

fußball training

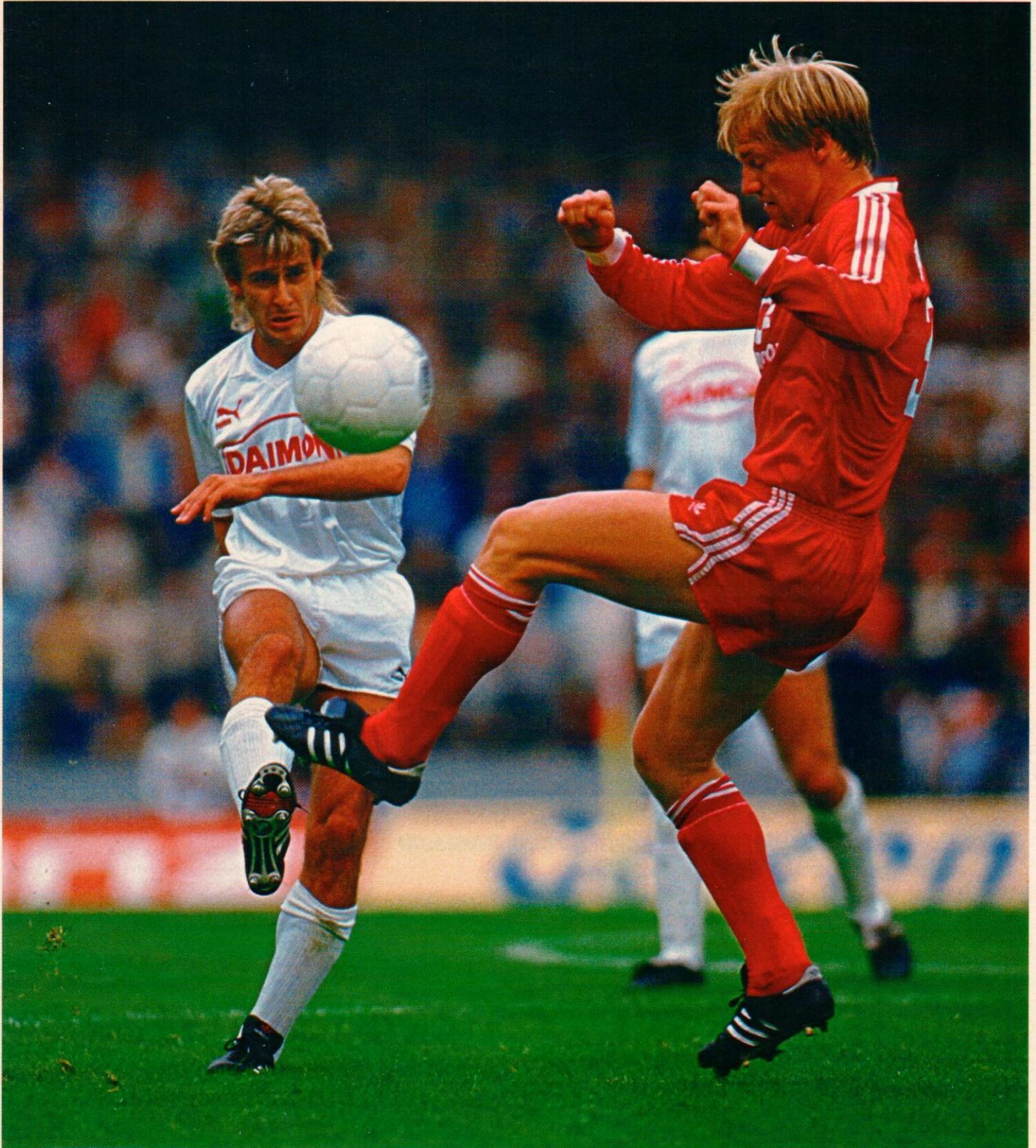
2

4. Jahrgang · Februar 1986

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungs-
leiter und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied des
Lehrstabes des DFB



Liebe Leser,

kaum ist die Rückrunde der Bundesliga 3 Wochen alt, da zeigen sich ihre Probleme deutlicher als je zuvor. Die Bundesliga verliert ihre Fans. Lediglich 95 000 Zuschauer sahen die 8 Begegnungen des 22. Spieltages und konnten sich am „Zufalls-Fußball unter unzumutbaren Bedingungen“, so Erich Ribbeck, erfreuen. Verständlich, daß dadurch der Ruf nach Einführung einer Winterpause immer lauter wird. Nachdem allerdings jahrelang nur darüber geredet wurde, um schließlich doch alles beim alten zu belassen, scheint man jetzt beim DFB zum Handeln entschlossen. So überraschte Hermann Neuberger die Vereine und Fußballfreunde, als er im Vorfeld des Länderspiels Italien gegen Deutschland die Katze aus dem Sack ließ. Schon beim Bundestag im Oktober will der Deutsche Fußball-Bund eine tiefgreifende Reform seiner Spielklassen verabschieden, die im Kern die Reduzierung der 1. und 2. Bundesliga auf 16 Vereine beinhaltet und so auch dem Ruf nach einer längeren Winterpause Rechnung trägt.

Die ersten Reaktionen waren zum Großteil heftig und richteten sich in ihren extremen Formen mehr gegen den Präsidenten, von dem man sich übergangen fühlte, als gegen die Sache selbst. Leider stellten auch viele Vereine zu sehr ihre eigene Tabellenlage, die eigenen sportlichen Perspektiven so-

wie die eigene Finanzlage in den Vordergrund ihrer Kritik. Nur wenige bedachten, daß jeder, der sich jetzt noch gegen eine längere Winterpause sträubt, unverantwortlich handelt, nicht nur gegen die Interessen der Fans. Die deutsche Nationalmannschaft hat ihre erste Bewährungsprobe zur Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft in Mexiko bestanden. Nach sechs sieglosen Spielen gelang ihr wieder ein Sieg, und das ausgerechnet im Lande des amtierenden Weltmeisters Italien. Der deutsche Fußball brauchte diesen Erfolg, er wird hoffentlich davon profitieren. Für die WM-Saison wünschen wir Franz Beckenbauer und Horst Köppel viel Glück und verbinden gleichzeitig damit die Hoffnung auf eine weitere Leistungssteigerung ihrer Mannschaft.

Werner Köhler



In dieser Ausgabe

Seite 3

Oskar Schneider · Werner Staudt

Schulung technisch-taktischer Fertigkeiten im Stationsbetrieb (I)

Seite 13

Dieter Bremer

Qualitative Sportspielbeobachtung – dargestellt am Europapokalspiel Real Madrid gegen Borussia Mönchengladbach (I)

Seite 20: Jugendtraining

Friedhelm Wenzlaff

Verbesserung der Chancenauswertung

Seite 25

Gunnar Gerisch

Konditionsgymnastik für Fußballspieler – Stretching (I)

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 Rutemöller,
Horst R. Schmidt, Anne Trabant-
Haarbach

Zeichnungen:

Manuela Höpp

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Anzeigenleitung:

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

Erscheinungsweise:

In der zweiten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten ab 1985 jährlich
(12 Hefte!) DM 48,- (bei Abbu-
chung 2 % Skonto) incl. Mehrwert-
steuer und Versandkosten. Im Aus-
land DM 54,-. Bei Vereins-Sam-
melbestellungen ab 6 Heften 20 %
Rabatt. Einzelhefte: DM 4,- zzgl.
DM 2,- Versandkosten. Bei einem
Bestellwert von unter DM 15,-
Lieferung nur gegen Vorkasse
(Scheck, Briefmarken, Abbu-
chungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf,
4740 Oelde



Foto:

Horstmüller

Oskar Schneider · Werner Staudt

Schulung technisch-taktischer Fertigkeiten im Stationsbetrieb

Die Sportlehrer Oskar Schneider und Werner Staudt beschreiben mit dem Stationstraining eine Organisationsform, die in der heutigen Trainingspraxis nicht mehr fehlen darf.

Sie erfreut sich bei Trainern und Spielern großer Beliebtheit und bringt einige wesentliche Vorteile mit sich, obwohl sie einen erhöhten Organisationsaufwand erfordert. So bietet diese Form des Trainings vor allem die Möglichkeit, eine stärkere Differenzierung der Trainingsinhalte vorzunehmen, um sowohl individuelle Schwächen im technisch-taktischen Bereich als auch gruppentaktische Mängel abzustellen.

Relativ lange Übungszeiten pro Station gewährleisten dabei eine gründliche und intensive Schulung der ausgewählten Inhalte. Durch das Üben an verschiedenen Stationen stellt diese Art des Trainings eine Abwechslung zum normalen Trainingsprogramm dar und wird der Forderung nach vielseitiger Belastung gerecht.

Darüber hinaus fördert diese Trainingsvariante die Selbständigkeit und die Eigenverantwortung der Spieler, was sich letztlich nur positiv auf die Wettkampfleistung auswirken kann.

Vorbemerkungen

Im modernen Fußballspiel müssen die Spieler variabel einsetzbar sein. Das Spiel des Abwehrspielers erschöpft sich nicht nur im Bekämpfen des gegnerischen Stürmers. Der Verteidiger beispielsweise muß sich auch in das Offensivspiel seiner Mannschaft einschalten können. Genaues Zuspiel, das Schlagen von Flanken und gezielte Torschüsse gehören ebenso zu seinem Aufgabenbereich. Die Mittelfeldspieler und Sturmspitzen müssen nicht nur ihre eigentlichen Aufgaben (im weitesten Sinne das Herausspielen von Torgelegenheiten und den Torabschluß) beherrschen, sondern sie sollten bei Ballverlust dem Gegner sofort nachsetzen und dessen Aufbauspiel stören, wozu sie bestimmte Formen des Tacklings anwenden.

Hieraus ergeben sich vielfältige Aufgaben für jeden einzelnen Spieler und die Forderung nach Beherrschung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten (z. B. die spielgemäße



Foto: Mühlberger

Ballan- und -mitnahme, die verschiedenen Formen des Zuspiels, das Kopfball- und Stellungsspiel, das Zweikampfverhalten) in Abwehr und Angriff.

Wir empfehlen daher eine stärkere Differenzierung der Trainingsinhalte, die den Erfordernissen der einzelnen Spielpositionen angemessen ist, um auf dem individuellen technisch-taktischen Fertigkeiteniveau ein erfolgreiches Mannschaftsspiel aufbauen zu können.

Wie kann nun individuelles Training gestaltet werden?

Uns scheint das Stationstraining eine angemessene Form zu sein, denn zum einen können die Spieler ihre individuellen Schwächen im technisch-taktischen Bereich mit speziellen Übungsformen verbessern, zum anderen können darauf aufbauend gruppentaktische Aspekte geschult werden (z. B. von den Formen des Tacklings zum individuellen Zweikampfverhalten und zum gruppentaktischen Abwehrverhalten).

Daneben bietet diese Art des Trainings eine Abwechslung zum normalen Trainingsprogramm und wird der Forderung

A 4 Trainingsprogramme

nach vielseitiger Belastung durch das Üben an verschiedenen Stationen gerecht.

Das Stationstraining ermöglicht es, relativ lange Übungszeiten pro Station zu wählen, um so eine gründliche und intensive Schulung der ausgewählten Inhalte zu gewährleisten, und kann – je nach der Auswahl der Inhalte – die konditionellen Komponenten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) in unterschiedlicher Ausprägung mit einbeziehen.

Praktische Hinweise

Die Auswahl der Inhalte unseres Stationstrainings orientiert sich am technisch-taktischen Leistungsstand des mittleren Leistungsbereichs und versucht, die individuellen Schwächen aller Spieler zu berücksichtigen.

Im Gegensatz zum standardisierten Stationstraining haben wir an jeder Station 2 bis 3 Übungsfolgen eingeplant. Damit verlängert sich auch die Übungsdauer pro Station, weshalb während einer Trainingseinheit nur ein einmaliger Wechsel vorgenommen werden soll.

Das Stationstraining erfordert vom einzelnen Trainer einen höheren Organisationsaufwand als „normale“ Trainingseinheiten.

Wir empfehlen, jede der 3 Trainingseinheiten in einer vorausgehenden Spielersitzung vorzubesprechen und die einzelnen Stationen an der Tafel zu skizzieren. Weiterhin kann die für jede Trainingseinheit unterschiedliche Gruppenstärke pro Station (3er-, 4er-, 5er-Gruppen) schon vorher eingeteilt werden, um diese Gruppen dann auch in der Aufwärmphase miteinander üben zu lassen.

Obwohl in den einzelnen Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Gruppengrößen gearbeitet wird, bleibt es dem Trainer überlassen, die Stationen nach den individuellen Schwächen seiner Spieler zu verändern. Während des Übungsprozesses sollte sich der Trainer den Spielern einer Station intensiver widmen, um die Korrekturen gezielt einzusetzen.

Da nicht jede Station vom Trainer gleichzeitig beobachtet werden kann, stellt das Stationstraining erhöhte Anforderungen an die Selbständigkeit der Spieler. Sie müssen das vorgegebene Übungsprogramm auch ohne ständige Kontrolle konzentriert durchführen. Jugendspieler sind aber nach unserer Erfahrung durchaus bereit, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen, um das Vertrauen des Trainers zu rechtfertigen.



Oskar
Schneider



Werner
Staudt

Die beiden aus Darmstadt stammenden Sportpädagogen Oskar Schneider und Werner Staudt besitzen seit 10 Jahren die B-Trainer-Lizenz und sind als Trainer sowohl im Jugend- als auch im Seniorenbereich tätig.

In dieser und in der nächsten Ausgabe stellen sie mit dem Stationstraining eine Trainingsform vor, die sich als methodische Alternative zu „normalen“ Trainingseinheiten anbietet.

Da viele Mannschaften in der Vorbereitungsperiode 3mal pro Woche trainieren, bietet es sich an, im 2. Teil der Vorbereitungsperiode jeweils einmal pro Woche eine Trainingseinheit des geplanten Stationstrainings durchzuführen.

Trainer, die eine Mannschaft erst mit Beginn der Vorbereitungsperiode übernommen haben und die individuellen Schwächen der einzelnen Spieler in den Freundschafts- bzw. Meisterschaftsspielen erkennen können, sollten die Trainingseinheiten möglichst zu Beginn der Wettkampfperiode in den Trainingsprozeß einbauen.

1. Trainingseinheit

Aufwärmen (20 Minuten)

Übungen mit Ball in der 3er-Gruppe

Übung 1:

Die Spieler bewegen sich über den Platz und spielen sich den Ball in der Gruppe beliebig zu.

Variationen:

- Zuspiel nur mit dem Spann als weitgeschlagener Flachpaß
- Nur flaches Zuspiel mit der Außenseite

Übung 2:

Die Spieler spielen Flugbälle über größere Entfernungen (20 bis 30 Meter), der Ball muß an- und mitgenommen werden. Der zuletzt Abspielende muß nach dem Abspiel eine Dehnübung durchführen.

Übung 3:

Im freien Raum wird 1 gegen 2 gespielt. Der Ballführende dribbelt gegen 2 Abwehrspieler. Bei Ballverlust erfolgt Aufgabenwechsel.

Übung 4:

Balljonglieren (Fuß/Kopf) in der 3er-Gruppe.

Übung 5:

Doppelpaß in der 3er-Gruppe. A paßt zu B und greift diesen sofort an. B spielt nach der Ballannahme einen Doppelpaß mit C.

Hinweis:

Alle Übungsformen werden über 3 Minuten mit 1 Minute aktiver Erholung (Einzelgymnastik) nach jeder Übung durchgeführt.

Hauptteil (40 Minuten)

Die Stationen 2, 3, 5 und 6 können durch Markierungshilfen (z. B. mit Kleidungsstücken) abgegrenzt werden, ansonsten wird den Spielern an diesen Stationen jeweils etwa ein Viertel der Platzhälfte zugewiesen (**Abb. 1**).

Der Trainer verteilt die Spieler – wie vorher abgesprochen – auf die einzelnen Stationen. Da an den Stationen nicht zeitgleich geübt wird, führen die Spieler bis zum einmaligen Wechsel – nach 20 Minuten – jeweils die letzte Übung an ihrer Station weiter.

Station 1:
Schulung des Torschusses mit dem Spann

Übung 1:

Torschuß aus dem Dribbling
6 bis 9 Bälle liegen 20 Meter vor dem Tor in einer Reihe, im Tor steht ein neutraler Torwart.
Die Spieler führen abwechselnd den Ball bis zur Strafraumlinie und schießen mit dem Vollspann aufs Tor. Vom Torwart nach vorne abgewehrte Bälle dürfen mit einem Nachschuß verwandelt werden.

Korrekturhinweise

- ▶ Fixiere den Fuß im Fußgelenk und strecke die Fußspitze!
- ▶ Neige den Oberkörper beim Stoß über den Ball!
- ▶ Schwinge das Spielbein in Schußrichtung durch!

Übung 2:

Torschuß aus dem Zuspiel
Ein Spieler steht am 11-Meter-Punkt und spielt Schrägpässe nach rechts und links zur Strafraumlinie. Seine Mitspieler müssen das Zuspiel nach kurzem Anlauf von der Strafraumlinie aus zum direkten Torschuß verwerten. Der Zuspieler wechselt nach jedem Durchgang.

Hinweis:

Der Torschuß innerhalb des Strafraums sollte beidbeinig geübt werden, denn im Spiel wird den Abwehrspielern oft die

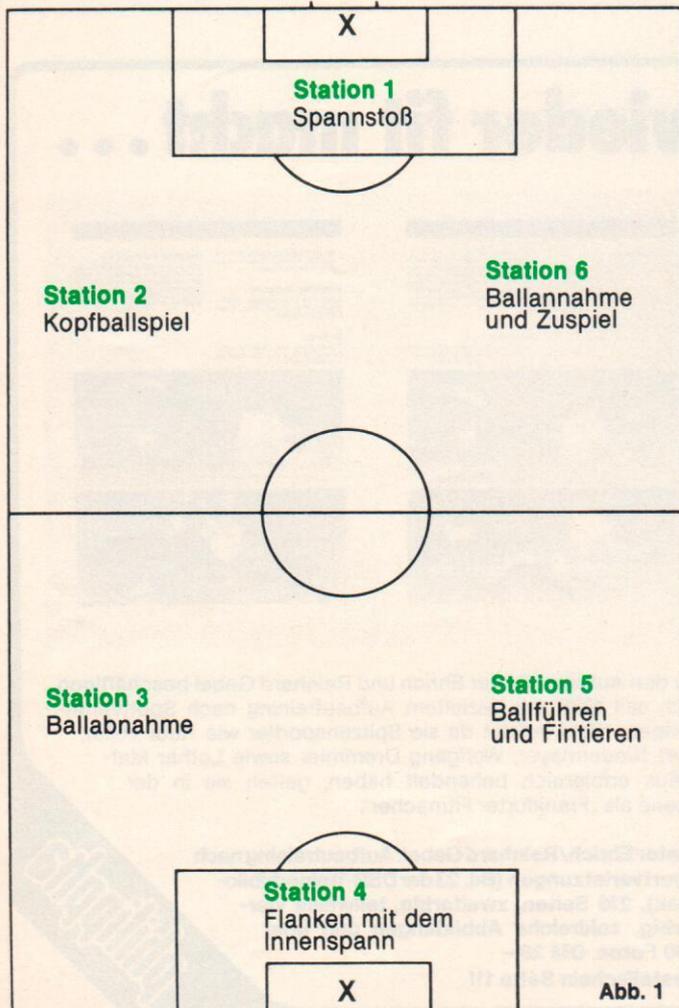


Abb. 1

Gelegenheit zum Eingreifen gegeben, wenn sich die Angreifer den Ball auf das schußstarke Bein legen wollen.

