

fußball training

10

5. Jahrgang · Oktober 1987

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Liebe Leser,

bevor Friedhelm Wenzlaff seine Beitragsserie „Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen“ in Heft 12/87 mit einem Übungsangebot für die Außenstürmer abschließt, befaßt er sich in dieser Ausgabe mit dem Mittelstürmer. Seine Übungsauswahl bezieht sich allerdings nicht nur auf den Spielertyp, den man sofort mit den Namen Gerd Müller oder Klaus Fischer verbindet. Er schließt auch diejenigen Spieler mit ein, die ihre Angriffsaktionen verstärkt in den Halbstürmerpositionen verrichten und wie der Mittelstürmer als torgefährliche Vollstrecker in der vordersten Angriffsspitze agieren.

Im Amateurbereich, besonders in den unteren Spielklassen, wird es aus verschiedensten Gründen kaum möglich sein, ein regelmäßiges Sondertraining außerhalb des Mannschaftstrainings durchzuführen. Sondertraining bedeutet Zusatztraining, sowohl für den Spieler als auch für den Trainer. Dennoch sollten wir Trainer nach Möglichkeiten suchen, das Sondertraining für einzelne Spieler oder Spielergruppen in das Training mit einzubauen. Denn neben den rein sportlichen Belangen gibt es dem Trainer die Gelegenheit, in psychologi-

scher Hinsicht stärker auf seine Spieler einzuwirken. Natürlich wird ein solches Training dann den größten Erfolg haben, wenn es außerhalb des Mannschaftstrainings durchgeführt werden kann. Ist dies nicht möglich, dann sollte der Trainer versuchen, die zum Sondertraining vorgesehenen Spieler zu bewegen, eine halbe Stunde vor Beginn des offiziellen Trainings zu erscheinen.

Hans Dieter te Poel stellt ein Aufwärmprogramm mit dem Schwerpunkt Stretching vor, das in seiner Systematik und Gezieltheit die Grundlage für ein individuelles und eigenverantwortliches Aufwärmen im Training darstellen kann.

In der Serie „Jugendtraining“ bietet Gero Bisanz Übungsformen für das Erlernen der technisch schwierigen Bewegungsabläufe Dropkick, Hüftdrehstoß und Fallrückzieher an.

Werner Kötter

(Werner Kötter)

**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 (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 Straße 104, 4400 Münster, Tel. (0251) 20537, Fernkopierer: 0251/20539

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 52,80 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten. Im Ausland DM 57,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 4,40 zzgl. DM 1,- 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. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, 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

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: Horstmüller

Den Ball gegen einen angreifenden Gegenspieler abschirmen, indem der Körper zwischen Gegner und Ball gebracht wird. Diese taktische Grundregel wird von Ludwig Kögl gegen den Schalker Edelman vorbildlich umgesetzt.

In dieser Ausgabe

Hans Dieter te Poel

Aufwärmen komplex und funktionell

3

Peter Gebele

Individualtaktisches Training

11

Friedhelm Wenzlaff

Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Mittelstürmer

15

Gero Bisanz

**„fußballtraining“-Übungssammlung
12. Folge: Dribbling III**

17

BDFL-News

29

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (12. Folge)

30

Buchbesprechung

34

Heinz Luthmann · Heinz Dieter Antretter

„Knüppeln“ bis zum Umfallen (4. Folge)

35

Hans-Dieter te Poel

Aufwärmen – komplex und funktionell

Vorbemerkungen

Die Beobachtung des modernen Fußballspiels zeigt unverkennbar auf, daß es noch athletischer und schneller geworden ist. Diese Entwicklung stellt an alle Spieler höchste physische und psychische Anforderungen. Vom Trainer fordert sie im Hinblick auf eine optimale Vorbereitung seiner Spieler in technischer, taktischer und konditioneller Hinsicht eine gewissenhafte Arbeit. Hierzu gehört auch eine gezielte „Einstimmung“ auf den Wettkampf bzw. auf das Training. Diese bezeichnet man allgemein als Aufwärmen und verbindet hiermit eine Steigerung der physischen sowie psychischen Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft des Spielers in Verbindung mit einer Prävention vor Verletzungen (vgl. GROSSER et al. 1986, 164 f.). Im Zuge dieser Entwicklung muß dem Aufwärmen noch mehr Bedeutung beigemessen werden als es bisher der Fall war. Aufwärmen sollte sich keinesfalls nur auf ein Spiel 5 gegen 2 mit anschließender Gymnastik beschränken! Aufwärmen ist mehr!

Die Bedeutung des aktiven Aufwärmens

In der vorliegenden neueren Fachliteratur gibt es zahlreiche Hinweise bezüglich der Bedeutung des Aufwärmens in der Trainings- bzw. Wettkampfpraxis.

Zusammenfassend kann man dem „aktiven Aufwärmen (Bewegungs- und Dehnübungen)“ (GROSSER et al. 1986, 164) folgende Wirkungen zuschreiben:

- Erhöhung der Muskeltemperatur und die Verbesserung der elastischen und viskosen Eigenschaften des Muskels.
- Verbesserung der Energie- und Sauerstoffversorgung.
- Verbesserung des Sauerstoff- und Nährstofftransportes als Resultat der Erhöhung der Herz-Kreislauf-Funktion.
- Optimierung neuromuskulärer Prozesse (Erhöhung der Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur und der Nervenleitungsgeschwindigkeit).
- Verbesserung psychischer Leistungseigenschaften (u. a. verbesserte Aufmerksamkeitsleistung und optische Wahrnehmung; verbesserte Koordinationsfähigkeit, Abbau von Nervosität und von Angstzuständen, Aufbau einer optimal ausgerichteten Aktivierungs- und Spannungslage beim Spieler).

Die o. a. Wirkungen des „aktiven Aufwärmens“ machen deutlich, daß sich hieraus die Forderung nach einer ständigen, systematischen und gezielten Aufwärmarbeit für die Trainings- und Wettkampfpraxis ableiten läßt. Dazu gehört auch die sinnvolle Einbettung unseres „Lieblingsspiels“ 5 gegen 2 in das Aufwärmprogramm. Statt es unaufgewärmt am Anfang

zu spielen und damit Verletzungen zu riskieren, sollte es vielmehr am Ende des Aufwärmens eingesetzt und durchgeführt werden.

Das „aktive Aufwärmen“ innerhalb des Trainingsprozesses sollte ferner inhaltlich auf den geplanten Trainingsschwerpunkt der jeweiligen Trainingseinheit ausgerichtet sein. So erfordern Schnelligkeitsformen (mit und ohne Ball), Ausdauer-schwerpunkte, technisch-koordinative Trainingsformen oder taktische Elemente aufgrund ihrer unterschiedlichen physischen und psychischen Anforderungen an die Spieler jeweils ein unterschiedliches Aufwärmprogramm (vgl. u. a. BRÜGGE-MANN et al. 1982, 289; GROSSER et al. 1986, 164).

Die Intensität des Aufwärmens sollte so gewählt werden, daß eine unnötige Laktatanhäufung nicht auftritt. In diesem Zusammenhang muß ebenfalls herausgestellt werden, daß ein zu langes Aufwärmen (Zeitaspekt) mit zu hoher Intensität eine Verminderung der Leistungsreserven bzw. der Koordination zur Folge hat (vgl. HOLLMANN 1986, 71). Daher wird in der neueren sportwissenschaftlichen Literatur für ein „aktives Aufwärmen“ eine Zeitspanne von ca. 20 bis 30 Minuten gefordert.

SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**



Trainingsfußball, 32tlg. s/w, echtes Leder, Maße u. Gewicht nach FIFA-Vorschr., handgenäht, 10 Bälle zum absoluten TIEFSTPREIS.
Art.-Nr. 23006 99,-
 10 Bälle nur DM
 zzgl. DM 5,- Portoanteil

10 Bälle nur DM **189,-**



Wettspielfußball aus dem abriebfesten BAREX-Material, 32tlg., s/w, handgenäht, für **alle** Witterungsverhältnisse, sowohl Hartplätze als auch Rasen.
Art.-Nr. 23007 189,-
 10 Bälle nur DM
 zzgl. DM 5,- Portoanteil

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
 Postfach 20, 8079 Kipfenberg

Bedeutung von Dehn- und Lockerungsübungen innerhalb der Aufwärmarbeit

Auf die Frage, warum der BV Borussia Dortmund die geringste Verletzungsquote in der Bundesliga hatte, antwortete Trainer Reinhard Saftig in einem Gespräch mit WAZ-Redakteuren am 28. 11. 1986, daß man u. a. gegen Zerrungen „prophylaktisch“ arbeiten kann. „Beispielsweise durch gymnastische Übungen...“ Eine bemerkenswerte Aussage!

Für uns Trainer stellt sich nun neben der inhaltlichen Komponente (Was?) die Frage, wie und wann gymnastische Übungen (hier Stretching) im Rahmen des Aufwärmens einzusetzen sind? Durch eine Fülle von neuen Informationen zum Thema Stretching, kommt es bei uns Trainern häufig zu Irritationen. Kurz zusammengefaßt muß festgestellt werden, daß man grundsätzlich drei Arten des Stretchings antrifft:

1. Passives statisches Dehnen
2. Aktives statisches Dehnen
3. Anspannungs-Entspannungs-Dehnen (auch genannt CHRS-Methode)

Im allgemeinen findet das passive statische Dehnen innerhalb der täglichen Gymnastik seine Anwendung. Der Schwerpunkt der Dehnübungen liegt hierbei auf der Erhaltung der normalen Muskellänge. Liegt eine muskuläre Dysbalance vor (d. h. ein Ungleichgewicht der Muskulatur als Folge häufiger Fehl- und Überbelastungen im Training und Wettkampf und mangelnder Gymnastik), so wird das Anspannungs-Entspan-

nungs-Dehnen und das aktive statische Dehnen ins Gymnastikprogramm aufgenommen. Das Ziel eines jeden Gymnastikprogrammes sollte daher die Erhaltung bzw. Verbesserung des muskulären Gleichgewichtes sein.

Je nach Trainingszustand der Spieler und Trainingshäufigkeit wählt der Trainer allgemeine Dehnübungen aus, die für die gesamte Mannschaft ein bekanntes Grundprogramm im Training und Wettkampf darstellen sollen. Darüber hinaus wird insbesondere im Profibereich ein regelmäßiges sportartspezifisches Zusatzprogramm mit Dehnübungen von Bedeutung sein, um die positiven Wirkungen des Stretching optimal zu nutzen (vgl. BLUM 1986, 71).

Dazu zählen u. a.:

- Bessere Elastizität und Gelenkbeweglichkeit
- Ökonomischere und leichtere Bewegungsausführung (koordinative Komponente)
- Steigerung der Durchblutung und Aktivierung des Stoffwechsels der Muskulatur
- Optimale Muskelspannung
- Lösung von Muskelverspannungen
- Gesteigerte Muskelleistungsfähigkeit
- Schnellere Regenerationsfähigkeit
- Verringerte Verletzungsgefahr

Stretching kann in allen Leistungsbereichen des Fußballs Anwendung finden. Mit seinem Einsatz sollte im A-Juniorenalter begonnen werden (vgl. GERISCH 1986, 26).

Aufwärmprogramm

Das nachfolgende Aufwärmprogramm versucht eine systematische und gezielte Integration der o. a. Aussagen in die allgemeine Trainingspraxis vorzunehmen. Hierbei steht der Aufwärmteil in einem engen funktionellen und zeitlichen Zusammenhang mit den nachfolgenden Inhalten. Folgen z. B. im Hauptteil der Trainingseinheit konditionelle Elemente, so sollte auf Dehnungs- und Lockerungsübungen in besonderem Maße Wert gelegt werden. Liegt der Schwerpunkt des Trainings im technisch-taktischen Bereich, so werden Dehnungs- und Koordinationsübungen wichtige Bestandteile des Aufwärmens sein. Entscheidend für die nachfolgenden Trainingsinhalte und Trainingsziele ist jedoch, daß die Belastungen im Aufwärmprogramm nicht so hoch sind, daß bereits zu Beginn des Trainings eine Ermüdung bei den Spielern eintritt. Auf diese Weise treten bei den Spielern im Laufe der Zeit die beabsichtigten Trainingsanpassungen und damit der Aufbau eines höheren Leistungsniveaus und eine Minderung der Verletzungsgefahr ein (vgl. LIESEN 1983, 11 ff.).

Fernziel: Individuelle Aufwärmarbeit als systematisches und gezieltes Aufwärmen jedes Spielers vor Training und Wettkampf.

Trainingsziel: Anwendung des komplexen Aufwärmprogramms.

Dauer: ca. 25 Minuten.

Geräte: 16-20 Fußbälle, 16 Markierungshilfen (Fahnenstangen/Hütchen).

Organisationsform:

Vier abgesteckte Felder von etwa 15 mal 15 Metern in einer Spielfeldhälfte (**Abb. 1**).

Innerhalb des vorliegenden Aufwärmbeispiels haben die Belastungen vornehmlich aktivierenden Charakter für das Zentralnervensystem, damit eine Ermüdung nicht eintritt. Als Vorbereitung auf den Hauptteil des Trainings (hier: Verbesserung des Angriffsverhaltens mit Spiel- und Übungsformen) werden bereits innerhalb des Aufwärmprogramms Übungen mit Ball und Partner durchgeführt. Hierbei werden allgemeine Belastungsprinzipien des Trainings berücksichtigt: z. B. das Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung, das Prinzip der allmählichen Belastungssteigerung sowie das Prinzip der variierenden Belastung (vgl. GROSSER et al. 1986, 34).

Die Dauer des Aufwärmens beträgt etwa 25 Minuten und wird

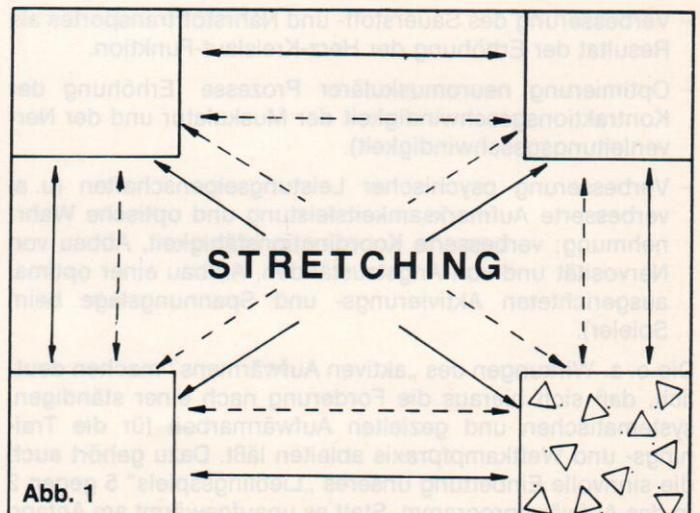


Abb. 1

durch Einlaufen, Dehnungs- (mit allgemeinen gymnastischen Lockerungsübungen) und Koordinationsübungen und Übungs- und Spielformen mit Ball gezielt gestaltet. Die Dehnungs- und Lockerungsübungen konzentrieren sich auf ein erprobtes Praxis-Basisprogramm. Das gesamte Aufwärmprogramm wird gemeinsam absolviert und stellt durch seine Systematik und Gezieltheit die Grundlage für ein beabsichtigtes individuelles und damit eigenverantwortliches Aufwärmen im Training dar.

Die Beanspruchung im Hauptteil der Trainingseinheit ist im hohen Maße durch kurze Antritte, abrupte Richtungsänderungen, Stops und Sprünge gekennzeichnet. Die dynamischen und zumeist azyklischen Bewegungen stellen hohe Anforderungen an die Elastizität von Muskeln und Sehnen einer gut ausgebildeten Muskulatur. Darüber hinaus fordert der taktische Aufgabenbereich eine hohe Konzentrationsleistung von jedem einzelnen Spieler.

Eine notwendige Vorbereitung im Sinne einer Leistungsaktivierung und Verletzungsvorbeugung wird in der vorliegenden Trainingseinheit durch das komplexe Aufwärmprogramm mit dem Schwerpunkt Stretching (hier passives und statisches Dehnen) gewährleistet. Die Organisationsform des Aufwärmens (vier abgegrenzte Felder in einer Spielfeldhälfte) ermöglicht dem Trainer eine gut überschaubare Durchführung und Kontrolle des systematischen Aufwärmprogramms. Überdies stellt diese Form des Aufwärmens vielleicht einmal wieder für die Mannschaft etwas Neues dar und weckt neue Motivation und Spiel- und Trainingsfreude.

Das vorgeschlagene Stretchingprogramm orientiert sich an einem fast täglichen Trainingsprozeß und wird deshalb in Form des passiven statischen Dehnens durchgeführt (vgl. oben). Darüber hinaus ist es wichtig, den Spielern immer wieder die Bedeutung des Aufwärmens (inklusive des Stretchings) praktisch und theoretisch nahezubringen, damit es vom Spieler akzeptiert und verinnerlicht werden kann. Ferner muß im Trainingsprozeß beachtet werden, daß grundsätzlich Dehnübungen vor Kräftigungsübungen kommen (vgl. SPRING et al. 1986, 9/114/115).

Übung 1:

Laufübungen ohne Ball

4 bis 6 Diagonalen langsames und lockeres Einlaufen, u. a. mit leichten Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtläufen, Hopseläufen, Läufe im Seitgalopp, Skippings, Anfersen u. a.

Übung 2:

Lockerungsübungen

Die Übungen werden mit minimalem Kraftaufwand und geringem Bewegungsumfang durchgeführt: z. B. Beine „ausschütteln“, Pendeln und Kreisen der Beine und Arme im Wechsel; Oberkörper nach vorne aushängen lassen (in der Mitte der Spielfeldhälfte).

Übung 3:

Laufübungen mit Ball

Lockeres und kontrolliertes Ballführen in einem abgegrenzten Feld und auf Kommando Wechsel des Feldes mit und ohne Ball; ca. 4 Feldwechsel.

Stretchingphase 1:

Die folgenden Dehn- und Lockerungsübungen werden in der Mitte des Übungsfeldes durchgeführt. Allgemein sollten die Dehnübungen bei Neubeginn **allmählich** in ihrer Intensität (bezogen auf die Vergrößerung des Bewegungsumfanges) gesteigert werden. Hierdurch können starke und unangenehme Dehnungsschmerzen (Erfahrungen aus der Praxis) vermieden werden. Ferner sollte der Trainer fehlerhafte Übungsdurchführungen sofort korrigieren.

Generelle Anweisungen des Trainers für die nachfolgenden Dehnübungen:

- Nehmt die demonstrierte Ausgangsstellung ein!
- Bewegt Euch langsam in die Dehnposition!
- Vermeidet ruckartige Bewegungen (kein Wippen)!
- Ein leichtes Ziehen im gedehnten Muskel ist normal!
- Haltet die Dehnposition etwa 15 bis 30 Sekunden lang!
- Atmet hierbei ruhig und regelmäßig weiter!
- Versucht Euch bei der Übungsausführung zu entspannen!
- Beginnt Eure Dehnübungen zunächst mit dem „schwachen“ Bein!

Konzentration . . .

. . . ist eines der Hauptthemen der neuesten „Sportpsychologie“: Andrzej Niemczyk, Bundestrainer der Damen-Volleyball-Mannschaft, gibt aktuelle Tips aus seiner Trainingspraxis. Außerdem finden Sie ein Interview mit dem amtierenden Weltmeister im Degenfechten, Volker Fischer, und einen Beitrag der ehemaligen Hochspringerin Brigitte Holzzapfel über die Zielsetzungen nach Verletzungen bei Leichtathleten.

Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** der 2. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,- (in Briefmarken oder mit Scheck bestellen); diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich!

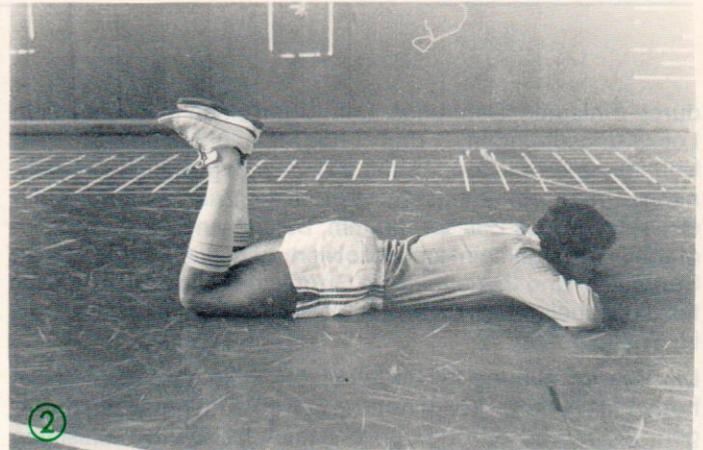
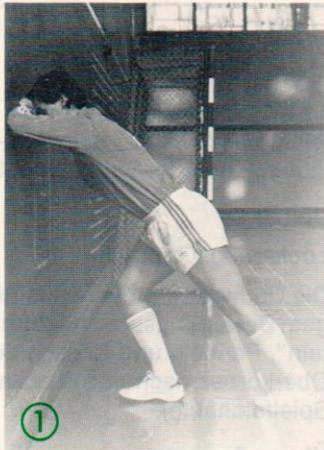
Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, ☎ 02 51 / 2 05 37

Philippka



Dehnung der hinteren Unterschenkelmuskulatur (**Bild 1**)

Die Ferse wird allmählich in Richtung Boden gedrückt, wobei die Fußspitzen nach vorn zeigen. Der Körper fällt nach vorn in Richtung Wand (bzw. Partner). Das Becken wird dementsprechend nach vorn geschoben.



Lockerungsphase (**Bild 2**)

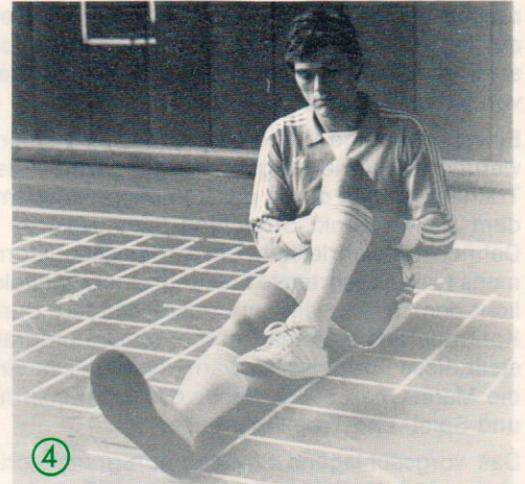
„Ausschütteln“ der Unterschenkelmuskulatur in der Bauchlage.

Dehnung der vorderen Unterschenkelmuskulatur (**Bild 3**)

Kniesitz. Die Fersen befinden sich unter dem Gesäß und die Zehen zeigen nach hinten.

Lockerungsphase (**Bild 4**)

„Ausschütteln“ der Unterschenkel in der Sitzposition. Die Hände wirken unterstützend im Kniegelenk und geben dem Unterschenkel hierdurch einen „freien Bewegungsspielraum“.



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (**Bild 5**)

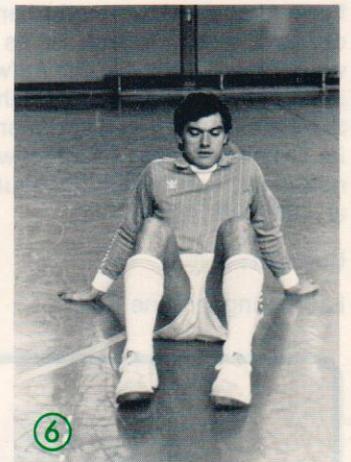
Der Oberkörper wird hierbei über das gestreckte Bein nach vorn gebeugt.

Lockerungsphase (**Bild 6**)

Lockern der Unter- und Oberschenkel innerhalb der Sitzposition.

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der Lendendarmbeinmuskulatur (**Bild 7**)

Beugen des Unterschenkels und Hochführen des Fußes durch Handeinsatz nach hinten oben, bis die Ferse das Gesäß berührt und ein Spannungsgefühl auf der Vorderseite des Oberschenkels auftritt.

