

# fußball training

11

5. Jahrgang · November 1987

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**Liebe Leser,**

die Athletik ist die physische Komponente der Spielleistung. Sie wird wirksam bei verschiedenen Handlungen mit und ohne Ball sowie bei Zweikämpfen und bildet eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg. Wenn bei sich gegenüberstehenden Mannschaften die technisch-taktischen Grundlagen gleichermaßen vorhanden sind, entscheiden Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer.

In den letzten Ausgaben haben sich **Heinz Luthmann** und **Heinz-Dieter Antretter** in der Beitragsserie „Knüppeln bis zum Umfallen“ ausführlich mit dem Krafttraining befaßt mit dem Ziel, neben der Verletzungs- und Verschleißvorbeugung insbesondere eine Verbesserung der Kraft der Beinstreckmuskulatur anzustreben. Denn eine hohe Schnellkraftleistungsfähigkeit in diesem Bereich wirkt sich sowohl auf die Antrittsschnelligkeit als auch auf die Sprung- und Schußkraft positiv aus. In Ergänzung zu diesen Aussagen präsentiert **Achim Denner** in dieser Ausgabe ein Trainingsprogramm an neuzeitlichen Kräftigungsgeräten. Neben einer anfänglich sehr hohen Übungsmotivation bietet das Training an diesen „Foltergeräten“ u. a. folgende Vorteile:

- Eine Verletzungsgefahr ist so gut wie ausgeschlossen.
- Die Übungen sind einfach, eine spezielle Hebetechnik ist nicht erforderlich.
- Es können gleichzeitig mehrere Üben-de trainieren.

**Hans-Dieter te Poel** und **Henning Eisfeld** befassen sich mit einer weiteren motorischen Grundeigenschaft: der Schnelligkeit. Neben grundsätzlichen Aussagen zu dem im Fußballspiel sehr komplexen und differenzierten Begriff der Schnelligkeit und zum Schnelligkeitstraining stellen sie in insgesamt vier Trainingseinheiten (der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt) Übungsformen mit und ohne Ball zur Ausbildung der verschiedenen Schnelligkeitsarten vor.



Werner Kötter  
(Werner Kötter)

**In dieser Ausgabe**

Hans Dieter te Poel · Henning Eisfeld  
**Verbesserung der Schnelligkeit**

**3**

Achim Denner  
**Der Fußballer als Bodybuilder?**

**11**

**Jugendtraining**

**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 Rutemöller, 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 Vorauskasse (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

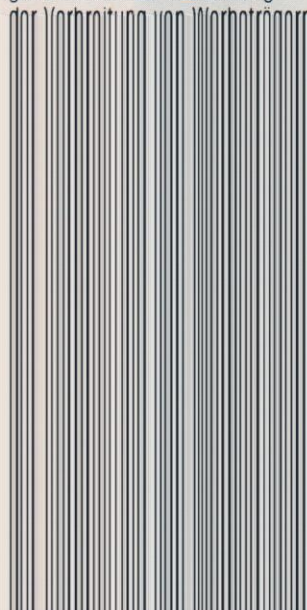




Foto: Horstmüller

Hans-Dieter te Poel · Henning Eisfeld

# Verbesserung der Schnelligkeit

## Vorbemerkungen

Einleitend muß festgestellt werden, daß der Begriff „Schnelligkeit“ (Schnelligkeitstraining) in den letzten Jahren von Trainern und Sportwissenschaftlern sehr kontrovers diskutiert worden ist.

Speziell die unterschiedlichen Maßnahmen zur Verbesserung der Schnelligkeit (Reaktions-, Kraft- und Aktionsschnelligkeit sowie zyklische und azyklische Schnelligkeit) sind theoretisiert, praktiziert und von Fall zu Fall wieder verworfen worden, wobei sich diese Problematik sportartübergreifend darstellt. Es besteht daher die unbedingte Notwendigkeit, diesen Themenkomplex für die Fußballpraxis zu aktualisieren und anhand von Trainingsbeispielen transparent und umsetzbar zu machen.

Die „klassische Schnelligkeitsdisziplin“ stellt der Sprint in der Leichtathletik dar. Seine trainingsmethodische und -didaktische Entwicklung zeigt, daß in den 60er Jahren erfolgreiche Sprinter noch auf ein umfangreiches Krafttraining mit hohen Lasten (z. B. Kniebeugen mit hohen Hantellasten) zur Verbesserung der Schnelligkeit (Schnellkraft) verzichteten. Im Laufe der 70er Jahre hatte man dann in wissenschaftlichen Untersuchungen festgestellt, daß maximalschnellkrafttrainierende Sportler, wie unter anderem „Anschieber“ im Bobfahren oder Kugelsto-

ßer, enorme Beschleunigungswerte aufwiesen und im direkten Sprintvergleich zahlreichen Sprintern das „Nachsehen“ gaben (vgl. ALLMANN 1982). Diese Erkenntnis- und Erfahrungswerte fanden dementsprechend auch Einzug in die Trainingspraxis des professionellen Fußballs (vgl. insbesondere Trainingseinheit 4).

Neben den allgemein im Training geschulten fußballspezifischen koordinativ-technischen, kognitiv-taktischen und psychischen Fähigkeiten tritt ein systematisches Schnelligkeitstraining mit dem Ziel, eine überdurchschnittliche Sprintfähigkeit auf der Basis einer hochtrainierten Schnellkraft in für den Fußballspieler wichtigen Muskelgruppen zu entwickeln (z. B. Oberschenkelmuskulatur).

Biologisch betrachtet hängt die Schnelligkeit von Koordinations- und Kraftleistungen ab. Ergänzt werden diese beiden Komponenten durch eine entsprechende Bewegungsschulung im Training (Gelenkigkeit/Flexibilität).

Darüber hinaus existieren anatomisch-physiologische Gesetzmäßigkeiten, die beim Aufbau eines Schnelligkeitstrainings berücksichtigt werden müssen, da sie unmittelbare Auswirkungen auf die Trainingsmethodik bzw. -steuerung haben:

- ① Die Reizleitungsgeschwindigkeit im Nervensystem ist genetisch festgelegt und begrenzt daher die Verbesserung des

Reaktionsvermögens eines Spielers durch bestimmte Trainingsmaßnahmen (vgl. TE 2). Ein Training zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit bzw. der Reaktionszeit bezogen auf akustische und optische Signale erzielt jedoch eine größere Wiederholungsstabilität der Optimalleistung. Dieser Hinweis sollte insbesondere im Torhütertraining Beachtung finden.

② Die intra- und intermuskuläre Koordination, die Starterfunktion der Gamma-Schleife und die Bewegungsautomatisierung sind abhängig von einer optimalen Funktions- und Erholungs-dauer.

③ Das Verhältnis von schnellen (weißen) und langsamen (roten) Muskelfasern ist ebenfalls genetisch vorbestimmt. Eine Veränderung dieses Verhältnisses zugunsten der „schnell zuckenden“ Fasern in der leistungsbestimmenden Muskulatur kann durch ein differenziertes Krafttraining in geringem Umfang erfolgen.

④ Die Zähflüssigkeit des Muskels wirkt sich auf die Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur aus. Das bedeutet, daß Muskelversteifungen als Folge zu niedriger Muskeltemperaturen und zu langer Trainingsbelastungen im Bereich der Schnelligkeit auftreten können. Hierauf muß im Training insbesondere unter den Aspekten der Vorbeugung vor Verletzungen und der Leistungsoptimierung besonders geachtet werden.

⑤ Der ATP- und Kreatinphosphatgehalt im Muskel ist für die Schnelligkeitsleistung von besonderer Bedeutung. Daneben spielt noch der Reichtum der Muskulatur an Enzymen für den Phosphatabbau bzw. -wiederaufbau eine wichtige Rolle. Aus diesem spezifischen energetischen Verhalten des Körpers eines Fußballspielers ergeben sich demnach auch typische Belastungs- und Pausenzeiten für ein erfolgreiches Schnelligkeitstraining (vgl. Pausenangaben innerhalb der nachfolgenden vier Trainingseinheiten).

⑥ Die anthropometrischen Merkmale (u. a. Beinlänge, Arm-länge, Körpergröße und Körpergewicht) beeinflussen die Bewegungsfrequenz und -amplitude des Spielers und müssen bei einer biomechanischen Bewegungsanalyse mit dem Ziel der Verbesserung der Schnelligkeit durch gezielte Trainings-formen berücksichtigt werden.

Aufgrund der fußballspezifischen Anforderungen und biologischen Grundlagen erscheint ein gezieltes Schnelligkeitstraining auf folgenden vier Ebenen sinnvoll:

1. Allgemeine Koordinationsverbesserung durch Laufschulung (TE 1).

2. Verbesserung des Start- und Reaktionsvermögens durch disziplinnaher Trainingsformen (TE 2).

3. Schnelligkeitstraining durch fußballspezifische Trainings-formen mit Ball („... spezielle Übungen provozieren spezielle Anpassungserscheinungen“; TE 3).

4. Krafttraining (hier: Verbesserung der Schnelligkeit bzw. Schnellkraft durch Sprungformen, vgl. TE 4).

In diesem Zusammenhang wird auf die inhaltliche Darstellung und Erläuterung von Trainingsformen zur Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer verzichtet, da dieser Bereich bereits umfassend und praxisnah in Beiträgen von Prof. H. Liesen erörtert und problematisiert worden ist.

### Stellenwert des Schnelligkeitstrainings im Fußball

Die heutige Spielweise (vor allem im oberen Leistungsbereich) wird geprägt durch ein permanent hohes Spieltempo mit Schnelligkeitsformen in allen Mannschaftsteilen. Dieses Spielverhalten basiert auf der Grundlage einer optimalen Ausdauerleistungsfähigkeit, die es ermöglicht, daß die Spieler nach Antritten, Sprints und Sprüngen mit maximaler Intensität wieder schnell regenerieren.

Die Beispiele Hausmanns (Bayer Leverkusen), Kögl und Matthäus (Bayern München), Eckstein (Nürnberg) und Mill (Borussia Dortmund) machen deutlich, daß eine außergewöhnliche Sprintleistungsfähigkeit der Spieler für die eigene Mannschaft einen spielentscheidenden Vorteil und für jeden Gegner eine zentrale Gefahr darstellen kann. Diesbezüglich setzen zahlreiche Trainer bereits bei der Auswahl neuer Spieler (z. B. im Probetraining) Testverfahren ein, die die motorische Hauptbeanspruchungsform Schnelligkeit durch z. B. 30m-Sprints auf Zeit besonders berücksichtigen. Aufgrund der Bedeutung der Schnelligkeit als wichtigen leistungsmitrierenden Faktor im modernen Fußball erfolgt die Verbesserung der Schnelligkeit durch Antritte zwischen 15 und 30 Metern, Krafttraining, kräftigende gymnastische Elemente, leichte Sprungkombinationen und Koordinationsübungen, gepaart mit ausreichenden Regenerationsphasen (vgl. nachfolgende Trainingseinheiten).

	8–11 Jahre	12–15 Jahre
Altersbedingte Zunahme von:	Bewegungsfrequenz Reaktionsschnelligkeit — — —	— — — — — — Kraft
Entwicklungsbedingte (trainings-unabhängige) Zunahme der Laufgeschwindigkeit:	+ 1,16 m/sec	+ 0,51 m/sec
Konsequenz für das Training:	Übungen, die die sich entwickelnde Möglichkeit zur Steigerung der Bewegungsfrequenz unterstützen: <b>Koordinationstraining</b>	Neben einem Koordinationstraining erlangt nun ein altersentsprechendes <b>Krafttraining</b> Bedeutung

Tab. 1: Schnelligkeitsmerkmale im Alter von 8 bis 15 Jahren (nach GROSSER et al. 1981, 88)

Insbesondere die Sportmedizin hat in den zurückliegenden Jahren entscheidenden Anteil daran gehabt, daß durch eine systematische Zusammenarbeit im Sinne einer gezielten medizinischen Trainings- und Wettkampfbetreuung (z. B. Trainingssteuerung durch Blutlaktatanalyse) gerade das Schnelligkeitstraining differenziertere Sichtweisen erfahren hat. Hieraus resultiert u. a. die Erkenntnis, daß die Energiebereitstellung im Fußball vorwiegend anaerob-alkalisch (über Kreatinphosphatspeicher) und nur zu einem geringen Teil über den Glykogenabbau (Glykolyse) erfolgt.

### Eingliederung des Schnelligkeitstrainings in die Trainingspraxis

Das Schnelligkeitstraining nimmt im heutigen Junioren- und Erwachsenenbereich in der Praxis einen unterschiedlichen Stellenwert ein. Insbesondere im Juniorenbereich sollten vermehrt Trainingsreize zur Verbesserung der Schnelligkeit gesetzt werden (vgl. **Tab. 1**).

Die Tabelle 1 macht deutlich, daß es schon frühzeitig zu einer entwicklungsbedingten Zunahme der Laufgeschwindigkeit im unteren Juniorenbereich kommt, jedoch mit zunehmendem Alter eine bedeutende Abnahme erfolgt. Dieser Erkenntnis muß dadurch Rechnung getragen werden, in dem bereits im Trainingsprozeß der F-, E- und D-Junioren Trainingsformen dosiert angewendet werden sollten, die insbesondere Koordinationsübungen mit und ohne Ball in Verbindung mit der gezielten Ausbildung des Reaktionsvermögens beinhalten. Diese Forderung kommt auch dem altersbedingten Bewegungsdrang der Kinder nach.

Darüber hinaus kann bereits im Alter von 12 bis 15 Jahren ein altersentsprechendes Krafttraining erfolgen, daß mit zunehmendem Alter durch die Anwendung entsprechender Aufgabenstellungen und Zusatzlasten gesteigert werden kann (vgl. Tabelle 1; TE 4). Derartige Trainingsformen zur Entwicklung der Schnelligkeit sollten insbesondere im Herren- und Damenbereich im Mittelpunkt einer Trainingsplanung stehen. Hierzu zählt auch, daß man zum Aufbau eines bestimmten Schnelligkeitsniveaus bei Spielerinnen und Spielern einen längeren Trainingszeitraum braucht.

Die ersten Spiele nach der WM 1986 und nach der verkürzten Vorbereitungszeit der neuen Saison 1987/88 der 1. und 2. Bundesliga haben gezeigt, daß einige Spieler noch Probleme mit ihrer gewünschten „Spritzigkeit“ haben. Je kürzer demnach die Vorbereitungszeit ist, um so geringer wird das konditionelle Niveau bezüglich der Schnelligkeit sein. Diesbezüglich wird man in der Zukunft sicherlich umdenken müssen und dem Schnelligkeitstraining insbesondere in der verlängerten Winterpause besondere Aufmerksamkeit im Trainingsprozeß schenken müssen.

Bei der Durchführung eines gezielten Schnelligkeitstrainings sollten einige wichtige Aspekte berücksichtigt werden, die im nachfolgenden Teil kurz skizziert werden.

Innerhalb des Trainingsprozesses sollte darauf geachtet werden, daß das Schnelligkeitstraining nicht im ermüdeten Zustand durchgeführt wird, d. h. auch, daß nach einer morgendlichen intensiven Trainingseinheit auf ein intensives Schnelligkeitstraining am Nachmittag verzichtet werden sollte.

Zur Übungsintensität bleibt festzuhalten, daß sie mit hohen und höchsten Intensitäten (Laufgeschwindigkeit 95 bis 100%) ausgebildet werden muß, somit ein ausgeruhter Zustand Grundvoraussetzung für ein Schnelligkeitstraining ist.

Das zeitliche Ausmaß sollte so angesetzt werden, daß gegen Ende des Schnelligkeitstrainings die Geschwindigkeit, z. B.

bei 20m-Sprints, infolge eintretender Ermüdung nicht absinkt. Besondere Aufmerksamkeit sollte einer gezielten Aufwärmarbeit gewidmet werden, denn diese ist Voraussetzung für die Aufnahme des Schnelligkeitstrainings (vgl. nachfolgende Trainingseinheiten).

Zusammenfassend soll folgendes festgehalten werden:

Mehrmalige Anwendung schnelligkeitsverbessernder Trainingsformen in der Woche zu Beginn der Trainingseinheit nach einer intensiven Aufwärmarbeit (z. B. Starts aus allen Lagen) ist empfehlenswert.

#### Merke:

Je länger die Phase des Schnelligkeitstrainings ausgedehnt wird, um so stärker ermüdet das zentrale Nervensystem. Dieser Ermüdung ist bei anschließender Technikschnulung Rechnung zu tragen, d. h., nach dem Schnelligkeitstraining lieber ein „lockeres Spielchen“ unter besonderer taktischer Aufgabenstellung durchführen lassen anstatt Technikschnulung zu betreiben.

Auf keinen Fall sollte ein Schnelligkeitstraining unmittelbar nach einem Spieltag erfolgen. Andererseits erscheint es besonders sinnvoll und effektiv, wenn einen Tag vor einem Spiel noch schnelligkeitsverbessernde Übungen durchgeführt werden, die allerdings „wohldosiert“ ins Training eingebracht werden müssen (z. B.: 2 x 5 x 20m-Sprints bei ca. 2 Minuten Pause und ca. 8 Minuten Serienpause). Falls schnelligkeitsverbessernde Übungen in der Vorbereitungsperiode und auch speziell am Anfang der jeweiligen Hinrunde schwerpunktmäßig eingesetzt werden, so sollten primär der Montag und

## Fußball-Trainingslager

### Malta unser Top-Angebot

Hier bereiten sich europäische Spitzenklubs auf die Rückrunde vor.

In den Monaten Januar, Februar und März verfügen wir noch über freie Kapazitäten.

### Ta'Qali Technical Complex

Neben dem maltesischen Nationalstadion verfügt das Ta'Qali Zentrum über folgende Einrichtungen:

- hervorragend präparierte, gepflegte Fußballterrains (ca. 1 km<sup>2</sup> Fläche) mit Flutlicht und mobilen Toren.
- Gymnasium und Sauna, Kraft- und Gymnastikraum mit modernsten Kraftmaschinen, Sauna, Duschen etc.
- Klinik, Ultraschall, Elektrotherapie, Laser-Therapie.
- Konferenzraum, Großleinwand, Videoanlage, Hellraumprojektor etc.
- Spielzimmer, Billard, Tischtennis.

Auskunft und Buchung:

## TRAVELCLUB

Ihr Reisebüro für alle  
Ferienreservierungen!

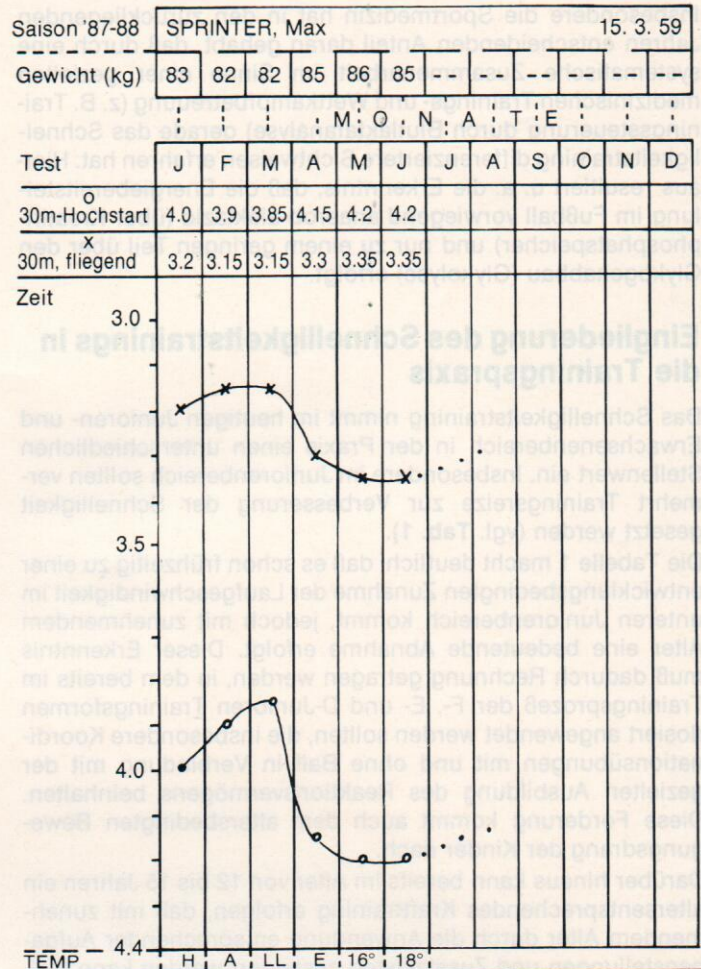
Transteam Travelclub AG  
Laupenstr. 5, CH-3001 Bern  
Telefon 0041 - 31/250555  
Telex 912688

Mittwoch (bei Spielen am Samstag) bzw. der Dienstag und Donnerstag (bei Spielen am Sonntag) für die Durchführung angesetzt werden.

**Hinweise für die Trainingspraxis**

Es wird natürlich für jeden Trainer interessant sein, ob sich seine Spieler in puncto Schnelligkeit verbessern. Dazu bieten sich die unterschiedlichsten Kontrollmöglichkeiten an. Der Einfachheit halber sollten diese Überprüfungen ohne großen apparativen Aufwand vorstatten gehen. Man überprüft alle 4 bis 6 Wochen das Schnelligkeitsniveau der Spieler einmal mit einem 30m-Sprint aus dem Hochstart (Schußbein ist vorne, leichte Schrittstellung, Gewicht auf beiden Fußballen verlagert) und zum anderen mit einem 30m-Sprint „fliegend“, d. h., der Spieler läuft 25 bis 30 Meter „an“, um an einer vorgegebenen Linie seine maximale Geschwindigkeit zu erreichen. An dieser Linie steht ein anderer Spieler und winkt mit der Hand ab, sobald der Läufer diese überholt (= Startlinie). Auf das Abwinken hin wird die Stoppuhr gestartet. Zum 30m-Lauf aus dem Stand ist noch anzumerken, daß die Stoppuhr dann gedrückt werden sollte, wenn der hintere Fuß den Boden verläßt.

Eine regelmäßige Überprüfung der Schnelligkeit gibt ein anschauliches Bild über den Leistungsstand der Spieler. Es ist durchaus angebracht, das nebenstehende Raster anzufertigen, um ein langfristiges Leistungsprofil bezüglich der Schnelligkeit festhalten zu können (Trainingskontrolle). Bei jeder Überprüfung bzw. bei jedem Test sollten die gleichen Bedingungen vorliegen. Wenn in der Halle trainiert wird, läßt man die Läufe nur in der Halle machen. Ab April/Mai bis Oktober (je nach Außentemperatur) führt man die Läufe dann am besten immer auf der gleichen Anlage, mit dem gleichen Schuhmaterial bei annähernd gleichen Windverhältnissen durch. Die Temperatur an den Kontrolltagen sollte auf der Leistungskarte notiert werden (Abb. 1).



**Abb. 1: Beispiel zur Erstellung einer Leistungskarte (Tests zum Schnelligkeitstraining)**

**1. Trainingseinheit**

**Fernziel:** Verbesserung der Schnelligkeit

**Trainingsziel:** Verbesserung der Koordination (ohne Ball)

**Allgemeine Vorbemerkungen**

Aufgrund des unterschiedlichen konditionellen Leistungsstandes jedes Spielers und der einzelnen Mannschaften (in

Abhängigkeit von der Spielklasse und der damit verbundenen Trainingshäufigkeit/-intensität und der diversen Altersklasseneinteilungen – vom Junioren- und Juniorinnenbereich bis zur 1. Bundesliga) wird von einer konkreten Angabe bezüglich der Laufleistung der Spieler im Training (Anzahl der Platzbreiten o. a.) abgesehen. Es soll und muß jedem Trainer überlassen werden, wie hoch er die Laufleistung für seinen einzelnen Spieler und die gesamte Mannschaft festlegt!

**Spitzenangebote zu Minipreisen!**

- Wettspielfußbälle sofort ab Lager, z. B.: Preise incl. MwSt.
- Derbystar Scirocco**, 32tlg., Gr. 3, 4 und 5, für alle Platz- und Wetterverhältnisse **DM 39,50**
- Derbystar Flamenco**, 32tlg., Gr. 5, ein Superball mit SLC-Soft-Veredelung (Auslaufmodell) nur **DM 69,-**
- DNB WM-Mexico**, aus bestem Kernrindleder mit Beschichtung gegen Nässeeinwirkung, leuchtend rot und gelb, 32tlg., Gr. 5. Ein Klassefußball! Auslaufmodell, daher nur **DM 39,-**
- Format-Ballonseidenanzug, AERO**, Außenmaterial Nylon, Futter aus Baumwolle, Herren: Gr. 46-60, Farbe: royal-weiß-smaragd, Damen: Gr. 36-48, Farbe smaragd-weiß-royal nur **DM 129,-**
- Format-Torwartpullover**, Helanca-Baumwolle, Gr. 1-8, versch. Farben (Restposten) Sparpreis nur **DM 19,-**
- Einkauf ohne Risiko!**

**SPORTZENTRALE**

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

Ab 300,- DM Auftragswert  
Lieferung frei Haus!

