

fußball training

5/6/7

4. Jg. · Nachdruck Mai bis Juli 1986

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



56 Seiten Planungshilfe
Saisonzubereitung

Liebe Leser,

mit unserem Schwerpunktheft zum Thema „Saisonvorbereitung“ hoffen wir, mehrere Ziele zu erreichen.

● Jeder Leser soll zu dem Bereich, in dem er als Trainer arbeitet, einen speziellen Beitrag finden, der die Besonderheiten der jeweiligen Leistungsebene oder Altersstufe berücksichtigt.

● Wir sehen den Wert der in diesem Heft dokumentierten Trainingsbeispiele vor allem darin, daß erkennbar wird, wie einzelne Trainer die Vorgaben der sportwissenschaftlichen Theorie (Grundsätze der Trainingslehre und Modelle der Trainingsplanung) in der praktischen Arbeit umsetzen. Die idealtypische Saisonvorbereitung auf dem Papier ist eine Sache – ihre Verwirklichung in der Praxis eine andere. Jeder Trainer weiß das, und daher interessiert ihn vor allem, wie man trotz der nur allzu bekannten Störfaktoren (Urlaubsplanung der Spieler, eingeschränkte Trainingsmöglichkeiten, Auswahl von Spielgegnern) eine ordentliche Saisonvorbereitung realisieren kann. Wir hoffen, daß Sie mit unserem Angebot für die Planung der Vorbereitungs-

periode etwas anfangen können und daß Ihnen in den kurzen Pausen zwischen den WM-Spielen aus Mexiko noch genügend Zeit zur Lektüre bleibt.

Ihr

Walter Haase

(Walter Haase)

PS: Wie auf der Titelseite ausgewiesen, handelt es sich bei dieser Ausgabe um einen Nachdruck der Originalhälfte 5/86 bzw. 6+7/86 von „fußballtraining“. Er wurde notwendig, weil wir außerordentlich viele Sonder- und Einzelanforderungen zum Thema „Saisonvorbereitung“ erhielten. Um auch Neubezieher, die „fußballtraining“ rückwirkend bestellen, beliefern zu können, haben wir uns zu diesem Nachdruck entschlossen, der die wichtigsten Beiträge aus den zitierten Ausgaben enthält.

Ihr Philippka-Verlag

In dieser Ausgabe

Michael Krüger

Saisonvorbereitung mit einer Landesligamannschaft 3

Wolf Werner

Saisonvorbereitung von Borussia Mönchengladbach 10

Manfred Niehaus · Werner Kötter

Auch Trainingslager mit Amateuren müssen professionell geplant werden 22

Jugendtraining

Norbert Vieth

Ein vierwöchiges Vorbereitungsprogramm für Jugendmannschaften 30

Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen 34

Oskar Schneider · Werner Staudt

Spiel 1 gegen 1 – Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr 43

Dieter te Poel

Eine Trainingseinheit unter Anwendung der festgelegten Spielordnung 2 plus 3 gegen 4 52

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-zeitschrift“, „handball-magazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportiv-kombi“.

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 48,- (bei Abbuchung 2 % Skonto) incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten. Im Ausland DM 54,-. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Titelfoto: Horstmüller

Michael Krüger

Saisonvorbereitung mit einer Landesligamannschaft

Vorbemerkungen

In diesem Beitrag möchte ich das Vorbereitungsprogramm des westfälischen Landesligisten SC Delbrück auf die Saison 1984/85 vorstellen. Dieses Programm erhebt nicht den Anspruch eines Patentrezeptes, vielmehr soll es aufzeigen, welchen Schwierigkeiten die Trainer dieses Amateurbereiches oftmals gegenüberstehen und wie sie diesen Widrigkeiten immer wieder Tribut zollen müssen. Es zeigt aber auch, wie es möglich ist, eine Mannschaft dieser Leistungsebene auf eine Saison so vorzubereiten, daß bei der Planung und Durchführung auch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse vor allem aus der Trainingslehre berücksichtigt werden.

Bevor jedoch das eigentliche Programm in seinen wesentlichen Zügen vorgestellt wird, möchte ich einige Informationen geben, die nötig sind, um das Trainingsprogramm zu begründen und im rechten Licht erscheinen zu lassen.

Ausgangssituation

Der SC Delbrück ist ein reiner Fußballverein in einer Kleinstadt von etwa 7000 Einwohnern in der Nähe von Paderborn. Die Mannschaft wurde zu Beginn der Saison 1983/84 von mir als Spielertrainer in der Bezirksliga übernommen und stieg 1984 auf Anhieb nach 10jähriger Abstinenz wieder in die Landesliga auf. In dieser Spielklasse belegten wir im ersten Jahr den 10. Tabellenplatz.

Finanzielle Zuwendungen an die Mannschaft gibt es nicht, lediglich zu ihrer alljährlichen Abschlußfahrt bekommen die Spieler einen geringen Zuschuß von seiten des Vereins. In der Mannschaft spielen bis auf 4 Ausnahmen nur ortsansässige Spieler, von denen die meisten aus der eigenen Jugend hervorgegangen sind. Die „Auswärtigen“ bekommen Fahrgeld, die Mannschaft nach jedem Heimspiel ein gemeinsames Essen. Trainingsbekleidung und Schuhe müssen von den Spielern selbst bezahlt werden.

Bevor ich mich an die Aufstellung des Trainingsprogramms für die sechswöchige Vorbereitungszeit machte, stellte ich folgende Vorüberlegungen an.

Im ersten Jahr nach dem Aufstieg in die Landesliga hieß die Zielsetzung Klassenerhalt. Da sich die personelle Zusammensetzung der Mannschaft nicht wesentlich änderte (2 Abgänge standen 2 gleichwertige Zugänge gegenüber), änderte sich die Zielsetzung im Vergleich zum ersten Jahr lediglich dahingehend, daß der 10. Tabellenplatz der vorangegangenen Saison in der Endabrechnung um 2 bis 3 Plätze verbessert werden sollte. Auf jeden Fall wollten wir von Beginn an nicht in den Abstiegsstrudel geraten.

Ein sehr wichtiger Gesichtspunkt bei meinen Planungen war der, welcher Platz zu welcher Zeit wie lange zur Verfügung stehen würde. Der Verein verfügt nämlich nur über einen

Aschenplatz, der jedoch bei sommerlichen Temperaturen ohne weiteres den Ansprüchen einer Flugplatzlandebahn genügt, sowie über einen herrlichen Rasenplatz, auf dem ein Training allerdings nur bei trockenem Wetter stattfinden darf. Ferner war das vorhandene Trainingsmaterial zu berücksichtigen. Bälle gab es genügend und ausreichend in guter Qualität, ebenso Farbwesten und Markierungshütchen. Medizinbälle, Hürden und Deuserbänder existierten dagegen nicht. Dafür

| Tag | Training | | Spiel |
|------------------|---|-----------|---------------------------|
| | Platz | Wald | |
| Mo 1. 7. | 1. TE 75' | | |
| Di 2. 7. | | 2. TE 90' | |
| Do 4. 7. | | 3. TE 90' | |
| Fr 5. 7. | 4. TE 95' | | |
| So 7. 7. | 5. TE 90' | | |
| Mo 8. 7. | | 6. TE 90' | |
| Di 9. 7. | 7. TE 100' | | |
| Do 11. 7. | | 8. TE 90' | |
| Fr 12. 7. | 9. TE 100' | | Bezirksliga |
| Sa 13. 7. | | | |
| Mo 15. 7. | 10. TE 80' | | Oberliga (Pokal) |
| Di 16. 7. | | | |
| Do 18. 7. | 11. TE 100' | | |
| Fr 19. 7. | 12. TE 100' | | |
| So 21. 7. | | | Bezirksliga |
| Di 23. 7. | 13. TE 90' | | |
| Mi 24. 7. | | | Kreisliga |
| Fr 26. 7. | 14. TE 90' | | |
| So 28. 7. | | | Landesliga (Pokalturnier) |
| Di 30. 7. | 15. TE 90' | | |
| Mi 31. 7. | | | Bezirksliga |
| Fr 2. 8. | | | Bezirksliga |
| So 4. 8. | | | Landesliga (Pokalturnier) |
| Di 6. 8. | 16. TE 90' | | |
| Do 8. 8. | 17. TE 90' | | |
| Fr 9. 8. | 18. TE 80' | | |
| So 11. 8. | 1. Meisterschaftsspiel: SC Delbrück gegen SC Sönnern | | |

Tab. 1: Termin- und Trainingsplan der Vorbereitungsperiode. Die grün gekennzeichneten Trainingseinheiten werden im Praxisteil beschrieben.

war es mir nach langem Kampf gelungen, den Verein von der Notwendigkeit eines tragbaren Normaltores zu überzeugen.

Mit der Auswahl der Vorbereitungsspiele war ich nicht zufrieden (Tab. 1), da der Verein hierbei wegen der guten Beziehungen zu den umliegenden Orten gewisse „Verpflichtungen“ eingehen mußte. Diese fanden zeitlich und qualitätsmäßig nicht meine Zustimmung, waren aber von mir nicht zu verhindern. Ein sportlicher Höhepunkt während der Vorbereitungszeit war allerdings das Pokalspiel gegen den benachbarten Oberligisten TuS Paderborn/Neuhaus.

Für die Saison stand mir ein 18köpfiger Kader, bestehend aus 16 Feldspielern und 2 Torhütern, zur Verfügung. Das Durchschnittsalter der Mannschaft betrug knapp 24 Jahre. Die Mannschaft ist problemlos zu führen und zu trainieren. Die Spieler sind trainingswillig und nehmen auch große und häufige Belastungen hin, fordern diese teilweise sogar. Die Trainingsbeteiligung ist sehr gut. Während der Saison wird in der Regel dreimal pro Woche (Dienstag, Mittwoch, Freitag) trainiert, wobei am Dienstag lediglich eine Platzhälfte benutzt werden kann.

Nach den oben geschilderten Vorüberlegungen ging ich nun daran, ein den gegebenen Umständen angemessenes Vorbereitungsprogramm zusammenzustellen.

Die Vorbereitungsperiode

Das im folgenden vorgestellte Trainingsprogramm der Vorbereitungsperiode des SC Delbrück kann nicht den Idealvorstellungen und Forderungen von LIESEN (fußballtraining, Heft 3/83) und BISANZ (Heft 4+5/85) entsprechen, weil ein Amateurverein dieser Spielklasse ganz einfach nicht die Zeit und die

Mittel zur Verfügung hat, um diesen Forderungen gerecht zu werden. Man kann als Trainer nur versuchen, den Idealforderungen unter den gegebenen Umständen möglichst nahe zu kommen, und zwar unter Berücksichtigung neuester trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse. Mein Trainingsprogramm soll ja auch in erster Linie zeigen, wie das Training der Vorbereitungsperiode im Amateurbereich in der Praxis aussieht.

Für das Training der Vorbereitungszeit stand mir ein Zeitraum von 6 Wochen zur Verfügung, sicherlich eine Zeitspanne, über die nicht alle Trainer von Amateurvereinen dieser Kategorie verfügen können. Die ersten 14 Tage standen fast ausschließlich unter dem Schwerpunkt „Ausbildung der Grundlagenausdauer“, die bekanntlich den Grundstein der übrigen konditionellen Fähigkeiten bildet und deshalb besonders gut ausgebildet sein sollte.

Da das reine Ausdauertraining von den Spielern nicht gerade geliebt wird, wechselten sich hier reine Laufarbeit im Wald und die Ausdauer schulende Spiele auf dem Sportplatz ab. Solche Spiele eröffnen dem Trainer zugleich die Möglichkeit, mit Beginn der Vorbereitungsperiode bereits gewisse taktische Elemente in das Training mit einfließen zu lassen, z. B. 5 gegen 5 in einer Platzhälfte mit Verlagerung auf Zeichen in die andere Hälfte.

Weitere Schwerpunkte der ersten 14 Tage (und natürlich auch der übrigen Zeit der Vorbereitungszeit) waren Gymnastik und intensive und konzentrierte Dehnarbeit, um die Spieler beweglich zu machen und um Verletzungen im Bereich von Muskeln und Bändern vorzubeugen. Mit dieser Maßnahme habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht, hatte ich doch während meiner 3jährigen Tätigkeit beim SC Delbrück keine Zerrungen zu beklagen.

1. Trainingseinheit

Ort: Sportplatz

Dauer: 75 Minuten

Schwerpunkt: Aerobe Ausdauer

Aufwärmen (30 Minuten)

Übung 1:

2 Spieler haben einen Ball. In einem abgegrenzten Raum von 20 mal 20 Metern spielen sich die Paare den Ball in der Bewegung zu, ohne einander zu behindern. Das Tempo ist niedrig. Dauer: 5 Minuten.

Dehnen der Beinmuskulatur. Dauer: 3 Minuten.

Übung 2:

Wie Übung 1, nur wird der Ball jetzt übergeben und übernommen, das Tempo ist etwas erhöht. Dauer: 5 Minuten.

3 Minuten aktive Pause mit Balljonglieren.

Übung 3:

Wie Übung 1, aber jetzt hohes Tempo. Dauer: 4 Minuten.

5 Minuten intensives Dehnen und Lockern der Beinmuskulatur.

Übung 4:

Wie Übung 1, jedoch erfolgt nach Ballübergabe ein Antritt ohne Ball und nach Ballübernahme ein Antritt mit Ball in den freien Raum.

Dauer: 5 Minuten.

Zum Ausklang des Aufwärmens erfolgen 2 lockere Läufe von Strafraum zu Strafraum.

Hauptteil (30 Minuten)

Da die Spieler nach der fußballlosen Zeit in der Regel „heiß“ auf den Ball sind und spielen wollen, sollten sie diesbezüglich auch nicht enttäuscht werden. Der Hauptteil der ersten Trainingseinheit, die ja sozusagen als Aufgalopp dient, besteht dann auch aus einem 30minütigen Spiel 8 gegen 8 mit Torhütern über den ganzen Platz. Um einen zusätzlichen Anreiz zu geben, kann man „Alt“ gegen „Jung“ spielen lassen, wobei jeder Spieler der Verlierermannschaft einem Spieler der Siegermannschaft ein vorher vereinbartes Getränk zahlen muß.

Ausklang (15 Minuten)

Ein 15minütiger Dauerlauf auf dem Sportplatzgelände beschließt die erste Trainingseinheit. Jeder Spieler kann sein spezielles Tempo wählen, niemand sollte in Atemnot geraten.

Hinweise zum Ausdauertraining

Das Ausdauertraining wurde in dieser Phase bevorzugt im Wald durchgeführt. Gerade an heißen Tagen sind die Spieler äußerst dankbar, wenn sie die reine Laufarbeit in der angenehmen Kühle des Waldes durchführen können. Der federnde Waldboden schont zudem Sehnen und Gelenke. Es ist zu bemerken, daß die Spieler nie länger als 15 Minuten an einem Stück durchliefen.

Zur Auflockerung der Laufarbeit wurden immer wieder Pausen mit Gymnastik und Dehnübungen eingelegt. Auch kleine Spiele und leichte Ballarbeit auf einer Lichtung wurden des öfteren eingeschoben.

9. Trainingseinheit

Ort: Sportplatz

Dauer: 100 Minuten

Schwerpunkt: Aerobe Ausdauer

Aufwärmen (25 Minuten)

5 Minuten locker einlaufen, von Strafraum zu Strafraum.
Dehnen der Beinmuskulatur.

Spielform (Abb. 1):

4 gegen 2 mit Spielverlagerung

In den Ecken einer Spielfeldhälfte sind kleine Felder (15 mal 15 Meter) markiert. Im Feld A wird 4 gegen 2 gespielt.

Die Aufgabe besteht darin, durch geschicktes Zusammenspiel Wege zu öffnen, um spätestens nach dem 7. Paß das Spiel auf die andere Seite in das Feld B zu verlagern. Mit dem Paß wechseln die Angreifer sofort die Spielfelder, um in Feld B erneut mit dem Spiel 4 gegen 2 zu beginnen.

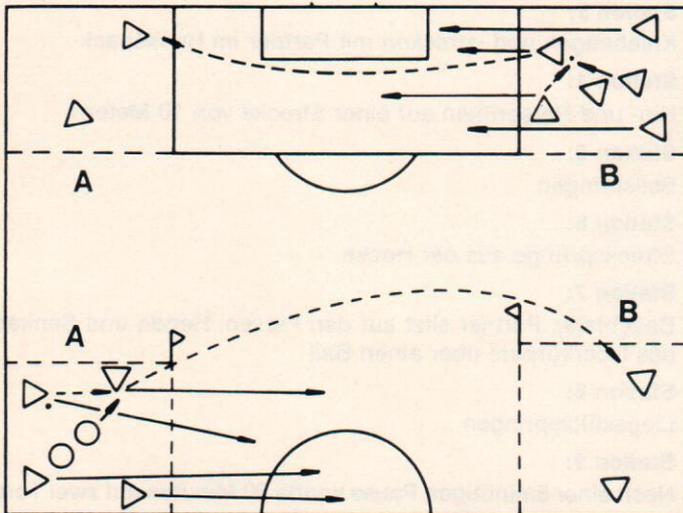


Abb. 1

Hauptteil (60 Minuten)

Übung 1:

8 gegen 8 über Dreiviertel des Platzes ohne Torwart

Es werden 3 Durchgänge zu jeweils 10 Minuten 8 gegen 8 über Dreiviertel des Platzes gespielt, wobei in den einzelnen Durchgängen verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden können, wie z. B.:

- 2 Ballkontakte
- Manndeckung
- Doppelpässe spielen

Die Pausen zwischen den Durchgängen werden immer wieder mit Dehnübungen ausgefüllt.

Übung 2 (Abb. 2):

Torschuß nach Dribbling. Es werden 2 Gruppen gebildet, die sich in 2 diagonal gegenüberliegenden Spielfelddecken befinden. Jeder Spieler hat einen Ball. Für jede Gruppe befindet sich ein „Wandspieler“ im Mittelkreis.

Dribbling bis zur ersten Markierung, Doppelpaß mit dem Wandspieler, Dribbling Richtung Strafraum, Torschuß.

10 Läufe pro Spieler. Wandspieler regelmäßig wechseln.

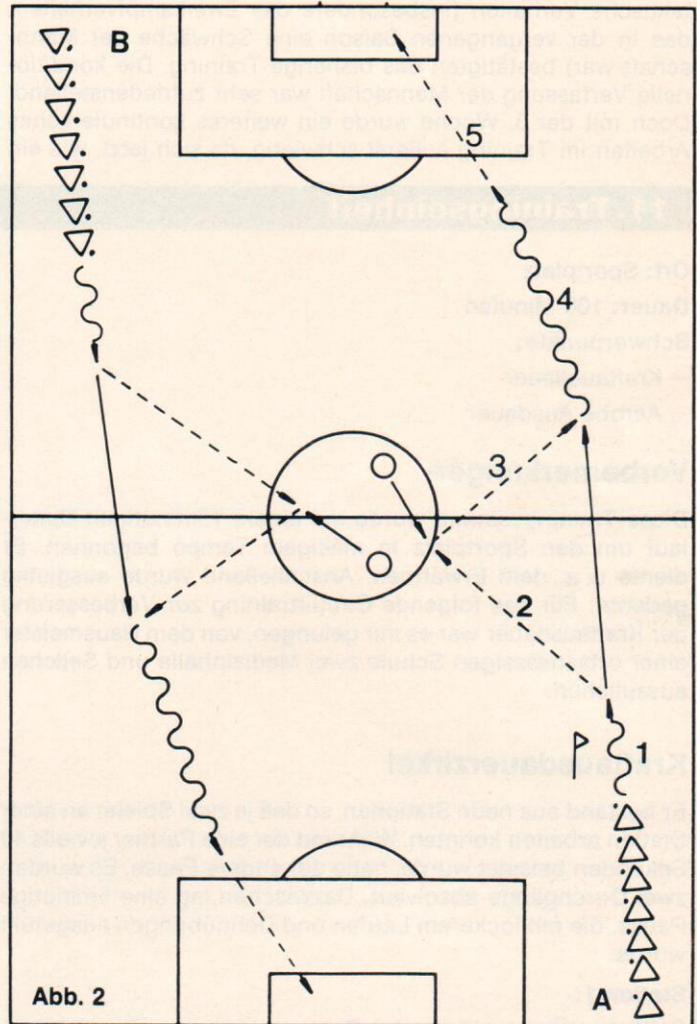


Abb. 2

Ausklang (15 Minuten)

Zum Abschluß findet ein 15minütiger Dauerlauf auf dem Sportplatzgelände statt. Die Spieler werden dazu in 4er-Gruppen eingeteilt, und zwar nach Typen. Ausdauer- und Sprintertypen laufen jeweils in einer Gruppe. Innerhalb der einzelnen Gruppen soll dabei die Führungsarbeit ständig wechseln.

NEU

Friedhelm Wenzlaff 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball

Der Autor, bekannter Trainer und Mitarbeiter dieser Zeitschrift, bietet mit diesem übersichtlich gegliederten Buch für die notwendigen Übungseinheiten mit dem Medizinball neue und Varianten bekannter Übungsbeispiele. 208 Seiten (17,5x22,5), 100 Abb., Neuerscheinung! **DM 29,80**



Detlev Brüggemann Die TV-Fußballschule

Das Buch auf der Basis der erfolgreichen Fernsehserie, die bis Mitte Juni in der ARD lief und in den kommenden Jahren immer wieder in den 3. Programmen zu sehen sein wird. Neuerscheinung. 208 Seiten, 240 Fotos und Abb. **DM 29,80**

Bestellschein Seite 40!

phila

Persönliche Ansichten zur Gestaltung der weiteren Trainingseinheiten

Nachdem die ersten 14 Tage der Vorbereitungsperiode, die fast ausschließlich der Erarbeitung und Verbesserung der Grundlagenausdauer dienten, vorüber waren, stand zu Beginn der 3. Woche das DFB-Pokalspiel gegen den Oberligisten Paderborn/Schloß Neuhaus auf dem Programm. Es war nicht nur ein sportlicher Höhepunkt, sondern für mich als Trainer auch eine gute Gelegenheit, zu überprüfen, in welcher Verfassung sich die Mannschaft zu diesem Zeitpunkt der Vorbereitung präsentieren würde. (Ergebnis 0:2), Spielverlauf und das taktische Verhalten (insbesondere das Zweikampfverhalten, das in der vergangenen Saison eine Schwäche der Mannschaft war) bestätigten das bisherige Training. Die konditionelle Verfassung der Mannschaft war sehr zufriedenstellend. Doch mit der 3. Woche wurde ein weiteres kontinuierliches Arbeiten im Training äußerst schwierig, da sich jetzt, wie ein

Blick auf den Terminplan verdeutlicht, die Spiele häuften. Dennoch wurde bei der weiteren Durchführung des Trainings hierauf wenig Rücksicht genommen. So wurden in der 3. Woche das Training der Kraft- und Schnelligkeitsdauer hinzugenommen.

Vom Umfang und der Intensität her stellte die 3. Woche den Höhepunkt der bisherigen Vorbereitungszeit dar. In der 4. Woche wurden Umfang und Intensität dann auf das Niveau der 2. Woche reduziert. In dieser Woche kam auch das reine Schnelligkeitstraining hinzu. In der 5. Woche mußte leider ständig gespielt werden.

Dafür hatten wir in der 6. Woche dann endlich Gelegenheit, uns in Ruhe, vor allem in taktischer Hinsicht, auf das 1. Punktspiel vorzubereiten. Es wurde dann auch mit 4:1 gewonnen und war Auftakt eines gelungenen Saisonstarts (8:2 Punkte aus den ersten fünf Spielen bei einem Torverhältnis von 12:4. Vorjahr 4:6 Punkte, 8:12 Tore).

11. Trainingseinheit

Ort: Sportplatz

Dauer: 100 Minuten

Schwerpunkte:

- Kraftausdauer
- Aerobe Ausdauer

Vorbemerkungen

Diese Trainingseinheit wurde mit einem 15minütigen Dauerlauf um den Sportplatz in mäßigem Tempo begonnen. Er diente u. a. dem Erwärmen. Anschließend wurde ausgiebig gedehnt. Für das folgende Circuittraining zur Verbesserung der Kraftausdauer war es mir gelungen, von dem Hausmeister einer ortsansässigen Schule zwei Medizinbälle und Seilchen auszuliehen.

Kraftausdauerzirkel

Er bestand aus neun Stationen, so daß je zwei Spieler an einer Station arbeiten konnten. Während der eine Partner jeweils 40 Sekunden belastet wurde, hatte der andere Pause. Es wurden zwei Durchgänge absolviert. Dazwischen lag eine 5minütige Pause, die mit lockerem Laufen und Dehnübungen ausgefüllt wurde.

Station 1:

Seitliches Überspringen des Partners, der eine „Bank“ bildet

Station 2:

Klappmesser mit Medizinball im Nacken

Station 3:

Kniebeugen und -strecken mit Partner im Huckepack

Station 4:

Hin- und Hersprinten auf einer Strecke von 10 Metern

Station 5:

Seilspringen

Station 6:

Strecksprünge aus der Hocke

Station 7:

Bauchlage, Partner sitzt auf den Fersen, Heben und Senken des Oberkörpers über einen Ball

Station 8:

Liegestützspringen

Station 9:

Nach einer 5minütigen Pause wurde 20 Minuten auf zwei Tore über den ganzen Platz gespielt (8 gegen 8 mit Torhüter und zwei Ballkontakten). Tore zählen nur, wenn die eigene Mannschaft bis zur Mittellinie aufgerückt ist.

Zum Abschluß dieser Trainingseinheit wurden dann zwei 2000-m-Läufe durchgeführt. Die Pause zwischen den Läufen betrug 2 Minuten.

Trainingsprogramm der letzten Woche vor dem 1. Punktspiel

Neben der weiteren Schulung der konditionellen Komponenten stand diese Woche vor allem im Zeichen der taktischen Schulung und Vorbereitung auf das 1. Punktspiel. Wir hatten ein Heimspiel gegen einen der drei Aufsteiger. Ich hatte Gelegenheit gehabt, mir diese Mannschaft in zwei Spielen anzusehen. Sie war in der Abwehr schwerfällig, besaß in ihrem Spielertrainer die Schaltstation im Mittelfeld und zwei gefährliche Spitzen, denen die enge Manndeckung aber nicht behagte. Zudem wies der Torhüter bei Flachschüssen aus der 2. Reihe große Schwächen auf. Aufgrund dieser Erkenntnisse sah unsere eigene Taktik wie folgt aus: Wir wollten den Gegner sehr früh angreifen (Strafraum), über die Flügel spielen, um dann flache Bälle scharf vor das Tor zu ziehen. Weiteres taktisches Mittel waren Schüsse aus der 2. Reihe. Spielmacher und Spitzen des Gegners sollten in Manndeckung genommen werden.

Zum 1. August 1986 ist die Stelle des

Verbandssportlehrers

des Schleswig-Holsteinischen Fußballverbandes an der Sportschule in Malente neu zu besetzen.

Bewerber, die im Besitz der Ausbildungserlaubnis des DFB für Fußball-Lehrer sind und Interesse an einer auf Dauer angelegten Tätigkeit haben, bewerben sich bitte unter Beifügung der üblichen Bewerbungsunterlagen und unter Angabe der Gehaltsvorstellungen bis zum 30. Juni 1986 beim Schleswig-Holsteinischen Fußballverband, Winterbeker Weg 49, 2300 Kiel.

16. Trainingseinheit

- Ort:** Sportplatz
Dauer: 90 Minuten
Schwerpunkte:
 – Aerobe Ausdauer
 – Spiel 1 gegen 1

Aufwärmen (25 Minuten)

Zwei Mannschaften spielten über 3 Viertel des Platzes Hand-Fußball auf zwei Normaltore. Während die eine Mannschaft ganz „normal“ Fußball spielt, spielt die andere Handball und darf Tore nur mit dem Kopf erzielen. Die „Handballer“ dürfen Zuspiele der „Fußballer“ auch mit der Hand abfangen. Nach 10 Minuten werden die Aufgaben gewechselt. Nach weiteren 10 Minuten wird ausreichend gedehnt und gelockert.

Variation:

Es wird mit 2 Bällen gespielt.

Hauptteil (50 Minuten)

Neben Schulung der aeroben und anaeroben Ausdauer sollte in den Parteispielen das Spiel Mann gegen Mann und das frühzeitige Angreifen des Gegners im Mittelfeld stehen.

Übung 1:

In beiden Spielhälften wurde 4 gegen 4 bei reiner Manndeckung gespielt. Es wurden 4 Durchgänge zu 3 Minuten mit einer Minute Pause dazwischen gespielt. In den Pausen sollten die Spieler immer wieder Lockerungs- und Dehnübungen ausführen.

Übung 2:

9 gegen 7 mit Torhüter über den ganzen Platz
 Die Mannschaft in der Überzahl bekam folgende Auflagen: Sie durfte in der eigenen Hälfte nur mit 2 Ballkontakten agieren und mußte bei Ballverlust den Gegner durch Überzahl in Ballnähe attackieren, um möglichst sofort wieder in Ballbesitz zu gelangen. Die Partei in Unterzahl sollte versuchen, möglichst viel mit langen Flugbällen aus der Abwehr heraus auf die Spitzen zum Erfolg zu gelangen. Außerhalb des Strafraums erzielte Treffer zählten bei beiden Parteien doppelt.

Abschluß

Als Abschluß dieser Trainingseinheit fand ein 15minütiger Dauerlauf auf dem Sportplatzgelände statt.

17. Trainingseinheit

- Ort:** Sportplatz
Dauer: 90 Minuten
Schwerpunkte:
 – Zweikampfschulung
 – Schnelligkeitsausdauer

Aufwärmen (20 Minuten)

Die Spieler laufen sich 5 Minuten locker von Strafraum zu Strafraum ein.

Dehnübungen

- Im Grätschstand den Oberkörper absenken und die Hände bei ausgebreiteten Armen auf den Boden setzen.
- Aus der Hocke jeweils ein Bein seitlich ausstellen und das Körpergewicht auf das gebeugte Bein verlagern.
- Schrittstellung. Das vordere Bein ist gebeugt, Ferse des nach hinten ausgestellten Beins auf den Boden drücken.
- Aus dem Fersensitz Oberkörper langsam nach hinten lehnen. Die Arme stützen das Körpergewicht seitlich hinten ab.

Hinweis:

Die Übungen 2- bis 3mal wiederholen, zwischen den Übungen Muskulatur immer wieder lockern.

Bevor die Spieler die Dehnarbeit wiederholen, führen sie 5 Steigerungsläufe aus. Zum Abschluß folgen 10 kurze Antritte aus dem lockeren Laufen heraus.

Hauptteil (50 Minuten)

Schwerpunkte des Hauptteils sind Schulung der Schnelligkeitsausdauer und des Zweikampfverhaltens.

Übung 1:

Alle Spieler stehen in einer Linie nebeneinander auf der Torauslinie. Auf Zeichen sprinten alle Spieler 30 Sekunden lang zwischen Toraus- und Strafraumlinie hin und her. Dann erfolgt eine Pause von 30 Sekunden. Es werden 3 Durchgänge mit je

3 Läufen absolviert. Zwischen den Serien liegt eine 3minütige Pause, die aktiv mit Dehnübungen ausgefüllt wird.

Übung 2 (Abb. 3):

Dribbelzweikampf 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore. Es werden 3 Durchgänge von jeweils 1 Minute durchgeführt.

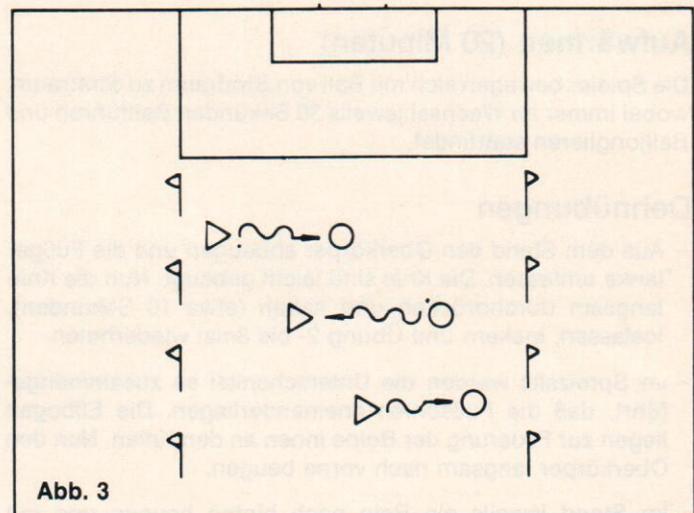


Abb. 3

Mexiko 86

Die Weltmeisterschaft in Mexiko ist das Schwerpunktthema unserer nächsten Ausgabe.

Dieses Heft wird am **4. August** erscheinen, so daß Sie sich jetzt zunächst einmal 6 Wochen lang mit der Saisonvorbereitung beschäftigen können.

A4 Trainingsprogramme

Übung 3 (Abb. 4):

Es werden 4 Reihen zu je 5 Hütchen im Abstand von 5 Metern hintereinander aufgestellt. Jeder Spieler absolviert folgende Laufwege: vom 1. zum 2. Hütchen, zurück zum 1. Hütchen. Nun vom 1. zum 3. Hütchen, zurück zum 1. Hütchen.

Übungsdauer:

3 Durchgänge, 5 Minuten Pause. 2 Durchgänge, 5 Minuten Pause. 2 Durchgänge. 2 Durchgänge. Die Pausen werden mit Balljonglieren ausgefüllt.

Übung 4:

8 gegen 8 auf 2 Tore über den ganzen Platz

Es wird Mann gegen Mann gespielt mit der Auflage, möglichst schnell aus der eigenen Hälfte herauszukommen und andererseits bei Ballverlust der angreifenden Partei durch frühes Attackieren möglichst schnell wieder in Ballbesitz zu gelangen. Bei Mannschaft A wird ein Spieler zum Spielmacher bestimmt, der von der Gegenpartei in Manndeckung genommen wird, ebenso die 2 Angriffsspieler von Mannschaft A. Das Spiel dauert etwa 10 Minuten.

Abschluß

Diese Trainingseinheit wird mit einem 10minütigen Regenerationslauf abgeschlossen.

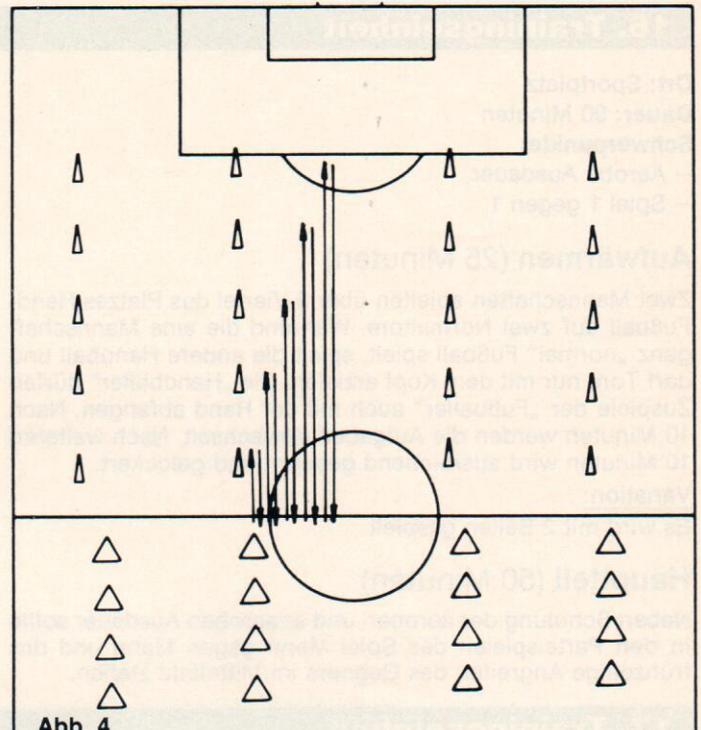


Abb. 4

18. Trainingseinheit

Ort: Sportplatz

Dauer: 90 Minuten

Schwerpunkt: Torschußtraining

Aufwärmen (20 Minuten)

Die Spieler bewegen sich mit Ball von Strafraum zu Strafraum, wobei immer im Wechsel jeweils 30 Sekunden Ballführen und Balljonglieren stattfindet.

Dehnübungen

- Aus dem Stand den Oberkörper abbeugen und die Fußgelenke umfassen. Die Knie sind leicht gebeugt. Nun die Knie langsam durchdrücken und halten (etwa 10 Sekunden), loslassen, lockern und Übung 2- bis 3mal wiederholen.
- im Spreizsitz werden die Unterschenkel so zusammengeführt, daß die Fußsohlen aneinanderliegen. Die Ellbogen liegen zur Fixierung der Beine innen an den Knien. Nun den Oberkörper langsam nach vorne beugen.
- Im Stand jeweils ein Bein nach hinten beugen und mit beiden Händen am Fußrist zum Gesäß ziehen, dabei das Becken nach vorne schieben.
- Hürdensitz. Den Fuß des gestreckten Beines umfassen und den Oberkörper zum Oberschenkel runterziehen.

Anschließend führen die Spieler folgende Übungen aus:

- 2 Bahnen locker mit dem Ball laufen
- 4 Steigerungsläufe mit Ball
- Die Spieler bewegen sich mit Ball frei im Raum (in einer Hälfte). Auf Pfiff des Trainers lassen sie ihren Ball liegen und laufen locker weiter. Wenn sie sich 5- bis 6mal von ihrem Ball entfernt haben, erfolgt ein weiterer Pfiff. Jetzt erfolgt

eine Drehung um 180 Grad und ein Antritt zum Ball. Insgesamt 10 Antritte.

