

fußball training

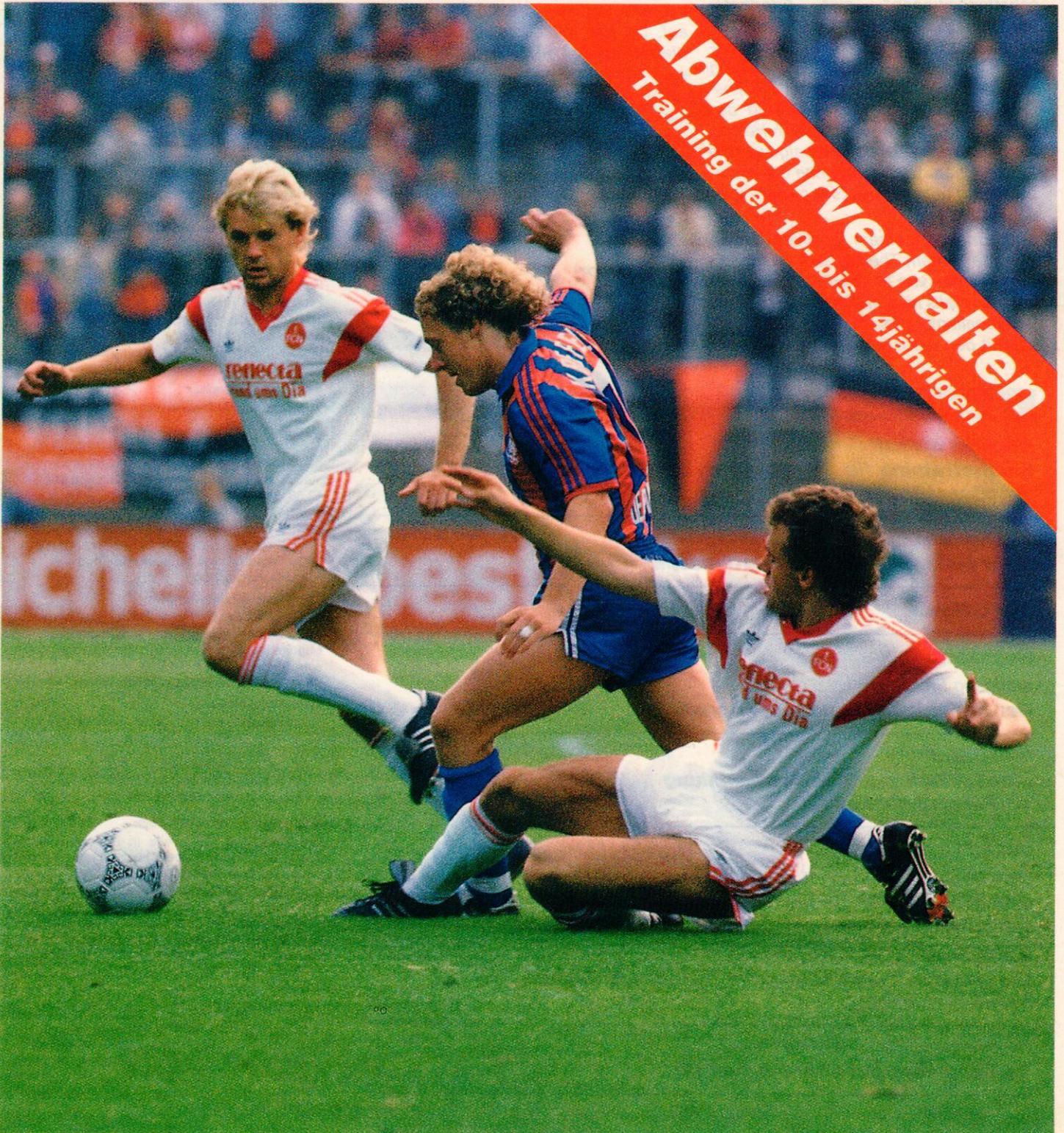
12

5. Jahrgang · Dezember 1987

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Abwehrverhalten
Training der 10- bis 14jährigen

Liebe Leser,

mit der letzten Ausgabe von „fußballtraining“ des Jahres 1987 werden die Beiträge von **Hans-Dieter te Poel** und **Henning Eisfeld** über die „Verbesserung der Schnelligkeit“ und von **Toni Knuppen** über das „Kombinationsspiel“ fortgesetzt. In beiden Beiträgen werden theoretische Aussagen mit Praxisbeispielen belegt.

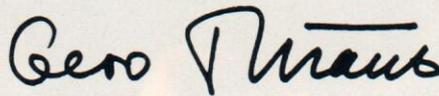
In seinem letzten Beitrag zum Thema „Sondertraining der einzelnen Mannschaftspositionen“ gibt **Friedhelm Wenzlaff** seine Auffassung über das Außenstürmertraining wieder. Wenn dadurch angeregt wird, daß das Training „echter“ Außenstürmer wieder ein Thema wird, dann hat dieser Beitrag das bewirkt, was mir besonders am Herzen liegt: quirlige und dribbelgewandte Stürmer heranzubilden, ohne die ein attraktives Fußballspiel nicht gezeigt werden kann.

Anregungen zu einem für diese Jahreszeit geeignetem Thema, zum Hallentraining, werden von **Norbert Vieth** angeboten; ebenfalls Informationen für das Hallenfußballspiel gibt uns **Wolfgang Frenzel** mit den dafür gängigen Regeln.

Das Training der 10- bis 14jährigen wird mit einem Beitrag über das Abwehrverhalten abgeschlossen. Geplant ist für das Jahr 1988 eine Fortsetzungsserie über das Training der 14- bis 18jährigen Jugendlichen.

Bei allen Mitarbeitern der Redaktion, vor allem bei Werner Kötter, der für die Schlußredaktion verantwortlich zeichnet, und nicht zuletzt bei Ihnen, liebe Leser, bedanke ich mich für die Mitarbeit und das Vertrauen, das uns entgegengebracht wurde. Gleichzeitig rufe ich alle Kritiker von „fußballtraining“ auf, bei uns mitzuarbeiten, damit auch die letzten Schwachstellen ausgemerzt werden können.

Allen Trainerkollegen und anderen Lesern unserer Zeitschrift wünsche ich ein erfolgreiches Jahr 1988.



(Gero Bisanz)

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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Das Gleittackling ist eine riskante Abwehraktion. Verpassen die Spieler den rechten Zeitpunkt, so werden sie leicht von ihren Gegnern überspielt.

In dieser Ausgabe

Friedhelm Wenzlaff

Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Außenstürmer

3

Toni Knuppen

Mehr Sicherheit im Kombinationsspiel (2)

7

BDFL-News

14

Regel-Info

Wolfgang Frenzel

Der Hallenfußball und seine Regeln

15

Gero Bisanz

„fußballtraining“-Übungssammlung 13. Folge: Dribbling IV

17

Jugendtraining

Gero Bisanz

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

21

Norbert Vieth

Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln

27

Hans-Dieter te Poel · Henning Eisfeld

Verbesserung der Schnelligkeit (2)

31



Foto: Lindemann

Friedhelm Wenzlaff

Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Außenstürmer

Vorbemerkungen

Die Bezeichnung „Außenstürmer“ hat schon fast einen nostalgischen Klang. Das ist auf mehrere Ursachen zurückzuführen. Im Laufe der letzten Jahrzehnte haben im Bereich der Spielsysteme die taktischen Aufgaben viele Veränderungen erfahren. Auf Kosten des Angriffs wurde die Abwehr immer dominanter, und heute gibt es Trainer, die ihre Mannschaft nur noch mit einer Sturmspitze spielen lassen. Aus welchen Gründen auch immer sich diese Kollegen so verhalten, in der Regel ist es der enorme Erfolgsdruck der heutigen Zeit, der sie zu dieser Maßnahme veranlaßt. Dem Zuschauer mißfällt dies, denn alle Fans wünschen sich Angriffsfußball mit möglichst vielen Toren.

Mit Wehmut denken viele der älteren Fußballfreunde an die Zeit des WM-Systems zurück. Damals wurde noch mit fünf Stürmern agiert, wobei sich mindestens drei in vorderster Front bewegten und noch zusätzliche Unterstützung durch die beiden Halbstürmer bekamen. Unsere Nationalmannschaft wurde 1954 zum ersten Mal Weltmeister und spielte in der Schweiz in der WM-Ordnung einen mustergültigen Angriffsfußball. Unvergessen sind die damaligen Außenstürmer Helmut Rahn und Hans Schäfer, die mit prächtigen Flankenläufen

sehenswerte Tore vorbereiteten oder diese selbst markierten. Ottmar Walter spielte zu jener Zeit Mittelstürmer, und sein Bruder Fritz Walter sorgte zusammen mit Max Morlock für den Spielaufbau. Das große Plus der damaligen Weltmeister-Elf war die Torgefährlichkeit aller fünf Angriffsspieler, die großartig miteinander kombinierten und Torchancen erspielten.

Von diesem Offensivfußball ist im Laufe der Zeit wenig geblieben, und heutzutage werden immer mehr Stimmen laut, die die Hoffnung nähren, daß die Trainer wieder mutiger werden und mehr Angriffsspieler nominieren. Der Ruf nach „echten“ Außenstürmern ist unüberhörbar, und deren Heranbildung muß bereits in der Jugend beginnen. Dabei müssen vor allen Dingen die individuellen Stärken gefördert werden, wobei ich an das Dribbling, an das Flanken und auch an den Torschuß denke. Es ist für die weitere Entwicklung eines jungen Spielers hemmend, wenn er zum Beispiel ein brillanter Dribbler ist, aber ständig von seinem Trainer aufgefordert wird, sich schneller vom Ball zu trennen. Gerade ein guter Dribbler ist auf der Außenstürmerposition ein wichtiger Mann, weil er durch diese individuelle Stärke befähigt ist, das fast immer gegebene personelle Überzahlverhältnis der Abwehr zu schwächen.

Trainingsformen für den Außenstürmer

Übung 1 (Abb. 1):

Der Außenstürmer übt das Lösen vom Gegner und die Ballkontrolle.

Im Bereich der Seitenlinie, etwa 30 Meter vom Tor entfernt, stellt sich der Außenstürmer auf und wird von einem Abwehrspieler in Manndeckung genommen. Durch ein geschicktes Freilaufverhalten soll sich der Außenstürmer von seinem Gegenspieler lösen und flache Pässe eines in der Nähe der Mittellinie befindlichen Zuspielers in seinen Besitz bringen. Nach der Ballkontrolle erfolgt das Rückspiel zum Zuspieler und das erneute Freilaufen des Außenstürmers. Beim Freilaufen soll der Außenstürmer unterschiedliche Wege beschreiten. Er bewegt sich nicht nur zum Zuspieler hin, sondern marschiert auch seitlich in den Raum bzw. in die Tiefe. Seine Lauf- und Richtungstäuschungen müssen überraschend auf den Abwehrspieler wirken. Nur so läßt sich der zeitliche Vorsprung für eine ungestörte Ballannahme erreichen.

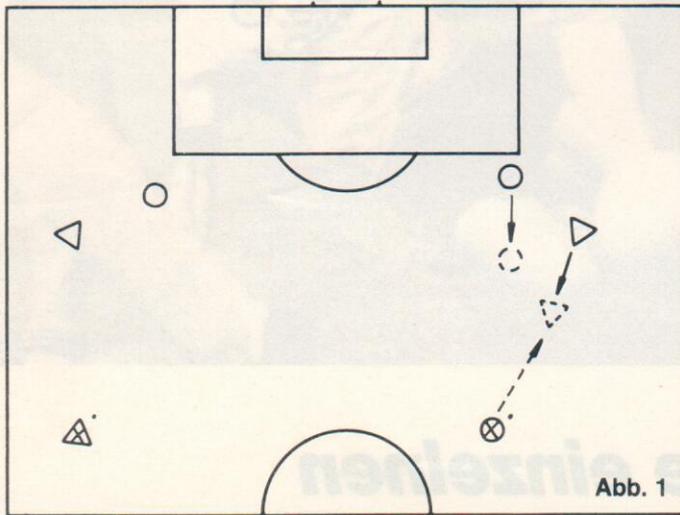


Abb. 1

Übung 2:

Wie unter Übung 1, aber der Zuspieler serviert jetzt halbhohes und hohe Bälle, womit die technische Aufgabe der Ballkontrolle für den Außenstürmer schwieriger wird. Deshalb kann in der Anfangsphase das Einsatzverhalten des Abwehrspielers etwas reduziert werden, um dem Außenstürmer ein besseres Einfinden in diese Übung zu ermöglichen. Bei der Ballannahme muß es dem Außenstürmer darum gehen, den Ball schnellstens am Boden unter Kontrolle zu bringen. Zu viele Kontakte während der Ballkontrolle lassen nach einem geschickten vorherigen Freilaufen den zeitlichen Vorsprung schmelzen, und der abgeschüttelte Abwehrspieler erhält eine weitere Chance zum Eingreifen.

Übung 3 (Abb. 2):

Erweiterung der Übungen 1 und 2.

Der Außenstürmer soll nach erfolgtem Lösen vom Gegner flache, halbhohes und hohe Bälle des Zuspielers unter Kontrolle bringen und sich anschließend im Zweikampf gegen den Abwehrspieler durchsetzen und den „Torabschluß“ suchen. Daher soll das Freilaufen jetzt überwiegend in die Richtung zum Zuspieler hin erfolgen. Hat der Außenstürmer den Abwehrspieler überwunden, dann wählt er den kürzesten Weg zum Tor, wobei er den Laufweg seines Verfolgers schneidet, um diesen nicht mehr auf die Innenbahn zu lassen.

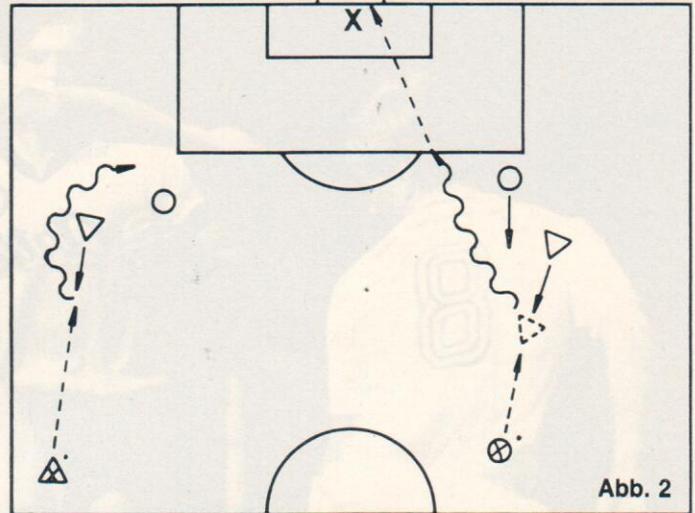


Abb. 2

Übung 4:

Wie Übung 3, aber ein Libero stellt den durchbrechenden Außenstürmer, der sich also im Alleingang nacheinander gegen zwei Abwehrspieler durchsetzen soll, um den „Torabschluß“ zu finden. Anfangs kann der Abwehrspieler dem Außenstürmer das Überspielen durch teilaktives Verhalten etwas erleichtern.

Übung 5 (Abb. 3):

Wie unter Übung 4, aber nach dem Überspielen seines Gegenspielers setzt der Außenstürmer den Alleingang nicht mehr fort, sondern schlägt nun Flanken in den Strafraum, die ein ungedeckter Mittelstürmer verwerten soll. Alle Flanken müssen immer rechtzeitig vor dem Eingreifen des Liberos geschlagen werden. Es kommt dabei mehr auf das genaue Flanken an als auf die Abwehrarbeit des Liberos, so daß diese Szene nötigenfalls vom Trainer gesteuert werden muß. Der gute Außenstürmer ist immer in der Lage, vom Flügel her brauchbare Flanken zu servieren. Je nach Situation bringt er diese Flanken weich, hart, halbhoch oder hoch auf seine Mitspieler.

Übung 6 (Abb. 4):

Der Außenstürmer übt den Doppelpaß.

Der Außenstürmer läuft sich in Richtung des Zuspielers frei und wird von diesem angespielt. Dann dribbelt der Außenstürmer mit dem Ball auf den langsam zurückweichenden Gegenspieler zu, während sich der Zuspieler seitlich als „Wand“

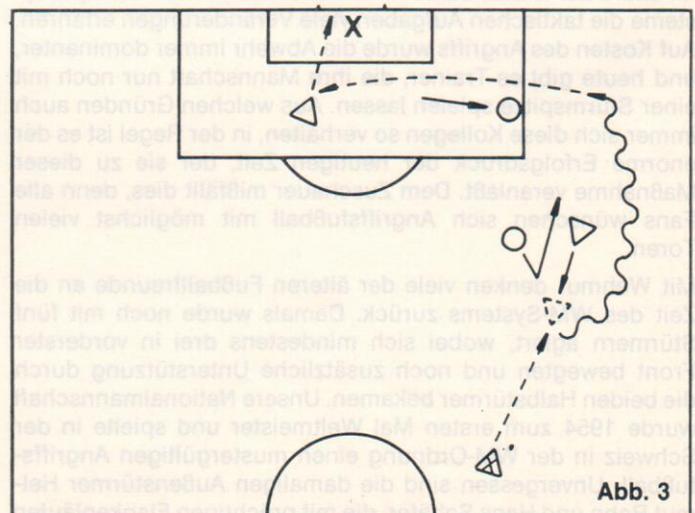


Abb. 3

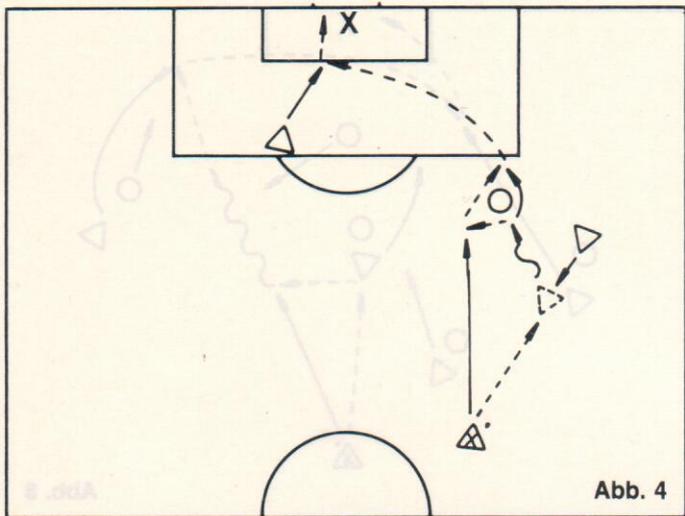


Abb. 4

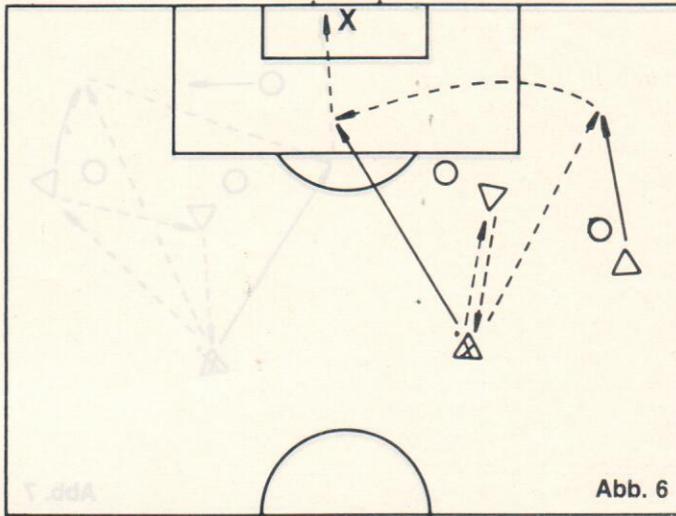


Abb. 6

anbietet. Der Außenstürmer kann nun die „Wand“ zum Doppelpaß nutzen oder den Alleingang wählen, was durch genaue Beobachtung des Verhaltens des Abwehrspielers entschieden wird. Nach Doppelpaß oder Alleingang erfolgt wieder die Flanke auf den ungedeckten Mittelstürmer. Ein Libero ist in dieser Übung nicht vertreten.

Organisatorischer Hinweis:

Die Übungen 1 und 2 können gleichzeitig auf beiden Flügeln durchgeführt werden. Die Übungen 3 bis 6 im Wechsel rechter Flügel – linker Flügel. Dabei wird davon ausgegangen, daß ein Rechts- und ein Linksaußen zur Verfügung stehen.

Übung 7 (Abb. 5):

Wie unter Übung 6, aber der Mittelstürmer vor dem Tor im Strafraum ist jetzt von einem Manddecker markiert, und der andere Außenstürmer steht ungedeckt mehrere Meter seitlich vom Mittelstürmer entfernt im Strafraum. Der den Ball besitzende Außenstürmer soll nach erfolgtem Doppelpaß oder Alleingang die Flanke entweder kurz auf den sich freilaufenden Mittelstürmer oder auf den ungedeckten anderen Außenstürmer schlagen.

Übung 8 (Abb. 6):

Auf dem rechten Flügel wird bis zum Angriffsabschluß 3 gegen 2 gespielt. Ein Mittelfeldspieler fungiert als Zuspeler und „Wand“ für den Außenstürmer und den Mittelstürmer, die von zwei Abwehrspielern in Manddeckung genommen wer-

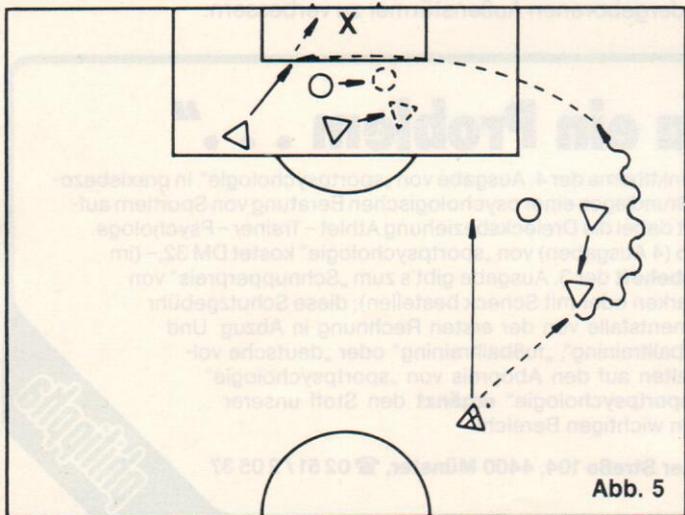


Abb. 5

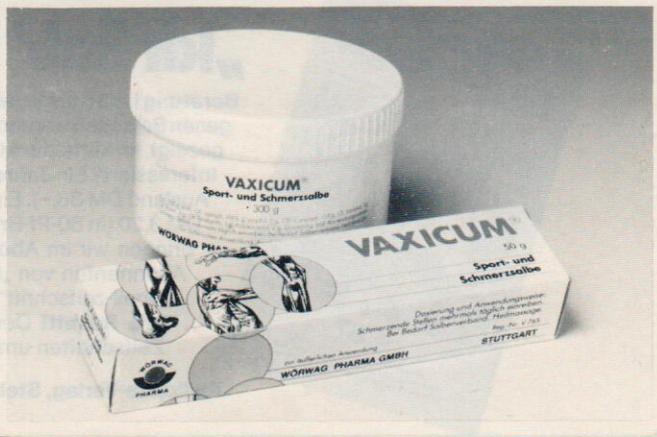
den. Übungsschwerpunkte sind: Doppelpässe, Torschüsse, Ballübergabe und Ballübernahme, fintenreiches Freilaufen und genaue Flanken, die der ungedeckte Mittelfeldspieler verwerten soll. Für dieses Vorhaben setzt er sich nach einer kurzen Zusammenspielphase in den Strafraum ab.