Übung 3 (Abb. 2):

Torschuß nach Doppelpaßspiel

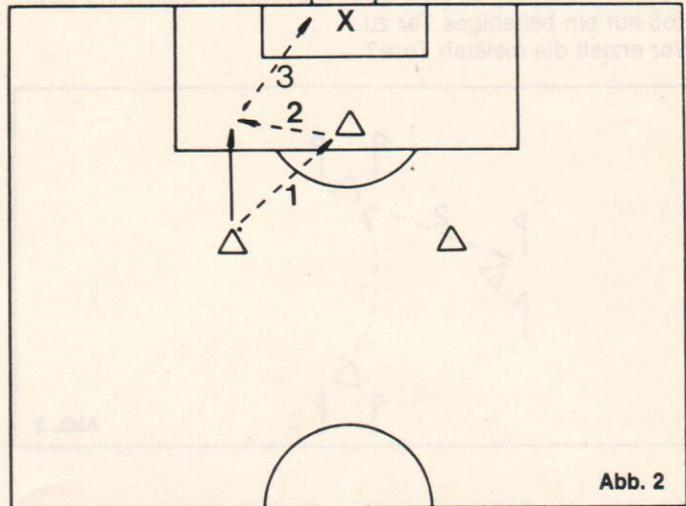


Abb. 2

Ein Spieler steht zwischen dem 11-Meter-Punkt und der Strafraumlinie und spielt den anderen abwechselnd nach rechts und links in den Lauf. Der Zuspieler wechselt nach jedem Durchgang.

Station 2: Schulung des Kopfballspiels

Übung 1:

Kopfstoß aus dem Sprung

2 Spieler mit je einem Ball stehen sich im Abstand von 8 bis 10 Metern gegenüber. Der dritte Spieler steht zwischen ihnen. Die beiden äußeren Spieler werfen dem Mittelspieler den Ball bogenförmig zu. Der Mittelspieler muß sich nach jedem Kopfstoß schnell umdrehen.

3 Serien zu jeweils 8 Kopfstößen pro Spieler. Nach jeder Serie 1 Minute Pause mit aktiver Erholung (Kopfballjonglieren).

Korrekturhinweise

- ▶ Denk an die Bogenspannung!
- ▶ Laß die Beine in den Knien leicht gebeugt und unterstütze den Stoß durch eine schnelle Streckung!
- ▶ Triff den Ball mit der Stirnmitte im höchsten Punkt der Sprungkurve!
- ▶ Fixiere den Kopf im Nacken
- ▶ Zieh das Kinn an die Brust

Diese Übungsform kann auch ohne die Drehung zu zweit ausgeführt werden, während der dritte Spieler – jeweils im Wechsel mit seinen Mitspielern – am Kopfballpendel ein vorher vom Trainer ausgearbeitetes Übungsprogramm absolviert, das gleichzeitig zur speziellen Sprungkraftschulung dient.

Übung 2:

Kopfball im Sprung mit passivem Gegenspieler

Ein Spieler mit Ball steht 4 bis 6 Meter vor seinen Mitspielern, die im Abstand von etwa 1 Meter hintereinander stehen. Er wirft bogenförmig auf den hinteren der beiden Mitspieler, der den Ball im Sprung über den sich passiv verhaltenden Vordermann zurückköpft.

A 4 Trainingsprogramme

Übung 3 (Abb. 3):

Kopfball im Stand oder im Sprung mit Drehung
3 Fähnchentore (3 bis 4 Meter breit) stehen in Dreiecksform im Abstand von 8 Metern zueinander. In jedem Tor steht 1 Spieler. Sie werfen sich abwechselnd die Bälle zum Kopfstoß auf ein beliebiges Tor zu.
Wer erzielt die meisten Tore?

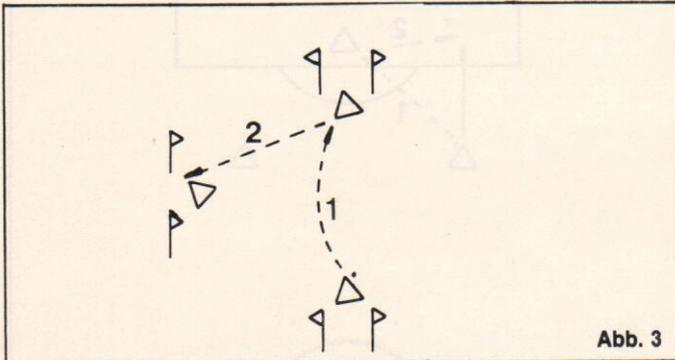


Abb. 3

Station 3: Schulung der Ballabnahme

Übung 1:

Rempeltackling

2 Spieler stehen nebeneinander. Der dritte Spieler steht 2 Meter neben den Mitspielern und paßt ihnen den Ball in den Lauf. Beide sprinten zum Ball, wobei jeder versucht, den Ball durch korrektes Rempeln zu erobern.

Übung 2:

Spreiztackling

Jeweils ein Spieler dribbelt auf den rückwärtslaufenden Mitspieler zu. Nach einigen Schritten legt der dribbelnde Spieler den Ball zu weit vor, und der Abwehrende versucht, den Ball mit einem weiten Spreizschritt zur Seite zu spitzeln.

Korrekturhinweise

- ▶ Erwarte den Mitspieler mit tiefgelagertem Körperschwerpunkt!
- ▶ Stoße den Ball im Spreizen weit zur Seite!
- ▶ Fang den Fall des Körpers mit den Armen auf!

Übung 3:

Gleitackling

Jeweils ein Spieler führt den Ball. Der Mitspieler läuft 1 bis 2 Meter seitlich hinter ihm.

Nach einigen Schritten legt der dribbelnde Spieler den Ball zu weit vor, und der Abwehrende versucht, flach zum Ball zu gleiten und diesen seitlich wegzustoßen.

Korrekturhinweise

- ▶ Ziehe den vorletzten Schritt etwas länger, um den Körperschwerpunkt nach unten zu verlagern!
- ▶ Drehe den Körper in der Gleitphase etwas zur Seite!

Wie sich Rudi Völler wieder fit macht...

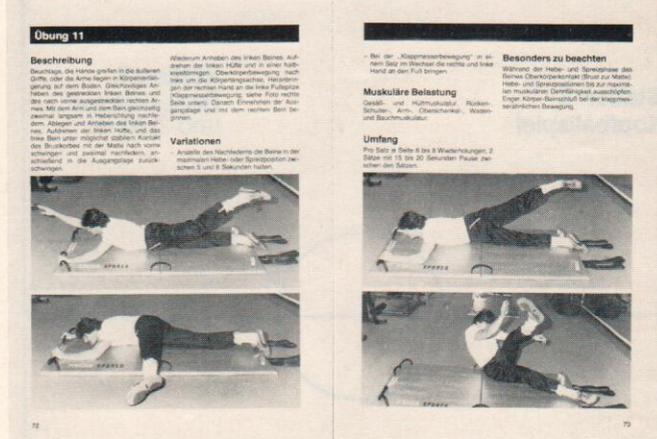
steht in diesem Buch! Denn die Autoren, die Frankfurter Fitmacher Dieter Ehrich und Reinhard Gebel, haben Werders Goalgetter mal wieder unter ihren Fittichen. Nicht umsonst fungiert er als „Titelheld“: Was seine (schnellen) Beine in der Bundesliga so aushalten müssen, ist bekannt. Wie Verletzungen rascher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



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

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

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



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

Dieter Ehrich/Reinhard Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen (Bd. 23 der DSB-Trainerbibliothek), 216 Seiten, zweifarbig, teilweise vierfarbig, zahlreiche Abbildungen und über 200 Fotos, DM 28,- Bestellschein Seite 11!



Bei den Übungen 2 und 3 sollte der Trainer die Spieler zur fairen Ausführung ermahnen und sie vor der Verletzungsgefahr warnen. Der bei der Übung 3 jeweils nicht beteiligte Spieler beobachtet das Tackling des Mitspielers und versucht zu korrigieren.

Station 4: Schulung von Flanken mit dem Innenspannstoß

Übung 1:

Flanken des ruhenden Balles

Am Flügel steht ein Spieler mit 6 Bällen. Der Spieler flankt auf seine Mitspieler im Strafraum, deren Torabschluß per Fuß oder Kopf erfolgt. Die Flanken sollten wechselweise auf den kurzen und langen Torpfosten sowie zwischen den 5-Meter-Raum und den 11-Meter-Punkt geschlagen werden.

Korrekturhinweise

- ▶ Wähle einen leicht bogenförmigen Anlauf!
- ▶ Drehe den Fuß des Spielbeins etwas nach außen und fixiere ihn im Gelenk!
- ▶ Neige den Oberkörper beim Stoß über den Ball!

Der Torwart steht vor jeder Flanke im hinteren Drittel des Tores. Die Flanken sollten vom Tor weggezogen werden, damit sie der Torwart nicht erreichen kann.

Übung 2 (Abb. 4):

Flanken aus dem Dribbling

An jedem Flügel steht ein Fähnchen im Abstand von etwa 4 Metern von der Torauslinie und der Seitenauslinie entfernt. Jeweils 1 Spieler dribbelt mit dem Ball um das Fähnchen herum und flankt auf die Mitspieler im Strafraum.

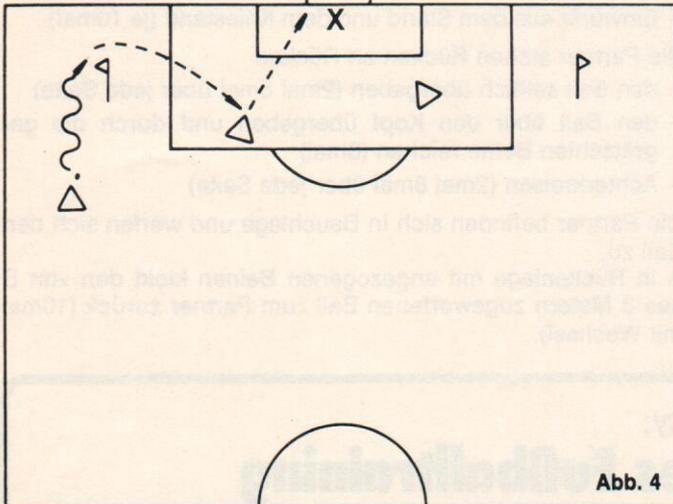


Abb. 4

Übung 3 (Abb. 5):

Flanken aus dem Lauf nach Zuspiel

Ein Spieler spielt einen Steilpaß über 15 bis 20 Meter in den Lauf des Mitspielers am Flügel. Dieser nimmt den Ball im Lauf an und mit und flankt in den Strafraum.

Variationen:

- Dribble mit dem Ball bis zur Torauslinie und ziehe die Bälle vom Tor weg
- Lauf dem Steilpaß nach und flanke den Ball vor das Tor, ohne ihn vorher anzunehmen

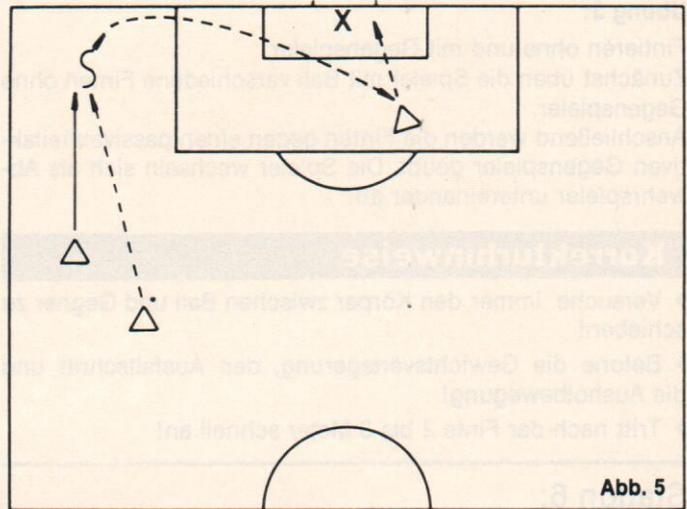


Abb. 5

Station 5: Ballführen und Fintieren

Übung 1 (Abb. 6):

Ballführen und Dribbling um einen Slalomkurs

Ein Spieler führt den Ball vom Startpunkt aus 10 Meter, dribbelt anschließend um 5 Slalomstangen/Bälle, die im Abstand von 2 Metern gesteckt sind.

Auf dem Rückweg führt er den Ball um 3 je 5 Meter seitlich davon stehende Stangen. Anschließend wiederholt er nochmals die erste Teilstrecke. Die Gesamtstrecke beträgt 70 Meter.

4 Slalomläufe pro Spieler. Es dribbelt immer nur ein Spieler um den Slalomkurs.

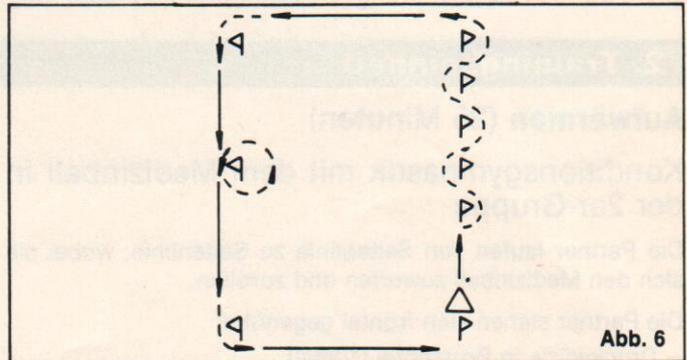


Abb. 6

Korrekturhinweise

- ▶ Dribble den Ball möglichst eng um die Stangen!
- ▶ Schauge beim Ballführen nach oben!
- ▶ Beachte Tempo- und Rhythmuswechsel!

Der Trainer sollte den Slalomkurs während des Aufwärmens abstecken. Stehen nicht genügend Stangen/Bälle zur Verfügung, kann der Slalomkurs beliebig variiert werden.

Übung 2:

Übergeben/Übernehmen des Balles

Ein Spieler führt den Ball eng am Fuß und übergibt ihn dann an den Mitspieler, der den Ball wiederum dem dritten Spieler übergibt.

3mal 1 Minute mit jeweils 1 Minute aktiver Erholungspause. In dieser Pause jonglieren die Spieler den Ball in freier oder vorher festgelegter Reihenfolge.

A 4 Trainingsprogramme

Übung 3:

Fintieren ohne und mit Gegenspieler
Zunächst üben die Spieler mit Ball verschiedene Finten ohne Gegenspieler.

Anschließend werden die Finten gegen einen passiven/teilaktiven Gegenspieler geübt. Die Spieler wechseln sich als Abwehrspieler untereinander ab.

Korrekturhinweise

- ▶ Versuche, immer den Körper zwischen Ball und Gegner zu schieben!
- ▶ Betone die Gewichtsverlagerung, den Ausfallschritt und die Ausholbewegung!
- ▶ Tritt nach der Finte 2 bis 3 Meter schnell an!

Station 6:

Ballannahme und Zuspiel mit der Innenseite

Übung 1:

Zuspiel im Stand

Die Spieler stellen sich in Dreiecksform im Abstand von 6 bis 8 Metern auf. Sie spielen sich den Ball in beliebiger Reihenfolge beidseitig zu. Das Zuspiel soll flach, halbhoch und hoch erfolgen. Der Ball soll mit dem Fuß, dem Oberschenkel, der Brust und dem Kopf angenommen und weitergeleitet werden.

Übung 2:

Zuspiel in der Bewegung

Die Spieler spielen sich den Ball mit 2 Ballkontakten oder direkt zu. Das Zuspiel erfolgt wechselweise kurz oder lang.

Der Abspelende läuft auf die Position des Angespielten.
2mal 2 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholungspause (Kopfbaljonglieren).

Übung 3 (Abb. 7):

Zuspiel durch ein Fähnchentor

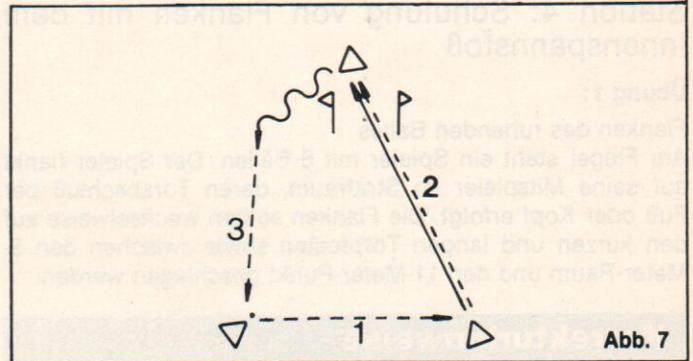


Abb. 7

Ein Spieler steht hinter einem Fähnchentor. Die beiden anderen spielen im Abstand von 8 bis 10 Metern vor dem Fähnchentor kurze Pässe in den Lauf.

Nach 4 Pässen spielt einer der beiden Spieler durch das Fähnchentor und läuft dem Ball nach. Der hinter dem Fähnchentor stehende Spieler nimmt den Ball an und umdribbelt das Fähnchentor, bevor er zum Mitspieler paßt.

Abschlußspiel (25 Minuten)

Spiel 9 gegen 9 auf 2 Tore zur Schulung der Ausdauer
Jeweils in der Mitte einer Spielfeldhälfte steht 1 Fähnchentor (5 Meter breit). Tore dürfen von beiden Seiten erzielt werden.

2. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Konditionsgymnastik mit dem Medizinball in der 2er-Gruppe

Die Partner laufen von Seitenlinie zu Seitenlinie, wobei sie sich den Medizinball zuwerfen und zurollen.

Die Partner stehen sich frontal gegenüber

- Druckwürfe in Brusthöhe (10mal)
- Einhandstöße im Wechsel rechts und links (10mal)
- Wurf über den Rücken und den Kopf (10mal)

- Einwürfe aus dem Stand und dem Kniestand (je 10mal)

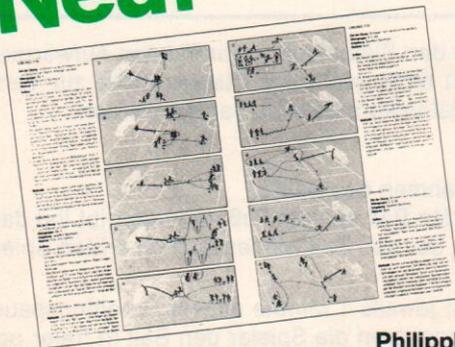
Die Partner stehen Rücken an Rücken

- den Ball seitlich übergeben (2mal 8mal über jede Seite)
- den Ball über den Kopf übergeben und durch die gegenüberliegenden Beine reichen (8mal)
- Achterkreise (2mal 8mal über jede Seite)

Die Partner befinden sich in Bauchlage und werfen sich den Ball zu.

A in Rückenlage mit angezogenen Beinen kickt den von B aus 3 Metern zugeworfenen Ball zum Partner zurück (10mal mit Wechsel).

Neu!



Kacani/Horsky:

Modernes Fußballtraining

Fachliche Beratung: Dr. Jozef Venglos, ehem. CSSR-Staatstrainer, übersetzt aus dem Tschechischen

Die Autoren: Beide waren CSSR-Nationalspieler, Ladislav Kacani später Nationaltrainer, Ladislav Horsky betreute das CSSR-Eishockeyteam

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

Bestellschein auf Seite 11!

DM 28,50

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

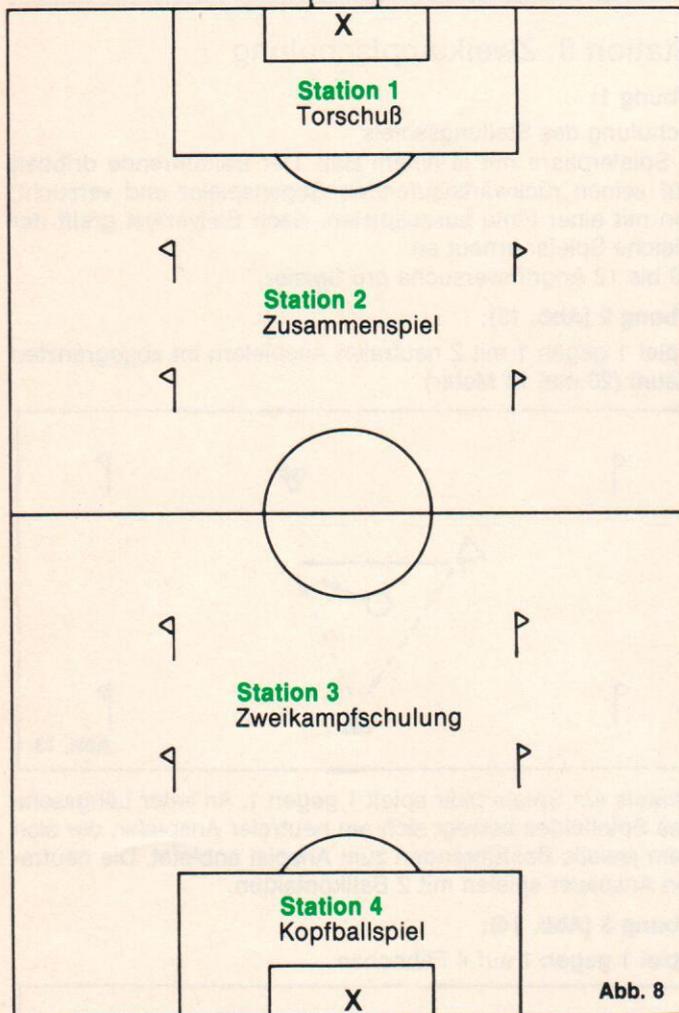
Philippka

A sitzt im Grätschsitz. B wirft den Ball zu. A fängt, rollt nach hinten und wirft schnellkräftig zurück.

