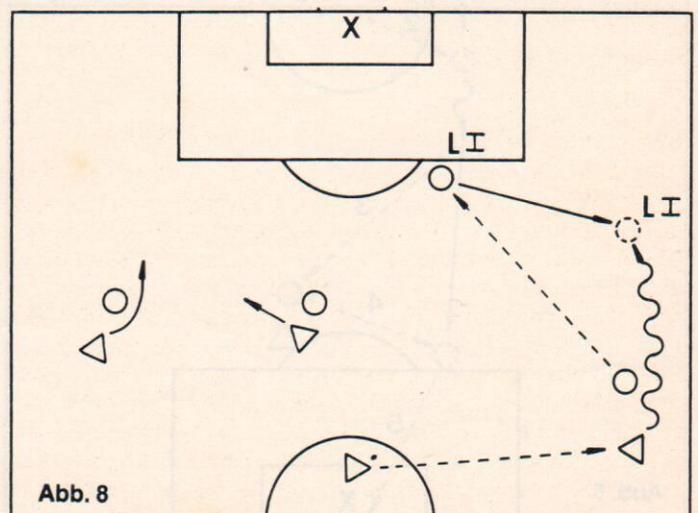
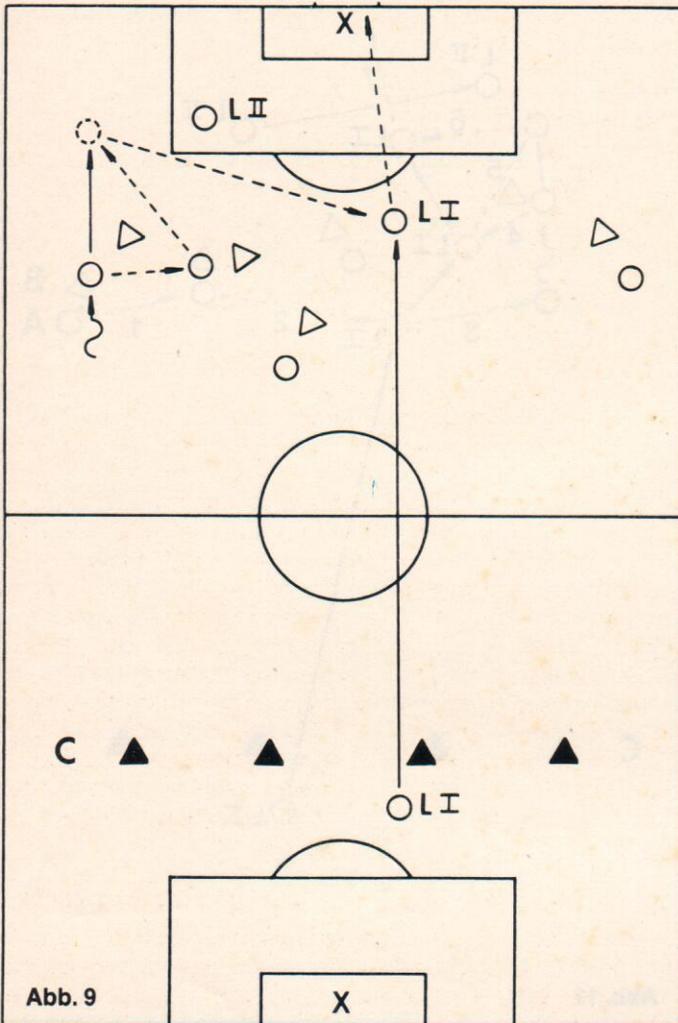


Abb. 8



aus dem Strafraum heraus, um den vorstürmenden „Kollegen“ mindestens 25 Meter vor dem Tor aufzunehmen. Wird der Angriff gestoppt, erfolgreich abgeschlossen, der Torwart hält, oder der Ball ging am Tor vorbei, so zieht sich der offensive Libero schnellstens wieder in die Abwehr zurück. Das Einschalten nach vorn ist nun die Aufgabe des anderen Liberos.

**Hinweis:**

In der 12. Trainingsform gab es keine Spezialisierung auf einen bestimmten Übungsschwerpunkt. Die Übung ist als Übergang zu den Offensivaufgaben des Liberos zu betrachten, und sie soll dem Libero die Möglichkeit zum Erproben von Abschlusvarianten bieten.

**Übung 13:**

**Der Libero als Schütze aus der zweiten Reihe (Abb. 9)**

Die jeweils angreifende Mannschaft hat die Aufgabe, das Spiel so anzulegen, daß der vorstoßende Libero in der Lage ist, tatsächlich den Torschuß aus der zweiten Reihe abzugeben. Die Mannschaft A eröffnet von der Mittellinie ihr Spiel gegen das Tor der Mannschaft B. Bereits nach dem ersten Paß löst sich der Libero, der in diesem Moment der Spieleröffnung noch im Zentrum hinter der Mannschaft C stand, aus dem Strafraumbereich, um das Angriffsspiel der Mannschaft A zu unterstützen. Die Mannschaft A verlegt ihr Angriffsspiel ganz bewußt auf die linke Seite vor dem Tor der Mannschaft B, um den gegnerischen Libero zu zwingen, sein Stellungsspiel zur rechten Abwehrseite zu verlegen. Bei der Kombination auf der linken Angriffsseite sind jedoch nur 3 Spieler der Mannschaft

A einbezogen, denn der vierte Spieler besetzt den rechten Flügel, um einen Gegenspieler in lockerer Manndeckung gegen sich auf dieser Seite zu binden. Der in der Linksaußenposition befindliche Spieler der Mannschaft A spielt mit einem in der Nähe postierten Mitspieler, der sich vorher überraschend von seinem Gegenspieler lösen muß, einen Doppelpaß. Im Anschluß daran täuscht er wenige Meter vor der verlängerten Torlinie eine Flanke an, spielt aber einen genauen diagonalen Rückpaß in Richtung Strafraumgrenze. In diesen Rückpaß läuft der vorstoßende Libero, der sich in halbrechter Position „herangeschlichen“ hat, und schlägt den Ball aus etwa 20 Meter Entfernung auf das Tor von Mannschaft B.

In der Abbildung 9 wurde nur die Schlußphase der Angriffskombination der Mannschaft A dargestellt. Nach dem Torschuß aus der zweiten Reihe zieht sich der Libero wieder in das Abwehrzentrum hinter der Mannschaft C zurück. Nun greift die Mannschaft B das Tor der Mannschaft C an, und der andere Libero soll den Torschuß aus der zweiten Reihe abgeben.

**Übung 14:**

**Der Libero als vorgerückter Zuspieler (Abb. 10)**

Nicht immer kann der Libero einen Vorstoß mit einem Torschuß abschließen. Er sollte aber in der Lage sein, einen anderen Spieler seiner Mannschaft mit einem gescheiterten Paß oder einer verwertbaren Flanke einzusetzen. Wieder beginnt die Mannschaft A und greift das Tor von Mannschaft B an. Der Angriff wird diesmal ohne vorgegebene Orientierung über die Flügel vorgetragen. So sind in der Abbildung auf jeder Angriffsseite je 2 Spieler zu sehen. Der Vorstoß des Liberos erfolgt diesmal durch die Mitte. Der in der Abwehr befindliche Libero ist bemüht, den vorstoßenden „Kollegen“ bereits 25 Meter vor dem eigenen Tor zu stellen. Wird der vorstoßende Libero von einem Angreifer der Mannschaft A angespielt, soll er durch das vorausschauende Verhalten des anderen Liberos sofort in eine bedrängte Situation gebracht werden. Um den Ballbesitz für die angreifende Mannschaft A zu sichern, kann er z. B. einen genauen Paß in den Lauf des Spielers, der sich gerade in der Rechtsaußen-Position befindet, spielen, wenn dieser seinen Gegenspieler nach einer vorangegangenen Richtungstäuschung überläuft.

SUPER

ZDF-Sportkalender '87

Bilder, Grafiken, Künstlerisches aus der Welt des Sports. Bekannt durch die ZDF-Sportreportage (Vor- und Nachspann); Vorjahresmotive unten. Repräsentatives Format: 70 cm breit, 56 cm hoch. 12 Monatsblätter aus bestem Kunstdruckkarton. Starke Papprückwand, zwei Aufhängevorrichtungen. Versand ab 2 Exemplare spesenfrei, ansonsten DM 4,80. **DM 69,-**