PR-Information ● PR-Information ● PR-Information ● PR-

Vaxicum hilft bei leichten Blessuren

Auch bei Freizeit- und Hobby-sportlern kommt es immer häufiger zu kleinen und größeren Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen und Distorsionen. In der Regel sind diese Verletzungen harmlos und können in relativ kurzer Zeit ausgeheilt werden. Dennoch sollten auch leichte Sportverletzungen sehr ernst genommen werden. Denn die sportlichen Aktivitäten werden bei leichten Verletzungen oft nicht unterbrochen oder zu früh wieder aufgenommen. Es kommt zu Fehlbelastungen, was wieder neue evtl. sogar chronische Schäden zur Folge haben kann. Der Freizeitsportler sucht mit seinen Sportverletzungen meist den Hausarzt auf. Genau an dieser Stelle setzte Dr. med. S. Roskothen, St.

Augustin, mit seiner Untersuchung der Sport- und Schmerzsalbe Vaxicum (Foto) an. Im Vordergrund der Verletzungen standen Prellungen und Distorsionen – besonders der Sprunggelenke. Mit Salbeneinreibungen, Salbenverbänden und elastischen Binden stellte sich der Therapie-Erfolg nach wenigen Tagen ein. Prellungen, Zerrungen und Distorsionen waren schneller erfolgreich zu behandeln als die relativ selten auftretenden kleineren Muskelfaserrisse. Ärzte und Patienten waren sich in der Beurteilung des Behandlungserfolges einig. Vaxicum wurde als sehr schmerzlindernd bezeichnet. Es eignet sich für die Behandlung von leichten bis mittleren Sportverletzungen.



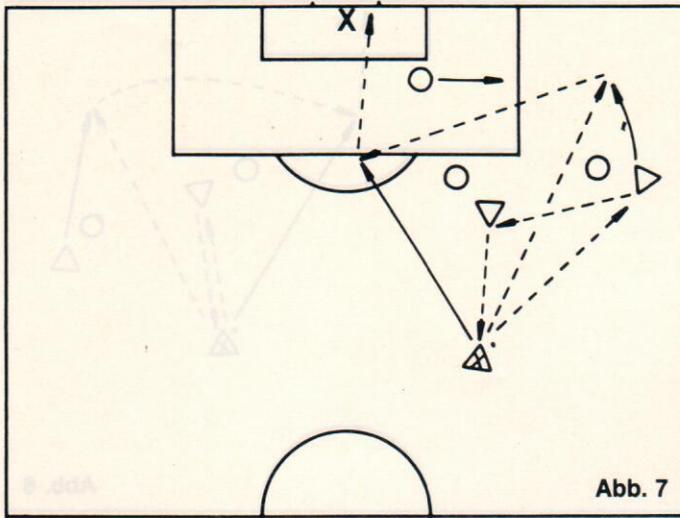


Abb. 7

Übung 9 (Abb. 7):

Wie unter Übung 8, aber der Libero kommt hinzu, so daß das Zahlenverhältnis ausgeglichen wird und das Lösen der einzelnen Übungsschwerpunkte die Aktiven vor größere Probleme stellt.

Übung 10 (Abb. 8):

Den Abschluß zum Thema „Sondertraining für den Außenstürmer“ bildet eine Komplexübung. Es ist das Spiel Angriff gegen Abwehr, bei dem gerade für die Sturmspitzen viele Schwerpunkte für das Angriffsspiel trainiert werden können. Drei Spitzen und ein offensiver Mittelfeldspieler werden von vier Abwehrspielern gedeckt. Dahinter steht der Libero im „Raum“ und ein Torwart im Tor. Ein weiterer Mittelfeldspieler (Spielmacher) kurbelt ohne Gegnereinwirkung das Spiel Angriff gegen Abwehr an, wobei der Trainer auf folgende Übungsschwerpunkte besonderen Wert legt:

- Ständiger Positionswechsel der Spitzen
- Diagonales Laufen der Angreifer im Strafraum und davor, um Räume und Schußlücken zu schaffen
- Dribblings der Außenstürmer (Abspiel erst nach Überwindung des Gegenspielers)
- Anwendung des Doppelpasses
- Ballübergabe und Ballübernahme

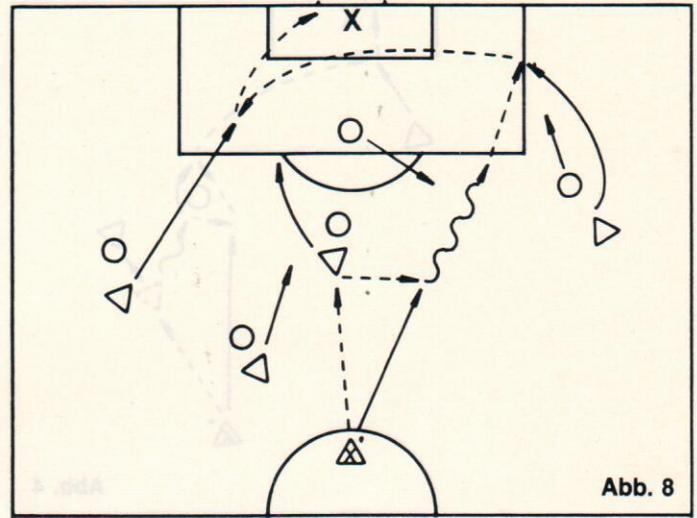


Abb. 8

- Torschüsse im Strafraum und aus der 2. Reihe, Antäuschen von Torschüssen

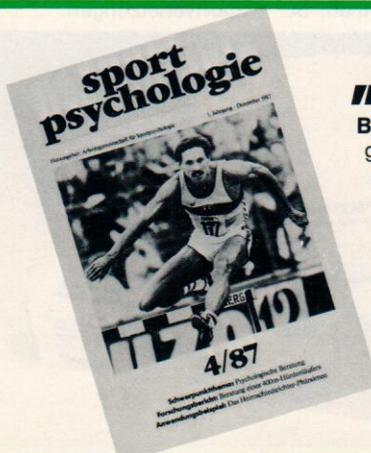
- Genaue Flanken auf freigelaufene Mitspieler.

Der das Spiel ankurbelnde Mittelfeldspieler fungiert in den ersten Minuten nur als Zuspieler und darf sich dann aber auch mit in das Angriffsspiel einschalten und selbst den Abschluß suchen.

Bei dieser Komplexlösung Angriff gegen Abwehr kann der Trainer also die gesamte Mannschaft einsetzen, was für den Trainer im Amateurbereich jedoch nicht immer möglich ist, weshalb man diese Übung auch mit einer geringeren personellen Besetzung durchführen kann (z. B. 1 plus 2 gegen 3 oder 1 plus 3 gegen 4).

Schlußbemerkungen

Dieser Beitrag enthält 10 Trainingsformen für den Außenstürmer, wobei die 10. Übung sehr umfangreich ist, denn das Durchspielen aller sieben Übungsschwerpunkte erfordert einen großen Zeitaufwand. Für das Zusammenwirken in der Mannschaft ist diese Übung aber immer wieder wichtig und sollte schon deshalb in regelmäßigen Abständen auf dem Programm stehen. Das gilt auch für alle anderen aufgeführten Übungen, die wieder eine kleine Auswahl darstellen, mit dem Ziel, das Spielverhalten unserer noch vorhandenen bzw. wiedergeborenen Außenstürmer zu verbessern.



„Ich hab’ da ein Problem . . .“

Beratung heißt das Schwerpunktthema der 4. Ausgabe von „sportpsychologie“. In praxisbezogenen Beiträgen werden die Grundlagen einer psychologischen Beratung von Sportlern aufgezeigt. Im Mittelpunkt steht dabei die Dreiecksbeziehung Athlet – Trainer – Psychologe. Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** der 3. Ausgabe gibt’s zum „Schnupperpreis“ von DM 3,20 (in 80-Pf-Briefmarken oder mit Scheck bestellen); diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich!

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



Toni Knuppen

Mehr Sicherheit im Kombinationsspiel

Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Zusammenspiels (2. Folge)

Das Zusammenspielen mit dem Ball ist der Grundgedanke des Fußballspiels. Zur Verständigung untereinander dient das Freilaufen. Wenn alle Spieler sich ständig freilaufen, ist die beste Gewähr dafür gegeben, daß die Mannschaft lange im Ballbesitz bleibt und der Gegner sich vergeblich darum bemüht. Die Laufarbeit für den Angreifer und den Abwehrspieler ist die gleiche. Es ist aber ein gewaltiger Unterschied, ob die Spieler mit dem Ball kombinieren oder vergeblich versuchen, ihn zu erkämpfen. Auf der einen Seite steigert sich die

Spielfreude und das Selbstvertrauen, auf der anderen Seite schwindet die Kampfmentalität ob der Schwere der zu verrichtenden Laufarbeit.

Mit den folgenden Trainingseinheiten versucht der Autor, einen Weg aufzuzeigen, um das Zusammenspiel zu verbessern. Die Aufwärmprogramme der einzelnen Trainingseinheiten sind jeweils auf den Trainingsschwerpunkt ausgerichtet. Das jeweilige Aufwärmprogramm führen die Spieler nach vorheriger Anweisung des Trainers in eigener Regie durch.

2. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

In zwei 20 mal 20 Meter mit Fahnenstangen oder Hütchen markierten Feldern spielen sich je 8 Spieler den Ball direkt zu. Gleichzeitig werfen sich die Spieler einen zweiten Ball zu. Die Abspielfolge kann frei gewählt werden.

Variationen:

- Nur mit dem schwächeren Fuß spielen.
- Es kann ein weiterer Ball ins Spiel gebracht werden.
- Bei entsprechender Vergrößerung des Übungsraumes kann die Spielerzahl erhöht werden.

Hinweis:

Darauf achten, daß der Ball immer kontrolliert weitergespielt wird. Den Ball nicht „blind“ abspielen.

Übung 2:

Wie Übung 1. Im Feld spielen sich die Spieler den Ball in beliebiger Weise zu. Ein vorher bestimmter Spieler (ohne Ball) versucht, einen der übrigen Spieler zu fangen. Nicht gefangen bzw. berührt werden darf der Spieler in Ballbesitz. Die Mitspieler müssen also versuchen, dem Gejagten den Ball möglichst schnell zuzuspielen. Hat er den Ball, muß sich der Fänger ein neues „Opfer“ suchen. Wer abgeschlagen bzw. berührt wird, wird zum neuen Fänger. Gleiches gilt für denjenigen, der das Feld verläßt. Nach etwa 5 Minuten erfolgt eine neue Aufgabenstellung. Jetzt wird ohne Ball gespielt und mit zwei Fängern. Die Gejagten können sich retten, indem sie gymnastische Übungen durchführen (z. B. Liegestütz, Kniebeugen usw.). Im zweiten Teil der Übung ist darauf zu achten, daß die beiden Fänger häufiger wechseln, beispielsweise nach einer Minute.

Hinweis:

Die gymnastischen Übungen aus dem zweiten Teil können individuell gewählt oder vom Trainer vorgegeben werden. Von ein- und demselben Spieler sollte keine Übung wiederholt werden.

Übung 3:

Aufbau wie in Übung 1 und 2.

In jedem Feld spielen sich 6 Spieler den Ball in beliebiger Weise zu. Die 2 übrigen Spieler mit je einem Ball versuchen, während sie mit dem Ball am Fuß dribbeln, andere Spieler im Feld abzuschlagen. Der Abgeschlagene wird dann zum Fänger.

Variation:

Es darf nur mit dem schwächeren Fuß gespielt werden.

Hinweis:

Es ist darauf zu achten, daß die Spieler (Fänger) den Ball kontrolliert führen.

Gegen Ende der Aufwärmarbeit werden Dehnübungen mit der gesamten Mannschaft durchgeführt.

Zur Lockerung der Muskulatur vor dem anschließenden Hauptteil erholen sich die Spieler einige Minuten aktiv, indem sie mit dem Ball jonglieren.

Hauptteil (40 Minuten)

Spielform 1:

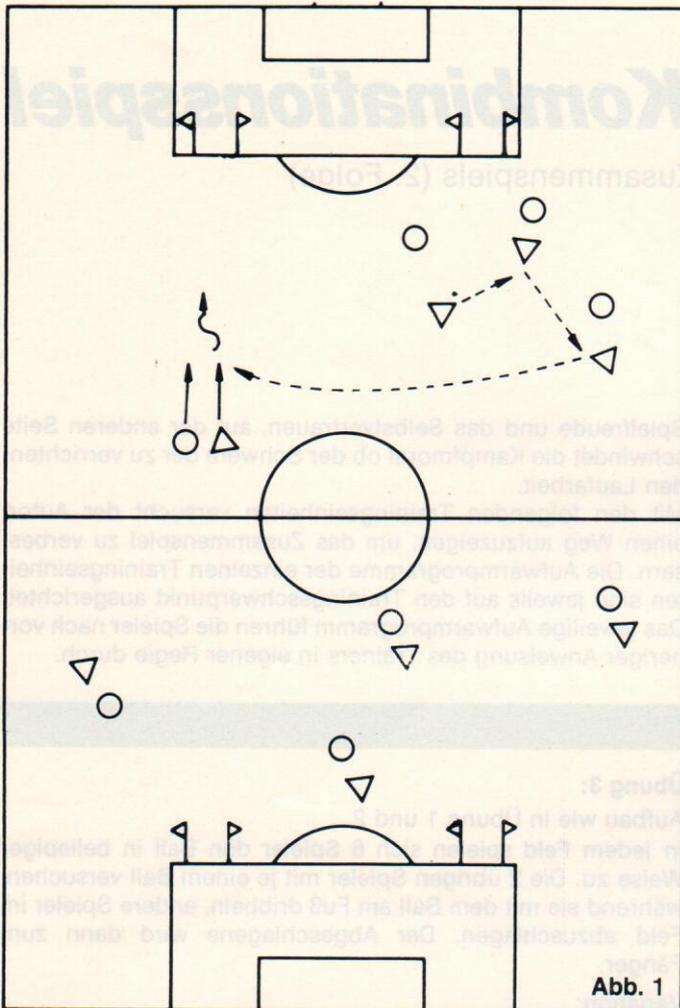
4 gegen 4 im Schrittempo auf 2 Kleintore

In einem 25 mal 25 Meter großen Spielfeld spielen zwei Mannschaften im Schrittempo gegeneinander. Während des Spiels dürfen sich die Spieler nur im Schrittempo auf dem Platz bewegen. Läuft ein Spieler zum Ball oder führt er den Ball im Laufschrift, wechselt der Ball zum Gegner. Vor den Toren wird ein Torraum markiert. Tore dürfen nur außerhalb des Torraumes erzielt werden.

Spielform 2:

Wie Spielform 1.

Das Spielfeld wird auf 30 mal 30 Meter vergrößert. Jetzt wird nicht mehr im Schrittempo, sondern im Wettkampftempo gespielt. Dabei gilt es, in einer vorher bestimmten Zeit möglichst viele aufeinanderfolgende Pässe zu spielen. Die Pässe können beliebig zugespielt werden. Die Spieldauer beträgt insgesamt 15 Minuten.



Spielform 3 (Abb. 1):

8 gegen 8 auf je zwei Kleintore an den Ecken des Strafraumes. Die Mannschaften A und B spielen auf je 2 Tore. Um das weiträumige Zusammenspiel zu fördern, sind die Tore an den Ecken des Strafraumes aufgestellt. Die häufigen Positionsveränderungen und Verlagerungen des Spielgeschehens ähneln den Bedingungen eines normalen Spiels. Es wird ohne Abseits gespielt. Wer erzielt in der Spielzeit von 15 Minuten die meisten Treffer?

Variationen:

- Es wird mit 2 oder 3 Kontakten gespielt.
- Jeder 3. Paß muß ein Langpaß sein.
- Das nächste Tor darf nicht an dem Tor erzielt werden, wo der letzte Treffer erzielt wurde.
- Tore nach einer Flanke oder Kopfballtore zählen doppelt.
- Tore dürfen nur aus einer vorher markierten Zone erzielt werden.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 über den ganzen Platz mit zwei Torleuten in den Normaltoren.

Variationen:

- Freies Spiel
- Spiel mit 2 oder 3 Kontakten je nach Leistungsstand der Mannschaft
- Spiel mit direktem Gegenspieler

Auslaufen (10 Minuten)

Alle Spieler laufen zum Abschluß dieser Trainingseinheit zehn Minuten aus.

3. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

In einem 20 mal 20 Meter großen Feld wird Handball gespielt. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, durch präzise Würfe, möglichst viele Gegner zu treffen. Als Trefffläche gilt der ganze Körper außer dem Kopf. Jede Mannschaft spielt 2 mal 2 Minuten Handball. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variation:

- Als Trefffläche gelten nur die Beine.

Hinweis:

Die Zielwürfe sind so zu dosieren, daß sich kein getroffener Spieler verletzt.

Übung 2:

Aufbau wie in Übung 1

Es wird in zwei Feldern gespielt. 6 Spieler bilden einen Kreis. 2 Fänger nehmen in der Mitte Aufstellung. Der Ball soll von den äußeren Spielern in der Luft nach Möglichkeit zugespielt werden. Die Fänger versuchen, den Ball zu fangen (Fangen mit der Hand ist erlaubt). Nach jeder Minute werden die Fänger abgelöst.

Variationen:

- Es kann mit mehreren Kontakten gespielt werden.
- Es wechselt der Spieler, der den Ball gefangen hat, in den Kreis.

Im Anschluß werden unter Leitung des Trainers oder des Spielführers mit der gesamten Mannschaft gymnastische Übungen durchgeführt. Anschließend wird die Muskulatur bei aktiver Erholung gelockert. Hierzu wird der Ball in der 4er-Gruppe mit 2 oder 3 Kontakten jongliert.

Übung 3:

Es werden zwei Kreise mit jeweils 8 Spielern gebildet. Der Abstand der sich gegenüberstehenden Spieler beträgt zunächst 10 Meter. In jeder Gruppe wird ein Ball benötigt. Der Spieler am Ball spielt seinen gegenüberstehenden Partner an und läuft dem Ball nach auf die Position des Partners. Der Angespielte kommt dem Ball entgegen, paßt direkt zu einem anderen Mitspieler und übernimmt dessen Platz usw. Im Verlauf der Übung werden die Abstände vergrößert und verringert. Bei kleinerer Entfernung haben die Spieler häufiger Ballkontakt, bei größerer Entfernung können die Zuspiele auch per Spannstoß erfolgen. Erst wenn sich Sicherheit eingestellt hat, Tempo allmählich steigern. Soll zum Schluß gespurt werden, etwa 4 bis 6 Spurts pro Spieler durchführen lassen.

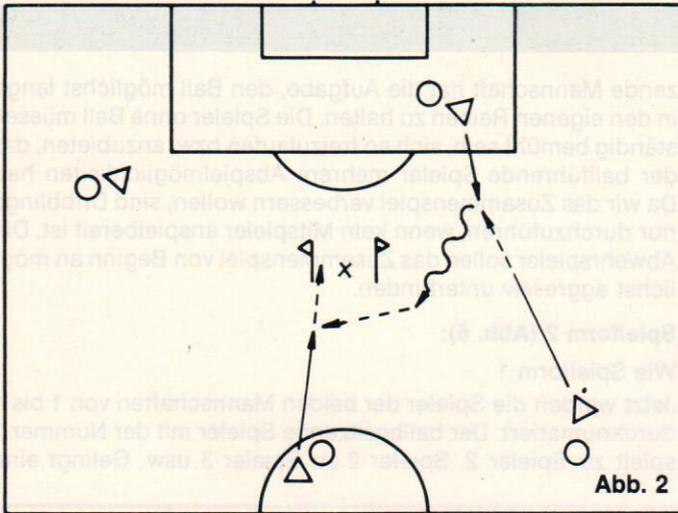


Abb. 2

Hinweis:

Auf eine richtige Ausführung der Zuspiele ist zu achten. Es kann auch mit 2 Kontakten gespielt werden.

Hauptteil (40 Minuten)

Spielform 1 (Abb. 2):

4 gegen 4 auf ein Tor mit Torwart
In beiden Spielfeldhälften spielen 2 Mannschaften mit je 4 Spielern auf ein in der Mitte des Spielfeldes stehendes Tor mit Torwart. Das Tor wird mit Fahnenstangen oder Hütchen markiert. Tore, die nach einer Flanke (einem Flugball) mit dem Kopf erzielt werden, zählen doppelt. Die Spieler sollen sich so freilaufen (bewegen), daß geflankt werden kann, Kurzpaßspiel und Langpaßspiel durchführen und sich entsprechend anbieten und freilaufen. Tore können von beiden Seiten des Tores erzielt werden.

Spielform 2 (Abb. 3):

Wie Spielform 1, jetzt hütet 1 Torwart 3 Tore.
Die Spieler haben nun die Möglichkeit zu einem schnelleren Abschluß, weil sie auf 3 Tore spielen können. Der Torwart muß also ständig in Bewegung sein. Mit dieser Übung wird auch das schnelle Erfassen der Spielsituation durch den Torwart geschult.

