

# fußball training

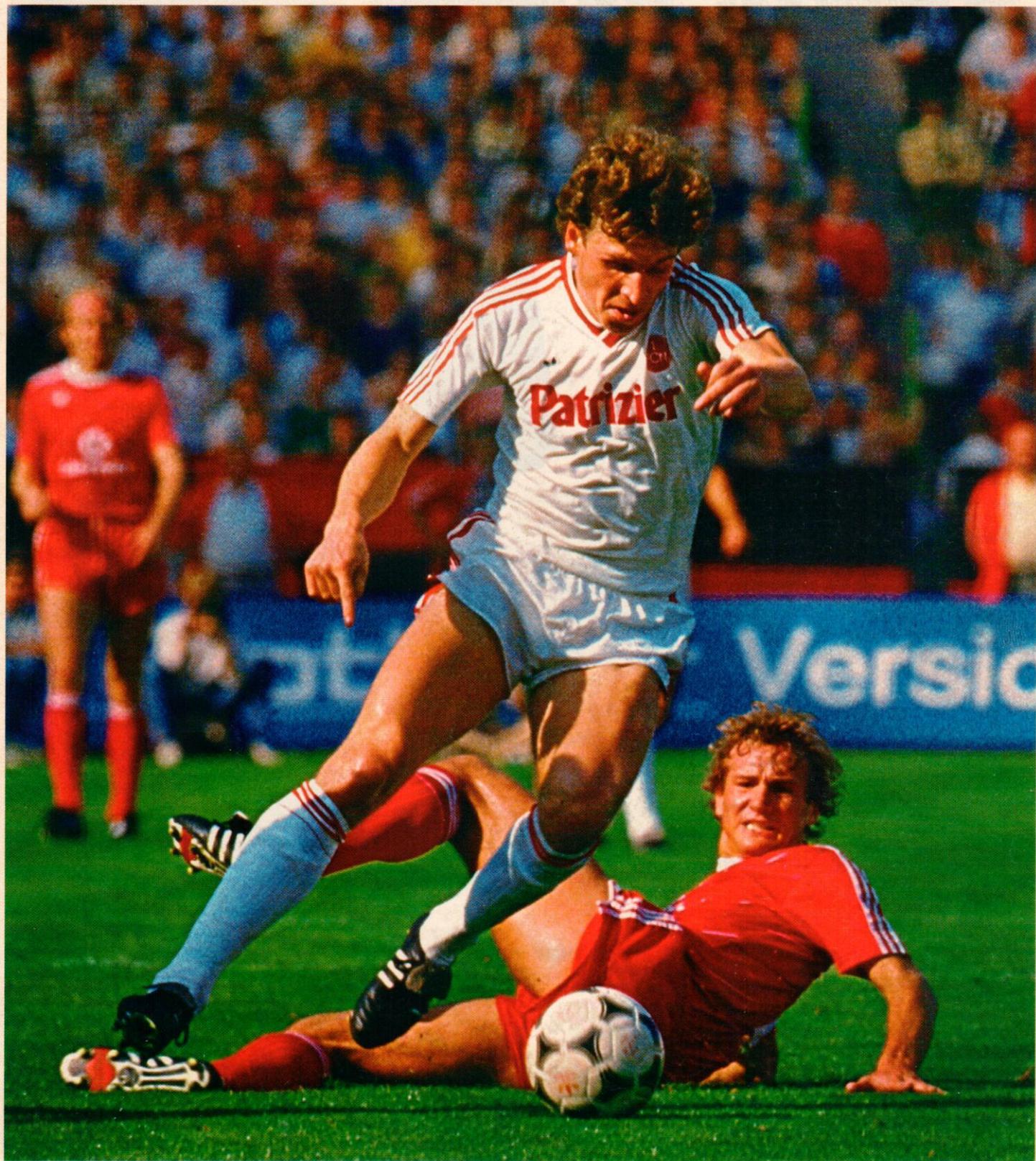
3

4. Jahrgang · März 1986

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied des  
Lehrstabes des DFB



## Liebe Leser,

auch wenn sich die Eis- und Schneeperiode allmählich ihrem Ende zuneigt, haben wir in diesem Heft dem Thema „Training bei schlechten Witterungsbedingungen“ einen bevorzugten Platz eingeräumt. Manfred Niehaus, A-Lizenz-Inhaber und Trainer des westfälischen Oberligisten SC Recklinghausen, stellt in seinem Artikel ein zweiwöchiges „Winterprogramm“ vor, das allerdings auch für den Monat März nicht allzuviel an Aktualität eingebüßt haben dürfte.

Zweikampfverhalten und Konterspiel sind die auf 6 Trainingseinheiten verteilten Schwerpunkte. Das Programm der 2. Trainingswoche veröffentlichen wir übrigens im nächsten Heft.

Dieter Bremer setzt seine Analyse des Gladbacher Spiels in Madrid mit einer Betrachtung von 20 ausgewählten Spielsituationen ab. Vielleicht regen die Beobachtungen und Schlußfolgerungen des Autors auch Sie an, sich einmal über das Tagesgeschehen hinaus mit Entwicklungstendenzen auseinanderzusetzen.

Auf den Seiten für die Jugendtrainer beschreibt Norbert Vieth die Möglichkeiten, die ein technisch-taktisches

Sondertraining für den Bereich der individuellen Schulung bieten kann. In seinen 3 für B-Jugend-Mannschaften konzipierten Trainingseinheiten wird ein Sondertraining sowohl für die offensiven als auch für die defensiven Spielpositionen dargestellt. Ergänzt werden die verschiedenen Trainingsprogramme durch die 10. Folge der Serie „Konditionsgymnastik für Fußballspieler“. Gunnar Gerisch hat wiederum eine Reihe von Stretching-Übungen ausgewählt und diese in 2 beispielhafte Programmvorschläge „verpackt“.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Walter Haase



## In dieser Ausgabe

### Seite 3

Manfred Niehaus

#### **Geschicktes Zweikampfverhalten und durchdachtes Konterspiel (I)**

### Seite 9

Dieter Bremer

#### **Qualitative Sportspielbeobachtung – dargestellt am Europapokalspiel Real Madrid gegen Borussia Mönchengladbach (II)**

### Seite 16: Jugendtraining

Norbert Vieth

#### **Sondertraining für einzelne Spielpositionen**

### Seite 23

Gunnar Gerisch

#### **Konditionsgymnastik für Fußballspieler – Stretching II**

### Seite 29

Oskar Schneider · Werner Staudt

#### **Schulung technisch-taktischer Fertigkeiten im Stationsbetrieb (II)**

# fußball training

Zeitschrift für Trainer, Lehrer,  
Übungsleiter und Schiedsrichter

#### Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabs des Deutschen Fußball-Bundes

#### Redaktion:

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

#### Redaktionskollegium:

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

#### Anzeigen:

Konrad Honig (Leitung),  
Peter Möllers

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

#### Erscheinungsweise:

In der zweiten Hälfte jeden Monats

#### Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!)  
DM 48,- (bei Abbuchung 2 %  
Skonto) incl. Mehrwertsteuer und  
Versandspesen. Im Ausland DM  
54,-. Bei Vereins-Sammelbestel-  
lungen ab 6 Hefen 20 % Rabatt.  
Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,-  
Versandspesen. Bei einem Bestell-  
wert von unter DM 15,-  
Lieferung nur gegen Vorauskasse  
(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



Titelfoto: Mühlberger

Angeschlossen der Informations-  
gemeinschaft zur Feststellung  
der Verbreitung von Werbeträgern

Manfred Niehaus

# Geschicktes Zweikampfverhalten und durchdachtes Konterspiel (I)

Ein 14tägiges Trainingsprogramm eines Amateuroberligisten

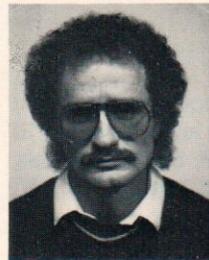
## Vorbemerkungen

Das vorliegende Trainingsprogramm umfaßt 6 Trainingseinheiten mit einer jeweiligen Dauer von 90 Minuten und stellt den Ablauf des Trainings des FC Recklinghausen (Amateuroberliga Westfalen) in der Woche vom 26. Januar bis 1. Februar (letzte Woche der Zwischenperiode) und vom 2. bis 8. Februar 1986 dar. Die 1. Trainingswoche wird in diesem Heft, die 2. Woche in der nächsten Ausgabe beschrieben.

Entscheidend für die Auswahl der Trainingsinhalte waren einerseits die Eindrücke aus 2 Freundschaftsspielen gegen unterklassige Mannschaften (Verbandsliga, Landesliga), die beide verloren gingen, sowie andererseits die Vorgabe des Spielplanes, die Rückrunde mit 2 Auswärtsspielen beginnen zu müssen.

Zurückblickend auf die beiden Freundschaftsspiele registrierte ich eine unzureichende Geschlossenheit meiner Mannschaft im Raumdeckungsverhalten. Eingedenk der momentanen Tabellensituation (als Aufsteiger auf dem 13. Tabellenplatz mit Kontakt zu den Abstiegsplätzen) entschloß ich mich, zunächst einmal für die ersten Spiele der Rückrunde zur Manndeckung zurückzukehren, und stellte die Verbesserung des Zweikampfverhaltens in den Vordergrund der nächsten Trainingseinheiten. Außerdem wollte ich die nächsten beiden Auswärtsspiele aus einer verstärkten Abwehr mit überraschenden Kontern bestreiten. Das Konterspiel wurde daher als zusätzlicher Schwerpunkt eingeplant.

Eine wesentliche Rolle in meinen Überlegungen mußten jedoch auch zwangsläufig die momentanen Witterungsverhältnisse einnehmen. Die außergewöhnliche Kälte und die knochenhart gefrorenen, teilweise vereisten Bodenverhältnisse wirkten sich auf die Durchführung des Trainings dahingehend aus, daß ich z. B. der Aufwärmphase besondere Beach-



## Manfred Niehaus

Der 36jährige A-Lizenz-Inhaber Manfred Niehaus spielte als Aktiver in allen Leistungsmannschaften des Hamburger SV sowie bei den Amateurvereinen SVA Gütersloh, SC Verl und SC Herford.

Seine Trainerlaufbahn begann er 1980 in der Verbandsliga beim SC Verl. Es folgten die Oberligisten SC Herford und Bündler SV. Mit dem FC Recklinghausen gelang ihm in der Saison 1985/86 der Aufstieg in die Amateur-Oberliga.

tung schenkte. Um möglichen Verletzungen vorzubeugen (vor allem im Muskelbereich), ließ ich an einigen Tagen Stretching- und Gymnastikübungen zu Beginn des Aufwärmens im Kabinengang durchführen, verlängerte die Gesamtdauer des Aufwärmprogramms teilweise auf 30 Minuten und verzichtete auf statische Übungsformen während des gesamten Trainings.

## 1. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Schulung des Konterspiels
- Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer

### Aufwärmen (20 Minuten)

Wie schon erwähnt, führe ich bei sehr kühler Witterung den gymnastischen Teil des Aufwärmprogramms nicht im Freien, sondern im Kabinengang durch. Die bei gefrorenem Boden oder bei naßkaltem Wetter bestehende Gefahr von Zerrungen wird durch diese organisatorische Maßnahme weitgehend ausgeschaltet.

Die Dehnungsgymnastik wird unter Anleitung des Trainers oder eines Spielers absolviert. Bei den einzelnen Übungen werden die Dehnpositionen mindestens 10 Sekunden lang gehalten und etwa 2- bis 3mal wiederholt. Das Programm bleibt über mehrere Wochen konstant, es wird nur geringfügig variiert.

### Dehnübungen

- Schrägstand an der Wand. Beide Fersen auf den Boden drücken.
- Kniestand. Die Zehen zeigen nach hinten. Die Hände hinter dem Körper aufstützen und die Hüfte nach vorne drücken.
- Rumpfbeuge (Kniegelenke bleiben gestreckt). Fingerspitzen bleiben am Boden.

### Variationen:

Hände umfassen die Fußgelenke von vorn/hinten. Beine überkreuzen. Die Hände fassen das hintere Fußgelenk.

- Liegestütz. Die Beine mit gestreckten Knien zu den Händen bewegen und wieder zurück in den Liegestütz.
- Weiter Grätschstand. Gewicht wechselweise auf das rechte und linke Bein verlagern und Oberkörper abbeugen.
- Im Stand wechselweise den linken und rechten Fuß zum Gesäß ziehen.

## Lockerungsübungen

- Armkreisen wechsel-/gleichseitig
- Hampelmannsprünge
- Hüftkreisen
- Rumpfkreisen
- Schulterkreisen

## Laufprogramm

Die Teilnehmer werden in 2 gleichgroße Gruppen eingeteilt und führen auf einem ¼ Spielfeld leichte Laufübungen ohne Ball aus. In jeder Gruppe bestimmt ein Führungsspieler die auszuführenden Übungen.

### Beispiele:

- Anfersen
- Überkreuzen
- Seitgalopp
- Sprunglauf
- Vorwärtslauf mit ½ und ¼ Drehungen

## Hauptteil (40 Minuten)

### Schnelligkeitsausdauer

Die Gruppeneinteilung aus dem Aufwärmprogramm bleibt bestehen. Beide Gruppen arbeiten in einem jeweils 15 mal 15 m großen Feld. Die Gruppe A beginnt mit Sprintübungen, während Gruppe B im anderen Feld 5 gegen 2 spielt. Nach 10 Minuten erfolgt der Aufgabenwechsel.

### Übung 1:

Die Spieler sprinten nur in der Vorwärtsbewegung von Grundlinie zu Grundlinie. Nach 45 Sekunden führt jeder Spieler 20 Kopfbälle aus dem Sprung aus.

### Variation:

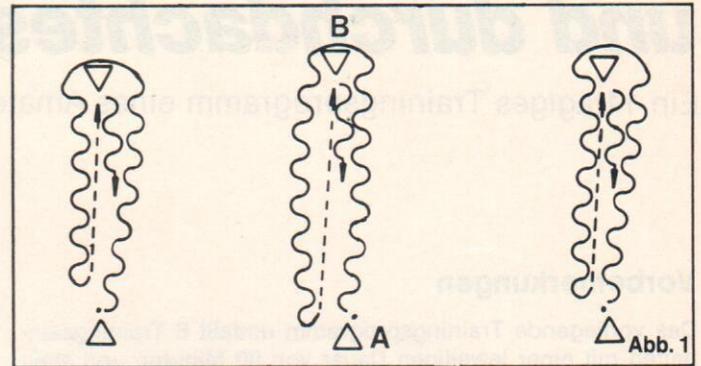
Die Spieler wechseln zwischen Vorwärts- und Rückwärtslauf.



Foto: Goetze

### Übung 2 (Abb. 1):

Spieler A und B stehen sich an den Grundlinien frontal gegenüber. A dribbelt mit Ball um seinen Partner B bis zu seiner Ausgangsposition zurück und paßt B den Ball zu, der nun seinerseits dieselbe Belastung ausführt.



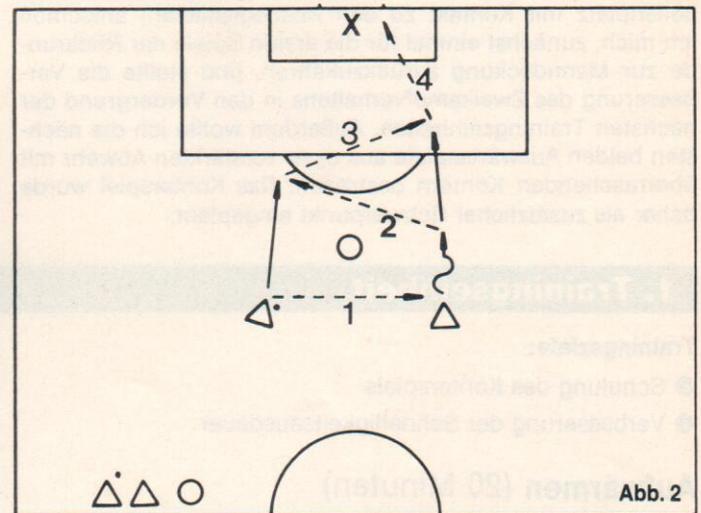
Zur Erholung traben die Spieler 2mal von Strafraum zu Strafraum.

## Torschußübungen

Die beiden Gruppen spielen in 3er-Mannschaften von der Mittellinie aus auf jeweils 1 von einem Torhüter besetztes Tor.

### Übung 1 (Abb. 2):

Spiel 2 gegen 1. Die beiden Stürmer versuchen gegen einen Abwehrspieler im schnellen Zusammenspiel mit 2 Ballkontakten noch vor Überschreiten der 16-Meter-Linie zum Torschuß zu kommen. Nach jedem Versuch wechselt der Abwehrspieler.



### Übung 2 (Abb. 3):

Wie Übung 1, jedoch kann der Torschuß nur nach einer Flanke oder einem Rückpaß von der Außenposition erfolgen.

### Variationen:

- Auch der Abwehrspieler darf die Flanke zu einem Torerfolg nutzen.
- Der Abwehrspieler versucht ausschließlich die Flanke abzufangen.
- Der Abwehrspieler verhält sich wettkampfgemäß.

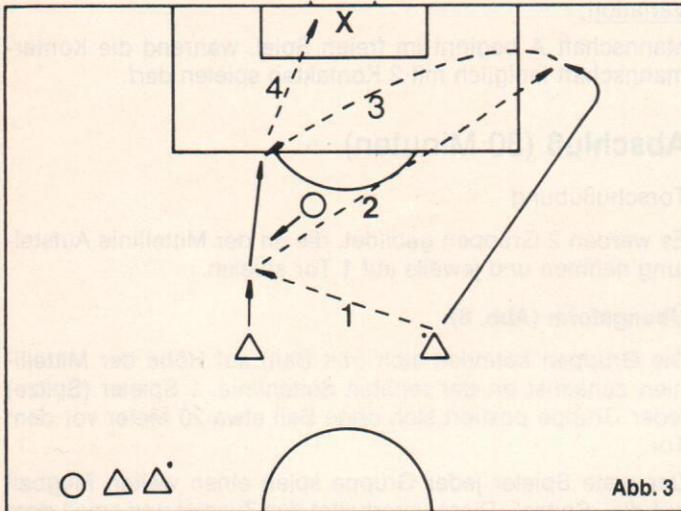


Abb. 3

### Abschlußspiel (30 Minuten)

Spiel 7 gegen 7

Im begrenzten Feld einer Spielfeldhälfte spielen 2 Mannschaften 7 gegen 7 in reiner Manndeckung (Abb. 4). Die sich in Ballbesitz befindliche Mannschaft A versucht im Zusammenspiel mit zwei Ballkontakten den Ballbesitz zu sichern. Bei Ballverlust erfolgt das sofortige Anspiel eines Spielers der Mannschaft B auf den sich in der anderen Spielfeldhälfte freilaufenden Mitspieler. Gleichzeitig startet der Anspieler sofort in diese Hälfte und kombiniert mit seinem Partner bis zum Torabschluß.

Nach jedem „Konterabschluß“ werden die Felder gewechselt, so daß auf beide Tore gespielt werden kann. Der Anspieler wechselt mit seinem direkten Gegenspieler in die gegenüberliegende Hälfte und übernimmt dort die Aufgabe des Konterspielers.