Partner springen wechselweise mit geschlossenen Beinen seitlich über den Medizinball (2mal 1 Minute mit 1 Minute Einzelgymnastik zur aktiven Erholung).

Hauptteil (40 Minuten)

Der Trainer bildet 4er-Gruppen und verteilt sie auf die einzelnen Stationen. Die Stationen 2 und 3 werden vorher vom Trainer abgesteckt (Abb. 8).



Station 1: Torschuß in komplexen Situationen

Übung 1:

Torschuß aus der Drehung

2 Spieler mit jeweils einem Ball stehen in jeder Ecke der Strafraumbegrenzung. Die Spieler dribbeln abwechselnd von jeder Seite auf der Strafraumlinie entlang und schießen aus der Drehung mit dem Innenspann aufs Tor. 2mal 6 Torschüsse pro Spieler mit rechts und links.

Korrekturhinweise

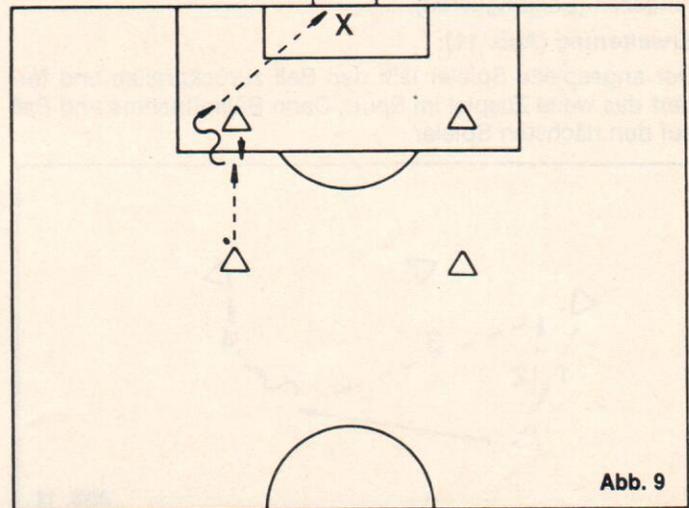
- ▶ Drehe den Fuß des Spielbeins etwas nach außen und fixiere ihn im Gelenk!
- ▶ Neige den Oberkörper beim Stoß über den Ball!

Übung 2 (Abb. 9):

Torschuß aus der Drehung nach Entgegenlaufen

Jeweils 1 Spieler steht links und rechts vom 11-Meter-Punkt.

Der jeweilige Mitspieler steht 20 Meter vor dem Tor und paßt den Ball flach auf den ihm entgegenlaufenden Mitspieler, der den Ball annimmt und aus der Drehung auf das Tor schießt.



Korrekturhinweise

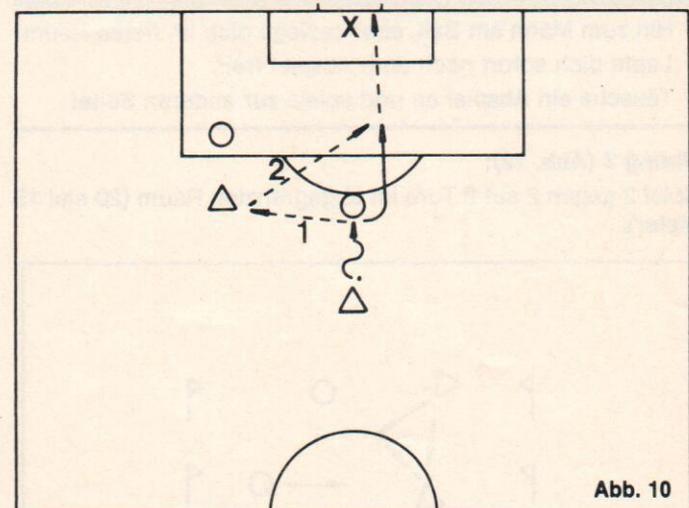
- ▶ Laufe dem Ball 2 bis 3 Schritte entgegen!
- ▶ Decke den Ball bei der Drehung mit dem Oberkörper ab!
- ▶ Schieße abwechselnd mit rechts und links aus der Drehung!

Übung 3 (Abb. 10):

Torschuß nach Doppelpaß mit passiven Gegenspielern

Ein Spieler bietet sich an der Strafraumlinie zum Zuspiel an. Der Ballführende dribbelt und wird vor der Strafraumlinie von einem weiteren Gegenspieler gestellt. Er spielt nun mit seinem Mitspieler einen Doppelpaß. Der Partner schießt mit einem direkten Torschuß von der Strafraumlinie ab.

10 Doppelpässe mit Torschuß pro Spielerpaar.



Hinweis:

Die Angreifer müssen den Ball flach und genau zuspielen sowie vor und während der Aktion Blickkontakt halten.

Station 2: Schulung des Zusammenspiels

Übung 1:

Zusammenspiel im abgegrenzten Raum (20 mal 15 Meter)
Der angespielte Spieler kommt dem Ball entgegen, nimmt ihn zur Seite in der Bewegung mit und paßt den Ball zu seinem Partner. 2mal 1 Minute mit 1 Minute aktiver Erholungszeit (Balljonglieren).

Erweiterung (Abb. 11):

Der angespielte Spieler läßt den Ball zurückprallen und fordert das weite Zuspiel im Spurt. Dann Ballmitnahme und Paß auf den nächsten Spieler.

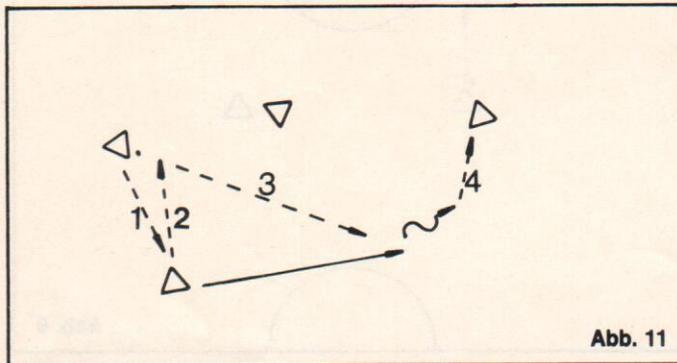


Abb. 11

Korrekturhinweise

- ▶ Variiere das Zuspiel und spiele im Wechsel flache und halbohohe Flugbälle!
- ▶ Achte auf genaues Zuspiel!
- ▶ Starte dem Ball entgegen, laß ihn prallen und suche den Sprint in den freien Raum!

Übung 2:

3 gegen 1 im abgegrenztem Raum (20 mal 15 Meter)
Die Außenspieler müssen durch ständiges Freilaufen den Ball in ihren Reihen halten. Der Abwehrspieler versucht, durch situationsgerechtes Stellungsspiel den Ball zu erobern.

Korrekturhinweise

- ▶ Hin zum Mann am Ball, aber bewege dich im freien Raum!
- ▶ Laufe dich sofort nach dem Abspiel frei!
- ▶ Täusche ein Abspiel an und spiele zur anderen Seite!

Übung 3 (Abb. 12):

Spiel 2 gegen 2 auf 2 Tore im abgegrenzten Raum (20 mal 15 Meter).

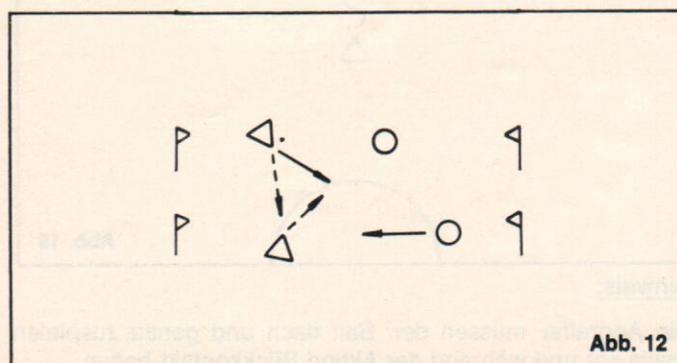


Abb. 12

Es wird auf 2 Fähnchentore (2 Meter breit) gespielt. Tore dürfen nur mit der Innenseite erzielt werden. 2mal 3 Minuten mit 1 Minute aktiver Erholungszeit (Balljonglieren).

Korrekturhinweise

- ▶ Löse dich vom Gegner und starte dem Ball entgegen!
- ▶ Täusche ein Abspiel an und suche durch ein Dribbling den direkten Weg zum Tor!
- ▶ Schalte schnell von Angriff auf Abwehr um und umgekehrt!

Station 3: Zweikampfschulung

Übung 1:

Schulung des Stellungsspiels

2 Spielerpaare mit je einem Ball. Der Ballführende dribbelt auf seinen rückwärtslaufenden Gegenspieler und versucht, ihn mit einer Finte auszuspielen. Nach Ballverlust greift der gleiche Spieler erneut an.

10 bis 12 Angriffsversuche pro Spieler.

Übung 2 (Abb. 13):

Spiel 1 gegen 1 mit 2 neutralen Anspielern im abgegrenzten Raum (20 mal 15 Meter)

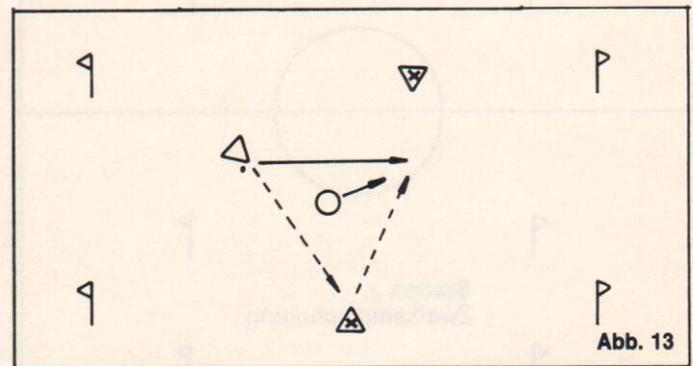


Abb. 13

Jeweils ein Spielerpaar spielt 1 gegen 1. An jeder Längsseite des Spielfeldes bewegt sich ein neutraler Anspieler, der sich dem jeweils Ballführenden zum Anspiel anbietet. Die neutralen Anspieler spielen mit 2 Ballkontakten.

Übung 3 (Abb. 14):

Spiel 1 gegen 1 auf 4 Fähnchen

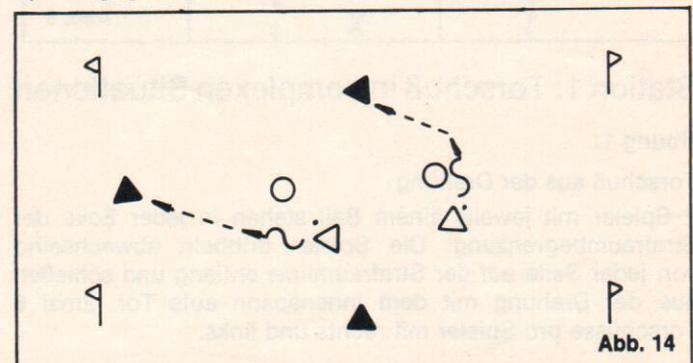


Abb. 14

Die beiden Spielerpaare spielen jeweils 1 gegen 1 auf 2 gegenüberstehende Fähnchen. Tore zählen nur, wenn das Fähnchen angeschossen wird. Die Spieler sollten sich untereinander möglichst nicht behindern.

Die Übungen 2 und 3 dienen gleichzeitig zur Schulung der spielspezifischen Ausdauer.

Station 4: Schulung des Kopfballspiels

Übung 1:

Gerader Kopfstoß aus dem Sprung mit Anlauf
 Jeweils 2 Spieler üben miteinander an einem Tor, in dem ein neutraler Torwart steht.
 Jeweils ein Spieler steht 1 Meter neben jedem Torpfosten und wirft im Wechsel den Ball frontal seinem Mitspieler zum Sprungkopfball zu.
 2mal 8 Kopfbälle pro Spieler.

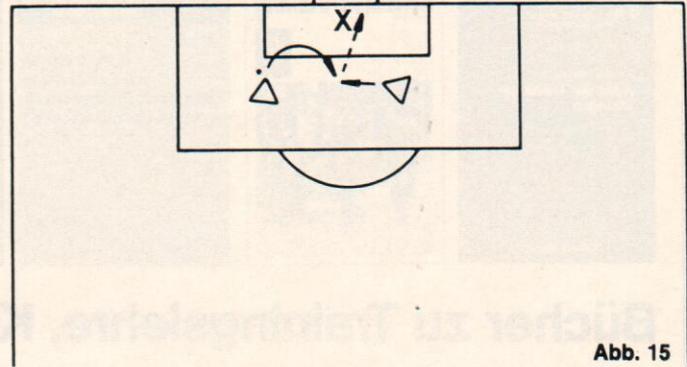


Abb. 15

5-Meter-Linie und spielt den Ball aus dem Jonglieren seinem Mitspieler zum Sprungkopfball zu. Tore dürfen auch innerhalb des 5-Meter-Raums erzielt werden. Welches Spielerpaar erzielt die meisten Tore?

Korrekturhinweise

- ▶ Achte auf das „Timing“ beim Absprung!
- ▶ Nimm das Sprungbein in d Bogenspannung zurück und das Schwungbein gebeugt vor-hoch!
- ▶ Köpfe den Ball im höchsten Punkt des Sprunges!

Übung 2 (Abb. 15):

Kopfstoß aus dem Sprung mit Drehung
 Nun stehen die Zuwerfer in den Ecken des 5-Meter-Raums. Die Mitspieler laufen abwechselnd mit 2 bis 3 Schritten Anlauf ihren Partnern auf der 5-Meter-Linie entgegen und versuchen, den Ball nach dem Zuwurf aus der Drehung aufs Tor zu köpfen.

Spielform:

Kopfball-Wettpiel
 3 Bälle in jeder Strafraumecke
 Jeweils ein Spieler jongliert den Ball in Richtung auf die

Abschlusspiel (25 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 zur Schulung der spielspezifischen Ausdauer
 Gespielt wird in einer Spielfeldhälfte ohne Torwarte und ohne Tore
 – Freies Spiel
 – Spiel mit 2 Ballkontakten
 – Spiel mit direktem Gegenspieler

*

Der Beitrag wird im nächsten Heft mit der 3. Trainingseinheit fortgesetzt.

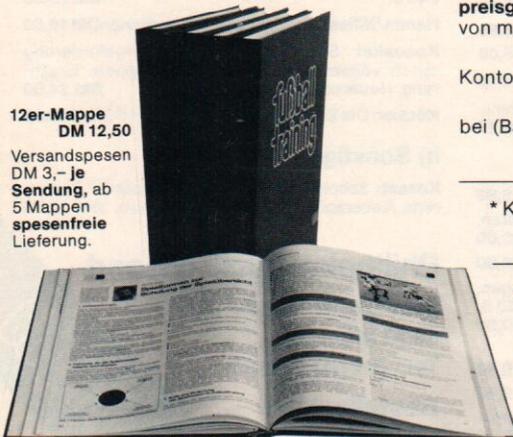
Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, D-4400 Münster

Ich abonniere **fußballtraining**

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.
 Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

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



● Bitteln liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement.
 Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum 30. Juni oder 31. Dezember jeden Jahres.
 Das Jahres-Abonnement kostet 1986 (12 Hefte) im Inland DM 48,- (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 54,-, jeweils frei Haus.

● **Gewünschte Zahlungsweise:**

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. **Sammelmappen ft**
 (Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

● **Hinweis an den Verlag**

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)





Bücher zu Trainingslehre, Kondition, Sportmedizin etc.:

a) Allgemeines, Trainingslehre

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

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

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

e) Sportmedizin

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

f) Sportpsychologie

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

g) Sporternährung

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

h) Sonstiges

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

Praktische Lehrtafeln

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

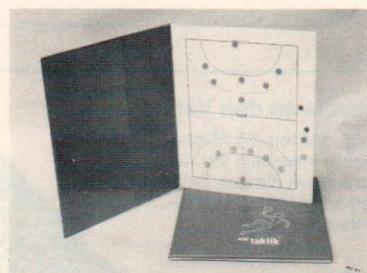
Im Inland Lieferung frei Haus!



nur **DM 179,-**

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

Zuzüglich Versandkosten **nur DM 34,80**



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

b) Kleine Spiele

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

c) Gymnastik, Aufwärmen

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

d) Konditions- und Krafttraining

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

Philippka-Buchversand

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

Bestellschein
auf Seite 11!





Foto: Mühlberger

Dieter Bremer

Qualitative Sportspielbeobachtung – dargestellt am Europapokalspiel Real Madrid gegen Borussia Mönchengladbach (I)

Das Fallbeispiel

Am 11. 12. 1985 schied Borussia Mönchengladbach durch eine 0:4-Niederlage bei Real Madrid im Achtelfinale des UEFA-Pokals aus, ein Ereignis, das selbst notorische Pessimisten nach dem glanzvollen 5:1-Sieg im Hinspiel nicht erwartet hatten.

An Erklärungsversuchen mangelte es nicht:

- Ist – so vermuten einige – die „Demütigung“ der stolzen Spanier in Düsseldorf für das Freiwerden von Kräften verantwortlich gewesen, die Reals Spieler zu einem einzigen, ununterbrochenen, 90minütigen Sturmflug beflügelten?
- War es das Publikum, das hautnah am Spielgeschehen einen derartigen psychischen Druck ausgeübt hat, dem Gladbachs Spieler nicht gewachsen sein konnten?
- Haben – so der sich keiner eigenen Schuld bewußte Trainer – sogenannte Leistungsträger „persönlich“ versagt?

– Ist dem Sieger – so die spanische Presse – ein Jahrhundertspiel geglückt, bei dem alles gestimmt hat?

– War es aus der Sicht der Verlierer – so die Funktionäre der Gladbacher – nur ein peinlicher Ausrutscher, der passieren kann, den man aber möglichst schnell vergessen sollte?

Alle diese Erklärungsversuche legen mehr oder weniger die Vermutung nahe, daß ein Spielverlauf wie der von Madrid und sein Ergebnis „zufällig“ zustande kommen, beeinflusst von einer Vielzahl nicht überschaubarer und nicht vorhersehbarer Faktoren. Sowie abhängig von Ereignissen vor und während des Spiels, die jedem Spiel seinen einmaligen und nicht wiederholbaren Charakter geben. Sind deshalb Fragen nach dem Warum und Wieso, nach Ursachen und Gründen nicht eigentlich müßig, eine journalistische Pflichtübung, bestenfalls geeignet, Stoff für Stammtischgespräche zu liefern?

Oder lohnt es sich, folgenden Fragen nachzugehen:

- Ist gerade ein solches, extremes Spiel aufschlußreich?
- Zeichnen sich in ihm Entwicklungen und Fehlentwicklungen des Fußballs besonders deutlich ab?
- Werden Symptome sichtbar, die im Bundesligaalltag verdeckt bleiben?
- Welche Lehren ergeben sich aus einem solchen Spiel?
- Welche Konsequenzen sind für die Vorbereitung von Spielern auf solche Spiele zu ziehen?
- Welche zukünftigen Perspektiven für das Fußballspiel und das -training deuten sich an oder werden plötzlich konturscharf erkennbar?