Spielform 3 (Abb. 4):

8 gegen 8 auf 4 Tore in den Ecken einer Spielfeldhälfte

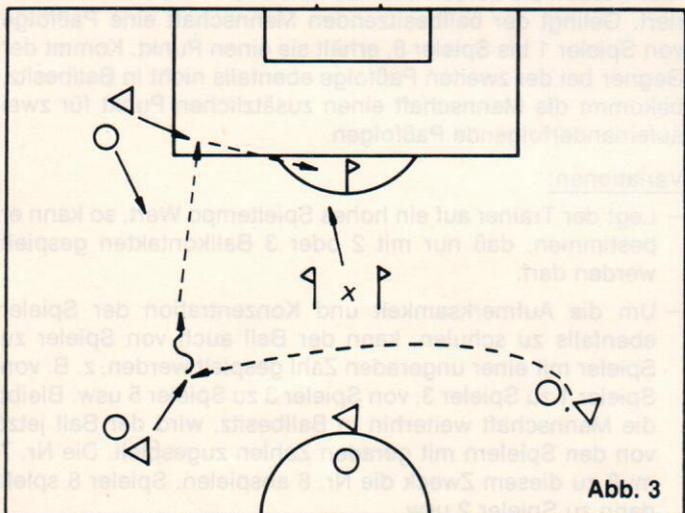


Abb. 3

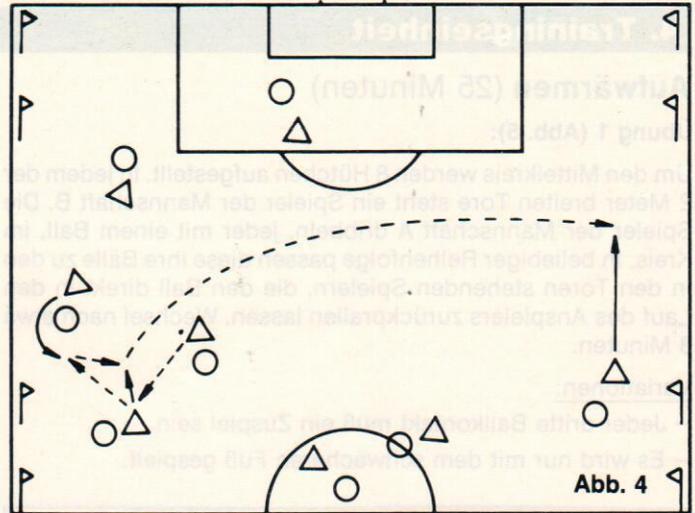


Abb. 4

Jede Mannschaft spielt auf 2 vorher bestimmte Tore und versucht, durch enges und weites Kombinationsspiel die gegnerische Abwehr vor einem Tor zusammenzuziehen, um dann mit einem überraschenden weiten Diagonalpaß den Torabschluß vor dem anderen Tor zu suchen.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Im Abschlußspiel soll nun das in den vorherigen Übungen trainierte Kurz- und Langpaßspiel praktiziert werden. Gespielt wird über den gesamten Platz. Die Tore werden von den Torwarten besetzt. Da mit jeweils 8 Feldspielern gespielt wird, kann aufgrund der Räumlichkeit ein flüssiges Kurz- und Langpaßspiel durchgeführt werden.

Variationen:

- Damit sich ständig alle Spieler einer Mannschaft am Kombinationsspiel beteiligen, kann von der angreifenden Mannschaft verlangt werden, daß sich alle Spieler spätestens beim Torabschluß in der gegnerischen Hälfte befinden.
- Tore nach einem Doppelpaß, einer Flanke oder einem Direktschuß zählen doppelt.

**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 Spieldaten - vorbereitete Formularseiten für Pokal- und Freundschaftsspiele, Spielpläne, Adressen -, Gesamt-diagramme (Spielbeurteilung), Trainings-Teilnahmeübersichten, Spieldaten-Daten etc., DIN A5

DM 19,80 + Porto

Philippka-Buchversand,
4400 Münster

Bestellkarte
Seite 19!



4. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1 (Abb. 5):

Um den Mittelkreis werden 8 Hütchen aufgestellt. In jedem der 2 Meter breiten Tore steht ein Spieler der Mannschaft B. Die Spieler der Mannschaft A dribbeln, jeder mit einem Ball, im Kreis. In beliebiger Reihenfolge passen diese ihre Bälle zu den in den Toren stehenden Spielern, die den Ball direkt in den Lauf des Anspielers zurückprallen lassen. Wechsel nach etwa 3 Minuten.

Variationen:

- Jeder dritte Ballkontakt muß ein Zuspiel sein.
- Es wird nur mit dem schwächeren Fuß gespielt.

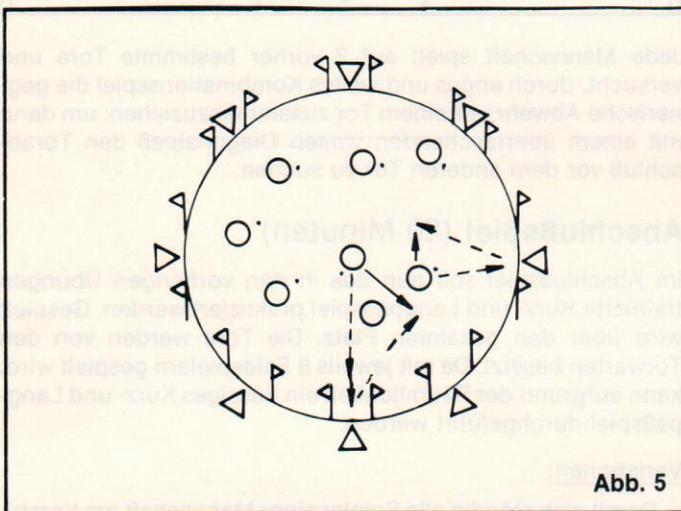


Abb. 5

Übung 2:

In mehreren 15 mal 15 Meter großen Feldern spielen 3 Spieler 2 gegen 1. Wer den Ball verliert, wird Abwehrspieler. Es wird ohne Tore frei im Raum gespielt.

Nach einer 5minütigen Spielzeit führen die Spieler in der 3er-Gruppe ein Gymnastikprogramm mit Dehnübungen durch. Der jeweils älteste Spieler der Gruppe bestimmt das Übungsprogramm.

Im zweiten Teil der Übung wird wieder 2 gegen 1 gespielt. Jetzt aber nicht mehr frei im Raum, sondern von einer Seitenlinie des Feldes zur anderen. Wer den Ball verliert, wird Abwehrspieler.

Im dritten Teil dieser Übungsform wird im Feld 1 gegen 1 mit einem neutralen Spieler als Wand gespielt. Der Wandspieler hat nur einen Ballkontakt. Aufgabenwechsel erfolgt jeweils nach einer Minute.

Hinweis:

Da wir insgesamt 16 Feldspieler zur Verfügung haben, gehören einer Gruppe 4 Spieler an. Hier wird ständig ausgetauscht. Der jeweils ruhende Spieler jongliert in der Zwischenzeit mit dem Ball.

Hauptteil (40 Minuten)

Spielform 1:

4 gegen 4 in einer Viertel-Spielfeldhälfte

Zwei 4er-Mannschaften spielen gegeneinander, deren unmittelbare Gegenspieler vorher bestimmt werden. Die ballbesit-

zende Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Die Spieler ohne Ball müssen ständig bemüht sein, sich so freizulaufen bzw. anzubieten, daß der ballführende Spieler mehrere Abspielmöglichkeiten hat. Da wir das Zusammenspiel verbessern wollen, sind Dribblings nur durchzuführen, wenn kein Mitspieler anspielfähig ist. Die Abwehrspieler sollen das Zusammenspiel von Beginn an möglichst aggressiv unterbinden.

Spielform 2 (Abb. 6):

Wie Spielform 1

Jetzt werden die Spieler der beiden Mannschaften von 1 bis 4 durchnummeriert. Der ballbesitzende Spieler mit der Nummer 1 spielt zu Spieler 2, Spieler 2 zu Spieler 3 usw. Gelingt eine

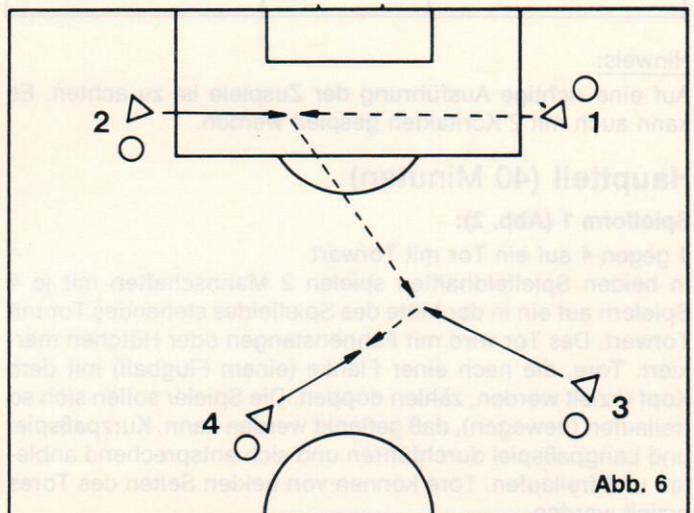


Abb. 6

solche Paßfolge, ohne daß der Gegner zwischenzeitlich an den Ball kommt, so erhält die Mannschaft einen Punkt. Die Mannschaft bleibt weiterhin in Ballbesitz und beginnt die Paßfolge von Spieler 4 zu Spieler 1 usw. Gelingt wiederum eine Paßfolge, ohne daß ein Gegner am Ball war, erhält die Mannschaft wieder einen Punkt für die zweite Paßfolge ohne Unterbrechung.

Spielform 3:

Wie Spielform 2, 8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte

Hier werden die beiden Mannschaften von 1 bis 8 durchnummeriert. Gelingt der ballbesitzenden Mannschaft eine Paßfolge von Spieler 1 bis Spieler 8, erhält sie einen Punkt. Kommt der Gegner bei der zweiten Paßfolge ebenfalls nicht in Ballbesitz, bekommt die Mannschaft einen zusätzlichen Punkt für zwei aufeinanderfolgende Paßfolgen.

Variationen:

- Legt der Trainer auf ein hohes Spieltempo Wert, so kann er bestimmen, daß nur mit 2 oder 3 Ballkontakten gespielt werden darf.
- Um die Aufmerksamkeit und Konzentration der Spieler ebenfalls zu schulen, kann der Ball auch von Spieler zu Spieler mit einer ungeraden Zahl gespielt werden, z. B. von Spieler 1 zu Spieler 3, von Spieler 3 zu Spieler 5 usw. Bleibt die Mannschaft weiterhin in Ballbesitz, wird der Ball jetzt von den Spielern mit geraden Zahlen zugespielt. Die Nr. 7 muß zu diesem Zweck die Nr. 8 anspielen. Spieler 8 spielt dann zu Spieler 2 usw.

Hinweis:

Um 2 Paßfolgen hintereinander zu spielen, bedarf es einer sehr hohen Freilaufarbeit aller Spieler. Die Spieler müssen vor der Übung darauf hingewiesen werden, daß der Spieler, der als nächster angespielt wird, das Freilaufen zunächst im näheren Bereich des Ballbesitzers durchführen sollte. Bei einer zu weiten Entfernung könnte ein Gegenspieler das Zuspiel eventuell abfangen.

5. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Es werden 4er-Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat etwa ein Viertel des gesamten Fußballfeldes zur Verfügung. Die Spieler werden von 1 bis 4 durchnummeriert.

Übung 1:

Die Spieler bewegen sich im lockeren Lauf und spielen sich den Ball wie folgt zu: Spieler 1 spielt zu Spieler 2, Spieler 2 zu Spieler 3 usw.

Übung 2:

Jetzt wird der Ball nur noch als Flachpaß gespielt.

Übung 3:

Im Anschluß an das Flachpaßspiel wird das Zuspiel per Spannstoß verlangt. Jetzt führt jeder Spieler nach dem Abspiel gymnastische Übungen bzw. Dehnübungen durch. Durch den Einbau des Gymnastikprogramms in diesen Abschnitt wird diese Form etwas länger gespielt als die übrigen.

Variation:

Es sollen nur noch Flugbälle gespielt werden.

Übung 4:

Der angespielte Spieler kommt dem Ball entgegen und nimmt diesen zur Seite in der Bewegung mit, bevor er den Ball weiterspielt.

Variationen:

- Das Abspiel des Ballführenden erfolgt erst, wenn der Spieler mit der folgenden Nummer den Paß durch einen Spurt fordert.
- Jetzt wird nur noch mit zwei Kontakten gespielt. Die Zuspielart kann frei gewählt werden.

Übung 5:

Wer abgespielt hat, greift nach dem Abspiel den Angespielten sofort an. Der Angespielte läuft dem Ball entgegen und sichert den Ballbesitz durch Mitnahme des Balles aus der Angriffsrichtung des Gegners heraus.

Vor Beginn des Hauptteils wird eine aktive Erholung durchgeführt, indem sich die Spieler der einzelnen Gruppen den Ball in der Luft zuspielen. Es sind mehrere Ballkontakte erlaubt.

Hinweis:

Auf eine korrekte Durchführung der einzelnen Formen ist zu achten.

Hauptteil (35 Minuten)

Spielform 1:

8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte
In einer Spielfeldhälfte wird 8 gegen 8 gespielt. Die unmittelbaren Gegenspieler werden vor Beginn der Übung vom Trainer bestimmt. Zunächst versucht die ballbesitzende Mannschaft den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Die Gegenmannschaft versucht, dies von Beginn an energisch zu

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore

Da die Spieler in dieser Trainingseinheit sowohl im körperlichen als auch im geistigen Bereich stark gefordert werden, wird abschließend ein zwangloses Spiel 8 gegen 8 durchgeführt. Gespielt wird über den ganzen Platz mit zwei Torleuten in den Normaltoren.

unterbinden. Die Mannschaft in Ballbesitz ist also bemüht, durch geschickte Freilaufarbeit den Ball unter ständigem Druck des Gegners zu sichern.

Hinweis:

Es ist darauf zu achten, daß die einzelnen Spieler nicht zu viele Dribblings durchführen, sondern den Ball laufen lassen. Dribbling grundsätzlich nur, wenn kein Mitspieler anspielbereit ist.

Spielform 2 (Abb. 7):

8 gegen 8 in beiden Spielfeldhälften mit Spielverlagerung
Alle Spieler postieren sich in einer Spielfeldhälfte. Die unmittelbaren Gegenspieler sind wiederum vorher bestimmt. Bei dieser Übung wird das weiträumige Spiel bevorzugt. Das Spiel der ballbesitzenden Mannschaft darf auf keinen Fall zu eng angelegt werden. Aus diesem Grunde sollen sich höchstens 2 Mitspieler dem Mann am Ball in unmittelbarer Nähe anbieten.

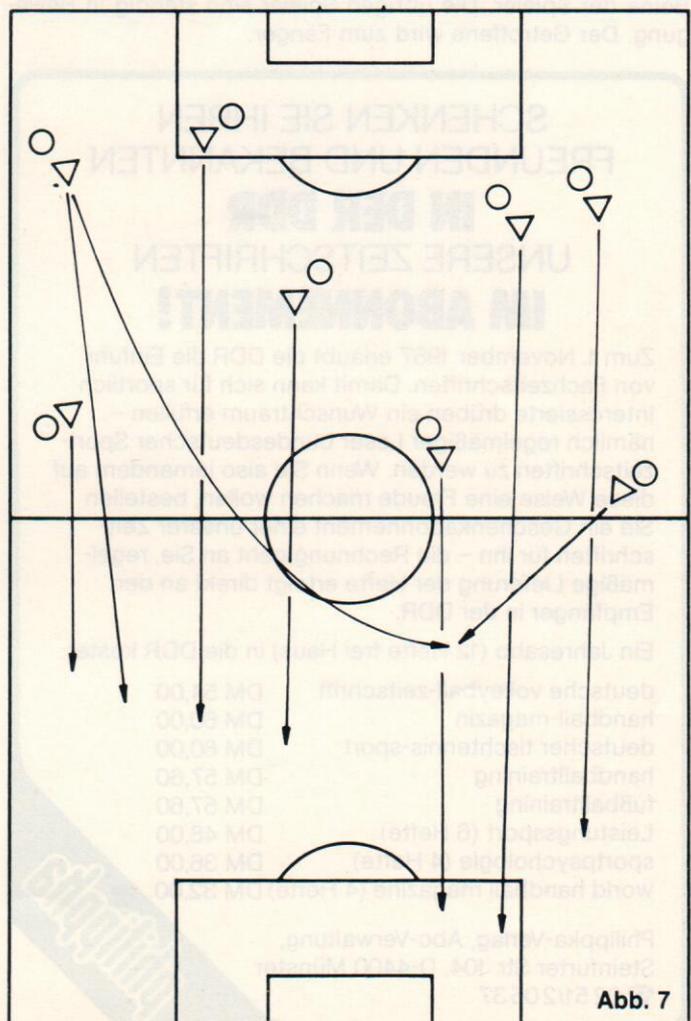


Abb. 7

Die übrigen Mitspieler sollen sich in weiterer Entfernung freilaufen. Hierdurch entstehen für den Spieler am Ball mehrere Abspieldalternativen. Zwei Möglichkeiten für ein kurzes und mehrere Möglichkeiten für ein weiträumiges Abspield. Nach einigen gespielten Pässen innerhalb der ballbesitzenden Mannschaft wird vom Trainer zur Spielverlagerung in die andere Spielfeldhälfte aufgefordert. Jetzt soll ein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft im Spurt das Zuspiel in das andere Feld fordern. Alle übrigen Spieler wechseln sofort ebenfalls in die andere Hälfte, um das Spiel jetzt in dieser Hälfte fortzusetzen. Somit wird ständig zwischen den beiden Spielfeldhälften gewechselt.

Variationen:

- Der Trainer verlangt, daß möglichst oft der entfernteste Mitspieler angespielt werden muß.
- Das Doppelpaßspiel wird innerhalb der Übung als Schwerpunkt gesetzt.

6. Trainingseinheit

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

In einem 15 mal 15 Meter großen Feld versuchen zwei Fänger, die mit dem Ball am Fuß dribbeln, die übrigen im Feld befindlichen Spieler abzuschließen. Als Trefffläche gelten nur die Beine der Spieler. Die übrigen Spieler sind ständig in Bewegung. Der Getroffene wird zum Fänger.

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
world handball magazine (4 Hefte)	DM 32,00

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

Philippka

- Das Weiterleiten von Flugbällen mit dem Kopf wird gefordert.
- Es darf nur noch mit 2 oder 3 Ballkontakten gespielt werden, wenn erhöhtes Spieltempo gewünscht wird.

Hinweis:

Mit zunehmender Spieldauer kann von einer Aufforderung des Trainers zur Spielverlagerung in die andere Spielfeldhälfte abgesehen werden. Die Spieler führen dies jetzt in eigener Regie aus. Es setzt sich immer ein anderer Spieler in das andere Feld ab und fordert somit das Zuspiel dorthin. Da diese Übung sehr bewegungsintensiv ist, wird nach einer Spielzeit von 10 Minuten eine 2- bis 3minütige Erholungsphase eingebaut.

Abschlußspiel (20 Minuten)

In diesem Abschlußspiel wird zunächst das weiträumige Zusammenspiel in den Vordergrund gestellt. Die in der vorherigen Übung praktizierte Spielverlagerung soll nun im Spiel umgesetzt werden.

Variationen:

- Auch die übrigen Spieler dribbeln mit einem Ball.
- Der gejagte Spieler kann sich retten, indem er gymnastische Übungen durchführt (z. B. Kniebeugen, Liegestütz, Hampelmann etc.).

Hinweis:

Die Fänger versuchen, das Hauptaugenmerk auf Treffsicherheit zu legen. Die Schüsse dürfen nicht zu fest sein, damit der Ball bei verfehltem Ziel den Übungsraum nicht zu lange verläßt. Die Fänger sollten vor allem im zweiten Abschnitt häufiger gewechselt werden, damit die Aufgabenverteilung gleich ist.

Übung 2:

8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte auf ein von einem Torwart gehütetes Normaltor und ein Kleintor an der Mittellinie. Mannschaft A spielt Handball auf das Normaltor, Mannschaft B spielt Fußball auf das Kleintor. Tore der Handballer dürfen nur per Kopf erzielt werden. Die Spieler von Mannschaft B dürfen den Ball ebenfalls mit der Hand fangen, ihn sofort auf den Boden legen und mit dem Fuß weiterspielen. Die ersten 5 Minuten wird frei gespielt. Anschließend führt der Spieler, der den Ball abgespielt bzw. abgeworfen hat, einige gymnastische Übungen durch. Jede der beiden Mannschaften spielt je 5 Minuten Fußball und Handball.

Variationen:

- Tore der Fußballer nach vorherigem Doppelpaß oder Flanke zählen doppelt.
- Tore der Handballer per Flugkopfball zählen doppelt.
- Die Fußballer spielen nur mit ihrem schwächeren Fuß.
- Jeder dritte Paß muß als Flugball gespielt werden.

Hinweis:

Der Trainer achtet darauf, daß von allen Spielern die gymnastischen Übungen korrekt ausgeführt werden. Die Übungen können individuell ausgeführt werden, oder der Trainer gibt vor der Übung einige Übungen bekannt. Die Spieler müssen zu korrektem Körpereinsatz bei Zweikämpfen veranlaßt werden. Es ist darauf zu achten, daß beidfüßig gespielt wird. Im Anschluß an Übung 2 werden Dehnübungen mit der

gesamten Mannschaft durchgeführt. Hierbei ist wiederum auf Lockerung der Muskulatur nach der jeweiligen Dehnung zu achten.

Übung 3:

Es werden 8er-Gruppen gebildet. Die beiden Torleute besetzen die Normaltore. Jeweils 8 Spieler kombinieren direkt oder mit 2 Kontakten am und im Strafraum mit gelegentlichen Torschüssen. Zwischendurch sollen Zuspiele auf die Flügel mit anschließender Flanke von rechts und links erfolgen.

Variation:

Es können Gegenspieler hinzugezogen werden.

Hauptteil (40 Minuten)

Spielform 1:

4 gegen 4 mit einem neutralen Spieler in einem 30 mal 30 Meter großen Feld. In diesem markierten Spielfeld wird 4 gegen 4 gespielt. Die in Ballbesitz befindliche Mannschaft hat zusätzlich den neutralen Spieler als Mitspieler. Dadurch ist die ballbesitzende Mannschaft immer in Überzahl (5 gegen 4). Bei Ballverlust wechselt der neutrale Spieler zur Gegenmannschaft. Die Aufgabe des neutralen Spielers liegt darin, das Spiel für die ballbesitzende Mannschaft zu gestalten. Daher darf er auch nicht angegriffen werden. Die Zahl der aufeinanderfolgenden Pässe wird gezählt. Für 5 Pässe in Folge erhält die Mannschaft einen Punkt. Nach 2 Minuten wechselt der neutrale Spieler mit einem Feldspieler, wodurch jeder Spieler 2 Minuten als neutraler Spieler fungiert.

Hinweis:

Da das Zahlenverhältnis bei 16 anwesenden Spielern nicht aufgeht, spielt eine Gruppe in einem 20 mal 20 Meter großen Feld 3 plus 1 gegen 3 (mit einem neutralen Spieler).

Spielform 2 (Abb. 8):

4 gegen 4 in einem 25 mal 50 Meter großen Feld über Linien. Parallel zu den beiden Grundlinien des Feldes werden mit einem Zwischenraum von 10 Metern zwei Linien mit Fahnenstangen oder Hütchen markiert. In diesem Zwischenraum soll das Zuspiel erfolgen. Jede Mannschaft muß bemüht sein, den Angriff so zu führen, daß einer ihrer Spieler den Ball in der Endzone annehmen kann. Die abwehrende Mannschaft versucht, dieses aggressiv zu verhindern. Diejenige Mannschaft erhält einen Punkt, deren Spielern es gelingt, sich vom Gegner zu lösen und den Ball in der Endzone nach einem Paß eines Mitspielers anzunehmen. Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten Spielzeit die meisten Punkte?