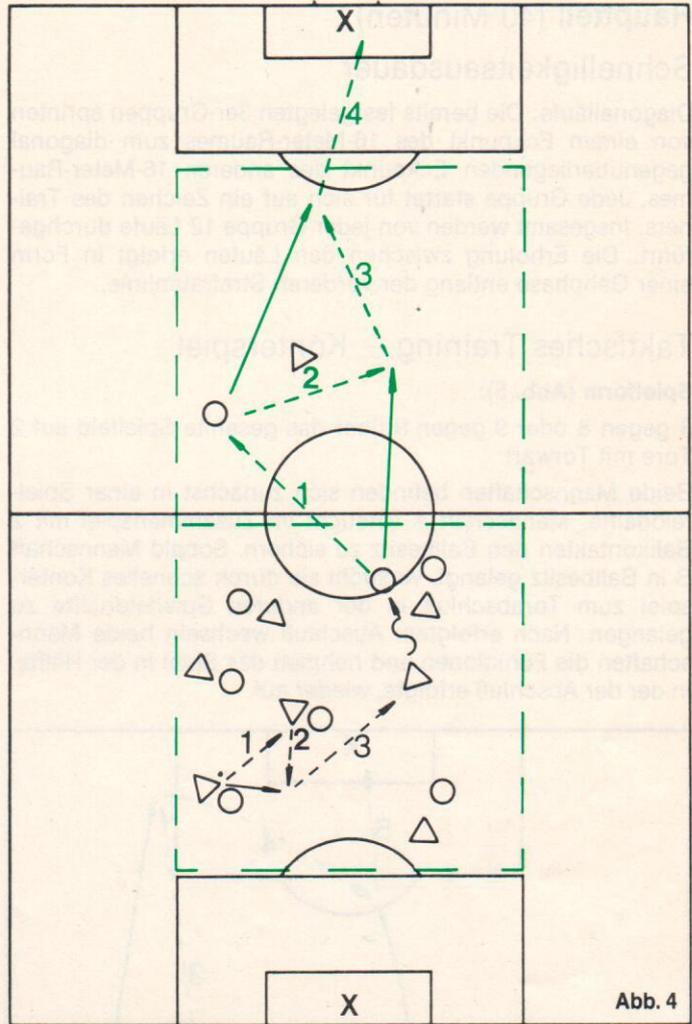


Abb. 4

## 2. Trainingseinheit

### Trainingsziele:

- Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
- Weiterentwicklung des Konterspiels
- Torabschluß nach Flanken

### Aufwärmen (20 Minuten)

#### Gymnastik

Es werden dieselben Dehnübungen wie in der 1. Trainingseinheit durchgeführt. Außerdem absolvieren die Spieler einige gymnastische Übungen in Partnerform.

#### Beispiele:

- Die Spieler versuchen sich gegenseitig auf das Gesäß zu tippen oder auf die Fußspitzen zu treten.
- Partner A und B stehen Schulter gegen Schulter. Jeder versucht den anderen wegzudrücken.
- Spieler A führt Liegestütze aus. Spieler B faßt ihn dabei an den Füßen, so daß der Oberkörper waagrecht bleibt.
- Spieler A legt seine Hände auf die Schultern des Spielers B und schwingt wechselweise den linken/rechten Fuß zur rechten bzw. linken Hand.
- A und B stehen Rücken an Rücken mit eingehakten Armen. Absetzen und Aufstehen.

### Laufprogramm

Die Spieler absolvieren leichte Laufübungen über den ganzen Platz in 3er-Gruppen bei freier Wahl ihrer Laufwege.

Das Lauftempo wird allmählich erhöht. Auf Zeichen des Trainers werden Steigerungsläufe oder kurze Sprints über 10 bis 20 Meter durchgeführt.

**KERNMARK**  
SPORT-NAHRUNG

... täglich so wichtig wie das Training

Für Leistungssportler ist eine angepaßte Ernährung so wichtig wie systematisches Training. Wissenschaftler und Sportärzte fordern heute für den Sportler eiweißreiche Kost. Untersuchungen ergaben, daß ein Gemisch aus tierischem + pflanzlichem Eiweiß eine höhere biologische Wertigkeit hat. Deshalb empfehlen Sportärzte KERNMARK. KERNMARK-Sportnahrung gibt es in allen neuform-Reformhäusern, Apotheken und Drogerien mit neuform-Abteilung. Prospekte und Gratis-Proben auch direkt von:



KLOPFER-NÄHRMITTEL GMBH · 8045 ISMANING

## Hauptteil (40 Minuten)

### Schnelligkeitsausdauer

Diagonalläufe: Die bereits festgelegten 3er-Gruppen sprinten von einem Eckpunkt des 16-Meter-Raumes zum diagonal gegenüberliegenden Eckpunkt des anderen 16-Meter-Raumes. Jede Gruppe startet für sich auf ein Zeichen des Trainers. Insgesamt werden von jeder Gruppe 12 Läufe durchgeführt. Die Erholung zwischen den Läufen erfolgt in Form einer Gehphase entlang der vorderen Strafraumlinie.

### Taktisches Training – Konterspiel

#### Spielform (Abb. 5):

8 gegen 8 oder 9 gegen 9 über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore mit Torwart.

Beide Mannschaften befinden sich zunächst in einer Spielfeldhälfte. Mannschaft A versucht im Zusammenspiel mit 2 Ballkontakten den Ballbesitz zu sichern. Sobald Mannschaft B in Ballbesitz gelangt, versucht sie durch schnelles Konterspiel zum Torabschluss in der anderen Spielfeldhälfte zu gelangen. Nach erfolgreichem Abschluß wechseln beide Mannschaften die Funktionen und nehmen das Spiel in der Hälfte, in der der Abschluß erfolgte, wieder auf.

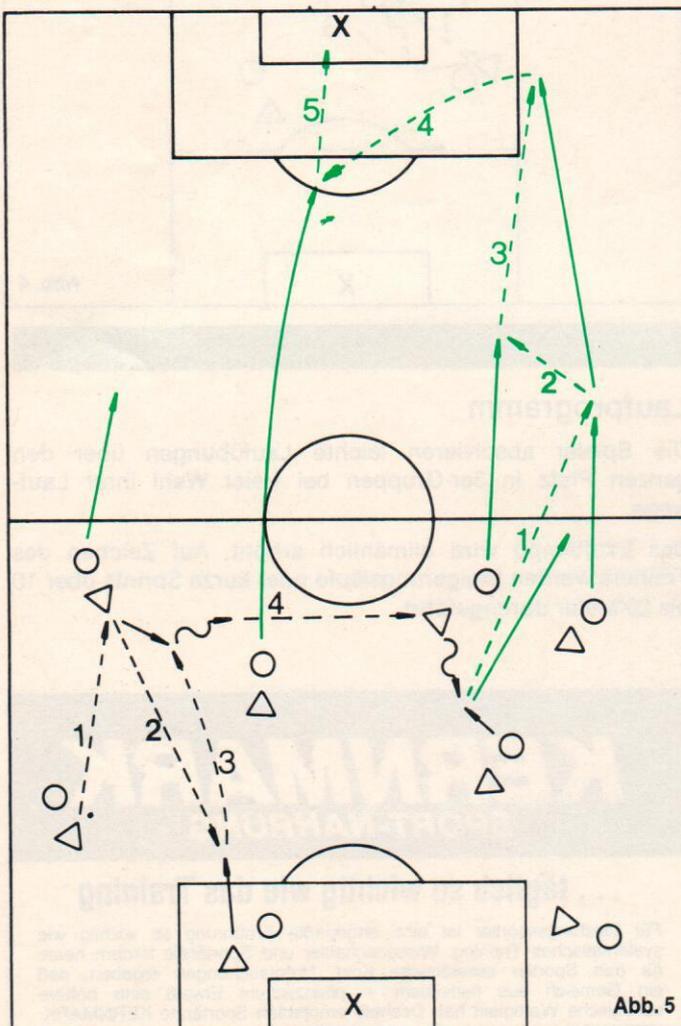


Abb. 5

#### Hinweis:

Das Konterspiel verlangt höchste Konzentration und Aufmerksamkeit aller beteiligten Spieler.

#### Variation:

Mannschaft A beginnt im freien Spiel, während die Kontermannschaft lediglich mit 2 Kontakten spielen darf.

## Abschluß (30 Minuten)

### Torschußübung

Es werden 2 Gruppen gebildet, die an der Mittellinie Aufstellung nehmen und jeweils auf 1 Tor spielen.

#### Übungsform (Abb. 6):

Die Gruppen befinden sich (mit Ball) auf Höhe der Mittellinien zunächst an der rechten Seitenlinie. 1 Spieler (Spitze) jeder Gruppe postiert sich ohne Ball etwa 20 Meter vor dem Tor.

Der erste Spieler jeder Gruppe spielt einen weiten Flugball auf die „Spitze“. Diese verarbeitet das Zuspiel und spielt dem in Richtung Torauslinie startenden Paßgeber den Ball in den Lauf.

Nach der Ballannahme und einem kurzen Dribbling flankt er den Ball zur „Spitze“, die die Aktion mit einem Torschuß oder Kopfball beendet. Anschließend tauschen beide ihre Positionen.

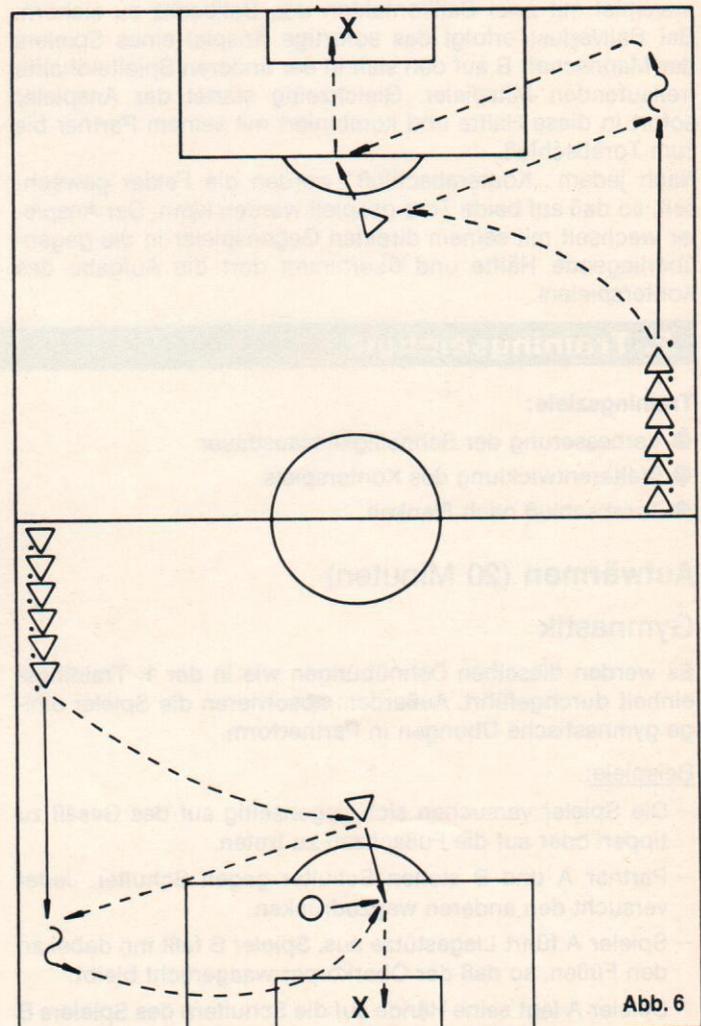


Abb. 6

#### Variationen:

- Das Anspiel erfolgt von der linken Seitenlinie.
- Abwehrspieler spielt zunächst teilaktiv, später aktiv.

# PUMA - DER STARKE PARTNER

## IM FUSSBALL.



**E**rfolgreiche Trainer vertrauen auf PUMA. Und PUMA nutzt deren Erfahrung und Know-how. In Zusammenarbeit mit Udo Lattek entwickelten die PUMA Schuhtechniker den UDO LATTEK ADVANTAGE. Ein hochwertiger Multinockenschuh für harte, gefrorene oder vereiste Plätze. Hervorragende Spieleigenschaften sind auch auf Kunstrasen gegeben. Die besonders entwickelte Laufsohle mit druckaufnehmender Zwischensohle erreicht durch das spezielle Sternnoppenprofil eine hervorragende Griffbarkeit. UDO LATTEK ADVANTAGE – ein Fußballschuh der Spitzenklasse.

  
**PUMA**®

... denn PUMA macht's mit Qualität.

## 3. Trainingseinheit

### Trainingsziele

- Verbesserung des Zweikampfverhaltens
- Verbesserung der Torschußtechnik unter erschwerten Bedingungen (Schneebeden)
- Kontern nach Eckbällen

### Aufwärmen (20 Minuten)

Das Aufwärmprogramm wird in 2 Teilabschnitten durchgeführt.

### Laufarbeit ohne Ball

Die Spieler bewegen sich im lockeren Lauftempo über den ganzen Platz und führen individuell unterschiedliche Laufübungen aus.

### Partnerübungen mit Ball

#### Übung 1:

Die Spieler bewegen sich frei im Raum und spielen sich dabei den Ball zu. Der angespielte Spieler kontrolliert kurz den Ball und spielt ihn nach einem kurzen Dribbling zu seinem Mitspieler zurück.

#### Übung 2:

Die Abstände zueinander werden vergrößert und es werden nur noch Flugbälle gespielt.

#### Übung 3:

Schattenlaufen. Spieler A dribbelt in unterschiedlichem Tempo frei im Raum. Spieler B (ohne Ball) bleibt dicht hinter A. Plötzlich stoppt A den Ball mit der Sohle für B ab, der den Ball übernimmt und nun seinerseits in verschiedenen Tempi dribbelt.

### Hauptteil (60 Minuten)

#### Spielform:

Verbesserung des Zweikampfverhaltens  
In einem 1/2 Spielfeld spielen 2 Mannschaften mit jeweils 8 Feldspielern und einem Torwart „Angriff gegen Abwehr“. Dabei agieren die Stürmer auf das vom Torwart bewachte Normaltor und verteidigen zwei 3 Meter breite Tore in Höhe der Mittellinie. Nach 10 Minuten wechseln beide Mannschaften ihre Aufgaben.

**Wir möchten, daß unsere Kunden wiederkommen!  
Daher sind unsere Fußbälle konsequent von hoher Qualität zu günstigsten Preisen.**

Wettspielfußbälle sofort ab Lager z. B.

Preise incl. MwSt.

**DNB WM-Mexico**, aus bestem Kernrindleder mit Beschichtung gegen Nässeeinwirkung, leuchtend rot und gelb, 32tlg., Gr. 5. Ein Klassefußball!

nur **DM 49.00**

**Derbystar Scirocco**, 32tlg., Gr. 3, 4 u. 5, für alle Platz- u. Wetterverhältnisse

**DM 39.50**

**Derbystar Orion**, 32tlg. Gr. 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

### Übungsform (Abb. 7):

Torschuß aus der 2. Reihe.

Die Spieler stehen mit je einem Ball im Mittelkreis und üben auf beide Tore. Sie spielen nacheinander einen etwa 25 Meter vor dem Tor stehenden Spieler an, starten ihrem Paß hinterher und schießen den vom Anspieler flach in den Lauf gespielten Ball nach Ballkontrolle auf das Tor. Danach holen sie ihren Ball und laufen zurück in den Mittelkreis. Die Anspieler werden nach 3 Durchgängen gewechselt.

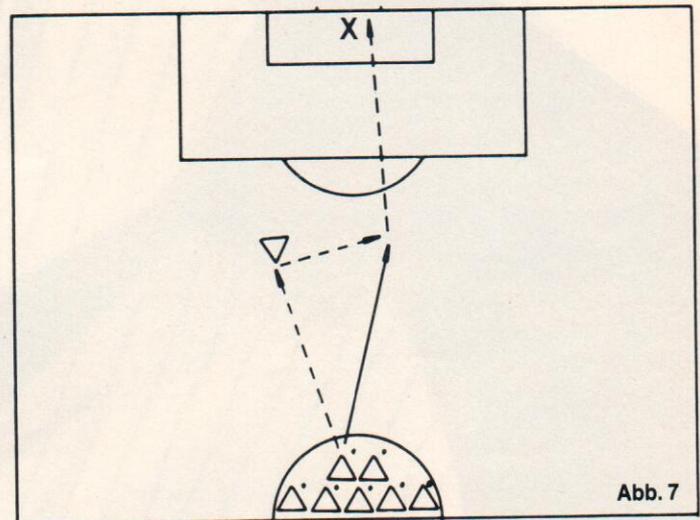


Abb. 7

#### Variation:

Nur mit einem Flugball anspielen.

### Abschlußspiel (10 Minuten)

#### Konterspiel nach Eckbällen (Abb. 8):

Die Mannschaftszusammensetzung bleibt wie im Spiel „Angriff gegen Abwehr“ bestehen. Die Angreifer führen von beiden Seiten Eckbälle in bekannten, jedoch unterschiedlichen Formen aus. Bei der Abwehr dieser Bälle sollen die Abwehrspieler sofort von Abwehr auf Angriff umschalten, indem sie sich blitzschnell aus ihrer Grundposition lösen und den Angriff auf eines der beiden Kleintore in kürzester Zeit abschließen.

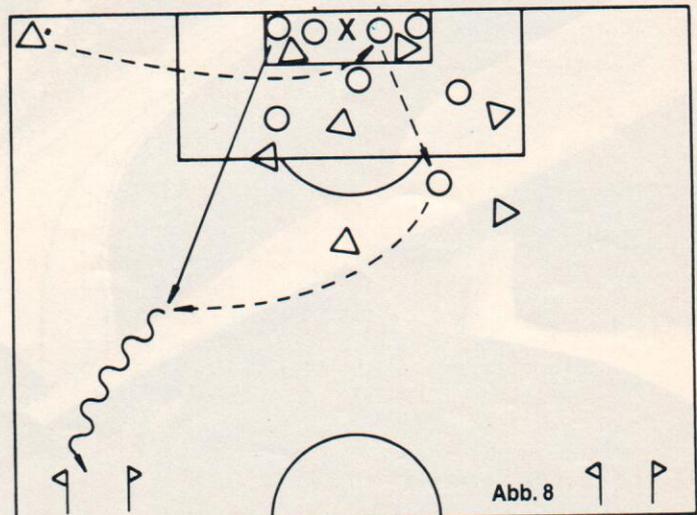


Abb. 8

Dieter Bremer

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

Das Fallbeispiel, die Europapokalbegegnung Real Madrid gegen Borussia Mönchengladbach, liegt zwar schon eine Weile zurück – die Analyse von Dieter Bremer hat jedoch nichts von ihrer Aktualität verloren.

Dem Autor geht es keineswegs darum, einer unserer besten Mannschaften Fehler nachzuweisen, sondern mit Hilfe der qualitativen Sportanalyse über diesen Einzelfall hinausreichende Tendenzen herauszuarbeiten.

Die Ergebnisse dieser Studie sollten als Impulse und Denkanstöße für eine Weiterentwicklung der Spielauffassung verstanden werden.

## Analysen und Ergebnisse

### Die Zweikämpfe

Der Begriff Zweikampf wird in dieser Analyse in einem engen Sinn verstanden und als Versuch definiert, individuell mit Ball an einem Gegner vorbeizukommen,

- um dadurch die zum gegnerischen Tor nähere Position zu gewinnen, die der Gegenspieler vor dem Zweikampf innehat oder
- um den Ballbesitz zu sichern.

Deutlich wird in dieser Definition, daß es offensichtlich in Abhängigkeit von der Zielsetzung zwei sehr verschiedene Kategorien von Zweikämpfen gibt. Diese beiden Kategorien sind oft identisch mit zwei anderen Kategorien, in die wir Zweikämpfe auch einteilen können. Diese Unterscheidung geht von gewollten und nicht gewollten Zweikämpfen aus. Im ersten Fall sucht der Ballbesitzer seine Chance im Zweikampf, er will den Abwehrspieler wegen des dadurch zu erzielenden taktischen Vorteils ausspielen. Im zweiten Fall bleibt dem Ballbesitzer keine andere Möglichkeit, er wurde angespielt, obwohl ein Gegenspieler in seiner Nähe war, der ihn sofort attackiert und nun in den Zweikampf zwingt, er hat

keine Abspielmöglichkeit zu einem ungedeckten Mitspieler, und so muß er den Zweikampf annehmen, um den Ballverlust zu verhindern.

Es liegt auf der Hand, daß Spieler in der ersten Form des Zweikampfes weitaus erfolgreicher sind als in der zweiten, sie sind in einer psychologisch besseren Situation, sie bestimmen das Gesetz des Handelns, sie agieren und sie werden nicht gezwungen zu reagieren. Wie aus den Kommentie-

## Video-Fußballschule für Spieler und Trainer

Wiel Coerver – nach seiner aktiven Zeit viele Jahre Trainer von Profi-Fußballclubs und heute noch Berater internationaler Fußballverbände – zeigt in diesem Video-Lehrgang den Weg zu optimaler Fußballtechnik. Der methodische Aufbau, präzise Technik-Analysen und viele praktische Übungsformen für Einzel-, Gruppen- und Mannschaftstraining ermöglichen es, spezielle technische Fähigkeiten zu schulen oder zu verbessern. Alle Bewegungsabläufe werden anschaulich, zum Teil in Zeitlupe, demonstriert.

