

# fußball training

9

4. Jahrgang · September 1986

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

Neue Serie  
Training der  
Mannschaftspositionen



**Liebe Leser,**

nach unseren Schwerpunktheften zur Saisonvorbereitung und zur Weltmeisterschaft in Mexiko legen wir Ihnen mit dieser Ausgabe wieder ein „normales“ Heft vor. Überwog zuletzt naturgemäß der Anteil der Theorie, so haben diesmal die Beiträge zur Trainingspraxis das eindeutige Übergewicht.

Vor allem im Mittelfeld verändern sich die Aufgaben für den einzelnen Spieler je nach den personellen Möglichkeiten, dem Spielstand oder den konditionellen Voraussetzungen heute sogar im Laufe einer Begegnung häufig so stark, daß dem Training dieser Positionsgruppe besondere Beachtung geschenkt werden muß. Erich Rutenmöller setzt sich in seinem Beitrag mit den gestiegenen Anforderungen an die Mittelfeldspieler auseinander und stellt komplexe Spielformen für die Trainingsarbeit vor. Ebenfalls mit dem Training einzelner Mannschaftsteile befaßt sich Friedhelm Wenzlaff, der in diesem Heft eine neue Beitragsreihe „Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen“ beginnt. Wie in der Mannschaftsaufstellung üblich, macht der Torwart den Anfang. Der Autor gibt Übungsbeispiele für die Einzelarbeit mit dem Torwart, für

eine Trainingseinheit mit mehreren Torwarten sowie für das Training des Torwarts mit der Mannschaft.

Da ein Großereignis wie eine Weltmeisterschaft nicht in einem Heft abgehandelt werden kann, werden Sie auch in den nächsten Ausgaben noch einzelne Beiträge finden, die sich mit den für die Trainer und Schiedsrichter wichtigen Aspekten des Turniers beschäftigen. Diesmal sind es Peter Lange und Dieter Bremer, die die Auswirkungen der WM auf den Jugend- und Amateurbereich (Lange) sowie interessante regeltechnische Fragen (Bremer) untersuchen.

Ihr

*Walter Haase*

(Walter Haase)



**In dieser Ausgabe**

Erich Rutenmöller

**Komplexe Spielformen für das Training der Mittelfeldspieler** **3**

Peter Lange

**Auswirkungen der WM in Mexiko für den Jugend- und Amateurbereich** **7**

**Jugendtraining**

Norbert Vieth

**Ein vierwöchiges Vorbereitungsprogramm für Jugendmannschaften (III)** **10**

Gero Bisanz

**Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (2. Folge)** **18**

Friedhelm Wenzlaff

**Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Torwart** **21**

Lehrgangsbericht

**Internationaler Trainerkongreß des BDFL** **28**

Dieter Bremer

**Regeltechnische Aspekte der WM in Mexiko** **30**

**fußball training**

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

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

**Redaktionskollegium:**

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

**Zeichnungen:**

Manuela Höpp

**Redaktionsanschrift:**

siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, Tel. (0251) 20537\* Fernkopierer: 0251/20539

**Anzeigen:**

Konrad Honig (Leitung), Peter Möllers  
Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handball-magazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportiv-kombi“.

**Erscheinungsweise:**

In der ersten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

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

Abbrechen des Dribblings und Wegstarten in die Gegenrichtung – vorbildlich demonstriert von Michael Zorc (Borussia Dortmund).

Foto: Horstmüller.

Erich Rutmöller

# Komplexe Spielformen für das Training der Mittelfeldspieler

## Das Spiel im Mittelfeld

In den folgenden Aussagen spiegeln sich Gedanken zum heutigen Spiel im Mittelfeld wider, darüber hinaus werden Trainingsformen zur Schulung der Mittelfeldspieler in Angriff und Abwehr vorgestellt.

Die Aufgaben der einzelnen Positionen Stürmer, Mittelfeldspieler, Verteidiger in den heute praktizierten Spielsystemen verschieben sich immer mehr. Man kann häufig gar nicht mehr von klar erkennbaren Gruppen und einer entsprechenden Zuordnung der Position sprechen. Je nach personeller Besetzung und taktischer Ausrichtung, je nach aktuellem Spielstand und konditioneller Verfassung verändern sich die Aufgaben der einzelnen Spieler sogar im Laufe eines Spiels. Als Beispiele sind zu nennen:

- Das Spiel mit zwei Angriffsspitzen oder gar nur einer Sturm- spitze.
- Ein dadurch zumindest personell kompaktes Mittelfeld, zusätzlich verstärkt durch „frei werdende“ Abwehrspieler.
- Das nicht an Positionen gebundene Spiel der Stürmer, um Platz zu schaffen für nachrückende Mittelfeldspieler.
- Das Zurückziehen des Mittelstürmers, um sich einer Mann- deckung zu entziehen.
- Der zusätzliche Libero vor der Abwehr mit Offensiv- auf- gaben.
- Die Mittelfeldarbeit in kombinierter Deckungsform.

Diese Beispiele einer „taktischen Freiheit“, nicht „Freizügig- keit“, machen es Trainern, Spielern und Zuschauern häufig schwer, eine klare räumliche Zuordnung zu treffen, Aufgaben- bereiche beispielsweise des Mittelfeldes, besser gesagt der Mittelfeldspieler, zu erkennen, zu definieren und mit ent- sprechendem Handeln im Angriffs- und Abwehrverhalten zu füllen.

Der Versuch, das heutige System in Zahlen zu fassen, endet meistens bei der 3:5:2-Kombination der oben angespro- chenen Positionen. Der „Mittelfeldblock“ mit 5 Spielern fällt dabei nicht nur zahlenmäßig besonders ins Gewicht. Ohne an dieser Zahl 5 kleben zu wollen, kann man grundsätz- lich sagen, daß viele Spieler einer Mannschaft mit Mittelfeld- aufgaben betraut werden (müssen), daß sich je nach Anzahl dieser Spieler um so vielfältigere Möglichkeiten des Einschaltens in das Angriffsspiel und der personellen Unterstützung in den wechselnden Freiräumen ergeben.

Häufig begegnet man der Meinung, daß ein Spiel mit 2 Angriffsspitzen oder gar nur einer Spitze zwangsläufig als defensiv orientierte Spielauffassung, als Spiel aus verstärkter Abwehr zu betrachten sei. Entscheidend ist aber doch, was der einzelne Spieler aus seinen vorhandenen Möglichkeiten macht, natürlich unter Berücksichtigung der Mittel des Geg- ners. Das beginnt bereits beim Torhüter, der sehr wohl nach

Abfangen eines gegnerischen Angriffs in seinen schnellen Aktionen zeigen kann, ob er auf Offensive umschalten will, und setzt sich fort über das Anbieten und Einschalten der Verteidiger, auch des manndeckenden Verteidigers, bis hin vor allem zu jedem Spieler im Mittelfeld, und zwar unabhängig davon, wo die Schwerpunkte seiner Aufgaben liegen. Ent- scheidend ist nicht das System, sondern die Grundhaltung, die Einstellung der Spieler und auch des Trainers. Gerade dem Mittelfeld kommt dabei, was die personelle Besetzung und die räumliche Staffelung in die Breite und Tiefe angeht, eine herausragende Bedeutung zu.

Die Vielfalt der Aufgaben der Mittelfeldspieler sei hier nur stichwortartig skizziert, wobei nicht streng nach individual- und gruppentaktischem Verhalten unterschieden werden soll. Die Mittelfeldspieler werden generell als Block mit jeweils adäquaten Forderungen bezüglich ihrer Angriffs- und Abwehraufgaben gesehen. Dies sind im einzelnen:

- Orientierung nach vorne, Beteiligung am Offensivspiel (und entsprechendem Abschirmen für andere).
- Aushilfe aller Spieler, wenn notwendig, in der eigenen Ab- wehr.
- Ständiges Anbieten und Freilaufen, dem Ballbesitzer immer mehrere Möglichkeiten des Abspiels bieten.



Vom Mittelfeldspieler wird das umfangreichste technisch- taktische und konditionelle Pensum während eines Spiels verlangt. Foto: Horstmüller

## A4 Trainingsprogramme

- Dribbling und Abspiele, Ballkontrolle und Kombinationsspiel zum richtigen Zeitpunkt.
- Zusammenspiel mit den Sturmspitzen, sich geschickt in Schußposition bringen, torgefährlich werden.
- Übernahme von Sonderaufgaben bei Standardsituationen (Eckbällen, Freistößen).

Gerade vom Mittelfeldspieler wird das umfangreichste technisch-taktische und wohl auch konditionelle Pensum während des Spiels verlangt. Er muß häufig „weite Wege gehen“, um für die eigene Mannschaft Tore zu erzielen oder zu verhindern. Er beherrscht das Zuspiel über kurze und lange Distanzen und weiß sich in der Mann- und Raumdeckung zu behaupten. Er leitet Doppelpässe ein oder bietet sich als „Wand“ an. Er sucht selbst den Durchbruch und den Torerfolg, ist schußstark aus der Distanz und geschickt im Zweikampf mit dem Torwart. Er unterstützt das Flügelspiel, geht selbst über die Flügel und kann gezielt flanken. Er soll Flanken selbst verwerten können oder Torchancen für andere vorbereiten. Schließlich hilft er mit, den Ballbesitz zu sichern und bei Ballverlust den gegnerischen Angriff zu verzögern.

### Das Training der Mittelfeldspieler

Die Vielfalt und Komplexität der genannten Anforderungen bestimmen die Auswahl der Trainingsformen, der Schwerpunktsetzungen in diversen Spielformen des Trainings der Mittelfeldspieler, die letztlich nicht isoliert geschult werden sollten, sondern „einzubetten“ sind in den komplexen Ablauf

des Trainings- und Wettspiels mit den anderen Positionsgruppen. Dabei ist immer wieder der Wechsel von Angriffs- und Abwehraufgaben für alle Mittelfeldspieler zu berücksichtigen. Im folgenden werden einige Beispiele zum Training der Mittelfeldspieler vorgestellt, die die jeweilige Gruppe vielseitig fordern und neben dem technisch-taktischen Können auch psychisch-psychische Elemente entwickeln sollen.

### Spielform 1

#### Spiel auf 1 Tor

In dieser „Grundform“ spielt ein Anspieler A, der die Mittellinie nicht überschreiten soll, mit 4 Mittelfeldspielern in der anderen Hälfte zusammen. Diese Spieler sollen sich gegen eine entsprechende Zahl von Gegenspielern im Zusammenspiel mit 2 Angriffsspitzen (plus 2 Gegenspielern) durchsetzen und zum Torabschluß kommen (**Abb. 1**).

Bei Ballverlust soll direkt auf Abwehr umgeschaltet werden, die ballerobernde Mannschaft spielt auf den Anspieler (im Bereich der Mittellinie in der anderen Hälfte) und geht dann wieder in die Ausgangsposition in der Abwehr zurück.

#### Variationen:

- Einbau eines Liberos
- Veränderung der Zahlenverhältnisse im Mittelfeldbereich (5 gegen 5, 4 gegen 3, 4 gegen 5 usw.)
- Einschalten des Anspielers (über die Flügel), Spiel der abwehrenden Mannschaft bei Balleroberung über die Mittellinie

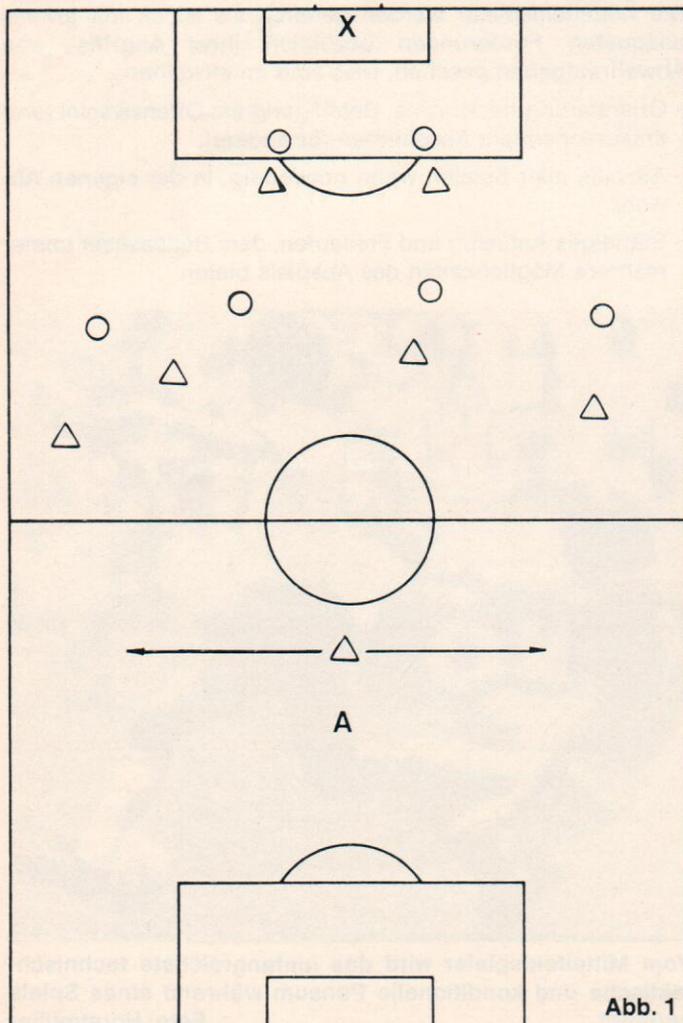


Abb. 1

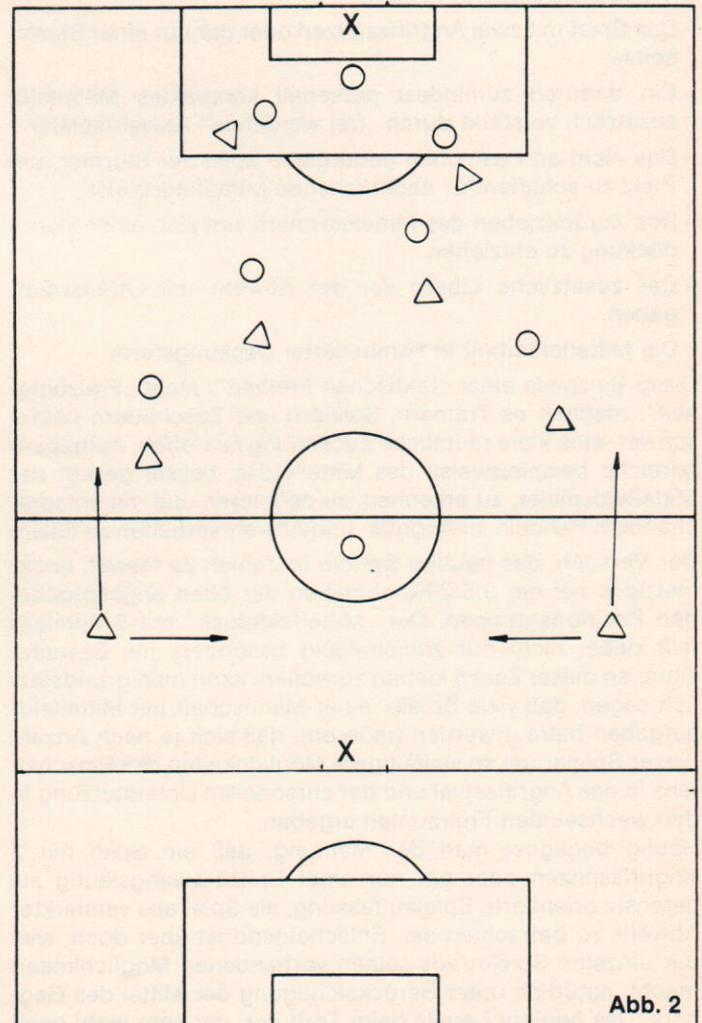


Abb. 2

## Spielform 2

### Spiel im Dreiviertelfeld auf 2 Tore

In dieser Spielform spielen in der Mannschaft A 2 Außenverteidiger zusammen mit 4 Mittelfeldspielern (2 eher offensiv orientiert, 2 eher defensiv) und 2 Sturmspitzen gegen die Mannschaft B mit einem Libero, 2 manndeckenden Abwehrspielern, 4 Mittelfeldspielern und einer „zurückgezogenen“ Sturmspitze auf 2 Tore mit Torhütern (**Abb. 2**).

Alle Feldspieler genießen bei Ballbesitz der eigenen Mannschaft weitgehende taktische Freiheiten. Bei Ballverlust werden allerdings möglichst schnell die angegebenen Positionen und Räume besetzt.

## Spielform 3

### Spiel auf 2 Tore

Eine „feste“ Mittelfeldreihe führt im Wechsel eine bestimmte Anzahl von Angriffen (beispielsweise 5 Angriffe in jede Richtung) gegen eine gleiche Zahl von Mittelfeldspielern durch. Dies geschieht im Zusammenspiel mit 2 Sturmspitzen gegen 2 Abwehrspieler auf das Tor von A, dann gegen eine Mittelfeldreihe in Unterzahl im Zusammenspiel mit einer Angriffsspitze gegen einen Abwehrspieler plus Libero auf das Tor von B (**Abb. 3**).

Bei Ballverlust der Mittelfeldspieler bekommen sie den Ball zurück, spielen allerdings dann in die Gegenrichtung. Nach Abschluß aller Angriffe wird eine neue Mittelfeldreihe bestimmt.

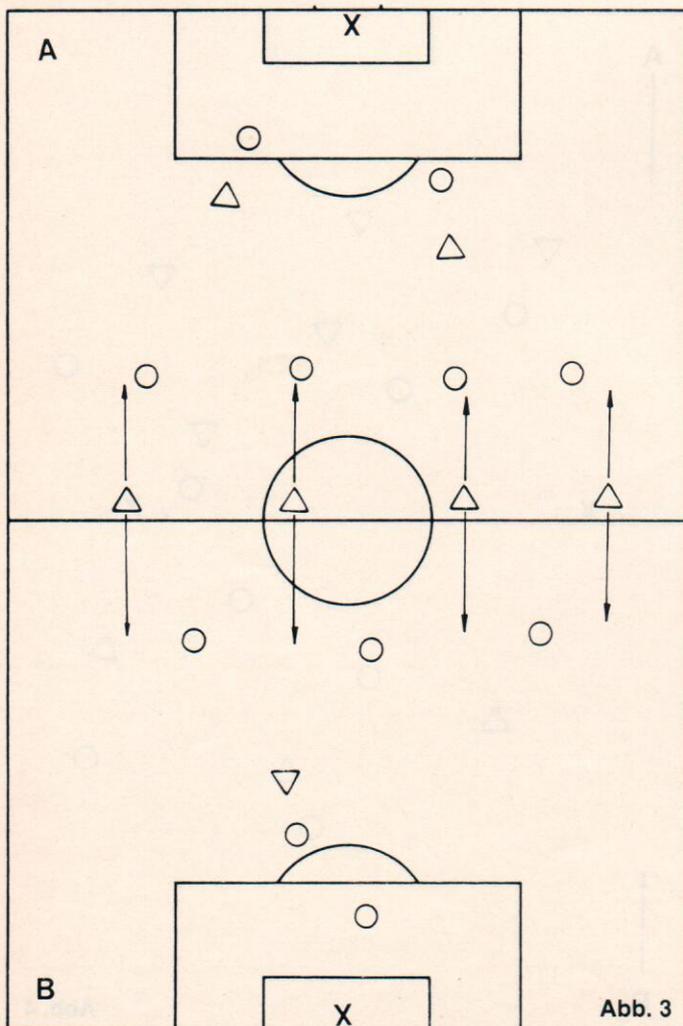


Abb. 3

# Tip für Gesundheit und Leistung Körperliche Anstrengungen erhöhen den Bedarf an Magnesium und Vitamin E

Sportliche Betätigung ist häufig mit starkem Schwitzen verbunden. Je nach Bedingungen verliert der Körper dabei 1–2 Liter Flüssigkeit innerhalb einer Stunde.

Dadurch wird dem Körper vermehrt *Magnesium* entzogen, so daß es zu einer Unterversorgung mit diesem lebenswichtigen Mineralstoff kommen kann. Über die Ernährung ist die Mangelsituation nicht oder nur unzureichend auszugleichen.

Die Folgen sind: Erhöhte Neigung zu Wadenkrämpfen, schmerzhaft Verspannungen, Muskelzuckungen. Damit erhöht sich das Verletzungsrisiko!

Mit *Magnesium + E-Vitamin-ratiopharm*®, Kapseln, wird dem Körper zusätzlich benötigtes Magnesium zugeführt. Stoffwechsel und Energieproduktion werden gefördert.

Neben *Magnesium* enthält das Präparat auch das belebende *Vitamin E*.

Das ist deshalb von Vorteil, weil *Vitamin E* den Muskelstoffwechsel optimiert und die Leistungsfähigkeit des Herzens und der dynamischen Muskulatur steigert. Auch für *Vitamin E* besteht bei starker körperlicher Aktivität ein erhöhter Bedarf.