- 1 Minute Balljonglieren

Hauptteil (40 Minuten)

Schnelligkeitstraining, Spiel und Torschußtraining

Übung 1 (Abb. 5):

An der Seitenauslinie einer Platzhälfte stehen sich jeweils 2 Spieler (A und B) im Abstand von 3 bis 4 Metern gegenüber und spielen sich den Ball zu. Irgendwann, spätestens jedoch nach dem fünften Paß, stoppt B den Ball an, dreht sich um 180 Grad und sprintet bis zur Markierungslinie. A versucht B vor Erreichen der Linie abzuschlagen. A und B laufen locker auf die Ausgangsposition zurück, wobei B nun die Position von A und A folglich die Position von B einnimmt.

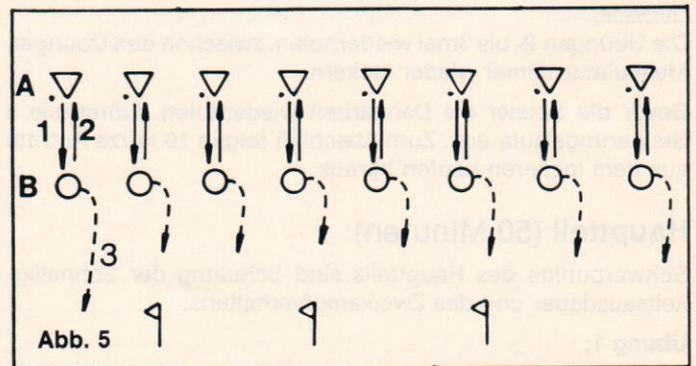


Abb. 5

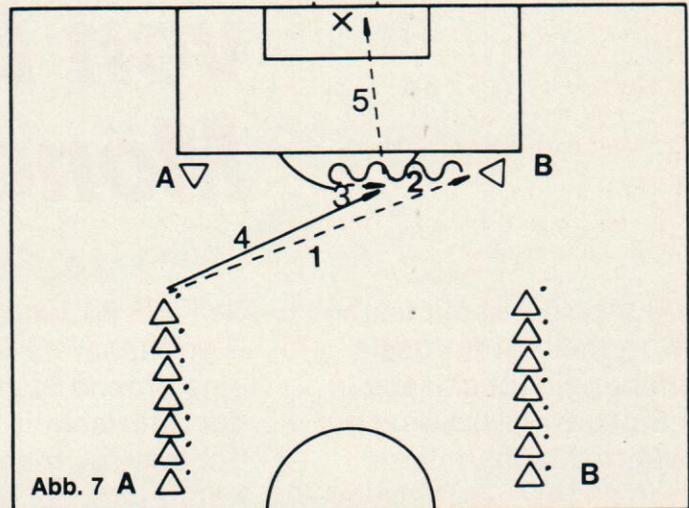
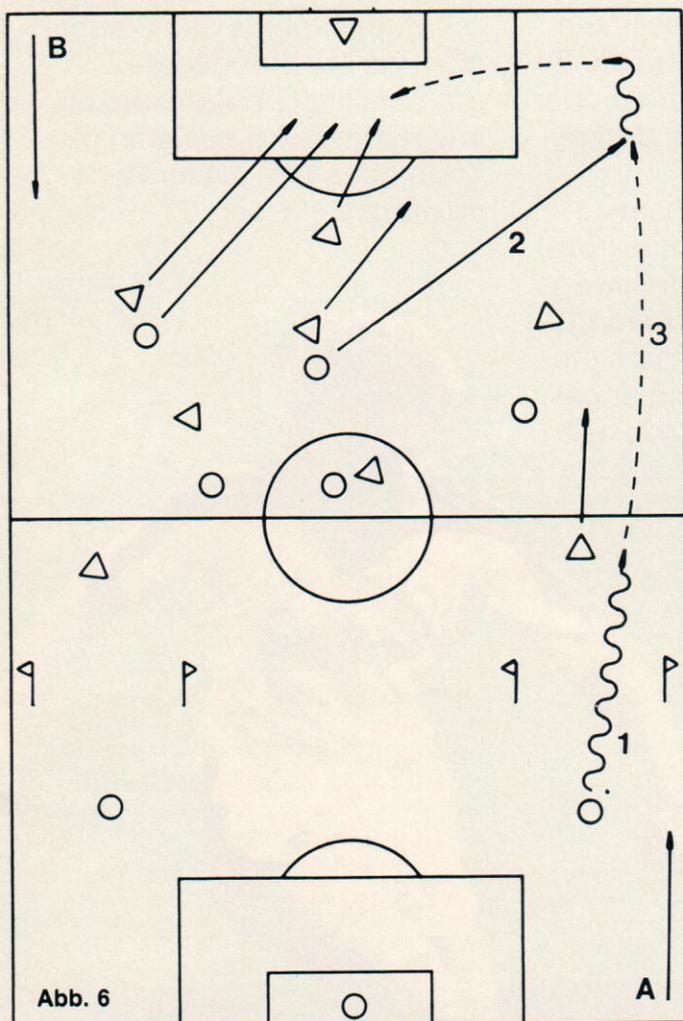
Insgesamt startet jeder Spieler 4mal und ist 4mal der Fänger, so daß beide Spieler insgesamt 8mal antreten und spurten müssen.

Übung 2:

Organisationsform und Ablauf wie unter Übung 1, nur läßt B jetzt den Ball irgendwann durch seine Beine laufen, dreht sich und versucht, mit dem Ball am Fuß die Markierungslinie zu erreichen, ehe A ihn abschlagen kann. Auch hier muß jeder Spieler 4mal wegstarten und 4mal fangen.

Spielform (Abb. 6):

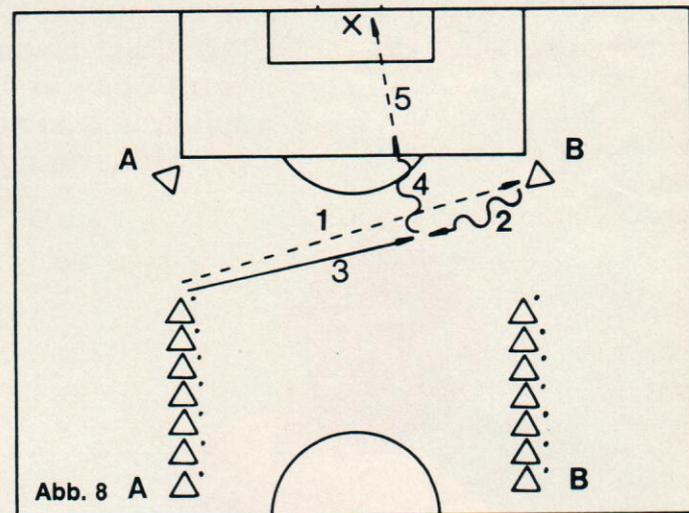
8 gegen 8 über den ganzen Platz auf zwei Tore. Es spielt A gegen B, wobei die beiden Spitzen und der Spielmacher von A in Manddeckung genommen werden. Um das Flügelspiel zu forcieren, darf Mannschaft A den Ball in die gegnerische Hälfte nur durch auf der Mittellinie postierten, etwa 10 Meter breiten „Tore“ spielen. Außerdem zählen Tore aus der 2. Reihe doppelt. Mannschaft B spielt ohne Auflagen.



Position von B ein. Nun ist Gruppe B an der Reihe. Es wird immer im Wechsel gespielt und geschossen. Der Spieler, der den Ball gestoppt hat, holt den Ball und schließt sich der anderen Gruppe an.

Intensität:

Jeder Spieler schießt 6mal. Die Torhüter wechseln sich regelmäßig ab.



Übung 2 (Abb. 8):

Organisationsform und Ablauf wie Übung 7, nur startet A jetzt seinem Flugball hinterher, B dribbelt auf A zu, A übernimmt den Ball, dribbelt kurz Richtung Tor und schießt aufs Tor. Auch hier schießt jeder Spieler 6mal.

Torschußtraining

Übung 1 (Abb. 7):

Die Mannschaft wird in 2 Gruppen geteilt und postiert sich auf der Mittellinie in Höhe der Strafraumecke. Jeder Spieler hat einen Ball. An den beiden Strafraumecken steht je ein Spieler jeder Gruppe ohne Ball. Ein Spieler der Gruppe A spielt nun einen Flugball auf den Spieler der Gruppe B an der Strafraumecke. Dieser dribbelt nun parallel zur Strafraumgrenze. Ungefähr auf Höhe der Mitte der Strafraumlinie stoppt er den Ball mit der Sohle an. Anspieler A ist inzwischen gestartet und schießt den Ball flach aufs Tor. Nach dem Schuß nimmt er die

Abschluß (10 Minuten)

Auch diese Trainingseinheit wird mit einem lockeren Auslaufen abgeschlossen. Die Spieler sollen zunächst 5 Minuten lang paarweise mit je einem Ball frei spielen. In den letzten 5 Minuten bewegen sich alle Spieler ohne Ball im Trabtempo in einem begrenzten Raum. Zusätzlich kann der Trainer auch noch einige Stretching-Übungen für die gesamte Gruppe vorgeben oder solche Übungen von den Spielern frei ausführen lassen.

*

Anschrift des Verfassers: Rosenhügel 19, 4795 Delbrück

Wolf Werner

Saisonvorbereitung von Borussia Mönchengladbach

Ein Bundesligist mit festen Gewohnheiten: Borussia Mönchengladbach setzt in der Saisonvorbereitung auf bewährte Maßnahmen. Schon zu Hennes Weisweilers Zeiten wurden die Spieler auf den „Konditions-Rundkurs“ im Süchtelner Wald geschickt, wie auch die Erarbeitung von Standardsituationen über die Jahre hinweg ein wesentlicher Bestandteil des technisch-taktischen Trainings geblieben ist.

Seit fast 20 Jahren sind die Gladbacher im Sommer für eine Woche Stammgäste in der Sportschule Karlsruhe-Schöneck – man sieht, daß Kontinuität am Niederrhein nicht nur in bezug auf die Beschäftigung der Trainer oder die Talentförderung großgeschrieben wird. Daß dieser eher konservativen Haltung in organisatorischen Belangen keineswegs eine „verstaubte“ Trainingsmethodik, sondern eine moderne Spiel- und Trainingsauffassung entspricht, belegen die Leistungen, die die

Mannschaft seit ihrer Bundesligazugehörigkeit in jeder Saison erbracht hat. Wolf Werner, Assistententrainer bei „BMG“, hat für uns einige wichtige Aspekte des Gladbacher Vorbereitungsprogramms beschrieben und an ausgewählten Beispielen die Trainingsarbeit dieser Periode dargestellt.



Allgemeine Grundsätze für die Gestaltung der Vorbereitungsperiode

Die Trainingseinheiten während der Vorbereitungsperiode und speziell die während des Trainingslagers werden von vielen Spielern häufig als die härtesten Belastungen einer Spielzeit überhaupt angesehen. Stellt man als Trainer für diese Zeit seine Planungen an, so darf man meines Erachtens auf keinen Fall die Auswirkungen der etwa vierwöchigen Urlaubszeit, die von den Spielern zumeist nur als Ausklang der abgelaufenen, meist strapaziösen Saison, nicht aber als Übergang und zugleich behutsame Vorbereitung auf das neue Spieljahr betrachtet wird, unterschätzen.

Viele Spieler machen sich im Urlaub zu wenig Gedanken um ihre Fitneß und beginnen das Training für die neue Saison konditionell „bei Null“. Um möglichst ohne Verlust an sportlicher Form in die neue Vorbereitungszeit starten zu können, sollten die Spieler aber auch während ihres Urlaubs im Bereich der Dauerleistungsfähigkeit für eine solide, ihrem sonstigen Leistungsstand entsprechende Basis sorgen. Darüber hinaus gilt es, die Dehnfähigkeit bestimmter Muskelgruppen (z. B. Adduktoren) und die Beweglichkeit in den Hüft- und Fußgelenken zu erhalten.

So haben wir mit Ablauf der Saison 1983/84 in Mönchengladbach erstmalig versucht, einen neuen Weg zu beschreiten und den Spielern in Form eines kleinen Lauf- und Gymnastikprogramms Empfehlungen für die Gestaltung ihres Urlaubs an die Hand gegeben, damit sie die Saisonvorbereitung gut erholt und gezielt eingestimmt angehen und wir diese wichtige Trainingsphase noch intensiver gestalten konnten.

Die Empfehlungen beinhalteten, daß sich die Spieler in den ersten 14 Tagen ihres Urlaubs ausschließlich erholen und regenerieren, faulenzten und all das tun sollten, was ihnen Spaß macht und ihnen während einer Saison versagt bleibt. Für die beiden letzten Urlaubswochen empfahlen wir jedoch eine halbe Stunde Bewegung täglich, was schon ausreicht, um den Organismus wieder leicht auf das erste Training vorzubereiten. Als Hilfe bekam jeder Spieler ein kleines Lauf- und Gymnastikprogramm, das die individuellen Schwächen berücksichtigte und auf die Beseitigung dieser Defizite abgestellt war.

Diese Anregungen waren allerdings nicht als Aufforderung mißzuverstehen, auch im Urlaub zu trainieren, sondern vielmehr als Hilfe für die Spieler gedacht, um schneller wieder in den Trainingsrhythmus einsteigen und leichter die Anstrengungen der Vorbereitungszeit verkraften zu können, aber auch um frühzeitigen Verletzungen vorzubeugen. Unsere Spieler haben die Empfehlungen nicht nur positiv aufgenommen, sondern auch umgesetzt, so daß wir zu Beginn der Vorbereitungsperiode wesentlich bessere Voraussetzungen hatten, die Trainingsanforderungen zu steigern, als es in den vorausgegangenen Jahren der Fall war.

Generell scheint die Meinung vorzuherrschen, daß in der Vorbereitungszeit die konditionelle Basis für die gesamte Saison gelegt werden muß. Auch wir sind der Ansicht, daß die Spieler in dieser Zeit durch intensives und gezielt dosiertes Training bis zum Beginn der ersten Meisterschaftsspiele zu einer optimalen körperlichen Verfassung geführt werden müssen. Doch darüber hinaus verlangt die Saison weit mehr von jedem einzelnen Spieler. Denn neben den erarbeiteten konditionellen, technisch-taktischen und spielerischen Voraussetzungen stellt der Wettkampf um Bundesligapunkte hohe psychische Anforderungen an die Akteure, die im Training und in den Vorbereitungsspielen nur bedingt trainiert werden kön-

nen. Erst das Bewältigen der Wettkampfsituationen sowohl im mentalen als auch im psychischen (Streß-)Bereich zeigt, inwieweit die Spieler in der Lage sind, ihre in der Vorbereitungszeit erworbenen Fähigkeiten umzusetzen. Daher erwarte ich, daß die Spieler erst mit zunehmender Spielpraxis, d. h. durch häufige Teilnahme an Wettspielen, ihre technischen und taktischen Fähigkeiten auf der Grundlage einer guten konditionellen Ausbildung voll entfalten.

Abschließend bleibt also festzuhalten, daß eine gute Vorbereitung die Basis für einen sportlich erfolgreichen Saisonstart sein kann und daher von jedem Trainer sorgfältig geplant werden muß. Dabei sollte man auf jeden Fall beachten, daß zu hohe Trainingsbelastungen zu einem verfrühten Zeitpunkt zu Verletzungen noch vor dem ersten Punktspiel führen können und daß die Spieler im Kampf um einen Stammplatz häufig die ihnen zu diesem Zeitpunkt noch gesetzten physischen Belastungsgrenzen überschreiten und damit auch die für diese Phase typischen Verletzungen wie Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse herausfordern.



Wolf Werner

Seit 7 Jahren arbeitet Wolf Werner als Assistenztrainer am Bökelberg in Mönchengladbach. Als Spieler war der heute 44jährige Lehrer für Mathematik und Sport in der höchsten Amateurklasse des Landesverbandes Bremen aktiv.

1978 erwarb er die Fußballlehrer-Lizenz. Zu seinen Spezialgebieten gehört das

Torwarttraining, das er in der 13. Trainingseinheit näher erläutert.

Zeitliche Einteilung der Vorbereitungsperiode

Wie fast allen Vereinen standen auch uns in Gladbach 5 Wochen für die Vorbereitung unserer Bundesligamannschaft zur Verfügung. In dem Zeitraum vom 8. Juli bis zum 10. August 1985 haben wir insgesamt 36 Trainingseinheiten und 12 Vorbereitungsspiele absolviert. Bei den vorgestellten Trainingseinheiten, die einen Eindruck von unserer Trainingsarbeit vermitteln sollen, handelt es sich um Trainingsstunden mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung, die wir während dieser Zeit durchgeführt haben.

Im folgenden werde ich versuchen, unsere Trainingsarbeit in den 5 Wochen vor dem ersten Meisterschaftsspiel näher zu erläutern. Wie man dem Terminplan entnehmen kann, unterteile ich diesen Zeitraum in 3 Abschnitte (Tab. 1). In der ersten Phase arbeiten wir mit Trainingseinheiten von etwa 90 bis 100 Minuten Dauer. Damit erreichen wir zunächst einen höheren Trainingsumfang, den wir aber schon in den anderen Phasen der Vorbereitung und während der Wettkampfperiode zugunsten einer höheren Intensität auf 75 bis 90 Minuten reduzieren.

Was die Trainingsspiele betrifft, so sollte der erste echte Prüfstein etwa eine Woche nach Abschluß des Trainingslagers auf die Mannschaft zukommen.

Bei der Auswahl der Gegner muß man generell beachten, daß die Spielstärke kontinuierlich ansteigt. Dabei werden die Anforderungen über sogenannte „Aufbauegegner“ zu Beginn dieser Periode systematisch erhöht. Etwa gegen Ende der vorletzten und während der letzten Woche vor dem Meisterschaftsspiel nehmen wir unseren normalen Trainingsrhythmus auf.

B4 Trainingsplanung

1. Abschnitt (8. Juli – 12. Juli)

Am ersten Trainingstag werden in Mönchengladbach traditionell die neuen Spieler begrüßt und ein lockeres Spiel auf 2 Tore durchgeführt. Im weiteren Verlauf dieser Woche liegt der Schwerpunkt zunächst auf der Schulung der allgemeinen Ausdauer. Da die Spieler allmählich wieder an hohe und höchste Belastungen herangeführt werden müssen, hat die Organschulung mit möglichst gleichmäßigen Belastungen bei sehr geringem Leistungszuwachs Vorrang. Alle Übungen dienen dem Ziel, den Muskel- und Sehnenapparat mit kontinuierlicher Steigerung an Belastungen zu gewöhnen, **starken Muskelkater zu vermeiden** und frühzeitigen Verletzungen vorzubeugen.

Zu unseren bevorzugten Trainingsformen dieses Zeitraumes zählen der Waldlauf – zunächst im Dauerlauftempo bei allmählicher Steigerung von Tag zu Tag, später nach dem Intervallprinzip –, Gymnastik (keine extremen Übungen) und leichte Ballarbeit ohne großen Kraftaufwand.

Da in dieser Phase der systematische Trainingsaufbau nach Möglichkeit noch nicht durch Spiele gestört werden sollte, haben wir lediglich ein Freundschaftsspiel gegen einen Bezirksligisten durchgeführt.

2. Abschnitt (13. Juli – 20. Juli)

Einwöchiges Trainingslager

Das Trainingslager ist Jahr für Jahr das Kernstück der gesamten Vorbereitung und bedarf daher einer besonders sorgfältigen Planung. In organisatorischer Hinsicht (Anreise, Unterbringung, Termine) muß bei der Durchführung einer solchen Maßnahme alles stimmen. Bei uns hat in den letzten Jahren

„Charly“ Stock, der seit 1962 als Masseur in Gladbach tätig ist, die Vorbereitung von Reisen und Trainingslagern übernommen. Mit Charly Stock haben wir eine Unterstützung gefunden, wie man sie sich als Trainer nur wünschen kann. Zu seinen Aufgaben zählt u. a. die Festlegung eines Speiseplanes und der Essenszeiten mit den Köchen der jeweiligen Hotels, die Zimmereinteilung und das Bereitstellen von Mineralien.

Gerade den Bereich „Organisation“ sollte man nicht unterschätzen, da sich Unzufriedenheit, die im Zusammenhang mit organisatorischen Mängeln entsteht, gravierend auf die Trainingsarbeit auswirken kann. Durch die Situation des Trainingslagers und die hohen Anforderungen befinden sich die Spieler in einem Reizzustand, der schon bei geringsten Unzulänglichkeiten bezüglich Unterkunft, Verpflegung und Fahrten in vermeidbare Konflikte umschlagen kann. Andererseits werden Spieler, die mit der Unterbringung und der Verpflegung zufrieden sind, ein hartes Training leichter ertragen. Seit nunmehr fast 20 Jahren führen wir unser Trainingslager in der Sportschule Karlsruhe-Schöneck durch. Mit dieser Sportschule haben wir ein Quartier gefunden, das uns nahezu ideale Trainingsbedingungen bietet und in dem sich die Spieler schon wie zu Hause fühlen.

Da man jedoch den Verlauf und eventuell auftretende Probleme nicht voraussehen kann, sind einer bis in die Einzelheiten gehenden Vorplanung Grenzen gesetzt. Ausgehend von einem Rahmenplan, muß man als Trainer jeden Tag zur Improvisation fähig sein.

Zunächst stellt sich die Frage, was man im Trainingslager erreichen will? Für uns ist wesentlich, daß die Spieler im Trainingslager lernen, hohe physische Belastungen auszuhalten und ein sehr umfangreiches und hartes Trainingspro-

| | Tag | Vormittag | Nachmittag | | Tag | Vormittag | Nachmittag |
|----------------|-----------|--|-------------------------------------|----------|--------------|------------------------|--------------------------------|
| Phase 1 | So 7. 7. | Vorstellung der Mannschaft und Spiel untereinander | | | So 21. 7. | frei | |
| | Mo 8. 7. | 1. TE Wald | 2. TE Platz | | Mo 22. 7. | 20. TE Platz | |
| | Di 9. 7. | 3. TE Platz | 4. TE Wald | | Di 23. 7. | 21. TE Wald | 22. TE Platz |
| | Mi 10. 7. | | 5. TE Wald | | Mi 24. 7. | 23. TE Platz | Spiel in Wickrath |
| | Do 11. 7. | 6. TE Platz | Spiel (GW Holt) | | Do 25. 7. | | 24. TE Platz |
| | Fr 12. 7. | 7. TE Platz | | | Fr 26. 7. | 25. TE Platz | Spiel gegen Amern |
| Trainingslager | Sa 13. 7. | Abfahrt ins Trainingslager | Spiel gegen Seckenheim (Landesliga) | | Sa 27. 7. | frei | |
| | So 14. 7. | 8. TE Platz | Spiel in Reutlingen | | So 28. 7. | Fahrt nach Schwarzbach | Spiel in Schwarzbach |
| | Mo 15. 7. | 9. TE Kraftraum | 10. TE Platz (ohne Ball) | | Mo 29. 7. | Fahrt nach Markdorf | Spiel in Markdorf |
| | Di 16. 7. | 11. TE Kraftraum | 13. TE Platz | | Di 30. 7. | Weiterreise nach Bern | 26. TE Platz |
| | Mi 17. 7. | 12. TE Platz | | | Mi 31. 7. | 27. TE Platz | Spiel gegen Servette Genf |
| | Do 18. 7. | 14. TE Kraftraum | Spiel gegen Kappelrodeck | | Do 1. 8. | 28. TE Platz | |
| Phase 2 | Fr 19. 7. | 15. TE Platz | 17. TE Platz | | Fr 2. 8. | 29. TE Platz | Spiel gegen Botafogo |
| | Sa 20. 7. | 16. TE Kraftraum | | | Sa 3. 8. | frei | |
| | | 18. TE Platz | | | So 4. 8. | 30. TE Wald | |
| | | 19. TE Platz | Spiel in Neuwied (Weißenthurem) | | Mo 5. 8. | 31. TE Platz | Spiel gegen Nationalelf Israel |
| | | | | | Di 6. 8. | | 32. TE Platz |
| | | | | | Mi 7. 8. | 33. TE Platz | 34. TE Platz |
| | | | | Do 8. 8. | 35. TE Platz | | |
| | | | | Fr 9. 8. | 36. TE Platz | Abschlußtraining | |
| | Sa 10. 8. | 1. Meisterschaftsspiel VfB Stuttgart–Borussia Mönchengladbach | | | | | |

Tab. 1: Termin- und Trainingsplan der letzten 5 Wochen. Die grün gekennzeichneten Trainingseinheiten sind im Praxisteil näher erläutert.

| Sa 13. 7. | So 14. 7. | Mo 15. 7. | Di 16. 7. | Mi 17. 7. | Do 18. 7. | Fr. 19. 7. | Sa 20. 7. |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|------------------------|------------------------------|
| | 7.00 Wecken | 7.30 Wecken Gruppe 1 | 7.30 Wecken Gruppe 1 | 7.30 Wecken Gruppe 1 | 9.00 Wecken | 8.30 Wecken | 8.30 Wecken |
| | 8.00 Training | 7.45 Kl. Frühstück | 7.45 Kl. Frühstück | 7.45 Kl. Frühstück | 8.00 Krafttraining Wecken Gruppe 2 | | |
| | | 8.00 Krafttraining Wecken Gruppe 2 | 8.00 Krafttraining Wecken Gruppe 2 | 8.00 Krafttraining Wecken Gruppe 2 | | | |
| | | 8.15 Kl. Frühstück | 8.15 Kl. Frühstück | 8.15 Kl. Frühstück | | | |
| | 10.15 Frühstück | 8.30 Krafttraining | 8.30 Krafttraining | 8.30 Krafttraining | 9.15 Frühstück | 9.00 Frühstück | 9.00 Frühstück |
| | | 9.20 Frühstück | 9.20 Frühstück | 9.20 Frühstück | 11.00 Krafttraining (Gruppe 1) | 10.30 Training | 10.00 Training |
| | | 10.30 Training | 10.30 Training | 10.30 Training | 11.30 Krafttraining (Gruppe 2) | | |
| 12.30 Abfahrt | 12.00-13.45 Betruhe | | | | | | |
| | 14.00 Mittagessen | 13.00 Mittagessen | 13.00 Mittagessen | 13.00 Mittagessen | 13.15 Mittagessen | 12.45 Mittagessen | 12.30 Mittagessen |
| | 14.30 Abfahrt nach Reutlingen | 14.30-16.15 Betruhe | 14.30-16.15 Betruhe | 14.30-16.15 Betruhe | 14.30-16.15 Betruhe | 13.45-15.30 Betruhe | 13.30 Abfahrt |
| | | | | 16.30 Kaffeetrinken | | 15.45-18.30 Ausflug | |
| 17.00 Spiel in Seckenheim | 17.00 Training | 17.00 Training | 17.00 Training | | 17.00 Training | | 17.00 Spiel in Neuwied |
| | | | | 18.30 Spiel in Kappelrodek | | | |
| 20.30 Abendessen | 20.30 Abendessen | 19.15 Abendessen | 19.15 Abendessen | | 19.15 Abendessen | 19.00 Abendessen | |
| | | | | 21.30 Rückkehr Abendessen | | | |
| 23.00 Betruhe | 23.00 Betruhe | 23.00 Betruhe | 23.00 Betruhe | 24.00 Betruhe | 23.00 Betruhe | 22.30 Betruhe | |

Tab. 2: Organisation des Trainingslagers in der Sportschule Schöneck

gramm durchzustehen. Weiterhin müssen sich die neuen Spieler durchsetzen und sich an das Pensum der Mannschaft gewöhnen. Der Trainer kann daher im Trainingslager seine Mannschaft nicht nur im Hinblick auf die physische, sondern auch auf die psychische Belastbarkeit einschätzen.

In den 8 Tagen des Trainingslagers haben wir insgesamt 12 Trainingseinheiten und 4 Vorbereitungsspiele durchgeführt (Tab. 2). Das Konditionstraining konzentrierte sich in dieser Zeit vornehmlich auf die Schulung der Schnelligkeitsausdauer in Form von Parcours-, Steigerungs- und Bergaufläufen, mit dem Ziel, die Regenerationsfähigkeit der Spieler nach sehr hohen Belastungen zu verbessern.

Außerdem haben wir in dieser Woche mit dem Training im Krafraum begonnen. In der Regel benutzen wir den Krafraum

nur in der Vorbereitungszeit bis zum Beginn der Pflichtspiele oder zum Aufbautraining verletzter Spieler, deren Muskulatur wieder auf den alten Stand gebracht werden soll. An den einzelnen Tagen wurde das Krafttraining jeweils als erste Trainingseinheit des Tages durchgeführt, wobei die Spieler vorher lediglich ein kleines Frühstück (angereicherte Quarkspeise) zu sich genommen hatten.

Die Übersicht auf den beiden folgenden Seiten zeigt unser Trainingsprogramm einschließlich der Vorbereitungsspiele in den hier beschriebenen 5 Wochen. Die Schwerpunkte der einzelnen Trainingseinheiten sind durch die Hervorhebungen im Text gekennzeichnet.

Die einzelnen Übungs- und Spielformen werden stichwortartig aufgeführt.

Borussia Mönchengladbach

| Tag | Zeit | Inhalt |
|--------|-------|--|
| 7. 7. | 11.15 | 15 Minuten Aufwärmen Trainingsspiel (2mal 25 Minuten) |
| 8. 7. | 10.00 | 60 Minuten Training im Wald (aerobe Ausdauer und Gymnastik) |
| | 16.00 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Stationstraining Station 1: Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore Station 2: Technikschiung |
| 9. 7. | 10.00 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Stationstraining Station 1: Spiel 5 gegen 5 auf 2 große Tore Station 2: Flanken und Torschuß |
| | 16.00 | 60 Minuten Training im Wald (aerobe Ausdauer und Gymnastik) TW-Training |
| 10. 7. | 15.00 | 60 Minuten Training im Wald (aerobe Ausdauer und Gymnastik) TW-Training |
| 11. 7. | 10.00 | 15 Minuten Aufwärmen Torschußtraining |
| | 18.30 | Spiel gegen GW Holt (Bezirksliga; 20:2) |
| 12. 7. | 10.00 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Vierecksläufe Konditionsgymnastik Torwarttraining |
| 13. 7. | 12.30 | Abfahrt nach Karlsruhe (Trainingslager) |
| | 17.00 | Spiel gegen SV 1898/1907 Mannheim – Seckenheim (Landesliga; 15:4) |
| 14. 7. | 8.00 | 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Stationstraining: Station 1: Laufschiule mit Lockerungs-, Dehn- und Kraftübungen Station 2: Flanken mit Torabschluß Station 3: Spiel 2 gegen 2 auf 1 Tor |
| | 17.00 | Spiel gegen SSV Reutlingen (Oberliga; 6:0) |
| 15. 7. | 8.00 | Krafttraining (Gruppe 1) |
| | 8.30 | Krafttraining (Gruppe 2) |
| | 10.30 | Spiel 5 gegen 2 Taktiktraining: Spiel 7 gegen 7 auf 1 Normaltor und 3 kleine Tore mit taktischem Schwerp- punkt (Forechecking für die Spieler mit TW) |
| | 17.00 | 20 Minuten Aufwärmen 40 Minuten Gymnastik und Laufarbeit mit mittlerer Belastung 15 Minuten Schulung der Schnelligkeits- ausdauer in Form eines Lauf- und Sprungparcours TW-Sondertraining (Gymnastik, Dehn- übungen, Kraft- und Sprungübungen) |

| Tag | Zeit | Inhalt |
|--------|-------|--|
| 16. 7. | 8.00 | Krafttraining (Gruppe 1) |
| | 8.30 | Krafttraining (Gruppe 2) |
| | 10.30 | 15 Minuten Aufwärmen Taktiktraining (60 Minuten): Spiel Angriff gegen Abwehr mit den Schwerpunkten – Spiel über die Flügel – Doppelpässe – Abseitsfalle |
| | 17.00 | 25 Minuten Laufschiule 15 Minuten Gymnastik 15 Minuten Schulung der Schnelligkeits- ausdauer in Form eines Lauf- und Sprungparcours 25 Minuten Bergaufläufe 10 Minuten Auslaufen Die Torhüter führten ein 60minütiges Sondertraining durch |
| 17. 7. | 8.00 | Krafttraining (Gruppe 1) |
| | 8.30 | Krafttraining (Gruppe 2) |
| | 10.30 | 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Taktiktraining (60 Minuten): Ausführung von Frei- und Eckstößen mit verschiedenen Varianten |
| | 18.30 | Spiel gegen FV Kappelrodeck (14:1) |
| 18. 7. | 11.00 | Krafttraining (Gruppe 1) |
| | 11.30 | Krafttraining (Gruppe 2) |
| | 17.00 | 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Stationstraining (jeweils 15 Minuten) Station 1: Parteispieler auf 2 große Tore Station 2: Technikschiung Station 3: Laufschiule mit Gymnastik |
| 19. 7. | 10.30 | 20 Minuten Aufwärmen Stationstraining (60 Minuten) Station 1: Torschußübungen Station 2: Flanken mit Torabschluß Station 3: Kopfballtraining |
| 20. 7. | 10.00 | Nur für die Spieler, die nachmittags nicht von Beginn an eingesetzt wurden 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Technikschiung u. Torschußtraining Spiel gegen Weißenthurm (9:1) |
| | 17.00 | Trainingsfrei |
| 21. 7. | 10.00 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Laufschiule mit Lockerungsübungen und Dehnübungen an der Barriere (40 Minuten) |
| 23. 7. | 10.00 | 60 Minuten Training im Wald (Schnelligkeit und Schnelligkeitsaus- dauer nach dem Intervallprinzip) Torhüter führten Sondertraining durch |
| | 16.00 | 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Stationstraining (60 Minuten) |

Saisonvorbereitung 1985/86

| Tag | Zeit | Inhalt |
|--------|-------|---|
| | | Station 1: Spiel 7 gegen 5 mit taktischen Aufgaben (Überzahl: 2 Ballkontakte, später direktes Spiel; Unterzahl: Dribbeln, Ballhalten) |
| | | Station 2: Techniktraining: An- und Mitnahme und Spielen von Flugbällen |
| 24. 7. | 10.00 | 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Stationstraining (50 Minuten) Station 1: Flanken und Torabschluß ohne Gegenspieler Station 2: Flanken und Torabschluß mit Gegenspielern |
| | 18.30 | Spiel gegen TuS Wickrath (11:1) |
| 25. 7. | 15.00 | 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Training von Standardsituationen (Ecken, Freistöße, zeitliche Freistöße) |
| 26. 7. | 9.00 | 15 Minuten Aufwärmen 20 Minuten Gymnastik 40 Minuten Schulung der Antrittsschnelligkeit Spiel gegen Kreisauswahl Amern |
| 27. 7. | | Trainingsfrei |
| 28. 7. | 17.00 | Spiel gegen FSV Schwarzbach (Landesliga; 10:0) |
| 29. 7. | 18.30 | Spiel gegen SC Markdorf (Verbandsliga; 8:0) |
| 30. 7. | 17.15 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Taktiktraining: Spiel 5 gegen 5 auf 2 große Tore plus 2 Torhüter Taktische Schwerpunkte: - Spiel in der Raumdeckung - Konterspiel - Kombinationsspiel Schulung der Antrittsschnelligkeit |
| 31. 7. | 11.00 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Gruppentraining (60 Minuten) Gruppe 1: (Stammspieler und 1 Torhüter) Flanken mit Torabschluß Gruppe 2: Spiel 6 gegen 6 auf 1 Normaltor und 2 kleine Tore, anschließend 1 gegen 1 auf 1 Normaltor und 2 gegen 2 Taktische Schwerpunkte: Spielverlagerung |
| | 18.30 | Spiel gegen Servette Genf (3:2) |
| 1. 8. | 11.00 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Gruppe 1: (Feldspieler, die gespielt haben): Leichte Laufschule mit Dehn- und Lockerungsübungen Gruppe 2: Spiel 5 gegen 5 auf 2 Normaltore mit Torhütern, taktische Aufgaben wie am 30. 7. |

| Tag | Zeit | Inhalt |
|-------|-------|---|
| 2. 8. | 11.00 | Training für die Reservespieler 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Torschußtraining |
| | 20.30 | Spiel gegen Botafogo (0:5) |
| 3. 8. | | Trainingsfrei |
| 4. 8. | 10.00 | 60 Minuten Training im Wald (Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer) Sondertraining der Torhüter |
| 5. 8. | 11.00 | 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 30 Minuten Flanken mit Torabschluß Reservespieler: 30 Minuten Spiel 4 gegen 4 auf 1 Normaltor mit Torwart und 1 kleines Tor (4 m) |
| | 20.00 | Spiel gegen Nationalmannschaft Israel (7:3) |
| 6. 8. | 16.00 | Training nur für Reservespieler 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Taktiktraining: Spiel 5 gegen 5 plus 1 (4mal 4 Minuten) mit taktischen Schwerpunkten (Doppelpässe, direktes Spiel, Spielverlagerung) Spiel 5 gegen 5 auf 2 Normaltore mit Torhütern (35 Minuten) |
| 7. 8. | 10.00 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Stationstraining (75 Minuten) Station 1: Parteispiele 4 gegen 4, 3 gegen 3, 2 gegen 2, 1 gegen 1 Station 2: Technikschiulung Station 3: Lockerungsgymnastik |
| | 16.00 | 20 Minuten Aufwärmen Stammspieler: Training von Standardsituationen Reservespieler: Torschußtraining nur mit dem Spann des linken und rechten Fußes |
| 8. 8. | 10.00 | 15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Stammspieler: 40 Minuten Spiel 5 gegen 5 auf 2 Normaltore mit taktischen Schwerpunkten (enge Deckung, schneller Torabschluß, Forechecking) Reservespieler: 40 Minuten Spiel 5 gegen 5 auf zwei 4 m breite Tore; 20 Minuten Spiel 5 gegen 5 auf 2 Normaltore plus 2 Torhütern (Schwerpunkte: wie Stammspieler) |
| 9. 8. | 11.00 | 10 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 30 Minuten Flanken mit Torabschluß Sprinttraining: Sprints über eine Laufstrecke von 15 bis 20 m aus verschiedenen Lagen (Bauchlage, Rückenlage, Liegestütz usw.; zusätzlich: Skippings, Rempeln im Lauf und im Sprung, Hoppserlauf usw.) |

Anschließend hatten die Spieler Gelegenheit, sich von dieser Trainingseinheit zu erholen und gründlich zu frühstücken. In den vorausgegangenen Jahren haben wir das Krafttraining noch zu Beginn oder am Ende einer Trainingseinheit durchgeführt. Da sich jedoch einige Trainingsinhalte gegenläufig verhalten, so vertragen sich z. B. Dauerläufe nicht mit Krafttraining und Schnellkrafttraining, haben wir in diesem Jahr erstmals einen anderen Ablauf der Trainingsinhalte praktiziert.