Wiel Coerver  
**Fußballtechnik**  
Teil 1: Grundtechniken, Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele  
Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele

Sonderpreis!  
Jede Kassette nur **DM 68,-**

Jede Kassette ca. 50 Min., in Farbe  
In allen Systemen erhältlich

Das Begleitbuch zum Film:  
Wiel Coerver  
**Fußballtechnik**  
199 Seiten, 725 Fotos  
DM 29,80 Best.-Nr. 12952-4

BLV Verlagsgesellschaft mbH,  
Postfach 40 03 20, 8000 München 40



rungen einzelner Ballverluste noch herauszulesen sein wird, kommt es aus Gladbacher Sicht häufig zur zweiten Form des Zweikampfes. Mit dem Ball wird auch die Verantwortung dem Mitspieler zugeschoben, und oft gerät der angespielte bei der Ballannahme bereits in eine Situation, die schwieriger ist als die des Paßgebers bei der Ballabgabe.

Man kann allerdings heute keine Aussage mehr über den Zweikampf machen, ohne auf das Foulspiel einzugehen.

Der Zweikampf ist die foulanfällige Situation des Fußballspiels, und das Foulspiel ist ein Faktor des Fußballspiels geworden, der in das taktische Kalkül einbezogen werden muß. Um es mit aller Deutlichkeit zu sagen, auf der Ebene solcher Spiele kann sich eine Mannschaft wie Real Madrid zu Hause eine bestimmte Anzahl von Fouls erlauben. Man testet, was der Schiedsrichter toleriert, und beeindruckt gleichzeitig die bekanntermaßen zweikampfstarken Spieler der Gegenmannschaft schmerzhaft und trifft sie damit psychisch sehr nachhaltig.

Dieses „Spiel“ ist aber auch bei dem gutmütigsten Heimschiedsrichter – und der Schotte McGinley gehörte nach m. E. nicht zu dieser Kategorie – nur bis zu einem gewissen Grade durchführbar, weil darüber hinaus die negativen Folgen (insbesondere die Verwarnungen) zu stark zu Buche schlagen.

Wenn aber auf Gladbacher Seite von den in der 2. Halbzeit eingesetzten 11 Feldspielern gerade 2 (Mill, Frontzeck) so entschlossen in die Zweikämpfe hineingehen, daß sie nur durch Fouls gebremst werden können, dann sind dies schlicht zu wenige. Diese beiden bekommen – um wiederum kein Blatt vor den Mund zu nehmen – das vom Schiedsrichter tolerierte Kontingent ab, das aber in dem Moment bereits überschritten wird, wo ein dritter oder sogar ein vierter Spieler der Gladbacher mit der gleichen Entschlossenheit in gleicher Häufigkeit in die Zweikämpfe hineingeht.

Natürlich ist es nicht sehr schön, in dieser Form die Gesundheit der Spieler zum Gegenstand taktischer Rechenexempel zu machen, aber wir alle haben den Fußball zu dem gemacht, was er heute ist, und deshalb müssen wir auch diesen Aspekt des Spiels akzeptieren, oder wir müssen dem entgegensteuern, was im Wettkampfbereich letztendlich nur über eine Verschärfung der Strafen möglich ist. Das Thema „Foulspiel“ wird wesentlich die Zukunft dieser Sportart bestimmen, was durch die momentane Diskussion nach den Verletzungen bekannter Spieler durch den übertriebenen Einsatz des Gegners unterstrichen wird.

Bei einer rein quantitativen Analyse der Zweikämpfe zeigt sich, daß auf Gladbacher Seite die erfolgreichen Zweikämpfe (zu denen diejenigen, in denen ein Spieler gefoult wurde, auch zu zählen sind) mit 13 zu 10 die nicht erfolgreichen übertreffen. Hinzu kommen noch 5 Zweikämpfe, in denen der Gegner zwar einen Ballkontakt hatte, aber keine Ballkontrolle erlangte.

Aufmerksam zu machen ist über das reine Zahlenverhältnis hinaus auf die Tatsache, daß die 11 Ballbesitzzeiten der Gladbacher, die mehr als 15 Sekunden andauerten, fast alle erfolgreiche Zweikämpfe beinhalten. Offensichtlich ist also die individuelle Behauptung mit und am Ball Voraussetzung dafür, den Ballbesitz zu sichern und über einen längeren Zeitraum zu behalten.

Die Verteilung der Zweikämpfe auf die verschiedenen Spieler der Gladbacher Mannschaft macht auf einen, in Zusammenhang mit der Zweikampfhärte von Mill und Frontzeck ange deuteten Aspekt aufmerksam. Einige Spieler fehlen in der

Zweikampfaufstellung völlig bzw. wenn sie auftreten, dann nur in Form von Ballverlusten. Solche Spieler sind relativ leicht zu bekämpfen, wenn bekannt ist, daß sie Zweikämpfe meiden bzw. in Zweikämpfen selten erfolgreich sind. Wenn ein so hochgelobter und für höhere Aufgaben vorgesehener Mittelfeldspieler wie Rahn es in 45 Minuten nicht versteht, ein einziges Mal einen Gegner zu umspielen oder aus dem Mittelfeld heraus mit schnellem Antritt den Ball zu führen und dabei einen Gegner zu überlaufen, dann muß man sich fragen, welchen Beitrag ein solcher Spieler leisten kann, um eine elastische, ballorientierte, formationsfeste Abwehr (vgl. BREMER 1985) zu überwinden?

### Die qualitative Dimension

Solche gezielten quantitativen Analysen innerhalb der qualitativen Sportspielbeobachtung haben die Funktion, Aussagen, Interpretationen und Forderungen zu untermauern, ihre Plausibilität zu unterstreichen. Qualitative Sportspielbeobachtung muß aber darüber hinaus das Verhalten der Spieler in den verschiedenen Spielsituationen beobachten, beschreiben, analysieren und interpretieren, um individuelle technisch-taktische Mängel und Fehler feststellen zu können. Es geht dabei nicht darum, dem einzelnen Spieler vorzuhalten, wie oft er einen Fehlpaß gemacht oder wie oft er einen Ball verloren hat. Solche Fehler sind ein natürlicher Bestandteil der Sportspiele, sie sind sogar notwendig, damit ein Spiel überhaupt zustande kommt. Ohne Fehler im Spiel könnten wir nicht spielen. Treten aber bestimmte Fehler gehäuft auf, sind ihre Ursachen eindeutig festzumachen, und sind solche „systematischen“ Fehler dafür verantwortlich, daß Zweikämpfe verlorengehen, Fehlpaße gespielt werden, Torchancen nicht herausgespielt werden, dann muß man sie beschreiben, damit sie korrigiert werden können.

Dies ist zugestandenermaßen ein mühseliger Weg. Aus einer Vielzahl scheinbar „zufälliger“ Fehler muß man „systematische“ Tendenzen ablesen, die dann Ausgangspunkt der Korrektur sein können. Darüber hinaus ist dieser Weg auch ein sehr subjektiver, da Fehlerursachen sehr unterschiedlich angegeben werden können. Ein Psychologe wird möglicherweise im konkreten Fall des Madrid-Spiels Fehlerursachen im psychischen Bereich festmachen. Ein erfahrener Fußballtrainer wird das taktische Konzept oder sollte man sagen die Konzeptlosigkeit als verantwortliche Komponente herausstellen. Ein Vertreter der sportwissenschaftlichen Handlungstheorie wird auf die Überforderungssituationen hinweisen, auf die die Spieler mit planlosen Vereinfachungsstrategien reagiert haben. Ich möchte besonders die individuellen technischen und taktischen Mängel hervorheben, weil diese verantwortlich dafür sind, daß

- Spieler Spielsituationen als schwierig, bedrohlich, angstauslösend empfinden und deshalb psychisch verkrampft reagieren,
- ein Konzept nicht entwickelt werden konnte, sondern man nach Madrid mit der Devise fahren mußte „Es wird schon gutgehen“ und „4 Tore müssen erst einmal geschossen werden“,
- Spieler sich überfordert fühlen und deshalb die Verantwortung dem nächsten zuschieben oder den Ball wegschlagen, weil dies für einen Moment die Überforderung abbaut.

Die Ursachen für diesen Spielverlauf und sein Ergebnis liegen im individuell technisch-taktischen Bereich. Deshalb

# Verletzungen im Training und Wettkampf

müssen wir uns in – und dies ist wörtlich gemeint – „Zeitlupe“ den individuellen technischen und taktischen Fehlern und Mängeln nähern, wenn sich daraus Perspektiven für die Zukunft ergeben sollen. Aus diesem Grunde werden im nächsten Abschnitt die ersten 20 Ballverluste der Gladbacher Mannschaft detailliert beschrieben und analysiert.

## 20 Ballverluste und ihre Kommentierung

### Situation 1

Diese Situation unmittelbar nach dem Anstoß wurde bereits beschrieben. Vom Anstoß weg wurde der Ball mit 2 Direktpassen zum Torwart gespielt, dessen Abschlag von einem Gegenspieler abgefangen wurde.

Kein Kommentar.

### Situation 2

Nach einem Abwehrkopfball mißlingt der Versuch, den Ball direkt weiterzuleiten. Hannes muß im Bodenzweikampf Kopf und Kragen riskieren, um den Ballbesitz zu erhalten. Sein im Liegen gespielter Paß kommt zu Mill, der bei der Ballannahme gefoult wird. Der anschließende Steilpaß (Freistoß) wird auf Lienen gespielt, der in Strafraumnähe den Ball zur Mitte hin annimmt und verliert.

Kommentar:

Eine Abwehr formiert sich bei einer Freistoßsituation aus dem Mittelfeld in der Regel so gut, daß ein Steilpaß kaum den eigenen Mitspieler erreichen kann. Selbst wenn er ihn aber erreicht, dann ist die Ballannahme so schwierig, daß Ballverlust droht, besonders dann, wenn die Ballannahme in Richtung des gegnerischen Tores und d. h. in Richtung der Verteidiger erfolgt.

### Situation 3

Ein langer Freistoß aus dem Strafraum wird vom Gegner abgefangen.

Kein Kommentar.

### Situation 4

Aus dem schnellen Ballführen auf der linken Seite ergibt sich ein Doppelpaßspiel zum weiteren schnellen Ballführen. Aus dem Ballführen wird ein Querpaß in die Mitte gespielt und abgefangen.

Kommentar:

Durch das schnelle Ballführen wird ein Gegenspieler vom ballführenden Spieler gebunden, und dadurch ergibt sich erst die Möglichkeit zum Doppelpaß. Dieser Vorteil, daß der Ball in den Rücken des Verteidigers gespielt und dann weiter in Richtung des gegnerischen Tores geführt werden kann, wird dann verschenkt, wenn das Lauftempo reduziert und ausgerechnet ein Querpaß gespielt wird.

### Situation 5

Rahn wird von einem Gegenspieler angegriffen, beim Versuch, den Ball steil zu spielen, wird dieser vom Gegenspieler abgefälscht. Der Schiedsrichter entscheidet auf Abseits.

Kommentar:

Beim Angriff des Gegenspielers steht Rahn mit Front zu diesem, der Ball befindet sich vor seinen Füßen und ist damit für den Gegenspieler leicht zu attackieren. Bei dem Versuch, den Ball vom rechten zum linken Fuß hin und her zu wechseln, ruht (!) der Ball zweimal vollständig, so daß er für den Gegner noch leichter zu attackieren ist. Das Abfälschen des Balles ist daher eine fast zwangsläufige Folge.

## Verletzungen im Fußballsport

Von M. Gray

Geleitwort von B. Moore

Aus dem Englischen von F. Hübner

1986, ca. 150 Seiten, zahlreiche Abbildungen, gebunden, ca. DM 25,— ISBN 3-7691-0074-3

- Darf man einen bewußtlosen Spieler transportieren?
- Wann muß eine Wunde genäht werden?
- Was gehört zur Erste-Hilfe-Ausrüstung?
- Was tut man gegen Fußpilz bei Sportlern?

Diese und ähnliche Fragen stellen sich immer wieder den Trainern, Managern und Schiedsrichtern. Das vorliegende Buch greift eine Vielzahl solcher Fragen auf und gibt praktische Ratschläge, wie zu verfahren ist, wenn eine Verletzung auftritt. Es gibt zum Beispiel Antwort darauf, wann man den Spieler vom Platz nehmen oder weiterspielen lassen soll, ob er von den Betreuern behandelt werden kann oder aber ärztlicher Hilfe bedarf und — eine der schwierigsten Entscheidungen — wann er sein Training wieder aufnehmen darf.

## Verletzungen im Kampfsport

Von G. McLatchie

Aus dem Englischen von G. Rost

1986, ca. 150 Seiten, zahlreiche Abbildungen, gebunden, ca. DM 30,— ISBN 3-7691-0079-3

- Wie erkennt man einen Kieferbruch?
- Wann bedarf eine Augenverletzung ärztlicher Hilfe?
- Wie bringt man eine Blutung zum Stehen?
- Wie lassen sich Kopfverletzungen und Hirnschäden vermeiden?

Derartige Fragen tauchen beim Kampfsport immer wieder auf. Boxen, Thai-Boxen, Karate, Nihon Kempo, Kong Soo Do, Kuk Sool, Kung Fu, Tai Chi Chuan, Tang Soo Do, Tai Kwon Do, Judo, Aikido, Ringen, Jiu Jitsu, Hapkido, Kendo, Kobudo, Hwarang Do, Nin Jitsu, Fechten, Kyudo: Das sind die in diesem Buch besprochenen Sportarten.

Der erste Teil steht ganz im Zeichen der Verhütung von körperlichen Schäden, der zweite Teil befaßt sich mit den Verletzungen. Diese Informationen werden so dargelegt, daß sie auch von jemandem verstanden werden, der keine Ausbildung als Arzt oder Krankengymnast erhalten hat. Es ist ein umfassendes, allgemeinverständliches Buch, das in jeden Sportverein, in die Hand jedes Kampfsporttrainers und sonstigen Betreuers gehört.



## Deutscher Ärzte-Verlag

Postfach 40 02 65 · 5000 Köln 40  
Telefon (022 34) 7011-316

### Antwortcoupon

Ja, ich bestelle bei der Deutscher Ärzte-Verlag GmbH,  
Postfach 40 02 65, 5000 Köln 40, durch die Buchhandlung

L 2/86

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

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname PLZ, Ort  
\_\_\_\_\_  
Straße Datum, Unterschrift  
\_\_\_\_\_  
Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.

### Situation 6

Nach einem Abwehrkopfball wird ein direktes Weiterleiten des Balles von einem Spanier abgefangen und ins Aus abgewehrt. Der Einwurf wird von Herlovsen mit der Sohle gestoppt, steil geschlagen und abgefangen.

#### Kommentar:

Herlovsen stoppt den Ball mit der Sohle zum gegnerischen Tor hin, bietet damit den Ball den angreifenden Verteidigern an und ist deshalb gezwungen, ihn steil und wenig geplant wegzuschlagen, bevor diese ihn erreicht haben.

### Situation 7

Hannes erreicht einen gegnerischen Steilpaß relativ unbehindert, da sich aber ein Gegenspieler nähert (10 Meter Distanz), spielt er den Ball direkt zu Frontzeck, der bei der Ballannahme nur 5 bis 6 Meter Distanz zum nächsten Gegenspieler hat. Frontzeck, der den Ball mit Blick zum eigenen Tor annimmt, dreht sich bei der Ballannahme, präsentiert damit dem Gegner den Ball, der sofort attackiert, so daß Frontzeck den Ball ins Seitenaus verliert.

#### Kommentar:

Ähnlich wie in der vorangegangenen Situation ist die mangelnde Ballsicherung durch den Körper und die Ballannahme zum Gegner hin für den Ballverlust verantwortlich zu machen. Hinzu kommt, daß der Paßgeber im Moment des Abspiels weniger gefährdet ist als der Paßempfänger im Moment der Annahme.

### Situation 8

Ein Abwehrspieler spitzelt einem Gegenspieler den Ball weg, der zu Frontzeck kommt. Frontzeck leitet den Ball weiter zu dem mit Blick zum eigenen Tor stehenden Lienen. Lienen dreht sich mit der Ballannahme, und während sich sein Gegenspieler in einer Distanz von 5 bis 6 Meter rückwärts (!) – also von Lienen weg – bewegt, spielt er einen kurzen Querpaß, der abgefangen wird.

#### Kommentar:

In dieser Situation wird, ohne daß Lienen unter Druck steht und ohne daß er einen Gegner gebunden hat, ein Querpaß vor dem eigenen Tor nach innen gespielt.

### Situation 9

Nach einer Abwehraktion treibt Hannes den Ball in hohem Tempo nach vorne, dabei überläuft er durch einfache Täuschungen zwei Gegenspieler, spielt dann auf Criens, der seinerseits einen Gegner umspielt und einen zweiten überläuft, um dann aus schrägem Winkel mit seinem Torschuß das Außenetz zu treffen.

#### Kommentar:

Dadurch, daß Hannes den Ball mit hohem Tempo führt, genügen zwei einfache Vorlagen des Balles mit dem Außenrist nach rechts, um zwei Gegenspieler auszuspielen. Insgesamt werden durch diese Aktionen drei Gegenspieler überlaufen, so daß beim Überqueren der Mittellinie nur 5 Abwehrspieler zwischen Ball und Tor sind. Dies ermöglicht es Criens, durch 2 weitere individuelle Attacken die einzig ernsthafteste Torchance in der 2. Halbzeit herauszuarbeiten.

### Situation 10

Nach einem Abwehrkopfball kann der gleiche Spieler den Ball in hohem Tempo nach vorne treiben, dies zwingt einen Gegenspieler heran und eröffnet die Möglichkeit eines Doppelpasses. Nach dem Doppelpaß erfolgt jedoch ein Abbrem-

sen des Laufes (bis zum Liegen des Balles), der dann ausgeführte Steilpaß ist ein Fehlpaß.

#### Kommentar:

Wiederum ist ein Steilpaß die Ursache des Ballverlustes. Durch das Herausnehmen des Tempos bis zum Ballstillstand war auch kaum eine andere Aktion mehr möglich, da sich der Spieler dadurch andere Handlungsmöglichkeiten selbst genommen hatte.

### Situation 11

Frontzeck nimmt einen Abwehrkopfball unbedrängt mit Blickrichtung zum eigenen Tor auf, dreht sich mit der Ballannahme zur Mitte und dann in Richtung des gegnerischen Tores, präsentiert damit den Ball ungeschützt den Gegenspielern, die ihn sofort attackieren, so daß Frontzeck hilflos den Ball nur durch die beiden spitzeln kann, von denen einer sich umdreht und damit den Ball unter Kontrolle bringt.

#### Kommentar:

Ballverlustursache ist wieder die mangelnde Ballsicherung bei der Ballannahme durch Drehen zum Gegner hin.

### Situation 12

Der Ball wird von der Abwehr abgefangen, Rahn führt den Ball nach vorne, wird angegriffen und spielt dem ihm entgegenkommenden Criens den Ball zu. Während Rahn nach vorne durchstartet und damit zwei Gegenspieler mit sich zieht, bewegt sich Criens mit Ball auf das eigene Tor zu, spielt einen sicheren Rückpaß, der auf die nun freie Seite zu Frontzeck weitergeleitet wird. Frontzeck spielt in vollem Lauf auf Lienen, läuft in den freien Raum, in den Lienen den Ball steil spielt. Die anschließende Flanke von Frontzeck wird abgefangen.

#### Kommentar:

Eine der wenigen überzeugenden Angriffskombinationen der Gladbacher. Der Rückpaß als Voraussetzung der Spielöffnung, das schnelle Starten von Frontzeck mit Ball auf den Verteidiger zu, zwingt diesen heran und ermöglicht den Doppelpaß in den Rücken des Verteidigers und das nachfolgende Überlaufen. Der Angreifer hat hier seinen Bewegungsvorsprung, der daraus resultiert, daß der Verteidiger sich umdrehen muß, wenn der Ball in seinen Rücken gespielt wird, dadurch herausgespielt und dann auch ausnützen können, daß erst nach Bindung des Abwehrspielers der Doppelpaß eingeleitet wurde. Dieser Sachverhalt wird in der Abbildung verdeutlicht.