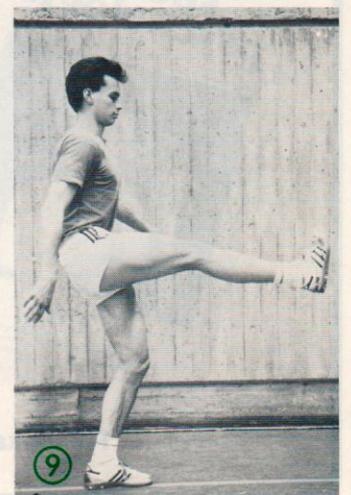
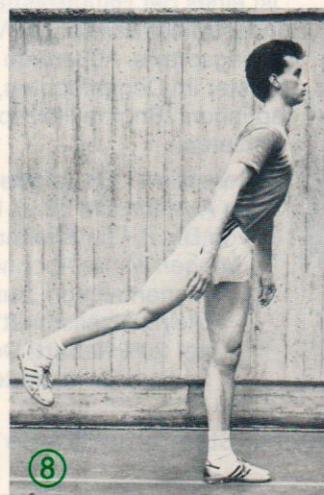
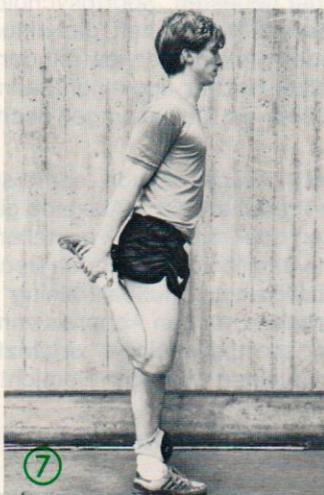


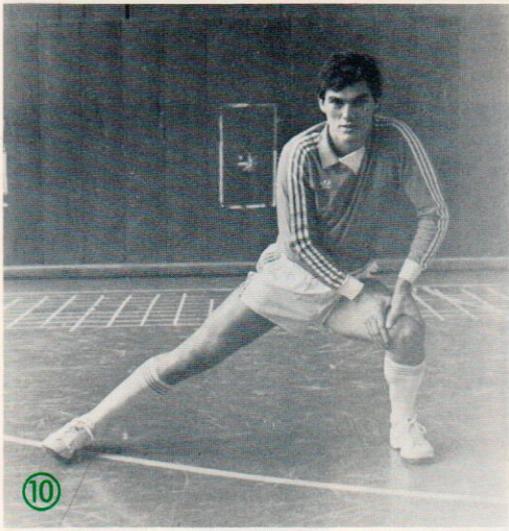
Lockerungsphase (**Bilder 8 und 9**)

Wechselseitiges, lockeres Vor- und Zurückschwingen der Beine.

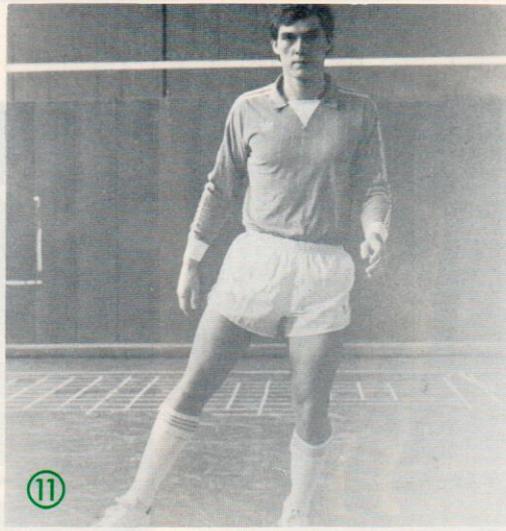
Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur, Adduktoren (**Bild 10**)

Langsames Gleiten in die Seitgrätschstellung und Verlagerung des Körpergewichts





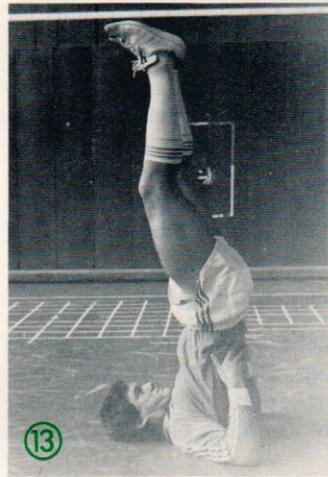
10



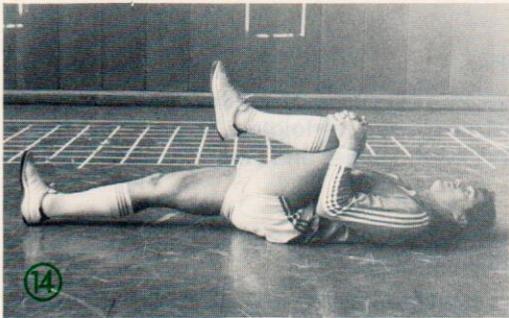
11



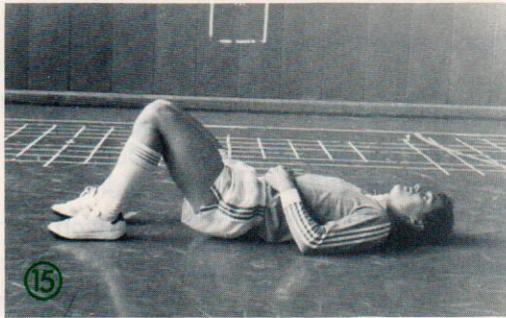
12



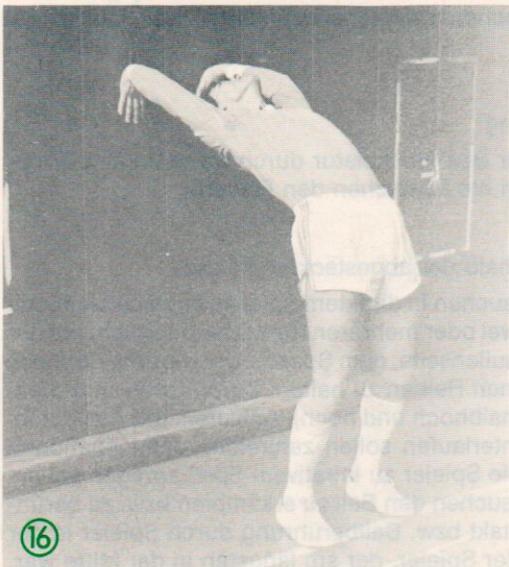
13



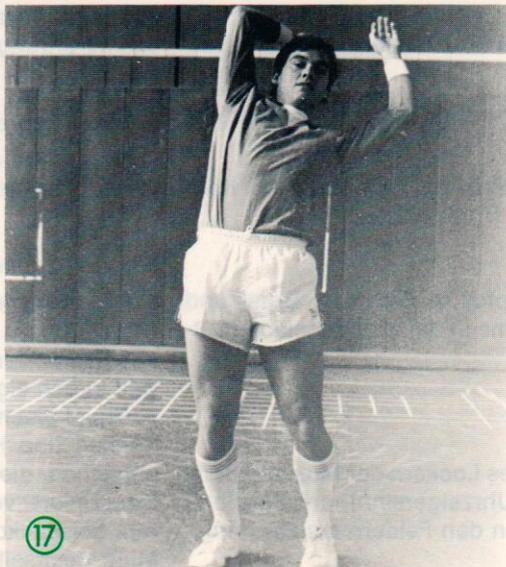
14



15



16



17

tes auf ein Bein. Der Oberkörper sollte relativ aufrecht gehalten werden. Richtig ausgeführt entsteht ein leichtes Spannungsgefühl auf der Innenseite der Leiste.

Lockerungsphase (Bild 11)

Lockeres Hüpfen vom rechten auf das linke Bein, wobei in der Entlastungsphase jedes Bein seitlich „ausgeschüttelt“ werden soll.

Übung 4:

Lockeres Dribbling mit Ball in einem der abgesteckten Felder. Auf Kommando gemeinsamer Feldwechsel mit bzw. ohne Ball in lockeren und leichten Läufen; ca. vier Feldwechsel.

Variationen:

- Balltausch mit den Mitspielern
- Lockeres und müheloses Fintieren mit Ball
- Dribbling abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß
- Jonglieren

Stretchingphase 2:

Dehnung der tiefen Hüftbeugemuskulatur (Bild 12)

Ausfallschritt und Verlagerung des Körpergewichtes nach vorn. Die Hüfte sollte hierbei nach vorne abwärts gedrückt werden, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt. Der stützende vordere Fuß wird gerade aufgesetzt. Bei korrekter Ausführung entsteht ein Spannungsgefühl in der Hüftregion.

Lockerungsphase (Bild 13)

Einnehmen des Kerzenstandes und „Ausschütteln“ der Beinmuskulatur.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur/Gesäßmuskulatur und der unteren Rückenmuskulatur (Bild 14)

Einbeinige „Nesthaltung“, wobei beide Hände das Knie in Richtung Brust ziehen. Hierbei sollte die Halswirbelsäule gestreckt und das Kinn eingezogen werden.

Lockerungsphase (Bild 15)

Anwinkeln und Aufstellen der Beine (in der Rückenlage) mit anschließendem „Ausschütteln“ der Beine.



Die Stretchingübungen für den Bereich der Bauchmuskulatur (siehe Bild 16) sollten bei uns Trainern mehr Beachtung finden, weil in der zurückliegenden Zeit – insbesondere innerhalb der Bundesliga-Hinrunde 1986/87 – häufiger Bauchmuskelerkrankungen im Spiel und Training aufgetreten sind. Auch dieser Muskelbereich sollte wichtiger Bestandteil eines Stretching-Basisprogrammes für die Spieler im Training und Wettkampf sein.

Dehnung der geraden Bauchmuskulatur (Bild 16)

Der Rumpf wird vom Spieler vorsichtig nach hinten gegen die Wand (bzw. den Partner) gebeugt. Die Arme werden nach hinten gestreckt und der Kopf wird in den Nacken genommen. Der Abstützpunkt der Arme sollte oberhalb einer gedachten „Nabelebene“ liegen.

Lockerungsphase (Bild 17)

Lockeres Rumpf- bzw. Achterkreisen mit Armeinsatz durch den Spieler.

Dehnung der tiefen Rückenmuskulatur (Bild 18)

Die Spieler sollen unter Zuhilfenahme der Hände den Rücken nach vorn in Richtung Knie beugen. Hierbei stützt sich der Spieler mit dem Gesäß an der Wand o. ä. ab. Diese Übung kann aber auch im Sitzen ausgeführt werden. Der Oberkörper wird hierbei – bei gebeugten Beinen – abgesenkt und zwischen die Beine geführt.

Lockerungsphase (Bild 19)

Der Spieler soll ein lockeres Beckenkreisen im Stand vornehmen.

Dehnung der Nackenmuskulatur und der oberen Rückenmuskulatur (Bild 20)

Der Spieler sollte mit Hilfe der Hände aus dem Stand den Kopf vor und nach unten in Richtung Brust ziehen.

Lockerungsphase (Bild 21)

Allmähliches Absenken des Kopfes in Richtung Brust und lockeres „Hängenlassen“ der Arme in der Standposition (Entspannungsposition).

Übung 5:

Spielform

Lockeres Traben und nochmaliges Lockern der Muskulatur im Lauf durch alle vier Felder (im Uhrzeigersinn); anschließend einige Steigerungsläufe zwischen den Feldern bis zur mittleren Höchstgeschwindigkeit.

Dribbling mit Ball in einem der vier Felder. Zwei ausgewählte Spieler versuchen, während sie mit dem Ball dribbeln, anderen Spielern im Feld den Ball „wegzuspitzeln“. Wechsel der „jagenden“ Spieler erfolgt, wenn der Ball eines anderen Spielers berührt wird. Der Ball soll von jedem Spieler in der Bewegung eng geführt und durch geschicktes Abschirmen mit dem Körper unter Kontrolle gehalten werden.

Hinweise:

- Allmähliche Temposteigerung vornehmen
- Kontrollierte Aktionen fordern

Variation:

Bälle der Mitspieler „abschießen“ und Unterbrechungen durch Wechseln der Felder mit bzw. ohne Ball (inklusive lockerem Traben) einfügen.

Übung 6:

Fangspiel ohne Ball

Je nach Gruppenstärke mit einem bzw. zwei Fänger(n) durchführen. Das „Befreien“ des verfolgten Spielers ist durch „Durchlaufen“ (zwischen Fänger und dem verfolgten Spieler) möglich.

Variation:

„Schweinchenspiel“ mit Ball

Die Großgruppe versucht in einem abgegrenzten Feld einen Ball durch Zupassen (z. B. ein bzw. zwei Kontakt[e]) vor dem Jäger („Schweinchen“) zu sichern. Wechsel des „Jägers“ bei Ballberührung.

Übung 7:

Lockerungsübung

Ausschütteln der Beinmuskulatur durch lockere Läufe (Hopseläufe, Anfersen etc.) zwischen den Feldern.

Übung 8:

5 gegen 2 innerhalb der abgesteckten Felder

Fünf Spieler versuchen in direktem Spiel (je nach Leistungs-niveau auch mit zwei oder mehreren Kontakten möglich) mit der Innenseite, der Außenseite, dem Spann oder mit dem Kopf den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Durch Quer- und Steilpaßspiel (flach, halbhoch und hoch), Anbieten und Freilaufen, Spielen und Hinterlaufen sollen zahlreiche Spielsituationen entstehen, die die Spieler zu kreativem Spiel anregen sollen. Zwei Spieler versuchen den Ball zu erkämpfen bzw. zu berühren, bei Ballkontakt bzw. Ballberührung durch Spieler in der Mitte wechselt der Spieler, der am längsten in der Mitte war.

Variation:

Einer der fünf Spieler begibt sich in die Spielfeldmitte und wird zum Anspieler. Hierdurch erfolgt eine Erhöhung der Anforderungen an das Abwehrverhalten (taktisches Element) bei den Spielern, die den Ball erobern wollen.

Anstelle des 5 gegen 2 können auch einige Steigerungsläufe mit nachfolgenden kurzen Antritten zwischen den abgesteckten Feldern auf Trainerkommando (mit Umkehr- und Vorwärtskommandos: Antritt – Abstoppen usw.) erfolgen.

Schlußbemerkungen

Das vorliegende Aufwärmprogramm beinhaltet zahlreiche Übungsformen, die voraussetzen, daß die Mannschaft mit den wesentlichsten Übungen bereits vertraut gemacht worden ist. Dies bezieht sich vor allem auf das Basis-Stretchingprogramm. Ansonsten wird der zeitliche Rahmen gesprengt werden und das Aufwärmprogramm wird zu lange dauern. Damit würde es dann insbesondere seine physiologische Bedeutsamkeit verlieren. Dementsprechend müßte dann eine Verminderung der Übungsformen durch den Trainer erfolgen. Je nach Schwerpunkt im Hauptteil könnten noch einige Stretchingübungen für die Armmuskulatur in das Programm aufgenommen werden.

*

Literatur

- ALBRECHT, P./KLEIN, H.-P.: Fußball. In: GESSMANN, R./ZIMMERMANN, H.: Sport-Sekundarstufe II. Düsseldorf 1982, 79.
 ANDERSON, B.: Stretching. Waldeck-Dehringhausen 1980.
 BAUER, G./UEBERLE, H.: Fußball. München 1984, 118.

BISANZ, G./GERISCH, G.: Fußball. Hamburg 1980.

BISANZ, G. et al.: Kinder- und Jugendtraining. In: DEUTSCHER FUSSBALL-BUND (Hrsg.): Fußball-Lehrplan 2. München 1985, 30 ff.

BLUM, B.: Stretching im Sport. In: GABLER, G./ZEIN, B. (Red.): Konditionstraining im Tennis. Ahrensburg 1986, 70/71.

BRUEGGEMANN, D./ALBRECHT, D.: Modernes Fußballtraining. In: ALBRECHT, D.: Fußball-Handbuch 1. Schorndorf 1982, 289 f.

BUCHER, W. (Hrsg.): 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. Schorndorf 1984, 29 ff.

DERWALL, J. et al.: Fußball-Training mit der Nationalmannschaft. In: DEUTSCHER FUSSBALL-BUND (Hrsg.): Fußball-Lehrplan 1. München 1982, 13 ff.

GERISCH, G.: Konditionsgymnastik für Fußballspieler. In: BISANZ, G. (Hrsg.): Zs. fußballtraining. Münster 1986 (2), 25–31.

GROSSER, M./BRÜGGEMANN, P./ZINTL, F.: Leistungssteuerung in Training und Wettkampf. München 1986, 163 f.

HARGITAY, G.: Aufwärmübungen im Fußballsport/Grundsätze in der ersten Hilfe bei Sportverletzungen. Basel 1986, 7 ff.

HOLLMANN, W. (Hrsg.): Zentrale Themen der Sportmedizin. Berlin 1986³, 71.

KLEIN, G. D./STOSSBERG, B./TIEDT, W.: Gymnastikprogramme. In: KLEIN, G. D./SPÄTE, D. (Hrsg.): Handball spezial 7. Münster 1986, 113 f.

KNEBEL, K.-P.: Funktionsgymnastik. Hamburg 1985, 62 ff.

LIESEN, H.: Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode. In: BISANZ, G. (Hrsg.): Zs. fußballtraining. Münster 1983 (3), 11 ff.

MARÉES, H. DE: Sportphysiologie. Troponwerke Köln 1979.

RUTEMÖLLER, E./KOCH, R.: Fußball-Kartothek 1. Münster 1985.

SÖLVEBORN, S.-A.: Das Buch vom Stretching. München 1983/84.

SPRING, U. I. et al.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart/New York 1986, 9 f./114 f.

WEINECK, J.: Optimales Training. In: Beiträge zur Sportmedizin; Bd. 10. Erlangen 1985³, 294 ff.



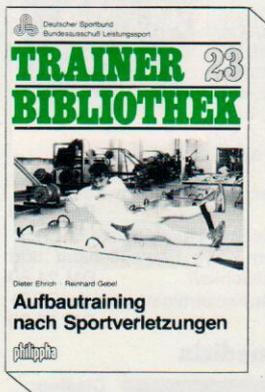
NEU!

176 Seiten, zweifarbig, ca. 40 Abb. und etwa 60 Fotos, 1. Aufl. 1987

DM 26,-

Die kurze Einleitung eines umfassenden Praxisteils erläutert anschaulich die Zusammenhänge taktischen Handelns: Wie ist der Entscheidungsprozeß in einer bestimmten Spielsituation vorstellbar? Welcher zeitliche Rahmen ist für die Entscheidung gesteckt? Was kann ein Spieler überhaupt sehen (und voraussehen)?

Das sind die zentralen Fragen der Theorie. In 14 typischen Spielsituationen (Beispiele aus dem Volleyball) werden die Antworten auf diese Fragen in die Praxis umgesetzt. Die methodischen Hinweise sind für Trainer aller Sportspiele verwendbar.



(Band 23 der DSB-Trainerbibliothek) 216 Seiten, teilweise vierfarbig, über 200 Fotos, 1. Auflage 1985

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 immer wieder unter ihren Fittichen.

Das Buch versteht sich als ein Leitfaden, ein auf den „speziellen Fall“ zugeschnittenes Aufbautraining zu erstellen. Es enthält vor allem **praktische** Trainingsprogramme, die sich nach Verletzungen – besonders im Bereich des Knie- und Fußgelenks – in der Praxis bewährt haben.



(Band 24 der DSB-Trainerbibliothek) 112 Seiten, zweifarbig, 1. Auflage 1986

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. Nehmen Sie Einfluß durch aktive Öffentlichkeitsarbeit! Das Buch beantwortet u. a. folgende Fragen:

- 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

Außerdem lieferbar:

(zum Teil im Preis stark herabgesetzt!)

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

Band 11: Bernd Kuchenbecker
Hallenhandball-Abwehrsysteme
 2., verb. Aufl. 1977, 111 S. DM 15,-

Band 14: Ballreich/Baumann
Biomechan. Leistungsdiagnostik Ziele-Organisation-Ergebnisse, 157 S., statt DM 28,-
 jetzt DM 12,80

Band 15: Jürgen Wolf/Janos Satori
Trainingsmethodik und Trainingsplanung im Schwimmsport – Teil 1
 194 Seiten, 1976 DM 18,-

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

Band 19: Gabler/Eberspächer u. a.
Praxis der Psychologie im Leistungssport
 616 S., statt DM 40,-
 jetzt DM 19,80

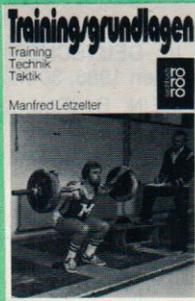
Band 20: Dirk Clasing
Sportärztliche Ratschläge
 Hilfen für Sportler, Trainer und Betreuer, 144 S. DM 16,-

Band 21: K. Fidelus/J. Koojasz
Atlas der Trainingsübungen
 Übungssammlung, 180 S. DM 18,-

Philippa
 Bestellkarte
 Seite 25

Bücher zu Trainingslehre/Spielen/Gymnastik/Kondition etc. – bei uns!

Allgemeines, Trainingslehre



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

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., früher DM 48, – jetzt **DM 29,80**

Baumann, H.: Methoden der Fehleranalyse durch Bewegungsbeobachtung. Neuersch. 1986, 327 S., Manuskriptdruck **DM 38,00**

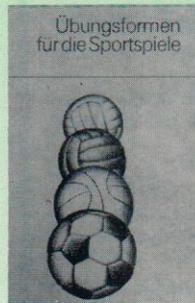
Der Sport-Brockhaus. Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**

Dietrich/Dürwächter/Schaller: Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A6 **DM 17,80**

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

Grosser/Neumaier: Techniktraining **DM 19,80**

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



Konzag, G.: Übungsformen für die Sportspiele **DM 19,80**
Löcken/Dietze Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 S. **DM 12,80**

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre:

Teil I: Die inhaltliche 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: „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**

Thieß u. a. (DDR): Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A5, Pappeinb. **DM 18,80**

Röthig: Sportwissenschaftliches Lexikon, 5. Auflage 1983, **DM 45,80**



Weineck, J.: Optimales Training, Neuaufl. **DM 44, –**

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

Kleine Spiele



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

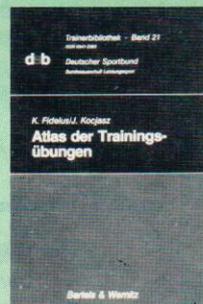
Fluri, H.: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. 240 S. **DM 26,80**

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

Löscher: Kl. Spiele für viele **DM 9,80**

Schubert, Renate u. a.: Kl. Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten **DM 28, –**

Gymnastik, Aufwärmen



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

Dassel, H./Haag, H.: Circuit-Training (66 Bildtafeln); **Teil I:** Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**

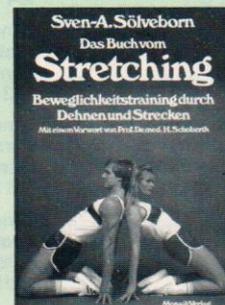
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**

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

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

Roy: Richtig Fitnessgymn. **DM 12,80**



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

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

Klein, G. u. a.: Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos **DM 19,80**

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

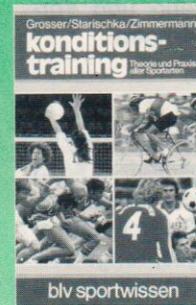
Konditions- und Krafttraining

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 10,80**

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

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24 cm), 5. Aufl. **DM 24,80**

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



Grosser/Starischka: Konditionstests, 138 S. **DM 22,00**

Grosser u. a.: Konditionstraining, 93 S. **DM 22,00**

Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

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 Seiten **DM 18,80**

Kruber/Fuchs: Allgemeine Konditionsschulung, **Teil I:** 72 Arbeitskarten **DM 23,80**
Teil II: 72 Arbeitskarten **DM 24,80**



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

Letzelter: Krafttraining (rororo) **DM 16,80**

Matkovic: 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 24,80**

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

Sportmedizin



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

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. **DM 28,00**

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

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

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

Kuprian/Eitner/Meissner/Ork: Sportphysiotherapie, 376 S., geb., 362 Abb. **DM 64,00**

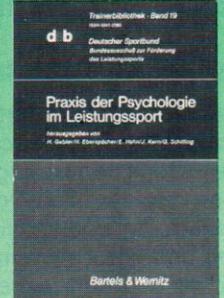
Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**

Ortner/Skribot: Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

McLatchie: Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständlich. Leitfaden: Verletzungen verhüten, erkennen, behandeln. 248 Seiten **DM 34,80**

Sportpsychologie

H. Gabler/H. Eberspächer u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport. 1979, 616 Seiten mit 84 Abb. und 41 Tab. (früher **DM 40, –**) **DM 19,80**



Hans Eberspächer: Sportpsychologie, rororo-Sachbuch **DM 11,80**

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

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S. statt **DM 34,80** **DM 12,80**

Sporternährung



Baron: Optimale Ernährung des Sportlers, Neuersch. 86 184 Seiten **DM 44,00**

Donath/Schüler: Ernährung der Sportler, aus der DDR, 167 S. **DM 16,80**

Hamm/Nilles: Richtig essen hilft gewinnen. Vergriffen. Neuauflage Ende 1987. **DM 16,80**

Konopka: Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung. Neuersch. 1985, 190 S. **DM 24,00**

Haas: Die Dr.-Haas-Leistungsdiät, USA-Bestseller! 240 Seiten **DM 28,00**



Nöcker: Die Ernährung des Sportlers, 116 Seiten **DM 18,80**

Sonstiges

Zieschang/Buchmeier: Über den Umgang mit Sportjournalisten. Me dienkunde für Trainer (Bd. 24 de DSB-Trainerbibliothek). 1. Aufl. 1986 110 Seiten **DM 19,80**

Philippka-Buchversand
☎ 02 51 / 2 05 37
Bestellkarte Seite 25

Peter Gebele

Individuالتaktisches Training

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung des individuellen Abwehrverhaltens

Vorbemerkungen

Im heutigen Fußball ist das individuالتaktische Abwehrverhalten (1 gegen 1) sowohl in bezug auf die Raum- als auch auf die Manndeckung von größter Bedeutung. Mit individuالتaktischem Abwehrverhalten werden die Aktionen der Abwehrspieler in der Auseinandersetzung 1 gegen 1 bezeichnet. Dabei unterscheidet man grundsätzlich 2 Situationen, die von dem Abwehrspieler unterschiedliche Handlungsweisen verlangen.

