

fußball training

12

4. Jahrgang · Dezember 1986

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Torhütertraining
Gewandtheit und Beweglichkeit

Liebe Leser,

das Jahr 1986 neigt sich dem Ende ebenso zu wie die Hinrunde der Fußballsaison. Der deutsche Fußball blickt insgesamt auf ein erfolgreiches Jahr 1986 zurück, wobei nicht nur unsere Nationalmannschaft eine herausragende Leistung geboten hat. Im gleichen Atemzug muß die Arbeit der Bundesligatrainer erwähnt werden, die ja die Spieler trainieren, die in der Nationalmannschaft spielen. Erwähnenswert sind auch die Leistungen unserer Jugendauswahlmannschaften, die sich international gut behaupten konnten und deren Niveau sich auf einem guten Stand befindet. Das bedeutet nichts anderes, als daß der Aufbau, vom kleinsten Element angefangen bis zum fertigen „Fußballhaus“, stimmt, daß der deutsche Fußball gesund ist. Deshalb gilt auch der Dank allen, die daran mitgewirkt haben und weiterhin mitwirken werden.

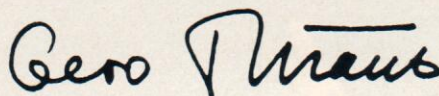
Unsere Bundesliga spielt wieder einen interessanten Fußball – möglicherweise befruchten einige jüngere Trainer mit ihrer forschen Unerfahrenheit den Bundesliga-Alltag. Offensiver Fußball ist gefragt, die Zuschauer danken es mit ihrem Interesse. Aber auch die Tatsache ist erwähnenswert, daß unsere Zeitschrift „fußballtraining“ auf ein erfolgreiches Jahr 1986 zurückblickt. Das beweist, daß wir unser Anliegen in die Tat umsetzen: den Trainern Hilfen geben für ihre praktische Arbeit. Das wollen wir auch im kommenden Jahr fortsetzen.

1987 wollen wir ein Thema zum Schwerpunkt machen, das bisher noch nicht angesprochen

wurde: Mannschaftsführung. Wir werden versuchen, die theoretischen Aussagen zur Mannschaftsführung durch Interviews mit Trainern praktisch zu untermauern. Allerdings wird auch die Praxis nicht zu kurz kommen. Neben Anregungen zum Jugendtraining werden Praxisbeispiele zu technisch-taktischen Themen weiterhin unsere Zeitschrift beleben.

Allen Autoren und Mitarbeitern des Verlages sage ich auf diesem Wege Dank für die gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Jahr.

Allen Lesern von „fußballtraining“ wünsche ich ein erfolgreiches Jahr 1987.



(Gero Bisanz)

Übrigens: Obwohl wir meinen, daß uns die Themenzusammenstellung in diesem Jahr recht gut gelungen ist, sind wir doch ständig bemüht, die Zeitschrift weiter zu verbessern. Dies wollen wir nun auch konkret mit Ihrer Hilfe tun.

Auf den Klappseiten 14 und 15 finden Sie unsere (leicht heraustrennbare) Leserumfrage, mit der Sie nicht nur Ihre Meinung über die Zeitschrift abgeben, sondern auch konkrete **Verbesserungsvorschläge** machen können. Helfen Sie also **selbst** aktiv mit, daß „fußballtraining“ auch 1987 für Sie eine Hilfe für die alltäglichen Belange des Fußballtrainings darstellt.

In dieser Ausgabe

Gunnar Gerisch · Erich Rutenmöller	
Torhütertraining	3
<hr/>	
Siegfried Bachmann	
Freistoßvarianten als Kombinationskette	9
<hr/>	
Jugendtraining	
Gero Bisanz	
Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (5. Folge)	13
Peter Lange	
Einfache Übungen kreativ verändern	32
<hr/>	
Leserumfrage	14
<hr/>	
Gero Bisanz	
„fußballtraining“-Übungssammlung	
9. Folge: Torschußtraining (IX)	17
<hr/>	
Hans Neumann	
Ein Trainingsprogramm für ein neuartiges Kopfbalpendel (2. Folge)	35
<hr/>	
Anne Trabant-Haarbach	
Balltechnischer Zirkel in Partnerform für Frauenmannschaften	38

**fußball
training**

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Erich 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 52,80 (bei Abbuchung 2 % Skonto) incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten. Im Ausland DM 57,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,40 zzgl. DM 1,- 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:

Gewandtheit und Beweglichkeit sowie entschlossener Einsatz sind Grundvoraussetzungen für einen guten Torhüter.

Foto: Horstmüller



Foto: Rust

Gunnar Gerisch · Erich Rutmöller

Torhütertraining

Ein Konditionstraining mit den Schwerpunkten Beweglichkeit und Gewandtheit

Vorbemerkungen

Das Erlernen, Verbessern, Festigen und Anwenden der technischen und taktischen Elemente des Torhüterspiels setzt gute konditionelle Grundlagen voraus.

Torhüter müssen vorrangig über Sprungkraft und Sprunggeschwindigkeit, Beweglichkeit (Flexibilität, Gelenkigkeit), Gewandtheit und Reaktionsvermögen verfügen. Sprungkraft, die man auch als Explosivkraft bezeichnet, basiert auf einer gut ausgebildeten Grundkraft (Maximalkraft).

Die Beweglichkeit ist in starkem Maße von der Dehnfähigkeit, d. h. von der Elastizität und Entspannungsfähigkeit der Muskulatur abhängig.

Die Gewandtheit als Ausdrucksform der Koordination basiert auf dem Zusammenwirken von Nervensystem und Muskulatur im Bewegungsprozeß. Das Reaktionsvermögen wird u. a. von der Konzentrations- und Antizipationsfähigkeit bestimmt.

Trainingsformen zum Aufbau und zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten sollen durch eine abwechslungsreiche Aufgabenstellung den Torhüter vielseitig beanspruchen, eine flexible und effektive Anwendung des Technikrepertoires ermöglichen sowie vor Verletzungen schützen. Im Aufbautraining soll zum Erreichen eines individuell hohen Leistungsniveaus das Übungsrepertoire in vielfältigen Variationen angeboten werden.

Nach dem Grundlagentraining wird in der Regel zu einem festgelegten Übungsgrundbestand, je nach Gelegenheiten und Erfordernissen, hin und wieder die eine oder andere neue bzw. weniger gebräuchliche Übungsform hinzugenommen. Bezüglich der Trainingsschwerpunkte ist eine gute Abstimmung zwischen Trainer und Torhüter wichtig.

Unter dem Gesichtspunkt, daß eine ausgeprägte Beweglichkeit ein wesentli-

cher leistungslimitierender Faktor für das Torhüterspiel ist, sind Stretchingübungen in das Konditionstraining des Torhüters zu integrieren. Sie haben die Funktion, sehr gezielt die Beweglichkeit zu verbessern, insbesondere Schwachstellen auszugleichen. Sachgerecht angewendet läßt sich mit Stretching eine Verbesserung der Dehnungseigenschaften der Muskulatur erreichen. Bewegungsausmaß und Bewegungsdynamik hängen vom Grad der Beweglichkeit ab. Besonders feinkoordinative Bewegungen setzen eine gute Beweglichkeit voraus. Eine verbesserte Koordination der Bewegungsabläufe wiederum bringt einen Ökonomisierungseffekt mit sich, d. h., sie ermöglicht, die erforderlichen Bewegungen kraft- und energiesparender auszuführen.

Insgesamt besser koordinierte und entsprechend geschmeidigere (rundere) Bewegungen reduzieren zudem die Verletzungsgefahr.

Im Aufwärmprogramm bewirken Stretchingübungen eine verbesserte Durchblutung der Muskulatur und gleichzeitig eine günstigere Stoffwechselsituation (Energiebereitstellung) für die nachfolgenden Belastungen. Hinzu kommt eine erhöhte Kontraktionsbereitschaft der Muskulatur. Denn ein vorgedehnter Muskel ist leistungsfähiger, aktionsbereiter und in der Lage, ein höheres Kraftpotential zu entfalten.

Im Anschluß an Trainingsbelastungen unterstützt Stretching den Erholungsprozeß durch eine Normalisierung des erhöhten Muskeltonus. Es trägt dazu bei, Muskelverspannungen bzw. -verkrampfungen zu lösen.

Der Praxisteil beinhaltet zwei Trainingskomplexe:

- ① Ein breitgefächertes Übungsangebot zur Erstellung von Übungsprogrammen
- ② Ein Beispiel für ein Torhüterprogramm im Rahmen einer Trainingseinheit (von Jürgen Rynio).

Übungsangebot zum Aufwärmen

Zu Beginn einer jeden Trainingseinheit wird ein Warmlaufen in Verbindung mit leichten Sprungübungen durchgeführt.

Redaktionshinweis

Der Beitrag wird in Heft 1/87 mit einem Übungsangebot für ein wett-kampfspezifisches Training und einem Trainingsprogramm fortgesetzt.



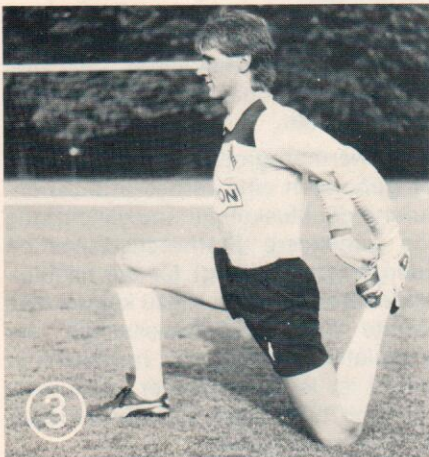
Übung 1 (Bild 1):

In etwa 60 Zentimeter Abstand vom Torpfosten (Wand) bei nach oben gestreckten Armen den Oberkörper nach hinten beugen, bis die Hände den Pfosten berühren. Die Beine stehen etwa schulterbreit nebeneinander. Durch Tiefersetzen der Hände wird der Dehnungsreiz verstärkt.



Übung 2 (Bild 2):

Der rechte Arm wird im Ellbogen gebeugt hinter den Kopf geführt und mit der linken Hand am Ellbogen zur Seite und nach hinten gezogen.



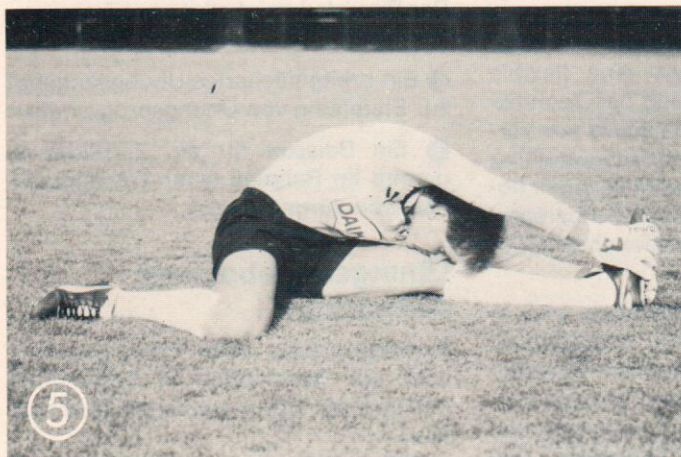
Übung 3 (Bild 3):

Ausfallschritt, das hintere (linke) Bein wird mit dem Knie aufgesetzt. Mit der linken Hand (mit beiden Händen) wird am Fußrist des hinteren Beines der Unterschenkel zum Gesäß gezogen und gleichzeitig das Becken nach vorn unten gedrückt.



Übung 4 (Bild 4):

Im Fersensitz wird der Oberkörper nach hinten gelegt, wobei die Arme das Gewicht abstützen, und dann langsam weiter abgesenkt.



Übung 5 (Bilder 5 und 6):

Im Hürdensitz

- den Oberkörper zum nach vorne liegenden Bein abbeugen
- den Oberkörper zu dem seitlich liegenden Bein abbeugen.



Hinweis:

Weitere Übungen können dem Artikel „Stretching“ in fußballtraining 2 und 3, 1986 entnommen werden!



Übung 6 (Bilder 7 und 8):

Liegestütz: Der Partner (Trainer) umfaßt beide Beine des Übenden und hebt bzw. senkt sie synchron zu den Auf- und Abbewegungen.



Variation:

Der Partner hält nur ein Bein des Übenden fest, das andere wird durch Anspannung der Gesäßmuskulatur auf gleicher Höhe gehalten.



Übung 7 (Bilder 9 und 10):

Der Torhüter hält in der Bauchlage den Fußball mit gestreckten Armen und dreht sich im Wechsel um die Körperlängsachse nach links und nach rechts. Arme und Füße sollen den Boden nicht berühren.



Hinweis:

Eine gute Körperspannung erleichtert die Übungsdurchführung.

Variation:

Jeweils mehrere Drehungen in Folge zu einer Seite.



Übung 8 (Bilder 11 und 12):

Aus der Bauchlage den Ball selbst hochwerfen. Anschließend schnell auf den Rücken drehen und den Ball fangen.



Variation:

In der Bauchlage den Ball im Wechsel zur linken und rechten Seite hochwerfen und fangen.



Übung 9 (Bilder 13 und 14):

Aus dem Sitz den Ball mit dem Fuß hochspielen, schnell aufstehen und den Ball (im Sprung) fangen.



Hinweis:

Zum Gelingen der Übung muß der Ball korrekt mit dem Vollspann hochgespielt werden.



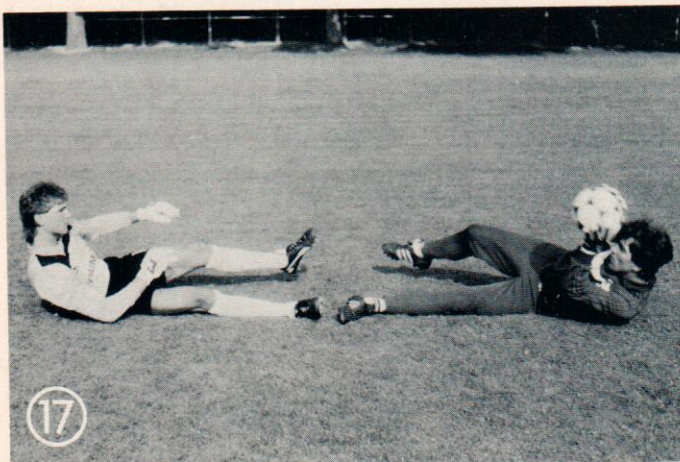
Übung 10 (Bild 15):

Der Torhüter steht seitlich vor dem Tor: Sprünge aus mittlerer Hockstellung. Dabei soll die Torlatte von oben mit einer Hand berührt werden.



Übung 11 (Bild 16):

Der Torhüter steht frontal-seitlich zum Tor. Vom Trainer (Partner), hinter dem Tor stehend, zugeworfene Bälle sollen aus dem Sprung mit der flachen Hand „zurückgespielt“ werden. Der Torhüter bewegt sich von der rechten zur linken Seite und zurück.



Übung 12 (Bilder 17 und 18):

Zwei Torhüter sitzen sich in etwa 3 Meter Entfernung gegenüber. Der Ball wird im Wechsel nach links und rechts so zugeworfen, daß die Torhüter jeweils mit dem Oberkörper seitlich herüberschwingen müssen, um ihn zu fangen.



Variationen:

- Temposteigerung
- Durchführung mit 2 Bällen



Übung 13 (Bilder 19 und 20):

Die beiden Torhüter stehen nebeneinander und starten nach vorn zu einem hochzugeworfenen Ball. Ein Torhüter soll fangen (fausten), der andere soll als „Kopfballspieler“ einen Störfaktor bilden.



Variationen:

- Veränderung der Flugkurve („Einfallen“ des Balles)
- Unregelmäßiger Wechsel der Zuspieselseite



Übung 14 (Bilder 21 und 22):

Der Torhüter führt eine Rolle vorwärts aus, sobald er in den Stand kommt, schießt der Trainer (Partner). Der Torhüter wehrt ab.



Variation:

Der Trainer schießt bereits mit dem Aufstehen des Torhüters.

Hinweis:

„Beobachtendes Schießen“ des Trainers, damit der Torhüter eine Abwehrchance hat.



Übung 15 (Bild 23):

Der Torhüter wirft einen Ball hoch. Bevor er ihn wieder fängt, soll er einen zweiten vom Trainer zugeworfenen Ball fangen und ihn wieder zurückwerfen.

Variation:

Übungsdurchführung von 2 Torhütern mit 3 Bällen. Voraus-

setzung zum Gelingen der Übung ist, daß die Torhüter die Bälle mit beiden Händen fangen und werfen.

Übersetzung

Suche Kontakt für Übersetzung aus dem Niederländischen ins Deutsche:

Fußball-Trainings-Cursus

Kontakt: 00 32 / 11 54 14 09

oder: Fußballbuch, Postf. 41, NL-55 75 ZG Luyksgestel

Jugendfreizeiten

in Frankreich, 2 Wochen ab 470,- DM.

Gert Just, Reiseorganisation

Am Rippinger Weg 18, 4790 Paderborn

Telefon 0 52 51 / 6 44 06 oder 0 52 51 / 6 14 16 (nach 18 Uhr)

Rufen Sie an!

TuS Schwachhausen: In Jugendarbeit ganz schön stark!

Dieser Brief ist nur ein Beispiel dafür.