Philippa

Bestellschein Seite 31

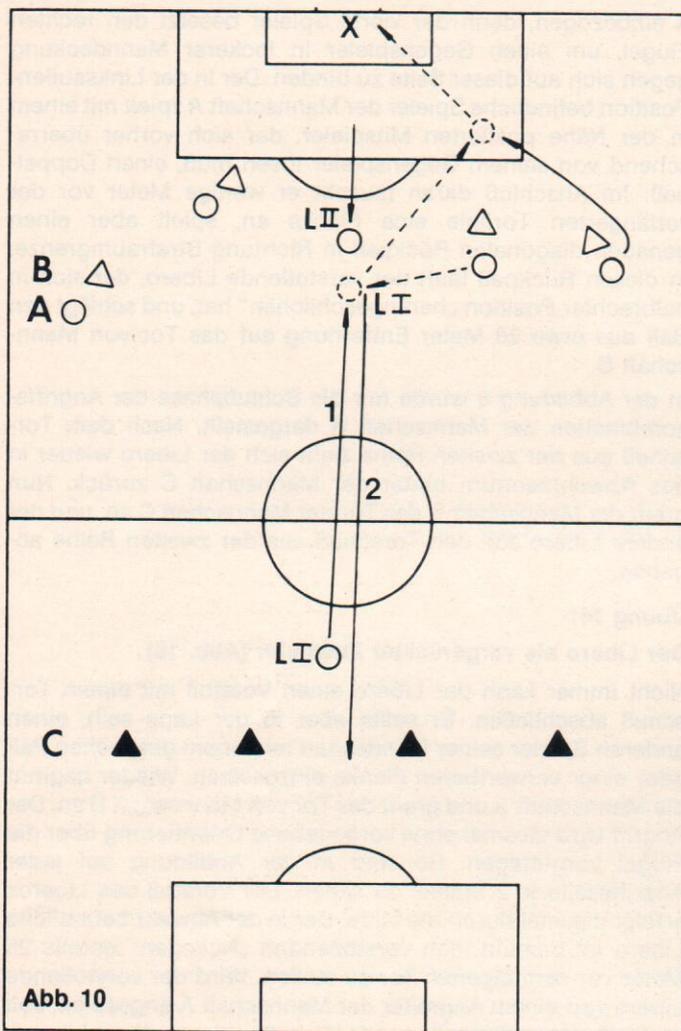


Abb. 10

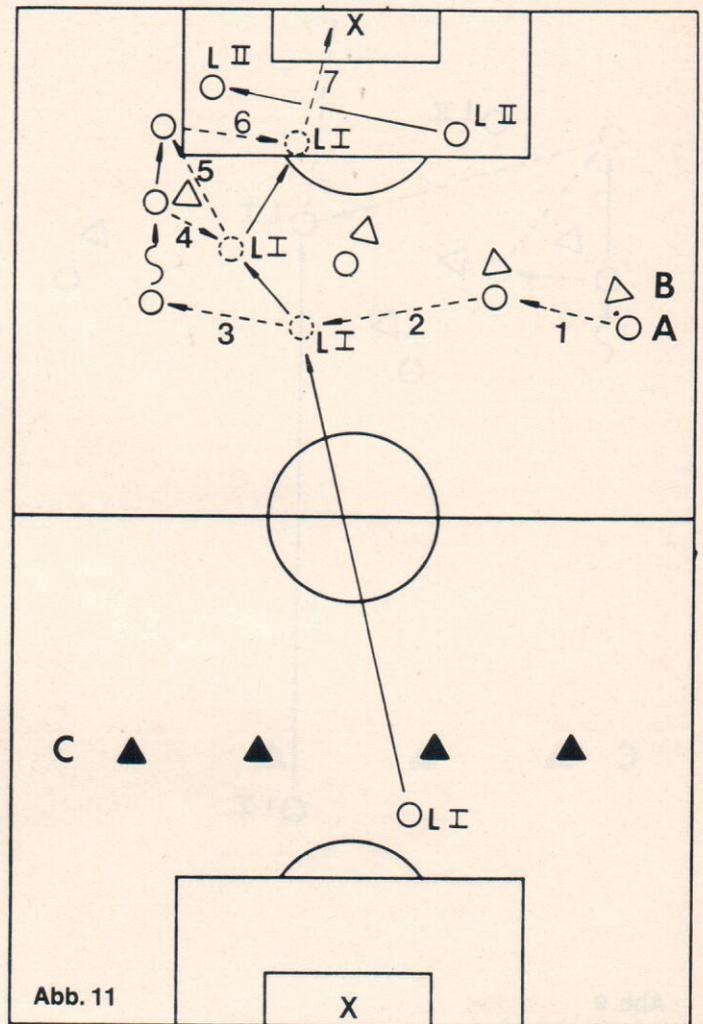


Abb. 11

**Übung 15:**  
**Der Libero strebt den Torerfolg nach einem Doppelpaß an (Abb. 11)**

Mannschaft A greift wiederum das Tor der Mannschaft B an. Ziel ist der erfolgreiche Torschuß des vorstoßenden Liberos nach einem gelungenen Doppelpaß mit einem Angriffsspieler. Diesmal verlagert Mannschaft A ihre Angriffskombination auf den rechten Flügel. Wieder sind es 3 Spieler, die sich in diesen Bereich begeben. Auch hierbei wird versucht, die Aufmerksamkeit des anderen Liberos mehr zur linken Abwehrseite zu lenken. Der vierte Spieler der Mannschaft A besetzt die Linksaußen-Position. Er soll dabei, weil sich das Spielgeschehen auf dem rechten Flügel zuträgt, nur in lockerer Manndeckung markiert werden. Nach dem ersten Paß ist der Libero wieder unterwegs in die andere Spielhälfte. Sein Weg führt dabei in Richtung halblinke Position. Nach 2 bis 3 Pässen auf der rechten Seite wird das Spiel plötzlich nach links verlagert. Der vorstoßende Libero wird hierbei angespielt und lenkt den Ball

direkt weiter zum Spieler in der Linksaußen-Position, der den Ball ungestört annehmen kann, da ihn sein Gegenspieler zuvor nur in lockerer Manndeckung markierte. Der Libero rückt sofort nach und spielt mit der linken Spitze einen Doppelpaß gegen dessen Gegenspieler. Zwischenzeitlich soll sich die abwehrende Mannschaft B wieder umgruppieren. Wenn der andere Libero den durchbrechenden linken Angreifer stellen will, spielt dieser nochmals zum vorgestoßenen Libero ab.

Hinweis:

Durch Erklärungen und Vorinformationen des Trainers ist es durchaus möglich, daß sich die in der Abwehr befindliche Gruppe anders verhält, als es die für den Erfolg vorgesehene Organisation vorsieht. Es müssen aber mitunter bestimmte Situationen gestellt bzw. so bestimmt werden, daß der geforderte Übungserfolg nicht ausbleibt. Vorrangig ist immer das Erreichen der Übungsziele für den im Sondertraining befindlichen Spieler.

NEU

## Fast vergriffen!

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 A5. **DM 19,80**



Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb



Schörs

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 Amateurmansschaften. 160 Seiten, 45 Abb. u. viele Fotos. **DM 24,60**  
 (Vgl. unsere Besprechung im Heft 10)



Bestellschein Seite 31



Gunnar Gerisch · Petra Boer

# Konditionsgymnastik für Fußballspieler

13. Folge: Ausgleichsgymnastik

Im Fußball sind Zweikämpfe in hohem Maße spielbestimmend. Unter diesem Gesichtspunkt hat ein auf die allgemeine körperliche Durchbildung ausgerichtetes Training folgende Funktionen:

- ① Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- ② Harmonisierung der Bewegungsabläufe, Ökonomisierung des Krafteinsatzes.

Mit der Zusammenstellung des Programms zur Ausgleichsgymnastik für Fußballspieler sollen einige Akzente zum Leistungsaufbau und zur Stabilisierung des Leistungszustandes gesetzt werden. Einer der muskulären Schwachpunkte bei Fußballspielern ist die teilweise unzureichend ausgebildete Rumpfmuskulatur. Deshalb wird ergänzend zu einem spezifischen Krafttraining durch zweckgymnastische Übungen angestrebt, über eine Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur den Stabilisierungseffekt der die Wirbelsäule einbettenden Muskeln sowie die Beweglichkeit im Rumpfbereich zu verbessern.

## Aufbau

Das folgende Gymnastikprogramm gliedert sich in die Abschnitte Aufwärmen, Hauptteil und Auflockern.

## Aufwärmen

### Übung 1 (ohne Bild):

Einige Bahnen leicht traben

### Übung 2 (ohne Bild):

Einige Bahnen in mittlerem Tempo laufen

## Übungsdurchführung am Ort

### Übung 3 (ohne Bild):

Laufen

### Übung 4 (ohne Bild):

Laufen mit intensiver Fußarbeit. Abrollen von den Zehen bis zur Ferse

### Übung 5 (ohne Bild):

Im Wechsel grätschen und scheren

### Übung 6 (ohne Bild):

Doppelfedern auf einem Bein, dabei „Kick“ nach vorne mit dem anderen Bein (geführte Bewegung im Kniegelenk!)

### Übung 7 (ohne Bild):

Federn mit wechselseitigem Anziehen der Knie

### Übung 8 (ohne Bild):

Übungen 6 und 7 mit erhöhter Intensität durchführen

### Übung 9 (Bild links oben):

Hopserlauf mit dynamischem Absprung

### Übung 10 (ohne Bild):

Knieheben mit Federn: Hände sind hinter dem Kopf verschränkt. Im Wechsel das linke und das rechte Knie in Höhe des gegengleichen Ellenbogens führen.

## Hauptteil

Das erstellte Übungsangebot soll dem Trainer Anregungen bieten, die allgemeine Fitness und körperliche Belastbarkeit seiner Spieler durch kleinere und größere Programmauswahlen auszubilden und auf hohem Niveau zu halten. Grundsätzlich sind bei Muskelkräftigung Dehnungs- und Entspannungsübungen einzufügen, u. a. um Verhärtungen in der beanspruchten Muskulatur zu vermeiden.

## Auflockern

Zur Überleitung in den sich anschließenden Trainingsschwerpunkt einige Bahnen leicht laufen und einige Minuten 4 gegen 2 (5 gegen 2, 3 gegen 1 etc.) spielen.

## A3 Konditionstraining



**Übung 1 (Bild 1):**

Flankendehnen: Wechselseitig mit dem rechten und linken Arm so weit wie möglich seitlich nach oben greifen.



**Übung 2 (Bild 2):**

Übungsausführung ähnlich wie 1, aber starkes Seitbeugen des Oberkörpers mit Überkopfgreifen des jeweils oberen Armes.



**Übung 3 (Bild 3):**

Mit der rechten Hand zum linken Fuß, mit der linken Hand zum rechten Fuß schwingen. Der Rücken soll dabei möglichst gerade gehalten werden.



**Übung 4 (Bild 4):**

Dehnung der Beininnenseiten: Aus dem weiten Grätschstand Gewichtsverlagerung auf das gebeugte linke (rechte) Bein, das unbelastete Bein bleibt gestreckt. Gleichzeitig rechten (linken) Ellbogen zum gebeugten Knie führen.



**Übung 5 (Bilder 5 und 6):**

Kräftigung der Rückenpartien: Aus der Tischhalte (Oberkörper-Vorbeuge, gerader Rücken) werden die Arme im Ellbogengelenk angewinkelt schnellkräftig nach oben und unten geführt.