### Situation 13

Obwohl sich Frontzeck zum kurzen Abstoß deutlich anbietet, schlägt Sude den Abstoß lang. Der Abwehrkopfball eines Spaniers kommt zu einem Gladbacher Spieler, der den Ball, da er bedrängt wird, direkt weiterleitet und einen Doppelpaß einleitet. Nach dem Doppelpaß „könnte“ Herbst mit Ball in hohem Tempo auf das gegnerische Tor zulaufen, da er freien Raum hat. Statt dessen spielt er einen diagonalen Paß nach rechts, der abgefangen wird.

#### Kommentar:

Da keine Bindung eines Gegenspielers erfolgt, kann sich die Abwehr auf den Paß einstellen und ihn abfangen.

### Situation 14

Abstoß landet beim Gegner.

#### Kein Kommentar.

Beim nachfolgenden spanischen Angriff kommt es aber zu einer erwähnenswerten Abwehraktion der Gladbacher. Ein

Abwehrspieler läuft aus der Abwehrmitte nach links, um einen Flugball der Spanier abzuwehren. Lauf- und Ballwege sind in der Abbildung wiedergegeben.

Unbehindert versucht er diesen Ball mit dem rechten (!) Fuß direkt zu schlagen, was nach den Gesetzen der Physik dazu führen muß, daß der Ball ins Seitenaus geht. Die mangelnde Sicherheit, in einer solchen Situation den Ball mit dem schwächeren Fuß zu spielen, ist verantwortlich für den Ballverlust ins Seitenaus.

### Situation 15

Nach einer Abwehraktion kommt der Ball auf der linken Seite zu Mill, der mit hohem Tempo parallel zur Seitenlinie den Ball führt. Als er von einem Gegner angegriffen wird, bremst er ab, sichert den Ball, indem er sich rückwärts bewegt und den Ball mit dem vom Gegner entfernten rechten Fuß führt. Dann spielt er, wie die Abbildung 1 zeigt, einen diagonalen Paß in die Mitte, der abgefangen wird.

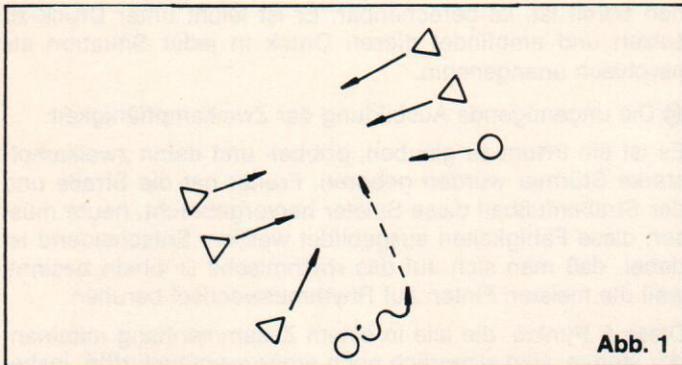


Abb. 1

### Kommentar:

Deutlich geht aus der Abbildung die Ballorientierung der spanischen Abwehrspieler hervor. Im Moment der Ballabgabe erfolgt eine sofortige Umorientierung von 5 (!) Spielern in die Paßspielrichtung. Selbst wenn der Ball den eigenen Mitspieler erreicht hätte, hätte dieser ihn direkt weiterspielen müssen, weil eine Ballsicherung in dieser Situation kaum möglich gewesen wäre.

### Situation 16

Einwurf für Gladbach in der eigenen Hälfte. Nach dem Einwurf wird zweimal direkt gespielt, der zweite direkte Paß landet bei Frontzeck. Durch dieses zweimalige direkte Spiel, das in der Abbildung wiedergegeben ist, können sich die spanischen Gegenspieler immer schneller (!) zum jeweils neuen Ballbesitzer hin orientieren, so daß sie Frontzeck bei der Ballannahme erreichen.

Dieser muß deshalb eine individuelle Ballbefreiung parallel zur Seitenlinie einleiten, indem er sich in hohem Tempo von den Gegenspielern löst und schließlich nur durch ein Foul gebremst wird. Der anschließende Freistoß kommt auf die rechte Seite, wo er von einem Gladbacher Spieler angenommen wird, der im Moment des 1. Ballkontaktes 8 bis 10 Meter vom nächsten, auf der Linie Ball – Tor befindlichen Gegenspieler entfernt ist. Da die Ballannahme mit dem gegnerischen (!) Fuß bei gleichzeitiger Drehung zum Gegenspieler hin (!) erfolgt, ist der Gegenspieler beim 2. Ballkontakt da und schlägt den Ball weg.

### Kommentar:

Das direkte Spiel im Dreieck erlaubt den Spaniern eine Umorientierung zum neuen Ballbesitzer, ohne daß sie sich vor-

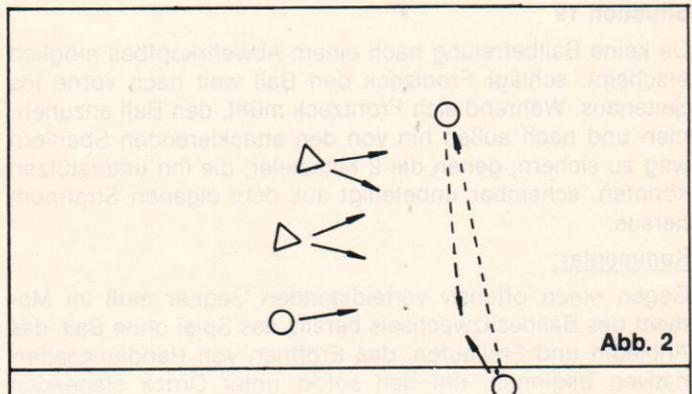


Abb. 2

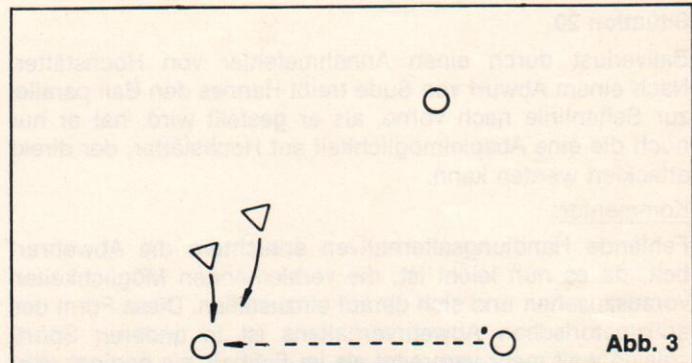


Abb. 3

Abb. 2 und Abb. 3 verdeutlichen die Spielsituation 16. Direktes Paßspiel ermöglicht eine frühzeitige Umorientierung zum neuen Ballbesitzer.

her nahe auf den vorhergehenden zubewegen mußten. Dadurch wird der Abstand zum Ballbesitzer mit jedem Paß geringer und der Druck auf den Ballbesitzer nimmt zu.

Frontzeck hat so keine andere Handlungsalternative mehr als die individuelle Ballbefreiung. Der Spieler, der ihn dann bei der Ballführung entlasten könnte (Lienen), indem er sich für ein Abspiel anbietet, läuft aber parallel zu Frontzeck im gleichen Tempo, aber auch mit stets gleicher Distanz zu dem sich rückwärts bewegenden Gegenspieler. Ein deutliches Anbieten setzt aber eine deutlich sichtbare Änderung der Distanz zum Gegenspieler voraus. Bei der Ballverlustaktion ist es wieder die ungenügende Ballsicherung bei der Ballannahme, die den Ballverlust verursacht.

### Situation 17

Der Ball wird aus dem Strafraum geschlagen, da die Spanier beim Schiedsrichter Handspiel im Strafraum reklamieren.

### Kommentar:

Ein in dieser Situation sicherlich richtiges Verhalten, den Ball wegzuschlagen, um den Schiedsrichter von der umstrittenen Szene abzulenken.

### Situation 18

Ein Abwurf von Sude kommt auf die linke Seite zu Frontzeck, der den Ball bis in die gegnerische Hälfte führt und dort gefoult wird. Aus dem Freistoß entwickelt sich ein Kombinationsspiel, das Hochstätter beendet, der von rechtsaußen einen flachen Paß parallel zur Torauslinie in die Mitte zu spielen versucht, der fast selbstverständlich abgefangen wird.

### Kommentar:

Fehlende Handlungsalternativen zwingen Frontzeck in den ersten und in den zweiten Zweikampf, in dem er gefoult wird.

### Situation 19

Da keine Ballbefreiung nach einem Abwehrkopfball möglich erscheint, schlägt Frontzeck den Ball weit nach vorne ins Seitenaus. Während sich Frontzeck müht, den Ball anzunehmen und nach außen hin von den attackierenden Spaniern weg zu sichern, gehen die 2 Mitspieler, die ihn unterstützen könnten, scheinbar unbeteiligt aus dem eigenen Strafraum heraus.

#### Kommentar:

Gegen einen offensiv verteidigenden Gegner muß im Moment des Ballbesitzwechsels bereits das Spiel ohne Ball, das Anbieten und Freilaufen, das Eröffnen von Handlungsalternativen beginnen, um den sofort unter Druck stehenden Ballbesitzer wirksam entlasten zu können.

### Situation 20

Ballverlust durch einen Annahmefehler von Hochstätter. Nach einem Abwurf von Sude treibt Hannes den Ball parallel zur Seitenlinie nach vorne, als er gestellt wird, hat er nur noch die eine Abspielmöglichkeit auf Hochstätter, der direkt attackiert werden kann.

#### Kommentar:

Fehlende Handlungsalternativen erleichtern die Abwehrarbeit, da es nun leicht ist, die verbleibenden Möglichkeiten vorzusehen und sich darauf einzustellen. Diese Form des antizipatorischen Abwehrverhaltens ist in anderen Sportspielen weit mehr verbreitet als im Fußball, sie beginnt aber auch im Fußball Einzug zu halten.

## Zusammenfassung

Das Anliegen dieser detailliert vorgenommenen Ballverlustanalysen ist es nicht, einzelne Spieler und ihre Fehlleistungen herauszustellen. Es geht darum, wie in der Einleitung gesagt wurde, Entwicklungen und Fehlentwicklungen festzustellen, Symptome zu beschreiben und zu analysieren sowie auf tendenzielle Fehler und Mängel aufmerksam zu machen, die über das einzelne Spiel und über die Fehlleistungen einzelner Spieler hinaus generelle Bedeutung haben.

Hier sind zu nennen:

#### ① Die ungenügende Ballsicherung bei der Ballannahme.

Die Ballannahme hat heute nicht mehr nur die Funktion, den Ball anzunehmen und unter Kontrolle zu bringen, sondern es ist eine Aktion, mit der Ballbesitz bereits gesichert werden muß.

Dies geht nur, wenn die Ballannahme vom Gegner weg in freie Räume erfolgt. Daß diese Räume mehr zur Seite oder sogar nach hinten zu finden sind als in Richtung auf das gegnerische Tor zu, ist naheliegend. Eine solche sichernde Ballannahme erfordert Spieler, die beidfüßig den Ball annehmen können, da nur dies eine optimale Drehung des Körpers zur Ballsicherung durch den Körper ermöglicht.

#### ② Die ungenügende Ausbildung der Beidfüßigkeit.

Beidfüßigkeit ist nicht nur eine elementare Forderung für die sichere Ballannahme, sondern sie gilt auch für das Ballführen und „einfache“ Pässe. Einbeinspieler sind von den Gegenspielern leicht zu attackieren, da sie einfach auszurechnen sind.

#### ③ Die ungenügende Ausbildung der individuell ballführenden Komponenten.

Ballsicherung bei der Ballannahme und Beidfüßigkeit ermöglichen eine „sichere“ Ballführung in hohem Tempo in

die freien Räume und auf die Nahtstellen der Abwehr zu. Nur so können Gegenspieler zum Ballbesitzer hin gezwungen und damit von diesem gebunden werden.

Es genügt nicht mehr, daß sich Mitspieler anbieten und freilaufen, sondern der Ballbesitzer muß durch seine individuelle Gefährlichkeit Gegenspieler so binden, daß er Mitspieler freispielt. Diese Bindung der Gegenspieler erlaubt dann auch wieder den Einsatz taktischer Mittel aus der Bekämpfung der Manndeckung (z. B. Doppelpaß).

#### ④ Die ungenügende Schaffung von Handlungsalternativen.

Der Spieler, der in einer Spielsituation viele Handlungsalternativen (= Spielfortsetzungsmöglichkeiten) hat, ist in einer starken Position gegenüber dem Gegenspieler, sein Handeln ist kaum vorausberechenbar, und dies macht ihn auch psychisch stark. Der Spieler, der keine Handlungsalternativen mehr hat, weil er sich selber in eine solche Situation brachte, weil die Unterstützung der Mitspieler fehlt oder weil er bestimmte Handlungsalternativen (Zweikampf) nicht einzugehen bereit ist, ist berechenbar. Er ist leicht unter Druck zu setzen und empfindet diesen Druck in jeder Situation als psychisch unangenehm.

#### ⑤ Die ungenügende Ausbildung der Zweikampffähigkeit.

Es ist ein Irrtum zu glauben, dribbel- und damit zweikampfstarke Stürmer würden geboren. Früher hat die Straße und der Straßenfußball diese Spieler hervorgebracht, heute müssen diese Fähigkeiten ausgebildet werden. Entscheidend ist dabei, daß man sich auf das rhythmische Dribbeln besinnt, weil die meisten Finten auf Rhythmuswechsel beruhen.

Diese 5 Punkte, die alle in einem Zusammenhang miteinander stehen, sind sicherlich noch ergänzungsbedürftig, insbesondere im Bereich des Abwehrverhaltens, das durch den Einbezug antizipatorischer Abwehrtechniken und -taktiken genauso effektiv, aber wesentlich weniger brutal und aggressiv wie das jetzige werden könnte.

Die Bedeutung dieser 5 Punkte liegt darin, daß sie zwar an einem einzelnen Spiel verdeutlicht wurden, aber in mehr oder weniger ausgeprägter Form auf fast alle aktuellen Nationalspieler zutreffen. Real Madrid hat gezeigt, wie der deutsche Fußball der Gegenwart erfolgreich und nachdrücklich bekämpft werden kann. Hoffentlich haben mit Blick auf Mexiko nicht zuviele andere Nationen verstanden, wie dies möglich ist. Vielleicht sind aber auch die Verantwortlichen des DFB in der Lage, im Sinne eines kurzfristigen Krisenmanagements gegenzusteuern.

Es steht für mich außer Frage, daß die genannten 5 Punkte Schwerpunkte einer zukünftigen Trainingsgestaltung in allen Leistungsbereichen sind. Hilfen für die praktische Arbeit an diesen Zielsetzungen zu entwickeln und anzubieten, dies wird ein Anliegen zukünftiger Publikationen sein.

\*

## Literatur

- BISANZ, G.: Liebe Leser. Fußballtraining 3 (1985) 9 + 10, 3.  
BREMER, D.: Spielanalyse und Expertenbeurteilung im Fußball. In: Beiheft zu Leistungssport 23 (1980) 63–110.  
BREMER, D.: Differenzierte Expertenbeurteilung und Spielanalyse im Fußball. Unveröffentl. Manuskript. Darmstadt 1981.  
BREMER, D.: Ein Weg aus der Leistungskrise des deutschen Fußballs? Entwurf einer „zukünftigen“ Spielauffassung für das Fußballspiel. In: Leistungssport 15 (1985) 3, 4–14.  
CLASSEN, D.: Ein Algorithmus zur standardisierten Sportspielbeobachtung. In: Beiheft zu Leistungssport 6 (1976) 3–9.  
KUH, W./MAIER, W.: Beiträge zur Analyse des Fußballspiels. Schorndorf 1978.



PHILIPS

## Buchbesprechung

Dieter Ehrich/Reinhard Gebel: **Aufbautraining nach Sportverletzungen** (Bd. 23 der DSB-Trainerbibliothek), 216 Seiten, zweifarbig, teilweise vierfarbig, zahlreiche Abbildungen, über 200 Fotos. Philippka-Verlag, Münster 1985. DM 28.-.

Kritiker klagen, daß die Sportspiele in den oberen Leistungsklassen immer schneller, aber auch immer härter werden. Die Folgen: Die Verletzungen nehmen zu und werden schwerer. Für einen Fußball-Profi aber bedeuten Verletzungen Pausen und zwangsläufig Verdienstausschlag. Für die Behandlung derartiger Sportverletzungen sind zunächst besonders ausgebildete Sportmediziner zuständig, um die Verletzungsfolgen zu begrenzen. Allerdings kann in schwierigen Fällen nach der Behandlung die volle Leistungsfähigkeit nicht sofort erreicht werden, da die Muskeln durch die Ruhelage geschwächt wurden.

Der Einsatz der Krankengymnastik in diesen Fällen hat sich als nicht ausreichend erwiesen, da diese nur geringe Belastungsreize zum Neuaufbau der Muskulatur setzt.

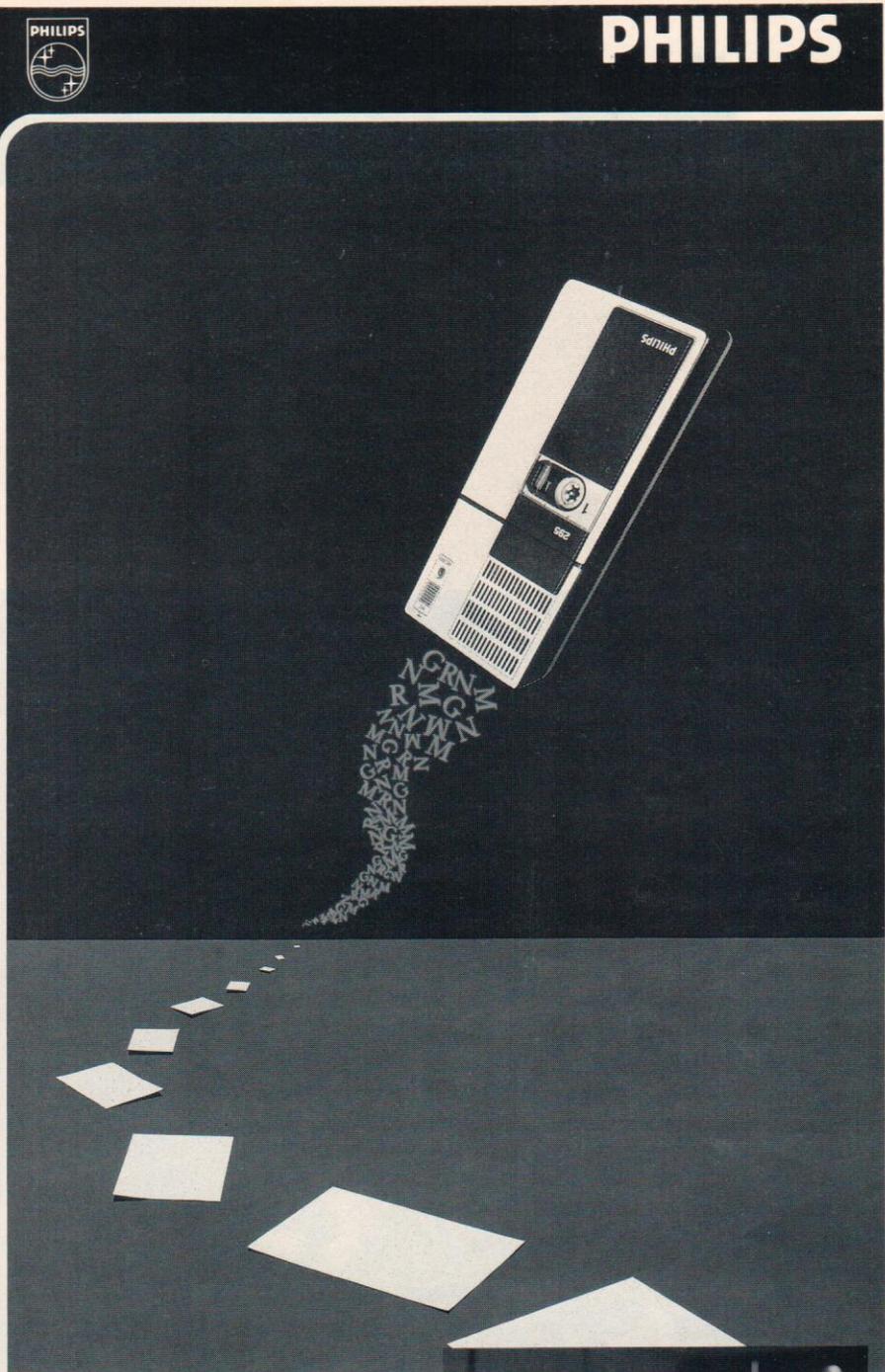
Hier setzen nun die sogenannten „Fitmacher“ an, die aus der Trainingslehre Methoden ableiten, die für ausreichenden Belastungsreiz für den Aufbau der Muskulatur sorgen und eine völlige Herstellung garantieren. Denn nur dann kann der Athlet seinen Sport wieder ohne Behinderung betreiben.