Situation 1:

Abwehrspieler gegen Angreifer, der Angreifer ist nicht im Ballbesitz.

Situation 2:

Abwehrspieler gegen Angreifer, der Angreifer ist im Ballbesitz.

Ziel der Abwehr ist es, Angriffe abzuwehren und selbst in Besitz des Balles zu gelangen. Deshalb muß jeder Spieler einer Mannschaft das Abwehrverhalten gegen einen Angreifer beherrschen. Bestimmt werden die Abwehraktionen von mehreren Faktoren:

- Eigene Fähigkeiten
- Fähigkeiten der Gegenspieler
- Ort des Spielgeschehens
- Spieltaktische Maßnahmen
- Äußere Umstände

Die Aufgaben des Abwehrspielers in der ersten Situation (Angreifer ohne Ball):

Der Abwehrspieler bewegt sich auf der inneren Linie zum Tor. Er darf sich von seinem Gegenspieler nicht überlaufen lassen. Durch ständiges Beobachten des Ballbesitzers und seines persönlichen Gegenspielers hat der Abwehrspieler die Möglichkeit, ein Abspiel frühzeitig zu erkennen. Im Moment des Abspiels muß er versuchen, vor dem Gegner am Ball zu sein.

Aufgaben des Abwehrspielers in der zweiten Situation (Angreifer am Ball):

Wird der Gegenspieler angespielt, so muß der Abwehrspieler bestrebt sein, gleichzeitig mit dem Angreifer am Ball zu sein, um ihn bei der Ballannahme zu stören und einen schnellen Angriffsaufbau bzw. Angriffsabschluß zu verhindern. Nimmt der Angreifer den Ball mit dem Rücken zum Abwehrspieler an, dann soll dieser so agieren, daß eine schnelle Drehung des Angreifers mit dem Ball erschwert wird. Oftmals ergibt sich die Möglichkeit, den Ball abzublocken, wenn der Angreifer ihn nach rechts oder links an- und mitnehmen oder passen will. Dribbelt ein Angreifer auf den Abwehrspieler zu, so bewegt sich dieser so, daß er nach allen Seiten starten und das Lauftempo des Gegners aufnehmen kann. Des weiteren ist er bemüht, dem Dribbelnden den direkten Weg zum Tor durch richtiges Stellungsspiel zu versperrern. Mit dem Abdrängen

des Angreifers zur Außenseite des Spielfeldes versucht er, unter Zuhilfenahme von Verteidigungsfinten (z. B. indem er Angriffe auf den Ball vortäuscht), den Ballbesitzer zu einer Fehlreaktion zu verleiten, um selbst in Ballbesitz zu gelangen. Darüber hinaus gehört es zu den Aufgaben der Abwehrspieler, Pässe, Flanken und Schüsse auf das eigene Tor zu verhindern, den Ball zu erobern und eigene Angriffsaktionen aufzubauen.

Richtiges Abwehrverhalten in der Situation 1 gegen 1 zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Ball beobachten (nicht auf Körperfinten hereinfallen)
- Gegner nach außen abdrängen und Tackling anwenden
- Abwehrfinten einsetzen
- Lauftempo des Gegners aufnehmen und auf Richtungsänderungen eingehen
- Zwischen Gegner und eigenem Tor bewegen (innere Linie)
- Pässe, Flanken, Kopfbälle und Torschüsse verhindern

In der erweiterten Spielform vom 2 gegen 2 bis zum 11 gegen 11 muß zusätzlich der Gegenspieler ohne Ball gedeckt werden. Dabei werden folgende Anforderungen an den Abwehrspieler gestellt:

- Ball und Gegner beobachten (Aufmerksamkeit, peripheres Sehen, Wahrnehmung und Analyse der sich verändernden Situationen)
- Zuspiel abfangen (vor Gegner am Ball sein)
- Gegner bei der Ballannahme stören (Gegner sofort unter Druck setzen)
- Drehung des Gegners in Richtung Tor verhindern
- Nicht überlaufen lassen (Gegner nicht im Rücken wegstarten lassen)
- Innere Linie decken
- Organisation der Abwehr (durch Führungsspieler)

Die Vermittlung der obengenannten Trainingsinhalte soll durch folgende didaktische Überlegungen bestimmt sein:

1. Bewußtmachung der Ziele (Wissen vermitteln)
2. Kontinuierliche Steigerung der Anforderungen (Erhöhung und Erweiterung der Schwierigkeiten)
3. Herstellen von wettkampfnahen Situationen (Lernen unter Streß) sowie häufige und gezielte Belastung des Spielers (Willensschulung)

Jugendfreizeiten in Frankreich am Atlantik · Sommer 1988

Trainingsmöglichkeiten und Spielpartner können vermittelt werden.

Gerd Rust Reiseorganisation, Am Rippinger Weg 18
4790 Paderborn, Tel. 05251/65934 (nach 18 Uhr 61416)

Trainingseinheit

Organisation:

Übung 1: Die gesamte Gruppe bewegt sich im lockeren Trab von Strafraum zu Strafraum

Übung 2: Zweiergruppen ohne und mit Ball

Übung 3: Vierergruppen mit jeweils einem Ball

Während des Trainings der Feldspieler absolvieren die Torleute mit dem Co-Trainer ein spezielles Torwarttraining und nehmen erst in der letzten Übungsform am Mannschaftstraining teil.

Aufwärmen (25 Minuten)

Der Sinn des folgenden Aufwärmprogramms besteht darin, den Organismus auf die anschließende Belastung vorzubereiten. Daher wurden vornehmlich Übungen ausgewählt, die die Spieler auf die im Hauptteil der Trainingseinheit gesetzten Schwerpunkte physisch und psychisch einstimmen.

Übung 1:

Gesamte Gruppe ohne Ball

Die Spieler führen, von Strafraum zu Strafraum laufend, folgende Übungen aus:

- Lockerer Trab (4 Längen)
- Seitgalopp
- Armkreisen vorwärts/rückwärts wechselseitig
- Rückwärtslaufen mit einigen Drehungen
- Armkreisen vorwärts/rückwärts gleichseitig
- Hopslerlauf
- Dehnung der Adduktoren sowie der Waden- und vorderen/hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Lockerer Trab (2 Längen)
- Steigerungslauf (2 Längen)
- Lockerer Trab (1 Länge)
- Kurze Sprints über 5 bis 7 Meter (2 Längen)
- Lockerer Trab mit anschließender individueller Gymnastik

Übung 2:

Es werden 2er-Gruppen gebildet.

Die beiden Spieler stellen sich frontal gegenüber auf. Spieler A läuft rückwärts, Spieler B vorwärts. In der Vorwärtsbewegung führt B Täuschbewegungen zur linken und rechten Seite durch, auf die Spieler A reagiert.

Erweiterung:

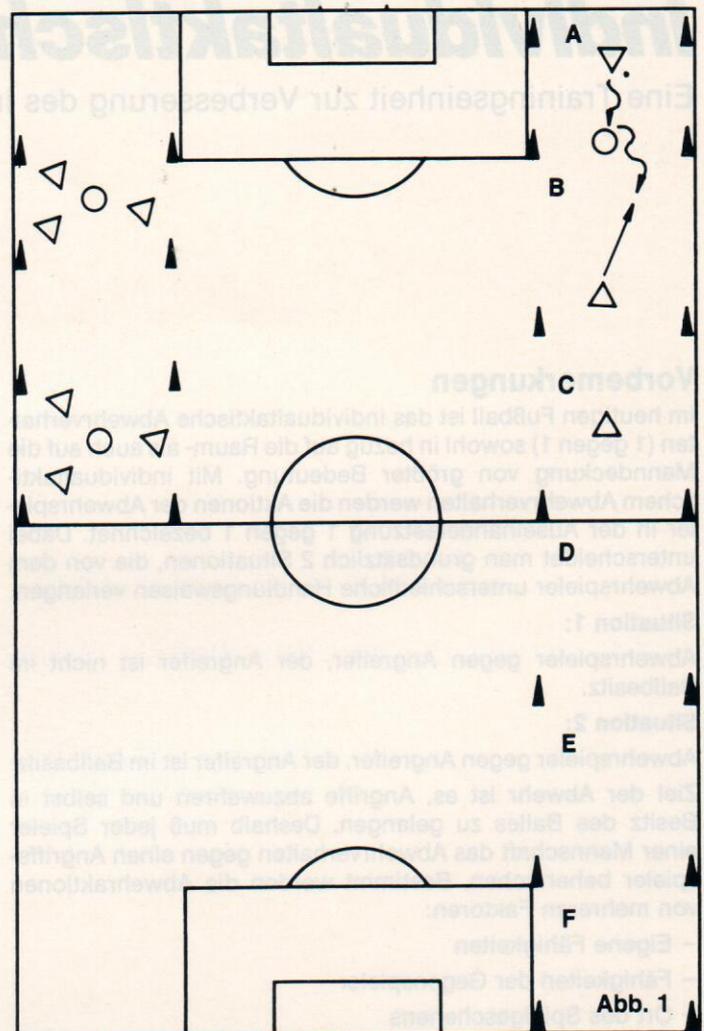
Spieler B tritt zu einer Seite an und versucht durchzubrechen. A hat die Aufgabe, mit seinem Körper den direkten Weg zu verstellen. Anschließend werden die o. a. Formen mit Ball durchgeführt.

Hinweis:

Der Spieler am Ball soll das Vorbeilaufen mit vielen Richtungsänderungen antäuschen.

Übung 3 (Abb. 1):

Einstimmende Spielform 1 gegen 1 in der 4er-Gruppe
Die Spieler C und D besetzen die Zonen B und C. In der Zone A spielen A und B im 1 gegen 1 auf Linientore. Gewinnt A den Zweikampf gegen B, so kommt es anschließend in Zone B zum Zweikampf zwischen A und C. Spieler B begibt sich währenddessen in Zone D. Gewinnt B hingegen den Zweikampf, so wechselt A in die Zone D und B trägt in Zone B den Zweikampf gegen C aus.



Hinweis:

Der Zweikampf gilt als gewonnen, wenn ein Spieler die gegnerische Torlinie überdribbelt hat.

Organisation:

Zur besseren Beobachtung und zur Kontrolle/Korrektur für den Trainer spielt nur eine Gruppe das o. g. Spiel. Die beiden anderen 4er-Gruppen spielen 3 gegen 1 in abgegrenzten Räumen.

Hauptteil (45 Minuten)

Da das Abwehrverhalten im Spiel 1 gegen 1 eine intensive Laufarbeit erfordert, müssen auch die Trainingsübungen in hohem und höchstem Tempo durchgeführt werden. Dabei sollten entsprechende Pausen eingelegt werden. Für die Übungen 1 und 2 werden folgende Richtwerte vorgeschlagen: Belastung: 30 bis 45 Sekunden, Pause: 120 Sekunden.

Spielform 1 (Abb. 2):

Spiel 1 gegen 1 in zwei Gruppen im abgesteckten Feld über Linien

4 Spieler besetzen die Grundlinien eines mit Hütchen oder Fahnen markierten Feldes. Jeweils die beiden gegenüberstehenden Spieler spielen im Wechsel 1 gegen 1 gegeneinander. Je nach Leistungsstand der Gruppe werden 3 bis 5 Durchgänge absolviert.

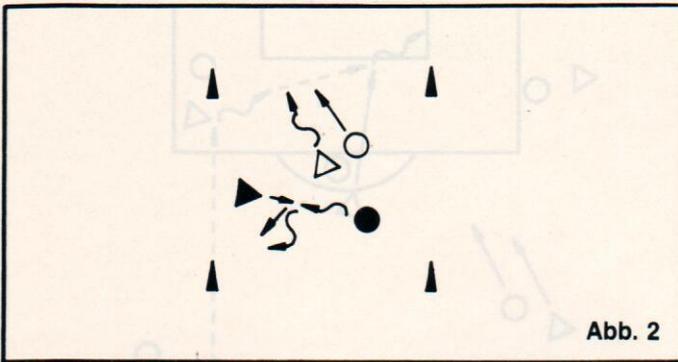


Abb. 2

Korrekturhinweise

- ▶ Beobachtet den Ball!
- ▶ Drängt den Gegner nach außen ab!
- ▶ Setzt Abwehrfinten ein!

Spielform 2 (Abb. 3):

Wie Übung 1, jetzt spielen die Paare jeweils auf zwei kleine Tore.

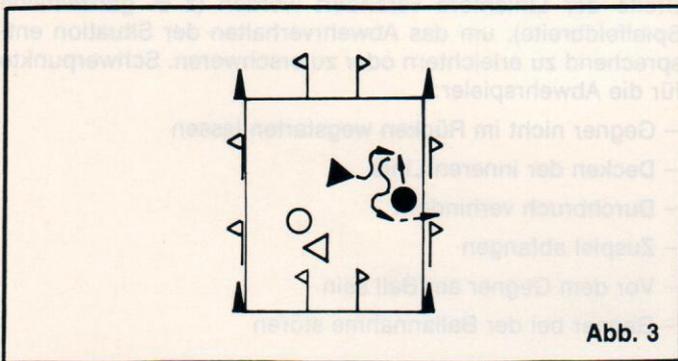


Abb. 3

Korrekturhinweise

Spielform 3 (Abb. 4):

Spiel 1 gegen 1 auf ein Normaltor mit Torwart und ein kleines Tor

In der Mitte des Spielfeldes, etwa 20 Meter vor der Mittellinie, wird mit Hütchen ein 2 Meter breites Tor markiert. Der Angreifer hat die Aufgabe, den Abwehrspieler frontal zu überspielen und anschließend schnellstmöglich den Torabschluß zu suchen. Der Abwehrspieler soll seinen Gegenspieler mög-

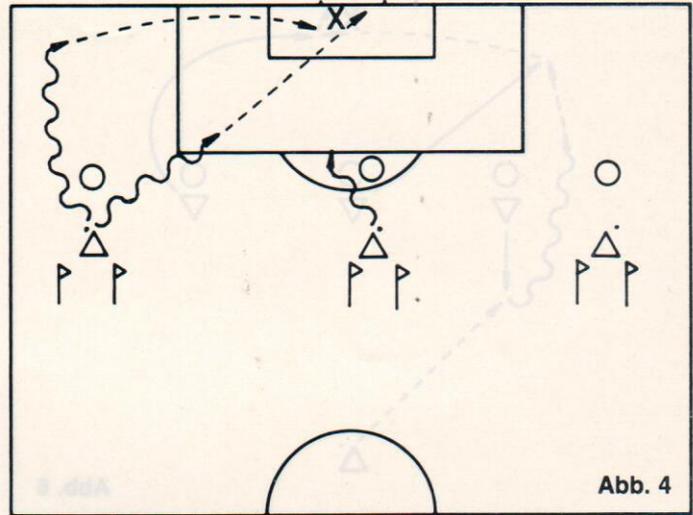


Abb. 4

lichst vor dem Strafraum stellen und bei Balleroberung sofort auf das kleine Tor kontern.

Hinweis:

Um die Abwehrarbeit zu erleichtern, kann der Übungsraum in

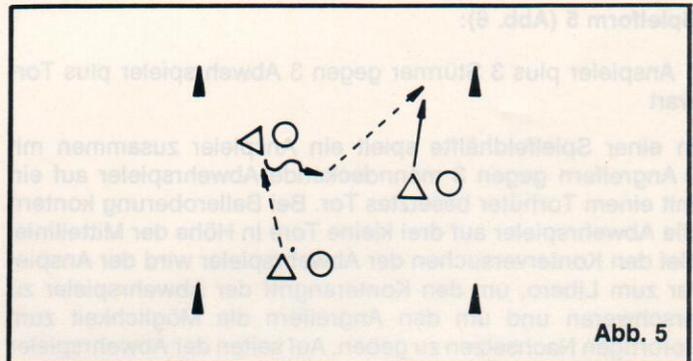


Abb. 5

der Breite zunächst begrenzt werden (z. B. Breite des Torraumes).

Variation (vgl. Abb. 4):

Spiel 1 gegen 1 auf dem Flügel (sowohl auf dem linken als auch auf dem rechten Flügel), wobei der Angreifer zum Flanken (außen vorbeigehen) oder zum Torschuß (innen vorbeigehen) gelangen soll.

Spielform 4 (Abb. 5):

Spiel 3 gegen 3 im begrenzten Feld
In einem begrenzten Feld (30 mal 30 Meter) spielen zwei 3er-

Praktische Lehrtafeln



Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“ (links Ausführung für Handball). 100x130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar!) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar. Gewünschte Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball) angeben!
Im Inland frei Haus! **nur DM 179,-**

Ohne Abb.: **„minitaktik“**, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, 600 g leicht.
Zzgl. Versandkosten **nur DM 34,80**

Philippa
Bestellkarte Seite 25

**NEU „FUSSBALLTRAINER“
Profil · Aufgabe · Arbeitsweise**

Der Leitfaden ohne Beispiel für Trainer aller Kategorien und Klassen und solche, die es werden wollen, nennt **Grundsätze**, empfiehlt nützliche **Überlegungen**, gibt praktische **Anhaltspunkte**, wie man **Ziele** setzt, **Spielkonzepte** erarbeitet, **Trainingspläne** aufbaut und die vielen kleinen Probleme bewältigen kann. Broschüre 10,-

„FUSSBALLTAKTIK UNTER DER LUPE“ – Schriftenreihe – **Raumdeckung – Was ist das? / Manndeckung – Richtig verstanden / Das Spielverhalten des Einzelspielers**
Einzelheft 10,-, komplett in praktischer Sammelmappe 30,-

„TIPS FÜR TRAINER UND TALENTE“ – Schriftenreihe – **Der Torwart / Die Verteidiger / Die Mittelfeldspieler / Die Stürmer**
Einzelheft 10,-, Heft 1-4 komplett 30,-

Fußballfachberatung H. Kissner Postfach 1324 7858 Weil a. Rh.

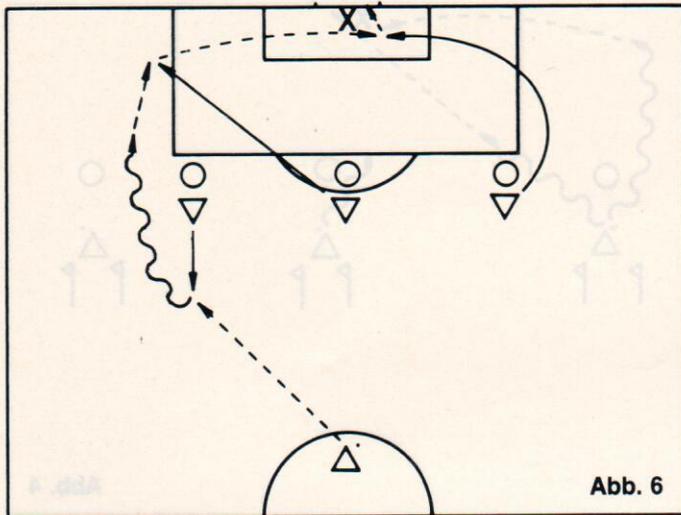


Abb. 6

Gruppen gegeneinander. Schwerpunkte für die Abwehrspieler: Zuspiel abfangen, Gegner in der Ballannahme stören, Decken der inneren Linie, Gegenspieler nach außen abdrängen und Tackling anwenden, Abwehrfinten einsetzen.

Spielform 5 (Abb. 6):

1 Anspieler plus 3 Stürmer gegen 3 Abwehrspieler plus Torwart

In einer Spielfeldhälfte spielt ein Anspieler zusammen mit 3 Angreifern gegen 3 manndeckende Abwehrspieler auf ein mit einem Torhüter besetztes Tor. Bei Balleroberung kontern die Abwehrspieler auf drei kleine Tore in Höhe der Mittellinie. Bei den Konterversuchen der Abwehrspieler wird der Anspieler zum Libero, um den Konterangriff der Abwehrspieler zu erschweren und um den Angreifern die Möglichkeit zum sofortigen Nachsetzen zu geben. Auf seiten der Abwehrspieler entfällt der Libero, da ein konsequentes Zweikampfverhalten gefordert ist. Fehler der Abwehrspieler sollten daher unmittelbar bestraft werden und nicht durch den Einsatz eines Liberos verdeckt werden.

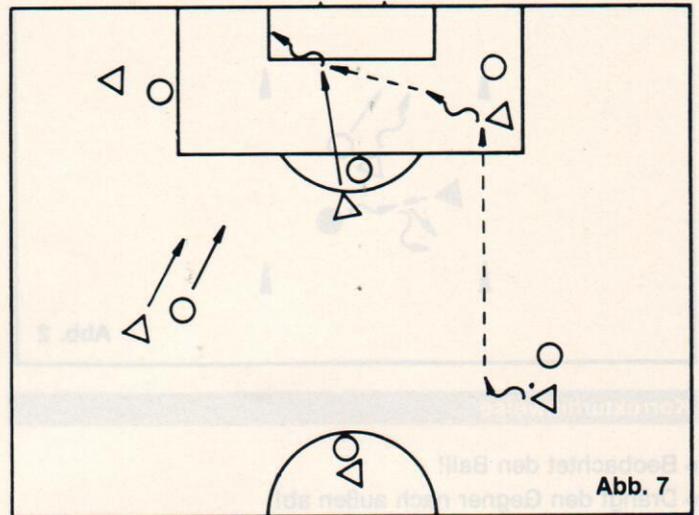


Abb. 7

Spielform 6 (Abb. 7):

Spiel 6 gegen 6

In einem halben Spielfeld spielen zwei 6er-Gruppen auf Linientore. Je nach Leistungsstand der Gruppe kann die Breite der Linientore verändert werden (z. B. ganze/halbe Spielfeldbreite), um das Abwehrverhalten der Situation entsprechend zu erleichtern oder zu erschweren. Schwerpunkte für die Abwehrspieler:

- Gegner nicht im Rücken wegstarten lassen
- Decken der inneren Linie
- Durchbruch verhindern
- Zuspiel abfangen
- Vor dem Gegner am Ball sein
- Gegner bei der Ballannahme stören

Abschluß (15 Minuten)

Zum Ausklang spielen die beiden Mannschaften in einer Spielfeldhälfte auf zwei Tore mit Torhütern.