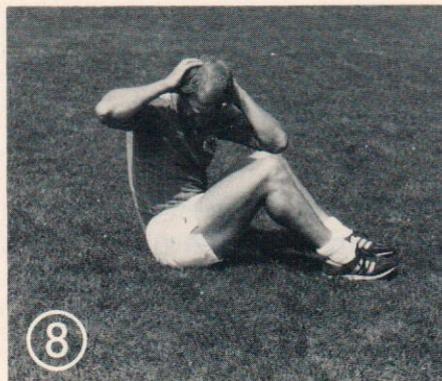
**Variation:**

Rumpfdrehen (Verwringung) bei fixiertem Schultergürtel. Zur Intensivierung kann die Übung auch mit Kurzhanteln durchgeführt werden.

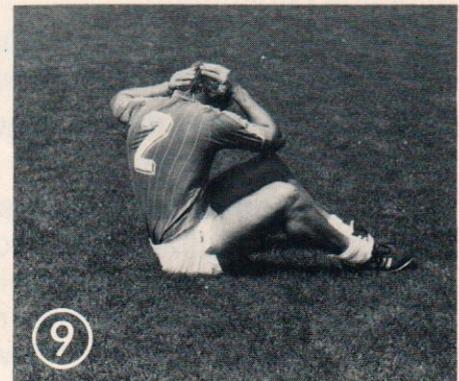


**Übung 6 (Bild 7):**

Bauchpresse: In Rückenlage, die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt, die Ellbogen werden seitlich gehalten. Schulterpartie leicht anheben, dabei das Kinn nicht auf die Brust ziehen, sondern zur Decke schauen:



- In schneller Folge
- Mit Haltephasen (ca. 5 Sekunden)
- Zusätzlich beide Beine gestreckt in verschiedenen Höhen (und nach rechts und links) anheben



**Übung 7 (Bilder 8 und 9):**

Sit-ups: Aus der Rückenlage bei angelegten Beinen Hochschwingen des Oberkörpers und jeweils im Wechsel mit dem linken Ellbogen zum rechten Knie und dem rechten Ellbogen zum linken Knie schwingen.



**Übung 8 (Bilder 10 und 11):**

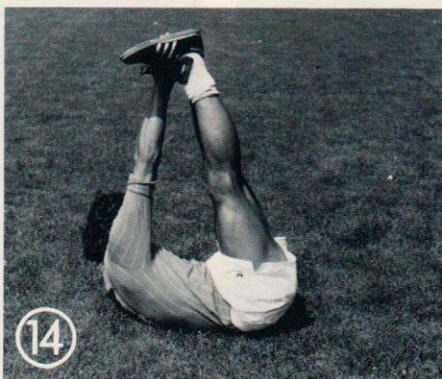
Im Langsitz die Beine leicht angewinkelt anheben und mit leichter Radfahrbewegung im Wechsel zur linken und zur rechten Seite schwingen. Der Oberkörper führt entsprechende Gegenbewegungen durch (Verwindung).

**Variation:**

Im Langsitz beide Beine geschlossen 5mal zur linken Körperseite anziehen, dabei Verwindung (linker Ellbogen am rechten Knie vorbei), dann Übung 5mal zur rechten Körperseite ausführen und so fort.

**Übung 9 (Bild 12):**

Rückenlage, Arme seitlich weggestreckt, die Füße sind geschlossen aufgestellt. Beide Beine im Kniegelenk gebeugt im Wechsel zur rechten und zur linken Seite ablegen, den Rücken dabei möglichst flach auf dem Boden lassen.



**Übung 10 (Bilder 13 und 14):**

Rückenlage, L-Position (Beine sind senkrecht nach oben gestreckt): Im Wechsel mit der rechten und der linken Hand zu den Füßen fassen.

**Variation:**

Mit beiden Händen zugleich jeweils im Wechsel seitlich zu den Füßen fassen.

**Übung 11 (ohne Bild):**

Rückenlage, Beine aufgestellt, Füße schulterbreit auseinander. Mit den Händen zwischen den Beinen durchgreifen. In der Weite des „Durchgreifens“ variieren (evtl. mit Zuwerfen eines Balles).

**Übung 13 (ohne Bild):**

Rückenlage, L-Position: Beine scheren:  
– Kurze Bewegungen  
– Weite Bewegungen

**Übung 12 (ohne Bild):**

Schwebesitz: Variantenreiches Bewegen der Arme und Beine ohne Bodenkontakt (Improvisation: z. B. Grätschen, Gegenschwingen, durch die Beine greifen etc.):

- Nur das Gesäß berührt den Boden
- Zur Entlastung auch in die Rückenlage abrollen

Die Übungsvariationen können auch spiegelbildlich mit einem Partner durchgeführt werden.

**Übung 14 (ohne Bild)**

Im Sitz die angewinkelten Beine im Wechsel zur linken und zur rechten Seite schwingen. Dabei die Ellbogen der aneinanderliegenden Unterarme jeweils an den Knien vorbeiführen.

**Variationen:**

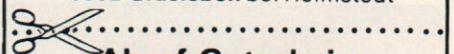
- Die dabei entstehende Verwindung verstärken
- Nach langsamen Beginn Tempo in größerer Dynamik steigern

**die Welt des Sports**  
im neuen Katalog

- über 3.500 Artikel
- 14 Tage Rückgabe-Garantie auf alle Lagerartikel
- Viele Neuheiten für den Vereins-, Schul- und Schwimmsport

**SPORT-THEME**

Helmstedter Str. 40 - Postfach 320/72  
3332 Grasleben bei Helmstedt



**Abruf-Gutschein**

Ja schicken Sie mir den neuesten Katalog. Diesen Gutschein bitte ausfüllen, ausschneiden und auf eine Postkarte kleben oder im Kouvert einsenden an:

Sport-Thieme, Postfach 320/72  
3332 Grasleben

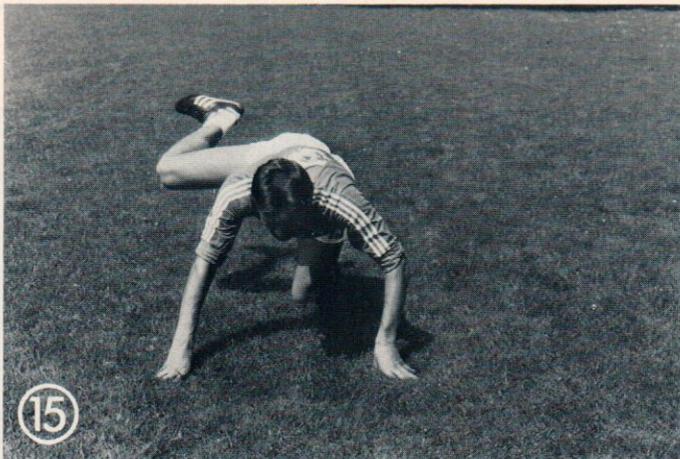
.....  
(Name)

.....  
(Verein, Schule, Institution)

.....  
(Straße)

.....  
(PLZ, Ort)

.....  
(Tel. für Rückfragen)



15

**Übung 15 (Bilder 15 und 16):**

Bankstellung: Seitheben eines Beines:

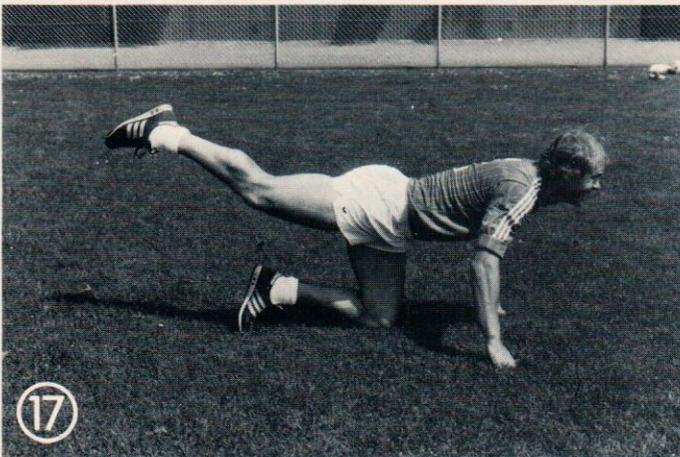
- Gewinkelt
- Gestreckt



16

Variationen:

- Aus der Winkelstellung das Bein vor- und zurückschwingen
- Mit dem seitlich gestreckten Bein kurze, federnde Auf- und Abbewegungen (Dips) durchführen

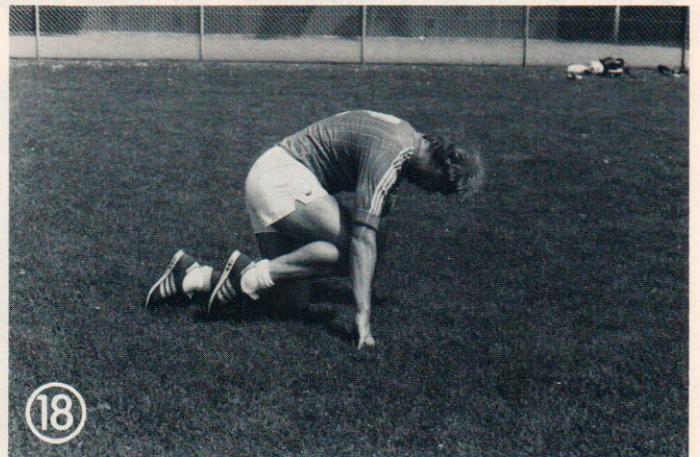


17

**Übung 16 (Bilder 17 und 18):**

Bankstellung: Jeweils ein Bein im Wechsel strecken und anziehen.