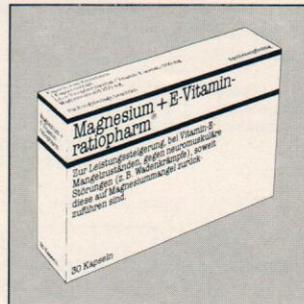
*Magnesium + E-Vitamin-ratiopharm*®, Kapseln, schützen Muskulatur und Nerven und fördern Herz und Kreislauf.

Nur in Apotheken erhältlich. Rezeptfrei.

Packung mit 30 Kapseln DM 17,80

Packung mit 60 Kapseln DM 31,--

(Stand Juni 1986)



**Magnesium + E-Vitamin-ratiopharm**®. **Anwendungsgebiete:** Zur Leistungssteigerung. Vitamin-E-Mangelzustände. Magnesiummangel: Wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen; Wadenkrämpfe) ist. **Gegenanzeigen:** Schwere Nierenfunktionsstörungen. Zusammenbruch des Reizleitungssystems des Herzens (AV-Block) - Elektrolytstatus überprüfen. **Nebenwir-**

**kungen:** Bei hoher Dosierung kann es zu weichen Stühlen kommen, die jedoch unbedenklich sind. Bei hochdosierter und längerandauernder Einnahme können Müdigkeitserscheinungen auftreten. **Hinweis:** Bei ersten Beschwerden den Arzt aufsuchen.

**ratiopharm GmbH**  
Arzneimittel,  
Postfach 33 80,  
7900 Ulm / Donau



Peter Lange

# Auswirkungen der WM in Mexiko für den Jugend- und Amateurbereich

## Vorbemerkungen

Auch die 13. Fußball-Weltmeisterschaft in Mexiko machte deutlich, welchen Stellenwert der Fußball besitzt. Rekordeinschaltquoten in Rundfunk und Fernsehen und Berge von Zeitungsartikeln bestätigten seine Attraktivität. Die besonderen, durch Höhe und Klima bedingten Voraussetzungen wirkten sich sehr unterschiedlich auf die Spielweise der einzelnen Mannschaften aus.

Für die Titelvergabe wurden bei Experten und Fans Mannschaften je nach ihren Vorbereitungen und Ergebnissen gehandelt. Die Russen, Dänen und Portugiesen beeindruckten in der Vorrunde durch ihre attraktive Spielweise, Italiener und Engländer wurden fußballerisch ernüchtert. Dennoch nahm diese Weltmeisterschaft nach der Vorrunde eine Wende, wie schon 1982 in Spanien.

Der größte Teil der Fußballer im DFB sind keine Profis. Also stellt sich die Frage: Was bringt denn Mexiko unserem Jugend- und Amateurfußball? Während der WM in Mexiko gab es eine Menge sehenswerter Spiele. Die Beobachtung von Mannschaften und Spielen nach bekannten Kriterien der Technik, Taktik und Kondition lassen den Schluß zu, daß diese WM sehr lehrreich war.

## Technik

### Individuelle Technik in der Abwehr

Im Abwehrbereich wurde teilweise sehr hart gespielt. Dennoch gab es hervorragende Abwehrspieler, die sich mit fairem Körpereinsatz und guter Abwehrtechnik behaupteten. Dazu zählen z. B. der Brasilianer Julio Cesar und, mit Abstrichen, Karlheinz Förster und der Franzose Amoros. Ihre Spielweise war antizipativ (vorwegnehmend). Sie waren aufmerksam in der Beobachtung ihrer Gegenspieler und des Balles und dadurch erfolgreich in der Abwehrarbeit. So gab es nach der Balleroberung nur wenig Abspielfehler.

Torleute, wie der Marokkaner Zaki Badou, Pfaff und Schumacher waren ein Rückhalt ihrer Abwehr. Sie überzeugten durch eine ruhige, übersichtliche Spielweise. Die Spieler mit guter Abwehrtechnik beherzigten auch einen alten Leitsatz der Abwehr: „Spielend aus der Abwehr.“ Selbstbewußtsein, gepaart mit jugendlicher Spielweise, zeichnete den besten Libero, den Dänen Morten Olsen, aus, der diesen Leitsatz besonders eindrucksvoll bestätigte.

### Individuelle Technik im Mittelfeld und Angriff

Im Mittelfeld und im Angriff war das Dribbling ein besonderes Merkmal dieser Weltmeisterschaft. Die Einzelarbeit am Ball wurde vor allem von Maradona vorbildlich demonstriert. Die Ballkontrolle und -führung in hohem Tempo war mit ständigen

Richtungswechseln verbunden. Sowohl mit dem rechten als auch dem linken Fuß zeigte er diese Stärke. Andere Spieler ergänzten diese Ballarbeit durch geschicktes Fintieren, wie z. B. der Däne Arnesen oder der Marokkaner Bouderbala. Eine besondere Fähigkeit am Ball hatte auch der Uruguayer Francescoli, indem er sofort den Körper zwischen sich und Gegner brachte und so den Ball vorzüglich abdeckte.

Von vielen Spielern wurde an Stelle des direkten Spiels oft die Ballannahme mit schneller Verarbeitung (2 Ballkontakte) bevorzugt, ohne dabei den Spielfluß zu hemmen. Zum anderen wurden dadurch leichtsinnige Abspielfehler vermieden. Diese allgemeine Beweglichkeit und gute Koordination sind wohl ein Ergebnis von sportartspezifischer Gymnastik mit viel individueller Ballarbeit.



**Peter Lange**

Der aus Köln stammende Sportpädagoge Peter Lange arbeitet am sportwissenschaftlichen Institut der Ruhr-Universität Bochum. Seit mehreren Jahren ist er im Besitz der Fußball-Lehrer-Lizenz und war als Trainer im Amateurbereich bei mehreren Mannschaften tätig. Seinen größten Erfolg als Trainer feierte er im

Jahre 1978, als er mit der Mannschaft der Ruhr-Universität die Deutsche Hochschulmeisterschaft erringen konnte.

Welche Bedeutung die Gesundheit hat und wie sich Verletzungen auf die Form auswirken, mußten die deutschen Stürmer feststellen. Schnelle Antritte, Richtungswechsel, das Dribbling und den Torschuß konnten sie nur selten erfolgreich einsetzen. Bezieht man diese Erkenntnisse auf den Jugend- und Amateurbereich, dann gelangen alte Weisheiten zu neuer

# 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

Blüte. Schon Hennes Weisweiler sagte: „Laßt die Kleinen dribbeln“, und er forderte auch von seinen Profis, einen Gegenspieler ausspielen zu können. Diese WM hat deutlich gemacht, wie wichtig die individuelle Schulung am Ball ist.

### Gruppen- und Mannschaftstechnik

Ein erfolgreiches Dribbling bringt für die Spieler in Ballnähe oder für ganze Mannschaftsteile erhebliche Vorteile. Das Umspielen eines Gegenspielers führt zu einer Überzahl und dadurch zu mehreren Abspielmöglichkeiten. Dieses Verhalten war besonders bei den spielstarken Mannschaften zu beobachten. Allen voran sind hier Spieler wie Maradona oder Fernandez (Frankreich) zu nennen. Bei den deutschen Spielern war dieses taktische Verhalten weniger stark ausgeprägt, wodurch das Kombinationsspiel erschwert wurde.

### Taktik

#### Die Individualtaktik

In der Abwehr der meisten Mannschaften wurden die gegnerischen Stürmer in Manndeckung genommen. Stellungsspiel, Staffelung und richtiges taktisches Verhalten in der Abwehr zeichneten die beiden Endspielteilnehmer in Mexiko aus. Sie hatten ihre Spiele bis zum Endspiel oft zu Null gewonnen. Das schließt nicht aus, daß gerade durch Klima und Höhe und der damit verbundenen physischen Beanspruchung individuelle taktische Fehler ermöglicht wurden. Dies gilt beispielsweise für die Tore der Belgier gegen die Russen oder der Spanier gegen die Dänen. Bei vielen Abwehrspielern war zu beobachten, daß sie nach einer erfolgreichen Balleroberung erst einmal einen ballsichernden Paß zum Mitspieler spielten. Diese

kluge, überlegte taktische Verhaltensweise hat nichts mit Zeitschinden zu tun, es ermöglicht vielmehr einen sicheren Angriffsaufbau.

#### Taktik im Mittelfeld und im Angriff

Im Mittelfeld und im Angriff wurde das taktische Verhalten der Spieler oft mit Spielwitz und Kreativität vereint. Dazu gehörte die Vorabinformation der Spieler über ihre eigene Position sowie die der Mitspieler im wahrzunehmenden Umfeld. In der Zeit, in der der Ball zugespielt wird, gilt es, sich situativ zu informieren. Die erfolgreiche Ballannahme war fast ausschließlich mit Körpertäuschungen verbunden. Spieler mit nur einem Spielbein waren in Mittelfeld und Angriff nur selten zu finden.

#### Taktik in der Gruppe und Mannschaft

In Mexiko waren 2 Formen der Fußballtaktik zu beobachten: Der defensive und der offensive Sicherheitsfußball.

Bei der defensiven Taktik beherrschte das Sicherheitsdenken die Spielweise. Dazu gehörte die Manndeckung, der oder die Doppelstopper bzw. Ausputzer in einer tief gestaffelten Abwehr, die Abseitsfalle, ein reduziertes konstruktives Verhalten bei Ballbesitz, das zögernde Konterspiel und Fußball mit wenig Ideen. Ausschließlich mannschaftliche Disziplin stand dabei im Vordergrund und individuelle Handlungen wurden vom Mitspieler kaum beantwortet. Der Reiz des Ballbesitzes wurde nicht wahrgenommen. Die deutsche Mannschaft, aber auch viele andere Teams vertraten streckenweise diese Spielauffassung.

Ganz anders dagegen zeigte sich die offensive Taktik, die ihre Sicherheit auf einfache fußballerische Grundideen aufbaute: Das Spiel ohne Ball, der Positionswechsel, Spielwitz, das überraschende Dribbling und die erzwungene Überzahl waren konstruktive Elemente dieser Spielauffassung, die bei Dänen und Russen zu beobachten war.

Der entscheidende Unterschied zwischen den beiden taktischen Überlegungen liegt in der Auffassung zum Ballbesitz. Im offensiven Sicherheitsfußball geht mit der Balleroberung die Mannlösung und das Laufspiel einher. Diese Form bietet durch eine Überzahl in Ballnähe mehr Anspielmöglichkeiten und damit ein sicheres Kombinationsspiel. Typisches Beispiel dieser WM waren die Dänen mit Lerby und Arnesen, die durch Laufspiel das Kombinationsspiel in Gang setzten und damit den Ballbesitz erleichterten. Diese Auffassung führte auch zu einer besseren Ökonomisierung des Spieles. Mit einer klaren Grundordnung im System 3 : 5 : 2 oder 4 : 5 : 1 wird Spielwitz und Kreativität gepaart mit taktischen Grundideen wie Dreiecksspiel, Doppelpässe, Tandembildungen am Flügel und der lange Paß als Spielverlagerung mit der Konsequenz, dadurch in den Rücken der Abwehr zu gelangen.

Aus dieser Spielauffassung erklärt sich auch der hohe Anspruch, Tore aus dem Spielgeschehen zu erzielen, also herauszuspielen. Natürlich sind auch Tore aus Standardsituationen ein erfolgreiches Mittel, so wie es die deutsche Mannschaft machte. Dann sind am Erfolg aber oft nur einzelne Spieler beteiligt. Für den Jugendfußball sind die Tore, aus dem Spiel oder aus der Kombination heraus geschossen oder geköpft, reizvoller und lehrreicher.

#### Kondition

Mexiko stellte an die Spieler und deren Betreuung besondere Anforderungen. Eine schlechte körperliche Vorbereitung wurde manchen Spielern zum Verhängnis. Das deutsche

## Gratis für Sie . . .

. . . wenn Sie uns neue Abonnenten vermitteln:

### Für 1 neuen „fußballtraining“-Leser

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

### Für 2 neue „fußballtraining“-Leser

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

### Für 3 neue „fußballtraining“-Leser

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

Was Sie tun müssen, um eine (oder mehrere) dieser Prämien zu erhalten, steht im Heft 8/86 auf Seite 16.

**Philippa**  
Bestellschein  
auf S. 191

Team hatte physisch, psychisch und medizinisch eine hohe Stabilität und Ausgewogenheit.

Diese Überlegenheit nutzte sie allerdings selten aus, um auch spielerisch zu überzeugen. Es heißt im Fußball: „Über den Kampf zum Spiel“, dabei besteht die Gefahr, daß es „Kampf“ bleibt. Lange Laufwege mit Ball wurden schon vielen Spielern und Mannschaften zum Problem. So geschah es auch in Mexiko bei den Dänen und Russen in ihren Achtelfinalspielen, die sie verloren. Dabei übernimmt sich der einzelne Spieler konditionell, verursacht oftmals durch verlorene Zweikämpfe unnötige Ballverluste, braucht längere Erholungszeiten und unterbindet jede Möglichkeit des Kombinationsspiels. Auch in diesem Fall bildet Maradona nur die Ausnahme.

Der Weltmeister Argentinien ging mit seiner Kondition immer ökonomisch um. Die Mannschaft leitete stets gemeinsam einen Wechsel von Tempo und Spielrhythmus ein und machte es so den Gegnern besonders schwer. Die deutsche Mannschaft mußte schon in der Vorrunde oft an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit herangehen, weil sie einen Rückstand aufholen mußte. Nur gegen Frankreich konnte sie erstmals in dem Turnier selbst das Tempo bestimmen.

Neben den langen Laufwegen mit Ball waren es die kurzen, abbrechenden Bewegungen und Wege sowie die Richtungswechsel, die Spieler und Mannschaften zermürbten. Voraussetzung dazu war es, den Ball zu spielen, um den Gegner in Bewegung zu halten. Eine solche Forderung führte bei vielen Spielern zum Verlust von Konzentration und Reaktion.

## Konsequenzen für den Jugend- und Amateurbereich

Vorab ein Zitat von Otto Rehhagel (Kicker Nr. 59, Jg. 86): „Wir können nicht so traumhaft tanzen wie Brasilianer oder technisch zaubern wie die Franzosen. Der Fußball made in Germany: ist solide, fleißig, ordentlich, gut organisiert, kraftvoll und konditionsstark. Wo sind die Schönspieler geblieben?“ Die aufgezählten Tugenden sind wichtige Bestandteile des Fußballs. Als Konsequenz aus der WM '86 für den Jugend- und Amateurbereich aber entschieden zu wenig. Auch im deutschen Fußball gab es schon einmal Leitbilder und Mannschaften für den internationalen Fußball. Dazu gehörten in den 30er Jahren der „Schalker Kreisel“ und in den 70er Jahren Borussia Mönchengladbach, Bayern München und die Nationalmannschaft sowie in den 80er Jahren die Jugendnationalmannschaft unter Dietrich Weise.

Die Konsequenz von Mexiko muß nicht alleine Fußball sein, sondern auch Spiel. Das schmälert in keiner Weise den Erfolg der deutschen Mannschaft in Mexiko. Fußball-Spielen ist ein hoher Anspruch. Dem zu genügen, bedarf es einiger gezielter Konsequenzen.

## Pädagogisch-organisatorische Überlegungen

Der Fußball braucht wieder mehr Personen und Trainer mit pädagogischen Fähigkeiten, die auch in der Lage sind, verantwortlich zu handeln. Sprücheklopfer und der Selfmademan werden den gehobenen Ansprüchen des Fußballspiels nicht mehr gerecht. Ein Generations- und Personalwandel käme dem Fußballspiel zugute. Organisatorisch sollten Fußballvereine durchlässiger werden. Sportanlagen sind nicht zur Pflege da, sondern zur Nutzung. Jugendspieler aller Altersstufen sollten ständig Zugang zum Vereinsgelände oder der Bezirkssportanlage haben. Der Spieler-Trainer-Vereins-Kontakt muß über die Trainingseinheiten hinausgehen. Spieler und Fußball müssen wieder enger zusammenrücken.

## Fußballerisch-sportliche Überlegungen

Ohne die entsprechenden Konsequenzen wird die fußballerisch-sportliche Seite zu oft nur Diskussionsgegenstand im Fußball bleiben.

Hannes Löhr (Kicker Nr. 1/2, Jg. 1984): „Gebt den Kindern wieder Bälle“ und Berti Vogts (Kicker Nr. 6, Jg. 1985): „Die kleinsten Vereine brauchen verstärkte Hilfen in Form von Lehrbüchern und Filmen.“ In der Umsetzung dieser beiden Ansprüche liegt zu einem großen Teil die Schwierigkeit des heutigen Fußballs. Beides setzt breiter ausgebildete Jugend- und Amateurtrainer voraus. Trainer, die mit vielen Bällen ein besseres Trainingsprogramm gestalten können, und Trainer, die mit aktuellen Hilfsmitteln und eigenen Überlegungen mehr Effektivität erzielen.

Eine abschließende Konsequenz dieser WM für unseren Fußball wäre:

**Technik** umfaßt eben mehr, als nur den Ball hochzuhalten.

**Taktik** sollte mehr sein als die Vermeidung einer Niederlage durch totale Defensive und Doppellibero.

**Kondition** ist das schwierigste Kapitel im Fußball, weil „Rennen“ eben nicht gleich „Rennen“ ist.

Es wäre wünschenswert, wenn die Trainer im Jugend- und Amateurbereich auf Grund dieser Aussagen Fußball wieder mehr unter den Gesichtspunkten schön, attraktiv, offensiv, kreativ, selbstbewußt, witzig, schlitzohrig, frech und leichtfüßig sehen würden. Argentinien, der Weltmeister, spielte zweckmäßig, schön und erfolgreich.

### Für Profis und Aktive:

**OLBAS Sport Spray**, die Soforthilfe bei Sportverletzungen ohne Wunden:

**OLBAS Sport Spray** zur Kühl- und Eisbehandlung von Prellungen, Zerrungen, Stauchungen, Muskelkrampf und Gelenksbeschwerden.

Nur in Apotheken.

### Für Freizeitsport und Hausapotheke:

**OLBAS Spray** bei Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen, Verrenkungen und Muskelkrampf.

Auch als Raumspray erfrischend und belebend.

Deutsche OLBAS GmbH, 7037 Magstadt.

### Für Breitensport und Wettkampf:

**OLBAS Sport Fluid** zur Schnellmassage vor Wettkampf oder Training, wärmt die Haut, erfrischend und belebend bei müden

Beinen und Muskelverspannungen und ideal vor der Beanspruchung.

**OLBAS Sport Gel** nach der Anstrengung einfach einreiben, leichte Massage fördert die Durchblutung, kühlt und erfrischt bei Prellungen und Schwellungen, löst Muskelverspannungen und wirkt dem Muskelkater entgegen. Man fühlt sich rasch wieder fit.

In neuform-Reformhäusern, Apotheken und Drogerien.





...macht fit für Sport und Spiel



## Spielform 2:

Verbesserung des Zusammenspiels in der Situation 3 gegen 3. Jeweils 2 unterschiedlich gekennzeichnete 3er-Mannschaften spielen auf 2 gegenüberliegende Hütchentore 3 gegen 3. Tore dürfen von beiden Seiten erzielt werden.

Es werden 2 Durchgänge von jeweils 5 Minuten gespielt. Zwischen den beiden Durchgängen 5 Minuten aktive Erholung durch Kopfbearbeitung in der 3er-Gruppe.

## Schnelligkeitsübungen in der 3er-Gruppe

Die Hütchentore werden nun auf die Breite von 10 Meter vergrößert. An jedem Hütchentor übt eine 3er-Gruppe.

### Übung 1:

Die 3er-Gruppe startet bei Aufruf des Trainers von der Seitenlinie bis zu dem Hütchentor. Danach langsamer Lauf zur Ausgangsposition zurück.

3 Serien von je 6 Läufen. Bei jeder Serie wird aus einer anderen Ausgangslage gestartet. Zwischen den einzelnen Serien langsames Gehen zur gegenüberliegenden Spielfeldseite und zurück.

### Übung 2 (Abb. 2):

Die beiden Spieler A und B der 3er-Gruppe stellen sich mit je einem Ball an den beiden Hütchen auf. Der dritte Spieler C bewegt sich zwischen A und B an der Seitenlinie entlang; er beginnt die Übung, indem er sich gegenüber A aufstellt.

A spielt C den Ball zu. Diesen spielt C sofort zurück und startet an der Seitenlinie entlang bis auf die Höhe von B. Dort erhält C das Zuspiel von B, das er wiederum sofort zurückspielt.

Danach erfolgt sofort ein schneller Antritt von C auf die Höhe von A usw. Wechsel der Aufgaben nach 30 Sekunden.

Es werden 3 Durchgänge durchgeführt.