Zu diesen „Fitmachern“ zählen die Frankfurter Diplom-Sportlehrer Dr. Dieter Ehrich und Reinhard Gebel, die in ihrem Hauptberuf als Koordinatoren im Bundesausschuß für den Leistungssport im Deutschen Sport-Bund arbeiten. Eine der Folgen der Beschäftigung mit dem Hochleistungssport war die Entwicklung von Methoden zur Rehabilitation von Athleten.

Diese beiden Sportlehrer haben in Zusammenarbeit mit Orthopäden, Sportphysiotherapeuten und Rehabilitationstrainern Übungen entwickelt, die auf eine schmerzfreie Wiederherstellung des Verletzten zielen, aber auf der anderen Seite als Vorbeugung gegen mögliche Verletzungen im Muskel- und Sprunggelenkbereich abstellen.

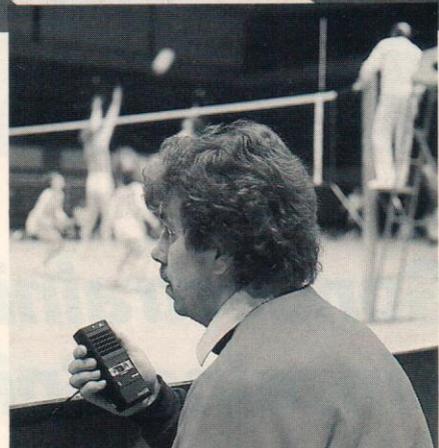
Die „Fitmacher“ Ehrich und Gebel haben dabei keine Geheimwissenschaft entwickelt, sondern ihre Methoden nur den Besonderheiten des Hochleistungssports angepaßt. Statt der Spritze und Dauerfolgen empfehlen sie ein aufbauendes Muskeltraining, das gelegentlich länger währt, aber zur vollständigen Gesundheit führt. Diese Übungen sind allen Hochleistungssportathleten, aber auch anderen Sportlern beinahe jeden Alters zu empfehlen. Nicht jeder kann sich nach einer Sportverletzung einem „Fitmacher“ anvertrauen, denn das ist nicht immer kostenlos. Aber jeder kann anhand der Übungsbeschreibungen in diesem Band sowie der vielen Zeichnungen und Fotos die Methoden selbst nacharbeiten. Dieser Band aus der Trainer-Bibliothek des Deutschen Sport-Bundes gehört in die Hand jedes verantwortungsvollen Trainers und Übungsleiters.

Claus Beissner



## Ihr Verein braucht Erfolg

Erfolg durch intelligentes Training: Mit einem Philips Pocket Memo in einer Hand beobachten und berichten Sie ohne Pause. Schreiben geht nicht, aber Sprechen! Das Auge bleibt bei der Aktion. Und positive Kritik bringt Erfolg.



Noch mehr nützliche Informationen gibt es bei uns: ► Philips Bürotechnik A, Postfach 105323, 2000 Hamburg 1

## Philips Kommunikations Industrie AG



Büro- und Informationssysteme

Kommunikationssysteme

Nachrichtenkabel und -anlagen

# Jugendtraining



Foto: Horstmüller

Norbert Vieth

## Sondertraining für einzelne Spielpositionen

3 Trainingseinheiten für B-Jugend-Mannschaften

Der Autor stellt eine Organisationsform vor, die eine optimale positionsspezifische Schulung ermöglicht. Durch das Sondertraining können auch individuelle Leistungsunterschiede besser berücksichtigt werden.

### Vorbemerkungen

Spätestens ab der B-Jugend sind durch ein allgemeines Mannschaftstraining – als der dominierenden Organisationsform der fußballsportlichen Ausbildung – nur noch begrenzte Leistungsfortschritte zu erzielen.

Das allgemeine Grundlagentraining von der F- bis C-Jugend, die Vermittlung der elementaren sportmotorischen Fertigkeiten, der wesentlichen technischen Elemente und der spieltypischen Verhaltensweisen hat dann eine technische, taktische und konditionelle Leistungsbasis geschaffen, auf der nun differenzierter aufgebaut werden kann.

Deshalb sollten die allgemeinen Trainingsaufgaben durch ein Trainingsprogramm ergänzt werden, das durch Einzel- und Gruppenaufgaben die speziellen Anforderungen an die einzelnen Positionen und Mannschaftsgruppen sowie die oft erheblichen individuellen Leistungsunterschiede stärker berücksichtigt.

Ein durch Einzel- und Gruppenarbeit differenzierter gestaltetes Training berücksichtigt verschiedene altersspezifische Entwicklungen, Fähigkeiten und Interessen.

Innerhalb der Gruppenordnung eines Spielsystems hat jeder Spieler besondere Aufgaben, die er nur dann optimal erfüllen kann, wenn er sich durch ein gezieltes Sondertraining auf diese Anforderungen vorbereitet.

Doch diese Konzentration auf bestimmte Spielfunktionen und Bewegungsmuster darf beim Jugendspieler die Entwicklung kreativer Spielelemente, mit denen er seine positionsspezifischen Aufgaben überschreitet, nicht verhindern.

Da in dieser Altersstufe (pubertale Phase) die motorische Lernfähigkeit einen zweiten Höhepunkt erreicht, können noch einmal alle fußballerischen Elemente verbessert und perfektioniert werden.

Eine differenzierte Trainingsgestaltung mit einer ausgeprägten Gruppen- und Einzelarbeit entspricht auch dem jugendlichen Interesse nach seiner Anerkennung als eine eigenständige Persönlichkeit.

Die vorgeschlagene Trainingsgestaltung fördert die Hinführung zur Selbständigkeit, denn diese Organisationsformen übertragen ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit auf den Jugendspieler.

Für die Einzel- und Gruppenausbildung gibt es verschiedene Methoden, von denen zwei in einer der beschriebenen Trainingseinheiten vorgestellt werden sollen.

Bei der ersten Methode wird die Trainingsgruppe innerhalb einer gemeinsamen Trainingszeit in mehrere Gruppen unterteilt, wobei jede Gruppe ein spezifisches Übungsprogramm durchführt.

Als Nachteile dieser Organisationsform sind zu nennen:

- Ein hoher Organisationsaufwand, der den einzelnen Trainer oft überfordert.
- Die Kontroll- und Korrekturmöglichkeiten sind stark begrenzt.

Diese Probleme werden in der 1. Trainingseinheit folgendermaßen gelöst:

Die Übungsgruppen führen ihr spezifisches Programm nacheinander durch, wobei die Gruppen, die gerade nicht das Sondertraining absolvieren, Übungs- oder Spielformen absolvieren, die relativ leicht zu organisieren und zu kontrollieren sind, so daß der Trainer sich intensiv mit dem Spezialtraining beschäftigen kann.

Die übrigen Trainingsabschnitte (Aufwärmung, Spiel) werden gemeinsam durchgeführt, wobei der Schwerpunkt der Spielformen aber auch hier auf der Verbesserung des positions- und gruppenspezifischen Verhaltens liegt.

In der zweiten Trainingseinheit bestellt der Trainer die einzelnen Übungsgruppen zu unterschiedlichen Zeiten und führt so das gesamte Trainingsprogramm unter einer ganz bestimmten Zielsetzung durch.

Die hohe Trainingsintensität erlaubt dabei eine Reduzierung des Umfangs, was auch oft aufgrund der nur begrenzt verfügbaren Trainingszeit notwendig ist.

Daneben können auch noch folgende Methoden der Einzel- ausbildung zur Anwendung kommen:

- Auf Anweisung des Trainers üben einzelne Spieler oder bestimmte Mannschaften nach einem vorgegebenen

Trainingsprogramm selbständig außerhalb der normalen Trainingszeiten.

- Der Trainer absolviert vor oder nach dem Mannschaftstraining mit bestimmten Spielern ein spezielles Übungsprogramm.

- Beim Trainings- oder Freundschaftsspiel wird einem einzelnen Spieler oder einer Mannschaftsgruppe eine bestimmte Aufgabe zugewiesen.

Der hohe Vorbereitungs- und Organisationsaufwand stellt sicherlich einen wichtigen Hindernisgrund gegen die häufige Anwendung des Sondertrainings dar, doch die zahlreichen Vorteile des Spezialtrainings – gerade im Jugendbereich – fordern zu einer Auseinandersetzung mit dieser Problematik auf.

Die folgenden Trainingseinheiten versuchen durch eine differenzierte Aufgabenstellung

- die speziellen Fertigkeiten von bestimmten Mannschaf- positionen

- die Abstimmung von bestimmten Mannschaftsgruppen

- und individuelle Mängel

zu verbessern und damit auch die kollektive Spielleistung zu erhöhen.

## Trainingsorganisation

Die Organisationsform für die folgenden Trainingseinheiten, die das Offensivverhalten der Stürmer verbessern sollen, ist dieselbe, wie sie auch für das Sondertraining der Defensiv- spieler verwendet wird.

Die Trainingsgemeinschaft wird in zwei 8er-Gruppen auf- geteilt. Die Akteure, die nicht am Sondertraining teilnehmen, absolvieren das in der ersten Trainingseinheit beschriebene Übungsprogramm.

Das Aufwärmprogramm und das Abschlußspiel werden aller- dings von allen 16 Spielern gemeinsam durchgeführt, wobei aber der Schwerpunkt des abschließenden Spiels die jeweili- ge Zielsetzung des Sondertrainings ergänzen soll.

So werden besonders die Offensivspieler bei den folgenden Trainingsspielen mit bestimmten Aufgaben konfrontiert.

Die wichtigsten technischen Fertigkeiten und taktischen Ver- haltensweisen des Angriffsspiels sind der Torschuß, das Dribbling (mit Finten) und das Freilaufen. Diese Inhalte sol- len durch die verschiedenen Übungsformen des Spezialtrai- nings geschult werden.

## 1. Trainingseinheit

### Aufwärmen (20 Minuten)

Eine Spielfeldhälfte ist in 4 Bereiche aufgeteilt.

In jedem Viertel üben 4 Spieler, die von 1 bis 4 durchnu- meriert sind (**Abb. 1**). Der Trainer stellt folgende Aufgaben:

- Freies Zuspiel in der Bewegung zum Spieler mit der fol- genden Nummer.
- Zuspiele mit bestimmten Stoßarten (Innen- und Außensei- te, Spannstoß).
- Der Ball wird vom folgenden Spieler übernommen. Nach der Ballübernahme erfolgt eine Temposteigerung des Übernehmenden.
- Hohe und weite Zuspiele, nach dem Zuspiel ein kurzer Antritt.
- Nach Aufruf wechselt die 4er-Gruppe durch ein schnelles Zusammenspiel mit der neben ihr übenden Gruppe den

Raum. Dabei muß jeder Spieler mindestens einmal Ball- kontakt haben.

- Selbständige Gymnastik: Jeder Spieler der Gruppe gibt 3 Übungen vor.

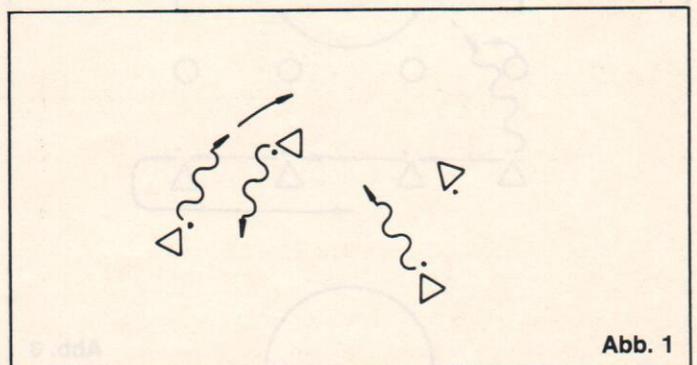


Abb. 1

- 2 gegen 2 im freien Raum (innerhalb des Viertels). Spielzeit: 2mal 2 Minuten.
- Freies Zusammenspiel der Gruppe, bei Aufruf wird mit der diagonal übrigen Gruppe durch ein hohes Zuspiel der Ball gewechselt.

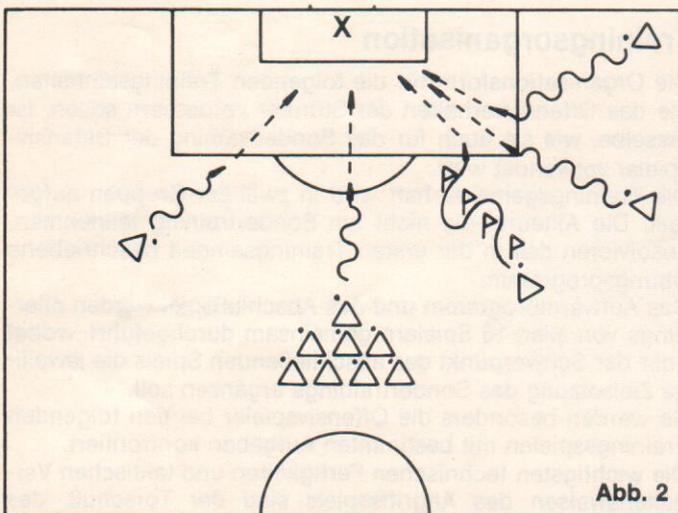
## Hauptteil (45 Minuten)

### Sondertraining der offensiven Spieler

#### Übung 1 (Abb. 2):

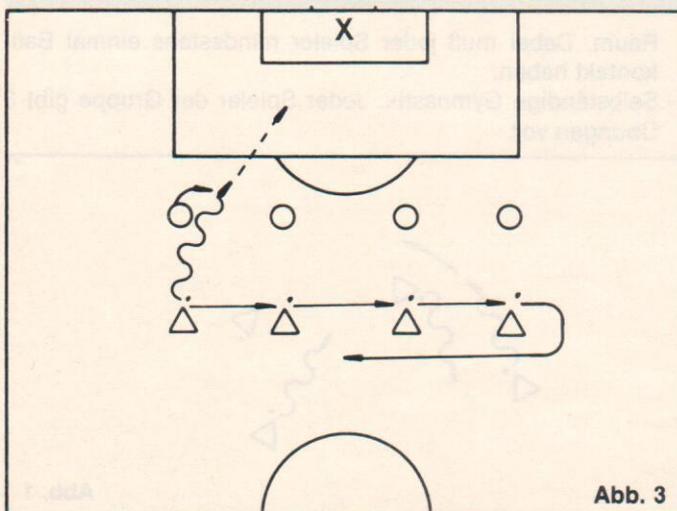
Dribbling aus verschiedenen Positionen mit einem anschließenden Torschuß aus 18 Metern.

- Dribbling in gerader Richtung auf das Tor.
- Dribbling in schräger Richtung auf das Tor.
- Dribbling von der Seitenlinie in Richtung Strafraum (parallele Ballführung zum Tor).
- Ballführung von der Eckfahne in das Innere des Strafraums (Torschuß aus der Drehung).
- Dribbling aus verschiedenen Richtungen, aber durch einen versetzten Slalom.



#### Übung 2 (Abb. 3):

Torschuß nach einem Dribbling gegen einen Verteidiger. 4 Verteidiger stehen nebeneinander etwa 20 Meter vor dem



Tor. Jedem Abwehrspieler steht etwa 30 Meter vom Tor entfernt ein Stürmer mit Ball gegenüber.

Die Stürmer dribbeln nacheinander auf den entsprechenden Abwehrspieler zu, überspielen diesen durch eine Täuschung und schießen auf das Tor.

Nachdem alle Stürmer die Übung abgeschlossen haben, wechseln sie in der Angreiferreihe einen Platz nach rechts, so daß das Dribbling mit dem anschließenden Torschuß aus einer neuen Position erfolgen muß.

Die Abwehrspieler behalten ihre Position bei. Aufgabenwechsel, wenn jeder Stürmer aus allen Positionen gestartet ist.

Im 1. Durchgang verhält sich der Abwehrspieler teilaktiv, im 2. Durchgang greift er wettkampfgemäß an.

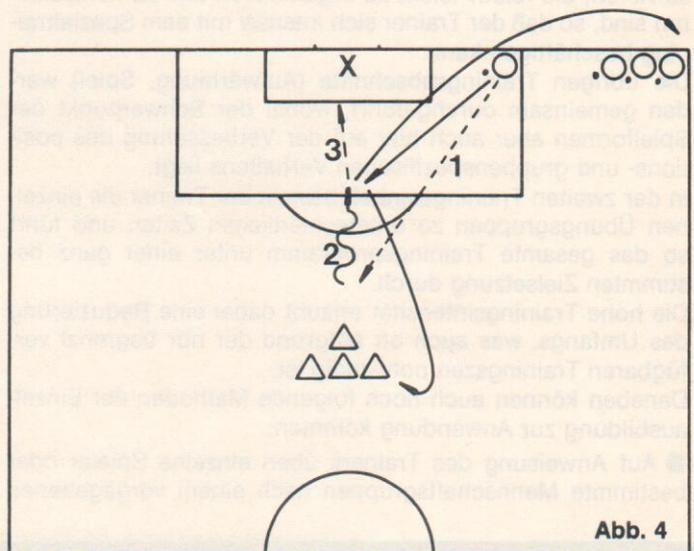
#### Übung 3 (Abb. 4):

Torschuß nach einem Dribbling gegen einen Verteidiger.

4 Spieler stellen sich mit Ball hintereinander am Schnittpunkt Torlinie/Strafraumseitenlinie auf.

Die Angreifer stehen etwa 30 Meter vom Tor entfernt in einer Reihe.

Der erste Verteidiger spielt den Ball auf den ersten Angreifer und startet sofort nach dem Abspiel zur Verteidigung vor das Tor. Der Stürmer versucht nach der Ballannahme durch ein erfolgreiches Dribbling zum Torschuß zu kommen. Nach dem Torschuß wechseln die Spieler die Gruppe.



#### Übung 4 (Abb. 5):

Freilaufen und Torschuß in der Situation 2 gegen 1.

2 Angreifer versuchen, gegen einen Verteidiger zum Torschuß zu kommen.

Die Gruppen A und B (Angreifer) stellen sich in 2 Reihen gegenüber dem Tor auf, die Gruppe C (Verteidiger) befindet sich mit Ball am Schnittpunkt Torlinie/Strafraumseitenlinie. Der erste Spieler von Gruppe C spielt den Ball zu einer der beiden Angreifergruppen und läuft in Verteidigungsstellung vor das Tor.

Die beiden ersten Spieler von A und B versuchen im Spiel 2 gegen 1 zum Torschuß zu kommen. Nach dem Torschuß erfolgt ein Platzwechsel: A nach C; B nach A; C nach B.

#### Hinweis:

Die Angreifer sollen sich um ein sehr schnelles und bewegliches Angriffsspiel bemühen, denn eine Überzahl muß im Spiel schnellstens ausgenutzt werden.