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



Philippka-Verlag
 Konrad Honig
 Steinfurter Straße 104
 4400 Münster

Datum 09.01.1985

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

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

Sehr geehrter Herr Honig,

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

bleibe ich
 mit freundlicher Grüßen

 Peter Porth
 - Jugendleiter -

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

Nicht so im TuS Bremen-Schwachhausen. Dort arbeiten sage und schreibe 22 Trainer und Betreuer allein im Jugendbereich. In aller Regel ehrenamtlich. Jugendleiter Peter Porth hat ein Beispiel gegeben, auf welche Art man diesen unbezahlbaren Mitarbeiterkreis ein ganzes Jahr lang motivieren und zugleich noch besser machen kann: Er hat allen 22 ein Jahres-Abonnement von „fußballtraining“ spendiert. Und damit – wie sein Brief belegt – breite Zufriedenheit entfacht. Wenn Sie in Ihrer Jugendabteilung Peter Porths Beispiel folgen wollen: Auf 6 und mehr Abonnements gewährt „fußballtraining“ auf den Jahresbezugspreis (frei Haus DM 52,80) einen satten Rabatt – 20 Prozent. Ganz gleich, ob wir die Hefte alle an eine oder an lauter verschiedene Anschriften versenden sollen. Schreiben Sie an Margret Striepen, Philippka-Verlag, Leser-Service „fußballtraining“, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster.

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



Foto: Mühberger

Siegfried Bachmann

Freistoßvarianten als Kombinationskette

Vorbemerkungen

Rufen wir uns nochmals die Ergebnisse der letzten Spiele der deutschen Mannschaft bei der Weltmeisterschaft 1986 in Mexiko ins Gedächtnis:

Deutschland gegen Marokko	1:0
Deutschland gegen Mexiko	0:0
Deutschland gegen Frankreich	2:0
Deutschland gegen Argentinien	2:3

Von den acht erzielten Toren lassen sich fünf auf sogenannte Standardsituationen zurückführen. Drei, also fast die Hälfte der Tore, folgten auf einen Freistoß. Gegen Marokko schoß Matthäus das entscheidende Tor; Brehme erzielte gegen Frankreich aus einer Freistoßsituation in der Anfangsphase des Spiels das 1:0; das 0:1 gegen Argentinien resultierte ebenfalls im Anschluß an einen Freistoß. Diese kurze Erinnerung sollte zu denken geben und fordert geradezu eine stärkere Betonung der häufig spielentscheidenden Standardsituationen wie Eckstoß oder Freistoß im Trainingsprozeß. Wie oft ist selbst in oberen Spielklassen ein hilfloses Verstreichenlassen von torgefährlichen Situationen zu beobachten.

Dieser Beitrag richtet sein Augenmerk darauf, wie bei einer Standardsituation, dem Freistoß, durch überlegtes, planvolles Zusammenspiel mehrerer Mannschaftsmitglieder zum erfolgversprechenden Abschluß angesetzt werden kann.

Kombinationskette in der Standardsituation Freistoß

Heutzutage verhindert im allgemeinen ein Spieler der verteidigenden Mannschaft selbst in den unteren Klassen die Ausfüh-

rung eines „schnellen“ Freistoßes. Er postiert sich so, daß ein sofortiges Ausführen des Freistoßes nach vorne unmöglich ist. Erst wenn die eigene Mauer steht und die übrige Abwehr organisiert ist, entfernt er sich auf den Hinweis des Schiedsrichters. Es ist klar: Sollte die verteidigende Mannschaft diese Vorsichtsmaßnahme versäumen und die Gelegenheit zu einem geglückten, schnellen Ausführen gegeben sein, dann ist diese Situation umgehend zu einem vorteilhaften Abschluß zu nutzen (BAUER 1982, 112). Bei der Vorstellung dieses Konzepts wird diese Möglichkeit ausgeschlossen und davon ausgegangen, daß

- eine Mauer, bestehend aus vier bis fünf Spielern, gebildet,
- die übrige Abwehr organisiert,
- der Freistoß im Abstand von etwa 17 bis 25 m seitlich vom Tor auszuführen ist.

Erste Variante

Das amtliche Regelwerk unterscheidet direkte und indirekte Freistöße (s. Regel 12). Gehen wir zuerst auf die einfachste Form, den direkten Freistoß, ein. Folgende Aufstellung der Angreifer und der Verteidiger ist vorstellbar (**Abb. 1**).

Hierbei kann nun der ausführende Spieler (z. B. 1) einen angeschnittenen, relativ scharf getretenen Ball an der Mauer vorbei in die kurze Ecke heben. Maradona, Herget, Platini und andere Spieler zeigen uns immer wieder diesen gelungenen Torstoß und fordern zur Nachahmung auf. Auch ein direkter Torstoß über einen kleineren Spieler in der Mauer ist vorstellbar und durchführbar. Natürlich wäre günstig, wenn sich ein Angreifer in der Mauer postieren könnte.

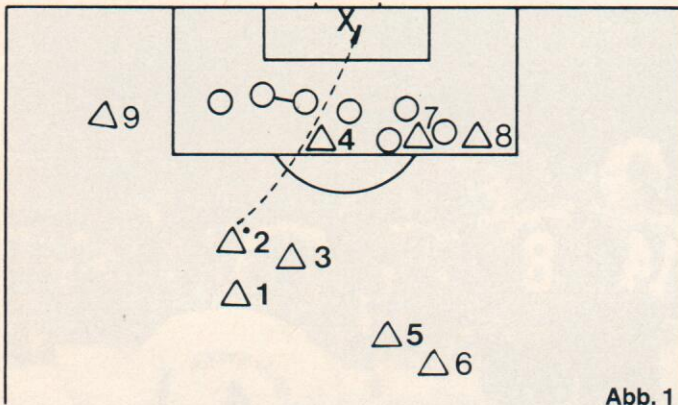


Abb. 1

Meist wird die Verteidigung jedoch versuchen, diesen Angreifer herauszudrängen. Er wird sich dann als irritierender Angreifer direkt vor oder seitlich versetzt von der Mauer aufhalten. Denkbar wäre noch – und diese Abänderung sollte nicht fehlen – ein scharfer Torstoß in die Mauer in Kopf- oder Hüft- bis Kniehöhe. Ein ängstlicher Spieler zieht u. U. reflexartig den Kopf ein; ein anderer weicht minimal aus, fälscht den Ball aber so ab, daß er für den Torwart unerreichbar ins Tor trudelt. Viele entscheidende Tore fielen so. In bester Erinnerung sind uns die Freistoß Tore von Bonhof. Nun gibt es Situationen, die es angezeigt erscheinen lassen, auf einen direkten Torstoß zu verzichten; sei es, daß in der Mannschaft kein Spieler ist, der die Bälle zielgenau mit Effet spielen kann, oder daß die Mauer sich mehrmals als unüberwindbares Bollwerk erwies usw. In all diesen Fällen ist es angebracht, den Ball über ein Abspiel oder mehrere geplante feste Zuspielstationen (Kombinationskette) auf das Tor zu schlagen.

Zweite Variante

Wie in den vorhergehenden Beispielen läuft 1 an, tritt über den Ball und sprintet links an der Mauer vorbei. Nun besteht die Möglichkeit, daß 2 den Ball mit dem Vollspann hochlupft und 3 auf das Tor schlägt. Die Abbildung veranschaulicht die Situation kurz nach dem Torschuß (Abb. 2).

Dritte Variante

In einer weiteren Variante läuft 1 wieder über den Ball, 2 paßt den Ball zu 4, der aus der Mauer eilt und den Ball auf den herbeistürmenden 5 prallen läßt, der im vollen Lauf auf das Tor schießt. Es sind dies die Bälle, die mit größter Wucht geschlagen werden können (BARHAM 1982, 400 ff.) und selbst aus weiterer Entfernung noch Torerfolge ermöglichen (Abb. 3).

Das Überraschungsmoment liegt hier in der schnellen Handlungsabfolge. Nicht 1 zielt den Ball hart auf die Mauer, nicht 3

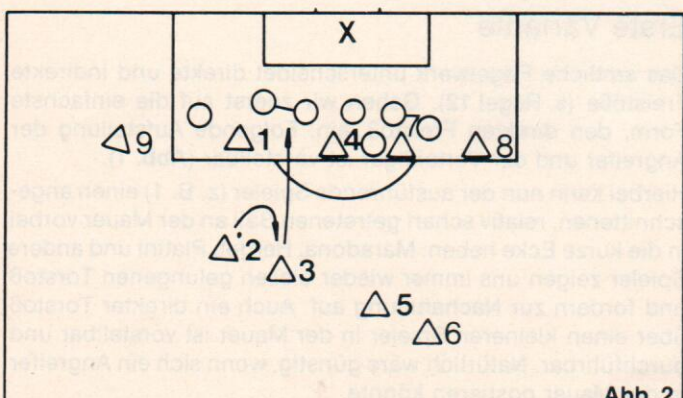


Abb. 2

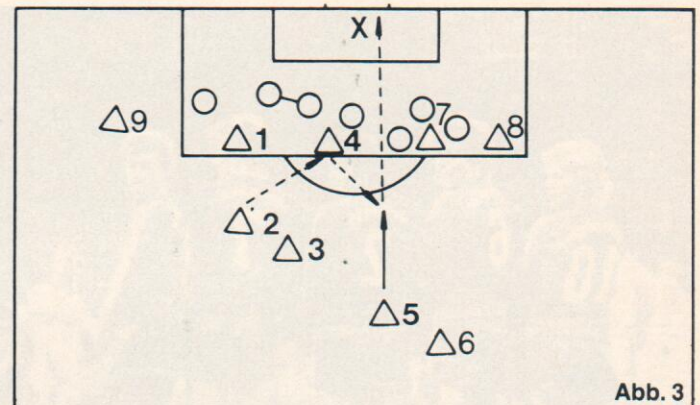


Abb. 3

schlägt den leicht angehobenen Ball auf das Tor, sondern eine Ballstafette, von 2 inszeniert und von 4 fortgeführt, stellt hohe Anforderungen an die Psyche (Aufmerksamkeit, Einstellung auf neue Situationen, Konzentration usw.) und an die Physis (herausstürmende Verteidiger müssen ihre Laufwege ändern, stoppen, schnell in andere Richtung antreten). Gerade mit wachsender Spieldauer lassen erfahrungsgemäß Anstrengungsbereitschaft, Einsatzwille und Verantwortung ganz all-gemein nach.

Die Abbildung offenbart einen weiteren Vorteil des Abschlusses durch den Spieler 5: Nicht der zufällig abgefälschte Ball rollt/fliegt Richtung Tor, sondern der scharfe, auf ein Eck gezielte Ball schafft eine höhere Trefferwahrscheinlichkeit, da die Mauer außerhalb des Winkels Ball – Tor ist. Unter Umständen führt auch diese Kombinationsabfolge nicht zu einer ungehinderten Einschußmöglichkeit, u. a. dann, wenn Spieler der verteidigenden Mannschaft zu früh herauslaufen und zu nahe am Schützen sind; dann kann ein Dribbling zum Erfolg führen.

Vierte Variante

Eine Erweiterung dieser Kombination vermag dem Abhilfe zu schaffen und doch noch Erfolg versprechen. 5 spielt hierbei nicht direkt auf das Tor, sondern leitet weiter zu 6, der, von hinten kommend, abschließt (Abb. 4).

Gerade hier wird deutlich, wie exakt die Laufwege auf die Pässe abgestimmt sein müssen. In unserem Fall läuft 6 nur ein paar Meter schräg versetzt hinter 5 an, um nach dem Abspiel von 5 schnellstmöglich den Ball auf das Tor schlagen zu können. Sicherlich fällt in den unteren Klassen diese Kombinationsvielfalt nicht leicht.

Bis hierher wurde ein Weg aufgezeigt, wie aus einer Freistoßsituation ein geordneter Angriff über eine oder mehrere vorgegebene, festgefügte Stationen zu einem Abschluß führt, der von den Schützen als erfolgversprechend angesehen wird.

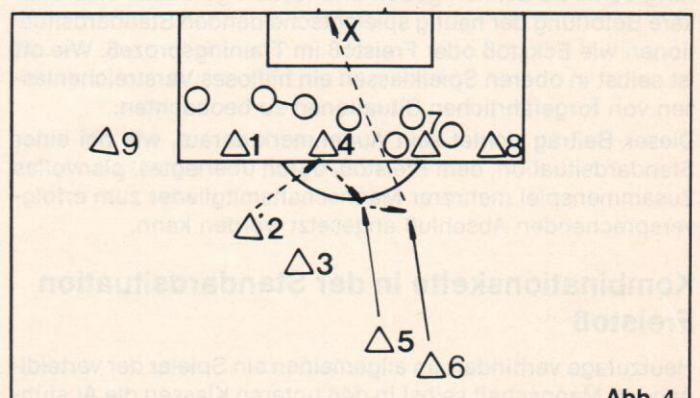


Abb. 4

Natürlich erlauben die skizzierten Stationen einen Ausstieg aus der hier vorgegebenen Angriffskette.

So kann z. B. bei der 2. Variante

- der hochgelupfte Ball von Spieler 3 in Form eines Lobs über die Mauer dem Richtung Tor sprintenden 1 in den Lauf gespielt werden oder

- Spieler 2 dem Partner 1 direkt in den Lauf spielen

- Spieler 2 aus dem Stand eine Flanke auf Spieler 8 schlagen,

der 3. Variante

- nach Ballerhalt Spieler 5 zu 4 spielen, der als Wand den Ball schräg für 5 in den Lauf spielt oder

- Spieler 5 den Ball in den Rücken der Mauer zu 1 heben.

Voraussetzungen zu einer gelungenen Kombinationskette

Die skizzierte Angriffskombination garantiert keinen Torerfolg. Ziel ist hingegen, zu einem Torschuß zu kommen, der aus einer Situation heraus als zweckmäßig und nicht als blindlings zu betrachten ist. Dies gelingt um so eher, wenn einige Voraussetzungen erfüllt werden:

- Es sollten mehrere Spieler in einer Mannschaft sein, die aus größerer Entfernung torgefährlich abschließen können. Im angeführten Grundmodell handelt es sich um die Spieler 1, 3, 5 und 6. Häufig tragen Spezialisten wie Linksfüßler (3!) sinnvoll ihren Teil zum Erfolg bei.

- Als weitere Voraussetzung mag das genaue, scharfe Zuspiel gelten. Zusätzlich zur Präzision ist eine gewisse Schärfe der

Pässe vonnöten (u. a. dritte Variante), denn jede gut organisierte Abwehr versucht, den Einschuß zu erschweren oder zu behindern, d. h., einen Verteidiger umgehend so nah wie möglich an den Ball zu beordern. Je schneller aber der Ball gespielt wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, daß der Spieler 5 zu einem ungehinderten Torstoß ansetzen kann.

- Zum Gelingen trägt auch ein optimales Anpassen der Laufwege an die entsprechende Situation bei. Sicherlich gibt es hierbei viel Arbeit „vor Ort“. Startet bei unserem Modell z. B. Spieler 6 zu spät und muß Spieler 5 zurückspielen, dann vergrößert sich nicht nur die Distanz zum Tor, der Verteidigung bleibt auch mehr Zeit, Gegenmaßnahmen einzuleiten.

- Neben einer feinen Abstimmung der Pässe und Laufwege innerhalb des systematischen Angriffs verlangt die Realisierung dieser Vorstellung die Beteiligung aller Angriffsspieler. So irritieren die nichtbeteiligten Spitzen 7 oder 8 mit verwirrenden Finten oder kurzen Starts; 9 verlangt mit lautem Zuruf scheinbar einen Paß; kurz vor der Ausführung wenden sich 5 und 6 vom Spielgeschehen ab und täuschen Nichtbeteiligung vor.

Nicht übersehen werden darf das schnelle Umschalten in die Verteidigung nach mißlungenem Angriff, um dem Gegner Konterchancen zu nehmen.

- Eine noch so gut einstudierte Freistoßkombination ist zum Scheitern verurteilt, wenn der Schiedsrichter das Regelwerk nicht richtig auslegt. Leider hat sich in den letzten Jahren selbst auf höchster Spielebene (s. WM 1986 in Mexiko) eine unbewußte Stärkung der Verteidigung durch vielfach unglückliche Regelinterpretation herausgebildet.

HEINZ HORNIG

VERMITTLUNG UND VERANSTALTUNG VON REISEN



**intasun
REISEN**

Heinrich-Brüning-Str. 2 · 5000 Köln 51 · **Ruf: (02 21) 36 21 00/36 97 27** · **Telex: 888 28 87 he ho** · BfG (BLZ 370 101 11) Konto Nr. 1340 862 200

Hallo Sportfreunde!

Das ist ein Leckerbissen für einen Kurzurlaub auf **Mallorca** zum Ende der Fußballsaison. Lesen Sie die nebenstehenden Angebote und Sie werden sofort sehen, daß es wohl dafür keine Konkurrenz gibt.

Der Veranstalter ist **intasun**, die deutsche Tochter des drittgrößten Reiseveranstalters der Welt. Der Flug erfolgt mit der neuesten Boeing 737-300 der Air Europa.

Auch wenn für diese Reisen über 4.000 Plätze zur Verfügung stehen, wird es sicherlich nicht möglich sein, alle Wünsche zu berücksichtigen. Deshalb geben Sie bitte bis spätestens 15. Dezember 86 bei mir eintreffend, Ihren Terminwunsch mit Alternative und allen Teilnehmern (Vor- und Zuname) bekannt. Sie werden dann unverzüglich von uns hören, was wir bestätigen können.

Spezial-Angebote der Elvia

Bei Mindestabschluß 10 Personen: DM 10,- pro Person Reisekrankenversicherung, Reiseunfall Tod DM 5.000,-, Invalidität DM 10.000,-, Reisegepäck DM 2.000,-.