1. Durchgang: Flaches Zuspiel
2. Durchgang: Halbhohes Zuspiel
3. Durchgang: Kopfball

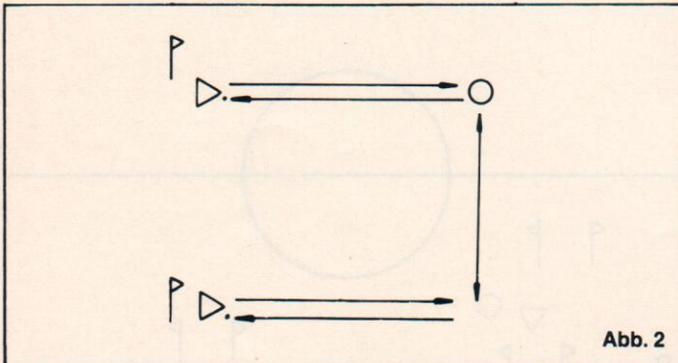


Abb. 2

Zwischen den einzelnen Durchgängen jeweils eine aktive Erholung von 3 Minuten durch Kopfbearbeitung in der 3er-Gruppe.

### Hinweis:

Das Zuspiel sollte so erfolgen, daß sich der Spieler in dauernder Bewegung befindet und nicht erst das Zuspiel im Stand erwarten muß.

### Spielform (Abb. 3):

Spiel 9 gegen 9 über das gesamte Spielfeld

Die 3 Trainingshemden tragenden 3er-Gruppen bilden eine Mannschaft. Vor Spielbeginn werden die Hütchentore wieder auf eine Breite von 2 Meter verkleinert. Es werden 3 Durchgänge von jeweils 7 Minuten gespielt.

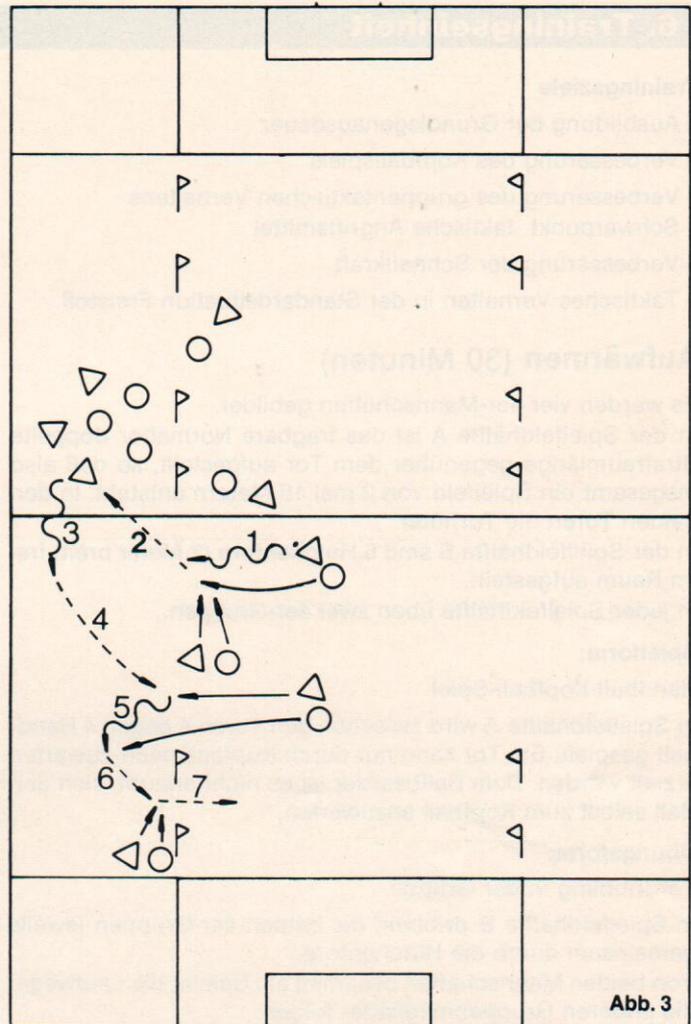


Abb. 3

1. Durchgang: Tore dürfen nur von vorne erzielt werden.
  2. Durchgang: Tore dürfen nur von hinten erzielt werden.
  3. Durchgang: Tore dürfen von beiden Seiten erzielt werden.
- Zwischen den Durchgängen eine kurze Erholungspause.

## Ausdauerschulung

### 12-Minuten-Lauf

Alle Spieler absolvieren gemeinsam einen 12minütigen Ausdauerlauf. Jeder Spieler versucht innerhalb dieser Zeit eine möglichst lange Strecke zurückzulegen. (Kein Schlußspurt!)

Fordern Sie Informationen an!

Training mit System

# Trainer VON RK

**Für den  
erfolgreichen  
Fußballer**

**RK Sportgeräte-Vertriebs-GmbH**  
 Postfach 280  
 D-3060 Stadthagen  
 Tel. 05721/7 60 03

## 6. Trainingseinheit

### Trainingsziele

- Ausbildung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung des Kopfballspiels
- Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens  
Schwerpunkt: taktische Angriffsmittel
- Verbesserung der Schnellkraft
- Taktisches Verhalten in der Standardsituation Freistoß

### Aufwärmen (30 Minuten)

Es werden vier 4er-Mannschaften gebildet.

In der Spielfeldhälfte A ist das tragbare Normaltor doppelte Strafraumlänge gegenüber dem Tor aufgestellt, so daß also insgesamt ein Spielfeld von 2 mal 16 Metern entsteht. In den beiden Toren die Torhüter.

In der Spielfeldhälfte B sind 6 Hütchentore (2 Meter breit) frei im Raum aufgestellt.

In jeder Spielfeldhälfte üben zwei 4er-Gruppen.

### Spielform:

Handball-Kopfball-Spiel

In Spielfeldhälfte A wird zwischen den Toren 4 gegen 4 Handball gespielt. Ein Tor kann nur durch Kopfball nach Zuwerfen erzielt werden. Dem Ballbesitzer ist es nicht erlaubt, sich den Ball selbst zum Kopfball anzuwerfen.

### Übungsform:

Tordribbling in der Gruppe

In Spielfeldhälfte B dribbeln die beiden 4er-Gruppen jeweils gemeinsam durch die Hütchentore.

Von beiden Mannschaften bestimmt ein Spieler die Laufwege; die anderen Gruppenmitglieder folgen.

Jeweils nach Übungsende erfolgt der Führungswechsel.

### Variationen:

- Der Führungsspieler gibt neben den Laufwegen die Ballführungsart vor.
- Der Führungsspieler gibt das Lauftempo vor. Es sollen zahlreiche Tempoänderungen durchgeführt werden.
- Der Führungsspieler dribbelt langsam mit der Gruppe durch einige Tore, hält dann aber plötzlich den Ball an und startet sofort im schnellen Lauf ohne Ball durch den gesamten Hütchenparcours zum Ball zurück. Die Gruppe folgt. Danach langsame Ballführung bis zum nächsten Lauf.
- Gruppenwettkampf. Beide Gruppen starten gemeinsam und versuchen, möglichst schnell geschlossen durch alle Hütchentore zur Ausgangsposition zurückzukehren. Wettkampf über 3 mal 2 Runden. Zwischen den einzelnen Runden wird eine intensive Ballgymnastik durchgeführt.

### Hauptteil (60 Minuten)

Die Organisationsform der Aufwärmphase bleibt bestehen. Nur spielen die einzelnen 4er-Gruppen jetzt gegen ein anderes Team als bei der Aufwärmung.

Auf beiden Spielfeldern wird jeweils eine Spielform zur Verbesserung des Zusammenspiels in der Situation 4 gegen 4 durchgeführt.

### Spielform 1 (Abb. 4):

Torschuß durch die Lücke

In Spielfeld A besetzen die beiden 4er-Teams einen der beiden 16-Meter-Räume zwischen den Toren.

Die Mannschaften bewegen sich ausschließlich in diesem Raum. Eine Mannschaft beginnt mit einem freien Zusammenspiel, um in der geeigneten Situation mit einem Torschuß auf das gegnerische Tor abzuschließen.

Die andere Mannschaft versucht, innerhalb ihres 16-Meter-Raumes diese Torschüsse abzuwehren.

Nach 15 Torschußversuchen erfolgt der Rollentausch.

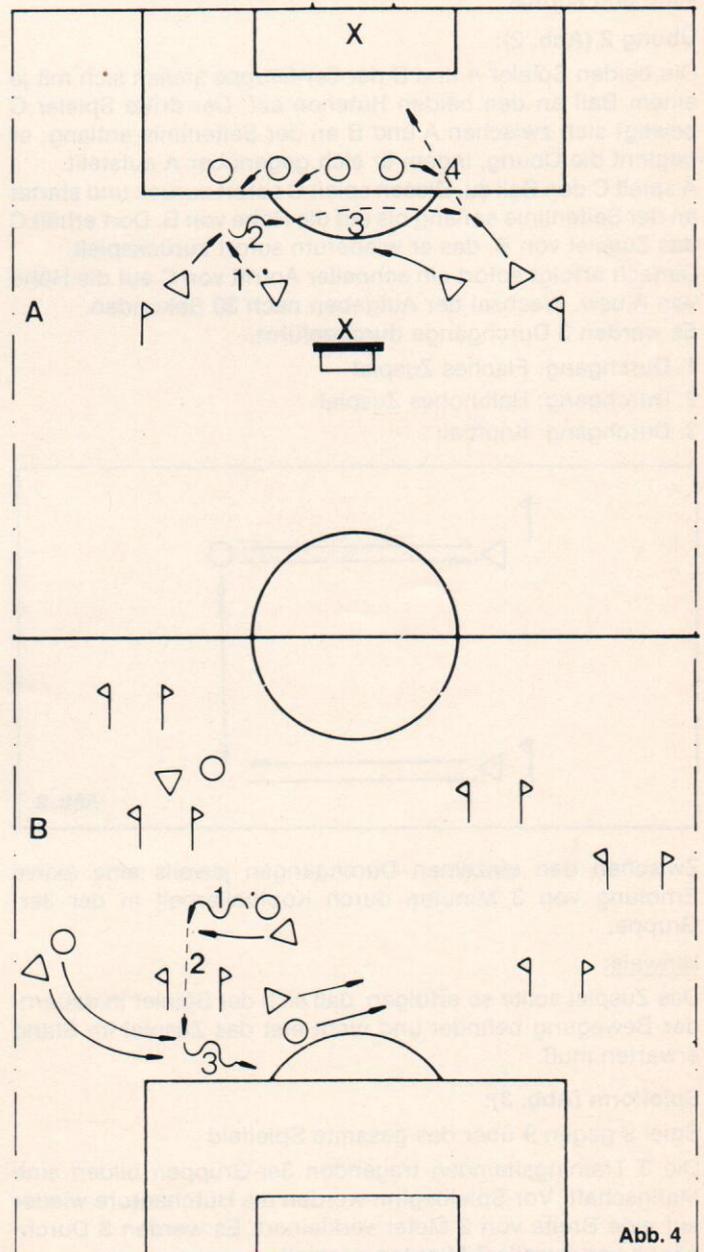
### Spielform 2:

4 gegen 4 mit einem Zuspiel durch die Hütchentore

Die beiden anderen Mannschaften spielen in der Spielfeldhälfte B 4 gegen 4. Ein Tor ist dann erzielt, wenn ein Paß durch ein Hütchentor einen Mitspieler erreicht.

Nach einem Tor bleibt die Mannschaft in Ballbesitz. Der nächste Paß muß aber durch ein anderes Hütchentor erfolgen.

Spielzeit: 2 mal 7 Minuten



Dazwischen eine aktive Erholungsphase von 3 Minuten durch Ballhochhalten in der 4er-Gruppe.

Wenn die Übung in Spielfeld A noch nicht abgeschlossen ist, wird das Ballhochhalten nach dem 2. Durchgang fortgesetzt. Danach erfolgt dann der Aufgabenwechsel.

## Verbesserung der allgemeinen Kraft (speziell der Schnellkraft) und Torschuß im Wechsel

### Übungsform (Abb. 5):

Torschuß nach Flanke

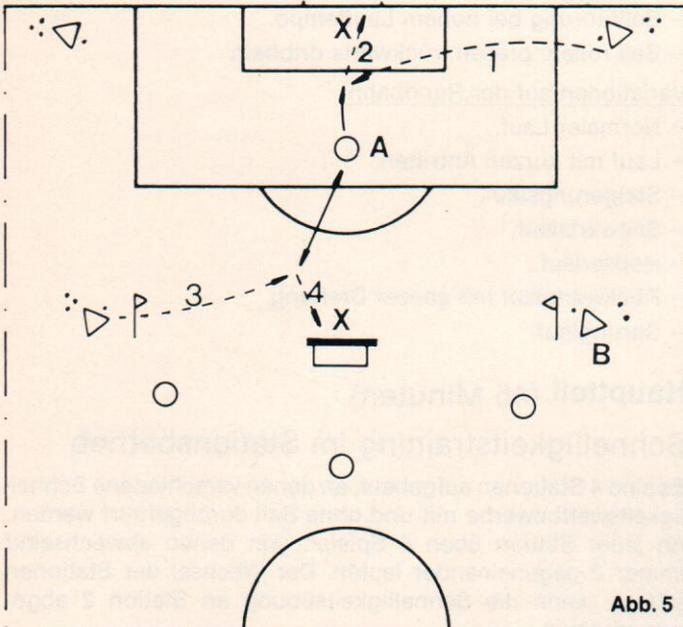


Abb. 5

Die 8 Spieler der ersten beiden 4er-Gruppen stellen sich mit den Bällen wie in **Abb. 5** beschrieben auf.

Der erste Spieler der Gruppe A steht zwischen den beiden Toren 1 und 2. Er verwandelt im Wechsel zwischen Tor 1 und 2 die von den 4 Spielern der Gruppe B in den Strafraum geschlagenen Flanken.

Die übrigen 3 Spieler von A stehen um den Übungsraum, um eventuell verschossene Bälle möglichst schnell zu den Zuspielern zurückspielen zu können.

Wechsel mit einem Gruppenmitglied nach 15 Torschüssen. Danach wechseln die Gruppen A und B insgesamt.

### Hinweis:

Die Zuspieler bemühen sich um eine Variation der Flanken.

### Übungen zur allgemeinen Kraftschulung

Die 8 Spieler bewegen sich im langsamen Lauf von Seitenlinie zu Seitenlinie. Dabei werden jeweils an den Seiten folgende Übungen durchgeführt:

- 2 mal 10 Hocksprünge
- 2 mal 10 Liegestütz
- 2 mal 10 Wechselsprünge

Danach erfolgt eine Erholungspause: Langsames Gehen über die Spielfeldbreite und zurück.

Nach der Erholungsphase absolvieren die Spieler verschiedene Übungen an der Spielfeldumrandung:

- 2 mal 10 Grätschsprünge
- 2 mal 10 Überspringen und Durchkriechen im Wechsel
- 2 mal 10 Hocksprünge

Nach der einzelnen Übung wird jeweils locker zur gegenüberliegenden Spielfeldseite und zurück gelaufen; die nächste Übung erfolgt also an der gleichen Spielfeldumrandung.

### Hinweis:

Auf eine ausreichende Erholung ist unbedingt zu achten, um einerseits eine optimale Verbesserung der Schnellkraft zu erreichen und um andererseits das anschließende Torschußtraining konzentriert und ohne die Gefahr einer Muskelverletzung durchführen zu können.

Wenn das Torschußprogramm noch nicht abgeschlossen ist, traben die Spieler mit einer zwischenzeitlichen Lockerungsgymnastik von Seitenlinie zu Seitenlinie.

Danach erfolgt der Aufgabenwechsel.

## Ausdauerschulung

### 12-Minuten-Lauf

Die Spieler absolvieren geschlossen einen Dauerlauf von 12 Minuten.

### Abschluß (15 Minuten)

### Training von Standardsituationen

Es werden die Aufgaben der betreffenden Spieler bei der Mauerbildung in unterschiedlichen Spielsituationen durchgesprochen und eingeübt. (Eine Nachbesprechung in der Spielfeldumrandung ist erforderlich!)

# 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

## 7. Trainingseinheit

### Trainingsziele

- Ausbildung der Grundlagenausdauer
- Schnelligkeits- und Gewandtheitsverbesserung
- Positionsspezifisches Training
- Verbesserung des mannschaftstaktischen Spielverhaltens
- Erarbeitung des taktischen Verhaltens in der Standardsituation Freistoß

### Aufwärmen (20 Minuten)

#### Lauf- und Gymnastikprogramm

Die Spieler laufen selbständig 3 Runden um das Spielfeld und führen danach einige Dehnübungen durch.

#### Kombination von Lauf- und Ballübungen

Jeweils 8 Spieler bilden eine Gruppe. Sie stellen sich wie in **Abb. 6** auf der Rundbahn auf. In der Mitte des Spielfeldes wird ein 25 mal 25 Meter großes Quadrat markiert. An den beiden Eckpunkten, die der Gruppe jeweils am nächsten liegen, sind die Bälle bereitgelegt.

Die Spieler laufen nacheinander zu ihren Bällen und führen einen Ball auf eine festgelegte Art an 2 Seiten des Quadrats entlang jeweils zu den Bällen der anderen Gruppe. Dort legen sie den Ball ab und laufen in unterschiedlicher Form auf der Rundbahn zu ihrer Gruppe zurück.

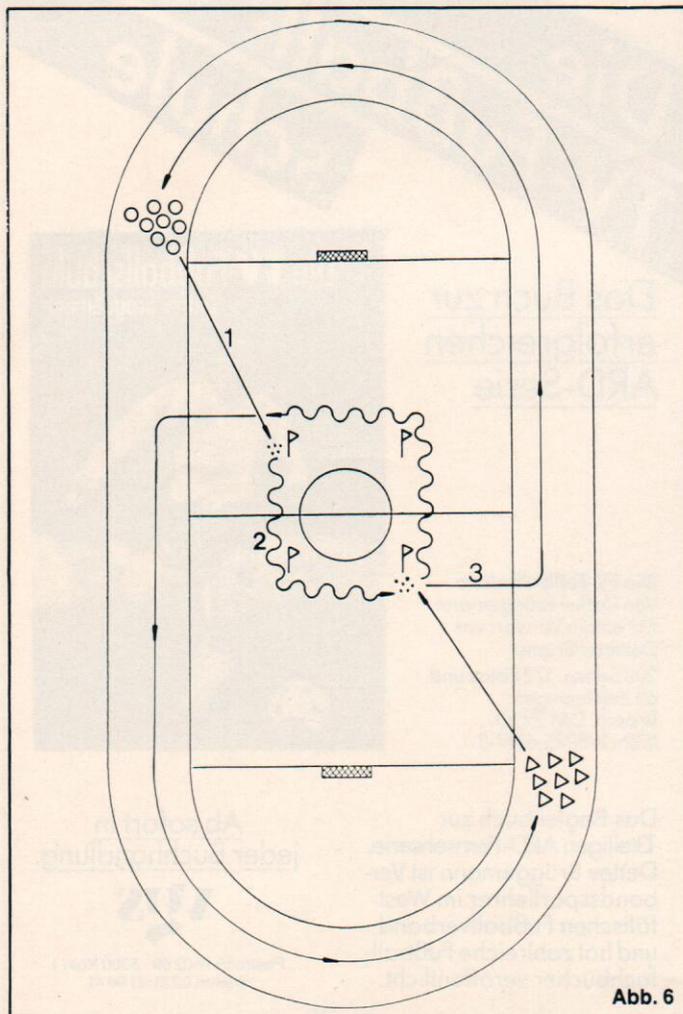


Abb. 6

### Hinweis:

Das Lauftempo und der Abstand zwischen den einzelnen Spielern ist so zu wählen, daß möglichst wenig Laufunterbrechungen eintreten.

### Variationen:

- Normale Ballführung.
- Die Ballführung wird durch gymnastische Übungen mit dem Ball ergänzt (z. B. Klappmesser, Liegestütz mit Ballprellen).
- Balljonglieren in der Bewegung.
- Ballführung bei hohem Lauftempo.
- Ball rollen, prellen, rückwärts dribbeln.

### Variationen auf der Rundbahn:

- Normaler Lauf.
- Lauf mit kurzen Antritten.
- Steigerungslauf.
- Seitwärtslauf.
- Hopserlauf.
- Rückwärtslauf mit ganzer Drehung.
- Sprunglauf.

### Hauptteil (45 Minuten)

#### Schnelligkeitstraining im Stationsbetrieb

Es sind 4 Stationen aufgebaut, an denen verschiedene Schnelligkeitswettbewerbe mit und ohne Ball durchgeführt werden. An jeder Station üben 4 Spieler, von denen abwechselnd immer 2 gegeneinander laufen. Der Wechsel der Stationen erfolgt, wenn die Schnelligkeitsübung an Station 2 abgeschlossen ist.

#### Station 1:

Es wird ein 15 mal 15 Meter großes Quadrat markiert. Spieler A startet mit dem Ball an Eckpunkt 1 und dribbelt möglichst schnell um das Quadrat. Spieler B, der an Eckpunkt 2 ohne Ball startet, versucht A möglichst schnell einzuholen. Danach Wechsel mit dem anderen Spielerpaar. Beim nächsten Lauf dann Aufgabenwechsel zwischen A und B, A startet dem ballführenden B nach.

#### Station 2:

Die 4 Spieler starten gemeinsam von der Torauslinie bis zur Strafraumlinie. Danach gehen sie bis zur Torauslinie zurück. Jeder Spieler gibt 3 Startkommandos und bestimmt zugleich die Ausgangslage der Gruppe. Nach den ersten 6 Starts erfolgt eine Erholungsphase: Gehen bis zur Mittellinie und zurück.