## Übungsprogramm für die Spieler, die nicht am Sondertraining teilnehmen

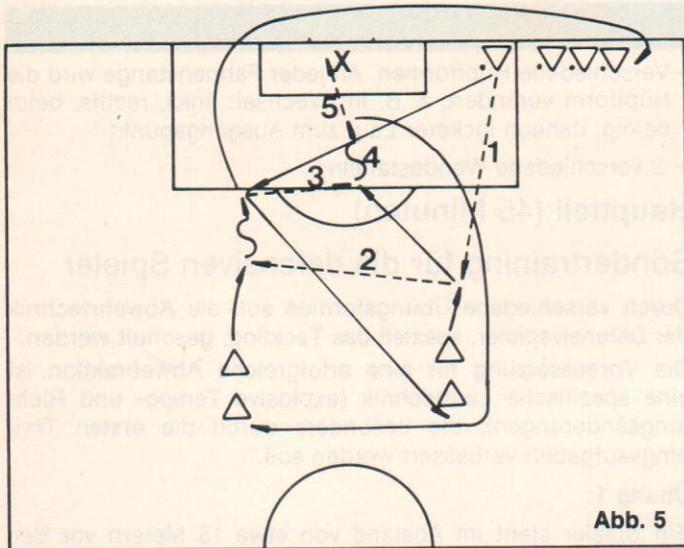


Abb. 5

### Abschlußspiel (25 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 mit einem schnellen Torabschluß  
2 Mannschaften spielen 8 gegen 8 über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern. Die angreifende Mannschaft muß innerhalb einer begrenzten Zeit ein Tor erzielen, sonst verliert sie den Ball.  
Die erlaubte Angriffszeit sollte dem Leistungsvermögen angepaßt sein.

#### Spielform 1:

Linienball

In einem markierten Spielfeld (30 mal 20 Meter) spielen 2 Mannschaften gegeneinander 4 gegen 4.  
Als Torlinie einer Mannschaft gilt jeweils eine Seitenlinie.  
Ein Punkt ist dann erzielt, wenn ein Angriffsspieler mit dem Ball über die Torlinie dribbelt.

#### Spielform 2:

3 gegen 1

Jeweils 4 Spieler spielen 3 gegen 1 in 2 abgegrenzten Spielfeldern von jeweils 15 mal 15 Metern.

#### 10-Minuten-Lauf

Die Spieler laufen in den Vierergruppen im lockeren Lauf 10 Minuten. Sie können die Laufwege frei wählen, wobei sie das gesamte Sportplatzgelände ausnutzen sollen.

#### Spielform 3:

Zielstoßspiel

In dem Spielfeld der Spielform 1 spielen 2 Mannschaften gegeneinander 4 gegen 4.  
An beiden Seiten wird eine etwa 3 Meter breite Zone markiert, in der 3 Markierungshütchen im gleichen Abstand aufgestellt werden.  
Ein Punkt ist dann erzielt, wenn durch einen Zielstoß ein gegnerisches Hütchen umgeschossen wird.

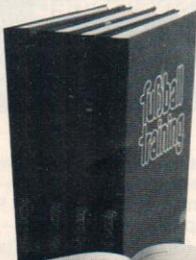
Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, D-4400 Münster

# Ich abonniere fußballtraining

### Gleich mitbestellen

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

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



• Bitteln 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** \_\_\_\_\_

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

\_\_\_ 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)

philippka

## 2. Trainingseinheit

Die Trainingsgruppe umfaßt 16 Feldspieler. Vor dem Training wird die Mannschaft in zwei 8er-Gruppen unterteilt, wobei die offensiven und die defensiven Spieler jeweils eine Gruppe bilden.

### Aufwärmen (15 Minuten)

Die beiden 8er-Gruppen stellen sich jeweils hinter einer aus 7 Fahnenstangen bestehenden Reihe auf. Der Abstand von Stange zu Stange beträgt etwa 10 Meter (**Abb. 6**).

Die Spieler absolvieren folgende Übungen:

- Gemeinsamer Lauf um die gesamte Stangenreihe (verschiedene Laufformen wählen).
- Slalomlauf
- Neben jeder Fahnenstange eine Bewegungsaufgabe (Hocke, Hocksprung) ausführen.
- Jede zweite Fahnenstange umrunden und dabei das Tempo etwas erhöhen.
- Selbständige Dehnungsgymnastik.
- Im Wechsel Vorwärts- und Rückwärtslauf von Fahne zu Fahne, danach lockerer Lauf zum Ausgangspunkt.
- Temposteigerungslauf. An jeder Stange eine Temposteigerung, danach lockerer Lauf zurück zum Ausgangspunkt.
- Im Wechsel langsamer und schneller Lauf (explosive Antritte), danach lockerer Lauf zum Ausgangspunkt.
- Selbständige Dehnungsgymnastik.

- Verschiedene Hüpfformen. An jeder Fahnenstange wird die Hüpfform verändert, z. B. im Wechsel: links, rechts, beidbeinig, danach lockerer Lauf zum Ausgangspunkt.

- 2 verschiedene Wendestaffeln.

### Hauptteil (45 Minuten)

#### Sondertraining für die defensiven Spieler

Durch verschiedene Übungsformen soll die Abwehrtechnik der Defensivspieler, speziell das Tackling, geschult werden.

Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Abwehraktion ist eine spezifische Lauftechnik (explosive Tempo- und Richtungsänderungen), die besonders durch die ersten Trainingsaufgaben verbessert werden soll.

#### Übung 1:

Ein Spieler steht im Abstand von etwa 15 Metern vor den anderen Spielern und zeigt verschiedene Laufrichtungen an: rechts, links, vorwärts und rückwärts.

Die Spieler reagieren mit einem Start in die angezeigte Laufrichtung.

#### Spielform:

Spielraum für das folgende Fangspiel ist der Strafraum. Jeweils 2 Spieler sind Fänger, die die übrigen Spieler abschlagen sollen.

Gefangene Spieler müssen in die Hocke gehen. Wenn alle Spieler abgeschlagen sind, wird ein neues Fängerpaar bestimmt.

## 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. 19)

**Internationaler Trainer-Kongress Sytt 1985**

BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER e.V.

adidas

**BDFL-Kongressberichte**

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer) Hennef (1984), Duisburg (1983), Regensburg (1982), Warendorf (1981), Trier (1980) und Duisburg (1979)

je **DM 13,-**  
Saarbrücken (1978) **DM 11,-**  
Sytt (1985) **DM 15,-**

Bestellschein auf Seite 19!

*Philippka*

## Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM



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

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

*Philippka*

## Übung 2:

Verbesserung des Starts zum Ball.

Es kämpfen jeweils 2 Spieler gegeneinander.

Ein Spieler dribbelt auf seinen Gegenspieler zu und spielt den Ball im geeigneten Augenblick durch die gegrätschten Beine des Mitspielers.

Beide Spieler versuchen, durch einen schnellen Antritt den Ball zu erreichen.

Aufgabenwechsel nach 5 Versuchen.

## Übung 3:

Die beiden Spieler stehen sich in einem Abstand von etwa 2 Metern gegenüber.

Der eine Partner wirft den Ball seinem Gegenüber zu, der diesen über den Zuwerfer hinweg zurückköpft.

Sofort gemeinsamer Start zum Ball.

Aufgabenwechsel nach 5 Versuchen.

## Übung 4:

Jeweils 2 Spieler üben von Seitenlinie zu Seitenlinie.

Die Ballbesitzer dribbeln auf ihre Gegenspieler zu. Diese versperren ihnen rückwärts laufend den Weg, indem sie sich immer zur ballnahen Seite hin orientieren.

Aufgabenwechsel erfolgt, wenn die gegenüberliegende Seite erreicht ist.

## Übung 5:

In 2 abgesteckten Spielfeldern (10 mal 10 Meter) liegen jeweils 5 Bälle.

An jedem Viereck üben 4 Spieler.

Ein Spieler stößt die Bälle nacheinander durch ein Gleittackling aus dem abgegrenzten Raum zu einem der 3 anderen Spieler, die sich außerhalb des Spielfeldes befinden.

Danach Aufgabenwechsel. 3 Durchgänge je Spieler.

### Hinweis:

Auf eine hohe Übungsintensität ist zu achten. Nach einem Tackling erfolgt sofort ein explosiver Start zum nächsten Ball.

## Übung 6:

Alle 8 Spieler üben an einem abgegrenzten Raum. Innerhalb des Raumes spielen 2 Spielerpaare jeweils 1 gegen 1.

Die übrigen 4 Spieler verteilen sich um das Viereck. Der ballbesitzende Spieler dribbelt gegen seinen Gegenspieler und legt sich nach einiger Zeit absichtlich den Ball etwas weit vor.

In diesem Moment versucht der Abwehrspieler, mit dem Spielbein flach zum Ball gleitend, diesen aus dem Raum zu einem Spieler zu stoßen.

Dieser paßt den Ball sofort zu dem Spielerpaar zurück. Aufgabenwechsel nach 5 Tacklings.

### Variation:

Die Übung wird nun wettkampfmäßig durchgeführt, d. h., der ballbesitzende Spieler führt den Ball möglichst eng am Fuß, so daß der Abwehrspieler den geeigneten Moment für ein erfolgreiches Tackling selbständig wählen muß.

## Abschlußspiel (25 Minuten)

Das abschließende Übungsspiel ergänzt das vorangegangene Trainingsprogramm. Die Spieler werden auf ihrer jeweiligen Position geschult.

Das Spielfeld ist in 3 gleichgroße Zonen aufgeteilt. Die Mannschaften werden unter positionsspezifischen Gesichtspunkten aufgestellt.

Vor beiden Toren spielen je 3 Stürmer gegen 3 Verteidiger. Im Mittelfeld spielen pro Mannschaft 2 Mittelfeldspieler. Die Angriffe erfolgen durch die Weitergabe des Balles in das nächste Feld. Die Feldbegrenzungen dürfen nicht übertreten werden.

### Ausnahme:

Bei einem eigenen Angriff darf derjenige Spieler, der den Ball zu einem Mitspieler in der nächsten Zone weitergeleitet hat, in diese überwechseln und seine Mitspieler unterstützen. Die Angreifer spielen somit immer in Überzahl.

## 3. Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Laufübungen an einem abgesteckten Viereck

Auf dem Spielfeld ist ein 70 mal 40 Meter großes Viereck abgesteckt. Die Spieler laufen gemeinsam in 4er-Gruppen, die bei den verschiedenen Übungen jeweils an den 4 Eckpunkten starten.

Die Spieler laufen 5 Runden im langsamen Lauf. An den 4 Seiten werden jeweils verschiedene Laufformen absolviert (pro Durchgang 3 Runden)

#### 1. Durchgang:

- Normaler Lauf.
- Hopselauf.
- Seitlicher Lauf
- Rückwärtslauf.

#### 2. Durchgang:

- Normaler Lauf.
- Lauf mit 2 kurzen Antritten.
- Steigerungslauf.
- Gehen und in die Hocke fallen lassen.

### Gymnastik

Die Spieler absolvieren ein gemeinsames Gymnastikprogramm unter Anleitung des Trainers. Das Programm soll vorrangig Dehnübungen enthalten.

#### Anmerkung der Redaktion:

Übungsbeispiele und Erläuterungen zur Wirkungsweise bestimmter Dehnübungen finden Sie in den verschiedenen Folgen des Beitrags „Konditionsgymnastik für Fußballspieler“ von Gunnar Gerisch.

### Hauptteil (45 Minuten)

#### Sondertraining der offensiven Spieler

##### Übung 1:

Jeweils 2 Spieler üben zusammen. Der Verteidiger läuft langsam rückwärts und verhält sich teilaktiv.

Der ballbesitzende Spieler dribbelt auf den Gegner zu und überspielt ihn mittels einer Finte.

#### Hinweis:

Auf die Temposteigerung beim Überspielen achten. Aufgabenwechsel nach 10 Dribblings.

## Übung 2:

1 gegen 1 zwischen den beiden Seitenlinien.

Jeder der beiden Spieler hat eine Seitenlinie als seine Torlinie gegen das Überdribbeln durch seinen Gegenspieler zu verteidigen.

Der ballbesitzende Spieler versucht, die gegnerische Seitenlinie zu überdribbeln, bei Ballverlust erfolgt jeweils Aufgabenwechsel.

## Übung 3 (Abb. 6):

Torschüsse nach Doppelpaß

Nach einem kurzen Dribbling spielt der Stürmer den Ball zur Anspielstation. Die Anspielstation läßt den Ball in den Lauf prallen, der Spieler schießt mit einem Torschuß ab.

Der Torschütze nimmt dann sofort die Position des Anspielers ein. Die vorherige Anspielstation stellt sich, nachdem sie den Ball wiedergeholt hat, in die Reihe der Stürmer.

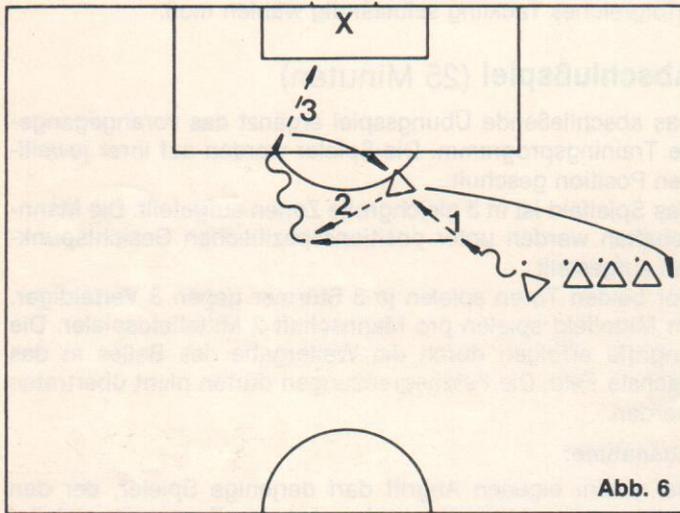


Abb. 6

## Übung 4 (Abb. 7):

2 Anspieler spielen mit einem Angreifer zusammen, der durch Freilaufen ein Anspiel ermöglicht und durch ein Dribbling gegen seinen direkten Gegenspieler zum Torschuß kommen soll.

Es üben 4 Spielerpaare. Ein Spielerpaar stellt sich zum 1 gegen 1 etwa 30 Meter vor dem Tor auf, ein Spielerpaar spielt sich in der freien Bewegung hinter einer Angriffslinie den Ball zu (etwa 40 Meter vor dem Tor). Die beiden übrigen Spielerpaare warten an der Mittellinie.

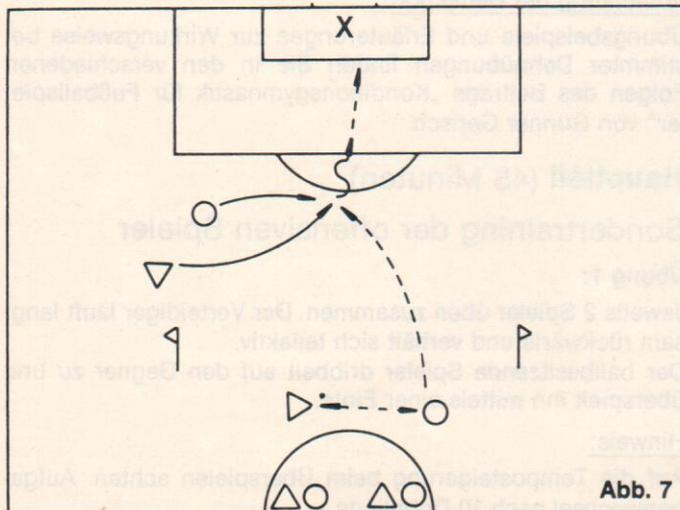


Abb. 7

Die Anspieler beobachten bei ihrem Zusammenspiel den sich freilaufenden Angreifer und spielen ihm den Ball im geeigneten Moment zu.

Nach dem Torabschluß wechseln die Anspieler zum 1 gegen 1 vor das Tor. Das „1 gegen 1“-Paar wechselt an die Mittellinie, und ein neues Anspielpaar kombiniert an der Angriffslinie.

## Abschlußspiel (20 Minuten)

2 Mannschaften spielen 8 gegen 8 über das gesamte Spielfeld. Dabei sind aber die Spieler auf die beiden Spielfeldhälften aufgeteilt. 3 Verteidiger jeder Mannschaft spielen nur in der eigenen Spielfeldhälfte, während die 5 Angreifer nur in der Spielhälfte des Gegners spielen.

Die Verteidiger versuchen, bei Ballgewinn ihre Stürmer in der anderen Spielfeldhälfte anzuspielen, die im Zusammenspiel zum Torschuß zu kommen versuchen (Abb. 8).

Die Angreifer spielen also im Überzahlverhältnis von 5 gegen 3, wobei durch besondere Aufgaben bestimmte taktische Verhaltensweisen geschult werden sollen.

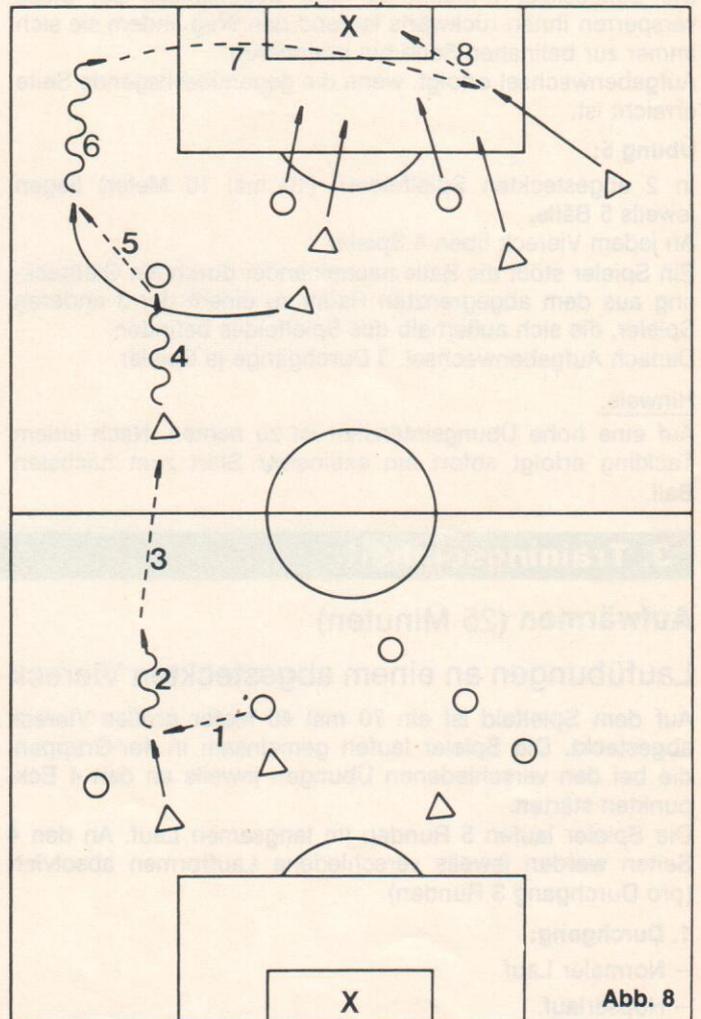


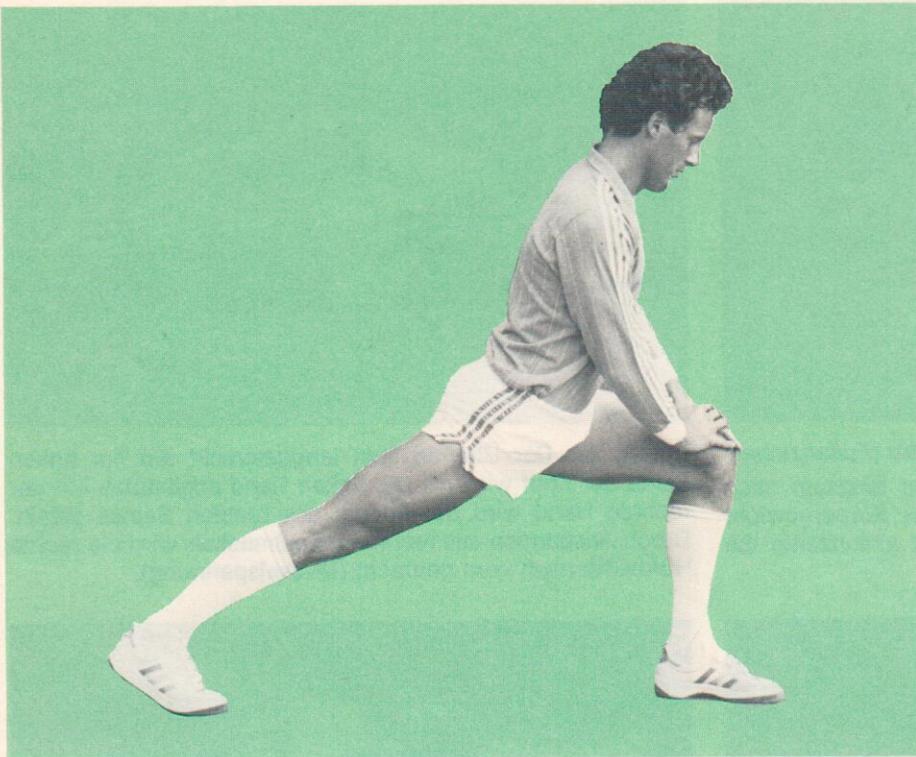
Abb. 8

## Variationen:

- ▶ Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für die Stürmer (bis zum Direktspiel).
- ▶ Tore dürfen nur nach einem Flankenball erzielt werden.