Montag bis Donnerstag (3 Übernachtungen)		04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	01.06.	08.06.	15.06.
Hotel A	UF	289	319	359	389	419	419	429
	HP	319	349	389	419	449	449	459
Hotel B	UF	319	349	389	419	449	449	459
	HP	349	379	419	449	479	479	489

Donnerstag bis Montag (3 Übernachtungen)		07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	04.06.	11.06.	18.06.
Hotel A	UF	339	369	409	469	489	489	499
	HP	379	409	449	509	529	529	539
Hotel B	UF	379	409	449	509	529	529	539
	HP	419	449	489	549	569	569	579

Montag bis Montag (7 Übernachtungen)		04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	01.06.	08.06.	15.06.
Hotel A	UF	359	399	439	499	519	519	529
	HP	389	449	489	549	569	569	579
Hotel B	UF	399	439	479	539	559	559	569
	HP	439	489	529	589	609	609	619

Donnerstag bis Donnerstag (7 Übernachtungen)		07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	04.06.	11.06.	18.06.
Hotel A	UF	379	419	459	519	539	539	549
	HP	409	469	509	569	589	589	599
Hotel B	UF	419	459	499	559	579	579	589
	HP	459	509	549	609	629	629	639

Hotel A

Hotel (1 Stern) in Arenal, Playa de Palma oder Can Pastilla. Alle Zimmer haben Dusche/WC. Preise pro Person für Übernachtung/Frühstück oder Halbpension zu den angegebenen Abflugterminen.

Hotel B

Hotel (2 Sterne) in Arenal, Playa de Palma oder Can Pastilla. Alle Zimmer haben Dusche/WC. Preise pro Person für Übernachtung/Frühstück oder Halbpension zu den angegebenen Abflugterminen.

Es muß deshalb gefordert werden, daß

- 1 die Mauer nicht sechs oder sieben, sondern mindestens neun Meter vom Ball aufgestellt wird,
- 2 die zu früh herausstartenden Verteidiger zurückgewiesen, der Freistoß wiederholt und der fehlbare Spieler im Wiederholungsfall verwarnet wird.

Bedeutung der Kombinationskette

Das Konzept einer Kombinationskette besteht darin, daß durch schnelles, kontrolliertes Zuspiel über mehrere mögliche Stationen sich Situationen des erfolgversprechenden Abschlusses bieten. In verantworteter Eigeninitiative übernimmt ein Spieler den Abschluß.

Grundsätzlich besteht nach jedem Kettenglied die Möglichkeit eines Torschusses. Abzweigungen aus dieser Kette sind – wie angedeutet – denkbar. Solche Ausstiege machen den Angriff unberechenbarer und auch reizvoller, verlangen aber ein Mitdenken, Mitmachen und größere Flexibilität aller Beteiligten. Fließen die Teilhandlungen ohne spürbare Brüche ineinander über, dann ist ein Beispiel für eine gelungene Kooperation gegeben, die weitreichende, positive Folgen für das Spielverhalten generell erwarten läßt (HEINEMANN 1980, 90).

Je nach Spielerpotential kann mit einer Kombinationskette eine Maßnahme der Verteidigung (z. B. Mauer) umgangen und ausgeschaltet werden. Steht beispielsweise kein Spieler zur Verfügung, der stark angeschnittene Bälle zielgenau spielen

kann, dann wird der Ball u. U. bis zur 3. Variante laufen, wo Spieler 5 den Ball auf das Tor schlägt.

Fußball ist ein äußerst komplexes Spiel. Im Vergleich mit Basket-, Hand- oder Volleyball, den anderen, bei uns bevorzugt geübten Großen Spielen, weist Fußball eine unerreichbare Handlungsvielfalt auf, die Prognosen einengt, das Spiel auf der anderen Seite so reizvoll macht. Standardsituationen wie Eckball, Freistoß und Einwurf reduzieren jedoch die Komplexität und erlauben strukturell ähnliche Handlungsabläufe wie sie z. B. beim Basketball („Rotation“) schon üblich sind und häufig zum Erfolg führen. Naturgemäß garantiert eine solche Kombinationskette keinen hundertprozentigen Erfolg; aber die Wahrscheinlichkeit des gelungenen Abschlusses steigt und damit eine Resultatsverbesserung oder Gewinnchancen, wenn wir uns vor Augen halten, wie wenig Tore insgesamt in einem Spiel fallen und wie viele Spiele unentschieden enden.

Vorteilhaft wäre die Beherrschung mehrerer solcher Kombinationsketten; auf ein vereinbartes Zeichen eines Spielers liefere dann die entsprechende Kette ab.

Der Verfasser ist sich darüber im klaren, daß hier Grenzen im Aufwand abzusehen sind. Für Spitzen- oder Nationalmannschaften erscheinen Kombinationsketten nicht nur überlegenwert, sondern auch zu fordern, vor allem, wenn die eingangs angeführten Ergebnisse in ihrer Relevanz anerkannt werden.

UNION EUROPÄISCHER
FUSSBALL-TRAINER



adidas
Partner im Fußball Europas

Bei den nachfolgend aufgeführten Thesen handelt es sich um Diskussionsergebnisse des VII. Symposiums der Union Europäische Fußball-Trainer.

Die Ausbildung des Trainers ist besonders auf die Erfordernisse des **Kindersports** zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen. Wir brauchen im Jugendbereich Trainer, die wissen, daß das Kind kein Miniatur-Erwachsener, sondern eben ein Kind ist, und daß Jugend-Training kein reduziertes Erwachsenen-Training sein darf.

Die UEFA weiß um die Bedeutung des Kinder- und Jugendfußballs und wird ihre Anstrengungen gerade im Jugendbereich noch vergrößern, die dazu führen sollen, daß Fußball für unsere Jugend in ganz Europa Sportart Nummer eins bleibt.

*

Wir brauchen eine neue Mentalität in der heutigen Gesellschaft, die Sportmentalität. Weil der Sport die Quelle der Freude sein kann, die Erholung darstellt, den Ausgleich zum Alltag bietet, als präventives Hilfsmittel

Thesen und Sentenzen vom U.E.F.-Symposium von Neuchâtel

für Gesundheitsschäden anerkannt ist, Selbstverwirklichung ermöglicht. Wir wollen aufrütteln und den Weg in die Zukunft weisen. Wir wollen mehr als bisher den Menschen in den Mittelpunkt unserer Tätigkeit stellen. Wir müssen das Gelingen des Lebens der Jugendlichen sichern helfen. Von uns wird viel abhängen, ob diese Jugendlichen unter Depressionen leiden oder lachen können, ob sie den Kopf hängen lassen oder das Leben bei den Hörnern packen, ob sie ein Hasenherz oder ein Löwenherz haben.

*

Die größte Kunst ist, den Kleinen alles, was sie tun oder lernen sollen, zum Spiel und Zeitvertreib zu machen.

Im Spiel des Kindes liegt hoher Sinn, und Spielen ist ein bewußtes Auseinandersetzen mit dem Zufall.

Kinder müssen nicht so früh wie möglich, sondern zum richtigen Zeitpunkt für den Sport gewonnen werden – nämlich dann, wenn sie wollen.

*

Eine positive Einstellung der Familie zum Sport ist die beste Voraussetzung für den Kindersport. Je früher ein Kind zum Sport kommt, desto mehr sollten sich die Eltern irgendwie beteiligen können. Die Zusammenarbeit Verein/Trainer und Elternhaus ist im Kindersport von entscheidender Bedeutung.

Wir müssen den Kindern die bestmöglichen Voraussetzungen schaffen, damit sie einen Sport ausüben können (Trainer, Trai-

nings-, Wettkampf- und Spielmöglichkeiten, Ausrüstung, Vereinsinfrastruktur).

*

Mit zuviel Anregungen und Trainingsplänen kann man ein Kind unfähig machen, selber kreativ Sporttätigkeiten und Trainingsformen zu entwickeln. Oft entdecken Kinder eigene versteckte Talente, wenn wir ihnen – vor allem im Spiel – die entsprechende Gelegenheit dazu bieten.

Kindersport sollte im Endeffekt in der Summe ein positives Erlebnis sein, wobei kurzfristige Krisen, Tiefpunkte und Enttäuschungen im Sinne der Charakterschulung und der Persönlichkeitsentwicklung nicht vermieden werden können und sollen.

*

Kinder dürfen im Sport weder Ware noch Objekte sein. Im Mittelpunkt steht der junge Mensch. Kinder dürfen deshalb durch den Sport nicht zu irgend etwas mißbraucht werden (Trainer Ehrgeiz, Vereinspolitik).

Junge Spieler dürfen nicht als „Füllmaterial“ benutzt werden für ein Spielsystem, das der Trainer seit jeher kennt und angewendet hat.

*

Wir Trainer müssen uns vor allem im Kindersport immer wieder bewußt werden, daß wir trotz unseres Könnens, unserer Arbeit, unserer Erfolge und unserer Erfahrungen in der Hauptsache Diener und Helfer der uns anvertrauten jungen Menschen sein müssen – und dies nicht nur auf rein sportlicher Ebene.

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (5. Folge)

Anregungen für den ersten Teil des Trainings

Gymnastische Übungen gewinnen in diesem Alter immer mehr an Bedeutung. Besonders das Training der Beweglichkeit kann sehr gute Erfolge bringen. Wird die Beweglichkeit im Alter von etwa 10 bis 14 Jahren gut trainiert, erreicht man sehr schnell ein hohes Niveau, das in den späteren Jahren nur noch gehalten werden muß. Die spezifischen Mittel zur Ausbildung der Beweglichkeit sollte im ersten Teil der Trainingseinheit erfolgen; entweder nach einem kurzen Einspielen oder mehr spielerischem Warmlaufen im langsamen Tempo oder zwischendurch.

Für das Training der Beweglichkeit ist wichtig:

- Kein Beweglichkeitstraining bei Ermüdung.
- Die Muskulatur durch Bewegung aufwärmen, dann allmählich dehnen.
- Beim Dehnen nur bis an die Schmerzgrenze herangehen, in der gedehnten Stellung etwa 10 bis 20 Sekunden halten, dann die Muskeln entspannen und lockern.
- Nach der Entspannung und Lockerung die Übungen zweimal wiederholen.
- Es ist besser nur 3 oder 4 Übungen zur Dehnung der Muskulatur anzubieten, diese aber exakt üben zu lassen, als viele Übungen mit schlechter Ausführung durchzuführen.
- Beim Dehnen der Beinmuskulatur muß darauf geachtet werden, daß die Vorderseite, die Rückseite, aber auch die Innenseite berücksichtigt wird.

Übungen zur Dehnung der Beinmuskulatur

Übung 1:

Seitgrätschstand, Beine etwas über Schulterbreite geöffnet: Aus dem Grätschstand das Körpergewicht auf ein Bein verlagern, bis etwa die halbe Kniebeuge erreicht ist; das andere Bein bleibt gestreckt. Gewichtsverlagerung wechseln.

Übung 2:

Seitgrätschstand, Beine etwa schulterbreit geöffnet: Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern und in die tiefe Hocke gehen; das andere Bein seitwärts strecken

- a) mit auf den Boden gelegter angezogener Fußspitze
- b) mit aufgerichteter und angezogener Fußspitze.

Die Hände stützen dabei auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines auf.

Übung 3:

Ausfallschritt: ein Bein nach vorn gebeugt, das andere Bein nach hinten gestreckt. Das Körpergewicht nach vorne verlagern, die Hände liegen auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines. Hüftgelenk strecken, Kniegelenk des hinteren Beines strecken.

Übung 4:

Grätschstand-Schrittstellung: Das Körpergewicht auf das vorgestellte Bein legen, das Bein etwas beugen. Das hintere Bein soll so gestreckt, daß die ganze Fußsohle auf dem Boden steht. Die Fußspitze zeigt nach vorne – die Hacke soll gerade noch den Boden berühren können.

Übung 5:

Hockstand mit Aufstützen der Hände vor dem Körper auf den Boden: Strecken der Beine, ohne die Hände vom Boden zu lösen.

Übung 6:

Auf einem Bein stehend das andere Bein am Spann umfassend an das Gesäß ziehen.

Beachten:

- Die Muskulatur des rechten und des linken Beines gleichermaßen dehnen.
- Nach den Dehnübungen sollte immer ein leichtes Auslaufen, lockeres Springen oder spielerisches Bewegen erfolgen.

Technisch-taktische Schwerpunkte

Spielformen zum Dribbling

Spielform 1

3 Spielerpaare spielen 1 gegen 1 auf 3 Tore. Auf den langen Seiten eines etwa 30 mal 20 Meter großen Feldes stehen je 3 etwa 2 Meter breite Tore. Etwa ein Meter hinter den Toren steht je ein Spieler. Im Feld spielen 3 Spielerpaare 1 gegen 1 auf jeweils 3 Tore (Abb. 1). Ziel der jeweiligen Ballbesitzer ist es, auf eins der drei Tore zuzudribbeln und den Ball durch das Tor zum dort stehenden Spieler zu passen. Gelingt das oder rollt der Ball am Tor vorbei, dann spielt der hinter dem Tor stehende Spieler den Ball jetzt zum anderen

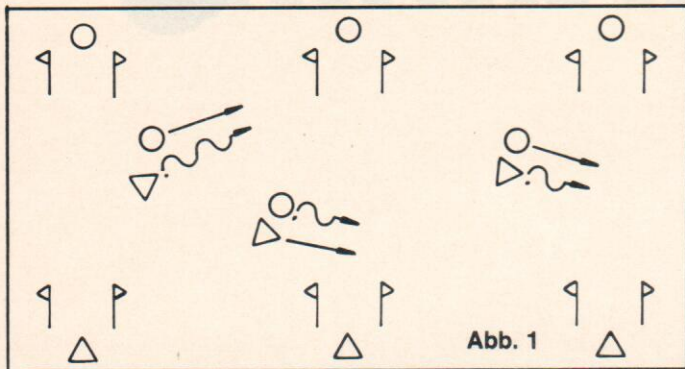


Abb. 1

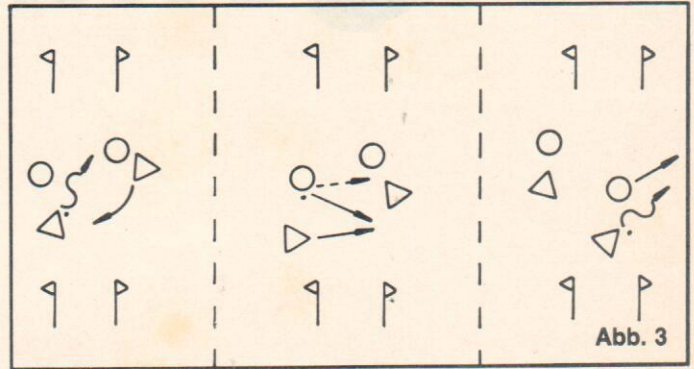


Abb. 3

Spieler im Feld, so daß dieser auf eins der gegenüberstehenden Tore zudribbeln kann.

Nach etwa 2 Minuten Spielzeit wechseln die Spieler hinter den Toren mit denen im Spielfeld ihre Positionen und Aufgaben.

Beachten:

- Die jeweiligen Abwehrspieler im Feld sollen durch geschicktes Stellungsspiel und leichtfüßige Laufarbeit ein erfolgreiches Dribbling der jeweiligen Gegenspieler erschweren oder verhindern. Bei Ballbesitz dribbeln sie ihrerseits auf eins der 3 Tore. Die bisherigen Ballbesitzer werden zu Abwehrspielern
- Die Abwehrspieler sollen schon sehr früh das Dribbling der Ballbesitzer stören.
- Bei dieser Trainingsform kommt es nicht auf das Tempo des Dribblings an, sondern auf ein sehr bewegliches Dribbling, auf Finten, um den Gegner abzuschütteln, auf Tempo- und Richtungswechsel.
- Wenn ein Tor nach einer gelungenen Finte (z. B. Matthews-Trick oder Beckenbauer-Drehung) erzielt wird, kann es doppelt gezählt werden.
- Bei einem zweiten und dritten Durchgang können die jeweiligen Gegenspieler wechseln.

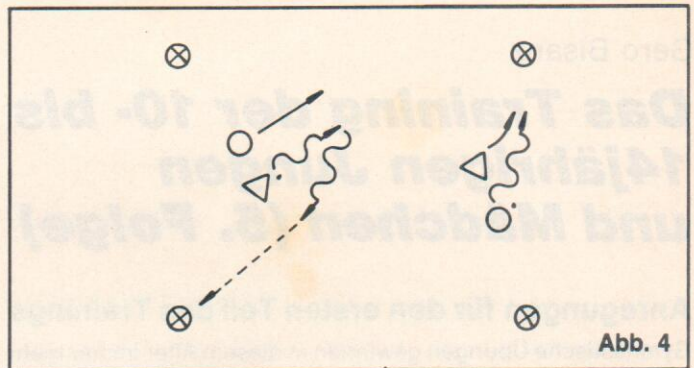


Abb. 4

Es soll versucht werden, das Dribbling und das Passen zum Partner miteinander zu verbinden. Das Ziel ist jetzt, durch das jeweilige Tor zu dribbeln.

Variationen:

Die Spielformen 1 bis 3 sind ausgerichtet auf 12 Spieler. Man kann durch eine Hinzunahme von 2 weiteren Toren die Anzahl der Spieler auf 16 erhöhen.

Spielform 4

1 gegen 1 mit 2 Paaren auf 4 Anspielstationen

4 Spieler stehen an den Ecken eines etwa 15 mal 15 Meter großen Feldes. Im Feld spielen jeweils 2 Paare 1 gegen 1 (Abb. 4). Ziel ist, sich gegen seinen persönlichen Gegenspieler zu behaupten und durch geschicktes Dribbling durchzusetzen. Zur Unterstützung können alle 4 Anspielstationen angespielt werden. Die Anspielstationen sollen den Ball direkt oder nach Ballkontrolle an den Paßgeber zurückspielen.

Nach 1 bis 2 Minuten Spielzeit wechseln die Anspielstationen und die Paare im Feld ihre Positionen.

Variationen:

Die jeweiligen Ballbesitzer dürfen immer nur 2 Anspieler anspielen. Die folgenden Abb. zeigen Möglichkeiten auf:

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 29.

Spielform 2

Wie Spielform 1; jetzt spielen die jeweiligen Angreifer immer nur auf 1 Tor (Abb. 2).

Hinweis:

Die Arbeit der jeweiligen Abwehrspieler wird leichter; die Ballbesitzer müssen mit kleineren Räumen auskommen. Sie müssen ihre Dribblings noch beweglicher und fintenreicher durchführen.