Mit diesen Symbolen arbeiten wir in „fußballtraining“:

△ ○ Spieler	Ballhochwurf	Paßtauschung
X Torwart	Flanke	Reihenfolge der Laufwege
△, ○, X, ● Spieler am Ball	Dribbling	Reihenfolge der Paßwege
⊗ Anspieler	Lauf mit Richtungsänderung-Schrittfinde	Fahnenstangen
○ ○ ① ② Kennzeichnung der Spieler A B	Lauf mit Ball mit Richtungsänderung	Tor
Laufweg		Markierungskegel
Paßweg/Torschuß		Kennzeichnung der Tore



Foto: Schmidt

Friedhelm Wenzlaff

Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Mittelstürmer

Vorbemerkungen

In den letzten Jahren sind die einst so geläufigen Positionsbezeichnungen wie Mittelstürmer und Außenstürmer immer mehr aus dem Fachvokabular der Fußballexperten und der Sportjournalisten verschwunden. Im Wandel der Zeit und der damit verbundenen Veränderung der Spielsysteme werden die Angriffsspieler heute fast nur noch als Sturmspitzen bezeichnet. Wenn wir nun im Rahmen dieser Serie auf den Mittelstürmer eingehen, so muß es sich dabei nicht unbedingt um den Angriffsspieler handeln, der von der Grundaufstellung her überwiegend im Zentralbereich vor dem gegnerischen Tor für Unruhe sorgt. Es können auch jene Stürmer sein, die ihre Angriffssaktionen mehr auf die halbrechte – bzw. halblinke Position verlegen, weil es möglicherweise keinen echten Flügelstürmer gibt und die Freiräume in der Nähe der beiden Seitenlinien für Vorstöße von Mittelfeld- oder von Abwehrspielern genutzt werden sollen.

Ob diese Sturmspitzen nun ihre Angriffsaktivitäten mehr im Zentrum vor dem gegnerischen Tor oder in den Halbstürmerpositionen verrichten, ist für den nachfolgend angebotenen Übungsstoff unerheblich, denn der im Wettspiel geforderte

Aufgabenbereich bleibt im Prinzip gleich. Von diesen Spielern werden in erster Linie Tore erwartet, wobei es keine Rolle spielt, ob sie die Treffer mit dem Fuß oder mit dem Kopf erzielen. Ihr Torinstinkt muß also ausgeprägt sein, der mit einer großen psychischen Stabilität einhergeht, damit diese Spieler bei aussichtsreichen Torchancen nicht versagen.

Es wirkt sich für jede Mannschaft positiv aus, wenn diese Mittelstürmertypen zusätzlich über ein ausreichendes Kombinationsgeschick verfügen und vor allen Dingen innerhalb des Zusammenspiels mit ihren Mannschaftskameraden den Doppelpaß bestens beherrschen. Gerade der Doppelpaß ist ein sehr wirksames taktisches Mittel gegen die fast immer in personeller Überzahl spielende gegnerische Abwehr. Der erfolgreiche Doppelpaß kann im gegnerischen Strafraum zu großer Verwirrung führen und den Angreifern Einschußmöglichkeiten bieten.

Der gute Mittelstürmer muß dazu bereit sein, auch einmal etwas auf eigene Faust zu riskieren. Hat er zum Beispiel im Dribbling den gegnerischen Vorstopper überwunden und sieht im Moment keine Chance für ein Zusammenspiel mit einem seiner Mitspieler, dann muß er selbst den Torabschluß anstreben.

Was jede Sturmspitze gut beherrschen muß, ist das plötzliche Lösen von seinem in der Regel sehr eng deckenden Gegenspieler. Dies kann nur durch ideen- und fintenreiche Laufarbeit umgesetzt werden. Der bewußte und plötzliche Antritt über 2 bis 3 Meter in die „falsche“ Richtung, läßt den Gegenspieler sofort reagieren. Der Abwehrspieler ist jedoch auf das überraschende Abbrechen des Laufes und das erneute Antreten, nun aber in die entgegengesetzte Richtung, nicht gefaßt, so daß sich der Mittelstürmer den zeitlichen Vorsprung für eine ungestörte Ballannahme oder gar für einen Torschuß zunutze machen kann. Rudi Völler, der Mittelstürmer unserer Nationalmannschaft, ist ein Paradebeispiel für dieses taktische Laufverhalten.

Die Anforderungen an den Mittelstürmer von heute sind enorm groß. Will er die vielfachen Aufgaben im Wettspiel zufriedenstellend lösen, so muß er über das Sondertraining schon im Vorfeld an Lösungsmöglichkeiten herangeführt werden, wobei ihm die folgenden 15 Trainingsformen helfen sollen.

Trainingsformen für den Mittelstürmer

Übung 1 (Abb. 1):

Der Mittelstürmer übt das Lösen vom Gegner und die Ballkontrolle

Im Bereich der Strafraumgrenze bewegen sich der Mittelstürmer und sein Gegenspieler. Etwa 20 bis 25 Meter von ihnen entfernt befindet sich ein Zuspeler, der dem plötzlich entgegenstartenden Mittelstürmer scharfe Flachpässe zuspielt, die dieser an- und mitnimmt, ehe er den Ball zum Zuspeler zurückspielt. Das überraschende und plötzliche Lösen vom Gegenspieler soll nicht nur in Richtung des Zuspielers erfolgen, sondern auch nach links oder rechts seitlich ausgeführt werden.

Übung 2 (Abb. 2):

Erweiterung von Übung 1 mit Torabschluß

Der organisatorische Aufbau bleibt, aber ein Torsteher hütet das Tor. Der Zuspeler spielt wieder scharfe Flachpässe in die Richtung des sich von seinem Gegenspieler lösenden Mittelstürmers. Dieser nimmt die zugespielten Bälle an und mit, wobei dies möglichst immer mit einer Drehung verbunden werden soll, damit sofort eine frontale Stellung zum Gegenspieler gegeben ist. Der Mittelstürmer soll nun im Dribbling seinen Gegner überwinden und anschließend den Torschuß anbringen, der überwiegend aus dem Bereich der Strafraumgrenze abgegeben werden soll.

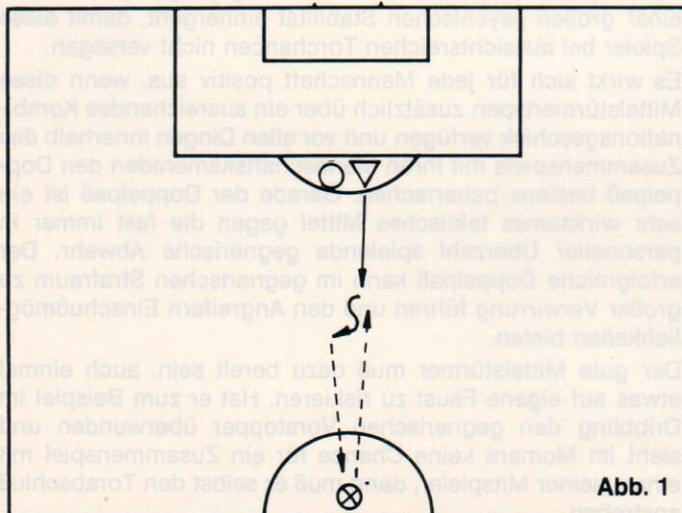


Abb. 1

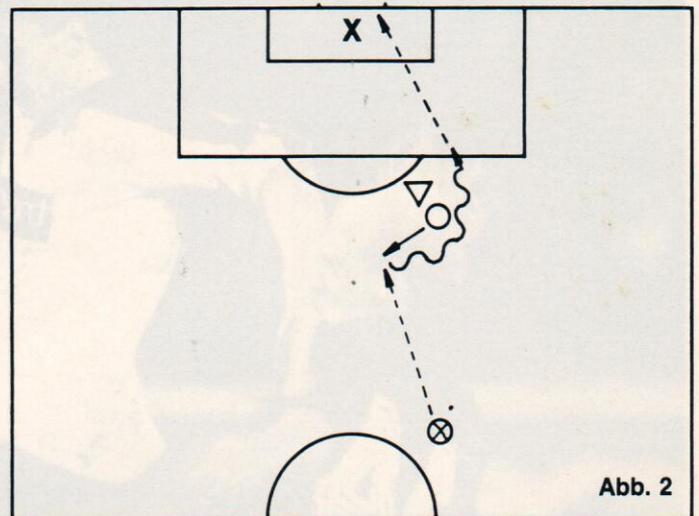


Abb. 2

Übung 3:

Wie Übung 2, aber der Zuspeler schlägt nun halbhohe und hohe Bälle in die Richtung des Mittelstürmers, so daß dieser die An- und Mitnahme des Balles vorwiegend mit der Brust und auch mit dem Kopf üben kann. Der Abschluß der Ballkontrolle wird fast immer unter Bedrängnis des Gegenspielers erfolgen, so daß es sofort zur Zweikampfsituation vor der Strafraumgrenze kommt. Wieder soll der Mittelstürmer im Alleingang den Gegenspieler überwinden und den Torschuß ausführen.

Übung 4 (Abb. 3):

Der Mittelstürmer trainiert das Verwerten von Flanken

Die personelle Besetzung wird nun erweitert, denn zwei hängende Außenstürmer kommen in den Bereichen der beiden Seitenlinien dazu. Der Zuspeler schlägt ausschließlich hohe Bälle in die Nähe des Mittelstürmers, die dieser erlaufen muß und direkt per Kopfstoß zu einem der Außenstürmer weiterleitet. Danach läuft der Mittelstürmer sofort vor das Tor in Stellung, während der angespielte Außen einen Flugball zum anderen Außenstürmer schlägt (Seitenwechsel). Dieser bringt den Ball unter Kontrolle und spielt ihn dann als Flanke in den Strafraum, die der Mittelstürmer verwandeln soll. Es ist bei sämtlichen Flanken wichtig, daß die Außenstürmer das Freilaufverhalten des Mittelstürmers, der sich ja aus dem Deckungsbereich des Vorstoppers lösen muß, genau beobachten, damit der Mittelstürmer möglichst viele Flanken in Torerfolge umwandeln kann.

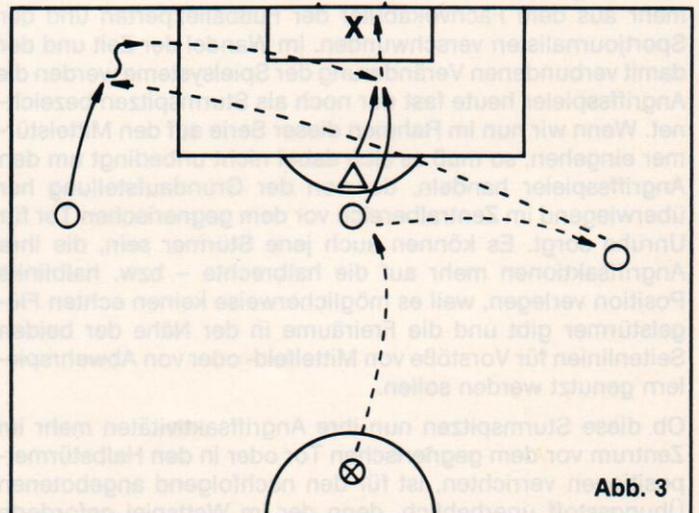


Abb. 3

Gero Bisanz:

fußballtraining-Übungssammlung

12. Folge: Dribbling III

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

Mit dieser Ausgabe stellen wir unter dem Thema „Dribbling“ weitere Übungen zur Verbesserung der Beingschicklichkeit, des Tempodribblings und zum Erlernen und Festigen von Finten vor. Die Übungen können je nach Zielsetzung im Aufwärmprogramm oder im Hauptteil des Trainings durchgeführt werden.

Hinweise zur Systematik:

Auf jeder Karteikarte wird in einer Kurzüberschrift (in diesem Fall Dribbling) das Thema der Übung angegeben. Weitere charakteristische Merkmale der einzelnen Übungen finden Sie unter den Stichworten „Ziele“, „Hinweise“ und „Regeln“ im Text unter der jeweiligen Abbildung (Beispiel: Die Übung soll im Wettkampftempo ausgeführt werden). Mit der Ziffer hinter der Kurzüberschrift werden die Übungen in der Reihenfolge ihres Erscheinens durchnummeriert.

Eine weitere Differenzierung nach Unterthemen (Beispiele: Verbesserung der Beingschicklichkeit, Erlernen von Finten) bleibt dem Benutzer der Übungssammlung überlassen (bisher erschienene Karten bitte numerieren!).

Beingschicklichkeit

Darunter wird das schnelle, leichtfüßige Dribbeln des Balles mit Tempo- und Richtungsveränderungen verstanden. Das Ziel ist, die Verbesserung des Ballgefühls und das kontrollierte Ballführen bei schnellen Tempo- und Richtungsänderungen.

Tempodribbling

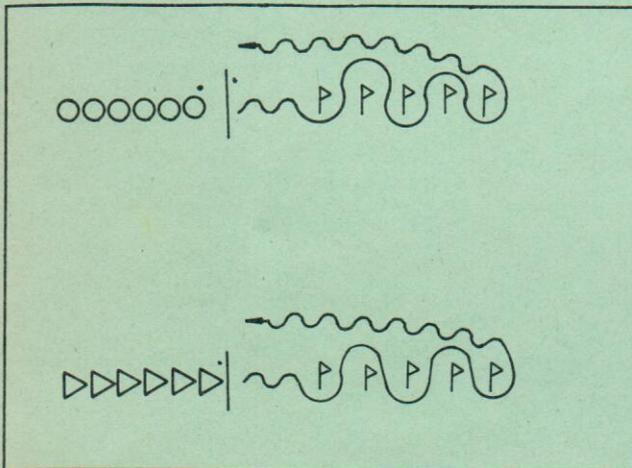
Es soll erreicht werden, daß Spieler den Ball in höchstem Tempo eng am Fuß führen können. Außerdem sollen Anschlußaktionen (Paß, Flanke, Torschuß) das Dribbling zu einem zielgerichteten Abschluß bringen.

Finten

Die Spieler sollen sicherer werden im Überspielen von Gegenspielern. Jeder muß im Verlaufe des Trainings herausfinden, welche Finten am besten gelingen und welche man erfolgreich anwenden kann.

Dribbling

13

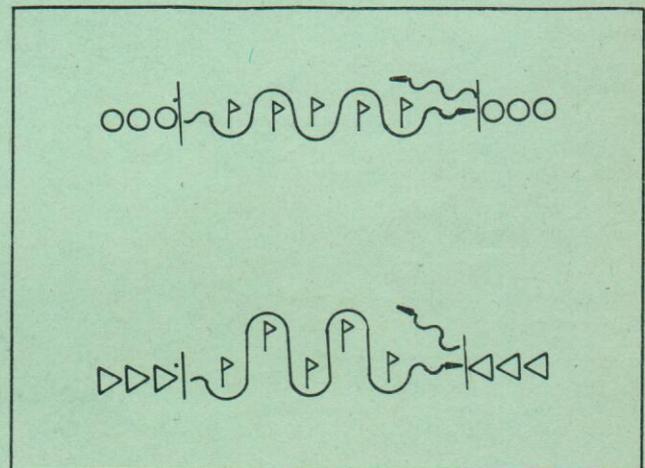


Ablauf:

Hinter einer Grundlinie stehen zwei Gruppen zu je 6 (7, 8) Spielern. Etwa 10 Meter vor der Grundlinie stehen im Abstand von 1 bis 2 Metern circa 5 Hütchen in einer Reihe. Die ersten Spieler jeder Gruppe haben je einen Ball. Sie dribbeln auf Kommando in hohem Tempo in Richtung der Hütchen, dribbeln sicher und geschickt im Slalom durch die Zwischenräume der Hütchen und auf geradem Weg zum nächsten Spieler der jeweiligen Gruppe zurück, dem sie den Ball übergeben. Jetzt starten diese Spieler usw.

Dribbling

14

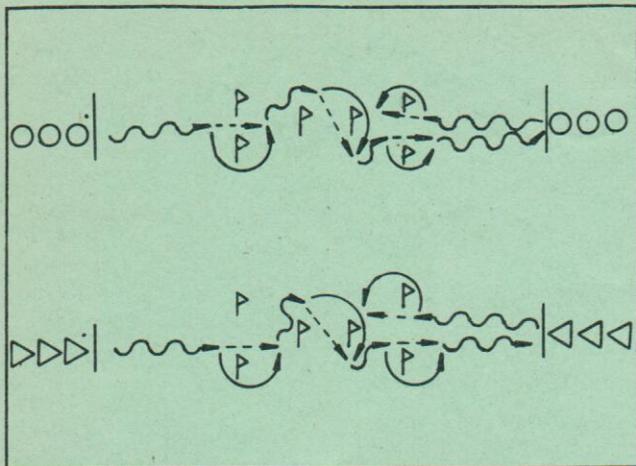


Ablauf:

Wie Übung 13; jetzt stehen sich jeweils zwei Gruppen zu je 3 (4) Spielern gegenüber.

Variation:

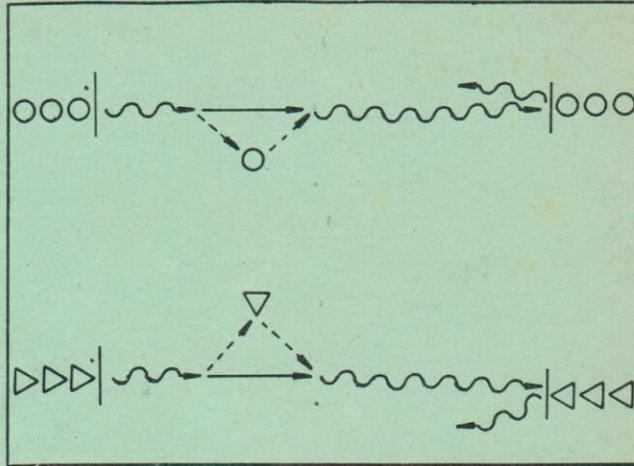
Die Hütchen werden seitlich versetzt aufgestellt.

**Ablauf:**

Wie Übung 14; jetzt werden 3 circa ein Meter breite Tore aufgestellt. Die Spieler dribbeln auf die Tore zu, passen den Ball gefühlvoll durch das 1. Tor, umlaufen es, nehmen den Ball an, dribbeln auf das 2. Tor zu, passen da durch usw.

Hinweis:

Die Tore dürfen nicht durchlaufen werden.

**Ablauf:**

Wie in Übung 15; jetzt steht zwischen den Gruppen eine „Anspielstation“. Der Ballbesitzer paßt nach einem kurzen Dribbling den Ball auf die Anspielstation und startet in hohem Tempo weiter. Die „Anspielstation“ spielt den Ball direkt oder nach Kontrolle genau in den Lauf des Partners, der den Ball annimmt und auf den 1. Spieler der gegenüberliegenden Gruppe zudribbelt und diesem den Ball übergibt.

Erich Rutenmöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



philippa

Damit Ihr Torwart hält, was er verspricht:

Die praktische Trainingshilfe für jeden Trainer, der gezielt mit seinen Torwarten arbeiten will.

Die Übungen gehen von häufig vorkommenden konkreten Spielsituationen aus und haben sich in der Praxis vielfach bewährt.

Schwerpunkte: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel und – generell – situationsgerechtes Verhalten. Dazu kommen Übungen zum Verhalten in Zweikampf-Situationen (Angreifer läuft z. B. allein auf den Torwart zu), zum Abfangen von Flanken und zur Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern in Standardsituationen. Angaben zur Belastungsintensität und viele kleine organisatorische Tipps erleichtern besonders denjenigen Trainern die Arbeit, die sich mit dem speziellen Training der Torhüter bisher nur „am Rande“ beschäftigen konnten.

85 Doppelkarten für Ihr Torwarttraining. Mit Beiheft, in dem Übungsaufbau und -systematik erläutert werden sowie mit praktischem Karteikasten.

Erich Rutenmöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

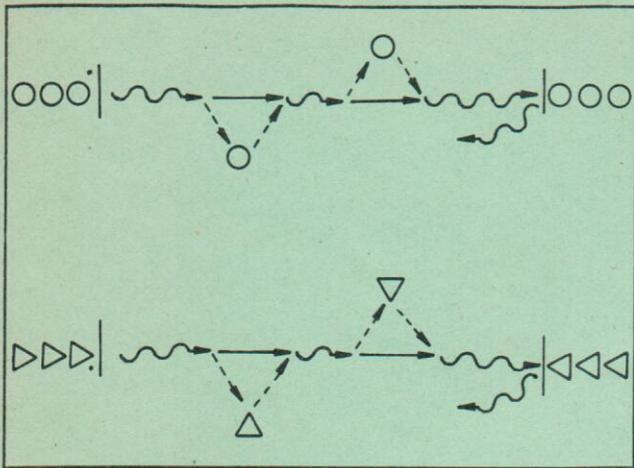
Porto sparen und gleich mitbestellen!

Der nächste Winter kommt bestimmt! Und mit ihm Trainingseinheiten in der Halle, für die Rutenmöller/Koch auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) zahlreiche Übungs- und Spielformen zusammengestellt haben, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des Hallentrainings zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Jeweils

DM 28,-

philippa
Bestellkarte
rechts

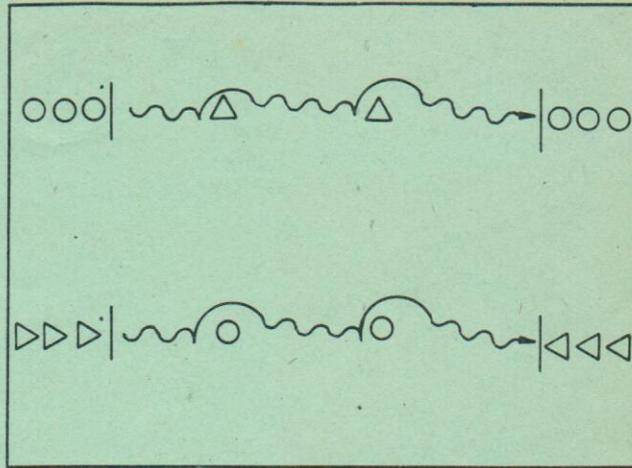


Ablauf:

Wie Übung 16; jetzt stehen zwei „Anspielstationen“ seitlich versetzt zwischen den beiden Gruppen.

Hinweise:

- Den Ball aus dem Dribbling sicher (genau) abspielen.
- Die Bälle stets kontrollieren: beim Dribbling, beim Passen, bei der An- und Mitnahme.
- Auswechslung der Anspielstationen nicht vergessen.



Ablauf:

Wie Übung 17; jetzt bilden die beiden Anspielstationen teilaktive Gegenspieler. Sie dürfen sich jeweils nur seitlich und nach vorne bewegen.

Hinweis:

Auswechslung der Gegenspieler einplanen.

Geschenkabo-Bestellkarte

Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte) zum Preis von 52,80 DM pro Abonnement (Ausland 57,60 DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen.

Das Abonnement ist auf 1 Jahr befristet und soll beginnen mit Heft _____/87. Den/Die Beschenkten

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

Diese Bestellung habe ich **umseitig** unterschrieben.

Hinweis an den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster, schriftl. widerrufen kann.

Herr/Frau/Fräulein _____ Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

(Unterschrift)

Bestellung

Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

Umseitiger Absender bestellt

- ab _____ / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 52,80 (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 57,60). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigung kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.
- aus dem Jahrgang 1983 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1984 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1985 (12 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus dem Jahrgang 1986 (12 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. _____
- aus Ihrem **Literatur-Angebot:**

_____ Expl. _____ Expl. _____ Expl. _____

_____ Expl. _____ Expl. _____ Expl. _____

_____ Expl. _____ Expl. _____ Expl. _____

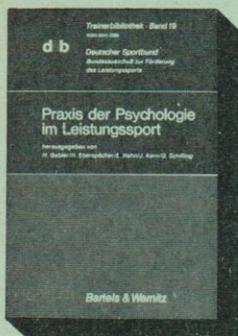
Die Zahlungsweise und meine genaue Anschrift habe ich umseitig deutlich lesbar angegeben.