\*

Anschrift des Verfassers:  
Schlaunstraße 22, 4795 Delbrück



Gunnar Gerisch

# Konditionsgymnastik für Fußballspieler

## 10. Folge – Stretching (II)

**D**ie 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.

Innerhalb der Gymnastik kommt dem Dehnen eine wichtige Funktion zu, da sich dadurch die Muskel-Sehnen-Elastizität sowie der Bewegungsspielraum (Gelenkigkeit) verbessern. Unter letzterem Gesichtspunkt werden als Fortsetzung der Folge „Konditionsgymnastik für Fußballspieler“ Informationsgrundlagen, Prinzipien und Übungsformen des „Stretchings“ dargestellt. Damit sollen dem Trainer Anregungen und Alternativen zum Aufwärmprogramm sowie Ergänzungen für die Gestaltung des Konditionstrainings angeboten werden.

### Vorschläge für Übungsprogramme

Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit können die einzelnen Stretching-Übungen zu verschiedenen Übungsprogrammen zusammengestellt werden.

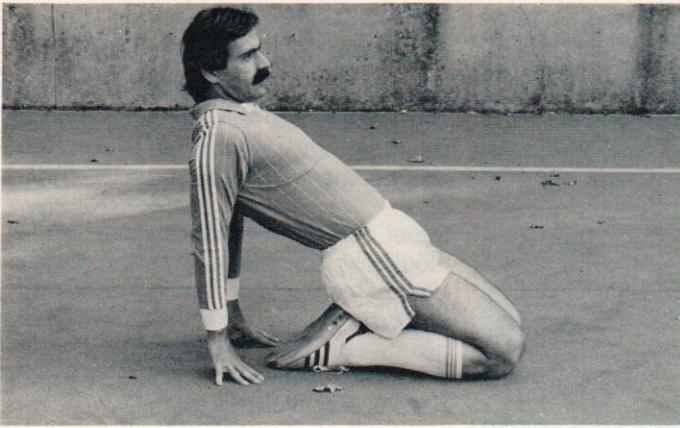
Dabei sollten in systematischer Weise möglichst viele Muskelgruppen berücksichtigt werden. Die Autoren haben beispielhaft 2 Programmvorschläge ausgearbeitet. Diese Programme können auf einem trockenen Platz oder in der Halle durchgeführt werden.

#### Programm 1 (10 Minuten)

Muskelgruppe	Übung
Gesäßmuskulatur	8
Vordere Oberschenkelmuskulatur	18, 20
Hintere Oberschenkelmuskulatur	26, 27
Oberschenkelinnenseite	33, 34
Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur	21
Wadenmuskulatur/Achillessehne	36, 37

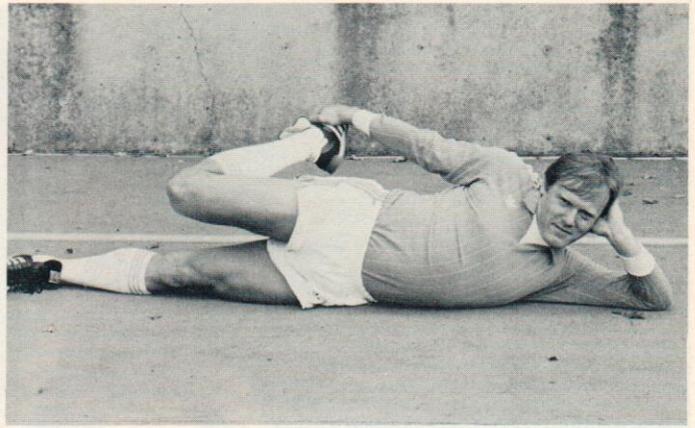
#### Programm 2 (20 Minuten)

Muskelgruppe	Übung
Obere Brustpartie	1
Arm- und Schultermuskulatur	2
Rückenmuskulatur	3
Rücken- und Hüftmuskulatur	5
Gesäßmuskulatur	8
Gesäß-, Rücken- und Hüftmuskulatur	13
Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur	14, 15
Vordere Oberschenkelmuskulatur	18, 19, 20
Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur/Oberschenkelinnenseite	21
Vordere Ober- und Unterschenkelmuskulatur	22
Hintere Oberschenkelmuskulatur	24, 26, 27
Oberschenkelinnenseite	31, 33, 34
Hüftbeweglichkeit	7
Wadenmuskulatur/Achillessehne	36



**Vordere Ober- und Unterschenkelmuskulatur (Fußanzieher)**

**Übung 22:** Aus dem Fersensitz Oberkörper langsam nach hinten lehnen, dabei stützen die Arme das Körpergewicht seitlich hinten ab. (Bei dieser Übung wird gleichzeitig die Wadenmuskulatur entspannt.)



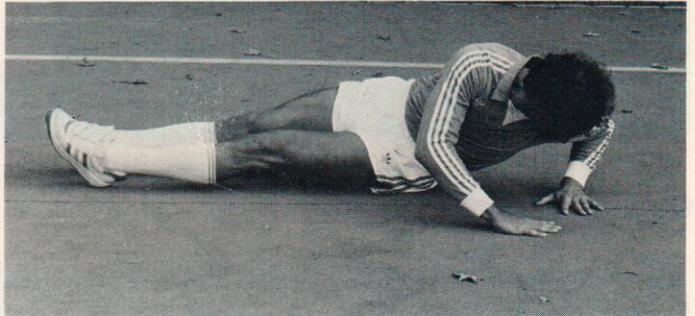
**Übung 23:** Der Übende liegt langgestreckt auf der linken Seite, der Kopf wird mit der linken Hand abgestützt. Mit der rechten Hand wird der Fußrist des rechten Beines gefaßt. Durch Anspannen des rechten Gesäßmuskels wird die rechte Hüfthälfte nach vorn gebracht (Muskelspannung).



**Variation:** Die Ferse wird in Richtung linker Gesäßhälfte gezogen (Dehnung).

**Hintere Oberschenkelmuskulatur (Kniebeuger)**

**Übung 24** (ohne Foto): Im Langsitz werden Wade und Fußgelenk des rechten Beines umfaßt und das Bein gestreckt zur Brust gezogen.



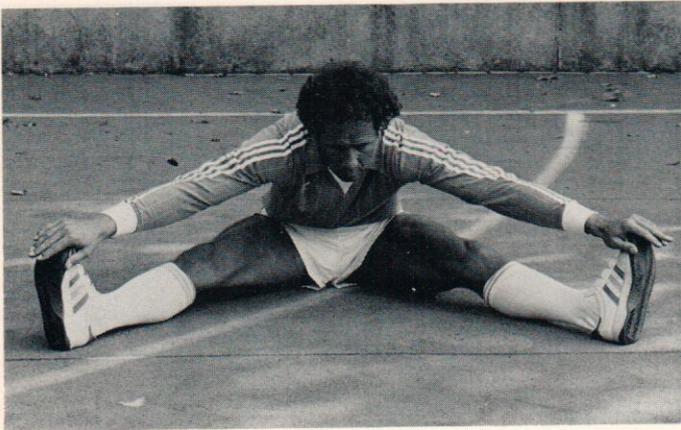
**Übung 25:** Aus dem Langsitz wird der Oberkörper zu einer Seite gedreht und zu den seitlich nach vorn abstützenden Armen abgesenkt.



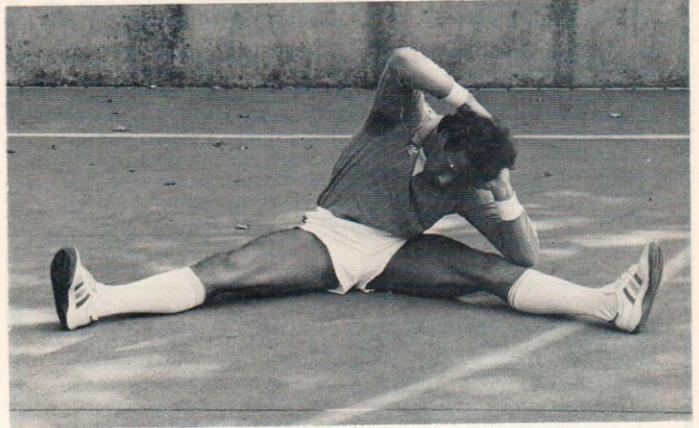
**Übung 26:** Die Ferse eines Beines wird auf eine etwa hüfthohe Mauer (Barriere, Hürde) oder in die Hände eines Partners gelegt und der Oberkörper langsam nach vorn Richtung Oberschenkel gebeugt.



**Übung 27:** Im Grätschstand den Oberkörper absenken und die Hände bei ausgebreiteten Armen auf den Boden setzen.



**Übung 28:** Im Spreizsitz die Fußspitzen fassen und den Oberkörper bei geradem Rücken langsam nach vorn beugen.



**Variationen:** Mit hinter dem Kopf verschränkten Händen wird der Oberkörper zur Außenseite des linken (rechten) Knies abgebeugt.

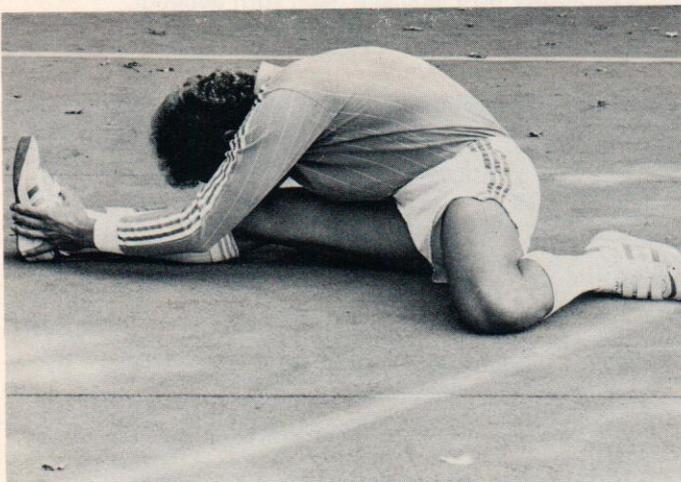


Mit zusätzlicher Dehnung der Rückenmuskulatur: Mit der rechten Hand zum Außenknöchel des linken Fußes fassen und Oberkörper abbeugen.



**Hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur**

**Übung 29:** Aus dem Kniestand wird ein Bein weit nach vorn mit der Ferse aufgesetzt und die Wade mit beiden Händen umfaßt. Der Oberkörper wird Richtung Oberschenkel gebeugt.



**Hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur (Fußstrecker)**

**Übung 30:** Hürdensitz. Der Fuß des gestreckten rechten Beines wird umfaßt und der Oberkörper zum Oberschenkel herabgezogen.



**Muskulatur der Oberschenkelinnenseite (Beinanzieher)**

**Übung 31:** Ein Bein wird mit der Innenseite des Fußes auf eine etwa hüfthohe Barriere (Mauer, Hürde) gelegt. Der Fuß des leicht gebeugten Standbeins steht parallel zur Abstützung. Der Oberkörper wird zum Oberschenkel des Standbeins gebeugt. Die Hände sollten möglichst den Boden berühren.

Kacani/Horsky:

## Modernes Fußballtraining

**Die Autoren:** Beide waren CSSR-Nationalspieler, Ladislav Kacani später Nationaltrainer.

**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 Seite 19!

**DM 28,50**



### System-Problematik

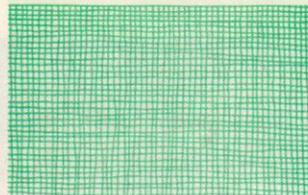
„Wir müssen mit der Mode gehen und werden 4-2-4-System wie alle Großen spielen!“ – So sprach Kreisklassenvorstand Baum, doch seine Truppe schien sich kaum sehr wohl dabei zu fühlen.

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

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

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

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



### Ein Geschenk,

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

**DM 12,80**

**Philippka-Buchversand**  
Bestellschein Seite 19!

### Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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

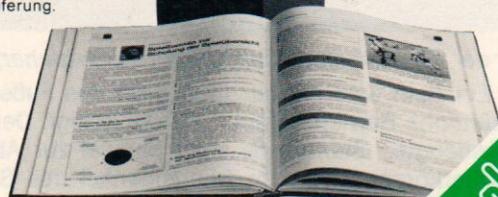
**12er-Mappe**  
(12 Hefte;  
ab Jg. 1985)  
**DM 12,50**

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



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

Bestellschein auf Seite 19 benutzen!



**philippka**



**Übung 32:** In der Rückenlage werden die angehobenen Beine gespreizt.

**Variation:** Zur Verstärkung der Dehnspannung: Mit den Händen wird leichter Druck an den Fußgelenken oder Waden ausgeübt.



**Übung 33:** Im Spreizsit werden die Unterschenkel zusammengeführt, so daß die Fußsohlen aneinanderliegen. Die Ellbogen liegen zur Fixierung der Beine innen an den Knien. Der Oberkörper wird langsam nach vorn gebeugt.

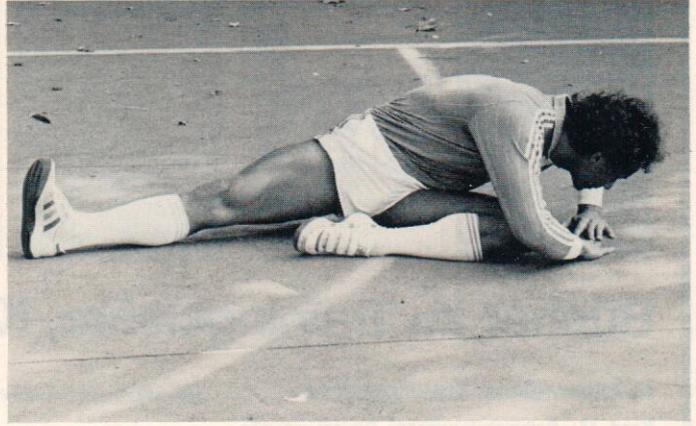


**Übung 34:** In der Hocke mit aufgestützten Armen ein Bein seitlich ausstellen (Seitspagat). Das Gewicht wird auf das andere angewinkelte Bein verlagert.

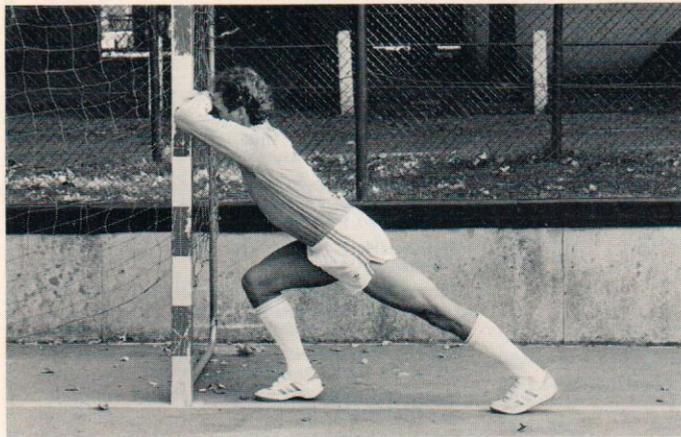
**Variation:** Der Oberkörper wird langsam am Knie des angewinkelten Beines vorbeigesenkt.



**Übung 35:** Im Sitz wird ein Bein seitlich abgespreizt mit der Ferse aufgesetzt, das andere stark angewinkelte Bein vor den Körper gebracht. Die Unterarme stützen vorn ab. Der Oberkörper wird behutsam nach vorn gebeugt.

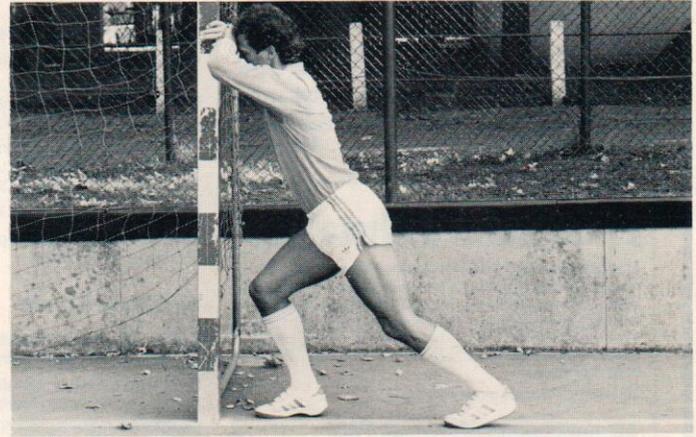


**Variationen:** Mit zusätzlicher Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur: Die Hände stützen seitlich vor dem Oberschenkel des angewinkelten Beines ab, der Oberkörper wird zu dieser Seite gedreht und dann gebeugt.



**Wadenmuskulatur (Fußstrecker) und Achillessehne**

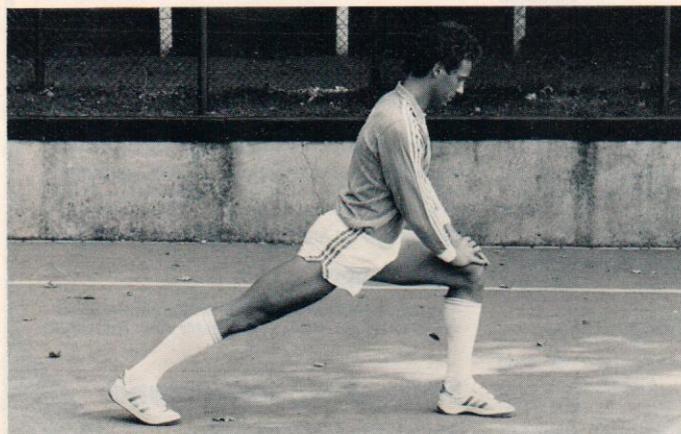
**Übung 36:** Bei leichtem Ausfallschritt wird der Oberkörper mit angewinkelten Unterarmen an einer Wand abgestützt. Vorbringen der Hüfte und Absenken des gestreckt nach hinten gesetzten Beines.



**Variation:** Gleiche Ausgangsstellung, aber das Knie des hinteren Beines wird gebeugt.

**Redaktionshinweis:**

Die Serie wird in den nächsten Heften mit weiteren Übungsprogrammen fortgesetzt.



**Übung 37:** In Schrittstellung Abbücken des Oberkörpers und Aufsetzen der Hände. Das vordere Bein ist gebeugt, die Ferse des hintenstehenden Beines wird zum Boden gedrückt.



**Der Autor und sein Team:**

Peter Geyer, Reinhold Fanz, Gunnar Gerisch, Joachim Tritschoks, Hermann Gerland, Frieder Schömetzler (von links nach rechts).