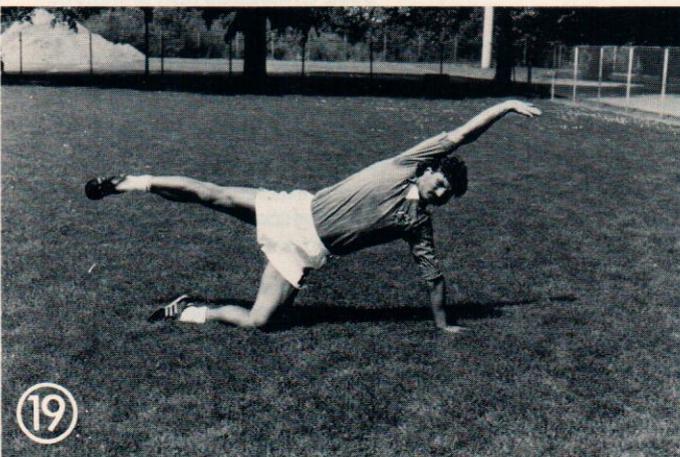
Variationen mit Seit-, Winkel- und Drehbewegungen.



18

Variationen:

- Übungsausführung mit Seit-, Winkel- und Drehbewegungen
- Den Fuß des nach vorn schwingenden Beins jeweils außen an dem aufgestützten Arm vorbeiführen



19

**Übung 17 (Bild 19):**

Bankstellung: Rechten Arm und rechtes Bein strecken und den Körper seitlich aufwärts drehen:

- Mehrmals hintereinander, dann Seitenwechsel
- Seitenwechsel nach jeder Aktion



20

**Übung 18 (Bild 20):**

Seitenlage: Unteres Bein gestreckt, oberes Bein angewinkelt über das untere hinweg aufgestellt:

- Langsames Anheben und Senken des unteren Beines (Innenseite zeigt nach oben!)
- Federndes Anheben und Senken



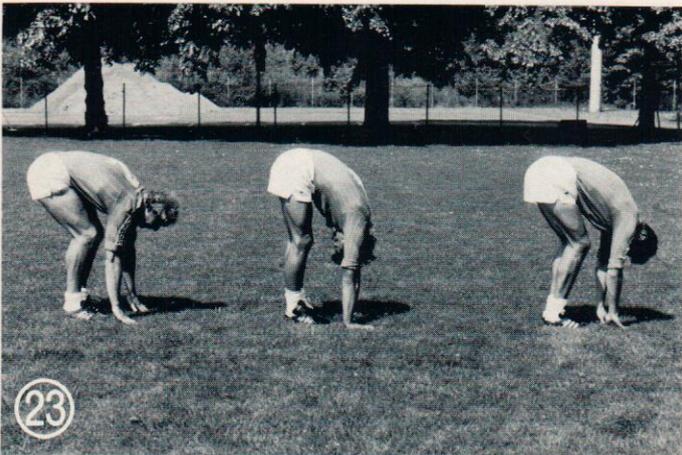
**Übung 19 (Bilder 21 und 22):**

In der Hocke die Handflächen vor den Füßen aufsetzen. Strecken der Beine (aktive Dehnung), dann wieder beugen etc.



**Hinweis:**

Dehnung vorsichtig beginnen und allmählich verstärken. Dehnphase von anfänglich ca. 10 Sekunden auf ca. 20 Sekunden erweitern.



**Bild 23** veranschaulicht die bei Fußballspielern unterschiedlich ausgebildete Dehnfähigkeit der rückseitigen Beinmuskulatur.



**Übung 20 (Bilder 24 und 25):**

Kräftigung und Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur. Im Kniestand Oberkörper unter Anspannung der Rumpfmuskulatur nach hinten lehnen. Anspannung etwa 10 Sekunden halten (Kräftigung).



Gesäß zwischen die Fersen bringen und Oberkörper nach hinten auf den Boden ablegen (Dehnung).



**Bild 26** veranschaulicht wiederum die unterschiedliche Dehnfähigkeit im Bereich der vorderen Oberschenkelmuskulatur bei Fußballspielern.



**Übung 21 (Bilder 27 bis 29):**

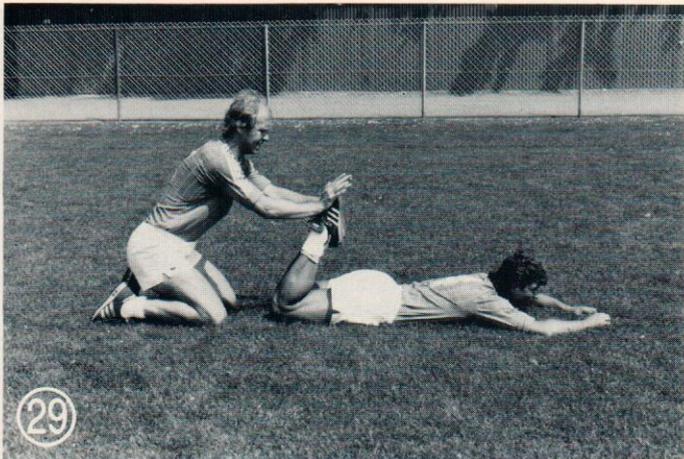
Partnerübung zur Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:

Partner A in Bauchlage zieht die Unterschenkel zum Gesäß, Partner B hält dagegen.

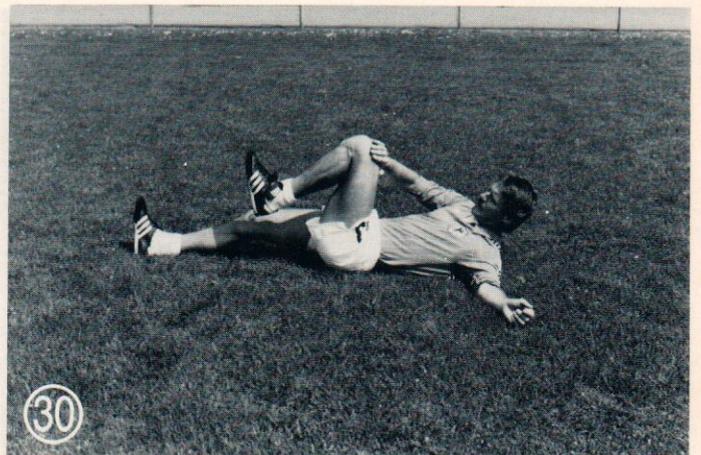


**Variationen:**

- B zieht die angezogenen Unterschenkel von A zurück, A hält dagegen.

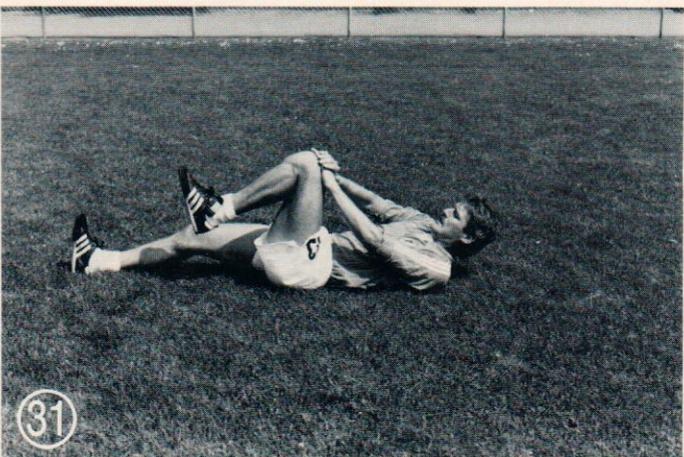


- Zur Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur: A drückt die angewinkelten Unterschenkel gegen den Widerstand von B nach unten bis zur Streckung der Beine.



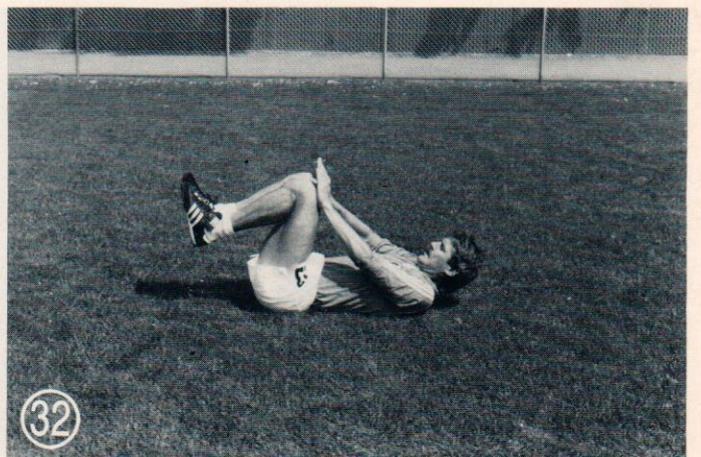
**Übung 22 (Bilder 30 bis 32):**

Abschließend nochmals Kräftigung der Bauchmuskulatur: In Rückenlage wird das linke Bein angewinkelt angehoben und fixiert. Mit der rechten Handfläche gegen das Knie des angehobenen Beines drücken. Seitenwechsel.



**Variationen:**

- Mit beiden Händen wird Druck auf das Knie des in Winkelstellung fixierten Beines ausgeübt.
- Wie vorher, aber beide Beine sind gleichzeitig angewinkelt.



Bei den Übungen 20 und 21 sollte die einzelne Übungsdauer bei maximaler Muskelanspannung etwa zehn Sekunden betragen. Während der Anspannung ruhig atmen, nicht pressen!

Oskar Schneider · Werner Staudt

# Schulung und Verbesserung verschiedener Deckungsformen

## Vorbemerkungen

Oskar Schneider und Werner Staudt setzen ihr Trainingsprogramm zur Schulung des taktischen Abwehrverhaltens mit 2 weiteren Trainingseinheiten fort. In der letzten Ausgabe bildete die Manndeckung den Schwerpunkt der ersten Trainingseinheit. Die 2. und 3. Trainingseinheit schulen das raumdeckende Abwehrverhalten, wobei die Erfahrungen aus der Manndeckung (Stellungsspiel, Tackling) berücksichtigt werden. Während in der 2. Trainingseinheit das Umschalten von

Mann- auf Raumdeckung sowie der Wechsel zwischen ball- und gegnerorientiertem Abwehrverhalten dominierte, kommen in der 3. Trainingseinheit die Breiten- und Tiefenstaffelung sowie das Verschieben und Aufrücken im ballnahen Bereich und die Abseitsfalle als mannschaftstaktisches Abwehrmittel ergänzend hinzu. Die 4. Trainingseinheit erweitert die Mann- und Raumdeckung um die Prinzipien der verstärkten Abwehr sowie das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff.