Hinweis: Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

Datum/Unterschrift

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

Sportbuch-Fundgrube



Band 7: Handeln und Lernen im Sportunterricht, 134 Seiten
alle Bände statt DM 19,80 je **DM 9,80**

Außerdem:

Klante: Periodisierung des Fußballtrainings. Statt DM 34,80 **DM 27,80**

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 S., 1982, statt DM 28,- **DM 12,80**

Flöthner/Hort: Sportmedizin im Mannschaftssport. Statt DM 36,- **DM 11,80**

Ulrich: Gleiten und Schwingen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf). Statt DM 9,80 **DM 5,80**

Lakfalvi: Basketball. Technik, Taktik, Training, Wettkampf. 168 S., statt DM 29,80 **DM 12,80**

Bernard: Der menschliche Körper und seine gesellschaftliche Bedeutung (Phänomen, Phantasma, Mythos). 147 S., statt DM 36,- **DM 11,80**

Roth: Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten (Beiträge zur Bewegungsforschung im Sport). 192 S., statt DM 29,80 **DM 9,80**

Hagedorn: Sport in der Primarstufe – Theoretische Grundlegung. Statt DM 12,80 **DM 7,80**

Brockmann: Schwimmschule. Arbeitshilfen für den Sportunterricht. 96 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Busch: Fußball in der Schule. 88 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Bloss: Sport mit körperbehinderten Kindern und Jugendlichen. 144 S., statt DM 24,80 **DM 11,80**

Baumann: Turnen (Sport in der Grundschule). 144 S., statt DM 24,80 **DM 9,80**

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

Band 6/Lempart: Die XX. Olympischen Spiele 1972. Probleme des Hochleistungssports. Statt DM 18,- **DM 7,80**

Band 14/Ballreich, Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik. Statt DM 28,- **DM 12,80**

Band 18/ Lempart, Spitz: Probleme des Hochleistungssports. Olymp.-Analyse Montreal 1976. Statt DM 22,- **DM 7,80**

Band 19/Gabler, Eberspächer, Hahn u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport. 616 S., statt DM 40,- **DM 19,80**

Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports (Hrsg.: Stefan Gröbning)

Band 2/Gröbning (Hrsg.): Spektrum der Sportdidaktik, 376 S., statt DM 48,- **DM 19,80**

Band 3/Gröbning (Hrsg.): Senioren und Sport. Begründung, Zielsetzung, Modelle, Anregungen für die Praxis. 383 S., statt DM 45,- **DM 16,80**

Band 4/Gröbning (Hrsg.): Bewegungserziehung und Sportunterricht mit geistig behinderten Kindern und Jugendlichen. 335 S., statt DM 48,- **DM 16,80**

Band 6/Röhrs: Sportpädagogik und Sportwirklichkeit. Probleme, Tendenzen, Perspektiven. 204 S., statt DM 38,- **DM 16,80**

Sport – Aus der Wissenschaft für die Praxis (Hrsg.: Stefan Gröbning)

Band 3: Praxisbezug in der Sportlehrerbildung, 157 Seiten

Band 4: Koedukation im Sportunterricht, 159 Seiten

Band 6: Leistungsanalyse bei Rudermannschaften, 169 Seiten



Fetz: Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 288 S., statt DM 42,- **DM 19,80**

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S., statt DM 34,80 **DM 12,80**

Aberle/Wilke: Wasserspringen. 103 S., statt DM 19,80 **DM 8,80**

philippa
Bestellkarte unten

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service
Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

1.14.

Kunden-Nr. (s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

Straße: _____
PLZ/Ort: _____

Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom*

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

1.14.

Kunden-Nr. (s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

Straße: _____
PLZ/Ort: _____

Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom*

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



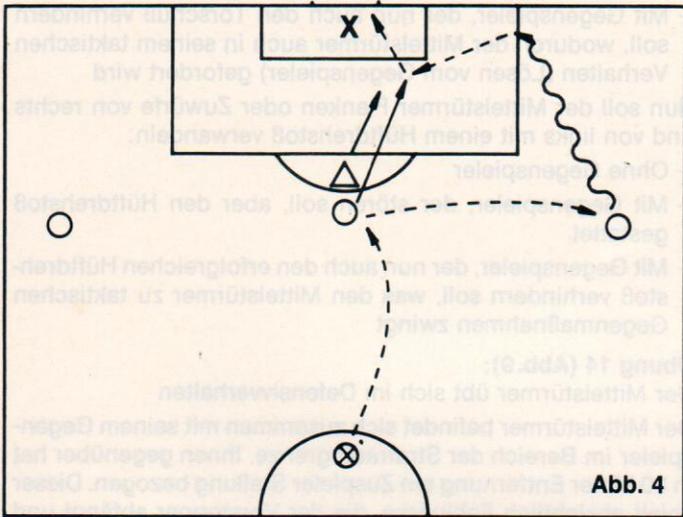


Abb. 4

Übung 5 (Abb. 4):

Der Mittelstürmer übt das Verwandeln flacher Vorlagen

Bei gleicher personeller Besetzung wird der Übungsablauf dahingehend verändert, daß nach dem Kopfstoß des Mittelstürmers der Seitenwechsel entfällt und dafür abwechselnd in Zusammenarbeit mit dem rechten bzw. linken Außenstürmer geübt wird. Der Mittelstürmer leitet den Flugball des Zuspielers wieder mit dem Kopf in einen der Flügelbereiche weiter. Der dortige Außenstürmer nimmt den Ball an und mit, vollführt dann im hohen Tempo ein Dribbling in Richtung verlängerte Torlinie, um von dort einen Flachpaß nach innen zu bringen, den der Mittelstürmer wieder verwerten soll.

Übung 6 (Abb. 5):

Der Mittelstürmer übt den Doppelpaß im Überzahlspiel 4 (Angreifer) gegen 2 (Abwehrspieler)

Im Rückraum hinter dem Mittelstürmer und seinem Gegenspieler postiert sich in der Grundaufstellung ein Libero als zusätzlicher Abwehrspieler. Der Schwerpunkt dieser Übung liegt jetzt in einem längeren Zusammenspiel des Mittelstürmers mit den beiden Außenstürmern und dem Zuspieler. Wenn der Mittelstürmer das Zuspiel wieder zu einem der Außenstürmer gelenkt hat, versuchen alle Spitzen gemeinsam, den Torerfolg anzustreben. Dabei soll der Doppelpaß häufig zur Anwendung kommen, der auch in Zusammenarbeit mit dem Zuspieler trainiert werden kann. Beim Übungsablauf ist es zunächst egal, wer den Torabschluß ausführt. Entscheidend ist, daß vorher mehrere erfolgreiche Doppelpässe

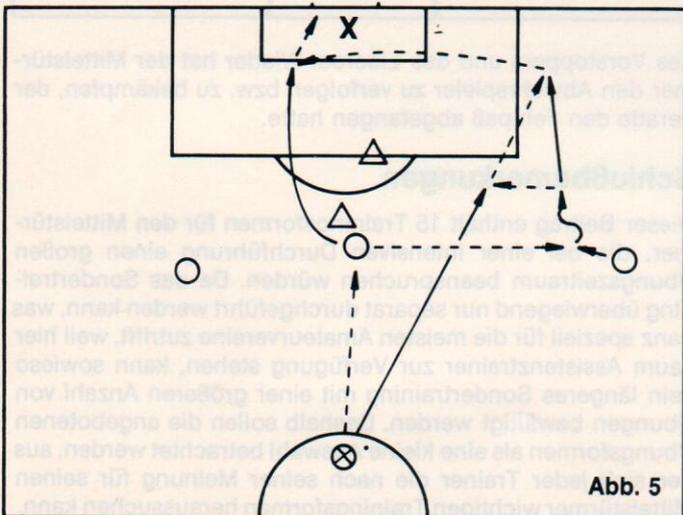


Abb. 5

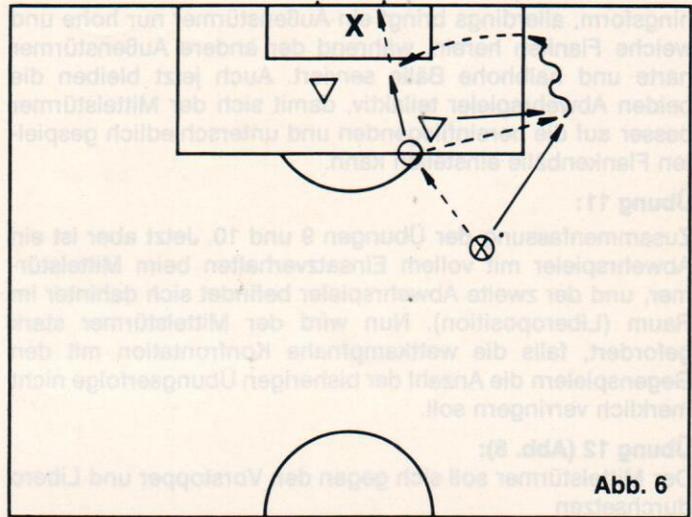


Abb. 6

gespielt werden, was bei diesem Überzahlverhältnis von 4 gegen 2 immer realisierbar sein müßte. Später kann der Trainer dann diese Übung verändern, wobei der Torabschluß dann ausschließlich durch den Mittelstürmer zu erfolgen hat.

Übung 7:

Nochmals steht der Doppelpaß im Mittelpunkt der Übung. Allerdings ist die personelle Besetzung verringert, was die Ausführung sämtlicher Doppelpässe wesentlich schwieriger macht. Der Mittelstürmer erhält jetzt nur von einem Mitspieler Unterstützung. Zusammen sollen sie sich gegen zwei Abwehrspieler durchsetzen, und der abschließende Torschuß auf das besetzte Großtor darf nur vom Mittelstürmer abgegeben werden. Nach dem Torabschluß wird etwa 35 Meter vor dem Tor erneut Aufstellung genommen.

Übung 8 (Abb. 6):

Der Mittelstürmer übt den Kopfballabschluß

Die personelle Besetzung aus Übung 7 wird übernommen, das Ziel dieser Trainingsform sind jedoch Kopfballtore durch den Mittelstürmer, die er nach genauen Flanken erzielen soll. Dabei muß sein Mitspieler nach einer kurzen Paßfolge schnell auf einen der Flügel ausbrechen, um von dort die Flanken vor das Tor zu spielen. Die beiden Abwehrspieler sind zunächst nur teilaktiv. Sie bedrängen zwar den Mittelstürmer, lassen aber nach Möglichkeit den Kopfstoß des Mittelstürmers zu.

Übung 9 (Abb. 7):

Flankenverwertung von rechts und von links

In der Ausgangsstellung befindet sich der Mittelstürmer im Strafraum im Bereich zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumgrenze. Bei ihm sind erneut zwei Abwehrspieler, die ihn wiederum nur leicht stören sollen. Im Wechsel werden von zwei Außenstürmern Flanken von rechts und von links in den Strafraum geschlagen, um deren Verwandlung der Mittelstürmer bemüht ist.

Übung 10:

Die Flankenverwertung bleibt Mittelpunkt der nächsten Trai-

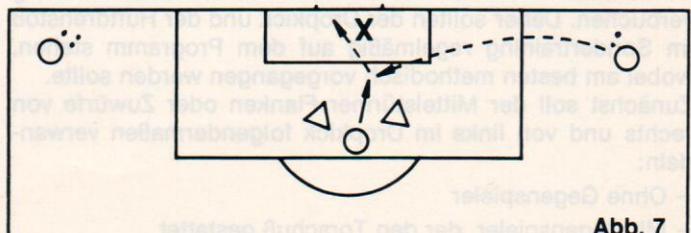


Abb. 7

ningsform, allerdings bringt ein Außenstürmer nur hohe und weiche Flanken herein, während der andere Außenstürmer harte und halbhohle Bälle serviert. Auch jetzt bleiben die beiden Abwehrspieler teillaktiv, damit sich der Mittelstürmer besser auf die hereinfliegenden und unterschiedlich gespielten Flankenbälle einstellen kann.

Übung 11:

Zusammenfassung der Übungen 9 und 10. Jetzt aber ist ein Abwehrspieler mit vollem Einsatzverhalten beim Mittelstürmer, und der zweite Abwehrspieler befindet sich dahinter im Raum (Liberoposition). Nun wird der Mittelstürmer stark gefordert, falls die wettkampfnahen Konfrontation mit den Gegenspielern die Anzahl der bisherigen Übungserfolge nicht merklich verringern soll.

Übung 12 (Abb. 8):

Der Mittelstürmer soll sich gegen den Vorstopper und Libero durchsetzen

Der Mittelstürmer steht etwa 35 Meter vom Tor entfernt und hat den Ball am Fuß. Vor dem Strafraum stehen in 20 und 25 Meter Entfernung zur Torlinie die beiden Abwehrspieler. Der Mittelstürmer soll beide Gegenspieler nacheinander ausspielen, um dann wieder den erfolgreichen Torabschluss zu suchen. Der vordere Abwehrspieler (Vorstopper) verhält sich etwas passiv, was dem Mittelstürmer das Vorbeikommen gestatten soll, damit es unmittelbar danach zur wettkampfnahen Zweikampfsituation mit dem hinteren Abwehrspieler (Libero) kommt, denn dieser hat den Mittelstürmer aggressiv zu bekämpfen.

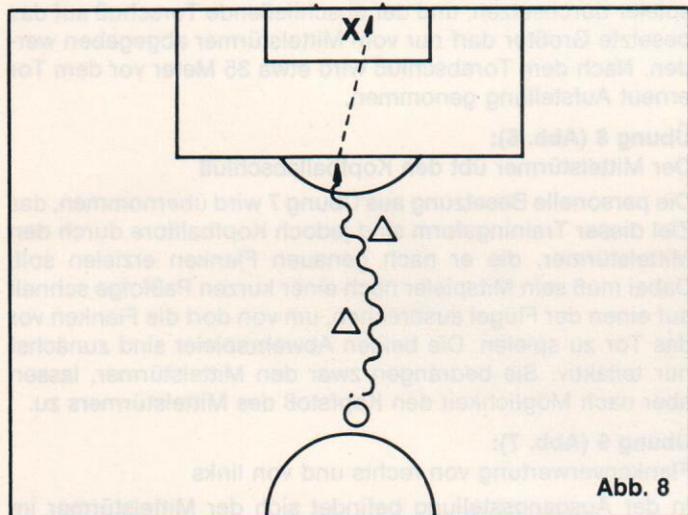


Abb. 8

Übung 13:

Der Mittelstürmer trainiert technisch-taktisches Verhalten

Der Dropkick und der Hüftdrehstoß sind Techniken, mit denen viele Spieler große Schwierigkeiten haben. Da diese Techniken im Wettkampf nur selten in Erscheinung treten, werden sie auch im Vereinstraining nur selten geübt. Wenn diese Techniken aber von einem Mittelstürmer perfekt beherrscht werden, kann er für seine Mannschaft so manchen Torerfolg verbuchen. Daher sollten der Dropkick und der Hüftdrehstoß im Sondertraining regelmäßig auf dem Programm stehen, wobei am besten methodisch vorgegangen werden sollte. Zunächst soll der Mittelstürmer Flanken oder Zuwürfe von rechts und von links im Dropkick folgendermaßen verwandeln:

- Ohne Gegenspieler
- Mit Gegenspieler, der den Torschuß gestattet

- Mit Gegenspieler, der nun auch den Torschuß verhindern soll, wodurch der Mittelstürmer auch in seinem taktischen Verhalten (Lösen vom Gegenspieler) gefordert wird

Nun soll der Mittelstürmer Flanken oder Zuwürfe von rechts und von links mit einem Hüftdrehstoß verwandeln:

- Ohne Gegenspieler
- Mit Gegenspieler, der stören soll, aber den Hüftdrehstoß gestattet
- Mit Gegenspieler, der nun auch den erfolgreichen Hüftdrehstoß verhindern soll, was den Mittelstürmer zu taktischen Gegenmaßnahmen zwingt

Übung 14 (Abb. 9):

Der Mittelstürmer übt sich im Defensivverhalten

Der Mittelstürmer befindet sich zusammen mit seinem Gegenspieler im Bereich der Strafraumgrenze. Ihnen gegenüber hat in 30 Meter Entfernung ein Zusprieler Stellung bezogen. Dieser spielt absichtlich Fehlpässe, die der Vorstopper abfängt und zu einem sofortigen Konterangriff verwertet. Der Mittelstürmer hat unverzüglich nachzusetzen, um neben der Willenskraft auch die Bereitschaft des sofortigen Störens zu schulen. Das Anspielziel für den Vorstopper ist der Zusprieler. Danach wird die Ausgangsstellung eingenommen und der nächste Fehlpaß gespielt.

Übung 15:

Wie zuvor, aber der Mittelstürmer hat noch zusätzlich den Libero zu bekämpfen, der in die Übung einbezogen wird. Der Zusprieler spielt die Fehlpässe abwechselnd in die Bereiche

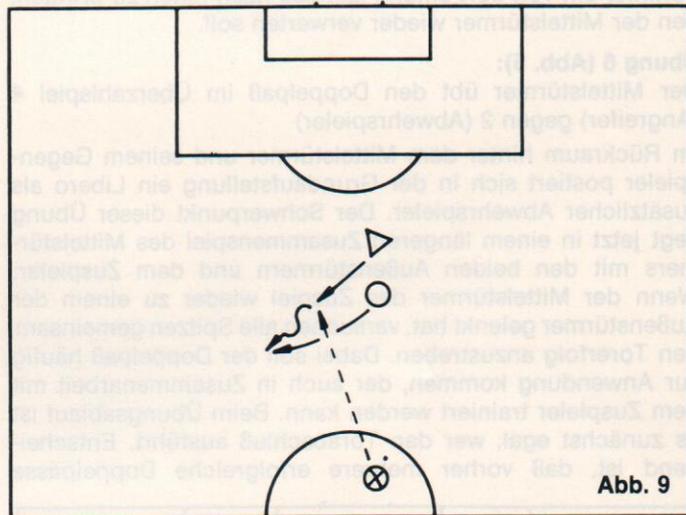


Abb. 9

des Vorstoppers und des Liberos. Wieder hat der Mittelstürmer den Abwehrspieler zu verfolgen bzw. zu bekämpfen, der gerade den Fehlpaß abgefangen hatte.

Schlußbemerkungen

Dieser Beitrag enthält 15 Trainingsformen für den Mittelstürmer, die bei einer intensiven Durchführung einen großen Übungszeitraum beanspruchen würden. Da das Sondertraining überwiegend nur separat durchgeführt werden kann, was ganz speziell für die meisten Amateurvereine zutrifft, weil hier kaum Assistenten zur Verfügung stehen, kann sowieso kein längeres Sondertraining mit einer größeren Anzahl von Übungen bewältigt werden. Deshalb sollen die angebotenen Übungsformen als eine kleine Auswahl betrachtet werden, aus der sich jeder Trainer die nach seiner Meinung für seinen Mittelstürmer wichtigen Trainingsformen herausuchen kann.

Termine

Zentrale Fortbildung

Internationaler Trainer-Kongreß 1988 in Bad Füssing

Der Austragungsort für den Internationalen Trainer-Kongreß (ITK) des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) steht nunmehr fest: Nach einer Reihe prominenter Fürsprecher, nach ausführlicher Besichtigung von Tagungsstätten, nach erfolgreichen Verhandlungen des BDFL-Präsidiums mit zuständigen profilierten bayerischen Persönlichkeiten hat der BDFL-Bundesvorstand den ITK 1988 jetzt nach Bad Füssing vergeben. Termin: 3. bis 6. Juli 1988. Kompetente Referenten werden dort schwerpunktmäßig eine erste Analyse der Fußball-Europameisterschaft 1988 vornehmen und auch Trends und Tendenzen aus der Europameisterschaft aufzeigen, wozu die moderne, effiziente Fußball der Zukunft rollt.

Als Anmeldeverfahren gilt der gleiche Modus, der schon für den ITK von Sylt 1985 Anwendung fand. Das heißt im Klartext: Die Anmeldung muß direkt bei der Kurverwaltung Bad Füssing und nicht bei der BDFL-Bundesgeschäftsstelle vorgenommen werden. Die Anmeldung zur Teilnahme am ITK 1988 erfolgt mit der verbindlichen Zimmerbestellung direkt bei der Kurverwaltung Bad Füssing, Herrn Weinberger, in 8397 Bad Füssing. Es stehen einfache Privat-Quartiere von etwa 20.- DM mit kontinentalem Frühstück pro Person und Nacht bis Kurhotel-Zimmer mit Komfort und Frühstücksbüfett zu 60.- DM zur Verfügung. Dazwischen weitere Betten-Preislagen von ca. 30.- DM, 40.- DM und 50.- DM. Alle Kongreß-Teilnehmer 1988 müssen ihre Quartiere im Rahmen dieses Bettenangebotes direkt bei der Kurverwaltung Bad Füssing bestellen und aus eigenen Mitteln beim Vermieter direkt bezahlen. Dafür entfällt die ansonsten übliche Eigenbeteiligung, die an den BDFL zu überweisen war. Teilnahmeberechtigt sind lediglich Trainer, die im Besitz des Fußball-Lehrer-Diploms oder der A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes sind. Teilnahmeberechtigte Trainer, die nicht dem BDFL angehören, müssen zusätzlich zu den Quartierkosten aus eigenen Mitteln noch einen Betrag von 100.- DM für übliche Verpflegung und allgemeine Kongreß-Gebühren an den BDFL überweisen. Die offizielle Anmeldefrist ist festgelegt vom 1. Januar bis 31. März 1988.

Bad Füssing bietet, wie 1985 die Insel Sylt, die Möglichkeit eines längeren Aufenthaltes über die Kongreßdauer hinaus, ebenso mit Begleitpersonen, die allerdings nicht am Fachprogramm teilnehmen können. Eine verlängerte Aufenthaltszeit sowie die Buchung von Begleitpersonen muß ebenfalls vom Teilnehmer in eigener Regie direkt mit der Kurverwaltung von Bad Füssing arrangiert werden. Da 1988 ein neuer Fortbildungszeitraum beginnt, gilt für die Teilnahmeberechtigung die Reihenfolge des Anmeldungseingangs. Weitere Einzel-

heiten veröffentlichen wir in den nächsten Ausgaben von „fußballtraining“.

Lothar Meurer

Regionale Fortbildung

Bis zur nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ finden folgende regionale Arbeitstagungen von BDFL-Verbandsgruppen für Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und/oder A-Lizenz statt. Diese Arbeitstagungen werden vom Deutschen Fußball-Bund als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt:

19. Oktober (Montag)

15.00 Uhr Verbandsgruppe Bayern
Trainingsgelände des
1. FC Nürnberg am Valznerweiher

26. Oktober (Montag)

10.00 Uhr Verbandsgruppe Nord
HSV-Trainingszentrum Ochsenzoll in 2000 Hamburg/Norderstedt, Ülzener Straße 94

2. November (Montag)

14.00 Uhr Verbandsgruppe West
Sportschule Duisburg-Wedau

9. November (Montag)

19.00 Uhr Verbandsgruppe Berlin
Sporthalle Berlin-Schöneberg

20. November (Freitag)

13.30 Uhr Verbandsgruppe Baden-Württemberg
Sportschule Karlsruhe-Schöneck

Aufnahmeanträge

Die nachfolgenden Absolventen des Exams für das Fußball-Lehrer-Diplom oder die A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes beantragen die Mitgliedschaft im Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL):

Bauer, Ferdinand, Kirchenweg 34, 8217 Grassau;

Doudouktsidis, Dimitris, Kossmannstraße 24, 6600 Saarbrücken;

Jaworski, Otto, Unterdorf 12, 6572 Rhaunen; Laube, Gotthard, Wittenbergstraße 6, 3153 Lahstedt;

Minewitsch, Walter, Max-Halbach-Straße 174, 4330 Mülheim an der Ruhr;

Rohrmann, Volker, Thüringer Straße 119, 6800 Mannheim 31.