**Aufwärmen (20 Minuten)**

Unter der Anleitung des Trainers/Co-Trainers bewegen sich die Spieler im lockeren Tempo auf einer Höhe über die Platzbreite und führen nachfolgende Trainingsformen aus:

- Lockeres Traben mit Körperdrehungen
- Lockeres Traben und auf Kommando Hände rechts bzw. links seitlich in Richtung Boden führen
- Hopserläufe mit Doppelarmschwüngen
- 1. Lockerungs- und Dehnphase (untere Extremitäten; vgl. TE POEL 1987)
- Lockeres Traben und Steigerungsläufe bis zur mittleren Laufgeschwindigkeit

# FLUG-REISEN

Saisonausklang auf Mallorca

## SONDERANGEBOTE Mallorca (Arenal)

### 1 Woche ab 499.-

#### Donnerstag – Donnerstag ÜF

7. 4. und 14. 4.  
21. 4. und 28. 4.  
5. 5., 12. 5 und 19. 5  
25. 5. und 2. 6.

#### Hotel\*

499.-  
519.-  
529.-  
549.-

#### Hotel\*\*

509.-  
529.-  
539.-  
559.-

#### Hotel\*\*\*

524.-  
544.-  
554.-  
574.-

#### Montag – Montag ÜF

11. 4. und 18. 4.  
25. 4. und 2. 5.  
9. 5., 16. 5. und 23. 5.  
30. 5. und 6. 6.

#### Hotel\*

519.-  
539.-  
549.-  
569.-

#### Hotel\*\*

529.-  
544.-  
554.-  
579.-

#### Hotel\*\*\*

544.-  
564.-  
574.-  
594.-

#### Sonntag – Sonntag

1. 4. und 17. 4.  
24. 4. und 1. 5.  
8. 5., 15. 5. und 22. 5.  
25. 5. und 5. 6.

#### Hotel\*

539.-  
559.-  
565.-  
589.-

#### Hotel\*\*

549.-  
569.-  
579.-  
599.-

#### Hotel\*\*\*

564.-  
584.-  
594.-  
614.-

HP pro Woche pro Person

60.-

Vereinsfahrten · Ferienreisen · Charterflüge · Last minute-Angebote

## Heinz Hornig · 5000 Köln

Heinrich-Brüning-Straße 3 · Telefon 0221/362100

## Sie alle kennen Heinz Hornig – kennen Sie auch sein Sportartikel-Angebot?

#### TRIKOT-SET

12 Trikots, 12 Hosen und 12 Stutzen, in allen  
Farben lieferbar, Schatten-Dessin

**449,00 DM**

#### JOGGINGANZÜGE

50% Baumwolle, 50% Polyester

ab **39,00 DM**

#### TW-ANZUG

**79,00 DM**

#### PIQUÉ-SHIRT

**14,95 DM**

#### TRAININGSANZUG

**69,00 DM**

#### FREIZEITANZÜGE

ab **79,00 DM**

#### TRAININGSOVERALL

**79,00 DM**

#### FUSSBÄLLE

hervorragender Spiel- und Trainingsball

**39,00 DM**

Weitere Sportartikel, z. B. Tennisschläger, Squash- und Badmintonschläger aus Graphit

ab **98,00 DM**



Weitere Sportartikel auf Anfrage. Rufen Sie uns an! Telefon 02 21 / 36 90 36.

## Hornig & Großmann GmbH

Heinrich-Brüning-Straße 2, 5000 Köln 51

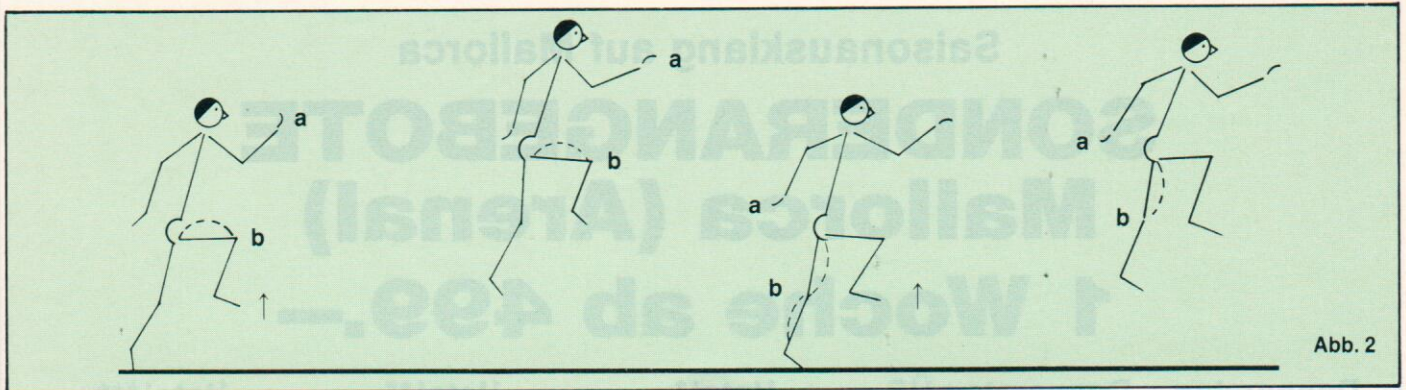


Abb. 2

- 2. Lockerungs- und Dehnphase (untere Extremitäten und Gesäßmuskulatur)
- Lockeres Traben
- „Schattenlaufen“ (partnerweise) vorwärts bzw. rückwärts mit Richtungsänderungen
- 3. Lockerungs- und Dehnphase (Rumpfmuskulatur und obere Extremitäten)
- Lockeres Traben
- Antritte nach z. B. Kopfballimitationen bzw. Remplern (paarweise) von je max. 30m (mit lockerem Traben als aktive Pause).

**Hauptteil (25 Minuten)**

**Übung 1 (Abb. 2):**

„Hopslerlauf“ mit Übergang in den Sprint (bis zum max. Tempo)

**Beobachtungsmerkmale/Korrekturhinweise**

- ▶ Koordinierte Arm- und Beinarbeit: linker (rechter) Arm schwingt bis Kopfhöhe hoch, wenn rechtes (linkes) Bein nach oben schwingt (a = linker Arm, b = rechtes Bein).
- ▶ Oberkörper ist aufrecht.
- ▶ Blick ist nach vorne gerichtet (eventuelle Anweisung von außen, das Kinn parallel zum Boden zu halten).
- ▶ Bei Aufsetzen des Fußes schnell über die Hacke abrollen! Druckpunkt unter dem Körper finden bzw. Anweisung geben, den Druckpunkt unter dem Brustbein zu suchen.
- ▶ Die Zehen immer zum Schienbein hin anziehen, um einem Umknicken nach rechts oder links vorzubeugen (Supinationstraumata/Pronationstraumata).

**Übung 2 (Abb. 3):**

**Sprunglauf**

Der Sprunglauf stellt eine gute Möglichkeit dar, die Bewegungsgeschwindigkeit zu verbessern. Gerade im A-Junioren- und Erwachsenenbereich kann man Strecken von 80 bis 100 Meter bewältigen lassen. Allerdings ist es notwendig, bei serienmäßiger Anordnung eine mindestens 5minütige Pause zwischen den Serien anzusetzen. Die Serienzahl sollte zwischen 4 bis 6 liegen, wobei dann der Sprunglauf den Schwerpunkt der Trainingseinheit bildet. Der Sprunglauf sollte in guten Laufschuhen auf dem Rasen oder noch besser auf dem Aschenplatz durchgeführt werden, um die auftretende hohe Belastung auf die Füße der Spieler möglichst begrenzen zu können. Innerhalb dieser Trainingseinheit reicht ein 2- bis 3maliges Wiederholen des Sprunglaufes über eine Strecke von ca. 30 bis 40 Meter vollkommen aus (dgl. gilt für den Hopslerlauf); dazwischen sollte eine lockere Trabpause zurück eingebunden werden.

**Beobachtungsmerkmale/Korrekturhinweise**

- ▶ Koordinierte Arm-/Beinarbeit wie oben.
- ▶ Der Oberkörper befindet sich in leichter Vorlage.
- ▶ Oberschenkel zu Unterschenkel des vorderen Beines (= Schwungbein) mindestens im 90°-Winkel (Anweisung von außen, da Eigenkontrolle kaum möglich ist).
- ▶ Druckpunkt wiederum unter dem Brustbein suchen.
- ▶ Kurz vor der „Bodenfassung“ des Schwungbeines (Zehen anziehen[!], Unterschenkel „ausgreifen lassen[!]).
- ▶ Hinteres Bein (= Sprungbein) bis zur vollkommenen Streckung „kommen lassen“ (Außenkontrolle).

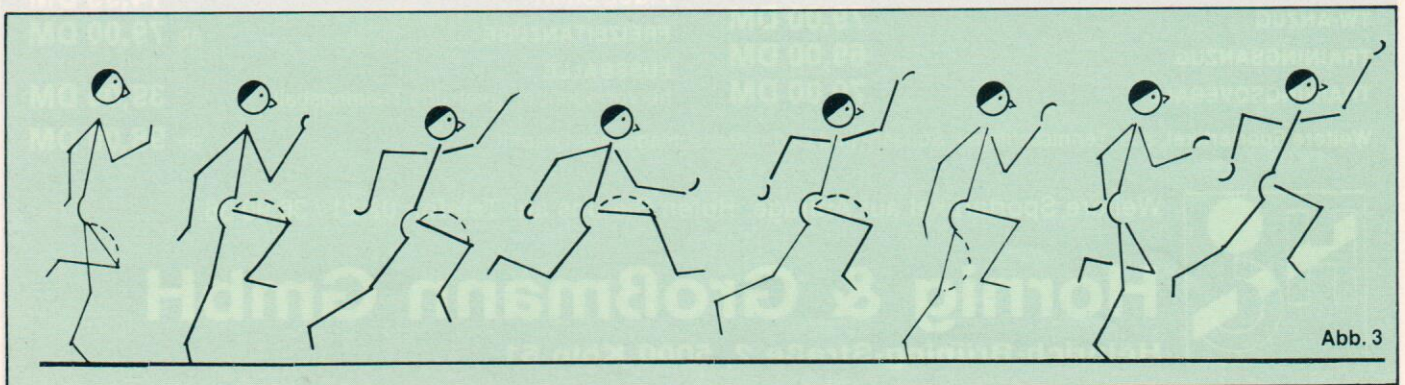


Abb. 3



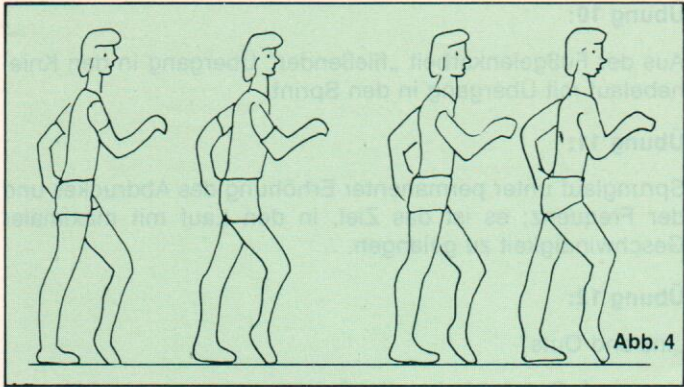


Abb. 4

**Übung 3 (Abb. 4):**

Fußgelenkarbeit

Durchführung (Vorschlag):

2- bis 3mal ca. 20 Meter mit Gehpause zurück.

**Beobachtungsmerkmale/Korrekturhinweise**

- ▶ Nur aus dem Fußgelenk arbeiten.
- ▶ Ein Fuß im Hochzehenstand, der andere am Boden abrollend.
- ▶ Wechselseitiges, zügiges „Arbeiten“ mit koordinierter Armarbeit (Arme nur so weit vorschwingen, wie die Knie nach vorne „kommen“).

**Übung 4 (Abb. 5):**

Skipping

Durchführung (Vorschlag):

3mal 30 Meter bei ansteigender Trittggeschwindigkeit (von niedriger über mittlere bis zur höchsten Geschwindigkeit); Pause zwischen den Serien 120 bis 150 sec (zum Lockern).

**Beobachtungsmerkmale/Korrekturhinweise**

- ▶ „Leichte“ Oberkörpervorlage.
- ▶ Koordinierte Arm-/Beinarbeit wie oben; merke: Eine „kurze“ schnelle Armarbeit überträgt sich auf die Beinarbeit bzw. auf die Trittggeschwindigkeit (!).
- ▶ Der Abdruck erfolgt vom Fußballen, dabei ist ein Durchschlagen der Hacken zu vermeiden (Gefahr von Achillessehnenverletzungen).
- ▶ Oberschenkel bis knapp unter die Waagerechte führen (Außenkontrolle).
- ▶ Streckung in den Bein- und Hüftgelenken.

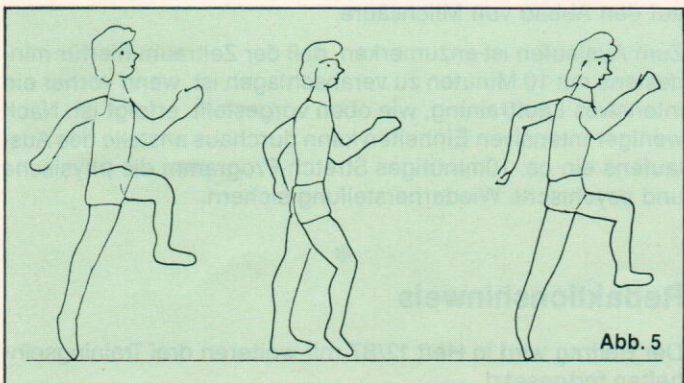


Abb. 5

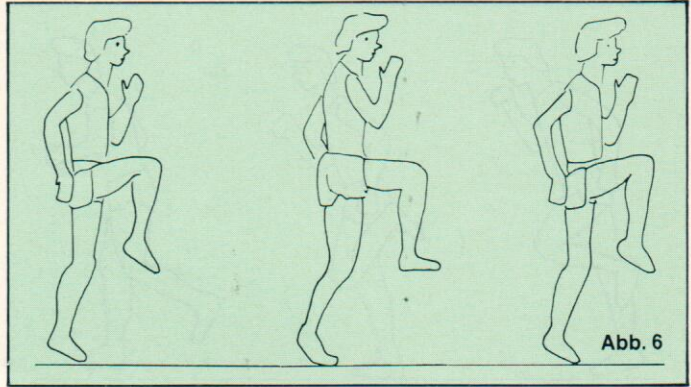


Abb. 6

**Hinweis:**

Erst auf der Stelle üben lassen (mit stetig ansteigender Frequenz). Anschließend in der Vorwärtsbewegung (ohne großen Raumgewinn) durchführen lassen.

**Übung 5:**

„Skipping“ und auf Kommando (Pfeif oder Zuruf) schnelles „Anreißen“ des rechten bzw. linken Beines (wechselseitig) in Richtung Brust.

Durchführung (Vorschlag):

Wie bei Übung 4.

**Übung 6 (Abb. 6)**

Kniehebelauf

Durchführung (Vorschlag):

Siehe „Skipping“

**Beobachtungsmerkmale/Korrekturhinweise**

- ▶ Ausführung wie beim „Skipping“, allerdings im Gegensatz dazu extrem hohe Knieführung (über die Waagerechte) und Arbeit mit schnellem Raumgewinn; quasi Laufen mit übertriebenem Kniehub.

**Variation:**

Kniehebelauf mit weitem „Ausschlagen“ der Unterschenkel (sog. „Charly Greenes“: siehe Abb. 7).

**Übung 7:**

Kniehebelauf gegen den Druck des sich entgegenstemmenden Partners, wobei versucht werden soll, eine hohe Frequenz beizubehalten (nach ca. 30 Bodenkontakten Partnerwechsel, einmalige Durchführung sollte genügen).

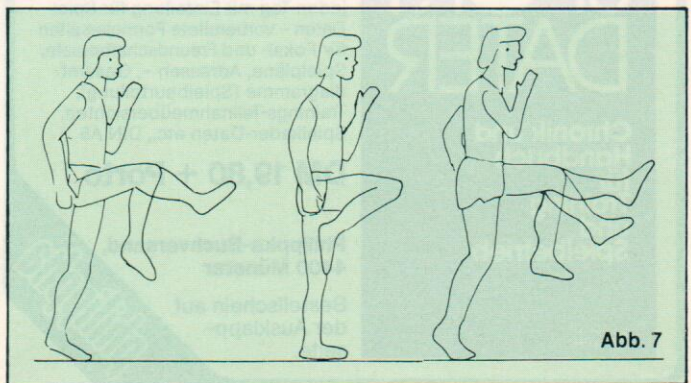


Abb. 7

Alle Grafiken: Michael Jäger

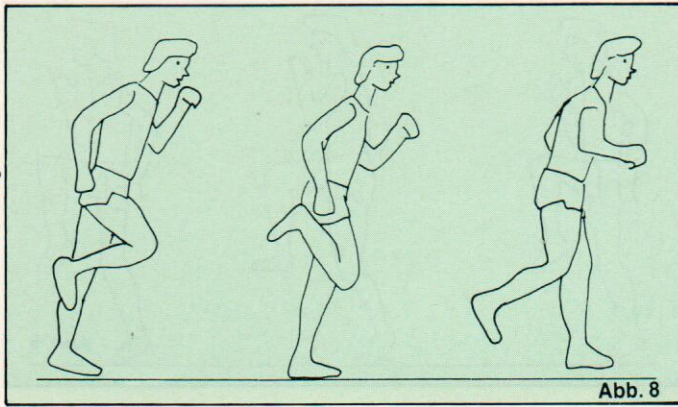


Abb. 8

## Übung 8 (Abb. 8):

Anfersen

Durchführung (Vorschlag):

1mal 20 bis 30 Meter einseitig links – Gehpause – 1mal 20 bis 30 Meter einseitig rechts – Gehpause zurück – 1mal 20 bis 30 Meter wechselseitig.

Ausführung: einseitig/wechselseitig.

Ziel: Kräftigung der Beugergruppe.

### Beobachtungsmerkmale/Korrekturhinweise

- ▶ „Druckanfersen“, d. h. nicht den Fuß nach hinten „ausscharren“ lassen.
- ▶ Leichter Hüftknick erleichtert das Anfersen (Hüftknick allerdings nicht so optimal für die Laufhaltung, daher „Anfersen“ nur über einen kurzen Zeitraum ausführen lassen).

Im folgenden werden Übungsformen absolviert, die verschiedene Grundelemente des Laufens (wie vorgestellt) mit dem (Sprint-)Lauf an sich verbinden. Jede Übung sollte (Vorschlag) 1mal über eine Strecke von 60 bis 80 Meter absolviert werden; dazwischen liegt eine Trab-/Gehpause zurück von etwa 2 bis 3 Minuten.

## Übung 9:

Aus dem „Anfersen“ erfolgt der Übergang in den „Kniehebelauf“ mit anschließender Auflösung in den Sprint.

## Übung 10:

Aus der Fußgelenkarbeit „fließender“ Übergang in den Kniehebelauf mit Übergang in den Sprint.

## Übung 11:

Sprunglauf unter permanenter Erhöhung des Abdruckes und der Frequenz; es ist das Ziel, in den Lauf mit maximaler Geschwindigkeit zu gelangen.

## Übung 12:

„Ins and Outs“

„Ins and Outs“, d. h., die Spieler treten an, laufen eine bestimmte Strecke – ca. 30 Meter – mit maximalem Tempo, um danach ca. 40 Meter „freizulaufen“, d. h., es wird betont locker weitergelaufen. Die Geschwindigkeit erfährt auf diesem Teilstück eine, wenn auch nur geringe Abnahme (= out), bevor das letzte Teilstück – wiederum ca. 30 Meter – wieder mit maximalem Einsatz durchlaufen wird (= in). Somit ergibt sich vereinfacht gesagt die Reihenfolge: maximaler Sprint – „treiben lassen“ ohne großen Geschwindigkeitsverlust – maximaler Sprint (mit anschließender Trabpause).

Nachfolgend einige wichtige Anmerkungen zu den o. a. Elementen zur Verbesserung der Schnelligkeit durch die spezifische Laufschulung:

1. Die angeführten Trainingsformen zur Verbesserung der Koordination (und somit der Schnelligkeit) müssen von den Spielern funktionsgerecht und korrekt ausgeführt werden. Die Kontrollinstanz ist der Trainer/Co-Trainer/Konditionstrainer, der im Sinne des Trainingserfolges Kenntnis über die wichtigsten Bewegungsimpulse und möglichen Fehlerquellen haben sollte.

2. Mit 1. ist die Tatsache verbunden, daß falsche Bewegungsausführungen Verletzungen (auch längerfristig gesehen) bei den Spielern hervorrufen können. Diese müssen von jedem Fußballtrainer unbedingt vermieden werden (!).

3. Die hierzu gemachten Ausführungen sollen den Trainer und seine Helfer in die Lage versetzen, ohne Bedenken leistungsverbessernde Maßnahmen für seine Mannschaft aus anderen Sportarten (hier vor allem aus dem Bereich der Leichtathletik) in sein Training gezielt und korrekt einzusetzen und durchführen zu können.

## Abschluß (10 Minuten)

Auslaufen in Form eines lockeren Trabens (bei gutem Wetter am besten barfuß auf dem Rasen!). Hierdurch erfolgt eine positive Wirkung auf die Verarbeitung des Trainingsreizes und auf den Abbau von Milchsäure.

Zum Auslaufen ist anzumerken, daß der Zeitraum hierfür mindestens mit 10 Minuten zu veranschlagen ist, wenn vorher ein intensives Lauftraining, wie oben vorgestellt, erfolgt ist. Nach weniger intensiven Einheiten kann durchaus anstelle des Auslaufens ein ca. 10minütiges Stretch-Programm die physische und psychische Wiederherstellung sichern.

\*

## Redaktionshinweis

Der Beitrag wird in Heft 12/87 mit weiteren drei Trainingseinheiten fortgesetzt.

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

**SPORT**  
1987/88  
**DATER**

**Chronik und  
Handbuch  
für  
Training  
und  
Spielbetrieb**

SPORT  
DATER

## 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

Bestellschein auf  
der Ausklapp-  
seite.

**Philippka**

# Der Fußballer als Bodybuilder?

Das moderne Muskel- und Krafttraining und seine Bedeutung für den Fußballspieler

## Vorbemerkungen

Der vorliegende Beitrag beschäftigt sich mit der Frage: Welche Bedeutung hat das Training mit modernen Kraftmaschinen für das Fußballtraining? Der Autor will aufzeigen, daß ein Training an speziellen „Foltergeräten“, unter Beachtung aller Trainingsgrundsätze, die Heinz Luthmann und Heinz-Dieter Antretter in ihrer Beitragsserie „Knüppeln bis zum Umfallen“ ausführlich beschrieben haben, für den Fußballspieler von Nutzen sein kann.

## Begriffserklärungen

Dem Bereich der „Kondition“ ordnet die Trainingswissenschaft u. a. die „Kraft“ als sogenannte motorisch-konditionelle Fähigkeit zu. Beschäftigt man sich näher mit dem Kraftbegriff, stößt man auf physikalische Definitionen, auf Begriffe wie Maximalkraft, Schnellkraft, Relativkraft, dynamische Kraft und andere. Was aber ist nun Kraft wirklich und welche Bedeutung hat sie für den Fußballspieler?

Jeder hat eine ganz persönliche Vorstellung von Kraft und kann beurteilen, ob und inwieweit für eine sportliche Handlung Kraft erforderlich ist. Wenn Dietmar Mögenburg 2,30 Meter im Hochsprung bewältigt oder Matthias Herget mit einem Weitschuß von der Mittellinie aus ein Tor erzielt, dann kann dies unmöglich nur mit Technik erreicht worden sein; dafür war sehr viel Kraft erforderlich, genauso wie für einen harten Aufschlag im Tennis.