## 3. Trainingseinheit

### Fernziel:

Schulung der Raumdeckung

### Trainingsziele:

- Verbesserung der Breiten- und Tiefenstaffelung
- Schulung der Absicherung an den „Nahtstellen“ der Zonen
- Verbesserung des ballorientierten Verhaltens (Verschieben/ Aufrücken)
- Einführung des Spiels mit der Abseitsfalle

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Übungen in der 4er-Gruppe

Die Gruppen üben jeweils in einer halben Spielfeldhälfte.

#### Übung 1:

Beliebiges Zuspiel in der Bewegung

#### Variationen:

- Zuspiel mit dem Innen- und Außenspann als weitgeschlagener Flachpaß.
- Zuspiel mit der Innenseite als genauer Kurzpaß (5 bis 10 Meter).
- Halbhohes Zuspiel und Ballan- und -mitnahme zur Seite.
- Wechsel zwischen Kurz- und Langpaßspiel mit 2 Ballkontakten.

#### Übung 2:

Die Spieler werden von 1 bis 4 durchnummeriert. Wechsel zwischen Dribbling und Doppelpaßspiel. 1 dribbelt auf 2 zu und spielt unmittelbar vor 2 einen Doppelpaß mit 3, 1 erläuft den Ball und paßt auf 2 usw.

#### Hinweis:

Die Abwehrspieler verhalten sich teilaktiv.

#### Übung 3:

Langpaßspiel und Kopfballvorlage

1 spielt einen hohen langen Paß über etwa 20 Meter auf 2, der

den Ball mit einer Kopfballvorlage zu 3 weiterleitet. 3 dribbelt zwei bis drei Schritte mit dem Ball und schlägt einen langen Paß auf 4, der wiederum 1 den Ball in den Lauf köpft usw.

#### Hinweis:

Die Übungen 1 bis 3 werden über jeweils 3 Minuten mit 1 Minute aktiver Erholung (Partnerymnastik/Balljonglieren) durchgeführt.

#### Übung 4 (Abb. 1):

Zonenspiel 4 gegen 4 plus Torhüter

Gespielt wird im doppelten Strafraum. Im Großtor steht ein Torhüter, ihm gegenüber in der Mitte des doppelten Strafraums steht ein etwa 7 Meter breites Fähnchentor mit einem Torhüter. Die ballbesitzende Mannschaft soll mit Querpässen und Dribblings parallel zur 16m-Linie Raum zum Torschuß schaffen. Die abwehrende Mannschaft soll elastisch decken und ballorientiert aufrücken.

#### Erweiterung:

- Torschuß nur nach Dribbling in die gegnerische Hälfte.
- Torschuß nur direkt und nach Vorlage in die gegnerische Hälfte.

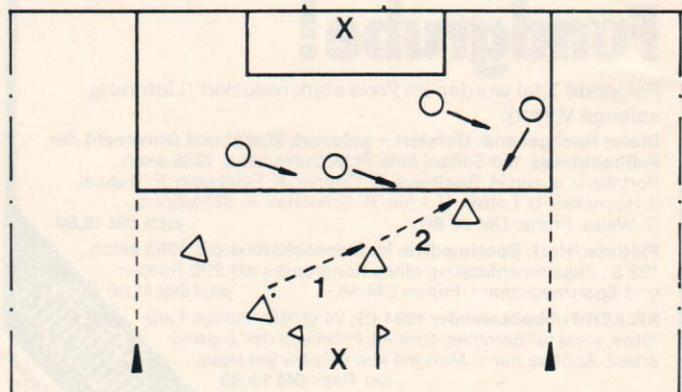


Abb. 1

## Hauptteil (45 Minuten)

### Übung 1 (Abb. 2):

Spiel 2 gegen 2 auf 2 Tore

Im begrenzten Feld (20 mal 15 Meter) wird auf jeweils 2 kleine Tore (2 Meter breit) ohne Torhüter gespielt. Der Abstand zwischen den Toren beträgt 10 Meter. Die Angreifer versuchen, mit Doppelpaßspiel und Dribblings Tore zu erzielen. Jeder Abwehrspieler ist für den Raum vor einem Tor verantwortlich. Die Abwehrspieler sollen sich seitlich staffeln und zur Ballseite verschieben.

Die Abwehrspieler müssen die „Nahtstellen“ der Zonen absichern und sich situativ entscheiden, wer den Ballführenden bekämpft. Hierbei sollte der näher zum Ballführenden stehende Abwehrspieler attackieren, während der andere Abwehrspieler sich ballorientiert verhält. Bei Ballverlust versucht ein Angreifer, den Kontervorstoß durch Stellen des Ballführenden zu verzögern, während sich sein Mitspieler ballorientiert zurückzieht.

Wertung: Tore nach Doppelpaßspiel und Dribbling zählen doppelt.

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

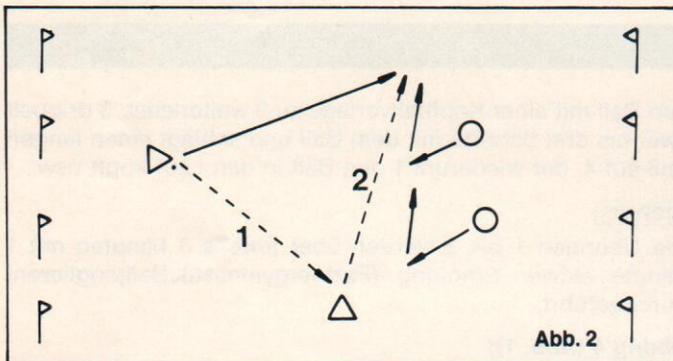


Abb. 2

Variation:

3 gegen 3 auf 3 Tore

Hinweis:

Da jeder Spieler in der Abwehr für den Raum vor seinem Tor verantwortlich ist, kann er seine räumliche Orientierungsfähigkeit verbessern.

### Übung 2 (Abb. 3):

Spiel 4 gegen 4 auf 2 Tore

Das Spielfeld wird auf 40 mal 30 Meter vergrößert. Der Abstand zwischen den Toren beträgt 20 Meter. Die Angreifer sollen das Kombinationsspiel und die Spielverlagerung intensivieren und die Breite und Tiefe des Spielfeldes ausnutzen.

Jeweils 2 Abwehrspieler sind für die Breiten- und Tiefenstaffelung vor einem Tor verantwortlich. Die Abwehrspieler verschieben sich zur Ballseite und verengen den Raum vor den Toren.

Wertung: Tore nach Doppelpaßspiel und Spielverlagerung (Paß über mindestens 20 Meter) zählen doppelt.

Übungsdauer: 2 mal 7 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholung.

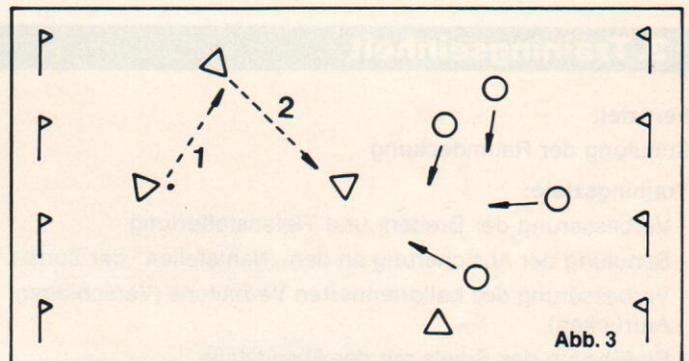


Abb. 3

### Korrekturhinweise

- ▶ Staffelt euch in die Breite und verschiebt euch zur Ballseite!
- ▶ Entscheidet euch situativ bei der Absicherung der „Nahtstellen“!
- ▶ Verzögert bei Ballverlust den Kontervorstoß des Gegners!

### Korrekturhinweise

Wie bei Übung 1, zusätzlich:

- ▶ Staffelt euch in die Tiefe und Breite!
- ▶ Versucht, in Ballnähe ein Überzahlverhältnis zu erzielen!

### Übung 3:

Spiel 1 plus 4 gegen 4 plus 1

In einer Spielfeldhälfte stehen 10 Meter hinter der Mittellinie 2 Kontertore (3 Meter breit) im Abstand von 10 Metern von jeder Seitenlinie. 1 Neutraler spielt mit 2 Mittelfeldspielern und 2 Sturmspitzen gegen 4 raumdeckende Abwehrspieler und einem Libero auf das Großtor mit einem neutralen Torhüter.

Die angreifende Mannschaft versucht mit Quer- und Diagonalpässen in die Breite und Tiefe des Spielfeldes die Abwehr auseinanderzuziehen und den Libero aus dem Deckungszentrum zu locken, um mit Steilpässen in den Rücken der Abwehrspieler bzw. mit Flanken und Rückspiel von der Grundlinie zum Torerfolg zu kommen. Der Neutrale darf Tore nur von außerhalb des Strafraums erzielen. Die raumdeckenden Abwehrspieler sollen mit 2 in der Breite und hintereinander in die Tiefe gestaffelten Reihen den Spielaufbau unterbinden und die Angreifer nach – hinten – übergeben. Der Libero übernimmt die Rückensicherung auf der ballnahen Seite (Abb. 4). Die Abwehrspieler versuchen außerdem – auf Zuruf