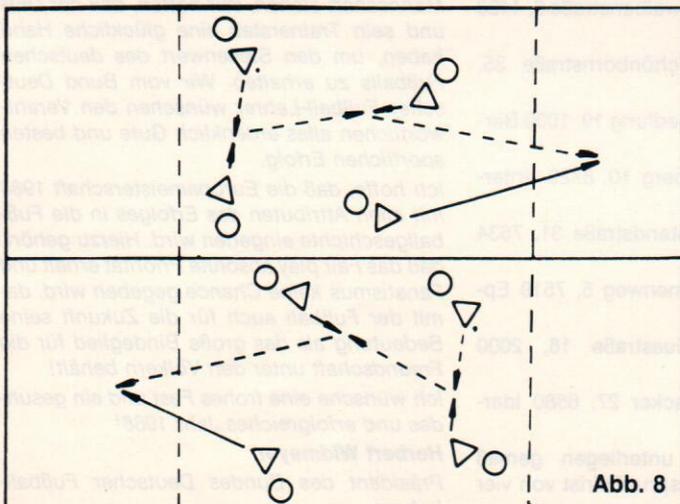


Abb. 8



Toni Knuppen

Toni Knuppen wurde am 8. 11. 1955 geboren. Er spielte als aktiver Spieler von 1967 bis 1976 bei der Spvgg Stadtkyll und dem FC Ormont. Von 1977 bis 1986 trainierte er mit großem Erfolg die Seniorenmannschaften des FC Ormont und der SG Auel/Duppach. Seit dem 1. Mai 1986 ist er als Kreistrainer im Fußballverband Rheinland für den Fußballkreis Eifel zuständig. Neben der Entdeckung und Förderung von Talenten obliegt ihm die Betreuung der einzelnen Kreisauswahlmannschaften von der D-Jugend bis hin zur Juniorenauswahl.

Spielform 3:

Die Spielform bleibt die gleiche nur mit dem Zusatz, daß die Endzone erst nach gespieltem Paß betreten werden darf. Diese Form erfordert eine erhöhte Aufmerksamkeit der Spieler, da sie bei zu frühem Starten in Richtung Endzone in Abseitsstellung laufen.

Variationen:

- Spiel mit 2 oder 3 Ballkontakten
- Direktspiel

Hinweis:

Da auch bei dieser Trainingseinheit eine hohe läuferische Leistung von den Spielern gefordert wird, wird nach jeder Übungsform eine 2minütige Erholungspause eingelegt.

Abschluß (15 Minuten)

Spielform:

8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern

Schlußbemerkungen

Der Schwerpunkt der Trainingseinheiten ist auf die Verbesserung des Zusammenspiels ausgerichtet. Darüber hinaus werden jedoch noch weitere Eigenschaften trainiert. So wird zum Beispiel die Kondition, die Antrittsschnelligkeit und die Aufmerksamkeit der Spieler geschult.

Die Zusammensetzung der Mannschaften für die einzelnen Übungsformen sollte so gewählt werden, wie dies auch im Spiel der Fall ist. So bilden zum Beispiel die Mittelfeldspieler oder die Abwehrspieler eine Mannschaft oder offensive Mittelfeldspieler mit Stürmern und defensive Mittelfeldspieler mit Abwehrspielern.

Der Trainer kann, je nach Leistungsstand der Mannschaft, selbst entscheiden, wie lange er die einzelnen Übungsformen der Hauptteile durchführen läßt. Vor allem im Jugendbereich sollte sich der Trainer nur auf einige Übungsformen im Hauptteil beschränken. Das in den Übungsformen Eingeübte sollte dann in einem längeren Abschlußspiel praktiziert werden. Auch wenn es sich nur um reine Spielformen handelt, soll das Spiel zum Abschluß bei den Jugendspielern im Vordergrund stehen. Aufgrund dessen können aus den 6 Trainingseinheiten für Jugendmannschaften auch 10 oder gar 12 Einheiten gemacht werden.

Ferner sollte der Trainer frei entscheiden, wie er sich mit den Torleuten beschäftigt. Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten. Entweder, wie beschrieben, beginnt er mit den Torleuten vor dem offiziellen Trainingsbeginn oder er beschäftigt sich zwischendurch mit diesen. Eine weitere Alternative wäre, daß der Trainer sich nach dem Abschlußspiel mit den Torleuten beschäftigt.

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Glückwünsche

Franz Bänisch 65

Eine lange Reihe prominenter Gratulanten stand am 25. November Schlange im Frankfurter Sportlerlokal „Jahn-Stuben“, um Fränzchen Bänisch zum 65. Geburtstag zu gratulieren: Die Weltmeister von 1974 Jürgen Grabowski, Bernd Hölzenbein, Nationalspieler aus vielen Generationen wie Alfred Pfaff, Erwin Schädler, Wolfgang Solz, Friedel Lutz; Spieler aus großen Frankfurter Eintracht-Zeiten wie Dieter Lindner, Hermann Höfer, Dieter Stinka sowie Hermann Nuber, das berühmte Offenbacher Fußballdenkmal, ebenso der legendäre Trainer von der ehemaligen deutschen Fußballhochburg Frankfurt/Offenbach, BDFL-Ehrenpräsident Paul Osswald, und eine riesige Zahl einheimischer Trainer. Franz Bänisch hat sich im Rhein/Main-Raum das Image als Erfolgstrainer mit vielen Meisterschaften im Amateurbereich erworben. Er ist aber auch im BDFL bekannt als Mann für alle Fälle, ob als Betreuer von Referenten und ausländischen Ehrengästen, als Adjutant von BDFL-Präsident Widmayer bei internationalen Trainerkongressen, ob als stv. Mitglied im BDFL-Bundesgericht oder als Assistent vom Vorsitzenden der BDFL-Verbandsgruppe Hessen: Franz Bänisch ist überall dort, wo es heißt, zuverlässig und verantwortungsvoll Arbeit zu übernehmen. Wo immer er in Erscheinung tritt, verhalten ihm seine ausgeprägte Kollegialität, seine Bescheidenheit und Freundlichkeit zu einem ungeteilten Echo großer Sympathie.

Heiner Schaffer 70

Heiner Schaffer feiert am 16. Dezember seinen 70. Geburtstag. Hinter dieser knappen Feststellung verbirgt sich eine großartige Fußballkarriere auf exzellentem Niveau. Dr. Václav Jíra, Prag, als 1. Vizepräsident der UEFA ein Experte hohen Ranges, urteilte kürzlich: „Heiner Schaffer war ein genialer Fußballer seiner Zeit, ein wendiger Techniker mit prachtvoller Spielkultur und ausgeprägtem Torinstinkt, der die herrlichsten Tore schoß.“ In seinen jüngsten aktiven Fußballjahren wurde Heiner Schaffer mehrmals in die tschechoslowakische Nationalmannschaft berufen, wechselte 1938 dann vom TK

03 Teplitz zum berühmten Dresdner SC, wo er mit Helmut Schön und dem legendären Richard Hofmann einen fabelhaften Innensturm bildete, der maßgeblich an den Deutschen Meisterschaften 1943 (3:0 gegen FV Saarbrücken) und 1944 (4:0 gegen LSV Hamburg – zwei Tore von Heiner Schaffer) beteiligt war. Nach dem Krieg dann ein neuer Anfang am Hamburger Millerntor zusammen mit Hempel, Dzur, Machate, Miller, Appel in einer großen St.-Pauli-Mannschaft. Abschluß der großen Spielerkarriere 1949–1952 beim Wuppertaler SV. Im bergischen Raum folgten 14 erfolgreiche Trainerjahre. Zwischendurch zählte Heiner Schaffer zu den Gründungsmitgliedern des BDFL, ist er bis heute nominiert zur Vertrauensposition als Trainer-Beisitzer im DFB-Bundesgericht, erhielt er die Berufung zum stellvertretenden Vorsitzenden der großen BDFL-Verbandsgruppe West. Auf Grund seiner hervorragenden Arbeit wurde er vor fast einem Jahrzehnt als Nachfolger von Karl-Heinz Heddergott dann zum Vorsitzenden der Verbandsgruppe West gewählt und gehört seit dieser Zeit auch dem Bundesvorstand des BDFL an.

Heiner Schaffer hat sich bedeutende Verdienste um den Fußballsport erworben. Als ein Muster an Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft und Korrektheit hat er ebenfalls nie den Sinn und den Mut zur konstruktiven, offenen Kritik verloren. Diese Gradlinigkeit macht ihn besonders wertvoll für intensive Mitarbeit im BDFL-Bundesvorstand, auf die noch lange nicht verzichtet werden kann. Der BDFL gratuliert beiden verdienten Jubilaren mit allen guten Wünschen. **LOM**

Aufnahmeanträge

Mitgliedschaft im BDFL wird beantragt von nachfolgenden Trainern mit A-Lizenz und/oder Fußball-Lehrer-Diplom:

- Bittner, Gert**, Friedr.-Löfl.-Weg 25, 3300 Braunschweig;
- Brauninger, Harry**, Barnbecker Weg 16b, 1000 Berlin 20;
- Bühler, Uwe**, Johann-Brahms-Straße 22, 6906 Leimen 3;
- Funsch, Harald**, Schafhofstraße 9, 8700 Würzburg;
- Gabriel, Stefan**, Lerchenstraße 8, 5952 Atten-dorn;
- Geiger, Wolfgang**, Vorstadtstraße 29, 7407 Rothenburg 8;
- Kaminski, Peter, G.**, Schwalbenstraße 8, 4460 Nordhorn;
- Lottermann, Stefan**, Schönbornstraße 35, 6050 Offenbach;
- Meitzner, Rainer**, Pfarrsiedlung 19, 1000 Berlin 47;
- Popp, Klaus**, Am Buchberg 10, 8729 Unter-theres;
- Rehmann, Helmut**, Westendstraße 31, 7634 Kippenheim;
- Seitz, Giselbert**, Schwanenweg 5, 7519 Eppingen-Richen;
- Sommer, Emil**, Claudiusstraße 16, 2000 Tangstedt;
- Steigerwald, Willi**, Bilzacker 27, 6580 Idar-Oberstein.

Die Aufnahmeanträge unterliegen gemäß BDFL-Satzung einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Botschaft zum Jahreswechsel



Liebe Kollegen!

Wenn ich einige Worte zum Jahreswechsel schreibe, so möchte ich feststellen, daß es weder Lippenbekenntnisse sind noch eine Routineangelegenheit. Es sind einfache Worte, die aus dem Herzen kommen.

Der Bund Deutscher Fußball-Lehrer kann auf ein sehr erfolgreiches Jahr zurückblicken. Unsere Verbandsgruppen haben ihre Arbeit im grauen Fußballalltag mit absoluter Intensität verrichtet. Unser Jahreslehrgang in Warendorf war, dieses darf man wohl ohne Übertreibung betonen, ein großer Erfolg. Nicht nur die von hoher Fachkompetenz getragenen Darbietungen fanden eine hervorragende Resonanz. Vor allen Dingen waren es wieder die Begegnung und das Gespräch, die zu einer Vertiefung der zwischenmenschlichen Beziehungen beitragen. Ich möchte daher allen Mitgliedern, den Verbandsgruppenvorsitzenden und ihren Stellvertretern meinen ganz persönlichen Dank sagen für ihre Bereitschaft, sich so in den Dienst für den deutschen Fußball zu stellen. Darüber hinaus darf ich feststellen, daß der Bund Deutscher Fußball-Lehrer auch für eine große Resonanz bei unseren befreundeten Trainervereinigungen in Europa gesorgt hat.

Stichwort Europa: Aus meiner Tätigkeit im Trainerstab des DFB bei der WM 1974 weiß ich sehr wohl, wie eine Mannschaft im eigenen Land unter Erfolgswang steht. Dieses gilt auch für die EM 1988. Wir alle sind daher aufgerufen, nicht nur gute Gastgeber zu sein, sondern müssen wie ein Mann hinter unserer Mannschaft stehen. Wir hoffen, daß der DFB und sein Trainerstab eine glückliche Hand haben, um den Stellenwert des deutschen Fußballs zu erhalten. Wir vom Bund Deutscher Fußball-Lehrer wünschen den Verantwortlichen alles erdenklich Gute und besten sportlichen Erfolg.

Ich hoffe, daß die Europameisterschaft 1988 mit allen Attributen des Erfolges in die Fußballgeschichte eingehen wird. Hierzu gehört, daß das Fair play absolute Priorität erhält und Fanatismus keine Chance gegeben wird, damit der Fußball auch für die Zukunft seine Bedeutung als das große Bindeglied für die Freundschaft unter den Völkern behält!

Ich wünsche eine frohes Fest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 1988!

Herbert Widmayer

Präsident des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer

Regel Info



Wolfgang Frenzel

Der Hallenfußball und seine Regeln

Als zuständig im Bereich des DFB-Schiedsrichterausschusses für den Hallenfußball, möchte ich auf die im DFB-Bereich (Rahmenrichtlinien) bestehenden Regelungen hinweisen und in einer Gegenüberstellung auf das neue FIFA-Reglement eingehen.

Der Hallenfußball in der Bundesrepublik ist ursprünglich aus dem Gedanken entstanden, die spielarme Zeit in den Wintermonaten zu überbrücken und Beschäftigungsmöglichkeiten für die Vereine zu schaffen.

Daß diese Hallenturniere inzwischen einen festen Bestand in unserem Spielbetrieb eingenommen haben, ist nicht nur den lukrativen Nebenverdiensten zu verdanken, sondern hauptsächlich dem ständig zunehmenden Publikumsinteresse an diesem Hallensport.

Ich werde nicht den gesamten Komplex der DFB-Richtlinien aufführen, sondern mich darauf beschränken, die Unterschiede zwischen DFB-Regelung und FIFA-Reglement aufzuzeigen.

Spielfeld

DFB: Die Aufteilung des Spielfeldes erfolgt entsprechend den Fußballregeln; sie ist jedoch den jeweiligen Größenverhältnissen anzupassen. Das Spielfeld wird durch Seitenlinien bzw. Seitenbänder und Torlinien begrenzt. Die Mittellinie muß parallel zur Torlinie verlaufen und genau den Mittelpunkt der Seitenlinie treffen. Der Mittelpunkt des Spielfeldes muß gekennzeichnet sein.

Als Strafraum ist ein rechteckiger Torraum abzuzeichnen, der mindestens 6 Meter tief sein muß. Die seitlichen Be-

grenzungslinien des Torraums verlaufen mindestens 3 Meter seitlich der Torpfosten.

Wenn keine andere Möglichkeit besteht, kann auch ein für Hallenhandballspiele eingezeichneter Wurfkreis als Straf- bzw. Torraum Verwendung finden.

Das Tor kann 3 bis 5 Meter breit und muß 2 Meter hoch sein. Innerhalb des Straf- und Torraumes ist ein Strafstoßpunkt zu markieren. Dieser befindet sich in der Regel 7 Meter vom Mittelpunkt der Torlinie entfernt.

Es werden keine Eckfahnen aufgestellt. Die Eckstöße werden jeweils von den Punkten ausgeführt, an denen sich die Seiten- und Torlinien treffen.

FIFA: In jedem Strafraum ist 6 Meter von der Tormitte entfernt die Strafstoßmarke anzubringen.

Unterschied DFB-FIFA:

Die Strafstoßmarke ist 7 bzw. 6 Meter von der Tormitte entfernt.

Anzahl der Spieler

DFB: Eine Mannschaft soll aus 11 Spielern bestehen, von denen je nach Spielfeldgröße bis zu 6 (ein Torwart und 5 Feldspieler) gleichzeitig auf dem Spielfeld sein dürfen.

FIFA: Bei Spielbeginn muß jede Mannschaft mindestens 5 Spieler aufweisen. Sollten infolge von Platzverweisen weniger als 3 Spieler in einer der beiden Mannschaften übrigbleiben, muß das Spiel abgebrochen werden.

Vergleich DFB-FIFA:

Eine Abbruchregelung ist beim DFB nicht vorgesehen.

DFB: Hat eine Mannschaft mehr als die zulässige Anzahl Spieler auf dem Spielfeld, ist das Spiel zu unterbrechen. Für die Dauer von 2 Minuten muß diese Mannschaft mit einem Spieler weniger als zulässig spielen. Der Spielführer kann den Spieler bestimmen, der die Strafzeit zu verbüßen hat. Die Spielfortsetzung erfolgt mit indirektem Freistoß für die gegnerische Mannschaft dort, wo der Ball bei der Spielunterbrechung war.

FIFA: Betritt der Ersatzspieler während einer fliegenden Auswechslung das Spielfeld, bevor der ausgewechselte Spieler es vollständig verlassen hat, soll der Schiedsrichter das Spiel weiterlaufen lassen und den gegen die Regel verstoßenden Spieler erst dann verwarren, wenn der Ball nicht mehr im Spiel ist.

Vergleich DFB-FIFA:

Das Spiel wird verschieden fortgesetzt.

Ausrüstung der Spieler

DFB: Für die Ausrüstung der Spieler gelten – mit Ausnahme der Schuhe – die gleichen Bestimmungen wie bei anderen Fußballspielen.

FIFA: Die Hemden der Spieler müssen mit Nummern versehen sein, wobei jeder Spieler der gleichen Mannschaft eine andere Nummer hat.

Vergleich DFB-FIFA:

Bei der FIFA wird die Numerierung der Spieler festgelegt.

Spielzeit

DFB: Die Spielzeit beträgt in der Regel maximal 2 mal 15 Minuten. Eine Halbzeitpause kann vorgesehen werden. Bei Halbzeit sind die Seiten zu wechseln.

FIFA: Das Spiel besteht aus zwei Spielzeithälften von je 25 Minuten Dauer. Die Halbzeitpause soll 10 Minuten nicht überschreiten.

Vergleich DFB-FIFA:

Spielzeiten und Halbzeitpausen sind unterschiedlich lang.

DFB: Die Spielzeit wird durch den Schiedsrichter oder durch einen von der Turnierleitung eingesetzten Zeitnehmer festgestellt. Über eine eventuelle Nachspielzeit entscheidet der Schiedsrichter.

FIFA: Der Schiedsrichter hat die Zeit zu nehmen und dafür zu sorgen, daß die von den Spielregeln vorgeschriebene Spieldauer eingehalten wird.

Vergleich DFB-FIFA:

Bei der FIFA erfolgt die Zeitnahme nur durch den Schiedsrichter.

Spielbeginn und Spielfortsetzung

DFB: Fußballspiele in der Halle werden, soweit diese Vorschriften keine Abweichungen vorsehen, nach den Fußballregeln und Durchführungbestimmungen sowie den Satzungen und Ordnungen des DFB und der Mitgliedsverbände ausgetragen. Ansonsten gibt es keine zeitliche Regelung.

FIFA: Nach einem Torerfolg ist das Spiel in gleicher Weise durch einen Spieler

der Mannschaft, gegen die das Tor erzielt worden ist, wieder aufzunehmen, wobei der besagte Spieler den Stoß innerhalb von 4 Sekunden ausführen muß. **Strafbestimmung:** Bei jedem Vorstoß gegen die Regel bzw. die 4 Sekunden, die dem Spieler zur Ausführung des Stoßes zur Verfügung stehen, soll der gegnerischen Mannschaft ein indirekter Freistoß, der vom Mittelpunkt des Spielfeldes auszuführen ist, zugesprochen werden.

Vergleich DFB-FIFA:

Bei der FIFA kommt die 4-Sekunden-Regelung neu hinzu.

Der Ball in und aus dem Spiel

DFB: Der Veranstalter bestimmt unter Berücksichtigung der Hallenmaße, bis zu welcher Höhe der Ball gespielt werden darf. Verstöße werden mit einem indirekten Freistoß an der Stelle geahndet, wo der Ball zuletzt gespielt wurde. Überschreitet aber der Ball nach einem Latten- oder Pfostenschuß die zulässige Höhe, berührt die Decke oder die herabhängenden Geräte, ist das Spiel nach dem Niederfallen des Balles im Spielfeld ohne Unterbrechung fortzusetzen.

FIFA: Wird ein Spiel auf einem von einem Dach gedeckten Spielfeld ausgetragen und fliegt der Ball aufgrund eines Abprallers oder einer anderen unabsichtlich erfolgten Ursache gegen das Dach, soll der Schiedsrichter den Ball an der Stelle fallen lassen, welche sich unter dem Punkt befindet, wo der Ball gegen das Dach flog.

Vergleich DFB-FIFA:

Wird der Ball zu hoch gespielt, erfolgt die Spielfortsetzung mit indirektem Freistoß bzw. Schiedsrichterball

Freistoß

DFB: Alle Freistöße sind indirekt auszuführen.

FIFA: Ein Spieler ist durch Erteilung eines direkten Freistoßes zu bestrafen.

Einwurf

DFB: Der Einwurf ist durch Einrollen oder Einstoßen zu ersetzen.

FIFA: Der Einwurf wird durch Einkicken ersetzt. Bei der Ausführung muß der Spieler mit einem Teil eines Fußes entweder auf der Seitenlinie oder auf dem Boden außerhalb des Spielfeldes stehen. Der Ball muß ruhig auf der Seitenlinie liegen. (4-Sekunden-Regelung).

Vergleich DFB-FIFA:

Der Einwurf kann durch Einrollen bzw. Einkicken erfolgen.

Die 4-Sekunden-Regelung

Diese Regelung kommt nur bei der FIFA auch bei folgenden Spielfortsetzungen zum Tragen: Freistoß, Torabstoß und Eckstoß.

Dieses waren in kurzen Umrissen die unterschiedlichen Auffassungen bei der Regelauslegung.

Einer der strittigsten Punkte, die im Raume stehen, ist laut FIFA-Reglement die Nichtzulassung von Hallenspielen mit Bande. Selbst ein Laie kann sich vorstellen, wie dann die Spiele in der Halle vonstatten gehen werden. Ein Spielfluß scheint unmöglich, die Freude am Spielen geht verloren.

Das Präsidium des Deutschen Fußball-Bundes wird generell gegen diese Verfügung/Interpretation intervenieren. Dieses Regelwerk der FIFA ist hervorragend geeignet, sogenannte Kleinfeldfußballspiele, wie sie ja in vielen Ländern üblich sind, zu reglementieren. Denkbar ungeeignet erscheint mir eine Anwendung in der Halle.



SPORTSYSTEME®



Kopfstoß- und Torschußtechnik,
die spielentscheidenden Komponenten des Fußballspiels von Anfänger- (Jugend) und Fortgeschrittenenschulung (Amateur) bis zum Leistungsstadium (Profibereich). Technik- und Grundlagenschulung, besonders in koordinativen Fähigkeiten der Geschicklichkeit und Gewandtheit.

