

fußball training

4

4. Jahrgang · April 1986

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Liebe Leser,

Trainingsprogramme und Übungssammlungen bestimmen das Gesicht des vor Ihnen liegenden Heftes. Da Stadien und Trainingsplätze endlich wieder uneingeschränkt zur Verfügung stehen, werden Sie hoffentlich von unserem Angebot reichlichen Gebrauch machen können – es sei denn, Sie sind in diesen Tagen ausschließlich damit befaßt, die in den Wintermonaten ausgefallenen Spiele nachzuholen.

Zwei Sportlehrer und A-Lizenz-Trainer aus dem Saarland, Werner Altmeier und Arno Heinz, stellen in ihrem Beitrag ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Flügelspiels in Spielsystemen mit 2 Angriffsspitzen vor.

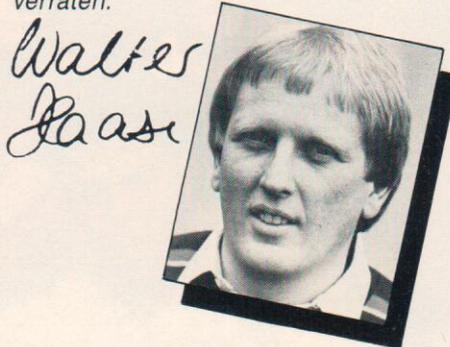
Besondere Beachtung schenken die beiden Autoren in diesem Zusammenhang der Kopfstoßtechnik, da viele über die Flügel vorgetragene Angriffssaktionen per Kopf abgeschlossen werden.

Die Schulung des Kopfballspiels ist auch das Thema von Friedhelm Wenzlaff, der in „Jugendtraining“ neben einer methodischen Sprungschulung zeigt, wie man das Kopfballtraining in verschiedene Spiel- und Wettkampfformen „verpacken“ und abwechslungsreich gestalten kann. Gero Bisanz schließt in seiner Übungssammlung den Abschnitt „Torschußtraining“ mit 6 weiteren Übungen ab. Er wird Ihnen

in den nächsten Monaten weitere Bereiche des Fußballtrainings auf Karteikarten anbieten.

Bei soviel Angriffstraining durfte eigentlich ein Beitrag für den Torwart nicht fehlen. Michael Krüger behandelt dieses Thema unter besonderer Berücksichtigung der kleinen, aber doch häufig entscheidenden Alltagsprobleme, die beim Torwarttraining für den Trainer im Amateurbereich auftreten. Derselbe Autor wird übrigens in einem der nächsten Hefte sein Vorbereitungsprogramm auf die neue Saison mit einer Mannschaft des mittleren Leistungsbereichs beschreiben.

Saisonzubereitung ist auch das Generalthema der nächsten 3 Ausgaben. Wir freuen uns besonders, daß diesmal ein renommierter Bundesligaklub Einblick in seine Arbeit gewähren wird. Mehr sei allerdings an dieser Stelle noch nicht verraten.



In dieser Ausgabe

Seite 3

Werner Altmeier · Arno Heinz

Flügelspiel und Kopfstoßtechnik in Spielsystemen mit 2 Angriffsspitzen

Seite 12

Friedhelm Wenzlaff

Übungsbeispiele für das Kopfballtraining

Seite 15

Gero Bisanz

„fußballtraining“-Übungssammlung 6. Folge: Torschußtraining (VI)

Seite 21

Wolfgang Kopp

Spielformen zur Verbesserung des Zusammenspiels auf engem Raum

Seite 24

Michael Krüger

Torwarttraining – ein Problem im Amateurfußball

Seite 27

Manfred Niehaus

Geschicktes Zweikampfverhalten und durchdachtes Konterspiel (II)

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch,
Horst Zingraf, Erich Rutemöller,
Horst R. Schmidt, Anne Trabant-
Haarbach

Zeichnungen:

Manuela Höpp

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf,
4740 Oelde



Angeschlossen der Informations-
gemeinschaft zur Feststellung
der Verbreitung von Werbeträgern

Titelfoto: Mühlberger

Werner Altmeier · Arno Heinz

Flügelspiel und Kopfstoßtechnik in Spielsystemen mit 2 Angriffsspitzen

Vorbemerkungen

Auf die zunehmende Bedeutung und Bevorzugung des 4:4:2- und 3:5:2-Systems im nationalen und internationalen Fußball sowie die Fortsetzung dieser Tendenz bis in den Amateurbereich wurde bereits in mehreren theoretischen (BISANZ, Heft 4/84) und praktischen Beiträgen (OSIECK und FRANK Heft 9+10/85) hingewiesen. Unabhängig von der jeweiligen Spieltaktik ist beiden Systemen das Spiel mit 2 Angriffsspitzen gemeinsam.



**Arno
Heinz**



**Werner
Altmeier**

Der 31jährige Dipl.-Sportlehrer Arno Heinz unterrichtet an einer Realschule die Fächer Geschichte und Sport. Als Aktiver spielte er in der Oberliga bei Saar 05 Saarbrücken. 1980 erwarb er bei Holger Osieck in Schöneck die A-Lizenz und war unter anderem Co-Trainer beim 1. FC Saarbrücken. Inzwischen hat er in verschiedenen Amateurligen gearbeitet und auch im Jugendbereich Mannschaften betreut.

Werner Altmeier ist 36 Jahre alt und unterrichtet als Realschullehrer die Fächer Deutsch, Sozialkunde und Sport. In seiner aktiven Laufbahn spielte er in der Verbandsliga beim FSV Hemmersdorf und war danach als Spielertrainer in verschiedenen Amateurligen tätig. Auch er erwarb die A-Lizenz bei Holger Osieck und hat wertvolle Erfahrungen im Jugendbereich gesammelt.

Der Trend, mit „nur“ 2 Spitzen zu agieren, hat an Abwehrmaßnahmen des Gegners vor allem eine Einengung der Angriffsräume im Mittelfeld und eine Manndeckung der Spitzen zur Folge. Dies erfordert für ein zielstrebiges und erfolgreiches Angriffsspiel ein breites Spektrum von Verhaltensmöglichkeiten. Das Spiel mit 2 Spitzen bietet jedoch einige Möglichkeiten zu einem variablen Angriffsspiel. Eine offensive und damit attraktive Spielweise ist entgegen der weitverbreiteten Meinung nicht an eine Formation mit 3 Spitzen gebunden, sondern zunächst einmal abhängig vom gegnerischen Verhalten, von der eigenen Spieltaktik sowie dem Zusammen- und Wechselspiel zwischen Angriffsspitzen und Mittelfeldspielern.

Eine offensive Spieltaktik bedingt daher nicht eine Gleichzahl von Stürmern und gegnerischen Abwehrspielern. Vielmehr wird anstatt einer schematischen Besetzung der Flügel durch Außenstürmer ein variables Zusammenwirken des kompakten Mittelfeldes mit den beiden Angriffsspitzen verlangt. Neben

einem ausgeprägten Dreiecksspiel am Flügel zwischen Mittelfeldspielern und Spitzen kommt dem Kopfballspiel als Vorbereitung und Abschluß eine besondere Bedeutung zu.

Dieses Zusammenwirken im Spielaufbau am Flügel und das Kopfballspiel nach Flanken als Abschluß in der Angriffsspitze muß als eine komplexe Spielsituation angesehen werden und erfordert daher komplexe Trainingsformen. Um jedoch entsprechende Trainingsformen anwenden zu können, müssen die Voraussetzungen für das Kopfballspiel der Sturmspitzen schrittweise erarbeitet werden: Vorbereitung von Flanken im Angriffsaufbau, Flanken und das technisch-taktische Verhalten beim Kopfball als Abschluß oder als Möglichkeit des Zusammenspiels.

Entsprechend gehen wir in unserem Beitrag von einfachen Übungs- und Spielformen in den ersten beiden Trainingseinheiten (Flanken und Kopfball) zu komplexen in der dritten Einheit (Angriffsaufbau am Flügel und Kopfball als Abschluß) über. Die Vorbereitung von Flanken sowie ihre Verwertung sollten in Anbetracht der schwierigen Zielsetzung positionsorientiert und gruppentaktisch trainiert werden.

Dennoch ist grundsätzlich zu entscheiden, ob man sich für bestimmte Übungs- und Spielformen langfristig entscheidet oder alle Variationen in einem kürzeren Zeitraum trainiert. In der Praxis wird man ein derart komplexes Thema meist über Monate verfolgen. Vor allem die Sicherheit im Kopfballspiel und die Abstimmung mit dem Flankengeber im Hinblick auf Timing und Präzision hängt von einer hohen Wiederholungszahl ab. Folglich sind die 3 Trainingseinheiten als Zusammenfassung einer längerfristig angelegten Trainingsarbeit zu verstehen. Sie wenden sich an Mannschaften im Amateurbereich und A-Junioren mit mehr als 2 Trainingstagen in der Woche und einem fortgeschrittenen technisch-taktischen Leistungsniveau.

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 Reform-Reformhäusern, Apotheken und Drogerien mit neuform-Abteilung. Prospekte und Gratis-Proben auch direkt von:



KLOPFER-NÄHRMITTEL GMBH · 8045 ISMANING

1. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens

Trainingsziel: Schulung des Kopfballspiels in Verbindung mit Flanken

Aufwärmen (25 Minuten)

Kopfbällübungen in der 3er-Gruppe

Übung 1 (Abb. 1):

Spieler A neben einem 4 bis 6 Meter breiten von Spieler C gehüteten Tor wirft B den Ball zu. Nach 10 Kopfbällen von B werden die Aufgaben gewechselt. Im 2. Durchgang werden die Bälle von der anderen Torseite her zugeworfen.

Hinweis:

Der korrekte technische Bewegungsablauf des Kopfballspiels sollte bereits in dieser Übung kontrolliert werden. Im Einzelfall kann ein Training am Kopfballpendel die Übung ergänzen.

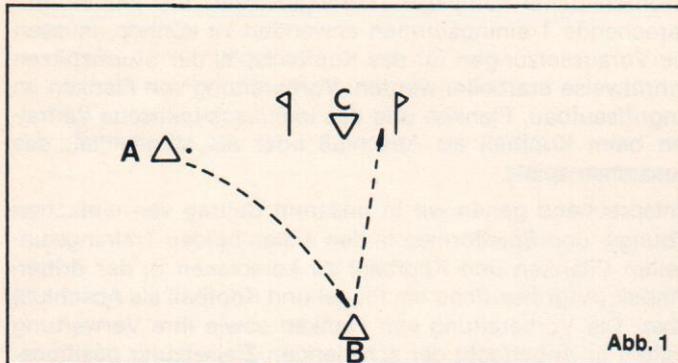


Abb. 1

Variationen:

- Kopfstoß aus dem Stand
- Kopfstoß aus der Drehung im Stand
- Kopfstoß aus dem Sprung mit beidbeinigem Absprung
- Kopfstoß aus dem Sprung mit einbeinigem Absprung
- Flugkopfball

Übung 2 (Abb. 2):

A, B und C stehen jeweils im Abstand von 3 bis 5 Metern hintereinander.

A wirft den Ball zu B, und B verlängert mit dem Kopf zu C. B dreht sich zu C, um den von C zurückgeköpften Ball auf A zu verlängern. A köpft zu B zurück usw. Nach 8 bis 10 Aktionen Positionswechsel.

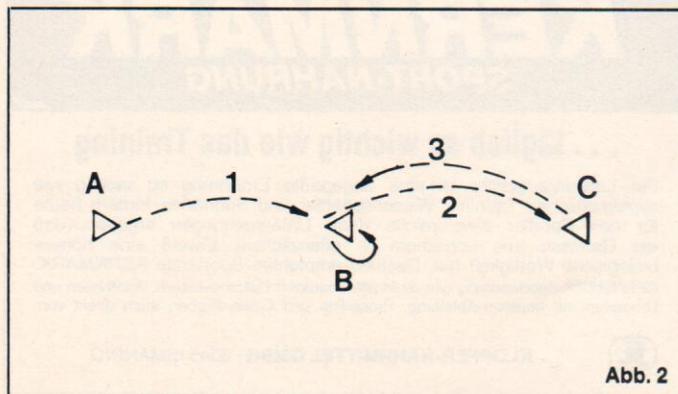


Abb. 2

Übung 3 (Abb. 3):

A im Tor wirft zu dem hinter B stehenden Spieler C, der den Ball aufs Tor zurückköpft. B bleibt zunächst passiv. Nach 10 Versuchen Wechsel.

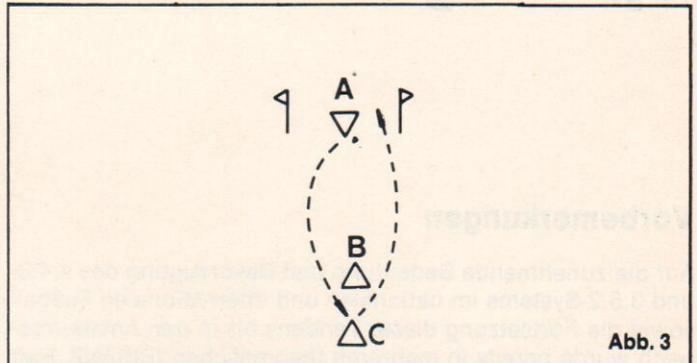


Abb. 3

Erweiterung:

B deckt C, und dieser versucht sich zu lösen und aufs Tor zurückzuköpfen.

Übung 4 (Abb. 4):

Die 3 Spieler bewegen sich frei im Raum. A wirft B den Ball zu, den dieser zu C köpft. Die nächste Aktion wird von C zu A eingeleitet, und B nimmt den Ball auf.

Hinweis:

Die Bälle sollen in unterschiedlichen Höhen und Flugbahnen zugeworfen werden, wobei die Spieler vor dem Kopfstoß eine Körpertäuschung ausführen, um einen fiktiven Gegenspieler abzuschütteln.

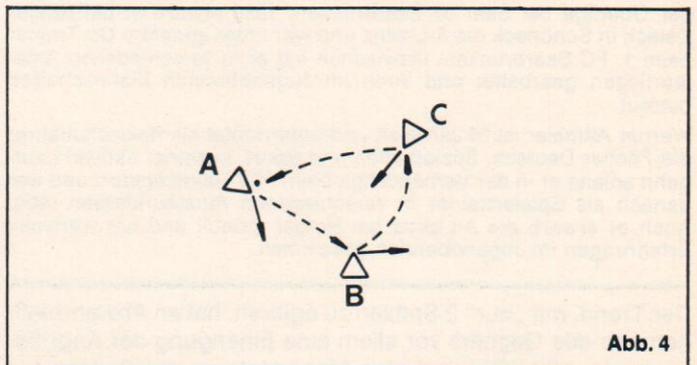


Abb. 4

Variationen und Erweiterungen:

- Die Bälle werden nicht mehr einander zugeworfen, sondern als Flugbälle gespielt.
- Über das ganze Spielfeld sind mehrere durch Hütchen/Fahnenstangen markierte 4 bis 6 Meter breite Tore aufgestellt, durch die die Flugbälle zum Mitspieler geköpft werden (Abb. 5).
- Der Mitspieler versucht den Ball wieder durchs Tor zurückzuköpfen (Flugkopfball)
- Die Tore werden verkleinert

Nach jeder Übung werden Lockerungs- und Dehnübungen durchgeführt. Dabei sollen systematisch verschiedene Muskelgruppen gelockert und gedehnt werden.

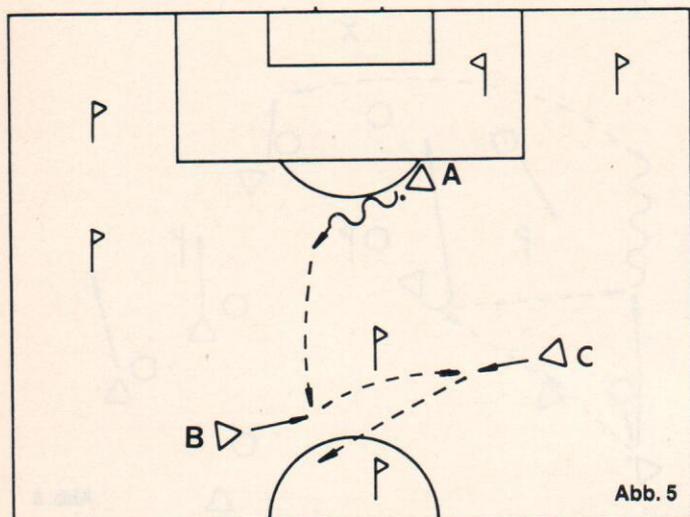


Abb. 5

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1 (Abb. 6):

Kopfbälle aus dem Stand und aus dem Sprung nach Flanken
Aus dem Bereich Strafraumseitenlinie und Seitenlinie werden von den Mittelfeldspielern wechselweise von links und rechts Flanken auf die beiden sich vor dem Tor befindlichen Spitzen geschlagen.

Die beiden Spitzen stehen gestaffelt in Höhe des ballnahen Pfostens etwa 6 bis 8 Meter und in Höhe des ballferneren Pfostens etwa 8 bis 12 Meter vor dem Tor.

Zunächst werden ruhende Bälle geflankt, ehe Flanken aus dem Lauf gespielt werden.

- „Harte“ und scharfe Hereingabe der Flanken (in Kopfhöhe)
- „Weiche“ Flanken auf den „kurzen“ Pfosten
- Flanken von der Grundlinie
- Flanken von der Seitenlinie

Die Angriffsspitzen verwerten die Flanken per Kopfstoß.

Bei den folgenden Varianten wird die Flanke zunächst per Kopfstoß verlängert.

- Die Spitze am ballnahen Pfosten verlängert mit dem Kopf die Flanke auf die 2. Spitze (Stafette).
- Die auf den „2. Pfosten“ hereingebrachte Flanke wird der anderen Spitze oder den Mittelfeldspielern in Strafraumnähe vor- bzw. zurückgelegt.

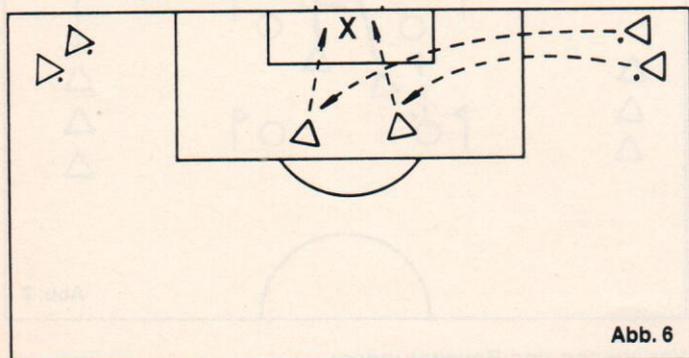


Abb. 6

Korrekturen

- ▶ Den Ball mit der Stirnfläche treffen!
- ▶ Den Stoßimpuls durch Bogenspannung des Oberkörpers unterstützen!

- ▶ Drücke den Ball als Aufsetzer nach unten!
- ▶ Nicht parallel hintereinanderstehen, sondern seitlich versetzt!
- ▶ Vom Tor wegflanken!