Grundsätzlich arbeiten wir in der Vorbereitungszeit im Krafttraining mit mittelschweren Gewichten und koppeln es (das Krafttraining) meistens mit einer Gymnastik, aktiven und passiven Dehnübungen und lockeren Läufen. Würden an einem Tag neben dem Krafttraining noch zwei weitere Trainingseinheiten durchgeführt, so haben wir in der zweiten Trainingseinheit am Vormittag stets mit dem Ball gearbeitet, um in der abschließenden dritten Trainingseinheit ohne Ball die Belastung noch einmal zu erhöhen. Aus den Erfahrungen früherer Trainingslager haben wir in diesem Jahr den Beginn der dritten Trainingseinheit auf einen späteren Zeitpunkt gelegt (von 15.30 auf 17 Uhr), um somit ein ausgewogeneres zeitliches Verhältnis zwischen Belastung und Erholung zu erreichen.

Bei der Ballarbeit sollten in dieser Woche verstärkt das Zusammenspiel und das Spielverständnis gefördert werden. Dabei stand die Gruppenarbeit mit einzelnen Mannschaftsteilen im Vordergrund. Aufgrund der hohen physischen Belastung und aus allgemeinen spieltaktischen Überlegungen (Einspielen der Mannschaft) werden während des Trainingslagers nur Freundschaftsspiele gegen Amateurmansschaften abgeschlossen.

3. Abschnitt (21. Juli – 10. August)

Um die recht hohen Belastungen des Trainingslagers aufzufangen, war am folgenden Tag trainingsfrei, und in der nächsten Trainingseinheit wurde eine „aktive Erholung“ in Form einer leichten Laufschule verbunden mit Lockerungsübungen durchgeführt.

Das Konditionstraining konzentrierte sich in diesem Abschnitt auf die Verbesserung der Schnelligkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit. Parallel dazu wurde verstärkt das Zweikampfverhalten sowie im mannschaftstaktischen Bereich das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt trainiert.

Die Spielstärke der Gegner wuchs bis zum Saisonbeginn kontinuierlich an. Bei einem Turnier in Bern hatten wir erstmals die Gelegenheit, in den Spielen gegen Servette Genf und Botafogo unsere Form gegen starke internationale Konkurrenz zu überprüfen. Als letzter Test vor Beginn der Meisterschaft folgte das Spiel gegen die Nationalmannschaft Israels. Dieses Spiel bestritten wir mit unserer voraussichtlichen Stammbesetzung und gewannen es nach einem 1:1-Halbzeitstand noch mit 7:3 Toren. Trotz dieses klaren Sieges waren wir vor allem mit der Abwehrarbeit unzufrieden. Denn bei dem Versuch, mit Forechecking zu spielen, taten sich in der Abwehr immer wieder große Lücken auf. In den folgenden Trainingseinheiten versuchten wir diese Mängel so weit wie möglich abzustellen.

Weiterer wesentlicher Bestandteil dieser Trainingseinheiten war das Einüben von Standardsituationen, da wir u. a. mit Bruns und Borowka über sehr schußstarke und erfolgreiche Freistoßspezialisten verfügen. Schon in der Saison 1983/84 haben Bruns und Matthäus ihre Tore meistens aus Standardsituationen erzielt. Wie wichtig die gekonnte und mit Überraschungseffekten aufwartende Ausführung von Frei- und Eckstößen ist, zeigt das Ergebnis einer Untersuchung, nach der 30

Prozent aller im Fußball erzielten Tore direkt oder im Anschluß an solche Standardsituationen fallen.

War unsere Vorbereitung erfolgreich?

Inwieweit eine Vorbereitung wirklich gut und erfolgreich war, läßt sich vielleicht am besten an den Resultaten der ersten Meisterschaftsspiele ablesen. Darum möchte ich zunächst kurz auf diesen Aspekt eingehen.

Nach 4 Spielen (0:0 in Stuttgart, 4:0 gegen Schalke, 3:2 in Hannover und 2:0 gegen Saarbrücken) lagen wir mit 7:1 Punkten, punktgleich mit Werder Bremen, an der Tabellenspitze und hatten unsere Erwartungen bis zu diesem Zeitpunkt voll erfüllt. Obwohl wir im folgenden Spiel beim Hamburger SV mit 1:4 unsere erste Niederlage bezogen, gestaltete sich der weitere Verlauf der Hinrunde äußerst zufriedenstellend. Wir konnten unseren Tabellenplatz festigen und belegten auch nach Ablauf der ersten Serie hinter Werder Bremen und vor Bayern München den 2. Tabellenplatz.

Da wir im Laufe der Saison unsere Leistung stabilisieren konnten, glaube ich, daß unsere Vorbereitung im großen und ganzen in Ordnung war. Persönlich war ich mit dem Verlauf sogar sehr zufrieden. Unsere Spieler hatten in ihrem Urlaub hervorragend mitgearbeitet und erschienen gut vorbereitet zum Trainingsauftakt.

Auch die von uns eingeleiteten organisatorischen Veränderungen hatten sich bewährt. Das Trainingslager in der 2. Woche der Vorbereitungsphase liegt im Hinblick auf die Auswahl der Spielgegner günstiger als in der 3. Woche, wie es in den Jahren zuvor noch der Fall gewesen war. Außerdem waren die einzelnen Trainingseinheiten zeitlich besser verteilt, so daß sich ein optimaler Wechsel zwischen Belastung und Erholung ergab.

Da sich die Spieler am Ende des Trainingslagers in einem Leistungstief befinden, muß in den folgenden Trainingsstunden gut dosiert trainiert werden. Dabei hat sich der trainingsfreie Tag unmittelbar nach dem Trainingslager bewährt. Dieser freie Tag scheint mir aber auch aus psychologischen Gründen sinnvoll, um den Spielern die Gelegenheit zu geben, vom Fußball abzuschalten und sich nach der längeren Abwesenheit voll ihren Familien zu widmen. Ebenso wurde für das Vorbereitungsspiel mit dem Bezirksligisten TuS Wickrath ein Gegner von der entsprechenden Spielstärke verpflichtet.

Weniger gelungen war die Planung der folgenden Tage. Am Freitag, dem 26. 7., wäre es besser gewesen, gegen eine Oberliga- oder Zweitligamannschaft zu spielen, da die Kreisauswahl Amern einfach zu schwach war und unsere Mannschaft kaum forderte. Die beiden Spiele in Schwarzbach und Markdorf waren jeweils mit sehr weiten Anreisen verbunden, so daß an beiden Tagen kein Vormittagstraining stattfinden konnte. Da die Mannschaft am Tag zuvor trainingsfrei hatte, fielen insgesamt 3 Tage für das Training aus. Außerdem waren beide Mannschaften von der Spielstärke nicht gut ausgewählt, so daß die Belastung in beiden Spielen zu gering war und keine besonderen Anforderungen an unsere Spieler gestellt wurden.

Die Teilnahme an einem stark besetzten Turnier oder ein Spiel gegen einen starken internationalen Gegner wäre sicherlich günstiger gewesen, zumal dadurch auch eine bessere Vorbereitung auf das internationale Turnier in Bern möglich gewesen wäre. Dennoch waren wir insgesamt mit unserer Vorbereitung zufrieden und haben versucht, die aufgezeigten Mängel bei der Planung der kommenden Vorbereitungsphase abzustellen.

Spielform 2:

Spiel 8 gegen 8 in einem verkürzten Spielfeld auf 2 Normaltore mit Torwart.

In einem etwa 60 Meter langen Feld spielen 2 Mannschaften 8 gegen 8. Beide Mannschaften sollen abwechselnd durch ruhiges Zusammenspiel und kontrolliertes Zweikampfverhalten den Torabschluß suchen. Dabei sollen die Spieler das Spiel ohne Ball in Form einer hohen Laufbereitschaft in den Vordergrund stellen und gegnerüberwindende Dribblings und Zweikämpfe so weit wie möglich unterlassen.

Technikschulung

Übung 1:

Vier 2er-Gruppen stehen sich im Abstand von etwa 40 Metern gegenüber. Wechselweise schlagen die Spieler einen langen

Flugball auf ihren Partner, der den Ball an- und mitnimmt und zum Zusprieler zurückpaßt.

Schwerpunkte:

- Ballan- und -mitnahme sowohl nach rechts als auch nach links.
- Ballan- und -mitnahme über die Brust in den eigenen Rücken mit Drehung und anschließendem kurzen Dribbling.
- Pässe mit dem rechten und linken Fuß.

Hinweis:

Der Ball soll nicht abgestoppt, sondern in den Lauf an- und mitgenommen werden.

Auslaufen (10 Minuten)

Die Spieler laufen sich individuell oder in kleinen Gruppen über den ganzen Platz aus.

4. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung der aeroben Ausdauer

Vorbemerkungen

In Mönchengladbach widmen wir ausnahmslos eine spezielle Trainingseinheit pro Woche der reinen Konditionsarbeit ohne Ball zur Erhaltung und Verbesserung der Ausdauer und des Stehvermögens. Wenn keine englischen Wochen gespielt werden müssen, geschieht dies bei uns regelmäßig am Dienstagvormittag im Süchtelner Wald.

Auch in der Vorbereitungsphase gehört der Waldlauf bei allmählicher Steigerung des Lauftempo zu unseren bevorzugten Trainingsformen.

Dabei bietet dieser etwa 2 Kilometer lange Rundkurs mit seinen leichten Steigungen und Abhängen in sauerstoffreicher Luft mehr Abwechslung als das vergleichsweise monotone Laufen auf der Aschenbahn. Außerdem schont der federnde Waldboden Bänder und Gelenke.

Schon zu Hennes Weisweilers Trainerzeiten haben die Spieler diese Strecke bei ihrer Konditionsarbeit kennengelernt. Aufgrund der seit nunmehr 14 Jahren festgehaltenen Laufzeiten lassen sich die läuferischen Leistungen der heutigen Bundesligaspieler gut mit denen der frühen 70er Jahre vergleichen. So ist es erstaunlich, daß sich die Mittelwerte der Laufzeiten in dieser Zeitspanne um etwa 1 bis 1½ Minuten verbessert haben.

Einlaufen und Gymnastik

Es werden meistens 3 Runden gelaufen. Der 1. Lauf dient lediglich dem Einlaufen in ganz lockerem Tempo bei einer vorgegebenen Zeit von etwa 8.30 Minuten. Anschließend folgen Dehn- und Kräftigungsübungen. Dazu werden in der Regel die an einem Ruheplatz stehenden Bänke benutzt.

Dehn- und Kräftigungsübungen:

- 1 Fuß wird seitlich auf die Banklehne gesetzt. Rumpfdrehbeuge zur Fußspitze des Standbeins.
- 1 Fuß wird mit der Ferse auf die Lehne gesetzt, Rumpfbeuge vorwärts, Hände ergreifen die ausgestreckte Fußspitze.
- Die Hände fassen die Lehne, weiter Grätschstand auf den Fersen und absitzen, ohne den Boden zu berühren.
- Sitz auf der Lehne, Partner hält die Füße fest, weites Zurücklegen des Oberkörpers.

- Aufrichten aus der Bauch- oder Rückenlage, wobei der Partner die Füße festhält.

Zwischendurch werden immer wieder Lockerungsübungen durchgeführt.

Redaktionshinweis

Einen Überblick über die Entwicklung der konditionellen Grundeigenschaften, ihre Bedeutung für die Spielleistung und ihren Platz innerhalb des Trainingsprozesses bietet der auf Seite 17 folgende Artikel von Claus Binz „Das Konditionstraining im Fußball“.

Lauf- und Kräftigungsübungen

Der 2. Lauf wurde in der vorgegebenen Zeit von 6.30 bis 7 Minuten absolviert.

Im Anschluß daran führten die Spieler folgende Übungen aus:

- Hüdensitz vor der Bank, Rumpfbeuge und weites Vorgreifen der Hände zur Bank.
- Liegestütze gegen die Bank, einarmig und beidarmig.
- Liegestütz, Hände auf dem Boden – Füße auf der Bank.
- Liegestütz rücklings, Füße auf der Bank.
- Wechselseitiges (rechtes Bein, linkes Bein) Aufsteigen auf die Bank.

Der 3. Lauf wird ohne Zeitvorgabe durchgeführt und dient lediglich der Regeneration.

Veränderung der Zeitvorgaben

Im weiteren Verlauf der Vorbereitung und während der Meisterschaft werden die Laufzeiten dem Leistungsstand der Mannschaft angepaßt, wobei zum Ende der Vorbereitung im 2. Lauf ein Limit von 6.30 Minuten für alle Spieler gesetzt wird (Bestzeit 5.25 Minuten).

Außerdem werden dann die unterschiedlichsten Läufe zusätzlich oder schwerpunktmäßig durchgeführt (je nach Zielsetzung), wie zum Beispiel:

- Steigerungsläufe über 30 bis 50 Meter auf ebener Strecke.
- Bergaufläufe über etwa 25 Meter.
- Bergabläufe über etwa 30 Meter.

11. Trainingseinheit

Trainingsziel:

Verbesserung der Kraftausdauer und der Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur

Stationstraining

Es werden 2 Gruppen gebildet, die nacheinander im Krafraum einen Kraftzirkel mit 12 Stationen absolvieren. Die Belastungsdauer und die Pausen betragen jeweils 30 Sekunden. Insgesamt werden 2 Rundgänge durchgeführt, der erste mit geringer Intensität zum Zwecke des Aufwärmens.

Station 1:

Beinstrecken

Sitz auf der Hantelbank, Knöchel liegen unter der Mitte des unteren Balkens der Beinhebeanlage, Unterschenkel werden gegen den Widerstand des Gerätes gestreckt.

Station 2:

Beinbeuge

Bauchlage auf der Bank, Fersen unter dem oberen Querbalken der Beinbeugeanlage, Beine werden gegen den Widerstand des Gerätes gebeugt.

Station 3:

Bankdrücken

Rückenlage auf der Bank. Die über dem Kopf in der Halterung liegende Langhantel bei rechtem Winkel in der Schulter anheben und wieder absenken.

Station 4:

Seitlich Wechselsprünge vom linken auf das rechte Bein mit Zusatzbelastung (Bleiweste oder Hantelscheibe).

Station 5:

Klimmzüge

Station 6:

Rumpf aufrichten

Die Beine liegen bis zur Hüfte auf einem Kasten. Ein Helfer hält die Füße. Mit Gewicht im Nacken den Oberkörper aufrichten und absenken.

Station 7:

Situps

Rückenlage auf der schiefen Ebene. Das Gewicht im Nacken haltend, aufrichten bis zur rechtwinkligen Beugung der Hüfte.

Station 8:

Beinpresse

Die Füße werden gegen die Querstange gesetzt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90 Grad. Drücken der Stange nach vorn bis zur vollkommenen Streckung der Beine.

Station 9:

Seitliches Abspreizen oder Anziehen des Beines gegen den Widerstand des Gerätes.

Station 10:

Aufsteigen auf eine Bank mit Zusatzbelastung. Wechselweise mit dem linken und rechten Bein.

Station 11:

Kniebeugen mit der Jochhantel.

Station 12:

Bauchlage auf der Bank, Arme mit Kurzhantel beugen und strecken.

Abschluß (10 Minuten)

Anschließend folgt ein etwa 10minütiges Auslaufen mit Lockerungsübungen auf einer kleinen Rasenfläche. Nach einem Krafttraining soll grundsätzlich die Muskulatur gedehnt und das Training mit einem kleinen Spiel oder einem Auslaufen abgeschlossen werden.

13. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer

Aufwärmen (40 Minuten)

Laufübungen

Es werden 2 Gruppen gebildet.

Übung 1:

3 Runden gemeinsames Einlaufen beider Gruppen.

Übung 2:

Beide Gruppen laufen in einer Doppelreihe mit seitlichem Abstand von etwa 5 Metern auf der äußeren Rasenfläche um den Platz.

Auf Kommando sprintet jeweils der letzte Spieler an seiner Gruppe vorbei nach vorn.

Variation:

Der Abstand zwischen den einzelnen Spielern wird vergrößert. Die Spieler laufen im Slalom nach vorn.

Übung 3:

Zeitläufe

Gruppe 1 läuft eine Runde in vorgegebener Zeit (60 Sekunden), während Gruppe 2 pausiert. Anschließend erfolgt der Aufgabenwechsel. Jede Gruppe läuft 3 Runden.

Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen

Übung 1:

A nimmt den Fuß von B. Einbeinig hüpfend, führt B immer wieder eine Drehung aus (ein- und ausdrehen), Fuß- und Partnerwechsel.

B4 Trainingsplanung

Übung 2:

Partner stehen hintereinander; A umklammert mit beiden Armen B an der Hüfte, B versucht, sich vorwärtszubewegen.

Übung 3:

A stützt sich in Schräglage fest gegen B, B versucht A vorwärtszuschieben.

Übung 4:

Partner sitzen sich im Grätschsitz gegenüber und fassen sich an den Händen. Es werden Rumpfdrehungen mit Zugkraft des Gegners absolviert.

Übung 5:

A faßt mit den Händen die gegrätschten Füße von B, B versucht nun, gegen den von A ausgeübten Widerstand die Beine zu schließen.

Übung 6:

Partner sitzen Rücken an Rücken; gegen den Widerstand des Partners versucht jeder, den anderen seitlich zu einer Bodenberührung zu zwingen.

Übung 7:

Liegestützwettkampf: Beide Partner im Liegestütz, beide versuchen, den Stützarm des Partners wegzuziehen, damit dieser in die Bauchlage fällt.

Übung 8:

A in Bauchlage, B hält ihn an den Füßen fest, A hebt den Rumpf und dreht ihn wechselweise seitlich nach rechts und links, dabei Hände in Nackenhalte.

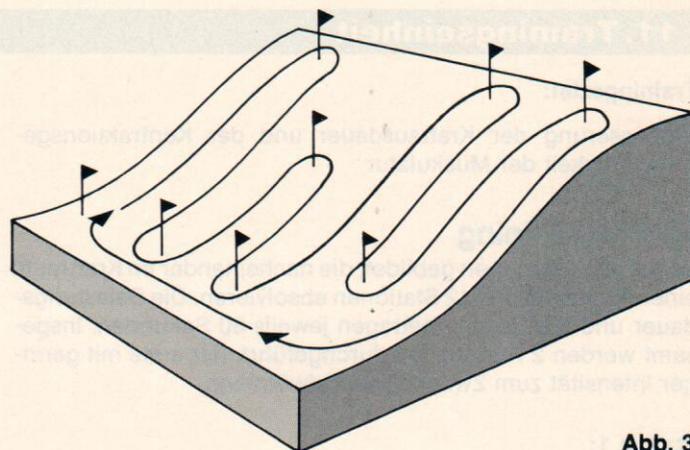


Abb. 3

Sondertraining Torwart

Die Torwarte nahmen in dieser Trainingseinheit nicht am allgemeinen Übungsprogramm teil. Sie führten ein gezieltes Training mit dem Assistenztrainer durch.

Trainingsziel:

Verbesserung der Reaktion und der torwartspezifischen Kondition.

Aufwärmen (15 Minuten)

Nach einem kurzen Einlaufen mit vielen Lockerungsübungen (Armkreisen, Rumpfkreisen) wird der Torwart vom Assistenztrainer „eingeschossen“.

Abläufe:

- Der Trainer schießt aus kurzer Entfernung auf den Körper und in Reichweite des Torhüters.
- Der Trainer schießt in Sprunghöhe.
- Der Torwart fängt die Bälle aus dem Sitz, rollt anschließend ab und wirft sie zurück.
- Der Torwart fängt die Bälle aus dem Kniestand oder aus der Hocke.
- Der Trainer schießt aus etwa 11 Metern so auf das Tor, daß der Torwart die Möglichkeit hat, sie noch „gerade“ zu halten.

Hauptteil (40 Minuten)

Reaktions- und Konditionsübungen

Übung 1:

Der Torwart hält einen Ball hinter seinem Kopf und läßt ihn fallen. Blitzschnell dreht er sich um 180 Grad und versucht, den Ball aufzufangen, bevor dieser den Boden berührt.

Übung 2:

Der Torwart sitzt in der Hocke. Der Trainer steht in seinem Rücken und wirft einen Ball im Bogen über den Torwart. Dieser soll den Ball nach maximal einem Bodenkontakt auffangen.

Übung 3:

Trainer und Torwart stehen sich frontal gegenüber. Der Trainer hält in jeder Hand einen Ball und bewegt sich rückwärts. Plötzlich läßt er einen Ball fallen, den der Torwart wiederum vor Bodenberührung auffangen soll.

Hauptteil (40 Minuten)

Übung 1:

Auf einer Platzhälfte wird ein Parcours aufgebaut, der von jedem Spieler 3mal in vorgegebener Zeit durchlaufen werden muß (Abb. 2).

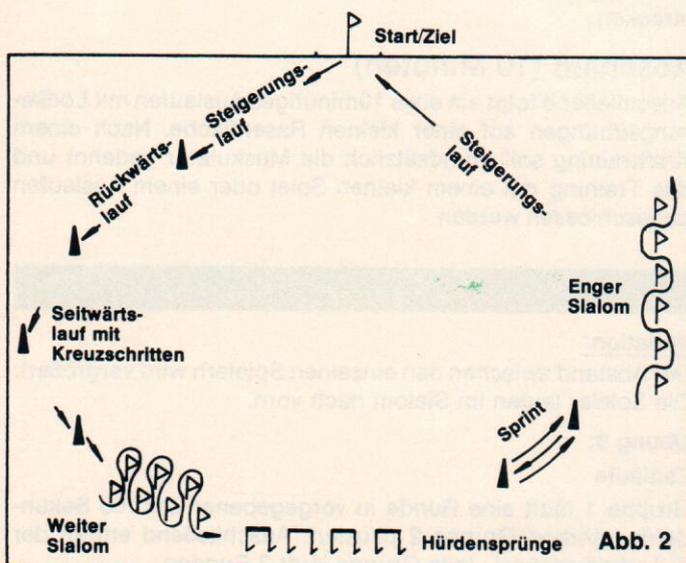


Abb. 2

Übung 2:

An einem Hang muß die abgesteckte Slalomstrecke von jedem Spieler 5- bis 10mal absolviert werden (Abb. 3).

Abschluß (10 Minuten)

Die Spieler laufen sich locker über den ganzen Platz aus.

Übung 4:

Der Torwart steht in unterschiedlichen Abständen mit dem Gesicht zu einer Mauer. Der Trainer steht mit mehreren Bällen in seinem Rücken und schießt die Bälle in unterschiedlichem Winkel gegen die Mauer. Der Torwart versucht, die abprallenden Bälle aufzunehmen.

Übung 5 (Abb. 4):

Der Torwart steht im Tor, der Trainer mit 10 Bällen etwa 7 bis 8 Meter vor dem Tor. In schneller Folge schießt der Trainer die Bälle torwartnah auf das Tor.

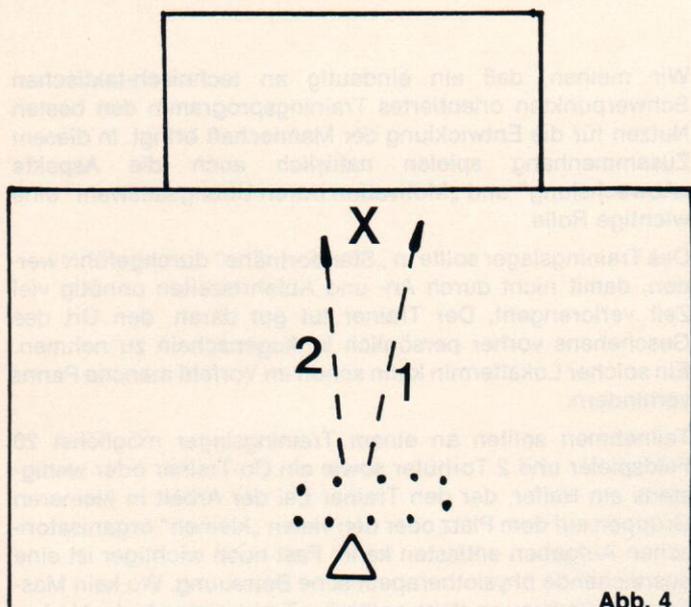


Abb. 4

Übung 6 (Abb. 5):

Der Torwart steht in der Tormitte, läuft zum linken Pfosten und anschließend zur Tormitte zurück. Nachdem der Torwart den Torpfosten berührt hat, schießt der Trainer aus etwa 14 Meter Entfernung den Ball in die „lange Ecke“.

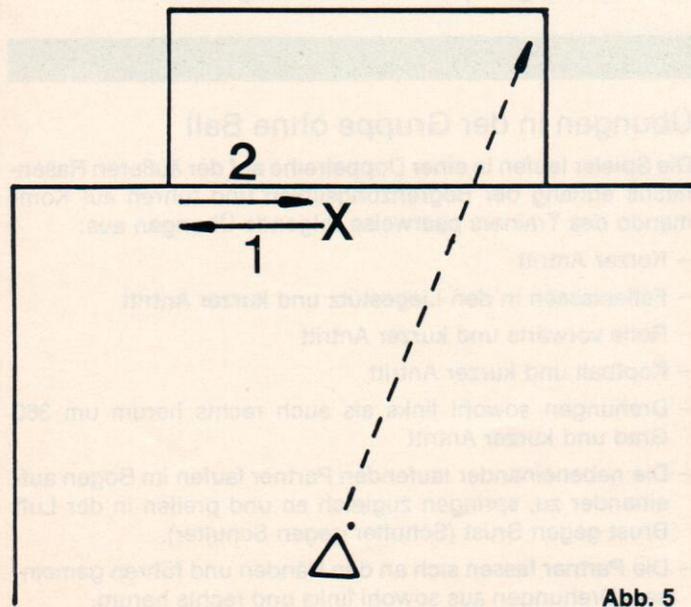


Abb. 5

Variation: Der Trainer wartet, bis der Torwart die Tormitte erreicht hat, und spielt den Ball in den Rücken des Torwarts (Abb. 6).

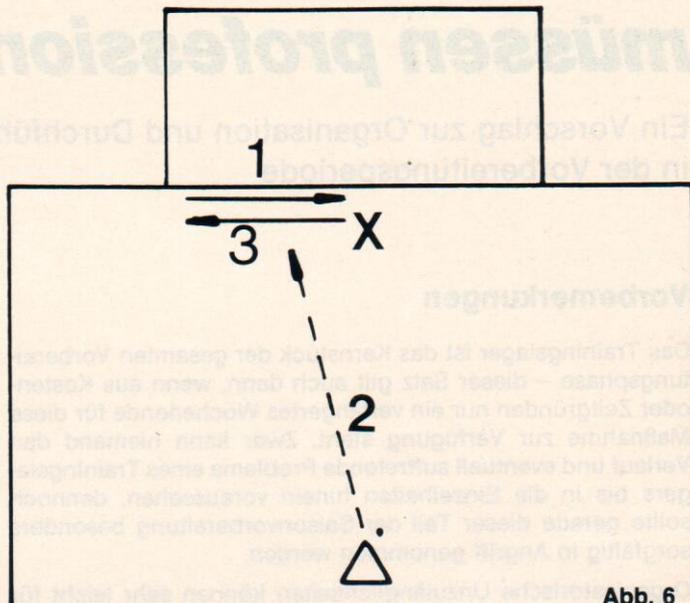


Abb. 6

Übung 7:

Der Torwart steht am linken Pfosten. Auf Kommando des Trainers startet er zum anderen Torpfosten und versucht, den vom Trainer in die „lange“ Ecke geschossenen Ball abzuwehren. Die nächste Aktion beginnt am rechten Torpfosten.

Torschußübungen:

Übung 1:

Der Trainer legt 10 Bälle etwa 18 bis 20 Meter von dem Tor entfernt, am linken Strafraumeck beginnend, nebeneinander und schießt sie in schneller Folge mit dem Vollspann auf das Tor.

Variationen:

- Die Bälle werden parallel zur Torlinie gelegt.
- Die Bälle werden zur rechten Strafraumecke gelegt.

Übung 2:

Der Torwart postiert sich an der vorderen rechten Ecke des Torraumes. Der Trainer steht mit 10 Bällen etwa in Höhe der vorderen rechten Strafraumecke und schlenzt die Bälle über den Torwart hinweg auf das Tor.

Variation: Die Bälle werden von der linken Seite auf das Tor gespielt.

Redaktionshinweis

Im nächsten Heft beginnen wir mit einer neuen Serie von Friedhelm Wenzlaff, in der er sich mit dem Sondertraining für einzelne Spielpositionen beschäftigt. Thema der 1. Folge: Der Torwart.

Manfred Niehaus · Werner Kötter

Auch Trainingslager mit Amateuren müssen professionell geplant werden

Ein Vorschlag zur Organisation und Durchführung eines 3tägigen Kurz-Trainingslagers in der Vorbereitungsperiode

Vorbemerkungen

Das Trainingslager ist das Kernstück der gesamten Vorbereitungsphase – dieser Satz gilt auch dann, wenn aus Kosten- oder Zeitgründen nur ein verlängertes Wochenende für diese Maßnahme zur Verfügung steht. Zwar kann niemand den Verlauf und eventuell auftretende Probleme eines Trainingslagers bis in die Einzelheiten hinein voraussehen, dennoch sollte gerade dieser Teil der Saisonvorbereitung besonders sorgfältig in Angriff genommen werden.

Organisatorische Unzulänglichkeiten können sehr leicht für Unzufriedenheit bei den Spielern sorgen und den Wert eines Trainingslagers erheblich verringern. Der Trainer muß einerseits zur Improvisation fähig sein, da nicht jede Situation vorzuplanen ist (leichtere Verletzungen, Überbelastungen), andererseits jedoch genau wissen, was er während des Trainingslagers mit der Mannschaft erarbeiten und erreichen will.

Die Spieler müssen rechtzeitig den für die Teilnahme unerläßlichen Urlaubstag einreichen können. Uns scheint die 4. Trainingswoche besonders für ein Trainingslager geeignet, da die konditionellen Voraussetzungen (Ausdauer) in diesem Fall bereits zu einem großen Teil erarbeitet werden konnten und man sich technisch-taktischen Elementen widmen kann.

Da die Trainingszeit im Vergleich zu den Möglichkeiten einer Profimannschaft begrenzt ist, stellt sich für den Trainer im Amateurbereich vor allem das Problem der Auswahl von Zielen und Inhalten.

Wir meinen, daß ein eindeutig an technisch-taktischen Schwerpunkten orientiertes Trainingsprogramm den besten Nutzen für die Entwicklung der Mannschaft bringt. In diesem Zusammenhang spielen natürlich auch die Aspekte „Abwechslung“ und „Motivation durch Übungsauswahl“ eine wichtige Rolle.

Das Trainingslager sollte in „Standortnähe“ durchgeführt werden, damit nicht durch An- und Abfahrtszeiten unnötig viel Zeit verlorenght. Der Trainer tut gut daran, den Ort des Geschehens vorher persönlich in Augenschein zu nehmen. Ein solcher Lokaltermin kann schon im Vorfeld manche Panne verhindern.

Teilnehmen sollten an einem Trainingslager möglichst 20 Feldspieler und 2 Torhüter sowie ein Co-Trainer oder wenigstens ein Helfer, der den Trainer bei der Arbeit in kleineren Gruppen auf dem Platz oder den vielen „kleinen“ organisatorischen Aufgaben entlasten kann. Fast noch wichtiger ist eine ausreichende physiotherapeutische Betreuung. Wo kein Masseur zur Verfügung steht, sollte der Trainer gerade der Vorbereitung dieses Bereichs besondere Aufmerksamkeit schenken.

Bei dem von uns vorgeschlagenen Übungsprogramm haben wir die Trainingseinheiten mit geringerer Intensität auf den Vormittag, die mit der höheren Intensität auf den Nachmittag gelegt. Gerade die Belastungsdosierung muß natürlich dem Leistungsstand der jeweiligen Mannschaft angepaßt werden. Hier wird allerdings weniger die Lektüre der Fachliteratur als vielmehr die eigene praktische Erfahrung weiterhelfen.

1. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Verbesserung des Angriffsverhaltens
- Frühzeitiges Stören des Gegners durch Forechecking

Dauer: 80 Minuten

Aufwärmen (30 Minuten)

Spielform

Aus Gründen der Motivation erscheint es günstig, die Spieler zunächst einmal mit der allseits beliebten Spielform 5 gegen 2 auf die großen Strapazen des Trainingslagers einzustimmen. Dazu werden 3 Gruppen gebildet, die im begrenzten Feld 10 Minuten lang 5 gegen 2 spielen.

Variationen:

- Passen nur mit dem Spann
- Direktes Spiel

Übungen in der Gruppe ohne Ball

Die Spieler laufen in einer Doppelreihe auf der äußeren Rasenfläche entlang der Begrenzungslinien und führen auf Kommando des Trainers paarweise folgende Übungen aus:

- Kurzer Antritt
- Fallenlassen in den Liegestütz und kurzer Antritt
- Rolle vorwärts und kurzer Antritt
- Kopfball und kurzer Antritt
- Drehungen sowohl links als auch rechts herum um 360 Grad und kurzer Antritt
- Die nebeneinander laufenden Partner laufen im Bogen aufeinander zu, springen zugleich ab und prellen in der Luft Brust gegen Brust (Schulter gegen Schulter).
- Die Partner fassen sich an den Händen und führen gemeinsam Drehungen aus sowohl links und rechts herum.

- Die jeweils letzten Spieler sprinten an der Gruppe vorbei nach vorn.
- Die ersten Spieler führen eine halbe Drehung aus und sprinten an das Ende.
- Im Slalom sprinten die Spieler nach vorn (auf entsprechend große Abstände achten).
- Bockspringen

Partnerübungen mit Ball

Übung 1:

Spieler A jongliert den Ball in beliebiger Reihenfolge, Spieler B führt selbständig Dehnübungen aus. Anschließend spielt A den Ball zu B und führt seinerseits Dehnübungen aus.

Übung 2:

Spieler A dribbelt den Ball mit Täuschungen frei im Raum, Spieler B dehnt.

Übung 3:

Spieler A läuft rückwärts langsam vor seinem Partner in eine Richtung, Spieler B folgt mit dem Ball und wirft diesen seinem Partner hoch zu; A köpft den Ball auf B zurück.

Variationen:

- B wirft den Ball halbhoch zu, A spielt den Ball mittels Hechtflugkopfball zurück.
- B wirft den Ball seitlich zu, A führt Hüftdrehstoß aus.

Übung 4:

Dribbling 1 gegen 1 von einer Seitenlinie zur gegenüberliegenden Linie.

Der Ballführende täuscht immer wieder einen Durchbruch an, ohne ihn tatsächlich zu vollziehen. Der Abwehrspieler versucht immer wieder den Weg zum Durchbruch zu versperren.

Hauptteil (30 Minuten)

Die Torhüter führen ein Sondertraining durch.

Spielform mit taktischen Schwerpunkten (Abb. 1):

In beiden Spielfeldhälften wird im abgegrenzten Spielfeld (etwa 1/4 Feld) Überzahl gegen Unterzahl gespielt. In einer Hälfte 6 gegen 5, in der anderen Hälfte 5 gegen 4. Die Mannschaft in der Überzahl spielt mit 2 Kontakten auf ein 3 Meter breites Kleintor, die Unterzahlmannschaft im freien Spiel auf zwei 3 Meter breite Kleintore. Insgesamt werden 4mal 5 Minuten gespielt (jeweils 2 Minuten Pause).