Antworten auf solche Fragen sucht die **qualitative Sportspielbeobachtung**, die sich als ein Instrument zur Beschreibung und Analyse komplexer Zusammenhänge in den Sportspielen versteht (vgl. BREMER 1985, 7).

Die quantitative Sportspielbeobachtung

Diese qualitative Sportspielbeobachtung muß deutlich von der quantitativen Sportspielbeobachtung unterschieden werden, die Ende der 70er und Anfang der 80er Jahre eine kurze Blütezeit erlebte. Die quantitative oder standardisierte Sportspielbeobachtung registrierte die Aktionen der Spieler in einer „objektiven“ Form. Dazu wurden Beobachtungskategorien gebildet (z. B. Paß, Dribbling, Torschuß), die dann weiter ausdifferenziert werden konnten (kurzer, mittlerer, weiter Paß).

Hinzu kamen Raumparameter (eigener Strafraum, eigene Hälfte rechts) und Zeitparameter (laufende Spielzeit 3:07 – 3:14 min. Spieler A in Ballbesitz, 3:17 – 3:21 min. Spieler B in Ballbesitz), so daß auf diese Art und Weise ein **chronologisches Spielprotokoll** entstand, das Auskunft darüber gab, „wer – was – wann – wo“ gemacht hatte. Einige Vertreter dieser quantitativen Sportspielbeobachtung waren dabei der Überzeugung, daß dieses Protokoll nicht nur eine objektive, sondern auch eine quasi „verlustfreie“ Aufzeichnung des Spielverlaufes sei (vgl. CLASSEN 1976, 4), die nun auf die verschiedensten Fragestellungen hin analysiert werden könne.

Die dabei anfallenden Datenmengen machten den Einsatz leistungsstarker EDV-Systeme unumgänglich, ein Nachteil, der durch die scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten der EDV mehr als aufgewogen erschien: „Die jetzt anzusetzenden Analysen und deren Ergebnisse hängen nur noch von der Geschicklichkeit des Programmierers ab.“ (CLASSEN 1976, 4). In dieser euphorischen Bewertung spiegelt sich die für die damals beginnende „EDV-sierung“ in der Sportwissenschaft typische und bis heute noch nicht völlig überwundene Auffassung von der Allmacht des Programmierers wider, der in einen vorhandenen Datensatz durch die Anwendung immer feinerer und rechenintensiverer Verfahren beliebig tief und damit zu sonst verborgenen Erkenntnissen vorstoßend eindringen könne. Zutreffend ist aber, daß man aus einem Computer nicht mehr herausholen kann, als man auch hineingegeben hat oder anders ausgedrückt, die noch aufzuzeigenden Schwächen der standardisierten Sportspielbeobachtung lassen sich nicht „wegrechnen“.

CLASSEN hat neben dieser offensichtlichen Überschätzung der Möglichkeiten der EDV in seinem Beitrag auch einige sehr konkrete Überlegungen zur Codierung von Aktionen im Fußballspiel angestellt (vgl. CLASSEN 1976), die beispiels-

weise von KUHN/MAIER und dem Autor übernommen und zur Grundlage standardisierter Sportspielbeobachtungen im Fußball gemacht wurden (vgl. KUHN/MAIER 1978, BREMER 1980, 1981). Bei diesen Analysen wurden pro Spiel 8 000 bis 10 000 Einzeldaten erhoben, das eigentliche Auswertungsprogramm umfaßte etwa 2 000 Lochkarten, nahm 30 000 bis 40 000 Rechenoperationen vor und lieferte ca. 10 000 Einzelergebnisse, die dann zum Teil von anderen Programmen weiterverarbeitet und zusammengefaßt wurden. Der eigentliche Aufwand bestand aber nicht in der Datenverarbeitung, diese wird von einem Großcomputer in Sekunden geleistet, sondern in der Datenerhebung. Hier zeigte sich, daß Aufwand und Nutzen aus zwei Gründen in einem nicht sehr günstigen Verhältnis zueinander standen:

① Es können nur Aktionen mit und am Ball codiert werden, der Versuch, Aktionen von Mit- und Gegenspielern ohne Ball zu codieren, ist aus Kapazitätsgründen nicht durchführbar.

② Die angestrebte Objektivität als Voraussetzung für eine standardisierte Beobachtung ist nur dann erreichbar, wenn taktische Dimensionen des Spielverhaltens weitgehend ausgeblendet werden.

So definiert eine standardisierte Sportspielbeobachtung einen Paß als „erfolgreich“, wenn er einen Mitspieler erreicht, dieser Paß kann aber in taktischer Hinsicht sinnlos gewesen sein, weil durch ein Abspiel zum „falschen“ Zeitpunkt zum „falschen“ Mitspieler eine Tormöglichkeit ausgelassen wurde.

Diese Ausblendung der taktischen Dimensionalität ist die Ursache dafür, daß der Nutzen der standardisierten Sportspielbeobachtung gering blieb und sie deshalb bedeutungslos wurde. Eine Tatsache, an der auch der Einsatz immer schnellerer Datenerhebungssysteme (wie z. B. des Lesestiftes) nichts geändert hat und auch nichts ändern wird. Diese taktische Dimensionalität in für die jeweilige Fragestellung relevanten Teilaspekten mit einzubeziehen ist das Ziel der qualitativen Sportspielbeobachtung, die dadurch ein subjektiv-interpretierendes Element enthält, das aber – und dies möchte ich in meinem Beitrag darstellen – auch durch ausgewählte „objektive“ Daten gestützt und untermauert wird.

Die qualitative Sportspielbeobachtung im weiteren Sinne

Qualitative Sportspielbeobachtung im weiteren Sinne betreibt jeder Trainer, jeder Journalist und jeder Zuschauer eines Fußballspiels, wenn er das Verhalten von Spielern beobachtet und bewertet. Insbesondere die Trainer versuchen aus ihren Beobachtungen und den Schlußfolgerungen, die sie daraus ziehen, effektive Anweisungen abzuleiten, mit denen sie auf das Verhalten der Spieler im Spiel kurzfristig einwirken können. Darüber hinaus ergeben sich aus ihren Spielbeobachtungen mittel- und langfristige Konsequenzen für Trainingsschwerpunkte, die sie sowohl für die gesamte Mannschaft als auch für einzelne Spieler setzen.

Zwei wichtige Anmerkungen sind zu dieser qualitativen Sportspielbeobachtung des Trainers zu machen:

① Seine Beobachtung ist auf vieles gerichtet, seine Aufmerksamkeit wechselt häufig von einem Beobachtungsschwerpunkt zum anderen, er befindet sich in einer emotional angespannten Situation, und weitere Aufgaben lassen es nicht zu, daß er ständig mit gleichbleibender Konzentration beobachtet.



Foto: Mühlberger

② Seine Beobachtungen und insbesondere seine Auswertungen und Interpretationen des Gesehenen sind „theoriegeleitet“. Selbst der hartgesottenste Praktiker, der stolz darauf ist, noch nie in ein Buch geschaut zu haben, hat seine eigene Theorie. Eine Theorie, die aus Erfahrung gewachsen ist und die seine Auffassung vom „richtigen“ Fußball widerspiegelt.

Nur wenige Trainer sind in der Lage, ihre Theorie vom richtigen Fußball über Allgemeinplätze wie „Schnelles Überbrücken des Mittelfeldes“ hinaus explizit zu formulieren. Viele sind sich ihrer Theorie noch nicht einmal bewußt, obwohl sie ihr Handeln leitet und mitbestimmt.

Nichts hält sich jedoch hartnäckiger als der Glaube an unerschwellige und wenig bewußte Theorien. Eine dieser Theorien ist die des „Elf Freunde müßt ihr sein“. Eine Theorie, die noch zu einem Zeitpunkt nachdrücklich verteidigt wurde, als die meisten Bundesligamannschaften sich bereits als Zweckgemeinschaft zur Erfolgsoptimierung etabliert hatten, von der P. BREITNER sagte, daß man in ihr noch nicht einmal mehr richtig feiern könne.

Eine weitere, mehr auf das Spiel selber bezogene Theorie, die mit der gerade genannten des „Elf Freunde müßt ihr sein“ in hohem Maße konform ist, ist die vom Fußball als Mannschaftsspiel. Mannschaftsspiel dokumentiert sich durch den Paß, dem zentralen Element unseres Fußballs. „Abgeben!“ heißt die Devise, mit der unsere Spieler bereits als F- und E-Jugendliche vertraut gemacht werden: Doppelpaß, Steilpaß, direktes Spiel, das ist guter und erfolgreicher Fußball, so wissen es alle Experten.

Aber befindet sich das Spielverhalten im Fußball nicht in einem ständigen, vielschichtigen Entwicklungsprozeß? Der Fußball der Herberger-Ära ist mit dem der 70er Jahre nicht mehr vergleichbar, und von diesem meint der Teamchef des DFB, F. Beckenbauer, daß das „Jahrhundertspiel“ Italien – Deutschland bei der WM 1970 in Mexiko heute gähnende Langeweile hervorrufen würde.

Auch ein solches Urteil fußt auf qualitativer Sportspielbeobachtung: Langfristige Entwicklungen des Spiels werden analysiert und diagnostiziert, und es fällt uns nicht schwer, einige dieser Entwicklungen, die der Fußball in den letzten 30 Jahren durchlaufen hat, zu beschreiben, da sie offensichtlich sind.

- Die Systeme haben sich verändert. Das WM-System der 50er Jahre ist genauso überholt wie der Doppelstopper der 60er. Das 4:3:3 der 70er hat sich zum 1:2:5:2 der 80er Jahre gewandelt, in der die Position des Liberos nicht unbedingt hinter den Innenverteidigern bleiben muß.

- Die Ausdauerfähigkeit der Spieler hat sich erheblich verbessert. Angreifende Verteidiger und abwehrende Stürmer, die diese Spielweise über 90 Minuten durchhalten, sind keine Ausnahme mehr, sondern die Norm.

- Die Schnelligkeit des Spiels hat zugenommen. Die Räume werden dadurch enger, der Druck, unter dem der Ballbesitzer und seine Mitspieler stehen, wächst an, und dies erfordert nicht zuletzt auch eine größere geistige Beweglichkeit der Spieler.

- Die Macht der Abwehr hat weiter zugenommen, die Aggressivität der Abwehrspieler hat die Grenze des Vertretbaren zumindestens erreicht, wahrscheinlich sogar schon überschritten.

Andere Entwicklungen dagegen sind nicht so leicht erkennbar, sie vollziehen sich langsam und uneinheitlich, dennoch verändern auch sie das Fußballspiel.

- Die Aufgabenverteilung im Mittelfeld ist im Wandel begriffen. Die klassische Differenzierung des 4:3:3 mit defensivem Mittelfeldspieler, Spielmacher und 2. Spitze gilt seit Mitte der 70er Jahre nicht mehr. Es wird experimentiert, nach neuen Lösungen gesucht: 3, 4 oder sogar 5 Spieler im Mittelfeld, kein, ein oder zwei Spielmacher, eine einheitliche Tendenz ist nicht erkennbar.

- Die im Fußball inzwischen auch schon seit 10 Jahren eingeführte Raumdeckung tritt in sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen auf: reine Manndeckung, reine Raumdeckung, kombinierte Deckung, Forechecking aus der Raumdeckung ja oder nein, auch hier ist vieles im Fluß.



Foto: Horstmüller

Die qualitative Sportspielbeobachtung im engeren Sinne

Qualitative Sportspielbeobachtung ist also nicht nur auf ein einzelnes Spiel bezogen, indem mit Blick auf dieses Spiel bestimmte Fragestellungen beantwortet werden, sondern auch auf die Analyse und Diagnose langfristiger Entwicklungen gerichtet.

Es steht dabei außer Frage, daß es eine notwendige Aufgabe ist, solche Entwicklungen des Spiels in ihrer Gesamtheit zu erkennen und nachzuvollziehen, um den erreichten Leistungsstandard zu erhalten und zu behaupten. Günstiger ist es noch, selber Vorreiter und Vordenker zukünftiger, weiterführender Entwicklungen zu sein, weil dies einen Entwicklungsvorsprung sichert, der von den anderen erst wieder eingeholt werden muß.

Der deutsche Fußball ist aufgrund der günstigen Rahmenbedingungen für die Entwicklung des Fußballs in diesem Lande, der frühen Professionalisierung der Trainerausbildung und nicht zuletzt auch wegen seiner fähigen Nationaltrainer jahrzehntelang zumindest im europäischen Bereich in dieser Vorreiter- und Vordenkerrolle gewesen, die durch die Erfolge deutscher Mannschaften begründet wurde. Die deutsche Spielauffassung hat deshalb im Positiven und im Negativen die Spielauffassungen anderer Länder mitgeprägt. Die taktische Disziplin der deutschen Spieler in den 50er und 60er Jahren wurde von anderen Ländern genauso übernommen

wie die Fehlinterpretation des Begriffes „Tempofußball“ in den 70er Jahren, die jenen spielerischen Verfall auslöste, der heute allorts beklagt wird (vgl. BREMER 1985).

Wenn Gero Bisanz behauptet, daß die „Entwicklung im Fußballspiel . . . sich im Auf und Ab einer wellenförmigen Linie wider(spiegelt)“ und daß man aus „diesem Grunde . . . nicht nach jedem Spiel nach tieferen Gründen für eine Niederlage zu fragen und erst recht nicht von Krisen bzw. vom Untergang des deutschen Fußballs zu sprechen (braucht)“ (BISANZ 1985, 3), dann ist dies auf ein einzelnes Spiel bezogen sicherlich richtig. Die sich an den einzelnen Spielen (Portugal, CSSR) entzündende Kritik ist aber Ausdruck jenes unterschwellig, latenten Empfindens, daß der deutsche Fußball seine jahrzehntelange Vorreiter- und Vordenkerrolle nicht behaupten konnte. Wenn der Teamchef feststellen muß, daß uns die Portugiesen in einem deutschen Stadion eine Demonstrationsstunde in Abwehrtaktik gegeben haben, dann ist es nicht die Niederlage, die schmerzt, sondern das Empfinden der Hilflosigkeit und Konzeptionslosigkeit der deutschen Mannschaft, erfolgreich diese Abwehrtaktik zu bekämpfen.

Dies führt uns zu jener erwähnten Theorie vom „richtigen“ Fußball zurück, für die der Paß das entscheidende Element ist. Spätestens seit dem Spiel gegen Portugal muß jedem deutlich geworden sein, daß durch die Hinwendung zu elastischen, ball- und nicht mehr ausschließlich mannorientierten Deckungstaktiken eine außerordentlich wirksame Bekämp-

Neu!

Erich Rutemöller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 1
Hallentraining



ca. 80
Doppelkarten
mit
praktischem
Kartekasten
und Beiheft.

Preis:
je 25,- DM
zuzüglich
Versandspesen

philippia

Vier Musterkarten rechts (Originalformat DIN A5), Bestellschein auf Seite 11

Jetzt ist Hallentraining keine Notlösung mehr!

Jetzt auch für Fußball

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

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

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

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

fung des Paßspiels möglich geworden ist. Die in den 70er Jahren noch richtige Auffassung vom Fußballspiel als Mannschaftsspiel, in dem der Paß dominiert und in dem das schnelle direkte und steile Spiel von entscheidender Bedeutung ist, ist daher heute **überholt** und sie muß durch eine neue Spielauffassung ersetzt werden, in der **individuell-ballführende Elemente** dominieren.

Eine solche „zukünftige“ Spielauffassung ist vom Verfasser als Ergebnis qualitativer Sportspielbeobachtung entwickelt und an anderer Stelle ausführlich dargestellt worden (vgl. BREMER 1985). An der Entstehung dieser Spielauffassung kann die methodische Vorgehensweise der qualitativen Sportspielbeobachtung konkretisiert werden.

In einem ersten Arbeitsschritt wird eine Problemstellung beschrieben, die den Untersucher beschäftigt und die seine Aufmerksamkeit erweckt hat. Deutlich wird damit schon die Subjektivität einer solchen Problemstellung, die, wie die Sozialwissenschaftler sagen, das „erkenntnisleitende Interesse“ des Forschers widerspiegelt. Im konkreten Fall bestand die Problemstellung darin, eine Erklärung zu suchen und zu finden, warum offensichtlich so etwas wie ein spielerischer Verfall im Fußball eingetreten ist, der sich in Deutschland in einem besonderen Maße bemerkbar machte.

In einem zweiten Arbeitsschritt wird dann eine vorläufige Erklärung formuliert, die Sozialwissenschaftler nennen dies „Vorab-Hypothesen“. Solche Vorab-Hypothesen können auf sehr unterschiedlichen Wegen gewonnen werden: durch Li-

teraturstudium, Expertenbefragung oder auch durch Gutachten und Meinungsaustausch. Im konkreten Fall wurde dazu das faktische Spielgeschehen unter 4 Aspekten analysiert:

- Analyse der Fehler, d. h., es wird gefragt, in welchen Situationen kommt es aus welchen Gründen zu einem Ballverlust?
- Analyse der Mängel, d. h., es wird gefragt, warum wird in bestimmten Situationen nicht das erreicht, was hätte erreicht werden können?
- Analyse erfolgreicher Aktionen, d. h., es wird z. B. gefragt, wie und warum kommt es zu einem Torerfolg oder einer torgefährlichen Situation?
- Analyse erfolgreicher Spielabschnitte, d. h., es wird gefragt, warum eine Mannschaft während eines bestimmten Spielabschnittes überlegen ist und während anderer Spielabschnitte nicht (BREMER 1985, 7+8).

Als Ergebnis dieser Analysen wurden 4 Hauptforderungen einer zukünftigen Spielauffassung formuliert und ausführlich präzisiert (vgl. BREMER 1985, 8-14). Solche in Hauptforderungen gekleidete Vorab-Hypothesen können nun nicht im mathematischen Sinne bewiesen und ihr Wahrheitsgehalt kann nicht in den Kategorien „richtig“ oder „falsch“ ausgedrückt werden. Sie überzeugen möglicherweise durch ihre Begründungen und finden so Zustimmung bei anderen. Die

Aufwärmen

Ballschule: Dribbling/Doppelpaß

12

Organisation

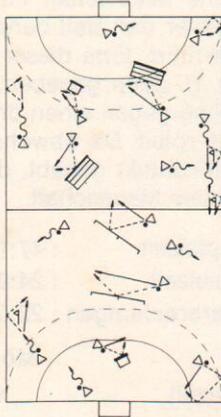
16 Spieler, pro Spieler 1 Ball, 2 große Kästen, 2 kleine Kästen, 2 hingelagte Bänke, 3 Fahnenstangen. Die Hindernisse werden „frei“ in der Halle verteilt.

Aufgabe

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

Variationen

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



Technik

Dribbling mit „Abschlagen“

24

Organisation

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

Aufgabe

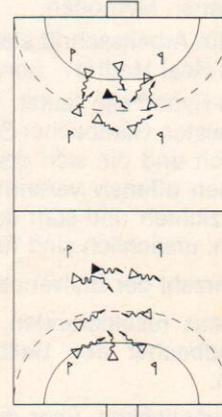
Alle Spieler dribbeln im abgesteckten Feld und versuchen, sich durch fintenreiches Dribbling dem „Abschlagen“ des Fängers zu entziehen.

Beachte

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

Variationen

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



Technik

Dribbling „gegnerüberwindend“

26

Organisation

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

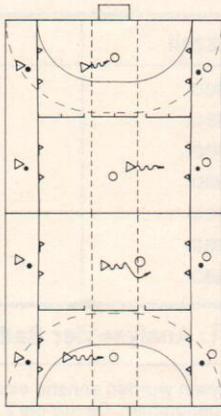
Die Halle ist in 4 Spielfelder und 2 Randzonen geteilt. In jedem Feld spielen 2 Spieler 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore (ca. 2 m). Hinter den Toren steht jeweils 1 Spieler mit Ball.

Aufgabe

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

Variationen

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



Taktik

Zusammenspiel (3 gegen 2)

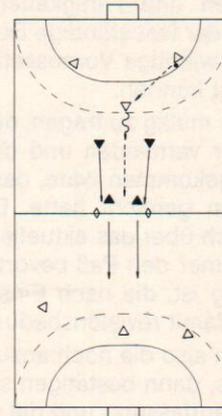
69

Organisation

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

Aufgabe

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



Sozialwissenschaft nennt dies den „Diskurs der Experten“, durch den Vorab-Hypothesen eine gewisse **Plausibilität** erlangen können.