Spielform 3

Wie Spielform 2; jetzt spielen jeweils 2 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler auf 1 Tor (Abb. 3). Dazu kommen die bisher hinter den Toren postierten Mitspieler in die jeweiligen Felder.

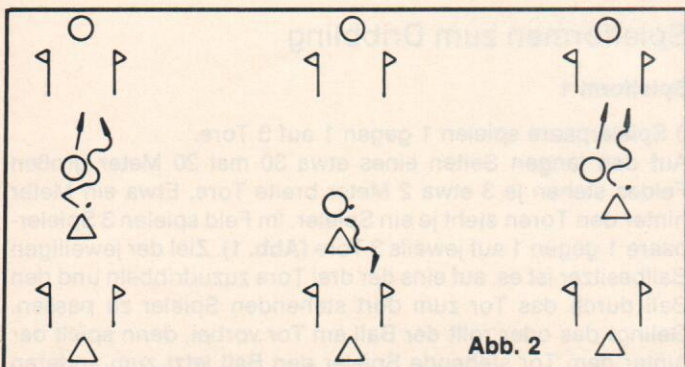


Abb. 2

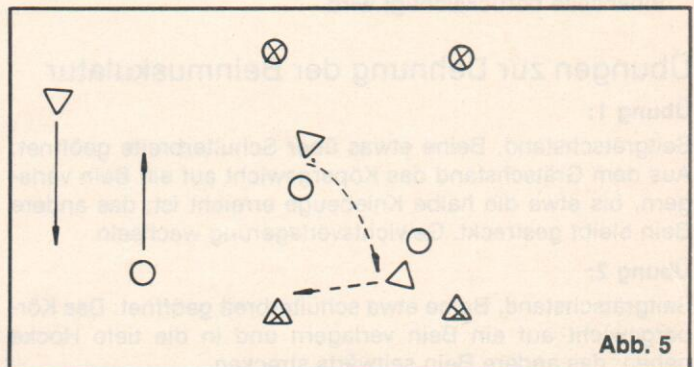


Abb. 5

Gero Bisanz:

fußballtraining-Übungssammlung

9. Folge: Torschußtraining IX (Training in Kleingruppen)

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

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

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

Hinweise zur Systematik:

Auf jeder Karteikarte wird in einer Kurzüberschrift (in diesem Fall Torschußtraining) das Thema der Übung angegeben. Weitere charakteristische Merkmale der einzelnen Übungen finden Sie unter den Stichworten „Ziele“, „Hinweise“ und „Regeln“ im Text unter der jeweiligen Abbildung (Beispiel: Die Übung soll im Wettkampftempo ausgeführt werden). Mit der Ziffer hinter der Kurzüberschrift werden die Übungen in der Reihenfolge ihres Erscheinens durchnummeriert.

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

Hinweise zum Gebrauch der Übungssammlung:

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

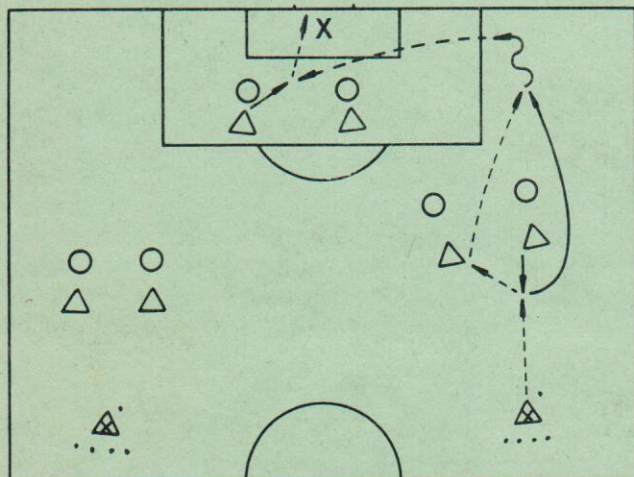
● In jeder Trainingseinheit muß immer genügend Zeit für das jeweilige Schwerpunktthema zur Verfügung sein (ca. 20 bis 30 Minuten), damit eine ausreichende Anzahl verschiedener Übungen und genügend Wiederholungen möglich sind.

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

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

Torschußtraining

49



Ablauf:

1 plus 2 gegen 2 auf beiden Flügeln

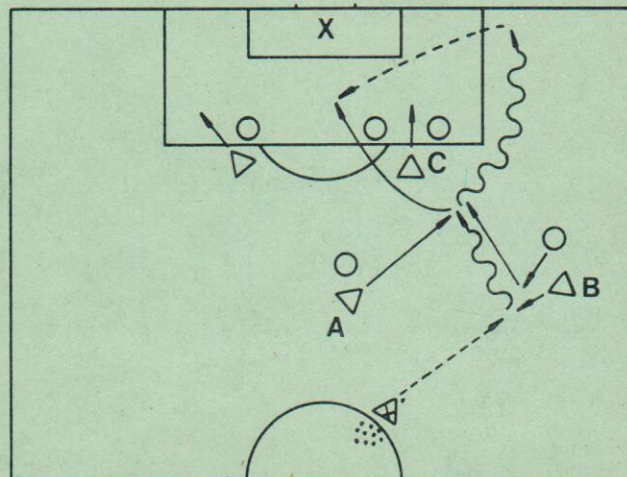
Im Strafraum bewegen sich 2 Sturmspitzen mit ihren Gegenspielern. Auf beiden Seiten des Feldes stehen ein Anspieler und 2 Mittelfeldspieler die von 2 Gegenspielern gedeckt werden. Es wird abwechselnd über die rechte und linke Seite gespielt. Ziel ist es, den Durchbruch über die Flügel zu trainieren und zum Flanken oder zum Zusammenspiel mit den Sturmspitzen zu kommen.

Es können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden:

- Spiel über außen mit anschließender Flanke.
- Zusammenspiel mit den Spitzen; Pässe in die Tiefe auf die Spitzen, die wiederum die Mittelfeldspieler einsetzen oder selbst zum Torschuß kommen können.
- Kombinationen durch Doppelpässe und Übernehmen und Übergeben.
- Anzahl der Spieler kann verändert werden.

Torschußtraining

50



1 plus 4 gegen 5. Schwerpunkt: Übergeben und Übernehmen des Balles am Flügel.

Ablauf:

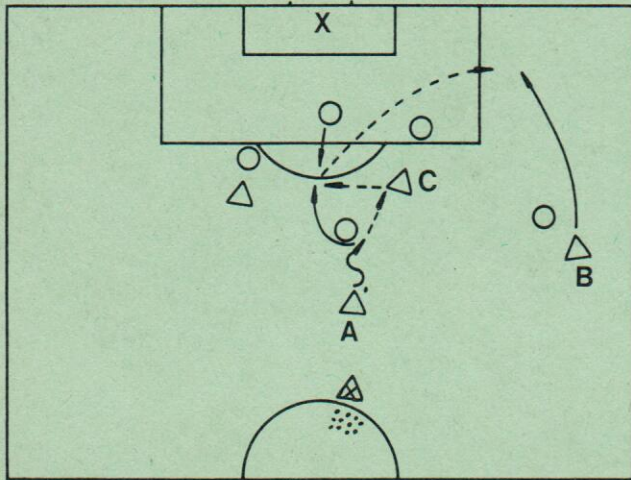
Der Anspieler am Mittelkreis paßt den Ball zu dem sich anbietenden Spieler B. Der nimmt den Ball in der Bewegung an und nach innen mit und dribbelt in Richtung Spieler C. Zum richtigen Zeitpunkt startet Spieler A diagonal nach außen. B überläßt ihm den Ball, A dribbelt in hohem Tempo in Richtung Torlinie und flankt auf einen der sich anbietenden Spieler.

Hinweise:

- Es muß eine gute zeitliche und räumliche Abstimmung zwischen dem Spieler B und A erfolgen.
- Wenn die Abwehr sich auf das Übernehmen des Balles eingestellt hat, dann Alternativen finden lassen.
- Über die linke und rechte Seite üben lassen.

Torschußtraining

51



Ablauf:

Organisation: Wie Torschußtraining 50.

Jetzt paßt der Anspieler den Ball zu Spieler A, der auf seinen Gegenspieler zudribbelt. A spielt auf C, umläuft seinen Gegenspieler, erhält den Ball von C zurück und paßt durch die Gasse nach außen. Mit dem Rückpaß von C startet Spieler B am Flügel entlang und nimmt den von A gespielten Ball an und mit, oder er spielt ihn direkt in den Strafraum.

Variation:

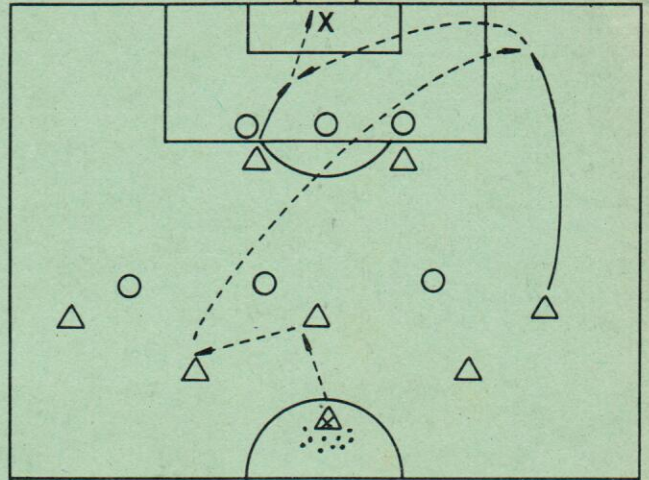
Jetzt läßt Spieler C den Ball zu dem sich anbietenden Spieler B prallen, der den Ball an- und mitnimmt und nach kurzem Dribbling in den Strafraum flankt.

Hinweis:

Wichtig ist, daß Spieler A mit seinem Paß auf Spieler C den Doppelpaß fordert, so daß sich die Abwehr auf diesen Spielraum konzentriert. Dann wird der Ball überraschend zur anderen Seite gespielt.

Torschußtraining

52



Angriff gegen Abwehr

Ablauf:

Beispiel: 1 plus 7 gegen 6 auf ein Tor mit Torhüter. Die Anzahl der Spieler kann variiert werden. In einer Spielfeldhälfte spielt ein Anspieler mit 5 Mittelfeldspielern und 2 Sturmspitzen gegen 6 Abwehrspieler. Ziel ist, durch Setzen bestimmter Schwerpunkte zum Torerfolg zu kommen. Schwerpunkte wie bei den Übungen 50 und 51.

Ideal!

Erich Rutenmüller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



ca. 80
Doppelkarten
mit
praktischem
Karteikasten
und Beiheft.

Preis:
25,- DM
zuzüglich
Versandspesen
(ab 1987 DM 28,-!)

philippa

Hier sind Ihre Trainingseinheiten für die Hallensaison!

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

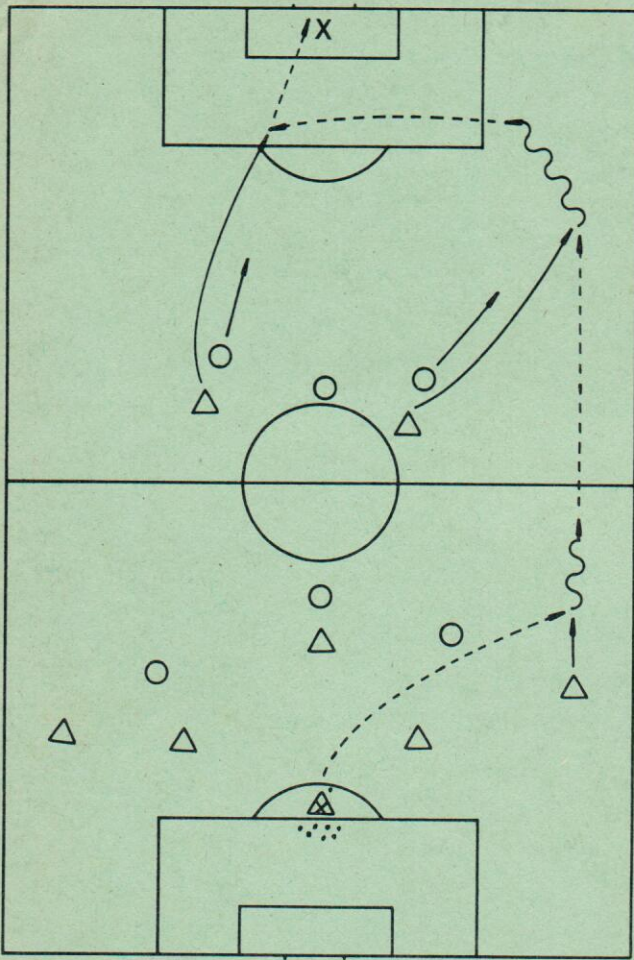
Unser Thema zur Premiere paßt in die Jahreszeit: Hallentraining. Erich Rutenmüller und Roland Koch stellen auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) zahlreiche Übungs- und Spielformen vor, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten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

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

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

Bestellkarte nebenstehend!

Jetzt ist Hallentraining keine Notlösung mehr!



Ablauf:

Organisation wie Torschußtraining 52.

2 Sturmspitzen stehen etwa an der Mittellinie gegen 3 Abwehrspieler. Am eigenen Strafraum steht 1 Anspieler, der einen Schnellangriff auf das gegnerische Tor einleiten soll. Vor ihm spielen 3 mittlere Mittelfeldspieler gegen 3 abwehrende Mittelfeldspieler und außen spielen 2 „Außenläufer“. Ziel ist es, durch ein schnelles raumgreifendes Zusammenspiel zum Torerfolg zu kommen.

Schwerpunkte:

- Angriffsspitzen bieten sich an - Pässe in die Tiefe spielen und nachstarten.
- Diagonales Laufen der mittleren Mittelfeldspieler, Einsetzen der „Außenläufer“.
- Positionswechsel von mittleren Mittelfeldspielern und „Außenläufern“ (Überlappen; hinter dem Rücken der nach innen dribbelnden „Außenläufer“ nach außen starten).
- In hohem Tempo auf Gegenspieler zudribbeln.
- Zweikämpfe selbstbewußt herausfordern.

Hinweis:

Jeder Angriff beginnt beim Anspieler am eigenen Strafraum.

Geschenkabo-Bestellkarte

Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte) zum Preis von 52,80 DM pro Abonnement (Ausland 57,60 DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen. Das Abonnement ist auf 1 Jahr befristet und soll beginnen mit Heft /87. Den/Die Beschenkten

- informiere ich selbst
- informieren bitte Sie in meinem Namen.

Diese Bestellung habe ich **umseitig** unterschrieben.

Hinweis an den Verlag

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

Herr/Frau/Fräulein _____ Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

(Unterschrift) _____

Bestellung

Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

Umseitiger Absender bestellt

- ab _____ / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 52,80 (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 57,60). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigung kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.
- aus dem Jahrgang 1983 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1984 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1985 (12 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1986 (12 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus Ihrem **Literatur-Angebot:**

_____ Expl. _____ Expl. _____ Expl. _____

_____ Expl. _____ Expl. _____ Expl. _____

_____ Expl. _____ Expl. _____ Expl. _____

_____ Expl. _____ Expl. _____ Expl. _____

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

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

Datum/Unterschrift _____

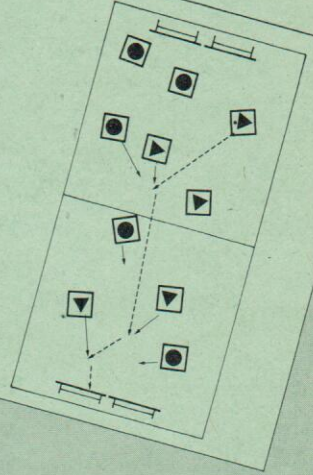
(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

NEU!

Torwurf-/Torschußspiele 46

Karton - Fußball
Alterstufe: ab 10 Jahre
Spielerzahl: 5 gegen 5
Materialien: Soft- oder Fußball; Turnbänke

Ablauf
Dieses Spiel ist ganz einfach, kann aber schnell sehr anstrengend werden. 2 Mannschaften spielen Fußball, dürfen sich aber nur in Papp-Kartons durch Hüpfen fortbewegen und sich mit dem Karton (muß stabil sein) den Ball zuspielen bzw. auf das Tor schießen (das aus der Spalleidiangeweise besteht und durch 2 umgekippte Turnbänke markiert ist.
Es empfiehlt sich, das Spielfeld insgesamt durch die in manchen Sporthallen befindlichen Trennvorhänge oder durch weitere umgekippte Turnbänke zu begrenzen.



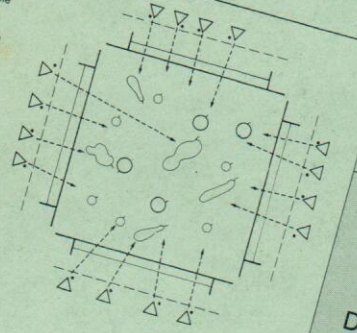
19

Zielwurfspiele

Treff - Ballon

Alterstufe: ab 12 Jahre
Spielerzahl: 16 - 20 Spieler
Materialien: Turnbänke, verschiedene Luftballons; Handbälle

Ablauf
In einem Quadrat aus nach innen umgekippten Turnbänken liegen zahlreiche aufgeblasene Luftballons, die aus einer vererbarten Entfernung durch gezielte Würfe mit Bällen (z. B. Handbälle) so zu treffen sind, daß sie entweder zerplatzen oder außerhalb des Kartons landen.



Die „Spiele-Kartothek 1“ erscheint im Dezember, kostet einschließlich Beiheft und Karteikasten **DM 25,-** und wird in der Reihenfolge des Bestelleingangs ausgeliefert. Also: Gleich bestellen!

Nutzen Sie den Vorbestellpreis: Ab dem 1. 1. 1987 DM 28,-, bis dahin DM 25,-!