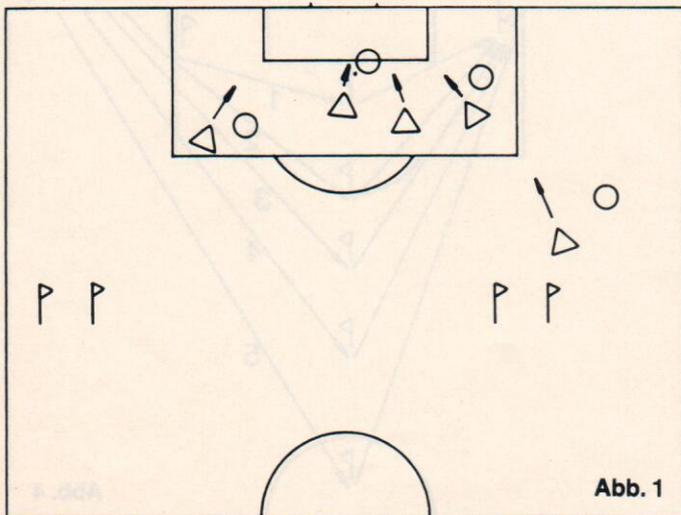


Abb. 1

breites Kleintor, die Unterzahlmannschaft im freien Spiel auf zwei 3 Meter breite Kleintore. Insgesamt werden 4mal 5 Minuten gespielt (jeweils 2 Minuten Pause).

Nach jeder 5minütigen Belastung werden in beiden Hälften die Mannschaften neu zusammengestellt, so daß jeder Spieler mindestens 2mal in Unter- und Überzahl gespielt hat.

Hinweis:

Das Unterzahlverhältnis zwingt die Mannschaft zum raumdeckenden Abwehrverhalten. Dabei sollen die Spieler lernen, durch gute Staffelung und gegenseitiges Helfen, sich immer wieder zum ballbesitzenden und torgefährlichsten Spieler zu verschieben.

Die Mannschaft in Überzahl dagegen soll versuchen, bei eigenem Ballbesitz durch kurzes, schnelles Paßspiel den Ballbesitz zu sichern und Torchancen herauszuspielen. Bei Ballverlust soll der ballbesitzende Gegenspieler stets mit 2 Spielern attackiert werden.

Abschluß (20 Minuten)

Spiel 10 gegen 10 auf 2 Tore mit Torhütern.

2 Mannschaften spielen 10 gegen 10 über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern. Die angreifende Mannschaft soll dabei verstärkt versuchen, schnell aus der Abwehr herauszurücken und zielstrebig in die gegnerische Hälfte zu gelangen, um dort durch schnelles und direktes Kombinationsspiel den Torabschluß zu finden.

In den ersten 10 Minuten kann die angreifende Mannschaft nur ein Tor erzielen, wenn sie sich geschlossen in der gegnerischen Hälfte befindet.

Variationen:

- Auch der Torwart muß sich in der gegnerischen Hälfte befinden.
- Tore zählen doppelt, wenn die gegnerische Mannschaft nicht komplett in die eigene Hälfte zurückgekommen ist (Ausnahme: 1 Spitze).
- Tore können nur nach Flanken oder Rückpässen erzielt werden.

Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM.

SPORT 1986/87
DATER

Chronik und
Handbuch
für
Training
und
Spielbetrieb

SPORT
DATER

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

DM 19,80 + Porto

**Philippka-Buchversand,
4400 Münster**

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf der Seite 40!

Philippka

2. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
Dauer: 80 bis 90 Minuten

Aufwärmen (25 Minuten)

Da im Hauptteil ausschließlich ohne Ball gearbeitet wird, werden in diesem Teil Spielformen angeboten, die den Spielern in der Regel viel Spaß bereiten und sie somit besser auf die harten Belastungen im Hauptteil einstimmen.

Es werden 2 Gruppen gebildet, so daß in einer Spielfeldhälfte 2 Mannschaften im 5 gegen 5 und in der anderen Hälfte im 6 gegen 6 gegeneinander spielen.

Spielform 1:

Handball

Die Mannschaften spielen auf einer Platzhälfte Handball nach vereinfachten Regeln. Wichtig ist, daß der Ball spätestens nach 3 Schritten abgespielt wird und daß jegliches Halten, Stoßen und Klammern verboten ist.

Tore können nur per Kopf nach Zuwurf durch einen Mitspieler erzielt werden.

Variationen:

- Der Wurf muß als Einwurf von der Grundlinie (Rückpaß) zum Mitspieler erfolgen.
- Der geworfene Ball muß mit der Brust, Kopf, Oberschenkel oder Spann gestoppt werden und kann dann mit dem Fuß direkt aus der Luft oder nach maximal einem Bodenkontakt auf das Tor geschossen werden.

Spielform 2:

Handball/Fußball kombiniert

In beiden Spielfeldhälften wird durch 2 Markierungskegel eine gedachte Mittellinie markiert. In der eigenen Hälfte wird der Ball mit der Hand, in der gegnerischen mit dem Fuß gespielt.

Variationen:

- In der eigenen Hälfte wird Fußball, in der gegnerischen Hälfte Handball gespielt.
- Eine Mannschaft spielt Fußball, die andere Mannschaft spielt Handball.

Anschließend führen die Spieler unter Anleitung des Trainers ein kurzes Laufprogramm mit intensiven Dehnübungen durch, um die Muskulatur auf die folgenden Belastungen vorzubereiten.

Hauptteil (45 Minuten)

Da die Trainingsmöglichkeiten von den Gegebenheiten des jeweiligen Quartiers abhängen (eine Sportschule bietet

andere Voraussetzungen als eine „normale“ Unterkunft), haben wir für die Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer mehrere Übungen aufgeführt, unter denen der Trainer die für die spezielle Situation am besten geeigneten auswählen kann. Die Torhüter führen zur selben Zeit ein Sondertraining durch.

Übung 1 (Abb. 2):

Vierecksläufe

An den Ecken eines 30 mal 30 Meter oder 40 mal 40 Meter großen Feldes steht je eine Gruppe von 5 Spielern. Auf Kommando startet aus jeder Gruppe ein Spieler, läuft um das Feld bis zu seiner Gruppe, von wo der nächste Spieler startet.

Übung 2 (Abb. 3):

„4 mal 36“

2 Markierungsstangen werden in einem Abstand von 36 Metern aufgestellt.

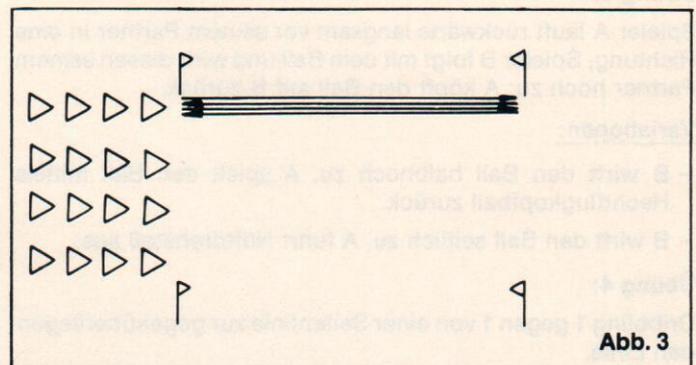


Abb. 3

Die Spieler laufen entweder einzeln oder in Gruppen 4mal zwischen den Stangen hin und her. Es werden insgesamt 3 Wiederholungen durchgeführt. Als Richtzeiten für die einzelnen Durchgänge sollten etwa 24, 26 und 28 Sekunden angesetzt werden.

Übung 3 (Abb. 4):

Dreiecksläufe

Von der Mitte des Tores in Richtung Mittellinie werden 5 bis 10 Markierungskegel in gleichen oder unregelmäßigen Abständen

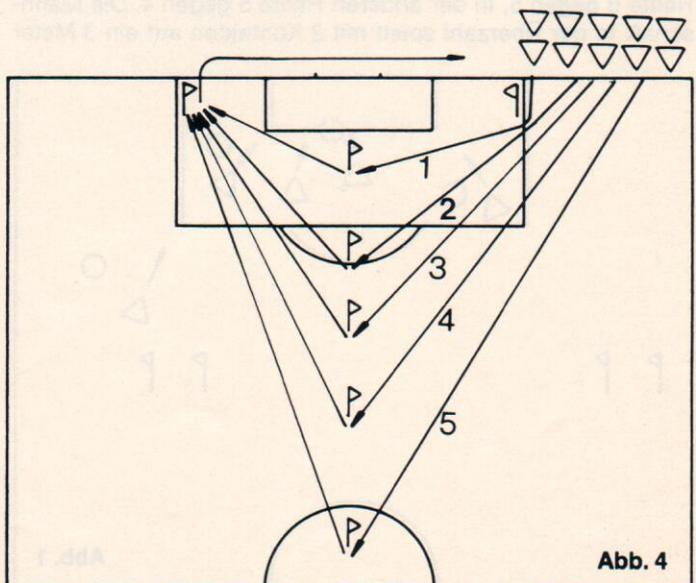


Abb. 4

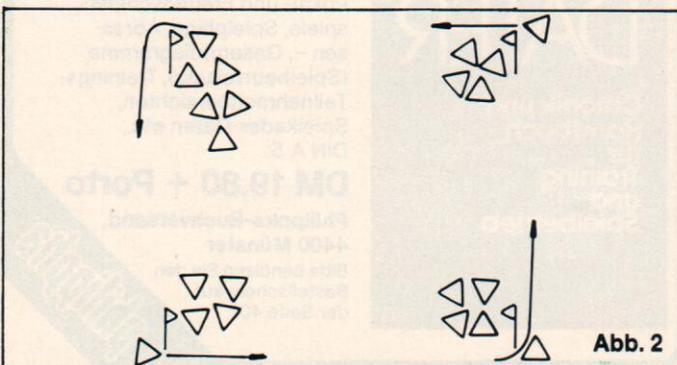


Abb. 2

den voneinander aufgestellt. Ebenso wird jeweils ein Hütchen auf den Schnittpunkten der Torauslinie und der Strafraumseitenlinien aufgestellt.

Die Spieler spurtten in Gruppen von der linken Strafraumseitenlinie zum 1. Hütchen und von dort zur gegenüberliegenden Strafraumseitenlinie. Hinter dem Tor laufen sie locker aus. Anschließend erfolgt der Spurt zum 2. Hütchen usw.

Übung 4:

Linienläufe

Die Spieler starten in 5er-Gruppen von der Seitenauslinie des Spielfeldes zur vorderen Seitenlinie des Strafraums, zurück zur Seitenauslinie, dann zur vorderen Linie des Torraums, zurück zur vorderen Seitenlinie des Strafraums usw.

Variationen:

- Es wird immer wieder bis zur Seitenauslinie zurückgelaufen.
- Als Ziellinien wählt man die vordere Tor- und Strafraumlinie sowie die Mittellinie.
- Durch Markierungskegel werden Ziellinien in gewünschten Abständen markiert.

Übung 5:

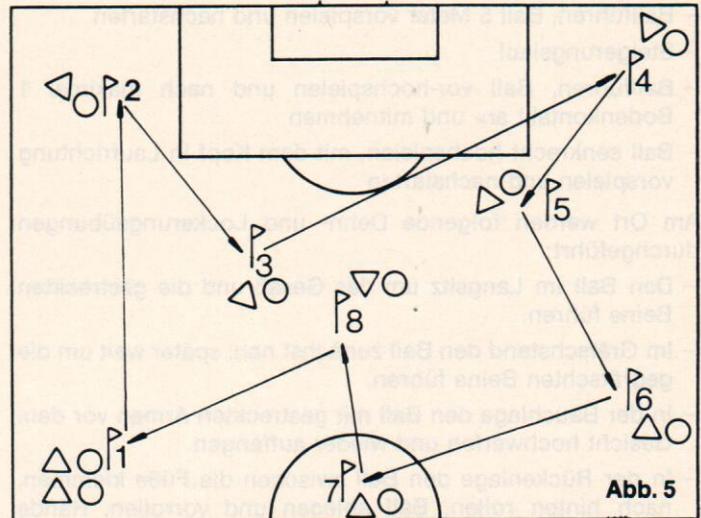
Slalomläufe

Mit Fahnenstangen werden unterschiedliche Strecken in verschiedenen Formen (z. B. sehr eng oder weit) abgesteckt und von den Spielern in höchstem Tempo durchlaufen.

Übung 6 (Abb. 5):

Endlosstaffel

Über eine Platzhälfte werden Fahnenstangen oder Markierungskegel in unregelmäßigen Abständen aufgestellt und mit einer Zahl versehen.



Es werden 2 Mannschaften gebildet. Von jeder Mannschaft postiert sich an jeder Fahnenstange immer 1 Spieler, lediglich an der 1. Stange 2 Spieler. Auf Kommando starten die ersten Spieler jeder Mannschaft von der 1. Position zur zweiten und schicken dort durch Abschlagen auf den Rücken ihren Partner ins Rennen. Dieser startet dann zur 3. Position usw.

Variation:

- Der Start erfolgt aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen (z. B. Liegestütz, Bauchlage, Rückenlage usw.)

Hinweis:

Selbstverständlich können alle Übungen auch mit Ball ausgeführt werden. Anschließend laufen die Spieler einzeln oder gruppenweise über den ganzen Platz locker aus und führen selbständig Lockerungsübungen durch.

3. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens durch schnelles und sicheres Kombinationsspiel

Dauer: 80 bis 90 Minuten

Aufwärmen (20 Minuten)

Laufübungen ohne Ball

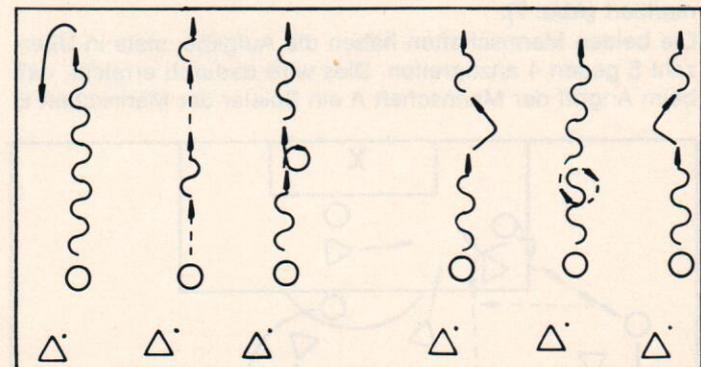
Unter der Anleitung des Trainers laufen die Spieler in lockerem Tempo von Strafraum zu Strafraum und führen auf Anweisung folgende Übungen aus:

- Lockeres Traben
- Steigerungslauf
- Armkreisen vorwärts und rückwärts
- Seitwärtslauf mit Kreuzschritten
- Anfersen
- Drehungen
- Hopslerlauf hoch und weit
- Kurze Antritte über 5 Meter
- Drehungen um 180 Grad und kurze Antritte

Paarweises Aufwärmen mit Ball

Die Spieler postieren sich paarweise (jeder 1 Ball) an der vorderen Strafraumlinie. Während ein Spieler am Ort Dehn-

und Lockerungsübungen ausführt, dribbelt sein Partner bis zur Mittellinie und zurück und absolviert dabei folgende Übungen (Abb. 6):



- Normales Ballführen
- Ballführen mit Täuschungen
- Der Ball wird zwischen den Innenseiten des rechten und linken Fußes hin- und hergespielt
- Ballführen mit Drehungen um 360 Grad sowohl links als auch rechts herum
- Ballführen mit der Sohle im Seitwärtslauf
- Ballführen mit der Sohle im Rückwärtslauf

- Ballführen, Ball 5 Meter vorspielen und nachstarten
- Steigerungslauf
- Ballführen, Ball vor-hochspielen und nach maximal 1 Bodenkontakt an- und mitnehmen
- Ball senkrecht hochspielen, mit dem Kopf in Laufrichtung vorspielen und nachstarten

Am Ort werden folgende Dehn- und Lockerungsübungen durchgeführt:

- Den Ball im Langsitz um das Gesäß und die gestreckten Beine führen.
- Im Grätschstand den Ball zunächst nah, später weit um die gegrätschten Beine führen.
- In der Bauchlage den Ball mit gestreckten Armen vor dem Gesicht hochwerfen und wieder auffangen.
- In der Rückenlage den Ball zwischen die Füße klemmen, nach hinten rollen, Ball ablegen und vorrollen, Hände berühren die Fußspitzen.
- Hüftkreisen mit Ball
- Rumpfkreisen mit Ball
- Wechselsprünge auf den Ball
- Rumpfsseitbeugen
- Im Stand den zwischen die Füße geklemmten Ball hinter dem Rücken hochspielen, schnelle Drehung und den Ball auffangen.
- In der Rückenlage mit angewinkelten Beinen den Ball unter dem Gesäß von der rechten zur linken Seite und umgekehrt rollen.

Hauptteil (40 Minuten)

Es werden 2 Gruppen gebildet, die unter Anleitung der beiden Trainer in jeweils 1 Platzhälfte arbeiten und dabei Spielformen mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung durchführen. Nach 20 Minuten erfolgt der Aufgabenwechsel.

Spielform 1:

Spiel 5 gegen 5 plus Torhüter auf einem halben Spielfeld

Ein tragbares Tor wird auf die Mittellinie gestellt und eine gedachte Mittellinie durch 2 Hütchen an den Seitenlinien markiert (**Abb. 7**).

Die beiden Mannschaften haben die Aufgabe, stets in Überzahl 5 gegen 4 anzugreifen. Dies wird dadurch erreicht, daß beim Angriff der Mannschaft A ein Spieler der Mannschaft B

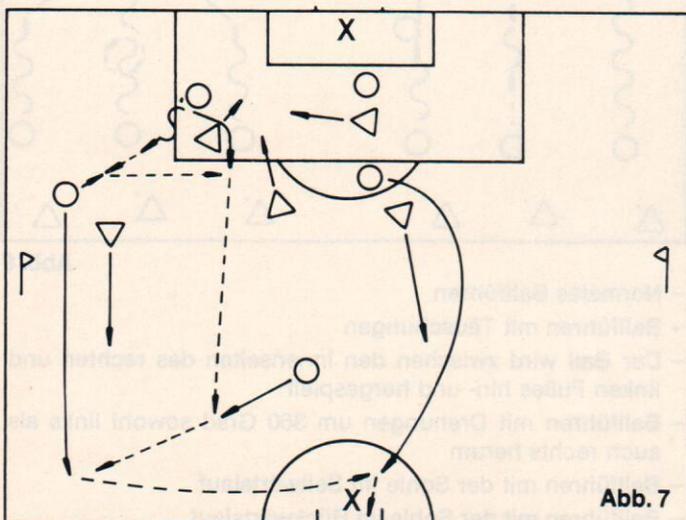


Abb. 7

als Spitze und Anspielstation in der gegnerischen Hälfte zurückbleibt. Wehrt Mannschaft B den Angriff ab, soll so schnell wie möglich das Anspiel auf die Spitze erfolgen, die jedoch erst nach einem Zusammenspiel mit einem Mitspieler zum Torabschluß kommen kann. Für die beiden Mannschaften ergeben sich in den einzelnen Situationen folgende

Schwerpunkte:

In der Überzahl:

- Frühes Stören bei Ballverlust
- Das lange Anspiel auf die Spitze verhindern, wenn dieses nicht möglich ist, sofortiges Zurückziehen in die eigene Hälfte.
- Schnelles Kombinationsspiel mit Positionswechsel und schnellem Torabschluß.

In der Unterzahl:

- Gute räumliche Aufteilung
- Decken der torgefährlichen Gegenspieler
- Ballsicherung und kontrolliertes Freispielen
- Sofortiges Herausrücken mit dem Paß auf die Spitze

Es wird 3mal 5 Minuten gespielt mit jeweils 2minütiger Pause, in der die Spieler entweder in der Gruppe den Ball jonglieren oder der Trainer seine Anweisungen gibt.

Spielform 2:

Spiel 5 gegen 5 auf halbem Spielfeld

Zwei 5er-Mannschaften spielen auf einem halben Spielfeld in der Manndeckung gegeneinander. Auch hier wird insgesamt 3mal 5 Minuten gespielt. In den ersten 5 Minuten spielen beide Mannschaften ohne Kontaktbegrenzung gegeneinander und sollen versuchen, viele Pässe untereinander zu spielen.

Gelingt es einer Mannschaft, hintereinander 10 Pässe zu spielen, ohne daß der Gegner in Ballbesitz gelangt, muß jeder Spieler der gegnerischen Mannschaft Zusatzaufgaben (z. B. 5 Liegestütze) ausführen.

Schwerpunkte für beide Mannschaften sind:

- Konsequente Manndeckung
- Ballsicherung durch ständiges Freilaufen

In den zweiten 5 Minuten spielen die Mannschaften auf Ziellinien. Dazu werden auf der Torauslinie in Höhe der Strafraumseitenlinie 2 Markierungskegel aufgestellt (**Abb. 8**). Ebenso im selben Abstand auf der Mittellinie.

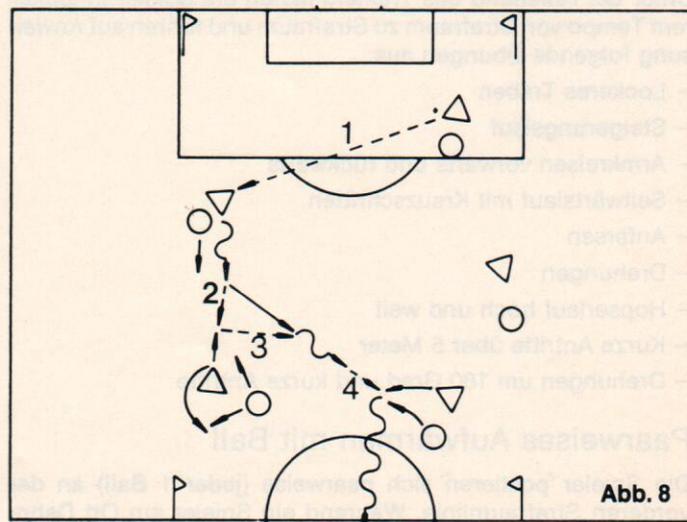


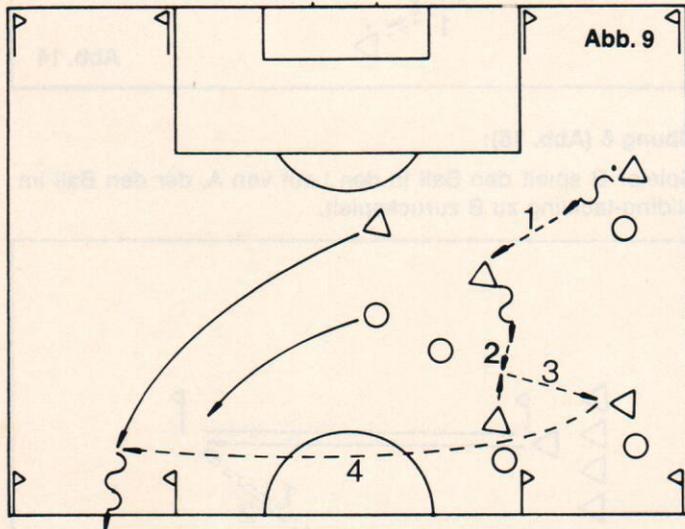
Abb. 8

Beide Mannschaften sollen versuchen, im Zusammenspiel mit 2 Ballkontakten die gegnerische Ziellinie zu überdribbeln. Lediglich im Zweikampf ist ein zusätzlicher Kontakt erlaubt.

Schwerpunkte:

- Ständiges Freilaufen
- Spiel in den freien Raum

Abschließend werden die Bereiche zwischen den Markierungskegeln und den Seitenauslinien als Ziellinien gewählt, so



daß beide Mannschaften jeweils 2 Tore verteidigen und auf 2 Tore angreifen. Zusätzlicher Übungsschwerpunkt ist dabei die Spielverlagerung. Die Mannschaften sollen versuchen, durch sicheres Zusammenspiel und gute Staffelung das Spiel auf eine Spielfeldseite zu ziehen, den Raum zur anderen Seite freizumachen und wenn die Situation es erlaubt, durch einen entsprechenden Antritt mit gleichzeitigem Paß in den freien Raum das Spielgeschehen zu verlagern (Abb. 9).

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel 10 gegen 10 plus 2 Torhüter

Gespielt wird über den ganzen Platz auf 2 Normaltore.

Schwerpunkte dieses Spiels sind das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff und das sofortige Stören bei Ballverlust. Tore können nur dann erzielt werden, wenn sich alle Spieler in der gegnerischen Hälfte befinden.

Variationen:

- Auch der Torwart muß sich in der gegnerischen Hälfte befinden.
- Tore zählen doppelt, wenn die gegnerische Mannschaft nicht komplett in die eigene Hälfte zurückgekommen ist (Ausnahme: 1 Spitze).
- Tore können nur nach Flanken oder Rückpässen erzielt werden.

Zum Abschluß laufen die Spieler 5 bis 10 Minuten locker aus.

4. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
Dauer: 80 Minuten

Aufwärmen (20 Minuten)

Spielform 5 gegen 2

Anschließend führen die Spieler folgende Fangspiele durch:

Fangspiel 1

Es werden 3er-Gruppen gebildet und die Spieler in den einzelnen Gruppen durchnummeriert. Spieler 1 fängt Spieler 2, der wiederum Spieler 3 abschlägt.

Variationen:

- Nur auf dem rechten/linken Bein hüpfen
- Auf allen vieren laufen
- Im Liegestütz rücklings laufen

Fangspiel 2

Fangen in Kleingruppen zu 6 bis 7 Spielern in abgesteckten Feldern (z. B. Strafraum).

Die Spieler können sich vor dem Abschlagen retten, indem sie zum Huckepack auf den Rücken eines Partners springen.

Fangspiel 3

Kettenfangen

2 Spieler fassen sich an den Händen und versuchen, ohne dabei den Griff zu lösen, einen weiteren Spieler zu fangen. Der abgeschlagene Spieler schließt sich der Fängergruppe an.

Variationen:

- Nur ein vorher bestimmter Spieler der 2er-Gruppe darf abschlagen.
- Die beiden Spieler fassen sich jeweils mit der rechten/linken Hand.

Hauptteil (50 Minuten)

Übungsformen mit Ball zur Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer.

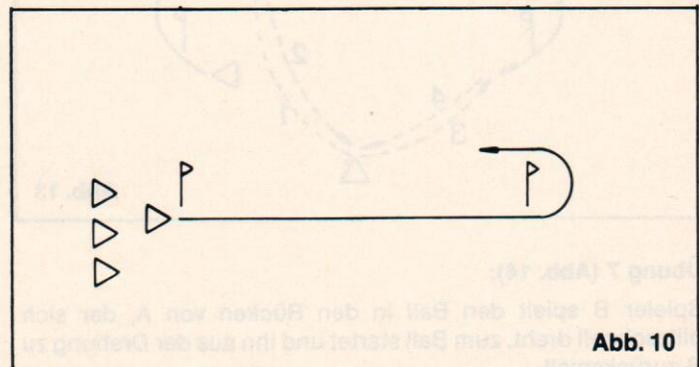
2 Spieler bilden eine Gruppe. Im Abstand von 10 bis 15 Metern werden 2 Fahnenstangen aufgestellt. Ein Spieler übt, der andere pausiert oder fungiert als Anspieler. Die Übungszeit an jeder Station kann je nach Leistungsstand 30, 45 oder 60 Sekunden betragen. Zuerst übt Spieler A, danach Spieler B. Für den Aufgabenwechsel werden 15 Sekunden Pause eingeräumt. Insgesamt werden 2 Durchgänge absolviert. Um unnötige Unterbrechungen zu vermeiden, erhält jede Übungsgruppe mindestens einen Reserveball.

Übung 1 (Abb. 10):

Lauf ohne Ball um die Fahnenstangen herum

Übung 2:

Sprint zwischen den Fahnenstangen hin und her. Vor jedem Richtungswechsel muß die Fahnenstange am unteren Ende mit der Hand berührt werden.



A4 Trainingsprogramme

Übung 3:

Ballführen um die Fahnenstangen herum

Übung 4 (Abb. 11):

Dribbling bis zur Fahnenstange, Ball ablegen, anschließend Lauf ohne Ball um die andere Fahnenstange zum Ball, Ballaufnahme und Dribbling.

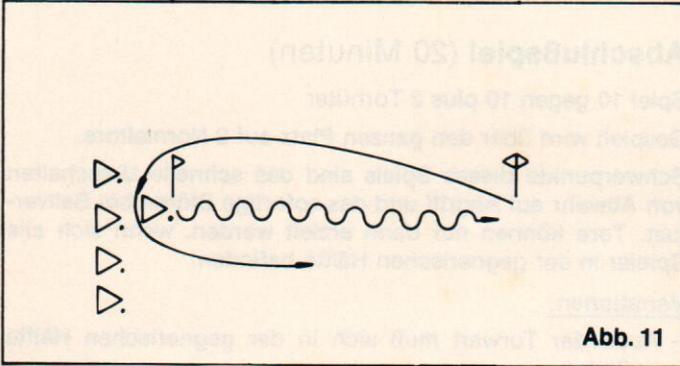


Abb. 11

Übung 5 (Abb. 12):

Ballführen um die Fahnenstange herum und Doppelpaßspiel mit dem Partner.

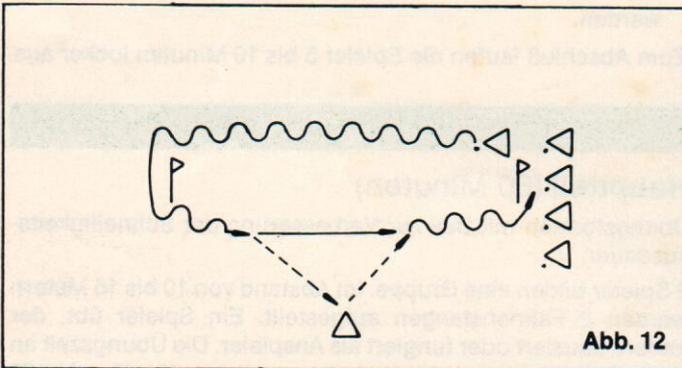


Abb. 12

Übung 6 (Abb. 13):

Spieler A läuft um die Stangen, Spieler B wirft den Ball zum Kopfball (Flugkopfball) zu.

Hinweis

– Auf kräftigen Absprung und Bogenspannung achten!

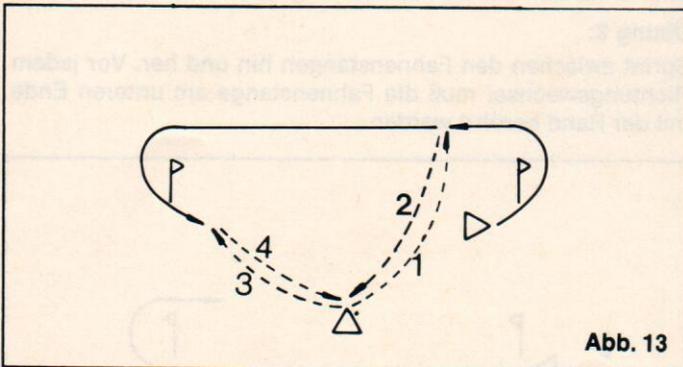


Abb. 13

Übung 7 (Abb. 14):

Spieler B spielt den Ball in den Rücken von A, der sich blitzschnell dreht, zum Ball startet und ihn aus der Drehung zu B zurückspielt.

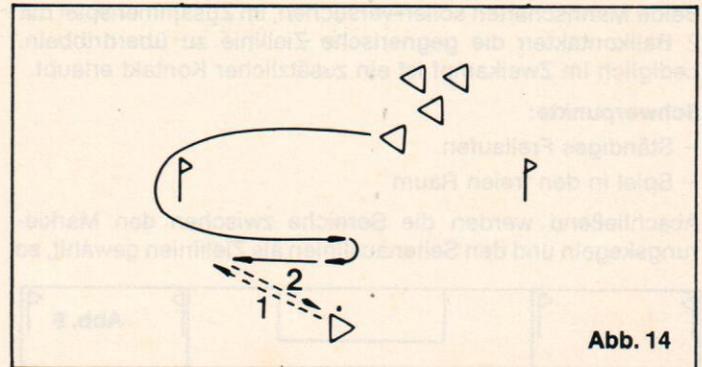


Abb. 14

Übung 8 (Abb. 15):

Spieler B spielt den Ball in den Lauf von A, der den Ball im sliding-tackling zu B zurückspielt.

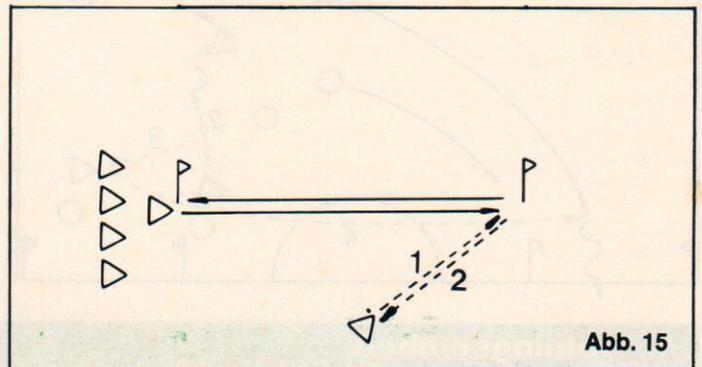


Abb. 15

Übung 9 (Abb. 16):

Spieler B spielt den Ball wechselweise links und rechts an der Fahnenstange vorbei, Spieler A spielt die Bälle mit dem rechten und linken Fuß aus der Drehung zurück.

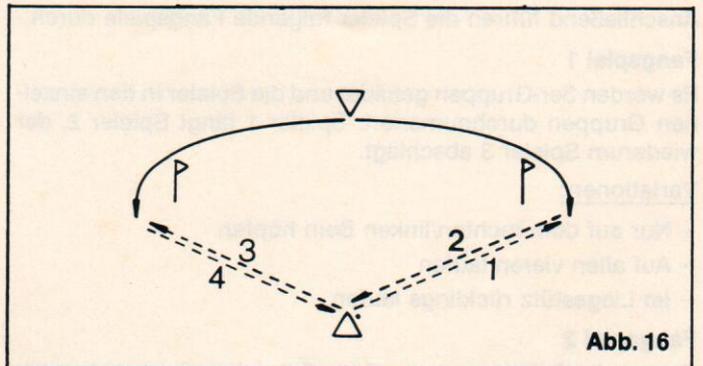


Abb. 16

Übung:

Spieler A mit Ball an der linken Fahnenstange spielt den Ball zur gegenüberliegenden Seite, startet nach, überläuft den Ball und spielt ihn aus der Drehung direkt wieder zurück, startet hinterher usw.

Zwischen den beiden Durchgängen wird eine aktive Pause eingelegt, in der die Spieler locker traben und selbständig Lockerungsübungen ausführen.

Abschluß (10 Minuten)

Zum Abschluß der Trainingseinheit bewegt sich jeder Spieler mit Ball in einer Spielfeldhälfte.

5. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Laufübungen ohne Ball

Die Spieler werden in 5er-Gruppen aufgeteilt. Jeweils 1 Spieler übernimmt in den einzelnen Gruppen die Aufgabe, Übungen anzusagen oder vorzumachen. In den ersten 10 Minuten wird die Aufwärmarbeit selbständig durchgeführt. Innerhalb dieses Zeitraums soll jede Gruppe einmal 4 Steigerungsläufe, 10 Klappmesser und 10 Hocksprünge durchführen.

Spielform

Die 5er-Gruppen werden beibehalten. Auf 2 begrenzten Spielfeldern wird 5 gegen 5 gespielt. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten.

Hauptteil (35 Minuten)

Spielform 1 (Abb. 17 und 18):

Eckstoßvarianten

Die Mannschaft übt in 2 Gruppen an beiden Toren. Es spielen jeweils 5 Angriffsspieler zusammen mit einem Eckstoßspezialisten gegen 4 Abwehrspieler und einen Torwart. Die Aktionsräume der einzelnen Spieler werden exakt festgelegt.

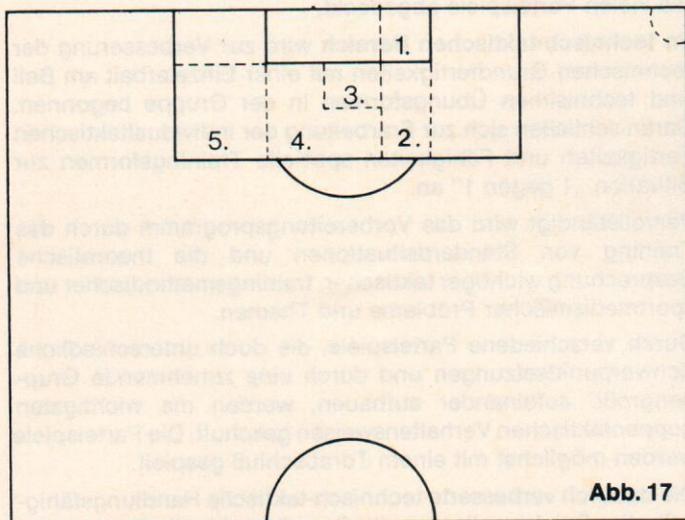


Abb. 17

Sollte der Eckball nicht sofort zum Abschluß gebracht werden, dann wird 5 gegen 4 bis zum Abschluß durchgespielt. Die Überzahl spielt mit 2 Kontakten, die Unterzahl im freien Spiel auf zwei Linientore in den Außenbereichen.

Durch diese Zielsetzung wollen wir erreichen, daß die Offensivspieler schnellstens den Abschluß suchen und sofort auf Defensivarbeit umschalten und den Raum vor den Toren verengen sowie verteidigen.

Die Abwehrspieler sollen schnell aus der Abwehr heraus gutes Offensivverhalten zeigen und sofort den 16-Meter-Raum verlassen.

Spielform 2:

Diese Spielform dient der Auflockerung. Es wird in 4 Gruppen 4 gegen 2 auf einem begrenzten Feld (15 mal 15 Meter) gespielt.