**Alle Fotos:** P. Jebens



# 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**

**Der Sport-Brockhaus.** Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A 5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**

**Dietrich/Dürwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A 6 **DM 17,80**

**Digel, H.:** Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**

**Grosser/Neumaier:** Techniktraining **DM 18,80**

**Harre, Dietrich:** Trainingslehre, das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 36,00**

**Konzag, G.:** Übungsformen für die Sportspiele **DM 17,80**

**Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 12,80**

**Löcken/Dietze (Hrsg.):** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 S. **DM 28,00**

**Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:  
Teil I: Die Inhalt. Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 33,60**  
Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. **DM 33,60**

**Meinel, K.:** Bewegungslehre, 448 S. **DM 29,80**

**Rigauer, B.:** „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**

**Röthig (Red.):** Sportwissenschaftliches Lexikon, 5. Auflage 1983, DIN A 5, 460 S. **DM 45,80**

**Thieß u. a. (DDR):** Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A 5, Pappband **DM 18,80**

**Weineck, J.:** Optimales Training, 380 S. **DM 38,00**

**Willimczik/Roth:** Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 14,80**

**Jonath, K./Krempel, R:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

**Kos, B./Teply, Z.:** Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

**Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 S. **DM 16,80**

**Kruber/Fuchs:** Allgemeine Konditionsschulung  
Teil I, 72 Arbeitskarten **DM 23,80**  
Teil II, 72 Arbeitskarten **DM 22,80**

**Matkovic:** 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 22,80**

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

## e) Sportmedizin

**Clasing:** Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**

**Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Neuersch. 1985 (DSB-Trainerbibliothek, Bd. 23), 214 S., reich bebildert **DM 28,00**

**Exel/Dungl:** Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung. 197 S. **DM 29,80**

**Flöthner/Hort (Hrsg.):** Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**

**Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten **DM 42,00**

**Kuprian/Eitner/Meissner/Ork:** Sportphysiotherapie, 376 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**

## 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 16,80**

**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 Skifahrrens. Neuersch. 1985, 135 S., zahlr. Abb. **DM 22,80**

## Philippka-Buchversand

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

Bestellschein  
auf Seite 19!



## 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!

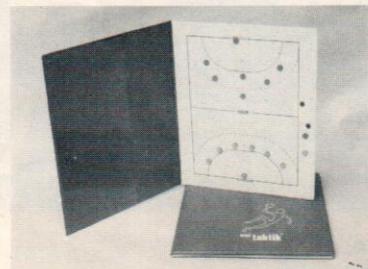
Im Inland Lieferung frei Haus!



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 Magnetchips, 600 g leicht.

Zuzüglich Versandkosten **nur DM 34,80**



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

## b) Kleine Spiele

**Döbler, E. und H.:** Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 S. **DM 26,00**

**Ketelhut/Brünner:** Spiele für Sport u. Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 S. **DM 16,80**

**Löschner:** Kleine Spiele für viele **DM 9,80**

## c) Gymnastik, Aufwärmen

**Dassel, H./Haag, H.:** Circuit-Training (66 Bildtafeln)  
Teil I: Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**  
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

**Fidelus/Kocjasz:** Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**

**Forstreuter, Hans:** Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 S. **DM 29,80**

**Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**

**Koch/Rutkowski:** Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball. **DM 20,80**

**Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**

**Ortner/Skribot:** Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 29,80**

**Roy:** Richtig Fitnessgymnastik. 127 S. **DM 11,80**

**Sölveborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching. 122 S./165 Zeichn., 16x22 cm **DM 19,80**

## d) Konditions- und Krafttraining

**Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 9,80**

**Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

**Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik **DM 24,80**

**Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme), 160 S. **DM 19,80**

**Grosser/Starischka:** Konditionstests, 138 S. **DM 19,80**

**Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 S. **DM 19,80**

Oskar Schneider · Werner Staudt

# Schulung technisch-taktischer Fertigkeiten im Stationsbetrieb (II)

## Vorbemerkungen

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.

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.

## 3. Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

Übungen in der 5er-Gruppe

Mindestens 5 Spieler bilden eine Gruppe. Für jede Gruppe wird ein Spieler benannt, dem die anderen folgen. Jeder Spieler führt einen Ball.

#### Übung 1:

Der Führungsspieler führt Richtungsänderungen durch. Seine Mitspieler folgen ihm jeweils im Abstand von etwa einem Meter und müssen die Richtungsänderungen nachvollziehen.

#### Übung 2:

Die Spieler führen den Ball langsam in der Reihe. Jeweils der letzte Spieler der Reihe überholt seine Mitspieler links oder rechts mit schnellem Dribbling und setzt sich an die Spitze (6mal pro Spieler).

#### Hinweis:

Beachte den Tempowechsel zwischen langsamem Ballführen und schnellem Dribbling!

#### Übung 3:

Jeweils der letzte Spieler der Reihe dribbelt im Slalom durch die Reihe an die Spitze (6mal pro Spieler).

#### Hinweis:

Der Abstand zwischen den Spielern sollte auf 2 Meter vergrößert werden.

#### Übung 4:

Die Spieler führen den Ball in der Reihe. Der Trainer stellt folgende Aufgaben:

- Hinsetzen/Aufstehen und den Ball weiterführen.
- Rolle vorwärts und den Ball weiterführen.
- In den Liegestütz fallen und den Ball weiterführen.
- Drehung um die eigene Achse und den Ball weiterführen.

Jede Aufgabe wird 4mal ausgeführt.

#### Übung 5:

Ballführen in der Reihe. Auf Kommando des Trainers werden die Bälle liegengelassen, und die Spieler sprinten zum Trainer. Anschließend lockeres Zurücklaufen und Ballführen (6 Antritte pro Spieler).

#### Übung 6:

Die Spieler führen in ihrer Reihe eine Dehnungsgymnastik mit dem Ball durch:

- Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts.
- Seitliche Rumpfbeuge über die Hüfte.
- Kreisen des Balles um die Hüfte.
- Achterkreisen durch die gegrätschten Beine.
- Liegestütz mit den Händen auf dem Ball. Langsames Aufrichten mit gestreckten Beinen, ohne die Hände vom Ball wegzunehmen.

#### Übung 7:

Jede Reihe bekommt eine Nummer (1, 2, 3). Ballführen in der Reihe. Auf Kommando des Trainers werden die Bälle liegengelassen, und die Spieler sprinten zum Ball einer anderen Reihe (Reihe 1 zu 2, 2 zu 3, 3 zu 1; 6 Antritte pro Spieler).

### Hauptteil (40 Minuten)

Der Trainer verteilt die 5er-Gruppen an die einzelnen Stationen.

Da 5 Spieler pro Station eingesetzt werden, bietet sich die Möglichkeit an, bestimmte Mannschaftsblöcke zu formieren (positionsspezifisches Training).

#### Station 1: Schulung des Flügelspiels und des Torabschlusses

##### Übung 1 (Abb. 1):

Spiel 2 gegen 1 am Flügel

A führt den Ball am Flügel und spielt kurz vor dem Gegenspieler B C an, der den Ball direkt in den Sprint von A paßt.

Dieser wird von B verfolgt und flankt nach kurzem Dribbling oder direkt in den Strafraum zum Torabschluß von D, der von E bedrängt wird.

Die Angreifer am Flügel tauschen nach 5 Minuten ihre Aufgaben.

Der Gegenspieler B am Flügel verhält sich anfangs passiv und wechselt nach Aufforderung des Trainers zu teilaktivem Abwehrverhalten über. Im Strafraum spielt D gegen E wett-kampfgemäß.

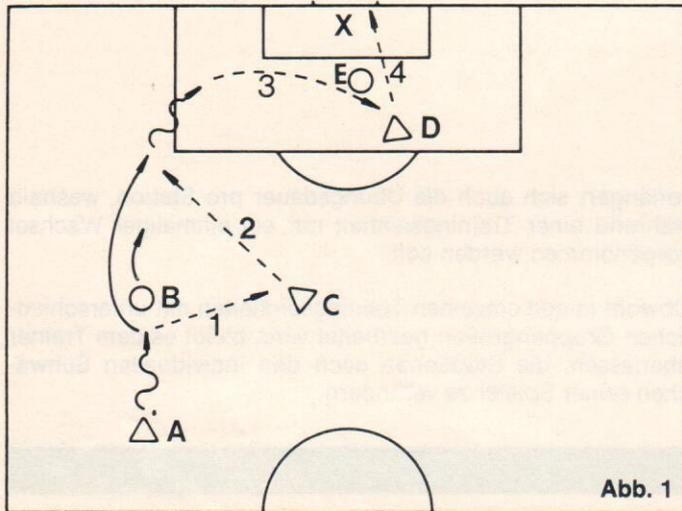


Abb. 1

### Korrekturhinweise

- ▶ Spiele den Doppelpaß in den Lauf des Mitspielers!
- ▶ Täusche das Abspiel an und sprinte am Gegenspieler vorbei!
- ▶ Flanke abwechselnd auf den „kurzen“ und den „langen“ Torpfosten und zwischen dem 5-Meter-Raum und dem 11-Meter-Punkt!

### Übung 2 (Abb. 2):

3 gegen 2 mit Torabschluß aus der 2. Reihe

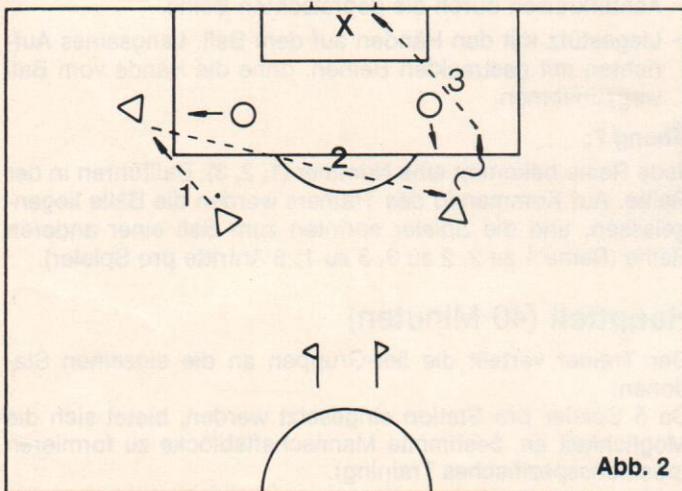


Abb. 2

3 Angreifer spielen gegen 2 Abwehrspieler. Ein Fähnchentor (3 Meter breit) steht etwa 25 Meter vom Tor entfernt.

Tore dürfen nur von außerhalb des Strafraums erzielt werden. Kopfballtore nach Flanken vom Flügel zählen doppelt. Bei gehaltenem Ball wirft der Torwart auf einen Angreifer außerhalb des Strafraums. Bei abgewehrtem Ball oder Ballverlust kontern die Abwehrspieler auf das Fähnchentor.

## Station 2: Schulung des gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr

### Übung 1:

Zusammenspiel im abgegrenzten Raum (25 mal 20 Meter)

Die Spieler werden von 1 bis 5 durchnummeriert. Das Abspiel erfolgt aus der Bewegung „in den Fuß“ des Spielers mit der nächsten Nummer. Zunächst wird mit 2 Ballkontakten gespielt, anschließend direktes Spiel.

2mal 2 Minuten mit 1 Minute aktiver Erholungspause (Ball mit dem Kopf in der Luft halten).

### Erweiterung (Abb. 3):

Derjenige Spieler, der zuletzt abgespielt hat, greift sofort den neuen Ballbesitzer an. Der Angespelte versucht, ihn mit einer Dribbelfinte auszuspielen, paßt dann den Ball zum Spieler mit der folgenden Nummer und greift diesen sofort an.

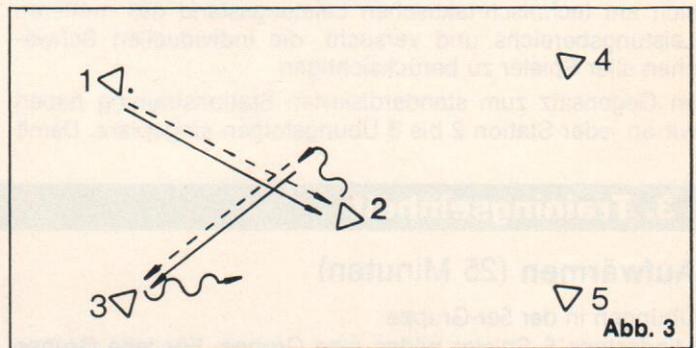


Abb. 3

### Korrekturhinweise

- ▶ Achte auf den entgegenlaufenden Zuspieler und blicke vom Ball weg nach oben!
- ▶ Dribble mit dem Ball eng am Fuß und täusche den Gegenspieler mit einer Körper- oder Dribbelfinte!

### Übung 2 (Abb. 4):

3 gegen 2 auf Fähnchentore

3 Angreifer spielen gegen 2 Abwehrspieler im abgegrenzten Raum (25 mal 20 Meter) auf 3 beliebig aufgestellte Fähnchentore (1 Meter breit).

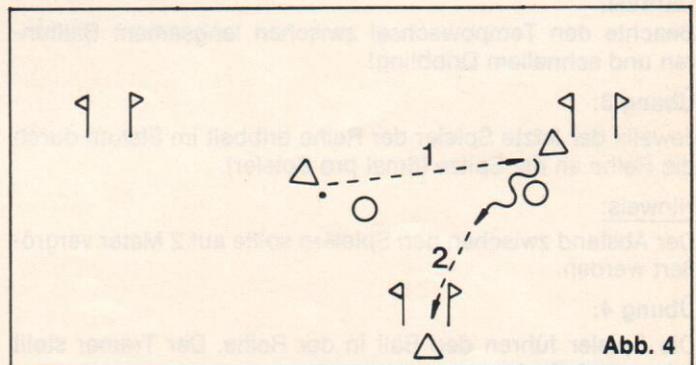


Abb. 4

Tore der Überzahlmannschaft zählen nur, wenn ein eigener Spieler nach dem Paß durch ein Fähnchentor wieder angespielt wird. Die Unterzahlmannschaft paßt oder dribbelt durch ein Fähnchentor.

2mal 4 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholungspause (Balljonglieren).

**Station 3: Schulung des gruppentaktischen Verhaltens in der Abwehr mit Libero**

**Übung 1 (Abb. 5):**

2 gegen 2 plus 1

Ein Angreifer dribbelt mit dem Ball und umspielt einen teilaktiven Abwehrspieler mit einer Dribbelfinte. Dann spielt er mit seinem kurz vor dem Strafraum stehenden Mitspieler einen Doppelpaß. Der Angreifer versucht nun, den ihm entgegenkommenden Libero auszuspielen und auf das Tor zu schießen.

Der Libero versucht, den Angreifer zur Seite abzudrängen, damit der ausgespielte Abwehrspieler die Libero-rolle übernehmen kann.

Je 10 Versuche pro Angreifer. Anschließend 2 Minuten aktive Erholungspause (Balljonglieren).

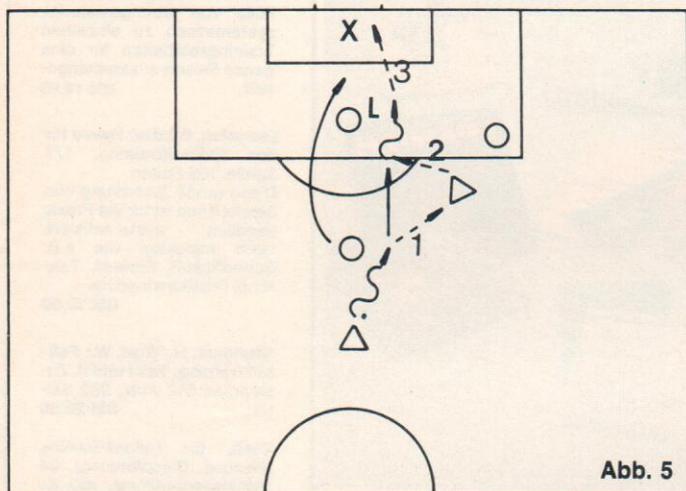


Abb. 5

**Korrekturhinweise**

- ▶ Decke die ballnahe Seite!
- ▶ Stehe zwischen dem Gegner und dem Tor!
- ▶ Sichere den Rückraum hinter dem bedrängten Abwehrspieler!
- ▶ Hilfe dem ausgespielten Abwehrspieler!
- ▶ Übernehme die Libero-rolle, wenn du ausgespielt worden bist!

**Spielform (Abb. 6):**

2 gegen 3 auf 1 Tor

Im Strafraum spielen 2 Angreifer gegen 2 manndeckende Abwehrspieler und einen Libero. In der Mitte jeder äußeren Strafraumlinie steht ein Fähnchentor (2 Meter breit). Im Tor steht ein neutraler Torwart.

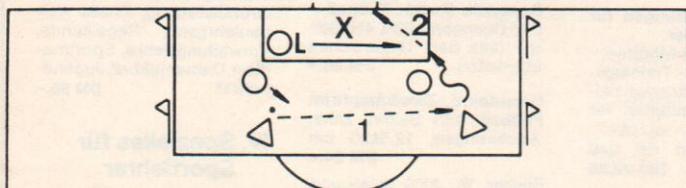


Abb. 6

Bei gehaltenem Ball oder Ball im Toraus wirft der Torwart den Ball einem sich freilaufenden Angreifer zu. Bei einem abgewehrten Ball kontern die Abwehrspieler mit höchstens 3 Pässen auf ein Fähnchentor.

**Korrekturhinweise**

- ▶ Versuche, den Angreifer schon vor oder bei der Ballannahme zu stören!
- ▶ Übernimm den Angreifer, wenn dein Mitspieler ausgespielt ist!
- ▶ Kontert schnell mit sicherem Zusammenspiel!

**Abschlußspiel (25 Minuten)**

Spiel 8 gegen 8 in den 4 Spielfelddecken (Abb. 7)

Gespielt wird ohne Torwarte.

Die Mannschaften spielen aus einem der beiden neutralen Räume ihrer Spielfeldseite in einen der beiden gegenüberliegenden neutralen Räume.

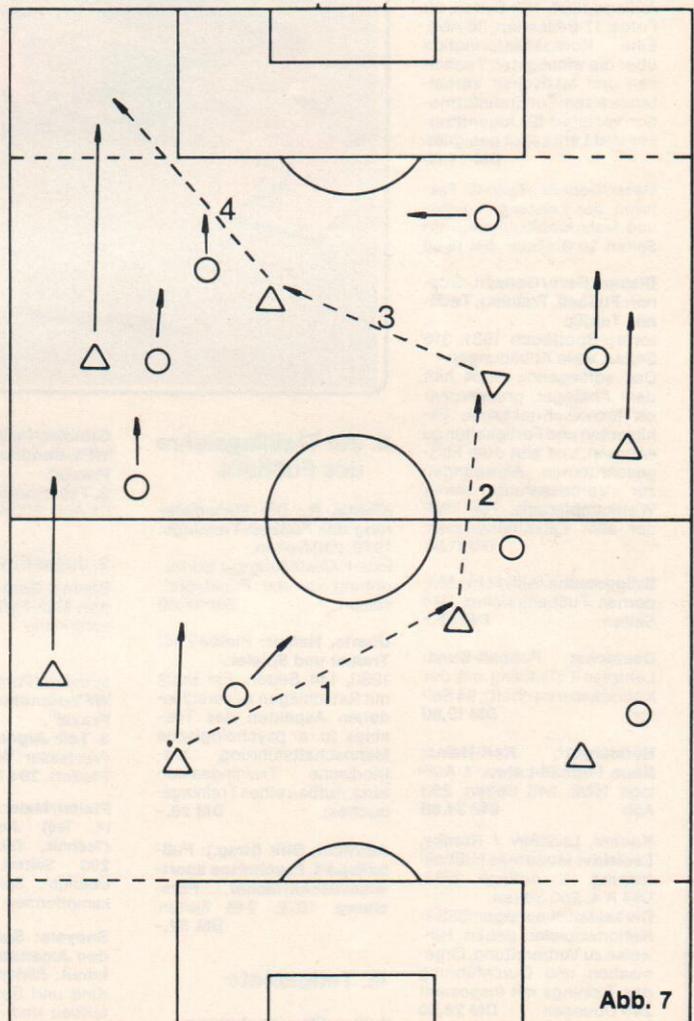


Abb. 7

Der Ball darf nur außerhalb der Räume im Spielfeld erkämpft werden. Die Abwehrspieler dürfen die neutralen Räume nicht betreten.

Ein Tor ist dann erzielt, wenn ein Mitspieler in einem der beiden neutralen Räume des Gegners den Ball zugespielt erhält oder den zugespielten Ball im neutralen Raum erläuft. Das Spiel dient zur Schulung des Zusammenspiels, dem Spiel über die Außenspositionen und dem schnellen Spiel mit weiten Pässen in den freien Raum.