Die „**Spiele-Kartothek**“ 1 macht den Anfang in einer neuen Reihe, die Arbeitshilfe für Unterricht, Vereins- und Freizeitsport sein will. Auf 88 Doppelkarten finden sich die unterschiedlichsten Mannschaftsspiele - aber alle mit Ball. Die Systematik orientiert sich an den Altersstufen der Spieler, das Kartotheken-Konzept kommt auch hier voll zum Tragen: Einzelne Karten können als Gedächtnisstütze in der Trainingsjacke mitgenommen werden.

Renate Schubert u. a. Spiele-Kartothek 1

Kleine Spiele mit Bällen



phlippta

Bitte
ausreichend
frankieren

phlippta verlag

Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

Bitte
ausreichend
frankieren

phlippta verlag

Geschenk-Service
Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

1.14.

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

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom*

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

1.14.

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

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom*

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



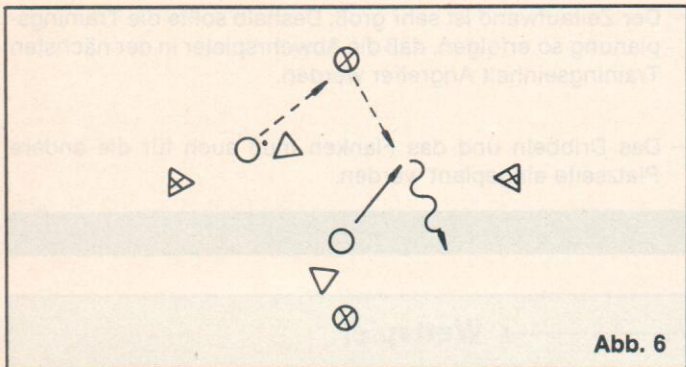


Abb. 6

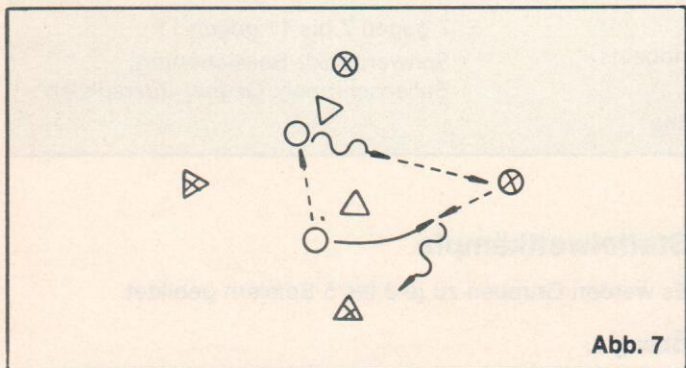


Abb. 7

1. Die jeweiligen Ballbesitzer spielen immer nur in eine Richtung auf die ihnen zugeordneten Anspieler (**Abb. 5**).
2. Die jeweiligen Ballbesitzer spielen auf ihre sich gegenüberstehenden Anspieler (**Abb. 6**).
3. Die jeweiligen Ballbesitzer spielen auf ihre auf den Seitenlinien nebeneinanderstehenden Anspieler (**Abb. 7**).

Spielform 5

1 gegen 1 mit mehreren Paaren über außen
 2 Angreifer stehen im Strafraum, ein Mitspieler (Anspieler) 8 bis 10 Meter vor dem Strafraum auf Höhe der Strafraumseitenlinie (**Abb. 8**). Abwechselnd dribbelt ein Ballbesitzer auf seinen teilaktiv agierenden Partner (Abwehrspieler) zu, umspielt ihn mit Finten und/oder Tempowechseln oder mit Hilfe des Mitspielers vor dem Strafraum durch einen Doppelpaß oder durch einen Paß nach Ballkontrolle über außen und flankt in den Strafraum. Dort versuchen die beiden Mitspieler direkt, nach Ballkontrolle oder durch Zusammenspiel gegen den Torwart, zum Torerfolg zu kommen.
 Der Spieler, der den Ball in den Strafraum geflankt hat, holt sich seinen Ball und stellt sich zum erneuten Dribbling hinter

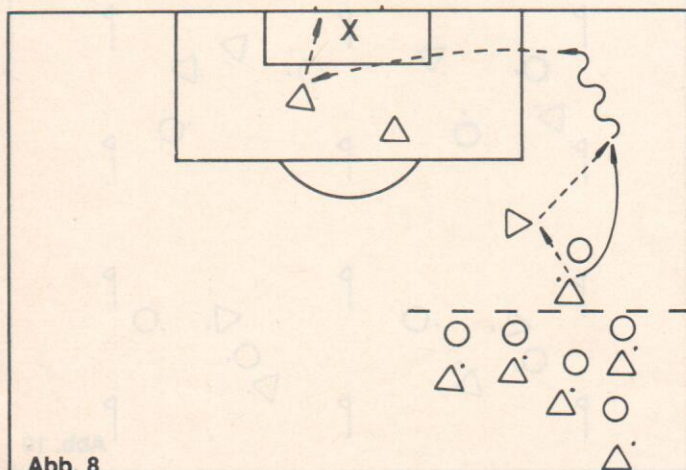


Abb. 8

Die Verantwortung des Trainers



Verletzungen im Sport

Handbuch der Sportverletzungen und Sportschäden für Sportler, Übungsleiter und Ärzte

Von Lars Peterson und Per Renström, Göteborg
 Deutsche Übersetzung von Gertrud und Richard Rost

2. völlig neu bearbeitete Auflage 1987, 488 Seiten, über 370 meist farbige Abbildungen, gebunden, DM 59,— ISBN 3-7691-0135-9

Übungsleiter stehen immer im Spannungsfeld zwischen Fürsorge für den Sportler und sportlichem Erfolgsstreben. Nur hervorragende sportmedizinische Kenntnisse ermöglichen dem Übungsleiter schnelle und nach allen Seiten verantwortungsvolle Entscheidungen, wenn ein Sportler verletzt worden ist.

Das Handbuch der beiden bekannten schwedischen Sportärzte Lars Peterson und Per Renström vermittelt dem Trainer oder Sportlehrer alles, was er an sportmedizinischem Wissen "draufhaben" sollte, in anspruchsvoller, aber verständlicher Weise.

Das Handbuch der Verletzungen im Sport wendet sich an alle, die Sport treiben oder dazu anleiten, und schafft dadurch ein tragfähiges Fundament für die Verständigung bei Bagatellverletzungen und im Ernstfall.



Deutscher Ärzte-Verlag

Postfach 400265 · 5000 Köln 40
 Telefon (02234) 7011-316

Antwortcoupon

Ja, ich bestelle bei der Deutscher Ärzte-Verlag GmbH, Postfach 400265, 5000 Köln 40, durch die Buchhandlung

Expl. _____ DM _____

Name, Vorname _____ PLZ, Ort _____

Straße _____ Datum, Unterschrift _____

Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.

die anderen Spieler in der Nähe der Mittellinie. Während dieser Zeit dribbelt ein anderer Ballbesitzer auf seinen Gegenspieler zu usw.

Hinweise:

- Jeder Spieler sollte 8- bis 10mal dribbeln und zum Flanken kommen.

- Der Zeitaufwand ist sehr groß. Deshalb sollte die Trainingsplanung so erfolgen, daß die Abwehrspieler in der nächsten Trainingseinheit Angreifer werden.

- Das Dribbeln und das Flanken muß auch für die andere Platzseite eingeplant werden.

Trainingseinheit

Einstimmen	→ Spielen-Üben	→ Wettspiel
10–20 Minuten	20–30 Minuten	20 Minuten
1. Ballgewöhnungsübungen	3. Übungsformen zur Verbesserung des Dribbelns	5. 7 gegen 7 bis 11 gegen 11 Schwerpunkt: Ballsicherung, Ballabschirmen, Gegner überspielen
2. Staffeltwettkämpfe	4. Spielformen Schwerpunkt: Dribbling	

Abb. 9: Plan für den Aufbau einer Trainingseinheit

Ballgewöhnungsübungen

Jeder Spieler dribbelt frei mit einem Ball in langsamem Tempo

Schwerpunkte:

- Sicheres Ballführen – den Ball eng am Fuß führen
 - Spielumgebung beobachten
 - Günstige Dribbelwege suchen
 - Den anderen dribbelnden Partnern leichtfüßig ausweichen.
- Laufzeit etwa 3 Minuten

Die Ballgewöhnungsübungen können auch mit Finten verbunden werden.

Hinweise:

- Der Trainer gibt vor, welche Finte zur Anwendung kommt.
- Jeder Spieler entscheidet für sich, wann die Finte ausgeführt wird.
- Jede Finte mindestens zehnmal durchführen lassen.
- Spieler entscheiden je nach Situation (Laufrichtung, Mitspieler etc.), welche Finte sie anwenden.
- Der Trainer beobachtet und gibt Hilfen.

Gymnastische Übungen mit dem Ball

- Den Ball (in Grätschstellung) mit den Händen in Achterform durch die gegrätschten Beine führen.
- Den Ball mit den Händen um den Körper kreisen.
- Den Ball mit beiden Händen zu einer Seite führen und so weit wie möglich hinter dem Rücken fallen lassen, sich ohne Ball schnell zur anderen Seite drehen und den Ball nach einmaligem Auftippen fangen. Den Ball 5mal nach rechts und 5mal nach links fallen lassen.
- Im Sitzen den Ball auf die gestreckten und vom Boden gehobenen Beine legen und ihn hin- und herrollen (vom Spann bis zu den Knien rollen).

Jonglieren mit dem Ball

- Ohne Bodenberührung:
 - 5- bis 10mal mit dem rechten Fuß
 - 5- bis 10mal mit dem linken Fuß.
 - 3 bis 4 Versuche; wer schafft das am schnellsten und am sichersten.

Staffeltwettkämpfe

Es werden Gruppen zu je 3 bis 5 Spielern gebildet.

Übung 1:

Läufe ohne Ball um ein Mal; etwa 3 bis 5 Durchgänge. Abstand der Gruppe zum Mal etwa 6 bis 8 m.

Übung 2:

Dribbelstaffel: Jede Gruppe mit einem Ball.

- Schnelles Dribbling um das Mal zur Gruppe zurück.
- Auf das Mal zudribbeln und um das Mal herum den Ball nur mit dem Außenspann (Außenseite) herumdribbeln lassen.
- Vor dem Mal eine bestimmte Finte durchführen lassen und um das Mal zur Gruppe zurückdribbeln.

Übungsformen zur Verbesserung des Dribbelns

In vier etwa 15 mal 15 Meter großen Feldern stehen je 4 Spieler. Jeder Spieler hat einen Ball (Abb. 10).

Übung 1:

Freies Dribbling mit vielen Tempo- und Richtungswechseln.

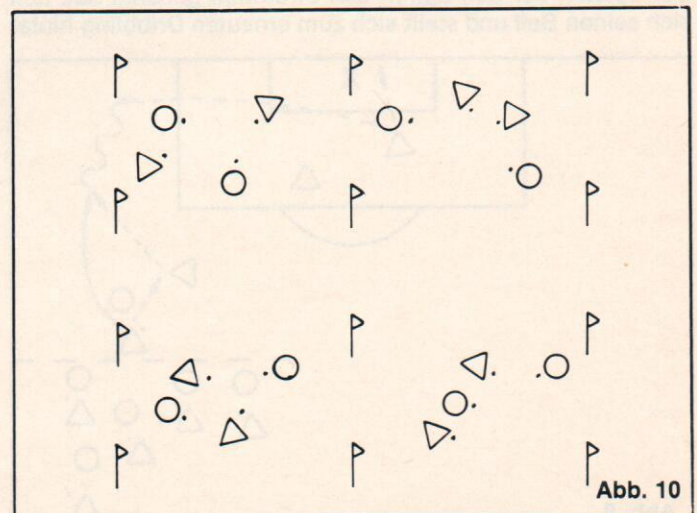


Abb. 10

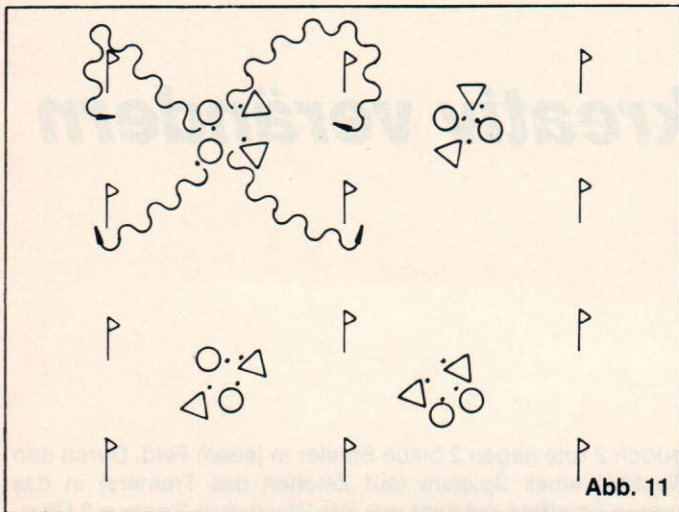


Abb. 11

Schwerpunkte:

- Wenn der Raum eng ist, langsam und sicher den Ball kontrolliert am Fuß führen.
- Ist der Raum frei, dann das Tempo plötzlich erhöhen.
- In hohem Tempo auf die Seitenlinien des Feldes zudribbeln, kurz vor Erreichen der Linie einen schnellen Richtungswechsel in Richtung Spielfeldmitte durchführen.

Übung 2:

Alle Spieler dribbeln eng in der Mitte ihres Feldes. Auf Kommando dribbeln sie auf eine der Feldeckbegrenzungen zu, führen eine kurze, schnelle Drehung um die Begrenzung aus und dribbeln zur Mitte des Feldes zurück (Abb. 11).

Variation:

Um die Eckstangen (-hütchen) mit der Innenseite dribbeln; mit der Außenseite (Beckenbauer-Drehung) dribbeln.

Übung 3:

Je 2 Spieler mit einem Ball in den begrenzten Feldern. Der Spieler ohne Ball versucht, dem Ballbesitzer den Ball „wegzustehlen“.

Schwerpunkte:

- Den Ball geschickt abschirmen, den angreifenden Abwehrspieler täuschen und in hohem Tempo in den freien Raum dribbeln.
- Der Abwehrspieler soll versuchen, durch geschicktes Laufen den Ball wegzuspitzeln oder in Ballbesitz zu kommen, ohne foul zu spielen.
- Nach Erkämpfen des Balles durch den Abwehrspieler spielt dieser den Ball zum Angreifer zurück. Dieser versucht erneut, den Ball zu verteidigen.

Spielzeit für die jeweiligen Ballbesitzer etwa zwei Minuten. Danach Aufgabenwechsel.

Übung 4:

Wie Übung 3, jetzt dribbelt der Ballbesitzer auf den Verteidiger zu und versucht ihn zu umspielen.

Schwerpunkte:

- Der Verteidiger darf sich nur zur Seite oder nach vorne bewegen.
- Wenn er umspielt wurde, dann wendet er sich wieder dem Ballbesitzer zu und erwartet einen erneuten Angriff.
- Der Ballbesitzer versucht, mit Tempowechsel, mit Täuschungen und anschließendem Tempowechsel um den Gegenspieler herumzukommen – „in seinen Rücken“ zu kommen.

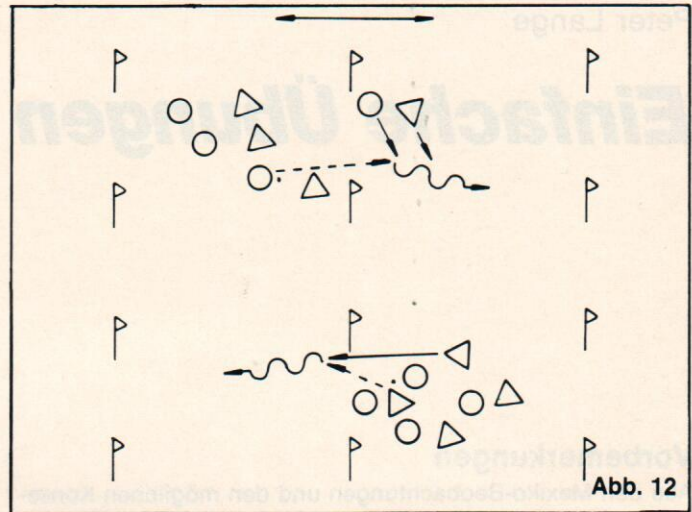


Abb. 12

Nach 10 bis 12 Angriffsaktionen wechseln die Aufgaben. Ein- bis zweimal wiederholen lassen.

Spielform mit Schwerpunkt Dribbling

4 gegen 4 über Linien

In einem etwa 15 mal 30 Meter großen Feld spielen zwei Gruppen à 4 Spieler gegeneinander (Abb. 12). Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Spieler mit dem Ball die gegnerische Grundlinie überdribbelt.

Der Trainer soll zum Dribbling auffordern und gelungene Dribblings lobend bewerten.

Schwerpunkte:

- Kluges Stellungsspiel durch die Angreifer ohne Ball.
- Aus dem Deckungsschatten der Gegenspieler herauslaufen.
- Gegenspieler vom Ballbesitzer wegziehen.
- Nach einem gelungenen Dribbling zum richtigen Zeitpunkt passen und sich erneut freilaufen und zum Anspiel anbieten.

Abschlußspiel

Je nach Spielerzahl sollte am Ende des Trainings häufiger so gespielt werden, wie es das Wettspiel am Wochenende verlangt. Dabei sollte das Dribbling situationsgerecht angewendet werden. Der Trainer muß den Spielern folgende Möglichkeiten einräumen:

- Den Ballbesitz durch Dribbling zu sichern.
- Auf den Gegenspieler im Tempo zuzudribbeln und den Zweikampf herauszufordern.
- Den Ball gegen angreifende Abwehrspieler abzuschirmen und Abspielmöglichkeiten zu finden.
- Das schnelle und direkte Abspielen soll nur dann gefordert werden, wenn es die Situation erlaubt und wenn dadurch ein Vorteil für die eigene Mannschaft erreicht wird.
- Wenn durch Dribblings sehr viele Ballverluste auftreten, dann soll der Trainer den Spieler beraten und nach Lösungsmöglichkeiten fragen bzw. sie anbieten. Dazu gehört auch das Unterbrechen des Spiels, um bestimmte Situationen zu besprechen.