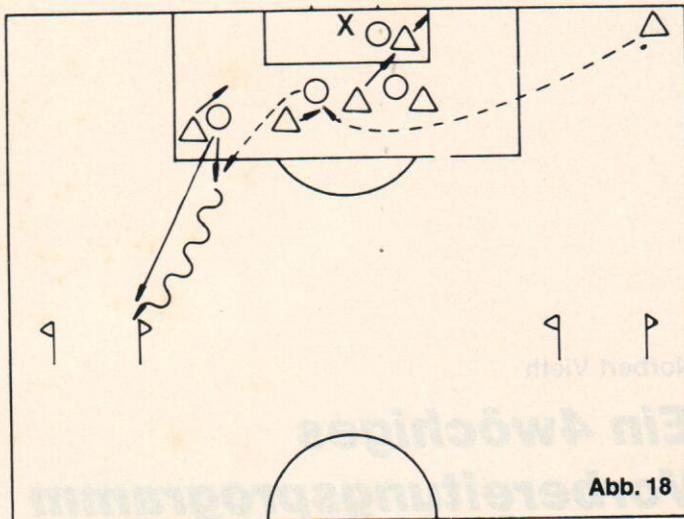


Abb. 18

Übungsform:

Freistoßvarianten

4 Feldspieler üben gemeinsam mit den beiden Torwarten.

Es werden festgelegte Varianten durchgespielt.

Entfernung: 25 Meter vor dem Tor aus halbrechter und halblinker Position.

Die übrigen Spieler führen auf der anderen Platzhälfte ein Spiel 3 gegen 3 durch.

Abschließend laufen alle Spieler gemeinsam locker aus.

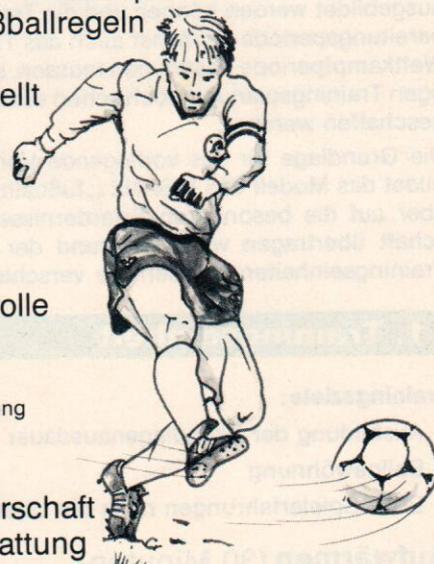
FUSSBALLtrainer

für Profis und Fans

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

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

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



VERLAG OTTO HEINEVETTER
Papenstraße 41 · 2000 Hamburg 76

Jugendtraining

Norbert Vieth

Ein 4wöchiges Vorbereitungsprogramm für Jugendmannschaften

Vorbemerkungen

Mit dem folgenden Vorbereitungsprogramm für eine Jugendmannschaft der unteren Spielklasse möchte ich eine Lösung für ein Problem anbieten, mit dem sich jeder Trainer einer Mannschaft dieser Leistungsstufe vor der neuen Saison auseinandersetzen hat:

Wie kann trotz der stark eingeschränkten Vorbereitungszeit (in der Regel beschränkt sich diese auf 4 bis 6 Wochen) und der geringen Anzahl an Trainingseinheiten die Spielfähigkeit der Mannschaft so entwickelt werden, daß bei Meisterschaftsbeginn eine optimale Leistung zu erwarten ist?

Auch wenn die einzelnen Teilbereiche der Spielfähigkeit – die konditionellen Voraussetzungen, die technischen Fertigkeiten und die taktische Handlungsfähigkeit – nicht schon endgültig ausgebildet werden können und die Trainingsinhalte der Vorbereitungsperiode zunächst auch das Training der folgenden Wettkampfperiode bestimmen müssen, so kann bei einer richtigen Trainingsplanung doch schon eine breite Leistungsbasis geschaffen werden.

Die Grundlage für das vorliegende Vorbereitungsprogramm bildet das Modell von BISANZ („fußballtraining“ 4+5/85), das aber auf die besonderen Erfordernisse einer Jugendmannschaft übertragen wird. Aufgrund der geringen Anzahl an Trainingseinheiten müssen die verschiedenen Faktoren der

Fußball-Leistung (die Kondition sowie der technische und taktische Bereich) auch in der Vorbereitung gleichwertig nebeneinander trainiert werden. Dabei ist aber auf die richtige Reihenfolge der einzelnen Elemente zu achten.

Im **konditionellen Bereich** ist zunächst die Erarbeitung der Grundlagenausdauer das primäre Ziel der Vorbereitungsperiode. Dazu werden unter anderem einige Laufübungen angewendet, die sich aber von monotonen Rundenläufen unterscheiden und damit die Motivation der Spieler erhalten. Ab Ende der zweiten Woche ergänzt ein spezielles Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining die Ausdauerbildung.

Auf ein spezielles Schnelligkeitsausdauertraining kann verzichtet werden, denn dieser Bereich wird ausreichend durch die vielen Parteispiele abgedeckt.

Im **technisch-taktischen Bereich** wird zur Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten mit einer Einzelarbeit am Ball und technischen Übungsformen in der Gruppe begonnen. Daran schließen sich zur Erarbeitung der individualtaktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten spezielle Trainingsformen zur Situation „1 gegen 1“ an.

Vervollständigt wird das Vorbereitungsprogramm durch das Training von Standardsituationen und die theoretische Besprechung wichtiger taktischer, trainingsmethodischer und sportmedizinischer Probleme und Themen.

Durch verschiedene Parteispiele, die durch unterschiedliche Schwerpunktsetzungen und durch eine zunehmende Gruppengröße aufeinander aufbauen, werden die wichtigsten guppentaktischen Verhaltensweisen geschult. Die Parteispiele werden möglichst mit einem Torabschluß gespielt.

Die dadurch verbesserte technisch-taktische Handlungsfähigkeit aller Spieler soll dann die Grundlage für die Erarbeitung eines mannschaftstaktischen Konzepts bilden, die besonders in der letzten Vorbereitungswoche im Vordergrund steht.

1. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Ausbildung der Grundlagenausdauer
- Ballgewöhnung
- Erste Spielerfahrungen nach der Übergangsperiode

Aufwärmen (30 Minuten)

Lauf- und Gymnastikprogramm

Alle Spieler laufen gemeinsam im lockeren Dauerlauftempo 5 Minuten quer über das Spielfeld von Seitenlinie zu Seitenlinie. Danach wird die Laufform variiert und eine intensive Gymnastik durchgeführt

Ballgewöhnung durch Einzelarbeit

In einer Spielfeldhälfte ist ein großes Quadrat 1 (40 mal 40 Meter) mit einem kleineren Quadrat 2 in der Mitte abgesteckt (15 mal 15 Meter).

Jeder Spieler hat einen Ball (**Abb. 1**).

Übung 1:

Alle Spieler führen den Ball im kleinen Quadrat 2.

Variation:

Verschiedene Ballführungsarten

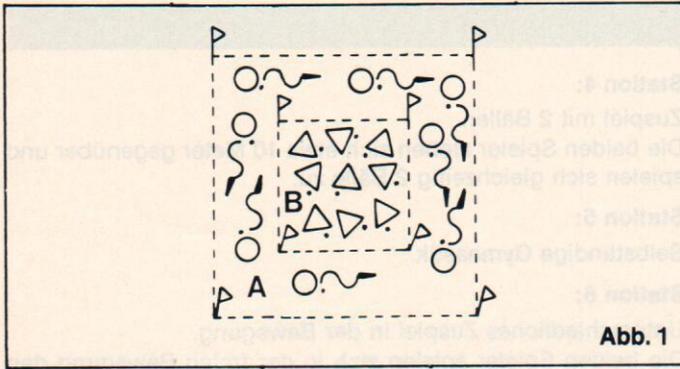


Abb. 1

Übung 2:

Die Spieler werden in die beiden 8er-Gruppen A und B aufgeteilt. Beide Gruppen absolvieren jeweils in einem Quadrat eine bestimmte Übung.

Wechsel der Quadrate und der Aufgaben nach 1 Minute. Es werden pro Übung 2 Durchgänge durchgeführt.

Gruppe A: Balljonglieren in Quadrat 2.

Gruppe B: Tempodribbling in Quadrat 1.

Übung 3:

Gruppe A: Gymnastische Übungen mit Ball in Quadrat 2.

Gruppe B: Tempodribbling um Quadrat 1 herum – entlang der Seiten wird der Ball im Wechsel im schnellen und langsamen Tempo geführt.

Übung 4:

Gruppe A: Der Ball wird in Quadrat 1 selbständig hochgespielt und verschieden an- und mitgenommen. Kurze Temposteigerung bei der Ballmitnahme, Täuschungen einbauen.

Gruppe B: Ballführung in Quadrat 2 mit selbständigem Tempo- und Richtungswechsel.

Hauptteil (60 Minuten)

Die beiden 8er-Gruppen werden jeweils in zwei 4er-Gruppen aufgeteilt, die bei der folgenden Spielform gegeneinander spielen.

Spielform (Abb. 2):

4 gegen 4 auf 2 Tore mit 4 neutralen Spielern.

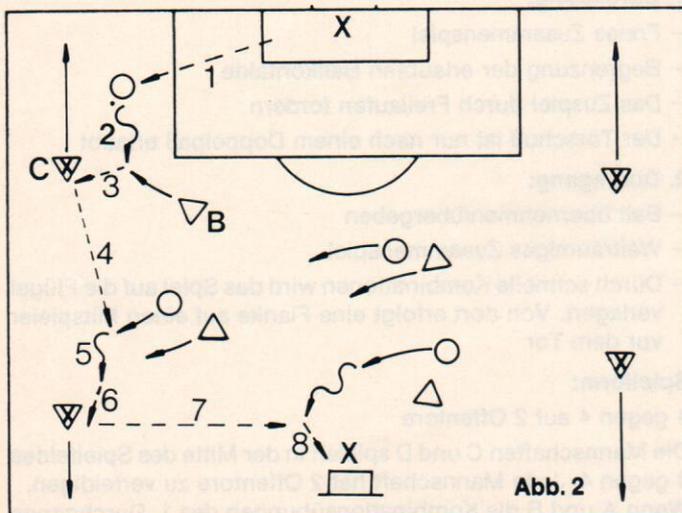


Abb. 2

Die beiden 4er-Teams A und B spielen in einer Spielfeldhälfte 4 gegen 4 auf 2 Tore. Ein tragbares Tor wird auf der Mittellinie aufgestellt. Die Spieler von C bewegen sich als neutrale Spieler, die immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mitspielen, entlang der Spielfeldseitenlinie.

Die 4 Spieler von D absolvieren einen 10-Minuten-Lauf. Dabei können sie die Laufwege innerhalb des gesamten Sportplatzgeländes frei bestimmen.

Wenn der Lauf beendet ist, wechseln die Aufgaben. C und D spielen nun gegeneinander. Die Mannschaften spielen jeweils 2 Durchgänge gegeneinander, so daß die beiden Gruppen, die nicht spielen, einmal die Aufgaben der Neutralen übernehmen und einmal den Lauf absolvieren.

Laufübung:

Die 4er-Gruppen bleiben zusammen und führen auf der Rundbahn eine Laufübung durch (Abb. 3).

Die Gruppe umläuft die auf dem Spielfeld aufgestellten Fahnenstangen und führt dabei über die Platzbreite verschiedene Laufformen aus (leichter Hopslerlauf, Seitwärtslauf, Kreuzschritte, Lauf mit Armkreisen). Danach läuft sie im langsamen Dauerlauftempo zur Ausgangsposition zurück. Wenn alle Fahnenstangen umlaufen sind, folgt eine 400-Meter-Runde.

Es werden nacheinander 3 Durchgänge absolviert.

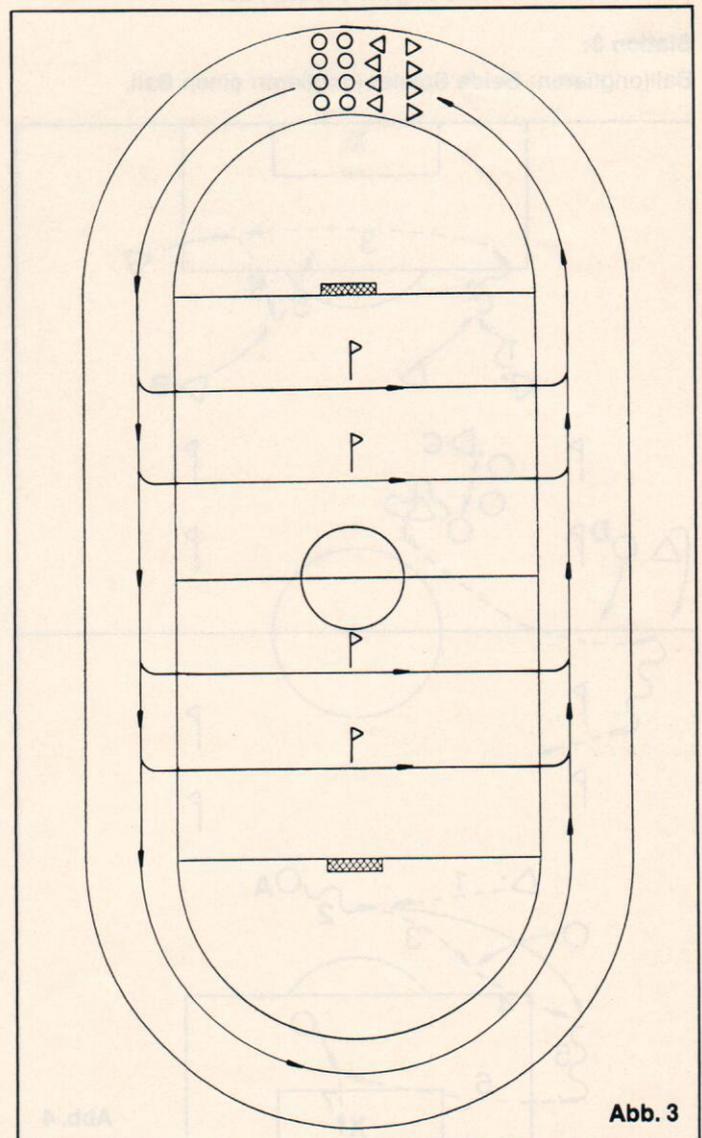


Abb. 3

2. Trainingseinheit

Trainingsziele:

- Ausbildung der Grundlagenausdauer
- Schulung des Zusammenspiels
- Ballgewöhnung

Aufwärmen (25 Minuten)

Die Spieler laufen sich 5 Minuten im lockeren Lauf ein.

Ballgewöhnung durch ein technisches Stationstraining

Jeweils 2 Spieler üben an einer Station. Nach 2 Minuten erfolgt der Wechsel zur nächsten Station.

Station 1:

Abwechselndes Dribbling durch einen versetzten Slalom.

Station 2:

Querpässe durch eine Stangenreihe.

Die Spieler spielen sich den Ball durch eine Stangenreihe (Abstand der Fahnenstangen: 5 Meter) zu.

Station 3:

Balljonglieren: Beide Spieler jonglieren einen Ball.

Station 4:

Zuspiel mit 2 Bällen.

Die beiden Spieler stehen sich etwa 10 Meter gegenüber und spielen sich gleichzeitig 2 Bälle zu.

Station 5:

Selbständige Gymnastik.

Station 6:

Unterschiedliches Zuspiel in der Bewegung.

Die beiden Spieler spielen sich in der freien Bewegung den Ball zu. Spieler A spielt immer flach, Spieler B immer halbhoch zu.

Nach einiger Zeit Wechsel der Aufgaben.

Station 7:

Schnelle Ballführung im Raum.

Beide Spieler führen gleichzeitig den Ball in einem 5 mal 5 Meter kleinen Raum.

Schnelle Aktivität am Ball (Zurückziehen, Drehen usw.).

Station 8:

Achterlaufdribbling.

3 Hütchen im Abstand von 3 Metern. Die beiden Spieler umdribbeln die Hütchen im Achterlauf.

Der Hintermann versucht den Vordermann einzuholen und abzuschlagen. Dann erfolgt der Aufgabenwechsel in die andere Richtung.

Hauptteil (55 Minuten)

Die Spieler der Stationen 1 und 2; 3 und 4 usw. bilden jeweils eine 4er-Gruppe.

Durchgeführt werden nun Kombinationsübungen und eine Spielform zur Verbesserung des Zusammenspiels im Wechsel (Abb. 4).

Kombinationsübungen in der 4er-Gruppe vor dem Tor

Die 4er-Gruppen A und B kombinieren mit unterschiedlichen Schwerpunkten jeweils in und an einem der beiden Strafräume.

Die Kombinationen werden bei Gelegenheit mit einem Torschuß abgeschlossen. Die beiden Torwarte besetzen die Tore.

1. Durchgang:

- Freies Zusammenspiel
- Begrenzung der erlaubten Ballkontakte
- Das Zuspiel durch Freilaufen fordern
- Der Torschuß ist nur nach einem Doppelpaß erlaubt

2. Durchgang:

- Ball übernehmen/übergeben
- Weiträumiges Zusammenspiel
- Durch schnelle Kombinationen wird das Spiel auf die Flügel verlagert. Von dort erfolgt eine Flanke auf einen Mitspieler vor dem Tor

Spielform:

4 gegen 4 auf 2 Offentore

Die Mannschaften C und D spielen in der Mitte des Spielfeldes 4 gegen 4. Jede Mannschaft hat 2 Offentore zu verteidigen. Wenn A und B die Kombinationsübungen des 1. Durchgangs

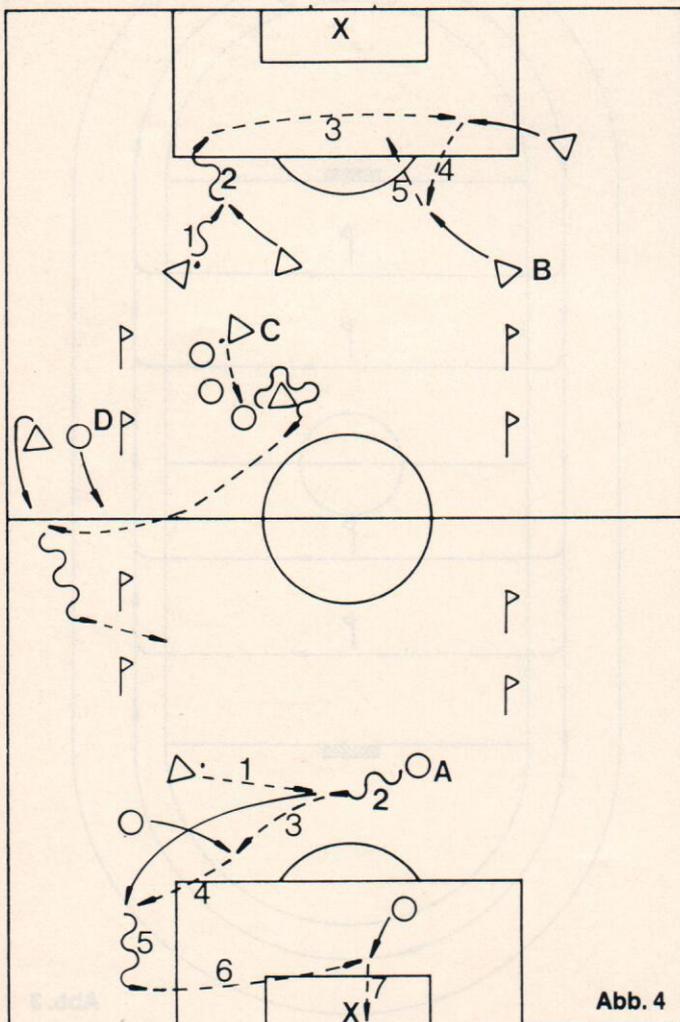


Abb. 4

abgeschlossen haben, erfolgt Aufgabenwechsel mit C und D. Danach folgen die Kombinationsübungen des 2. Durchgangs.

Hinweis:

Bei der Spielform wird eine Erholungsphase von jeweils 2 Minuten eingelegt.

Laufübung (Abb. 5):

Die 4er-Gruppen werden zu zwei 8er-Gruppen zusammengeschlossen. Jeweils ein Spieler der 8er-Gruppe A übt mit einem Spieler der Gruppe B zusammen.

B läuft eine halbe Runde (1), während A in dieser Zeit mit dem Ball die Platzbreite überquert, wobei er verschiedene Aufgaben durchführt. A spielt dann den Ball zu B, und es erfolgt der Aufgabenwechsel (2).

Jeweils über 3 Platzbreiten werden folgende Aufgaben absolviert:

- Normale Ballführung
- Ball in der Vorwärtsbewegung jonglieren
- Zick-Zack-Ballführung mit und ohne Spielbeinwechsel
- Der Ball wird hochgespielt und einige Meter in der Bewegung mitgenommen



Mut zum Risiko. Volley-Torschuß nach Flanke eines Mitspielers.
Foto: Mühlberger

*

Literatur

SCHUBERT, RENATE: Verbesserung der Grundlagenausdauer im 1. Teil der Vorbereitungsperiode. In: handballtraining 4/5 (1985), 35-45

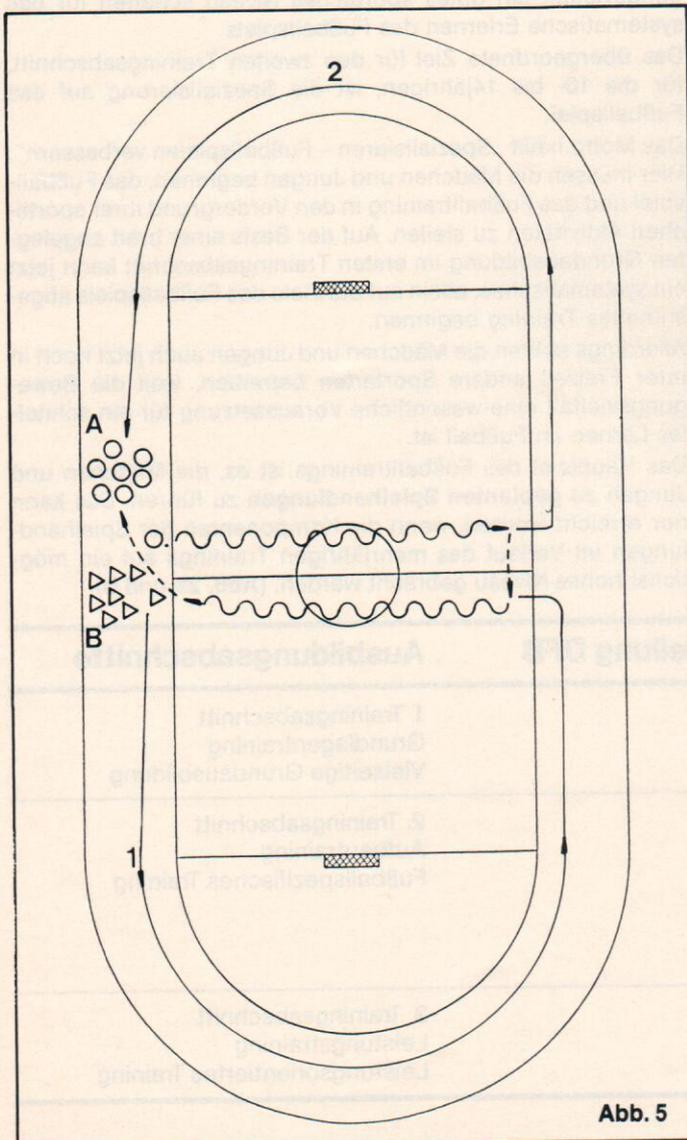


Abb. 5

Die TV-Fußball- schule

Das Buch zur
erfolgreichen
ARD-Serie

Die TV-Fußballschule
Von Detlev Brüggemann
Mit einem Vorwort von
Dettmar Cramer
208 Seiten, 172 Fotos und
68 Zeichnungen.
Brosch. DM 29,80
ISBN 3-8025-6147-3



Das Begleitbuch zur
13teiligen ARD-Fernsehserie.
Detlev Brüggemann ist Ver-
bandssportlehrer im West-
fälischen Fußballverband
und hat zahlreiche Fußball-
fachbücher veröffentlicht.

Ab sofort in
jeder Buchhandlung.

VGS

Postfach 18 02 69 · 5000 Köln 1
Telefon 02 21/21 96 41

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (1. Folge)

Vorbemerkungen

In der Serie „Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den Kleinen“ habe ich für das Training der 6- bis 10jährigen Jungen und Mädchen theoretische Aussagen gemacht und dazu praktische Beispiele vorgestellt. Aufbauend auf diesen Beiträgen möchte ich heute mit dem Training der 10- bis 14jährigen beginnen. In diesem Heft finden Sie eine theoretische Einführung zur Trainingsplanung und -gestaltung in dieser Altersstufe. Die weiteren Folgen werden Übungsbeispiele zu technisch-taktischen Schwerpunkten enthalten.

Abschnitte des Nachwuchstrainings

Im Rahmen eines mehrjährigen systematischen Trainingsprozesses im Nachwuchstraining müssen vom Anfängertraining bis zum Hochleistungstraining bestimmte didaktische Trainings-(Ausbildungs-)Abschnitte gebildet werden mit unterschiedlichen Trainingszielen und inhaltlichen Schwerpunkten.

Dabei müssen die jeweiligen individuellen und fußballspezifischen Bedingungen berücksichtigt werden: die entwicklungsstufenbedingte Leistungsfähigkeit und die Gesetzmäßigkeiten der Entwicklung des Fußballspiels.

Das Fußballtraining im Nachwuchsbereich wird im Rahmen der 10 bis 12 Jahre, die zur Verfügung stehen, in drei Trainingsabschnitte unterteilt, in die auch die Altersklasseneinteilung des Deutschen Fußball-Bundes eingebunden ist. Jeder Abschnitt verfolgt eigene Ziele (**Abb. 1**).

Im Alter von 10 bis 14 Jahren befinden sich die Spielerinnen und Spieler im 2. Trainingsabschnitt.

Der erste Trainingsabschnitt, er betrifft das Training der 6 bis 10jährigen, steht unter dem Leitgedanken „vielseitige Grundausbildung“. Hier sollen die Kinder neben Fußball möglichst auch viele andere Sportarten betreiben und sich durch Bewegungsvielfalt ein gutes sportliches Niveau schaffen für das systematische Erlernen des Fußballspiels.

Das übergeordnete Ziel für den zweiten Trainingsabschnitt, für die 10- bis 14jährigen, ist die Spezialisierung auf das Fußballspiel.

Das Motto heißt „Spezialisieren – Fußballspielen verbessern“. Hier müssen die Mädchen und Jungen beginnen, das Fußballspiel und das Fußballtraining in den Vordergrund ihrer sportlichen Aktivitäten zu stellen. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im ersten Trainingsabschnitt kann jetzt ein systematisches, allein auf die Ziele des Fußballspiels abgestimmtes Training beginnen.

Allerdings sollten die Mädchen und Jungen auch jetzt noch in ihrer Freizeit andere Sportarten betreiben, weil die Bewegungsvielfalt eine wesentliche Voraussetzung für ein schnelles Lernen im Fußball ist.

Das Hauptziel des Fußballtrainings ist es, die Mädchen und Jungen zu **geplanten Spielhandlungen** zu führen. Das kann nur erreicht werden, wenn die Komponenten der Spielhandlungen im Verlauf des mehrjährigen Trainings auf ein möglichst hohes Niveau gebracht werden. (**Abb. 2a und b**).

| Entwicklungsstufen | Altersklasseneinteilung DFB | Ausbildungsabschnitte |
|---|--|--|
| Grundschulalter 6 bis 10 Jahre | F-Junioren/E-Junioren C-Juniorinnen | 1. Trainingsabschnitt Grundlagentraining Vielseitige Grundausbildung |
| Vorpuberale Phase 10 bis 12/13 Jahre Jungen 10 bis 11/12 Jahre Mädchen | D-Junioren B-Juniorinnen | 2. Trainingsabschnitt Aufbautraining Fußballspezifisches Training |
| 1. puberale Phase 12/13 bis 14/15 Jahre Jungen 11/12 bis 13/14 Jahre Mädchen | C-Junioren | |
| 2. puberale Phase 14/15 bis 17/18 Jahre Jungen 13/14 bis 15/16 Jahre Mädchen | B-Junioren/A-Junioren A-Juniorinnen | 3. Trainingsabschnitt Leistungstraining Leistungsorientiertes Training |

Abb. 1: Trainingsabschnitte im Jugendbereich

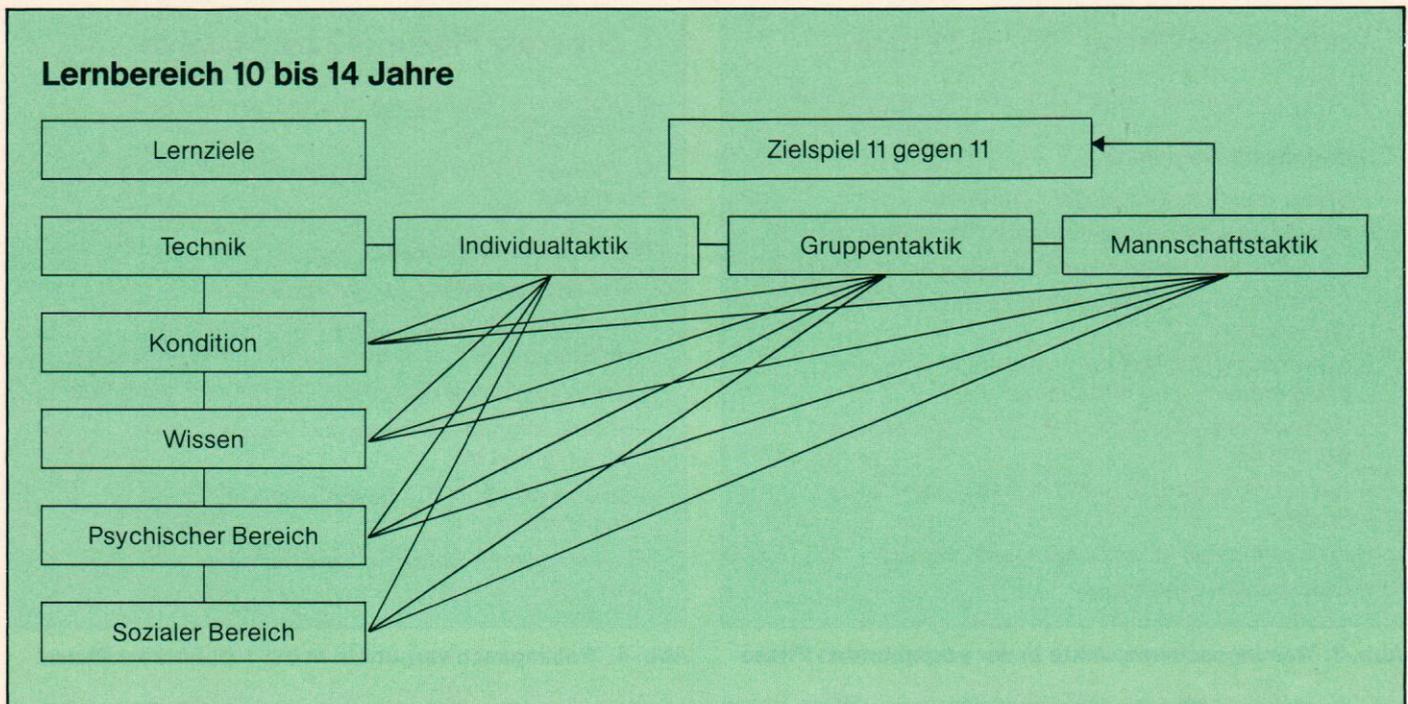


Abb. 2a: Komponenten der Spielhandlung

Komponenten der Spielhandlungen sind:

- Fußballtechnik und taktisches Handeln
- Physische Eigenschaften
- Kognitives Verständnis
- Psychologische Komponenten
- Kooperatives Verhalten

Lernziel: Wissen

- Regeln kennenlernen
- Fachsprache
- Physiologische Anpassungseffekte
- Gefahren des Trainings
- Lebensweise

Lernziel: Psychischer Bereich

- Leistungsbereitschaft
- Selbsteinschätzung
- Konzentrationsvermögen
- Kreativität, Selbständigkeit fördern

Lernziel: Sozialer Bereich

- Einordnungsfähigkeit entwickeln
- Selbstverantwortlich in der Gruppe trainieren
- Auf Partner und Gegner einstellen
- Fairplay
- Mitverantwortung für Partner, Gruppe, Mannschaft entwickeln (Hilfestellung, Rücksichtnahme)

Abb. 2b: Komponenten der Spielhandlung

Ziele des zweiten Trainingsabschnitts

Obwohl die Komponenten der Spielhandlungen hier nacheinander aufgezählt sind, müssen sie im Trainingsprozeß als Einheit aufgefaßt werden, d. h. wir müssen für das Training Spielsituationen herstellen, in denen der Zusammenhang von Training und Spiel verdeutlicht wird.

Die Ziele des zweiten Trainingsabschnittes sind im einzelnen:

1. Erlernen bzw. Verbessern der Grundtechniken des Fußballspiels und das Bewältigen von unterschiedlichen Spielsituationen
2. Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit
3. Heranführen an die Aufgaben in den Spielpositionen 11 gegen 11
4. Schaffen von positiven Einstellungen zum Fußballspiel
5. Erziehen zu Selbständigkeit und Verantwortungsgefühl
6. Sportlich kooperieren und konkurrieren lernen
7. Herausbilden einer Leistungsbereitschaft

WERBEN SIE HAUTNAH IHR VORTEIL liegt in unserem preiswerten Standard-Lager

z. B. •
 T-Shirts ab 3.35
 Sweat-Shirts ab 8.90
 Poloshirts ab 11.--
 Leinentaschen ab 1.80
 Sportbeutel ab 1.80
 Seesäcke ab 4.05

* Preise zzgl. Mehrwertsteuer

NEU Aufkleber **NEU** Etiketten

Uns interessieren besonders folgende Artikel bzw. Leistungen bei einer Auflage von ca. _____ Stück

Schicken Sie weitere Informationen an
 Firma/Behörde/Verein _____
 Name _____
 Stellung/Funktion _____
 Straße/Postfach _____
 PLZ/Ort _____
 Telefon: Vorwahl _____ tags/abends _____

Wir bedrucken und beflocken kundeneigene Ware!

TEXTIL DRUCK
 W. Kirchner-Postfach 862
 D-7320 Göppingen
 Tel. 07161 / 127 73

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

Vorpuberale Phase · 10 bis 12 Jahre

- Beste Voraussetzungen zum Erlernen der Technik

Trainingsschwerpunkte:

- Spielen und Üben in kleinen Gruppen
- Viele Ballkontakte, dadurch mehr Sicherheit
- Viele Wiederholungen zur Stabilisierung der Technik
- Spielerisches (spielsituatives) Techniktraining durchführen
- Anwendung der Technik in individual- und gruppentaktischen Situationen
- Beweglichkeit/Gewandtheit durch spielerische Gymnastik
- Ausdauer; Kraft und Schnelligkeit durch kleine Spiele
- Im Training das Miteinanderspielen lernen
- Eigeninitiative fördern

Abb. 3: Trainingsschwerpunkte in der vorpuberalen Phase

Um ein altersgemäßes Training durchführen zu können, muß die psychomotorische Entwicklung der Jungen und Mädchen berücksichtigt werden. Ich möchte eindeutig hervorheben, daß das Nachwuchstraining, besonders das Training der 10- bis 14jährigen, kein Abbild des Erwachsenentrainings sein darf. Während im Erwachsenentraining das Erreichen eines bestimmten Tabellenplatzes eindeutig die Zielsetzung des Trainings bestimmt, kommt es im Nachwuchstraining darauf an, die Anlagen und Fähigkeiten der einzelnen Spieler zu entwickeln und die Jungen und Mädchen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen und zu fördern.

Um das zu erreichen, muß der Trainer Kenntnisse über die Merkmale der einzelnen biologischen Entwicklungsstufen besitzen.

Wachstums- und Entwicklungsphasen

Im Alter von 10 bis 14 Jahren durchlaufen die Jungen und Mädchen zwei Phasen, die **vorpuberale Phase** (sie dauert etwa bis zum 12. Lebensjahr) – hiermit wird die Phase unmittelbar vor dem Beginn der Geschlechtsreife bezeichnet – und die **1. puberale Phase**. Mit dem Beginn der Geschlechtsreife vollzieht sich auch der Übergang vom Kindes- zum Jugendalter.

Während der **vorpuberalen Phase (Abb. 3)** sind beste Lern- und Leistungsvoraussetzungen gegeben, weil die Kinder eine hohe „**Risikobereitschaft**“ beim Erlernen von Bewegungsabläufen mitbringen, weil **Bewegungen sehr schnell erlernt und bewußt kontrolliert und gesteuert** werden können. Hinzu kommt, daß auch die physischen Fähigkeiten auf ein besseres Niveau gebracht werden können, als das in der vorangegangenen Stufe der Fall war.

Durch eine gute **Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit** vollziehen die Kinder Bewegungsabläufe sehr schnell nach. Sie überlegen nicht lange, sondern erfassen Bewegungsabläufe und probieren sie aus. Dabei hilft ihnen das Interesse, es können zu wollen, ein besonderes Merkmal dieser Altersgruppe.