Übung 2:

Kopfbälle aus dem Lauf

Wie in Übung 1 wird in verschiedenen Varianten geflankt.

Variationen:

- Die Spitzen stehen etwa in Höhe des „2. Pfostens“ vor dem Strafraum und „scheren aus“. Sie bieten sich in Richtung auf den 1. und 2. Pfosten an (Abb. 7).
- Beide Spitzen außerhalb des Strafraums in Höhe des 2. Pfostens starten in Richtung auf den 1. Pfosten. Eine Spitze bricht den Lauf ab und bietet sich lang an.

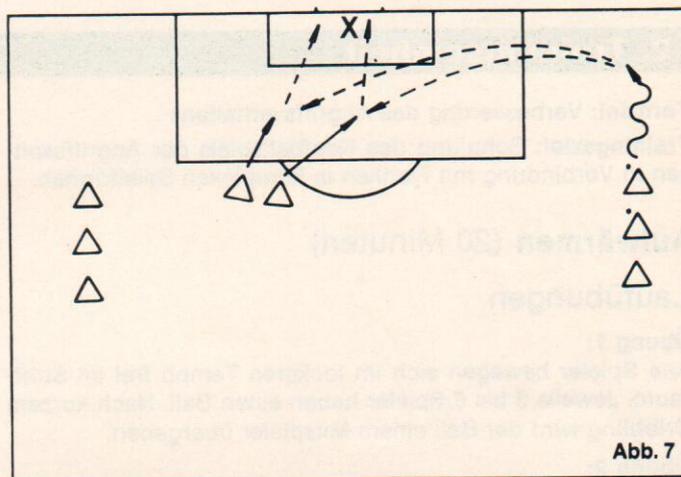


Abb. 7

- Jeweils eine Spitze befindet sich außerhalb des Strafraums in Höhe eines Pfostens. Die Spitzen starten in den Strafraum, wobei eine Spitze die andere hinterläuft.

Erweiterungen:

- Kopfball im Zusammenspiel der Spitzen untereinander und mit Mittelfeldspielern wie in Übung 1
- Kopfball als Abschluß oder Zusammenspiel mit Gegenspieler

Korrekturen

- ▶ Springe mit dem ballnahen Bein ab!
- ▶ Treffe den Ball im höchsten Punkt der Sprungphase!
- ▶ Unterstütze den Absprung durch Schwung der Arme!
- ▶ Erst nach dem Absprung in Stoßrichtung drehen!
- ▶ Nicht zu früh in die Flanke starten!
- ▶ Täusche Laufrichtungen vor!
- ▶ Bei spitzem Winkel den Ball zurückköpfen!

In den Übungen unter standardisierten Bedingungen geht es vornehmlich um ein intensives Verbessern der Kopfballtechnik. Daher ist die Anzahl der Übungen gering und die Übungsformen sind einfach gewählt.

Um exakte technische Ausführungen zu gewährleisten und nicht durch zu hohe Belastungen zu beeinträchtigen, sollte der Trainer immer wieder korrigierend in den Übungsprozeß eingreifen und den Spielern ausreichend Erholungspausen gewähren.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torwart über das ganze Feld (Abb. 8)

Parallel zur Strafraumlinie ist jeweils 18 Meter vor dem Tor mit Hütchen eine Linie markiert.

Im Spiel werden die Angriffsspitzen manngedeckt. Pässe und Dribblings über die markierten Linien sind nicht erlaubt. Das Spiel über die Flügel mit den im Hauptteil gezeigten Möglichkeiten des Kopfballspiels soll angewendet werden.

Um ein gegnerisches „Blockieren“ des Flügelspiels durch Abschirmen der Flügel zu verhindern, sind Torschüsse vor den Linien erlaubt. Um mehr Raum auf den Flügeln zu schaffen, kann die Linie auch gekürzt oder näher zum Strafraum verlegt werden.

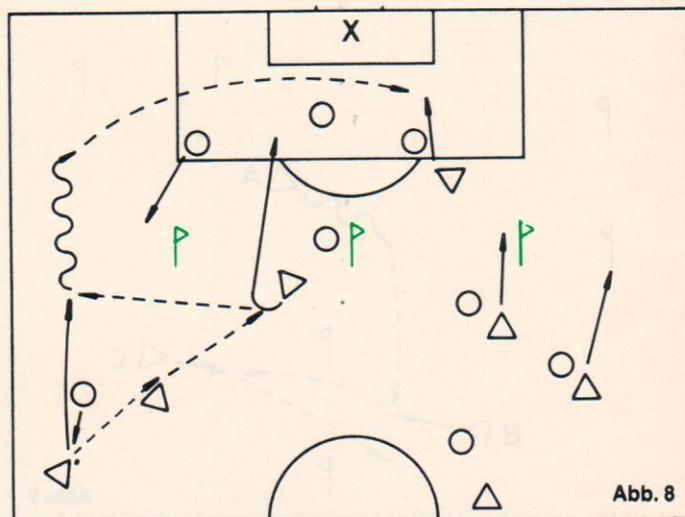


Abb. 8

2. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens

Trainingsziel: Schulung des Kopfballspiels der Angriffsspitzen in Verbindung mit Flanken in komplexen Spielformen.

Aufwärmen (20 Minuten)

Laufübungen

Übung 1:

Alle Spieler bewegen sich im lockeren Tempo frei im Strafraum. Jeweils 6 bis 8 Spieler haben einen Ball. Nach kurzem Dribbling wird der Ball einem Mitspieler übergeben.

Übung 2:

Der Ball wird jetzt einem Mitspieler zugeworfen, der ihn zurückköpft. Nach 10 Aktionen Aufgabenwechsel.

Übung 3:

Organisation wie in Übung 1. Jetzt wird nach jedem Übergeben des Balles zur entfernteren Strafraumlinie gesprintet (8 bis 10mal).

Variation:

- Die Bälle werden direkt gespielt

Dehnungs- und Lockerungsübungen

Partnerübungen zur Verbesserung der Koordination und Sprungkraft.

- Beide Partner laufen im Strafraum nebeneinander und lassen sich abwechselnd in die Hocke fallen, während der Partner eine Kopfballimitation nach Absprung ausführt (jeweils 10mal).
- Die nebeneinander laufenden Partner springen zugleich mit einem Bein ab und prellen in der Luft Schulter gegen Schulter (10mal).
- Die Partner laufen aufeinander zu und prallen nach dem Absprung in der Luft Brust gegen Brust (10mal).
- Schattenlaufen und -springen: Ein Partner bestimmt Laufrichtung und -art (Seitwärtslauf, Hopseläufe, Sprunglauf usw.) sowie die Sprungübung (ein- und beidbeinige Sprünge zum Kopfball, Sprünge mit halber Drehung, Sprungkopfstoß aus der Hocke). Der andere Partner folgt ihm und führt dieselben Bewegungen aus. Nach 10 Sprüngen Aufgabenwechsel.

Hauptteil (60 Minuten)

Spielform 1 (Abb. 9):

2 gegen 4 vor dem Strafraum mit Paß auf die Flügel und Kopfball als Abschluß nach Flanke

In einem 5 Meter vor dem Strafraum abgegrenzten Spielraum (10 mal 15 Meter) spielen die 2 Sturm��pitzen gegen 4 Abwehrspieler.

Die 4 Abwehrspieler in Ballbesitz versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Nach Balleroberung durch die 2 Spitzen wird der Ball auf den Flügel zu einem Mittelfeldspieler gepaßt, der ihn auf die in den Strafraum startenden Spitzen flankt.

Um Sicherheit bei den Flanken zu erreichen, werden nach Balleroberung der Spitzen zunächst von Höhe der Seitenlinie und Grundlinie ruhende Bälle geflankt. Später erfolgt die Flanke aus dem Dribbling und schließlich nach einem von den Spitzen zugespielten Ball.

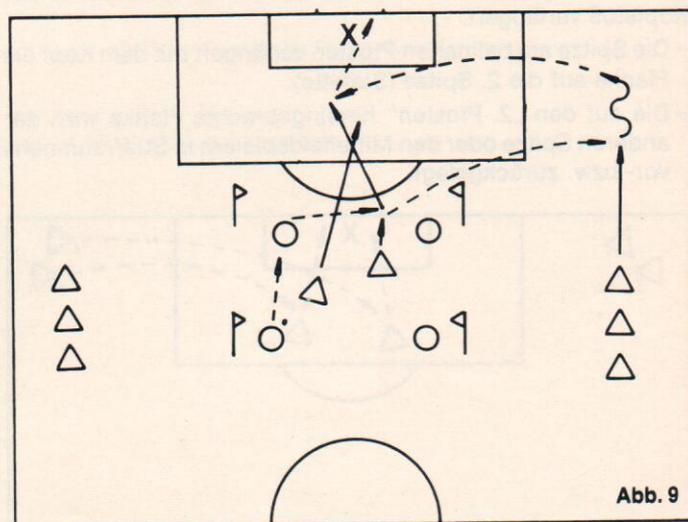


Abb. 9

Variationen und Erweiterungen:

- Der Abwehrspieler, der den Fehlpaß verursacht hat, versucht, die beiden Spitzen beim Kopfballspiel zu stören und die Flanken abzuwehren.
- 2 vorher bestimmte Abwehrspieler starten nach und wehren ab

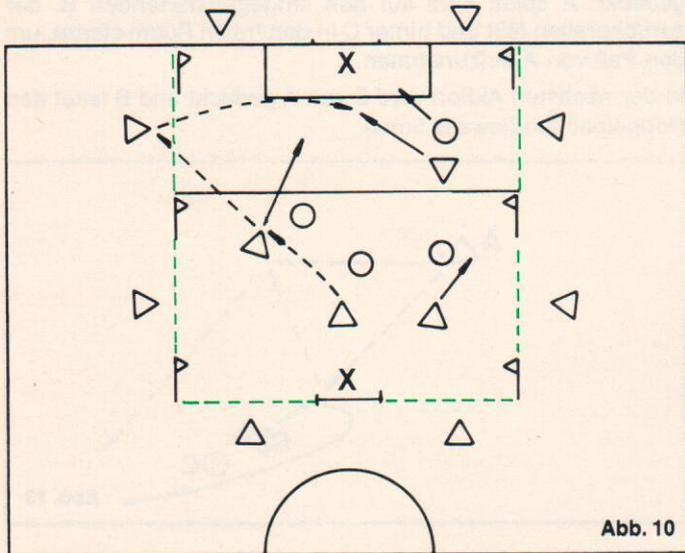
- Ein dritter Abwehrspieler (Libero) postiert sich zusätzlich im Strafraum und wehrt mit ab

Korrekturen

- ▶ Beobachte vor dem Flanken deine Mitspieler!
- ▶ Versuche durch Körpertäuschungen deinen Gegenspieler abzuschütteln!
- ▶ Schaffe Raum für die nachrückenden Spieler!

Spielform 2 (Abb. 10):

4 gegen 4 im doppelten Strafraum auf 2 Normaltore mit Torwart und 8 Außenmitspieler
 Im abgegrenzten Feld wird 4 gegen 4 (2 Spitzen und 2 Mittelfeldspieler gegen 4 Abwehrspieler) gespielt. Die äußeren Spieler spielen immer mit der ballbesitzenden Mannschaft und haben die Aufgabe, Flankbälle vor das Tor zu schlagen. Sie spielen mit 2 Ballkontakten.
 Nach jeweils 5 Minuten werden die Mannschaften ausgetauscht.



Variationen:

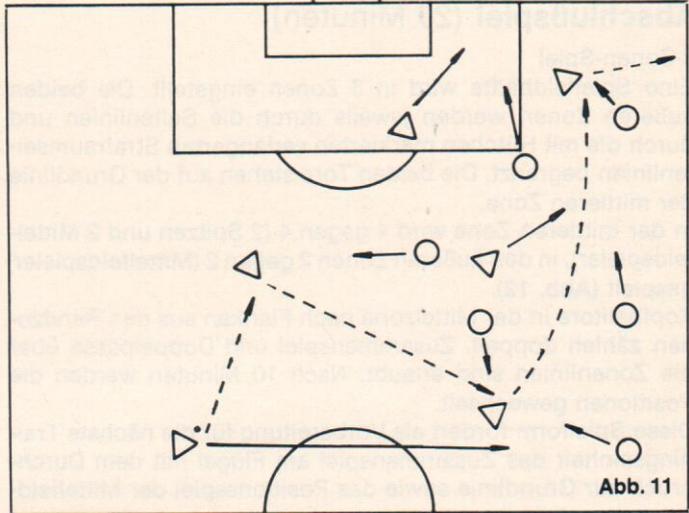
- Die Spitzen werden manngedeckt
- Nur die Spitzen dürfen in den Strafraum eindringen
- Außenmitspieler müssen direkt spielen
- Außenmitspieler dürfen einander den Ball weiterleiten
- Doppelpässe mit Außenmitspieler sind erlaubt

Korrekturen

- ▶ Spielt die Bälle nach außen!
- ▶ Sichert den Rückraum ab!
- ▶ Bei Ballverlust frühzeitig das gegnerische Aufbauspiel stören!

Spielform 3 (Abb. 11):

Kopfball über die Linie
 In einer Spielfeldhälfte wird 6 gegen 6 quer über den Platz auf die beiden Seitenlinien gespielt. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball über die gegnerische Linie geköpft wird.



Variationen:

- Kopfbaltore der Spitzen zählen doppelt
- Nur begrenzte Ballkontakte (schneller Spielaufbau)

In dieser Spielform sind die Akteure zu einem weiträumigen Spiel gezwungen und müssen sich situativ für lange oder kurze Flanken bzw. für ein „kurzes“ oder „langes“ Anbieten entscheiden.

Hinweis:

Diese Spielform kann in weiteren Trainingseinheiten mit ähnlichen Schwerpunkten für das Aufwärmprogramm verwendet werden.

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.



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

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

Jede Kassette ca. 50 Min., in Farbe
 In allen Systemen erhältlich
Das Begleitbuch zum Film: Fußballtechnik
 Wiel Coerver
 199 Seiten, 725 Fotos
 DM 29,80 Best.-Nr. 12952-4

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



Abschlußspiel (20 Minuten)

3-Zonen-Spiel

Eine Spielfeldhälfte wird in 3 Zonen eingeteilt. Die beiden äußeren Zonen werden jeweils durch die Seitenlinien und durch die mit Hütchen markierten verlängerten Strafraumseitenlinien begrenzt. Die beiden Tore stehen auf der Grundlinie der mittleren Zone.

In der mittleren Zone wird 4 gegen 4 (2 Spitzen und 2 Mittelfeldspieler), in den äußeren Zonen 2 gegen 2 (Mittelfeldspieler) gespielt (Abb. 12).

Kopfballtore in der Mittelzone nach Flanken aus den Randzonen zählen doppelt. Zusammenspiel und Doppelpässe über die Zonenlinien sind erlaubt. Nach 10 Minuten werden die Positionen gewechselt.

Diese Spielform fordert als Vorbereitung für die nächste Trainingseinheit das Zusammenspiel am Flügel mit dem Durchbruch zur Grundlinie sowie das Positionsspiel der Mittelfeldspieler am Flügel.

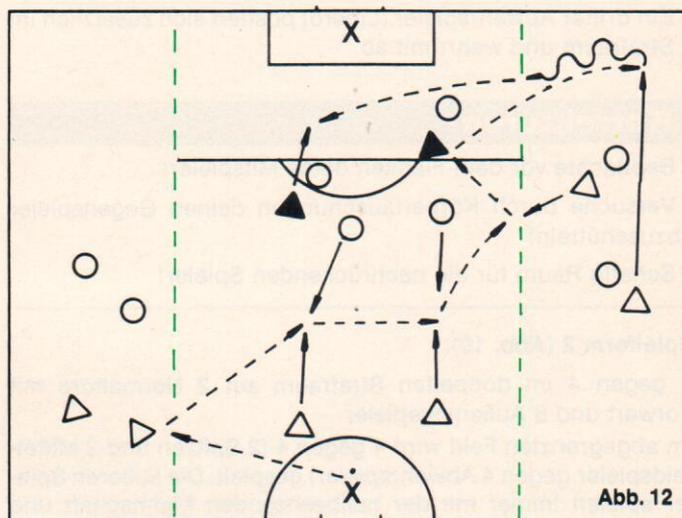


Abb. 12

3. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens

Trainingsziel: Verbesserung des Spielaufbaus am Flügel und des Kopfballspiels der Angriffsspitzen in komplexen Spielsituationen

Aufwärmen (25 Minuten)

Das Übergeben/Übernehmen, Doppelpaßspiel und Positionswechsel werden einleitend in 3er-Gruppen als Vorbereitung für die Kombinationsformen des Hauptteils geübt. Sie sollten jedoch zuvor schon mehrmals trainiert worden sein. Jede Übung wird 2- bis 3mal von Grundlinie zu Grundlinie durchgeführt. Nach jeder Übung Dehnungs- und Lockerungsübungen anschließen.

Übung 1

Steilpaßfolgen

B spielt den Ball steil in Laufrichtung und wechselt mit C die Position. C spielt steil und läuft hinter A auf dessen Position, A spielt erneut steil und wechselt mit B usw.

Übung 2

Quer- und Steilpässe

B spielt quer zu C und erläuft Steilpaß von C. C läuft hinter B auf dessen Position. B spielt quer zu C, und C spielt steil für A und läuft auf dessen Position, A spielt quer zu B, B steil für A und hinterläuft A auf dessen Position usw.

Übung 3

Doppelte Steil- und Querpässe mit Positionswechsel

A spielt in Laufrichtung steil für B und hinterläuft B und C, der den Steilpaß von B erläuft; B hinterläuft C auf die mittlere Position; C spielt quer zu B, B quer zu A; A spielt steil für B und hinterläuft B und C auf Position von C, der den Steilpaß von B erläuft usw.

Übung 4

Positionswechsel mit Übergeben/Übernehmen

B führt den Ball schräg zu C. C läuft gleichzeitig mit B los und übernimmt. C führt den Ball schräg zu A. A läuft nach innen und übernimmt, A führt den Ball schräg zu B usw.

Übung 5 (Abb. 13):

Doppelpaßserien mit Gegenspieler

Die Spieler bewegen sich frei im Raum. B wird von C teilaktiv

gedeckt. A spielt kurz auf den entgegenstartenden B, der zurückprallen läßt und hinter C in den freien Raum startet, um den Paß von A aufzunehmen.

In der nächsten Aktion wird C von A gedeckt und B leitet den Doppelpaß ein (jeweils 5mal).

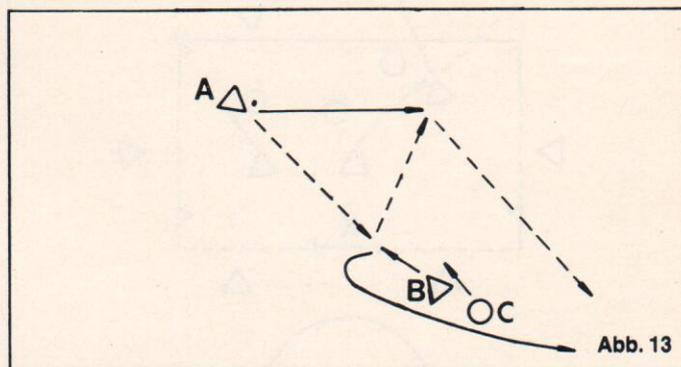


Abb. 13

Hauptteil (50 Minuten)

Die ersten 4 Übungen sind als Grundübungen zu verstehen, die Handlungsmöglichkeiten für den Angriffsaufbau am Flügel schulen sollen. Zunächst wird 3 gegen 1 geübt, später werden nach und nach weitere Gegenspieler hinzugezogen.