Wenn eine solche Plausibilität über die Expertenzustimmung hinaus geprüft werden soll, dann ist es notwendig, Verfahren zu übernehmen oder zu entwickeln, die dies leisten können. Von den verschiedenen Methoden ist im konkreten Fall einzig und allein die Feldstudie in Form einer systematischen Sportspielbeobachtung dazu geeignet.

Der entscheidende Unterschied zu einer quantitativen Sportspielbeobachtung besteht nun darin, daß Beobachtungsgegenstand und -methoden nicht global und umfassend sind, sondern von den Vorab-Hypothesen bestimmt werden. Wenn also die Vorab-Hypothesen von einer zukünftigen Dominanz des individuellen Spiels wegen der zunehmenden Ineffektivität des Paßspiels ausgehen, dann müssen die Methoden der Sportspielbeobachtung so beschaffen sein, daß sie die Effektivität des individuellen bzw. die Ineffizienz des Paßspiels überprüfen. Allerdings kann dies nicht in der Form geschehen, daß der prozentuale Anteil der erfolgreichen Pässe dem der nicht erfolgreichen gegenübergestellt wird, sondern man muß der Frage nachgehen, ob durch das Paßspiel eine systematische Gefährdung des gegnerischen Tores erreichbar ist oder ob dies eher durch die Betonung individueller Elemente möglich ist.

Im dritten Arbeitsschritt werden also Methoden entwickelt, die eine Überprüfung der Vorab-Hypothesen ermöglichen. Nicht die Beobachtungsmethode bestimmt die Analysen und Resultate, wie dies bei der quantitativen Sportspielbeobachtung der Fall ist, sondern die Fragestellungen führen zu angemessenen Methoden.

Dieser dritte Arbeitsschritt steht im Mittelpunkt der Fallstudie des Spiels Real Madrid – Borussia Mönchengladbach.

Die Vorab-Hypothese lautet, daß die mangelnden Fähigkeiten der meisten Gladbacher Spieler im individuell-ballführenden Bereich und die sich daraus ableitende Notwendigkeit, gegen einen offensiv verteidigenden Gegner auf diese Elemente verzichten und statt dessen das Paßspiel bevorzugen zu müssen, ursächlich sind für

- Die Mehrzahl der Ballverluste im Spielaufbau.
- Die daraus resultierenden, sehr kurzen Zeiten, in denen die Gladbacher den Ballbesitz sichern und behaupten konnten.
- Die Unmöglichkeit, über den Spielaufbau zu einer Torgefährdung des gegnerischen Tores zu kommen.

Die zwangsläufige Folge dieser mangelnden individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten im ballbesitzsichernden Bereich war der fast ständige Ballbesitz der Spanier als wesentliche und wichtige Voraussetzung, um in 90 Minuten 4 Tore erzielen zu können.

Es ist also müßig zu fragen, ob der eine oder andere individuelle Fehler vermieden und dadurch vielleicht „nur“ ein 0:3 zustande gekommen wäre, das den Gladbachern für ein Weiterkommen gereicht hätte. Das geschilderte Fehlverhalten hat nämlich über das aktuelle Spiel hinaus Bedeutung, da es Produkt einer den Paß bevorzugenden Spiel- und Trainingsauffassung ist, die nach Einschätzung des Verfassers überholt und damit revisionsbedürftig ist.

Bestätigen also die noch anzustellenden Analysen die Vorab-Hypothese, dann bestätigen sie gleichzeitig auch die zukünftige Spielauffassung und die sich daraus ableitenden Konsequenzen für eine stärkere Individualisierung des Spiels und des Trainings bis in den Schüler- und Jugendbereich.

In diesem Sinne kann qualitative Sportspielbeobachtung einen Beitrag zur Plausibilitätsüberprüfung und damit möglicherweise auch zur Erhärtung bestimmter Auffassungen leisten.

Analysen und Ergebnisse

Analyse der Ballbesitzzeiten

Eine Mannschaft ist im Ballbesitz, wenn sie Kontrolle über den Ball hat. Ballbesitz ist eine notwendige Voraussetzung für das Erzielen eines Tores **und** ist die günstigste Form, einen gegnerischen Torerfolg zu verhindern. Die Ballbesitzzeit ist diejenige Zeit, in der eine Mannschaft den Ball kontrolliert, sie beginnt jeweils mit Ballbesitz und endet mit Ballverlust. Im Gegensatz etwa zum Basketballspiel wird die Spielzeit im Fußball als Bruttospielzeit angegeben, d. h., in die 45minütige Spielzeit jeder Halbzeit gehen spielbedingte Unterbrechungen (Seitenaus, Toraus, Eckstoß, Freistoß) mit ein, so daß die eigentliche Nettospielzeit erheblich weniger als 45 Minuten pro Halbzeit beträgt. KUHN/MAIER haben bei ihren Analysen Nettospielzeiten pro Halbzeit errechnet, die zwischen 24:53 und 34:43 min. liegen (vgl. KUHN/MAIER 1978, 137). Da in eine Bruttoballbesitzzeit auch taktische Verzögerungsmanöver bei Torabstößen, Einwürfen usw. eingehen, in der Regel aber nur eine Mannschaft an solchen Verzögerungen interessiert ist, ist die Bruttoballbesitzzeit wenig aussagekräftig. Aus diesem Grunde geht die Analyse der Ballbesitzzeiten von den Nettoballbesitzzeiten aus.

Gerade im Fußball gibt es nun sehr häufig Situationen, in denen eine Mannschaft im Ballbesitz ist und ein gegnerischer Spieler den Ball berührt, aber keinen Ballbesitzwechsel herbeiführt. Eine dieser häufig vorkommenden Situationen ist z. B. dann gegeben, wenn der Abwehrspieler durch ein Tackling gegen einen dribbelnden Angreifer den Ball ins Seitenaus spielt. Die abwehrende Mannschaft hat dann zwar einen Ballkontakt gehabt, der Ballbesitz bleibt aber bei der angreifenden Mannschaft.

Gesamtspielzeit : 47:18 Minuten
 Reine Spielzeit : 24:25 Minuten
 Spielunterbrechungen : 22:53 Minuten

	Mönchengladbach	Madrid
Ballbesitzzeit	9:14 Minuten	15:11 Minuten
Anzahl der Ballbesitze	55	54
Durchschnittliche Ballbesitzzeit	10.1 Sekunden	16.9 Sekunden

Ballbesitzzeit	Anzahl der Ballbesitze	
0 – 5 sec.	18	5
5 – 10 sec.	11	13
10 – 15 sec.	15	16
15 – 20 sec.	6	3
20 – 30 sec.	5	8
30 – 60 sec.	0	8
60 sec.	0	1

Tabelle 1: Analyse der Ballbesitzzeiten (2. Halbzeit)¹⁾

¹⁾ Alle Analysen wurden anhand eines Video-Mitschnittes der Fernsehübertragung vorgenommen. Da nur die 2. Halbzeit übertragen wurde, beziehen sich alle Analysen auf diese Halbzeit, die nach dem Urteil der Presse und der Kommentatoren aus Gladbacher Sicht „noch besser“ als die erste gewesen sein soll.

Bei der Analyse der Ballbesitzzeiten blieben solche Aktionen mit Ballkontakt, aber ohne Wechsel des Ballbesitzes unberücksichtigt.

Die Daten belegen nachdrücklich die in der Vorab-Hypothese formulierten extrem kurzen Ballbesitzzeiten der Gladbacher Mannschaft. Eine durchschnittliche Ballbesitzzeit von 10,1 Sekunden und insbesondere die Tatsache, daß jeder dritte Ballbesitz innerhalb von 5 Sekunden wieder verspielt wurde, sind Ergebnisse, die bei der taktischen Ausgangskonstellation dieses Spieles (Verteidigung eines 4-Tore-Vorsprunges) von niemandem erwartet werden konnten.

Vielleicht erinnert sich der eine oder andere noch an die erste Szene der zweiten Halbzeit. Vom Anstoß weg wurde der Ball mit 2 direkten Pässen zurück zu Torwart Sude gespielt, der ihn aufnahm und mit weitem Abschlag in die gegnerische Hälfte beförderte, wo er von einem Spanier abgefangen wurde. Nach 16 Sekunden und insgesamt 4 Ball-Fußkontakten war der erste Ballbesitz verspielt, und niemand konnte zu diesem Zeitpunkt ahnen, daß diese Situation zu den 10 längsten Ballbesitzzeiten der Gladbacher während der gesamten zweiten Halbzeit gehören würde.

Kurze Ballbesitzzeiten als Folge schnell vorgetragener Angriffe waren eher von den Spaniern zu erwarten, die aber in dieser Hinsicht deutlich abweichende Werte aufweisen. Neben den reinen Ballbesitzzeiten sind in diesem Zusammenhang dann auch die Ballverlustursachen zu betrachten, da im günstigsten Fall die Ursache für einen Ballverlust der eigene Torerfolg ist.

Analyse der Ballverluste

In **Tabelle 2** sind die Ursachen für die insgesamt 109 Ballverluste während der 2. Halbzeit aufgeführt:

Von insgesamt 55 Ballverlusten der Gladbacher gehen allein 11, das sind 20 Prozent, auf das Konto des Torwarts. Abgesehen von einem Verstoß gegen die 4-Schritt-Regel führen 4 Abschläge und 6 Abstöße, die alle lang gespielt werden, unmittelbar zum Ballverlust. Von den Abschlägen insgesamt erreicht keiner einen eigenen Spieler, von den Abstößen sind

Ballverlust durch	Gladbach	Madrid
Torwartabschlag	4	1
Torabstoß	6	0
Annahmefehler	3	2
Fehlpaß	9	6
Steilpaß	9	13
Zweikampf	10	10
Angreiferfoul	0	1
Abseits	2	2
Freistoß als Fehlpaß	3	0
Fehltorschuß	2	5
gehaltenen Ball	2	3
abgefangene Flanke	2	8
Tor	0	2
Regelverstoß des Torwarts (4-Schritt-Regel)	1	0
Schlußpfiff	1	0
Sonstiges	1	1
	<hr/> 55	<hr/> 54

Tabelle 2: Ballverlustanalyse

es 3, d. h., die „Erfolgsquote“ der Abstöße liegt bei 33 Prozent, während aber alle 3 Abwürfe von einem Mitspieler aufgenommen werden.

Es wäre nun eine zu einfache Erklärung, mit dem Torwart den Hauptschuldigen auszudeuten, da der weite Abschlag/Abstoß nicht nur von dem winzigen Hoffnungsschimmer auf ein Tor begleitet wird, sondern auch ein „Befreiungsschlag“ ist, der für den Moment Luft schaffen soll. Dieser Moment dauert allerdings nur 3 bis 4 Sekunden, solange ist der Ball nämlich in der Luft, und dann ist die Abwehr erneut wieder aufs höchste gefordert.

Analysieren wir unter diesem Aspekt die letzten 8 Ballbesitzzeiten der Madrilenen und der Gladbacher vor dem entscheidenden vierten Tor, dann stellt sich heraus, daß den Gladbachern dabei ein einziges Mal eine echte Entlastung mit einer Ballbesitzzeit von 20 Sekunden gelungen ist. Alle anderen Ballbesitzzeiten liegen zwischen 3,0 und 9,7 Sekunden, verursacht dadurch, daß in diesen acht Situationen dreimal der Ball lang vom Tor abgeschlagen bzw. abgestoßen und vom Gegner direkt aufgenommen wurde, Hannes einen Freistoß aus dem Mittelkreis ins Seitenaus(!) schlug und von jenem, von Trainer Heynckes nachher heftig kritisierten Wegschlagen des Balles ins Seitenaus (Mill), das dem entscheidenden Tor unmittelbar vorausging.

Auf der anderen Seite haben die Madrilenen in diesen acht Situationen mit 45 und 65 Sekunden ihre längsten Ballbesitzzeiten überhaupt, so daß durch das dadurch notwendige Gladbacher Abwehrengagement die Abwehr so überlastet wurde, daß das vierte Tor fast zwangsläufig fiel.

Die Tatsache, daß von den Gladbachern die meisten Abstöße, Abschläge und Freistöße aus dem Strafraum heraus lang gespielt wurden, deutet bereits auf einen Mangel des Gladbacher Spiels hin, der bei der Analyse der anderen Ballverlustfaktoren noch deutlicher zutage treten wird, dem Fehlen von Anspielstationen. Der lange Ball wird nämlich auch bevorzugt, wenn es an Anspielstationen für einen kurzen Ball fehlt und damit eng zusammenhängend zu befürchten ist, daß die Abwehr- und Mittelfeldspieler gegen einen offensiv abwehrenden Gegner (Forechecking) nicht in der Lage sind, einen sichern Spieldaufbau zu gewährleisten. Eine Befürchtung, die im konkreten Fall durchaus realistisch war, da von den 29 Ballbesitzzeiten, die kürzer als 10 Sekunden waren, zwar 9 aus einem langen Ball aus der Situation Abstoß, Abschlag, Freistoß aus dem Strafraum resultierten, bei den verbleibenden 20 überwiegt aber die Zahl der Ballverluste in der eigenen Hälfte.

Der gewichtigste Ballverlustfaktor ist neben den Abschlägen/Abstößen des Torwarts der Paß als kurzer, in der Regel flach gespielter Paß und als langer, meist als Flugball gespielter Steilpaß. Solche Fehlpässe machen, wenn man die Pässe zu in Abseitsposition befindlichen Spielern und Freistöße außerhalb des Strafraumes, die den Mitspieler nicht erreichen, dazurechnet, fast 40 Prozent der Ballverluste aus. Diese Zahl ist allein relativ wenig aussagekräftig, kann doch darauf verwiesen werden, daß die Madrilenen in der Steilpaßfehlerquote die Gladbacher noch übertreffen. Ähnliches gilt auch für den nächsten Ballverlustfaktor, die Ballverluste im Zweikampf. Hier sprechen die relativ hohen Ballverlustzahlen scheinbar gegen die Vorab-Hypothese von der Wirksamkeit individuell-ballführender Elemente.

Redaktionshinweis

Der Beitrag wird in Heft 3 mit der Analyse der Zweikämpfe sowie einer Betrachtung von 20 Spielsituationen fortgesetzt.

Jugendtraining



Foto: Mühlberger

Friedhelm Wenzlaff

Verbesserung der Chancenauswertung

Ein Wochentrainingsprogramm für C-Jugend-Mannschaften

Wettkampfgemäßes Training mit jungen Fußballspielern ist das Thema des Beitrags von Friedhelm Wenzlaff.

In 2 Trainingseinheiten stellt er Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Ballkontrolle, des Kopfballspiels und der Tor-schußtechnik vor.

Vorbemerkungen

Wenn wir einmal von den größeren Vereinen des bezahlten Fußballs absehen, so wird in den meisten Jugendabteilungen in nahezu allen Altersklassen nur zweimal wöchentlich trainiert. Sicherlich gibt es auch hier schon rühmliche Ausnahmen, aber in der Regel sind 2 Trainingseinheiten in der Woche noch immer der Normalfall. Daher wurde auch das nachfolgende Wochentrainingsprogramm für C-Jugend-Mannschaften auf 2 Trainingseinheiten ausgerichtet. Trainingstage sind der Dienstag und der Donnerstag. An beiden Trainingstagen werden 10 Fußbälle, 8 Überziehemden und 12 Fahnenstangen oder 12 Plastikhütchen für die Markierungen von Übungsflächen bzw. Toren benötigt.

Die Trainingsziele innerhalb der beiden Einheiten, die je eine Dauer von 80 bis 90 Minuten haben können, sind die Verbesserung der individuellen Technik (Torschußhaltung, Kopfballspiel, Ballkontrolle), aber auch des taktischen Spielverständnisses, wobei dieses in mehreren Komplexübungen geschult wird. Auslösender Faktor für die Konzipierung beider Trainingseinheiten war jedoch vorrangig die mangelnde Chancenauswertung während des letzten Spieles. Dieses Problem beklagen allerdings nicht nur Trainer, die im Jugendbereich tätig sind.

Beginnend mit einfachen Übungen zu der jeweils im Mittelpunkt stehenden Technik gehe ich in den einzelnen Trainingsstunden zu komplexeren Übungs- und Spielformen über.

Wesentlich erscheint mir, daß die Jugendlichen nicht zu einem schablonenhaften Verhalten geführt werden, indem sie bestimmte Techniken ohne Bezug zu Spielsituationen trainieren.

Der Wettkampf stellt immer wieder neue Anforderungen und unterschiedliche Situationen, die technisch einwandfreie, schnelle und oft auch kreative Lösungen verlangen.

1. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Verbesserung der Schußtechnik
- Schulung der Balltechnik
- Förderung des Spielverständnisses

Aufwärmen (15 Minuten)

Laufübungen

In einer Spielfeldhälfte laufen sich die Spieler quer über den Platz von einer Seitenlinie zur anderen Seitenlinie ein. Das Laufen wird durch Vorgaben des Trainers variiert. So sollen die Spieler abwechselnd über der Hüfte nach rechts bzw. links „abknicken“ und mit der Hand den Boden berühren. Die schnelle Körperdrehung um die eigene Achse oder das seitliche Laufen mit einem Überkreuzen der Beine wären weitere Alternativen.

Das Einlaufen soll nur 5 Minuten dauern, weil für den Rest der Aufwärmzeit eine Spielform vorgesehen ist. Das Tempo entspricht dem normalen Dauerlauf. Der Trainer achtet darauf, daß die C-Jugendlichen möglichst immer auf gleicher Höhe in einer Linie laufen.

Spielform

In jeder Spielfeldhälfte befindet sich in der Mitte ein 6 Meter breites Tor, welches mit Fahnenstangen (Plastikhütchen) erstellt wurde. Jedes Tor wird von einem Torsteher besetzt. Die Spieler werden in vier 4er-Gruppen aufgeteilt. In jeder Hälfte wird dann 4 gegen 4 Handball mit Kopfballtorabschluß gespielt. Die jeweils ballbesitzende Gruppe hat die Aufgabe, einen ihrer Mitspieler so freizuspielen, daß dieser aus dem Lauf oder aus dem Sprung ein Kopfballtor erzielen kann. Treffer können dabei von beiden Seiten erzielt werden, da rund um das Tor gespielt wird.

Die Torleute erhalten dabei die strikte Anordnung, nur auf der Torlinie zu reagieren. Den Spielern der Gruppen, die nicht im Ballbesitz sind, ist es untersagt, bei einem Kopfstoß der Angreifer mit den Händen einzugreifen. In einer solchen Situation darf der Ball nur mit einem Kopfstoß abgewehrt werden, womit in diesem Spiel der Kopfballzweikampf, in den noch sehr viele C-Jugendspieler mit recht großer Angst hineingehen, schon gefordert ist.

Damit möglichst viele Kopfstöße und der erwähnte Zweikampf zur Durchführung kommen, darf kein Spieler den Ball länger als 3 Schritte halten. Wenn die Torsteher einen Kopfstoß wegfangen können, so soll der Ball anschließend neutral in das Übungsfeld geworfen oder geschlagen werden.

Hinweis:

Die beiden Mannschaften können die gesamte Zeit von 10 Minuten gegeneinanderspielen, aber der Trainer kann auch nach 5 Minuten die Gegner-Gruppen auswechseln. So ließe sich sogar ein Kurzturnier (Sieger gegen Sieger, Verlierer gegen Verlierer) durchführen, was bei Jugendlichen dieser Altersklasse besonderen Anklang findet.

Hauptteil (45 Minuten)

Im Hauptteil kommen zunächst mehrere einfache Torschußübungen zur Durchführung, ehe einige Übungen zur Verbesserung des Kopfballspiels den Abschluß bilden. Torschußübungen bieten sich generell für die Anfangsphase eines Hauptteils an, weil zu diesem Zeitpunkt die Konzentrationsfä-

higkeit verständlicherweise besser ist als zum Schluß des Trainings.