## Fundgrube!

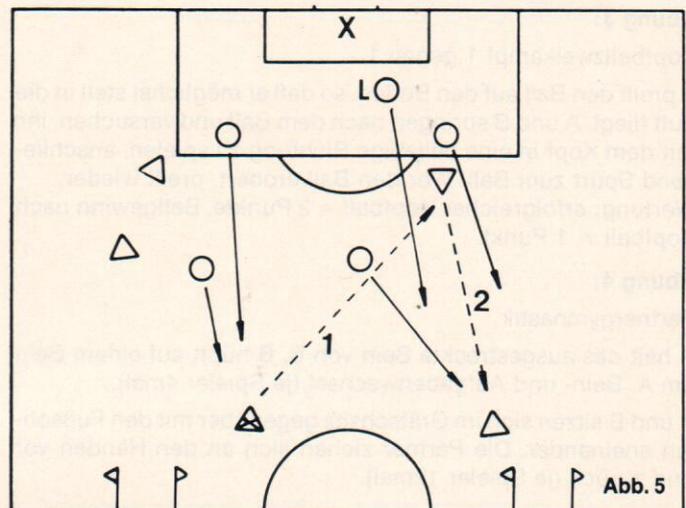
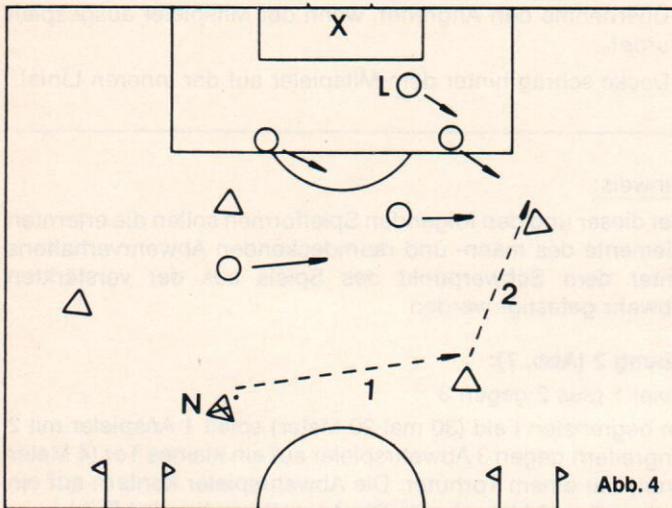
Folgende Titel wurden im Preis stark reduziert (Lieferung, solange Vorrat):

**Dieter Hochgesand: Gefeierte – gefeuert; Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer.** 159 Seiten, farb. Schutzzumschlag, 1985 ersch., Porträts u. a. von H. Benthaus, D. Cramer, K. Feldkamp, E. Happel, J. Heynckes, U. Lattek, H. Löhr, R. Schafstall, K. Schlappner, D. Weise. Früher DM 29,80 jetzt **DM 19,80**

**Flöthner/Hort: Sportmedizin im Mannschaftssport.** 1983 ersch., 122 S., Zusammenfassung eines Kongresses mit 200 Trainern und Sportmedizinern. Früher DM 36,- jetzt **DM 11,80**

**KICKER-Fußballkalender 1984 (I!);** 24 großformatige Farbfotos. Ideal für Sammler oder als Prämie in der Jugendarbeit. Abgabe nur in Mengen von 6 Stück frei Haus. 6er-Pack **DM 29,80**

Philippa  
Bestellschein  
Seite 51



des Liberos – eine Abseitsfalle aufzubauen, die zunächst auf folgende Situation beschränkt bleiben soll:

Langer Rückpaß der Angreifer in Richtung Mittellinie (**Abb. 5**). Auf Zuruf sprinten die Abwehrspieler nach vorn und attackieren den Ballbesitzer mit 2 Spielern, um ein Dribbling zu verhindern. Dies zwingt den Ballbesitzer zum Querpaß, oder er verliert den Ball.

Der Libero unterstützt seine Mitspieler beim Konter mit 2 Pässen. Ein Konter muß nach maximal 6 Pässen abgeschlossen sein, sonst: Ballverlust.

Wertung: Kontertore nach Balleroberung und vorhergehendem erfolgreichen Stellen der Abseitsfalle zählen doppelt.

Übungsdauer: 2 mal 8 Minuten mit 4 Minuten aktiver Erholung.

### Korrekturhinweise

Wie bei den Übungen 1 und 2, zusätzlich:

- ▶ Übergibt die Angreifer nach hinten!
- ▶ Versucht, die Abseitsfalle nach einem langen Rückpaß zu stellen!

### Hinweis:

In der Spielsitzung veranschaulicht der Trainer nochmals die wesentlichen Elemente raumdeckenden Abwehrverhaltens (Staffelung/zahlenmäßiges Übergewicht in Ballnähe durch Verschieben und Aufrücken/verzögerndes Abwehrverhalten und Stellen des Angreifers) an der Tafel. Die Spieler sollen noch andere Spielsituationen erarbeiten, in denen die Abseitsfalle gestellt werden kann (s. hierzu die 4. Trainingseinheit).

### Abschluß (20 Minuten)

Spiel 9 gegen 9/10 gegen 10 auf dem Großfeld mit 2 Torhütern  
Das raumdeckende Abwehrverhalten mit den erarbeiteten Elementen soll im freien Spiel angewandt werden.

### Hinweis:

Läßt der Trainer die Sturmspitzen in Manndeckung nehmen, um die kombinierte Deckung zu praktizieren, dann müssen sich die Abwehrspieler zwischen raum- und manndeckendem Abwehrverhalten abstimmen.

## 4. Trainingseinheit

### Fernziel:

Spiel aus verstärkter Abwehr

### Trainingsziele:

- Schulung des Konterspiels aus verstärkter Abwehr
- Schulung des Forecheckings
- Weiterentwicklung des Spiels mit der Abseitsfalle

### Aufwärmen (20 Minuten)

#### Übungen in der 2er-Gruppe

Jedes Paar hat einen Ball.

#### Übung 1:

Die Paare bewegen sich im freien Raum und spielen sich den Ball in der Bewegung zu.

#### Variationen:

- Nach jedem Abspiel führt der Spieler gymnastische Übungen durch: Ausfallschritt/Drehung/Hocke/Anfersen

- A dribbelt auf B, umspielt B mit einer Täuschung (B verhält sich teilaktiv) und einem kurzen Antritt, dann Paß zu B usw.

- A dribbelt und spielt mit B einen Doppelpaß, dann Paß zu B usw.

- A dribbelt auf B und übergibt den Ball bzw. täuscht das Übergeben nur an, Aufgabenwechsel.

#### Übung 2:

Die Paare bewegen sich quer zum Platz.

A spielt Kurzpässe (3 bis 4 Meter) auf den rückwärtslaufenden B, B läßt prallen, Aufgabenwechsel (je Spieler 2mal).

#### Variationen:

- A wirft mit Bogenwurf auf den rückwärtslaufenden B, B köpft im Sprung zurück.

- A wirft abwechselnd rechts und links halbhoch und 1 Meter seitlich auf den rückwärtslaufenden B, B spielt mit der Innenseite direkt zurück auf A.

## Übung 3:

Kopfballzweikampf 1 gegen 1

A prellt den Ball auf den Boden, so daß er möglichst steil in die Luft fliegt. A und B springen nach dem Ball und versuchen, ihn mit dem Kopf in eine beliebige Richtung zu spielen, anschließend Spurt zum Ball. Wer den Ball erobert, prellt wieder.  
Wertung: erfolgreicher Kopfball = 2 Punkte, Ballgewinn nach Kopfball = 1 Punkt.

## Übung 4:

Partnergymnastik

A hält das ausgestreckte Bein von B, B hüpfte auf einem Bein um A. Bein- und Aufgabenwechsel (je Spieler 4mal).

A und B sitzen sich im Grätschsitz gegenüber mit den Fußsohlen aneinander. Die Partner ziehen sich an den Händen vor und zurück (je Spieler 12mal).

Variationen:

- Oberkörperkreisen (je Spieler 12mal rechts und 12mal links herum).
- A und B sitzen Rücken an Rücken. A nimmt die ausgestreckten Arme von B, beugt sich nach vorn und zieht B über den Rücken (je Spieler 4mal).

## Hauptteil (50 Minuten)

### Übung 1 (Abb. 6):

Spiel 1 plus 1 gegen 2

1 Anspieler spielt mit 1 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler auf ein kleines Tor (4 Meter breit) mit einem Torhüter. Der Anspieler soll den sich anbietenden und freilaufenden Angreifer mit kurzen und langen Pässen anspielen. Der Angreifer muß sich

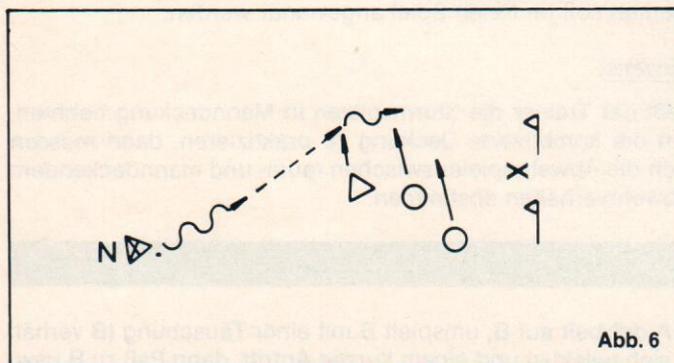


Abb. 6

gegen die 2 Abwehrspieler durchsetzen und zum Torerfolg kommen. 1 Abwehrspieler attackiert den Angreifer möglichst frühzeitig, während der 2. Abwehrspieler die Rückraumsicherung übernimmt. Er soll möglichst dicht hinter dem Mitspieler und seitlich versetzt zum Tor stehen. Wird der attackierte Abwehrspieler ausgespielt, übernimmt der rückraumsichernde Abwehrspieler den Angreifer. Der ausgespielte Abwehrspieler muß sich möglichst schnell zurückorientieren, um die Rückraumsicherung übernehmen zu können. Bei Ballgewinn der Abwehrspieler erfolgt Rückspiel auf den Anspieler.  
Übungsdauer 6 bis 8 Angriffe pro Spieler.

### Korrekturhinweise

- ▶ Stelle den Angreifer und erobere den Ball möglichst schnell!

- ▶ Übernehme den Angreifer, wenn der Mitspieler ausgespielt wurde!

- ▶ Decke schräg hinter dem Mitspieler auf der inneren Linie!

Hinweis:

Bei dieser und den folgenden Spielformen sollen die erlernten Elemente des mann- und raumdeckenden Abwehrverhaltens unter dem Schwerpunkt des Spiels aus der verstärkten Abwehr gefestigt werden.