#### Station 3:

Mit 5 Fahnenstangen, die im Abstand von 3 Metern aufgestellt sind, wird ein Slalom aufgebaut. Spieler A startet zur Slalomballführung an dem einen Slalomende. Spieler B startet am anderen Ende und läuft ohne Ball an der Slalomreihe entlang, um A möglichst schnell einzuholen. Danach Wechsel wie bei Station 1.

#### Station 4:

Die von 1 bis 4 durchnummerierten Spieler üben in einem 10 mal 10 Meter großen Quadrat. Der Ball muß in festgelegter Nummernfolge innerhalb des Feldes von jedem Spieler abwechselnd mindestens bis Kopfhöhe hochgespielt werden und darf zwischendurch nur einmal den Boden berühren. Bei einem Fehler bekommt der betreffende Spieler einen Fehlpunkt.

## Positionstraining durch eine komplexe Übungsform

Alle 16 Spieler üben in einer Spielfeldhälfte auf 1 Tor mit Torwart (**Abb. 7**). Bei dieser komplexen Übung werden die Spieler vom Trainer aufgrund ihrer positionsspezifischen Aufgaben innerhalb der Mannschaft auf die einzelnen Übungsgruppen aufgeteilt:

- Übungsteil A übernehmen die Außenstürmer und die offensiven Außenverteidiger (Übungsgruppe 1).
- Übungsteil B übernehmen die Innenverteidiger und defensiven Mittelfeldspieler (Übungsgruppe 2).
- Übungsteil C übernehmen die Innenstürmer und offensiven Mittelfeldspieler (Übungsgruppe 3).

An beiden Seitenlinien ist ein versetzter Slalom aufgebaut.

Die Übungsgruppe 1 verteilt sich mit den Bällen hinter den beiden versetzten Slaloms. Die Übungsgruppe 2 stellt sich folgendermaßen auf: Ein Spieler wartet vor dem Tor; die übrigen Gruppenmitglieder neben dem Tor. Je ein Spieler der Übungsgruppe 3 im halbrechten und -linken Bereich des Mittelfeldes. Die übrigen Gruppenmitglieder warten kurz hinter der Mittellinie.

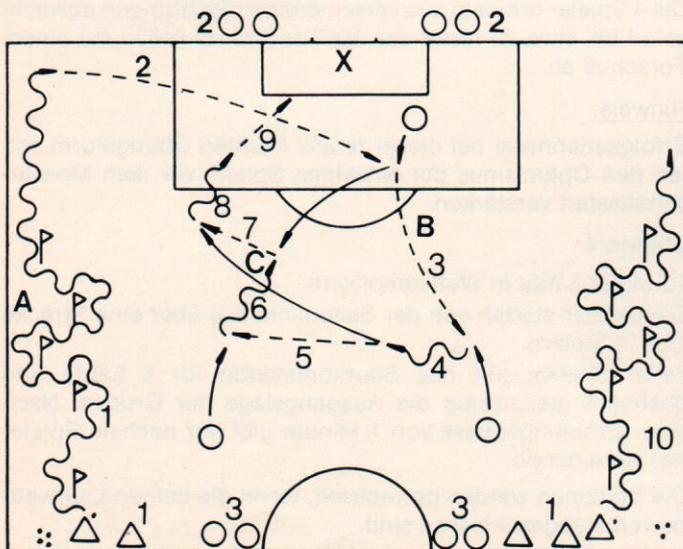


Abb. 7

### Übungsteil A:

Ein Spieler der Übungsgruppe 1 dribbelt durch den versetzten Slalom und flankt in den Strafraum.

### Übungsteil B:

Der Spieler von 2 wehrt den Ball in Richtung Mittellinie auf einen der beiden Spieler der Übungsgruppe 3 ab.

### Übungsteil C:

Der angespielte Stürmer von 3 verarbeitet den Abwehrschlag und versucht sofort mit seinem Mitspieler gegen den gleichen Abwehrspieler in der Situation 2 gegen 1 zum Torschuß zu kommen.

Nach dem Torschuß erfolgt der Wechsel auf den einzelnen Positionen, und die Übung beginnt neu mit einem Flankenball von der anderen Spielfeldseite.

### Variation:

Vor dem Tor warten 2 Abwehrspieler der Übungsgruppe 2. Es entsteht die Situation 2 gegen 2. Bei Balleroberung können auch die Abwehrspieler zum Torschuß gelangen.

## Abschlussspiele (30 Minuten)

### Spielform 1:

3-Zonen-Spiel auf 2 Tore mit Torhütern

Das Spielfeld ist wie in **Abb. 8** in die 3 Zonen A, B und C aufgeteilt. In Zone A wird 2 gegen 2 plus 1, in Zone B 3 gegen 3 und in Zone C wiederum 2 gegen 2 plus 1 gespielt.

Angriffe erfolgen durch die Weitergabe des Balles zu einem Mitspieler in die nächste Zone. Die Zonenbegrenzungen dürfen zur Unterstützung des eigenen Angriffs nur von demjenigen Spieler übertreten werden, der den Ball zu einem Mitspieler in die nächste Zone weitergeleitet hat. Wenn der Angriff abgewehrt oder abgeschlossen ist, kehrt er sofort in den eigenen Spielfeldbereich zurück.

### Spielform 2:

8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern

Freies Spiel über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore.

### Hinweis:

Vor dem Spiel kann der Trainer nochmals auf bestimmte taktische Schwerpunkte hinweisen, um dann zu beobachten, inwieweit sie schon von der Mannschaft realisiert werden oder in welchen Bereichen noch besondere Mängel bestehen.

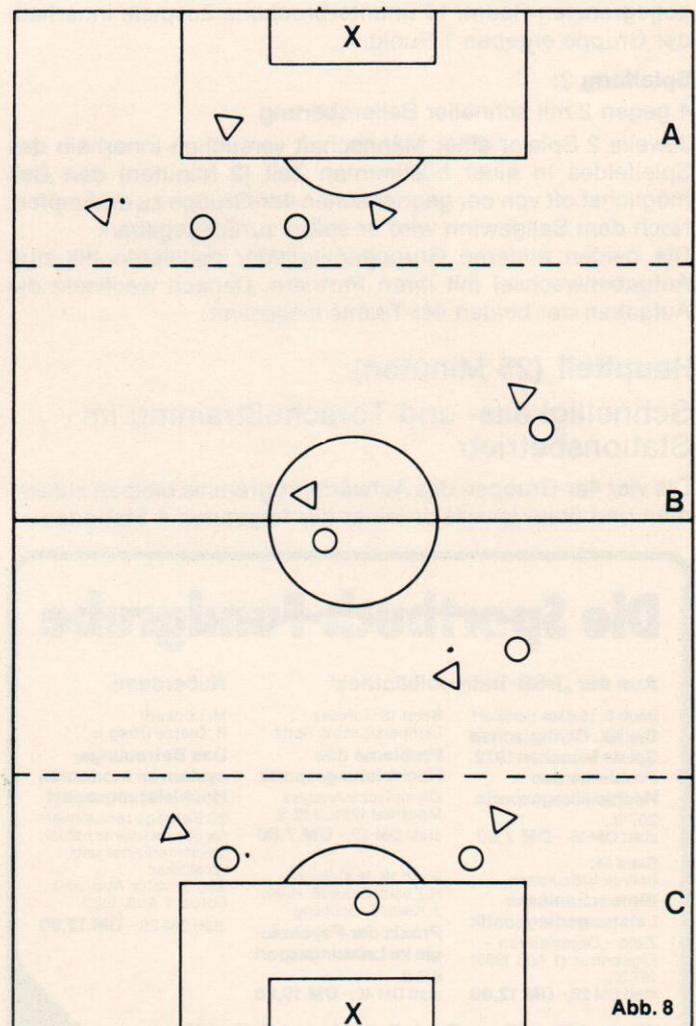


Abb. 8

Zum Abschluß wird mit den betreffenden Spielern das richtige taktische Verhalten bei eigenen Freistößen in den verschiedenen Bereichen des Spielfeldes eingeübt. Daneben wird eine Freistoßvariante erarbeitet.

## 8. Trainingseinheit

### Trainingsziele

- Psychische Einstimmung auf den Start der Meisterschaft
- Verbesserung des Torschusses
- Verbesserung der Schnelligkeit
- Verbesserung des mannschaftstaktischen Spielverhaltens
- Erarbeitung des taktischen Verhaltens in der Standardsituation Eckstoß

### Aufwärmen (25 Minuten)

Die folgenden Aufwärmübungen sollen besonders die notwendige „Spielaggressivität“ fördern, die für einen erfolgreichen Saisonstart unbedingt erforderlich ist. Es werden vier 4er-Mannschaften gebildet. In 2 abgegrenzten Spielfeldern von 20 mal 20 Metern üben jeweils 2 Gruppen im Wechsel. Vor den beiden eigentlichen Aufwärmspielen wird aber in beiden Spielfeldern jeweils 10 Minuten 6 gegen 2 (direktes Spiel) und anschließend einige Dehnübungen durchgeführt.

#### Spielform 1:

Handballspiel 4 gegen 4

Die beiden Mannschaften spielen 4 gegen 4 Handball im abgegrenzten Raum. 10 ununterbrochene Zuspiele innerhalb der Gruppe ergeben 1 Punkt.

#### Spielform 2:

4 gegen 2 mit schneller Balleroberung

Jeweils 2 Spieler einer Mannschaft versuchen innerhalb des Spielfeldes in einer bestimmten Zeit (2 Minuten) den Ball möglichst oft von der gegnerischen 4er-Gruppe zu erkämpfen. Nach dem Ballgewinn wird er sofort zurückgegeben. Die beiden anderen Gruppenmitglieder pausieren bis zum Aufgabenwechsel mit ihren Partnern. Danach wechseln die Aufgaben der beiden 4er-Teams insgesamt.

### Hauptteil (25 Minuten)

#### Schnelligkeits- und Torschußtraining im Stationsbetrieb

Die vier 4er-Gruppen des Aufwärmprogramms bleiben zusammen und üben jeweils an einer der folgenden 4 Stationen:

#### Station 1:

Torschuß nach einer Flanke. 3 Spieler der Gruppe dribbeln abwechselnd durch einen versetzten Slalom an der Seitenlinie und flanken auf den vierten Spieler vor das Tor. Dieser versucht, mit einem Torschuß abzuschließen.

Nach 15 Torschüssen wechselt der Spieler vor dem Tor mit einem Spieler an der Seitenlinie.

#### Station 2:

Wendedribblings in Wettkampfform.

Die Spieler stehen mit je einem Ball nebeneinander auf der Seitenlinie. Sie dribbeln im Wettkampf um eine gegenüberstehende Fahnenstange zur Ausgangsposition zurück.

Jeder Spieler gibt das Startkommando für 4 Läufe und bestimmt auch gleichzeitig die Ausgangslage. Nach jeder Serie wird die Laufstrecke erweitert.

Nach jeder Serie erfolgt eine aktive Erholungsphase von 1 Minute (Balljonglieren).

#### Station 3:

Torschüsse nach einem Dribbling.

Die 4 Spieler dribbeln aus verschiedenen Richtungen abwechselnd bis etwa 20 Meter vor das Tor und schließen mit einem Torschuß ab.

#### Hinweis:

Erfolgserlebnisse bei dieser relativ leichten Übungsform sollen den Optimismus der einzelnen Spieler vor dem Meisterschaftsstart verstärken.

#### Station 4:

15-Meter-Läufe in Wettkampfform

Die Spieler starten von der Seitenlinie aus über eine Strecke von 15 Metern.

Jeder Spieler gibt das Startkommando für 5 Läufe und bestimmt gleichzeitig die Ausgangslage der Gruppe. Nach einer Erholungsphase von 1 Minute gibt der nächste Spieler das Kommando.

Die Stationen werden gewechselt, wenn die beiden Laufwettbewerbe abgeschlossen sind.

## 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 Seite 19!

Philippka-Buchversand

Steinfurter Str. 104 · 4400 Münster  
Tel. (02 51) 2 05 37

Philippka

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



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

**DM 19,80 + Porto**

Philippka-Buchversand,  
4400 Münster

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 19!

Philippka

## Abschlußspiele (45 Minuten)

Die folgenden Spielformen sollen das Spielverständnis innerhalb der gesamten Mannschaft weiter verbessern.

### Spielform 1 (Abb. 9):

8 gegen 8 mit einem Abspiel in die gegnerische Zone

In den 4 Spielfeldecken wird jeweils ein abgegrenztes neutrales Feld markiert.

Die beiden neutralen Torwarte bewegen sich in den beiden Strafräumen.

Ein Punkt ist dann erzielt, wenn ein Mitspieler in einem der beiden gegenüberliegenden neutralen Räume angespielt wird oder wenn der neutrale Torwart im gegenüberliegenden Strafraum einen Ball in der Luft fängt.

Nach einem Punkterfolg greift die gleiche Mannschaft sofort zur gegenüberliegenden Seite an.

Spielzeit: 15 Minuten.

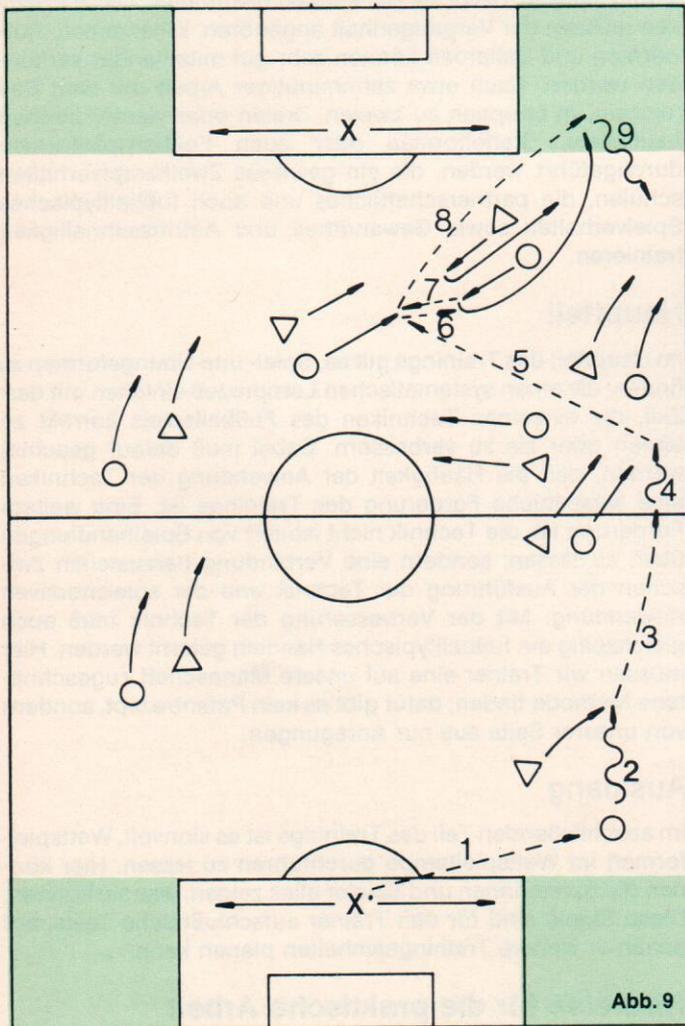


Abb. 9

### Spielform 2 (Abb. 10):

7 gegen 7 mit einer Anspielstation im gegnerischen Strafraum. Die beiden Mannschaften spielen 7 gegen 7 zwischen den beiden Strafräumen. Innerhalb des gegnerischen Strafraums befindet sich dazu noch jeweils ein Anspieler (Angriffsspitze) für jede Mannschaft.

Ziel dieser Spielform ist es, sich mit schnellem und sicherem Spiel durchzusetzen, um einen Paß in die Tiefe zu der Anspielstation möglich zu machen. Diese Angriffsspitze hat

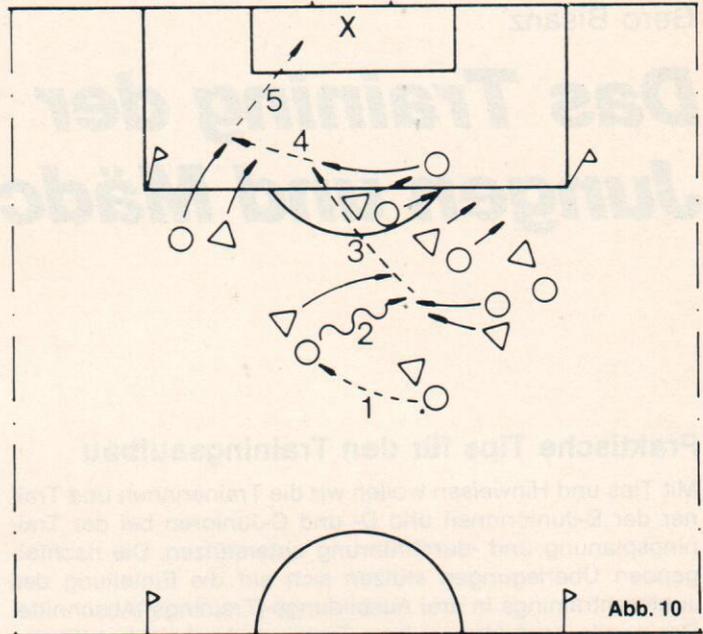


Abb. 10

nur einen Ballkontakt, der abgelegte Ball muß direkt auf das Tor geschossen werden.

Spielzeit: 15 Minuten

### Spielform 3:

8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern

Freies Spiel 8 gegen 8 über das gesamte Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern.

Spielzeit: 15 Minuten

### Hinweis:

Zwischen den einzelnen Spielformen erfolgt jeweils eine kurze Erholungsphase, in der eventuell noch Korrekturen und besondere Hinweise (auch im Hinblick auf besondere Eigenarten des ersten Saisongegners) erfolgen.

## Training von Standardsituationen (15 Minuten)

Im Anschluß an die Spielformen wird mit den betreffenden Spielern das Abwehr- und Angriffsverhalten bei der Standardsituation Eckstoß einstudiert. Dazu wird sowohl das Abwehr- als auch das Angriffsverhalten zunächst ohne Gegenspieler geübt.

Die Spieler werden vom Trainer in ihre Positionen und Aufgaben eingewiesen. Dazu gibt er Hinweise zur gegenseitigen Abstimmung und Zusammenarbeit. Abschließend werden von beiden Seiten einige Eckstöße hereingegeben.

### Hinweise:

- Eine Vor- und Nachbesprechung innerhalb der Mannschaftssitzung sollte diese praktische Einübung immer ergänzen.
- In weiteren Trainingseinheiten innerhalb der Wettkampfperiode können dann nach und nach einzelne Varianten der Ausführung einstudiert und durch Übungsspiele wettkampfnah trainiert werden. Dieses gilt auch für das Freistoßtraining.
- Das Ziel des Trainings von Standardsituationen in der Vorbereitungsphase ist ein erster allgemeiner Überblick über die wichtigsten taktischen Verhaltensweisen jedes einzelnen Spielers in diesen konkreten Spielsituationen.

\*

Anschrift des Verfassers: Schlaunstraße 22, 4795 Delbrück

Gero Bisanz

## Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (2. Folge)

### Praktische Tips für den Trainingsaufbau

Mit Tips und Hinweisen wollen wir die Trainerinnen und Trainer der B-Juniorinnen und D- und C-Junioren bei der Trainingsplanung und -durchführung unterstützen. Die nachfolgenden Überlegungen stützen sich auf die Einteilung des Juniorentrainings in drei Ausbildungs-(Trainings-)Abschnitte. Der zweite Ausbildungs- bzw. Trainingsabschnitt betrifft das Alter der 10- bis 14jährigen. In diesem Alter beginnt ein intensiveres Fußballtraining; es steht unter der Zielsetzung des „fußballspezifischen Trainings“, d. h. das Erlernen, Verbessern und Festigen der Techniken des Fußballspiels, und die Anwendung der Techniken zur Bewältigung unterschiedlichster Spielsituationen steht im Vordergrund. Hier kann auf den Fertigkeiten und Fähigkeiten, die sich im ersten Ausbildungsabschnitt herausgebildet haben, weiter aufgebaut werden. Wir wollen dabei in erster Linie die natürliche biologische und psychische Entwicklung unserer Jungen und Mädchen unterstützen und fördern und ihnen fußballtypisches Handeln beibringen; wenn wir das erreichen, wenn wir die Leistungen der einzelnen Spieler verbessern, dann wird auch die Mannschaftsleistung angehoben und damit auch der Erfolg einer Mannschaft. Eine Leistungssteigerung kann nur dann erreicht werden, wenn zwei Bedingungen vorhanden sind:

- 1 Die Trainingshäufigkeit muß zunehmen; in einem einmaligen Training in der Woche kann nicht viel erreicht werden. Lassen sich im Verein die Trainingsstunden nicht anzahlmäßig erhöhen, dann müssen wir den Spielerinnen und Spielern „Hausaufgaben“ mitgeben, damit sie sich in ihrer Freizeit wieder mehr mit dem Ball beschäftigen. Wir Trainer müssen das Spielen auf „Straßen“, auf Bolzplätzen, auf Sportplätzen anregen; wir müssen uns darum kümmern, daß unsere Kinder das Fußballspiel als Freizeitspiel wieder entdecken.
- 2 Das Vereinstraining muß sorgfältig geplant werden. Weil die Mädchen und Jungen in diesem Alter nur ein- bis zweimal in der Woche Training im Verein haben, muß dieses Training sorgfältig geplant werden, einmal, um Kernprozesse einzuleiten, zum anderen, um durch eine interessante Auswahl an Spiel- und Übungsformen ein Training anbieten zu können, das den Kindern Spaß macht. Unsere Kinder müssen gerne zum Training kommen.