Die Kraft kann also in ihrer Erscheinungsform als etwas Einfaches und Elementares angesehen werden. Bei jeder Muskeltätigkeit entsteht Kraft. Ferner steigt die Kraft mit einer Dickenzunahme des Muskels. Ein Krafttraining wird daher immer in zwei Phasen gegliedert:

- 1 Eine Muskelaufbauphase mit dem Ziel der Muskelfaserverdickung (= Hypertrophie)
- 2 Eine Phase mit dem Ziel, das aufgebaute Kraftpotential besser auszuschöpfen (= intramuskuläres Koordinationstraining)

Folglich ist es nicht möglich, die Begriffe Muskeltraining und Krafttraining voneinander zu trennen. Die Körpergymnastik des Fußballers (die gute körperliche Durchbildung und allgemeine Kräftigung stellt eine wesentliche Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit des Fußballers dar) ist nichts anderes als ein Muskeltraining mit unterschiedlichen Widerständen (eigenes Körpergewicht, Partner, Geräte etc.). Und für die deutschen Begriffe Körpergymnastik bzw. Körperschulung verwendet der Amerikaner den Begriff „Bodybuilding“.

Aufbauend auf dieser Erkenntnis muß man sich daher die Frage stellen, ob der Fußballer sein fußballspezifisches Kör-

pertraining nicht noch effektiver gestalten kann. Geht man von der Erkenntnis aus, daß die Kraft mit der Höhe des überwindbaren Widerstandes steigt, so kommt man zu der Einsicht, daß auch der Fußballer, um mehr Kraft und damit Leistung zu entwickeln, den Widerstand bei seinen Kraftübungen erhöhen muß. Dies ist jedoch bei der angegebenen Art von Körpertraining nicht oder nur sehr bedingt möglich (Verwendung von Zusatzgeräten, wie z. B. Gewichtsweste bzw. Training mit einem schwereren Partner).

All diese Bemühungen werden jedoch ineffektiv bleiben im Vergleich zu einem regelmäßigen Training an modernen Kraft- und Muskeltrainingsgeräten, die aufgrund ihrer Konstruktion eine individuelle Einstellung und fortlaufende Anpassung des für eine ständige Weiterentwicklung der Kraft erforderlichen Widerstandes ermöglichen. Diese Geräte, von Fußballern oft als „Foltergeräte“ bezeichnet, verwirren anfangs oftmals das Auge des Betrachters. Jedes für sich stellt jedoch nichts anderes dar als eine sehr funktionelle und effektive Möglichkeit, einen oder mehrere Muskeln entsprechend ihrer Funktion speziell und gezielt zu belasten und damit zu kräftigen. (Dies ist nirgendwo auf so einfache und zugleich zweckmäßige Art und Weise möglich wie an diesen Trainingsmaschinen.) Ein Fußballspieler, der immer nur mit dem eigenen Körper als zu überwindendem Widerstand arbeitet, kann seine Kraft nach geraumer Zeit nicht mehr weiterentwickeln, er stagniert in seiner Leistung.

## Das Muskeltraining als Breitensport

Trotz weitgehender Negativberichterstattung in den Medien hat sich das Muskeltraining von einer Welle zu einer Bewegung und damit zu einer etablierten neuen Form der aktiven Freizeitgestaltung entwickelt.

Professor W. Hollmann, Leiter des Instituts für Sportmedizin und Kreislaufforschung der Deutschen Sporthochschule Köln, vertritt auf die Frage nach dem gesundheitlichen Nutzen des Muskelaufbautrainings folgende Meinung: „Jeder Mensch, gleichgültig ob Mann oder Frau, verliert zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr ca. 40 Prozent seiner Muskelmasse (physiologischer Alterungsprozeß). Aus orthopädischen und internistischen Gründen ist es daher empfehlenswert, den Erhalt der Muskulatur zu pflegen. Dies ist nur durch Krafttraining möglich, und hierbei sollen möglichst die großen Muskelgruppen beansprucht werden.“

## Das Muskeltraining im leistungsmäßig betriebenen Sport

Im Bereich des Spitzensports wurde ein spezielles Krafttraining erstmals bei den amerikanischen Athleten zur Vorberei-

tung auf die Olympischen Spiele 1956 in Melbourne/Australien eingesetzt. Waren die Amerikaner den Europäern bereits in den Anfängen des begleitenden Krafttrainings voraus, so sind sie dies auch, was die Verbreitung desselben unter leistungsmäßig sporttreibenden Vereinen und Institutionen angeht. Vergleicht man die Zahlen mit denen in der Bundesrepublik Deutschland, so schneiden vor allem die Vereine der Fußballbundesliga, was ihre qualitative und quantitative Ausrüstung angeht, sehr bescheiden ab. Das Aufbautraining nach Verletzungen wird sogar größtenteils vereinsunabhängigen Medizinern, Therapeuten und „Fitmachern“ überlassen.

Im Amateurbereich des Fußballs ist hierzulande ein regelmäßig betriebenes Muskel- und Krafttraining noch nahezu unbekannt.

Professor Hollmann äußerte sich bezüglich der Notwendigkeit eines speziellen Muskel- und Krafttrainings für Fußballspieler folgendermaßen: „Bei Sportarten mit großer Verletzungsanfälligkeit ist die Entwicklung eines guten Muskelkorsetts ein Schutz gegenüber Verletzungen von Knochen und tieferliegenden Organen. Ferner bekommt jeder Mensch, gleichgültig ob Sportler oder Nichtsportler, im Laufe des Lebens Abnutzungsveränderungen in den Gelenken. Je besser die dazugehörige Muskulatur ausgebildet ist, desto leichter kann die Gelenkfunktion dennoch erhalten bleiben.“

## Vorteile des Muskel- und Krafttrainings für den Fußballer

### Schaffung einer besseren konditionellen Grundlage als Leistungsvoraussetzung

Die Muskelkraft ist Ursache aller sportlichen Bewegungen und damit auch Grundlage für technische Fertigkeiten. Darüber hinaus ist sie auch Grundlage für die Antritts-, Sprint-, Schuß- und Sprungfähigkeiten. Nach GROSSER/EHLENZ ist ohne Kraft ein effektives Fußballspiel nicht möglich.

### Verletzungsvorbeugung

Unter einer Sportverletzung versteht man eine pathologische (= krankhafte) Gewebsveränderung durch Sport, in der Regel durch plötzliche von außen kommende Gewalt (Gegnereinwirkung im Zweikampf etc.) bzw. durch kontinuierliche Überbeanspruchung (ohne Gegnereinwirkung), vor allem des Gelenk- und Bandapparates.

Nach GROH/GROH ist der Fußballsport die am häufigsten ausgeübte Sportart, die auch die zahlenmäßig höchste Unfallquote aufweist. Zu den typischen Verletzungsarten des Fußballspielers zählt Prof. Dr. Armin Klümper:

1. Knöchelbrüche, Bänderrisse, Dehnungen, Achillessehnenverletzungen
2. Meniskusschäden, Verletzungen der Kreuz- und Seitenbänder
3. Oberschenkelzerrungen, Muskelfaserrisse, Muskelrisse
4. Schien- und Wadenbeinbrüche, Knochenrisse
5. Adduktorenzerrungen oder Risse sowie Defekte an den Leisten

Wie kann nun ein gezieltes Muskel- und Krafttraining Verletzungen vorbeugen helfen?

#### ● Exaktere Gelenkführung

Für das feste Aneinanderpressen der Gelenkflächen sind neben der Knochen- und Bandführung eines Gelenks vor allem die Schwerkraft und der Tonus, d. h. die Eigenspannung

des Muskels, und dessen Zugwirkung verantwortlich. Beide Eigenschaften des Muskels werden durch Krafttraining bedeutend erhöht.

#### ● Verbesserte Elastizität

Muskeltraining verbessert durch ständigen Wechsel von Zusammenziehen und Dehnen der betreffenden Muskeln gegen Widerstand die Elastizität eines Muskels nicht unerheblich.

#### ● Erhöhte Widerstandsfähigkeit

Ein durch Krafttraining dickerer und elastischerer Muskel ist widerstandsfähiger gegenüber Verletzungen.

#### ● Ökonomischere (mechanische und physiologische) Arbeitsweise der Muskulatur

Daraus resultiert u. a. eine verringerte muskuläre Ermüdbarkeit, die die Anfälligkeit für Verletzungen herabsetzt.

## Aufbautraining nach Sportverletzungen

Das Aufbautraining nach Sportverletzungen besteht primär aus der muskulären Wiederherstellung und, aufbauend auf dieser, sekundär aus der organischen Wiederherstellung.

Die Bedeutung des Krafttrainings für den Fußballer wird oftmals mißverstanden. Wie oben aufgezeigt, liegt die Hauptfunktion des Muskel- und Krafttrainings im Trainingsprozeß des Fußballers im Bereich der Verletzungsvorbeugung. Berücksichtigt man die derzeit vorliegenden Zahlen in bezug auf Verletzungsart und Verletzungshäufigkeit, und ruft man sich die aufgrund der Witterung hierzulande oft sehr schlechten Platzverhältnisse im Training und Wettkampf ins Gedächtnis, so ist ein regelmäßiges verletzungsvorbeugendes Muskel- und Krafttraining auch im Amateurbereich kein überflüssiger Luxus, sondern äußerst ratsam und empfehlenswert.

Das Krafttraining mit Hilfe von Hanteln wurde bereits ausführlich in den Heften 1/84 und 2/84 dieser Zeitschrift, Verfasser: GROSSER/EHLENZ, dargestellt.

Dieser Beitrag befaßt sich ausschließlich mit dem Krafttraining an speziell dafür konzipierten Trainingsmaschinen. Dieses bietet gegenüber dem Hanteltraining zwei nicht unerhebliche Vorteile:

#### ① Aufgrund der Konstruktion der Maschinen kann sofort mit dem Krafttraining begonnen werden.

Demgegenüber erfordert die Hantelarbeit eine oft monatelange technische Schulung und erstickt daher oftmals aufkommende Motivation für das Krafttraining mangels Erfolgserlebnisse bereits im Keim. Darüber hinaus ist ein Verletzungsrisiko bei der Arbeit mit „freien“ Gewichten jederzeit gegeben. Da bei Hantelübungen zumeist mehrere Muskelgruppen belastet werden, ist es ferner sehr schwierig, um verletzte Muskelpartien (z. B. durch eine Prellung aus dem letzten Spiel) „herumzutrainieren“.

#### ② Die vorgegebenen Bewegungsabläufe ermöglichen vor allem beim Anfänger eine exaktere Belastung der jeweils trainierten Muskulatur. Ein „Ausweichen“ der Muskulatur (z. B. wie bei der tiefen Langhantelkniebeuge durch vermehrte Belastung der Rückenmuskulatur bei tieferer Rumpfvorneigung) ist nahezu unmöglich.

Daher liegt die Erfolgsquote derer, die ein methodisch korrektes Muskeltraining an exakt konzipierten Maschinen durchführen, höher.

Zusammenfassend kann gesagt werden, daß das Training an Maschinen aus den Gründen der höheren Motivation, des

geringeren Verletzungsrisikos und der höheren Erfolgsquote ratsamer erscheint.

Ein Nachteil des Trainings mit Gewichten ist jedoch, daß die Haltemuskulatur in nicht ausreichendem Maße trainiert wird. Wird das Trainingsprogramm allerdings durch bestimmte Halteübungen erweitert, kann dieser Nachteil sehr gut kompensiert werden.

## Trainingsprogrammempfehlungen

Das nachfolgende Trainingsprogramm stellt eine Übungsempfehlung für Fußballer aller Leistungsstufen (Mindestalter 14 Jahre) dar.

## Trainingsmöglichkeiten

Aufgrund fehlender finanzieller Mittel sind Vereine im Regelfall nicht in der Lage, auch nur einen geringfügigen Teil der nachfolgend dargestellten Krafttrainingsgeräte zu erwerben. Diese sind jedoch in den kommerziellen „Sport-Studios“ in mehr oder weniger guter Qualität und Anzahl vorhanden. Der monatliche Beitrag in einem solchen beträgt zwischen 50 und 85 DM. Dafür kann nach Belieben oft trainiert werden. Dieser Betrag erscheint auf den ersten Blick relativ hoch, ist jedoch in Anbetracht der Vorteile und vorbeugenden Wirkungen des Trainings (Verletzungsversorgung und -therapie verursacht zumeist sehr hohe Kosten für die Krankenkassen) und vor allem des Anschaffungspreises der Trainingsmaschinen größtenteils gerechtfertigt.

Unter diesen Voraussetzungen wird ein überzeugter Trainer den Mitgliedern seiner Mannschaft lediglich nahelegen können, ein solches Training neben dem Mannschaftstraining aufzunehmen. Es sind auch Fälle bekannt, wo mit derartigen Einrichtungen von Vereinen Sondervereinbarungen getroffen werden konnten.

## Trainingshäufigkeit und -dauer

Je nach zur Verfügung stehender Zeit 1- bis 2mal in der Woche jeweils 30 bis 75 Minuten.

An den Tagen, an denen das Mannschaftstraining stattfindet, und 1 Tag vor einem Spiel soll das Programm nicht durchgeführt werden.

### Hinweis:

Das begleitende Muskel- und Krafttraining sollte ständig, und nicht nur in den Vorbereitungsphasen, betrieben werden, da sich sonst die durch diese Trainingsform erzielten positiven muskulären (Stoffwechsel-)Veränderungen bereits innerhalb kurzer Zeit wieder zurückbilden.

## Reihenfolge der Übungen

Die dargestellten Übungen belasten die für eine allgemeine Kräftigung und Durchbildung des Körpers notwendigen Muskeln unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse des Fußballspielers.

Die aufgezeigte Reihenfolge der Übungen stellt den Idealfall dar. Eine geringfügige Abänderung der Übungen und der Reihenfolge derselben aus unterschiedlichsten Gründen (z. B. Belegung eines Gerätes durch andere Trainierende) ist jedoch durchaus möglich. Bleibt noch zu erwähnen, daß jeder Muskel immer über den vollen Bewegungsradius, den ein Gerät zuläßt, belastet werden soll. Die Bewegungen müssen immer vollständig ausgeführt werden.

## Trainingsmethode

Je nach zur Verfügung stehender Zeit und vor allem nach dem Leistungszustand des Sportlers werden pro Übung 1 bis 3

Serien absolviert. Erst wenn alle Serien absolviert sind, wird ans nächste Gerät gewechselt. Die Anzahl der Übungswiederholungen pro Serie beträgt in den ersten 6 Wochen (Muskelaufbauphase) 12 bis 15, in den darauffolgenden 4 Wochen (Kräftigungsphase) 6 bis 10. Danach wird wieder mit der Muskelaufbauphase und 12 bis 15 Wiederholungen pro Serie begonnen.

Jede Bewegung hat eine positive Phase, in der ein individuell zu wählendes Gewicht aktiv durch Muskelanspannung überwunden werden muß, und eine negative Phase, wobei diesem Gewicht, das zusammen mit der Schwerkraft auf den Muskel einwirkt, Widerstand entgegengebracht wird (der Muskel wird unter der Einwirkung des Gewichts in die Ausgangsposition zurückgebracht). Die Bewegungen sollten in beiden Phasen ruhig und kontrolliert sowie in mäßigem Tempo erfolgen. Die Höhe des zu wählenden Widerstandes (= Höhe des Gegengewichts) richtet sich nach den individuellen Kraftvoraussetzungen des Übenden. Werden z. B. 15 vollständige Wiederholungen durchgeführt, so sollte nach einiger Zeit des Experimentierens eine 16. Wiederholung nicht mehr möglich sein.

Die Pausen zwischen den einzelnen Serien sollen zur vollständigen Erholung genutzt werden; sie beträgt im Regelfall zwischen 1 und 2 Minuten.

## Vorbereitende und begleitende Übungen

Vor Beginn und nach Beendigung der Krafttrainingseinheit sollten ca. 5 bis 10 Minuten lang Dehnübungen („Stretching“) zur Vorbereitung bzw. Entspannung der Muskulatur durchgeführt werden. In den Pausen während der Trainingsübungen können diese ebenso wie Lockerungsübungen ständig weiter betrieben werden.

## Atemtechnik

Während der Belastung (= der überwindenden Phase) wird kontinuierlich ausgeatmet, in der Negativphase wird kontinuierlich tief eingeatmet. So wird eine „Preßatmung“ weitgehend vermieden.

## Trainingsbegleitende Maßnahmen

### Ernährung

Unter Beachtung der Prinzipien der Vollwerternährung bedarf es keiner besonderen Ernährungsmaßnahmen (wie Protein-, Mineralstoff- und Vitaminkonzentrate). Es ist lediglich darauf zu achten, daß die Mahlzeiten, die nach dem Training (in der Regel am darauffolgenden Tag) eingenommen werden, einen erhöhten Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt aufweisen.

Der Trainierende sollte darüber hinaus sein Körpergewicht regelmäßig kontrollieren und nach Möglichkeit relativ konstant halten. Denn dadurch wird gewährleistet, daß das durch das Training gebildete aktive Muskelgewebe passives Fettbindegewebe ersetzt. So ändert sich die Körperzusammensetzung des Sportlers (fettfreie/fetthaltige Körpermasse) zugunsten der fettfreien aktiven Körpermasse.

### Schlaf

Da die biologischen Anpassungsprozesse, die Grundlage der Kraft- und Leistungssteigerung sind, nur dann vollständig ablaufen können, wenn auf eine Belastung eine vollständige Erholung folgt, stellen 7 bis 10 Stunden Schlaf/Nacht auch hier, wie auch während des normalen Trainingsprozesses, den Idealfall dar.

**Trainingsprogramm**

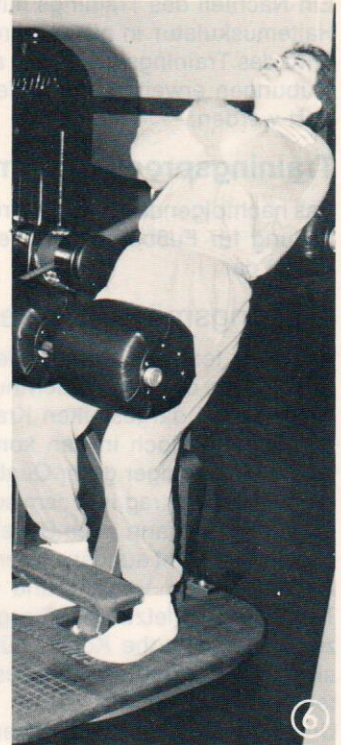


**Hinweis:**  
Die Fotos zeigen jeweils die Ausgangs- und Endposition einer Bewegung.

**Übung 1 (Bilder 1 und 2):**  
Bauchmuskelmachine  
Belastete Muskeln: Bauch-

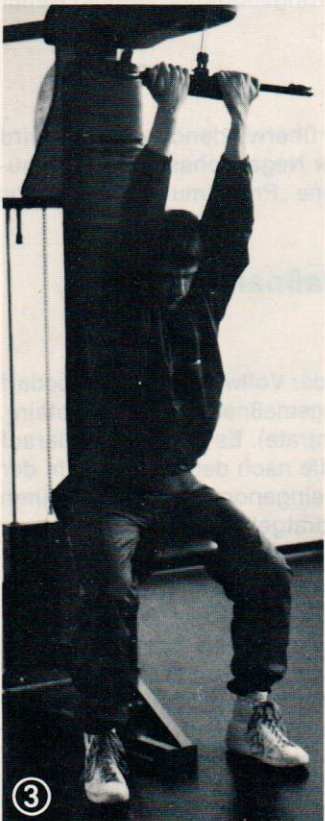
muskulatur (gerader Bauchmuskel)

**Hinweis:**  
Will man die Bauchmuskulatur isoliert und gemäß ihrer Funktion (Haltearbeit) trainieren, sollten Crunches durchgeführt werden.



**Übung 3 (Bilder 5 und 6):**  
Rückenstreckermaschine  
Belastete Muskeln: Tief gelegene lange und kurze Rückenstreckermuskeln

**Besonderheiten:** In der Ausgangsposition wird das Kinn zur Brust genommen, in der Endposition werden Hals- und Lendenwirbelsäule leicht (!) nach hinten überstreckt



**Übung 2 (Bilder 3 und 4):**  
Rücken-Zugmaschine  
Belastete Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps-Arm-muskel

**Besonderheiten:** Enger Griff von unten; Oberarme werden dicht am Oberkörper entlanggeführt



**Übung 4 (Bilder 7 und 8):**  
Schultermachine  
Belastete Muskeln: Schultermuskulatur

**Besonderheiten:** Unterarme halten ständigen Kontakt zum gepolsterten Hebelarm; Hehebewegung erfolgt lediglich bis zur 90°-Position von Oberarm zu Oberkörper



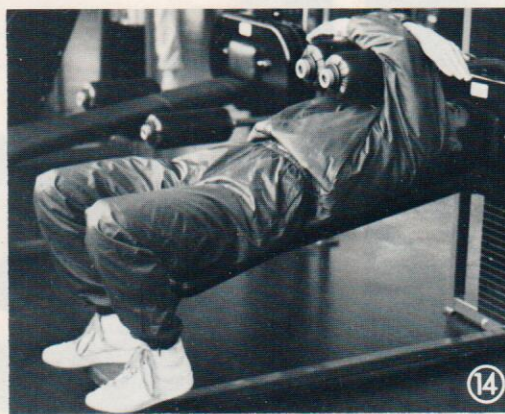
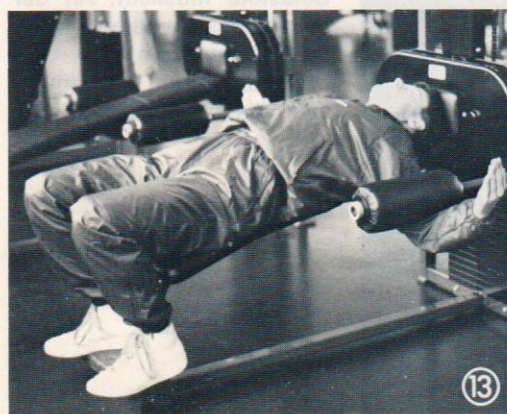
**Übung 5 (Bilder 9 und 10):**  
 Kombinierte Schulter-Trapezius-Maschine  
 Belastete Muskeln: Schultermuskulatur, Kappenmuskel (M. trapezius)  
 Besonderheiten: Oberarm im Winkel von 90° zum Oberkörper, Zurückschwingen der Hebelarme vermeiden



**Übung 8 (Bilder 15 und 16):**  
 Beindrückmaschine (einbeinig oder beidbeinig)  
 Belastete Muskeln: Gesäßmuskeln, vordere und hintere Beinmuskeln, Wadenmuskulatur  
 Besonderheiten: Knie dürfen während der Bewegung nicht nach innen gedrückt werden; hüftweiter Fußabstand



**Übung 6 (Bilder 11 und 12):**  
 Pullovermaschine  
 Belastete Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur  
 Besonderheiten: Rückwärtiger Teil der Oberarme hält ständig Kontakt zum Polster; auf korrekte Atmung achten

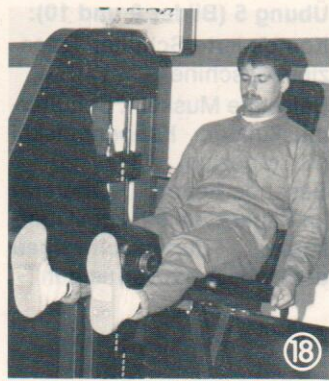


**Übung 7 (Bilder 13 und 14):**  
 Brustmaschine  
 Belastete Muskeln: Brust- und Schultermuskulatur  
 Besonderheiten: Auf langsame Dehnung und korrekte Atmung achten

**Trainingsprogramm**



17

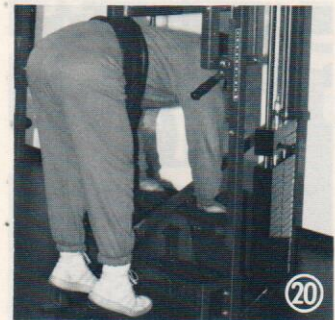


18

**Übung 9 (Bilder 17 und 18):**  
Beinstreckmaschine  
Belastete Muskeln: An der Beinvorderseite gelegene Schenkelstreckmuskeln  
Besonderheiten: Fußspitzen während der Bewegung anziehen, hüftweiter Fußabstand