### Übung 2 (Abb. 7):

Spiel 1 plus 2 gegen 3

Im begrenzten Feld (30 mal 20 Meter) spielt 1 Anspieler mit 2 Angreifern gegen 3 Abwehrspieler auf ein kleines Tor (4 Meter breit) mit einem Torhüter. Die Abwehrspieler kontern auf ein kleines Tor (2 Meter breit). Die Angreifer sollen mit Dribblings und Doppelpaßspielen zum Torerfolg kommen. Der Anspieler darf Tore nur nach einem Doppelpaß erzielen. 1 Abwehrspieler dient als vorgezogener „Abfänger“, um das Zuspiel des Anspielers abzufangen. Er versucht, gemeinsam mit einem anderen Abwehrspieler, in Ballnähe ein Überzahlverhältnis anzustreben, damit der Ballbesitzer immer unter Druck gesetzt und der Ball möglichst schnell erobert werden kann.

Der „Abfänger“ dribbelt bei eigener Balleroberung und versucht, ein Tor zu erzielen. Bei Balleroberung eines Mitspielers startet er in den freien Raum und fordert das Zuspiel, um die Angriffsaktion abzuschließen. Der Anspieler soll hierbei den „Abfänger“ angreifen, während die 2 Angreifer bei Ballverlust nachsetzen sollen.

Wertung: Tore nach Doppelpaßspiel zählen doppelt.

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

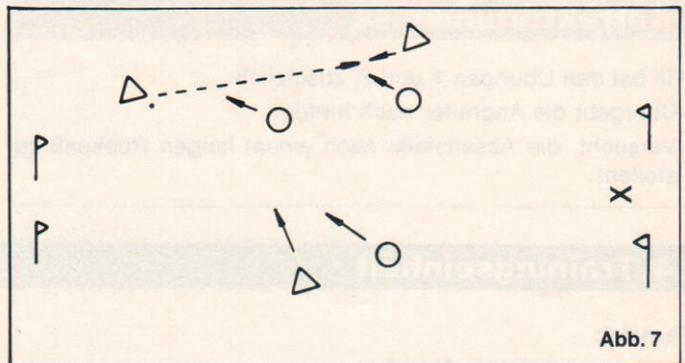


Abb. 7

### Korrekturhinweise

Wie bei Übung 1, zusätzlich:

- ▶ Versucht, in Ballnähe ein Überzahlverhältnis zu erreichen!
- ▶ Kontert bei Balleroberung über den „Abfänger“!

### Übung 3 (Abb. 8):

Spiel 1 plus 3 gegen 4

Im Strafraum spielt 1 Anspieler mit 3 Angreifern gegen 4 Abwehrspieler auf das Großtor mit einem neutralen Torhüter. Die Abwehrspieler kontern auf 2 kleine Tore (2 Meter breit) in der Mitte der Strafraumseitenlinien. Die Angreifer versuchen – aufgrund des beengten Spielraums – mit Dribblings und schnellem Kurzpaßspiel sowie mit Flanken bzw. Rückspiel von

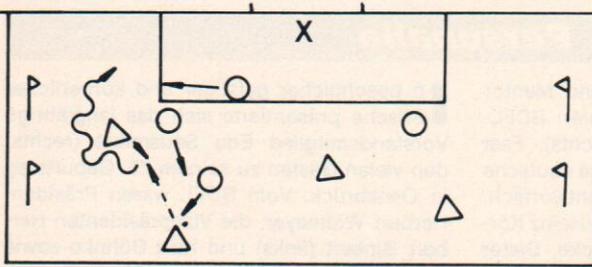


Abb. 8

der Grundlinie zum Torerfolg zu kommen. Der Anspieler darf Tore nur direkt nach einer Kopfballvorlage erzielen. Die Abwehrspieler spielen mit Doppeldeckung gegen den Ballbesitzer und streben ein situationsgerechtes Abstimmungsverhalten um den 11m-Punkt an. Die Abwehrspieler kontern mit maximal 4 Pässen auf eines der beiden Kontertore, sonst: Ballverlust. Bei einem Torerfolg, bei gehaltenem Ball bzw. bei Ball im Tor aus wirft der Torhüter den Ball zum Anspieler. Wertung: Kopfballtore zählen doppelt.

Übungsdauer: 2mal 7 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholung.

### Korrekturhinweise

Wie bei den Übungen 1 und 2, zusätzlich:

- ▶ Spielt Doppeldeckung gegen den Ballbesitzer!
- ▶ Stimmt euer Abwehrverhalten aufeinander ab!

### Übung 4 (Abb. 9):

Spiel 1 plus 5 gegen 6

In einer verlängerten Spielfeldhälfte stehen 10 Meter vor der Mittellinie und 10 Meter von den Seitenlinien entfernt 2 kleine Kontertore (3 Meter breit); 2 Hütchen 15 Meter hinter der Mittellinie auf den Seitenlinien markieren das Ende des Mitteldrittels.

1 Neutrale spielt mit 3 Mittelfeldspielern und 2 Sturmspitzen gegen 1 Sturmspitze, 2 defensive Mittelfeldspieler, 2 Verteidiger und 1 Libero auf das Großtor mit einem neutralen Torhüter. Der Neutrale unterstützt seine Mitspieler im Zusammenspiel und alternativ mit Tempodribblings, um die Abwehrspieler zu binden und seine Mitspieler damit freizuspielen. Die angreifende Mannschaft soll sich mit individuellen gewollten Zweikämpfen (= Zweikämpfe mit Bewegungsvorsprung), Doppelpaßspiel und Hinterlaufen am Flügel gegen die verstärkte Abwehr behaupten, um mit Flanken bzw. Rückspiel von der Grundlinie in den Rücken der Abwehr und mit Torschüssen aus der 2. Reihe (= außerhalb des Strafraums) erfolgreich sein zu können. Der Neutrale darf Tore nur mit Schüssen aus der 2. Reihe erzielen.

Die Überzahlmannschaft bildet einen organisierten Deckungsverband und verschiebt sich stets zur Ballseite. Der Ballführende soll möglichst immer von 2 Spielern unter Druck gesetzt werden, um eine schnelle Balleroberung zu gewährleisten. Die Sturmspitze soll zusammen mit 1 defensiven Mittelfeldspieler Forechecking spielen und den Ballbesitzer schon im Mitteldrittel aggressiv bekämpfen und damit einen frühen Ballverlust provozieren. Die Überzahlmannschaft festigt (s. 3. Trainingseinheit) und erweitert das Spiel mit der Abseitsfalle – auf Zuruf des Liberos – um folgende Situation:

Angreifer starten in Richtung des Tores und erwarten einen Steilpaß in den Rücken der Abwehr. Auf Zuruf sprinten die Abwehrspieler nach vorn und stellen die Angreifer somit ins

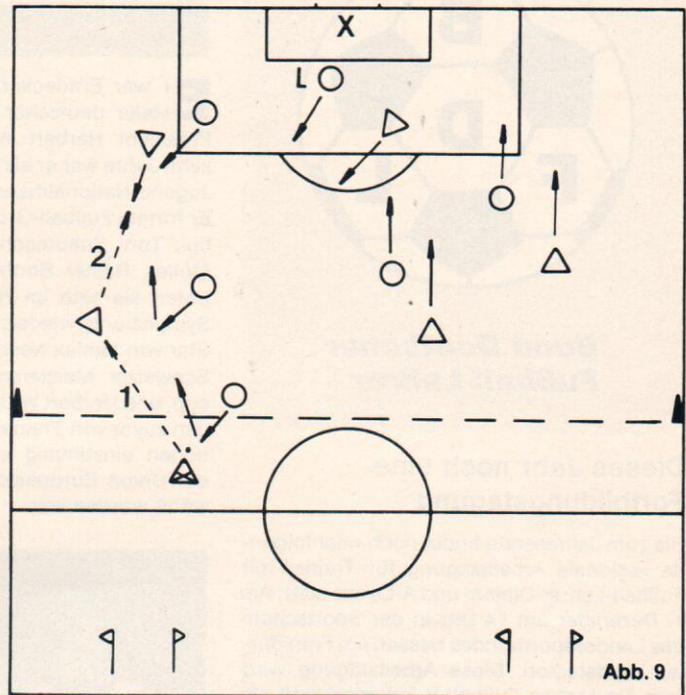


Abb. 9

Abseits (Sprint aus dem Abwehrbereich über die Linie zwischen den 2 Hütchen).

Die Überzahlmannschaft kontert mit Unterstützung des Liberos mit maximal 6 Pässen, sonst: Ballverlust.

Wertung: 10 Abspiele der Unterzahl = 1 Tor gegen die Überzahl, um deren aggressives Abwehrverhalten zu provozieren. Kopfballtore und Tore nach Schüssen aus der 2. Reihe zählen doppelt. Übungsdauer: 3mal 5 Minuten mit jeweils 2 Minuten aktiver Erholung.

### Korrekturhinweise

Wie bei den Übungen 1, 2 und 3, zusätzlich:

- ▶ Setzt den Ballbesitzer schon beim Spielaufbau mit 2 Mann unter Druck!
- ▶ Wendet die Abseitsfalle situativ an, um nicht mit Steil- und Diagonalpässen überspielt zu werden!
- ▶ Kontert mit wenigen Pässen und ohne Rückspiel!

### Abschluß (20 Minuten)

Spiel 8 gegen 9 bzw. 9 gegen 10 auf dem Großfeld mit 2 Torhütern

Das Spiel beginnt mit einem 2:0-Vorsprung der Überzahlmannschaft. Die Unterzahlmannschaft versucht, den Rückstand mit Tempodribblings und mit schnellem Kombinationspiel in den Deckungsverband hinein bzw. um den Deckungsverband herum zu egalisieren. Die Überzahlmannschaft zieht sich in die eigene Spielfeldhälfte zurück und setzt den Ballführenden mit 2 Spielern unter Druck. Nach Balleroberung erfolgt sofort der schnelle Kontervorstoß gegen den unorganisierten Deckungsverband der Unterzahl, um zum raschen Torabschluß zu gelangen.