Nach dem Spiel werden alle Spieler zusammengeholt. Der Trainer hebt zunächst gute Aktionen lobend hervor und läßt die Spieler einige Minuten langsam auslaufen. Danach gehen die Spieler gemeinsam zum Umkleiden.

Peter Lange

Einfache Übungen kreativ verändern

Vorbemerkungen

Aus den Mexiko-Beobachtungen und den möglichen Konsequenzen für das Training dürfen keine konstruierten Übungs- und Spielformen entstehen. Der Praxisbezug muß erhalten bleiben.

Aufgrund meiner praxisorientierten Einstellung zum Fußballtraining und zum Fußball sind keine direkten Neuerungen zu erwarten. Bekannte Trainingsformen und Elemente werden aber durch veränderte Inhalte ergänzt.

Inhaltliche Veränderungen sehe ich insbesondere in der Lösung von Einfach- und Mehrfachaufgaben, wie es die Übungen zeigen werden. Außerdem glaube ich, mit veränderten Organisationsformen mehr Herausforderung bei den Trainierenden zu erzielen.

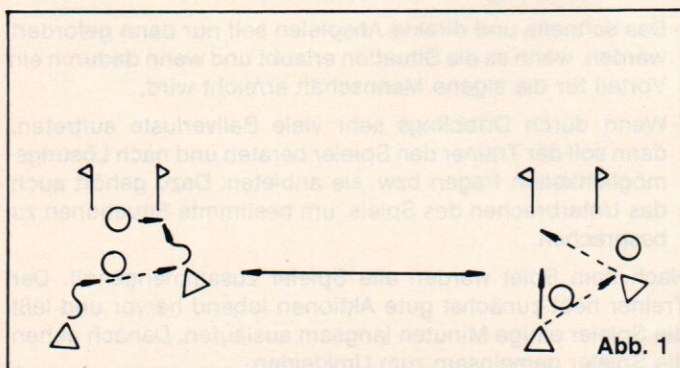
Neben der physischen Beanspruchung, verbunden mit Elementen der Technik und Taktik, sollen die Übungen auch die geistige Beweglichkeit der Spieler schulen und sie zu überlegtem Handeln zwingen („Langsames Denken kann der schnellste Körper nicht ausgleichen“, Otto Nerz, 1927, erster Fußball-Nationaltrainer in Deutschland).

Die Übungsauswahl richtet sich immer nach der jeweiligen Altersstufe oder sollte der Altersstufe angepaßt werden, unabhängig davon, ob es sich um Jungen oder Mädchen handelt. Bekannte Kriterien zur Trainingssteuerung, wie z. B. das Verhältnis von Qualität und Quantität, sollten von jedem Trainer gewissenhaft überprüft werden, unter dem Gesichtspunkt: „Manchmal ist etwas weniger viel mehr!“.

Spielformen zur Mann- und Raumdeckung

Spiel 2 gegen 2

Es werden 2 abgegrenzte nebeneinanderliegende Spielfelder in einer Größe von 20 mal 20 Meter markiert. In jedem Spielfeld befindet sich ein Tor und eine Mannschaft mit jeweils 4 Spielern (2 gegen 2). In der Grundaufstellung (**Abb. 1**) spielen



jedoch 2 rote gegen 2 blaue Spieler in jedem Feld. Durch den Wechsel eines Spielers (auf Zeichen des Trainers) in das andere Spielfeld entsteht aus der Gleichzahl 2 gegen 2 Überzahl (3 gegen 2) und Unterzahl (1 gegen 2). Der Trainer kann leicht korrigieren, da die Spielform und die Anzahl der Spieler überschaubar ist.

Variationen:

- Von der Gleichzahl 2 gegen 2 erhalten wir nach dem Wechsel eines Spielers von A nach B oder umgekehrt eine einfache Überzahl der Angreifer, im Spiel A 2 gegen 1 und im Spiel B 3 gegen 2.
- Als Erweiterung der Spielform sollten die Angreifer auch hinter dem Tor spielen dürfen.

Schwerpunkte:

Für die Abwehr:

Zweikampf (ball- und gegnerorientiertes Abwehrverhalten), Durchsetzungsvermögen, Stellungsspiel (innere Linie, tornah).

Für den Angriff:

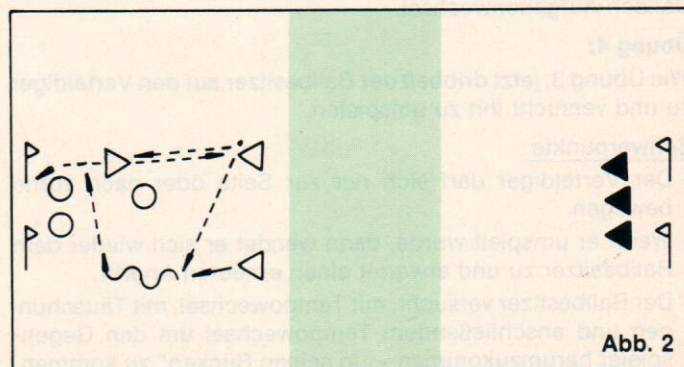
Kombination, Freilaufen, Spielverlagerung, Positionswechsel, Doppelpaß, Übernehmen, direktes Spiel, Dribbling, An- und Mitnehmen und Torschuß.

Belastung:

Je nach Altersstufe 1 bis 3 Minuten mit 3 bis 6 Wiederholungen. Die Erholungszeit sollte bis zu einer Minute sein und aktiv gestaltet werden durch Stretching (Gymnastik lockernd und dehnend) oder die freie Kombination in der Kleingruppe.

Spiel 3 gegen 3 gegen 3

3 Mannschaften mit jeweils 3 Spielern spielen in einem etwa 40 mal 40 Meter großen Feld auf 2 Tore. Innerhalb des Feldes sollte eine etwa 10 Meter breite neutrale Zone gekennzeichnet



sein. Zunächst greift Mannschaft A an der Mittellinie beginnend Mannschaft B an, während Mannschaft C Erholung hat. Bei Ballverlust von Mannschaft A spielt Mannschaft B gegen C und anschließend C gegen A (**Abb. 2**).

Für den Trainer ist diese Spielform sehr überschaubar, und er kann Korrekturen geben, wenn eine Mannschaft Erholung hat.

Variationen:

- Freie Kombination ohne Gegenspieler (3 Spieler im Tor)
- Zwei Spieler im Tor ein Gegenspieler (Spiel 3:1)
- Ein Spieler im Tor zwei Gegenspieler (Spiel 3:2)
- Zusätzliche Aufgabe der Angreifer nach Ballverlust ist es, den Ball bis zur neutralen Zone zurückzuerobieren und erneut anzugreifen.
- Mögliche Erweiterung: einen zusätzlichen festen Torwart in jedem Tor.

Schwerpunkte:

Für die Abwehr:

Raum- und Manndeckung, Zweikampf (ball- und gegnerorientiertes Abwehrverhalten), Stellungsspiel (innere Linie, tornah), Balleroberung mit Konterspiel und Torschuß.

Für den Angriff:

Spiel ohne Ball, Freilaufen, Positionswechsel, Spielverlagerung, Spiel auf die Spitze, Doppelpaß, Übernahme Kombination, An- und Mitnehmen, Dribbling, Torschuß und Umschalten von Angriff auf Abwehr.

Spiel mit wechselnden Neutralen

Bei dieser Spielform haben wir zwei gegenüberliegende Spielfelder (je Feld 30 mal 30 Meter) mit jeweils einem Tor und einer etwa 10 Meter breiten neutralen Zone (**Abb. 3**).

Gespielt wird mit 2 Blöcken, die jeweils aus Abwehr und Angriff bestehen und durch die zwei neutralen Spieler wechselnd ergänzt werden können. Jede Seite hat einen Ball. Die neutralen Spieler schalten sich in das Angriffsspiel überraschend ein. Dadurch ergibt sich für die Abwehr immer wieder das Wechselspiel zwischen Mann- und Raumdeckung.

Die Spielform ist für den Trainer gut überschaubar. Für Korrekturen sollte das Spiel auch schon einmal unterbrochen werden.

Variationen:

- Je ein Neutraler schaltet sich bei einer Mannschaft ein und stellt so das Gleichgewicht Angriff – Abwehr her (4 gegen 4).
- Schalten sich beide neutralen Spieler bei einer Mannschaft ein, dann ergibt sich dort im Angriff eine Überzahl 5 gegen 4. In der anderen Mannschaft spielt der Angriff in Unterzahl 3 gegen 4.

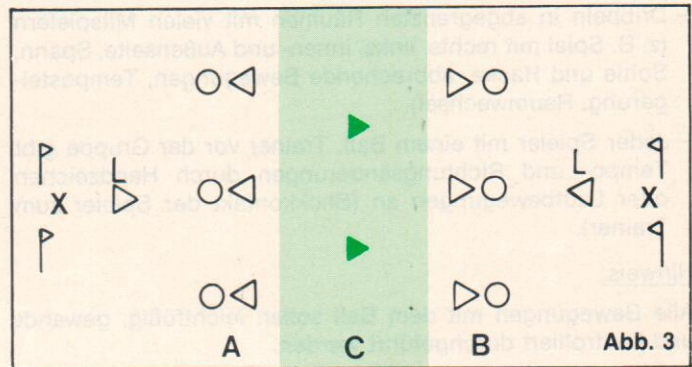
Schwerpunkte:

Für die Abwehr:

Raum- und Manndeckung, Zweikampf (ball- und gegnerorientiertes Abwehrverhalten). Durchsetzungsvermögen, Stellungsspiel (innere Linie, tornah), Anpassung an veränderte Spielsituationen.

Für den Angriff:

Neutrale bestimmen das Spielgeschehen, Spiel ohne Ball,



Freilaufen, Kombination, Flügelspiel, Doppelpaß, Übernahme, Dribbling, Ballverhalten, Spiel auf die Spitze, Positionswechsel, An- und Mitnehmen und Torschuß.

Spiel- und Übungsformen zum Dribbling

Einzelarbeit mit dem Ball verbunden mit verschiedenen Schwerpunkten ohne direkten Gegenspieler.

Die Verbesserung des Dribblings geht fast nur über die Einzelarbeit mit Ball und natürlich später mit der Hinzunahme eines oder mehrerer Gegenspieler.

Dabei sollten Räume abgegrenzt werden, in denen nach Anweisung des Trainers trainiert wird. Der Trainer soll die Aufgabe häufig wechseln, damit die Spieler immer wieder herausgefordert werden.

So z. B. Dribbeln am Ort (enges Führen des Balles), räumlicher Wechsel über 30 bis 40 Meter (Treiben des Balles mit hohem Tempo), ständige Aufforderungen zum Abdecken des Balles oder zum Verändern der Richtung und zum Wechsel des Tempos.

Variationen:

- Jonglieren im Stand und in der Bewegung.

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
10 Bälle nur DM **99,-**
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
10 Bälle nur DM **189,-**
zzgl. DM 5,- Portoanteil

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

- Dribbeln in abgegrenzten Räumen mit vielen Mitspielern (z. B. Spiel mit rechts, links, Innen- und Außenseite, Spann, Sohle und Hacke, abbrechende Bewegungen, Temposteigerung, Raumwechsel).
- Jeder Spieler mit einem Ball, Trainer vor der Gruppe gibt Tempo- und Richtungsänderungen durch Handzeichen oder Laufbewegungen an (Blickkontakt der Spieler zum Trainer).

Hinweis:

Alle Bewegungen mit dem Ball sollen leichtfüßig, gewandt und kontrolliert durchgeführt werden.

Schwerpunkte:

Allgemeine Ballschulung (Ballgefühl), Technikverbesserung, Ballsicherung ohne ständigen Blickkontakt, Dribbling, Erfahrung mit räumlicher Enge, Finte, situationsbedingtes Handeln, Wahrnehmung und Speicherung von Spielsituationen, individuelle Lösungsmöglichkeiten finden, Beweglichkeits- und Koordinationsschulung mit Ball.

Belastung:

Von 1 bis 3 Minuten mit aktiver Pause bis zu 1 Minute Wiederholungen 3 bis 6 je nach Altersstufe. Die Übungen lassen sich gut kombinieren.

Spiel 1 gegen 1 mit Torschuß

Gespielt wird 1 gegen 1 (pro Paar 1 Ball) auf ein Tor mit mehreren Paaren (3 bis 4) im Wechsel und einem Torwart.

Der 16m-Raum gilt als Markierung für den Torschuß von außerhalb. Für die jüngeren Spieler wird ein kleineres Feld abgegrenzt. Es darf auch in den Räumen gespielt werden, doch Torschüsse sollten nur von außerhalb abgegeben werden.

Bei der Spielform 2 gegen 2 gelten die gleichen Regeln, doch die Herausforderung ist größer und variantenreicher, weil nun bei den Ballbesitzern zum Dribbling die Kombination kommt und die Abwehrspieler evtl. zwischen Mann- und Raumdeckung wechseln müssen.

Variationen:

- Wenn eine Gruppe 1 gegen 1 spielt (jedes Paar mit Ball), hat die andere Gruppe Pause. Der Torschuß erfolgt nur außerhalb des 16m-Raumes oder eines ähnlich markierten Feldes je nach Altersstufe. Gespielt werden darf auch innerhalb des abgegrenzten Raumes.

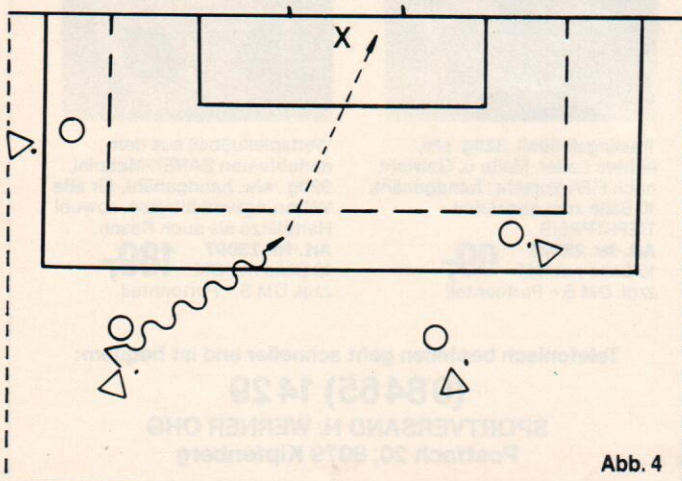


Abb. 4



Spielfreude und Kreativität werden auch im Training durch Spiele und Spielformen entwickelt. Foto: Kunz

- Wie oben, nur jetzt 2 gegen 2 wieder mit dem Torschuß außerhalb des Feldes (16 Meter).

Schwerpunkte:

Für die Abwehr:

Zweikampf (ball- und gegnerorientiert), Stellungsspiel (innere Linie, tornah), Balleroberung, Umschalten von Abwehr auf Angriff und der Torschuß. Der Torwart muß mehrere Spielsituationen beobachten.

Für den Angriff:

Dribbling, Durchsetzungsvermögen, Zielstrebigkeit, direkter Weg zum Tor, Abschluß, Umschalten von Angriff auf Abwehr, Doppelpaß, Übernahme und An- und Mitnehmen.

Belastung:

1 bis 3 Minuten und entsprechende Erholungszeit. Insgesamt 3 bis 6 Wiederholungen je Paar.

Schlußbemerkungen

Verständlicherweise können mit den angebotenen Spielformen nur Anregungen gegeben werden. Jeder Trainer sollte selbst entscheiden, in welcher Weise er die Übungen übernimmt oder nach seinen Möglichkeiten verändert oder ergänzt.

Bei der Durchführung des Trainings ist darauf zu achten, daß die vorgegebenen Zielsetzungen umgesetzt werden. Dazu gehört auch die Bildung von festen Gruppen in Form von Tandems und Dreiergruppen, um das Dreieckspiel zu festigen. Alle Trainingsformen dienen der speziellen Konditionsverbesserung.

*

Schrift des Verfassers:
Am Hang 26, 5810 Witten

Hans Neumann

Ein Trainingsprogramm für ein neuartiges Kopfbalpendel

2. Folge: Übungen im Sitz und aus dem Hechtsprung

Vorbemerkungen

Die meisten Trainer bevorzugen auch beim Kopfballtraining bekannte Übungen und eingefahrene Trainingsmethoden. Teilweise ist mir diese konservative Einstellung verständlich, da bekanntlich alle ehemaligen Spieler und heutigen Trainer in der Kopfballtechnik ausschließlich am „Galgen“ geschult und ausgebildet worden sind. Auch im Jugend- und Amateurbereich bringen sie nur sehr schwer den Mut auf, ihr Trainingsprogramm mit neuartigen Trainingsgeräten zu erweitern oder diese gar zur ständigen Einrichtung zu machen. Bei Erfolglosigkeit könnte seitens des Vorstands und der passiven Mitglieder Kritik aufkommen.

Dabei bietet das neuartige Walker-Kopfbalpendel dem kreativen Trainer und auch dem Spieler, wenn er nicht widerwillig, sondern überzeugt und mit dem erforderlichen Ehrgeiz an dieses Gerät geht, sehr viele Trainingsformen beim Erlernen der Kopfballtechnik.

In schulmäßigen Standard- und komplexen Wettkampfsituationen lassen sich die Elemente des Kopfballspiels besonders im Hinblick auf die notwendige Genauigkeit und Sicherheit mit ausreichenden Wiederholungsmöglichkeiten bis zur Perfektion entwickeln.