Neuartiges WALKER-Kopfballpendel
Übungsschwerpunkte: Koordinationsschulung des Bewegungsablaufs beim Kopfstoß, Schnelligkeit, Sprungkraft, Timing, Kondition, Ausdauer, Gymnastische Körperschulung usw.



Das Schußtrainingsgerät
Übungsschwerpunkte: Hohe Intensität und Trainingseffektivität durch schnelle Rückkehr des Balles, Schußgenauigkeit, Zielstoß, Schußkraft, Kondition, Ausdauer, Flexibilität usw.

Der Weg zum Erfolg – mit neuartigen WALKER-Trainingsgeräten
Coupon gleich ausschneiden und einsenden; Sie erhalten umgehend und kostenlos weiteres Informationsmaterial von uns.

Fa. SPORTSYSTEME
Blattsteigstr. 5
D-7730
VS-Marbach

Bitte senden Sie mir weiteres Informationsmaterial

Kopfballpendel

Name: _____

Strasse: _____

Wohnort: _____

Verein: _____

Teil.-Nr.: _____

Torschußtrainer

Gero Bisanz:

fußballtraining-Übungssammlung

13. Folge: Dribbling IV

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

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

Hinweise zur Systematik:

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

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

Beingschicklichkeit

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

Tempodribbling

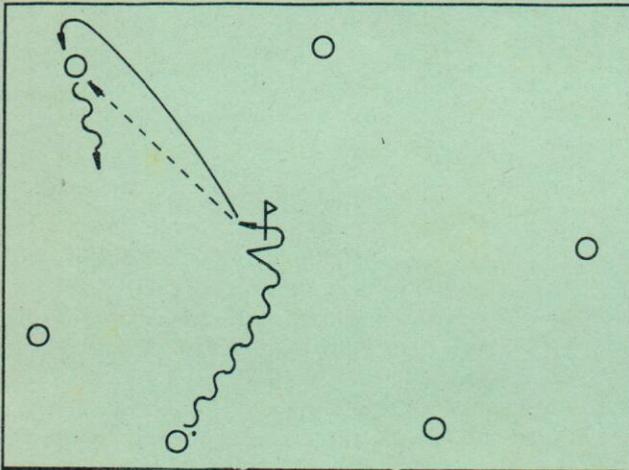
Es soll erreicht werden, daß Spieler den Ball in höchstem Tempo eng am Fuß führen können. Außerdem sollen Anschlußaktionen (Paß, Flanke, Torschuß) das Dribbling zu einem zielgerichteten Abschluß bringen.

Finten

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

Dribbling

19



Ablauf:

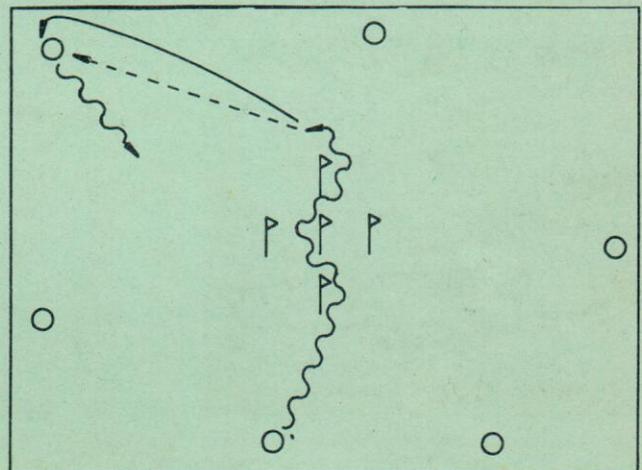
In einem etwa 15 mal 15 Meter großen Feld stehen 5 (6) Spieler mit einem Ball in weitem Abstand auseinander. In der Feldmitte steht eine Fahnenstange (ein Hütchen). Der Ballbesitzer dribbelt im schnellen Tempo um die Fahnenstange (um das Hütchen) und paßt den Ball zu einem Mitspieler. Dieser nimmt den Ball an und mit, dribbelt um die Fahnenstange (das Hütchen) und paßt den Ball zu einem anderen Mitspieler usw.

Hinweise:

- Den Ball schnell und sicher dribbeln.
- Mit schnellen und kleinen Schritten um die Fahnenstange (das Hütchen) dribbeln.
- Vor der Fahnenstange eine vorher festgelegte Finte durchführen.
- Nach dem Dribbling den Ball genau abspielen.

Dribbling

20



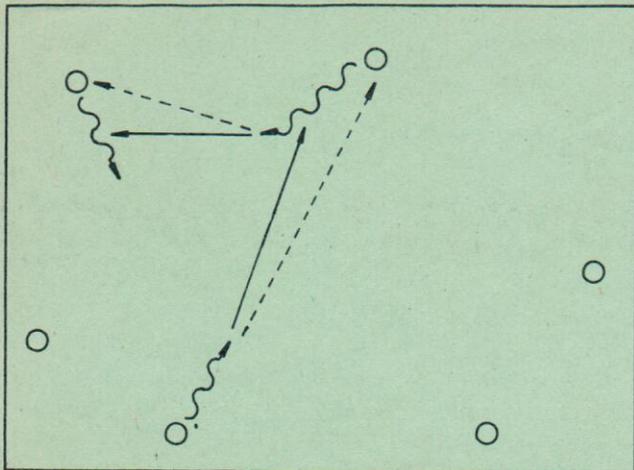
Ablauf:

Wie Übung 19; jetzt stehen in der Mitte des Feldes 5 Fahnenstangen (Hütchen) in Kreuzform. Der Ballbesitzer dribbelt im Slalom um drei Fahnenstangen und paßt den Ball zu einem Partner, der nun seinerseits im Slalom um die Fahnenstangen dribbelt usw.

Welche Gruppe schafft das mit zwei Bällen?

Dribbling

21



Ablauf:

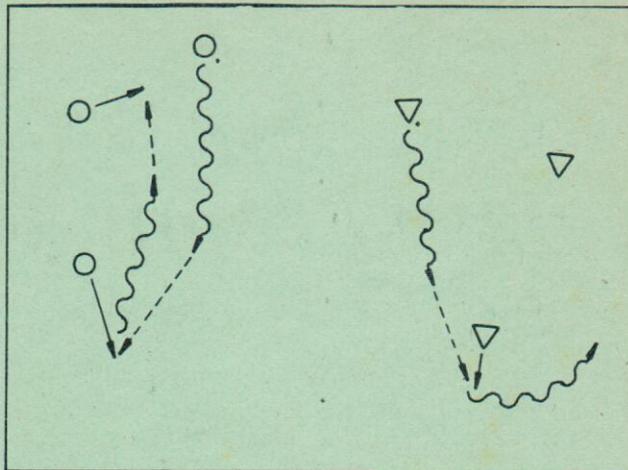
Wie Übung 20; jetzt ohne Fahnenstangen. Der Ballbesitzer dribbelt einige Meter, paßt den Ball zu einem Mitspieler und wird für diesen zum Abwehrspieler. Der Ballbesitzer umspielt den Abwehrspieler, paßt zu einem anderen Partner und wird für diesen zum Abwehrspieler usw.

Hinweis:

Der jeweilige Abwehrspieler wehrt nur in der Vorwärtsbewegung ab.

Dribbling

22



Ablauf:

Jeweils drei Spieler mit einem Ball bewegen sich frei im Raum. Der Ballbesitzer dribbelt etwa 5 Sekunden in hohem Tempo und spielt danach einen Partner an. Jetzt dribbelt dieser in hohem Tempo und spielt den Ball zum dritten Partner usw. Die beiden Spieler ohne Ball bewegen sich nach ihren Aktionen im langsamen Tempo weiter.

Hinweise:

- In hohem Tempo geradeaus dribbeln.
- In hohem Tempo mit mehreren Richtungsänderungen dribbeln.

Erich Rutemöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



philippa

Damit Ihr Torwart hält, was er verspricht:

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

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

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

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

Erich Rutemöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

Porto sparen und gleich mitbestellen!

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

Jeweils

DM 28,-

philippa
Bestellkarte
rechts

Geschenkabobestellkarte

Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte) zum Preis von 52,80 DM pro Abonnement (Ausland 57,60 DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen. Das Abonnement ist auf 1 Jahr befristet und soll beginnen mit Heft _____/87. Den/Die Beschenkten

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

Diese Bestellung habe ich **umseitig** unterschrieben.

Hinweis an den Verlag

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

(Unterschrift)



Herr/Frau/Fräulein _____ Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bestellung

Umseitiger Absender bestellt

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

_____ Expl. _____ (Titel abkürzen)

_____ Expl. _____

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

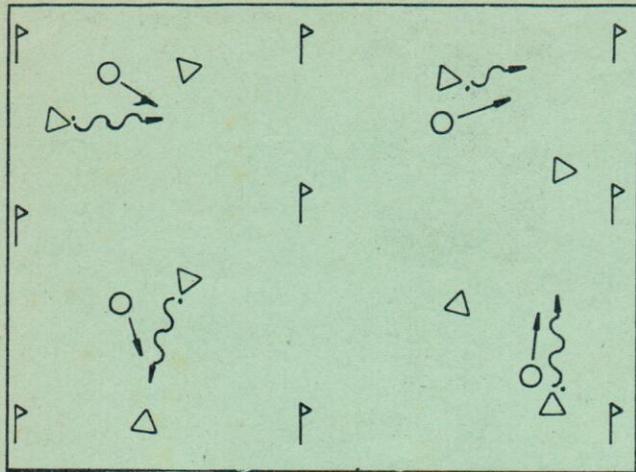
Hinweis: Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

Datum/Unterschrift _____

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

Dribbling

23



Ablauf:

2 gegen 1 in einem etwa 10 mal 10 Meter großen Feld. Zwei Angriffsspieler spielen gegen einen Abwehrspieler. Der Abwehrspieler wird zum Angriffsspieler:

- wenn er sich den Ball erkämpft,
- nach einer Minute Spielzeit. Danach wechselt ein anderer Spieler in die Mitte, der wiederum eine Minute Abwehrspieler bleibt usw.

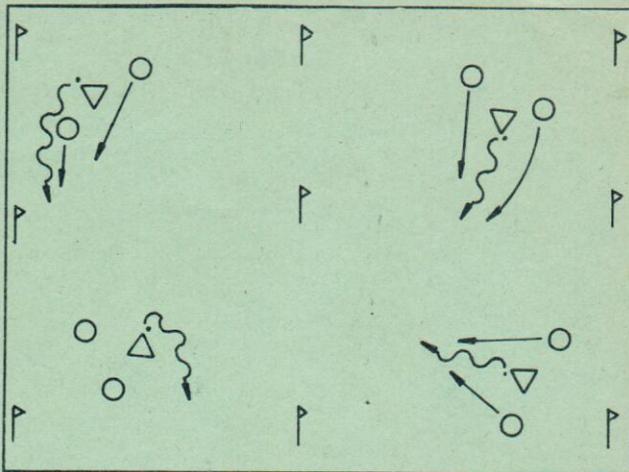
Variation:

Ein Angriffsspieler hat nur zwei Ballkontakte, der andere hat freies Spiel. Er soll dribbeln:

- um seinen Gegenspieler zu umspielen,
- um mit seinem Partner Doppelpässe zu spielen.

Dribbling

24



Ablauf:

1 gegen 2. Wie 2 gegen 1; jetzt mit einem Angriffsspieler und zwei Abwehrspielern. Der jeweilige Ballbesitzer soll sich gegen zwei Abwehrspieler am Ball durchsetzen und behaupten.

Spielzeit etwa eine Minute. Danach zwei Minuten aktive Erholung.

Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

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**

Außerdem:

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

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

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

Ulmrich: 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. Arbeits-hilfen 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**

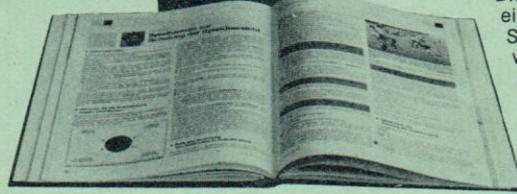
Rokusfalvy: Sportspsychologie. 244 S., statt DM 34,80 **DM 12,80**

Sammelmappen!

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

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Hefen problemlos macht.

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



NEU! Bernd Heller: ZDF-Sportjahr 87



Eine umfangreiche Chronik des ablaufenden Jahres. Mit vielen packenden Farbfotos und Berichten von den Top-Ereignissen: Welt- und Europameisterschaften, nationale Titelkämpfe in allen wichtigen Sportarten. Auf über 20 Seiten alles Wichtige vom nationalen und internationalen Fußball, 30 Seiten Ergebnisstatistiken!

191 Seiten **DM 20,-**

philippa
Bestellkarte unten

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service
Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster

1.14.

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

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

1.14.

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

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen

(14. und letzte Folge)

Abwehrverhalten

Nach der heutigen Spielauffassung sind alle Spieler einer Mannschaft an Angriffshandlungen beteiligt. Damit erlernt und trainiert auch jeder Spieler im Verein die dazu notwendigen Techniken. Die gleiche Forderung gilt auch für das Abwehrverhalten: **Alle** Spieler einer Mannschaft schalten nach Ballverlust auf Abwehr um, verzögern den Spielbau des Gegners, versuchen, Tore zu verhindern und selbst in Ballbesitz zu kommen. Um das bewältigen zu können, müssen alle Spieler die Abwehrtechniken und richtiges Abwehrverhalten lernen.

Für das Abwehrverhalten gibt es folgende unterschiedliche Grundsituationen:

- Das Abwehren von Bällen gegen dribbelnde Gegenspieler
- Das Abwehren bzw. Stören von Gegenspielern bei der Annahme des Balles
- Das Verzögern bzw. Verhindern des Zusammenspiels.

Das Abwehren von Bällen gegen dribbelnde Spieler

Diese Abwehraktionen müssen auf den jeweiligen Spieler am Ball ausgerichtet werden:

Bei Gegenspielern, die nicht so ballgewandt und nicht schneller als der Abwehrspieler selbst sind, kann ein aktives Bekämpfen des Ballbesitzers erfolgreich sein. Das Ziel ist, den Spielraum des Ballbesitzers einzuengen, ihn nicht an sich vorbeizulassen und in dem Moment, in dem der Dribbelnde den Ball unkontrolliert führt, durch eine schnelle Aktion in Ballbesitz zu kommen. Dabei sollte die Stellung immer zwischen dem Ziel der gegnerischen Angriffe und dem Ballbesitzer eingenommen werden. Sinnvoll ist eine seitliche Stellung zum Ballbesitzer, um den Laufweg zu einer Seite zu schließen und auf das Dribbling zur freigegebenen Seite vorbereitet zu sein. Wenn der Dribbelnde einige Meter entfernt ist, dann schnell zu ihm starten, jedoch in seiner Nähe langsam angreifen, um nicht überspielt bzw. überlaufen zu werden. Der Angriff auf den Ballbesitzer erfolgt besonnen und kann mit enger Deckung bezeichnet werden.

Bei Gegenspielern, die dribbelgewandt und/oder schnell sind, wird der Lauf des Balles aufmerksam verfolgt, das Tempo des Dribbelnden durch geschicktes Rückwärtslaufen herausgenommen (Anpassen der Laufgeschwindigkeit an die des Gegenspielers) und der Moment abgepaßt, in dem sich der Dribbelnde den Ball zu weit vorlegt. Auch hier sollte der Abwehrspieler lernen, sein Stellungsspiel so einzurichten, daß der Dribbelnde zu einer Seite hin abgedrängt wird.

Hinweise:

Alle Abwehrhandlungen verfolgen die Absicht:

- Keinen Abwehrspieler an sich vorbeizulassen
- Keinen Schuß, keine Flanke und keinen Paß nach vorne zuzulassen
- Selbst in Ballbesitz zu kommen.

Trainingsbeispiele

Übung 1:

Jeweils vier Spieler bilden eine Gruppe. In einem etwa 10 mal 10 Meter großen Feld fängt der Spieler mit der Nummer eins den Spieler mit der Nummer zwei, Nummer zwei fängt Nummer drei, drei fängt vier und vier wieder eins usw.

Übung 2:

Aufstellung in zwei Linien; jeweils zwei Spieler stehen sich im Abstand von etwa 5 Metern gegenüber. Ein Spieler läuft im mittleren Tempo auf seinen jeweiligen Partner zu, der sich leichtfüßig rückwärts bewegt. Nach etwa 6 Metern läuft der Rückwärtslaufende plötzlich vorwärts und der Partner bewegt sich jetzt schnell rückwärts usw. Nach fünf Vorwärts-(Rückwärts-)läufen für jeden wird eine Pause eingelegt, in der sich die Spieler erholen.

Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt bewegen sich die Spieler von der Mittellinie bis zum Strafraum. Der jeweils vorwärtslaufende Spieler läuft mit wechselndem Tempo: zuerst langsam, dann tritt er einige Meter an, danach wird er wieder langsam und tritt erneut an usw. Der Rückwärtslaufende versucht, den Tempowechsel mitzumachen, bis der Strafraum erreicht wird. Von dort aus laufen beide Spieler langsam zum Ausgangspunkt zurück. Es erfolgt Aufgabenwechsel.

Übung 4:

Wie Übung 3; jetzt kommt zum Tempowechsel des Vorwärtslaufenden der Richtungswechsel nach halbrechts und halb-

links dazu. Der Vorwärtslaufende versucht, an einer Seite des Partners vorbeizustarten, wird aber langsamer, wenn dieser den Partner erreicht hat. Danach startet er zur anderen Seite usw.

Übung 5:

Jetzt nimmt der rückwärtslaufende Spieler eine seitliche Stellung ein. Der Ballbesitzer versucht, an einer Seite vorbeizustarten, was der Partner rückwärtslaufend durch schnelles Reagieren verhindern soll.

Übung 6:

Wie Übung 3; jetzt mit einem Ball. Der Ballbesitzer dribbelt mit Tempo- und Richtungsänderungen auf seinen rückwärtslaufenden Partner zu. Dieser reagiert durch geschicktes Laufen und Verstellen der Laufwege auf die Aktionen des Ballbesitzers. Nach Erreichen des Strafraumes laufen beide Partner langsam zur Mittellinie zurück und wechseln dort ihre Aufgaben.

Übung 7:

Wie Übung 6; jetzt blockt der Abwehrspieler den Ball in den Situationen ab, in denen er durch eine Abwehraktion den Ball berühren (abblocken) kann. Er gibt ihn wieder frei, läuft weiter rückwärts und versucht eine erneute Abwehraktion.

Übung 8:

1 gegen 1 frei im Feld. Der Ballbesitzer dribbelt den Ball in Richtung auf eine Linie (Mittellinie, Strafraumlinie, Torlinie, Außenlinie). Der jeweilige Abwehrspieler versucht, durch eine „aktive“ Abwehr den Ball zu erkämpfen. Die Angriffsspieler schirmen den Ball ab, wechseln Tempo und Richtung und versuchen, die jeweilige Linie zu erreichen.

Die Ballbesitzer bleiben etwa eine Minute am Ball, danach Aufgabenwechsel.

Wie oft kommt der Abwehrspieler in einer Minute an den Ball?

Übung 9 (Abb. 1):

Im Feld verteilt stehen mehrere 4 bis 6 Meter breite Tore. Fünf Meter vor jedem Tor steht jeweils ein Abwehrspieler, weitere fünf Meter davor je ein Spieler mit Ball. Ziel der Ballbesitzer ist, durch die Tore zu dribbeln; die Abwehrspieler versuchen das durch gutes Stellungsspiel und „Angriffe“ auf den Dribbelnden bzw. auf den Ball zu verhindern. Nach 6 bis 8 Aktionen wechseln die Aufgaben.

Die Ballbesitzer dribbeln

- mit vielen Finten und Richtungswechseln
- mit hohem Tempo.

Praktische Lehrtafeln



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

Im Inland frei Haus!

nur DM 179,-

Ohne Abb.:

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

Zzgl. Versandkosten

nur DM 34,80

Philippa
Bestellkarte
Seite 19!

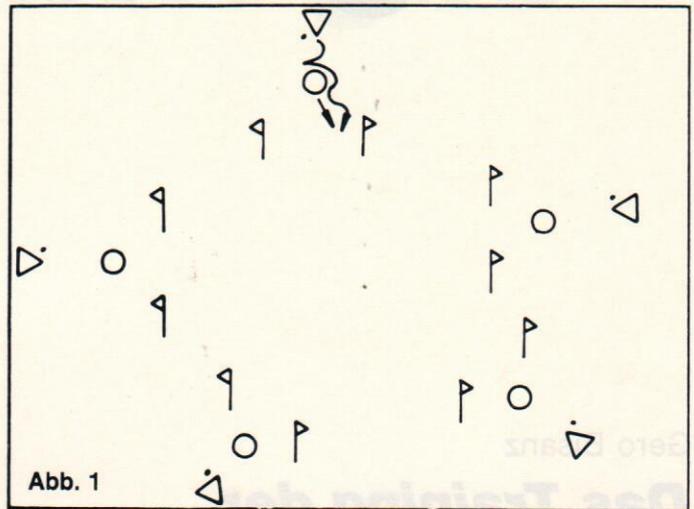


Abb. 1

Übung 10 (Abb. 2):

Auf der Strafraumlinie stehen drei bis vier 5 Meter breite Tore. Fünf Meter davor steht ein Abwehrspieler, weitere fünf Meter je ein bis zwei Angriffsspieler mit je einem Ball. Ziel der Ballbesitzer ist, durch die kleinen Tore in den Strafraum zu dribbeln und auf das Tor zu schießen. Die jeweiligen Abwehrspieler wehren nur vor den kleinen Toren ab. Kommen sie dort in Ballbesitz, werden sie zu Angriffsspielern.

Übung 11 (Abb. 3):

Wie Übung 10; jetzt steht in Höhe der Strafraumlinie zwischen Strafraum und Seitenlinie ein fünf Meter breites Tor. Etwa fünf Meter davor steht ein Verteidiger, seitlich daneben ein zweiter Abwehrspieler. Zehn Meter vor dem Tor stehen etwa 8 (9, 10) Spieler mit je einem Ball. Im Strafraum bewegen sich in Höhe des Strafstoßpunktes zwei Angriffsspieler, im Tor ein Torwart. Der erste Spieler dribbelt auf den vor dem kleinen Tor stehenden Verteidiger zu, umspielt ihn, dribbelt durch das Tor und flankt in den Strafraum. Danach dribbelt der nächste Spieler auf den zweiten inzwischen vor das kleine Tor gelaufenen Verteidiger zu usw. Die jeweiligen Verteidiger versuchen, Dribblings durch das kleine Tor zu verhindern. Nach je einem Durchgang wechseln die beiden Verteidiger mit zwei Angriffsspielern.