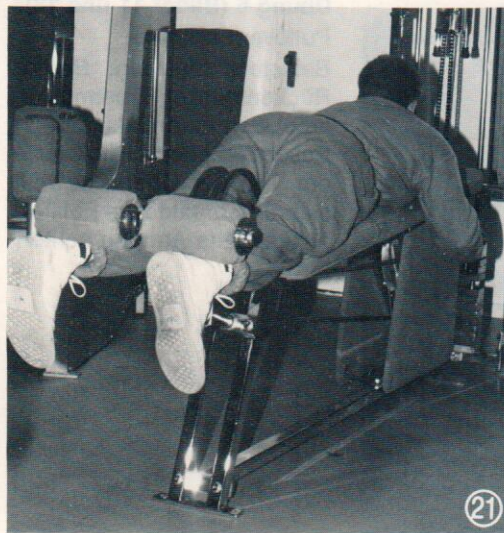
19



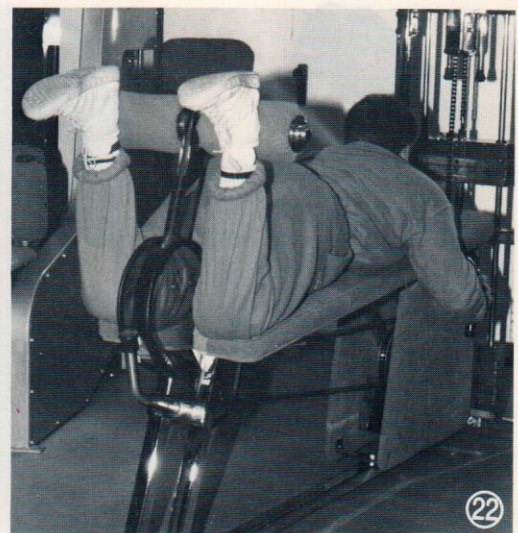
20

**Übung 10 (Bilder 19 und 20):**  
Wadenmaschine (im Stehen oder vorgebeugt mit gestreckten Beinen)  
Belastete Muskeln: Wadenmuskulatur  
Besonderheiten: Druckpunkt ist der Fußballen; der Rücken bleibt während der gesamten Bewegung gestreckt

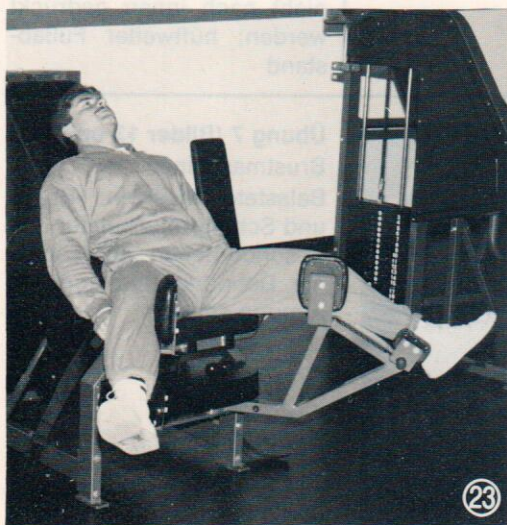
**Übung 11 (Bilder 21 und 22):**  
Beinbeugemaschine (im Sitzen oder Liegen)  
Belastete Muskeln: An der Beinrückseite gelegene Schenkelbeugemuskeln  
Besonderheiten: Die Hüfte hat während der gesamten Bewegung Kontakt mit dem Brett; Kopf aufrecht halten



21



22



23



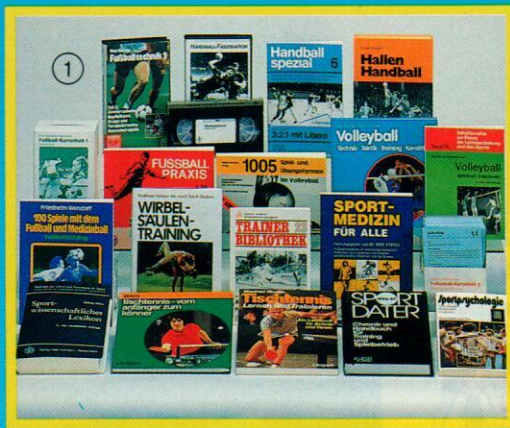
24

**Übung 12 (Bilder 23 und 24):**  
Adduktorenmaschine (im Sitzen oder Stehen)  
Belastete Muskeln: An der Beininnenseite gelegene Adduktorenmuskeln  
Besonderheiten: Dehnung sehr vorsichtig durchführen



## Unser Programm:

- Sport-Fachzeitschriften
- Sport-Fachbücher
- Kartotheken (Übungssammlungen auf Karteikarten)
- Sport-Kalender/-Videos
- Magn. Lehrtafeln
- Spezialversand für Sporttitel aus allen Verlagen



## Unsere Kunden:

- Trainer und Übungsleiter im Verein (und solche, die es werden wollen)
- Sportlehrer in Schule und Verein
- Ausbilder dieser Gruppen in Universitäten und Sportverbänden
- aktive und passive Sportfans

# Dürfen wir Ihnen, lieber Leser, zur Begrüßung einen Strauß Zeitschriften überreichen?

Die von DFB-Chefausbilder Gero Bisanz redaktionell geleitete Zeitschrift „**fußballtraining**“ liefert Beiträge von Praktikern für die Praxis: Bekannte Trainer und anerkannte Fachleute geben Trainern und Übungsleitern aller Leistungsklassen Tipps, Anregungen und Hilfen. **Jahresabo DM 52,80 (Ausland DM 57,60).**

„**handballtraining**“ vermittelt praktische Anregungen und Tipps für das Training, liefert Beispiele für die leistungsorientierte Vorbereitung einer Mannschaft und „beackert“ Bereiche wie Technik, Taktik, Trainingslehre oder Schiedsrichter- und Regelwesen. **Jahresabo (12 Hefte) DM 51,60 (Ausland DM 57,60).**

„**Leistungssport**“ wird zweimonatlich vom Deutschen Sportbund für die Trainerfortbildung herausgegeben und enthält übertragbare Untersuchungsergebnisse und sonstige praxisbezogene Informationen über neue Erkenntnisse aus verschiedenen Sportarten. **Jahresabo DM 42,- (Ausland DM 48,-).**

Der „**deutsche Tischtennis-sport**“ (dts) liefert monatlich rund 60 Seiten farbige Berichterstattung vom nationalen und internationalen Tischtennis-Geschehen. Viele Statistiken, aber auch informative Hintergrund-Reportagen; dazu vier Sonderteile mit regionalen Informationen. **Jahresabo DM 56,40 (Ausland DM 60,-).**

Die von der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie ab Frühjahr 1987 herausgegebene Vierteljahreszeitschrift „**sportpsychologie**“ vermittelt Trainern und Übungsleitern auf leicht verständliche Weise anhand von Fallbeispielen, Interviews und methodischen Beiträgen sportpsychologisches Wissen. Aspekte der Handlungsoptimierung in Training und Wettkampf stehen im Vordergrund. **Jahresabo DM 32,- (Ausland DM 36,-).** Bezahler unserer Titel „**handballtraining**“, „**deutsche volleyball-zeitschrift**“ oder „**fußballtraining**“ erhalten 20% Rabatt.



Die „**deutsche volleyball-zeitschrift**“ (dvz) berichtet monatlich auf ca. 60 Seiten über alle wichtigen nationalen und internationalen Volleyball-Ereignisse. Vier Sonderteile mit regionalen Informationen und zweimonatlich die Trainer-Beilage „**volleyballtraining**“ (siehe unten) ergänzen das Informationsangebot. **Jahresabo DM 48,60 (Ausland DM 54,-).**

„**volleyballtraining**“ ist die (nicht separat beziehbare) zweimonatliche Trainerbeilage zur „**deutschen volleyball-zeitschrift**“ (dvz). Auf 16 Seiten versorgt sie Trainer aller Leistungsstufen mit praxisnahen Anleitungen für ein besseres, interessanteres und daher mehr motivierendes Training – probieren Sie's aus!

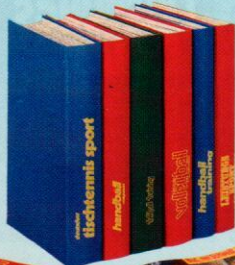
Das „**world handball magazine**“, das englischsprachige (mit deutschem und französischem Übersetzungsteil) Organ des Welt-Handballverbandes (IHF), faßt auf ca. 72 Seiten zweimal im Jahr herausragende Ereignisse in Text, ansprechenden Farbfotos und Statistiken zusammen. Eine der bestgemachten Sportzeitschriften überhaupt. **Zweijahres-Abo (= 4 Hefte) DM 32,- (Ausland DM 40,-).**

Das „**handball-magazin**“ (hm) liefert monatlich auf mindestens 48 Seiten viel Lesestoff über Spieler und Funktionäre, Vereine und Mannschaften, Schiedsrichter und Trainer, Manager und Sponsoren. Als völlig unabhängiges Blatt kann es sich hm erlauben, hinter die Kulissen zu schauen und kritisch zu sein: Es ist nur der journalistischen Sorgfalt und seinen Lesern verpflichtet. Ein Blatt, das kein Blatt vor den Mund nimmt. Viel Farbe, Poster, hohe Aktualität. **Jahresabo DM 54,- (Ausland DM 60,-);** Abonnenten von „**handballtraining**“ erhalten 10% Rabatt.

### Attraktive Sammelmappen

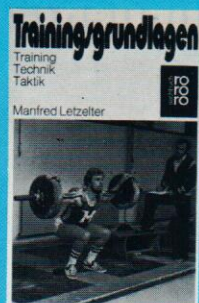
helfen unseren Lesern, unsere Zeitschriften ansprechend zu archivieren. Sie fassen einen kompletten Jahrgang („**Leistungssport**“: zwei Jahrgänge) und tragen den Titelschriftzug auf Vorderseite und Rücken. Für andere Zeitschriften im A4-Format führen wir dieselben Mappen (sämtlichst mit Leinen bezogen) ohne Aufdruck. Bestellen Sie diese neutralen Mappen unter der Bezeichnung „**Sammelmappe neutral rot**“ (bzw. „blau“).

Einzelmappen kosten DM 12,50 zzgl. DM 3,- Versandspesen je **Sendung**; ab 5 Mappen liefern wir portofrei.



**philippa**

## Allgemeines, Trainingslehre



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

**Band 14: Balreich/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**

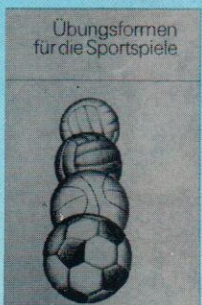
**Dietrich/Dürwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A6 **DM 17,80**

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

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

**Grosser/Brüggemann/Zintl:** Leistungssteuerung in Training und Wettkampf, 203 Seiten **DM 28,00**

**Harre, Dietrich:** Trainingslehre, das DDR-Standardwerk, 280 S. **DM 32,80**



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

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

**Weineck, J.:** Optimales Training, Neuauflage **DM 44,00**

**Rieder/Fischer:** Methodik und Didaktik im Sport, 174 S. **DM 24,00**

**Saziorski:** Biomechanische Grundlagen der Ausdauer, DDR 1987, **DM 20,80**

**Thieß/Schnabel:** Grundbegriffe des Trainings, 192 Seiten **DM 19,80**

**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 14,80**

**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 24,80**

**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,-**

**Rammler/Zöller:** Kleine Spiele - wozu? 144 Seiten **DM 24,80**

## Gymnastik, Aufwärmen

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

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

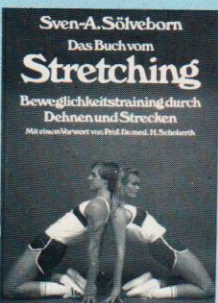
**Teil II:** Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

**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**

**Neumaier/Zimmermann:** richtig Konditionsgymnastik, 127 S. **DM 12,80**

**Spring, u. a.:** Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Grundlagen des Stretchings, 142 Seiten **DM 22,80**

## Konditions- und Krafttraining

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

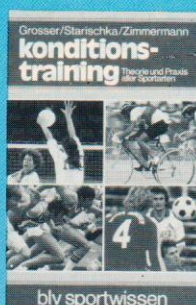
**Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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

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

**Hartmann/Tünnemann:** Modernes Krafttraining, 352 S. (DDR) **DM 16,80**

**Hartmann:** 100 Zweikampfübungen **DM 9,80**



**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 9,60**

## 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**

**Weineck:** Sportanatomie, 210 Seiten **DM 48,00**

**Goßner (Hrsg.):** Krankheit und Sport **DM 24,80**

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

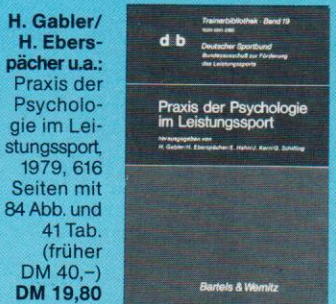
**Ortner/Skribot:** Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

**McLachrie:** Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständl. Leitfadens. Verletzungen verhüten, erkennen, behandeln. 248 Seiten **DM 34,80**

## Sportpsychologie

**Baumann:** Praxis der Sportpsychologie, 166 Seiten, viele Abb. **DM 24,00**

**Schubert:** Psychologie zwischen Start und Ziel, DDR, 295 S. **DM 19,80**



**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 16,80**

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

## Sporternährung

**Baron:** Optimale Ernährung des Sportlers, Neuersch. 1986, 184 Seiten **DM 44,00**

**Donath/Schüler:** Ernährung der Sportler, aus der DDR, 167 S. **DM 14,80**

**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-Leistungsdät, USA-Bestseller! 240 Seiten **DM 28,00**

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

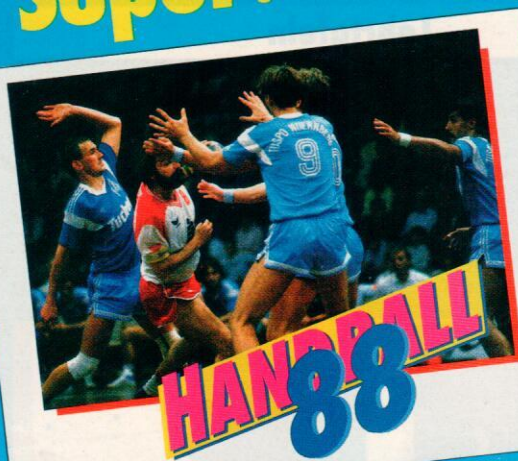
**Die Dr. Haas LEISTUNGSDIÄT** für Sport, Beruf und Fitness

»EAT TO WIN« der US-Bestseller

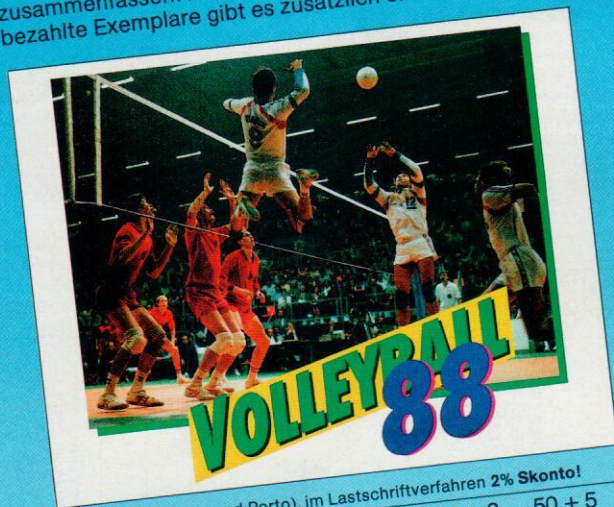
**Sonstiges**

**Bohus:** Sportgeschichte, 166 Seiten **DM 24,00**

**Kassat:** Schein und Wirklichkeit Parallelen Skifahrens, 1985, 135 S., zahlreiche Abb. **DM 22,80**



Unsere Spezial-Kalender für alle Handball- und Volleyballfreunde: „Handball '88“ bzw. „Volleyball '88“. Jeweils mit farbigem Titelblatt und zwölf farbigen Monatsblättern. Mit Topmotiven aus den vergangenen 12 Monaten. Kalender-Format 38x31 cm, die Fotos sind also später als Kleinposter verwendbar. Top-Kalender, die sich hervorragend als Geschenk eignen: für Trainer, erfolgreiche Spieler, Betreuer, Fans und so weiter. In jedem Falle sollten Sie die Bestellungen aus Ihrem Verein zusammenfassen: Ihr Preisvorteil ist beachtlich! Und je 10 bezahlte Exemplare gibt es zusätzlich ein **Frei-Exemplar!**



**Frei-Haus-Preise** (incl. MwSt. und Porto), im Lastschriftverfahren 2% Skonto!  
 Anzahl 1 3 6 10 + 1 20 + 2 50 + 5  
**frei Haus** 19,80 55,80 99,60 159,50 299,- 699,- DM  
 Übrigens: Restexemplare unserer Handballkalender 1982 bis 1987 bzw. unserer Volleyballkalender 1984 bis 1987 können Sie für je 4,80 DM mitbestellen. **Auslieferung am Tage des Bestelleingangs!**

### Volleyball-/Handball-Shirts



Schicke T-Shirts und Sweatshirts (Mischgewebe), mit denen Sie zeigen können, daß Sie Volleyball- bzw. Handballfan sind. Größen M, L und XL.  
 T-Shirt DM 14,-  
 Sweatshirt DM 28,-

**Gerd Westphal: Volleyball-Kartothek 1 Ausdauer-schulung mit Ball, 80 Doppelkarten**  
**Gerhard Dürrwächter: Volleyball-Kartothek 2 Aufschlag und Annahme, 80 Doppelkarten**  
**Gerd Westphal: Volleyball-Kartothek 3 Aktionsschnelligkeit optimieren, 86 Doppelkarten**



### Basketball

**Günter Hagedorn/Ulrich Meseck: Basketball-Kartothek 1, Allgemeine Ausdauer, 45 Einzel- und 47 Doppelkarten**  
**D. Steinhöfer u. a.: Basketball-Kartothek 2 Individualtaktik, 90 Karten**  
**D. Steinhöfer u. a.: Basketball-Kartothek 3 Gruppentaktik, 90 Karten**

### Fußball

**Erich Rutemöller/Roland Koch: Fußball-Kartothek 1 Hallentraining, 80 Doppelkarten**  
**Erich Rutemöller/Roland Koch: Fußball-Kartothek 2 Torwarttraining, 85 Doppelkarten**

### Beispiel Volleyball

**Aufschlag** 1.10  
 Aufschlag-Biathlon

**Ziel**  
 Genauigkeit beim Aufschlag trotz hoher Belastung

**Beschreibung**  
 In jeder Aufgabebzone beginnen etwa gleich viele Spieler.  
 1. Jeder Aufschläger (a. e. usw.) versucht, mit seinem Aufschlag – die Technik ist freigestellt oder wird vorgeschrieben – die Weichbodenmatte (W) im Gegenfeld zu treffen.  
 2. Wer die Matte trifft, erhält einen Punkt und darf in der anderen Aufgabebzone seine Serie fortsetzen (c).  
 3. Wer gungig aufschlägt, die Matte aber nicht trifft, holt sich den nächsten Ball (b) und schlägt ohne Seitenwechsel erneut auf.  
 4. Bei einem Aufschlagfehler wird vor dem nächsten Aufschlag – genau wie beim Schießfehler eines Biathleten – eine Strafrunde um das eigene Feld einschließlich Netz fällig (d).  
 „Wer hat zuerst 10 (20) Punkte?“

**Er schwerung**  
 Die Weichbodenmatte liegt ungünstiger (z. B. genau bündig in der Vier-Ecke).

**Hinweise**  
 – Teilnehmer: 6 bis 18  
 – Möglichst viele Bälle  
 – 2 Weichbodenmatten (o. ä. Ziele)

**Basketball**



**Hagedorn/Niedlich/Schmidt:** Basketball-Handbuch, 512 S., ca. 400 Abb. **DM 17,80**

**Held/Jarré:** Basketball, Grundtechniken, 111 Seiten **DM 22,00**

**Steinhöfer, D.:** Basketball in der Schule. 200 S., 120 Abb., 20 Bildreihen **DM 24,00**

**Stöcker, G.:** Schulsport Basketball – Vom Spielen zum Spiel. 7. Aufl. 1984, 88 Seiten **DM 15,60**

**Vary, P. (Red.):** 1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball. 2. Aufl. 1984, 320 Seiten **DM 32,80**

**Waldowski, L.:** Basketball (Technik, Taktik, Training) **DM 10,80**

**Fußball**

**Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik (rororo) **DM 12,80**

**Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 Seiten **DM 45,00**

**Bisanz/Gerisch:** Mini-Fußball, 84 S. **DM 14,00**



**DFB-Lehrplan III:** Jugendtraining, Aufbau und Leistung (Gero Bisanz), 143 S., Neuersch. 1987 **DM 24,00**

**Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining, 294 S. **DM 28,00**

**Pfeifer/Maier:** „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen **DM 28,00**

**Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

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

**Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. 236 S. **DM 42,80**

**Frank:** Fußball – Stundenmodelle f. d. Sportunterricht, 196 S. **DM 34,80**

**Handball**

**DHB (Hrsg.):** Handball-Handbuch 1: Spielen und Üben mit Kindern (offiz. Lehrwerk) ca. **DM 25,00**

**Endert, Th./Langhoff, G.:** Handball in der Schule **DM 14,80**

**Käsler:** Das Training des jugendl. Handballers, 273 Seiten **DM 38,80**

**Kissling:** 1004 Spiel- u. Übungsformen im Handball, 248 S. **DM 26,80**

**Klussow:** Handballtaktik, 1. Aufl. 1986, 160 S. (aus der DDR) **DM 15,80**

**Singer:** Hallenhandball. Technik – Taktik – Konditionsarbeit, 336 S. **DM 39,00**

**Singer:** Spielschule Hallenhandball. (Vom rollenden Ball zum Mini-Handball) **DM 35,00**

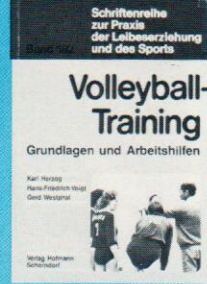
**Volleyball**

**Blossfeldt:** Volleyball, 333 Übungen **DM 16,80**

**Blume:** Volleyball. Training, Technik, Taktik (rororo) **DM 8,80**

**Blume/Lange:** Volleyball und Handball. Übungsformen f. Schule und Verein **DM 10,80**

**Christmann/Fago:** Volleyball-Handbuch. Offiz. DVV-Lehrbuch (rororo) ca. **DM 24,80**



**Fröhner:** Spiele für das Volleyballtraining, 312 Seiten **DM 14,80**

**Herzog/Voigt/Westphal:** Volleyballtraining, 241 Seiten **DM 38,80**

**Dürnwächter:** Volleyball spielend lernen – spielend üben **DM 18,80**

**Dürnwächter:** Volleyball spielnah trainieren **DM 29,80**

**Hessing:** Volley-Vision für die Schule (Video-Cassette) **DM 59,00**

Volley-Vision für den Verein (=erweiterter Themenkreis) **DM 89,00**

**DVV:** Int. Volleyball-Spielregeln, 25. Auflage 1987 **DM 10,80**

**Sachse:** 60 Std. Volleyball für die Sekundarstufe I **DM 18,00**

**Voigt, H./Naul, R.:** Volleyball (Reihe „Sport: Sekundarstufe II“), 112 Seiten **DM 16,80**

**Tischtennis**

**Muster:** Tischtennis – Lernen und trainieren. Ein Lehrbuch für Schule und Verein. 256 Seiten, 190 Fotos, 700 Zeichnungen **DM 34,50**

**Deutscher Tischtennis-Bund:** Tischtennis-Lehrplan 1: Technik Tischtennis-Lehrplan 2: Methodik je **DM 16,00**

Tischtennis-Lehrplan 3: Training und Wettkampf **DM 18,00**

TT-Lehrplan 4: Theorie **DM 18,00**



**Grumbach:** Tischtennis-Grundschule für Schule und Verein – Teil I: Grundkurs (123 S.) **DM 21,80**

– Teil II: Tischtennis-Aufbaukurs (158 S.) **DM 26,80**

**Sklorz:** Tischtennis – vom Anfänger zum Köhner, 118 Seiten, Reihe „BLV Sport“, früher DM 26,-, jetzt **DM 9,80**

**Leiß u. a.:** 1000 + 1 Übung für das Tischtennis-Training. Über 1000 Tischtennis-Übungsformen auf handlichen Karteikarten **DM 44,00**

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



**„minitaktik“**, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, 600 g leicht. Lieferbar für Fußball, Volleyball, Handball, Basketball – unbedingt angeben! Zzgl. Versandkosten **nur DM 34,80**



**Wir liefern rasch – testen Sie uns!**

Sofern nicht gerade vergriffen, verläßt die Ware unser Haus am Tage des Bestelleingangs. Unser Versandprogramm erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Selbstverständlich aber können wir Ihnen weitere Bücher besorgen. Nennen Sie uns dann jedoch bei der Bestellung nach Möglichkeit auch den jeweiligen Verlag. Wenn nicht ausdrücklich „Freihaus-Lieferung“ angeboten wird, berechnen wir bei jeder Bestellung das **reine Porto**. Scheckzahler müssen je Sendung DM 3,- als **Portopauschale** berücksichtigen. Rücksendungen wegen Nichtgefallens (binnen 10 Tagen möglich) müssen **vom Absender frankiert** werden. Abonnement-Bestellungen unserer Zeitschriften können innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) bei uns schriftlich widerrufen werden.