Besonderes Merkmal und somit entscheidender Vorteil des Walker-Kopfbalpendels ist die fast natürliche und ständig variierende Flugbahn des Balles, die dem Trainer und dem Spieler die Möglichkeit eröffnet, sehr viele Trainingsformen äußerst praktisch zu trainieren und dem jeweiligen Leistungsstand anzupassen.

Zum besseren Verständnis möchte ich einmal die wesentlichen Vorteile des Walker-Kopfbalpendels in Kurzform aufzählen.

1. Das Gerät ist transportabel und äußerst einfach zu bedienen; ferner stufenlos während der Übung in der Höhe verstellbar.
2. Aufgrund der Konstruktion und dem relativ geringen Platzanspruch kann dieses Kopfbalpendel auf dem Trainingsplatz, Nebenplatz und in den Wintermonaten auch in der Halle zweckmäßig verwendet werden.
3. In zusammengeschobenem Zustand kann das Gerät mühelos mit dem Pkw transportiert werden.
4. Der Spieler bestimmt mit dem Kopfstoß die ellipsenförmige Rückkehrflugbahn des Balles selbst.
5. Da der Ball äußerst genau und wirkungsvoll vom jeweiligen Spieler am Umkehrpunkt getroffen werden muß, wird der übende Spieler gezwungen, ständig in Bereitschaft und Bewegung zu bleiben.
6. Gegenüber dem herkömmlichen Pendel, bei dem das gesamte Gewicht und die Aufprallwucht des Balles vom Spieler bzw. dessen Stirn aufgefangen werden mußte, bestimmt beim neuartigen Kopfbalpendel der Spieler mit seiner Nacken-, Bauch- und Hüftmuskulatur die Kraft des Aufpralls selbst.

Köpfen aus dem Sitz

Das Kopfbalpendel wird grundsätzlich vor jeder Übung in Augenhöhe eingestellt. Vor der Übung zuerst den Ball in Bewegung bringen, damit der Spieler den Umkehrpunkt bestimmen kann, und nach jedem Kopfstoß einmal durchschwingen lassen, damit die Übung möglichst korrekt und schulmäßig durchgeführt werden kann. Nach kurzer Übungszeit können die Spieler durchaus auch direkt und schwungvoll köpfen.

WERBEN SIE HAUTNAH

TEXTIL DRUCK

W. Kirchner · Postfach 862
D-7320 Göppingen
Tel.: 07161 / 127 73

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

Wir bedrucken und beflocken auch kundeneigene Ware!

IHR VORTEIL liegt in unserem preiswerten Standard-Lager

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

Auto-Aufkleber + Etiketten auf Rolle

Uns interessieren besonders folg. Artikel bzw. Leistungen

bei einer Auflage von ca. _____ Stück

Schicken Sie weitere Informationen an

Firma/Behörde/Verein _____

Name _____

Stellung/Funktion _____

Straße/Postfach _____

PLZ/Ort _____

Telefon: Vorwahl: _____ tags/abends: _____

Wettspielfußbälle zu günstigen Preisen in hoher Qualität!

Wettspielfußbälle sofort ab Lager, z. B.

Derbystar Scirocco , 32tlg., Gr. 3, 4 und 5, für alle Platz- und Wetterverhältnisse	Preise incl. MwSt. DM 39,50
Derbystar Flamengo , 32tlg., Gr. 5, ein Superball mit SLC-Soft-Veredelung (Auslaufmodell)	nur DM 69,-
DNB WM-Mexico , aus bestem Kernrindleder mit Beschichtung gegen Nässeeinwirkung, leuchtend rot und gelb, 32tlg., Gr. 5. Ein Klassefußball!	nur DM 49,-
Indoor-Hallenfußball , gelber Filzbelag, Gr. 5	DM 39,50

Einkauf ohne Risiko!
Bei Nichtgefallen nehmen wir unbespielte Bälle innerhalb von 14 Tagen zurück!

SPORTZENTRALE

Ab 300,- DM Auftragswert
Lieferung frei Haus!

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



Übung 1 (Bild 1):

Ein Spieler sitzt am Umkehrpunkt, breitet leicht die Beine auseinander und köpft den ankommenden Ball anfangs sehr leicht. Mehrere Wiederholungen, bis ein sauberer Kopfstoß erreicht ist.

Der Trainer achtet auf exakten Kopfstoß mit der Stirn und saubere Oberkörperbewegung. Sitzstellung mit durchgedrückter Wirbelsäule.

Übung 2 (Bild 2):

Jetzt sitzt je ein Spieler am Umkehrpunkt und köpft entsprechend Übung 1 den ankommenden Ball wechselseitig.

Übung 3 (Bild 3):

Nun köpfen die beiden Spieler den ankommenden Ball direkt und recht wuchtig hin und her.

Übung 4 (Bild 4):

Ein Spieler sitzt etwas vor dem Umkehrpunkt, köpft den Ball,



geht direkt in Rückenlage, schnell im Schwung hoch und köpft den Ball erneut.

Mehrere Wiederholungen, bis Kopfstoß und Bewegungsablauf optimal ausgeführt werden.

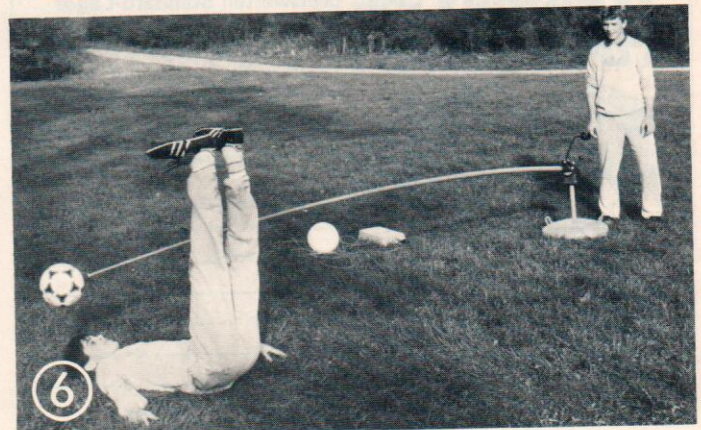
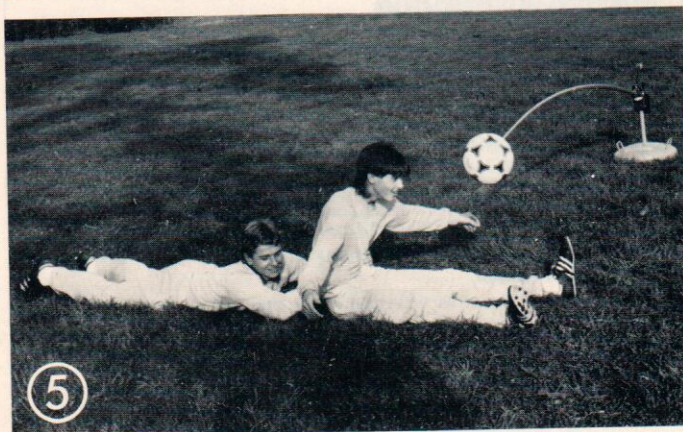
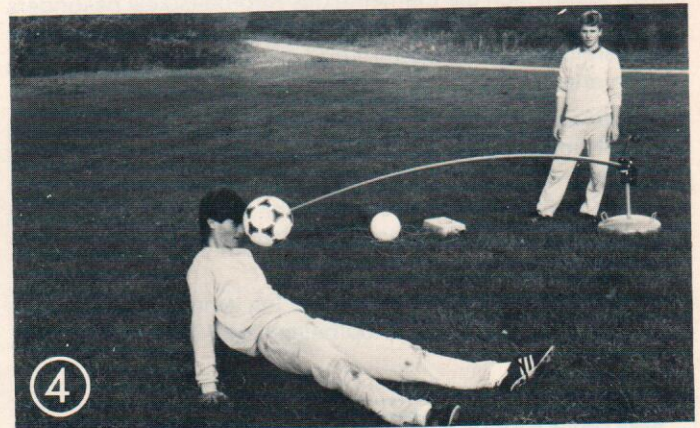
Der Trainer achtet auf exakten Kopfstoß und rechtzeitiges und schwungvolles Hochschnellen des Oberkörpers ohne Unterbrechung zum Ball.

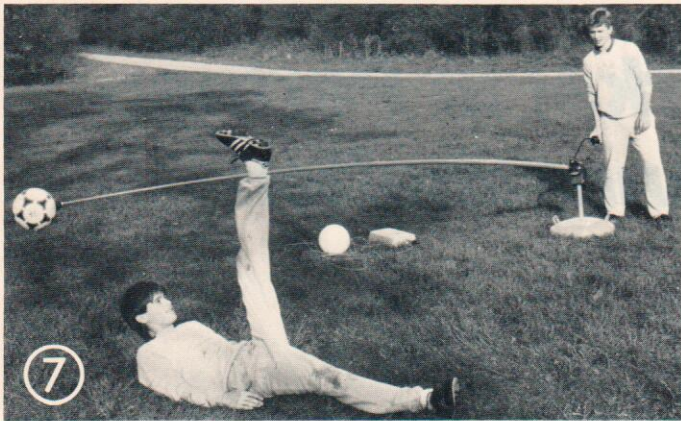
Übung 5 (Bild 5):

Jetzt liegt hinter dem Köpfenden ein Spieler in der Bauchlage, umfaßt den Köpfenden um die Hüfte. Der Köpfende versucht gegen den Widerstand des Partners einen guten Kopfstoß auszuführen.

Übung 6 (Bild 6):

Nach dem Kopfstoß hebt der Spieler die geschlossenen Beine mit durchgedrückten Knien hoch. Er geht mit dem Oberkörper in Rücklage (Reaktionsschulung plus Gymnastik).





Übung 7 (Bild 7):

Nach dem Kopfstoß hebt der Spieler wechselseitig hinter dem schwingenden Ball das linke und rechte Bein hoch.

Übung 8 (Bild 8):

Nach dem Kopfstoß zieht der Spieler die angewinkelten Knie an die Brust, streckt sie wieder aus und köpft den ankommenden Ball.

Übung 9 (Bild 9):

Der Spieler schnell in Klappmesserform nur mit gegrätschten Beinen hoch und köpft den durchschwingenden Ball.

Köpfen aus dem Hechtsprung

Übung 10 (Bilder 10 und 11):

Das Kopfballpendel wird auf die entsprechende Höhe eingestellt. Ein Spieler beginnt die Übung, köpft leicht im Hechtsprung, läuft rasch in die Ausgangsposition zurück und köpft den ankommenden Ball erneut.

Mehrere Wiederholungen, bis der Kopfstoß schulmäßig mit der Stirn ausgeführt wird und der Übungsablauf optimal abgestimmt ist.

Der Trainer beachtet und korrigiert die Körperhaltung und den technischen Ablauf.

Übung 11 (ohne Bild):

Jetzt wechselt der Spieler rasch die Seite und köpft den Ball wechselseitig an beiden Umkehrpunkten.

Übung 12 (Bild 12):

Ein Spieler geht hinter dem Umkehrpunkt in Bankstellung, der zweite hechtet über die Bank und köpft wuchtig den ankommenden Ball.

*

Anschrift des Verfassers:

Blattsteigstraße 5, 7730 VS-Marbach



Anne Trabant-Haarbach

Balltechnischer Zirkel in Partnerform für Frauenmannschaften

Vorbemerkungen

In der letzten Ausgabe wurde ein technisch-taktischer Zirkel mit 4 Stationen angeboten. Das folgende Programm dient ebenfalls der Festigung und Vervollkommnung technischer Fertigkeiten und fußballspezifischer Eigenschaften.

Techniken, die von den Spielerinnen schon beherrscht werden, erfordern zu ihrer Automatisierung eine hohe Wiederholungszahl in einer kurzen Zeiteinheit. Meines Erachtens ist dafür diese Organisationsform besonders geeignet. Die allgemeinen methodisch-organisatorischen Hinweise aus dem vorherigen Beitrag gelten auch für diese Trainingseinheit.



Foto: Horstmüller

Trainingseinheit

Teilnehmer:

16 Spielerinnen, 2 Torhüterinnen

Geräte:

10 Bälle, 9 Fahnenstangen (Hütchen), Überziehhemdchen

Dauer:

90 Minuten

Aufwärmen (20 Minuten)

Bevor mit dem Zirkel-Programm begonnen wird, absolvieren die Spielerinnen ein intensives Aufwärmen, das etwa 20 Minuten dauern sollte.

Lauf- und Gymnastikprogramm

Zunächst erfolgt ein lockeres Einlaufen auf dem Platz, verbunden mit mehreren gymnastischen Übungen.

Aufwärmspiele (15 Minuten)

Spielform 1:

Die Spielerinnen in 2 gleichgroße Gruppen einteilen. Als Spielfläche bieten sich die beiden Räume neben den seitlichen Strafraumbegrenzungslinien an. Die Spielerinnen werfen sich einen Ball zu und versuchen, eine vorher bestimmte Mitspielerin zu treffen.

Ballbesitzerinnen dürfen weder gehen noch laufen. Nach einem Abwurf erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen der getroffenen Spielerin und der Schützin. An der Seitenlinie des Spielfeldes sollten Ersatzbälle bereitliegen, um lange Spielunterbrechungen zu vermeiden.

Spielform 2:

Kombinationsball

Die Spielgruppen noch einmal in 2 gleichstarke Mannschaften einteilen, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen. Die ballbesitzende Partei ist bestrebt, möglichst lange am Ball zu bleiben und sich den Ball zuzuwerfen. 10 Zuwürfe in Folge werden als ein Punkt gewertet.

In diesem Spiel soll der Ball spätestens nach 3 Schritten abgepielt werden. Prellen und Dribbling sind nicht erlaubt, damit ein schnelleres Abspielen erreicht wird. Um das „Spiel ohne Ball“ (Freilaufen) und das Abwehrverhalten zu schulen, ist es notwendig, Spielerpaare zu formieren. Nach etwa 5 Minuten Spielzeit kann der Trainer zusätzlich das Kopfballspiel einbeziehen.

Spielform 3:

Handball mit Kopfballzuspiel

Das obige Spiel kann erweitert werden, indem der Trainer nun die Aufgabe stellt, nach dem Zuwerfen den Ball zurückzuköpfen oder zu einer anderen Mitspielerin zu köpfen. 2 oder 3

Kopfstöße in Folge sind dabei auch erlaubt. Der Spielgedanke zwingt die Spielerinnen zum Freilaufen, wenn sie möglichst ungestört das Kopfballspiel ausführen wollen. Die Gegenspielerinnen sind bemüht, der ballbesitzenden Mannschaft das Freilaufen zu erschweren, damit sie durch Abfangen eines Zuwurfes oder Kopfstoßes selbst in den Ballbesitz gelangen.

Hinweis:

Da diese Spielformen hohe Anforderungen im läuferischen Bereich stellen, sollte die Spielzeit nicht mehr als 5 Minuten betragen. Die Erholungsphase kann z. B. durch Hinweise auf die Durchführung, die Spielregeln oder technische Ausführung genutzt werden.

Hauptteil (45 Minuten)

Unmittelbar nach dem Aufwärmen werden die Spielerinnen mit den einzelnen Aufgaben des Zirkels vertraut gemacht. Je 2 Aktive belegen die 8 Stationen (Abb. 1), und die Torhüterinnen besetzen je ein Normaltor. Sind weniger als 16 Spielerinnen anwesend, so werden die restlichen Stationen zunächst nicht besetzt.

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 hinweisen.

Die Belastungszeit beträgt 2mal 90 Sekunden, ehe zur nächsten Station gewechselt wird. Zwischen den Belastungsphasen erhalten die Spielerinnen 30 Sekunden Pause zur Erholung und zum Stationswechsel eine Pause von einer Minute.

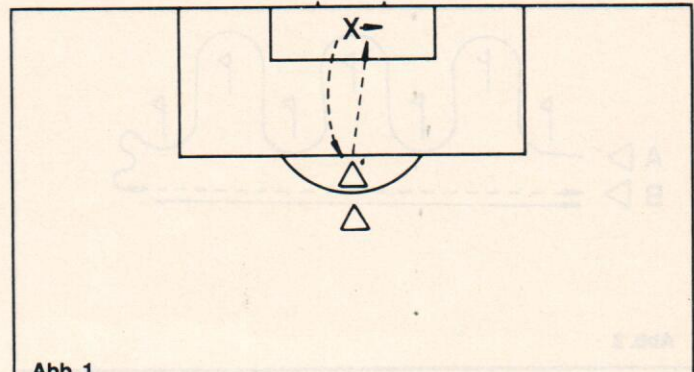


Abb. 1

Station 1 (Abb. 1):

Kopfstoß aus dem Sprung, Abwehr von Kopfbällen

An dieser Station werden von den Spielerinnen Kopfstöße verlangt. Die Torhüterin steht auf der Torlinie in der Tormitte und wirft einen Ball hoch zum 11 m-Punkt. Von der Strafraumlinie aus startet die erste Spielerin zum Ball und köpft im Sprung auf das Tor.

Die Torwartin versucht, den Ball zu fangen, abzulenken bzw. ihn zur Seite zu fausten. Mit dem gefangenen Ball oder einem anderen, den sie aus dem Tor aufnimmt, setzt sie die nächste Spielerin ein.

Station 2 (Abb. 2):

Dribbling, Ball abdecken

7 Fahnenstangen (2 Meter Abstand) werden so angeordnet, daß viele Richtungsänderungen notwendig sind. Spielerin A dribbelt um die Fahnenstangen und paßt aus der Drehung zu

Der Weg zum Erfolg – Walker-Sportgeräte

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



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

Walker-Schußtrainer

Ein ebenfalls leicht zu transportierendes Trainingsgerät, bestehend aus einem Standfuß, kombinierter Nylon-Gummischnur und einem normalen Fußball mit einer neuartigen Befestigung, die ein Verwickeln oder Verknoten der Schnur verhindert. Im Preis inbegriffen: Ersatzball mit zusätzlicher Schnur. Die Bälle sind in den Größen 3, 4 und 5 lieferbar. Übungsschwerpunkte: Übungssintensität durch schnelle Rückkehr des Balles, Bewegungsschnelligkeit, Ausdauer, Schubkraft, Schußgenauigkeit.