Wechselweise wird links und rechts am Flügel mit 2 Mittelfeldspielern und einer Spitze gegen einen teilaktiven Abwehrspieler gearbeitet. Die 2. Spitze schließt (ohne Gegenspieler) die Angriffsaktion vor dem Tor mit Kopfstoß ab. Die Angriffsspitzen wechseln somit in Vorbereitung und Abschluß des Angriffs einander in ihren Aufgaben und Positionen ab.

Ebenso sollten die beiden Mittelfeldspieler sich in ihrer Ausgangssituation am Flügel abwechseln, um jeweils in die Position des Flankengebers zu kommen.

Übung 1 (Abb. 14):

Der „innere“ Mittelfeldspieler spielt auf die kurz kommende Spitze, der den Ball zum äußeren Mittelfeldspieler prallen läßt. Dieser spielt steil auf den Flügel für den hinter dem Rücken der Spitze startenden inneren Mittelfeldspieler und rückt mit der Spitze in den Strafraum nach. Der (innere) Mittelfeldspieler flankt auf die 2. Spitze.

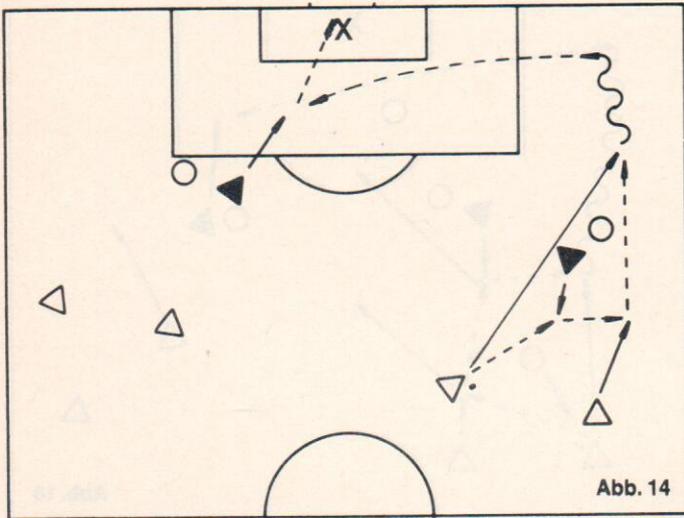


Abb. 14

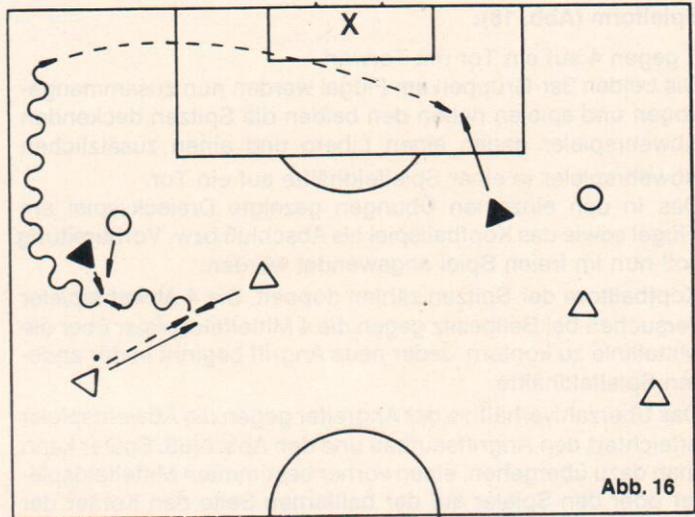


Abb. 16

Korrekturen

- ▶ Die Spitze soll den Flügel für den inneren Mittelfeldspieler frei machen!
- ▶ Der äußere Mittelfeldspieler soll genau in den freien Raum spielen!
- ▶ Der innere Mittelfeldspieler soll in hohem Tempo in den freien Raum starten!
- ▶ Die 2. Spitze soll nicht zu früh und zu nah vors Tor starten!

Übung 2 (Abb. 15):

Der innere Mittelfeldspieler dribbelt nach außen und übergibt auf den ihm entgegenkommenden äußeren Mittelfeldspieler, während die Spitze sich kurz anbietet. Der äußere Mittelfeldspieler dribbelt nach innen und spielt steil auf den die Spitze hinterlaufenden inneren Mittelfeldspieler. Dieser flankt anschließend auf die 2. Spitze.

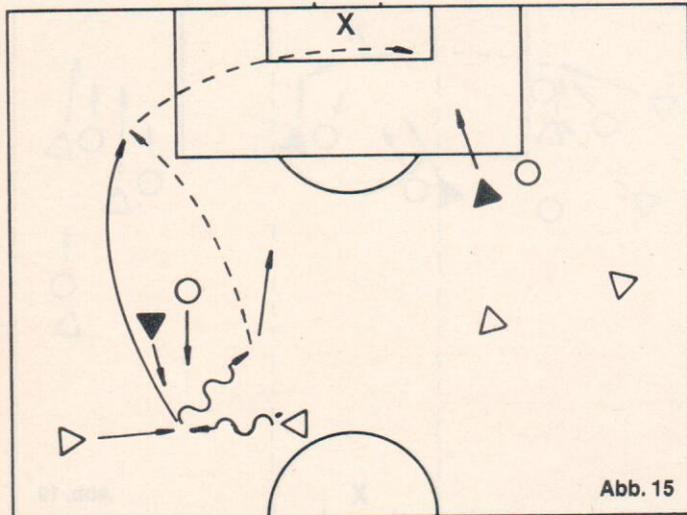


Abb. 15

Übung 3 (Abb. 16):

Der äußere Mittelfeldspieler spielt den inneren an und startet dem Ball nach. Der innere Mittelfeldspieler dribbelt auf die vom Flügel kurz kommende Spitze. Dieser täuscht ein Übernehmen an und zieht seinen Gegenspieler mit nach innen. Der innere Mittelfeldspieler führt den Ball auf den freien Flügel zur Grundlinie und flankt vor das Tor.

Korrekturen

- ▶ Die Spitze muß in hohem Tempo nach innen auf den ballführenden Spieler zulaufen und freien Raum schaffen!
- ▶ Entscheidet euch situativ für das Übergeben/Übernehmen oder den Alleingang!

Übung 4 (Abb. 17):

Der äußere Mittelfeldspieler spielt die kurz kommende Spitze an. Dieser läßt zum inneren Mittelfeldspieler prallen und geht hinter dem Rücken seines Gegenspielers steil, um den Doppelpaß aufzunehmen und zu flanken.

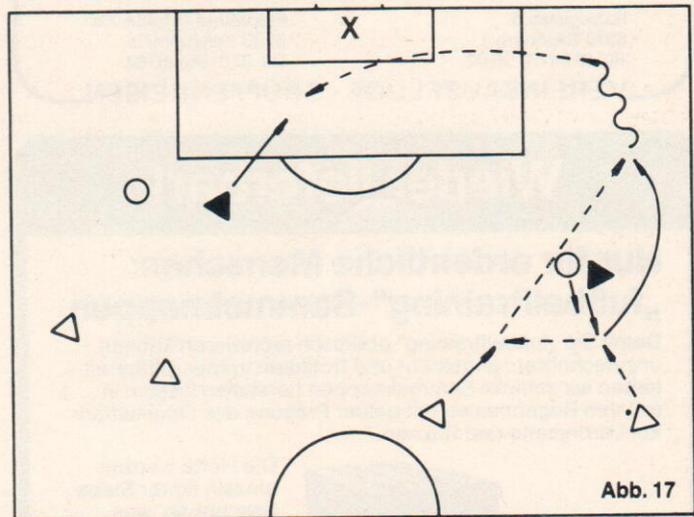


Abb. 17

Korrekturen

- ▶ Löse dich schnell durch Körpertäuschung und kurze Antritte von deinem Gegenspieler!
- ▶ Spiele den Doppelpaß genau in den Lauf!

Die mit in den Strafraum aufrückenden Spieler können im Zusammenspiel mit der Spitze vor dem Tor die Angriffssaktion abschließen, wenn weitere Abwehrspieler in die Übungen mit einbezogen werden.

Erweiterung:

- Die Spitze vor dem Tor wird von einem Abwehrspieler gedeckt.

Spielform (Abb. 18):

6 gegen 4 auf ein Tor mit Torwart

Die beiden 3er-Gruppen am Flügel werden nun zusammengezogen und spielen neben den beiden die Spitzen deckenden Abwehrspieler gegen einen Libero und einen zusätzlichen Abwehrspieler in einer Spielfeldhälfte auf ein Tor.

Das in den einzelnen Übungen gezeigte Dreiecksspiel am Flügel sowie das Kopfballspiel als Abschluß bzw. Vorbereitung soll nun im freien Spiel angewendet werden.

Kopfbaltore der Spitzen zählen doppelt. Die 4 Abwehrspieler versuchen bei Ballbesitz gegen die 4 Mittelfeldspieler über die Mittellinie zu kontern. Jeder neue Angriff beginnt in der anderen Spielfeldhälfte.

Das Überzahlverhältnis der Angreifer gegen die Abwehrspieler erleichtert den Angriffsaufbau und den Abschluß. Später kann man dazu übergehen, einen vorher bestimmten Mittelfeldspieler oder den Spieler auf der ballfernen Seite den Konter der Abwehrspieler absichern zu lassen.

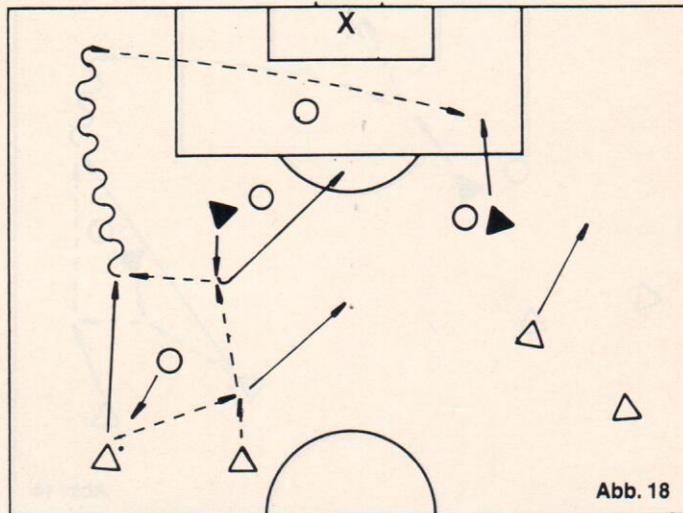


Abb. 18

Sportclub-Reisen

Ihr Partner für alle Trainingslager und Saisonvorbereitungsreisen im In- und Ausland

z. B.

Muggendorf/Fränk. Schweiz

DM 75,00 pro Tag + Spieler bei Vollpension

Bramberg/Österreich

DM 55,00 pro Tag + Spieler bei Halbpension

Hohenroda/Rhön

DM 62,00 pro Tag + Spieler bei Vollpension

- Alle Preise inklusive Rasensportplatz-Benutzung -

Fordern Sie unser Gesamtprogramm an!

Rabegasse 9
6310 Grünberg 1
Tel. (0 64 01) 58 02

Frankfurter Straße 16a
6233 Kelkheim/Ts.
Tel. (0 61 95) 40 64

VEREINSAUSFLÜGE · GRUPPENREISEN



Korrekturen

- ▶ Die Spitzen müssen häufig die Positionen wechseln! Schafft Raum am Flügel!
- ▶ Spielt bei Einengung der Flügel Rückpässe und verlagert das Spiel!

Abschlußspiel (20 Minuten)

3-Zonen-Spiel (Abb. 19):

Ehe im freien Spiel über den ganzen Platz die geübten Angriffsmittel angewendet werden, sollen noch einmal in einem 3-Zonen-Spiel alle taktischen Handlungsmöglichkeiten Anwendung finden und durchgespielt werden.

Die Spielfeldhälfte wird durch Hüthenmarkierungen in 3 Zonen eingeteilt. Die beiden äußeren Zonen werden eingegrenzt durch die jeweilige Seitenlinie und die verlängerte Seitenlinie des 5-Meter-Raumes.

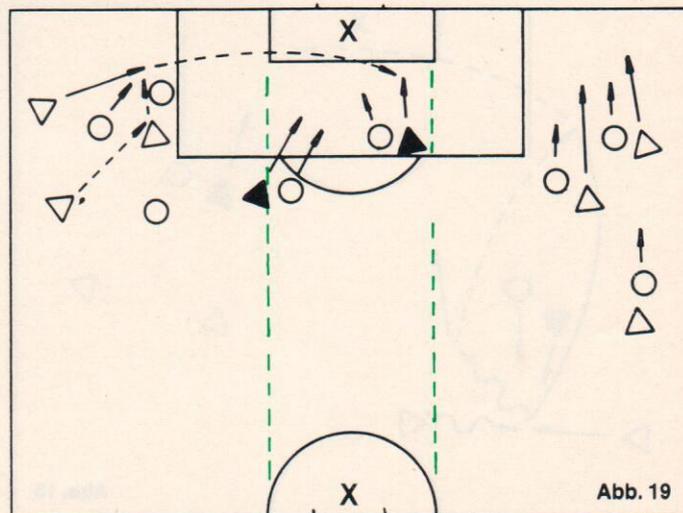


Abb. 19

In den Außenzonen wird 3 gegen 3 über die Grundlinie gespielt. In der Mittelzone spielen die 2 Spitzen gegen 2 Abwehrspieler auf die Normaltore. Die „Flügelspieler“ (Mittelfeldspieler) versuchen, zur Grundlinie durchzubrechen, und flanken vor das Tor.

Kombinationen über die Zonenlinien durch Doppelpässe sind erlaubt. Kopfbaltore in der Mitte zählen 2 Punkte, Spiel über die Linie 1 Punkt.

Wieder lieferbar!

Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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

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

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

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

Bestellkarte auf
Seite 17 benutzen!



phippa



PHILIPS

Hallenfußball – keine Frage!

In Heft 1/86 erörterte Walter Haase das Pro und Contra des Fußballspiels in der Halle. Dabei bezog er sich sowohl auf den Profi- wie auf den Amateurbereich. Auch wenn die Fußballer jetzt wieder aus den Hallen „ausgezogen“ sind, möchte ich in diesem Zusammenhang noch auf einige mir wichtig erscheinende Gesichtspunkte aufmerksam machen. Ganz abgesehen davon, daß in den Jugendklassen schon lange Hallenmeisterschaften ausgetragen werden, ist das Hallentraining für die Amateure mehr als nur ein notwendiges Übel. Sicher, das sogenannte „Klein-Klein-Spiel“ auf engem Raum kann ein weiträumiges Spiel nicht fördern, doch sind fußballspezifische Inhalte auch hier trainierbar.

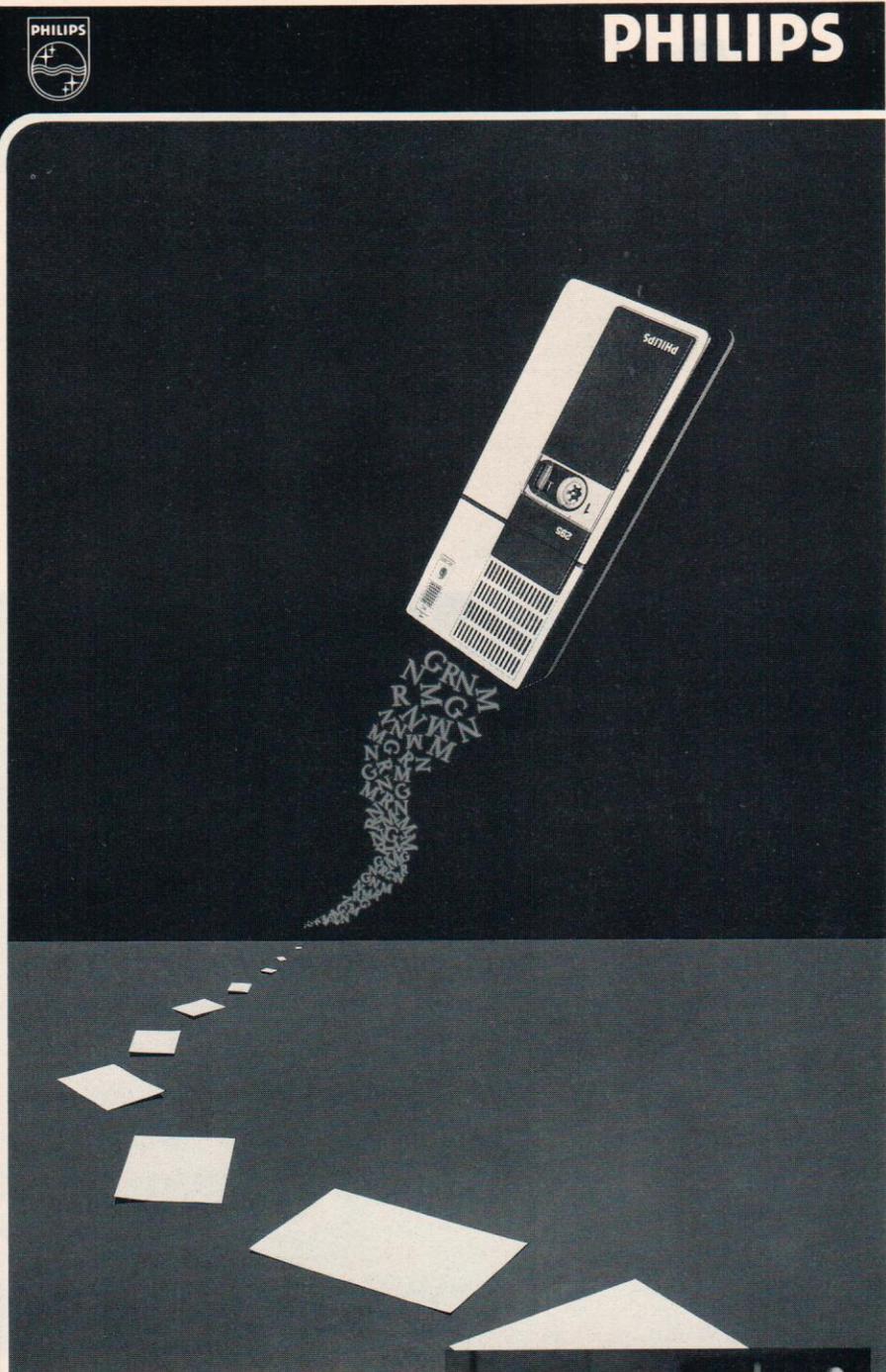
Ein weiterer Punkt ist der, daß auch die Fußballer ein Recht auf Hallenbenutzung haben, was allerdings gar nicht so selbstverständlich anerkannt wird. Dieses Recht muß eben auch erkämpft werden! Der neuralgische Punkt dürfte wohl das Thema Hallenspielordnung sein. Der DFB und die Landesverbände wären gut beraten, wenn sie ihre Richtlinien schärfer im Sinne des Fußballspiels und seiner Regeln formulieren würden. Die Regeln sollten so „regelgerecht“ wie möglich vom Feld auf die Halle übertragen werden. Ich weiß, daß meinen Vorstellungen widersprochen werden kann, dennoch sollten wir die Regeln vorrangig beachten und uns nicht durch die Gegebenheiten in den Hallen von dieser Linie abbringen lassen.