Übung 1:

Die Spieler sind zu Paaren eingeteilt, jede 2er-Gruppe hat einen Ball. Im Bereich der Mittellinie nehmen alle 2er-Gruppen hintereinander Aufstellung. Ein Torwart begibt sich in das Tor, während der 2. Torhüter neben dem Tor den Schützen, die das Tor verfehlt haben, bei der Wiederbeschaffung des Balles hilft. Nach jedem Durchgang wechseln sich die Torsteher ab.

Die Spieler haben den Auftrag, in freier Kombination das Tor anzustreben, wobei der Torschuß in dem Bereich zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze erfolgen soll. Beim nächsten Durchgang ist darauf zu achten, daß der andere Spieler der 2er-Gruppe den Torschuß abgibt. In allen Übungen des Torschußprogramms werden 4 Durchgänge verlangt, so daß also jeder Spieler 2 Schüsse pro Übung abgeben muß. Alle Schüsse sind mit dem Vollspann auszuführen.

Korrektur

Bei den Torschußübungen ist häufig zu beobachten, daß die Schüsse zu hoch kommen oder seitlich verzogen werden. Wenn Bälle über das Tor fliegen, dann hatte der Körper des Schützen fast immer eine zu starke Rückenlage (der Oberkörper war nicht über den Ball geneigt). Andere Gründe sind ein nicht senkrecht gestreckter Spann oder das Standbein war beim Abschuß nicht auf Höhe des Balles. Die beiden zuletzt genannten Gründe können auch die Ursache für seitlich verzogene Bälle sein. Es empfiehlt sich, die Korrektur nicht nur verbal vorzunehmen, sondern den C-Jugendlichen die richtige Schußhaltung am ruhenden Ball zu demonstrieren.

Übung 2 (Abb. 1):

Bei dieser Übung rücken die Spieler näher zum Tor. Alle Spieler mit Ball stellen sich nebeneinander in Linie auf. Ihre Entfernung zum Tor beträgt 30 Meter, der seitliche Zwischenabstand etwa 2 Meter. Alle Spieler ohne Ball richten sich in 5 Meter Entfernung auf ihre Partner ein.

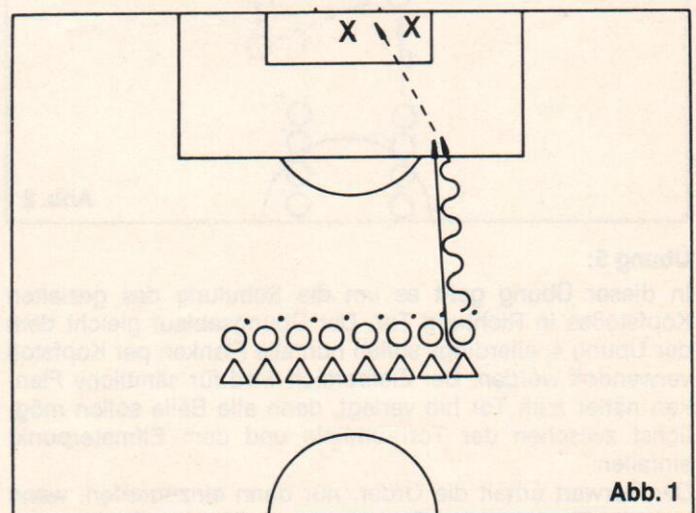


Abb. 1

Das erste Paar rechts beginnt und begibt sich in Richtung Strafraumgrenze. Der Ballbesitzer führt den Ball in hohem Tempo dorthin und bremst den Ball so ab, daß er etwa auf

der Strafraumlinie zum Liegen kommt. Dann schießt der verfolgende Partner den Ball aus vollem Lauf auf das Tor. Der Torschuß ist gleichzeitig das Startzeichen für die nächste 2er-Gruppe.

Übung 3:

Die Organisationsform und der Übungsablauf bleiben bis zum Erreichen der Strafraumgrenze genauso wie in Übung 2. An der Strafraumgrenze wird der Ball jedoch nicht mehr abgelegt, sondern der ballführende Spieler schießt mit einem Torschuß ab.

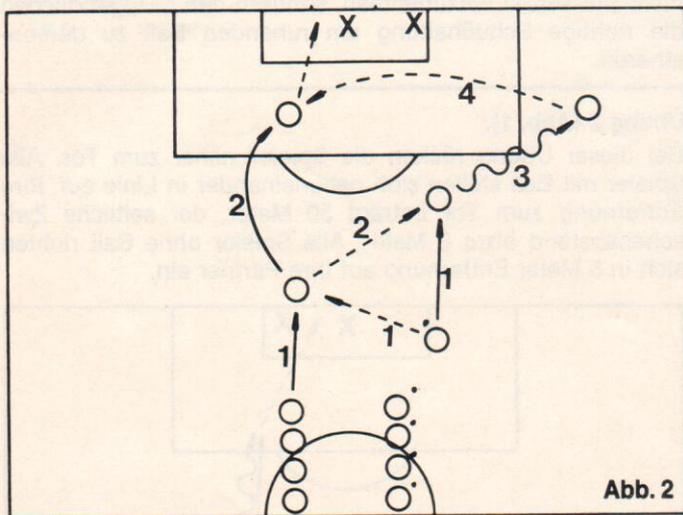
Der verfolgende Partner setzt den Schützen unter Druck. Dabei kann der Trainer später den Abstand des Verfolgers bis auf 3 Meter reduzieren.

Hinweis:

Bei der technischen Schulung von Jugendspielern habe ich an anderer Stelle bereits darauf hingewiesen, daß der sogenannte schwache Fuß in den Lehr- und Lernprozeß miteinbezogen werden muß. Der gute Jugendtrainer versäumt es niemals, alle Übungen eines Torschußprogramms mit dem starken und dem schwachen Fuß durchführen zu lassen.

Übung 4 (Abb. 2):

Die Spieler stehen nun wieder vor dem Beginn der Übung paarweise im Bereich der Mittellinie. Sie sollen nacheinander in freier Kombination ihr Zusammenspiel so einrichten, daß vor dem Torschuß eine genaue Flanke in den Bereich zwischen dem Elfmeterpunkt und der Strafraumlinie einfällt, die dann möglichst mit einem Volley-Torschuß verwandelt wird. Dabei soll der jeweilige Torschütze nicht stehen, sondern in die Flanke hineinlaufen. Die Spieler wechseln sich bei den Aufgaben des Flankens und des Verwandelns von Durchgang zu Durchgang ab.



Übung 5:

In dieser Übung geht es um die Schulung des gezielten Kopfstoßes in Richtung Tor. Der Übungsablauf gleicht dem der Übung 4, allerdings sollen nun alle Flanken per Kopfstoß verwandelt werden. Der Zielbereich wird für sämtliche Flanken näher zum Tor hin verlegt, denn alle Bälle sollen möglichst zwischen der Torraumlinie und dem Elfmeterpunkt einfallen.

Der Torwart erhält die Order, nur dann einzugreifen, wenn sich die Flanke in den Torraum senkt. Die um die Verwandlung bemühten Spieler sind bestrebt, den Ball beim Kopfstoß nach unten zu drücken (Aufsetzer) und in eine der Torecken zu lenken.

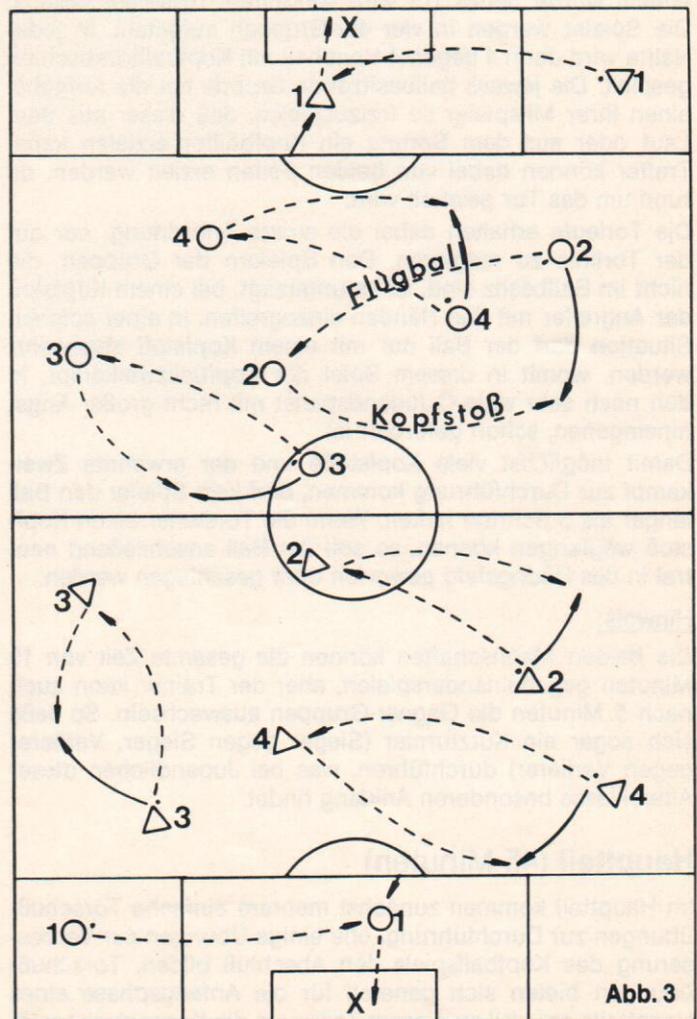
Übung 6 (Abb. 3):

Auch in dieser Übung wird der Kopfstoß in Richtung Tor gefordert, jedoch kommen vor dem Torabschluß noch weitere Kopfstöße in jeder 2er-Gruppe dazu. In jeder Spielfeldhälfte bewegen sich zwischen der Strafraumgrenze und der Mittellinie vier 2er-Gruppen, die von 1 bis 4 nummeriert sind. Die Ballbesitzer servieren Flugbälle (Zuspieldistanz etwa 20 bis 25 Meter), die von ihren Partnern zurückgeköpft werden. Nach jedem Zuspiel erfolgt eine Ortsveränderung, wohin der Ball zu köpfen ist. Ruft der Trainer eine Nummer auf, so kombinieren die beiden betreffenden 2er-Gruppen in Richtung des entgegengesetzten Tores, vor dem es, wie in Übung 5 beschrieben, wieder zum Torabschluß kommen soll. Nach dem Kopfballtorabschluß holt die betreffende 2er-Gruppe ihren Ball und begibt sich zurück ins Ausgangsfeld in der anderen Spielhälfte, wo die Aufgaben gewechselt werden.

Korrektur

Auch bei den Kopfstößen kommt es noch häufig vor, daß die Bälle über das Tor fliegen. Meistens wurde der Ball dann mit der Schädeldacke und nicht mit der Stirnfläche getroffen.

Ein anderer Fehler, der auch bei Kopfstößen nach Flugballzuspielen zu beobachten ist, ist der, daß die jugendlichen Spieler ängstlich die Augen schließen und damit die Orientierung für den genauen Kopfstoß verlieren. Manche Kopfstöße kommen zu lasch, weil die richtige Bogenspannung des Oberkörpers fehlt.



Bei Kopfstößen, die im Sprung ausgeführt werden müssen, nehmen sich die Spieler mitunter den Anlaufschwung, weil sie nach dem kurzen Anlauf plötzlich abbremsen und dann mit beiden Beinen abspringen.

Außerdem kann dieses Fehlverhalten dazu führen, daß der Sprung nicht hoch genug ausgeführt wird und der zugespielte Ball verfehlt wird. Deshalb muß darauf hingewiesen werden: Absprung nach Anlauf immer mit einem Bein.

Abschlußspiele (30 Minuten)

Die 16 Feldspieler werden vom Trainer beispielsweise in eine 7er- und eine 9er-Mannschaft eingeteilt. Das Spielfeld wird verkürzt, indem die Tore (transportable oder markierte Tore) auf die Strafraumgrenze gestellt werden.

Der 7er-Mannschaft wird ein Vorsprung von 2:0 zugesprochen, den die 9er-Mannschaft innerhalb von 7 bis 10 Minuten aufzuholen hat. Dabei soll sie möglichst oft über die Flügel angreifen und nach Flanken den Torerfolg anstreben, was den C-Jugendlichen durchaus zuzumuten ist, zumal diese Mannschaft sich mit 2 Spielern in der Überzahl befindet.

Beide Mannschaften sollen bei Ballbesitz ein gutes Zusammenspiel praktizieren, was für die Mannschaft in Unterzahl besonders schwer wird, weil die 9er-Mannschaft nach Ballverlust den ballführenden gegnerischen Spieler möglichst sofort mit 2 Spielern unter Druck setzen soll. Nur so kann sie den Ball schnell zurückgewinnen, um den Vorsprung der

7er-Mannschaft aufzuholen. Der Trainer fordert von allen Spielern nach einem Zuspiel eine technisch einwandfreie An- und Mitnahme des Balles. Er überwacht somit nicht nur das taktische Spielverhalten, sondern gibt auch Hilfen und Hinweise für die Verbesserung der individuellen Technik. Allerdings darf er nicht ständig unterbrechen, da er sonst den Jugendlichen die Spielfreude nehmen würde.

Wesentlich besser ist eine etwas längere Unterbrechung und Aussprache mit den jungen Spielern, wobei das richtige Verhalten in taktischer und technischer Hinsicht demonstriert wird.

Ist die vorgegebene Spielzeit abgelaufen, so bekommt die 7er-Mannschaft 2 Spieler von der 9er-Mannschaft und hat nun dieselbe Aufgabe zu lösen, nämlich einen 0:2 Rückstand aufzuholen. Nach diesem Spiel 9 gegen 7 wird noch ein weiteres Abschlußspiel durchgeführt. Für die restlichen 10 Minuten wird 8 gegen 8 gespielt, wobei alle Jugendlichen nochmals bemüht sind, das in dieser Trainingseinheit Gelernte zu vertiefen.

Ausklang (5 Minuten)

Nach den Anweisungen des Trainers erfolgt ein kurzes Auslaufen, das sich zwischen den Strafraumlinien abspielt. Auch können dabei einige gymnastische Lockerungsübungen, die ebenfalls der Trainer vorgibt, ausgeführt werden. Es empfiehlt sich, schon den jüngeren Altersklassen rechtzeitig den Wert dieses Auslaufens klarzumachen.

2. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Schulung der korrekten Ballan- und -mitnahme
- Verbesserung der Chancenauswertung
- Förderung des Spielverständnisses

Aufwärmen (15 Minuten)

Spielform

In 4 nebeneinander liegenden Spielfeldern (Seitenlänge 10 Meter) wird 4mal 3 gegen 1 gespielt. Dabei soll sich die 3er-Gruppe im Direktspiel den Ball zupassen, was der Spieler in der Mitte ständig zu verhindern versucht.

Fängt er dabei einen Ball ab oder berührt diesen nach einem Zuspiel, so wechselt er mit dem Spieler, der den Ball zuletzt gespielt hat. In den letzten 5 Minuten darf jeder Ballkontakt nur mit dem schwachen Fuß erfolgen.

Die Torsteher wärmen sich torwartspezifisch auf, wobei der Trainer die Anleitung übernimmt. Nach einem kurzen Einlaufen (5 Minuten) werden Fang-, Faust- und Wurfübungen vorgenommen, damit sich die Torleute intensiv auf die Aufgaben des Hauptteils vorbereiten können.

Hauptteil (40 Minuten)

Alle Trainingsziele werden im Hauptteil behandelt. Zunächst geht es um die Ballan- und -mitnahme in der freien Kombination mit abschließendem Torschuß, bei dem noch kein Gegenspieler stört.

Dann sollen im Überzahlverhältnis torreife Situationen herausgespielt werden, wobei ein möglichst erfolgreicher Abschluß gefordert ist.

Übung 1:

Die Torsteher besetzen die Tore, die Feldspieler werden in vier 4er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen Ball. Die Gruppen stellen sich „verschachtelt“ so auf dem Spielfeld auf, daß je 2 Gruppen Blickrichtung zu einem Tor haben. Innerhalb der freien Kombination, in der nur flache Zuspiele gestattet sind, bewegen sich die Gruppen in Richtung des anvisierten Tores, um etwa aus dem Bereich der Strafraumlinie das Zusammenspiel mit einem Torschuß zu beenden. Danach strebt dann jede Gruppe das andere Tor an, wo ein anderer Spieler der Gruppe den Torschuß abzugeben hat. Es wird zwischen beiden Toren 4mal hin und her kombiniert, so daß jeder Spieler einer Gruppe 2mal zum Torschuß kommt.

Bei uns liegen die Preise an der Kette!

Wettspielfußbälle sofort ab Lager z. B.		Preise incl. MwSt.
DNB WM-Mexico , aus bestem Kernrindleder mit Beschichtung gegen Nässeeinwirkung, leuchtend rot und gelb, 32tlg., Gr. 5. Ein Klassefußball!		nur DM 49.00
Derbystar Scirocco , für alle Platz- u. Wetterverhältnisse		DM 39.50
Derbystar Orion , 32tlg., Gr. 3, 4, 5, Oberfläche M+S-veredelt, FIFA-anerkannt (Auslaufmodell)		DM 59.00
Derbystar Comet-International , 32tlg., Gr. 4, PRT-Spezial-Oberfläche, FIFA-anerkannt (Auslaufmodell)		DM 49.00
Spezieller Hallenfußball , 32tlg., Gr. 5, mit gelbem Filzbelag, FIFA-zugelassen		DM 39.50
Wichtig: Bei Nichtgefallen nehmen wir unbespielte Bälle innerhalb von 14 Tagen zurück!		

SPORTZENTRALE

Ab 300,- DM Auftragswert
Lieferung frei Haus!

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

Übung 2 (Abb. 4):

Der Ablauf gleicht dem der Übung 1, nur haben die Spieler jetzt den Auftrag, jedes Zuspiel halbhoch zu servieren, damit die Ballan- und -mitnahme von der technischen Ausführung her schwieriger wird.

Der Trainer achtet darauf, daß jeder Ball schnellstens unter Kontrolle gebracht wird. Gerade die schnelle Ballkontrolle verschafft jedem Spieler im Wettkampf gegenüber einem angreifenden Gegenspieler zeitliche Vorteile.

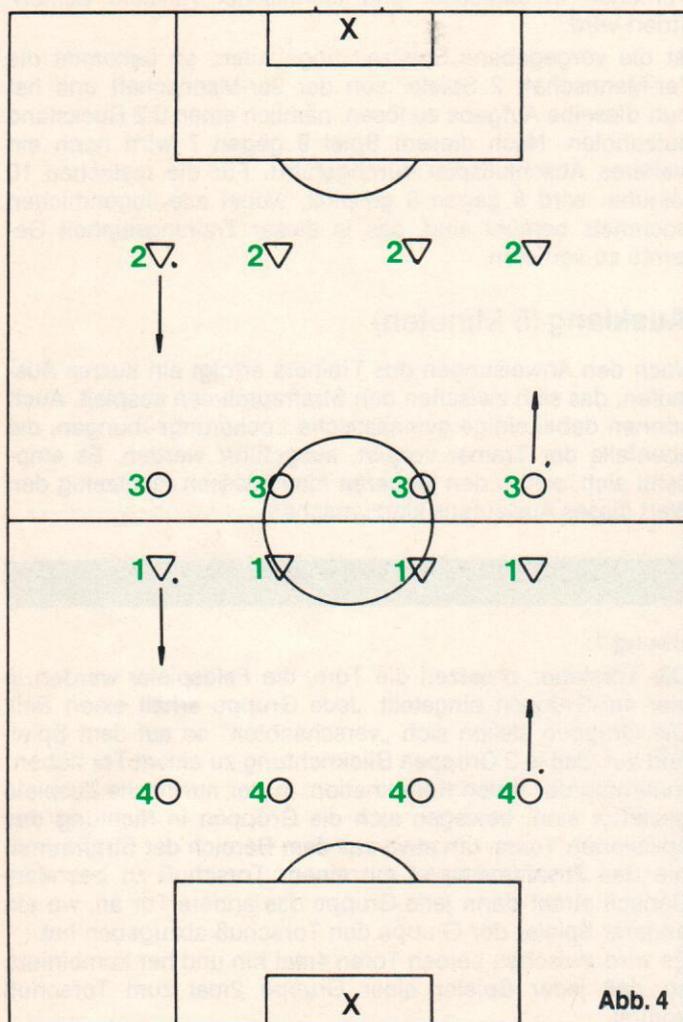


Abb. 4

Übung 3:

Die Gruppeneinteilung wird verändert. Der Trainer teilt die Spieler in zwei 3er-Abwehrgruppen und zwei 5er-Angriffsgruppen ein, so daß in jeder Spielfeldhälfte 5 gegen 3 gespielt werden kann. Zur besseren Unterscheidung ziehen die beiden Abwehrgruppen die Überziehhemden an.