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Anschrift des BDFL:

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 06121/843469

Geschäftsführer: Lothar Meurer

News



**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**



**Die Welt
des
Sports**

im neuen Katalog

- über 3.500 Artikel
- 14 Tage Rückgabegarantie auf alle Lagerartikel
- Viele Neuheiten für den Vereins-, Schul- und Schwimmsport

SPORT-THIEME

Helmstedter Str. 40 - Postfach 320/72
3332 Grasleben bei Helmstedt

Abruf-Gutschein

Ja schicken Sie mir
den neuesten Katalog
Diesen Gutschein bitte ausfüllen, ausschneiden und auf eine Postkarte kleben oder im Kuvert einsenden an:

Sport-Thieme, Postfach 320/72
3332 Grasleben

.....
(Name)

.....
(Verein, Schule, Institution)

.....
(Straße)

.....
(PLZ, Ort)

.....
(Tel. für Rückfragen)

Jugendtraining



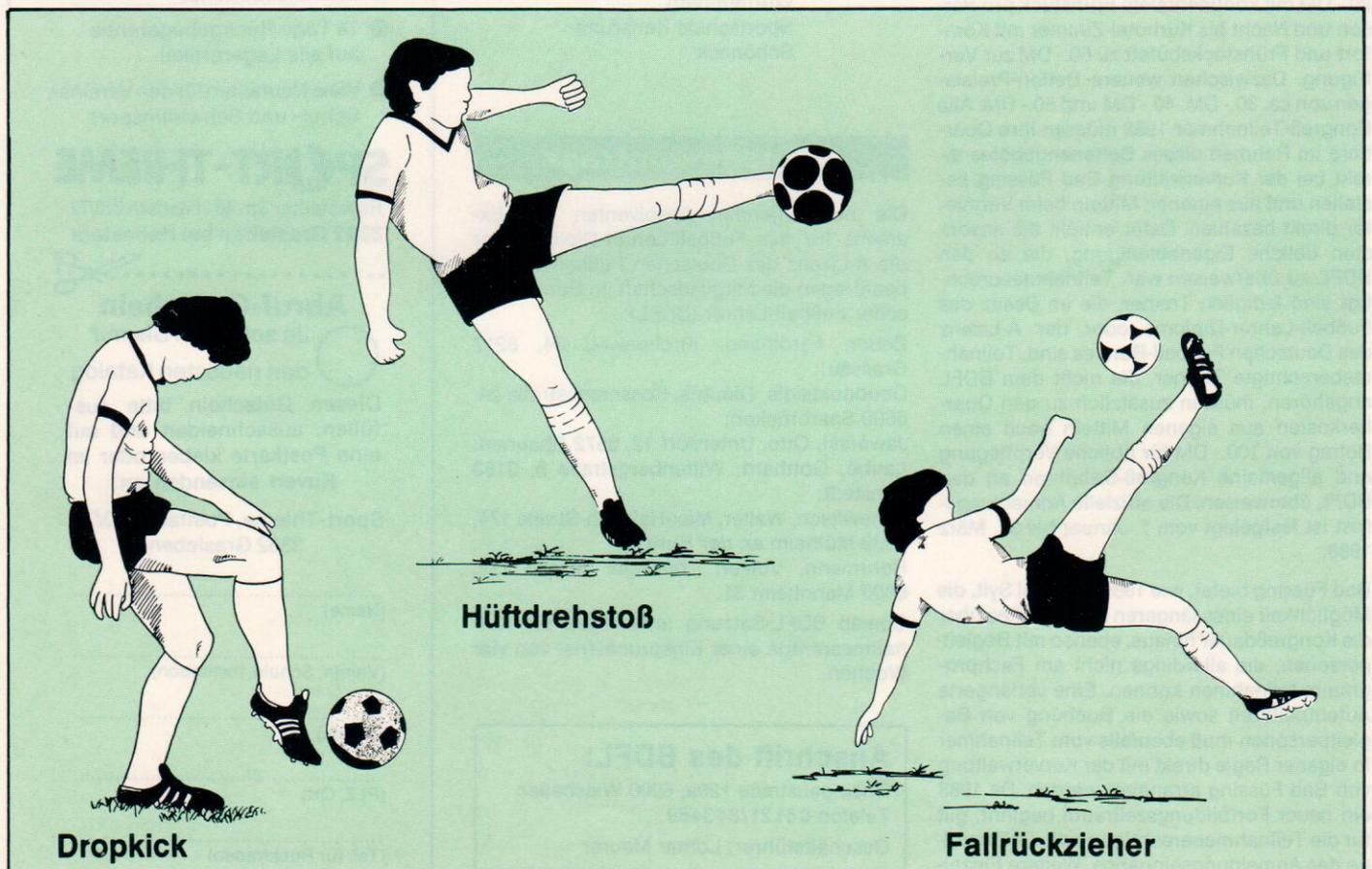
Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen

(12. Folge – Torschußtraining Teil II)

Der Dropkick, der Hüftdrehstoß und der Fallrückzieher sind schwierige technische Bewegungsformen. Wenn sie allerdings schon in diesem Alter erlernt und gefestigt werden, haben die Spielerinnen und Spieler im Erwachsenenalter mit der Ausführung keine Probleme.

Deshalb kann für das Einüben dieser Bewegungsabläufe sehr viel Zeit aufgewendet werden, denn Übungszeit zur Aneignung und zur Verbesserung technischer Fertigkeiten kann nie verlorene Zeit sein! Je nach Könnensstand und Fortschritt der Jugendlichen muß das Torschußtraining in Spielformen einmünden. Nachfolgend einige Anregungen zum Training dieser Bewegungsabläufe und zum spielerischen Torschußtraining:



Alle Grafiken: Michael Jäger

Dropkick

Übung 1:

Ein Spieler steht mit etwa 5 Bällen am Strafstoßpunkt. Er schießt die Bälle nacheinander im Dropkick auf das Tor ohne Torwart. Vier Mitspieler stehen hinter dem Tor und holen die am Tor vorbeigeschossenen Bälle zur Ausgangsposition zurück. Nach etwa 8 Schüssen Aufgabenwechsel.

1. Ziel: Das Tor treffen
2. Ziel: Den Ball flach oder halbhoch schießen
3. Ziel: Den Ball in das linke bzw. in das rechte Drittel des Tores schießen

Beschreibung des Dropkicks (Abb. 1):

Der Ball wird mit beiden Händen ein wenig hoch und nach vorne geworfen und sofort nach der ersten Bodenberührung im Zentrum getroffen. Der Fuß des Spielers (Schußbeins) ist extrem nach unten gedrückt, die Fußspitze zeigt leicht nach innen.

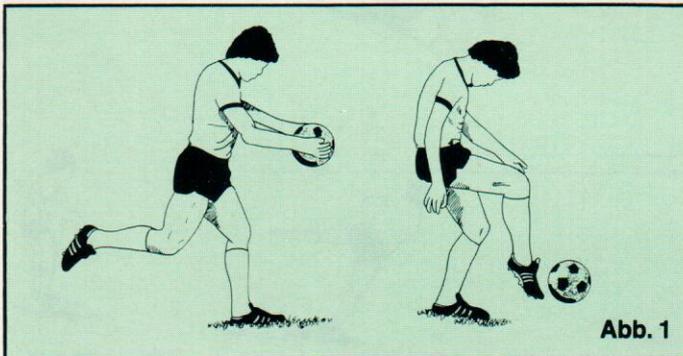


Abb. 1

Hinweis:

Es ist sinnvoll, wenn sich die Spieler einen bestimmten „Anlaufrythmus“ aneignen, der mit dem Hochwerfen des Balles in Einklang gebracht werden muß. Beim Dropkick mit dem rechten Fuß:

- In Schrittstellung stehen, den Ball mit beiden Händen halten
- Den ersten Schritt mit dem linken Fuß beginnen und mit der Gewichtsverlagerung auf diesen Fuß den Ball leicht nach vorne hochwerfen
- Zwei Zwischenschritte machen – rechts – links –, dabei beim letzten Schritt sicher auf dem Standbein stehen
- Mit dem Schußbein den Ball direkt nach der Bodenberührung treffen

Wenn der Ball **flach** geschossen werden soll, muß das Knie des Schußbeins über den Ball zeigen, d. h., der Ball muß fast neben dem Standbein liegend getroffen werden.

Soll der Ball **halbhoch** geschossen werden, wird er etwas unterhalb des Zentrums getroffen.

Der Anlaufrythmus heißt: links – rechts – links – Schuß.

Wenn der Dropkick vom Bewegungsablauf her beherrscht wird, dann kann der Ball von einem Partner zugeworfen werden.

Übung 2:

Ein Spieler steht mit mehreren Bällen am Strafstoßpunkt, ein Mitspieler an einer Fahnenstange (einem Hütchen) an der Strafraumlinie. Dieser Spieler läuft in langsamem Tempo an und schießt die vom Partner leicht hochgeworfenen Bälle auf das Tor. Nach jedem Schuß läuft der Schütze zur Fahnenstange (zum Hütchen) zurück.

Übung 3:

Wie Übung 2, jetzt wirft der Spieler am Strafstoßpunkt den Ball so zu seinem Mitspieler, daß dieser ihn mit der Brust annehmen und im Dropkick auf das Tor schießen kann.

Übung 4:

Ein Spieler steht an der Strafraumgrenze und jongliert nacheinander die Bälle bis zum Strafstoßpunkt und schießt im Dropkick auf das Tor.

Hüftdrehstoß

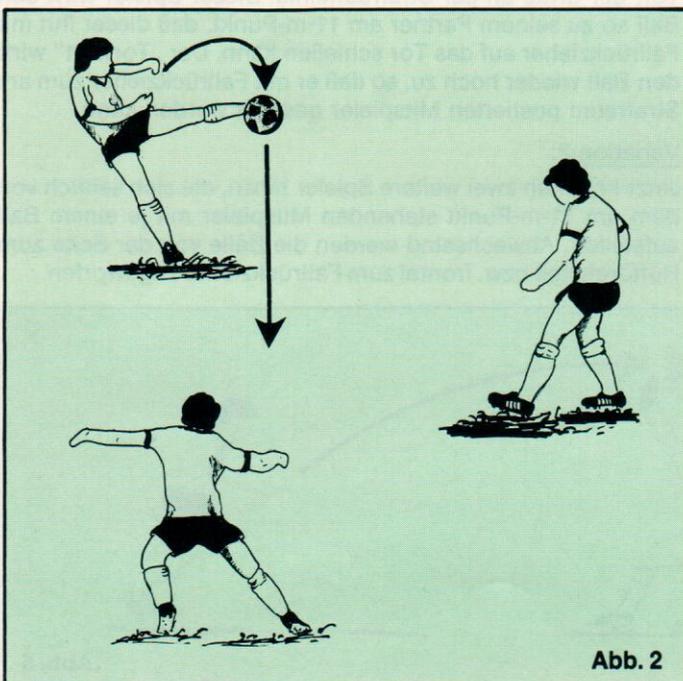


Abb. 2

Eine besondere Form des Torschusses stellt der Hüftdrehstoß dar. Seitlich einfliegende Bälle, die in Hüfthöhe ankommen, können mit einem Hüftdrehstoß auf das Tor geschossen werden.

Merke:

Der Hüftdrehstoß ist die richtige Schußtechnik für halbhoch und seitlich einfliegende Bälle.

Übung 1 (Abb. 2):

Drei Spieler mit einem Ball stehen in Dreieckform 5 bis 8 Meter auseinander. Ein Spieler wirft sich den Ball etwa einen Meter hoch und spielt ihn im Hüftdrehstoß mit dem rechten Fuß zum linken oder mit dem linken Fuß zum rechten Partner, so daß dieser den Ball fangen kann. Danach wirft sich der Partner den Ball hoch und spielt ihn mit Hüftdrehstoß zum nächsten Partner.

Redaktionshinweis:

Wir weisen darauf hin, daß einige Übungsformen dem Lehrplan III des DFB von Gero Bisanz, BLV-Verlag München, entnommen sind.

Variation 1 (Abb. 3):

Jetzt wirft der Ballbesitzer einem der beiden Partner den Ball so zu, daß dieser ihn im Hüftdrehstoß zum dritten spielen kann.

Variation 2:

Jetzt wird mit zwei Bällen gespielt. Die Ballbesitzer werfen ihren Ball abwechselnd zum dritten Partner, der die Bälle im Hüftdrehstoß jeweils zu den Anspielern zurückspielt.

Hinweis:

Den Ball etwas seitlich zum Partner werfen, damit dieser auch im Hüftdrehstoß zurückspielen kann.

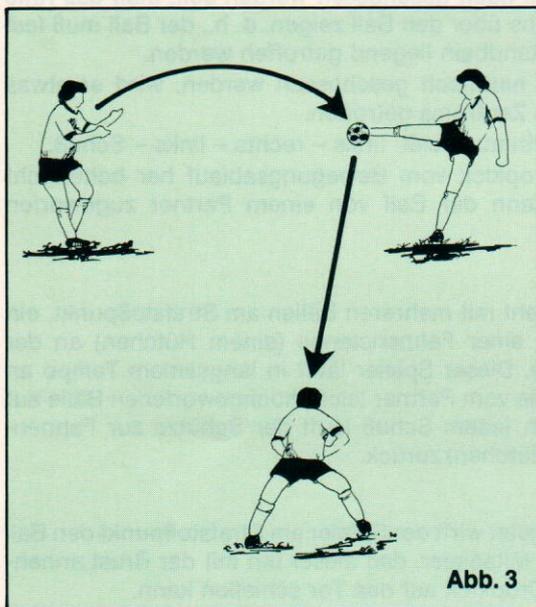


Abb. 3

Übung 2 (Abb. 4):

Ein Spieler ohne Ball steht am 11-m-Punkt. Etwa 4 Meter seitlich rechts und links steht je ein Spieler mit Ball. Die seitlich postierten Spieler werfen abwechselnd ihre Bälle dem in der Mitte stehenden Partner so zu, daß dieser den Ball im Hüftdrehstoß auf das Tor (mit Torwart) schießen kann.

Variation:

Jetzt werden die Bälle von den seitlichen Strafraumlinien zum Hüftdrehstoß in den Strafraum geflankt. Zu hoch einfliegende Bälle werden mit der Brust vorgestoppt und dann im Hüftdrehstoß auf das Tor geschossen.

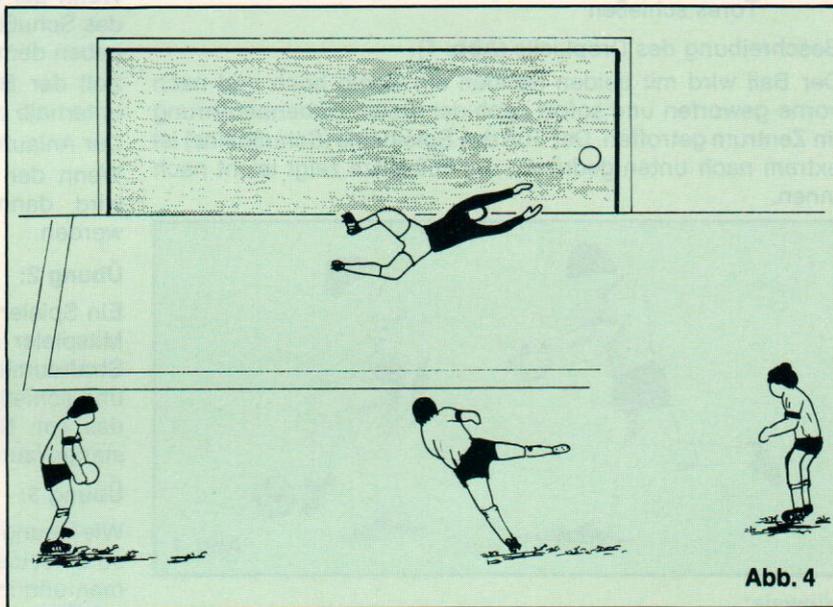


Abb. 4

Fallrückzieher

Wie der Hüftdrehstoß kann auch der Fallrückzieher als besondere Form des Torschusses angesehen werden. Fliegt ein Ball etwa kopfhoch auf einen Spieler zu, der mit dem Rücken zum Tor steht, kann der Ball mit einem Fallrückzieher auf das Tor geschossen werden.

Übung 1 (Abb. 5):

Ball zuwerfen zum Fallrückzieher

Drei Spieler mit einem Ball stehen im Abstand von etwa 4 Metern in einer Reihe. Der erste Spieler der Dreiergruppe wirft seinem in der Mitte stehenden Partner den Ball etwas über Kopfhöhe zu. Dieser „legt“ sich leicht nach hinten, sucht mit den Händen Bodenkontakt und spielt den Ball mit dem Spann über Kopf zum dritten Partner. Danach dreht sich der Partner

in der Mitte dem dritten zu und erwartet den Ball von dort usw.

Variation 1:

Jetzt steht der mittlere Spieler am 11-m-Punkt, ein Partner im Tor, der dritte an der Strafraumlinie. Dieser Spieler wirft den Ball so zu seinem Partner am 11-m-Punkt, daß dieser ihn mit Fallrückzieher auf das Tor schießen kann. Der „Torwart“ wirft den Ball wieder hoch zu, so daß er mit Fallrückzieher zum am Strafraum postierten Mitspieler gespielt werden kann.

Variation 2:

Jetzt kommen zwei weitere Spieler hinzu, die sich seitlich von dem am 11-m-Punkt stehenden Mitspieler mit je einem Ball aufstellen. Abwechselnd werden die Bälle von der Seite zum Hüftdrehstoß bzw. frontal zum Fallrückzieher zugeworfen.

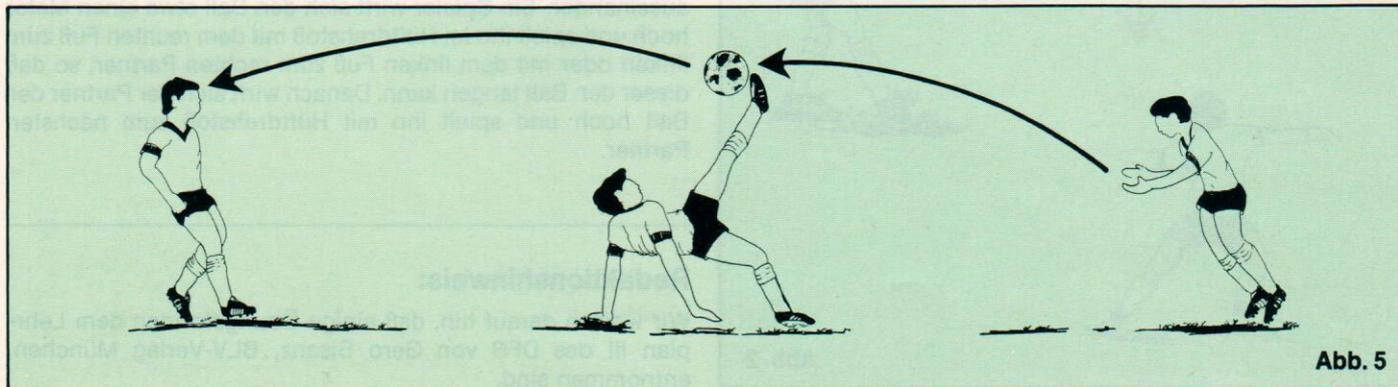


Abb. 5

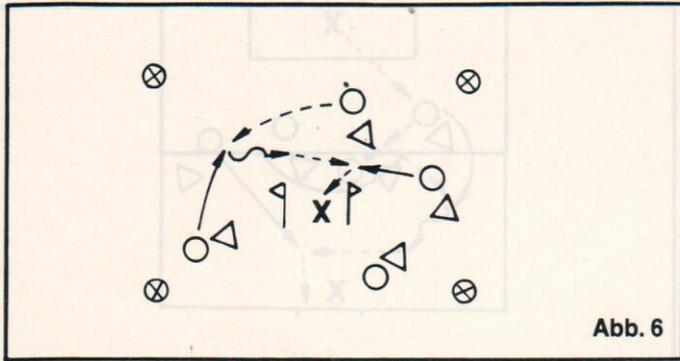


Abb. 6

Spielform 1 (Abb. 6):

4 gegen 4 mit vier Anspielstationen um ein Tor mit Torwart
In der Mitte eines etwa 30 mal 30 Meter großen Feldes steht ein 5 Meter breites Tor mit einem Torwart. An den Ecken des Feldes steht je ein „Anspieler“. Im Feld spielen vier Angriffsspieler gegen vier Abwehrspieler mit dem Ziel, so oft wie möglich auf das Tor zu schießen. Es wird um das Tor herumgespielt. Die vier „Anspieler“ spielen immer mit den Spielern der Gruppe, die den Ball zuletzt berührt haben; sie sind auch für die Bälle verantwortlich, die bei Schußungenauigkeit oder nach Fehlpässen aus dem Feld rollen. Jede Mannschaft soll einmal die Rolle der „Anspieler“ übernehmen.

Variation (Abb. 7):

Das gleiche Spiel auf drei Tore im Dreieck

Die Angriffsspieler sollen Torchancen herausspielen und so oft wie möglich auf die Tore schießen.

Erkämpfen sich die Abwehrspieler den Ball, werden sie zu Angriffsspielern, wenn sie vorher einen der vier „Anspieler“ angespielt haben.

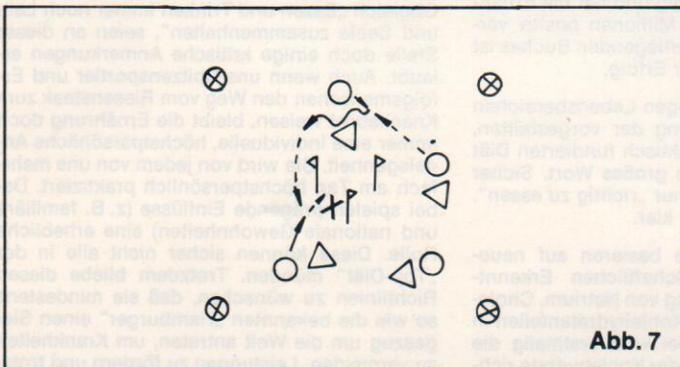


Abb. 7

Spielform 2 (Abb. 8):

1 gegen 1 in zwei Gruppen auf ein Normaltor

Auf der Strafraumlinie sind zwei etwa 5 Meter breite Abwehrlinien abgesteckt, auf denen je ein Abwehrspieler agiert. 6 bis 8 Meter vor diesen Abwehrlinien steht je eine Gruppe von drei bis vier Spielern mit je einem Ball. Der erste Spieler der einen Gruppe versucht, über die Abwehrlinie zu dribbeln und auf das Tor zu schießen. Danach dribbelt der erste Spieler aus der zweiten Gruppe auf den anderen Abwehrspieler zu usw. Die beiden Abwehrspieler dürfen nicht in den Strafraum.

Spielform 3 (Abb. 9):

3 gegen 3 mit 3 Anspielstationen auf ein Tor mit Torwart

Drei „Anspieler“ außerhalb des Strafraumes auf der rechten Seite, auf der linken Seite und frontal vor dem Tor spielen mit drei Angriffsspielern innerhalb des Strafraumes zusammen

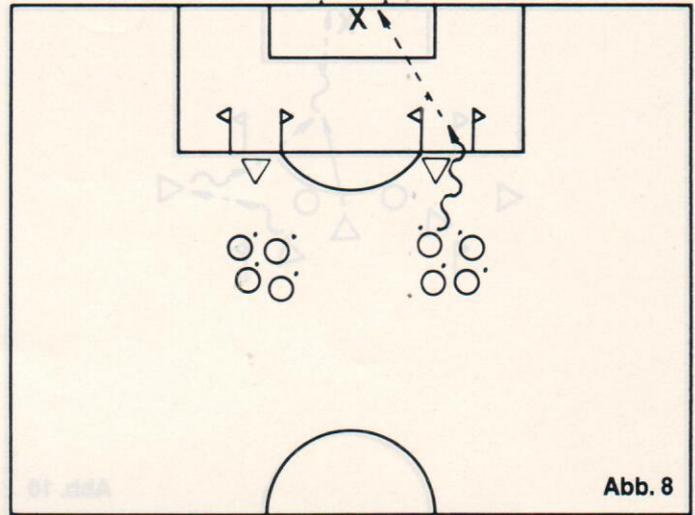


Abb. 8

gegen drei Abwehrspieler auf ein Tor mit Torwart. Jeder „Anspieler“ hat einen Ball. Abwechselnd werden die Bälle von rechts, frontal und von links flach und halbhoch auf die sich anbietenden Angriffsspieler in den Strafraum gespielt. Diese versuchen durch ein sicheres Kombinationsspiel zum Torerfolg zu kommen. Nach einem abgeschlossenen Angriff spielt der nächste „Anspieler“ seinen Ball in den Strafraum usw.