Als wichtigste Forderungen sind aus meiner Sicht zu nennen:

- In die Sporthallen gehören rechteckige Markierungen (Tor- und Strafräume).
- Ab der D-Jugend sollte auf 5 mal 2 Meter große Tore gespielt werden. Das Handballtor kann unter Umständen auch von einem „Statisten“ gehütet werden.
- Bei Toraus sollte das Spiel mit einem Abstoß fortgesetzt werden.
- Eckstöße sollten ausgeführt werden.
- Freistöße sollten wie auf dem Feld ausgeführt werden.
- Das Einrollen des Balles sollte durch den Einwurf ersetzt werden.

Ich habe übrigens Handballer zum Thema Bodenmarkierungen befragt – die Antwort: Wir sehen unsere Linien, eure nicht. Die Richtlinien für den Bau von Sporthallen müssen also überarbeitet und flexibler gestaltet werden.

Hans Malm, Munster



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 B, Postfach 10 53 23, 2000 Hamburg 1

Philips Kommunikations Industrie AG



Büro- und Informations-systeme

Kommunikations-systeme

Nachrichtenkabel und -anlagen

Jugendtraining



Foto: Mühberger

Friedhelm Wenzlaff

Übungsbeispiele für das Kopfballtraining

Eine methodische Sprungschulung und die Verpackung des Kopfstoßes in mehrere Spiel- und Wettkampfformen

Fußball wird bekanntlich nicht nur mit den Füßen, sondern in bestimmten Situationen auch mit dem Kopf gespielt. Die Kopfstoßtechnik ist gleichermaßen für Abwehr-

und Angriffsaktionen von Bedeutung.

Friedhelm Wenzlaff stellt verschiedene Spiel- und Wettkampfformen zur Schulung des Kopfballspiels vor.

Vorbemerkungen

In Heft 6/85 habe ich das Kopfballtraining schon einmal recht umfangreich behandelt. Im damaligen Beitrag wurden 8 Partnerübungen, 4 Übungen in der 3er-Gruppe und 6 Übungen in der 3er-Gruppe mit Torabschluß angeboten. Dieser Beitrag über das Kopfballtraining beinhaltet eine methodische Sprungschulung mit insgesamt 8 Übungen und mehrere Spiel- und Wettkampfformen. Gerade beim Kopfballzweikampf in der Luft kommt dem Sprung eine große Bedeutung zu. Da bei diesen Duellen logischerweise nicht immer gleichgroße Spieler aufeinandertreffen, kann ein körperlich kleinerer Spieler durch eine bessere Sprungkraft sowie einen rechtzeitigen Absprung den Zweikampf in der Luft gewinnen. Als Beispiele hierzu fallen mir die beiden ehemaligen Mittelstürmer unserer Nationalmannschaft Uwe Seeler und Gerd Müller ein. Beiden gelang es gerade gegen körperlich größere Gegenspieler recht häufig den winzigen Sekundenbruchteil früher „abzuheben“ und somit wichtige Kopfballtore zu erzielen.

Von Uwe Seeler ist bekannt, daß er schon als Jugendlicher sehr fleißig am Kopfballpendel trainierte, um sich eine gute Kopfstoßtechnik und Sprungkraft zu erwerben. Heutzutage ist das Pendel in den meisten Vereinen fast völlig in Vergessenheit geraten. Eine Entwicklung, die man sehr bedauern muß, denn gerade das Pendel ist zum Erlernen und Verbessern von gewissen Techniken ein ideales Hilfsmittel. Auch wenn die nachfolgenden Übungen sich nicht mit dem Pendel befassen, möchte ich bei dieser Gelegenheit an dieses Trainingsgerät erinnern.

Hinweise für das Kopfballtraining:

- Schnellkräftig und maximal hoch springen.
- Nach 10 bis 12 Sprüngen eine aktive Erholung von etwa 5 Minuten einlegen.
- Nach 3 bis 4 Serien andere Schwerpunkte setzen.

Sprungübungen ohne Ball

Übung 1:

Alle Spieler stehen auf der Seitenlinie nebeneinander. Auf ein Zeichen des Trainers (Ruf, Pfiff oder Klatschen) laufen sie ins Feld und springen nach einer Laufdistanz von etwa 10 Metern hoch zum Kopfstoß nach einem „gedachten“ Ball. Nach dem Sprung traben sie zurück in die Ausgangsposition. 10 bis 20 Wiederholungen.

Übung 2:

Wieder stehen die Spieler auf der Seitenlinie nebeneinander. Erneut sollen sie auf Zeichen des Trainers zum Kopfstoß „hochsteigen“. Allerdings entfällt jetzt das Anlaufen. Der Absprung erfolgt somit aus dem Stand. Nach 10 bis 20 Wiederholungen kann der Absprung auch mehrmals aus der Hocke heraus geübt werden.

Hinweis:

Trainer und Spieler achten bei beiden Sprungarten darauf, daß nach dem Anlauf bzw. aus dem Stand nach dem Absprung eine korrekte Bogenspannung ausgeführt wird.

Sprungübungen mit Ball

Übung 1:

Jeder Spieler hat jetzt einen Ball. Es wird eine größere Fläche als Übungsraum (z. B. eine Hälfte des Spielfeldes) angeboten. Der Ball wird zum Sprungkopfstoß hochgeworfen und 15 bis 20 Meter nach vorn geköpft. Sofort nach dem Sprung und dem Kopfstoß läuft jeder Spieler seinem Ball hinterher und nimmt diesen wieder auf. 10 Wiederholungen.

Übung 2 (Abb. 1):

Die Spieler stehen paarweise hintereinander. Der Vordermann hält den Ball in den Händen und prellt diesen kraftvoll auf den Boden. Sofort nach dem Aufprellen des Balles spurtet der Vordermann in den Raum, und der Hintermann köpft den Ball im Sprung in den Lauf des wegsprintenden Partners. Nach 10 Wiederholungen die Aufgaben des Aufprellens und des Köpfens wechseln.

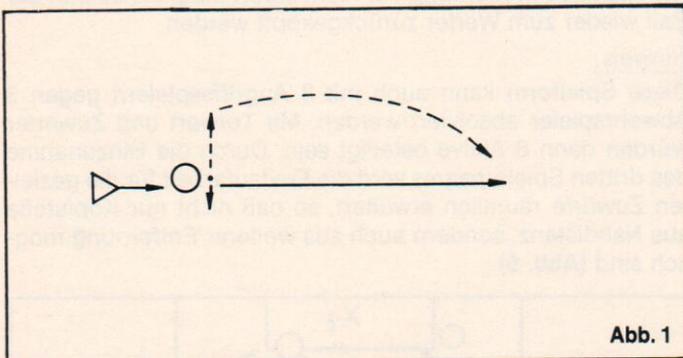


Abb. 1

Übung 3:

Jetzt stehen sich die beiden Partner in einer Entfernung von etwa 15 Metern gegenüber. Der Ballbesitzer wirft den Ball sprunghoch, aber nur etwa 10 Meter zu, so daß der andere Spieler 5 Meter entgegenstarten muß, um den Ball im Sprung zum Werfer zurückzuköpfen. Nach jedem Kopfstoß läuft der übende Spieler zurück in seine Ausgangsposition. Aufgabenwechsel nach 10 Sprungkopfstoßen.

Übung 4:

Die Grundformation bleibt, aber der köpfende Spieler läuft nicht mehr vorwärts, sondern seitlich im Wechsel nach rechts und nach links, wohin auch die Bälle zugeworfen werden. Der Kopfstoß wird also nach seitlichem Anlauf und im Sprung aus der Drehung heraus durchgeführt. Nach 10 bis 20 Kopfstoßen wird die Aufgabe wieder gewechselt.

Übung 5 (Abb. 2):

Ablauf wie in Übung 4, jedoch kommt ein Gegenspieler hinzu. Nun laufen beide Spieler seitlich im Wechsel nach rechts und dann nach links. Der hintere Spieler hat jeweils den Kopfstoß auszuführen, wobei er vom vorderen Spieler (Gegner) beim Sprung fair bedrängt wird. Der Vordermann soll die eigenen Sprünge so dosieren, daß der Hintermann jeden Zweikampf in der Luft gewinnt und den Ball genau zum Werfer zurückköpfen kann. Der nächste Zuwurf wird, wie auch in der Übung zuvor, erst dann ausgeführt, wenn sich beide Spieler bereits auf dem Wege zur anderen Seite befinden. Nach 10 Kopfstoßen wird in der 3er-Gruppe reihum gewechselt, so daß jeder Spieler jede Aufgabe 10mal auszuführen hat.

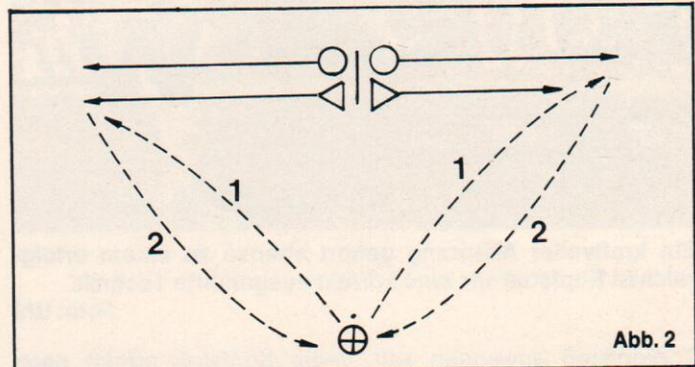


Abb. 2

Hinweis:

Im Wettkampf werden bei den Kopfballzweikämpfen in der Luft häufig Foulspiele registriert. Um hier Abhilfe zu schaffen, muß schon im Training bei allen Übungen, die den Kopfballzweikampf beinhalten, vom Trainer darauf geachtet werden, daß beide beteiligten Spieler das Foulspiel unterlassen.

Übung 6 (Abb. 3):

Diese Übung wird im Strafraum ohne Gegenspieler durchgeführt. Es können jeweils immer nur 2 Feldspieler am Tor arbeiten. Der Köpfende steht etwa am Elfmeterpunkt und sein zuspieldender Partner 10 Meter seitlich schräg von ihm. Der Zuspielder läßt den Ball aus der Hand auf den Spann fallen und hebt den Ball dann gefühlvoll in den Bereich des köpfenden Spielers, der aus der Drehung heraus den erfolgreichen

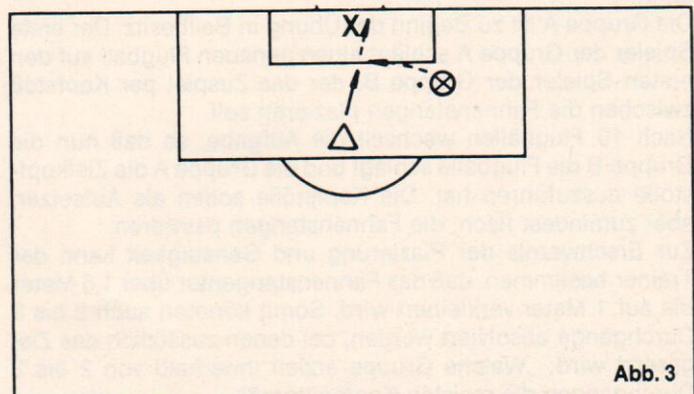


Abb. 3



Ein kraftvoller Absprung gehört ebenso zu einem erfolgreichen Kopfstoß wie eine korrekt ausgeführte Technik.

Foto: Uhl

Torkopfstoß anwenden soll. Jeder Kopfstoß erfolgt nach einem kurzen Anlauf und dem kraftvollen Absprung mit einem Bein.

Nach 10 Kopfstößen wechseln Zuspielder und der köpfende Aktive die Aufgaben. Dann wird von der anderen Seite aus zugespielt, so daß also die Drehung beim Kopfstoß nach dem Absprung nun nicht mehr nach links, sondern nach rechts zu erfolgen hat.

Spiel- und Wettkampfformen

Zielkopfstoße auf ein unbesetztes Tor

Zwei 2er-Gruppen, die wir mit A und B bezeichnen, stehen sich in einem Abstand von mindestens 30 Metern gegenüber. In der Mitte zwischen ihnen befindet sich ein 2 Meter breites unbesetztes Tor, das mit 2 Fahnenstangen erstellt werden kann.

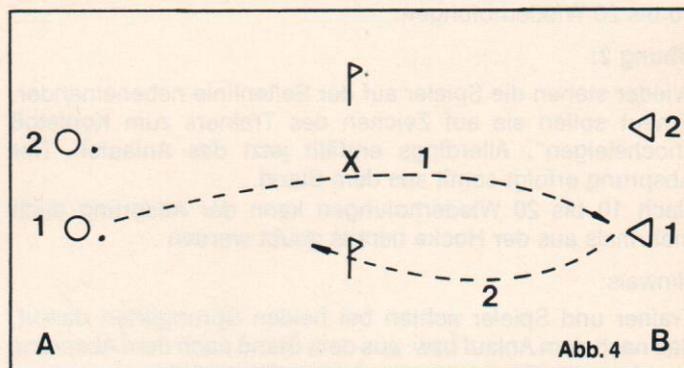
Die Gruppe A ist zu Beginn der Übung in Ballbesitz. Der erste Spieler der Gruppe A schlägt einen genauen Flugball auf den ersten Spieler der Gruppe B, der das Zuspiel per Kopfstoß zwischen die Fahnenstangen plazieren soll.

Nach 10 Flugbällen wechselt die Aufgabe, so daß nun die Gruppe B die Flugbälle schlägt und die Gruppe A die Zielkopfstoße auszuführen hat. Die Kopfstoße sollen als Aufsetzer, aber zumindest flach, die Fahnenstangen passieren.

Zur Erschwerung der Plazierung und Genauigkeit kann der Trainer bestimmen, daß das Fahnenstangentor über 1,5 Meter bis auf 1 Meter verkleinert wird. Somit könnten auch 2 bis 3 Durchgänge absolviert werden, bei denen zusätzlich das Ziel gesetzt wird: „Welche Gruppe erzielt innerhalb von 2 bis 3 Durchgängen die meisten Kopfballtore?“

Zielkopfstoße auf ein besetztes Tor

Übungsablauf und Organisation bleiben wie bei der zuletzt beschriebenen Übung. Nun wird anstelle des unbesetzten Kleintores ein 7 Meter breites Fahnenstangentor errichtet, das mit einem Torhüter besetzt wird (Abb. 4). Außerdem hat die die Flugbälle servierende Gruppe je Spieler einen Ball, weil der Torwart nicht immer mit einem gezielten Kopfstoß überwunden werden kann.



Jeder Flugball wird über das Tor geschlagen. Mit „Bogenlampenschärfe“ wird begonnen, dann jedoch wesentlich schärfer zugespielt, so daß auch die Kopfstoße in Richtung Tor unterschiedlich von der Schärfe her gebracht werden müssen. Der Trainer achtet bei allen Zuspielvarianten auf Genauigkeit und eine anschließende Kopfstoßentfernung von mindestens 10 Metern. Es werden mindestens 2 Durchgänge durchgeführt.

Kopfballspiel 2 gegen 2 mit einem Zuwerfer im Strafraum

In dieser Spielform versuchen 2 Angreifer Kopfballtreffer zu erzielen. Dabei werden sie von 2 Abwehrspielern gedeckt. Diese 4 Spieler bewegen sich überwiegend im Bereich der Torraumlinie. Die beiden Angreifer haben die Aufgabe, sich durch kluges taktisches Freilaufen so von ihren Gegenspielern abzusetzen, daß ein 5. Spieler, der als Werfer fungiert, sie mit genauen Zuwürfen so einsetzen kann, daß Kopfballtore aus dem Lauf und aus dem Sprung möglich sind. Der Werfer soll nicht nur zwischen den agierenden Spielerpaaren stehen, sondern ständig seine Position verändern. Der angeworfene Spieler kann den Ball seinem Mitspieler per Kopf vorlegen. Ist der Kopfstoß in Richtung Tor nicht sofort möglich, so darf der Ball wieder zum Werfer zurückgeköpft werden.

Hinweis:

Diese Spielform kann auch mit 3 Angriffsspielern gegen 3 Abwehrspieler absolviert werden. Mit Torwart und Zuwerfer würden dann 8 Aktive beteiligt sein. Durch die Hinzunahme des dritten Spielerpaares wird die Freilaufarbeit für die gezielten Zuwürfe räumlich erweitert, so daß nicht nur Kopfstoße aus Nahdistanz, sondern auch aus weiterer Entfernung möglich sind (Abb. 5).

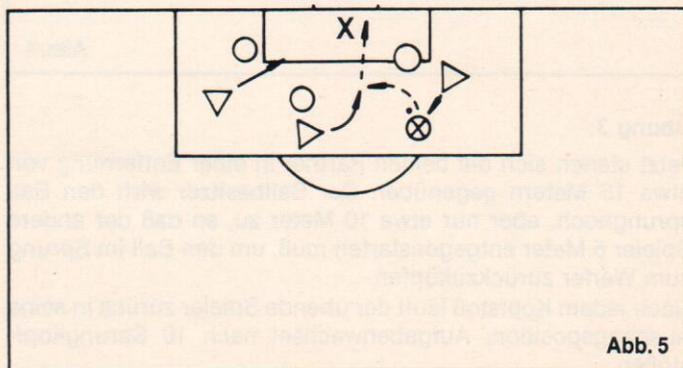


Abb. 5

Gero Bisanz:

fußballtraining-Übungssammlung

6. Folge: Torschußtraining VI (Verbesserung der Torschußtechnik)

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

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

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

Hinweise zur Systematik:

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

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

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

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

Hinweise zum Gebrauch der Übungssammlung:

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

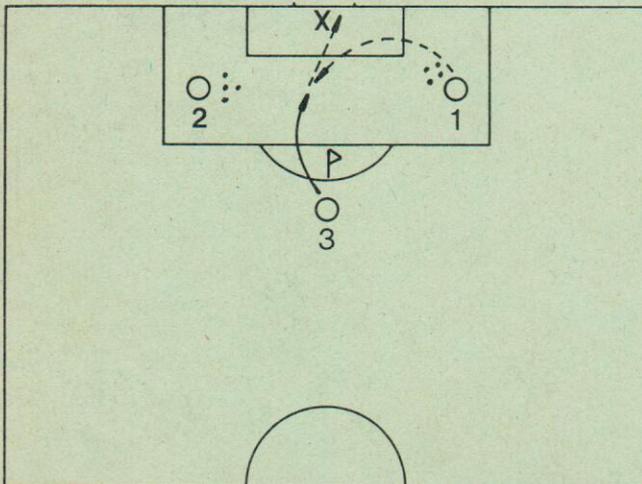
- In jeder Trainingseinheit muß immer genügend Zeit für das jeweilige Schwerpunktthema zur Verfügung sein (ca. 20 bis 30 Minuten), damit eine ausreichende Anzahl verschiedener Übungen und genügend Wiederholungen möglich sind.