Die beiden 5er-Angriffsgruppen sollen torreiche Situationen erspielen und diese erfolgreich abschließen. Zunächst sollen sie in freier Kombination, die an der Mittellinie gestartet wird, die Einschubchance erspielen. Dabei können sie alle spieltaktischen Möglichkeiten (Alleingang, Doppelpaß, Ballübernahme, Schüsse aus der 2. Reihe usw.) ausschöpfen, ohne daß der Trainer besondere Schwerpunkte festlegt. Auch können Tore aus klarer Abseitsstellung erzielt werden.

Übung 4 (Abb. 5):

In dieser Übung wird den beiden Angriffsgruppen die Aufgabe erschwert. Jetzt dürfen nur bestimmte Spieler der Gruppe den Torabschluß durchführen. Deshalb sollen sich die 3

Abwehrspieler ganz bewußt auf einen festen Gegenspieler konzentrieren (der Trainer bestimmt die Gegnerpaare), und nur einer der beiden überzähligen Spieler darf die herausgespielte torreiche Situation mit einem Torschuß abschließen.

Außerdem muß nun die Abseitsregelung beachtet werden. Nach einer gewissen Übungszeit bestimmt der Trainer 2 andere Angreifer für den Torabschluß. Auch sollte es nicht vergessen werden, einen Aufgabenwechsel zwischen den Abwehr- und den Angriffsspielern vorzunehmen, denn gerade im Jugendbereich ist die frühe Heranführung an alle Aufgaben des Spiels (Vielseitigkeitsschulung) ein wesentlicher Faktor für die weitere Entwicklung aller jugendlichen Spieler.

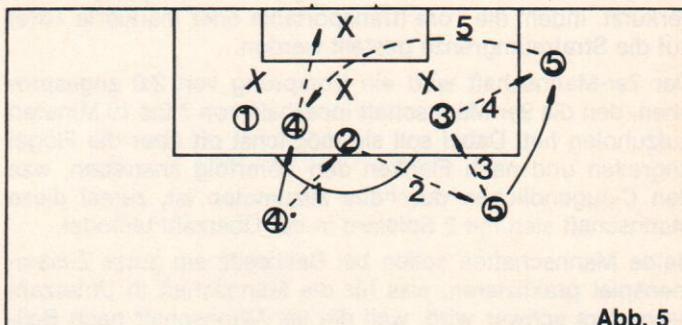


Abb. 5

Hinweis:

In den bisherigen Ausführungen wurde mehrmals der Begriff „freie Kombination“ gewählt. Damit ist gemeint, daß die Spieler ihr Zusammenspiel ohne vom Trainer vorgezeichnete Wege gestalten sollen, womit die persönliche Kreativität gefördert wird.

Abschlußspiele (30 Minuten)

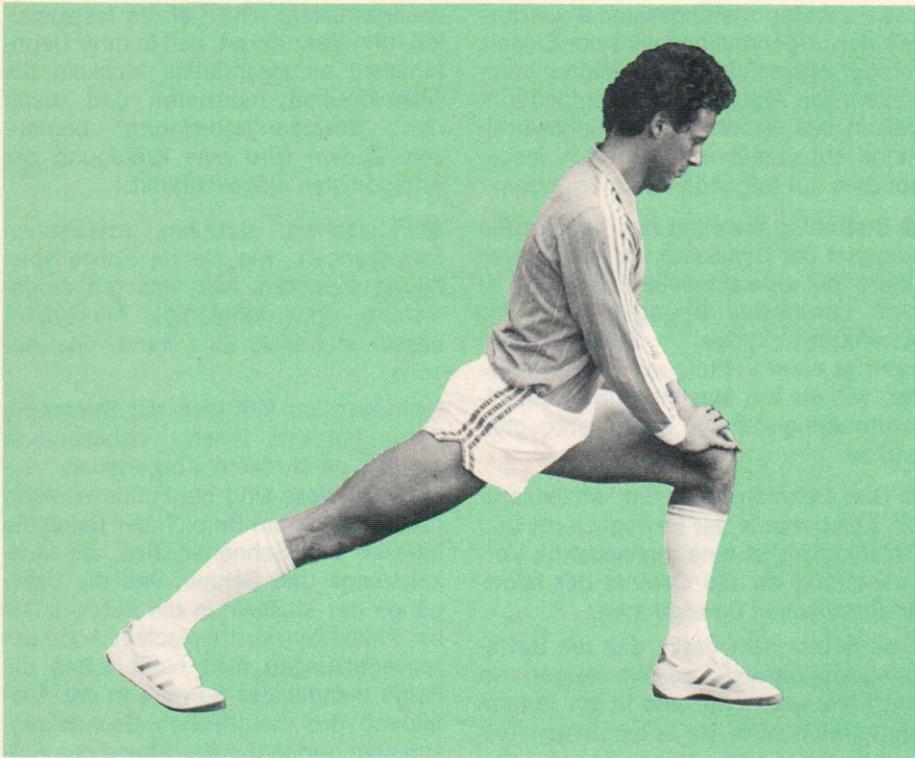
Zum Abschluß wird über den ganzen Platz 8 gegen 8 gespielt. Damit die angestrebten Trainingsziele auch im Abschlußspiel voll zur Geltung kommen, darf die ballbesitzende Mannschaft in der eigenen Spielfeldhälfte nur mit 3 Kontakten spielen. Dies hat den Vorteil, daß z. B. die Ballan- und -mitnahme eine schnelle Durchführung verlangt und auch schneller das gegnerische Tor angestrebt wird.

Um den Reiz dieses Spiels zu erhöhen, kann der Trainer Kopfballtore, Volleytore und Torerfolge aus der 2. Reihe doppelt bewerten. Bevor nach 10 bis 15 Minuten Spielzeit die Seiten gewechselt werden, kann der Trainer eine kurze taktische Spielauswertung vornehmen, die auch nach Ende des Abschlußspiels zu empfehlen ist.

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, daß der Trainer auch das Spiel mit den 3 Kontakten in die gegnerische Hälfte verlegen kann. Eine andere Alternative wäre sogar das Direktspiel in der eigenen – oder in der gegnerischen Hälfte. Allerdings muß der Leistungsstand der Mannschaft bei allen Auflagen berücksichtigt werden, um eine mögliche Überforderung der jungen Spieler zu vermeiden.

Ausklang (5 Minuten)

Jede Mannschaft bewegt sich zwischen den Seitenlinien der eigenen Spielfeldhälfte hin und her. Dabei sollen die Arme und Beine zur Lockerung der Muskulatur ausgeschüttelt werden. Der Trainer kann noch 2 bis 3 weitere Lockerungsübungen demonstrieren. Ansonsten achtet er bei allen Spielern darauf, daß auch das abschließende Auslaufen einer korrekten Durchführung unterliegt.



Gunnar Gerisch

Konditionsgymnastik für Fußballspieler

9. Folge – Stretching (I)

Die Beanspruchung im Fußball ist in hohem Maße durch kurze Antritte, abrupte Richtungsänderungen, Stopps und Sprünge gekennzeichnet. Diese dynamischen, azyklischen, vielfach sehr explosiven Bewegungen erfordern eine „schnellkräftige“ gut ausgebildete Muskulatur sowie eine hohe Elastizität der Muskeln und Sehnen.

Unter dieser Zielsetzung können spezifische Gymnastikprogramme in das Konditionstraining eingebunden werden. Eine optimale Vorbereitung vor jeder Trainings- und Wettkampfeinheit im Sinne der Leistungsaktivierung und Verletzungsvorbeugung wird durch Warmlaufen und Gymnastik gewährleistet. Mit dem Warmlaufen werden die Herz-Kreislauf-Funktionen angeregt und die Muskulatur stärker durchblutet. Der Organismus stellt sich durch erhöhte Sauerstoffaufnahme und schnelleren Transport sowie durch die Aktivierung der Energiesysteme auf Arbeit um. Durch zweckgymnastische Übungen werden in erster Linie bestimmte motorische Grundeigenschaften und sportartspezifische Bewegungsfunktionen verbessert. Deshalb sollte die Gymnastik im engen funktionellen (und zeitlichen) Zusammenhang mit Inhalten des Konditionstrainings (z. B. Dehnungs- und Lockerungsübungen beim Krafttraining) und des Techniktrainings (z. B. Dehnungs- und Koordinationsübungen) durchgeführt werden.

Stretching

Stretching ist eine spezielle Form der Gymnastik, die von Sportlern verschiedener Sportarten, Disziplinen und Leistungsklassen zur Optimierung des Trainings und zur gezielten Wettkampfvorbereitung durchgeführt wird. In den Vereinen der Fußball-Bundesliga sind Stretchingübungen durchweg Bestandteil des Aufwärmprogramms, teilweise werden sie auch im Rahmen des Konditionstrainings durchgeführt. Wie aus dem Namen abgeleitet werden kann, basiert die Wirkung des Stretchings auf Dehnung. Gegenüber der vorherrschenden dynamischen Ausführungsform gymnastischer Dehnübungen, bei der der Dehneffekt durch Federn oder Wippen sowie bei Partnerübungen durch Drücken oder Ziehen angestrebt wird, stellen die Befürworter des Stretchings die sanfte Form des Dehnens heraus, bei der ein beeinträchtigender Dehnungsreflex vermieden wird.

Die Auswahl der Dehnübungen orientiert sich an der Art der sportlichen Beanspruchung und an den Voraussetzungen des Sportlers. Je nach Gegebenheit (Trainingszustand, Aufwärmphase, Schwierigkeitsgrad) erfolgt die Dehnung über eine Zeitspanne von 10 bis 30 Sekunden. Eine Variante des Stretchings basiert auf dem Prinzip von „Anspannung, Entspannung und Dehnung“, wodurch eine noch bessere Wirkung erzielt werden soll. Bei dieser Form wird der Dehnungsphase eine 10 bis 20 Sekunden dauernde isometrische Muskelanspannung mit anschließender etwa 3sekündiger Entspannung vorgeschaltet.

Muskulatur und Sehnen werden durch Stretching elastischer und geschmeidiger (Nerv-Muskel-Zusammenwirken). Parallel dazu verbessern sich die Gelenkfunktionen. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Gelenkigkeit (Flexibilität, Beweglichkeit) des Sportlers aus.

neu - neu - neu - neu - neu - neu

– **Aufwärmprogramme**

– **Bewegungsschulung mit Musik**

– **Neue Spiele**

DM 16,80

Band 36 der Reihe zum Handballsport.

Bestellen bei: Hans Joachim Müller, Amselweg 6, 6676 Mandelbachtal.

Weitere Funktionsverbesserungen zeigen sich in der Koordination, insbesondere bei der Anwendung schwieriger Techniken im Wettkampf. Ein systematisch in das Aufwärmprogramm integriertes Stretching steigert die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Diese kommt zum Ausdruck in Form größerer Belastbarkeit, höherer Beschleunigungsmöglichkeit von Bewegungsabläufen sowie geringerer Verletzungsanfälligkeit. Zudem läßt sich mit Stretching physische und psychische Entspannung erzielen, die u. a. der Regeneration nach Belastungen förderlich ist. Ergänzend zum Auslaufen wird die beanspruchte Muskulatur aufgelockert und aktiv „entmüdet“; Verhärtungen und Verspannungen klingen schneller ab.

Allgemein wird angeführt, daß Stretching das Körpergefühl intensiviert, Muskelfunktionen erspüren läßt, Möglichkeiten eröffnet, die vorhandenen körperlichen Leistungsdispositionen besser auszuschöpfen und bei entsprechender Einstellung die Leistungsbeurteilung anregt.

Bei sachgerechter Unterweisung kann Stretching in allen Leistungsbereichen

des Fußballsports angewendet werden. Für den Jugendfußball wird der Einsatz mit der Altersstufe der A-Junioren empfohlen. Die Anregung, Stretchingübungen in das Repertoire des Fußballtrainings aufzunehmen, stützt sich insbesondere auf folgenden Überlegungen:

- Stretching erweitert das funktionelle Angebot der Gymnastik im Aufwärmteil und bildet eine sinnvolle Ergänzung zu den bewährten Übungsformen des Konditionstrainings. Beispielsweise kann es einer Verkürzung der Muskulatur, wie sie ein Maximal- und Schnellkrafttraining mit sich bringt, entgegenwirken.

- Die Dehnfähigkeit der Muskulatur als Komponente der Beweglichkeit und Gelenkigkeit ist eine maßgebende Voraussetzung für die Qualität der sportartspezifischen Bewegungen.

Dies äußert sich darin, daß die Bewegungsausführung geschmeidiger, in der Frequenz höher und in der Dimension größer wird. Die Antagonisten (Gegenspieler) sind entspannter und setzen der Bewegungsdurchführung weniger Widerstand entgegen.

Auch unter den hochtrainierten Bun-

desligaspielern sind Defizite festzustellen, und zwar derart, daß in ihrer Dehnfähigkeit eingeschränkte Muskeln die Gelenkfähigkeit reduzieren und damit den „Bewegungsspielraum“ begrenzen. Zudem wird eine Kräftigung der Antagonisten eingeschränkt.

- Plötzlichen, abrupten, azyklischen Bewegungen, wie sie im Fußballspiel häufig auftreten, hält eine gut aufgewärmte und dehnfähige Muskulatur besser stand als eine harte, unelastische.

Grundsätzlich läßt sich mit Stretching Zerrungen und Rissen, insbesondere an den gefährdeten Körperteilen, vorbeugen. Diese sind bei Fußballspielern hauptsächlich im Bereich der Beine die Muskel- und Sehnenansätze, die Muskelstränge und Sehnen und die Übergänge der Muskeln in die Sehnen. Die bei Fußballspielern typischen Adduktorenverletzungen sind nicht selten die Folge mangelnder Sorgfalt in der Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften und in der Gestaltung des Aufwärmens.

- Stretching ermöglicht einen systematischen Übungsablauf, der sich ge-

Neu oder wieder lieferbar!

Lehrhefte für Vereins- und Verbandsmitarbeiter – Fußballtrainer und Übungsleiter

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

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

Bestellungen direkt an:
Fußball-Verlag
Dietmar Wagner



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

... bzw. an
Philippka-Buchversand
(Bestellschein auf S. 11)

Internationaler Trainer-Kongreß Sylt 1985
BUND DEUTSCHER FUßBALL-LEHRER e.V.
adidas
BDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)
Sylt (1985), Hennef (1984), Duisburg (1983), Regensburg (1982), Warendorf (1981), Trier (1980) und Duisburg (1979)
je **DM 13,-**

Saarbrücken (1978) **DM 11,-**

Bestellschein auf Seite 11!

Philippka

Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM



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

DM 19,80 + Porto

Philippka-Buchversand,
4400 Münster
Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf der Seite 11!

Philippka

zielt auf das Training verschiedener Muskeln und Muskelgruppen ausrichten läßt.

● Die Muskulatur ist altersbedingten Veränderungen unterworfen; mit zunehmendem Alter nimmt die Dehnfähigkeit ab. Durch regelmäßiges, gezieltes Training bleibt die Elastizität länger erhalten.

● Stretchingübungen sind sowohl im Freien als auch in der Halle durchzuführen; bei ungünstigen Witterungsverhältnissen lassen sich einige Übungen auch im Umkleideraum absolvieren. Das Training ist nicht an die Verfügbarkeit bestimmter Geräte oder an die Hilfe eines Partners gebunden.

Hinweise zur Anwendung

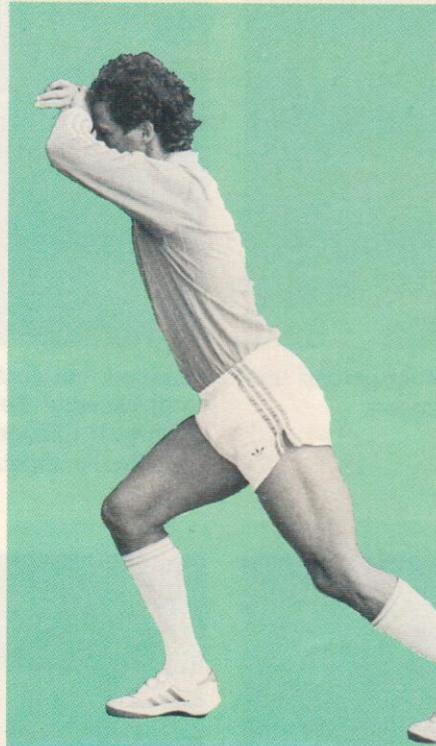
Intensiv federnd ausgeführte Dehnübungen lösen im Muskel einen Dehnungsreflex aus. Dieser autonome Schutzmechanismus bewirkt, daß sich der Muskel nach dem Prinzip eines „Kontereffekts“ zusammenzieht und damit der angestrebten Dehnung entgegenwirkt. Deshalb ist zu beachten:

- Zum Übungsbeginn ist für eine gute Erwärmung der Muskulatur zu sorgen.
- Stretchingübungen werden langsam und behutsam ausgeführt. Die Dehnung soll grundsätzlich unter dem Grenzbereich der Schmerzempfindung bleiben, da sonst reflektorisch eine Gegenspannung ausgelöst wird. Das Spannungsgefühl macht sich als leichtes Ziehen bemerkbar.
- Zu Beginn jeder Übung dehnt man, bis sich das leichte Ziehen einstellt, läßt ein wenig nach, um dann erneut an den Spannungspunkt heranzugehen und die Dehnung für 10 bis 30 Sekunden zu halten. Bei Einführung eines Stretchingtrainings sollte die Dehnphase etwa 10 bis 15 Sekunden andauern, später bei verbesserter Dehnfähigkeit der Muskulatur 20 bis 30 Sekunden.
- Um die Dehnwirkung zu erhöhen, wird für einige Übungen empfohlen, vor der Dehnphase die entsprechende Muskulatur gegen einen festen Widerstand etwa 10 bis 30 Sekunden lang anzuspannen (isometrische Muskelanspannung) und danach für etwa 3 Sekunden zu entspannen.

In dem anschließenden Übungsangebot sind exemplarisch die Übungen 19 (= Muskelanspannung) und 20 (= Dehnung) angeführt. Als ein weiteres

Beispiel könnte der Übung 31 (= Dehnung der Adduktoren) folgende Form vorgeschaltet werden: Im Langsitz die gestreckten Beine gegen einen Widerstand (kleiner Kasten, Partner u. a.) zusammendrücken (= Muskelanspannung).

- Da die Dehnfähigkeit der Muskulatur u. a. durch Körperbau und Trainingszustand individuell unterschiedlich ausgeprägt ist und zudem situativen Einflüssen unterliegt, dehnt jeder Spieler nach eigenem Gefühl.
- Der normale Atemrhythmus ist beizubehalten. Es soll ruhig und gleichmäßig geatmet werden. Keinesfalls pressen!
- Ähnlich wie beim Krafttraining sind auch zwischen intensive Dehnübungen Lockerungsübungen einzufügen.



- Je nach Zielsetzung, Programmumfang, Platzierung und verfügbarer Zeit werden die einzelnen Übungen 2- bis 6mal wiederholt. Übungen der einen Körperseite (Rumpf, Arme, Beine) wechseln mit Übungen der anderen Körperseite ab.

- Die Auswahl der Stretchingübungen und die Zusammenstellung der Programme wird durch die konditionellen und technomotorischen Anforderungen der Sportart bestimmt.

Ein Stretchingprogramm sollte auf die Funktionen des gesamten Körpers ausgerichtet sein. Für den Fußballspieler sind allerdings schwer-

punktmäßig die Muskeln an Ober- und Unterschenkel, die Achillessehne sowie die Muskulatur im Bereich von Rücken, Hüfte und Gesäß zu dehnen.