Hinweise:

- Eine gute Abwehrarbeit verlangt u. a. Konzentration, Reak-

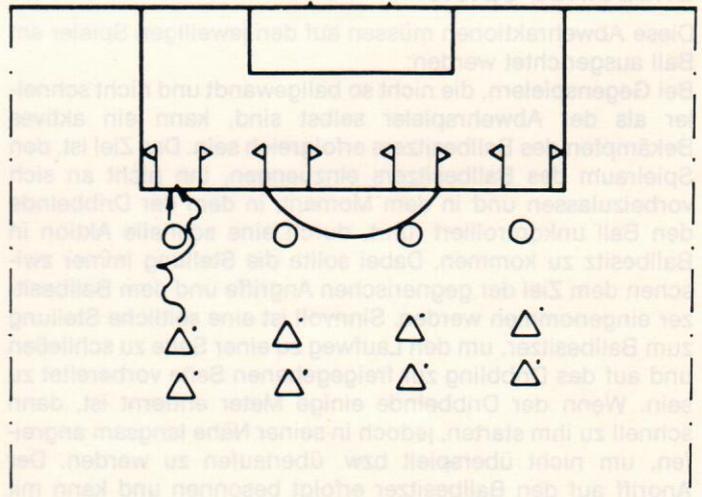


Abb. 2

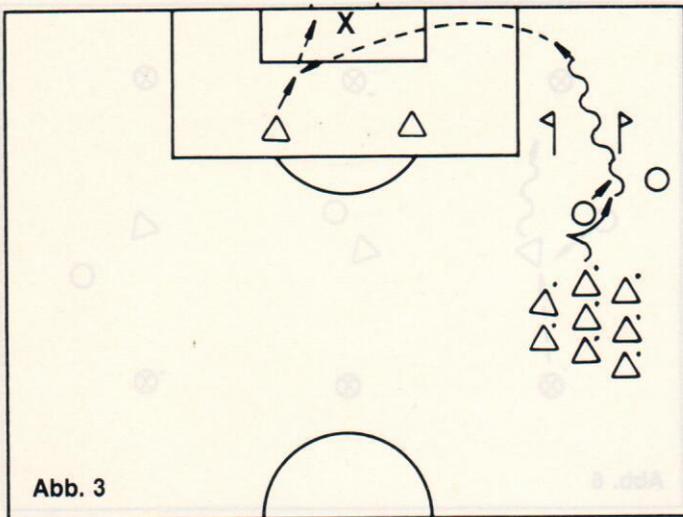


Abb. 3

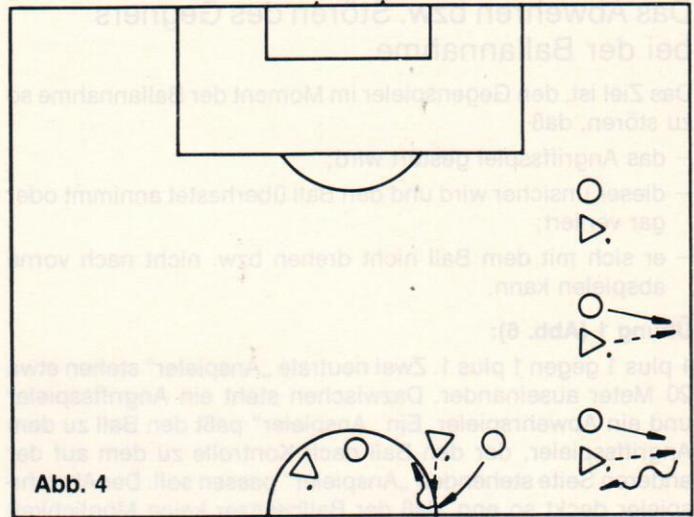


Abb. 4

tion und kurze, schnelle Antritte. Deshalb auf genügend Pausen achten.

- Stellungsfehler der abwehrenden Spieler korrigieren.

Das Gleittackling

Stellungsspiel, eine Seite anbieten, Rückwärtslaufen, den Ball abblocken bzw. dem Gegner den Ball „wegstehlen“ sind Möglichkeiten des Abwehrspiels. Es gibt jedoch Situationen, in denen Abwehrspieler nicht mit normalen Mitteln in Ballbesitz kommen können, so daß häufig das Gleittackling (sliding-tackling) angewendet werden muß, bei dem der Abwehrspieler zu Boden geht (auf dem Boden gleitet). Das Gleittackling sollte nur auf weichen Böden, auf Rasen oder in der Halle trainiert werden. Dort ist es ratsam, lange Trainingshosen zu tragen, um Verletzungen zu vermeiden. Das Gleittackling ist eine riskante Art der Abwehr, jedoch in vielen Fällen die letzte Möglichkeit, den Ball abzublocken bzw. in Besitz des Balles zu gelangen. Abwehrspieler, die das Gleittackling in der Abwehr einsetzen, müssen wissen, daß sie bei Nichterreichen des Balles ausgespielt sind und der Gegenspieler freien Raum hat. Die Spieler sollten neben der richtigen Technik auch den rechten Zeitpunkt zum Einsatz des Gleittacklings erlernen.

Es gibt unterschiedliche Situationen, in denen das Gleittackling angewendet werden kann:

- Gleittackling zum Ball vor dem Überrollen einer Linie (Auslinie, Torlinie) oder, um vor dem Gegner an den Ball zu kommen
- Situationen, in denen Ballbesitzer frontal auf den Abwehrspieler zudribbeln
- Bei Aktionen, in denen der Abwehrspieler kurz hinter oder neben dem Dribbelnden läuft
- In Situationen, in denen Bälle in den Raum gespielt werden, zu denen Angriffs- und Abwehrspieler starten und in denen die Gefahr besteht, daß der Angriffsspieler vor dem Abwehrspieler an den Ball kommen kann.

Übung 1 (Abb. 4):

Etwa 6 Meter vor einer Linie stehen zwei Spieler mit einem Ball. Der Ballbesitzer paßt den Ball so in Richtung Linie, daß sein Partner nachstarten und ihn im Gleittackling noch vor dem Überrollen der Linie mit der Innenseite des Spielbeins annehmen kann. Danach dribbelt er zum Mitspieler zurück,

der den nächsten Paß spielt. Nach 5 bis 6 Pässen wechseln die Aufgaben.

Übung 2:

1 gegen 1 frei im Raum. Der Ballbesitzer dribbelt den Ball auf den Abwehrspieler zu und gibt ihm häufig die Gelegenheit, den Ball im Gleittackling zu berühren (abzublocken). Nach jedem Tackling schnell aufstehen und eine nächste günstige Situation zum Tackling abwarten.

Übung 3: Jeweils zwei Spieler laufen im mittleren Tempo nebeneinander her. Ein Spieler führt den Ball, der andere soll günstige Zeitpunkte erkennen, in denen ein Gleittackling sinnvoll ist und er den Ball mit Gefühl mit dem Außenspann leicht zur Seite spielen kann. Nach etwa 5 Aktionen wechseln die Aufgaben.

Übung 4 (Abb. 5):

Je zwei Spieler stehen etwa 10 Meter auseinander. In der Mitte steht der Trainer mit mehreren Bällen. Er paßt den Ball etwa 15 Meter in das Feld. Beide Spieler starten nach und versuchen, den Ball zu erreichen. Der Spieler, der den Ball als erster erreicht, spielt ihn im Gleittackling vor dem anlaufenden Mitspieler mit dem Außenspann aus der Gefahrenzone bzw. er nimmt ihn nach dem Gleittackling mit der Innenseite an. Danach laufen beide Spieler zur Ausgangsposition zurück.

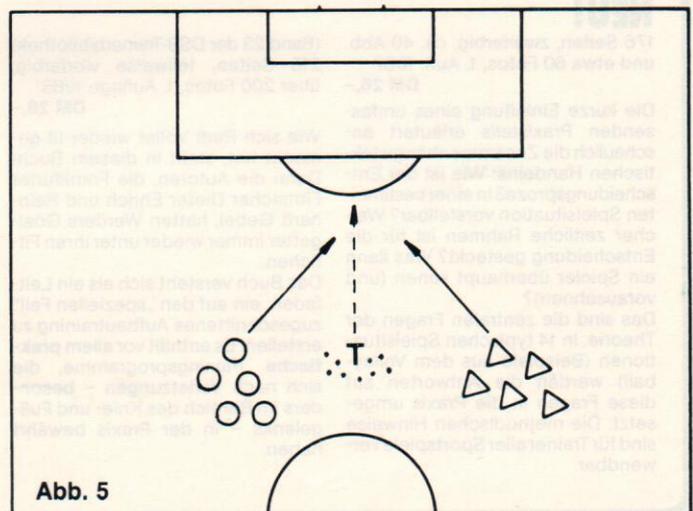


Abb. 5

Das Abwehren bzw. Stören des Gegners bei der Ballannahme

Das Ziel ist, den Gegenspieler im Moment der Ballannahme so zu stören, daß

- das Angriffsspiel gestört wird;
- dieser unsicher wird und den Ball überhastet annimmt oder gar verliert;
- er sich mit dem Ball nicht drehen bzw. nicht nach vorne abspielen kann.

Übung 1 (Abb. 6):

1 plus 1 gegen 1 plus 1. Zwei neutrale „Anspieler“ stehen etwa 20 Meter auseinander. Dazwischen steht ein Angriffsspieler und ein Abwehrspieler. Ein „Anspieler“ paßt den Ball zu dem Angriffsspieler, der den Ball nach Kontrolle zu dem auf der anderen Seite stehenden „Anspieler“ passen soll. Der Abwehrspieler deckt so eng, daß der Ballbesitzer keine Möglichkeit bekommt, sich zu drehen und den Ball abzuspielen. Nach 8 bis 10 Aktionen wechseln die Aufgaben.

Hinweise:

- Nicht auf Täuschungen des Mitspielers hereinfallen.
- Sich nicht vom Angriffsspieler abdrängen lassen.
- Nach Möglichkeit nicht nur den Ballbesitzer stören, sondern selbst in Ballbesitz kommen.

Übung 2 (Abb. 7):

Wie Übung 1; jetzt spielen zwischen den beiden „Anspielern“ immer zwei Angriffsspieler gegen zwei Abwehrspieler. Die

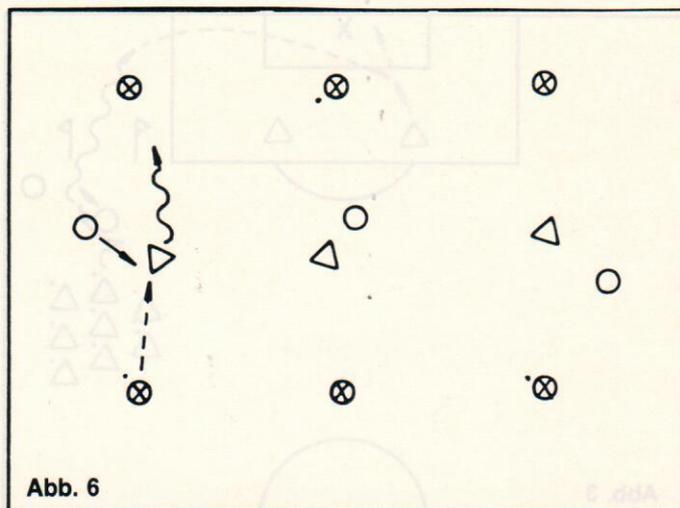


Abb. 6

Abwehrspieler decken auch dann eng, wenn sich die beiden Angriffsspieler den Ball untereinander zuspielen.

Übung 3 (Abb. 8):

In zwei etwa 10 mal 10 Meter großen Feldern, die ca. 15 Meter auseinanderliegen, stehen je zwei Angriffsspieler und zwei Abwehrspieler. Zwischen den Feldern steht ein Anspieler. Die jeweiligen Angriffsspieler versuchen, mit dem Ball am Fuß die hintere Linie des Feldes zu überlaufen. Die Abwehrspieler stören die Angriffsspieler bei der Ballannahme und erkämpfen sich den Ball. Gelingt das, spielen sie den neutralen Anspieler an, der dann in das andere Feld spielt.



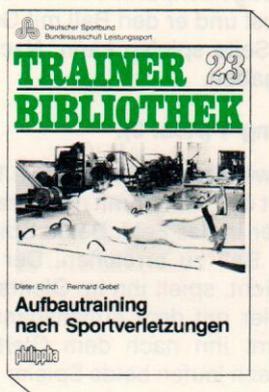
NEU!

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

DM 26,-

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

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



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

DM 28,-

Wie sich Rudi Völler wieder fit gemacht hat, steht in diesem Buch! Denn die Autoren, die Frankfurter Fitmacher Dieter Ehrich und Reinhard Gebel, hatten Werders Goalgetter immer wieder unter ihren Fitfischen. Das Buch versteht sich als ein Leitfaden, ein auf den „speziellen Fall“ zugeschnittenes Aufbautraining zu erstellen. Es enthält vor allem **praktische** Trainingsprogramme, die sich nach Verletzungen – besonders im Bereich des Knie- und Fußgelenks – in der Praxis bewährt haben.



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

DM 19,80

Die zunehmende Bedeutung der Medien (Presse, Funk und Fernsehen) für den Sport fordert vom Trainer, sich auch in diesem Bereich zu behaupten. Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit will allerdings gelernt sein. Nehmen Sie Einfluß durch aktive Öffentlichkeitsarbeit! Das Buch beantwortet u. a. folgende Fragen:

- Wie arbeitet eine Sportredaktion?
- Was Sie bei der Zusammenarbeit mit Sportjournalisten zu beachten haben
- Wie Sie Kontakte mit Sportjournalisten aufnehmen und pflegen
- Was Sie bei Interviews und Gesprächen tun und lassen sollten

Außerdem lieferbar:

(zum Teil im Preis stark herabgesetzt!)

Band 6: Tomasz Lempart
Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports

207 Seiten, statt DM 18,-
jetzt **DM 7,80**

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

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

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

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

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

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

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

philippa
Bestellkarte
Seite 191

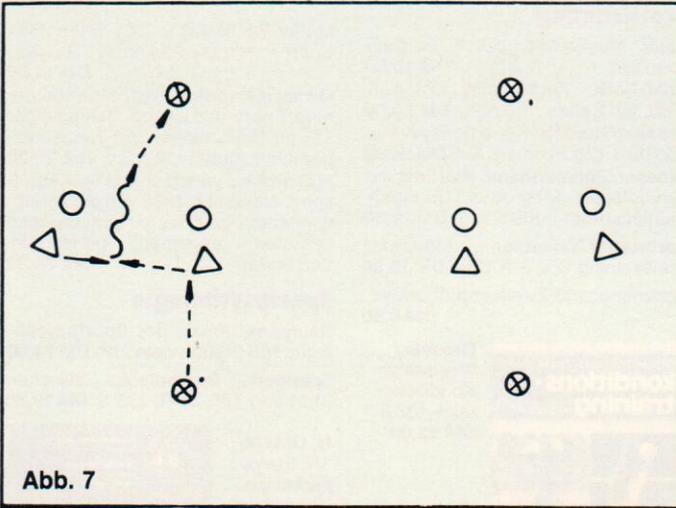


Abb. 7

Übung 4:

Jetzt ohne Anspieler in der Mitte zwischen den Feldern. Die Abwehrspieler, die sich den Ball erkämpfen oder nach erfolgreichem Dribbling der Angriffsspieler in Ballbesitz gelangen, spielen jetzt ihre Mitspieler im anderen Feld direkt an.

Hinweis:

Der Trainer sollte falsches Agieren und uneffektives Stellungsspiel der Abwehrspieler stets korrigieren.

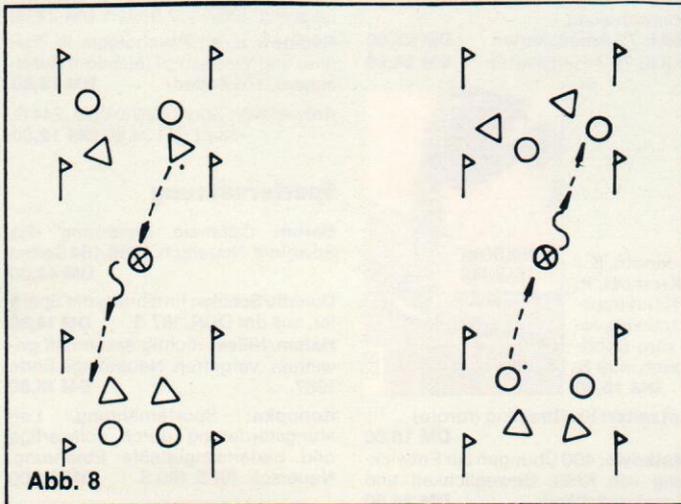


Abb. 8

Das Verzögern bzw. Verhindern des Zusammenspiels

Das Ziel ist, durch Stellungsspiel Paßwege zu schließen und möglichst vor dem Gegenspieler an den Ball zu kommen.

Übung 1 (Abb. 9):

2 gegen 2 (3 gegen 3) über Linien. In einem etwa 20 mal 30 Meter großen Feld spielen 2 (3) Angriffsspieler gegen 2 (3) Abwehrspieler mit dem Ziel, die Grundlinie des gegnerischen Feldes mit dem Ball am Fuß zu überlaufen. Die Abwehrspieler versuchen, so schnell wie möglich in Ballbesitz zu kommen.

Übung 2 (Abb. 10):

4 gegen 4 auf 2 Tore. Auf den Grundlinien eines etwa 20 mal 30 Meter großen Feldes steht je ein 2 Meter breites Tor. Ziel der Abwehrspieler ist es, das Zusammenspiel zu stören und selbst in Ballbesitz zu kommen.

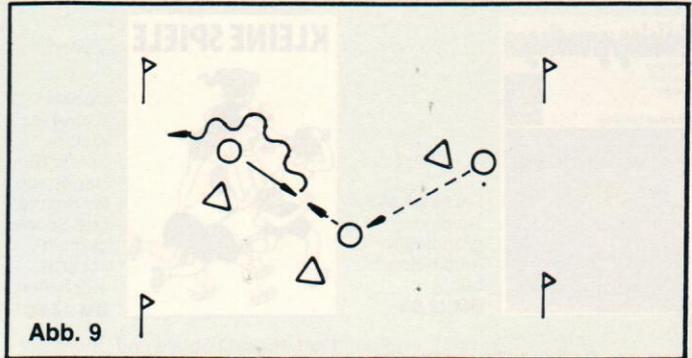


Abb. 9

Übung 3 (Abb. 11):

Wie Übung 2; jetzt wird auf zwei 5 Meter breite Tore gespielt, in denen Torhüter stehen. Bei Ballbesitz sind die Torhüter für ihre Mannschaft jeweils die Anspieler.

Hinweise:

Das Stellungsspiel der Abwehrspieler kann – je nach Spielsituation – unterschiedlich ausgerichtet sein, z. B.:

- Hinter dem Angriffsspieler stehen.
- Seitlich hinter ihm stehen.
- Neben dem Angriffsspieler stehen, wenn es nur eine Abspielmöglichkeit gibt und der Ballbesitzer eng gedeckt wird.
- In manchen Situationen kann auch vor dem Angriffsspieler gedeckt werden, um einen Paß abzufangen.

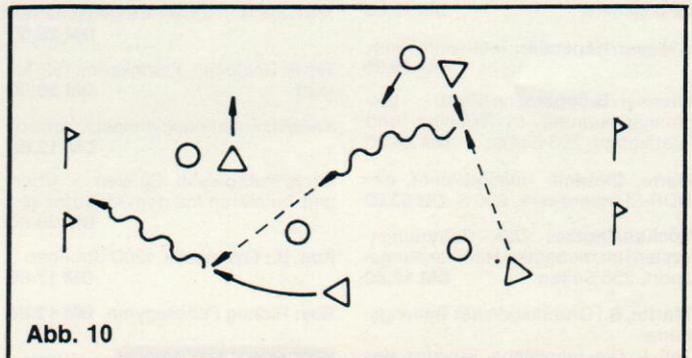


Abb. 10

Um den Spielern richtige Verhaltensweisen begrifflich zu machen, müssen einerseits entsprechende Spielsituationen hergestellt werden und andererseits die Aktionen in den „kleinen Spielen“ unterbrochen werden, wenn oben angekündigte Situationen erkennbar sind. Dazu können alle Spielformen in kleinen Gruppen verwendet werden. Wichtig ist, daß der Trainer das richtige Abwehrverhalten als Trainingsschwerpunkt setzt.

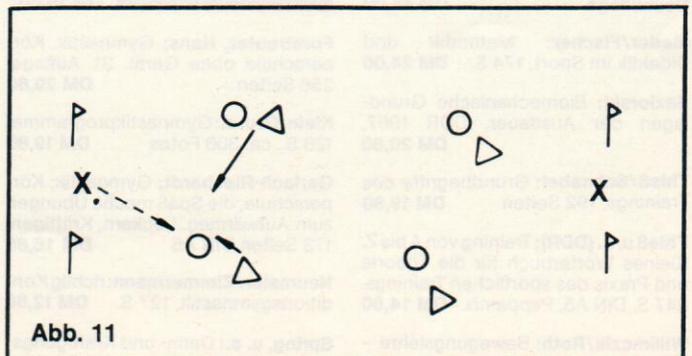
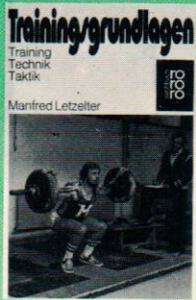


Abb. 11

Allgemeines, Trainingslehre



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

Band 14: Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele - Organisation - Ergebnisse; früher DM 28,- jetzt **DM 12,80**

Baumann, S.: Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Handball), 216 S., früher DM 48,- jetzt **DM 29,80**

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

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

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

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

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

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

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

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 Seiten **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, Pappereinb. **DM 14,80**

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

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

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

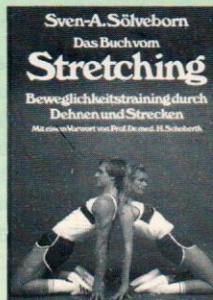
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

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**

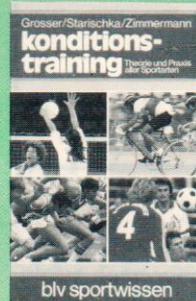
Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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**

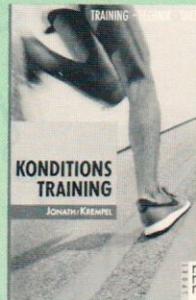
Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

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**

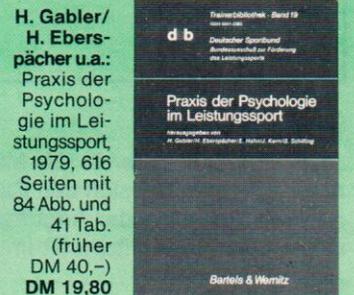
Ortner/Skribot: Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

McLachie: Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständl. Leitfaden: 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**

Porter/Forster: Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 1987, 152 Seiten **DM 32,00**

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

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

Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. 287 Seiten **DM 28,00**

Sonstiges

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

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

Norbert Vieth

Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln

Ein Hallentrainingsprogramm für 10- bis 14jährige Jungen und Mädchen

Vorbemerkungen

In „fußballtraining“ 2/87 sind die besonderen Möglichkeiten eines Hallentrainings verdeutlicht worden. Gerade im Hinblick auf die sonst nicht verfügbaren Trainingsmittel war folgendes festzustellen:

„Dabei ermöglichen die vielfältigen Hilfsmittel in der Halle eine abwechslungsreiche organisatorische und methodische Trainingsgestaltung, die die jugendlichen Spieler hervorragend motiviert und eine hohe Trainingseffektivität ermöglicht.“

Mit den folgenden 5 Trainingseinheiten wird diese theoretische Vorüberlegung in der konkreten Trainingspraxis realisiert. Dabei wird bei den ersten 3 Trainingsbeispielen ganz gezielt jeweils nur ein Hilfsmittel gebraucht, mit dem alle Trainingsphasen gestaltet werden.