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

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

Torschußtraining

31



Ablauf:

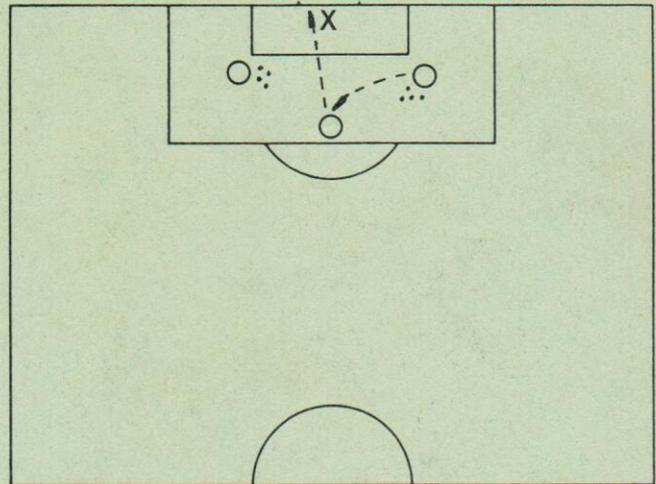
Zwischen Torraum- und Strafraumseitenlinien steht je ein Spieler mit mehreren Bällen. Von etwa 5 Meter außerhalb des Strafraums startet der 3. Spieler und köpft den hoch zugeworfenen Ball von Spieler 1 auf das Tor. Danach läuft er langsam zum Ausgangspunkt zurück und startet erneut, jetzt zu dem Ball, der von Spieler 2 zugeworfen wird.

Beachte: Aus dem Anlauf erfolgt der Absprung zum Kopfball mit einem Bein.

Auf korrekte Bewegungsführung achten, z. B. kräftiger Absprung, den Ball im höchsten Punkt mit der Stirn wuchtig und gezielt auf das Tor köpfen.

Torschußtraining

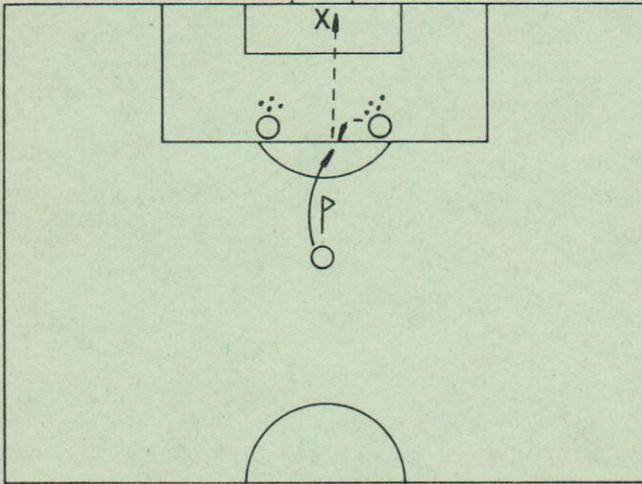
32



Ablauf:

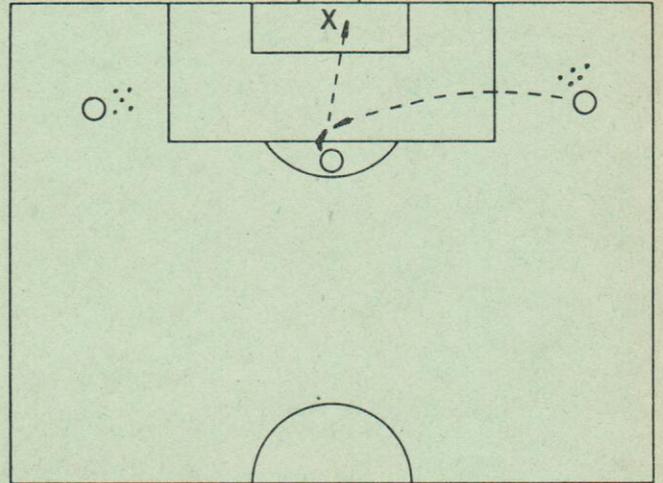
Spieler 3 steht etwa zwischen 11-Meter-Punkt und Strafraumgrenze. Spieler 1 und 2 stehen mit mehreren Bällen jeweils an einer Torraumecke. 1 und 2 werfen einen Ball abwechselnd so zu, daß der Spieler 3 ihn mit einem Hüftdrehstoß auf das Tor schießen kann. Spieler 1 wirft dabei den Ball so zu, daß er von Spieler 3 mit dem rechten Bein geschossen werden kann, Spieler 2 wirft ihn für den Schuß mit dem linken Bein zu. Der Schütze beobachtet genau die Flugbahn des Balles, dreht sich auf seinem Standbein zum Ball hin, verlagert das Gewicht ganz stark auf dieses Bein, holt mit dem Schwungbein aus und trifft den Ball mit dem vollen Spann im Zentrum.

Beachte: Um den Ball ganz sicher in Richtung auf das Tor zu schießen, sollte er eher etwas oberhalb des Zentrums getroffen werden.

**Ablauf:**

An der Strafraumlinie stehen 2 Spieler mit mehreren Bällen. 10 Meter vom Strafraum entfernt startet der 3. Spieler in Richtung Strafraum.

Die beiden Spieler am Strafraum werfen abwechselnd von links und von rechts den Ball etwa einen Meter hoch so zu, daß der Schütze ihm im Dropkick einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Bein auf das Tor schießen kann. Nach jeweils 10 Schüssen wird gewechselt.

**Ablauf:**

Zwischen Strafraum und Seitenlinie steht je 1 Spieler mit mehreren Bällen. Abwechselnd werden Bälle von rechts und links in den Strafraum geflanzt, so daß der 3. Spieler, der von der Strafraumlinie in Richtung Tor startet, diese mit dem Kopf in Richtung Tor stoßen kann.

Neu!

Erich Rutemöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



ca. 80
Doppelkarten
mit
praktischem
Karteikasten
und Beiheft.

Preis:
25,- DM
zuzüglich
Versandspesen

philippa

Jetzt auch für Fußball

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

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

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

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

Benutzen Sie die Bestellkarte auf der nächsten Seite!

**Jetzt ist Hallentraining
keine Notlösung
mehr!**

Geschenkabo-Bestellkarte

Ein fußballtraining - Abonnement als Geschenk

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenk-
abonnements (12 Hefte) zum Preis
von 48,- DM pro Abonnement
(Ausland 54,- DM) für die neben-
stehend angegebenen Adressen.

Das Abonnement ist auf 1 Jahr
befristet und soll beginnen mit Heft
___/86. Den/Die Beschenkten

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

Diese Bestellung habe ich **umseitig**
unterschieden.

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.

(Unterschrift) _____

Herr/Frau/Fräulein _____ Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bestellung

Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

Umseitiger Absender bestellt

- ab _____ / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift
(Monat/Jahr)
- „fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 48,- (bei Abbuchung minus 2% Skonto;
im Ausland DM 54,-). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kün-
digen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zu jedem 30. Juni oder 31. Dezember.
- aus dem Jahrgang 1983 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1984 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1985 (12 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____

aus Ihrem Literatur-Angebot:

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

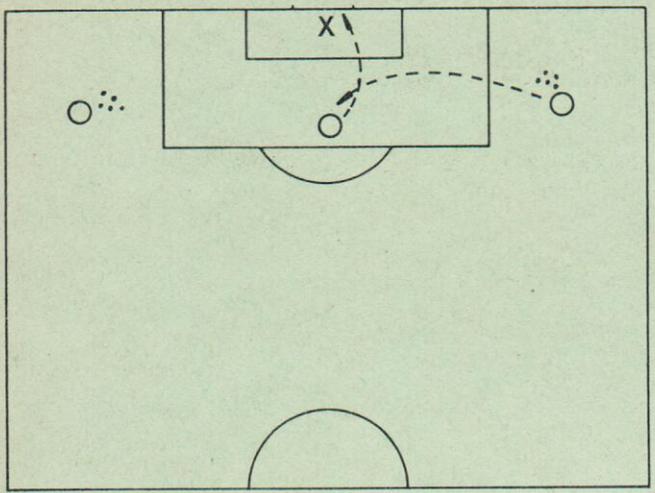
**Die Zahlungsweise und meine genaue
Anschrift habe ich umseitig deutlich
lesbar angegeben.**

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

Datum/Unterschrift _____

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten) _____

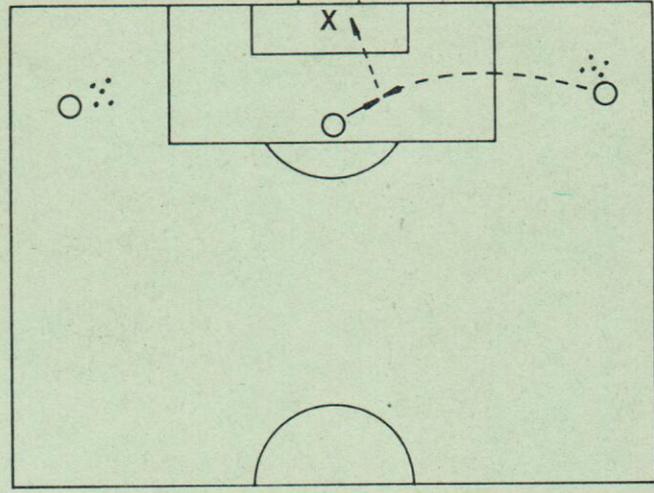
Torschußtraining 35



Ablauf:
Wie Torschußtraining 34. Jetzt nimmt der Schütze die hereingeflankten Bälle mit der Brust an und schießt sie im Hüftdrehstoß oder volley auf das Tor. Der Torschütze läuft nicht in den Strafraum, sondern er steht etwa zwischen 11m-Punkt und Strafraumgrenze.

Beachte:
Die Flanken müssen jetzt sehr genau auf den Mitspieler gespielt werden, damit dieser die Bälle mit der Brust annehmen kann.

Torschußtraining 36



Ablauf:
Wie Torschußtraining 35. Jetzt kommen die Flanken von links und rechts unterschiedlich in den Strafraum. Der Schütze soll selbst entscheiden, auf welche Weise er den Ball auf das Tor schießt,

- Mit dem Kopf
- Im Hüftdrehstoß
- Im Dropkick
- Volley

Das Ziel ist, schnell zu handeln, sicher zu köpfen oder zu schießen.

Als Variante kann der Trainer auch Kopfballtreffer des Zuwerfers fordern. Die Übungsdauer für diese Spielform kann zeitlich (z. B. nach 5 Minuten wechseln Angreifer und Abwehrspieler die Aufgaben), aber auch nach erzielten Treffern festgelegt werden.

1 plus 2 gegen 2 mit Kopfstoßtorabschluß

Als Spielfläche dient ein Viertel des Spielfeldes. In der Mitte dieses Raumes wird mit 2 Fahnenstangen ein 7 Meter breites Tor erstellt, das von einem Torsteher besetzt wird. Um das Tor herum ist ein Kreis mit einem Durchmesser von 8 Metern gezogen, den die Spieler nicht betreten dürfen. Als Ausnahme gilt das Betreten des Kreises nach einem Absprung zur Ausführung eines Kopfstoßes. Aus 4 Spielern werden zwei 2er-Gruppen gebildet, ein fünfter Spieler übernimmt eine neutrale Funktion und komplettiert die personelle Besetzung der Feldspieler.

Da ständig um das Tor herum gespielt wird (Abb. 6), ist der Ball nie im Aus, und Kopfballtore können von beiden Seiten erzielt werden. Auch ist es möglich, daß der neutrale Spieler über das Tor flankt, weil sich direkt hinter dem Tor einer der Angriffsspieler in eine günstige Kopfstoßsituation gebracht hat.

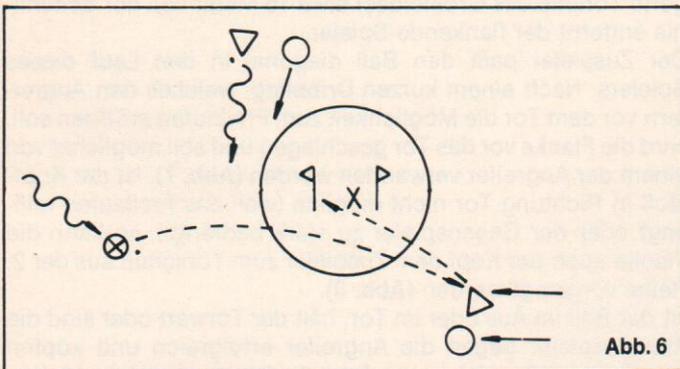


Abb. 6

Wenn der Torwart an den Ball kommt, soll er diesen der anderen 2er-Gruppe zuwerfen, die nun ihrerseits versucht, gemeinsam mit dem Neutralen zum Kopfballtorabschluß zu kommen. Passiert der Ball die Torlinie oder fliegt am Tor vorbei, so setzt der Aktive das Spiel fort, der den Ball erläuft. Der Ball wird wieder zum neutralen Spieler gepaßt, damit dieser die nächste Flanke vorbereiten kann.

Es können also immer nur die jeweiligen Angreifer Kopfstoßtore erzielen. Köpft ein Abwehrspieler eine Flanke aus dem Gefahrenbereich, so ist das gleichbedeutend mit Ballgewinn, und die beiden Gruppen wechseln ihre Aufgaben.

Diese Spielform kann von 10 bis zu 30 Minuten dauern. Sieger ist die 2er-Gruppe, die in der vom Trainer vorgegebenen Übungszeit die meisten Treffer verbuchen konnte. Dabei können Kopfballtore, die mit einem Aufsetzer markiert wurden, doppelt gewertet werden. Als mögliche Variante bietet sich an, daß auch der neutrale Spieler Kopfballtore machen darf.

Handball mit Kopfballtorabschluß

Mit 4 Fahnenstangen wird ein Spielfeld von 20 mal 30 Metern markiert. Auf den beiden Grundlinien werden Fahnenstangentore von 2 Meter Breite erstellt. Vor beiden Toren wird je ein Halbkreis gezogen, der nicht betreten werden darf. Kein Spieler der abwehrenden Gruppe darf sich durch den Halbkreis bewegen bzw. in das Tor stellen. Es spielen zwei 3er-Gruppen gegeneinander, wobei jedem Akteur ein fester Gegenspieler zugeordnet wird.

Mit einem Fußball wird Handball gespielt. Die Mannschaft in Ballbesitz hat die Aufgabe, einen ihrer Mitspieler so freizuspie-

len, daß er per Kopfstoß einen Treffer erzielen kann. Dabei ist es unerheblich, ob dieses Tor aus dem Stand, aus dem Lauf oder aus dem Sprung heraus erzielt wird. Wichtig ist das zielstrebige Angreifen des gegnerischen Tores. Nach jedem dritten Schritt muß der Ball vom Ballbesitzer abgespielt werden, um ein hohes Spieltempo zu erreichen.

Im Bereich der Halbkreise darf die Abwehr des Balles nur noch mit dem Kopf erfolgen. Im Feld kämpfen beide Gruppen stets energisch um den Ballbesitz. Sämtliche Attacken sollen dabei ausschließlich auf den Ball und nicht auf den Gegner gerichtet sein.

Die Siegerwertung kann nach einer vorgegebenen Spielzeit erfolgen, aber auch nach einer vorher festgelegten Trefferanzahl.

Variation:

Die 3er-Gruppe, die gerade mit einem Kopfballtreffer erfolgreich war, bleibt weiterhin am Ball und greift dann das andere Tor an.

Handball mit Kopfstoßtorabschluß über das gesamte Spielfeld

In dieser Spielform wird das gesamte Spielfeld genutzt. Ist der Fußballplatz nicht abgekreidet, so sollten wenigstens die beiden Torräume, ganz speziell die Torraumecken, mit Fahnenstangen oder Plastikhütchen kenntlich gemacht werden, weil die Kopfballtore nur von außerhalb des Torraumes erzielt werden dürfen.

Es spielen 2 Mannschaften gegeneinander, die sich farblich voneinander unterscheiden müssen und aus 8 bis 12 Feldspielern bestehen können. Hinzu kommt für jede Mannschaft ein Torwart. Die beiden Torsteher sollen ausschließlich auf ihrer Torlinie agieren. An kalten Tagen jedoch können sie sich auch am Feldspiel beteiligen.

Mit einem Fußball wird wieder Handball gespielt, wobei der Ball spätestens nach dem dritten Schritt vom Ballbesitzer einem Mitspieler zugeworfen werden muß. Geschieht das nicht, so wechselt der Ballbesitz zur anderen Mannschaft. Kopfballtore können nach einem Zuwurf aus dem Stand, aus dem Lauf oder aus dem Sprung erzielt werden. Im Bereich der Torraumlinie darf die abwehrende Mannschaft die Zuwürfe der Angreifer nur per Kopfstoß abwehren, so daß es mit Sicherheit mehrmals zum Kopfballzweikampf in der Luft innerhalb dieses Spieles kommen wird.

Hat die angreifende Mannschaft einen Kopfballtreffer erzielt, so gibt es keinen Mittelanstoß, sondern der gerade überwundene Torwart setzt das Spiel mit einem Abwurf zu einem seiner Mitspieler fort. Die zuvor erfolgreiche Mannschaft schaltet sofort auf Abwehr um. Damit diese taktische Forderung auch richtig umgesetzt und genügend läuferische Aktivität von allen Feldspielern gezeigt wird, kann der Trainer zusätzlich verlangen, daß sich im Moment eines Kopfstoßtorabschlusses sämtliche Feldspieler in der Spielfeldhälfte des angegriffenen Tores befinden. Sind jetzt nicht alle Spieler der abwehrenden Mannschaft in der eigenen Hälfte, und es fällt ein Tor, so zählt dieser Treffer doppelt.

Im umgekehrten Falle wird das Kopfballtor nicht gewertet, wenn also beispielsweise ein Spieler von der angreifenden Mannschaft noch in der eigenen Spielfeldhälfte steht. Soll das Kopfballspiel noch mehr betont werden, so kann der Trainer fordern, daß auf dem Wege zum gegnerischen Tor die angreifende Mannschaft vor dem Kopfstoßtorabschluß noch mindestens 3 weitere Kopfstoße in den eigenen Reihen ausführt. Es müssen jedoch verschiedene Spieler beteiligt sein.