- Stretching sollte zum festen Repertoire des Trainings und jeden Aufwärmprogramms gehören. Die anatomisch funktionell wichtigsten Bereiche sind wechselweise gleichmäßig zu belasten.
- Im ermüdeten Zustand sollten die Spieler wegen der erhöhten Verletzungsgefahr keine intensiven Dehnübungen durchführen. Dagegen ist ein leichtes Dehnen und Lockern der Muskulatur zur Regenerationseinleitung nach ermüdender Belastung zu befürworten.
- Auch in Phasen ohne Trainings- und Wettkampfbelastungen sind Stretchingübungen zur Erhaltung der Gelenkigkeit und der Geschmeidigkeit regelmäßig durchzuführen.
- Beachte: Übertriebener Ehrgeiz bei der Übungsdurchführung schadet eher, als daß es nutzt. Deshalb sind alle Übungen konzentriert und behutsam durchzuführen. Unsachgemäß angewendet kann Stretching wie jede andere Form der Dehnung Schäden hervorrufen. Das Ziel des Stretchings ist die Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, nicht aber das Erreichen extremer Gelenkigkeit!

Übungsangebot (Gerisch/Tritschoks)

Bezugsgruppe: Spieler aller Leistungsklassen.

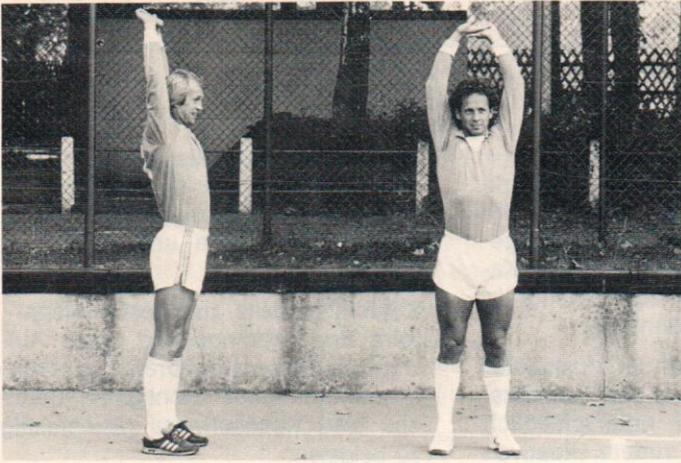
Ort: Kunststoffrasen, trockener Rasen, Halle. Ein Teil der Übungen kann in der Umkleidekabine oder in anderen kleinen Räumen durchgeführt werden.

Das folgende Übungsangebot ist nach Funktionsbereichen geordnet, um dem Trainer eine zielgerichtete Übungsauswahl und Programmzusammenstellung zu ermöglichen.

Die jeweilige Zielsetzung wird den verschiedenen Übungskomplexen vorangestellt.

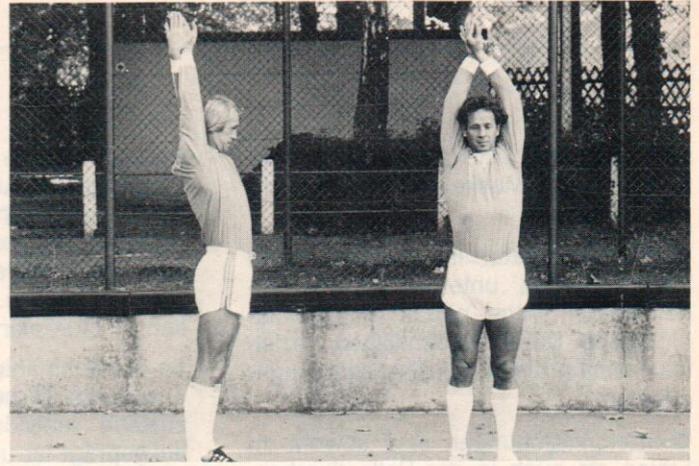
Auf eine Beschreibung der jeweils mit der Gegenkörperseite (Rumpf, Arme, Beine etc.) synchron auszuführenden Übungen wird verzichtet.

Im Anschluß an das Übungsangebot werden zwei Vorschläge zur Programmgestaltung im Rahmen des Fußballtrainings unterbreitet.



Muskulatur im Bereich von **Armen** (zweiköpfiger Armbeuger und dreiköpfiger Armstrecker), **Schultern** (Kapuzenmuskel) und **oberer Brustpartie** (Armbeuger)

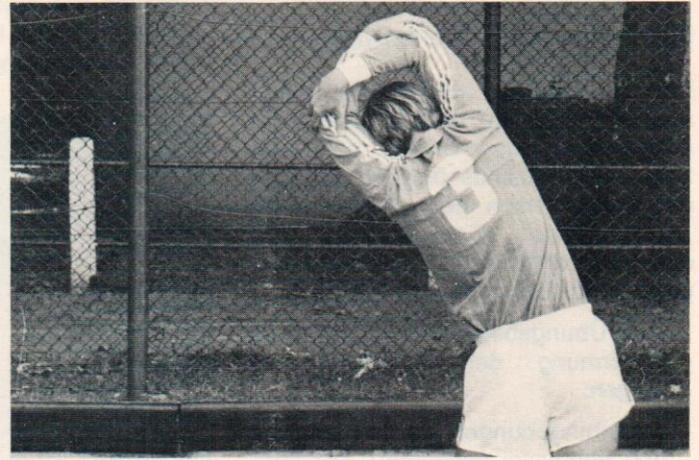
Übung 1: Bei hochgestreckten Armen werden die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen gefaßt und die Arme leicht nach hinten-oben durchgestreckt.



Variation: Die Handflächen werden bei überkreuzten Armen gegeneinander gelegt und die Arme nach hinten-oben gestreckt.



Übung 2: Der rechte Arm wird hinter den Kopf geführt und mit der linken Hand am Ellbogen sachte gezogen.



Variation: mit zusätzlicher Dehnung der seitlichen Oberkörpermuskulatur: Beide Arme werden in Überkopfhöhe an den gebeugten Ellbogen gefaßt. Der Oberkörper wird seitlich in Zugrichtung abgebeugt.



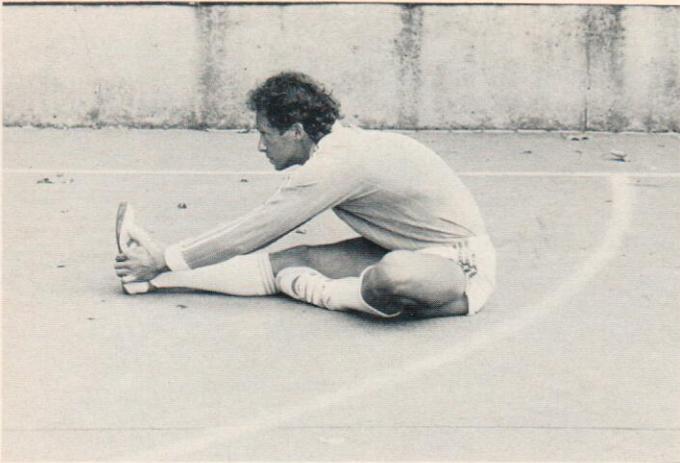
Rückenmuskulatur (Rückenstrecker)

Übung 3: Ausfallschritt, das Knie des hinteren rechten Beines wird aufgesetzt und der Oberkörper zum Oberschenkel des vorn stehenden linken Beines gedreht. Durch Druck über den rechten Ellbogen auf die Außenseite des linken Knies kann der Dehneffekt gesteuert werden.



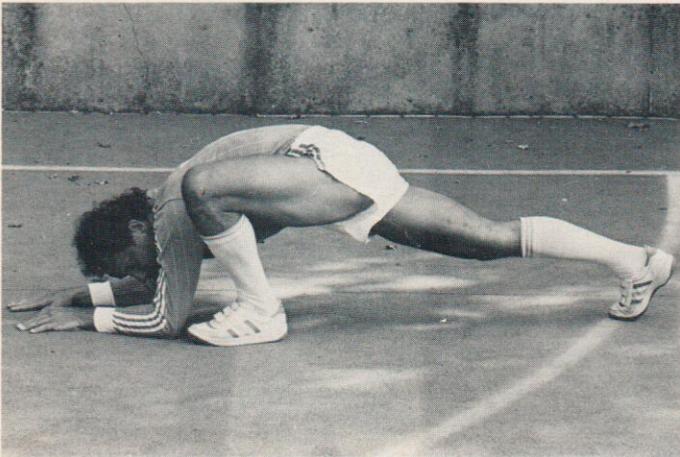
Übung 4: Kniestand auf dem rechten Bein, das linke Bein ist seitlich ausgestellt. Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt. Seitliches Absenken des Oberkörpers zum Oberschenkel des linken Beins.

Variation: Den linken Ellbogen am Knie des linken Beines vorbeiführen.



Rückenmuskulatur und Muskulatur im **Hüftbereich** (Sprinter-
muskel und Hüftstrecker)

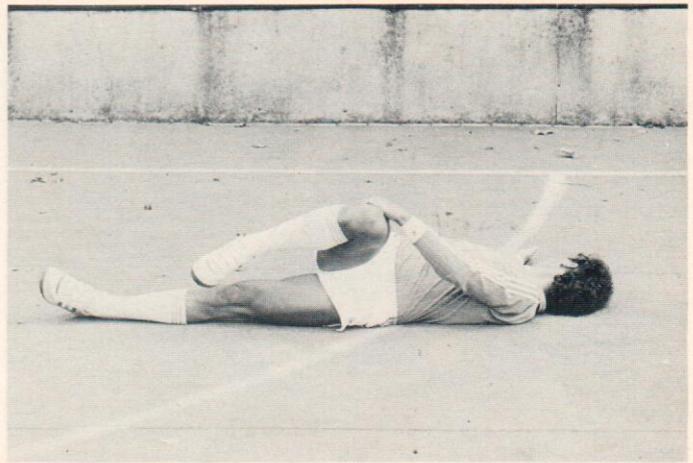
Übung 5: Langsitz, das rechte Bein ist gestreckt, das linke Bein wird nach innen gewinkelt, so daß die Fußsohle den rechten Oberschenkel berührt. Fuß des gestreckten Beins fassen und Oberkörper nach vorn herunterziehen.



Übung 7: Weiter Ausfallschritt, Absenken (Abducken) des Oberkörpers am Knie des nach vorn gestellten Beines vorbei. Die Unterarme stützen am Boden ab.



Übung 9: Im Langsitz werden Wade und Fußgelenk des angewinkelten rechten Beines umfaßt, das Knie zur rechten Schulter und der Unterschenkel in Richtung linker Schulter gezogen.



Muskulatur im **Hüftbereich** (Sprinter-
muskel und Hüftstrecker) und im **Lendenbereich** (breiter Rücken-
muskel)

Übung 6: Rückenlage. Das rechte Bein wird im Knie bis 90 Grad gebeugt und mit der linken Hand über das gestreckte linke Bein gezogen.



Gesäßmuskulatur (Hüftstrecker)

Übung 8: Langsitz. Das linke Bein wird gebeugt und über das ausgestreckte rechte gekreuzt. Die Hände umfassen das gebeugte Knie des linken Beines und ziehen es in Richtung rechter Schulter.



Gesäß- und Rückenmuskulatur

Übung 10: In Rückenlage wird ein Bein angewinkelt und das Knie mit beiden Händen Richtung Brust gezogen.



Übung 11: Schneidersitz: Nachvornbeugen des Oberkörpers mit Vorschieben der Hände am Boden.



Variation: Oberkörper zum linken (rechten) Knie abbeugen.

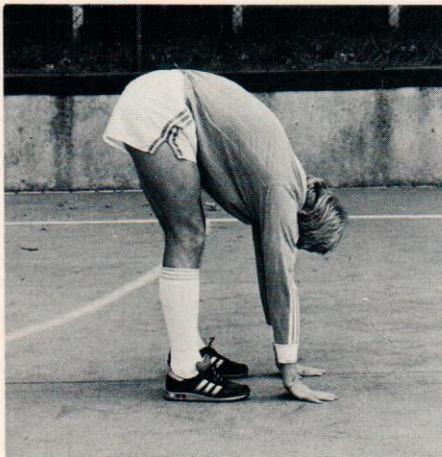


Gesäß-, Rücken- und Hüftmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Übung 12: Im Langsitz wird das rechte Bein angewinkelt über das gestreckte linke Bein auf den Boden gesetzt. Der gebeugte linke Arm wird an die Außenseite des rechten Oberschenkels gelegt, mit dem rechten Arm wird der Oberkörper abgestützt.

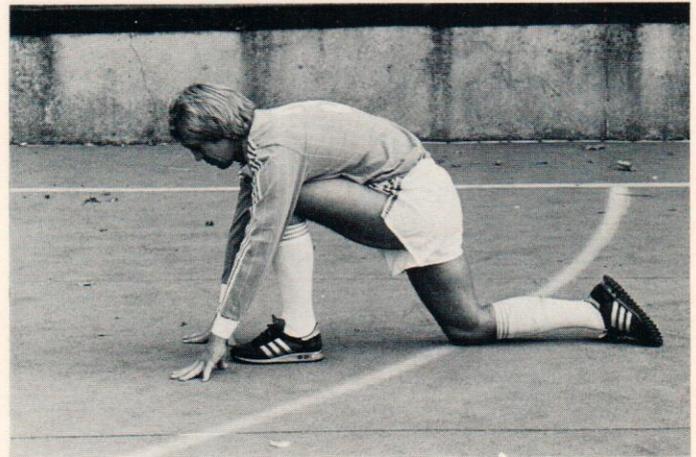


Übung 13: Im Langsitz wird das linke Bein angewinkelt über das gestreckte rechte gesetzt, der Fuß steht auf Höhe des rechten Knies. Das Gesäß wird auf den Boden gedrückt. Das Knie des linken Beines wird mit beiden Händen zur Gegenschulter gezogen.

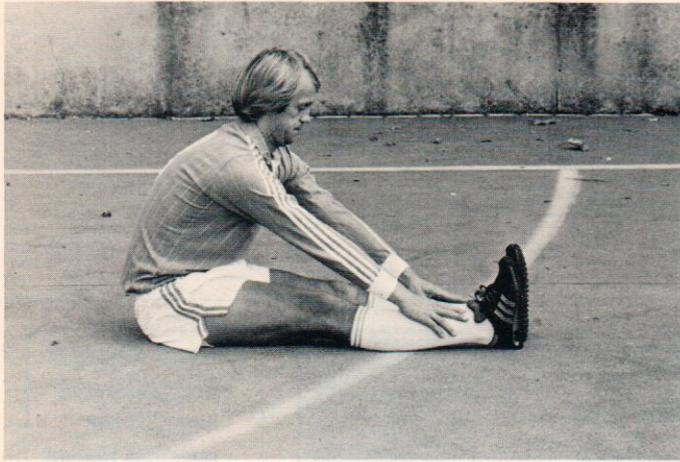


Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur (Kniebeuger)

Übung 14: Aus dem Stand bei leicht gebeugten Knien den Oberkörper langsam abbeugen, bis die Hände den Boden bzw. die Fußspitzen berühren. Knie vorsichtig strecken. Vor dem Aufrichten werden die Knie wieder leicht gebeugt.

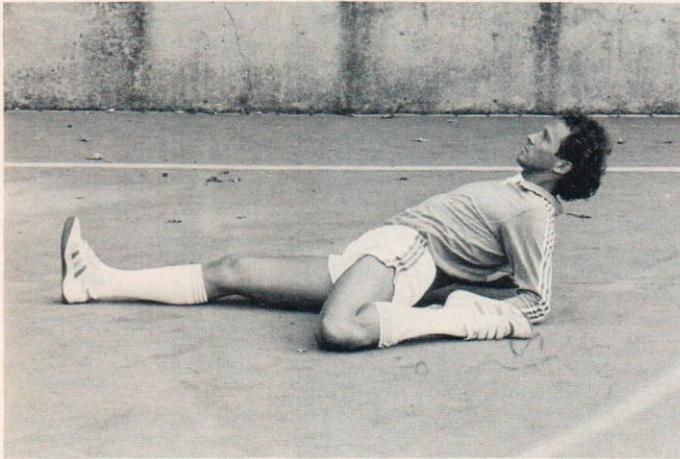


Übung 15: Ausfallschritt mit Aufsetzen der Hände. Der Fuß des vorderen Beines wird nach vorn geschoben, bis der Unterschenkel senkrecht steht. Das Knie des anderen Beines berührt den Boden. Absenken des Oberkörpers an dem nach vorn gestellten Bein vorbei.



Übung 16: Im Langsitz mit gerade ausgestreckten Beinen werden die Fußknöchel bzw. die Fußspitzen gefaßt und der Oberkörper durch leichten Zug in der Hüfte nach vorn gebeugt. Rundrücken vermeiden!

Variation: Die Fußknöchel werden von unten gefaßt.



Vordere Oberschenkelmuskulatur (Kniestrecker)

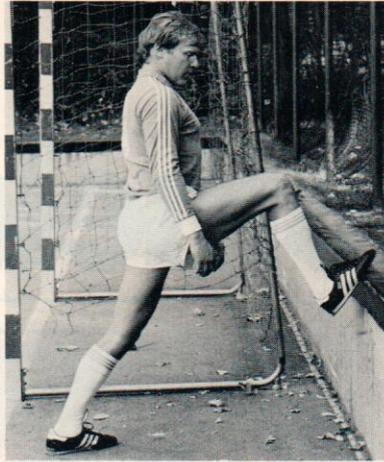
Übung 18: Hürdensitz. Unter Abstützen auf den Unterarmen den Oberkörper nach hinten legen.

Beachte:

Übungen im Hürdensitz sollten nur bei intakten Kniegelenken durchgeführt werden.



Übung 20: Im Stand wird ein Bein nach hinten gebeugt und am Fußrist mit einer Hand oder mit beiden Händen zum Gesäß gezogen. Das Becken wird nach vorn geschoben, der Oberkörper sollte dabei aufrecht bleiben (= Dehnung).



Gesäß- und vordere Oberschenkelmuskulatur (Kniestrecker)

Übung 17: Der Fuß des rechten Beines wird in Hüfthöhe gegen einen Widerstand (Barriere, Mauer) gestemmt. Mit Vorschieben der Hüfte wird das Knie gebeugt.



Übung 19: Im Stand wird der Fuß eines Beines rückwärts angehoben und auf eine etwa kniehohle Mauer (Sprossenwand, in die Hände eines Partners u. a.) gelegt. Mit dem so fixierten Bein wird bei gestreckter Hüfte Zug nach vorn ausgeübt (= Muskelanspannung).

Variation: Beugen des Standbeins (= Dehnung).



Übung 21: Hürdensitz. Den Oberkörper seitlich nach vorn zwischen die beiden Beine herunterbeugen, die Hände berühren bei gestreckten Armen den Boden.

Fußball-Bibliothek

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

I. Umfassende Darstellungen

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

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

Bauer/Ueberle: Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 1991 Seiten, 24 Grafiken DM 18,00

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

rororo-Sportbuch 1981, 316 Seiten, viele Abbildungen Das vorliegende Buch hilft dem Anfänger, grundlegende technisch-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, und gibt dem Fortgeschrittenen Anregungen zur Verbesserung seiner Wettkampfpraxis. Für Trainer aller Leistungsklassen. DM 11,80

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

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

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

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

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

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

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



II. Zur Trainingslehre des Fußballs

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

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

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

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

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

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

2. Jugendtraining

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

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

3. Teil: Jugendtraining. (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten DM 28,-

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

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

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

3. Torwarttraining

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

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

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

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

4. Übungssammlungen

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

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

Bucher, W.: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 Seite DIN A 5 quer DM 28,80

● Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!

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

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

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

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

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

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

5. Sonstiges

WFV-Fußballpraxis: Teil 1: Technik und Taktik (16. Aufl., 560 Abb., 304 Seiten) DM 28,-

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

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

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

Wagner, Dietmar: Fußball-lehrhefte

Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, herausnehmbar, 350 DIN-A4-Seiten, Inhaltsübersicht und Treppenregister. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball DM 50,-

IV. Spezielles für Sportlehrer

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

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

Alles aus einer Hand – vom Philippka-Buchversand!
Bitte Bestellschein auf Seite 11 benutzen!