**D-4400 Münster**  
Steinfurter Str. 104  
☎ 02 51 / 2 05 37  
(abends Anrufbeantworter)

**philippka** Buchversand

**Ich bestelle mit 10tägigem Rückgaberecht:**

Abonnement(s) der Zeitschrift \_\_\_\_\_ ab: \_\_\_\_\_ / zum aktuellen Bezugspreis. (Titel) (Monat/Jahr)

Ein Abonnement läuft für mindestens 1 Jahr und danach **bis auf Widerruf** (Kündigung ist mit 6-Wochen-Frist zum Ende jeden Kalenderjahres möglich).

Ferner bestelle ich aus Ihrem **Literatur-Angebot:**

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

**Zahlungsweise:**

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (Ausnahme: Preisgebundene Bücher) ab von meinem

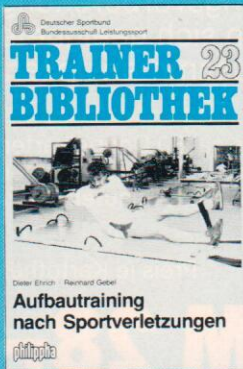
Konto-Nr. \_\_\_\_\_ bei (Bank) \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt

Bin bereits Kunde (Kd.-Nr.: **1** \_\_\_\_\_)

(2. Unterschrift des Abonnenten)



(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



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.

## Außerdem lieferbar:

(zum Teil im Preis stark herabgesetzt!)

Band 6: Tomasz Lempart  
**Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports**  
207 S., 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. Kocjasz  
**Atlas der Trainingsübungen**  
Übungssammlung, 180 S. **DM 18,-**

*Ergänzen Sie preisgünstig Ihre Sportbibliothek*

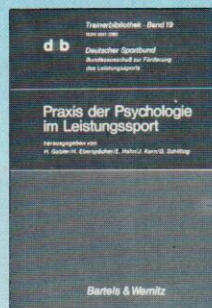
## Sportbuch-Fundgrube

### 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

**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 19,80**



**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**



**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**

# Training & La-Karte

Kartotheken aus dem Philippka-Verlag machen Ihre Trainingsvorbereitung leichter: Aus einem großen Übungsangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer effektiven Trainingseinheit zusammenstellen.

Jede Kartothek besteht aus ca. 80 Doppelkarten mit Text und erläuternden Skizzen, einem praktischen Karteikasten und einem Beiheft mit Erläuterungen.

Preis je Kartothek

## DM 28,-

## Handball

Renate Schubert u. a.: Handball-Kartothek 1, Wurftraining, 100 Übungen

Renate Schubert u. a.: Handball-Kartothek 2, Verbesserung von Kondition, Technik, Taktik in Kompaktübungen, 100 Karten

Renate Schubert u. a.: Handball-Kartothek 3, Aufwärmprogramme, 120 Karten

Schubert/Späte/Feddern: Handball-Kartothek 4, Individuelle Abweherschulung, 85 Doppelkarten

Gunnarsson/Späte/Schubert: Handball-Kartothek 5, Wurftraining, 85 Doppelkarten

Leerkarten-Sortiment Handball, 66 A5- bzw. A6-Karteikarten mit halben und ganzen Spielfeldern DM 9,80



## Spiele

Renate Schubert u. a.: Spiele-Kartothek 1, Kleine Spiele mit Ball, 88 Doppelkarten

Schubert u. a.: Spiele-Kartothek 2, Lauf- und Abschlagspiele, ca. 85 Doppelkarten (erscheint im Frühjahr 1988, bitte vorbestellen!)

## Beispiel Handball

### Positionsspez. Wurftraining 44

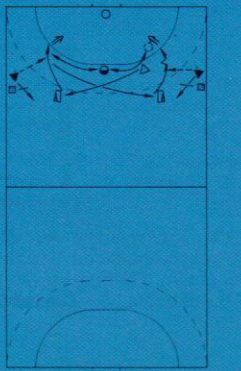
Kreisspieler

**Ablauf**  
In dieser Übung wird das Absetzen aus einer 'Scheinsperre' und der Torwurf nach Anspiel von LA bzw. RA geschult. Jeweils ein Hüter steht auf der HL- bzw. HR-Position, je ein Anspieler auf der LA- bzw. RA-Position. Der Kreisspieler startet auf der KR-Position, läuft zum Hüter an der HR-Position, deutet hier eine Sperre an, setzt sich ab auf die RA-Position, schließt nach Ballannahme mit Torwurf ab, läuft zur HL-Position, deutet hier eine Sperre an, setzt sich ab auf die RA-Position, schließt nach Ballannahme mit Torwurf ab usw. Der Abwehrspieler (Trainer) soll den Torwurf nicht verhindern, aber folgende Abwehrverhaltensweisen wählen:

- Bei der Drehung des Kreisspielers zur Wurfseite Wurf entgegenläufige stoßen und Klammern.
- Wurfaktion bewußt im Torraum stehend stören.
- Schon die Ballannahme stören.
- Den Wurfwinkel für den Kreisspieler größer und kleiner gestalten.

**Belastung**  
Je nach Leistungsstand 4-6 Würfe hintereinander, anschließend Wechsel mit einem Anspieler.

**Variation**  
**Strelaufgabe:** Die Übung ist für den Kreisspieler beendet, wenn er 3 (5) Tore oder wenn er 2 Tore hintereinander erzielt hat.



## Beispiel Spiele-Kartothek

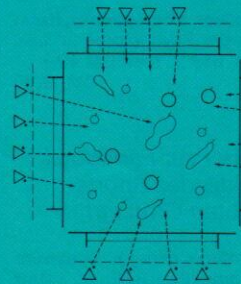
### Zielwurfspiele

### 19

Treff - Ballon

**Alterstufe:** ab 12 Jahre  
**Spielerzahl:** 18-20 Spieler  
**Materialien:** Turmbänke, verschiedene Luftballons, Handball

**Ablauf**  
In einem Quadrat aus nach innen umgekippten Turmbänken liegen zehneckige aufgeblassene Luftballons, die aus einer vereinbarten Entfernung durch gezielte Würfe mit Ballen (z. B. Handballen) so zu treffen sind, daß sie entweder zerplatzen oder außerhalb des Karrees landen.



## I. Umfass. Darstellungen

**Bauer:** Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**  
**Bauer/Ueberle:** 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 Leistungsklassen. **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 15,90**

## 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**

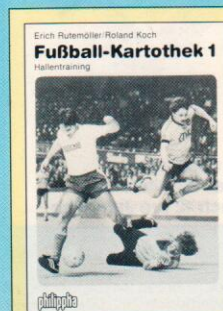
## 2. Jugendtraining

**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**



**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining. Aufbau und Leistung. 144 Seiten. **DM 24,00**

**Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**



**Rutemöller/Koch: Fußball-Kartothek 1: Hallentraining**  
 Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten. 80 Doppelkarten. **DM 28,-**

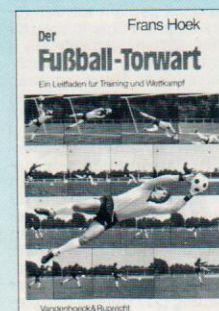
**Rutemöller/Koch: Fußball-Kartothek 2: Torwarttraining**  
 Schwerpunkte: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, situationsgerechtes Verhalten. 85 Doppelkarten. **DM 28,-**

**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 10,80**

### 3. Torwarttraining



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

**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 nähren? Fragen – Beispiele – Antworten gibt dieses Buch. **DM 24,80**

**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,-**

## 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 Fußball-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 24,80**

**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**

## Übungsrezepte für die Praxis!

## 5. Sonstiges



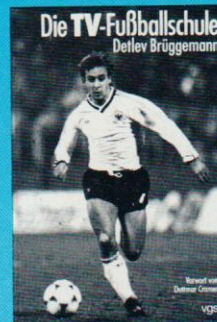
**Coerver:** Fußballtechnik. Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos. **DM 29,80**

**Videokassetten dazu** (kein Rückgaberecht. System angeben!) – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Tor-schußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**

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

## Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

**Jetzt billiger!**  
**Klante:** Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. bisher **DM 34,80**, jetzt **DM 19,80**  
**Busch:** Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 S. bisher **DM 14,80**, jetzt **DM 9,80**



**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:** Gefeierte – 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**

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



**Sportdater 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**

Alles aus diesem Prospekt können Sie auch telefonisch bestellen:

☎ 02 51 / 2 05 37

Seit 1983 gibt es die Zeitschrift „fußballtraining“ – herausgegeben und redaktionell geleitet von Gero Bisanz, im Hauptberuf verantwortlich für die Trainer-Ausbildung im Deutschen Fußball-Bund. Bis 1987 hat die Zeitschrift über 13.000 Abonnenten gewonnen – eine eindrucksvolle Zahl. Großgemacht hat sie das redaktionelle Konzept: Bekannte Trainer, anerkannte Fachleute geben ihre Erfahrungen an Trainer und Übungsleiter aller Leistungsklassen weiter. Ein Jahres-Abonnement (zwölf Hefte) kostet im Inland DM 52,80, im Ausland DM 57,60, jeweils frei Haus.

Bis auf wenige Ausnahmen – hier liefern wir Qualitäts-Fotokopien – sind noch alle alten Hefte vorrätig. Sie kosten zuzügl. Versandporto für die Jahrgänge 1983, 1984 (jeweils sechs Hefte pro Jahr) sowie 1985 und 1986 einzeln je DM 4,-. Ab 1987 kosten Einzelhefte DM 4,40. Der Heftumfang beträgt in der Regel 32 Seiten. Nachstehend Auszüge aus den Jahres-Inhaltsverzeichnissen (Die Ziffern in Klammern hinter den Titeln der einzelnen Beiträge geben die Heftnummer an).

## 1983 (6 Hefte = DM 24,-)

- A 1 Techniktraining:** Gerisch/Rutemöller: Torwartschulung: Werfen und Hechten (1)
- A 2 Taktiktraining:** Bisanz: Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung (1) / Späte: Spielformen zur Schulung der Spielübersicht (1)
- A 3 Konditionstraining:** Gerisch: Einzelübungen mit dem Fußball (1) / Partnerübungen mit dem Fußball (3) / Gymnastik mit dem Sprungseil (4) / Partnerübungen mit dem Medizinball (5) / Techniktraining unter konditioneller Beanspruchung (5) / Liesen: Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht (5) / Stephan: Dehnübungen einmal anders: Stretching (4)
- A 4 Trainingsprogramme:** Bisanz: 7 Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle (1, 2, 4, 6) / Hallentraining für Seniorenmannschaften (1) / Das Training einer Amateurm Mannschaft in der Vorbereitungsperiode (3) / Klamma: Konditionstraining einer Profimannschaft (3) / Koch: Wochentrainingsprogramm für B-Jugend-Mannschaften in der Wettkampfperiode (6) / Köppl: Einblick in die Vorbereitung von Arminia Bielefeld auf die Saison 82/83 (4) / Rutemöller: Wochentrainingsprogramm für den Amateurbereich innerhalb der 1. Wettkampfperiode (6) / Trabandt-Haarbach: Eine Hallen-Trainings-einheit für Mannschaften mit zweimaligem Training pro Woche (2) / Schulung des Zweikampfverhaltens (2) / Spielverlagerung und Strafraumbeherrschung (3) / Ballkontrolle mit nachfolgendem Torschuß (4)
- C 1 Sportpsychologie:** Zingraf: Das Dilemma des Spielertrainers (2)
- C 3 Sportmedizin:** Liesen: Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode (3)
- C 9 Biomechanik:** Kollath: Analyse des Innenspannstoßes aus biomechanischer Sicht (5)

## 1984 (6 Hefte = DM 24,-)

- A 3 Konditionstraining:** Grosser/Ehlenz: Krafttraining für Fußballspieler (1+2)
- A 4 Trainingsprogramme:** Bisanz: Wochentrainingsprogramm für Juniorenmannschaften in der Wettkampfperiode (1) / Anregungen zum Training von Amateurm Mannschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche (5) / 6 Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ (1-6) / Frits: Verbesserung des Zweikampfverhaltens bei einer B-Jugend-Mannschaft (5) / Gerisch: Trainingseinheiten zur Schulung des Konterspiels (6) / Gerisch/Rutemöller: Torwarttraining: Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken (5) / Koch: Drei Hallen-Trainingseinheiten für Junioren- und Amateurm Mannschaften (6) / Trabandt-Haarbach: 5 Trainingseinheiten für Frauenmannschaften (2-6)

- A 5 Spielanalyse:** Bisanz: Entwicklungstendenzen im Fußball (4) / Späte: Der Libero in der Offensive (4) / B 1 Didaktik/Methodik: Zingraf: Das Training des Torwarts (2+5) / B 4 Trainingsplanung: Bisanz: Das Training während der Zwischenperiode (6) / Koch: Saisonvorbereitung mit Jugendmannschaften (3) / Rutemöller: Wochentrainingsplan für Amateurm Mannschaften zu Beginn der 1. Wettkampfperiode (4) / Saisonvorbereitung mit Amateurm Mannschaften (3)
- C 3 Sportmedizin:** Gerisch u. a.: Verletzungen im Fußball – Hinweise zur Vorbeugung, Erstbeurteilung und Beschleunigung der Heilung (2+3)

- C 1 Sportpsychologie:** Gerisch/Krug: Psychologische Aspekte im Fußball: Zum Phänomen des Heimvorteils (2-5) / Maxeiner: Streß und Aufmerksamkeit (6) / Teipel/Brocks: Zur Beziehung zwischen Trainern und Stamm- und Ersatzspielern im höheren Amateurfußball (8)

## 1986 (12 Hefte = DM 48,-)

- A 1 Techniktraining:** Bisanz: Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (10-12) / Häfner: Torschußtraining in Verbindung mit technisch-taktischen Elementen (5) / Neumann: Ein Trainingsprogramm für ein neuartiges Kopfballduell (10 u. 12) /



### Alte Jahrgänge

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

## 1985 (12 Hefte = DM 48,-)

- A 1 Techniktraining:** Bisanz: Übungssammlung Torschußtraining (1, 3, 6, 11) / Eisengrein: Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Spannstoßes (2) / ... des Kopfballduels (11) / ... der Ballan- und -mitnahme (12) / Koch: Torschußtraining und Kombinationsübungen in Form eines Stationstrainings (11) / Pekár: Test für das Torschußtraining (8) / Wenzlaff: Kopfballduell (6)
- A 2 Taktiktraining:** Bisanz: System und Taktik (9+10) / Frank: Taktisches Verhalten im Angriff – Positionswechsel im 4:4:2 und 4:3:3-System (9+10) / Krüger: Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (11) / Osieck: Gruppentaktisches Training zum 3:5:2-System (9+10) / Schneider: Der Doppelpaß – ein effektives gruppentaktisches Angriffsmittel (9+10) / Wenzlaff: Beispiele für das Einwurfttraining (2) / Verbesserung des Freilaufens durch Komplexübungen (8) / Der Eckstoß in Angriff und Abwehr (9+10)
- A 4 Trainingsprogramme:** Bisanz: 5 Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ (3, 6, 8, 12) / Eisengrein: Torschuß aus der zweiten Reihe (3) / Frank: Konditionstraining mit Ball für untere Amateurlagen (11) / Schneider/Staudt: Schulung des Herauspielens von Torschußsituationen (2+3) / Spielverlagerung und Grundlinienspiel – taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (7+8) / Trabandt-Haarbach: Planung und Gestaltung eines Kurztrainingslagers für Frauenmannschaften in der Vorbereitungsperiode (4+5) / Vieth: Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (4+5, 6, 7) / Wenzlaff: Training auf Schneeboden – eine Trainingseinheit für Amateure zur Anpassung an winterliche Verhältnisse (1) / Training für Amateurm Mannschaften in der 1. Phase der Vorbereitungsperiode (4+5) / Beispiel für das Training mit Amateurm Mannschaften während der Wintermonate (12)
- A 6 Hallentraining:** Thissen: Fußball in der Halle (1+2)
- B 1 Didaktik/Methodik:** Bremer: Einführung des Systemspiels im Fußball (9+10)
- B 3 Trainingslehre:** Binz: Konditionstest für das Fußballspiel (4+5)
- B 4 Trainingsplanung:** Bisanz: Periodisierung des Trainings unter besonderer Berücksichtigung der Vorbereitungsperiode (4+5) / Vorbereitungstraining auf die neue Spielserie für den Jugend- und Amateur-Seniorenbereich (7)

Wenzlaff: Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Torwart (9); Der Libero (11)

- A 2 Taktiktraining:** Bachmann: Freistoßvarianten als Kombinationskette (12) / Fuchs: Wettkampfgemäße Anwendung des Doppelpaßspiels (1) / Köpp: Spielformen zur Verbesserung des Zusammenspiels auf engem Raum (4) / Pekár: Verbesserung des Zusammenspiels durch Partnerspiele (10) / te Poel: Verbesserung des Angriffsverhaltens (5) / Vieth: Ein vierwöchiges Vorbereitungsprogramm für Jugendmannschaften (6-9)

- A 3 Konditionstraining:** Gerisch: Konditionsgymnastik für Fußballspieler (2, 3, 5-7, 10, 11)

- A 4 Trainingsprogramme:** Altmeier/Heinz: Flügelspiel und Kopfstoßtechnik in Spielsystemen mit 2 Angriffsspitzen (4) / Bisanz: Torschußtraining (4, 8, 10, 12) / Gerisch/Rutemöller: Torhütertraining (1) (12) / Krüger: Saisonvorbereitung mit einer Landesligamannschaft (5-7) / Lange: Einfache Übungen kreativ verändern (12) / Niehaus: Geschicktes Zweikampfverhalten und durchdachtes Konterspiel (3 und 4) / Niehaus/Kötter: Auch Trainingslager mit Amateuren müssen professionell geplant werden (5-7) / Rutemöller: Komplexe Spielformen für das Training der Mittelfeldspieler (9) / Schneider/Staudt: Schulung technisch-taktischer Fertigkeiten im Stationsbetrieb (2 und 3) / Spiel 1 gegen 1 – Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr (5-7) / Schulung und Verbesserung verschiedener Deckungsformen (10 und 11) / Trabandt-Haarbach: Stationstraining für Frauenmannschaften (10) / Balltechnischer Zirkel in Partnerform für Frauenmannschaften (12) / Vieth: Aus der Halle auf das Spielfeld (1) / Sondertraining für einzelne Spielpositionen (3) / Wenzlaff: Ein Wochentrainingsprogramm für A-Jugendmannschaften (1) / Verbesserung der Chancenauswertung (2) / Übungsbeispiele für das Kopfballduell (4)

- A 5 Spielanalysen:** Bisanz: Meine Eindrücke von der Weltmeisterschaft in Mexiko (8) / Bremer: Individuelles technisch-taktisches Training hat Vorrang (8) / Lange: Auswertung der WM in Mexiko für den Jugend- und Amateurbereich (9)

- A 6 Hallentraining:** Trabandt-Haarbach: Beispiel für ein Stationstraining in der Halle (1)

- A 7 Torwarttraining:** Krüger: Torwarttraining – ein Problem im Amateurfußball (4)

- B 3 Trainingslehre:** Binz: Das Konditionstraining im Fußball (5-7)

- B 4 Trainingsplanung:** Werner: Saisonvorbereitung von Borussia Mönchengladbach (5-7)

- B 5 Spielbeobachtung:** Bremer: Qualitative Sportspielbeobachtung – dargestellt am Europapokalspiel Real Madrid gegen Borussia Mönchengladbach (2 und 3)

- B 6 Schiedsrichter/Regelkunde:** Bremer: Regeltechnische Aspekte der WM in Mexiko (9)

- C 3 Sportmedizin:** Ehrich/Gebel: Keine Zauberei: Nur 8 Wochen zwischen Verletzung und Comeback (1)

- C 8 Buchbesprechungen:** Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen (3) / Deutscher Fußballbund: Fußball-Lehrplan 2 / Frank: Fußball-Stundenmodelle für den Sportunterricht / Jung: Attraktiver Amateurfußball (10) / Rutemöller/Koch: Fußball-Kartothek 1, Hallentraining (1)

## 1987 (12 Hefte = DM 52,80)

Heft 12/87 nicht berücksichtigt

- A 1 Techniktraining:** Altmeier/Heinz: Technischschulung wettkampfgemäß (9) / Bisanz: Das Training der 10-14jährigen Jungen und Mädchen (1, 3, 7-11) / Häfner: Torschußtraining in Verbindung mit technisch-taktischen Elementen (2) / Wenzlaff: Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen; Der Verteidiger (1); Der Vorstopper (3); Der Mittelfeldspieler (7); Der Mittelstürmer (10).

- A 2 Taktiktraining:** Berger: So plane ich das Training taktischer Fähigkeiten (5/6) / Bremer: Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung (5-7) / Gebel: Individualtaktisches Training (10) / Gerisch/Rutemöller: Das Taktiktraining im Jugend- und Amateurbereich (5/6), Schlappner: Taktische Möglichkeiten gegen eine Linienabwehr

- A 3 Konditionstraining:** Binz/Schubert: Was bewirkt das Aufwärmen und wie kann ein Aufwärmprogramm aussehen? (4) / Binz/Wenzel: Dem Training der Antrittsschnelligkeit mehr Beachtung schenken (8) / Denner: Der Fußballer als Bodybuilder? (11) / Freiwald: Effektives Schnelligkeitstraining (9) / Luthmann/Anretter: Knüppeln bis zum Umfallen? (4, 8-10) / te Poel/Eisfeld: Verbesserung der Schnelligkeit (11)

- A 4 Trainingsprogramme:** Häfner: Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft (7/8) / Knuppen: Mehr Sicherheit im Kombinationsspiel (1) / Lange: Das Bochumer Modell (9) / te Poel: Aufwärmen – komplex und funktionell (10) / Stöber: Schwierige Spielsituationen umsichtig lösen (2) / Wenzlaff: Trainingsformen für das Konterspiel (10) / Zeeb: Angriffe erfolgreich abschließen (11)

- A 5 Spielanalysen:** Bremer/Schneider/Staudt: Qualitative Sportspielbeobachtung der Fußball-WM 1986 (2-4)

- A 6 Hallentraining:** Vieth: Hallentraining muß kein Nachteil sein (2-3)

- A 7 Torwarttraining:** Gerisch/Rutemöller: Torhütertraining

- B 1 Didaktik/Methodik:** Bisanz: Das Training der 10-14jährigen Jungen und Mädchen (1, 3, 7-11)

- B 2 Technik/Taktik:** Bauer: Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers (7) / Bisanz: Zurück zum Angriffsfußball mit drei Sturmspitzen (5/6) / Cramer: Taktik versus Spielwitz (5/6) / Lange: Mehr Attraktivität und trotzdem Sicherheit (5/6)

- B 5 Spielbeobachtung:** Werner: Der Spion auf der Tribüne (1)

- C 3 Sportmedizin:** Joosten: Vorbeugende Maßnahmen in der Spielvorbereitung (4)

- C 8 Buchbesprechungen:** Bremer/Kissner: Herbergers Erbe verspilt, vertan, verloren? (3) / Kissner: Tips für Trainer und Talente (3) / Luthmann/Hazert: Peterson/Renström: Verletzungen im Sport (7)

**„fußballtraining“**  
**macht aus**  
**Trainern**  
**erfolgreiche**  
**Trainer**

Bestellschein  
 auf der Ausklappseite



# Jugendtraining

Gero Bisanz

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

(13. Folge – Flanken)

In der heutigen Spielauffassung heißt die Devise:

Auf der Basis einer starken Abwehr Angriffsfußball spielen!  
Eine starke Abwehr kann folgendes bedeuten:

- 1 Daß Spieler mit den besten Abwehrfähigkeiten in dem Raum spielen, aus dem in der Regel die meisten Tore erzielt werden. Das ist der Raum zwischen Strafraumlinie und Torraum.
- 2 Daß die Abwehrhandlungen besonders vor dem Tor sehr aktiv durchgeführt werden mit dem Ziel, die jeweiligen Ballbesitzer und die Spieler in seiner unmittelbaren Umgebung sehr eng zu decken, um in Ballbesitz zu kommen.
- 3 Daß sich Mannschaften personell vor dem Tor so verstärken, daß der Ballbesitzer immer von zwei Abwehrspielern angegriffen wird, bzw. wenn ein Abwehrspieler überspielt wird, daß dann sofort ein anderer eingreifen kann.