Eine Trainingseinheit sollte folgende Inhalte haben:

### Einstimmen / Aufwärmen

Schon die ersten Minuten des Trainings sollen die Kinder anregen und auffordern, sich mit dem Ball zu beschäftigen. Deshalb muß es unser Bestreben sein, dafür zu sorgen, daß im Training jede Spielerin und jeder Spieler einen Ball hat. Die Einzelarbeit mit dem Ball, die häufigen Ballkontakte innerhalb

einer kurzen Zeit verbessern das Ballgefühl, das für das Fußballspielen unerlässlich ist. Häufig sieht man im Training, daß die Mädchen und Jungen erst viele Runden um den Sportplatz laufen müssen, bevor sie Ballkontakt bekommen. Diese Praktiken müssen der Vergangenheit angehören. Einstimmen, Aufwärmen und Ballarbeit können sehr gut miteinander verbunden werden. Nach etwa zehnmütiger Arbeit mit dem Ball (einzeln, in Gruppen zu zweien, dreien oder vierten) können Laufspiele, Staffelformen oder auch Fußballspielformen durchgeführt werden, die ein gewisses Zweikampferhalten schulen, die partnerschaftliches und auch fußballtypisches Spielverhalten sowie Gewandtheit und Antrittsschnelligkeit trainieren.

### Hauptteil

Im Hauptteil des Trainings gilt es, Spiel- und Übungsformen zu finden, die einen systematischen Lernprozeß einleiten mit dem Ziel, die einzelnen Techniken des Fußballspiels korrekt zu lernen oder sie zu verbessern. Dabei muß darauf geachtet werden, daß die Häufigkeit der Anwendung der Techniken eine wesentliche Forderung des Trainings ist. Eine weitere Forderung ist, die Technik nicht isoliert von Spielhandlungen üben zu lassen, sondern eine Verbindung herzustellen zwischen der Ausführung der Technik und der spielsituativen Anwendung. Mit der Verbesserung der Technik muß auch gleichzeitig ein fußballtypisches Handeln gelernt werden. Hier müssen wir Trainer eine auf unsere Mannschaft zugeschnittene Methode finden; dafür gibt es kein Patentrezept, sondern von unserer Seite aus nur Anregungen.

### Ausklang

Im abschließenden Teil des Trainings ist es sinnvoll, Wettspielformen im Wettspieltempo durchführen zu lassen. Hier können die Spielerinnen und Spieler alles zeigen, was sie können. Diese Spiele sind für den Trainer aufschlußreiche Tests, auf denen er weitere Trainingseinheiten planen kann.

### Hinweise für die praktische Arbeit

#### Zur Ballarbeit

Die Spieler sollen den Ball beherrschen lernen: am Boden, in der Luft, beim Dribbling, als zugespielten Ball, beim Passen, Flanken und Torschuß. Auf enge Ballführung achten, dabei plötzlich, d. h. mit einem schnellen Antritt, die Laufrichtung verändern können.

Fintieren lernen und durch einen Antritt den Vorteil des Fintierens ausnutzen. Beim Dribbling Zielrichtung angeben. Das Ziel soll sein, in den Rücken des imaginären Gegners zu kommen. Beispiele:

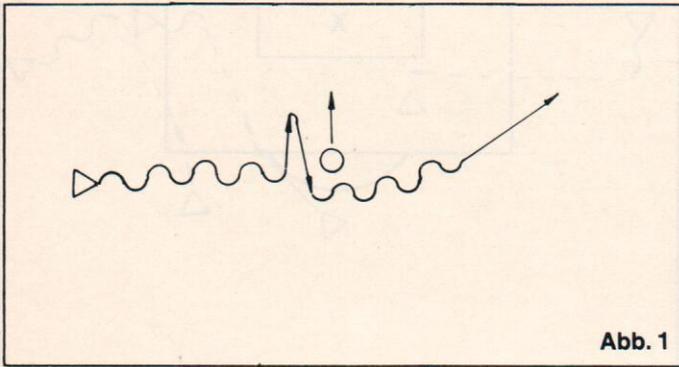


Abb. 1

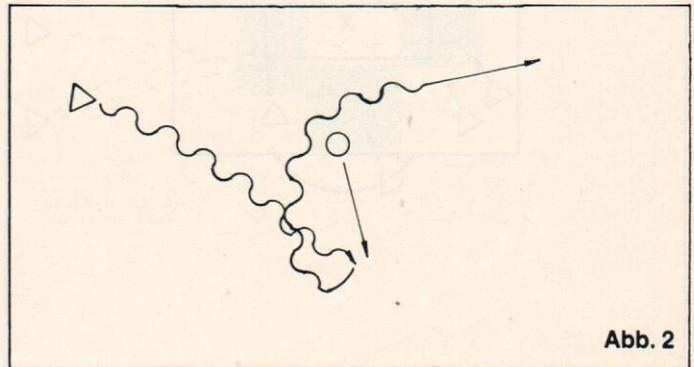


Abb. 2

- Antäuschen nach einer Seite und den Ball zur anderen Seite um den Gegner herum dribbeln (**Abb. 1**).
- Den Gegner diagonal laufend in diese Richtung locken, dann nach einer Paßfinte oder einem Ausfallschritt in die Laufrichtung mit einer dreiviertel Drehung zur anderen Seite wegstarten (**Abb. 2**).
- Zugespielte Bälle in entgegengesetzter Laufrichtung mitnehmen (mit der Innenseite, mit der Außenseite).
- Zugespielte Bälle mit dem Spielbein hinter dem Standbein herführen und anreten.

**Hinweise:**

- Alle Bewegungen mit dem Ball sollen leichtfüßig, gewandt, kontrolliert durchgeführt werden.
- Das Jonglieren mit Fuß oder Kopf gehört ebenso zur Ballarbeit wie das An- und Mitnehmen von zugespielten Bällen.

- Bei Pässen, Flanken und Torschüssen stets auf Genauigkeit achten, je nach Situation den Paß in den Fuß oder in den Lauf des Mitspielers spielen.
- Beim Flanken auf das Hineinspielen in den gewollten Raum vor dem Tor (**Abb. 3 und 4**) bzw. das Zurückspielen auf sich anbietende Mitspieler achten.
- Beim Torschuß muß neben der Schärfe vor allem die Genauigkeit trainiert werden, d. h. die Ziele beim Torschußtraining bzw. beim Erlernen des Torschusses konkret angeben: rechts unten, links oben etc.

Ein wesentlicher Punkt ist, den Trainierenden genügend Zeit (d. h. Anzahl von Übungen) zur Verfügung zu stellen, z. B. beim Training nicht nur 5- oder 6mal auf das Tor schießen lassen, sondern nach 8 bis 10 Schüssen und einer kurzen Pause noch einmal 2 bis 3 Serien von 8 bis 10 Schüssen folgen lassen.

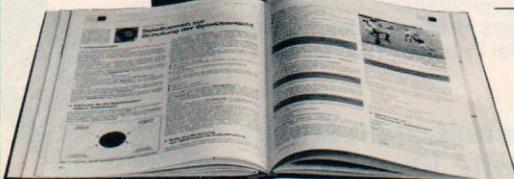
Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, D-4400 Münster

## Ich abonniere fußballtraining

### Gleich mitbestellen

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

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



● Bitteln 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)



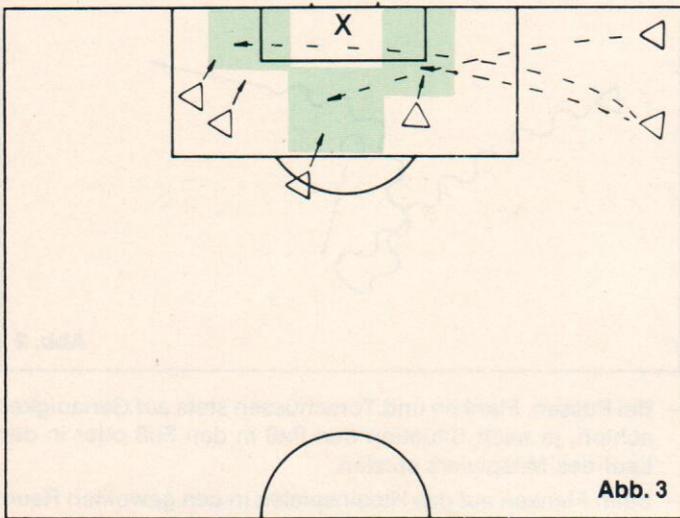


Abb. 3

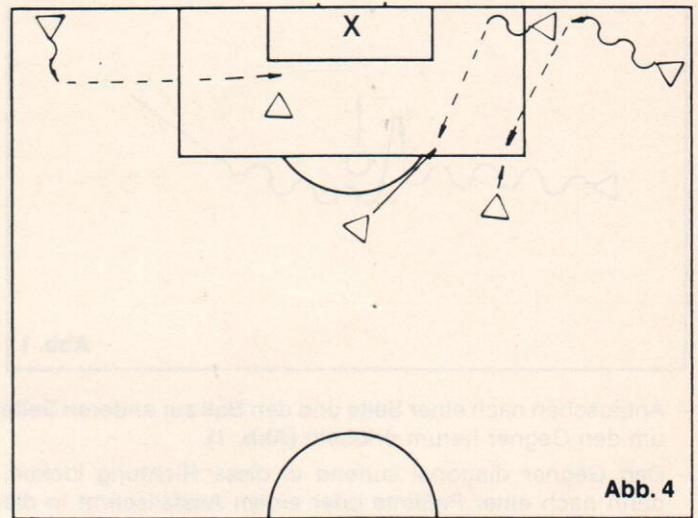


Abb. 4

## Abschließende Bemerkungen

Die Spielsaison beginnt in einigen Tagen. Die Kinder und Jugendlichen im Alter von 10 bis 14 Jahren benötigen keine spezielle Vorbereitungszeit auf die Saison. Die für die Wettspiele notwendige Kondition „erspielen“ sich die Mädchen und Jungen. Allerdings muß man ihnen diese Spielzeit auch zur Verfügung stellen. Gleich mit dem Beginn der Saison muß der Ball im Vordergrund stehen. Allerdings verweise ich nebenbei auch darauf, daß die Jungen und Mädchen angehalten werden sollen, in ihrer Freizeit einmal 20 bis 30 Minuten ohne Unterbrechung mit dem Fahrrad zu fahren oder auch

einmal 5, 10 oder 15 Minuten ohne Unterbrechung zu laufen, und zwar so langsam, daß sie anschließend noch Lust haben, auf dem Bolzplatz Fußball zu spielen.

Im Vereinstraining selbst kann das Fußballtraining bereichert werden durch Laufspiele mit und ohne Ball, durch eine Sprungschulung in spielerischer Form, durch Gewandtheitsübungen je nach Möglichkeiten (Fangspiele, Klettern, Rollen vorwärts und rückwärts). Spielend Fußballspielen lernen, dabei Freude und Spaß haben, sollte das Motto sein!

\*

Anschrift des Verfassers:  
Im Brückfeld 7, 5063 Overath

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!

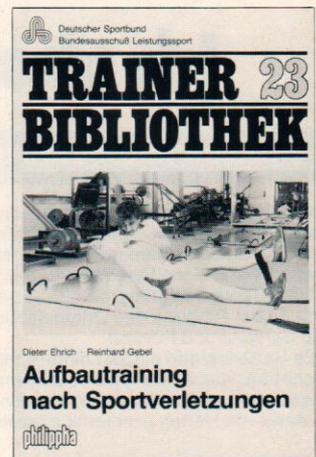
- Wie arbeitet eine Sportredaktion?
- Was Sie bei der Zusammenarbeit mit Sportjournalisten zu beachten haben
- Wie Sie Kontakte mit Sportjournalisten aufnehmen und pflegen
- Was Sie bei Interviews und Gesprächen tun und lassen sollten
- Wie Sie selbst einen Bericht für Ihre Zeitung verfassen

Auf diese und weitere Fragen gibt das vorliegende Buch konkrete Antworten.

Dieter Ehrich/  
Reinhard Gebel:

### Aufbautraining nach Sportverletzungen

(Bd. 23 der  
DSB-Trainerbibliothek)  
216 Seiten, teilweise  
vierfarbig, über 200 Fotos  
DM 28,-



Wie sich Rudi Völler wieder fit gemacht hat, steht in diesem Buch! Denn die Autoren, die Frankfurter Fitmacher Dieter Ehrich und Reinhard Gebel, hatten Werders Goalgetter mal wieder unter ihren Fittichen. Jetzt spielt er wieder...

Wie Verletzungen rascher ausheilen und wie man die Zwangspause zum Fithalten (bzw. -machen) nutzt, können Sie hier nachlesen. Das Buch versteht sich als ein Leitfaden, ein auf den „speziellen Fall“ zugeschnittenes Aufbautraining nach einer Verletzung zu erstellen. Es enthält vor allem **praktische** Trainingsprogramme, die sich nach Verletzungen – besonders im Bereich des Knie- und Fußgelenks – in der Praxis bewährt haben.

**Einen Bestellschein finden  
Sie auf Seite 19!**

philippa

Friedhelm Wenzlaff

# Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Torwart

## Vorbemerkungen

Mit diesem Beitrag wird eine Serie eingeleitet, die sich mit dem Sondertraining der einzelnen Mannschaftspositionen befaßt. Der Torwart macht dabei den Anfang, und die Außenstürmer werden die aus 7 Folgen bestehende Serie beschließen.

Der Torwart ist der Spieler, der durch seine Leistung am auffälligsten das Spielergebnis beeinflussen kann. Deshalb ist das regelmäßige Training für ihn von ganz besonderer Wichtigkeit, damit er alle torwartspezifischen Eigenschaften schulen kann. Es ist von großer Bedeutung, daß dem Torwart innerhalb seines Trainings häufig auch wettkampfnahen Übungen angeboten werden, in denen er sich aus einer von Angreifern und Abwehrspielern bestehenden Spielumgebung zu bewähren hat.

Die nachfolgenden Trainingsformen sind in 4 Abschnitte unterteilt. Im ersten Abschnitt befaßt sich der Trainer allein mit dem Torwart. Dann wird ein Beispiel des Torwarttrainings mit 3 Torhütern aufgezeigt, in dem der Trainer die Übungen nur ansagt. Der dritte Abschnitt beinhaltet die Schulung von torwartspezifischen Schwerpunkten, wobei die einzelnen Übungen einen komplexen Rahmen haben. Im vierten und letzten Abschnitt werden in den Übungsabläufen immer mehr Spieler herangezogen, so daß schließlich die gesamte Mannschaft integriert ist.

## Torwart-Einzelübungen

In den nachfolgenden Übungen arbeitet der Trainer ausschließlich mit dem Torwart zusammen, so daß dieses Programm nur getrennt von einer Trainingseinheit durchgeführt werden kann. Innerhalb der Übungen wird dem Torwart Gelegenheit gegeben, einige Grundtechniken zu trainieren. Das Hechten nach einem liegenden Ball entspricht zwar nicht dem Wettkampf, trotzdem lassen wir es in den ersten 3 Übungen ausführen, denn es kommt in erster Linie auf den gestreckten Hechtsprung an. Nicht nur das richtige Werfen, sondern auch das Fangen und Springen des Torwarts wird aufmerksam vom Trainer überwacht. Das Reagieren auf scharfe Würfe und Schüsse des Trainers ist ein weiterer Übungsschwerpunkt.

### Übung 1:

Ein Ball wird etwa einen halben Meter vor die Torlinie dicht in der Nähe des rechten Torpfostens abgelegt. Der Torwart steht in der Mitte des Tores, die er sich vorher markieren kann. Nach einem Zwischenschritt nach rechts drückt sich der Torwart zum gestreckten Hechtsprung ab und soll den in der rechten Torecke liegenden Ball mit beiden Händen erfassen. Dabei greift die rechte Hand hinter den Ball und die linke Hand auf den Ball. Nach dem Ansetzen dieser Grifftechnik läßt der

Torwart den Ball liegen und steht blitzschnell auf. Anschließend muß der Torwart nach einem vom Trainer, der etwa 10 Meter vor dem Tor steht, hochgeworfenen Ball springen und diesen in der Luft fangen.

Dieser Vorgang wird 10mal wiederholt. Dann erhält der übende Torwart eine kurze Erholungspause. In dieser Zeit wird der liegende Ball von der rechten in die linke Torecke gelegt. Nach der Erholungspause wird der bereits bekannte Ablauf fortgesetzt.

### Übung 2:

Wiederum hat der Torwart nach dem liegenden Ball in den Torecken zu hechten. Jetzt entfällt der Hochwurf durch den Trainer. Dieser wirft den Ball halbhoch in die entgegengesetzte Torecke. Der Torwart muß nach dem Hechtsprung zum liegenden Ball wieder blitzschnell hochkommen und von der Mitte des Tores dann halbhoch in die andere Ecke „fliegen“.

### Übung 3:

Erneut wird nach dem liegenden Ball in der Torecke gehechtet. Nach jedem Hechtsprung dorthin und dem schnellen Aufstehen wirft der Trainer einen Aufsetzer in die entgegengesetzte Torecke. Der Wurf des Trainers soll dabei dicht neben dem Torpfosten aufsetzen.

### Übung 4:

Der Torwart steht am linken Torpfosten (aus der Sicht des Trainers). Der Trainer mit dem Ball am Fuß etwa 10 Meter davor in der Nähe des Elfmeterpunktes. Er spielt einen Schrägpaß in Richtung des rechten Torpfostens. Der Torwart versucht den Ball vor Überschreiten der Torlinie durch einen Hechtsprung zu erreichen. Nach 10maliger Wiederholung wird eine kleine Pause eingelegt.

**WERBEN SIE HAUTNAH**

**IHR VORTEIL liegt in unserem preiswerten Standard-Lager**

z.B.\*

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



**TEXTIL DRUCK**  
W. Kirchner · Postfach 862  
D · 7320 Göppingen  
Tel.: 07161 / 12773

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

Wir bedrucken und beflochten auch kundeneigene Ware!

**Auto-Aufkleber + Etiketten auf Rolle**

Uns interessieren besonders folg. Artikel bzw. Leistungen

bei einer Auflage von ca. \_\_\_\_\_ Stück

Schicken Sie weitere Informationen an

Firma/Behörde/Verein \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Stellung/Funktion \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon: Vorwahl: \_\_\_\_\_ tags/abends: \_\_\_\_\_

### Übung 5:

Der Torwart steht am linken Torpfosten und der Trainer mit dem Ball am Fuß etwa 6 Meter vor ihm. Der Torwart läuft zur Mitte des Tores. Kurz bevor er diese erreicht hat, paßt der Trainer den Ball flach in die linke Torecke. Der Torwart soll sich blitzschnell drehen und durch einen Hechtsprung den Ball vor dem Überschreiten der Torlinie erreichen.

Nach 10maliger Wiederholung und einer anschließenden Erholungsphase wird das Übungsgeschehen in die andere Torecke verlagert.

### Übung 6:

Der Übungsablauf bleibt wie zuvor, aber der Trainer paßt den Ball nicht mehr flach neben den Pfosten, sondern wirft diesen halbhoch dorthin, so daß die Hechtsprungdistanz für den Torwart etwas länger wird.

### Übung 7:

Etwa 5 Meter vor der Torlinie liegen in einem Zwischenabstand von je 1,5 Meter 3 Bälle auf gleicher Höhe nebeneinander, denen eine Zahl zugeordnet ist. Der Trainer nennt eine Zahl, und der Torwart hechtet nach dem betreffenden Ball, den er mit beiden Händen zu erfassen hat, aber danach an seinem Platz liegenläßt. Die Absprungstelle für den Torwart ist die Mitte des Tores.

Nach einer Serie von 10 bis 15 Hechtsprüngen, bei denen der Torwart immer auf der rechten Körperseite landen soll, folgt wieder eine kurze Erholungspause. In der nächsten Serie sollen dann alle Hechtsprünge so erfolgen, daß der Torwart immer auf der linken Körperseite landet.

### Übung 8:

Der Trainer setzt den Torwart aus Nahdistanz (Schüsse aus 5 Meter Entfernung) so unter Druck, daß er kaum Zeit zum Aufstehen hat und ständige Wurfparaden ausführen muß (Abb. 1). Da diese Übung den Torwart konditionell sehr stark in Anspruch nimmt, reichen 1 bis 2 Minuten für einen Durchgang aus.