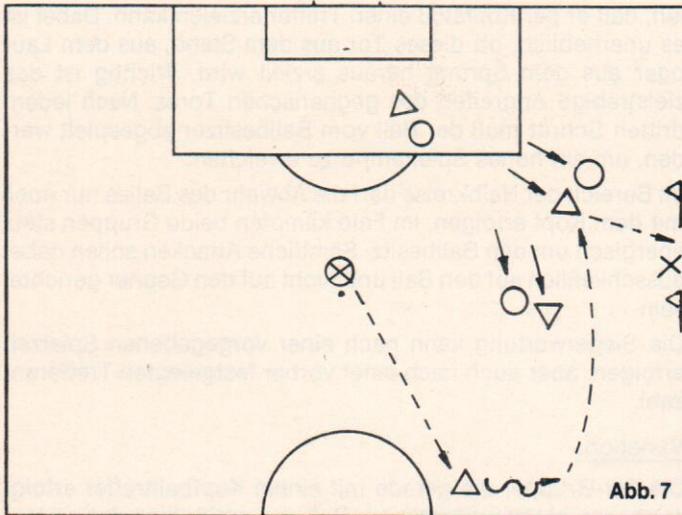


Abb. 7

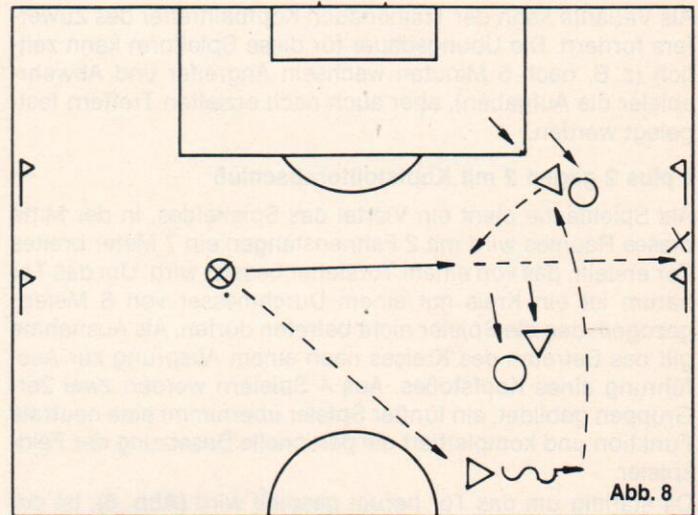


Abb. 8

Für diese Spielform, die sich auch ausgezeichnet in die Aufwärmarbeit einbauen läßt, aber auch durchaus ein Programm-punkt während des Hauptteils einer Trainingseinheit sein kann, sollten 2mal 10 Minuten mit Seitenwechsel als Übungszeit angesetzt werden. Bei einer ungeraden Spieleranzahl kann ein neutraler Mann bestimmt werden, der immer bei der Mannschaft mitspielt, die gerade am Ball ist.

Kopfstoß nach Flanken

Auf jeder Seitenlinie steht zwischen Eckfahne und Mittellinie ein 7 Meter breites Fahnenstangentor. An Aktiven werden 1 Torwart, 2 Angreifer, 2 Abwehrspieler, 1 Zuspielder und 1 Flankender benötigt. Der Torsteher besetzt ein Tor, vor dem sich

die beiden Angreifer, die von den beiden Abwehrspielern in Manddeckung genommen werden, postieren. In der Mitte des Übungsraumes befindet sich der Zuspielder, der den Ball am Fuß führt, und rechts am Spielfeldrand (Mittellinie bzw. verlängerte Torlinie des Großfeldes) etwa 15 Meter von der Seitenlinie entfernt der flankende Spieler.

Der Zuspielder paßt den Ball diagonal in den Lauf dieses Spielers. Nach einem kurzen Dribbling, welches den Angreifern vor dem Tor die Möglichkeit zum Freilaufen eröffnen soll, wird die Flanke vor das Tor geschlagen und soll möglichst von einem der Angreifer verwandelt werden (Abb. 7). Ist der Kopfstoß in Richtung Tor nicht möglich (weil das Freilaufen mißlingt oder der Gegenspieler zu stark bedrängt), so kann die Flanke auch per Kopf dem Zuspielder zum Torschuß aus der 2. Reihe vorgelegt werden (Abb. 8).

Ist der Ball im Aus oder im Tor, hält der Torwart oder sind die Abwehrspieler gegen die Angreifer erfolgreich und köpfen den Ball zum Zuspielder, so erfolgt der Wechsel und der gleichzeitige Neuaufbau der Übung zum anderen Tor. Der Torwart läuft hierbei schnellstens quer über den Platz in das andere Tor. Dort werden vor ihm die bisherigen Angreifer zu Abwehrspielern und die vorherigen Abwehrspieler zu Angreifern. Der Zuspielder gibt durch ein verzögerndes Dribbling allen Aktiven die Möglichkeit zu der erwähnten Neuformation, denn auch der flankende Spieler muß erst diagonal in die andere Rechtsaußenposition laufen. Sind alle Positionen eingenommen, so wird der Übungsablauf wieder vom Zuspielder eingeleitet.

Abschließende Bemerkungen

In meinen Ausführungen kam es mir darauf an, den vielen Kollegen im Jugend- und Seniorenbereich weitere Anregungen für das Kopfballtraining zu geben. Dabei war mir klar, daß die eine oder andere Übung bereits bekannt ist. Trotzdem sehe ich in der Zusammenstellung der Übungen, Spiel- und Wettkampfformen eine Auswahl, die bei der Gestaltung Ihres Kopfballtrainings im Verein eine wertvolle Hilfe sein kann. Bei der technischen Ausbildung kommt es meiner Meinung nach darauf an, eine bestimmte Aktion in verschiedenen Übungen oder Spielformen zu schulen. Gerade bei der Arbeit mit Jugendlichen kommt unter dem Aspekt der Motivation dem spielerischen Trainieren sowie den Wettkampfformen eine besondere Bedeutung zu.

Weitere Anregungen für eine möglichst abwechslungsreiche Gestaltung des Kopfstoßtrainings werden in den nächsten Heften folgen.

*

Anschrift des Verfassers: Drei-Kaiser-Eiche 13, 5201 Hennef 1

Gratis für Sie ...

... wenn Sie uns neue Abonnenten vermitteln:

Für 1 neuen „fußballtraining“-Leser

- Farbkalender „KICKER '86“, 24 Farbf. aus den letzten 12 Monaten
- „fußballtraining“-Sammelmappe aus grünem Leinen mit gelber Prägung des Originaltitels; faßt einen ganzen Jahrgang
- Taschenrechner „Sharp“ mit Batterien, mit Prozent- und Quadrier-Automatik, Wurzelberechnung, Vollspeicher etc.
- Auto-Atlas Deutschland/Europa: Straßen + Reisen 86/87
- Sportfachliteratur aus unserem in „fußballtraining“ angebotenen Lieferprogramm (einschl. alter ft-Hefte) bis zu einem Wert von DM 12,50

Für 2 neue „fußballtraining“-Leser

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

Für 3 neue „fußballtraining“-Leser

- Tischfußballspiel TIPP-KICK „Star Set“ (wie „Standard“, aber 2 Star-Kicker mit Innenrist-Schuß und textile Netztoie)
- Tischfußballspiel TIPP-KICK „Cup“ (wie „Standard“, aber 2 Top-Kicker mit flachem Fuß, Spielfeld 110x65 cm und aus PVC, sauber ausliegend)
- Magnetische Kleinlehrtafel „minitaktik“ für Fußball
- Sportfachliteratur aus unserem in „fußballtraining“ angebotenen Liefer-Programm (einschl. alter ft-Hefte) bis zu einem Wert von DM 37,50

Was Sie tun müssen, um eine (oder mehrere) dieser Prämien zu erhalten, steht im Heft 1/86 auf Seite 29. Dort finden Sie auch einen entsprechenden Bestellschein.

Philippa

Wolfgang Kopp

Spielformen zur Verbesserung des Zusammenspiels auf engem Raum

Vorbemerkungen

Das Ballübergeben/Ballübernehmen zählt zu den gruppentaktischen Mitteln des Angriffs, um in den Rücken des Gegners zu gelangen und zum Torschuß zu kommen. In der jeweiligen Spielsituation agieren 2 Spieler. Der Spieler mit Ball muß auf den Mitspieler zudribbeln, um den Ball zu übergeben. Der Spieler ohne Ball muß sich durch blitzschnelles Antreten (z. B. nach einer Täuschung) von seinem Gegenspieler lösen und dem Ballbesitzer entgegenstarten, um den Ball übernehmen zu können.

Der Dribbelnde führt den Ball an der vom Gegner entfernten Seite; der Partner übernimmt mit der dem Mitspieler zugewandten Seite, wobei der Ball kurz vor dem Übergeben nicht mehr gespielt werden darf.

Die in enger Manndeckung operierenden Abwehrspieler müssen beim gegnerischen Zusammenspiel durch Übernehmen ihren direkten Gegenspielern folgen und laufen direkt aufeinander zu. Zum Zeitpunkt der Übernahme sollen sie ihre günstige Ausgangsstellung zum eigenen Tor hin sowie die Möglichkeit gegenseitiger Rückendeckung verlieren. Beide Abwehrspieler sollen durch diese Kombinationsform gleichzeitig vorübergehend ausgeschaltet werden. Die Ballübernahme erfolgt situationsspezifisch, d. h., wenn die Übernahme keinen Vorteil bringt, kann sie auch angetäuscht werden, und der Ballbesitzer dribbelt weiter. Auch kann der Übernehmende

das Dribbling abbrechen und seinem Mitspieler den Ball wieder in den Lauf spielen.

Diese Erläuterungen zeigen, daß eine gute Abstimmung der Spielaktionen bzw. das Verständnis der Spieler untereinander für das Gelingen der jeweiligen Aktion notwendig sind. In den Spielaktionen des Trainings kommen zum Schwerpunkt des Übernehmens/Übergebens selbstverständlich noch die anderen Mittel des gruppentaktischen Angriffsverhaltens hinzu wie: Freilaufen/Anbieten, Direktspiel, Dribbeln in den jeweiligen Anschlußaktionen.

Das **aktive Aufwärmen** soll über die Vorbeugung von Verletzungen hinaus dazu dienen, die physische und psychische Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft zu erhöhen.

Das **allgemeine Aufwärmen** soll den Stoffwechsel (Herz-, Kreislauf-, Atmungssystem) aktivieren sowie die großen Muskelgruppen (Elastizität und Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder) erwärmen. Zudem wird mit dem Aufwärmen das Zusammenspiel Nerv – Muskel verbessert und die Aufmerksamkeit erhöht, so daß die sportlichen Bewegungen präziser durchgeführt werden können.

Im **speziellen Teil des Aufwärmens** werden vor allem fußballspezifische Übungen (also mit Ball) ausgeführt, die zu den Schwerpunkten im Hauptteil hinführen.

Das **passive Aufwärmen** wie Massagen oder die durchblutungsfördernden Salben können das aktive Aufwärmen nie ersetzen, lediglich unterstützen und ergänzen.

Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Laufübungen

- Gemeinsames Einlaufen 6 Bahnen im Dauerlauftempo mit Schrittvariationen
- Seitwärtslauf
- Leichter Hopserlauf
- Rückwärtslauf
- Anfersen
- Sprunglauf

Gymnastik

- Rumpfkreisen
- Rumpfbeugen
- „Hampelmannsprünge“
- Schlußsprünge aus der Hocke
- Einbeinsprünge (links/rechts)

- Armkreisen (doppel-, wechselseitig)
- Liegestütz
- Klappmesser

Vorbereitende Übungsform

2 Spieler haben einen Ball. Der Ballführende dribbelt mit Richtungsänderungen auf einen Mitspieler zu, der sich ohne Ball im Raum bewegt. Durch dieses Dribbling leitet er eine Ballübergabe/Ballübernahme ein.

Variationen:

- Angetäuschte Übernahme.
- Der Ball wird mit der Sohle in den Lauf des Partners gespielt (kein Tempoverlust).
- Der Ball wird für den Partner abgestoppt (ruhender Ball, Möglichkeit zum direkten Torschuß).
- Der Spieler spielt den Ball zu einem Mitspieler, läuft dem gespielten Ball hinterher und übernimmt ihn unter Beachtung der beschriebenen Variationen.

Hauptteil (40 Minuten)

Spielform 1 (Abb. 1):

2 plus 4 gegen 4

4 Spieler einer Mannschaft (Gegner spielt enge Manndekung) sollen den Ballbesitz wahren, indem sie untereinander durch Ballübergabe/Ballübernahme zusammenspielen. Sie können vor allem in bedrängten Situationen neutrale Anspieler an der Seitenlinie anspielen.

Der Ball soll über eine vom Gegner verteidigte Linie gedribbelt werden (1 Punkt), ebenfalls gelten 4 Ballübernahmen in Folge als 1 Punkt.

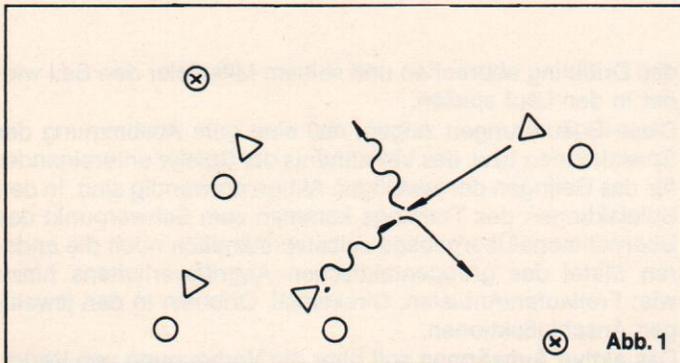


Abb. 1

Die Angreifer haben durch die Anspielmöglichkeiten zu den neutralen Anspielern größere Chancen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten, wodurch der geforderte technisch-taktische Schwerpunkt besser erfüllt werden kann.

Schwerpunkte

- Dribbling auf einen Mitspieler zu verlangt von diesem, den Ball zu übernehmen.
- Ballführen mit der dem Gegner abgewandten Seite und Überlassen des Balles für entgegenkommende Mitspieler sollen das sichere Zusammenspiel fördern.
- Das Überdribbeln einer Ziellinie soll das Überwinden des Gegners als wesentliche Zielkomponente dieser und der weiteren Spielformen bei den Angreifern festigen.

Spielform 2 (Abb. 2):

1 plus 3 gegen 3 auf ein Tor

3 Spieler einer Mannschaft (Gegner spielt enge Manndekung) sollen untereinander durch Ballübergabe/Ballübernahme zusammenspielen, den Gegner überwinden und zum Torschuß kommen. Der neutrale Mann wird zum Neuaufbau einbezogen und auch von den Verteidigern bzw. Torwart nach Ballbesitz angespielt.

Ausgehend von der sicheren Ballübernahme/Ballübergabe sollen die Angreifer den Gegner überspielen (in den Rücken des Gegners) und zum Torschuß kommen. Dabei dürfen sie vor allem dann, wenn die Abwehr die Räume geschlossen hat und den Ballbesitzer bedrängt, zur Ballsicherung und zum Neuaufbau einen neutralen Mitspieler anspielen.

Die Aufgaben werden in der Weise gewechselt, daß jeweils die Mittelfeldspieler und die Stürmer Angreifer sind, während die Abwehrspieler ihre Aufgabe beibehalten.

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
(Bestellkarte auf S. 17)

Internationaler Trainer-Kongress Sylt 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,-**
Sylt (1985) **DM 15,-**

Bestellkarte auf Seite 17!

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 die Bestellkarte auf der Seite 17!

Philippka

Schwerpunkte

- Die Angreifer sollen die sichere Ballübergabe anwenden und den Gegner mit diesem Angriffsmittel überwinden.
- Die Angreifer sollen sich durchsetzen und immer wieder den Torschuß anstreben.
- Die Angreifer sollen auch Situationen erkennen, in denen ein Neuaufbau nötig ist, wobei sie dann die sichere Rückpaßmöglichkeit ausnutzen, um sich wieder in günstige Anspielsituationen zu begeben (Raum ausnützen).
- Durch geschickte Laufwege (Gegenspieler folgen) sollen Räume geschaffen werden, in die Mitspieler nach Ballübernahme hineinstoßen.

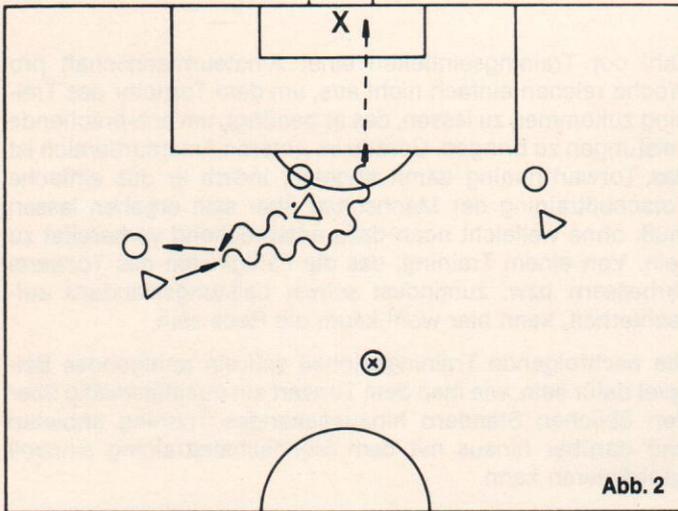


Abb. 2

Spielform 3 (Abb. 3):

2 plus 3 gegen 4 auf ein Tor

3 Spieler einer Mannschaft sollen sich durch Zusammenspiel und durch Ballübergabe/Ballübernahme gegen 3 manndeckende Gegner plus Libero durchsetzen und zum Torschuß kommen, 2 neutrale Spieler werden zum Neuaufbau einbezogen.

Das Überwinden des Gegners aus der sicheren Ballübernahme mit dem Torschuß als Abschluß sollen die Angreifer nun auch gegen eine Überzahl, die oft der Spielwirklichkeit entspricht, erreichen. 2 neutrale Anspieler können zur Ballsicherung in bedrängten Situationen und zum Neuaufbau einbezogen werden (Anspieler spielen direkt). Wechsel wie in Spielform 2.

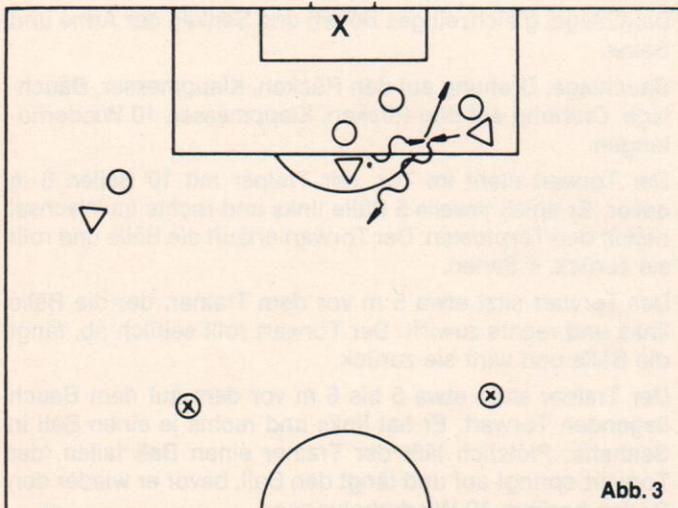


Abb. 3



Eine gute Abstimmung der Spielaktion und ein ausgeprägtes Spielverständnis sind Voraussetzung für das Gelingen von Kombinationen auf engem Raum. Foto: Uhl

Schwerpunkte

- Die Angreifer sollen sich unter Ausnutzung der sicheren Ballübernahme/Ballübergabe gegen einen Gegner in Überzahl durchsetzen.
- Die Angreifer sollen sich behaupten und trotz Überzahl des Gegners zum Torabschluß kommen.
- Die Angreifer sollen ihre Laufwege so wählen, daß immer wieder freie Räume entstehen, in die Mitspieler zur Ballübernahme hineinstarten können.
- Die Angreifer sollen Situationen erkennen, in denen sich die Ballübergabe als effektiv erweist, z. B. wenn der Libero zu dicht zum ballführenden Angreifer herangerückt ist und somit durch eine geschickte Ballübernahme 2 Abwehrspieler auszuschalten sind.