Es gibt Spielsituationen, in denen alle drei genannten Konstellationen bzw. Verhaltensweisen zum Einsatz kommen. Hier wird deutlich, daß ein Durchkommen frontal vor dem Tor bis zum Torabschluß sehr schwierig ist. Gute Mannschaften nutzen daher den Raum über die Außenseiten des Spielfeldes, um zu Torchancen zu kommen, weil dort häufig die Spielsituation 1 gegen 1 gegeben ist und nicht wie frontal vor dem Tor 1 gegen 2. Das Spiel über die Flügel hat jedoch nur dann einen Sinn, wenn

- dribbelstarke Spieler herausgebildet werden, die über außen kommend eine Abwehrordnung zerstören können, in dem sie ihre persönlichen Gegenspieler ausspielen, in den Strafraum eindringen (und damit andere Abwehrspieler auf sich ziehen) und zum Torschuß kommen wollen
- Spieler, die sich über die Außenpositionen des Feldes freispielen, gezielt in den Strafraum flanken bzw. Mitspieler mit einem genauen Paß (Rückpaß) einsetzen können.

Häufig ist das Flanken vor das gegnerische Tor eine effektive Möglichkeit, zu Torchancen zu kommen.

Der Flankenball muß ein Zielstoß sein. Er muß dort hin gespielt werden, wo Torhüter und auch Abwehrspieler wenig Chancen

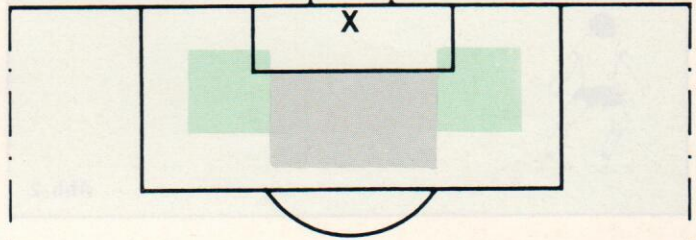


Abb. 1

haben, einzugreifen. Das ist einmal mit einem Effetstoß zu erreichen. Dabei dreht sich der Ball vom Torwart und von den Abwehrspielern weg in Richtung zu den Angriffsspielern. Es muß durch Training aber auch erreicht werden, daß der Ball nicht in den Torraum gespielt wird, in dem der Torwart dadurch, daß er den Ball mit den Händen fangen kann, im Vorteil ist und in dem er durch die Regel besonders geschützt wird (Abb. 1).

Trainer im Jugendbereich sollten dem Spiel über die Flügel sehr viel Aufmerksamkeit widmen und es schwerpunktmäßig häufig trainieren. Dazu müssen sie dribbelstarke, schnelle Jugendspieler, Außenstürmer und Mittelfeldspieler heranbilden, die eine Abwehr ausspielen, die Abwehrordnung des Gegners zerstören und die ihre Mitspieler im Strafraum mit gezielten Flanken bedienen können.

## Sport ißt gesund Erfolg beim DSB und LSB

Von Spitzensportlern getestet – Für Sie als Sportler gemacht.

- Der **Ernährungsplaner** für alle, die am sportlichen Erfolg und an der Gesundheit interessiert sind.
- Über 450 leicht nachvollziehbare, geprüfte Rezepte für Trainings-, Aufbau-, Regenerations-, Wettkampf- und Reduktionskost mit **Gelinggarantie**.
- Über 4 Millionen Kombinationsmöglichkeiten für Ihren ganz persönlichen Speisezettel und Ernährungsfahrplan.
- Ein praktisches Baukastensystem für alle, die richtig Sport treiben wollen.
- Sofort bestellen! Lieferbar solange Vorrat reicht.  
DM 89,- bei Vorkasse, DM 94,- bei Nachnahme.

**Institut für Sporternährung e.V.**  
Wagemannstraße 22, 6200 Wiesbaden

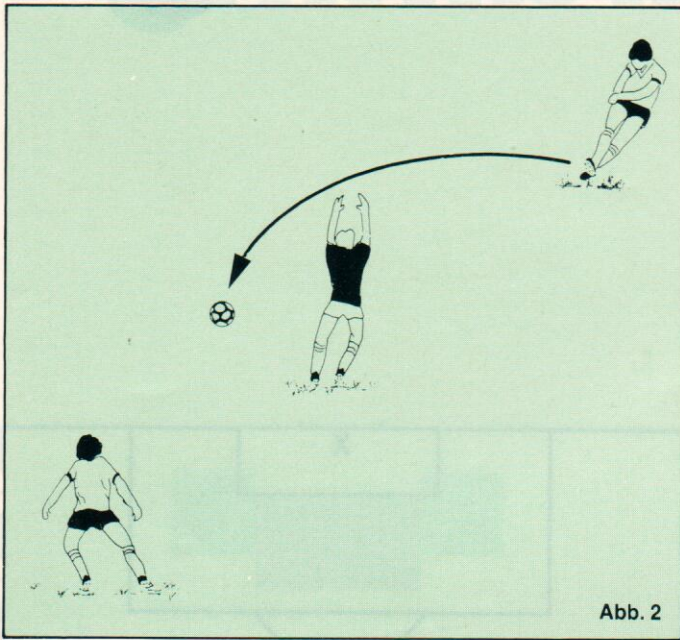


Abb. 2

### Übung 1:

Jeweils drei Spieler bewegen sich bei freier Wahl der Laufwege mit einem Ball im Abstand von etwa 15 Metern. Der jeweilige Ballbesitzer dribbelt den Ball einige Meter und spielt ihn einem der beiden Partner hoch zu. Dieser kontrolliert den Ball, dribbelt einige Meter und spielt ihn hoch zum dritten Partner.

#### Hinweise:

- Den Ball so zu den Mitspielern passen (flanken), daß diese ihn ohne Schwierigkeiten in der Luft annehmen können.
- Nach dem Abspiel langsam weiterlaufen und die beiden Spielpartner beobachten.
- Die Bälle als gerade Spannstöße und als Effetstöße spielen.

### Übung 2 (Abb. 2):

Wie Übung 1; jetzt stehen die drei Partner im Abstand von etwa 10 Metern in einer Reihe. Der Spieler in der Mitte soll so

## Für Neubezieher

Von Gero Bisanz sind in der Rubrik Jugendtraining bisher folgende Serien erschienen:

- Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter  
Folgen 1 bis 3  
Hefte 3, 4 und 6/83
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“  
1. und 2. Unterrichtseinheit  
Heft 0/82 (Ausgabe ist nicht mehr lieferbar)
- 3. bis 7. Unterrichtseinheit  
Hefte 2, 4, 5 und 6/83
- 8. bis 13. Unterrichtseinheit  
Hefte 1 bis 6/84
- 14. bis 19. Unterrichtseinheit  
Hefte 1, 3, 6, 8 und 12/85
- Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen  
Folgen 1 bis 5  
Hefte 5, 9, 10, 11 und 12/86  
Folgen 6 bis 12  
Hefte 1, 2, 3, 7, 8, 9 und 10/87

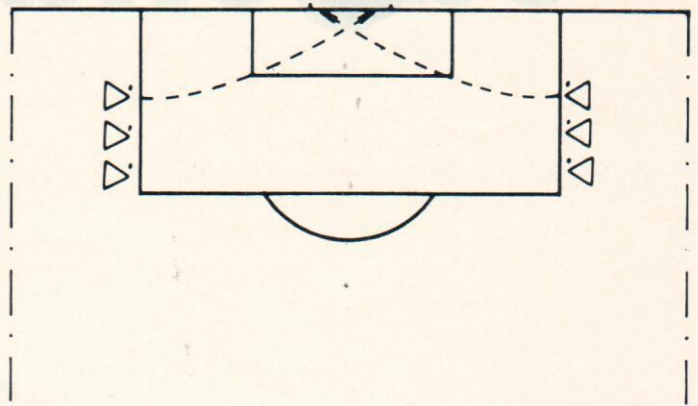


Abb. 3

hoch überspielt werden, daß er den Ball nicht mit den Händen erreichen kann. Gelingt ihm das Fangen des Balles, dann tauscht er seinen Platz mit dem des Schützen. Im anderen Fall wechselt er spätestens nach zehn Ballwechseln mit einem der beiden Partner.

### Übung 3 (Abb. 3):

An den beiden Seitenlinien des Strafraums stehen je 3 Spieler mit je einem Ball. Sie versuchen nacheinander, die Bälle mit Effet in die jeweils vom Schützen entfernte Torecke zu schießen. Im Tor steht kein Torwart. Je ein Spieler auf der rechten und linken Seite können zur gleichen Zeit schießen. Nachdem alle Spieler geschossen haben, werden die Bälle geholt und auf den Ausgangspunkt gelegt. Danach erfolgt ein weiterer Durchgang. Nach 8 bis 10 Flanken auf das Tor werden die Seiten gewechselt.

#### Hinweise:

- Von der linken Seite mit dem rechten und von der rechten Seite mit dem linken Fuß schießen.
- Bei dieser Übung geht es nicht um das taktische Flanken, sondern um das Üben des Effetstoßes mit dem rechten und linken Fuß.

### Übung 4 (Abb. 4):

An den Seitenlinien des Strafraums stehen je 3 Spieler mit je einem Ball. Auf der Strafraumlinie frontal vor dem Tor stehen 3 Spieler ohne Ball, im Tor ein Torwart. Der erste Spieler ohne Ball läuft langsam in Richtung Strafstoßpunkt. Zum gleichen Zeitpunkt flankt ein Spieler von der Seite seinen Ball so in Richtung Strafstoßpunkt, daß er vom Mitspieler auf das Tor geköpft bzw. direkt oder nach Annahme auf das Tor geschos-

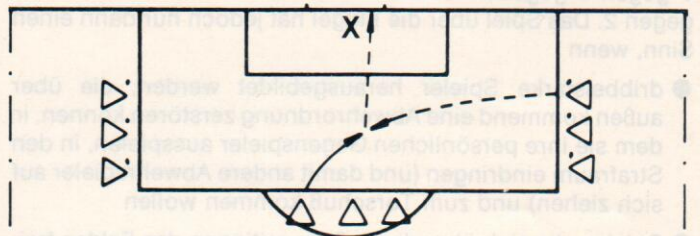


Abb. 4

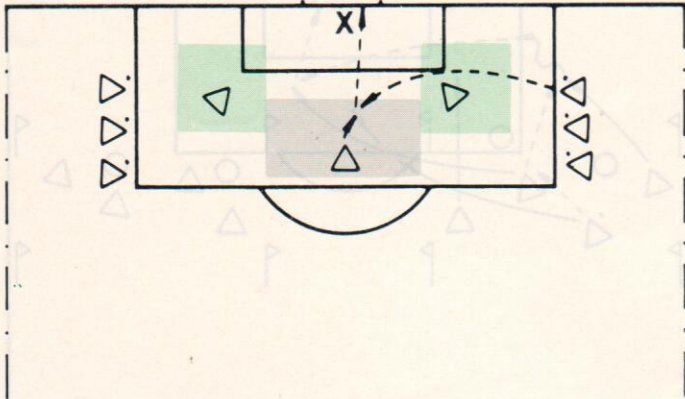


Abb. 5

sen werden kann. Danach läuft der nächste Spieler in Richtung Strafstoßpunkt, und ein Mitspieler auf der anderen Seite des Strafraums flankt seinen Ball vor das Tor usw.

**Hinweise:**

- Bälle weich und mit Effet flanken.
- Bälle so genau flanken, daß die Mitspieler „in die Bälle hineinstarten“ können. Nicht auf die Spieler, sondern in den Raum, in den die Spieler hineinlaufen, flanken.
- Die Torhüter agieren nur im Torraum.

**Übung 5 (Abb. 5):**

Wie Übung 4; jetzt stehen die Spieler ohne Ball in je einem markierten Feld vor dem Tor. Die Ballbesitzer flanken abwechselnd von rechts und links auf einen der drei Mitspieler im Strafraum. Stets auf einen anderen Mitspieler flanken als der vorhergehende.

**Übung 6 (Abb. 6):**

Wie Übung 5; jetzt stehen die Spieler im Strafraum vor ihren zugewiesenen Räumen. Sie laufen „in die Bälle“, die in die Räume hineingeflankt werden, und köpfen bzw. schießen auf das Tor. Danach begeben sie sich auf ihre Ausgangspositionen zurück.

**Übung 7 (Abb. 7):**

Wie Übung 6; jetzt stehen die Spieler ohne Ball frontal vor dem Tor an der Strafraumlinie. Die beiden Außenstehenden kreuzen ihre Laufwege und laufen diagonal in Richtung des jeweils entfernten Torpfostens, der mittlere Spieler wartet etwas ab und läuft in Richtung Strafstoßpunkt. Zur gleichen Zeit wird ein Ball von einer Seite auf einen der sich anbietenden Spieler

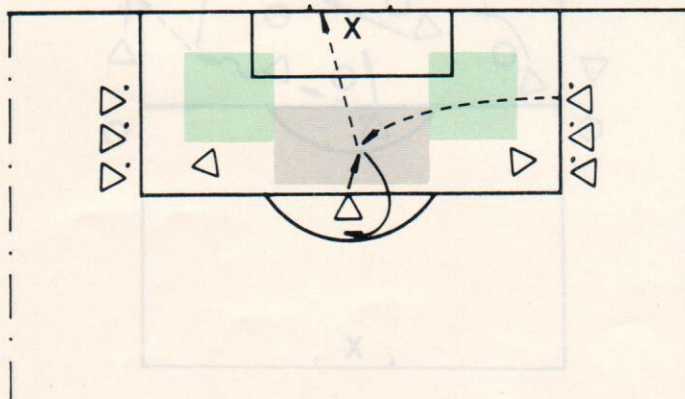


Abb. 6

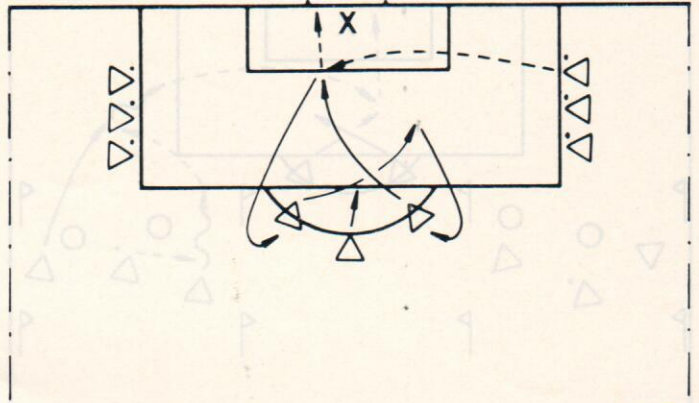


Abb. 7

in den Strafraum geflankt. Nach erfolgter Aktion begeben sich die Spieler ohne Ball wieder zur Ausgangsposition zurück usw. Erst alle Bälle von der rechten Seite flanken lassen, danach die von der linken Seite.

Aufgabenwechsel nach etwa 3 Durchgängen auf jeder Seite.

**Übung 8:**

Wie Übung 7, jetzt dribbeln die Spieler an den Seitenlinien des Strafraumes einige Meter und flanken in den Strafraum.

**Übung 9 (Abb. 8):**

An der Strafraumlinie frontal vor dem Tor stehen 2 Angreifer. An den Seitenlinien des Feldes, ca. 20 Meter von der Torlinie entfernt, spielen in zwei ca. 20 mal 20 Meter großen

**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



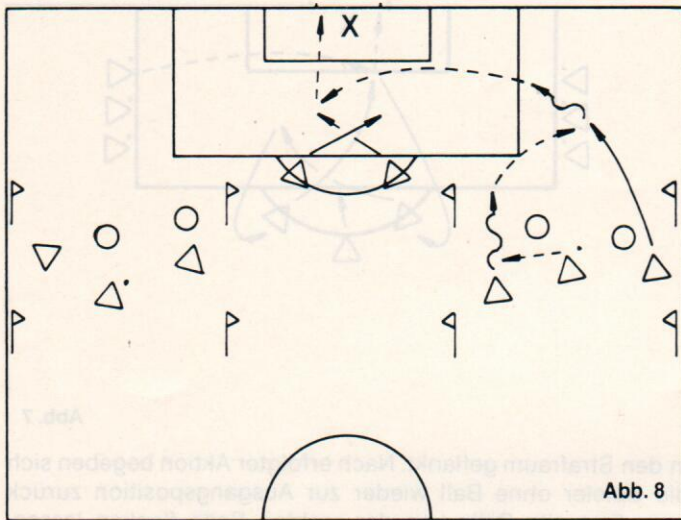


Abb. 8

Feldern jeweils 3 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler. Die Angriffsspieler sollen durch Zusammenspiel oder durch ein Dribbling in den Raum zwischen Strafraum und Seitenlinie kommen und auf die sich in den Strafraum hineinbewegenden Mitspieler vor das Tor flanken.

#### Variationen:

- Die Abwehrspieler dürfen dem jeweiligen Ballbesitzer nicht in den Raum zwischen der Strafraum- und Seitenlinie folgen.
- Die Abwehrspieler sollen auch dort Bälle abwehren und ein Flanken verhindern.

#### Übung 10 (Abb. 9):

In zwei etwa 30 mal 20 Meter großen Feldern spielen je 4 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler. Ein Angriffsspieler soll durch Zusammenspiel oder durch Dribbling in den Raum zwischen Strafraum und Seitenlinie kommen. Gelingt das, starten die anderen Angriffsspieler zum gleichen Zeitpunkt in den Strafraum und erwarten die Flanke von außen. Danach begeben sich die Spieler zur Ausgangsposition zurück. Währenddessen erfolgt ein Angriff auf der anderen Seite des Feldes.

Erkämpft sich ein Abwehrspieler den Ball, wird er zum Angriffsspieler, der Spieler, der den Ball an diesen verloren hat, wird Abwehrspieler.

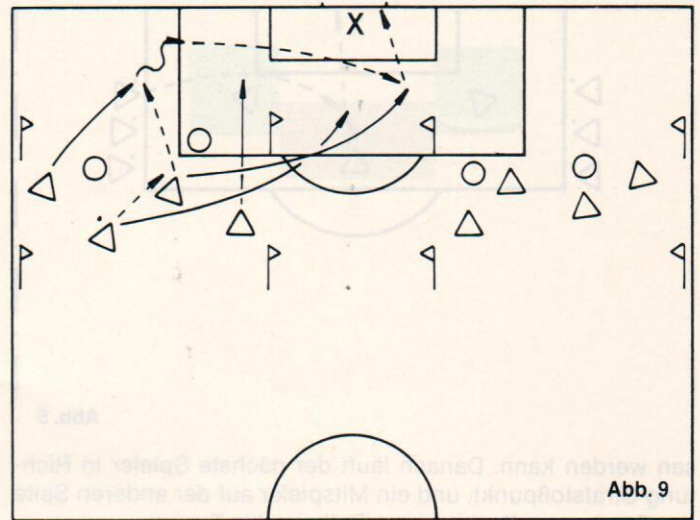


Abb. 9

#### Übung 11 (Abb. 10):

In einem etwa 40 mal 40 Meter großen Feld spielen zwei Vierermannschaften gegeneinander auf zwei Tore mit Torhütern. An den Seitenlinien des Feldes der jeweiligen Angriffshälfte steht je ein Mitspieler (Außenstürmer). Die jeweilige Mannschaft, die im Ballbesitz ist, soll durch ein schnelles Kombinationsspiel in die gegnerische Spielfeldhälfte gelangen und von dort aus einen der an den Seitenlinien sich bewegenden Mitspieler anspielen. Dieser dribbelt (oder spielt direkt) den Ball und flankt auf die sich vor dem Tor anbietenden Mitspieler. Welche Mannschaft erzielt nach einer festgelegten Zeit die meisten Tore direkt nach Flanken?

#### Hinweise:

- Alle Angriffsspieler beteiligen sich am Angriffsspiel.
- Der Paß auf den an der Außenlinie spielenden Mitspieler muß situationsgerecht erfolgen, das heißt dann, wenn sich zum gleichen Zeitpunkt Spieler im Feld zu einer Flanke anbieten können.
- Die Spieler an den Seitenlinien achten auf zielgenaue Flanken. Sicherheit geht vor Schnelligkeit.
- Nach Ballverlust sofort wieder auf Abwehr umschalten.
- Nach einer Spielzeit von etwa 7 Minuten wechseln die Spieler an den Seitenlinien mit Spielern aus dem Feld.

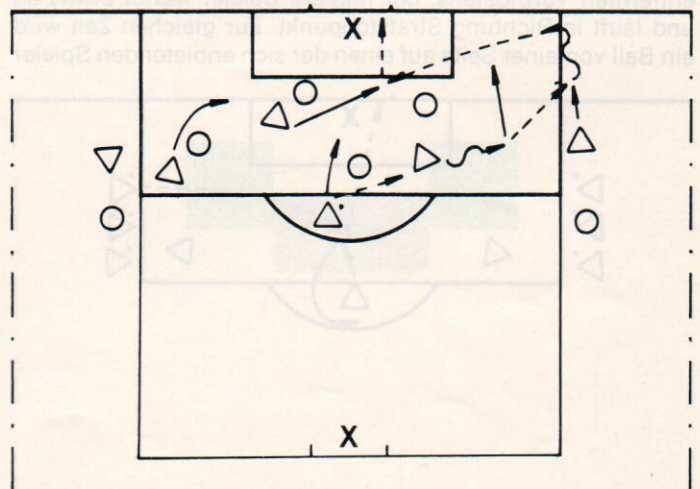


Abb. 10

## Kontakte zu Sportvereinen!

Wir suchen in der gesamten Bundesrepublik interessierte Sportler, die über gute Kontakte zu Vereinen verfügen.

Wir gewähren Gebietsschutz und zahlen Höchstprovisionen.

## Kein Kapitaleinsatz erforderlich.

Fordern Sie noch heute unsere Unterlagen an.

Zuschriften unter Chiffre ft 11a/87 an den Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden  
Telefon 0 61 21 / 84 34 69

## Glückwünsche

### Hans Hipp 75

Einer der großen Trainer der Nachkriegsgeschichte feierte am 10. November einen bemerkenswerten runden Geburtstag: Hans Hipp wurde 75 Jahre. Gesunde Vitalität und geistige Frische zeichnen den studierten Diplom-Sportlehrer auch heute noch aus. Über seine zahlreichen Erfolgsstationen 1860 München, SV Reutlingen, Karlsruher SC, BC Augsburg, Westfalia Herne, Arminia Hannover, Tasmania Berlin, Hannover 96, Grazer AK, fast nur in der höchsten Spielklasse, lieben sich mehrere seriöse Bücher schreiben. Auf Empfehlung von Sepp Herberger war er 1961 als Nationaltrainer der Türkei vorgesehen, konnte diese Position wegen politischer Unruhen jedoch nicht antreten. Hans Hipp zählte 1957 zu den sieben eingetragenen Gründern des BDFL, gehört seit Jahrzehnten dessen Bundesvorstand an, leitet als Vorsitzender das BDFL-Ehrengericht, ist ebenso Trainer-Beisitzer im DFB-Bundesgericht, alles konstant seit vielen Jahren. Hans Hipp hat sich mit vorzüglicher Arbeit und vorbildlicher Haltung große Verdienste um den Trainerberuf erworben. Der BDFL gratuliert sehr herzlich zum 75. Geburtstag mit allen guten Wünschen.

LOM



Hans Hipp (Mitte) im Gespräch mit General Ulrich K. Wegener, weltbekannt als „Held von Mogadischu“.

## Termine

### Regionale Fortbildung

Bis zum Jahresende finden noch folgende Fortbildungstagungen von BDFL-Verbandsgruppen für Fußball-Lehrer und A-Lizenz-Inhaber statt:

20. November (Freitag)

13.30 Uhr Verbandsgruppe  
Baden-Württemberg  
Sportschule  
Karlsruhe-Schöneck

7. Dezember (Montag)

14.00 Uhr Verbandsgruppe Hessen  
LSB-Sportschule Frankfurt,  
Otto-Fleck-Schneise 2,  
am Waldstadion

### DFB-Lizenzen werden ungültig

Letzter Aufruf zur Verlängerung der DFB-Lizenzen für Fußball-Lehrer und Trainer mit A-Lizenz, die am 31. Dezember 1987 automatisch ungültig werden. Anträge zur Verlängerung können nur an den Deutschen Fußball-Bund, Abt. Organisation und Ausbildung, Otto-Fleck-Schneise 6, 6000 Frankfurt/Main 71, gestellt werden unter Beifügung der nachfolgend genannten Unterlagen:

- alte Lizenz
- Paßbild
- Geldwert von DM 10,- in Schein oder Scheck
- Nachweis über 20 Unterrichtseinheiten vom Deutschen Fußball-Bund anerkannter Fortbildung (Jahreslehrgänge und Fortbildungstagungen des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer) im Zeitraum 1. Januar 1985 bis 31. Dezember 1987.