So wird ohne besonders umständliche und den Trainingsablauf behindernde organisatorische Vorarbeiten eine hohe Trainingseffektivität erreicht. Folglich kann schon mit einigen einfachen organisatorischen Umstrukturierungen in die einzelnen Trainingsabschnitte überge-

leitet werden. Insbesondere eröffnen die Trainingsmittel der Halle neben der Verbesserung der elementaren technisch-taktischen Grundfertigkeiten vielfältige Übungsmöglichkeiten für ein intensives Geschicklichkeitstraining.

In den letzten beiden Trainingseinheiten ist der Trainingsschwerpunkt jeweils ein technisch-taktisches Stationstraining, bei dem die verschiedenen Trainingsmittel zu einer besonders effektiven, abwechslungsreichen und motivierenden Organisationsform miteinander kombiniert sind.

1. Trainingseinheit

Vier 4er-Gruppen sind in den vier Spielfelddecken postiert. Jeder Spieler mit einem Ball. 4 bis 6 auf die Seite gelegte Langbänke sind frei in der Halle verteilt.

Aufwärmen (20 Minuten)

Technik-/Taktikschulung und gymnastische Übungen an Langbänken

Übung 1 (Abb. 1):

Jeweils 2 Spieler jeder Gruppe umdribbeln bei freier Ballführung etwa 30 Sekunden die Langbänke als Hindernisse. Danach Aufgabenwechsel mit den beiden anderen Gruppenpartnern, die in der Zwischenzeit den Ball jonglieren.

Übung 2 (Abb. 2):

Jeweils 2 Spieler jeder Gruppe spielen nacheinander mit jeder Langbank als „Wand“ einen Doppelpaß. Danach Aufgabenwechsel mit den balljonglierenden Gruppenpartnern.

Übung 3:

Gleicher Übungsablauf, aber nach einem Doppelpaß wird der Ball mit einer Täuschung und Richtungsänderung an- und mitgenommen.

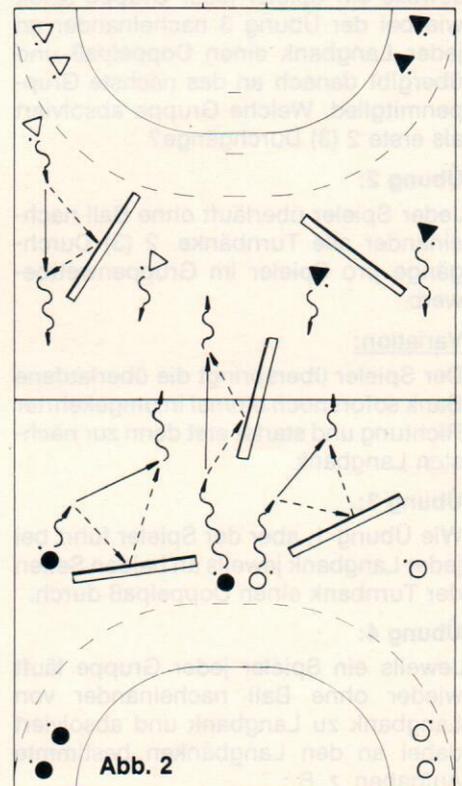
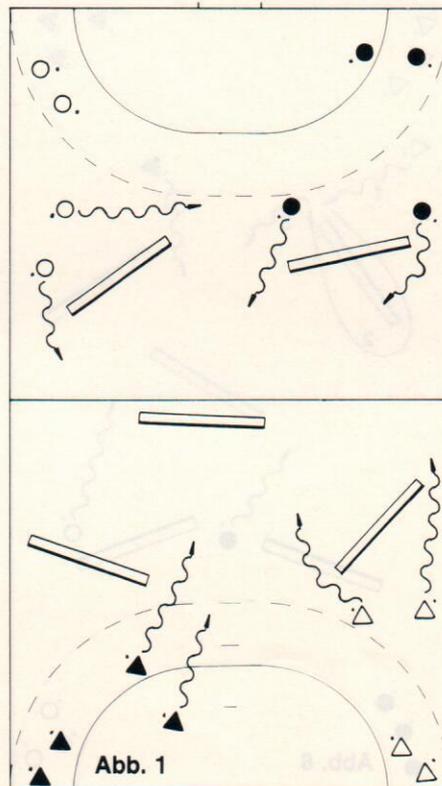
Variation:

Der Spieler durchläuft mehrere Runden hintereinander.

Übung 4:

Gymnastische Übungen an der Langbank.

Die Langbänke werden dazu in Normalstellung gebracht. Jede 4er-Gruppe übt zusammen an einer Langbank und führt folgende Übungen aus:



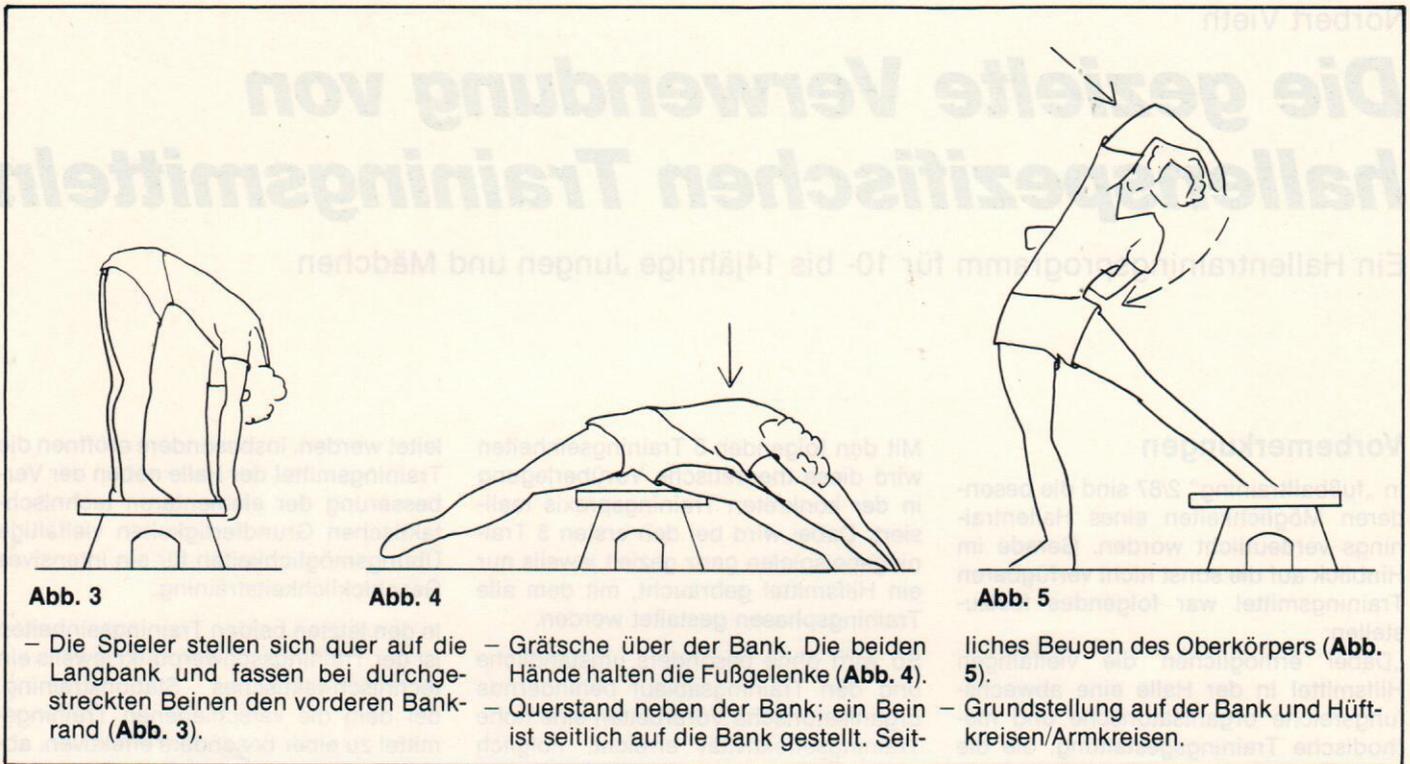


Abb. 3

– Die Spieler stellen sich quer auf die Langbank und fassen bei durchgestreckten Beinen den vorderen Bankrand (**Abb. 3**).

Abb. 4

– Grätsche über der Bank. Die beiden Hände halten die Fußgelenke (**Abb. 4**).
– Querstand neben der Bank; ein Bein ist seitlich auf die Bank gestellt. Seit-

Abb. 5

liches Beugen des Oberkörpers (**Abb. 5**).
– Grundstellung auf der Bank und Hüftkreisen/Armkreisen.

Hauptteil (60 Minuten)

Technik-/Taktikschulung und Laufspiele an den Langbänken im Gruppenwettbewerb

Die Gruppen befinden sich wieder in den Spielfeldecken. Die Langbänke werden wieder auf die Seite gelegt.

Übung 1:

Jeweils ein Spieler jeder Gruppe spielt wie bei der Übung 3 nacheinander an jeder Langbank einen Doppelpaß und übergibt danach an das nächste Gruppenmitglied. Welche Gruppe absolviert als erste 2 (3) Durchgänge?

Übung 2:

Jeder Spieler überläuft ohne Ball nacheinander alle Turnbänke. 2 (3) Durchgänge pro Spieler im Gruppenwettbewerb.

Variation:

Der Spieler überspringt die überlaufene Bank sofort noch einmal in umgekehrter Richtung und startet erst dann zur nächsten Langbank.

Übung 3:

Wie Übung 1, aber der Spieler führt bei jeder Langbank jeweils an beiden Seiten der Turnbank einen Doppelpaß durch.

Übung 4:

Jeweils ein Spieler jeder Gruppe läuft wieder ohne Ball nacheinander von Langbank zu Langbank und absolviert dabei an den Langbänken bestimmte Aufgaben, z. B.:

- Turnbänke durchkriechen
- 5 Hockwenden an jeder Langbank
- 5 Schlußsprünge auf jede Bank
- 10 Step-ups an jeder Bank
- 5 Liegestütz an jeder Turnbank; dabei befinden sich die Füße auf der Bank und die Hände auf dem Hallenboden.

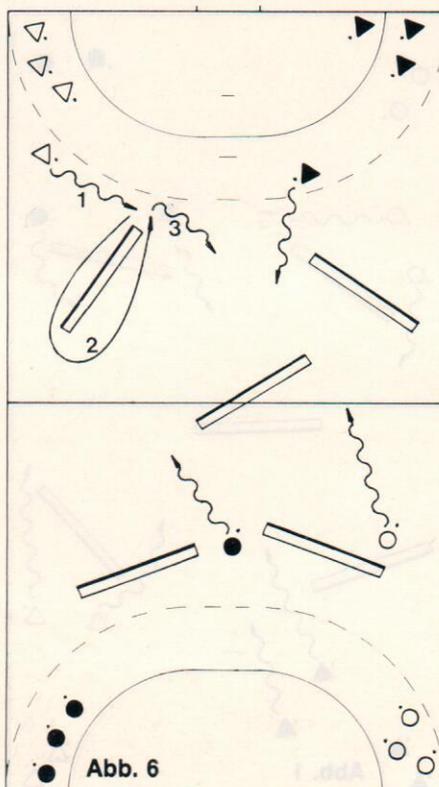


Abb. 6

Übung 5 (Abb. 6):

Der Spieler führt an jeder Langbank folgende Aufgabe durch: Dribbling an ein Ende der Langbank, Ball anstoppen und schneller Lauf ohne Ball um die Bank zum Ball zurück.

Spielformen zum 4 gegen 4 mit den Langbänken

Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4. Vier auf die Seite gelegte Langbänke werden als Paralleltore in den Spielfeldecken aufgestellt. Spielzeit: 5 Minuten.

Spielform 1:

4 gegen 4; die ballbesitzende Mannschaft kann an allen vier Langbänken Tore erzielen. Ein Tor ist dann erzielt, wenn eine Langbank angespielt wird und die gleiche Mannschaft in Ballbesitz bleibt.

Nach einem Treffer erhält das erfolgreiche Team weiter den Ball; an der gleichen Langbank können aber nicht zwei Treffer hintereinander erzielt werden.

Korrekturhinweise

- Ermöglicht ein sicheres Zusammenspiel durch richtiges Freilaufen und eine abgestimmte Raumaufteilung!
- Eröffnet euch durch schnelle Spielverlagerungen Angriffsräume vor einem Tor zum erfolgreichen Abschluß!

Spielform 2 (Abb. 7):

Jede 4er-Mannschaft spielt nun auf zwei Paralleltore und hat zwei Tore zu verteidigen. Ein Tor ist schon dann erzielt, wenn eine der beiden gegnerischen Turnbänke getroffen wird.

Die beiden Spielformen werden in Turnierform durchgeführt. Zunächst spielen die beiden Teams A und B sowie C und D gegeneinander.

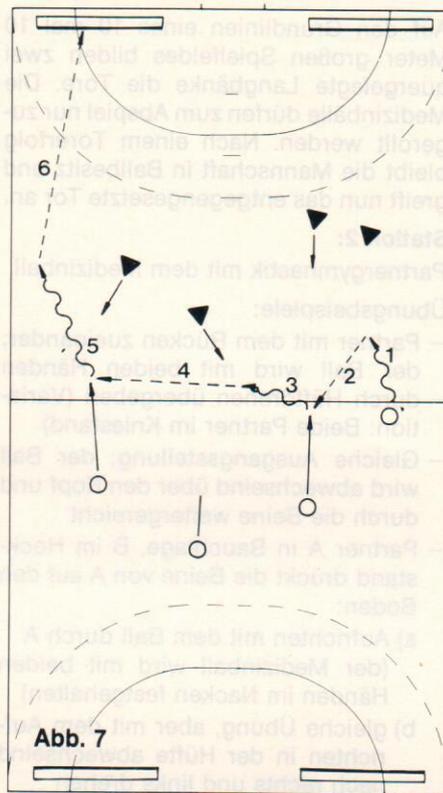
Im zweiten Durchgang treffen dann jeweils die beiden Verlierer- und Siegermannschaften aufeinander.

Auslaufen (10 Minuten)

Die Langbänke werden dazu etwas aus den Spielfeldecken vorgezogen, so daß ein gemeinsamer Rundlauf der Spieler möglich wird.

Die Spieler laufen 10 Minuten im lockeren Tempo aus, wobei sie

- die vier Langbänke in Längsrichtung überlaufen
- zwischen den Langbänken laufen und über die Bänke gehen (Gehen mit Hochhalte der Arme, Zehengang, rückwärts gehen).



2. Trainingseinheit

Aufwärmen (20 Minuten)

Jeweils 2 Spieler mit einem Ball stehen an den Spielfeldseiten. 8 Medizinbälle sind frei in der Halle verteilt.

Technik-/Taktikschulung und gymnastische Übungen mit Medizinbällen

Übung 1:

Jeweils ein Spieler der Spielerpaare umdribbelt bei freier Ballführung die Medizinbälle. Nach 30 Sekunden Aufgabenwechsel.

Variation:

Verschiedene Ballführungsarten.

Übung 2:

Die Medizinbälle werden nacheinander mit dem Ball angelaufen. Nach einer Runde erfolgt der Aufgabenwechsel.

Variationen:

- Bei jedem Medizinball den Ball mit der Sohle anstoppen und sofort weiterdribbeln
- Jeder Medizinball wird mit einer Täuschung überdribbelt.

Übung 3:

Der eine Spieler des Spielerpaares jongliert an der Seitenlinie den Ball; der

andere Spieler führt mit einem Medizinball gymnastische Übungsformen durch. Nach jeweils zwei Medizinballübungen erfolgt der Aufgabenwechsel. Im einzelnen werden folgende Aufgaben ausgeführt:

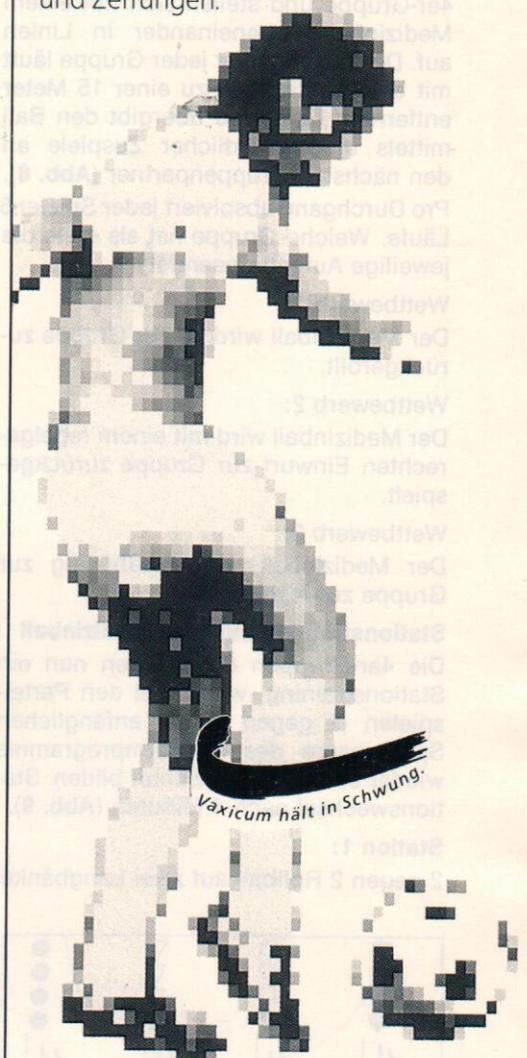
- Stand mit durchgedrückten Beinen. Der Medizinball wird mit den Händen um die geschlossenen Beine herumgerollt.
- Grätschstand: Der Medizinball wird in Achterform durch die Beine gerollt (gereicht).
- Der Medizinball wird im Stand um die Hüfte gekreist.
- Bauchlage: Durch Aufrichten des Oberkörpers wird der Ball mit beiden Händen in die Hochhalte gebracht.

Übung 4:

Die Spieler dribbeln wieder abwechselnd zwischen den frei verteilten Medizinbällen. Aufgabe: Langsames Dribbling auf einen Medizinball zu mit einem plötzlichen Richtungs- und Tempowechsel. Nach 30 Sekunden Aufgabenwechsel. Es werden mehrere Durchgänge absolviert.

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, Sehnenentzündungen, 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. Spannunggefühl, 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

Hauptteil (40 Minuten)

Staffelwettbewerbe mit dem Medizinball

Jeweils zwei Spielerpaare bilden eine 4er-Gruppe und stellen sich mit einem Medizinball nebeneinander in Linien auf. Der erste Spieler jeder Gruppe läuft mit dem Medizinball zu einer 15 Meter entfernten Linie und übergibt den Ball mittels unterschiedlicher Zuspiele an den nächsten Gruppenpartner (**Abb. 8**). Pro Durchgang absolviert jeder Spieler 5 Läufe. Welche Gruppe hat als erste die jeweilige Aufgabe beendet?

Wettbewerb 1:

Der Medizinball wird zu der Gruppe zurückgerollt.

Wettbewerb 2:

Der Medizinball wird mit einem regelgerechten Einwurf zur Gruppe zurückgespielt.

Wettbewerb 3:

Der Medizinball wird beidhändig zur Gruppe zurückgestoßen.

Stationstraining mit dem Medizinball

Die 4er-Gruppen durchlaufen nun ein Stationstraining, wobei bei den Parteispielen (2 gegen 2) die anfänglichen Spielerpaare des Aufwärmprogramms wieder eine 2er-Mannschaft bilden. Stationswechsel nach 4 Minuten (**Abb. 9**).

Station 1:

2 gegen 2 Rollball auf zwei Langbänke

Auf den Grundlinien eines 10 mal 10 Meter großen Spielfeldes bilden zwei quergelegte Langbänke die Tore. Die Medizinbälle dürfen zum Abspiele nur zugerollt werden. Nach einem Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und greift nun das entgegengesetzte Tor an.

Station 2:

Partnerymnastik mit dem Medizinball

Übungsbeispiele:

- Partner mit dem Rücken zueinander; der Ball wird mit beiden Händen durch Hüftdrehen übergeben (Variation: Beide Partner im Kniestand)
- Gleiche Ausgangsstellung; der Ball wird abwechselnd über den Kopf und durch die Beine weitergereicht
- Partner A in Bauchlage, B im Hockstand drückt die Beine von A auf den Boden:
- a) Aufrichten mit dem Ball durch A (der Medizinball wird mit beiden Händen im Nacken festgehalten)
- b) gleiche Übung, aber mit dem Aufrichten in der Hüfte abwechselnd nach rechts und links drehen
- Partner A in Rückenlage mit dem Ball hinter dem Kopf. B drückt die Beine von A auf den Boden. Aufrichten von A in den Strecksitz.

Station 3:

2 gegen 2 auf einen Medizinball

Um den Mittelkreis des Handballfeldes wird ein etwa 10 mal 10 Meter großes

Spielfeld abgegrenzt. Im Mittelkreis liegt ein Medizinball als Spielziel. Ein Tor ist dann erzielt, wenn der Medizinball von außerhalb des Mittelkreises getroffen wird; der Mittelkreis darf zur Abwehr nicht betreten werden.

Station 4:

Zielstöße auf Medizinbälle

Auf zwei nebeneinandergestellten Langbänken werden mehrere Medizinbälle gelegt. Die beiden Spielerpaare versuchen von zwei entgegengesetzten Linien aus mit Zielstößen möglichst viele Medizinbälle von den Langbänken in das gegnerische Spielfeld herunterzuschleßen.