Spielform 4:

10 gegen 10

2 Mannschaften spielen 10 gegen 10 über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern. Die angreifende Mannschaft soll dabei schwerpunktmäßig die Ballübergabe/Ballübernahme anwenden und erhält daher zusätzlich zu jedem „normalen“ Torerfolg eine weiteres Tor angerechnet, wenn sie jeweils 4 Abspiele nach einer Ballübernahme bzw. angetäuschten Übernahme erreicht hat.

Hinweis:

Als Alternative zur Übernahme sollen die Spieler jederzeit das Doppelpaßspiel berücksichtigen.

Auslaufen (5 Minuten)

Ein Auslaufen ist erforderlich, da diese wettkampfbezogenen Formen unter Berücksichtigung der Schwerpunkte eine hohe Belastung darstellen. Die Spieler laufen sich individuell im Trabtempo von 16-Meter-Linie zu 16-Meter-Linie aus. Dies gewährleistet eine schnellere Regeneration.

Michael Krüger

Torwartraining – ein Problem im Amateurfußball

Trainingseinheit für eine sinnvolle Koordination von Torwart- und Mannschaftstraining

Vorbemerkungen

Man sagt, seine Leistung mache 50 Prozent der Mannschaftsleistung aus. Für den nahezu gesamten Amateurbereich gilt jedoch, daß er, was das Training angeht, eher stiefmütterlich behandelt wird. Die Rede ist hier vom Torwart und seinem Training. Welcher Amateurverein kann sich schon einen Co-Trainer bzw. einen Mann leisten, der sich ausschließlich mit



Michael Krüger

Der am 28. Mai 1954 geborene Michael Krüger war als Spieler in der 2. Bundesliga bei Arminia Hannover und in der Oberliga beim FC Paderborn sowie bei CSC 03 Kassel aktiv. Darüber hinaus wurde er mehrfach in die Auswahlmannschaften der Landesverbände Westfalen und Hessen berufen. Michael Krüger besitzt die

A-Lizenz und betreut als Spielertrainer den SC Delbrück.

dem Torwart und seinem Training befaßt. Für die Amateurtrainer, besser gesagt für die Trainer von Amateurvereinen, stellt sich das Training des Torwarts immer wieder als ein echtes Problem dar. Die Zeit einer einzelnen Trainingseinheit und die

Zahl der Trainingseinheiten einer Amateurm Mannschaft pro Woche reichen einfach nicht aus, um dem Torhüter das Training zukommen zu lassen, das er benötigt, um entsprechende Leistungen zu bringen. Gerade im unteren Amateurbereich ist das Torwartraining damit abgetan, indem er das einfache Torschußtraining der Mannschaft über sich ergehen lassen muß, ohne vielleicht noch dazu entsprechend vorbereitet zu sein. Von einem Training, das die Fähigkeiten des Torwarts verbessern bzw. zumindest seinen Leistungsstandard aufrechterhält, kann hier wohl kaum die Rede sein.

Die nachfolgende Trainingseinheit soll ein anregendes Beispiel dafür sein, wie man dem Torwart ein qualitativ über den üblichen Standard hinausgehendes Training anbieten und darüber hinaus mit dem Mannschaftstraining sinnvoll koordinieren kann.

Die Trainingseinheit ist durchaus auch als Abschlußtraining geeignet, da sich hier der Schwerpunkt des Torwartrainings (Abwehr von Schüssen aus der 2. Reihe und Abfangen von hohen Flanken) und die taktische Marschroute der Mannschaft für das kommende Spiel (Flanken in den Rücken der Abwehr und Schüsse aus dem Hinterhalt als taktische Mittel zur Überwindung einer verstärkten Abwehr) in Einklang bringen lassen.

Trainingseinheit

Möglicher zeitlicher Ablauf:

18.15–19.15 Uhr: Sondertraining für den Torwart

19.00–19.15 Uhr: Aufwärmen der Mannschaft durch den Kapitän

19.15–20.30 Uhr: Gemeinsames Training von Mannschaft und Torhüter

Aufwärmen (25 Minuten)

Das Aufwärmprogramm für den Torwart besteht aus zwei Teilen:

- Allgemeine Erwärmung ohne Ball
- Allgemeine Erwärmung mit Ball

Der Torwart absolviert dabei folgende Übungen:

- Lockeres Laufen von Strafraum zu Strafraum. Insgesamt 6 Läufe.
- Wechsel- und gleichseitiges Mühlkreisen, 1 Lauf.
- Verschiedene Laufkombinationen wie Hopselauf, Kreuzen, Drehungen usw. Insgesamt 2 Läufe.
- Anfersen und Knieheben. 1 Lauf.

- Dehnen der Beinmuskulatur, anschließend 2mal je 5 Hocksprünge, dazwischen Lockern der Beinmuskulatur.
- Seitgrätschstand, Hüftstütz der Hände, Rumpfbeugen nach links, rechts, vorne und hinten.
- Bauchlage, gleichzeitiges Heben und Senken der Arme und Beine.
- Bauchlage, Drehung auf den Rücken, Klappmesser, Bauchlage, Drehung auf den Rücken, Klappmesser. 10 Wiederholungen.
- Der Torwart steht im Tor, der Trainer mit 10 Bällen 6 m davor. Er spielt jeweils 5 Bälle links und rechts im Wechsel neben den Torpfosten. Der Torwart erläuft die Bälle und rollt sie zurück. 4 Serien.
- Der Torwart sitzt etwa 5 m vor dem Trainer, der die Bälle links und rechts zuwirft. Der Torwart rollt seitlich ab, fängt die Bälle und wirft sie zurück.
- Der Trainer steht etwa 5 bis 6 m vor dem auf dem Bauch liegenden Torwart. Er hat links und rechts je einen Ball in Seithalte. Plötzlich läßt der Trainer einen Ball fallen, der Torwart springt auf und fängt den Ball, bevor er wieder den Boden berührt. 10 Wiederholungen.

- Der Trainer wirft insgesamt 10 Bälle halbhoch links und rechts Richtung Torpfosten, der Torwart hechtet nach ihnen, fängt sie und rollt sie zum Trainer zurück. 2 bis 4 Serien. Zwischen den Serien eine Erholungspause von 3 bis 5 Minuten einlegen!

Hauptteil

Sondertraining für den Torwart (35 Minuten)

Übung 1:

Der Torwart steht im Tor, in kurzer Entfernung zu ihm der Trainer mit vielen Bällen. Der Trainer wirft und schießt die Bälle in rascher Folge, wobei er nur kurz abwartet, bis der vorangegangene Ball gefangen oder abgewehrt wurde. 5 Serien.

Hinweis:

Die Übung ist zur Schulung der Reaktionsschnelligkeit geeignet, deshalb in ermüdungsfreiem Zustand anwenden und entsprechende Pausen setzen.

Übung 2 (Abb. 1):

Der Torwart steht im Tor, vor ihm im Halbkreis 6 Bälle. In 10 bis 12 m Abstand zum Torwart steht der Trainer mit ebenfalls 6 Bällen. Der Torwart wirft sich nach dem ersten ruhenden Ball, nun wirft der Trainer einen Ball im Bogen zur Tormitte, der Torwart lenkt den Ball im Zurückweichen über die Torlatte, wirft sich nun auf den 2. Ball, der Trainer wirft den 2. Ball usw. Insgesamt 2 Serien.

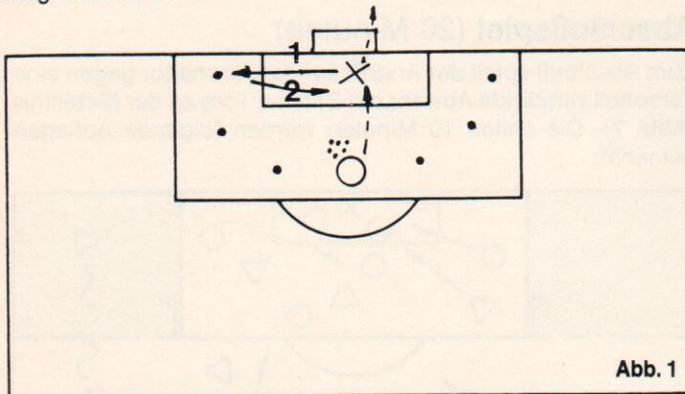


Abb. 1

Übung 3:

Wie Übung 2, nur schießt der Trainer jetzt die Bälle zur Tormitte. 2 Serien.

Hinweis:

Genügend Erholungspausen zwischen die Serien setzen.

Übung 4:

Der Trainer befindet sich mit 10 Bällen am Schnittpunkt von Torraum- und Torauslinie, der Torwart im Hockstand im Tor. Der Trainer wirft die Bälle nun im Bogen Richtung entfernte Torraumecke. Der Torwart erläuft und fängt die Bälle, wirft sie dem Trainer zurück und nimmt wieder die Ausgangsstellung ein. Von jeder Seite werden 2 Serien von jeweils 10 Wiederholungen absolviert.

Übung 5:

Ablauf wie bei Übung 4, nur flankt der Trainer jetzt vom Schnittpunkt der Strafraum- und Torauslinie. Der Torwart startet jetzt aus dem Liegestütz, erläuft und fängt die Bälle, ehe er sie dem Trainer wieder zuwirft. Auch hier 2 Serien auf 10 Wiederholungen von jeder Seite.

Gemeisames Training von Torwart und Mannschaft (50 Minuten)

Bevor Torwart und Mannschaft nun gemeinsam weiter trainieren, hat der Kapitän (oder ein anderer Spieler) der Mannschaft diese mit einem vorher mit dem Trainer abgesprochenen Programm aufgewärmt. Besonderer Wert muß hierbei auf intensives Dehnen der Beinmuskulatur gelegt werden, da nun Torschußübungen auf dem Programm stehen.

Übung 1 (Abb. 2):

Ein Spieler der Gruppe A beginnt Richtung Strafraumeck zu dribbeln und schießt auf das Tor. Nach dem Schuß schließt er sich der Gruppe B an. Nachdem nun ein Spieler der Gruppe B geschossen hat, schließt er sich der Gruppe C an. C schießt sich A an. Jeder Spieler schießt 5mal von jeder Position.

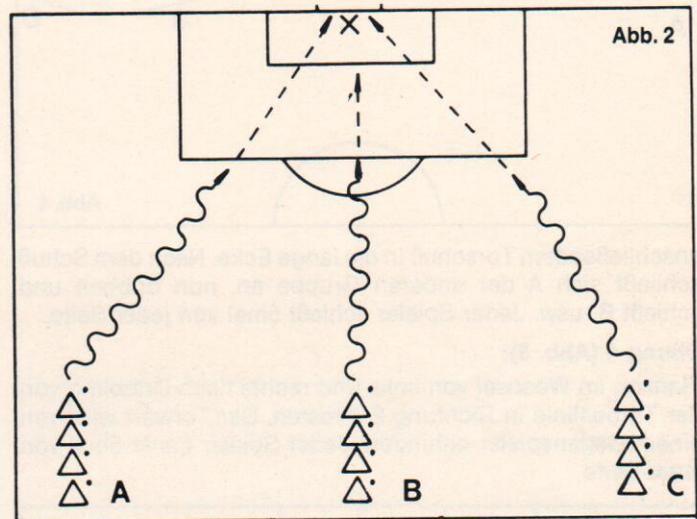


Abb. 2

Übung 2 (Abb. 3):

Alle Spieler mit Ball befinden sich im Anstoßkreis, ein Spieler ohne Ball in Höhe des Strafraums. Nach flachem oder hohem Zuspiel läßt dieser den Ball nun in den Lauf des Anspielers prallen, der dann auf das Tor schießt. Nach dem Torschuß erfolgt ein Rollenwechsel. Jeder Spieler schießt 5mal.

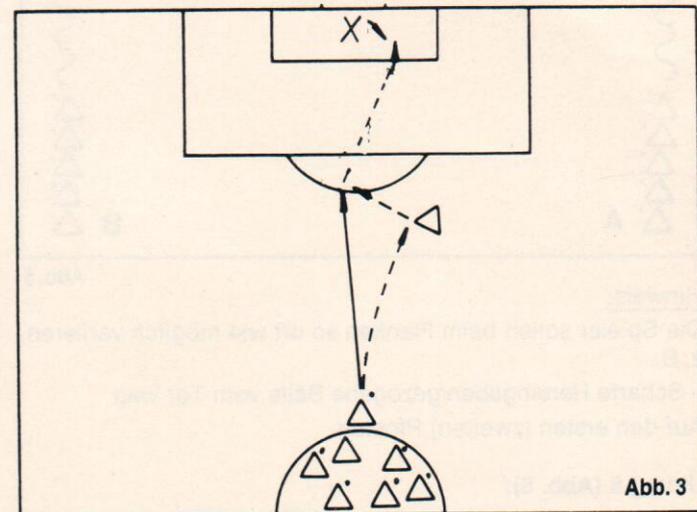


Abb. 3

Variationen:

- Torschuß nur mit dem Vollspann
- Torschuß nur mit Dropkick oder volley aus der Luft

A7 Torwarttraining

Übung 3 (Abb. 4):

Torschüsse auf die lange Ecke. Dazu werden die Spieler in zwei Gruppen (A und B) geteilt, die in Höhe der Strafraumecken ihre Ausgangsstellung beziehen. A beginnt mit einem Dribbling parallel zur Strafraumgrenze bis zur Markierung und

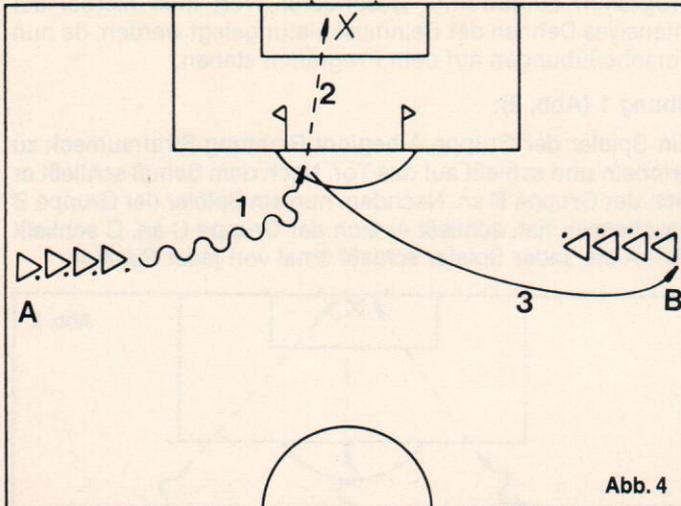


Abb. 4

anschließendem Torschuß in die lange Ecke. Nach dem Schuß schließt sich A der anderen Gruppe an, nun dribbelt und schießt B, usw. Jeder Spieler schießt 5mal von jeder Seite.

Übung 4 (Abb. 5):

Flanken im Wechsel von links und rechts nach Dribbling von der Torauslinie in Richtung 2. Pfosten. Der Torwart wird von einem Gegenspieler behindert. Jeder Spieler flankt 5mal von jeder Seite.

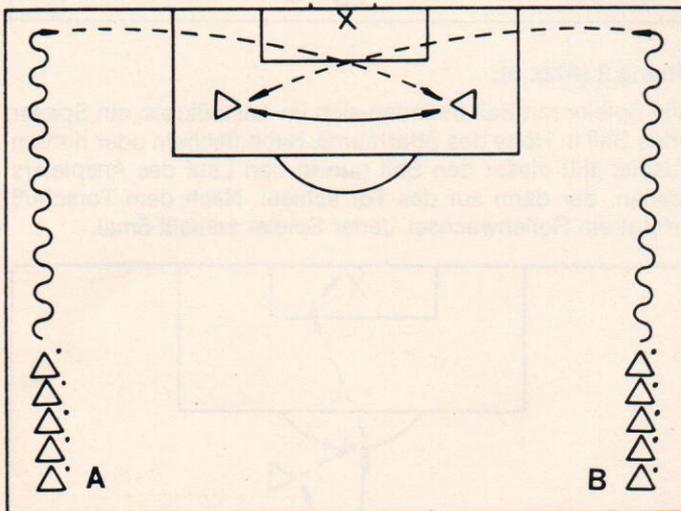


Abb. 5

Hinweis:

Die Spieler sollen beim Flanken so oft wie möglich variieren, z. B.
– Scharfe Hereingaben/gezogene Bälle vom Tor weg
Auf den ersten (zweiten) Pfosten

Übung 5 (Abb. 6):

Torschuß nach Umspielen eines Abwehrspielers. Alle Spieler mit Ball befinden sich in Höhe der Mittellinie, ein Abwehrspieler ca. 25 m vor dem Tor. Dribbling auf den Abwehrspieler, umspielen, Torschuß. Angreifer wird jetzt zum Abwehrspieler. 5 Angriffe pro Spieler.

Variationen:

Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangspositionen, z. B.

- Von der Seitenlinie in Höhe des Strafraums
- Von der Seitenlinie diagonal zum Tor

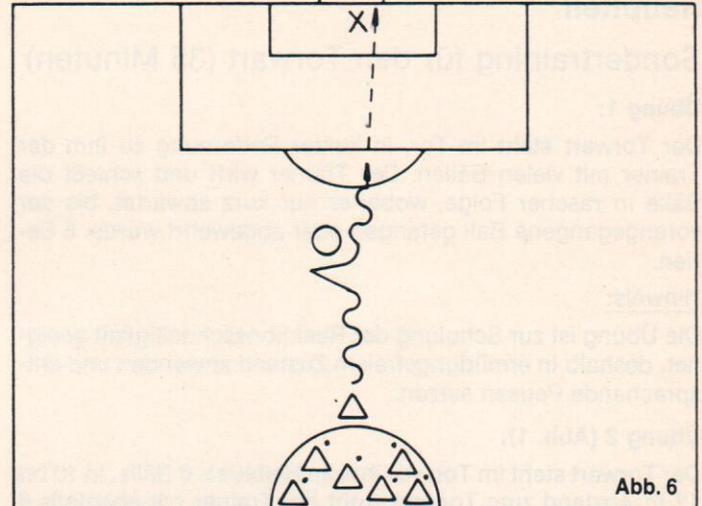


Abb. 6

Hinweis:

Da es sich um ein Torwarttraining handelt, sollen sich die Abwehrspieler so aktiv/teilaktiv verhalten, daß die Stürmer zum Torschuß gelangen können.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Zum Abschluß spielt der Angriff auf das Normaltor gegen eine personell verstärkte Abwehr auf 2 kleine Tore an der Mittellinie (Abb. 7). Die ersten 10 Minuten werden folgende Auflagen gemacht:

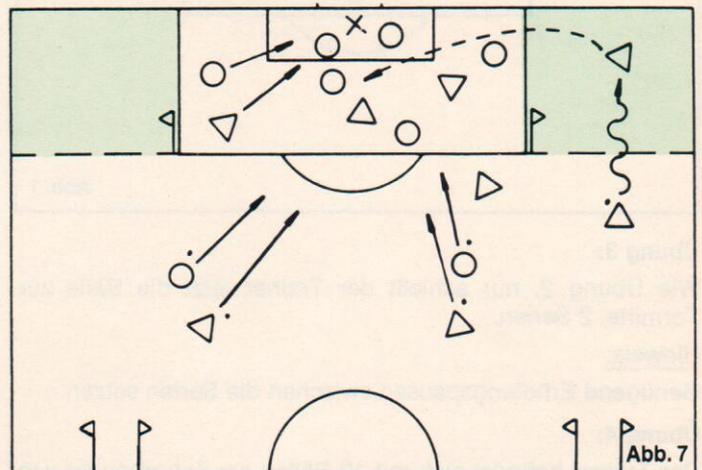


Abb. 7

- Gelingt es dem Angriff, sich in die neutralen Räume an den Spielfeldecken zu spielen, darf der betreffende Spieler nicht angegriffen werden, damit er ruhig und gezielt flanken kann.
- Tore können nur im direkten Anschluß an Flanken oder von außerhalb des Strafraums erzielt werden.