4 bis 5 Belastungsphasen werden gefordert, zwischen denen immer eine Pause von je 1 Minute liegt, die mit gymnastischen Übungen gestaltet werden kann.

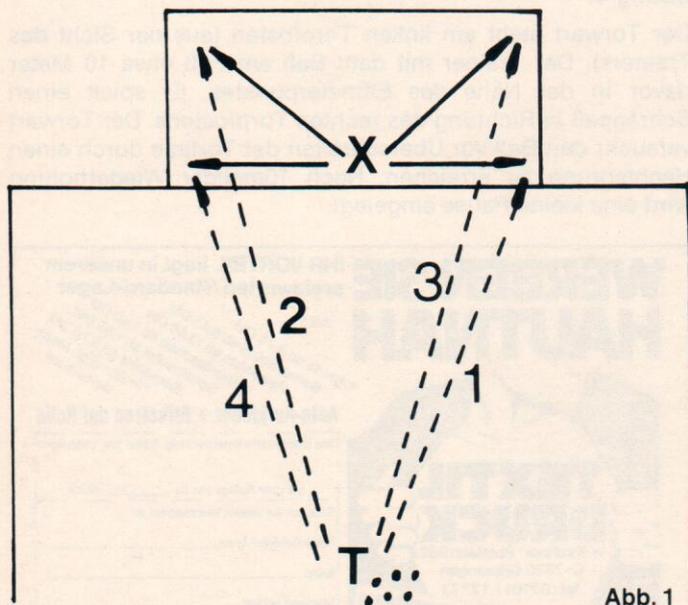


Abb. 1

### Hinweis:

Es können auch 2 Kurzprogramme mit jeweils 4 Übungen durchgeführt werden.

## Torwartraining mit 3 Torhütern

Mitunter kann es vorkommen, daß zum Training 3 Torsteher anwesend sind. Im Profibereich ist das mit Sicherheit in mehreren Vereinen der Fall. Bei den Amateuren kommt das wesentlich seltener vor. Wenn dieser Fall dann aber eintritt, z. B. der A-Jugend-Torwart trainiert bereits einmal in der Woche bei den Senioren mit, so muß auch hier ein gutes Übungsangebot vorliegen.

Die nachfolgenden Übungen sind auf diese Situation zugeschnitten. Die Übungsfolge ist leicht zu behalten, so daß die Torsteher schon nach wenigen Wiederholungen des Programmes in der Lage sind, alle Übungen ohne Aufsicht des Trainers zu absolvieren.

### Organisation:

Torwart A bezieht in der Mitte des Übungstores Stellung. Die Torleute B und C stehen etwa 10 Meter von der Torlinie entfernt auf Höhe des rechten bzw. linken Torpfostens und haben jeder einen Ball in der Hand.

Jede Übungsform muß von dem im Tor stehenden Torwart 20mal wiederholt werden. Danach geht Torwart B ins Tor und schließlich Torwart C. Es bleibt dem Trainer überlassen, ob er bei den einzelnen Übungen von jedem Torwart einen oder mehrere Durchgänge fordert.

### Übung 1:

Die Torsteher B und C rollen die Bälle im Wechsel so in die Torecken, daß sie von Torwart A erlaufen und aufgenommen werden können. Torwart A bringt sich in schneller seitlicher Bewegung hinter den Ball und nimmt diesen mit beiden Händen auf, so wie er das im Grundlagentraining gelernt hat. Der nächste Ball darf erst immer dann gerollt werden, wenn Torwart A wieder genau in der Mitte des Tores steht.

### Übung 2:

Alle Bälle werden nun schärfer dicht neben die Pfosten in die Torecken gerollt. Das Überrollen der Torlinie kann nur durch einen Hechtsprung verhindert werden. Bevor der Absprung in die Torecke erfolgt, macht Torwart A einen Zwischenschritt, um die Wurfweite zu verringern.

### Übung 3:

Die Torhüter B und C sollen die Bälle jetzt abwechselnd als Aufsetzer in die Torecken werfen. Der geworfene Ball soll etwa einen halben Meter vor der Torlinie aufsetzen, damit er möglichst flach nach hinten wegspringt. Torwart A ist wieder bemüht, das Überschreiten der Torlinie per Hechtsprung zu verhindern. Fliegt Torwart A von sich aus gesehen in die rechte Ecke, so soll die rechte Hand hinter den Ball greifen, und die linke Hand greift bzw. packt den Ball von oben.

### Übung 4:

Jetzt werden die Bälle von den Torleuten B und C halbhoch neben den Torpfosten geworfen. Sie müssen wieder eine entsprechende Schärfe haben, damit sie nur im Hechtsprung zu erreichen sind. Die Bälle sollen beim Hechtsprung möglichst immer gefangen werden, aber auch die seitliche Abwehr mit der Faust ist gestattet, wenn Torwart A den Ball nicht anders abwehren kann.

### Übung 5:

Diese und auch die folgenden 3 Übungen sind kombinierte Übungen, weil die werfenden Torleute B und C unterschiedliche Aufgaben haben. Nach 10 Hechtsprüngen von Torwart A werden die Aufgaben gewechselt.

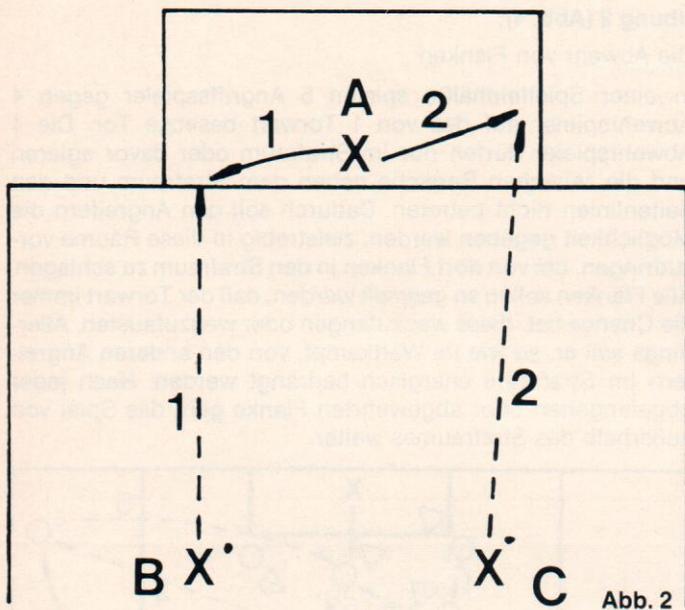


Abb. 2

Torwart B rollt den Ball in die linke Torecke, während Torwart C den Ball halbhoch in die rechte Torecke wirft (Abb. 2). Torwart A muß also 5mal den flachen und 5mal den halbhohen Hechtsprung im Wechsel ausführen. Dann erfolgt der Ablauf umgekehrt, so daß wieder insgesamt 20 Hechtsprünge von jedem Torwart gefordert sind.

**Übung 6:**

Torwart B rollt den Ball scharf in die linke Torecke, und Torwart C wirft den Ball in den rechten oberen Torwinkel. Nach 10 erhecteten Bällen erfolgt wieder der Aufgabenwechsel zwischen den beiden Torhütern B und C.

**Übung 7:**

Torwart B wirft scharfe Aufsetzer in die linke Torecke, und Torwart C wirft scharfe halbhoch Bälle neben den rechten Torpfosten. Hat jeder den Ball 5mal geworfen, so werden die Aufgaben wieder gewechselt. Nun wirft Torwart B den Ball in den linken halbhohen Bereich, während Torwart C Aufsetzer in die rechte Torecke wirft.

**Übung 8:**

In der letzten kombinierten Übung wirft Torwart B scharfe Aufsetzer in die linke Ecke, und Torwart C wirft den Ball in den rechten oberen Torwinkel. Wiederum wechseln die Torhüter B und C nach je 5maligem Zuwurf ihre Aufgaben.

**Hinweis:**

Die vorliegenden 8 Übungen sollen als Denkanstoß für das Sondertraining des Torwarts betrachtet werden. Es ist der Kreativität eines jeden Trainers überlassen, diese Übungen zu verändern bzw. zu erweitern. So kann z. B. das vorgegebene Angebot zusätzlich mit gymnastischen Übungen und unterschiedlichen Ausgangspositionen für den übenden Torwart variiert werden. Eine Aufzählung mehrerer Varianten soll diesen 2. Abschnitt zum Torwarttraining beschließen.

**Übungsvarianten:**

Der übende Torwart

- hockt auf der Torlinie.
- sitzt auf der Torlinie.
- muß erst eine Rolle vorwärts machen.
- muß erst eine Rolle rückwärts machen.
- schaut in das Tor (Reaktion auf Zuruf).
- macht erst eine volle Drehung (im Wechsel rechtsherum/ linksherum).
- muß erst im Sprung mit beiden Händen die Latte berühren.
- macht einen Kniestand.
- macht einen Liegestütz.
- liegt auf dem Bauch.

Werden diese Varianten eingebaut, so haben die beiden zurulenden und zuwerfenden Torwarte darauf zu achten, daß dem übenden Torwart immer wieder die Chance eingeräumt wird, die geforderte Ausgangsstellung einzunehmen.

**Schulung von torwartspezifischen Schwerpunkten**

Im 3. Abschnitt geht es um die Schulung des Stellungsspiels, um die Abwehr von Flanken, von Weitschüssen und um den gezielten Abwurf oder Abschlag aus der Hand. In allen Übungen sind nun auch mehrere Feldspieler vertreten, so daß die Übungen einen komplexen Charakter erhalten. Gerade das häufige Üben in spielnahen Formen fördert die Stärken des Torwarts und gibt ihm Gelegenheit, eventuelle Schwächen abzubauen.

**Übung 1 (Abb. 3):**

Schulung des Stellungsspiels und des Abwurfes

In jedem Tor steht ein Torhüter. Auf den jeweiligen Rechtsaußenpositionen (aus der Sicht der Torhüter) befinden sich je 3 Spieler. Beide Torsteher haben einen Ball in den Händen, und

**2 kompetente Fachbücher zum Fußballtraining**

**Gerhard Zeeb**  
**Fußball-Training**  
Planung und Durchführung  
94 Trainingsprogramme

*17 x 22 cm, 144 Seiten mit über 200 Zeichnungen, vierfarbiger Einband, glanzfolienkaschiert, broschiert, DM 24,80*

Ein praktischer Leitfaden für Trainingsplanung und Trainingsdurchführung mit kompletten Trainingsprogrammen für den Fußballtrainer.

Gerhard Zeeb

**Fußball-Training**

Planung · Durchführung  
94 Trainingsprogramme

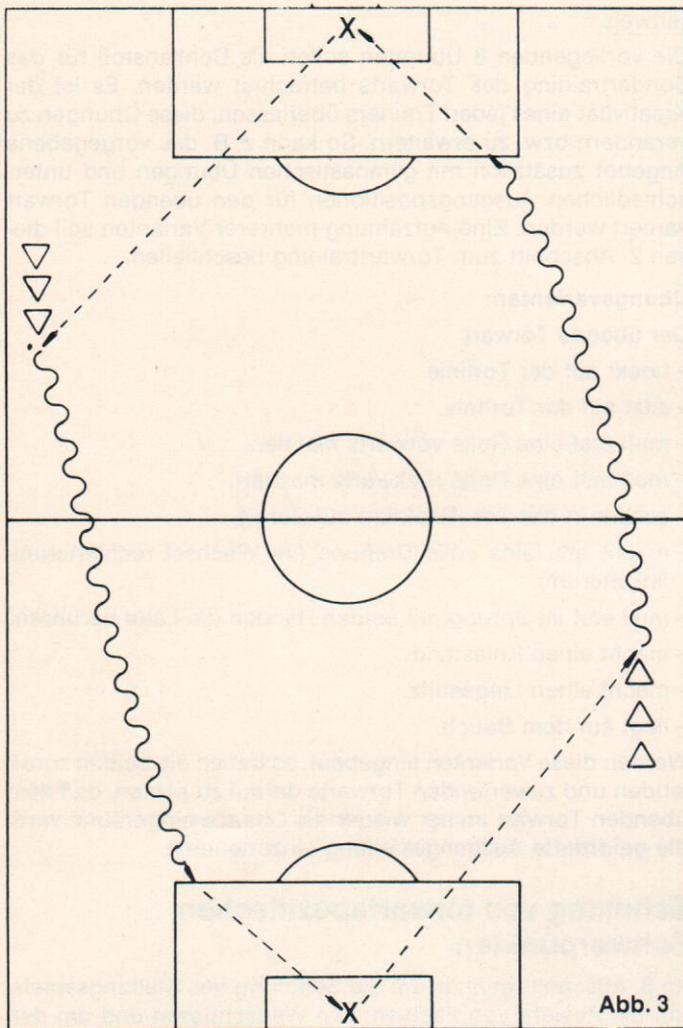
*Ihr Buchhändler hat's*

**Friedhelm Wenzlaff**  
**100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball – Fußballtraining –**

*17,5 x 22,5 cm, 208 Seiten mit über 100 s/w Zeichnungen, mehrfarbiger Einband, broschiert, DM 29,80*

Fortsetzung der mit Zeeb –Fußball-Training– erfolgreich begonnenen Fußball-Bücher für die Alltagspraxis auch der kleineren Vereine. Der Autor ist ein im deutschen Fußball bekannter Trainer. Mit diesem Buch bietet er seine Hilfe für die Programmgestaltung aller Trainer und Übungsleiter, die oft gerade bei diesen einfachen aber dennoch notwendigen Übungseinheiten mit dem Medizinball nach Varianten und neuen Übungsbeispielen suchen.

**Limpert Verlag**  
Kaiser-Friedr.-Promenade 87, 6380 Bad Homburg



**Abb. 3**

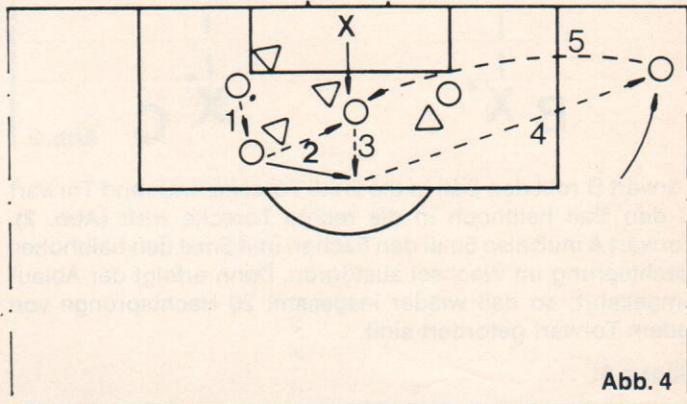
sie sollen mit einem genauen Abwurf den ersten Spieler der 3er-Gruppe in der Rechtsaußenposition einsetzen. Der angeordnete Spieler nimmt den Ball in Laufrichtung an und mit und dribbelt dann in Richtung Tor in die andere Spielfeldhälfte, wo von der Strafraumgrenze aus geschossen werden soll.

Die Torsteher richten ihr Stellungsspiel auf die jeweiligen Schützen ein. Diese stellen sich nach ihrem Torschuß bei der anderen Gruppe an. Wurde der Ball beim Torschuß verzogen oder am Tor vorbeigeschossen, so muß er vorher geholt und in das Tor gerollt werden. Dort sollten mehrere Bälle liegen.

**Übung 2 (Abb. 4):**

Die Abwehr von Flanken

In einer Spielfeldhälfte spielen 5 Angriffsspieler gegen 4 Abwehrspieler auf das von 1 Torwart besetzte Tor. Die 4 Abwehrspieler dürfen nur im Strafraum oder davor agieren und die seitlichen Bereiche neben dem Strafraum und den Seitenlinien nicht betreten. Dadurch soll den Angreifern die Möglichkeit gegeben werden, zielstrebig in diese Räume vorzudringen, um von dort Flanken in den Strafraum zu schlagen. Alle Flanken sollen so gespielt werden, daß der Torwart immer die Chance hat, diese wegzufangen oder wegzufausten. Allerdings soll er, so wie im Wettkampf, von den anderen Angreifern im Strafraum energisch bedrängt werden. Nach jeder abgefangenen oder abgewehrten Flanke geht das Spiel von außerhalb des Strafraumes weiter.



**Abb. 4**

**Übung 3 (Abb. 5):**

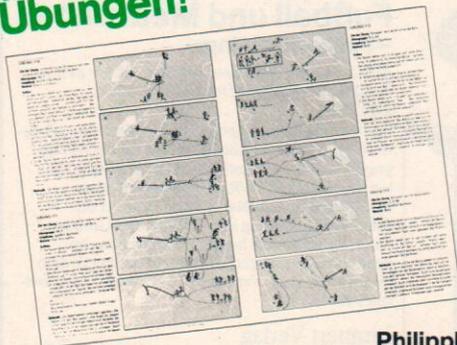
Reaktionsschulung bei Schüssen aus Nahdistanz

Auf der Strafraumgrenze wird dem anderen Tor gegenüber ein transportables Tor aufgestellt. In jedes Tor stellt sich ein Torwart, und in beiden Toren müssen genügend Bälle liegen, damit ein fortlaufender Spielfluß gewährt ist. Es darf von überall geschossen werden, jedoch überwiegend aus der Nahdistanz, damit beide Torhüter ihre persönliche Reaktion testen können.

Nach jeweils 5 Minuten Spielzeit werden die 4 Feldspieler ausgewechselt. So kann z. B. eine Mannschaft aus 4 Spielern bestehen, von denen 2 gerade spielen, während die anderen beiden sich erholen.

Mindestens 20 Minuten lang sollen die beiden Torsteher mit Schüssen aus Nahdistanz unter Druck gesetzt werden.

**Viele Übungen!**



**Kacani/Horsky:**

**Modernes Fußballtraining**

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

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

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

Bestellschein auf Seite 19!

**DM 28,50**

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



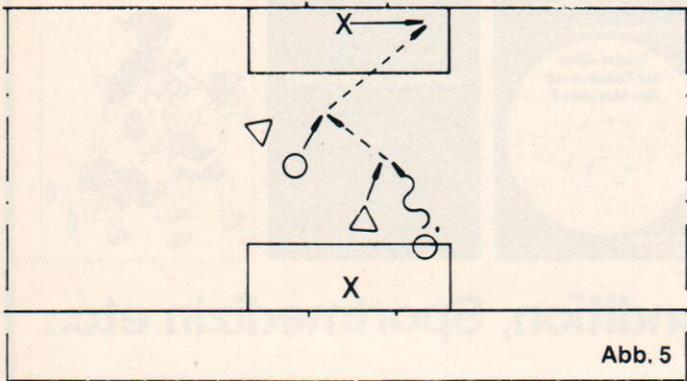


Abb. 5

**Übung 4 (Abb. 6):**

**Faustabwehr von Flanken**

Für diese Übung werden 11 Feldspieler und 1 Torwart benötigt. Die Feldspieler werden aufgeteilt in drei 3er-Gruppen und in 2 Spieler, die die Aufgabe des Flankens übernehmen. Die 3er-Gruppen werden nummeriert, und Gruppe 1 postiert sich im Torraum, während die Gruppen 2 und 3 etwa 25 Meter vom Tor entfernt auf Höhe der rechten bzw. linken Strafraumecke Aufstellung nehmen.

Nun flankt der erste Spieler aus dem Bereich der rechten Eckfahne, und der Torwart soll den Flankenball unter Behinderung der Gruppe 1 zur Gruppe 2 fausten. Die Gruppe 2 spielt dann sofort 2 gegen 1 in Richtung Tor.

Nach dem Abschluß verbleibt sie vor dem Tor, und die Gruppe 1 stellt sich auf den alten Platz der Gruppe 2. Nun flankt der zweite Spieler aus dem Bereich der linken Eckfahne, und der Torwart soll den Ball unter Behinderung von Gruppe 2 zu Gruppe 3 fausten. Die Gruppe 3 spielt dann sofort 2 gegen 1 in Richtung Tor.

Nach dem Abschluß verbleibt sie wieder vor dem Tor, während die Gruppe 2 die alte Position von Gruppe 3 einnimmt. Die 3er-Gruppen wechseln sich also ständig mit der Position vor dem Tor bzw. mit dem Spiel 2 gegen 1 ab. Die jeweilige Abwehrfunktion beim 2 gegen 1 geht ebenfalls innerhalb der Gruppe reihum.

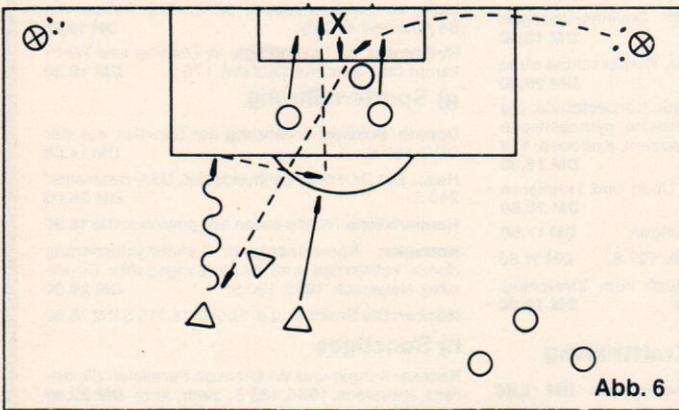


Abb. 6

**Hinweis:**

Der Torwart soll in dieser Übung speziell darin geschult werden, Flanken von rechts nach links und von links nach rechts wegzufausten. Früher war dies eine Grundtaktik für das Abwehrverhalten des Torstehers.