Variationen:

- Überzahlmannschaft kontert mit maximal 8 Pässen, sonst: Ballverlust.
- Überzahlmannschaft spielt mit nur 2 Ballkontakten.



**Bund Deutscher  
Fußball-Lehrer**

## Dieses Jahr noch eine Fortbildungstagung

Bis zum Jahresende findet noch nachfolgende regionale Arbeitstagung für Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz statt: Am 1. Dezember um 14 Uhr in der Sportschule des Landessportbundes Hessen am Frankfurter Waldstadion. Diese Arbeitstagung wird vom Deutschen Fußball-Bund anerkannt als Fortbildung im Sinne der DFB-Trainerordnung.

## Kongreß-Dokumentation 1986 schon auf dem Markt

Die Dokumentation des BDFL-Kongresses von Berlin 1986 ist umfangreich geworden: Auf 112 Seiten werden ungekürzt alle Referate, Gruppen- und Einzeldiskussionen sowie das Podiumsgespräch über die Themen „Erkenntnisse und Erfahrungen von der WM von Mexiko 1986“ sowie die praktischen Lehrdemonstrationen wiedergegeben. Interessanter Lesestoff für engagierte Trainer.

Die Dokumentation kann über Sport-Saller, Judenhof 110, 8701 Tauberrettersheim, und über den Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, bezogen werden (DM 17,- + Porto).

## Bundeswehrsportschule Warendorf ruft zum BDFL-Kongreß 1987

Für die zentralen Fortbildungsveranstaltungen 1987 des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer sind bereits alle Weichen gestellt. In der Zeit vom 8. bis 14. Juni werden in der Bundeswehrsportschule Warendorf zwei Fortbildungslehrgänge für insgesamt 600 Trainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Diplom stattfinden.

Einzelheiten werden in der offiziellen Ausschreibung um die Jahreswende bekanntgegeben. Die Anmeldezeit läuft vom 1. Januar bis zum 31. März 1987.

### Anschrift des BDFL:

Rheingaustraße 129 a, 6200 Wiesbaden  
Telefon 061 21/843469  
Geschäftsführer: Lothar Meurer

## Personalia

**E**r war Entdecker, Förderer und Mentor vieler deutscher Nationalspieler: BDFL-Präsident Herbert Widmayer (rechts). Fast zehn Jahre war er als Trainer für die deutsche Jugend-Nationalmannschaft verantwortlich. Er formte Fußball-Größen wie Karl-Heinz Körbel, Toni Schumacher, Uli Stielicke, Dieter Müller, Rainer Bonhof. Jetzt, in Neuchâtel, trafen sie sich im Rahmen des VII. U.E.F.-Symposiums wieder: Uli Stielicke, der große Star von Xamax Neuchâtel, erfolgreich in der Schweizer Meisterschaft sowie im Europacup, und Herbert Widmayer, der wenige Stunden zuvor von Trainer-Delegierten aus 13 Nationen einstimmig zum neuen Präsidenten der Union Europäischer Fußball-Trainer gewählt worden war.



**I**n beachtlicher geistiger und körperlicher Frische präsentierte sich das langjährige Vorstandsmitglied Edu Sausmikat (rechts) den vielen Gästen zu seinem 75. Geburtstag in Osnabrück. Vom BDFL waren Präsident Herbert Widmayer, die Vizepräsidenten Herbert Binkert (links) und Kurt Böhnke sowie Fritz Buchloh, Lothar Meurer, Horst Zingraf, Heinz Schumann, Gerhard Bauer, Heinz Lucas, Hermann Höfer, Günter Grothkopp, Ralf Schehr, Klaus-Peter Kirchrath, Helmut Helken, „Schotte“ Persson, Helmut Nolte und Herbert Mühlenberg zum Empfang an die Bremer Brücke gekommen – ein Zeichen für die große Beliebtheit des Jubilars, des einstigen Erfolgstrainers und gefürchteten Verteidigers vom VfL Osnabrück.



Das Kind im Sport – Realitäten und Philosophien des Jugendtrainings

## Verbandsfürsten und Trainer müssen ihr Bewußtsein ändern

Ein Extrakt vom VII. Symposium der Union Europäischer Fußball-Trainer

Beachtlichen Zuspruch hatte das 7. Symposium der Union Europäischer Fußball-Trainer (U.E.F.) Ende vergangenen Monats in Neuchâtel/Schweiz. Nahezu 100 Trainer aus 16 Nationen diskutierten vorwiegend über Spiel- und Trainingsformen, über technisch-taktische Entwicklungen, über Persönlichkeitsentfaltung – alles im jüngsten Jugendbereich und unter dem Leitthema: „Das Kind im Sport“.

Als Quintessenz kristallisierte sich heraus, daß es bei weitem nicht ausreichend sei, wenn Nationaltrainer und/oder Teamchefs vor Mikrofonen fordern, im Jugendbereich müsse anders trainiert, die technischen Fertigkeiten der Jugendlichen müßten frühzeitig besser ausgebildet werden. Es genüge auch

nicht, immer wieder zu behaupten, der beste Trainer sei für die Jugend gerade gut genug. Bei solchen Schaufenster-Forderungen darf es nicht bewenden lassen, wer ernstgenommen werden will.

Eine wirkliche Reform scheint nur dann garantiert, wenn Verbandsfürsten, Vereinspräsidenten und auch Trainer ihr Bewußtsein insofern ändern, als im Jugendbereich (etwa bis zu den B2-Junioren, also bis 14 Jahren) nicht der Sieg, der Mannschaftserfolg, im Vordergrund stehen darf, sondern Aspekte wie spielerische Leistung, Technik, Spielsinn, Spielwitz bis hin zur Entfaltung von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen in Richtung eines Spielgestalters, eines Führungstypus.

## Egidius Braun lobenswerte Ausnahme

Leider aber sieht die Wirklichkeit heute anders aus: Auswahlmannschaften von B2-Junioren dürfen manchmal nicht nach Hause kommen, wenn sie beim Turnier nicht einen vorderen Platz belegt haben. Weil der verantwortliche Trainer verpflichtet ist, zu gewinnen, gibt er oftmals dem körperlich Stärkeren, dem Durchsetzungs-Typen, dem spielerisch Stärkeren, aber physisch Schwächeren gegenüber den Vorzug. Als lobenswerte Ausnahme in diesem Bereich gilt der Präsident des Fußballverbandes Mittelrhein, Egidius Braun, der schon 1983 vor einem großen Trainer-Auditorium erklärte, daß er die Qualitäten seines Verbandstrainers nicht an den Erfolgen seiner Jugend-Auswahlmannschaften messe.

Entwicklungen auch im internationalen Bereich von UEFA und FIFA könnten sich im Jugendbereich jedoch erschwerend auswirken, wenn nämlich immer mehr internationale Titelkämpfe für noch jüngere Jahrgänge ins Leben gerufen werden.

## Neue Aspekte für das Jugendtraining

Zahlreiche solcher Denkanstöße provozierte DFB-Ausbildungsleiter Gerardo schon beim BDFL-Kongreß 1986 in Berlin, die nun in



Neuchâtel aufgegriffen wurden – unter der Ägide des engagierten Xamax-Präsidenten Gilbert Facchinetti.

Bei deren Umsetzung kann auch ein neues Produkt von „adidas“ hilfreich sein, das von Promotion-Manager Werner Kern in Neuchâtel vorgestellt wurde: Vier Videokassetten, mit deren Hilfe die Techniken der besten Fußballprofis der Welt anschaulich ins Heimkino geliefert werden. Diese Kassetten können den Straßenfußball als „Schule der Grundtechniken“ wenigstens teilweise ersetzen, dem man allenthalben heute so nachtrauert. (Sobald sie offiziell auf dem Markt sind, wird „fußballtraining“ die Bezugsquellen veröffentlichen.)

Erst die Zukunft, die Erfahrung nach einigen Jahren wird zeigen, ob die vielen wohlgemeinten Appelle und Forderungen, Hinweise und Denkanstöße in Neuchâtel positive Auswirkungen haben werden. Vielleicht wird dann die Freude am konstruktiven Offensivspiel größer sein als der Ärger über destruktive Defensivtaktik. Vielleicht wird es dann mehr Maradonas, Platinis geben. Vielleicht werden dann zwei Hände nicht mehr ausreichen, um die großen Persönlichkeiten des Weltfußballs an den Fingern abzuzählen, wozu heute schon eine Hand genügt.

## UEFA und FIFA liegen auf Reformlinie

Auf jeden Fall hat sich auch beim 7. U.E.F.-Symposium, von der Union Schweizer Fußball-Trainer hervorragend ausgerichtet, gezeigt, daß an der Fußball-Basis im Jugendbereich etwas in Bewegung geraten ist. Erfreulich, daß auch FIFA und UEFA auf einer Reformlinie zugunsten der Jugend liegen. Bei der UEFA ist sogar beschlossene Sache, einen eigenen Trainer zu engagieren, in dessen Pflichtenheft ausschließlich Belange des Jugendfußballs stehen. Und im Bereich der U.E.F. werden die Diskussionen um Probleme und Belange des Jugendfußballs weiterhin an vorderster Stelle stehen.

**Lothar Meurer**  
Generalsekretär der U.E.F.

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

# Ich abonniere **fußballtraining**

### Gleich mitbestellen

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

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



12er-Mappe  
DM 12,50  
Versandspesen  
DM 3,- je  
Sendung, ab  
5 Mappen  
spesenfreie  
Lieferung.

● Bitteln Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_\_ / Jahr \_\_\_\_ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement. Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres. Das Jahres-Abonnement kostet 1986 (12 Hefte) im Inland DM 48,- (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 54,-, jeweils frei Haus.

### ● Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den dann **ermäßigten** Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag (bei nicht **preisgebundenen** Titeln abzgl. 2% Skonto) ab von meinem/vom\*

Konto-Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

### Besteller:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

\_\_\_ Expl. **Sammelmappen ft** \_\_\_\_\_

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

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(2. Unterschrift des Abonnenten)

**Philippka**