## 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):

**Alexander, Armin**, Pulheimer Straße 25, 5000 Köln 71; **Blankenburg, Horst**, Auf dem Berge 61a, 2875 Ganderkesee; **Dobiasch, Bernd**, Gieselherstraße 2, 6944 Hemsbach; **Dollinger, Ewald**, Monheimer Straße 13, 8851 Otting; **Grahl, Diethelm**, Lothar-Erdmann-Straße 8, 4709 Bergkamen; **Hartleb, Werner**, Pappelstraße 36, 5800 Hagen 1; **Höck, Heribert**, Rapenhöhner Straße 10, 5063 Overath; **Kohls, Wilfried**, Brunnenweg 32, 6050 Offenbach; **Moos, Hans-Dieter**, Hartstraße 14, 6342 Haiger-Sechshelden; **Müller, Manfred**, Im Dorfe 19a, 3300 Braunschweig; **Nogly, Peter**, Hoher Damm 36, 2087 Ellerbeck; **Pfleiderer, Jürgen**, Klopstockstraße 5, 7100 Heilbronn; **Schroder, Alexander**, Ziegelmoosstraße 3, 8852 Rain am Lech; **Wanik, Marek**, Laischaftstraße 62, 4500 Osnabrück; **Steiner, Roland**, Böhmerwaldstraße 39, 8710 Kitzingen.

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

# Sport kann schmerzen.

Die schmerzstillende Salbe VAXICUM hilft schnell und sicher bei Prellungen, Stauchungen und Zerrungen.



## VAXICUM®

### Sport- und Schmerzsalbe

**Zusammensetzung:** 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum (19% Camphora) 2 g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyaethoxydodecan) 2 g in hautfreundlicher Salbengrundlage. **Anwendungsgebiete:** Verletzungen und Sportverletzungen wie Hexenschuß, Ischialgien, Neuralgien, Sehnenscheidenentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Schwellungen und Tennisarm. **Dosierung und Anwendungsweise:** Schmerzende Stellen mehrmals täglich einreiben. Bei Bedarf Salbenverband. Heilmassage. **Eigenschaften:** VAXICUM Sport- und Schmerzsalbe ist wegen ihrer Eigenschaften für die Behandlung von Schmerzempfindungen aufgrund traumatischer Folgen, Überlastung der Muskeln, Sehnen und des Bewegungsapparates besonders geeignet. VAXICUM Sport- und Schmerzsalbe wirkt analgetisch und antiphlogistisch und bewirkt so die Rückbildung von Blutergüssen, Schwellungen, Prellungen und Verstauchungen. Spannungsgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gehen rasch zurück, so daß die Zeit der Inaktivität verkürzt wird. **Packungsgrößen und Preise:** 50-g-Tube DM 11,35, 300-g-Topf DM 39,85.

Wörwag Pharma GmbH · 7000 Stuttgart 31

Toni Knuppen

# Mehr Sicherheit im Kombinationsspiel

Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Zusammenspiels

## Vorbemerkungen

Fußball gilt als Sportart Nummer eins in der ganzen Welt. Die Entwicklung der letzten Jahre hat jedoch gezeigt, daß einige andere Sportarten sich im Beliebtheitsgrad immer mehr in den Vordergrund schieben. Bedingt hierdurch, geht das Interesse am Fußballsport zurück. Die Aufgabe der Trainer liegt nun darin, das Fußballspiel attraktiver zu machen. Dies kann und muß in den zur Verfügung stehenden Trainingseinheiten beginnen.

Trainer, Spieler und auch Zuschauer können doch immer wieder beobachten, daß ein Spieler, bedrängt durch einen Gegner, überhastet am Tor vorbeischießt, obwohl ein Paß zu einem freistehenden und besser postierten Mitspieler erfolgversprechender gewesen wäre. Häufig kommt der Spieler überhaupt nicht so weit vor das gegnerische Tor, denn schon beim Spielaufbau gehen Bälle unnötig verloren. Vorwurfsvolle Blicke der Mitspieler oder Kopfschütteln des Trainers helfen dem unglückseligen Schützen jedoch nicht weiter. In anderen ähnlichen Spielsituationen wird er wohl kaum erfolgreicher handeln können. Die Ursache solcher Fehlleistungen liegt in vielen Fällen darin, daß die Fähigkeit des Zusammenspiels oftmals im Training nur unzureichend trainiert wird. Mangelnde Spielübersicht spielt hierbei sicherlich auch eine Rolle. Die Fähigkeit, eine bestimmte Spielsituation richtig zu erkennen oder in einer bestimmten Situation das Richtige zu tun (z. B. Abspiel oder Dribbling), ist sicherlich nicht nur, wie manch einer meint, eine angeborene Eigenschaft eines Fußballspielers. Die Verbesserung des Zusammenspiels ist (wie auch alle anderen Fähigkeiten) trainierbar.

Wir alle kennen Fußballspieler, die den Blick beim Führen des Balls oder beim Dribbling fast ausschließlich auf den Ball gerichtet haben. Solche Spieler sind nur selten in der Lage, einen freistehenden Mitspieler zu sehen und anzuspielen. Ein guter Spieler muß aber bestimmte taktische Grundfertigkeiten

beherrschen, um während des Spiels in den sich ständig verändernden Situationen erfolgreich handeln zu können.

Hierzu gehören z. B. die Bewegung im Raum, das Spiel ohne Ball, der Positions- und Tempowechsel. Der ballführende Spieler muß schnell und vor allem richtig entscheiden, ob er ein sicheres Abspiel, ein direktes Weiterspielen des Balles, um danach in Stellung zu laufen, oder einen direkten Durchbruchversuch mit Dribbling unternehmen will. Auch für den Spieler ohne Ball ergeben sich im Spiel immer verschiedene Alternativen, z. B. Freilaufen, Öffnen von Räumen, Binden des Gegners usw. . . . Ein gutes Raumgefühl, d. h. die richtige Orientierung des Spielers auf dem Spielfeld, sowie ein ausgeprägtes Zeitgefühl (z. B. die Wahl des richtigen Zeitpunkts für einen eng gedeckten Angreifer, sich vom Deckungsspieler zu lösen) sind entscheidende Voraussetzungen für einen guten Spieler. Bei einem klugen Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft werden die konditionellen Fähigkeiten der einzelnen Spieler bei weitem nicht so sehr beansprucht wie bei unproduktiver Einzelarbeit.

Mit den folgenden Trainingseinheiten will ich einen Weg aufzeigen, um das Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft zu verbessern. Die Aufwärmprogramme der einzelnen Trainingseinheiten sind jeweils auf den Trainingsschwerpunkt ausgerichtet. Am Training sind 16 Feldspieler und 2 Torleute beteiligt. Die Torleute beginnen eine halbe Stunde vor dem offiziellen Trainingsbeginn und werden bis zum Beginn des Hauptteils der Trainingseinheit vom Trainer trainiert. Das Aufwärmprogramm führen die Feldspieler nach vorheriger Anweisung des Trainers in eigener Regie durch. Die beiden Torleute beschäftigen sich nach Anweisung des Trainers selbst, wenn dieser sich mit den Feldspielern befaßt.

Es werden 20 Bälle, 16 Fahnenstangen oder Hütchen und 16 Leibchen benötigt. Zusätzlich ist für die folgende Trainingseinheit ein Medizinball vorgesehen.

**Hinweis:** Der Beitrag wird in Heft 12/87 fortgesetzt.

## Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Übung 1:

Zwei 8er-Mannschaften spielen im Strafraum mit einem Medizinball. Der Ball darf nicht geworfen, sondern nur übergeben werden. Diejenige Mannschaft erhält einen Punkt, der es gelingt, den Ball z. B. hinter einer Linie oder in einem Kreis abzulegen.

#### Hinweis:

Alle Spieler sollten ständig in Bewegung sein. Auf korrektes Spiel achten (nur regelgerechtes Rempeln).

#### Übung 2:

Es werden 4er-Gruppen gebildet. Jeder Spieler hat einen Ball. Spielfeldgröße: 15 mal 15 Meter. Die Spieler A und B versuchen, die Bälle von Spieler C und D abzuschießen. C und D sind ständig bemüht, den Ball eng zu führen, diesen vor den Gegnern abzuschirmen. Häufige, plötzliche Richtungswechsel machen die Aufgabe von A und B um so schwieriger. Spieler C und D können durch plötzliches Anhalten des Balles mit der Sohle die Fänger ins Leere laufen lassen.

#### Variationen:

– Der Ball muß von allen Spielern beidfüßig gespielt werden.

- Die Fänger dürfen nur mit der Innenseite, dem Voll- oder Außenspann schießen.

Nach Beendigung der Übungsform 2 werden einige gymnastische Übungen unter Leitung des Trainers mit der gesamten Mannschaft durchgeführt, z. B.:

- Rumpfbeugen
- Kniebeugen
- Arme kreisen
- Hampelmann usw.

**Spielform:**

Es werden vier Mannschaften mit jeweils vier Spielern gebildet. Gespielt wird in beiden Spielhälften zwischen der bis zu den Seitenlinien verlängerten Strafraumgrenze und der Mittellinie. Die Mannschaften werden von 1 bis 4 durchnummeriert. Spieler 1 spielt zu Spieler 2, Spieler 2 zu Spieler 3 usw. Die Gegenmannschaft versucht, dies zu verhindern. Die Mannschaft, die den Ball von Spieler 1 in Reihenfolge bis hin zu Spieler 4 gespielt hat, erhält einen Punkt (oder bei vier Kontakten innerhalb einer Mannschaft).

Variationen:

- Es darf nur mit der Innen- oder Außenseite, dem Voll- oder Außenspann gespielt werden.
- Es darf nur mit dem schwächeren Fuß gespielt werden.

Nach Beendigung der Spielform werden Dehnübungen unter Leitung des Trainers oder des Spielführers mit der gesamten Mannschaft durchgeführt.

Hinweis:

Nach jeder Dehnübung ist die Muskulatur anschließend zu lockern.

**Übung 3:**

Die Mannschaften A und B setzen sich aus 8 Spielern zusammen, die nebeneinander Aufstellung nehmen. Die Mannschaften stehen Rücken an Rücken ca. 2 Meter voneinander entfernt. Nach Aufruf der Mannschaft A spurtet diese zu einer 6 bis 10 Meter entfernten Markierung. Mannschaft B versucht, A vor Erreichen der Markierung einzufangen. In der Zeit des Zurückgehens in die Ausgangsposition können sich die Spieler wieder erholen. Bei 3 Starts von jeder Mannschaft müssen die Spieler insgesamt 6mal spurten. Wer fängt die meisten Spieler?

Variationen:

- Der Start kann aus verschiedenen Ausgangsstellungen durchgeführt werden (aus dem Liegen, aus dem Liegestütz, aus dem Sitzen).
- Die Entfernung kann variiert werden, sollte allerdings nicht zu groß sein.
- Der Abstand der Mannschaften in den Ausgangspositionen kann variiert werden.

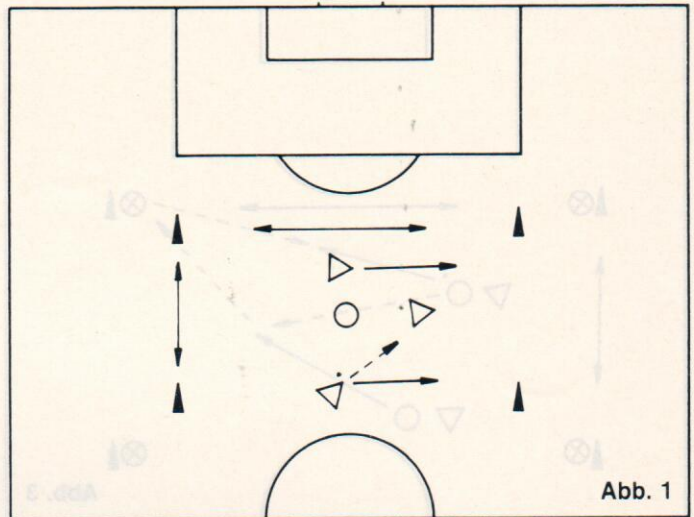
Hinweis:

Da in dieser Wettkampfform hohe Anforderungen an die Spieler gestellt werden, muß auf eine entsprechende Erholungsphase geachtet werden. Reicht die Erholungsphase bis zum Zurückkehren in die Ausgangsposition nicht aus, muß die Pause verlängert werden.

**Hauptteil (50 Minuten)**

**Spielform 1 (Abb. 1):**

3 gegen 1 im abgegrenzten Feld (10 mal 10 Meter). Ständiges Anbieten der beiden Spieler ohne Ball. Der ballfüh-



rende Spieler soll 2 Anspielstationen haben, d. h., die beiden Spieler ohne Ball müssen sich so verhalten, daß der Ballführende die Möglichkeit hat, beide Spieler anzuspielen. Der ballabspielende Spieler sollte sich sofort nach dem Abspiel freilaufen und in den vom Gegner unbesetzten Spielraum zum erneuten Anspiel anbieten. Die Spieler ohne Ball müssen darauf achten, daß sie nie im Rücken des Abwehrspielers postiert sind. Der Abwehrspieler versucht, das Zusammenspiel zu verhindern bzw. zu erschweren. Zunächst beliebig viele Ballkontakte, dann direktes Spiel. Der Abwehrspieler wechselt mit dem Spieler, der einen Fehlpaß begeht.

**Spielform 2 (Abb. 2):**

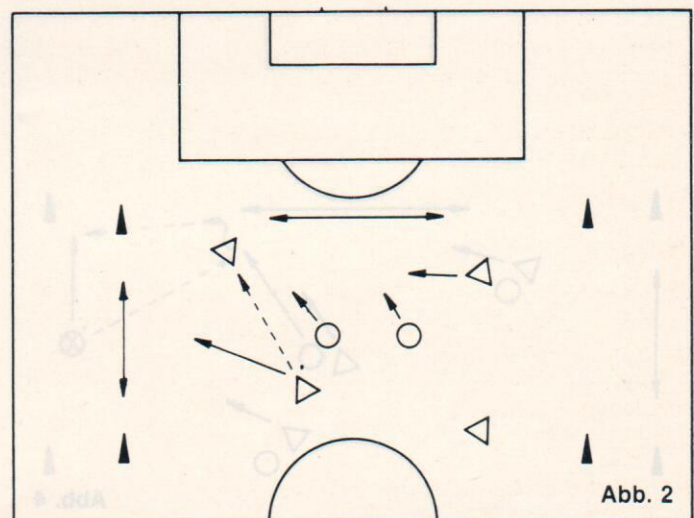
4 gegen 2 im abgegrenzten Feld (20 mal 20 Meter) Ständiges Anbieten der drei Spieler ohne Ball. Ansonsten wie Spielform 1. Da das Zahlenverhältnis bei 16 Feldspielern nicht aufgeht, spielen die vier erfahrensten Spieler der Mannschaft 3 gegen 1.

Hinweis:

Je nachdem, wie lange der Trainer die Spielform 2 durchführen läßt, kann er bestimmen, daß die Spieler der 4er-Gruppe ständig mit einem Spieler der beiden 6er-Gruppen wechseln.

**Spielform 3 (Abb. 3):**

2 gegen 2 im abgegrenzten Feld mit Anspielstationen an den Ecken des Feldes (20 mal 20 Meter) An den Ecken des Feldes ist jeweils ein Spieler postiert, mit



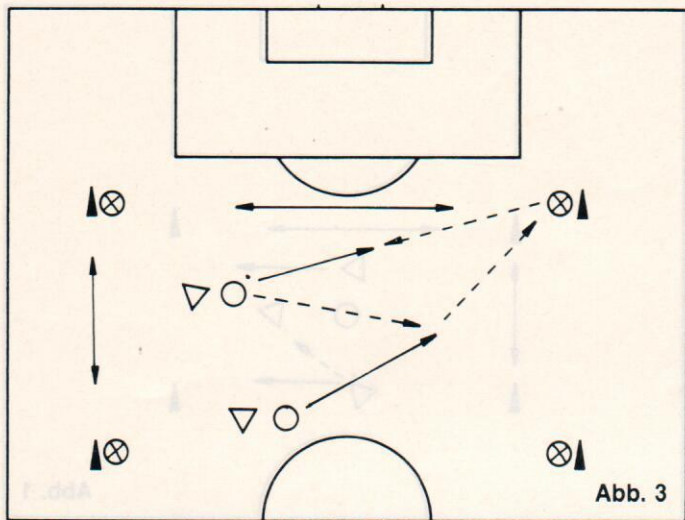


Abb. 3

dem die Innenspieler zusammenspielen können. Die Innenspieler sollen sich ständig so verhalten, daß der Ballführende den Ball möglichst schnell abspielen kann. Die äußeren Spieler dürfen von den Innenspielern nicht angegriffen werden.

**Variation:**

- Die äußeren Spieler können jeweils einer der beiden Mannschaften zugeordnet werden, so daß jede der beiden 2er-Mannschaften zwei Anspielstationen hat.

**Hinweis:**

Dribblings der Innenspieler sollten nur gestattet werden, wenn keine Abspielmöglichkeit besteht.

**Spielform 4 (Abb. 4):**

3 gegen 3 in einem abgegrenzten Feld (30 mal 30 Meter) mit Zuspeler

In einem abgegrenzten Feld von 30 Meter Seitenlänge sollen sich 3 Spieler durch Freilaufen von ihren Gegenspielern lösen. Hinter einer Grundlinie befindet sich ein Zuspeler, der den Ball hat. Der Zuspeler kann seine Position an den Längsseiten des Feldes ständig verändern. Er soll einen der 3 Mitspieler anspielen, die sich durch geschickte Lauftäuschungen und plötzliche Sprints vom Gegenspieler lösen sollen. Eine gute Raumaufteilung und Orientierung der Freilaufenden untereinander ist sehr wichtig. Der Zuspeler entscheidet, wem er den Ball zuspielt. Der Ball wird nach erfolgter Ballkontrolle wieder zum Zuspeler zurückgespielt. Die Übungszeit beträgt 10 Minuten. Nach 5 Minuten erfolgt der Aufgabenwechsel. Da

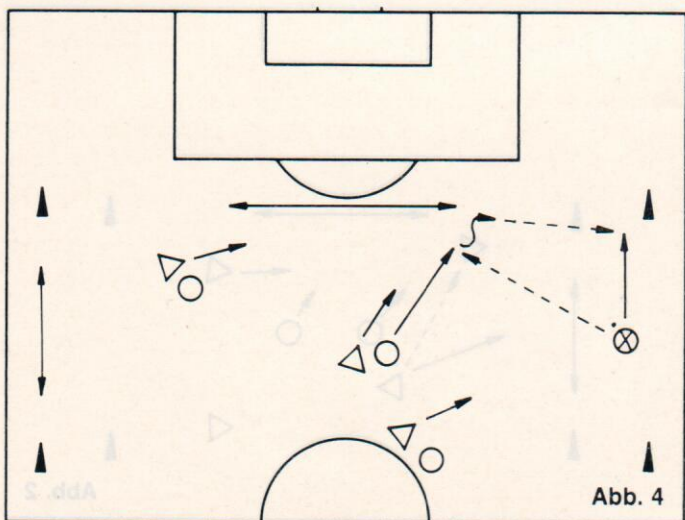


Abb. 4

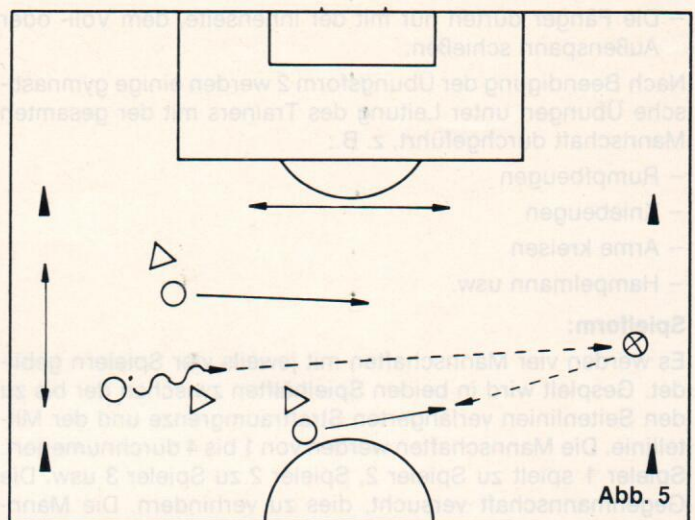


Abb. 5

auch bei dieser Übung das Zahlenverhältnis nicht aufgeht, ist jeder Übungsgruppe ein zusätzlicher Spieler zugeteilt. Dieser und der Zuspeler wechseln laufend mit einem der Innenspieler.

**Spielform 5 (Abb. 5):**

Wie Spielform 4. Jetzt befindet sich der Ball vor jeder Freilaufaktion bei einem der 3 Spieler im Feld. Der Spieler am Ball führt ein kurzes Dribbling aus, wobei er von seinem Gegenspieler nur teilaktiv gestört wird. Plötzlich spielt er den Ball aus dem Feld zum Zuspeler, was gleichbedeutend mit der Aufforderung zum Freilaufen ist. Der Zuspeler soll den Ball direkt zu einem der 3 sich freilaufenden Spieler spielen. Jede 3er-Gruppe spielt 5 Minuten mit dem Zuspeler.

**Abschlußspiel (15 Minuten)**

8 gegen 8 auf 4 Tore an den Ecken in einer Spielfeldhälfte. Jede Mannschaft spielt auf 2 Tore und versucht, durch enges und weites Kombinationsspiel die gegnerische Abwehr vor einem Tor zusammenzuziehen, um dann mit einem überraschenden Diagonalpaß den Torabschluß vor dem anderen Tor zu suchen (Abb. 6).

**Anmerkung:**

Je nach Leistungsstand der Mannschaft kann der Trainer entscheiden, wie lange er die einzelnen Übungen durchführen läßt. Da die Intensität der Trainingseinheit sich im mittleren Bereich bewegt, kann das gesamte Programm in 100 Minuten durchgeführt werden.

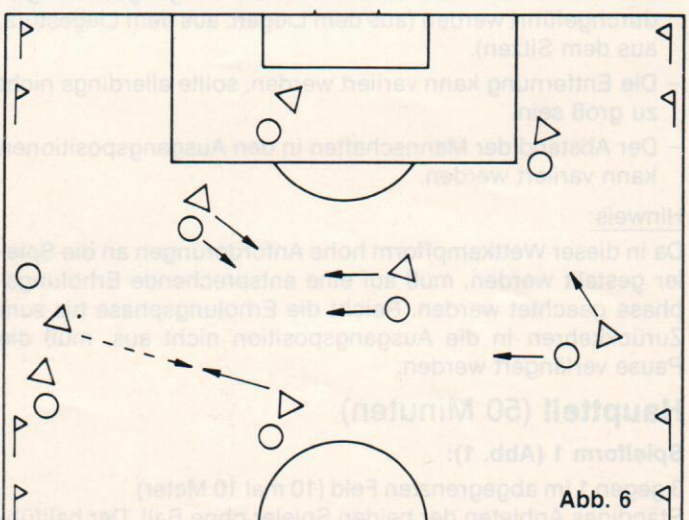


Abb. 6





Foto: Mühlberger

Gerhard Zeeb

## Angriffskombinationen erfolgreich abschließen

### Vorbemerkungen

Ziel jeder Kombinationsform, eines jeden Spielzuges beim Fußball ist der erfolgreiche Torabschluss. Deshalb sollte jeder Trainer, ungeachtet der Trainingshäufigkeit, mindestens eine Trainingseinheit in der Woche diesem Schwerpunktthema widmen. Hinzu kommt, daß derartige Übungsformen bei den Spielern sehr beliebt sind, da das Ergebnis (Torerfolg) individuell meßbar ist, Erfolgserlebnisse vermittelt und das Selbstvertrauen stärken kann.

Gleichzeitig können – neben der Stoß- und Schußtechnik – technisch-taktische Elemente (Ballannahme, Ballführen, Paßspiel, Flanken, Laufwege mit und ohne Ball usw.) geschult und bei entsprechender Belastung auch das allgemeine Stehvermögen verbessert werden.

Da gleichzeitig auch beide Torhüter einbezogen sind und laufend mit wettkampffählichen Spielsituationen konfrontiert

werden, dienen diese Übungen auch der Schulung des Stellungsspiels und der Reaktionsschnelligkeit.

Der Trainer sollte sich dabei am bewährten Grundsatz orientieren, vom Einfachen zum Schwierigen überzugehen. Auf die nachfolgenden Übungsformen angewendet, bedeutet dies, den Torabschluss zunächst ohne, dann mit Gegenspieler (also spielgerecht) zu trainieren. Im weiteren sollte Wert darauf gelegt werden, daß die Spieler die einzelnen Übungen auch mit dem „schwachen“ Fuß absolvieren.