1. puberale Phase · 12 bis 14 Jahre

- Erschwerte Bedingungen zum Erlernen neuer Bewegungsformen
- Verbesserte Voraussetzungen für Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer

Trainingsschwerpunkte:

- Viel Techniktraining zur Stabilisierung
- Anpassen der technischen Fertigkeiten an verbesserte Schnelligkeits- und Kräfteigenschaften
- Spezielles Schnelligkeitstraining mit und ohne Ball
- Unterschiedliche Sprünge zur Verbesserung der Schnellkraft
- Spiele und Läufe für die Verbesserung der Ausdauer
- Gymnastische Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit

Abb. 4: Trainingsschwerpunkte in der 1. puberalen Phase

Mit Beginn der Geschlechtsreife (1. puberale Phase) zeigen sich bei den Jungen und Mädchen Verhaltensunterschiede im Vergleich zur vorpuberalen Phase (**Abb. 4**).

Man spricht vom „Individualisierungsprozeß“, in dem sich das subjektive Eigeninteresse immer mehr herausbildet, das im Gruppen- oder Mannschaftsverband zu sozialen Konflikten führen kann. Individualverhalten und soziale Erwartungen sind für diese Entwicklungsstufe schwieriger auszubalancieren. Das ist kein Grund, von einer Krisenzeit oder gar vom Schonalter zu sprechen. Bei den Jungen und Mädchen, die schon längere Zeit in einem Trainingsprozeß stehen, gibt es kaum Verhaltensunterschiede. Der Übergang von der vorpuberalen zur 1. puberalen Phase vollzieht sich im physischen wie im psychischen Bereich weitgehend unauffällig.

Konsequenzen für die Trainingsgestaltung

Im praktischen Training muß auf die veränderten physischen Voraussetzungen, besonders auf die dynamischen Möglichkeiten reagiert werden.

Die inhaltliche Ausrichtung des Trainings verändert sich nicht aufgrund einer verminderten Steuerungsfähigkeit und Koordinationsleistung, sondern aufgrund der Tatsache, daß die verbesserten physischen Potentiale im Bewegungsverhalten auf das Training großen Einfluß nehmen und erst eine Anpassung auf die verbesserten Gegebenheiten erfolgen muß. Auch auf wachstumsbedingte Unterschiede muß der Trainer achten.

Gerade im zweiten Trainingsabschnitt, in dem der Übergang von der vorpuberalen zur 1. puberalen Phase fällt, gibt es erhebliche Unterschiede im körperlichen Wachstum, das durch eine große Streubreite gekennzeichnet ist. Hier können große Unterschiede zwischen kalendarischem Alter (Lebensalter) und dem biologischen Alter (biologischer Reifegrad) festgestellt werden. Gründe für diese Entwicklungsunterschiede sind die „**Akzeleration**“ und die „**Retardierung**“.

„Akzeleration“ ist die Bezeichnung für eine beschleunigte Aufeinanderfolge der körperlichen Entwicklungsphasen eines Kindes. Das Knochen- oder Skeletalter ist hier der Normalent-

wicklung um ein Jahr und mehr voraus. „Retardierung“ ist die Bezeichnung für eine Verzögerung der Geschlechtsreife und des gesamten Entwicklungstempos. Das Skeletalter ist hier um ein Jahr und mehr hinter der Entwicklung zurück.

Akzeleration und Retardierung sind keine Abnormitäten, sondern sie zeigen den Stand der betreffenden Spieler in Beziehung zum Durchschnitt.

Es muß eindeutig hervorgehoben werden, daß Akzelerierte leistungsfähiger sind als kalendarisch gleichaltrige Normalentwickelte und Retardierte. Das ist aus der Tatsache zu erklären, daß sie einen ein- oder mehrjährigen Reifevorsprung haben, der sich leistungsmäßig auswirkt. Bisherige Annahmen, daß bei den Akzelerierten und Retardierten ein disharmonisches Wachstum hinsichtlich organischer Leistungsfähigkeit, Organmaßen und Skelett-Typen besteht, konnte durch Untersuchungen nicht bestätigt werden. Es wurde besonders den Akzelerierten nachgesagt, daß bei einer beschleunigten Skelettentwicklung die Organentwicklung zurückbleibt; diese Annahme ist nach neueren Erkenntnissen nicht mehr vertretbar.

Die Trainer unserer D- und C-Juniorenmannschaften und unserer B-Juniorenmannschaften sollten wissen, daß es biologische Unterschiede von 3 bis 4 Jahren geben kann. So kann ein 12jähriger sowohl den Entwicklungsstand eines 10jährigen, aber auch den eines 14jährigen aufweisen.

Das bedeutet, daß z. B. in einer D-Juniorenmannschaft Spieler zusammen trainieren, die vom Entwicklungsstand 3 und mehr Jahre auseinander liegen. Das muß zwangsläufig Folgerungen für das Training nach sich ziehen. Die Akzelerierten sollten höhere Belastungen erfahren als die anderen Spielerinnen und Spieler.

Allerdings dürfen wir Trainer uns nicht dazu verleiten lassen, unsere Aufmerksamkeit im Training immer nur den körperlich überlegenen Spielern zuzuwenden und sie für das Wettspiel allen anderen vorzuziehen.

Unsere Aufmerksamkeit gilt vor allem den Spielern, ob akzeleriert oder retardiert, die gute fußballtypische Verhaltensweisen mitbringen oder sie schnell erlernen. Durch eine Vernachlässigung der momentan noch leistungsschwächeren Retardierten oder Normalentwickelten könnten dem Fußballsport viele Talente verlorengehen. Sie würden bei entsprechender Veranlagung für das Fußballspielen möglicherweise die besseren Fußballspieler werden, wenn ein Reifeausgleich stattgefunden hat, wenn diese Spieler die Akzelerierten im Reifegrad eingeholt haben.

Bei unserer Beobachtung müssen wir auf die Spieler achten,

- die eine geschickte Ballbehandlung und ein gewandtes Verhalten zeigen; die in der Lage sind, sich schnell unterschiedlichen Situationen anpassen zu können,
- die richtige Entscheidungen treffen und zweckmäßig handeln,
- die im Spiel mitdenken und selbständig handeln; die Verantwortung übernehmen,
- die Durchsetzungsvermögen, Zielstrebigkeit und Mut zum Risiko auszeichnet,
- die schnell lernen, schwierige Situationen zu bewältigen,
- die eine gute psychische Leistungsstabilität ausweisen; die z. B. bei Turnieren Niederlagen und Siege verkraften können und eine realistische Beurteilung der eigenen Leistung zugrunde legen.

Diese Eigenschaften und Fähigkeiten sind in dieser Altersstufe viel höher einzuschätzen als die rein körperlichen Vorteile. Es muß auch darauf hingewiesen werden, daß mit der Pubertät die Mädchen von den Jungen in der Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit überholt werden. Entsprechend müssen auch die Ziele und Inhalte des Trainings auf diese Gegebenheiten abgestimmt sein.

Entwicklung der fußballspezifischen Techniken

Wie trainiere ich mit den 10- bis 12jährigen Jungen und Mädchen, und welche Schwerpunkte werden bei den 12- bis 14jährigen gesetzt?

Wie oben schon erwähnt, ist das Alter von 10 bis 12 Jahren das beste Alter, um Bewegungen besonders schnell und sicher zu erlernen.

Deshalb gilt im Training unsere ganze Aufmerksamkeit der Entwicklung und der Verbesserung fußballtypischer Bewegungen.

① Alle Techniken, die im Fußballspiel zur Anwendung kommen können, müssen jetzt zum Lerngegenstand werden. Auf eine präzise Ausführung ist zu achten, weil einmal falsch erlernte Bewegungen sich nur unter großen Schwierigkeiten wieder korrigieren lassen.

Alle Techniken, die im Training erlernt werden, sollen zu Spielfertigkeiten werden. Das heißt, daß das Training weitgehend spielerischen Charakter besitzen muß. Spielerisches Training heißt, durch spielähnliche Formen oder durch Fußball-Spielformen ein gutes technisch-taktisches Niveau zu bekommen.

Jede Technik muß sich auf Situationen im Wettspiel beziehen – das Wettspiel allein ist der Maßstab für unser Training. Techniktraining heißt aber auch, die einzelnen Bewegungsabläufe durch vielmaliges konzentriertes Wiederholen so zu trainieren, daß die Bewegungsführung automatisiert wird. Das kann nur erreicht werden, wenn sich durch viele Wiederholungen ein und derselben Bewegungsabfolge und durch kontrolliertes Ausführen eine Verbesserung des Zusammenspiels von Zentralnervensystem und Muskulatur einstellt.

Die Spieler müssen von der zu erlernenden Technik eine Bewegungsvorstellung (Vorstellung vom Ablauf einer Bewegung) bekommen.

Ihnen muß der Ablauf der Bewegung korrekt vorgemacht und zusätzlich in den wesentlichen Punkten erläutert werden. Sobald die Spieler die Aufgabe verstanden haben, sollen sie sie praktisch durchführen.

Dieser ständige Austausch „selbst probieren“ und korrigieren durch den Trainer befähigt die Spieler, die Ausführung der Techniken sehr nahe an das „Idealbild“ heranzuführen. Unser Techniktraining muß geprägt sein von den Forderungen, so spielend wie möglich trainieren und Bewegungen so häufig zu trainieren, daß die automatisiert werden.

② Die konditionellen Fähigkeiten werden in diesem Alter weitgehend spielerisch verbessert. Ein spezielles Training der motorischen Grundeigenschaften, losgelöst vom Fußball, ist nicht angebracht.

Allerdings soll mit dem Training der Beweglichkeit jetzt schon systematisch begonnen werden, weil sie sich ohne Training stark reduziert. Aufgabenstellungen im **Kraftbereich** be-

| Alter | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 Jahre |
|--|-----|------|-------|-------|--------|-------|-------------|
| Gelenkigkeit | ○○ | ○○ | ○○ | ○○○ | —————▶ | | |
| Reaktionsschnelligkeit | | ○ | ○ | ○○ | ○○ | ○○○ | ————▶ |
| Aerobe Ausdauer | | ○ | ○ | ○○ | ○○ | ○○○ | ————▶ |
| Schnelligkeit (männlich) (weiblich) | | | ○ | ○ | ○○ | ○○○ | ————▶ |
| Schnellkraft (männlich) (weiblich) | | | ○ | ○ | ○○ | ○○○ | ————▶ |
| Maximalkraft | | | | ○ | ○ | ○○ | ○○○ ———▶ |

○ = Vorsichtiger Beginn (1mal pro Woche) (nach Grosser u. a. 1981)
 ○○ = Normales Training (2-3mal pro Woche)
 ○○○ = Leistungstraining – fortlaufend

Abb. 5: Training der motorischen Grundeigenschaften in verschiedenen Altersstufen

schränken sich auf einfache Circuits, Klettern, Springen; im **Schnelligkeitsbereich** auf Antritte, Reaktionsspiele, im **Ausdauerbereich** auf Spiele in kleinen Gruppen auf relativ großen Spielfeldern (**Abb. 5**).

③ Aufgrund der Tatsache, daß die Kinder in der vorpuberalen Phase in hohem Maße begeisterungsfähig und leistungsbereit sind, muß es die Aufgabe eines jeden Trainers sein, positive Trainingseinstellungen zu schaffen. Wenn die Kinder zum Training kommen und am Wochenende ihre Wettspiele durchführen, dann wollen sie das, was sie in ihrer freien Zeit beim Fußballspielen erlebt und erfahren haben, hier wiederfinden. Sie wollen **Spaß** und **Freude** mit Gleichaltrigen haben, sie wollen etwas **lernen**, sie wollen **spielen**. Wir dürfen sie durch ein unsachgemäßes und unter- bzw. überforderndes Training nicht enttäuschen.

④ Die Spielerinnen und Spieler sollen durch den Trainingsprozeß zur **Selbständigkeit** und zur **Mitverantwortung** geführt werden. Der Trainer darf nicht derjenige sein, der alles vorgibt, was nachzuvollziehen ist. Die Kinder müssen angeregt wer-

den, selbst viel auszuprobieren, Lösungen zu finden und eigene Ideen zu verwirklichen. Die Zeit, die hierfür bereitgestellt wird, kann keine verlorene Zeit sein.

⑤ Bei allem Wettkampfbestreben, sich durchzusetzen und zu behaupten, darf das Einbinden in die Gemeinschaft, das Anerkennen der Leistung anderer, das Fair-play und das freudvolle Engagement nie außer acht gelassen werden. Einstellungen und Werthaltungen, die hier positiv entwickelt werden, werden sich auch im Erwachsenenalter positiv auswirken.

Für das Training der 12- bis 14jährigen sind andere Bedingungen zu berücksichtigen.

Die Technik, die in der Vorstufe auf ein hohes Niveau gebracht wurde, muß auch hier weiter intensiv trainiert werden. Das Ziel ist, sie den jetzt besseren Schnellkraft- und Schnelligkeitspotentialen anzupassen. Durch die verbesserten physischen Fähigkeiten könnte bei Nachlassen des Techniktrainings eine Kluft auftreten zwischen Kraft und Schnelligkeit auf der einen Seite und der Technik auf der anderen Seite.

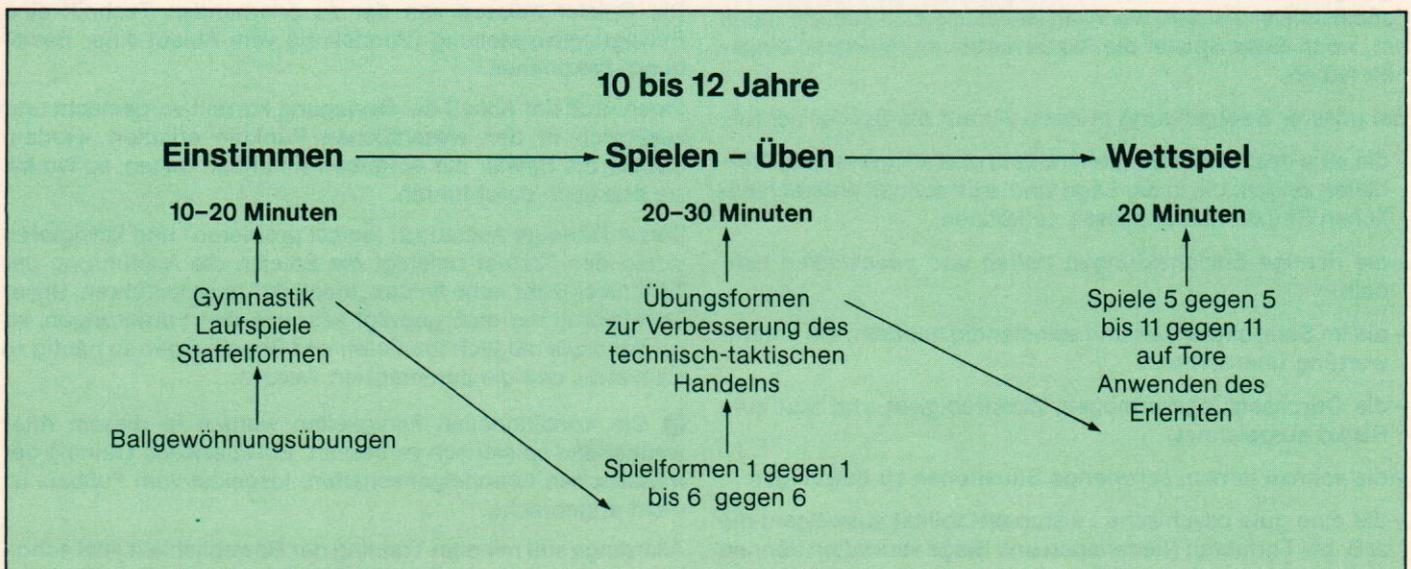


Abb. 6: Plan für den Aufbau einer Trainingseinheit

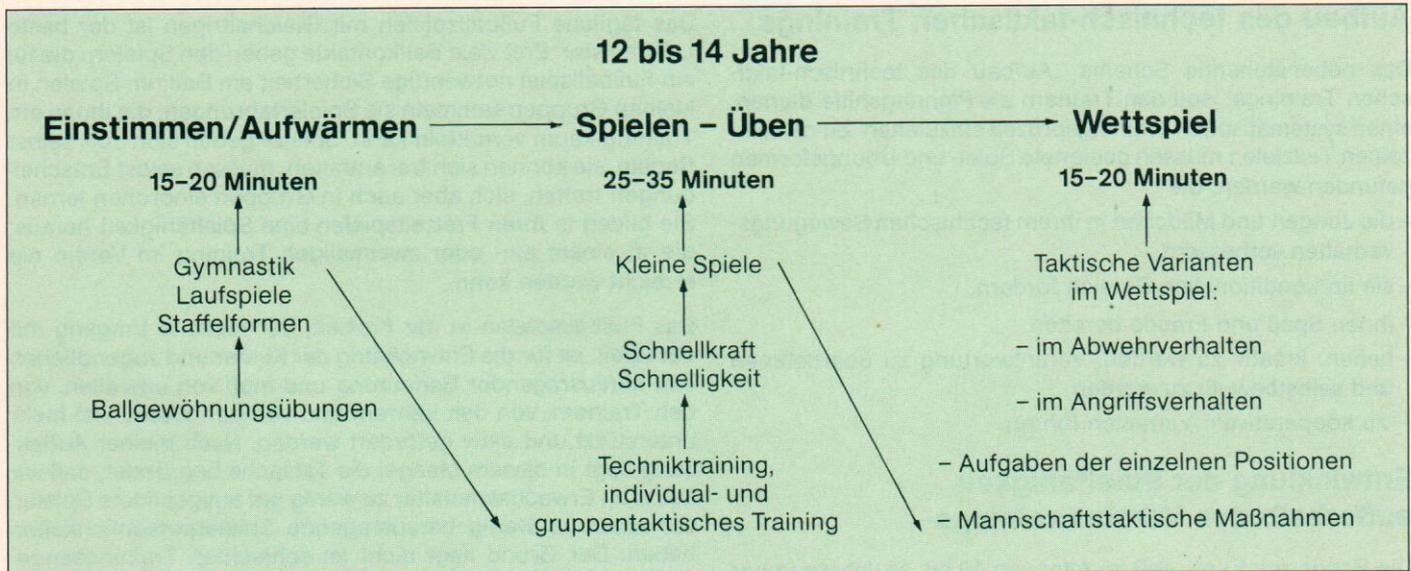


Abb. 7: Plan für den Aufbau einer Trainingseinheit

Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften

Durch eine durch die einsetzende Pubertät wesentlich erweiterte Steigerung der „Belastbarkeit“ und „physischen Leistungsfähigkeit“ kommt dem Training der konditionellen Fähigkeiten eine größere Bedeutung zu. Hier stellen sich erste bedeutende Unterschiede zwischen den Mädchen und Jungen ein.

Die Kraftwerte der Jungen beginnen die der Mädchen zu übersteigen. Das hat Auswirkungen auch auf den Schnelligkeitsbereich. Dieses Alter zeichnet sich durch hohe Zuwachsraten in der Bewegungsgeschwindigkeit, in der Reaktionszeit und in der Bewegungsschnelligkeit aus. Ebenso ist anzumerken, daß eine gute Trainierbarkeit der aeroben Ausdauerfähigkeit gegeben ist.

Im praktischen Fußballtraining gibt es viele Möglichkeiten, die gute Trainierbarkeit der physischen Fähigkeiten zu nutzen. Wichtig ist, daß sie im Ablauf einer Trainingseinheit sinnvoll eingeplant wird.

- 1 **Reaktion und Antritte** können mit dem technisch-taktischen Training verbunden werden.
- 2 Das **Krafttraining** kann in Form einer gut dosierten **Sprungschulung** durchgeführt werden. Dabei ist immer auf eine explosive Ausführung zu achten. Außerdem können Partner, leichte Medizinbälle, Sprungseile, Hürden u. v. a. herangezogen werden.
- 3 Das **Ausdauertraining** wird bei entsprechender Planung mit Spielen über eine längere Zeit absolviert. Zudem kann man ab und zu auch einen Lauf ohne Ball über 10, 15 Minuten am Ende einer Trainingseinheit oder zu Hause zwischen zwei Trainingseinheiten durchführen. Wichtig ist, daß die Intensität sehr gering bleiben soll. Keine Rekorde aufstellen wollen.
- 4 In der **Beweglichkeit** werden geschlechtsspezifische Unterschiede deutlich, die der Mädchen ist besser als die der Jungen. Weil die Beweglichkeit mit der Pubertät rückläufig ist, sollten in jeder Trainingseinheit gymnastische Übungen für die Beweglichkeit durchgeführt werden.

Wie solche Trainingseinheiten aufgebaut sein sollten, zeigen die **Abbildungen 6 und 7**.

Walter Beyer GmbH EUROPARTNER REISEN

Walter Beyer GmbH - Am Südhang 27 - 4798 Wünnenberg

Sprachreisen
Seniorenreisen
Studienreisen



Am Südhang 27
4798 Wünnenberg
Telefon (02953) 508/509
Brigittestraße 29
4300 Essen
Telefon (0201) 773866

Liebe Fußballfreunde!

- Ein Fußballtrainingslager wie die Profis – welcher junge Fußballspieler träumt nicht davon?
Wir veranstalten ein solches Trainingslager!
 - Englisch lernen im Mutterland des Fußballs, in England – welcher Schüler könnte davon nicht profitieren?
Wir bieten Englisch aus erster Hand!
 - Freizeitspaß: Baden am Sandstrand, Ausflüge – u. a. nach London –, Discos und vieles mehr im Kreise gleichaltriger Fußballkameraden – ein Erlebnis, das man nicht so schnell vergißt.
Wir vermitteln dieses Erlebnis!
- Dies sind nicht drei verschiedene Ferienprogramme, sondern die drei Schwerpunkte eines einzigen dreiwöchigen Ferienaufenthaltes an der englischen Südküste, in unserem Kursort Christchurch.

• Termine: 14. Juli – 3. August 1986 zum Preis von **DM 1.130,-**
1. August – 31. August 1986

- Leistungen:
 - Fahrt mit einem Reisebus und der Fähre zum Kursort und zurück.
 - Vollpension (Frühstück, Lunch und Dinner).
 - Unterrichtsmaterial, außer Schreibgeräten, wird zur Verfügung gestellt.
 - Zwei Hallenbadbesuche
 - Jeder Teilnehmer erhält einen Stadtplan vom Kursort und von London.
 - Betreuung der Teilnehmer vom deutschen Abfahrtsort an während der gesamten Kursdauer durch deutsche Reisebegleiter.
 - Unterkunft in geprüften englischen Familien.
 - Pro Unterrichtstag drei Schulstunden Englischunterricht.
 - Tägliches Sportprogramm wie beschrieben.
 - Zwei Ganztagsfahrten, u. a. London, ein Halbtagsausflug.
 - Urkunde über Teilnahme am Englischunterricht und Trainingsprogramm.

Nähere Informationen erhalten Sie von uns oder durch Herrn Hans Moser, Drosselweg 17, 7901 Bollingen, Telefon (07304) 2126

Geschäftsführer Walter Beyer - Sitz der Gesellschaft: Wünnenberg - HRB 865 - Gerichtsstand Paderborn

Aufbau des technisch-taktischen Trainings

Das nebenstehende Schema „Aufbau des technisch-taktischen Trainings“ soll den Trainern als Planungshilfe dienen, einen systematischen Trainingsprozeß einzuleiten. Zu den einzelnen Teilzielen müssen geeignete Spiel- und Übungsformen gefunden werden, die

- die Jungen und Mädchen in ihrem technischen Bewegungsverhalten verbessern,
- sie im konditionellen Bereich fördern,
- ihnen Spaß und Freude bereiten,
- helfen, kreativ zu werden, Verantwortung zu übernehmen und selbstbewußt zu werden,
- zu kooperativem Verhalten führen.

Entwicklung der Spielfähigkeit außerhalb des Vereinstrainings

Die Praxis zeigt uns, daß im Alter von 10 bis 14 Jahren in der Regel ein- bis zweimal pro Woche trainiert wird. In dieser Zeit ist es unmöglich, alle Komponenten einer guten Spielfähigkeit auf ein hohes Leistungsniveau zu bringen. Deshalb kommt dem **täglichen Spielen** auf freien Plätzen, auf Bolzplätzen oder auf der Straße eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu.

Hier müssen wir Trainer unseren Einfluß wieder mehr Geltung verschaffen. Wir müssen die Initiative ergreifen und die Kinder und Jugendlichen anregen, ihre freie Zeit sportlich sinnvoll zu nutzen und mit Fußballspielen auszufüllen.

Das tägliche Fußballspielen mit Gleichaltrigen ist der beste Lehrmeister. Erst viele Ballkontakte geben den Spielern die für ein Fußballspiel notwendige Sicherheit am Ball; im Spielen in kleinen Gruppen sammeln sie Spielerfahrungen, die ihnen ein Training kaum vermitteln kann. Spieler geben sich dort selbst Regeln, sie können sich frei entfalten, müssen selbst Entscheidungen treffen, sich aber auch in Gruppen einordnen lernen. Sie bilden in ihren Freizeitspielen eine Spielfähigkeit heraus, die in einem ein- oder zweimaligen Training im Verein nie erreicht werden kann.

Das Fußballspielen in der Freizeit, der tägliche Umgang mit dem Ball, ist für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen von herausragender Bedeutung und muß von uns allen, von den Trainern, von den Lehrern und von den Eltern, viel mehr unterstützt und aktiv gefördert werden. Nach meiner Auffassung liegt in diesem Mangel die Tatsache begründet, daß wir heute im Erwachsenenalter zu wenig gut ausgebildete Spieler, vor allem zu wenig herausragende Spielerpersönlichkeiten haben. Der Grund liegt nicht im schlechten Trainingsangebot in den Vereinen und in den Bemühungen der Vereinstrainer.

Jeder Trainer im Nachwuchsbereich sollte jetzt schon beginnen, sich Gedanken zu machen um einen effektiven Trainingsablauf für den Beginn der kommenden Saison. Dabei hilft schon eine Spiel- und Übungssammlung zu den aufgeführten Teilzielen, die nach Möglichkeit nacheinander durch Setzen ganz bestimmter Schwerpunkte erreicht werden sollen. Wir werden in den folgenden Ausgaben von „fußballtraining“ hierzu weitere Anregungen geben.

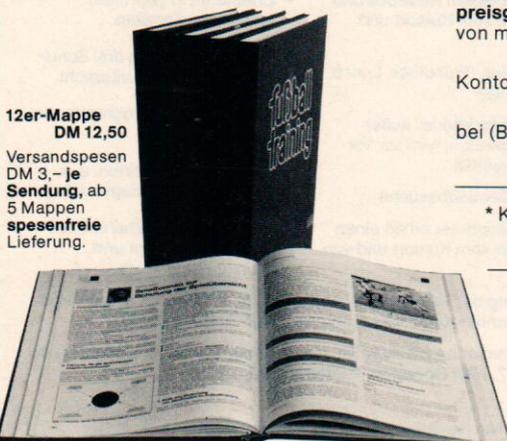
Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, D-4400 Münster

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

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

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



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

● Bitteln liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1986 (12 Hefte) im Inland DM 48,- (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 54,-, jeweils frei Haus.

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. **Sammelmappen ft** _____

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

● Hinweis an den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)



Aufbau des technisch-taktischen Nachwuchstrainings

| | | |
|--|---------------------------------|-------------------------|
| Was? Ideal-Technik(Verhalten) | Individual- und Gruppentaktik | Mannschaftstaktik |
| Wie? Vorspielen und Beschreiben | Selbst probieren und anwenden | In das Spiel übertragen |
| Womit? Spiel- und Übungsformen | Kleine Spiele mit Schwerpunkten | Wettspiel 11 gegen 11 |

Für das Angriffsverhalten der Feldspieler

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Teilziele: | | Ball führen, Fintieren, Gegner umspielen, Abschließen (Paß, Flanke, Schuß) | Positionsspezifisches Dribbeln; Einbinden in das Spiel |
| 1. Dribbling: | Innenseite, Außenseite Vollspann, Außenspann | | |
| 2. Passen, Schießen, Flanken: | Innenseite, Außenspann Vollspann, Innenspann Dropkick Hüftdrehschuß Fallrückzieher | (Dribbeln), Passen (Anbieten und Freilaufen) Dribbeln (Passen), Schießen Dribbeln (Passen), Flanken Bewegungsablauf erlernen | Sicheres Aufbauspiel, Aufgaben verteilen, Situationsgerecht handeln |
| 3. Ballkontrolle: (An- und Mitnahme) | Fuß, Oberschenkel, Brust | (Dribbeln), Passen und Ball kontrollieren, (Anbieten und Freilaufen) | Gegner beachten, Bälle unter Kontrolle bringen |
| 4. Kopfball: | aus dem Stand aus dem Sprung | Werfen, Flanken, Zielgerichtet anwenden | Kopfball im Angriff und in der Abwehr gezielt durchführen |
| 5. Anbieten und Freilaufen: | Wie? Wann? Wohin? | Zusammenspielen, gegenseitig Hilfen geben und annehmen | Zielstrebiges Zusammenspiel mit abschließenden Aktionen |

Für das Abwehrverhalten der Feldspieler

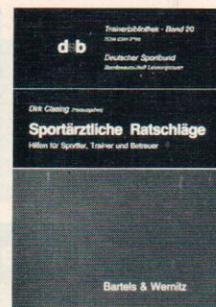
| | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|
| 1. Ballkontrolle (Ball abblocken) | Fuß, Oberschenkel, Brust | Zusammenspiel stören durch Balleroberung; Bälle abwehren; vor dem Gegner an den Ball kommen | Schüsse, Flanken verhindern, Pässe abfangen, Dribblings stören; Ballkontrolle des Gegners erschweren |
| 2. Gleitackling: | Außenspann, Innenseite, Vollspann | Dem Gegenspieler den Ball wegspielen; den Ball abblocken; den Ball gewinnen | Anwenden in äußerster Gefahr, wenn keine andere Möglichkeit mehr besteht |
| 3. Korrektes Rempeln: | Schulter | Den Gegner im Kampf um den Ball korrekt rempeln; Angst verlieren | Den körperlichen Zweikampf aufnehmen |
| 4. Stellungsspiel (Übergeben und Übernehmen von Gegenspielern) | | Näher zum Tor als der Gegner (innere Linie zum Tor); Gegenspieler nicht vorbeilaufen lassen; wenn keine Gefahr, positionswechselnde Gegner übernehmen | Besonders auf den persönlichen Gegenspieler achten; ihn unter Zeitnot setzen; positionswechselnde Gegner übergeben, übernehmen |

Für das Abwehrverhalten der Torhüter

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| 1. Aufnehmen, Fangen: | rollender, flach und hoch einfliegender Bälle | Ball beobachten, zum Ball starten (springen); Ball sichern | Spielgeschehen aufmerksam verfolgen; Torraum beherrschen |
| 2. Fausten, Ablenken: | beidfüßig, mit einer Hand | Wenn fangen nicht möglich, fausten oder ablenken | Ball aus der Gefahrenzone befördern |
| 3. Hechten, Abrollen | | Bodenturnen: Rollen vorwärts und rückwärts; zum Ball springen und abrollen | Wenn der Ball nicht erlaufen werden kann, dann danach springen u. abrollen |
| 4. Stellungsspiel | | Zum Ball orientieren; das große Tor durch Stellung verkleinern; Entfernungen zum Ball verringern (Winkel „verkürzen“) | Spielgeschehen genau verfolgen und das Stellungsspiel nach dem Ball ausrichten |

Für das Angriffsverhalten der Torhüter

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|---|
| Abwerfen, Abschlagen, Abstoßen: | Hand, Spann, Volley, Dropkick | Sicheres, schnelles Abwerfen oder Abschlagen zu einem Mitspieler; Bodenabstoß gezielt durchführen | Schnell einen neuen Angriff einleiten; sicher abspielen |
|---------------------------------|-------------------------------|---|---|



Bücher zu Trainingslehre, Kondition, Sportmedizin etc.:

a) Allgemeines, Trainingslehre

- Band 14: Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele - Organisation - Ergebnisse; früher DM 28,- jetzt **DM 12,80**
- Baumann, S.:** Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Handball), 216 S. **DM 48,00**
- 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/Dürrwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A 6 **DM 17,80**
- Digel, H.:** Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**
- Grosser/Neumaier:** Techniktraining **DM 18,80**
- Harre, Dietrich:** Trainingslehre, das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 36,00**

- Konzag, G.:** Übungsformen für die Sportspiele **DM 17,80**
- Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 12,80**
- Löcken/Dietze (Hrsg.):** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 S. **DM 12,80**
- Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre: **Teil I:** Die inhaltl. Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 33,60**
Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. **DM 33,60**
- Rigauer, B.:** „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**
- Röthig (Red.):** Sportwissenschaftliches Lexikon, 5. Auflage 1983, DIN A 5, 460 S. **DM 45,80**
- Thieß u. a. (DDR):** Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A 5, Pappeinband **DM 18,80**
- Weineck, J.:** Optimales Training, 380 S. **DM 38,00**
- Willimczik/Roth:** Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 14,80**

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

e) Sportmedizin

- Clasing:** Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**
- Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Neuersch. 1985 (DSB-Trainerbibliothek, Bd. 23), 214 S., reich bebildert **DM 28,00**
- Exel/Dungl:** Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung, 197 S. **DM 29,80**
- Flöthner/Hort (Hrsg.):** Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**
- Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten **DM 42,00**
- Kuprian/Eitner/Meissner/Ork:** Sportphysiotherapie, 376 S. (17,5 x 24,5 cm) geb., 362 Abb. **DM 59,00**
- Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**
- Ortner/Skrivot:** Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

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 19,80**
- Rodinow u. a.:** Psychologie in Training und Wettkampf (aus dem Russischen). 176 S. **DM 19,80**

g) Sporternährung

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

h) Sonstiges

- Kassat:** Schein und Wirklichkeit Parallelen Skifahrens. Neuersch. 1985, 135 S., zahlr. Abb. **DM 22,80**
- Zieschang/Buchmeier:** Über den Umgang mit Sportjournalisten. Medienkunde für Trainer (Bd. 24 der DSB-Trainerbibliothek). 1. Aufl. 1986, 110 S. **DM 19,80**

Philippka-Buchversand

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

Bestellschein
auf Seite 40!



Praktische Lehrtafeln

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

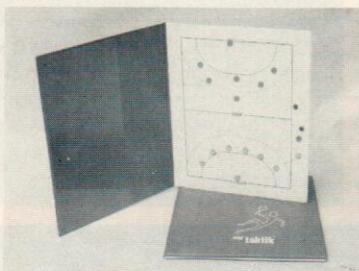
Im Inland Lieferung frei Haus!



nur **DM 179,-**

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

Zuzüglich Versandkosten **nur DM 34,80**



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

b) Kleine Spiele

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

c) Gymnastik, Aufwärmen

- Dassel, H./Haag, H.:** Circuit-Training (66 Bildtafeln) **Teil I:** Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**
- Fidelus/Kocjasz:** Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**
- Forstreuter, Hans:** Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 S. **DM 29,80**
- Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**
- Koch/Rutkowski:** Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball. **DM 20,80**
- Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**
- 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 Kraftraining

- Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 9,80**
- Gold/Roth:** Kraftraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**
- Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik **DM 24,80**
- Grosser/Zimmermann:** Kraftraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme), 160 S. **DM 19,80**
- Grosser/Starischnka:** Konditionstests, 138 S. **DM 19,80**
- Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 S. **DM 19,80**
- Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**
- Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

Oskar Schneider · Werner Staudt

Spiel 1 gegen 1 – Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr

Vorbemerkungen

Das Fußballspiel besteht aus vielen Zweikämpfen, in der Luft und am Boden. Von hoher Bedeutung für den Gesamterfolg ist dabei die Überlegenheit jedes einzelnen Spielers in der Zweikampfführung. Dies gilt gleichermaßen für das Angriffs- wie für das Abwehrverhalten.

Vor dem Tor ist der Ausgang des Zweikampfes entscheidend für das Herausspielen einer Torschußmöglichkeit bzw. für die Verhinderung des Torschusses.

Das heutzutage überwiegend praktizierte Abwehrverhalten der kombinierten Deckung (= Mischung von Raum- und Manndeckung) zwingt den Angreifer schon im Mittelfeld, den Ball auf die „Nahtstellen“ des raumdeckenden Gegners zuzuführen, um z. B. einen Gegner zur Öffnung seines Aktionsraumes zu zwingen. Somit zieht der Ballführende durch seine individuellen Aktionen die Abwehrspieler auf sich und unterstützt damit das Anbieten und Freilaufen der Mitspieler durch ein Freispielen.

Bei Ballverlust müssen die Spieler sofort auf Abwehr umschalten, um den Ballbesitz wieder zu erkämpfen und einen Gegenangriff starten zu können. Jeder einzelne Spieler sollte sich die Technik des Zweikampfes (z. B. Ballsicherung, Tackling, Fintieren) aneignen.

Die Wahl der Zweikampftaktik wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, z. B. eigenes Leistungsvermögen, Spielstärke des Gegners oder auch äußere Bedingungen. Dabei kann der taktisch besser ausgebildete Spieler seine Vorstellungen und Absichten im Zweikampf erfolgreicher durchsetzen. Dies ist im Trainingsprozeß zu berücksichtigen. Neben konkreten Handlungsanweisungen müssen Alternativmöglichkeiten aufgezeigt werden, die der Spieler je nach der Spielsituation und dem eigenen Leistungsvermögen selbstständig wählen muß.