Heute denkt man darüber etwas großzügiger und sieht darüber hinweg, wenn der Torwart eine Flanke von rechts auch nach rechts abwehrt. Entscheidend ist bei jeder Faustabwehr, daß jegliche Nachschußmöglichkeit für einen Gegenspieler ausgeschaltet wird.

**Torwarttraining mit der Mannschaft**

Im letzten Abschnitt kommen wir nun zu Trainingsformen, in denen der Torwart mit der gesamten Mannschaft trainiert. Zunächst wird in kleineren Gruppen gearbeitet, ehe schließlich die gesamte Mannschaft am Torwarttraining beteiligt ist.

**Übung 1:**

Wir spielen den Torwart ein

In einem abgesteckten Feld von 30 Meter Seitenlänge spielen sich 4 Spieler einen Ball unter ständigem Positionswechsel zu. In ihrer Mitte bewegt sich der Torwart, der ebenfalls seinen Platz ständig verändert. Die 4 Feldspieler sollen den Torwart möglichst oft anspielen, wobei die Art des Zuspiels vom Trainer festgelegt wird. So können flache, halbhohe und hohe Bälle gefordert werden.

Die Spieler sollen nicht zu nahe an den Torsteher herankommen, denn wenn der Torwart nach einem Zuspiel in Ballbesitz kommt, soll er mit einem Abschlag oder Abwurf den entferntesten Spieler der Gruppe einsetzen.

**Übung 2 (Abb. 7):**

Der Torwart schult seine Grundtechniken

Nun besetzt der Torwart ein Tor. Die 4 Feldspieler postieren sich halbkreisförmig im Bereich der Strafraumlinie. Jeder hat einen Ball am Fuß. Der Trainer ruft die Spieler namentlich auf, und nach einem kurzen Dribbling fordern sie den Torwart mit einem Schuß. Die Arten der Schüsse sollen unterschiedlich sein, damit der Torwart immer wieder vor neuen Situationen steht.

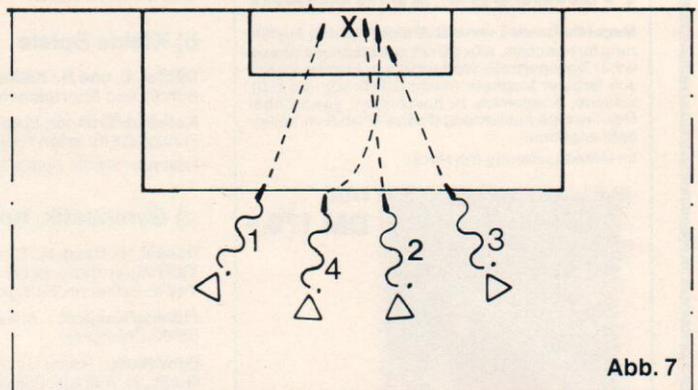


Abb. 7

So kann der Trainer die Schußart vorgeben, oder die Spieler achten selbst darauf, daß ihr Schuß nicht dem des Vorgängers

**Zum Saisonbeginn: Wettspielfußbälle zu günstigen Preisen in hoher Qualität!**

- Wettspielfußbälle sofort ab Lager, z. B. Preise incl. MwSt.
- DNB WM-Mexico**, aus bestem Kernrindleder mit Beschichtung gegen Nässeinwirkung, leuchtend rot und gelb, 32tlg., Gr. 5. Ein Klassefußball! nur **DM 49,00**
  - Derbystar Scirocco**, 32tlg., Gr. 3, 4 u. 5, für alle Platz- und Wetterverhältnisse **DM 39,50**
  - Derbystar Orion**, 32tlg., Gr. 5, Oberfläche M+S-veredelt, FIFA-anerkannt (Auslaufmodell) **DM 59,00**
  - Rucanor Mexico**, 32tlg., Gr. 5, weiß-schwarz, mit Spezialoberfläche **DM 39,50**
  - BOS-Supercup**, 32tlg., Gr. 5, weiß-schwarz, Chromkernleder, mit abriebfester BOS-Beschichtung **DM 59,00**
- 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. (02821) 6893



## 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/Dürnwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A 6 **DM 17,80**
- Digel, H.:** Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**
- Grosser/Neumaier:** Techniktraining **DM 18,80**
- Harre, Dietrich:** Trainingslehre, das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 36,00**

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

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

### e) Sportmedizin

- Clasing:** Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**
- Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Neuersch. 1985 (DSB-Trainerbibliothek, Bd. 23), 214 S., reich bebildert **DM 28,00**
- Exel/Dungl:** Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung. 197 S. **DM 29,80**
- Flöthner/Hort (Hrsg.):** Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**
- Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten **DM 42,00**
- Kuprian/Eitner/Meissner/Ork:** Sportphysiotherapie, 376 S. (17,5 x 24,5 cm) geb., 362 Abb. **DM 59,00**
- Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**
- Ortner/Skribot:** 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-Leistungdiät, 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 19!



## Praktische Lehrtafeln

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

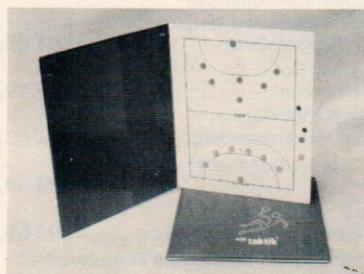
Im Inland Lieferung frei Haus!



nur **DM 179,-**

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

Zuzüglich Versandspesen **nur DM 34,80**



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

### b) Kleine Spiele

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

### c) Gymnastik, Aufwärmen

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

### d) Konditions- und Krafttraining

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

gleich. Der Torwart muß sein Einsatzverhalten und sein Stellungsspiel dem jeweiligen Schützen blitzschnell anpassen. Die Schußfolge muß jedoch so gesteuert werden, daß der Torwart z. B. nach einem Hechtsprung die Möglichkeit für eine neue Ausgangsstellung bekommt, bevor der nächste Schuß abgegeben wird. Der Torwart bewegt sich mit schnellen seitlichen Schritten in die jeweils erforderliche Position, um den Schützen gegenüber den Schußwinkel zu verkürzen.

### Übung 3 (Abb. 8):

Schulung von Aufmerksamkeit und Reaktion

Die 4 Feldspieler verteilen sich jetzt so, daß 2 von ihnen außerhalb des Strafraumes in 20 Meter Entfernung zum Tor aufstellung nehmen. Die anderen beiden Spieler besetzen neben den seitlichen Strafraumbegrenzungen die Rechts- bzw. Linksaußenposition. Wiederum hat jeder Spieler einen Ball am Fuß. Außerdem kommen 4 weitere Spieler hinzu, die sich ohne Ball im Strafraum postieren. Sie sollen vor dem Tor ständig rochieren, um dem Torwart die Sicht zu erschweren. Ferner übernehmen sie Anspielfunktionen oder werden im Rahmen dieser Übung selbst zu Torschützen.

Die beiden Spieler außerhalb des Strafraumes schießen nach Aufforderung ihren Ball auf das Tor. Dabei können sie die rochierenden Spieler im Strafraum mit hohen Bällen überschießen oder sie schießen die Bälle durch die freien Lücken auf das Tor. Die beiden in den Außenstürmerpositionen befindlichen Spieler flanken nach Aufforderung ihre Bälle im Wechsel in den Strafraum, wo sie von den rochierenden Spielern verwandelt werden können.

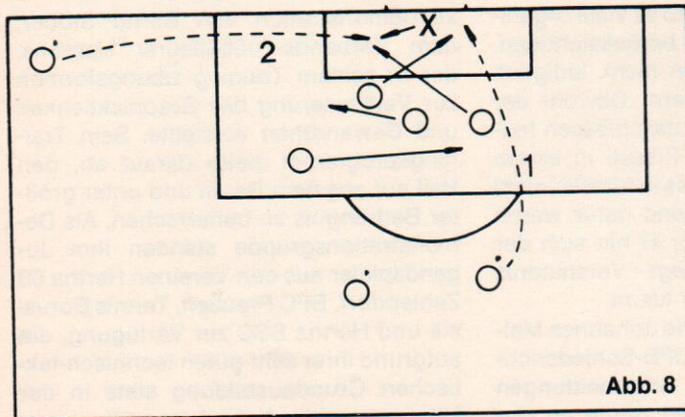


Abb. 8

Der Trainer kann später spielerische Verbindungen zwischen den beiden 4er-Gruppen herstellen. So können die Spieler von außerhalb des Strafraumes die Spieler im Strafraum als „Wand“ für einen Doppelpaß mit anschließendem Torschuß nutzen. Wenn von den Spielern außerhalb des Strafraumes gesprochen wird, so sind auch die zuvor flankenden Spieler gemeint. Diese können jetzt das Flanken auch mit Torschüssen variieren.

Die Spieler im Strafraum können natürlich auch selbst Tore machen. So ist es denkbar, daß einer von ihnen ein Zuspiel

von außerhalb des Strafraumes an- und in die Drehung mitnimmt und dann sofort schießt. Auch kann von diesen Spielern versucht werden, den Torwart im Dribbling auszuspielen. Der Torwart sieht sich in dieser Übung allein 8 Angreifern gegenüber. Ständig verändern sich für ihn dabei die Situationen und Herausforderungen, womit seine Aufmerksamkeit und Reaktion ständig gefordert ist.

### Übung 4 (Abb. 9):

Schulung der Zusammenarbeit mit der Abwehr

In der letzten Übung bekommt der Torwart nun Unterstützung von 4 Abwehrspielern, die sich als Gegenspieler zu den 4 Angreifern im Strafraum postieren. Die 4 Spieler von außerhalb des Strafraumes sind wieder Schützen bzw. Flankende, die mit den 4 Angreifern im Strafraum zusammenspielen. Die gute Zusammenarbeit mit den 4 Abwehrspielern ist jetzt vorrangig für den Torwart.

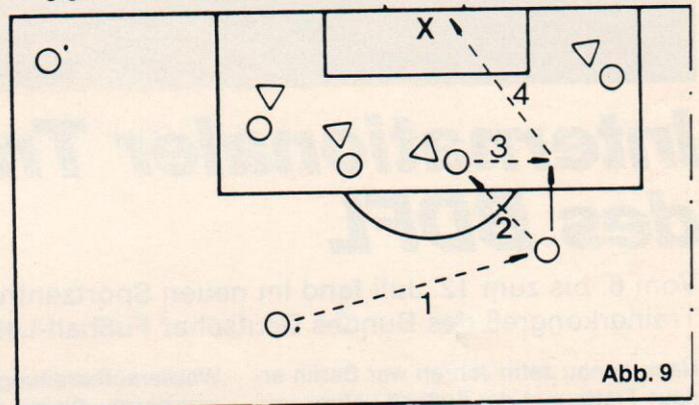


Abb. 9

Das gilt ganz besonders bei Flanken, die von rechts oder links in Strafraum und Torraum geschlagen werden. Es kommt auf eine gute Verständigung zwischen den Abwehrspielern und dem Torwart an. Schon oft wurde ein Torwart bei einer Abwehraktion im Wettkampf von einem eigenen Abwehrspieler so unglücklich behindert, daß daraus ein Gegentor resultierte, nur weil der Torwart es versäumte, dem Abwehrspieler durch einen Zuruf anzuzeigen, daß er auf dem Weg zum Ball ist.

So sollte der Torwart bei einer Abwehraktion davon Gebrauch machen, „Torwart“ oder „Leo“ zu rufen, wenn er davon überzeugt ist, den Ball zu bekommen. Hat der Torwart den Ball weggefangen, so wirft er ihn zu dem Spieler außerhalb des Strafraumes, der die Angriffssituation eingeleitet hatte.

Diese Übung kann dahingehend erweitert werden, daß der Torwart bei eigenem Ballbesitz in Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern, die sich sofort freizulaufen haben, und den 4 Spielern außerhalb des Strafraumes einen Angriff einleitet, der an der Mittellinie endet. Dort wird gewendet, und es beginnt ein neuer Angriff gegen das besetzte Tor, vor dem jetzt die 4 verbliebenen Angreifer die Abwehrfunktionen übernehmen. Daher sollten sich zumindest die beiden im Strafraum üben- den Gruppen immer farblich voneinander unterscheiden.

Sportmedizinische Artikel · Therapeutische Hilfsmittel  
Moerser Str. 400 · 4150 Krefeld 1 · Tel. 02151/59 1034

## WERNER MATZEN

**Mueller**  
-SPORTS-MEDICINE-

der neue Name auf dem deutschen Markt für  
Tapes und funktionelle Verbände.  
Von Qualität und Preis werden Sie überrascht sein!



# Internationaler Trainerkongreß des BDFL

Vom 6. bis zum 12. Juli fand im neuen Sportzentrum Berlin-Siemensstadt der 29. Internationale Trainerkongreß des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer statt

Nach genau zehn Jahren war Berlin erneut Treffpunkt der Fußball-Lehrer und A-Lizenz-Inhaber. Über 500 Trainer waren nach Siemensstadt gekommen, um in zwei Lehrgängen mit gleichem Programm innerhalb einer Woche ihr fachliches Wissen aufzufrischen und sich fortzubilden. Unmittelbar nach der WM in Mexiko erlebten sie eine kompakte Veranstaltung unter dem Leitthema „Ergebnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen aus der WM '86 in Mexiko“, bei der die Theorie eindeutig den Ton angab.

In seiner Begrüßungsansprache beglückwünschte Herbert Widmayer zunächst noch einmal die deutsche Nationalmannschaft und deren verantwortliche Trainer zu ihrem erfolgreichen Abschneiden, damit verband der BDFL-Präsident zugleich den Appell, in Zukunft der Jugendarbeit absolute Priorität einzuräumen, um die Ausstrahlung des Erfolges auf die Jugend zu übertragen und eine weitere qualitative Stagnation zu verhindern.

Horst Schmidt, langjähriger Mitarbeiter des DFB, hatte als erster die Gelegenheit, den Trainern „hautnahe“ Informationen aus Mexiko zu liefern. In seinem Vortrag zur Organisation und zu Problemen der Nationalmannschaft bei der WM machte er deutlich, daß ein WM-Turnier noch nie so gezielt vorbereitet wurde wie in diesem Jahr. Angefangen beim Rahmenterminkalender, über Quartierfragen, Ernährung bis hin zur

Wasseraufbereitung gab es viele organisatorische Dinge zu berücksichtigen. Probleme gab es dabei nicht, lediglich mit den Pressevertretern. Obwohl der DFB nach der WM '82 beschlossen hatte, nie mehr mit der Presse in einem Quartier zu leben, war es in Mexiko nicht anders. Ausschlaggebend dafür waren finanzielle Gründe. Das Ei hat sich der DFB selbst ins Nest gelegt – Verständnis erwarten kann er dafür kaum.

Anschließend analysierte Johannes Malika, Vorsitzender des DFB-Schiedsrichter-Ausschusses, die Entscheidungen der Unparteiischen, und zeigte an vier Beispielen auf, daß die sowohl im nationalen als auch internationalen Bereich angestrebte einheitliche Regelauslegung und -anwendung noch Wunschtraum ist und somit weiterhin oberstes Ziel jeglicher Lehrarbeit sein muß.

Weitere Referenten des ersten Lehrgangstages waren Dr. Fino Fini, der Direktor der Technischen Abteilung des italienischen Verbandes, und Prof. Dr. Heinrich Hess, der Mannschaftsarzt der deutschen Nationalmannschaft, der über medizinische Aspekte und Fragen der Ernährung referierte. Zwischenzeitlich hatten die Teilnehmer bei einer Stadtrundfahrt nicht nur Gelegenheit, einige visuelle Eindrücke von der geteilten Stadt zu gewinnen, sondern auch in den vielen Gesprächen untereinander ihre Erfahrungen auszutauschen. Abgerundet wurde dieser Tag durch eine Pra-

xis-Demonstration von Bernd Stöber, dem Verbands-Fußballehrer Hessens, der in seinem Training Übungsformen zur Verbesserung der Geschicklichkeit und Gewandtheit vorstellte. Sein Trainingsprogramm zielte darauf ab, den Ball auf engstem Raum und unter größter Bedrängnis zu beherrschen. Als Demonstrationsgruppe standen ihm Jugendspieler aus den Vereinen Hertha 03 Zehlendorf, BFC Preußen, Tennis Borussia und Hertha BSC zur Verfügung, die aufgrund ihrer sehr guten technisch-taktischen Grundausbildung stets in der Lage waren, das hohe Anspruchsniveau der einzelnen Übungen zu verwirklichen.

Der zweite Lehrgangstag stand im Zeichen der Diskussion, die erstmalig in der Fortbildung des BDFL einen so breiten Rahmen einnahm. Dem einzelnen Teilnehmer blieb es überlassen, unter der Leitung von Günter Weise, dem Präsidenten der deutschen Sportjournalisten, über das Thema „Beobachtungen und Erkenntnisse aus Spielen der deutschen Nationalmannschaft“, mit Hans Wieland von der Universität Stuttgart über „Medizinische und psychologische Probleme bei der WM“ oder mit Gero Bisanz das Thema „Beobachtungen und Erkenntnisse der WM-Spiele aus internationaler Sicht“ zu diskutieren. Alle Arbeitskreise diskutierten sehr angeregt, kritisch und oft kontrovers. Man muß den Veranstaltern allerdings nachsehen,

daß bei der sehr hohen Teilnehmerzahl die Zeiten noch nicht so korrekt geplant waren, um alle Interessenten zu hören, die sich gerne Gehör verschafft hätten. Besonderes Interesse galt in allen Arbeitskreisen dem Auftreten des Teamchefs und der deutschen Nationalmannschaft sowie deren Vorbildfunktion für die Jugend und ihre Wirkung auf die Öffentlichkeit. Obwohl allgemein betont wurde, daß die Mannschaft für ihre Verhältnisse Optimales geleistet hat, gab es dennoch sehr viele Stimmen, die vor allem die spielerischen Möglichkeiten und die taktische Einstellung bemängelten. Es wurde die Befürchtung laut, daß aufgrund des Erfolges der deutschen Mannschaft eine Überbetonung der rein konditionellen Ausbildung im Training auf Kosten der Arbeit am Ball eintreten könne. Gero Bisanz forderte daher die Trainer mehrfach auf, dieser möglichen Entwicklung entschieden entgegenzutreten, den Ball in den Mittelpunkt zu stellen, um somit das technisch-taktische Niveau anzuheben, damit die Spiele in allen Klassen nicht nur effektiv, sondern auch wieder attraktiv gestaltet werden können.

Gern hätte man im Auditorium die Teilnahme Franz Beckenbauers an dieser Veranstaltung gesehen, denn sein Auftreten bei dieser WM fand keineswegs die ungeteilte Zustimmung. Professor Wieland stellte als Fazit seiner Gruppenarbeit heraus, daß der Teamchef in seiner Innenwirkung um ein Vielfaches wirkungsvoller war als in seiner Außenwirkung, da er konsequent das innere Bild, das er vom Fußballspiel seiner Mannschaft hatte, zu verwirklichen gesucht habe und dadurch seine persönliche Glaubwürdigkeit bewahrt habe. Günter Weise hingegen sprach sogar von einer entsetzlichen Außenwirkung und bekräftigte seine Aussage mit Beispielen, die zeigten, wie man sich als Trainer gerade nicht verhalten sollte.

Anschließend ergänzte Gero Bisanz seine theoretischen Überlegungen mit einer überzeugenden Praxisdemonstration. Dabei versuchte er, die einfacheren Dinge wie Dribbling und Ballkontrolle in den Mittelpunkt zu stellen, um diese Dinge durch viel Übung zu automatisieren. Die Spieler sollten sich schließlich bei einer personell stärkeren Abwehr nicht nur im 1 gegen 1, sondern auch im 1 gegen 2 oder 2 gegen 4 zurechtfinden.

Herzlich begrüßt wurden am Schlußtag die beiden DFB-Fußball-Lehrer Holger Osieck und Horst Köppel. Holger Osieck befaßte sich mit „Taktischen Tendenzen bei der WM '86“. Seine Ausführungen



**Holger Osieck erklärt die Grundordnung der italienischen und französischen Nationalmannschaft. Spielbeobachtungen und -analysen gewinnen für die Arbeit der Trainer zunehmend an Bedeutung.**

Fotos: Helmuth Reuscher

fußten auf der Beobachtung von 16 Vorrundenspielen. Fast alle Mannschaften spielten mit einer Vierer-Abwehrkette aus einem kompakten Mittelfeld heraus. Vorn wurden zwei Spitzen aufgeboten, von denen sich eine meist noch nach hinten orientierte. Man versuchte, aus einer sicheren Abwehr heraus das Angriffsspiel zu entwickeln, und der qualitative Unterschied des jeweiligen Angriffsspiels lag in den unterschiedlichen Fertigkeiten der einzelnen Spieler. Mannschaften, die in der Lage waren, sowohl defensive als auch offensive Aufgaben zu erfüllen, dominierten. Dieses Spiel aus dem verstärkten Mittelfeld stellt enorme Anforderungen an die Spieler. Übersicht, schnelles Schalten und Erkennen von Spielsituationen sind daher sowohl in der Abwehr als auch im Angriff gefordert.