In den folgenden 10 Minuten wird frei gespielt, wobei der Angriff das vorher Geübte (Flanken von der Grundlinie, Schüsse aus der 2. Reihe) in Anwendung bringen soll. Tore von außerhalb des Strafraums oder im direkten Anschluß an Flanken zählen doppelt.

Zum Ausklang laufen die Spieler 5 Minuten auf dem Platz locker aus.

Manfred Niehaus

Geschicktes Zweikampfverhalten und durchdachtes Konterspiel (II)

Ein 14tägiges Trainingsprogramm eines Amateuroberligisten

Die folgenden 3 Trainingseinheiten stellen den Ablauf des Trainings des FC Recklinghausen (Amateuroberliga Westfalen) in der 1. Woche der 2. Wettkampfperiode dar. Sie stehen unter dem Hauptaspekt der Erarbeitung und Verbesserung des Konterspiels. Bereits in der ersten Folge seines Beitrags hat Manfred Niehaus in 3 Trainingseinheiten Übungsbeispiele zu diesem Thema sowie zur Verbesserung des Zweikampfverhaltens vorgestellt. Entscheidend für die Auswahl seiner Trainingsinhalte war einerseits die Vorgabe des Spielplanes, die Rückrunde mit 2 Auswärtsspielen beginnen zu müssen sowie die Absicht, beide Spiele aus einer verstärkten Abwehr mit überraschenden Kontern bestreiten zu wollen. Andererseits mußten jedoch auch die damaligen widrigen Witterungsverhältnisse in seine planerischen Überlegungen einfließen. Um möglichen Verletzungen vorzubeugen, ließ Manfred Niehaus an einigen Trainingstagen Stretching- und Gymnastikübungen zu Beginn

des Aufwärmens im Kabinengang durchführen und verzichtete weitgehend auf statische Übungsformen.



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 Bünde SV. Mit dem FC Recklinghausen gelang ihm in der Saison 1985/86 der Aufstieg in die Amateur-Oberliga.

4. Trainingseinheit

Trainingsziele

- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff
- Präzisierung des Konterspiels

Aufwärmen (30 Minuten)

Dehnübungen

Es werden dieselben Übungen wie in der 1. Trainingseinheit durchgeführt.

Übungen in der 3er-Gruppe mit Ball

Übung 1:

3 Spieler bewegen sich im lockeren Tempo frei im Raum und spielen sich den Ball in Kurzpässen zu.

Übung 2:

Steigerung des Tempos und des Abstandes untereinander. Es wird direkt gespielt. Jeder läuft seinem Abspiel hinterher.

Übung 3:

Übernehmen. A spielt mit B und C abwechselnd je 5 Übernahmen. Danach erfolgt Aufgabenwechsel.

Übung 4:

Die 3 Spieler bewegen sich frei im Raum. A spielt kurz auf B und greift diesen sofort an. A überspielt B mit einer Finte oder

durch einen Doppelpaß mit C. Die nächste Aktion wird dann von B auf C eingeleitet.

Hauptteil (25 Minuten)

Spielform (Abb. 1):

Schulung des schnellen Umschaltens von Abwehr auf Angriff in 3er-Gruppen (15 Minuten)

In 3 etwa 20 mal 40 Meter großen Feldern spielen je zwei 3er-Mannschaften gegeneinander. Die abwehrende Mannschaft soll ihre Torlinie verteidigen und bei Balleroberung versuchen, auf schnellstem Wege hinter die gegnerische Torlinie zu gelangen. Die Spielzeit beträgt insgesamt 4mal 3 Minuten. In der Erholungsphase zwischen den einzelnen Spielen jonglieren die Spieler den Ball in ihren einzelnen Gruppen.

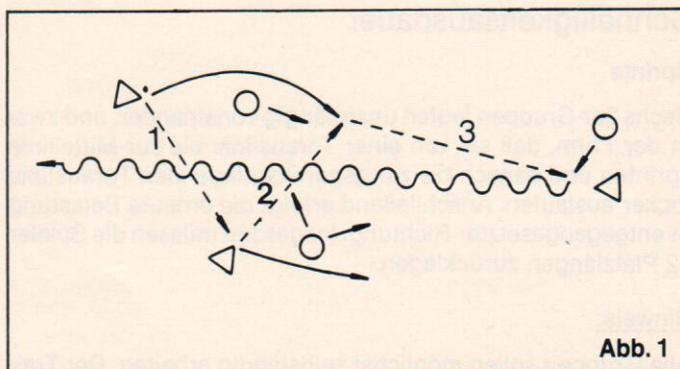


Abb. 1

A4 Trainingsprogramme

Übungsform (Abb. 2):

Verbesserung des Kopfballspiels

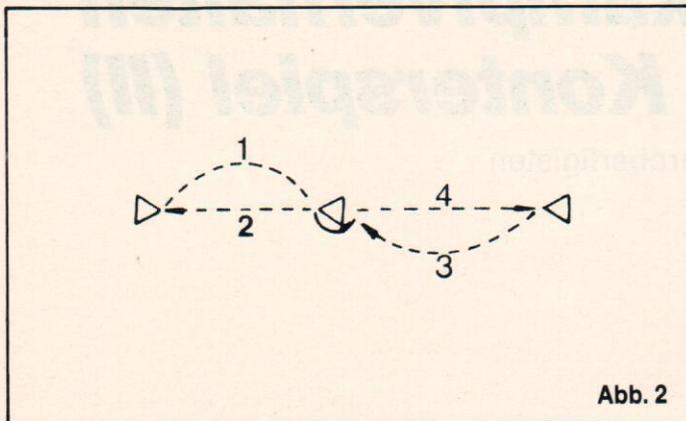


Abb. 2

3 Spieler stehen in einer Reihe im Abstand von jeweils 5 Metern auseinander. Die äußeren Spieler A und C haben jeweils einen Ball. A wirft seinen Ball im Bogen zu B, der den

Ball zurückköpft und sich sofort um 180 Grad dreht, um den von C geworfenen Ball zurückzuköpfen. Jeder Spieler führt 30 Kopfbälle aus. Nach einer kurzen Pause erfolgt eine weitere Serie. In der Serienpause führen die Spieler Lockerungsübungen aus.

Abschlußspiel (35 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 oder 9 gegen 9 über den ganzen Platz

Beide Mannschaften sollen versuchen, durch Konter zum Torerfolg zu kommen. Durch frühzeitiges Zurückziehen der Spieler einer Mannschaft bis in die eigene Hälfte wird der zum Kontern notwendige Raum geschaffen. Nach der Balleroberung erhalten die Mannschaften die Aufgabe, in kürzester Zeit aus der eigenen Hälfte hinaus bis zum gegnerischen Tor zu gelangen.

Dieses soll mit möglichst wenig Stationen und Kontakten erreicht werden.

Variation:

Außer bei Alleingängen wird nur mit 2 Ballkontakten gespielt.

5. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
- Präzisierung der Ballkontrolle und der Torschußtechnik auf glattem Schneeboden

Aufwärmen (30 Minuten)

Dehnübungen

Die Übungen entsprechen denen der 1. Trainingseinheit

Laufprogramm

Es werden Paare gebildet, die über das gesamte Spielfeld an beliebigen Spielfeldeckpunkten postiert werden (Abb. 3). Auf Zeichen des Trainers laufen die einzelnen Paare in freier Wahl ihrer Laufwege nacheinander verschiedene Eckpunkte an.

Es werden insgesamt 10 Läufe von jeweils 1 Minute Dauer absolviert. Das Lauftempo wird allmählich gesteigert. In den Laufpausen werden einfache Gymnastikübungen mit Ball durchgeführt.

Hauptteil (30 Minuten)

Schnelligkeitsausdauer

Sprints

Sechs 3er-Gruppen laufen unabhängig voneinander, und zwar in der Form, daß sie von einer Torauslinie bis zur Mittellinie sprinten und danach bis zur gegenüberliegenden Torauslinie locker auslaufen. Anschließend erfolgt die erneute Belastung in entgegengesetzter Richtung. Insgesamt müssen die Spieler 12 Platzlängen zurücklegen.

Hinweis:

Alle Gruppen sollen möglichst selbständig arbeiten. Der Trai-

ner übt lediglich Kontrollfunktion aus und achtet insbesondere auf die Einhaltung der vorgegebenen Intensität.

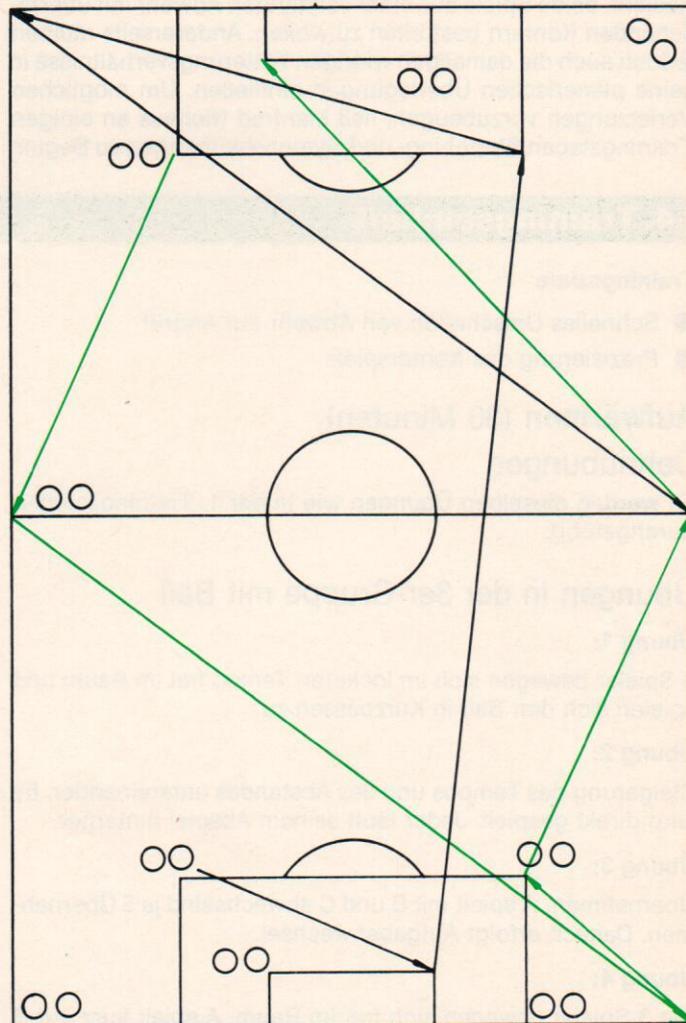
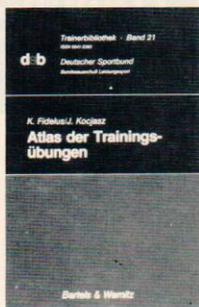


Abb. 3



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, Pappeinband **DM 18,80**
- Weineck, J.:** Optimales Training, 380 S. **DM 38,00**
- Willimczik/Roth:** Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 14,80**

- Jonath, K./Kreppele, 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 Skifahrens. Neuersch. 1985, 135 S., zahlr. Abb. **DM 22,80**

Praktische Lehrtafeln

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

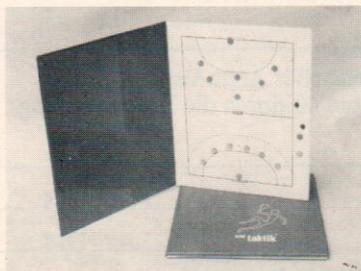
Im Inland Lieferung frei Haus!



nur **DM 179,-**

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

Zuzüglich Versandspesen **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**

Philippka-Buchversand

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

Bestellkarte
auf Seite 17!

Philippka

6. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Präzisierung des Konterspiels
- Schulung des Torschusses aus der 2. Reihe

Aufwärmen (30 Minuten)

Das Aufwärmen wird in 2 Phasen unterteilt.

Im ersten Teil wird ein Laufprogramm mit gymnastischen Übungen durchgeführt. Anschließend festigen die Spieler in einzelnen Übungen mit dem Ball in der Gruppe ihre Grundtechnik.

Laufprogramm

Die Trainingsgruppe wird in 2 gleichstarke Gruppen eingeteilt. Innerhalb eines 1/4 Spielfelds laufen sich die Spieler jeder Gruppe ein. In beiden Gruppen arbeitet jeder Spieler für sich. Das Laufen kann durch einige gymnastische Übungen unterbrochen werden. Der Trainer beschränkt sich auf die Überwachung der Spieler und gibt lediglich in Einzelfällen kurze Hinweise.

Gruppenarbeit mit Ball

Die Spieler jeder Gruppe werden durchnummeriert, so daß sich für das Zusammenspiel in den Gruppen eine festgelegte Reihenfolge ergibt (1 spielt zu 2, 2 spielt zu 3 usw.).

Variationen:

- Direktes Spiel
- Spiel mit 2 Ballkontakten
- Doppelpässe/Übernahmen
- Flachpässe/Flugbälle
- Kurzer Antritt mit Richtungswechsel nach jedem Abspiel

Hauptteil (50 Minuten)

Konterspiel

Mit 8 Feldspielern und 1 Torwart spielen 2 Mannschaften unter besonderer Berücksichtigung des Konterspiels in Manndeckung gegeneinander. In den ersten 20 Minuten wird freigespielt. Auch bei Freistößen von den Außenpositionen in Tornähe und bei Eckbällen sollen die Spieler die Kontermöglichkeit in den Vordergrund ihrer Handlungsalternativen stellen. In den letzten 10 Minuten sind nur noch 2 Ballkontakte erlaubt (Ausnahme Alleingang).

Zweikampfschulung

Übung 1 (Abb. 5):

1 gegen 1 mit Torschuß aus der 2. Reihe

Von der Mittellinie in Richtung Torauslinie dribbelt ein Spieler mit vielen Tempo- und Richtungsänderungen auf einen sich rückwärts bewegenden teilaktiven Gegenspieler zu. Spätestens 18 bis 20 Meter vor dem Tor läßt der Abwehrspieler den Stürmer zum Torschuß kommen. Nach jedem Durchgang werden die Aufgaben gewechselt.

Hinweis:

Der Abwehrspieler soll sich so aktiv/passiv verhalten, daß er jederzeit eingreifen könnte, wenn er dieses wollte.

Variation:

Der Abwehrspieler verhält sich aktiv. Nach Balleroberung durch den Abwehrspieler erfolgt ein Rollenwechsel.

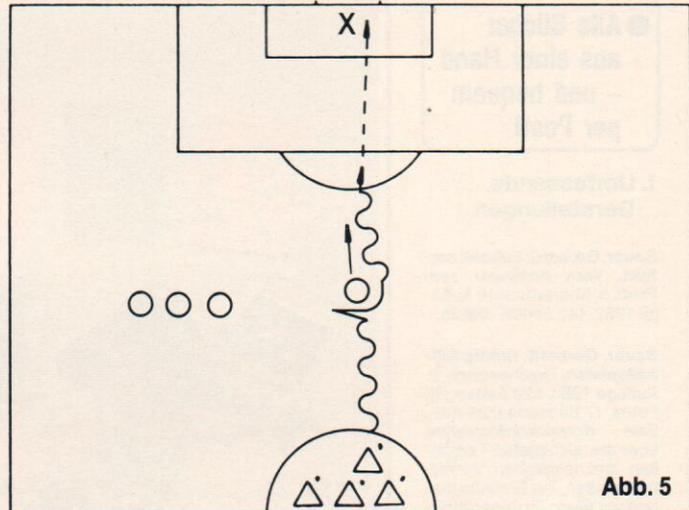


Abb. 5

Übung 2 (Abb. 6):

1 plus 1 gegen 1

Ein Anspieler spielt mit einem Angreifer zusammen, der durch Dribbling gegen einen Gegenspieler zum Torabschluß kommen soll. Der Anspieler dient als Anspielstation im Rückraum, wenn das Dribbling keinen Erfolg verspricht.

Nach dem Rückpaß zum Anspieler bemüht sich der Angreifer erneut, durch Freilaufen ein Anspiel in die Tiefe zu ermöglichen und einen Torschuß aus der 2. Reihe anzubringen.

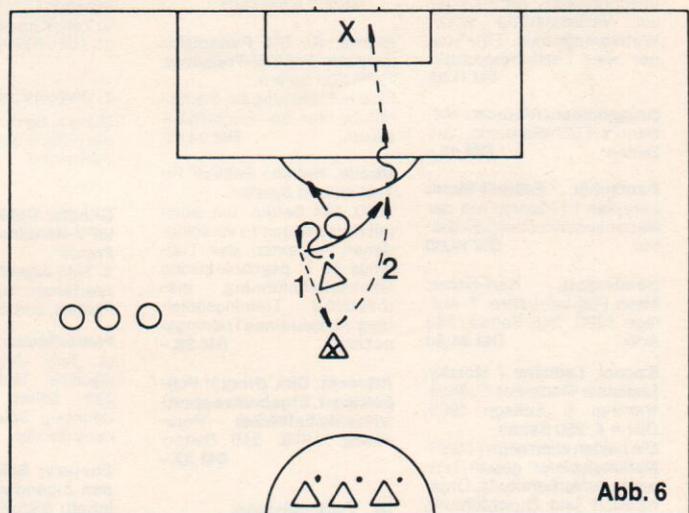


Abb. 6

Sondertraining (10 Minuten)

Freistoßvariationen

3 Spieler und 1 Torwart spielen einige Freistoßsituationen ohne Mauerbildung durch, womit einfache Verhaltensmuster in ihrem Ablauf gefestigt werden sollen. 10 Freistöße werden aus halbrechter und 10 aus halblinker Position ausgeführt. Zur besseren Orientierung werden 5 Markierungskegel als fiktive Mauer aufgestellt.