Eine wichtige Rolle bei einer effektiven Zweikampfführung spielt auch die Verbesserung der Antizipationsvorgänge, insbesondere die Verbesserung des antizipativen Abwehrverhaltens. Ein Abwehrspieler muß mögliche Spielhandlungen eines Angreifers früh erkennen und entsprechend handeln. Dies zwingt auch den Angreifer, seine Handlung vor oder bereits während der Ausführung zu ändern und eine andere Handlungsalternative zu wählen.

Bei der Schulung des Zweikampfverhaltens müssen Schwerpunkte gesetzt werden, die systematisch alle Angriffs- bzw. Abwehrhandlungen in der Spielsituation 1:1 trainieren. Die Inhalte der nachfolgenden Trainingseinheiten berücksichtigen diese Forderung.

Die Schulung des Zweikampfverhaltens in der Spielsituation 1:1 erfordert auf seiten des Abwehrspielers beispielsweise das richtige Stellungsspiel und das Tackling, sowie auf der Seite des Angreifers das Dribbling in allen seinen Variationen (ver-

zögerndes Dribbling, Ballhalten und Tempodribbling, mit Täuschungen und Finten).

Die Trainingseinheiten beinhalten primär die Schulung allgemeiner Angriffs- und Abwehrmittel. Soweit es sich aber aus den Übungsschwerpunkten ergibt, können auch bestimmte Spielergruppen positionsspezifisch trainiert werden.

Die 3 Trainingseinheiten sind methodisch aufgebaut, wobei anfangs noch mit passivem bzw. teilaktivem Gegenspieler geübt wird, die aber zunehmend aktiver werden.



Oskar
Schneider



Werner
Staudt

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

In diesem Beitrag stellen sie ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des einzeltaktischen Verhaltens vor, das insbesondere in der Vorbereitungsperiode eingesetzt werden sollte.

Je nach Schwerpunktsetzung können so in der Spielsituation 1:1 Angriffs- bzw. Abwehraufgaben gezielt verbessert werden. In den meisten Übungsformen wird auf Tore gespielt, um wettkampfgerecht zu trainieren und die Motivation der Spieler zu erhalten.

Schon im zweiten Teil der Aufwärmphase wird durch spezifische Übungs- und Wettkampfformen die Zweikampfschulung vorbereitet. Das wettkampfmäßig geführte freie Spiel erhält zwar bestimmte Vorgaben, um das angestrebte Schulungsziel zu erreichen, die Spieler sind aber aufgefordert, Alternativlösungen je nach Spielsituation einzubringen, um ihr taktisches Verhaltensrepertoire im Sinne der „variablen Verfügbarkeit“ zu verbessern.

Die nachfolgenden 3 Trainingseinheiten wenden sich sowohl an A-Junioren als auch an Seniorenmannschaften des oberen und mittleren Leistungsbereichs.

Die Trainingseinheiten sind im Jahrestrainingsprozeß variabel einsetzbar, sie sollten aber auch insbesondere am Ende des 1. Teils der Vorbereitungsperiode berücksichtigt werden, um auf ihren Inhalten aufbauend gruppen- und mannschaftstaktische Angriffs- und Abwehrhandlungen erarbeiten zu können.

1. Trainingseinheit

Fernziel:

Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr

Trainingsziel:

Fintieren und Ballsicherung sowie die Verbesserung des Stellungsspiels

Geräte:

16–20 Fußbälle, 12–16 Markierungshilfen (Fahnenstangen/Hütchen)

Aufwärmen (20 Minuten)

Einzelarbeit mit dem Ball

Übung 1:

Ballführen im Strafraum mit der Innenseite, dem Außen- und Vollspann

- Mit dem Ball am Fuß beidseitige Drehungen ausführen, den Ball nach einer Drehung mit dem anderen Fuß übernehmen und mit Tempo- und Richtungswechsel 2 bis 3 Meter wegstarten.
- Den Ball mit der Fußsohle zurückziehen und mit dem Außenspann bzw. der Innenseite desselben Fußes den Ball nach vorne weiterführen.
- Desgl., aber mit einer Drehung des Standbeines um 90° in eine neue Richtung wegdribbeln.
- Beim Ballführen Lauf- und Körpertäuschungen einbauen.

Hinweis:

Der Trainer achtet auf die enge Ballführung (den Ball möglichst bei jedem Schritt berühren) sowie auf das Üben mit dem schwachen Fuß.

Die Spieler sollen den Blick auf die Spielumgebung richten (peripheres Sehen).

Übung 2:

Ballführen zwischen 2 Linien

Die Spieler führen den Ball zwischen dem Strafraum und der Mittellinie mit folgenden Anweisungen:

- Kurzer Antritt (4 bis 6 Meter) mit dem Ball (4mal)
- Ball 10 Meter vorlegen und Sprint zum Ball (2mal)
- Drehung um die eigene Achse mit dem Ball und kurzer Antritt von 3 bis 4 Metern (4mal)

Übung 3 (Abb. 1):

Dribbling gegen fiktive Gegner

In einer halben Spielfeldhälfte stehen 8 bis 10 beliebig aufgestellte Fahnenstangen (Hütchen).

Die Spieler dribbeln in mittlerem Lauftempo in beliebiger Reihenfolge nacheinander auf jede Fahnenstange zu. Sie führen 1 bis 2 Meter vor jeder Fahnenstange eine beliebige Finte aus und starten mit kurzem Antritt (2 bis 3 Meter) zur nächsten Fahnenstange (3 Durchgänge).

Hinweis:

Die Spieler sollen sich nicht gegenseitig behindern und ihr Tempo von Durchgang zu Durchgang allmählich steigern.

Die Fahnenstangen können auch durch passive Spieler ersetzt werden, wobei der Ballführende nach jedem Durchgang einen passiven Spieler anspielt und dessen Platz einnimmt.

Übung 4:

Dehnübungen mit dem Ball

- Rumpfbeugen vorwärts, zur Seite und rückwärts mit gestreckten Beinen (je 8mal)
- Hüftkreisen, Oberkörperkreisen mit gestreckten Armen, Achterkreisen mit dem Ball durch die gegrätschten Beine (je 8mal)
- Liegestütz auf dem Ball; mit gestreckten Kniegelenken aufrichten, wobei die Finger den Ball halten (6mal)

Übung 5:

Balljonglieren mit dem Kopf/Fuß/Oberschenkel in vorgeschriebener Reihenfolge (1 bis 2 Minuten zur aktiven Erholung).

Übung 6:

Wettkampfform:

Welcher Spieler schafft diese Übung ohne Fehler?

Vorübung zur Verbesserung des Stellungsspiels

Spieler A (mit Ball) und Spieler B (ohne Ball) stehen sich frontal im Abstand von 3 bis 4 Metern gegenüber.

A dribbelt mit Körper- und Richtungstäuschungen auf den rückwärtslaufenden B zu und täuscht einen Durchbruch an, ohne ihn zu vollziehen. B zieht sich verzögernd immer auf Höhe des Ballführenden zurück und verstellt A mit geschicktem Stellungsspiel den Weg zum Durchbruch. Nach ca. 20 Metern tritt A auf den Ball. B übernimmt den Ball und dribbelt auf A zu (jeweils 3mal).

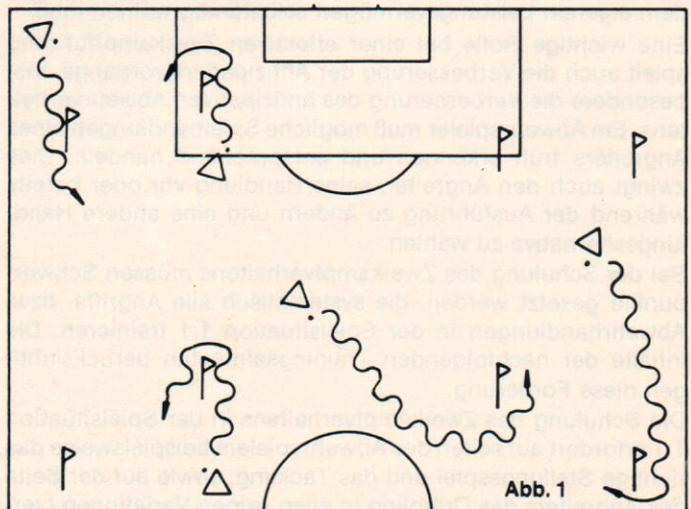
Hinweis:

Der jeweilige Abwehrspieler läuft mit kleinen Schritten rückwärts-seitwärts, um bei einem Durchbruch explosiv antreten zu können.

Er soll versuchen, sein Stellungsspiel stets zwischen dem Angreifer mit Ball und der eigenen Grundlinie einzurichten. Auf ausreichenden seitlichen Abstand zwischen den Paaren achten.

Variation:

A und B spielen im begrenzten Raum von 15 mal 10 Metern auf 2 Kleintore (1 bis 2 Meter breit), wobei der jeweilige Abwehrspieler den Angreifer nur durch Versperren des Weges am Durchdribbeln des Tores hindern darf.



Hauptteil (45 Minuten)

Der Trainer demonstriert einige Finten.

Die Spieler sollen bei den folgenden Übungsformen mindestens eine Finte schwerpunktmäßig üben. Jeder Spieler sollte die Finte auswählen, die er schon weitestgehend wettkampfmäßig beherrscht. Es handelt sich um eine Verbesserung bzw. Stabilisierung einer bereits erlernten Finte.

Übung 1 (Abb. 2):

Dribbling nach Zuspiel und Torschuß gegen teilaktiven Abwehrspieler

In einer Spielfeldhälfte stehen 4 bis 5 Tore (jeweils 4 Meter breit) im Abstand von 4 Metern nebeneinander. Eine 3er-Gruppe spielt auf jedes Tor, der 4. Spieler der Gruppe steht im Tor. Ein Hütchen befindet sich als Schußmarkierung ca. 15 Meter vor jedem Tor. Jede Gruppe benötigt mehrere Bälle.

Der Anspieler C paßt auf den seitlich von ihm stehenden Angreifer A, der dem Ball 2 bis 3 Meter entgegenstartet, ihn wahlweise mit der Innen- oder Außenseite in die Torrichtung an- und mitnimmt und auf den sich rückwärts-seitlich bewegenden B zudribbelt, diesen mit einer Finte umspielt und auf das Tor schießt.

Der Abwehrspieler B versucht, nachdem er umspielt wurde, dem Angreifer nachzusetzen und ihn am Torabschluß zu hindern. Er zwingt A somit zu schnellem Antritt und raschem Torabschluß.

Übungszeit:

5 Angriffe von A, anschließend Aufgabenwechsel. Danach wechseln A und B ihre Rollen mit dem Zuspieler C und dem Torwart D.

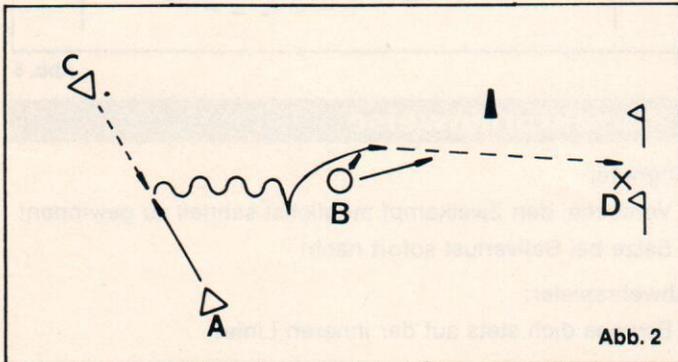


Abb. 2

Korrekturhinweise

Angreifer:

- ▶ Betone die Finte und schütze den Ball mit dem Körper vor dem Gegner!
- ▶ Nehme das Zuspiel abwechselnd mit der Innen- und Außenseite an und mit!

Abwehrspieler:

- ▶ Beobachte den Lauf des Balles!
- ▶ Bewege dich stets auf der inneren Linie!
- ▶ Versuche, den Angreifer mit geschicktem Stellungsspiel zu stören und ihn zur Seite abzudrängen!
- ▶ Setze dem Angreifer bis zum Torabschluß nach!

Hinweis:

Der Zuspieler C beobachtet das Stellungsspiel von B und versucht, Fehler zu korrigieren.

Der Torschuß sollte wettkampfgemäß ausgeführt werden, wobei mit dem Vollspann- oder Innenspann geschossen werden soll.

Übung 2 (Abb. 3):

Dribbling nach frontalem Zuspiel und Torschuß gegen aktiven Abwehrspieler

Die Organisationsform der Übung 1 bleibt bestehen.

Der Zuspieler C paßt über 6 bis 8 Meter auf den frontal vor ihm stehenden Angreifer A. Der Abwehrspieler steht 2 bis 3 Meter hinter A, ohne diesen schon bei der Ballannahme zu behindern. A läuft dem Zuspiel mit einer Körpertäuschung entgegen und dreht sich bei der Ballannahme um 180° in die Spielrichtung. Nun erfolgt der Zweikampf 1 gegen 1 bis zum Torabschluß. Er kämpft B den Ball, spielt er ihn zu C bzw. zu D.

Übungszeit: wie bei Übung 1.

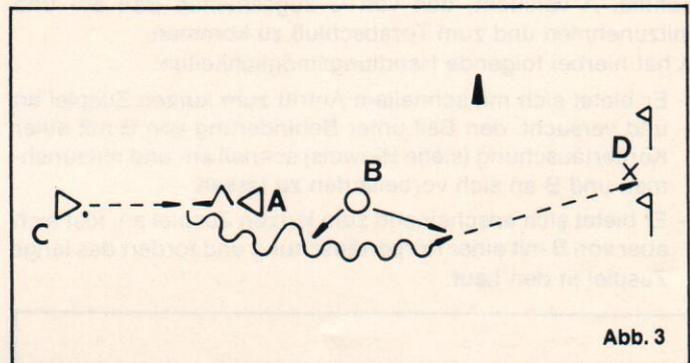


Abb. 3

Korrekturhinweise

Wie bei Übung 1, außerdem

Angreifer:

- ▶ Nehme den zugespielten Ball mit einer Körpertäuschung an und mit!
- ▶ Entscheide dich für eine Finte und führe diese ohne Zeitverzögerung aus!

Abwehrspieler:

- ▶ Versperre den direkten Weg des Angreifers zum Tor und greife ihn von der inneren Deckungslinie her an!

Variation:

Das Zuspiel erfolgt halbhoch/hoch, womit gleichzeitig die Verbesserung der Ballan- und -mitnahme angestrebt wird.

KERNMARK

SPORT-NAHRUNG

... täglich so wichtig wie das Training

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



KLOPFER-NÄHRMITTEL GMBH · 8045 ISMANING

Hinweis:

Sollte der Abwehrspieler zu dicht hinter dem Angreifer stehen, dann nimmt der Oberkörper des Angreifers eine leichte Schräglage ein, um durch „Anlehnen“ an den Gegner diesen möglichst weit vom Ball abzudrängen.

Grundsätzlich bietet die Außenseite die beste Möglichkeit der Ballan- und -mitnahme, denn der dem Gegner zugeneigte Oberkörper sichert die notwendige Entfernung des Gegners vom Ball.

Übung 3 (Abb. 4):

Dribbling nach frontalem Zuspiel und Ballannahme mit gegnerischer Behinderung

Organisationsform wie in Übung 1.

Der Ablauf bleibt wie in Übung 2 bestehen, jedoch bedrängt der Abwehrspieler den Angreifer A nun schon bei der Ballannahme. A versucht, den von C zugespilten Ball an- und mitzunehmen und zum Torabschluß zu kommen.

A hat hierbei folgende Handlungsmöglichkeiten:

- Er bietet sich mit schnellem Antritt zum kurzen Zuspiel an und versucht, den Ball unter Behinderung von B mit einer Körpertäuschung (siehe Hinweis) schnell an- und mitzunehmen und B an sich vorbeilaufen zu lassen.
- Er bietet sich anscheinend zum kurzen Zuspiel an, löst sich aber von B mit einer Körpertäuschung und fordert das lange Zuspiel in den Lauf.

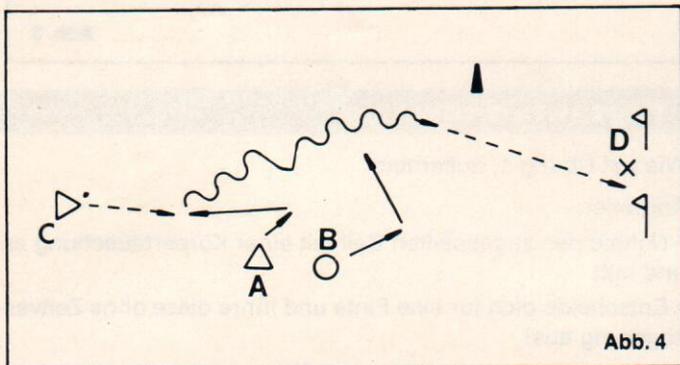


Abb. 4

Korrekturhinweise

Angreifer:

- ▶ Blocke den Abwehrspieler mit dem Körper vom Ball ab!
- ▶ Versuche, die Körpertäuschung unter Behinderung durchzuführen!

Abwehrspieler:

- ▶ Decke schräg hinter dem Angreifer, um je nach Möglichkeit das Zuspiel abfangen zu können!

Hinweis:

Es empfiehlt sich, eine Körpertäuschung bei frontaler Ballannahme mit dem Gegner im Rücken demonstrieren zu lassen. Der Angreifer hat hierbei beispielsweise die Möglichkeit, dem Abwehrspieler unmittelbar vor der Ballannahme mit einem Schritt aus der Laufrichtung heraus eine Richtung der Ballmitnahme vorzutauschen und die Angriffsrichtung dementsprechend zu ändern bzw. die eingeleitete Bewegung in die gleiche Richtung zu Ende zu führen. Der Abwehrspieler soll durch seine selbst gewählte Laufrichtung bei der Ballannahme ins Leere laufen (zum sog. „Abbrechen“ siehe die 3. Trainingseinheit).

Variation:

Der Zuspieler C wird durch einen teilaktiven Gegner (= Trainer) gestört, der versucht, das Zuspiel abzufangen. Dies zwingt den Angreifer, sich aktiv aus dem Deckungsschatten freizulaufen.

Übung 4 (Abb. 5):

1 gegen 1 auf Ziellinien

Zwei 4er-Mannschaften stehen hinter den Grundlinien eines 12 mal 6 Meter großen Spielfeldes. Abwechselnd spielt 1 Spieler jeder Mannschaft im Feld 1 gegen 1 mit der Aufgabe, hinter die gegnerische Ziellinie zu gelangen und von dort einen Rückpaß zu einem Mitspieler hinter der eigenen Grundlinie zu spielen. Der angespielte Mitspieler spielt nun 1:1 gegen seinen Partner. Die Spieler, die den Zweikampf ausgetragen haben, gehen außerhalb des Spielfeldes wieder hinter ihre Ziellinien.

Bei Ball im Seitenaus wird der Ball zurück ins Spielfeld gedribbelt.

Übungszeit: Jeder spielt 4mal gegen seinen Gegenspieler.

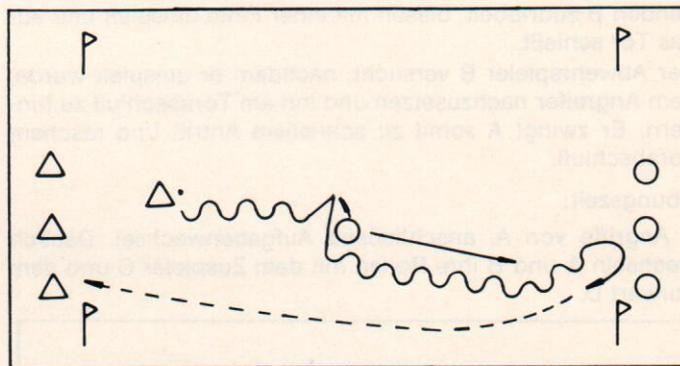


Abb. 5

Korrekturhinweise

Angreifer:

- ▶ Versuche, den Zweikampf möglichst schnell zu gewinnen!
- ▶ Setze bei Ballverlust sofort nach!

Abwehrspieler:

- ▶ Bewege dich stets auf der inneren Linie!

Abschluß (25 Minuten)

Spiel 4 gegen 3 plus Torwart

Gespielt wird im abgegrenzten Spielfeld (30 mal 25 Meter) auf 2 Kleintore (4 Meter breit).

Beim Angriff des Gegners hütet abwechselnd 1 Spieler der verteidigenden Mannschaft das Tor, um das Überzahlspiel 4:3 zu erhalten.

Bei Ball im Seitenaus erfolgt Einwurf. Es wird mit kurzer Ecke gespielt.

Hinweis:

Das Unterzahlverhältnis zwingt die abwehrende Mannschaft zu raumdeckendem Abwehrverhalten.

Die Spieler sollen ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Deckungsart erweitern und lernen, ihre Fehler möglichst selbst zu erkennen.

Die Erarbeitung bzw. Verbesserung des raumdeckenden Abwehrverhaltens bleibt anderen Trainingseinheiten vorbehalten.

2. Trainingseinheit

Fernziel:

Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr

Trainingsziel:

Torabschluß unter gegnerischer Behinderung – Rempeln als Technik der Zweikampfschulung

Geräte:

12–15 Fußbälle, 16 Markierungshilfen (Fahnenstangen/Hütchen), 2 Hürden

Aufwärmen (20 Minuten)

Übungen in der 3er-Gruppe

Übung 1:

Freies Zuspiel (flach/halbhoch/hoch) über das ganze Spielfeld verteilt mit fließender Ballan- und -mitnahme.

Übung 2:

A paßt über 8 bis 12 Meter zu B und startet seinem Ball nach auf die Position von B, B spielt direkt zu C und startet seinem Ball nach usw.

Übung 3:

Wie Übung 1, zusätzlich: mindestens jeder 5. Paß muß als Langpaß über mindestens 20 Meter gespielt werden.

Nach dem Abspiel erfolgen Dehnübungen, wie

- Ausfallschritte vorwärts und seitwärts
- Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts
- Anziehen des Unterschenkels mit der Hand zum Gesäß.

Hinweis:

Die Dehnübungen werden mehrmals wiederholt. Der 2. Teil der Aufwärmphase betont das Kopfballspiel, wobei Elemente der Zweikampfschulung in die Übungen mit einbezogen sind.

Übung 4:

A steht im Abstand von 6 bis 8 Metern vor B und C, die etwas versetzt nebeneinanderstehen. A wirft den Ball im Bogenwurf zum Sprungkopfball zwischen B und C. Diese versuchen, den Ball möglichst genau zu A zurückzuköpfen (3mal 30 Sekunden mit jeweils 30 Sekunden aktiver Erholung).

Übung 5:

Wie Übung 4, zusätzlich: B steht hinter C. A wirft auf B, der den Ball über den passiven C hinweg zu A zurückköpft (3mal 30 Sekunden mit jeweils 30 Sekunden aktiver Erholung).

Übung 6:

Kopfballwettkampf

A prellt den Ball auf den Boden, damit er möglichst steil in die Luft fliegt. B und C springen nach dem Ball und versuchen, ihn mit dem Kopf in eine beliebige Richtung zu spielen. Danach sprinten beide Spieler zum Ball (jeder Spieler prellt den Ball 5- bis 10mal).

Wertung: erfolgreicher Kopfball = 2 Punkte, Ballgewinn nach Kopfball = 1 Punkt.

Hauptteil (40 Minuten)

Starten 2 Spieler nebeneinander zum Ball, kann der Ball durch ein regelgerechtes Rempeln erkämpft werden.

Diese Technik bildet den Schwerpunkt des nachfolgenden Hauptteils.

Übung 1 (Abb. 6):

Hürdensprint 1 gegen 1 mit Zuspiel und Torabschluß

In einer Spielfeldhälfte stehen 2 Hürden 25 Meter vom Tor entfernt in einem seitlichen Abstand von 5 Metern. 5 Meter vor jeder Hürde befindet sich jeweils eine Gruppe von 8 bis 10 Spielern und zwischen beiden Gruppen ein Zuspieler (Trainer).

Der Zuspieler paßt den Ball flach zwischen beiden Hürden hindurch. Mit dem Zuspiel starten die vordersten Spieler jeder Gruppe, springen über ihre Hürde, und jeder Spieler versucht, den Ball durch regelgerechtes Rempeln zu erkämpfen und zum Torschuß zu gelangen.

Der Spieler ohne Ball wird zum Abwehrspieler und versucht, den Torabschluß des Ballführenden vom Strafraum zu verhindern. Anschließend holt der Abwehrspieler den Ball, und beide Spieler schließen sich hinter ihrer Gruppe an.

Übungszeit: 4 bis 6 Hürdensprints pro Spieler

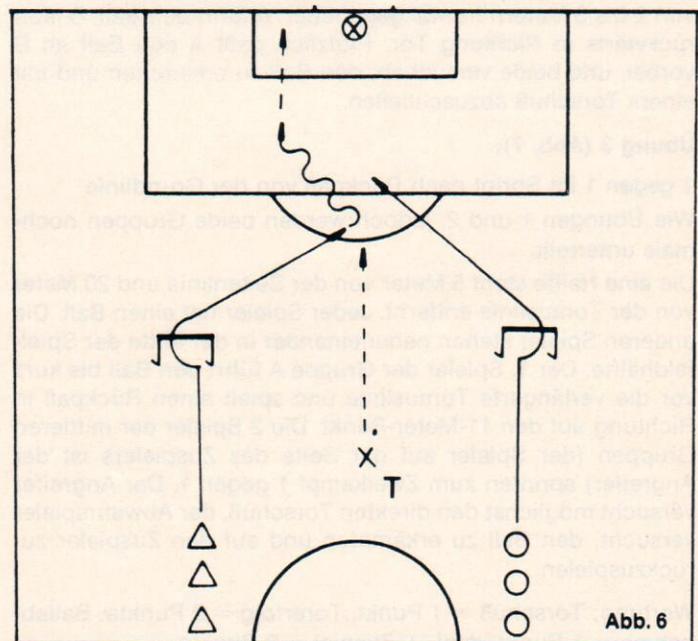


Abb. 6

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

Wettspielfußbälle sofort ab Lager z. B. Preise incl. MwSt.

DNB WM-Mexico, aus bestem Kernrindleder mit Beschichtung gegen Nässeeinwirkung, leuchtend rot und gelb, 32tlg., Gr. 5. Ein Klassefußball! nur **DM 49.00**

Derbystar Scirocco, 32tlg., Gr. 3, 4 u. 5, für alle Platz- u. Wetterverhältnisse **DM 39.50**

Derbystar Orion, 32tlg. Gr. 5, Oberfläche M+S-veredelt, FIFA-anerkannt (Auslaufmodell) **DM 59.00**

Derbystar Comet-International, 32tlg., Gr. 4, PRT-Spezial-Oberfläche, FIFA-anerkannt (Auslaufmodell) **DM 49.00**

Spezieller Hallenfußball, 32tlg., Gr. 5, mit gelbem Filzbelag, FIFA-zugelassen **DM 39.50**

Wichtig: Bei Nichtgefallen nehmen wir unbespielte Bälle innerhalb von 14 Tagen zurück!

SPORTZENTRALE

Ab 300,- DM Auftragswert
Lieferung frei Haus!

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

Korrekturhinweise

- ▶ Remple Schulter gegen Schulter mit angelegtem Arm!
- ▶ Remple nur in Ballnähe (1–2 Meter) und im Bemühen um den Ball!
- ▶ Bringe die Schulter über den Körperschwerpunkt hinaus in Richtung des Gegenspielers!

Variation:

Die Hürden (Fahnenstangen) umlaufen bzw. die Hürden durchkriechen.

Hinweis:

Erläuft der Gegenspieler den Ball zuerst, muß dieser bei der Ballannahme gestört oder ihm der Ball abgenommen werden. Gelingt dies nicht, muß er in eine ungünstige Position abgedrängt werden, um den Torschuß zu erschweren bzw. zu verhindern.

Übung 2:

1 gegen 1 mit Zuspiel und Torabschluß

Wie Übung 1, die Hürden werden entfernt. Jedes Spielerpaar erhält eine Nummer. Das Spielerpaar, dessen Nummer vom Trainer aufgerufen wird, sprintet zum Ball. Der Ball wird gleichzeitig in die Laufrichtung der Spieler oder zur Seite gespielt. Beide Spieler versuchen, den Ball im Zweikampf zu erkämpfen und mit einem Torschuß abzuschließen, wobei der Ballführende von seinem Gegenspieler bis zum Torschuß bedrängt wird.

Korrekturhinweise

- ▶ Versuche, den Gegner bei der Ballannahme zu stören und ihm den Ball abzunehmen!
- ▶ Versuche, den Gegner in eine ungünstige Position zu drängen, um dessen Torschuß zu erschweren!

Variation:

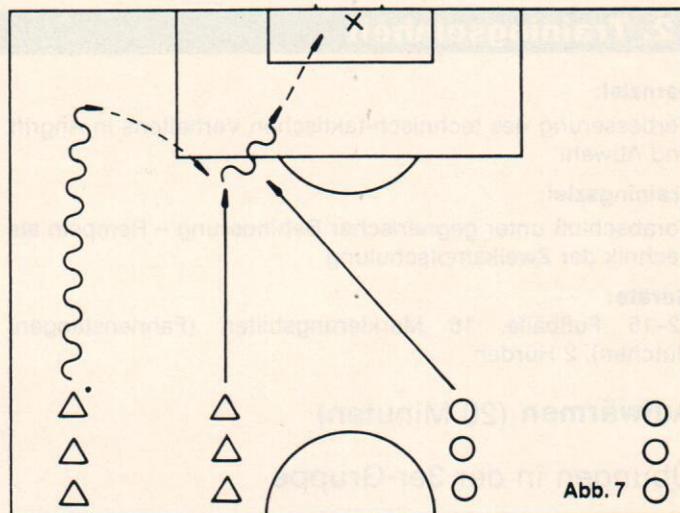
2 Spieler stehen sich ca. 25 Meter vom Tor entfernt im Abstand von 2 bis 3 Metern frontal gegenüber. A führt den Ball, B läuft rückwärts in Richtung Tor. Plötzlich paßt A den Ball an B vorbei, und beide versuchen, den Ball zu erkämpfen und mit einem Torschuß abzuschließen.

Übung 3 (Abb. 7):

1 gegen 1 im Sprint nach Rückpaß von der Grundlinie
Wie Übungen 1 und 2, jedoch werden beide Gruppen nochmals unterteilt.

Die eine Hälfte steht 5 Meter von der Seitenlinie und 20 Meter von der Torauslinie entfernt. Jeder Spieler hat einen Ball. Die anderen Spieler stehen nebeneinander in der Mitte der Spielfeldhälfte. Der 1. Spieler der Gruppe A führt den Ball bis kurz vor die verlängerte Torauslinie und spielt einen Rückpaß in Richtung auf den 11-Meter-Punkt. Die 2 Spieler der mittleren Gruppen (der Spieler auf der Seite des Zuspielers ist der Angreifer) sprinten zum Zweikampf 1 gegen 1. Der Angreifer versucht möglichst den direkten Torschuß, der Abwehrspieler versucht, den Ball zu erkämpfen und auf den Zuspieler zurückzuspielen.

Wertung: Torschuß = 1 Punkt, Torerfolg = 2 Punkte, Ballannahme = 1 Punkt, dsgl. + Zuspiel = 2 Punkte.



Übungszeit: 4 Sprints pro Spieler, anschließend Aufgabenwechsel mit den Zuspielern.

Korrekturhinweise

Wie Übungen 1 und 2, zusätzlich:

- ▶ Spiele den Rückpaß in den Lauf deines Mitspielers!
- ▶ Versuche, den Gegner mit Lauf- und Körpertäuschungen abzuschütteln!

Übung 4 (Abb. 8):

Spielform 1 plus 3 gegen 3

3 Angreifer spielen gegen 3 manndeckende Abwehrspieler im Strafraum, 1 neutraler Spieler befindet sich außerhalb des Strafraums und im Tor steht ein neutraler Torwart. Der Neutrale führt den Ball außerhalb des Strafraums und versucht, einen sich freilaufenden Angreifer im Strafraum anzuspielen. Das Zusammenspiel der Spieler untereinander ist nicht erlaubt.

Torerfolge der Angreifer in der 1. Halbzeit zählen nur:

- Auf Zuspiel des Neutralen mit direktem Torschuß
- Nach gewonnenem Zweikampf gegen den direkten Gegenspieler

Bei Balleroberung spielen die Abwehrspieler den Neutralen an, der von außerhalb des Strafraums direkt aufs Tor schießen

Die Sportbuch-Fundgrube

Aus der „DSB-Trainerbibliothek“

Band 6: Tomasz Lempart
Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports
207 S., statt DM 18,- **DM 7,80**

Band 14:
Ballreich/Baumann
Biomechanische Leistungsdiagnostik
Ziele – Organisation – Ergebnisse (1. Aufl. 1983)
157 S., statt DM 28,- **DM 12,80**

Band 18: Tomasz Lempart/Lothar Spitz
Probleme des Hochleistungssports
Olympische Analyse Montreal 1976, 232 S., statt DM 22,- **DM 7,80**

Band 19: H. Gabler/H. Eberspächer/E. Hahn/J. Kern/G. Schilling
Praxis der Psychologie im Leistungssport
616 S., statt DM 40,- **DM 19,80**

Außerdem:

M. Löcken/
R. Dietze (Hrsg.):
Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport
23 Beiträge renommierter Sportwissenschaftler, Sportmediziner und -praktiker
256 S., zahlr. Abb. und Fotos, 1. Aufl. 1982
statt DM 28,- **DM 12,80**

Bis zu 65% billiger! Bestellschein auf S. 40!

darf, um ein Tor für die Abwehrspieler zu erzielen. Bei Ball im Toraus oder vom Torwart gehaltenem Ball erfolgt Zuwurf auf den Neutralen.

In der 2. Halbzeit dürfen die Angreifer und Abwehrspieler untereinander zusammenspielen, um Tore zu erzielen bzw. um den Neutralen anzuspielen. Die Abwehrspieler dürfen ihre Angreifer jetzt auch übergeben und übernehmen.
Übungszeit: 2mal 5 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholung

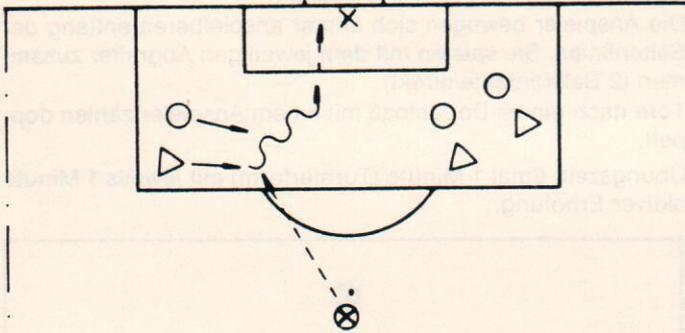


Abb. 8

Hinweis:

Es wird in beiden Strafräumen gespielt. Die Spielform muß je nach der Zahl der Spieler variiert werden, z. B. zum 2 plus 4 gegen 4.

Korrekturhinweise

- ▶ Löse dich bei Blickkontakt mit einer Täuschung, um den Zuspüler nicht zu verwirren!
- ▶ Versuche, vor dem Gegner am Ball zu sein, bzw. störe ihn bei der Ballannahme!
- ▶ Bewege dich stets auf der inneren Linie!

Abschluß (25 Minuten)

Spiel 5 gegen 5 bzw. 6 gegen 6 quer über den Platz

In einer Spielfeldhälfte stehen jeweils in der Mitte der Seitenauslinien 2 Kleintore (4 Meter breit).

Es wird ohne Torhüter gespielt. Handspiel ist verboten.

Variationen:

- Spiel mit direktem Gegenspieler (5 Minuten + 2 Minuten aktive Erholung)
- Spiel mit 2 Ballkontakten (5 Minuten + 2 Minuten aktive Erholung)
- Freies Spiel (6 Minuten)

Hinweis:

Schulungsziel sind die Zweikampfbereitschaft, die Förderung des Zusammenspiels und die wettkampfspezifische Ausdauer.

3. Trainingseinheit

Fernziel:

Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr

Trainingsziel:

Freilaufen und Zuspiel unter gegnerischer Bedrängnis sowie schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt

Geräte:

16-20 Fußbälle, 16-20 Markierungshilfen (Fahnenstangen/Hütchen), 5 Medizinbälle

Aufwärmen (20 Minuten)

Übungen in der 4er-Gruppe

Übung 1:

Die Spieler spielen sich im abgegrenzten Spielfeld (20 mal 15 Meter) in Reihenfolge (A zu B, B zu C, C zu D usw.) den Ball zu. Der Angespülte nimmt den Ball an und mit und umdribbelt seine 3 teilaktiven Mitspieler mit verschiedenen Finten. Dann spielt er den Ball zum vorherbestimmten Mitspieler weiter.

Übung 2:

Spiel 3 gegen 1 im abgegrenzten Spielfeld (2 Minuten mit 1 Minute aktiver Erholung).

Im zweiten Teil der Aufwärmphase soll das Zweikampfverhalten durch spezielle Übungen geschult werden, wobei auch physische Fähigkeiten wie die Kraft verbessert werden.

Übung 3:

Rempeln mit der Brust

A und B stehen sich gegenüber. Mit beidbeinigem Hoch- und Anspringen versuchen sie, sich gegenseitig mit der Brust so zu rempeln, bis einer das Gleichgewicht verliert (8mal).

Hinweis:

Bei dieser und den folgenden Übungen sollten jeweils 2 gleichgewichtige Partner zusammen üben.