Nach etwa zehn Angriffen wechseln die „Anspieler“ mit den Angriffsspielern.

Nach einer erneuten Serie wechseln auch die Abwehrspieler ihre Aufgaben.

Hält der Torwart den Ball, spielt er ihn zu dem „Anspieler“, der keinen Ball hat.

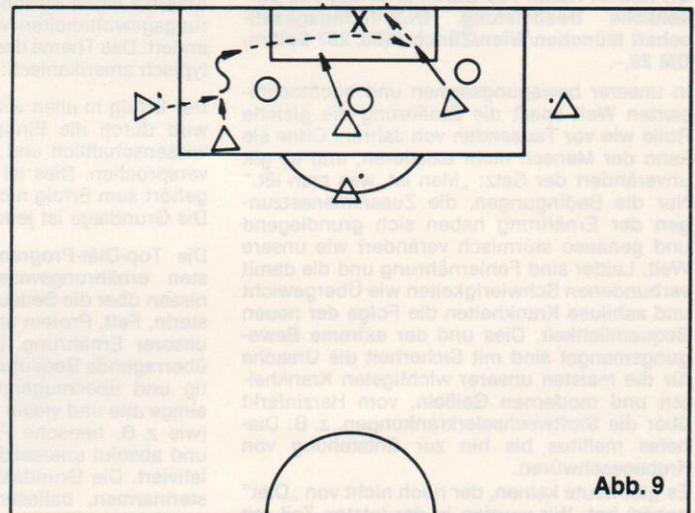


Abb. 9

Spielform 4 (Abb. 10):

3 gegen 2 (4 gegen 3) vor dem Strafraum mit 2 Anspielern

In einem etwa 30 mal 20 Meter großen Feld vor dem Strafraum spielen drei (vier) Angriffsspieler gegen zwei (drei) Abwehrspieler. An den Seiten des Feldes bewegt sich je ein „Anspieler“ mit der ballbesitzenden Partei. Das Ziel der drei (vier) Angriffsspieler im Feld ist, im Zusammenspiel untereinander oder mit Hilfe der „Anspieler“ in den Strafraum zu kommen und von dort auf das Tor zu schießen. Die Abwehrspieler dürfen nicht in den Strafraum.

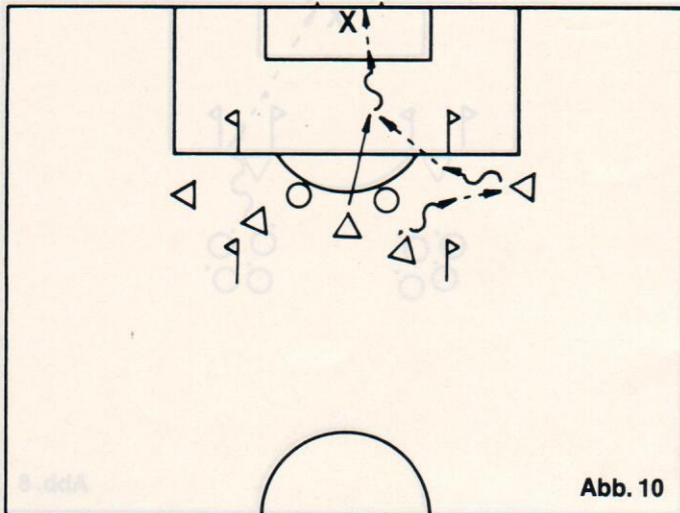


Abb. 10

Spielform 5:

3 gegen 3 (4 gegen 4) mit einer Anspielstation auf ein Tor mit Torwart

In einem begrenzten Feld vor dem Strafraum spielen drei (vier) Angriffsspieler gegen drei (vier) Abwehrspieler. Außerhalb des Feldes spielt ein „Anspieler“ als Anspielstation mit den jeweiligen Angriffsspielern zusammen. Das Ziel der ballbesitzenden Gruppe ist, in den Strafraum zu kommen und von dort ein Tor zu erzielen. Die Abwehrspieler dürfen nur im begrenzten Feld abwehren. Er kämpfen sie den Ball, können sie nach Abspiel auf den „Anspieler“ selbst Tore erzielen.

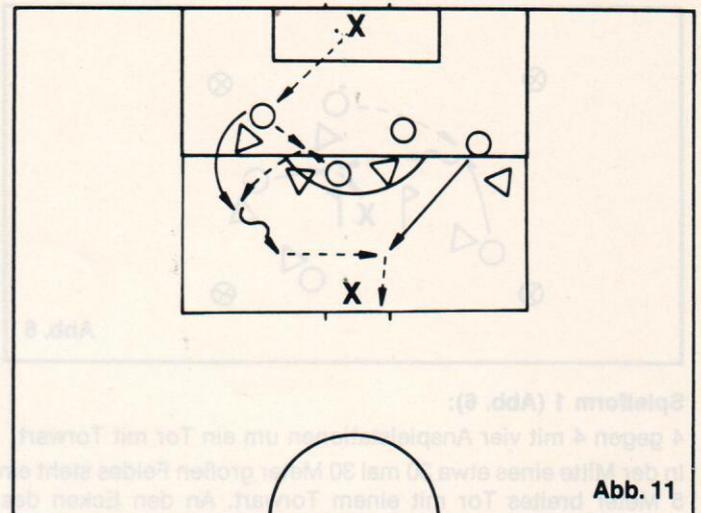


Abb. 11

Spielform 6 (Abb. 11):

4 gegen 4 auf zwei Tore mit Torleuten

Zwei Tore stehen in einem Abstand von etwa 30 Metern auseinander. In jedem Tor steht je ein Torwart. Im Feld spielen zwei Vierermannschaften gegeneinander. Das Ziel ist, durch ein sicheres und schnelles Kombinationsspiel häufig zum Tor-schuss zu kommen.

Hinweis:

Möglichst zwei Tore mit Netzen bereitstellen.

In die Tore mehrere Bälle legen, um sie ggf. schnell ins Spiel zu bringen.

Buchbesprechung

Dr. Robert Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. BLV-Verlagsgesellschaft München/Wien/Zürich 1986. 287 Seiten, DM 28,-.

In unserer bewegungsarmen und hochtechnisierten Welt spielt die Ernährung die gleiche Rolle wie vor Tausenden von Jahren. Ohne sie kann der Mensch nicht existieren, und es gilt unverändert der Satz: „Man ist, was man isst.“ Nur die Bedingungen, die Zusammensetzungen der Ernährung haben sich grundlegend und genauso stürmisch verändert wie unsere Welt. Leider sind Fehlernährung und die damit verbundenen Schwierigkeiten wie Übergewicht und zahllose Krankheiten die Folge der neuen Bequemlichkeit. Dies und der extreme Bewegungsmangel sind mit Sicherheit die Ursache für die meisten unserer wichtigsten Krankheiten und modernen Geißeln, vom Herzinfarkt über die Stoffwechselerkrankungen, z. B. Diabetes mellitus bis hin zur Entstehung von Krebsgeschwüren.

Es gibt heute keinen, der noch nicht von „Diät“ gehört hat. Wir wurden in der letzten Zeit mit allen möglichen „Diätformen“ konfrontiert. Die Skala reicht dabei von der „Null-Diät“ über höchst einseitige Formen (z. B. Atkin's-Diät oder Saffasten) bis zur maßgeschneiderten computerberechneten Diätberatung für jeden einzelnen. Fast jede Tages- und Wochenzeitung ist voll von „Diäthinweisen“ und die Fülle der „Wissenschaftlichen und computerberechneten Spezialprogramme“ ist vom einzelnen fast nicht mehr zu überschauen. Sehr oft werden gesundheitliche Risiken eingegangen, um Gewicht zu verlieren. Leider wird oft Energie eingebüßt, statt Fett zu verlieren. Dies ist die Folge ungesunder, einseitiger und oftmals sogar gefährlicher Ernährungsvorschriften.

Dr. Robert Haas – Ernährungswissenschaftler und Autor des Weltbestsellers „Die Leistungsdiät“ – hatte mit seinem vorliegenden Buch in Amerika einen Riesenerfolg und hat die Ernährungsgewohnheiten von Millionen positiv verändert. Das Thema des vorliegenden Buches ist typisch amerikanisch: der Erfolg.

Der Erfolg in allen wichtigen Lebensbereichen wird durch die Einhaltung der vorgestellten, wissenschaftlich und praktisch fundierten Diät versprochen. Dies ist ein großes Wort. Sicher gehört zum Erfolg nicht nur „richtig zu essen“. Die Grundlage ist jedoch klar.

Die Top-Diät-Programme basieren auf neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen über die Bedeutung von Natrium, Cholesterin, Fett, Protein und Kohlehydratanteilen in unserer Ernährung. Dabei wird erstmalig die überragende Bedeutung der Kohlehydrate richtig und überzeugend dargestellt. Es werden einige alte und vielen noch bekannte Lehrsätze (wie z. B. tierische Proteine sind vollwertiger und absolut unersetzbar) umgestoßen bzw. relativiert. Die Grundsätze einer fett- und cholesterinarmen, ballaststoffreichen und im wesentlichen auf Kohlehydraten basierenden Diät werden überzeugend und in fast comicartiger, bunter Folge mit praktischen Beispielen vorgestellt. Die Palette der Menschen, die sich der genannten Diät mit Erfolg bedienen, reicht dabei vom Rockstar über den Marathonläufer und Büroangestellten bis hin zum Krebskranken.

Für alle hat Dr. Haas ein Rezept. Er vergißt auch nicht, auf die Notwendigkeit der blutchemischen Kontrolle (Cholesterin, Blutzucker, Blutfette) hinzuweisen. Die über 100 schmackhaften Rezepte sind abwechslungsreich und ermöglichen das sofortige Praktizieren der Diät. Umfangreiche Nährstofftabellen verdeutlichen

den Nährwertanteil der einzelnen Bestandteile und weisen auf Mineral- und Vitamingehalt hin.

Obgleich „Essen und Trinken immer noch Leib und Seele zusammenhalten“, seien an dieser Stelle doch einige kritische Anmerkungen erlaubt. Auch wenn uns Spitzensportler und Erfolgsmenschen den Weg vom Riesensteak zum Knäckebrötchen weisen, bleibt die Ernährung doch immer eine individuelle, höchstpersönliche Angelegenheit. Sie wird von jedem von uns mehrfach am Tag höchstpersönlich praktiziert. Dabei spielen prägende Einflüsse (z. B. familiäre und nationale Gewohnheiten) eine erhebliche Rolle. Diese können sicher nicht alle in der „Top-Diät“ münden. Trotzdem bliebe diesen Richtlinien zu wünschen, daß sie mindestens so wie die bekannten „Hamburger“ einen Siegeszug um die Welt antreten, um Krankheiten zu vermeiden, Leistungen zu fördern und trotzdem nicht den Spaß am Essen zu verlieren. Unter diesen Gesichtspunkten können wir das vorliegende Buch uneingeschränkt begrüßen und bejahen.

Es wird besonders dem aktiven Menschen und Spitzensportler eine wesentliche Hilfe bei der Zusammenstellung einer leistungsfördernden Ernährung sein. Dabei bestehen sicher einige Schwierigkeiten, die amerikanischen Präparate umzusetzen. Außerdem sei nochmals der nachdrückliche Hinweis erlaubt, daß jede Diät- und Ernährungsform nur im Zusammenhang mit der Lebensweise, insbesondere einer sinnvollen Bewegungstherapie Erfolg haben kann. In diesem Sinne hat die Top-Diät einen wichtigen Platz in dem neuen geschärften Körper- und Gesundheitsbewußtsein, was sich als Gegengewicht zu den vielen Zivilisationsschäden in unserer modernen Welt formiert hat.

**Dr. med. Hasert, Olsberg
Heinz Luthmann, Olsberg**

Heinz Luthmann · Heinz-Dieter Antretter

„Knüppeln“ bis zum Umfallen

4. Folge: Spezielles Krafttraining

Vorbemerkungen

Wie wir schon im letzten Teil unserer Beitragsserie ausführlich beschrieben haben, dient das intramuskuläre Krafttraining in erster Linie dazu, das vorhandene Kraftpotential „auszureizen“. Diese Methode befähigt den Sportler, eine hohe Anzahl motorischer Einheiten in der Muskulatur synchron (gleichzeitig) zu aktivieren. Die Leistungssteigerung (Kraftgewinn ohne Muskelzuwachs bzw. Körpergewichtszunahme), die durch diese Krafttrainingsform erzielt wird, beruht in erster Linie auf der Verbesserung von nervalen und biochemischen Faktoren. Das intramuskuläre Krafttraining wird in der Praxis mit Belastungen zwischen 75% und 100% der maximalen Übungsleistung (Maximalkraft) durchgeführt. In der Krafttrainingspraxis unterscheidet man zwei Methoden:

1. Methode hoher und höchster Intensität (75% bis 100% der momentanen Maximalkraft)
2. Methode reaktiver Belastungen (z. B. Sprünge). Mit dieser Trainingsform werden wir uns im nächsten Heft beschäftigen.

Bei der Aufstellung von Trainingsprogrammen sollte der Trainer folgende Punkte besonders beachten:

- Es sollten Trainingsübungen ausgewählt werden, deren Bewegungsstrukturen eine sehr starke Übereinstimmung mit fußballspezifischen Bewegungsabläufen aufweisen.
- Nach Übungen für die Beinmuskulatur müssen spezielle fußballspezifische Bewegungen durchgeführt werden.
- Bei der Durchführung des Kraftprogrammes besonders auf eine korrekte Übungsausführung achten.
- Da die körperlichen Belastungen bei dieser Trainingsform sehr hoch sind, muß er den Spielern ausreichende Pausenzeiten (1 bis 3 Minuten) einräumen. In der Pause sollten leichte Dehn- und Lockerungsübungen durchgeführt werden.

Krafttraining und Ernährung

Das Krafttraining des Fußballspielers kann nur dann erfolgreich sein, wenn neben der richtigen Trainingsgestaltung auch die Grundsätze einer sportgerechten Ernährung beachtet und eingehalten werden.

Die Aufgabe der Ernährung ist es, den durch Grundumsatz (= Umsatz zur Erhaltung der allgemeinen Lebensfunktion) und Leistungsumsatz (= stärkerer Umsatz aufgrund körperlicher Betätigung) bedingten Energie- und Vitalstoffverbrauch wieder auszugleichen. Durch die Nahrung werden unserem Organismus die Stoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe) zugeführt, die er zur Aufrechterhaltung seiner



Foto: Horstmüller

Lebensfunktionen und Leistungsfähigkeit benötigt. Die ständige Aufnahme und Abgabe von Stoffen nennt man Stoffwechsel. Man kann grundsätzlich zwischen einem Energie- und einem Baustoffwechsel unterscheiden.

Durch den Energiestoffwechsel werden die Energien bereitgestellt, die zur Erhaltung der normalen Lebensfunktionen und zum Beispiel für sportliche Betätigungen erforderlich sind. Die für jede körperliche Leistung erforderliche Energie beziehen wir aus den Nährstoffen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate), die in unseren Nahrungsmitteln enthalten sind. Aus den Nahrungsmitteln werden im Magen-Darm-Trakt die einzelnen Nährstoffe freigesetzt und in ihre Bestandteile zerlegt (Eiweiße in Aminosäuren, Fette in Glycerin und freie Fettsäuren, Kohlenhydrate in Glukose). Sie werden dann in körpereigene Substanzen umgebaut und im Stoffwechsel in Energie umgewandelt (mechanische Energie oder Wärme) oder aber z. B. in Form von Fett angelagert (gespeichert).

Die wichtigsten Substrate des Energiestoffwechsels sind Kohlenhydrate und Fette. Das Eiweiß spielt bei der Energiegewinnung eine untergeordnete Rolle. Nur wenn dem Organismus zur Energiegewinnung nicht genügend Kohlenhydrate und Fette zur Verfügung stehen, wandelt er Eiweiß in Fett und Kohlenhydrate um. Der menschliche Körper ist aber nicht in der Lage, Fette und Kohlenhydrate in Eiweiß umzuwandeln. Eiweiß kann also durch keinen anderen Nährstoff ersetzt werden. Eiweiß (Protein) dient hauptsächlich zum Aufbau von Zell- und Gewebssubstanz (Baustoffwechsel). Es ist der Hauptnährstoff für den Aufbau von Muskelzellen (Muskelaufbau).

Auch die für den automatischen Ablauf aller Stoffwechselprozesse so bedeutsamen Hormone und Enzyme werden aus Eiweiß aufgebaut. Durch die im Körper ablaufenden Um- und Abbauprozesse wird täglich sehr viel Eiweiß verbraucht. Diese verbrauchten Eiweiße müssen mit Hilfe der Nahrung wieder ersetzt werden. Geschieht dies nicht, führt der Eiweißmangel zu einer körperlichen und geistigen Leistungsminderung.

Während der Nichtsportler im allgemeinen mit einem Gramm Eiweiß pro kg Körpergewicht auskommt, benötigt der Sportler wesentlich mehr, um seinen Bedarf zu decken. Der Eiweißbedarf des Sportlers ist höher, weil er die Struktureiweiße der Muskulatur (Aktin, Myosin) und die funktionellen Eiweiße (Enzyme und Hormone) schneller verbraucht als der Nichtsportler. Der höhere Verbrauch muß durch eiweißhaltige Kost wieder ausgeglichen werden, weil sonst die Leistungsfähigkeit der Muskulatur reduziert wird. Die Höhe des Eiweißbedarfs hängt nicht nur vom Körpergewicht, sondern auch von der jeweiligen Sportart ab. Je höher die Kraftanforderungen in einer Sportart sind, um so größer ist auch der Eiweißbedarf des jeweiligen Sportlers. Beispiel: Der Gewichtheber muß mehr Eiweiß durch seine Nahrung aufnehmen als der Langstreckenläufer.

Da das Eiweiß die Ausgangssubstanz für den Muskelaufbau ist, muß der Fußballspieler in der Phase des intensiven Kraft-

trainings vermehrt Eiweiß durch die Nahrung aufnehmen, um den angestrebten Kraftgewinn zu erzielen. In vielen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, daß ein meßbarer Kraftzuwachs trotz ausreichender Energiezufuhr (Kohlenhydrate, Fett) und gleichbleibendem Training erst bei einer bestimmten Eiweißzufuhr erreicht wird. Auch die Erregbarkeit des Nervensystems, die bei Schnellkraftsportlern von hoher Bedeutung ist, wird durch eine reichliche Eiweißzufuhr gesteigert. Der höhere Eiweißbedarf kann durch zusätzliche eiweißreiche Nahrung, zum Beispiel Quark, Eier, Steak (vgl. **Tab. 1**), oder durch die im Handel erhältlichen Eiweißkonzentrate gedeckt werden.

Die beste Wirkung für den Aufbau der Muskelsubstanz und somit für den Kraftzuwachs kann der Sportler erzielen, wenn er das Eiweiß (z. B. in der Form eines Eiweißkonzentrates) kurz vor oder unmittelbar nach dem Krafttraining zuführt. Erwähnt werden muß an dieser Stelle auch noch, daß bei einer erhöhten Eiweißzufuhr auch der Bedarf an Vitamin B6 steigt. Dieses Vitamin verbessert die Eiweißverwertung in der Muskelzelle. Im Handel sind heute schon hochwertige Eiweißkonzentrate mit Vitamin B6 erhältlich.

Im folgenden werden 2 Trainingsprogramme angeboten sowie weitere Kräftigungsübungen bildlich dargestellt.

Programm 1

Kurzes Aufwärmen mit Dehnübungen

Kniebeugen

1 Satz mit 10 Wiederholungen und 40–50% der Maximalkraft (spezielles Aufwärmen), 4–6 Sätze mit 5 Wiederholungen und 75% der Maximalkraft

Sprints

3 mal 20 Meter oder 3 mal 15 Sekunden gegen den Widerstand eines Deuserbandes (Bilder 12–14)

Crunches

2 Sätze mit 8 Wiederholungen (Bilder 23 und 24)

Medizinballwürfe

3 Sätze mit 10 Wiederholungen (vgl. fußballtraining 8/87)

Wenn die organisatorischen Voraussetzungen es erlauben, läßt sich ein Torschußtraining oder ein Training mit anderen fußballspezifischen Schwerpunkten anschließen.

Programm 2

Aufwärmen mit Dehnungsübungen

Kniebeugen

1 Satz mit 10 Wiederholungen und 40% der Maximalkraft, 2 Sätze mit 5 Wiederholungen und 75% der Maximalkraft, 3 Sätze mit 4 Wiederholungen und 80% der Maximalkraft

Sprünge auf einen kleinen Kasten

3 mal 15 Wiederholungen

Überzüge (Bilder 16–19)

1 Satz mit 10 Wiederholungen und 40% der Maximalkraft, 3 Sätze mit 5 Wiederholungen und 75% der Maximalkraft

Schußübungen gegen Widerstand (Deuserband) (Bilder 9–11)

4 Sätze mit 10 Wiederholungen

Laufen gegen Widerstand (Autoreifen) (Bild 15)

3 bis 5 Läufe über 50 Meter

Auslaufen und Ausdehnen

Eiweißgehalt tierischer Nahrungsmittel	
es enthalten	Eiweiß
100 g mageres Fleisch	20 g
100 g Speisequark, mager	17 g
100 g Käse, 45 % Fett i. Tr.	25 g
¼ l Trinkmilch	8 g
1 Joghurt, 150 g	8 g
1 Hühnerei	7 g
100 g B ₆ Aufbaupkonzentrat (Eiweißkonzentrat)	70 g
Eiweißgehalt pflanzlicher Nahrungsmittel	
es enthalten	Eiweiß
100 g Brot	7 g
100 g Kartoffeln	2 g
100 g Haferflocken	14 g
100 g Nudeln	13 g
100 g Haselnüsse	14 g
100 g Hülsenfrüchte	22 g
100 g Sojabohnen	37 g

Tab. 1: Durchschnittlicher Eiweißgehalt in den verschiedenen Nahrungsmitteln¹⁾

¹⁾ Diese Tabelle ist entnommen aus: BREUER, R.: Optimale Ernährung im Sport. Gummersbach 1981

Übungsangebot

Übung 1 (Bilder 1 bis 4):

Tiefes Gehen (Ausfallschritt)

Bild 1: Richtig

Aus dem sicheren Stand ein Bein nach vorne führen.

Bild 2: Endposition

Der ganze Fuß setzt vorne auf, das hintere Bein ist gestreckt, der Oberkörper bleibt aufrecht.

Bild 3: Falsch

Das hintere Bein ist nicht gestreckt, der Oberkörper ist zu weit abgebeugt.

Bild 4: Falsch

Übermäßige Hohlkreuzbildung und das hintere Bein ist nicht gestreckt.