Um den internationalen Standard halten zu können, forderte Holger Osieck abschließend dazu auf, in der Ausbildung nach wie vor die besondere Aufmerksamkeit der Entwicklung und Stabilisierung der individuellen Technik zu schenken, ohne dabei in den Fehler zu verfallen, andere Nationen imitieren zu wollen. In seiner Praxisdemonstration untermauerte er seine klaren theoretischen Überlegungen und zeigte Möglichkeiten zur Entwicklung eines flexiblen Abwehrverhaltens auf.

Horst Köppel schloß den fachlichen Teil des Kongresses ab. In lockerer, souve-

rärer Weise stellte er sich den kritischen Fragen der Teilnehmer. Obwohl er sich das ein oder andere Mal diplomatisch verhielt, wich er keiner Frage aus und nahm auch zu internen Problemen Stellung.

Fazit: Der zu Beginn der Veranstaltung ausgegebene Slogan „Berlin tut gut“ konnte am Ende dieses gelungenen Kongresses von allen Teilnehmern in „Berlin tat gut“ umgewandelt werden.

Werner Kötter

Produktinformation



Modisch im Trend: Jürgen Grabowski mit der „Macho-Sonnenbrille“: Der Ex-Fußballweltmeister trägt eine Sonnenbrille aus der neuen Alain-Delon-Brillenkollektion. Dr. Arno Böckling, Geschäftsführer von Optic Actuell, Mainz, dem Einkaufsverband deutscher Augenoptiker mit über 200 Mitgliedern, hat den prominenten Fußballer jetzt für die Werbung von Alain-Delon-Brillen verpflichtet.

Dieter Bremer

# Regeltechnische Aspekte der WM in Mexiko

## Das Regelwerk des Fußballspiels

Fußballfunktionäre pflegen in Sonntagsreden die Schlichtheit des Regelwerks als einen für die Popularität des Spiels bedeutsamen Faktor hervorzuheben, der dadurch noch verstärkt wird, daß Regeländerungen in der Vergangenheit außerordentlich selten vorgenommen worden sind. Dennoch, die Entwicklung des Spiels hat das gültige Regelwerk in Teilen überholt, die Regeln sind in einigen Punkten revisionsbedürftig, wenn die Attraktivität des Spiels und damit auch seine Popularität nicht noch weiter sinken soll.

## Die Strafstoßregeln

Ich habe in der Mai-Ausgabe dieser Zeitschrift von der Unsinnigkeit der Strafstoßregeln geschrieben, und diese Unsinnigkeit wurde bei der WM erneut bewiesen. Da löst sich der brasilianische Torhüter im Spiel gegen Frankreich mit dem Antritt eines Klasse-Sprinters von der Torlinie, um einen durchgebrochenen französischen Stürmer noch außerhalb des Strafraumes foul zu können. Der rumänische Schiedsrichter, der genau wußte, daß es für ein Foul in dieser Situation keine adäquate Bestrafung geben konnte, entschied blitzschnell mit salomonischer Brillanz: Vorteil für Frankreich – der natürlich keiner war.

Die unfaire Attacke war aus der Sicht des Torhüters sinnvoll, weil er um die Bindung der Strafstoßentscheidung an den Strafraum wußte. Gäbe es diese Bindung nicht, so hätte er mit anderen und d. h. sportlichen Mitteln versucht, den Stürmer vom Ball zu trennen. Eine Regel, die zum unsportlichen Verhalten herausfordert, gehört mit Sicherheit abgeschafft.

## Die Spielzeit

Nach den Aussagen der Zukunftsforscher befinden wir uns im elektronischen Zeitalter, die Spielzeitmessung beim Fußball erfolgt aber immer noch so wie in jenen guten alten Zeiten, als der Schiedsrichter mit seiner Taschenuhr die Spieldauer bestimmte.

Das gesamte Spiel Deutschland – Uruguay war eine einzige Werbung für die Einführung der Nettospielzeit. Die direkten Spielverzögerungen der uruguayischen Spieler bei der Ausführung von Abstoßen, Einwürfen und Freistößen waren

ebenso beeindruckend wie ihre Bemühungen, die deutschen Spieler an einer schnellen Ausführung zu hindern. Noch nachhaltiger wirkte aber die offensichtliche Hilflosigkeit des Schiedsrichters, irgend etwas gegen diese Verzögerungen unternehmen zu können.

Wir brauchen die Nettospielzeit, damit die direkten Spielverzögerungen taktisch unsinnig werden und damit endlich auch Spieler und Zuschauer wieder wissen, wie lange ein Fußballspiel dauert. Eine nur dem Schiedsrichter bekannte, beliebig festgesetzte Nachspielzeit verunsichert Spieler und Zuschauer. Sie ist mit 1 bis 2 Minuten auch nicht ausreichend, um vorangegangene direkte Spielverzögerungen angemessen auszugleichen. Wenn die Nettospielzeit dann wieder mit Blick auf das sonntägliche Fußballspiel auf dem Dorf, das nach dem Willen der Verantwortlichen nach den gleichen Regeln wie ein WM-Finale stattfinden soll, abgelehnt wird, dann ist es mindestens notwendig, direkte Spielverzögerungen zu bestrafen. Stellen wir uns doch einmal vor, der Schiedsrichter könnte folgende Aktionen nach einer Ermahnung mit der gelben Karte ahnden:

- Das absichtliche Wegschlagen des Balles nach einer Freistoßentscheidung.
- Das Korrigieren des Ausführungsortes eines Freistoßes durch die abwehrende Mannschaft.
- Das Mitnehmen und erst nachträgliche Zurückwerfen des Balles nach einer Freistoßentscheidung durch die verteidigende Mannschaft.
- Das Blockieren der schnellen Ausführung eines Freistoßes, indem sich ein verteidigender Spieler unmittelbar vor den Ball stellt.
- Das Weitergeben des Balles beim Einwurf an den nächsten Spieler.
- Das Verzögern des Abstoßes durch mehrmalige Anlaufversuche.

Fußball könnte dann wieder zu einem Spiel werden, in dem überwiegend gespielt und das nicht von den Spielunterbrechungen bestimmt wird.

## Die Freistöße

Eine der unerfreulichsten Situationen, die wir derzeit beobachten, ist die Mauerbildung beim Freistoß. Der Abstand stimmt nie, obwohl die Schiedsrichter sich inzwischen wie Eisbrecher in die Mauer hineinwühlen, um eine halbwegs korrekte Distanz zu erreichen. Diese wird spätestens dann wieder verkürzt, wenn der Schiedsrichter aus der Mauer herausgeht, um den Freistoß anzupfeifen.

In dem schon erwähnten Artikel in der Mai-Ausgabe habe ich die Abschaffung des Strafraumes gefordert. Da das Problem

**Ballreparaturen**  
erfolgreich - schnell - preiswert  
**Katalog 86/1**

24 Seiten – sofort anfordern!

Sport + Freizeit  
Volleyball-Großverband

**G. Kiaupa**

Grasmückenweg 2  
4500 Osnabrück  
Telefon 05 41 / 12 67 53

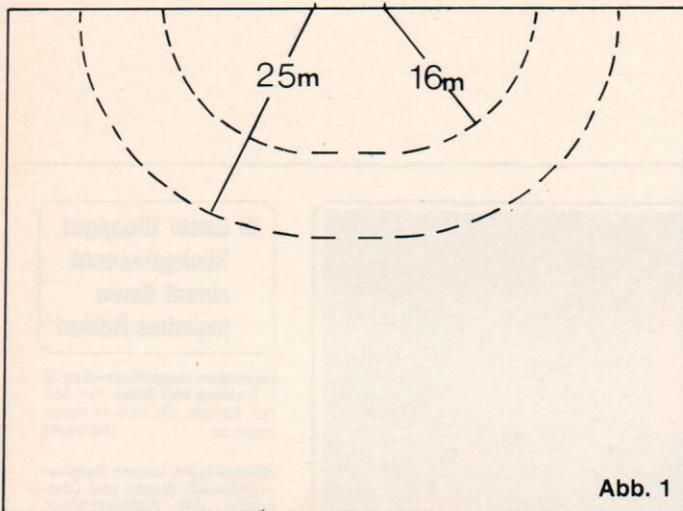


Abb. 1

der Mauerbildung nur in Tornähe auftritt, würde mein Spielfeld so aussehen, wie es die Abbildung zeigt.

Alle Regelverstöße der abwehrenden Mannschaft außerhalb des Freistoßkreises würden wie bisher mit Freistoß vom Ort des Regelverstößes aus geahndet.

Alle Regelverstöße der abwehrenden Mannschaft innerhalb des Freistoßkreises, die nicht mit einem Elfmeter bestraft werden, würden mit Freistoß von der Freistoßlinie aus geahndet. Die abwehrende Mannschaft müßte sich auf die Verteidigungslinie zurückziehen.

Damit entfallen jegliche Diskussionen um den Abstand der Mauer. Der Schiedsrichter muß die Mauer nicht zurückdrängen, so daß er seine Aufmerksamkeit auf eine schnelle Freistoßausführung richten kann. Ein eventuelles frühzeitiges Vorpellen der Mauer vor der Ausführung des Freistoßes kann deutlich erkannt und unterbunden werden. Durch die Standardisierung der Freistoßsituation wird die Torgefahr durch einen Freistoß erheblich erhöht, was den Freistoß aufwertet und die Abwehr zu vorsichtigerem Attackieren innerhalb des Freistoßkreises zwingt.

### Die Abseitsregeln

Entgegen vielen Befürchtungen sind die WM-Spiele in Mexiko nicht zum Festival der Abseitsfallen geworden. Obwohl meine persönliche Bewunderung solchen Mannschaften gilt, die die durch die Abseitsregeln gegebenen Möglichkeiten voll ausnutzen, kann das Spielen mit Abseitsfalle nicht im Sinne dieser Regeln sein. Wenn ich es richtig verstehe, dann hat die Abseitsregel 2 Sinngebungen. Sie soll den Torwart vor Störungen durch Spieler schützen, die sich sonst unmittelbar in seinem Funktionsbereich aufhalten könnten, und sie soll das „Abstauben“ durch Stürmer verhindern, die hinter der aufrückenden Abwehr zurückbleiben.

Das Spielen mit der Abseitsfalle hat aber mit beiden Sinngebungen nichts zu tun, sondern erfordert vielmehr von den Linienrichtern und dem Schiedsrichter zentimeterpräzise Entscheidungen, die für das Spiel völlig uninteressant sind und, wahrnehmungspsychologisch betrachtet, kaum korrekt getroffen werden können. Eine korrekte Abseitsentscheidung erfordert gleichzeitig Wahrnehmung des Ballortes und der Position des letzten Abwehrspielers vor dem Torwart. Da beide Orte weit auseinanderliegen können, ist diese Aufgabe wahrnehmungstechnisch nicht zu lösen, da das Auge nur einen relativ kleinen Ausschnitt des gesamten Blickfeldes exakt erfassen kann. Die exakte Wahrnehmung zweier auseinanderliegender Punkte erfordert einen Blicksprung, der nicht

nur Zeit kostet, sondern auch mit einer Quasi-Blindphase während des Sprunges verbunden ist. Dies kann in einem Selbstexperiment von jedem geprüft werden, wenn er nämlich versucht, das äußerst linke und das äußerst rechte Wort in dieser Zeile zu lesen.

Abseitsentscheidungen sind also schwierig zu treffen, und in der Form, in der heute die meisten Abseitsentscheidungen getroffen werden, haben sie mit den Sinngebungen der Abseitsregel nichts zu tun.

Schützen wir also den Torwart vor Behinderungen und direkten Attacken bei der Torabwehr und fordern wir einzig und allein, daß bei Ballverlust der angreifenden Mannschaft in der gegnerischen Hälfte kein Spieler der anderen Mannschaft abseits und damit in einer Abstauberposition stehen darf, dann können wir auf das komplizierte Abseitsregelwerk in seiner bisherigen Form verzichten. Dieses hat darüber hinaus noch erhebliche Unsicherheiten hervorgerufen, weil nicht jede vom Linienrichter angezeigte Abseitsposition auch eine Abseitsentscheidung notwendig macht.

### Das Foulspiel

Das Foulspiel ist im Fußball zu einem bedeutsamen taktischen Faktor geworden, der durchaus spielentscheidende Bedeutung annehmen kann. In den ersten Spielen der Fußball-Weltmeisterschaft war das Foulspiel ein dominierendes Charakteristikum. Zu oft wurde mit brutaler Härte die gegnerische Attacke im Keim erstickt, zu oft galt die Aktion des Verteidigers einzig und allein den Knochen des Gegenspielers.

Nicht selten hatte man den Eindruck, daß die Schiedsrichter außerstande waren, die Gesundheit der Spieler zu schützen. Foulspiel – so kann man ohne Übertreibung sagen – lohnt sich für die abwehrende Mannschaft. Der „Nutzen“ ist im allgemeinen groß, die Gefahr einer empfindsamen Bestrafung ist gering, ein Mißverhältnis, das nicht zuletzt auch deshalb zustande kommt, weil das Foulspiel als ein quasi natürlicher Bestandteil dieses männlichen Spiels weithin akzeptiert wird. Niemand macht sich Gedanken darüber, daß ein Fußballspieler den Ball millimetergenau und äußerst dosiert mit der Präzision eines Chirurgen annehmen, verarbeiten und weiterleiten kann, oft aber, wenn es gegen die gegnerischen Beine geht, mit der Unbeholfenheit und Kaltschnäuzigkeit eines Schlachterlehrlings zu Werke geht.

Fußballspieler sind in ihrem Koordinationsvermögen in einem Maße entwickelt, das es ihnen gestattet, foulfrei zu spielen. Solange sich das Foulspiel aber „lohnt“, solange ist es auch nicht notwendig, foulfreie Abwehrtechniken und -taktiken zu entwickeln, wie sie teilweise von den Russen in Mexiko demonstriert wurden. Auch auf die Gefahr hin, Fußballinteressenten mit Parallelen aus anderen Sportspielen zu langweilen: Die Führungsrolle der Russen im Hallenhandball in den letzten Jahren beruhte nicht zuletzt darauf, daß sie als erste foulfreie und effektive Abwehrtechniken und -taktiken entwickelt hatten. Dieser Entwicklungsvorsprung gegenüber den anderen Nationen kam voll zur Geltung, als die Foulregeln im Handball verschärft wurden.

Ich bin davon überzeugt, daß der Zeitpunkt einer schärferen Bestrafung des Foulspiels im Fußball nicht mehr fern ist und daß dann eine neue Generation von Abwehrspielern notwendig ist, die im Rahmen dieses Regelwerks effektive Verteidigungsarbeit leisten kann. Die dann geforderte offensiv-antizipierende Spielweise in der Abwehr ist in ihren Grundmerkmalen bereits beschrieben worden (vgl. BREMER 1985, 13). In einem zukünftigen Beitrag möchte ich die methodische Vermittlung dieses Abwehrverhaltens erläutern.

## Haben Sie dieses Heft nicht bestellt??

Dann lassen Sie es sich von uns schenken! Wir haben nämlich von dieser Ausgabe einige **Werbe-Exemplare** an Fußballtrainer versandt, die noch nicht zu den über 12 500 Abonnenten von „Fußballtraining“ gehören. 12 500 Trainerkollegen lesen diese Fachzeitschrift jeden Monat – und profitieren davon, weil „Fußballtraining“ für Trainer aller Leistungsklassen wertvolle Anregungen gibt. Aber: Machen Sie sich selbst ein Bild davon – mit Hilfe dieses Probeheftes. Einen Bestellschein finden Sie auf Seite 19.

Ihre fußballtraining-Redaktion

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

### I. Umfassende Darstellungen

**Bauer, Gerhard: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi.** 142 Seiten. **DM 28,-**

**Bauer/Ueberle: Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler und Mannschaftsführung.** 191 Seiten, 24 Grafiken **DM 18,00**

**Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Fußball, Training, Technik, Taktik.** rororo-Sportbuch, 316 Seiten, viele Abbildungen. Für Trainer aller Leistungskl. **DM 11,80**

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

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

**Heddergott, Karl-Heinz: Neue Fußball-Lehre.** 245 Seiten, 253 Abb. **DM 28,50**

**Kacani, Ladislav / Horsky, Ladislav: Modernes Fußballtraining.** 1. Auflage 1985, DIN A 4, 250 Seiten. Insgesamt 245 Übungen. **DM 28,50**

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

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

**Talaga, Jerzy: Fußballtaktik.** 219 Seiten, 372 Abb. Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden. je Band **DM 19,80**

### II. Zur Trainingslehre des Fußballs

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

**Überle, Heiner: Fußball für Trainer und Spieler.** 144 Seiten, mit Trainingsheft. **DM 28,-**

**Trainingsheft** einzeln **DM 12,-**

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

### III. Teilgebiete

#### 1. Konditionsschulung

**Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymnastik für den Fußballer.** 132 Seiten **DM 16,80**

**Fuchs/Kruber/Jansen: Technik- und Konditionsschulung Fußball.** (28 seitiges Beiheft, 48 Arbeitskarten) **DM 23,80**

**Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.** 2. Teil: Konditionstraining. (11. Aufl., 800 Abb., 216 S.) **DM 28,-**



#### 2. Jugendtraining

**Bauer, Gerhard: richtig fußballspielen.** Taschenbuch, 128 Seiten, 30 Fotos, 17 Bildserien, 36 Abb. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer und Lehrer gut geeignet. **DM 11,80**

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

**Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen).** 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abb. **DM 24,-**

**Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.** 3. Teil: Jugendtraining. (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten **DM 28,-**

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

**Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer.** Inhalt: u. a. 40 ausgearbeitete Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 S. mit 240 Zeichn. **DM 29,80**

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

#### 3. Torwarttraining

**Frans Hoek: Der Fußball-Torwart.** Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 27,-**

**Hargitay, György: Modernes Torwart-Training.** 244 Seiten, 222 Abb. **DM 24,-**

**Thissen/Roelgen: Torwartspiel im Fußball.** 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,-**

#### 4. Übungssammlungen

**Benedek, Endre: Fußball – 600 Übungen.** 416 S. **DM 20,-**

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

**Bucher, W.: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball.** 224 Seiten, DIN A 5 quer **DM 26,80**

**Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine.** 128 Seiten, 20 Abb. Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine Saison zusammengefaßt. **DM 19,80**

**Lammich, Günter: Spiele für das Fußballtraining.** 177 Spiele, 168 S. Systematisiert nach Aspekten wie z. B. Schnelligkeit, Einwurf, Tackling, Positionstraining. **DM 10,80**

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

**Wenzlaff, Friedhelm: 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball.** 208 Seiten, 100 Skizzen, Neuersch. 1986 **DM 29,80**

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

#### 5. Sonstiges

**Bauer, Gerhard: Fußballregeln leicht verständlich.** Ein Leitfaden mit präzisen Erläuterungen. Neuersch. 1986, 127 Seiten, zahlr. Abb. **DM 12,80**

**WFV-Fußballpraxis: Teil 1: Technik und Taktik (16. Aufl., 500 Abb., 304 Seiten) DM 28,-**

**Coerver, W.: Fußballtechnik. Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen.** 199 Seiten, 725 Fotos. **DM 29,80**

**Videocassetten dazu (System unbedingt angeben!):** – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,-**

● **Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!**

**Heynckes, Jupp: Fußball aktiv – Training und Spiel.** 136 Seiten, 89 Abb., 17x24,5 cm, Papp-einband **DM 29,80**

**Hochgesand, Dieter: Gefeierte – gefeuert; Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer.** 10 Seiten, 50 Fotos. **DM 29,80**

**Rutemöller, Erich/Koch, Roland: Fußball-Kartothek 1 (Hallentraining).** Zahlreiche Übungen auf 80 Doppelkarten mit erläuterndem Beiheft und praktischem Karteikasten. **DM 25,-**

**Sportdater 86/87: Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb** **DM 19,80**

**Summer, Alfred (Bearb.): Die internationalen Fußball-Regeln.** 128 Seiten **DM 17,-**

**Wagner, Dietmar: Fußball-lehrhefte** Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, herausnehmbar, 350 DIN-A4-Seiten, Inhaltsübersicht und Treppenregister.

**Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball** **DM 50,-**

### IV. Spezielles für Sportlehrer

**Albrecht, Dirk/Brüggemann, Detlev: Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten.** (Neuerscheinung 1986). 236 Seiten DIN A 5. **DM 42,80**

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

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

**Frank, Gerhard: Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht** (Neuerscheinung!). 196 Seiten DIN A 5, zahlreiche Abb. **DM 34,80**

### BDFL-Kongreßberichte

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

Saarbrücken (1978) **DM 11,-**

Sylt (1985) **DM 15,-**

**Alles aus einer Hand – vom Philippka-Buchversand Bitte Bestellschein auf Seite 19 benutzen!**