Übung 4:

Hahnenkampf

A und B hinken auf einem Bein und versuchen, den Partner mit auf der Brust verschränkten Armen so zu rempeln, daß dieser mit beiden Beinen den Boden berührt.

Übung 5:

Hockkampf

A und B hocken sich gegenüber und halten die Handflächen nach vorn. Jeder versucht, den Partner durch Stoßen gegen die Hände bzw. Schultern und durch Ausweichen vor dessen Stößen zum Umfallen oder Abstützen mit den Händen zu bringen.

Übung 6:

Raufball

Die Spieler werden in 2 Mannschaften eingeteilt.

Ein Rechteck (20 mal 30 Meter) wird durch Hütchen abgegrenzt. Die kürzeren Seiten bilden die Torlinie.

Der Ball liegt am Anfang und nach jedem Tor in der Mitte des Spielfeldes. Beide Mannschaften starten von ihrer Torlinie, um ihn zu erobern. Der Ball wird durch Tragen oder Zuwerfen fortbewegt.

Die Mannschaften versuchen, ihn hinter die Torlinie des Gegners zu bringen und ihn dort abzulegen. Der Ball darf beliebig gehalten, geworfen und gerollt, aber nicht mit den Füßen gespielt werden.

Der balltragende Spieler darf festgehalten werden, bis er den Ball nicht mehr hat.

Bei einer Zusammenballung von Spielern erfolgt ein Schiedsrichterwurf (Hochwurf zwischen 2 Spielern einer Mannschaft). Nach einer Regelverletzung und einem Ausball erfolgt Freibzw. Einwurf. Stoßen, Reißen und Beinstellen ist verboten.

Variation:

Der Ball darf nach vorn nur getragen werden. Jedes Zuspiel muß nach hinten erfolgen.

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

1 plus 1 gegen 1 plus 1

2 Zuspieler stehen sich im Abstand von ca. 30 Metern frontal gegenüber. Zwischen ihnen befinden sich 1 Angreifer und 1 Abwehrspieler im Wechsel zum 1 gegen 1. Der Zuspieler versucht, seinen Angreifer, der sich mit Körper- und Lauftäuschungen von seinem teilaktiven Abwehrspieler freilaufen soll, anzuspieren. Der Angreifer soll das Zuspiel in der Bewegung an- und mitnehmen und den gegenüberstehenden Zuspieler anspielen.

Anschließend wird der teilaktive Abwehrspieler zum Angreifer und umgekehrt.

Übungszeit: Nach 2 Minuten wechseln die Mittelfeldspieler mit den Zuspielern.

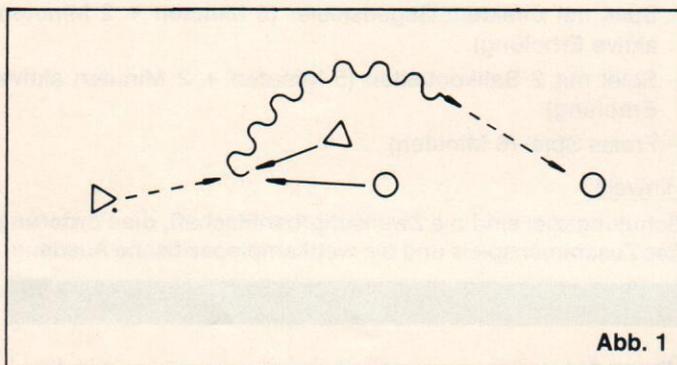


Abb. 1

Korrekturhinweise

- ▶ Löse dich nach Blickkontakt mit deinem Zuspieler mit einer Körper- oder Lauftäuschung vom Gegner und biete dich kurz oder steil an!
- ▶ Spiele deinem Angreifer den Ball in den Lauf!

Variation:

Bei dieser Übungsform sollte vom Trainer insbesondere die Lauftäuschung ohne Ball, das sog. „Abbrechen“, gefordert werden (Abb. 2).

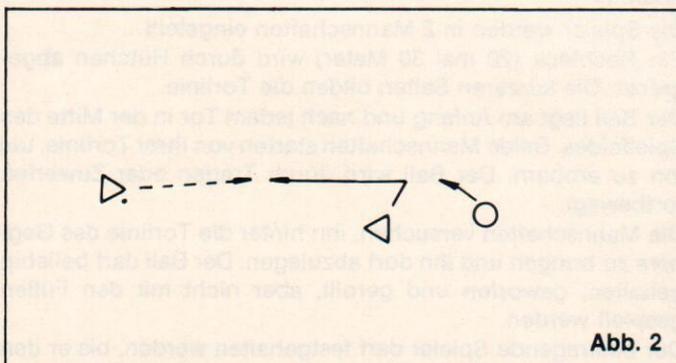


Abb. 2

Der Angreifer A spurtet in eine Laufrichtung und läßt den Abwehrspieler B zu sich auflaufen:

- A stoppt plötzlich ab, und B läuft an ihm vorbei. A gewinnt in der Reaktionszeit von B Zeit und Spielraum, sich in der entgegengesetzten Richtung zum Anspiel anzubieten.
- B geht nicht auf die Täuschung ein. A spurtet entschlossen weiter und fordert das Zuspiel in die Bewegung.

- A läuft langsam in Richtung Ballbesitzer, B läuft mit. Dann erfolgt der plötzliche Antritt von A in den freien Raum und der Paß vom Anspieler in den freien Raum.

Übung 2 (Abb. 3):

Spielform 1 gegen 1 mit 2 Anspielstationen

In einem abgegrenzten Spielfeld (15 mal 10 Meter) spielen 2 Spieler 1 gegen 1 auf 2 Kleintore (2 Meter breit). An jeder Seitenlinie befindet sich 1 Anspieler.

Die Anspieler bewegen sich immer anspielbereit entlang der Seitenlinien. Sie spielen mit dem jeweiligen Angreifer zusammen (2 Ballkontakte/direkt).

Tore nach einem Doppelpaß mit einem Anspieler zählen doppelt.

Übungszeit: 6mal 1 Minute (Turnierform) mit jeweils 1 Minute aktiver Erholung.

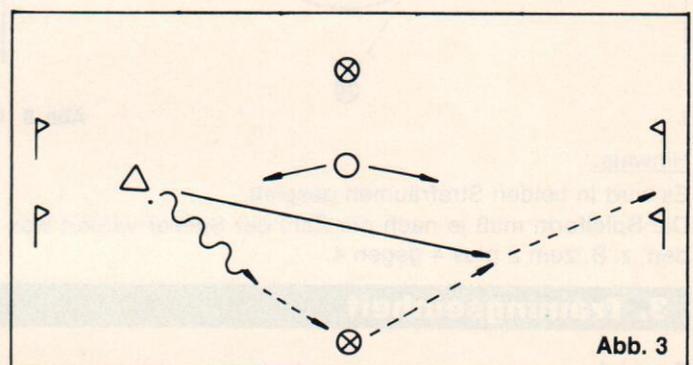


Abb. 3

Korrekturhinweise

- ▶ Schalte nach erfolgtem Ballgewinn sofort auf Angriff um!
- ▶ Setze bei Ballverlust sofort nach!
- ▶ Dränge den ballbesitzenden Gegner zur Seite ab!

Übung 3 (Abb. 4):

Spiel 1 plus 1 gegen 1 und Konter des Abwehrspielers

In einer Spielfeldhälfte stehen vor dem Strafraum 3 Fähnchentore (3 Meter breit) über die gesamte Spielfeldbreite verteilt nebeneinander. Etwa 10 Meter vor der Mittellinie befinden sich 2 weitere Fähnchentore in der Nähe der Seitenlinien. Im Feld spielen 3 Stürmer gegen 3 Abwehrspieler jeweils 1 gegen

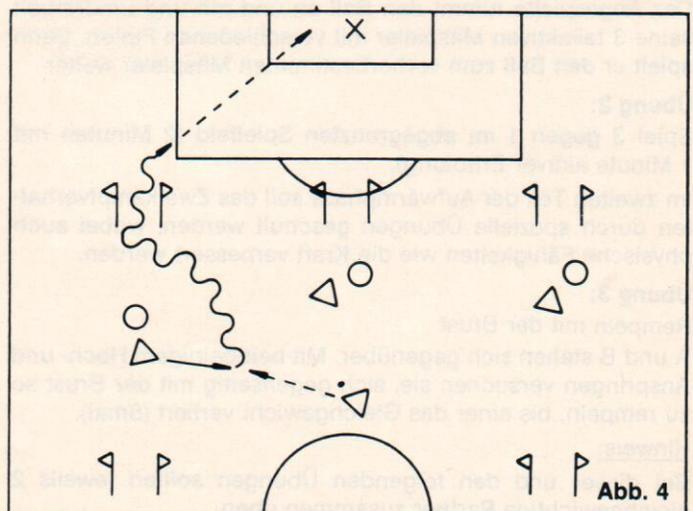


Abb. 4

1. Ein Zusprieler spielt aus Höhe der Konterttore abwechselnd mit jedem Stürmer zum 1 plus 1 gegen 1 zusammen.

Zuerst spielt der Zusprieler den sich freilaufenden linken Außenstürmer an, der mit dem Alleingang 1 gegen 1 gegen seinen Abwehrspieler und dem Dribbling durch das Fähnchentor den Torabschluß sucht. Der Abwehrspieler darf dem Stürmer nur bis zum Fähnchentor nachsetzen. Bei Balleroberung kontert er auf das Fähnchentor vor der Mittellinie. Nach dem Angriffsabschluß erfolgt das Zuspiel auf den Mittelstürmer und dessen Alleingang 1 gegen 1 usw. Der Zusprieler darf nicht abwehren.

Anschließend spielt der Zusprieler 2 gegen 1 mit jedem Stürmer bis zum Torabschluß. Nur der Stürmer darf Tore erzielen. Das Fähnchentor muß vor dem Torabschluß weiterhin durchdribbelt werden. Bei Ballverlust darf auch der Zusprieler den Abwehrspieler beim Konter angreifen. Ein Dribbling der Abwehrspieler durch ein Fähnchentor bedeutet 1 Tor für die Abwehrspieler.

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

wurde. Der Zusprieler darf auch Tore erzielen und beim Konterangriff abwehren.

Übungszeit: Wie bei Übung 3.

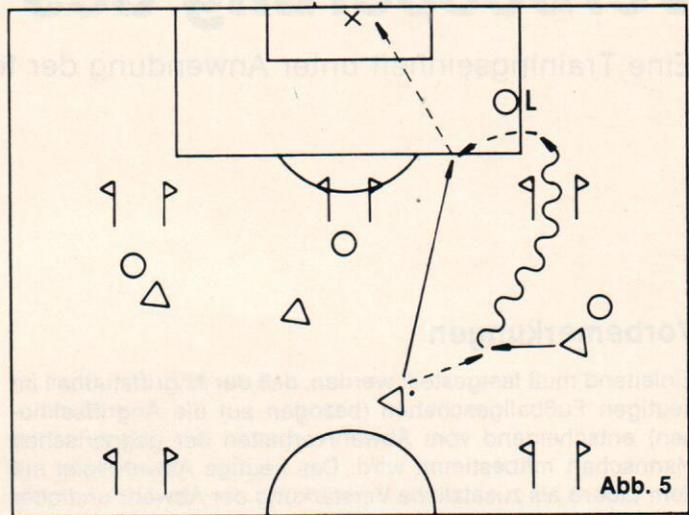


Abb. 5

Korrekturhinweise

Wie Übung 1 und 2, zusätzlich:

- ▶ Überspiele den Gegner und schneide dessen Laufweg zum Tor hin, damit er seinen Laufrhythmus ändern muß!
- ▶ Täusche das Zusammenspiel an und suche den Alleingang!

Hinweis:

Bei dieser und der anschließenden Spielform bietet es sich an, die Stürmer und die Abwehrspieler nach positionsspezifischen Gesichtspunkten gegeneinander spielen zu lassen.

Übung 4 (Abb. 5):

Spiel 2 gegen 1 plus 1 und Konterangriff

Wie Übung 3, zusätzlich befindet sich 1 Libero hinter den Abwehrspielern vor dem Tor.

Der Libero unterstützt den jeweiligen Abwehrspieler beim Spiel 1 gegen 2 und beim Konterangriff. Der Libero darf erst angreifen, nachdem der Ball durch das Fähnchentor gespielt

Korrekturhinweise

Wie Übung 3, zusätzlich:

- ▶ Der Libero soll den Raum im Rücken seines Abwehrspielers auf der ballnahen Seite zum Tor hin decken!
- ▶ Der Libero soll die Aufgabe des überspielten Abwehrspielers übernehmen, der sich auf die Position des Liberos zurückzieht!

Abschluß (20 Minuten)

Spiel 10 gegen 10 bzw. 11 gegen 11 auf 2 Tore

Der Trainer fordert in diesem Spiel insbesondere ein antizipatives Abwehrverhalten (siehe Vorbemerkungen) und bewußtes Dribbling der Angreifer auf die „Nahtstellen“ der Deckung, um das Freilaufen der Mitspieler zu unterstützen.

NEU!

Wilfried Buchmeier/Klaus Zieschang:
Über den Umgang mit Sportjournalisten

(Band 24 der DSB-Trainerbibliothek)
Soeben erschienen! 112 Seiten, zweifarbig, **DM 19,80**

Die zunehmende Bedeutung der Medien (Presse, Funk und Fernsehen) für den Sport fordert vom Trainer, sich auch in diesem Bereich zu behaupten. Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit will allerdings gelernt sein. Zum einen wollen Sie als Trainer, daß die Medien über Ihren Sport (Verein) berichten, zum anderen können Sie ihnen nicht vorschreiben, wie dies geschehen soll. Aber: Nehmen Sie Einfluß durch aktive Öffentlichkeitsarbeit!

- Wie arbeitet eine Sportredaktion?
- Was Sie bei der Zusammenarbeit mit Sportjournalisten zu beachten haben
- Wie Sie Kontakte mit Sportjournalisten aufnehmen und pflegen
- Was Sie bei Interviews und Gesprächen tun und lassen sollten
 - Wie Sie selbst einen Bericht für Ihre Zeitung verfassen

Auf diese und weitere Fragen gibt das Buch konkrete Antworten.



Rudi Völler ist wieder fit!

Die Frankfurter Fitmacher Ehrich und Gebel haben daran großen Anteil. Wie man Verletzungspausen zum Fitmachen (bzw. -halten) nutzt, steht in diesem Buch:

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

Bestellschein auf Seite 40!

philippa

Hans-Dieter te Poel

Verbesserung des Angriffsverhaltens

Eine Trainingseinheit unter Anwendung der festgelegten Spielordnung 2 plus 3 gegen 4

Vorbemerkungen

Einleitend muß festgestellt werden, daß der Angriffsfußball im heutigen Fußballgeschehen (bezogen auf die Angriffsaktionen) entscheidend vom Abwehrverhalten der gegnerischen Mannschaft mitbestimmt wird. Das heutige Abwehrspiel mit dem Libero als zusätzliche Verstärkung der Abwehr und/oder das Spiel mit zwei Innenverteidigern bereitet zumeist allen Angreifern erhebliche Probleme bei der Entwicklung und Durchführung von Handlungsplänen im Hinblick auf einen Torerfolg. Gleichmaßen bedeuten diese Abwehrverhalten eine Herausforderung für jeden Trainer, das Angriffsspiel seiner Mannschaft (mit dem ihm zur Verfügung stehenden Spielermaterial) situationsgerecht und flexibel zur Entfaltung zu bringen. Dies kann nur auf der Grundlage des ständigen Erarbeitens und Durchführens folgender Mittel und Möglichkeiten des Angriffsspiels in der Praxis geschehen:

- Intensives Freilaufen und Anbieten (aus dem Deckungsraum; Sichlösen vom direkten Gegenspieler und Paß fordern, Abbrechen, Richtungsänderungen, Bogenläufe, Körperblock, Platzschaffen für den Mitspieler, diagonales Anbieten und Freilaufen, Hinterlaufen, Kreuzen, Ballbesitzer entgegenstarten, z. B. als Wand, zum Doppelpaß, zur Ballübernahme, zum Fintieren und Richtungsänderung zum zu erwartenden Paß in die Tiefe)
- Schnelles und direktes Spiel
- Doppelpaßspiel
- Ballübernahme oder angetäuschte Übernahme
- Positionswechsel und Flankenwechsel
- Fintenreiches Dribbling
Diagonales Tempodribbling und evtl. Paß in die Tiefe auf den Mittelstürmer, auf den Gegner zu (umspielen oder Doppelpaß), auf den Partner zu (übergeben), frei im Raum (Raum gewinnen, Zeit gewinnen)
- Spiel über die Flügel (vom Flügel Zielflanken zum Kopfball und Pässe in den Rückraum)
- Ballhalten, verlangsamtes Spieltempo, ausnützen der gesamten Spielfeldbreite und Spiel auseinanderziehen und Außenpositionen besetzen
- Variation des Spielrhythmus
Tempowechsel
- Torschüsse aus der 2. Reihe
- Spielverlagerung auf eine Seite
Spielraum auf der anderen Seite entsteht
- Mittelfeldspieler schalten sich direkt in die Angriffsaktionen ein
- Spiel in die Tiefe

Gerade das verwirrende und nicht ausrechenbare Angriffsspiel führt dazu, daß die Erfolgswahrscheinlichkeit der gesamten Mannschaft entscheidend erhöht wird. Überdies fördert diese Zielsetzung die Attraktivität des Fußballs.

Auf der Basis dieser Vorüberlegungen soll nachfolgend der Schwerpunkt 2 plus 3 gegen 4 durchgeführt werden, wobei die Planung und Durchführung der vorliegenden Trainingseinheit die bekannten methodischen Prinzipien – vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten – berücksichtigen wird.

Die verschiedenen Trainingsschwerpunkte innerhalb des Hauptteils bieten den Stürmern und Mittelfeldspielern die Möglichkeit, verschiedene Handlungsvariationen innerhalb einer Trainingseinheit auszuprobieren. Es sollten hierbei Möglichkeiten des Angriffsspiels für unterschiedliche Spielsituationen den Spielern angeboten werden. Durch die flexible Handhabung und Variation der Zielaufgaben und ausführliche Korrekturhinweise sollen sich Angriffssituationen zum Torerfolg entwickeln und schwerpunktmäßig durch mehrmaliges Wiederholen der Zielaufgaben eingeübt werden.



Hans-Dieter te Poel

Fußball-Lehrer, Diplom-Sportlehrer, Philologe, Trainer und Lehrbeauftragter am Institut für Sportspiele der Deutschen Sporthochschule Köln.

Aufgrund der oben gemachten Ausführungen soll innerhalb des Aufwärmprogramms berücksichtigt werden, daß die Belastungen aktivierenden Charakter für das Zentralnervensystem haben (kurz, damit eine zentrale Ermüdung nicht eintritt). Es soll dementsprechend auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit leistungsfördernd vorbereiten. Aufgrund der intensiven Belastungen im Hauptteil wird die Pausengestaltung zwischen den einzelnen Trainingsschwerpunkten in Form von lockeren Läufen im Sinne einer aktiven Erholung vorgenommen.

Praktische Hinweise

Bevor mit dem Aufwärmen begonnen wird, erscheint es sinnvoll, den Spielern kurz und eindringlich die wesentlichsten Trainingsinhalte, Organisationsformen und Gruppeneinteilungen der Trainingseinheit aufzuzeigen und deutlich zu machen. Somit ist der einzelne Spieler in der Lage, sich geistig auf den Trainingsablauf vorzubereiten, um sich aktiv in den Trainingsprozeß von Anfang an einbringen zu können, ohne daß er zumeist subjektiv aus Unwissenheit über den Trainingsablauf seine Trainingsleistungen „drosselt“.

Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung des Angriffsspiels

Trainingsziel: Verbesserung des Angriffsverhaltens durch Anwendung der Spielordnung 2 plus 3 gegen 4

Dauer: 90 Minuten

Aufwärmen (20 Minuten)

Laufübungen ohne Ball

Unter der Anleitung des Trainers laufen die Spieler in lockerem Tempo auf einer Höhe über die Platzbreite und führen folgende Übungen aus:

- 3 Breiten lockeres Traben
- 7 Breiten mit verschiedenen Bewegungsvariationen wie z. B.: Seitgalopp, Hopselauf, Kniehebelauf, Drehungen, Skippings, Seitstellschritte, Anfersen, Armkreisen vorwärts und rückwärts u. a., unterbrochen durch Dehnübungen für die Gesäß-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur, Achillessehne und Adduktorengruppe; hinzu kommen zwischenzeitliche Lockerungsübungen und Trabpausen
- 3 Steigerungsläufe
- Kurze Antritte zwischen den Außenlinien mit Umkehr- und Vorwärtskommandos
- Kopfbälle mit anschließenden Antritten

Übungs-/Spielformen mit Ball

Die Torhüter wärmen sich gemeinsam spezifisch weiter auf. Bildung von 2er-, 3er- bzw. 4er-Gruppen mit je einem Ball. Der Trainer fordert:

- Kurz- und Langpaßspiel (mit Tempovariationen)
- Ballübernahme
- Ballan- und -mitnahme (mit Antäuschbewegungen) flach, halbhoch und hoch zugespielter Bälle
- Doppelpaßspiel
- Dribblings
- Übergeben/Übernehmen
- Fintieren
- Den Ball durch Freilaufen fordern
- Ballführen mit Tempo- und Richtungswechsel
- Direkte Rückpässe mit dem Fuß und dem Kopf

Spielform

6 gegen 3/5 gegen 2 auf 1 Tor mit Torhüter und Kontaktbegrenzung für die Spieler in Überzahl.

Variation:

Wie lange braucht die Gruppe in Überzahl, bis alle Spieler jeweils ein Tor erzielt haben?

Hauptteil (50 Minuten)

Spielform

2 plus 3 gegen 4 (**Abb. 1**)

2 freie Mittelfeldspieler, 3 Stürmer, 4 Abwehrspieler (inklusive Libero), 1 Torhüter spielen in einer Platzhälfte auf 1 Tor. In der anderen Spielfeldhälfte wird wenn möglich die gleiche Spielordnung angewandt.

Die Mittelfeldspieler bringen permanent die Sturmstippen ins Spiel, die durch Rückpaß im Wechsel einen der beiden Mittel-

feldspieler anspielen und a) sich freilaufen, b) sich erneut anbieten, c) einen Positionswechsel vornehmen etc. Die Verteidiger verhalten sich zunächst einmal teilaktiv und folgen ihren Mitspielern.

Bei Ballverlust wird der Torhüter angespielt, der den Ball aus der Hand gezielt auf einen der beiden Mittelfeldspieler an der Mittellinie wirft.

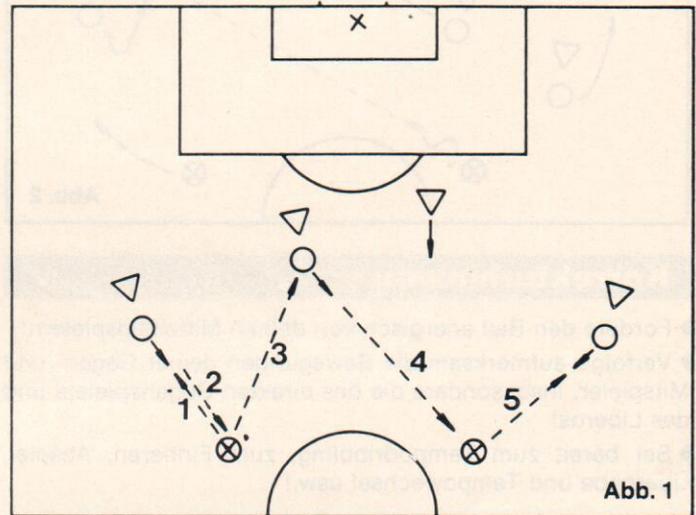


Abb. 1

Hinweise:

Kontaktbegrenzung für die Sturmstippen (Ziel: schnelles und direktes Spiel und Lösen vom Gegner)

- Danach freies Spiel auf 1 Tor mit Torhüter (Trainer analysiert Spielverhalten)
- Abschließend Korrekturmaßnahmen und anschließendes, kurzes Aufzeigen von Mitteln und Möglichkeiten des Angriffsverhaltens

1. Schwerpunktsetzung:

Lösen vom Gegner und fintenreiches und variationsreiches Dribbling mit Torabschluß

Die gestaffelten Stürmer werden (bei einem schnellen Lösen der Stürmer vom direkten Gegenspieler) vom Mittelfeldspieler angespielt und sollen bei der Ballannahme durch schnelle Körperdrehungen sofort in Front zum Verteidiger kommen, um danach eventuell ein gegnerüberwindendes Dribbling mit Torabschluß durchführen zu können (**Abb. 2**). Je nach sich ergebender Situation kann dieses Angriffsverhalten vom Stürmer individuell folgendermaßen variiert werden:

- Ballkontrolle, das Spiel kurzzeitig verzögern und evtl. Rückpaß zum Mittelfeldspieler
- Tempodribbling (raumüberwindend) und Spielverlagerung, um andere Mitspieler einzusetzen
- Anspiel der eigenen Mitspieler, die ihrerseits versuchen sollen, in die Tiefe des Raumes zum Torabschluß durchzubrechen (mit vollaktiven Verteidigern).

Zielsetzung:

Freies und situationsgemäßes Anwenden der 1. Schwerpunktsetzung

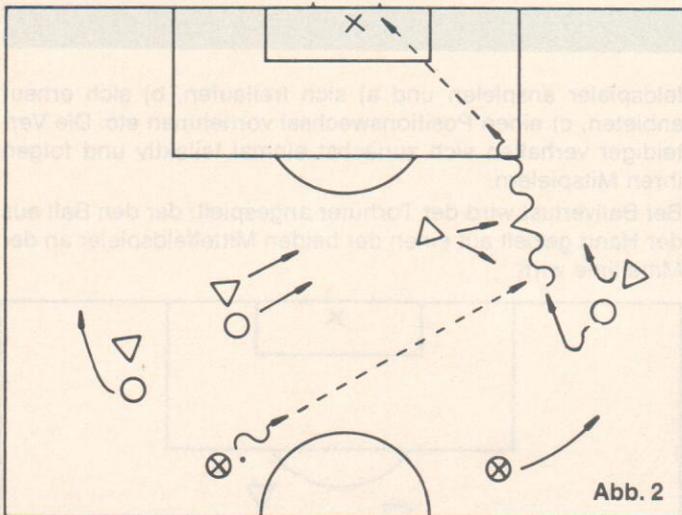


Abb. 2

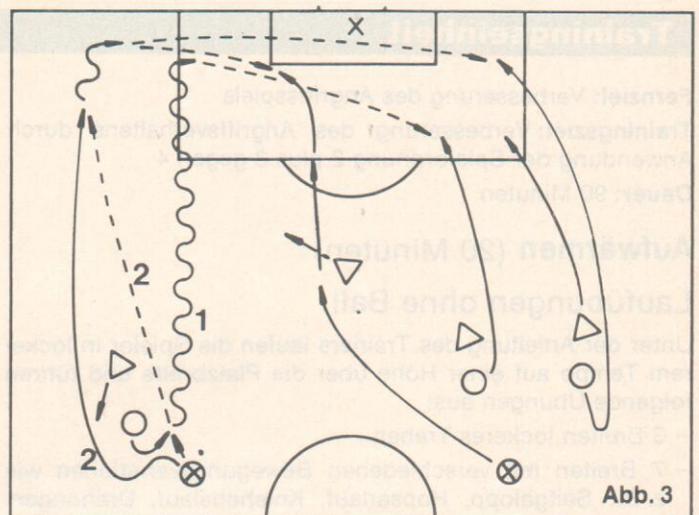


Abb. 3

Korrekturhinweise

- ▶ Fordere den Ball energisch von deinen Mittelfeldspielern!
- ▶ Verfolge aufmerksam die Bewegungen deiner Gegen- und Mitspieler, insbesondere die des direkten Gegenspielers und des Liberos!
- ▶ Sei bereit zum Tempodribbling, zum Fintieren, Abspiel, Übergabe und Tempowechsel usw.!

2. Schwerpunktsetzung:
Ballübernahme und Spiel über die Flügel und Zielflanken bzw. Pässe in den Rückraum zum Torabschluß – Einschalten der Mittelfeldspieler in den Angriff.

Der Mittelfeldspieler paßt auf die sich kurz anbietende Spitze. Mit seinem Abspiel startet er sofort auf die Spitze zu und übernimmt den Ball (1), oder er hinterläuft den Außenstürmer (2) und fordert einen Paß auf den Flügel (Abb. 3). Anschließend dribbelt er in Richtung Torauslinie und flankt auf die

Sturmspitzen. Zunächst wird der flankende Mittelfeldspieler auf den Flügeln nicht attackiert, so daß er ohne Bedrängnis nach Blickkontakt Zielflanken schlagen kann, z. B.:

- Flach, halbhoch, hoch in den 5m-Raum
- In den Rückraum auf den mitstartenden 2. Mittelfeldspieler
- Auf den 1. Pfosten
- Auf den 11m-Punkt
- Auf den 2. Pfosten etc.

Das Abwehrverhalten des Liberos kann hierbei durch folgende Aktionen deutlich hervortreten:

- Er greift den flankenden Mittelfeldspieler an
- Er orientiert sich zum freien 2. Mittelfeldspieler

Korrekturhinweise

- ▶ Führe schnelle Dribblings über die Flügel aus!
- ▶ Starte bis an die Torauslinie und flankt von dort!
- ▶ Nehme vor dem Flanken oder Abspiel Blickkontakt zum Mitspieler auf!
- ▶ Variiere zwischen scharfen und weichen Pässen in den Lauf des Mitspielers!

NEU!

Wilfried Buchmeier/Klaus Zieschang:

Über den Umgang mit Sportjournalisten

(Band 24 der DSB-Trainerbibliothek)
Soeben erschienen! 112 Seiten, zweifarbig, **DM 19,80**

Die zunehmende Bedeutung der Medien (Presse, Funk und Fernsehen) für den Sport fordert vom Trainer, sich auch in diesem Bereich zu behaupten. Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit will allerdings gelernt sein. Zum einen wollen Sie als Trainer, daß die Medien über Ihren Sport (Verein) berichten, zum anderen können Sie ihnen nicht vorschreiben, wie dies geschehen soll. Aber: Nehmen Sie Einfluß durch aktive Öffentlichkeitsarbeit!

- Wie arbeitet eine Sportredaktion?
- Was Sie bei der Zusammenarbeit mit Sportjournalisten zu beachten haben
- Wie Sie Kontakte mit Sportjournalisten aufnehmen und pflegen
- Was Sie bei Interviews und Gesprächen tun und lassen sollten
- Wie Sie selbst einen Bericht für Ihre Zeitung verfassen

Auf diese und weitere Fragen gibt das Buch konkrete Antworten.



Rudi Völler ist wieder fit!

Die Frankfurter Fitmacher Ehrich und Gebel haben daran großen Anteil. Wie man Verletzungspausen zum Fitmachen (bzw. -halten) nutzt, steht in diesem Buch:

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

Bestellschein auf Seite 40!

philippa

- ▶ Setze Lauffinten ein!
- ▶ Besetzt die torgefährlichen Räume!
- ▶ Starte nicht zu früh in die torgefährlichen Räume!

3. Schwerpunktsetzung:
 Antäuschen der Ballübernahme – schnelles Paßspiel – Doppelpaßspiel oder Dribbling – Torabschluß

Der Mittelfeldspieler spielt einen Außenstürmer an, der die Ballübernahme antäuscht und den Ball zügig auf den 2. Mittelfeldspieler paßt (**Abb. 4**). Dieser wiederum führt ein Tempodribbling mit anschließendem Doppelpaß mit der sich kurz lösenden Sturmspitze (als Wand) aus und umspielt somit den herausrückenden Libero durch Paßspiel in die Tiefe mit Torabschluß (vgl. Möglichkeit 1).

Variationen:

- Mittelfeldspieler täuscht Doppelpaß an und umdribbelt herauslaufenden Libero (vgl. Möglichkeit 2).
- Zum Doppelpaß angespielte Sturmspitze übernimmt den Ball und dribbelt durch geschicktes Abschirmen des Balles (Körperblock) direkt zum Tor mit anschließendem schnellen und genauen Torabschluß (vgl. Möglichkeit 3).

Hinweise:

- Die beiden anderen Sturmspitzen schaffen Platz zum Doppelpaßspiel, indem sie die Außenpositionen besetzen.
- Der Antritt des 2. Mittelfeldspielers auf das Tor ist das Signal für den Mittelstürmer zum Doppelpaß.
- Greift der Libero nicht rechtzeitig den ballführenden Spieler an, so erfolgt ein plazierter Distanzschuß des Mittelfeldspielers.

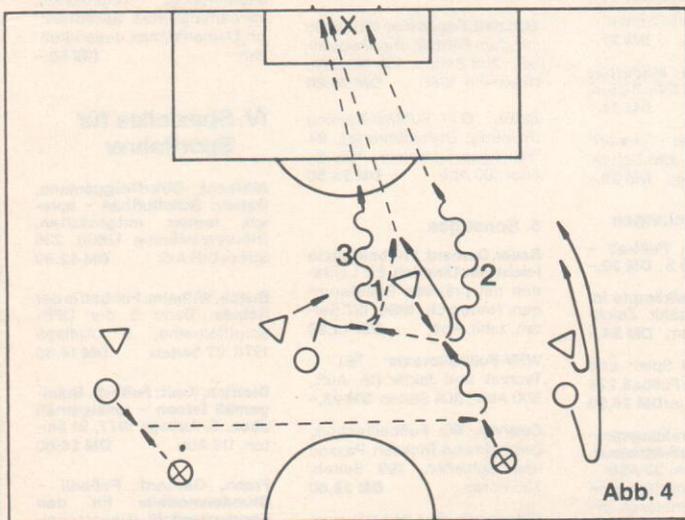


Abb. 4

Darüber hinaus ergeben sich weitere Möglichkeiten der Verbesserung des Angriffsverhaltens:

- Diagonales Tempodribbling von links oder rechts. Die Außenstürmer binden (ohne Ball) die Außenverteidiger an der Außenlinie. Der Libero versucht, den entgegen dribbelnden Mittelfeldspieler zu stellen, der im richtigen Augenblick (Libero muß sich noch in der Vorwärtsbewegung befinden) den Paß in die Tiefe für den hineinstartenden Mittelstürmer gibt.

- Anspiel des Mittelstürmers und „Prallenlassen“ des Balles für Schüsse aus der 2. Reihe.

Sollten diese Angriffsvariationen bereits gut beherrscht werden, so könnte weiterführend in folgenden Trainingseinheiten der Schwierigkeitsgrad für die Angreifer durch folgende Trainermaßnahmen erhöht werden:

- Kontaktbegrenzung für die Anspieler.
- Mittelfeldspieler bekommen noch zusätzlich teilaktive/aktive Gegenspieler („wettkampfgemäßes Angriffsspiel“).

Abschluß (15 Minuten)

Spielform

2 plus 3 gegen 4 auf 1 Tor plus Torhüter (**Abb. 5**)

Da zu jedem Angriffsverhalten auch das schnelle Umschalten gehört, versuchen die Verteidiger bei Ballgewinn folgendes:

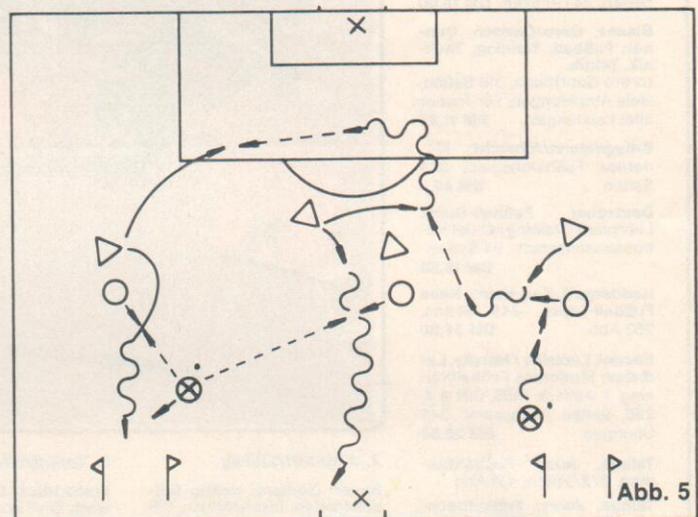


Abb. 5

- Den Ball so schnell wie möglich hinter der Mittellinie abzugeben
- Auf 2 kleine Tore zu spielen
- Möglichst schnell z. B. 6 einzelne Ballkontakte zu bekommen (Punktwertung)
- Möglichst schnell ihrerseits ein Tor zu erzielen (Spiel auf 2 große Tore, wobei einer der beiden Mittelfeldspieler den Ball in die Hand nehmen darf oder mit einem weiteren festen Torwart gespielt wird)

In der abschließenden Form sollen die einzelnen Übungsschwerpunkte nach Möglichkeit sichtbar gemacht werden. Darüber hinaus sollte der Trainer – falls erforderlich – ins Spielgeschehen eingreifen und die Spieler zum flexiblen, situationsgemäßen und kreativen Angriffsspiel auffordern.

Auslaufen (5 Minuten)

Lockeres Auslaufen hat eine positive Wirkung auf die Verarbeitung des Trainingsreizes und auf den Abbau von Milchsäure und sollte demnach stets am Ende jeden Trainings und Spiels stehen.

*

Anschrift des Verfassers:
 Institut für Sportspiele der Deutschen Sporthochschule Köln,
 Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41