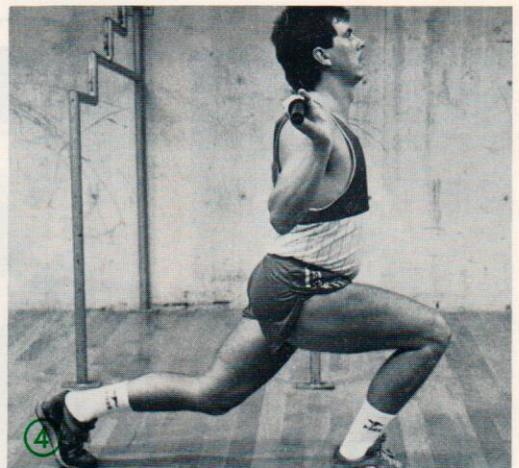
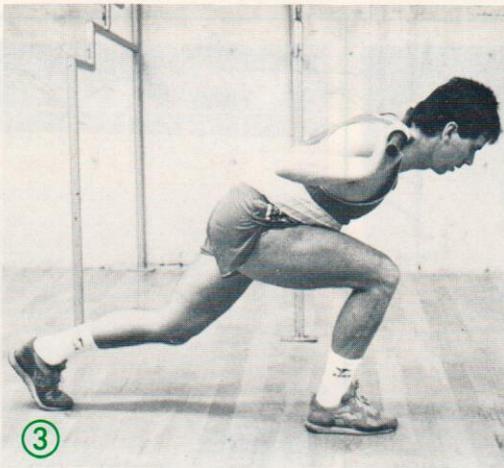
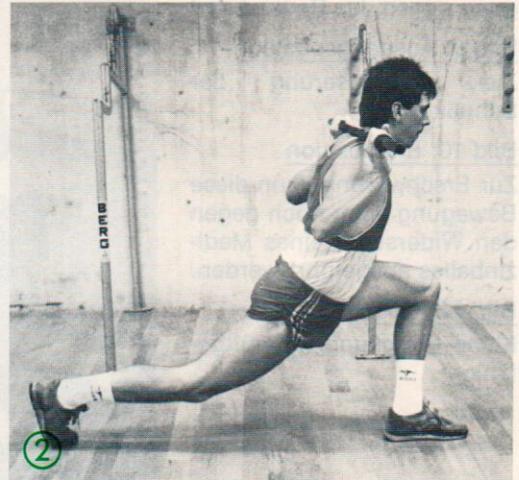


Bild 5: Ausgangsposition
Kniegelenk des Standbeines ist gestreckt und die Fußspitze zeigt nach vorne.

Bild 6: Endposition



Übung 3 (Bilder 7 und 8):
Adduktionsbewegung

Bild 7: Ausgangsposition



Bild 8: Endposition

Übung 2:
Abduktionsbewegung (Abstreizen gegen Widerstand des Deuserbandes).

Übung 4 (Bilder 9 bis 11):
Imitation der Schußbewegung gegen das Deuserband

Bild 9: Ausgangsposition

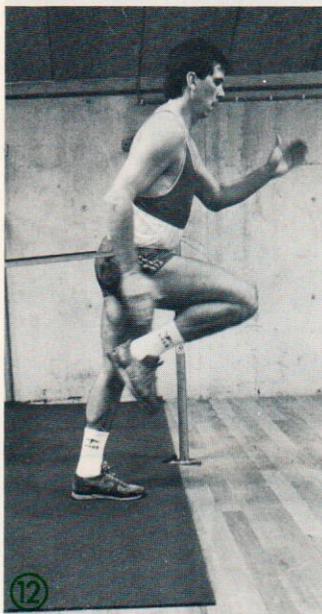
Ziel: Verbesserung der Schußkraft

Bild 10: Endposition

Zur Erschwerung kann diese Bewegung auch noch gegen den Widerstand eines Medizinballes ausgeführt werden.

Bild 11: Falsch

Keine Streckung im Hüftgelenk.



Übung 5 (Bilder 12 bis 14):
Verbesserung der Laufkraft gegen Widerstand des Deuserbandes.

Bilder 12 und 13: Richtig

Bei leichter Oberkörpervorlage und gestreckter Hüfte gegen das Deuserband anlaufen.

Bild 14: Falsch

Das Hüftgelenk ist zu stark gebeugt.



Übung 6 (Bild 15):
Laufkraftschulung gegen Widerstand eines Reifens.

Auf Streckung im Hüftgelenk muß besonders geachtet werden.

Zu den Autoren

Heinz Luthmann

33 Jahre alt, Diplom-Pädagoge. 2jährige Tätigkeit in der Sporttherapie. Wissenschaftliche Hilfskraft am FB Sportwissenschaft der Universität Münster. Referent beim Westfälischen Fußball- und Leichtathletik-Verband (Trainer-Ausbildung). Langjährige Praxis als Kraft- und Konditionstrainer. Arbeitsschwerpunkte: Konditionstraining von Leistungssportlern und Rehabilitationstraining für verletzte Sportler.

Heinz-Dieter Antretter

geb. 8. 9. 1955, war mehrfacher Deutscher Meister im Internationalen Fünfkampf und 1979 Deutscher Vizemeister im Zehnkampf. 1979 gewann er die Bronzemedaille bei den Studentenweltmeisterschaften in Mexiko-City, seine Bestleistung im Zehnkampf steht bei 8048 Punkten. Der Diplomsportlehrer war bis 1984 Leitender Trainer beim ASC Ahlen und ist derzeit als Leitender Landestrainer im Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen tätig.

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

- Bauer:** Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**
- Bauer/Überle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**
- Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungskl. **DM 12,80**
- Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 Seiten **DM 45,00**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**
- Heddergott:** Neue Fußball-Lehre. 245 Seiten **DM 39,80**
- Kacani/Horsky:** Modernes Fußballtraining, 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 245 Übungen. **DM 28,50**



Koch u.a.: Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag (DDR) 1986. 264 Seiten **DM 27,80**

- Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten.
- Talaga:** Fußballtechnik. 202 Seiten.
- Talaga:** Fußballtaktik. 219 Seiten. Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden. Je Band **DM 19,80**

II. Fußball-Trainingslehre

- Jung:** Attraktiver Amateurfußball. Eine Anleitung für eine mehrjährige Trainingskonzeption bezüglich der konditionellen, taktischen und psychologischen Arbeit. 160 S. **DM 24,60**
- Überle:** Fußball für Trainer und Spieler. 144 S., mit Trainingsheft. **DM 28,00**
- Trainingsheft einzeln **DM 12,00**
- Albrecht (Hrsg.):** Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten **DM 32,00**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

- Auste:** Konditionsschulung Fußball (rororo, NEU!), 282 S. **DM 16,80**
- Bantz/Weisweiler:** Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 18,80**
- Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 28,80**
- Grindler/Pahlke/Hemmo:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

2. Jugendtraining

- Bauer:** richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 12,80**

- Bisanz/Gerisch:** Mini-Fußball, 84 Seiten **DM 14,00**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 24,00**
- Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**

4. Übungssammlungen

- Benedek:** Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten **DM 20,00**
- Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**
- Bucher:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 Seiten **DM 26,80**
- Frank:** Trainingsprogramme für Fuß-

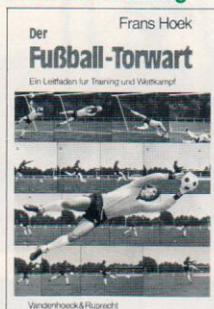


Alte Jahrgänge

von „fußballtraining“ noch zum Originalpreis (4,- DM je Heft) lieferbar. 1983/84 je 6 Hefte, danach 12 pro Jahrgang.

- Pfeifer/Maier:** „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II. (Technik, Taktik, Kondition) 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen **DM 28,00**
- Sneyers:** Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 Seiten **DM 29,80**
- Rogalski/Degel:** Fußball (Reihe „Schülersport“/DDR). 160 S. **DM 12,80**

3. Torwarttraining



Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 S. **DM 27,00**

- Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten, **DM 24,00**
- Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos. Neuaufgabe Sept. '87. **DM 32,-**

- ball-Amateurvereine. 128 S. Neuaufgabe Oktober '87. **DM 19,80**
- Lammich:** Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 Seiten **DM 10,80**
- Studener:** Fußballtraining. Teil I und II. 312 Abb., 282 Seiten **DM 29,80**
- Wenzlaff:** 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball. 208 Seiten, 100 Skizzen, Neuersch. 1986 **DM 29,80**
- Zeeb:** Fußball-Training (Planung, Durchführung), 94 Trainingsprogramme. 160 Seiten **DM 24,80**

5. Sonstiges



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

- Videokassetten dazu** (kein Rückgaberecht. System angeben!) – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtech-

niken, Kopfballspiel, Passen und Tor-schußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**

Bauer: Fußballregeln leicht verständlich. Neuersch. 1986, 127 S. **DM 12,80**

Brüggemann: Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie. 208 S., **DM 29,80**

WFV-Fußballpraxis: Teil 1: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**

Heynckes: Fußball aktiv – Training und Spiel. 136 S., 89 Abb. **DM 29,80**

Hochgesand: Gefeuert – gefeuert; Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer. 160 Seiten, 50 Fotos **DM 24,80**

Rutemöller/Koch: Fußball-Kartothek 1 (Hallentraining). Zahlreiche Übungen auf 80 Doppelkarten mit erläuterndem Beiheft und prakt. Karteikasten **DM 28,00**

Summer: Die internationalen Fußball-Regeln. 128 Seiten **DM 17,00**

Wagner: Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, 350 A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball **DM 65,00**

Wegener: Kleinkariertes betont sportlich. Gekonnte Reime rund um den Fußball. Geschenkidee, 72 Seiten **DM 12,80**



Sportdate 87/88: Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 19,80**

Achtung: Restauflage 86/87 **DM 9,90**

IV. Für Sportlehrer

Albrecht/Brüggemann: Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. (Neuersch. 1986!). 236 S. **DM 42,80**

Dietrich: Fußball. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage, 91 Seiten **DM 17,80**

Frank: Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht (Neuerscheinung). 196 Seiten **DM 34,80**

V. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer) Hennef (1984), Duisburg (1983), Regensburg (1982), Warendorf (1981), Trier (1980) und Duisburg (1979) **je DM 13,00**

Saarbrücken (1978) **DM 11,00**

Sylt (1985) **DM 15,00**

Berlin (1986) 112 Seiten **DM 17,00**

Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

Neu!

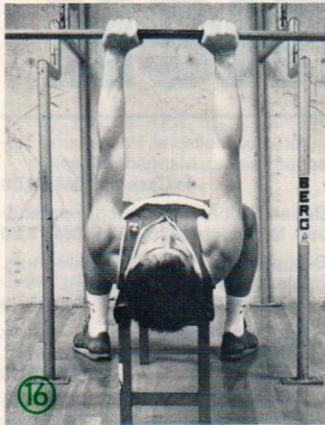
Gray: Verletzungen im Fußballsport. Aus dem Englischen 1986, 149 S., 25 Abb. Verletzte Spieler weiterspielen lassen, bewußtlose transportieren? Zum Arzt? Welche Wunden muß man nähen? Fragen – Beispiele – Antworten gibt dieses Buch. **DM 24,80**

Jetzt billiger!

Klante: Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. bisher **DM 34,80**, jetzt **DM 27,80**

Busch: Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 S. bisher **DM 14,80**, jetzt **DM 9,80**

Alle diese Titel gibt's beim Philipka-Buchversand – Bestellkarte Seite 25!



Übung 7 (Bilder 16 bis 19):
Überzüge
Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur.

Bild 16: Ausgangsposition

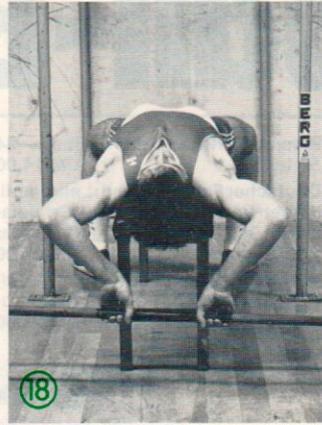


Bild 18: Falsch
Die Ellbogen weichen nach außen aus.

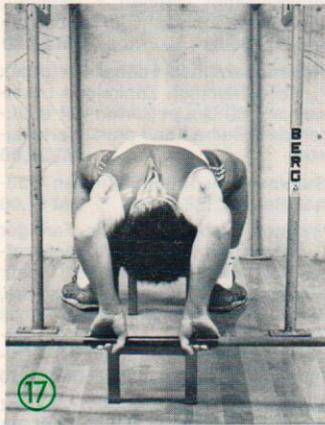


Bild 17: Endposition
Beim Herunterlassen und beim Hochziehen der Hantel muß ein Ausweichen der Ellbogen nach außen (**Bild 18**) unbedingt vermieden werden.

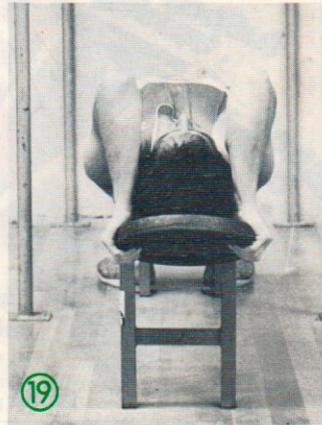


Bild 19: Richtig
Überzüge mit Hantelscheibe
Für das Erlernen des korrekten Bewegungsablaufes sollte anfänglich diese Übungsvariante gewählt werden.

SCHENKEN SIE IHREN FREUNDEN UND BEKANNTEN IN DER DDR UNSERE ZEITSCHRIFTEN IM ABONNEMENT!

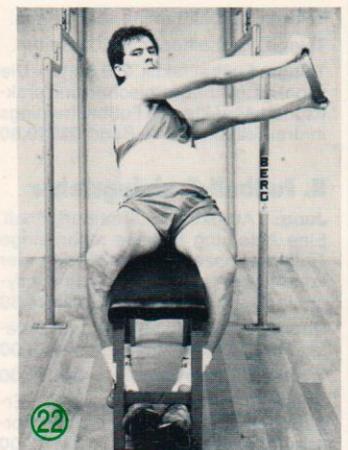
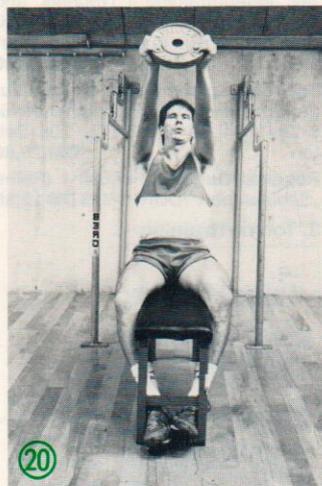
Zum 1. November 1987 erlaubt die DDR die Einfuhr von Fachzeitschriften. Damit kann sich für sportlich Interessierte drüben ein Wunschtraum erfüllen – nämlich regelmäßiger Leser bundesdeutscher Sportzeitschriften zu werden. Wenn Sie also jemandem auf diese Weise eine Freude machen wollen, bestellen Sie ein Geschenkabonnement einer unserer Zeitschriften für ihn – die Rechnung geht an Sie, regelmäßige Lieferung der Hefte erfolgt direkt an den Empfänger in der DDR.

Ein Jahresabo (12 Hefte frei Haus) in die DDR kostet:

deutsche volleyball-zeitschrift	DM 54,00
handball-magazin	DM 60,00
deutscher tischtennis-sport	DM 60,00
handballtraining	DM 57,60
fußballtraining	DM 57,60
Leistungssport (6 Hefte)	DM 48,00
sportpsychologie (4 Hefte)	DM 36,00

Philippka-Verlag, Abo-Verwaltung,
Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster
☎ 02 51/2 05 37

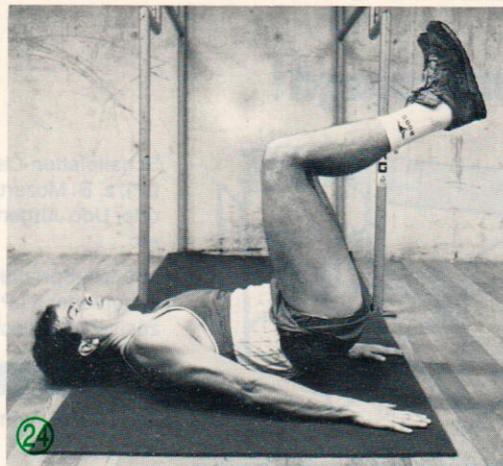
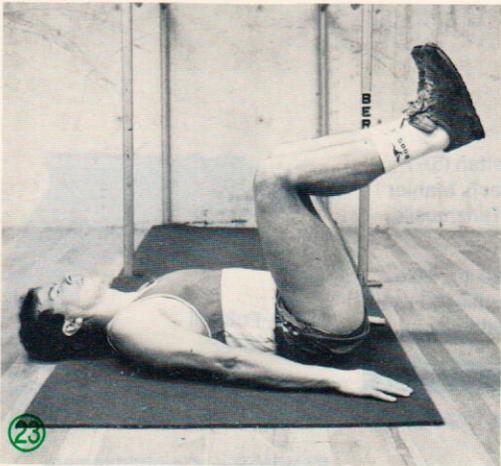
Philippka



Übung 8 (Bilder 20 bis 22):
Scheibenwischer
Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Bild 20: Ausgangsposition
Der Oberkörper wird leicht nach hinten geneigt (vorher Bauchmuskulatur anspannen), die Arme führen eine seitliche Abwärtsbewegung aus (bis in Höhe der Oberschenkel). Die Ellenbogengelenke bleiben gestreckt. Die Übung beansprucht besonders die schräge Bauchmuskulatur.



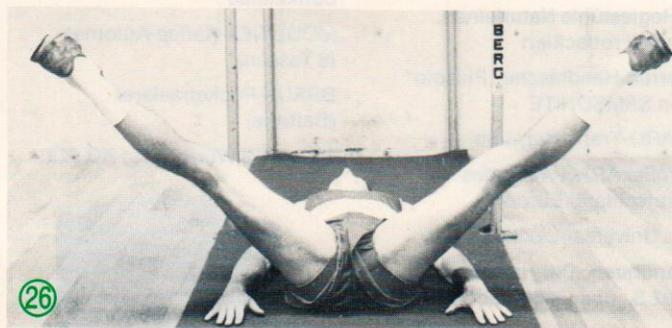
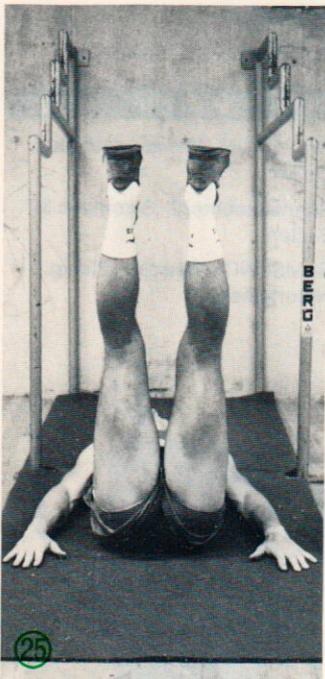


Übung 9 (Bilder 23 und 24):
Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

Bild 23: Ausgangsposition

Bild 24: Endposition

Das Becken ist vom Boden abgehoben. In dieser Position einige Sekunden verharren.



Übung 10 (Bilder 25 bis 27):
Beinspreizen und -schließen mit Zusatzlast (Eisenschuhe)
Kräftigung der Adduktoren und Abduktoren.

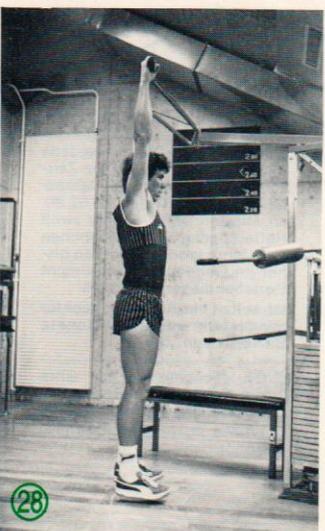
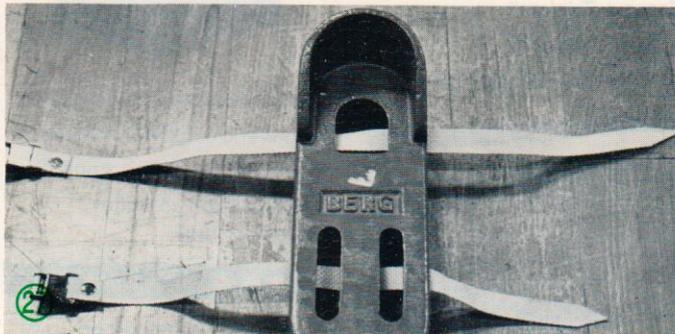
Bild 25: Ausgangsposition

Die Knie sind gestreckt. Arme und Schultern haben Bodenkontakt.

Bild 26: Endposition

Die Übung muß langsam und behutsam ausgeführt werden.

Bild 27: Eisenschuh



Literatur:

LETZELTER, H. u. M.: Krafttraining. Hamburg 1986

WEINECK, J.: Optimales Training. Erlangen 1987

BREUER, R.: Optimale Ernährung. Gummersbach 1981

Übung 11 (Bild 28):
Aushängen
Lockerungsübung

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

**SPORT
DATER**
1987/88

**Chronik und
Handbuch
für
Training
und
Spielbetrieb**

NEUE AUSGABE!

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 A5

DM 19,80 + Porto

**Philippka-Buchversand,
4400 Münster**

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte auf der Seite 25.



Tolle neue Werbeprämien

Gehen Sie auf Punktejagd!

Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen: **Mehr als 50 neue Prämien** haben wir als Belohnung ausgewählt! Prämien von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein **neues Punkt-System** (1 neues Jahres-Abo = 1 Punkt, Punkte können gesammelt werden) –, aber alle **nützlich** und großenteils **Markenartikel**.



Ein **Sonderprospekt mit allen Prämien** war der August-Ausgabe von „fußballtraining“ beigefügt; hier in Wort und Bild eine Kostprobe.

● Für 1 Punkt:

Sportfachliteratur aus unserem Programm im Werte von DM 20,-
Solarrechner
7er-Reisekartenset Deutschland (1:250 000)
Nützl. Bücher (z. B. Heimwerken, Handarbeiten, Fremdwörter-Lexikon, Medizin-Lexikon, Rechtschreibung)
OSRAM-Halogen-Taschenleuchte usw.



● ● Für 2 Punkte:

2 Regiestühle Naturleinen, Gestell rotlackiert
Herren-Handtasche „Piccolo“ von SAMSONITE
MARO-Transisterradio
Großer ARAG-Autoatlas Deutschland/Europa
Gr. Universal-Lexikon
Handbuch „Der Hausjurist“ (992 S., über 3000 Stichworte)
Super-Kochbuch von „Essen + Trinken“
Gr. Spielemagazin
BRAUN-Fön „Silencio 1200“



Schallplatten-Cassetten (5–7 LP), z. B. Mozart, Bach, Mahler oder Udo Jürgens, Tanzmusik etc.

Intensiv-Sprachkurse auf 4 Cassetten oder 5 LP (Englisch/Französisch/Spanisch/Italienisch)

● ● ● Für 3 Punkte:

KETTLER-Trimmset (Expander etc.)
SAMSONITE – Kollegmappe, dunkelblau
MOULINEX-Kaffee-Automat (8 Tassen)
BRAUN Pocketrasierer (Batterie)
SIEMENS Würfelradio RG 272



Intensiv-Sprachkurs Russisch
Profi-Werkzeugkoffer, 69teilig
Digital-Radiowecker „Apollo“
MIKASA Warm up-Suite (Jogginganzug)

● ● ● ● Für 4 Punkte:

SIEMENS-Radiorecorder RM 853



PUMA-Fußball „Rudi Völler“

BOSCH-Schlagbohrmaschine PSB-400-2

PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF

Grillwagen

SHARP Walkman mit Radio

● ● ● ● ● Für 5 Punkte:

Gr. BONUM-Werkzeugschrank, gefüllt

Schnellkochtopf „Sicomatic M“, 5 Liter

SAMSONITE Reiseset, 2teilig, Naturleinen



Kundennummer/Absender: 1. 14. _____

Diese **fußballtraining** -Neubezieher habe ich geworben:

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers) _____

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern
Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers) _____

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

(2. Unterschrift des Neubeziehers) _____

(2. Unterschrift des Neubeziehers) _____

(Datum/Unterschrift) _____

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „**fußballtraining**“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 52,80, im Ausland DM 57,60, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.
Gewünschte Prämie(n): _____

Coupon bitte einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!)