Coupon gleich ausschneiden und einsenden: Sie erhalten umgehend weitere Informationen von uns!

Sportsysteme, Blattsteigstr. 5, D-7730 VS-Marbach

Bitte senden Sie mir weiteres Informationsmaterial über:

Kopfbalpendel Torschußtrainer

Name: _____ Straße: _____ Wohnort: _____ Verein: _____

ft 12/86

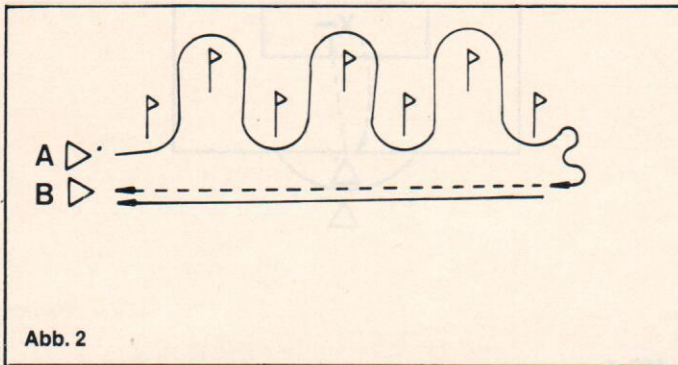


Abb. 2

Spielerin B zurück. Während B mit dem Dribbling beginnt, spurtet A zur Ausgangsposition zurück.

Hinweis:

Den Blick vom Ball lösen.

Station 3 (Abb. 3):

Einwurf und „Sich-Lösen“, Ballannahme

Spielerin A steht an der Seitenlinie zum Einwurf bereit. In 15 Meter Entfernung fordert die Partnerin (z. B. durch einen Antritt zur Seite) den Ball.

Diese Aktive soll sich so verhalten, daß sie durch Richtungstäuschung und anschließenden Antritt eine „gedachte“ Gegnerin abschütteln kann. Der zugeworfene Ball wird kontrolliert und zur Ausgangsposition zurückgedribbelt. A nimmt inzwischen Position B ein.

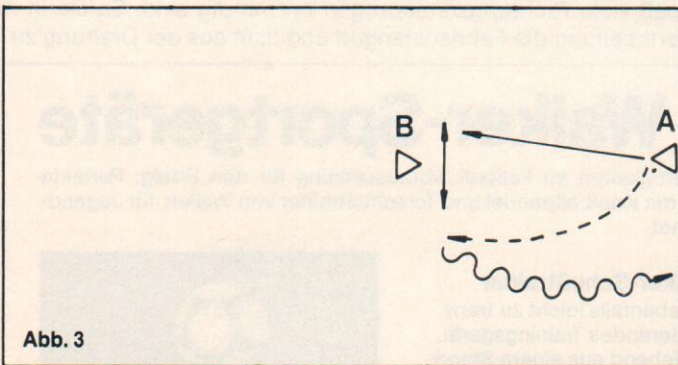


Abb. 3

Station 4 (Abb. 4):

Doppelpaß mit Positionswechsel

A und B stehen sich im Abstand von etwa 15 Metern gegenüber. Nach hartem Zuspiel zu B läuft A schräg in Stellung. B startet dem Ball entgegen und läßt ihn seitwärts in den Lauf von Spielerin A abprallen. B läuft auf die Ausgangsposition von A durch, während A den Ball an- und auf die vorherige Position von B mitnimmt. Anschließend erfolgt ein Zuspiel zu B, die den nächsten Doppelpaß einleitet.

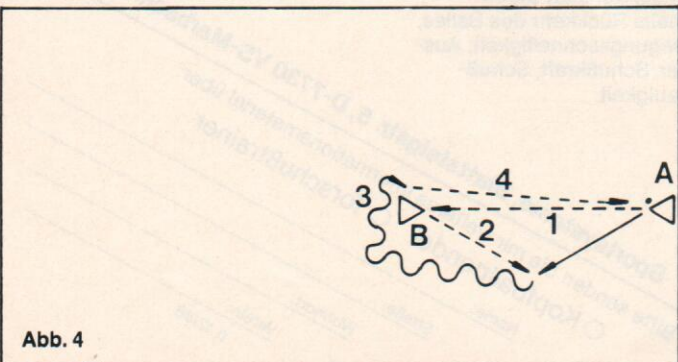


Abb. 4

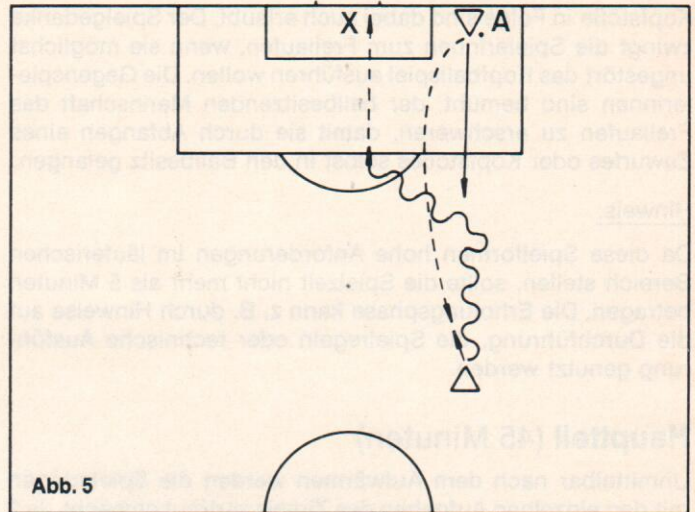


Abb. 5

Station 5 (Abb. 5):

Flugball, An- und Mitnahme, Spiel 1 gegen 1 mit Torschuß
Spielerin A nimmt mit Ball außerhalb des Torraumes hinter der Torauslinie Aufstellung. B postiert sich genau gegenüber, etwa 30 Meter vom Tor entfernt.

A schlägt einen Flugball zu B, die den Ball unter Kontrolle bringt, zum Tor dribbelt und versucht, einen Treffer zu erzielen. Die den Flugball spielende Aktive (A) wird zur Abwehrspielerin, die den Torerfolg verhindern soll. Anschließend Aufgabenwechsel.

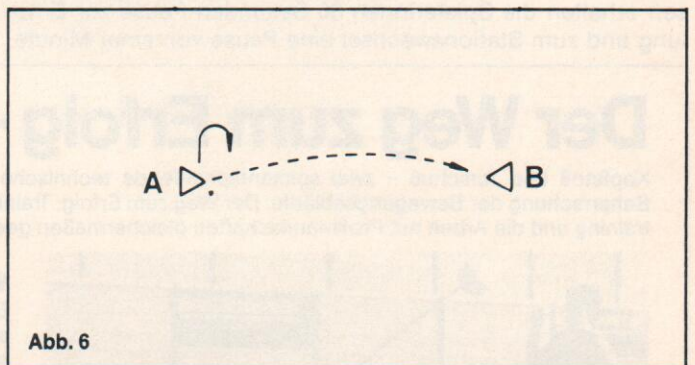


Abb. 6

Station 6 (Abb. 6):

Kopfstoß im Stand

Im Wechsel werfen sich die beiden Übenden den Ball selbst hoch und köpfen ihn zur Partnerin. Im zweiten Durchgang versuchen beide Spielerinnen, den Ball mit Kopfballspiel hochzuhalten.

Station 7 (Abb. 7):

Ballan- und -mitnahme, Dribbling und Antritt zum Ball

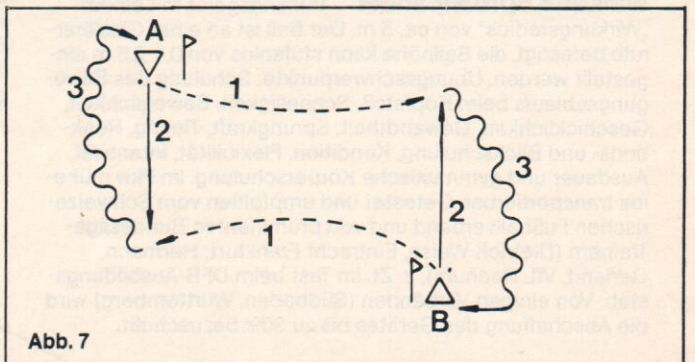


Abb. 7

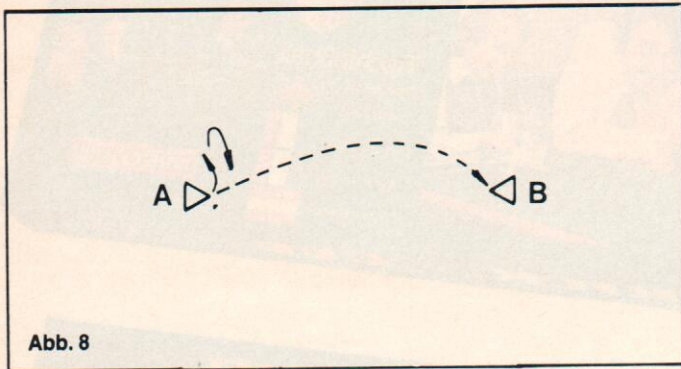


Abb. 8

Die Partnerinnen stehen jeweils vor einem Hütchen (10 Meter Abstand). Beide werfen gleichzeitig ihren Ball in hohem Bogen leicht nach links oder rechts vor. Danach sprinten beide zum Ball der Partnerin, nehmen diesen mit der Innenseite (Außenseite oder Spann) an und mit und dribbeln zu ihrer Ausgangsposition zurück. Beim zweiten Durchgang zur anderen Seite werfen.

Station 8 (Abb. 8):

Jonglieren und Annehmen halbhoher Bälle
In etwa 6 Meter Entfernung stehen sich die Übenden gegenüber. Freies Jonglieren von A, dann ein halbhohe Zuspiel mit dem Spann zu B, die den Ball annimmt und selbst jongliert, bevor sie zurückspielt.

Abschlußspiel (25 Minuten)

Einschalten der Abwehrspielerinnen in den Angriff (Abb. 9)
In beiden Spielfeldhälften spielen 4 Abwehrspielerinnen gegen 4 Angreiferinnen. Er kämpft sich die Hintermannschaft den Ball, versucht sie sich unter Druck der Angreiferinnen freizuspielen. Die Stürmerinnen dürfen bei Ballverlust aber nur bis zur Mittellinie nachsetzen.

Sobald die Abwehr den Ball unter Kontrolle hat, lösen sich die Angreiferinnen in der anderen Spielfeldhälfte, um für ihre Mitspielerinnen aus der Abwehr anspielbar zu sein. Die Abwehrspielerin, die den Ball zu ihren Angreiferinnen spielt, schaltet sich in das Angriffsspiel ein. Nach Abschluß des Vorstoßes sprintet die Offensiv-Verteidigerin schnell zurück in die Abwehr.

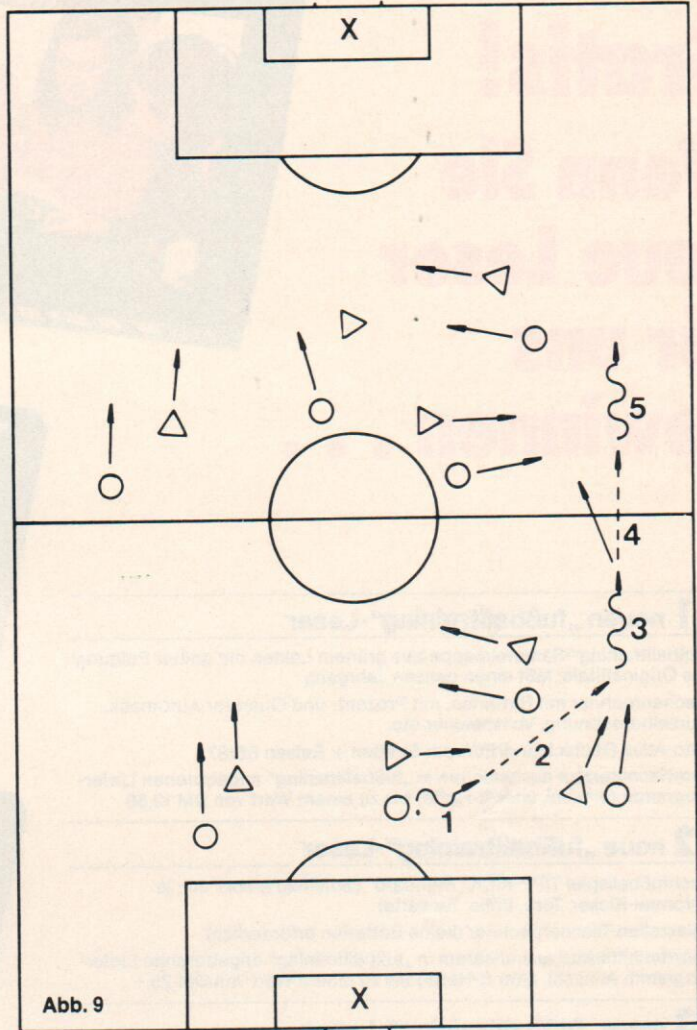


Abb. 9

Schwerpunkte dieses Spiels sind das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff, das sofortige Stören bei Ballverlust und das Ausnutzen des Überzahlverhältnisses von 5 gegen 4 durch weiträumiges und direktes Zusammenspiel.

Ein lockeres Auslaufen beendet diese Trainingseinheit.

Besprechung

VOSS, UBBO: FUSSBALLTRAINER FÜR PROFIS UND FANS.
Verlag Otto Heinevetter, Hamburg 76, 1986. DM 42,50.

Ob Abseits, Strafstoß oder Ecke – in den DFB-Fußballregeln ist alles ganz genau festgelegt. Leider sind diese Regeln jedoch in der nüchternen Sprache der Juristen verfaßt und bleiben daher oftmals ungelesen. Daß diese bisweilen fade und langweilige Regelkunde jedoch auch interessant an den Mann, sprich Fußballer gebracht werden und den Schiedsrichtern das Regel-Pauken schmackhafter gemacht werden kann, beweist Ubbö Voss, Schiedsrichter-Lehrwart des Niedersächsischen Fußballverbandes, nun schon seit mehreren Jahren. Nachdem er bereits fünf Filme und acht Diaserien entwickelt hat, ist der „Fußballtrainer“ das jüngste Produkt seiner mehrjährigen Knöbeleien.

Hinter diesem zunächst etwas irreführenden Begriff verbirgt sich ein Frage- und Antwort-Spiel zu den 17 Fußball-Regeln des DFB. Dabei hat sich Ubbö Voss etwas zunutze gemacht, was den Lehrern in der Schule schon seit langem zugute kommt: systematische Lehrprogramme. Ähnlich wie bei einem Puzzle gilt es, nummerierte Kunststoffplättchen auf einem mit ebenfalls nummerierten Feldern präparierten Ablagefeld zu plazieren. Die Plättchen sind mit einem unregelmäßigen Profil versehen und lassen sich nur dann zuordnen bzw. einpassen, wenn die entsprechende Frage richtig beantwortet wurde. Langeweile kann bei diesem Spiel nicht aufkommen: Es gibt 2400 unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten.

Zum Spiel gehören außerdem 2 Texthefte mit insgesamt 575 Aufgaben zu den einzelnen Regeln sowie 2 Ergänzungsprogramme mit 55 Aufgaben und jeweils 30 Prüfungsfragen für Schiedsrichter-Anwärter und qualifizierte Schiedsrichter.

Bei jeder Frage ist aus 3 vorgegebenen Antwortmöglichkeiten die jeweils richtige auszuwählen. Ein Beispiel: In der Umkleidekabine nennt ein Spieler den Linienrichter während der Halbzeitpause einen „Betrüger“.

- Der Schiedsrichter meldet den Vorgang; der Spieler darf weiter am Spiel teilnehmen.
- Der Spieler wird vom Spiel ausgeschlossen; er darf jedoch ersetzt werden.
- Feldverweis; der Spieler darf nicht ersetzt werden.

Mag der Ablauf auch auf den ersten Blick etwas kompliziert erscheinen, so stellt man jedoch schnell fest, daß die Handhabung des Kontrollfixgerätes wirklich kinderleicht ist.

Fazit: Ein pffiffiges Regelkundespiel, mit dem nicht nur Schiedsrichter, sondern auch Trainer und Spieler ihre Kenntnisse auf andere unterhaltsame Art und Weise auffrischen und erweitern können. **W.K.**

TIPP-KICK

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



Für 1 neuen „fußballtraining“-Leser

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

Für 2 neue „fußballtraining“-Leser

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

Für 3 neue „fußballtraining“-Leser

- 1 ZDF-Sportkalender 1987 (s. letzte Prospektseite in der Heftmitte)
- Tischfußballspiel TIPP-KICK „Star Set“ (wie „Standard“, aber 2 Star-Kicker mit Innenrist-Schuß und textile Netztoie)
- Magnetische Kleinlehrtafel „minitaktik“ für Fußball
- Sportfachliteratur aus unserem in „fußballtraining“ angebotenen Lieferprogramm (einschl. alter ft-Hefte) bis zu einem Wert von DM 37,50

Für 4 neue „fußballtraining“-Leser

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

Das müssen Sie tun:

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

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

Diese „fußballtraining“-Neubezieher habe ich geworben:

Absender: _____

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern
 Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“. Jahresbezugpreis frei Haus DM 52,80; im Ausland DM 57,60; für zwölf Hefte, Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Ende jeden Kalenderjahres. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

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

Gewünschte Prämie(n): _____

(Datum/Unterschrift)

Ich bitte um kostenlosen Ersatz für mein zerschnittenes Heft 12/86.

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)