Wichtig ist ferner, daß eine intensive, die gesamte Muskulatur umfassende Aufwärmarbeit vorausgegangen ist, da die Beanspruchung für die Spieler recht hoch ist.

Die aufgeführten 3 Trainingseinheiten sind als Anregung zu verstehen. Die darin aufgezeigten Übungsformen lassen sich beliebig variieren und können auch anstelle des im normalen Trainingsablaufes eingeplanten Torschußtrainings eingebaut werden.

## 1. Trainingseinheit

**Trainingsziel:** Verbesserung des Torabschlusses nach Flanken

**Teilnehmer:** 16 Feldspieler und 2 Torhüter

**Dauer:** etwa 100 Minuten

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Übung 1:

Spiel 5 gegen 3 mit 2 Ballkontakten im abgegrenzten Feld

#### Übung 2:

Trab über die Platzbreite (Hopslerlauf, Anfersen, Knieheberlauf, Kopfballsprünge aus der Hocke heraus, Armkreisen vorwärts/rückwärts, Oberkörpertäuschungen, kurze Antritte)

#### Übung 3:

Dehnübungen für die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur

#### Hinweis:

Die Torhüter wärmen sich individuell auf.

### Hauptteil (65 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 1):

##### Organisationsform:

Doppelter Strafraum mit 2 Normaltoren, 8 Feldspieler und 2 Torhüter

Die Spieler 2, 3, 4 und 5 flanken in dieser Reihenfolge ruhende Bälle auf Spieler 1, der mit Torschuß abschließt.

Die drei nicht beteiligten Spieler holen die Bälle und wechseln jeweils nach 90 Sekunden ein.

Wieviel Tore erzielt Spieler 1 in 90 Sekunden?

#### Variationen:

- Direkter Torschuß
- Torschuß nach 2 Ballkontakten

Die zweite Gruppe (8 Spieler) absolviert zeitgleich einen 12minütigen Dauerlauf. Danach wechselt sie mit Gruppe 1.

#### Übung 2 (Abb. 2):

Wie Übung 1.

Die Spieler 3, 4, 5 und 6 flanken in dieser Reihenfolge ruhende Bälle auf Spieler 1 und 2, die jeweils abwechselnd die kurze bzw. lange Ecke anlaufen.

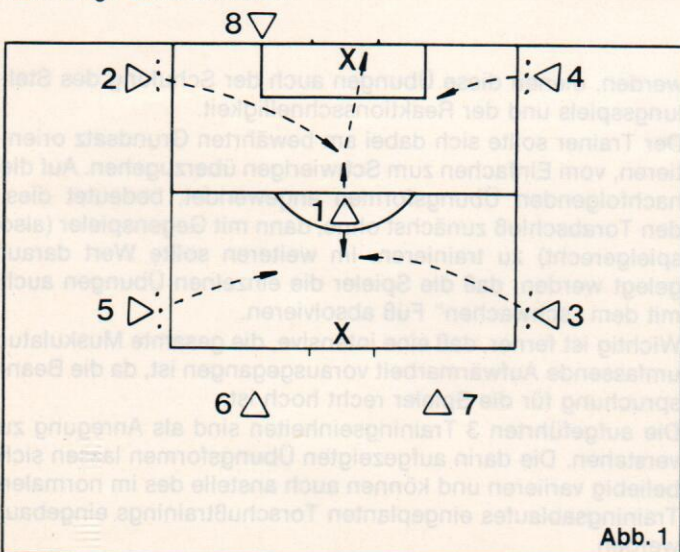


Abb. 1

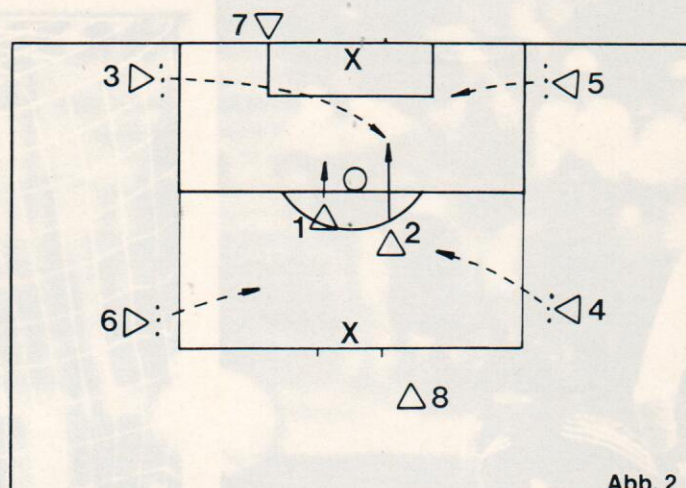


Abb. 2

Die zwei nicht beteiligten Spieler holen die Bälle und wechseln jeweils nach 90 Sekunden ein.

Wieviel Tore erzielen die Spieler 1 und 2 in 90 Sekunden gegen einen Abwehrspieler?

Die zweite Gruppe (8 Spieler) spielt zeitgleich in der anderen Platzhälfte 4 gegen 4 auf 4 Kleintore mit Schwerpunkt Spielverlagerung (12 Minuten). Danach wechselt sie mit Gruppe 1.

#### Übung 3 (Abb. 3):

Spiel 4 gegen 4 mit jeweils 4 Auswechselspielern

##### Organisationsform:

Halber Platz mit 2 Normaltoren, Seitenbegrenzung durch verlängerte Strafraumlinie

Die Auswechselspieler nehmen ihre Position an den Seitenlinien ein. Sie können jederzeit ins Spiel einbezogen werden, dürfen jedoch nur direkt spielen.

Auf Zuruf wechselt ein Auswechselspieler ins Feld.

Ziel ist es, laufend torreife Situationen herauszuspielen und möglichst viele Tore zu erzielen.

#### Variation:

Nach Zuspiel eines Auswechselspielers erzielte Tore zählen doppelt.

### Abschluß (12 Minuten)

Lockerer Auslaufen über den gesamten Platz.

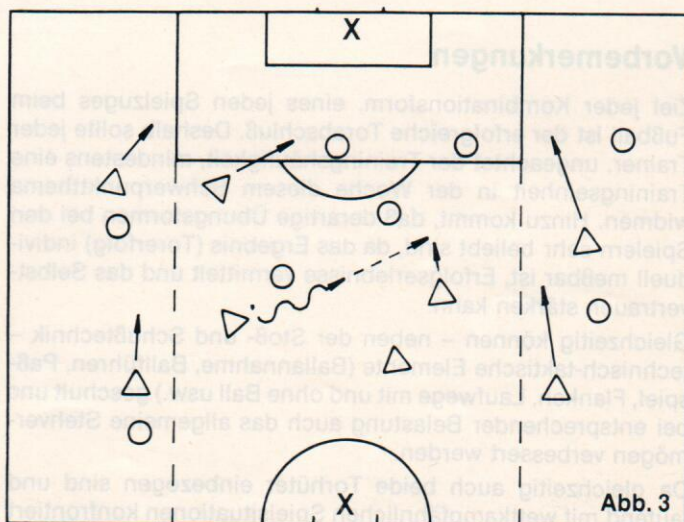


Abb. 3

## 2. Trainingseinheit

**Trainingsziel:** Verbesserung des Torabschlusses nach Kombinationsformen

**Teilnehmer:** 16 Feldspieler und 2 Torhüter

**Dauer:** etwa 105 Minuten

### Aufwärmen (25 Minuten)

Fangspiele im Strafraum.

#### Übung 1:

1 Spieler als Fänger.

Die gejagten Spieler können sich vor dem Abschlagen retten, indem sie 4 Liegestütze absolvieren.

#### Übung 2:

Wie Übung 1.

Es sind 2 Bälle im Spiel. Wer den Ball in beiden Händen hält, kann nicht abgeschlagen werden. Ziel der Mitspieler ist es, dem bedrängten Spieler vor dem Abschlagen den Ball zuzuworfen.

#### Übung 3:

Wie Übung 1.

Bis auf einen weiteren Spieler (den Gejagten) liegen alle Spieler auf dem Bauch im Strafraum verteilt. Der gejagte Spieler kann sich vor dem Abschlagen retten, indem er sich neben einen Spieler legt. Dieser Spieler wird dann zum Jäger, der bisherige Jäger zum Gejagten.

#### Übung 4:

Wie Übung 1.

Die jeweils Abgeschlagenen fassen sich an der Hand und jagen gemeinsam, bis eine 4er-Kette gebildet ist. Danach jagt der letzte allein weiter, bis wiederum eine neue 4er-Kette gebildet ist.

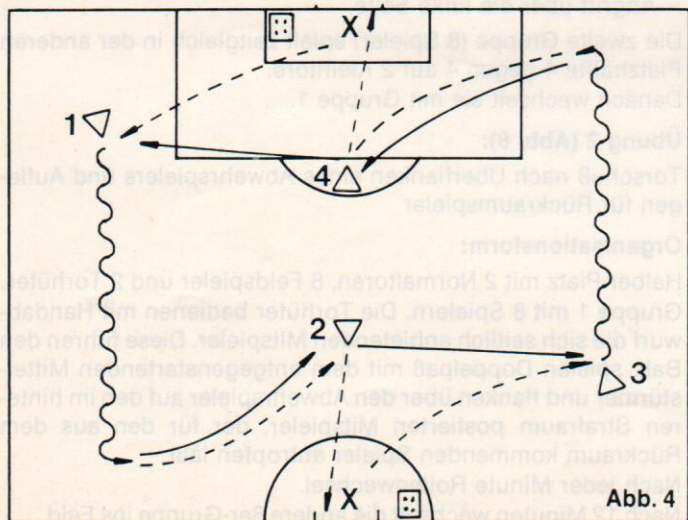
### Hauptteil (65 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 4):

Torschuß nach Tempodribbling und Flanke

#### Organisationsform:

Halber Platz mit 2 Normaltoren, 2 Feldspieler und 2 Torhüter.



Gruppe 1 mit 8 Spielern (4 sind aktiv). Die Torhüter bedienen mit Handabwurf die sich seitlich anbietenden Mitspieler. Diese führen den Ball mit Tempodribbling auf die jeweilige Grundlinie und flanken auf die in der Mitte postierten Spieler, die mit Torschuß abschließen.

Anschließend erfolgt der Positionswechsel.

Nach 3 Minuten wechselt die andere 4er-Gruppe ins Feld. Es werden 2 Durchgänge absolviert.

#### Variationen:

- Direkter Torschuß
- Torschuß nach 2 Ballkontakten
- Dribbling über die linke Seite

Die zweite Gruppe (8 Spieler) spielt zeitgleich in der anderen Platzhälfte 4 gegen 4, wobei jeder erfolgreiche Doppelpaß einen Punkt ergibt (12 Minuten). Danach wechselt sie mit Gruppe 1.

#### Übung 2 (Abb. 5):

Torschuß nach vorausgegangenem Doppelpaßspiel.

Gruppe 1 mit 8 Spielern (4 sind aktiv). Die Torhüter bedienen mit Handabwurf die sich seitlich anbietenden Mitspieler. Diese führen den Ball, spielen Doppelpaß mit dem entgegenstartenden Mittelstürmer und flanken von der Grundlinie auf die in Positionen gelaufenen Mittelstürmer, die mit Torschuß abschließen.

Anschließend Positionswechsel.

Nach 3 Minuten wechselt die andere 4er-Gruppe ins Feld. Es werden 2 Durchgänge absolviert.

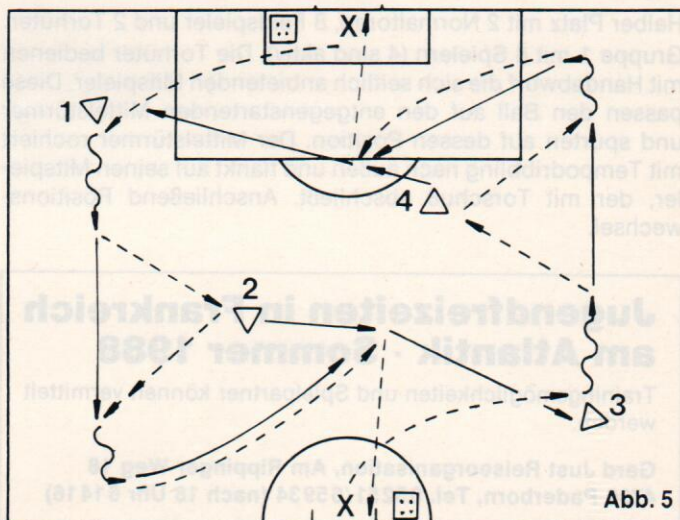
#### Variationen:

- Direkter Torschuß
- Torschuß nach 2 Ballkontakten
- Dribbling über die linke Seite

Die zweite Gruppe (8 Spieler) spielt in der anderen Platzhälfte 4 gegen 4, wobei jeder gelungene Paß über 30 Meter einen Punkt ergibt (12 Minuten). Danach wechselt sie mit Gruppe 1.

#### Übung 3 (Abb. 6):

Spiel 6 gegen 6 mit jeweils 2 Außenstürmern



**Organisationsform:**

Halber Platz mit 2 Normaltoren mit neutralen Zonen (3 bis 4 Meter breit) an den Seitenlinien.  
 Auf beiden Seiten des Spielfeldes ist eine neutrale Zone abgesteckt, worin sich jeweils 1 Spieler einer Mannschaft aufhält. Der Spieler in dieser Zone darf nicht angegriffen werden, kann also unbedrängt flanken.  
 Per Zuruf wird der Spieler in der neutralen Zone ausgewechselt.

**Variationen:**

- In der neutralen Zone darf nur direkt gespielt werden.
- Ein erfolgreicher Torschuß nach Zuspiel aus der neutralen Zone zählt doppelt.

**Abschluß (12 Minuten)**

Die Spieler laufen sich wiederum locker über den gesamten Platz aus.

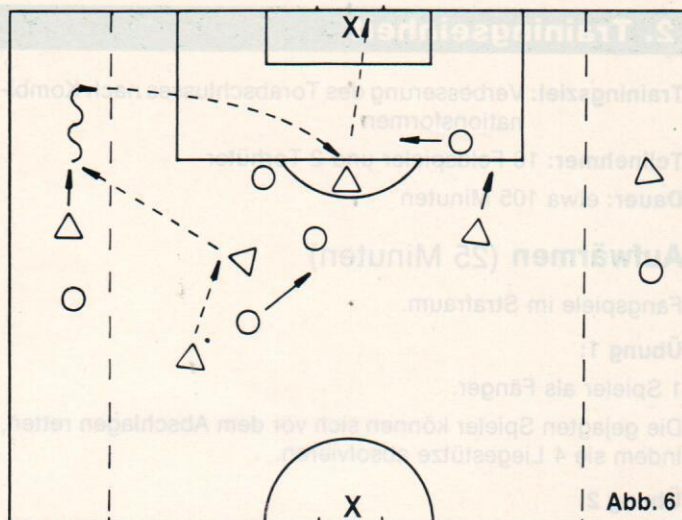


Abb. 6

**3. Trainingseinheit**

**Trainingsziel:** Verbesserung des Torabschlusses nach Kombinationsformen

**Teilnehmer:** 16 Feldspieler und 2 Torhüter

**Dauer:** etwa 105 Minuten

**Aufwärmen (25 Minuten)**

**Übung 1:**

Handball 8 gegen 8 in einer Platzhälfte auf 2 Normaltore ohne Torhüter

**Variationen:**

- Abschluß nach Zuwurf mit Kopf oder Fuß
- Es sind keine Schritte mit Ball erlaubt

**Übung 2:**

Lockerer Traben über die Platzbreite mit Dehnübungen. Die Torhüter wärmen sich individuell auf.

**Hauptteil (65 Minuten)**

**Übung 1 (Abb. 7):**

Torschuß nach Rochade

**Organisationsform:**

Halber Platz mit 2 Normaltoren, 8 Feldspieler und 2 Torhüter. Gruppe 1 mit 8 Spielern (4 sind aktiv). Die Torhüter bedienen mit Handabwurf die sich seitlich anbietenden Mitspieler. Diese passen den Ball auf den entgegenstartenden Mittelstürmer und spurten auf dessen Position. Der Mittelstürmer rochier mit Tempodribbling nach außen und flankt auf seinen Mitspieler, der mit Torschuß abschließt. Anschließend Positionswechsel.

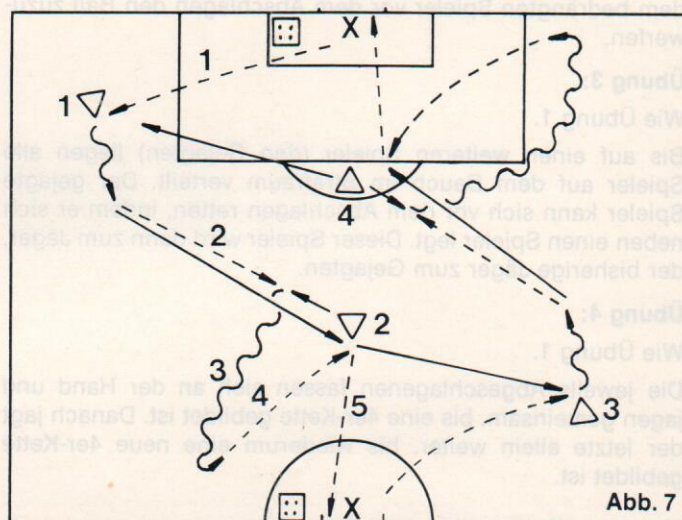


Abb. 7

Nach 3 Minuten wechselt die andere 4er-Gruppe ins Feld. Es werden 2 Durchgänge absolviert.

**Variationen:**

- Direktabnahme
- Mit 2 Ballkontakten
- Angriff über die linke Seite

Die zweite Gruppe (8 Spieler) spielt zeitgleich in der anderen Platzhälfte 4 gegen 4 auf 2 Kleintore. Danach wechselt sie mit Gruppe 1.

**Übung 2 (Abb. 8):**

Torschuß nach Überflanken eines Abwehrspielers und Auflegen für Rückraumspieler

**Organisationsform:**

Halber Platz mit 2 Normaltoren, 8 Feldspieler und 2 Torhüter. Gruppe 1 mit 8 Spielern. Die Torhüter bedienen mit Handabwurf die sich seitlich anbietenden Mitspieler. Diese führen den Ball, spielen Doppelpaß mit dem entgegenstartenden Mittelstürmer und flanken über den Abwehrspieler auf den im hinteren Strafraum postierten Mitspieler, der für den aus dem Rückraum kommenden Spieler abtropfen läßt.

Nach jeder Minute Rollenwechsel. Nach 12 Minuten wechselt die andere 8er-Gruppe ins Feld.

**Jugendfreizeiten in Frankreich am Atlantik · Sommer 1988**

Trainingsmöglichkeiten und Spielpartner können vermittelt werden.

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

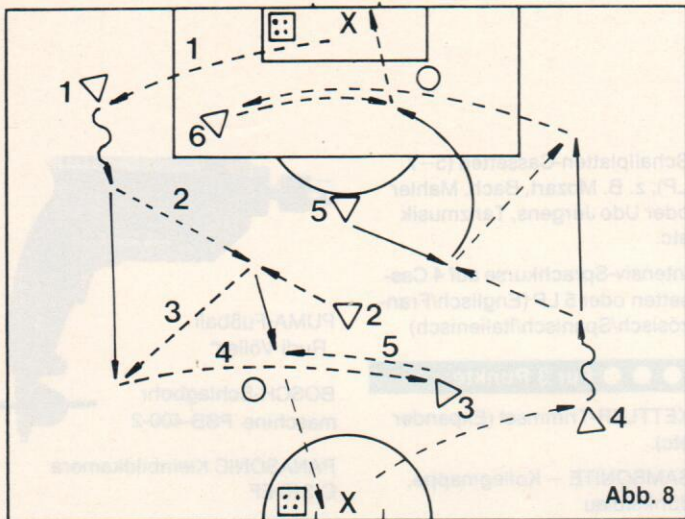


Abb. 8

**Variationen:**

- Direktabnahme
- 2 Ballkontakte
- Angriffe über die linke Seite

Die zweite Gruppe (8 Spieler) spielt zeitgleich in der anderen Platzhälfte 5 gegen 3 mit 2 Ballkontakten im abgegrenzten Feld.

**Übung 3 (Abb. 9):**

Spiel 4 gegen 4 gegen 4 mit jeweils 2 Anspielstationen

**Organisationsform:**

Halber Platz mit 2 Normaltoren, 3 Mannschaften mit je 6 Feldspielern sowie 2 Torhütern.

Spiel 4 gegen 4 gegen 4 mit jeweils 2 Anspielstationen in der neutralen Zone (3 bis 4 Meter breit). Auf beiden Seiten des Spielfeldes ist eine neutrale Zone abgesteckt, worin sich jeweils 1 Spieler jeder Mannschaft aufhält. Der Spieler in dieser Zone darf nicht angegriffen werden und wechselt nach jedem Angriff.

Mannschaft A greift B an, während C pausiert. Anschließend stürmt Mannschaft B gegen die abwehrende Mannschaft C, während A pausiert.

**Variationen:**

- In der neutralen Zone nur direktes Spiel
- Ein erfolgreicher Torschuß nach Zuspield zählt doppelt

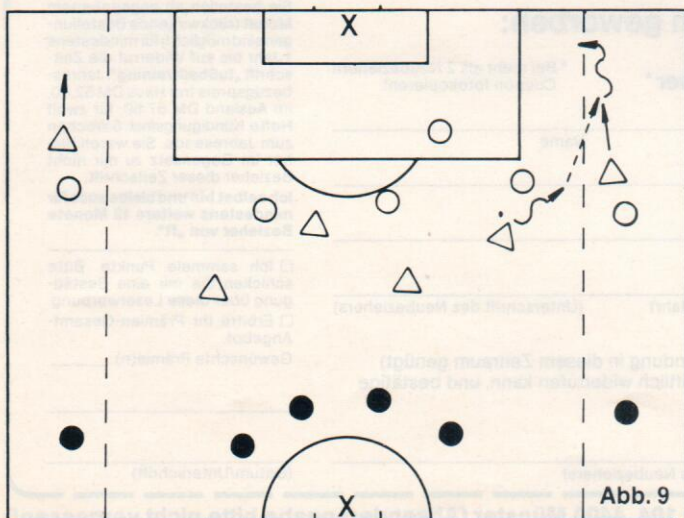


Abb. 9

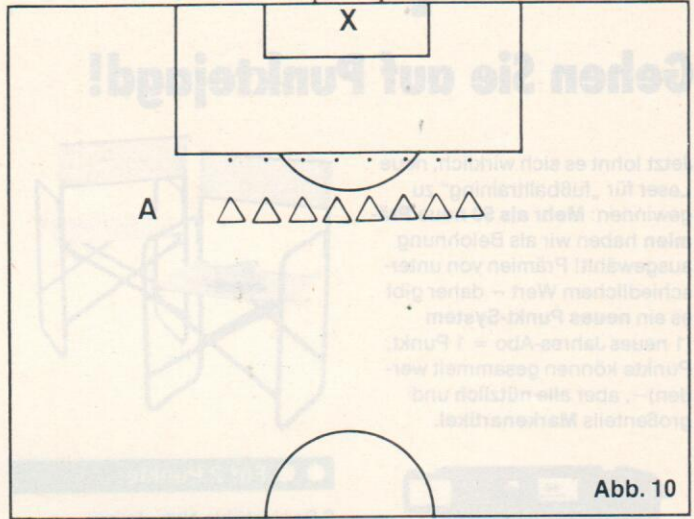


Abb. 10

- Der Angriff muß spätestens nach 20 Sekunden abgeschlossen sein

**Abschluß (10 Minuten)**

**Torschuß-Wettbewerb (Abb. 10):**

2 Mannschaften mit jeweils 8 Spielern. Mannschaft A schießt abwechselnd von der Strafraumgrenze in schneller Reihenfolge auf das Tor.

Dann schießt Mannschaft B (Torhüterwechsel).

Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Es werden 2 Durchgänge absolviert.

**Variationen:**

- Nur mit „schwachem“ Fuß
- Nach jedem Fehlschuß (neben oder über das Tor) muß die gesamte Mannschaft innerhalb von 9 Sekunden um das Tor herum bis zur Strafraumgrenze spurten. Ansonsten 1 Tor Abzug.

**SUPER-ANGEBOTE!**

10 Bälle nur DM **99,-**

10 Bälle nur DM **189,-**



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



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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

**(08465) 14 29**

**SPORTVERSAND H. WERNER OHG**  
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

# 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 grobenteils **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. Spielmagazin
- 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.

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.  
 Erbitten Sie mir ein Prämien-Gesamt-Angebot.

Gewünschte Prämie(n): \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

(Datum/Unterschrift) \_\_\_\_\_

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