Abschlußturnier (30 Minuten)

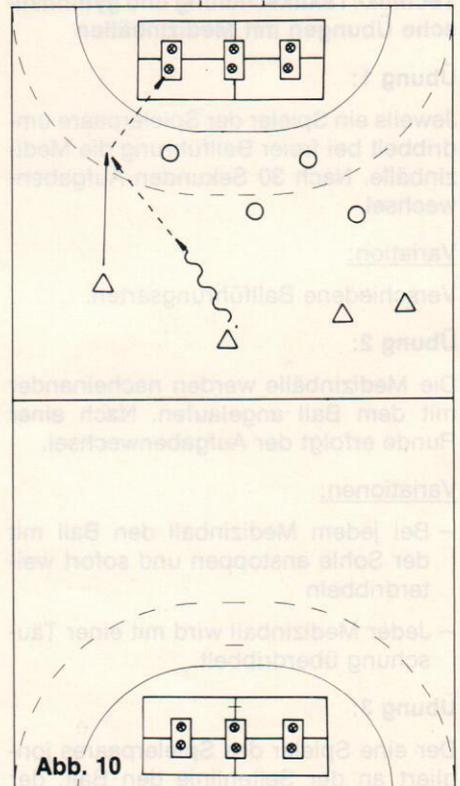
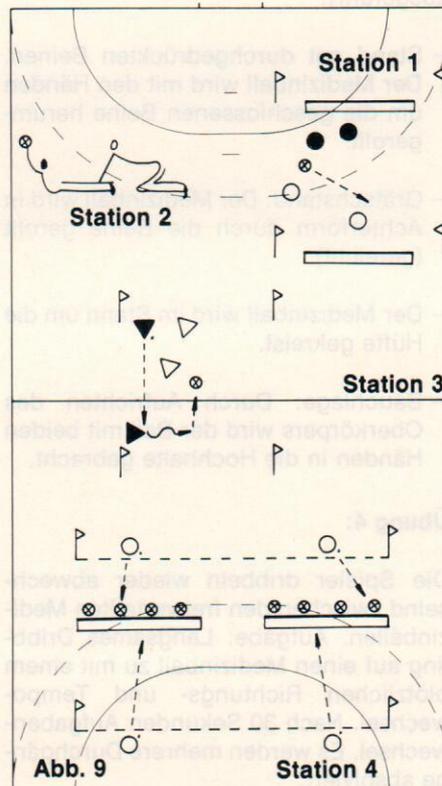
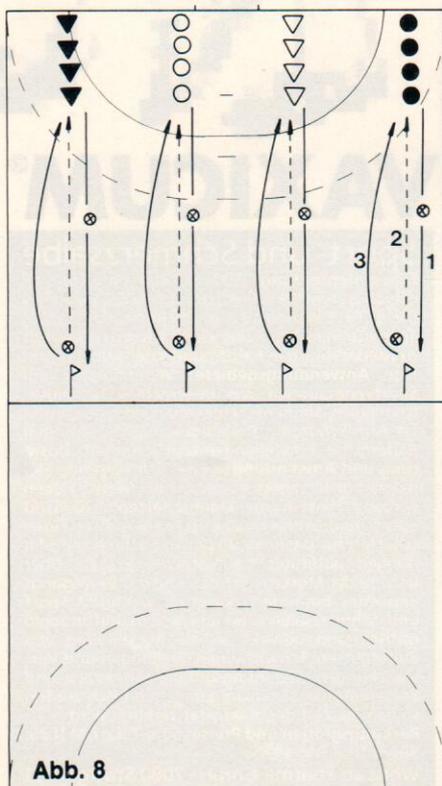
4 gegen 4 auf Medizinbälle (**Abb. 10**)

Die 4er-Gruppen des Stationstrainings bleiben zusammen und bilden eine Mannschaft. 4 gegen 4 auf mehrere gegnerische Medizinbälle. Diese liegen auf kleinen Kästen, die sich auf einer Fläche von vier Turnmatten befinden. Die Turnmatten dürfen als Tabuzonen von den Spielern nicht betreten werden.

Welche Mannschaft hat nach 5 Minuten mehr gegnerische Medizinbälle heruntergeschossen? Es wird die Turnierform „jeder gegen jeden“ durchgeführt.

Hinweis:

Der Beitrag wird in Heft 1/88 fortgesetzt.



Hans-Dieter te Poel · Henning Eisfeld

Verbesserung der Schnelligkeit

Fortsetzung aus Heft 11/87

Vorbemerkungen

Im modernen Fußball ist die Schnelligkeit eine der Grundvoraussetzungen zum Erfolg. Der Aufbau eines guten Schnelligkeitsniveaus ist jedoch nicht kurzfristig möglich, sondern dazu bedarf es eines längeren Trainingszeitraumes. Insbesondere die verlängerte Winterpause erscheint daher geeignet, ein gezieltes Schnelligkeitstraining durchzuführen. Um den Erfolg seiner Bemühungen jedoch nicht zu gefährden, sollte der Trainer dabei folgende Punkte unbedingt beachten:

- Die mehrmalige Anwendung schnelligkeitsverbessernder

Trainingsformen in der Woche zu Beginn der Trainingseinheit nach einer intensiven Aufwärmarbeit ist empfehlenswert.

- Das Schnelligkeitstraining darf nicht im ermüdeten Zustand durchgeführt werden.
- Das zeitliche Ausmaß ist so anzusetzen, daß gegen Ende des Trainings die Geschwindigkeit infolge eintretender Ermüdung nicht absinkt.

Hinweis:

Der Beitrag wird in Heft 1/88 fortgesetzt.

2. Trainingseinheit

Fernziel: Verbesserung der Schnelligkeit

Trainingsziel: Verbesserung des Start- und Reaktionsvermögens (ohne Ball)

Aufwärmen (20 Minuten)

- Einlaufen
- Lockere Fußgelenkarbeit
- Lockerer Hopslerlauf
- „Überkreuzen“, Hopslerlauf seitlich, Armkreisen vor-/rückwärts, Doppelarmschwünge (im Wechsel)
- 1. Dehn- und Lockerungsphase der unteren Extremitäten
- Sprunglauf (keine maximale Intensität fordern)
- Hopslerlauf mit Doppelarmschwüngen vorwärts/rückwärts
- Lockeres Anfersen (druckbetont!)
- 2. Dehn- und Lockerungsphase der Gesäß- und Rumpfmuskulatur
- Auf Kommando (Pfiff, Klatschen o. ä.) Vor- und Zurücklaufen (mittlere Laufgeschwindigkeit!)
- „Kniehebelauf“ (ca. 40 bis 50 Meter)
- 3. Dehn- und Lockerungsphase der oberen Extremitäten
- 360-Grad-Drehungen auf Kommando (s. o.) und Antritt über 15 bis 20 Meter
- Auf Kommando den Boden mit beiden Händen rechts bzw. links berühren, um danach anzutreten (15 bis 20 Meter).

Hauptteil (25 Minuten)

Der Trainer informiert die Spieler global über die Trainingsformen und weist darauf hin, daß alle Einheiten zur Verbesserung des Start- und Reaktionsvermögens konzentriert und mit maximaler Intensität durchgeführt werden sollen.

Übung 1 (Abb. 1):

In einem begrenzten Feld (ca. 30 mal 30 Meter) traben ständig 3 Spielerpaare. Der andere Teil der Trainingsgruppe macht Lockerungs- und Dehnübungen oder spielt 5 gegen 2 o. ä. in einem abgegrenzten Feld. Die Eckpunkte des Feldes werden mit Zahlen von 1 bis 4 belegt (Fahnenstangen). Nach Aufruf eines Spielernamens und einer Zahl startet das so angesprochene Spielerpaar zur bestimmten Feldmarkierung.

SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**



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

10 Bälle nur DM **189,-**



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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

Fußball-Bibliothek

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 Leistungskl. **DM 12,80**
- Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining. 344 Seiten **DM 45,00**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**
- 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**
- 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 Fußballbund:** 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**



Alte Jahrgänge

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

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

- Sneyers:** Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 Seiten **DM 29,80**

- Rogalski/Degel:** Fußball (Reihe „Schülersport“/DDR). 160 S. **DM 10,80**

3. Torwarttraining



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

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

5. Sonstiges



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

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

- niken, Kopfballspiel, Passen und Tor-schußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**
- Bauer:** Fußballregeln leicht verständlich. Neuersch. 1986, 127 S. **DM 12,80**

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

IV. Für Sportlehrer

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

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

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

V. BDFL-Kongreßberichte

- (Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer) Hennef (1984), Duisburg (1983), Regensburg (1982), Warendorf (1981), Trier (1980) und Duisburg (1979) je **DM 13,00**
- Saarbrücken (1978) **DM 11,00**
- Sylt (1985) **DM 15,00**
- Berlin (1986) 112 Seiten **DM 17,00**

Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

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

- Jetzt billiger!**
- Klante:** Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. bisher **DM 34,80**, jetzt **DM 27,80**
- Busch:** Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 S. bisher **DM 14,80**, jetzt **DM 9,80**

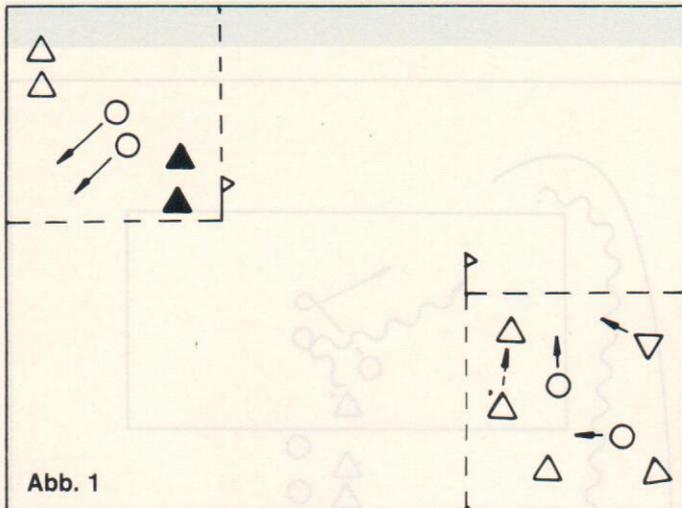


Abb. 1

Durchführung:

Ca. 5 bis 8 Wiederholungen pro Paar mit „lohnenden“ Trabpausen (Aufruf der Paare etwa alle 1½ bis 2 Minuten); anschließend Gruppenwechsel.

Übung 2 (Abb. 2):

In dem gleichen abgegrenzten Feld wie oben laufen 2 Spieler gegeneinander. Ein Spieler („Angriffsspieler“) befindet sich in der Nähe einer Seitenlinie, der zweite Spieler („Gegenspieler“) steht 2 Meter entfernt seitlich versetzt mit dem Rücken zur Laufrichtung. Mit dem Antritt des Angriffsspielers beginnt der Start beider Spieler in Richtung Ziellinie.

Ca. 5 bis 8 Wiederholungen pro Paar mit ca. 1½ bis 2 Minuten Gehpause (Aufgabenstellung ändern, d. h.: Partnerwechsel vornehmen).

Übung 3:

„Starts aus allen Lagen“ über 15 bis 20 Meter (aus der Bauchlage, Rückenlage, aus dem Kniestand, aus der Kerze, aus dem Grätschitz usw.) sowie Starts mit Täuschungen im Vorwärtslauf. Der Partner bewegt sich im gleichen Tempo rückwärts. Zwischen den Starts eine zweiminütige, aktive Pause einlegen, d. h. mit Lockerungsgymnastik, leichtem Traben u. a. ausfüllen.

Jeweils 5 Wiederholungen mit vorgegebener Pause. Nach den Starts aus allen Lagen eine Serienpause von 8 Minuten Dauer einlegen.

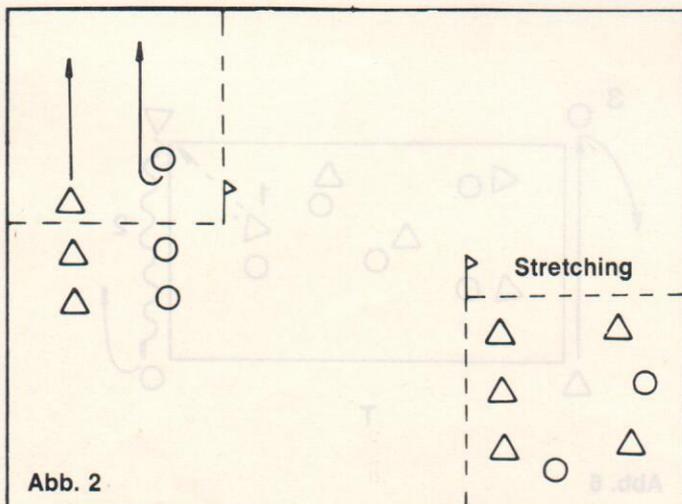


Abb. 2

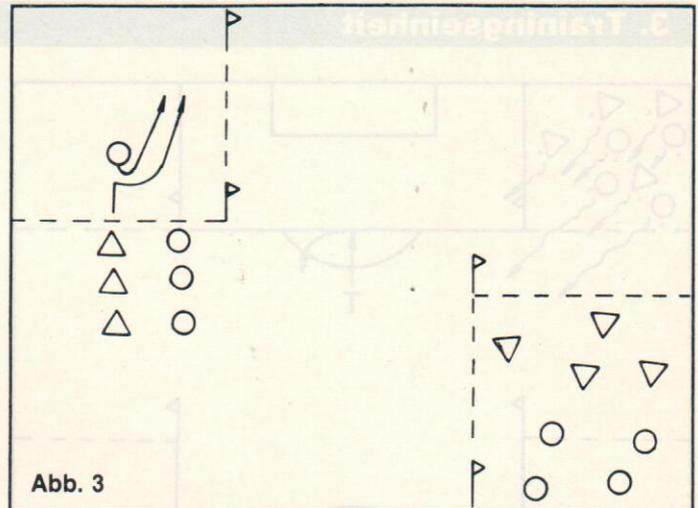


Abb. 3

Die nun folgenden Trainingsformen können beliebig mit den o. a. Übungen frei variiert werden. Es muß allerdings beachtet werden, daß nicht mehr als etwa 3 Spiel-/Trainingsformen in einer Trainingseinheit zur Anwendung kommen, da ansonsten nicht mehr die Schnelligkeit (hier: Start- und Reaktionsschnelligkeit), sondern statt dessen die Sprintkraftausdauer trainiert wird (!).

Übung 4 (Abb. 3):

„Täuschungssprints“

Ein Spielerpaar stellt sich an der Grundlinie frontal gegenüber auf. Der Abstand zwischen den Spielern beträgt etwa 2 Meter. Nach Antritt des auf der Startlinie postierten ersten Spielers („Angreifer“) beginnt der Start zu einem der beiden Fähnchen, das der „Angreifer“ beliebig wählen kann.

5 bis 8 Wiederholungen mit „lohnenden“ Pausen.

Übung 5:

Ein Spieler (A) befindet sich in Rückenlage, der andere (B) daneben in Bauchlage. Sobald ein Spieler startet, folgt der andere.

Variationen:

- A und B lehnen sich Rücken an Rücken aneinander. A startet nach vorne und B folgt ihm.
- A und B laufen schräg aufeinander zu. Beim Kreuzen der Laufrichtung springen sie mit einem Bein ab und rempeln sich in der Luft Schulter an Schulter. Nach Bodenkontakt sprinten sie nach vorne weiter.
- A und B laufen ca. 5 Meter nebeneinander, wobei sie auf Kommando (s. o.) in den Liegestütz fallen, um aus dieser Position anschließend nach rechts und links in Richtung vordere Fahnenstangen zu sprinten.

Übungsdauer:

5 bis 8 Wiederholungen pro Paar über eine Strecke von etwa 15 bis 20 Metern bei 2 Minuten Pause (Beispiel: Übung und Variationen hintereinander mit jeweils 2 Minuten Pause durchführen. Anschließend 5 Minuten Serienpause, dann Wiederholung.

Abschluß (10 Minuten)

Den Abschluß der Trainingseinheit sollte ein mindestens 10minütiges Auslaufen bilden, das von leichter Dehnarbeit unterbrochen werden kann.

3. Trainingseinheit

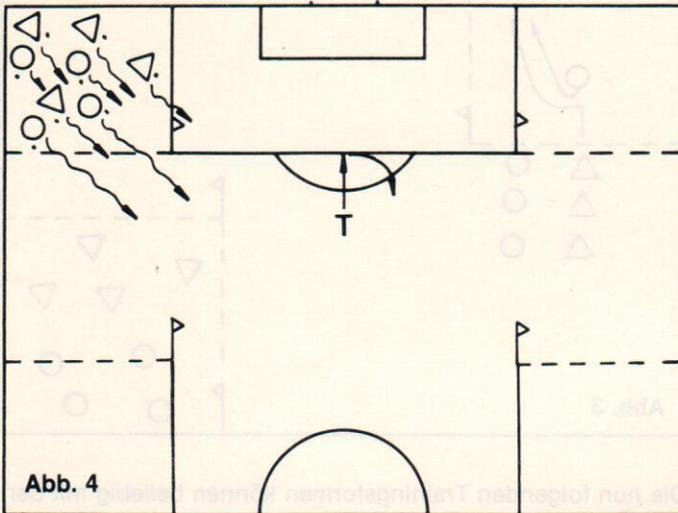


Abb. 4

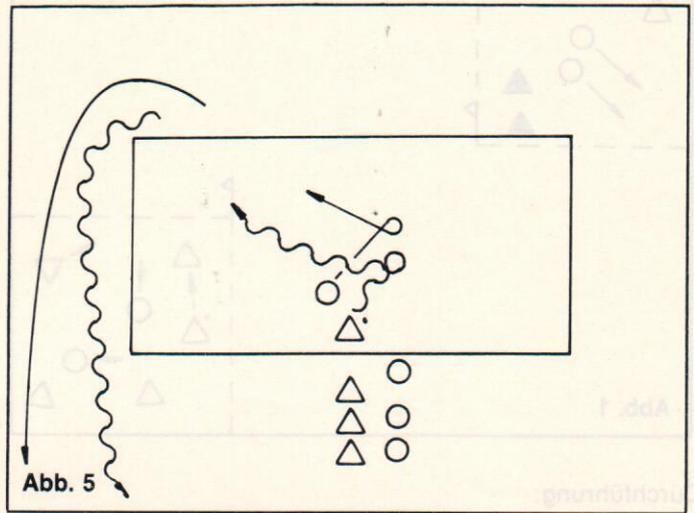


Abb. 5

Fernziel: Verbesserung der Schnelligkeit

Trainingsziel: Schnelligkeitstraining mit Ball

Aufwärmen (20 Minuten)

Aufwärmen in abgegrenzten Feldern (Abb. 4)

Die Spieler führen im einzelnen folgende Übungen aus:

- Dribbling mit Ball in einem Feld und Wechsel des Feldes mit (oder ohne) Ball auf Kommando
- Läufe auf Kommando zwischen den Feldern
- Läufe mit Bewegungsvariationen (Skippings, Kniehebelaufe, Anfersen, Hopseläufe, Sprungläufe etc.)
- Lockerungs- und Dehnübungen in einem Spielfeld: in Rückenlage Beine ausschütteln (mit Partnerhilfe); Dehnübungen für die unteren Extremitäten
- lockeres Fangspiel mit Ball: Ball „abschirmen“ und Bälle der Partner versuchen „wegzuspielen“. Variation: Bälle der Mitspieler „abschießen“
- Lockerungs- und Dehnübungen in einem anderen Spielfeld: Dehnübungen für die unteren Extremitäten
- Fangspiel im Spielfeld: Befreien des Gejagten durch „Durchlaufen“
- Lockerungs- und Dehnübungen in einem anderen Spielfeld: Dehnübungen insbesondere für die Adduktoren und die Hüft-, Gesäß- und Fußmuskulatur
- „Kampfspiele“ (Handball oder 'Reiterkämpfe'): Team 1 gegen Team 2
- Lockerung der Beinmuskulatur durch „Ausschütteln“; anschließend Dehnphase für die oberen Extremitäten

Hauptteil (25 Minuten)

Übung 1 (Abb. 5):

„Dribbelwettkampf“ 1 gegen 1 über eine Linie. Die Paare bilden sich vorab und starten explosiv auf Kommando. In den Pausen erfolgt ein Zurücktraben in die Ausgangsposition mit bzw. ohne Ball (ca. 2 Minuten aktive Pause). Pro Spielerpaar etwa 6 Wiederholungen (je 1mal 3 Wiederholungen mit und 3 Wiederholungen ohne Ball).

Übung 2 (Abb. 6):

5 gegen 5 mit 4 Anspielern (2 pro Mannschaft) in einem abgegrenzten Spielfeld.

Ziel ist es, die eigenen Anspielstationen durch Zuspiel einzusetzen bzw. ein Anspielen zu verhindern. Erhält ein Anspieler den Ball durch einen Feldspieler (1), so dribbelt dieser im höchst möglichen Tempo (2) in Richtung des gegnerischen Anspielers, während der zweite Anspieler der ballbesitzenden Mannschaft einen Sprint ohne Ball ausführt. Danach traben beide Spieler in ihre Ausgangspositionen zurück. Der Ball gelangt durch Schiedsrichterball wieder in das Spiel. Etwa 4 bis 6 Sprints pro Spieler bei permanentem Wechsel der Anspieler.

Übung 3 (Abb. 7):

1 gegen 1 auf je 1 Tor plus Torhüter mit verschiedenen Aufgaben. Die Spieler dribbeln/laufen bis zum Trainerkom-

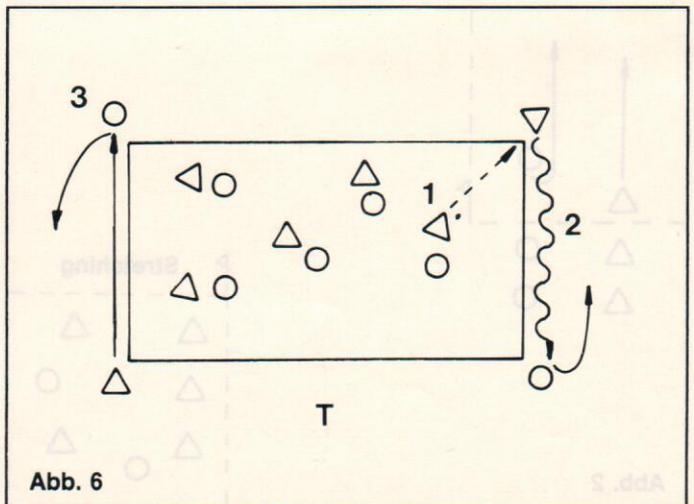


Abb. 6

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)

mando in abgegrenzten Feldern „locker“ umher. Der Trainer wählt zwischen folgenden Aufgabenstellungen:

- 1 gegen 1 mit Dribbling und Torschuß an der 16m-Linie (1)
- 1 gegen 1 mit Dribbling. In der Ausgangssituation hat der ballführende Spieler 2 Meter Vorsprung vor seinem Gegenspieler (2)
- Der Trainer/Co-Trainer spielt Bälle zwischen zwei Spieler hindurch in Richtung Tor. Die beiden Spieler stehen auf gleicher Höhe und starten nach der Ballberührung durch den Trainer/Co-Trainer in Paßrichtung und kämpfen um den Ballbesitz. In Höhe der 16m-Linie erfolgt der Torschuß (3)
- 1 gegen 1 zwischen Mittellinie und 16m-Linie. 1 Spieler versucht sich von seinem Gegenspieler ohne Ball durch Täuschungen, Richtungsänderungen und Anritzen explosiv zu lösen, und fordert somit den Ball, der ihm durch den Trainer/Co-Trainer in den Lauf zugespielt wird. Anschließend erfolgt ein Dribbling mit Torschuß (4).

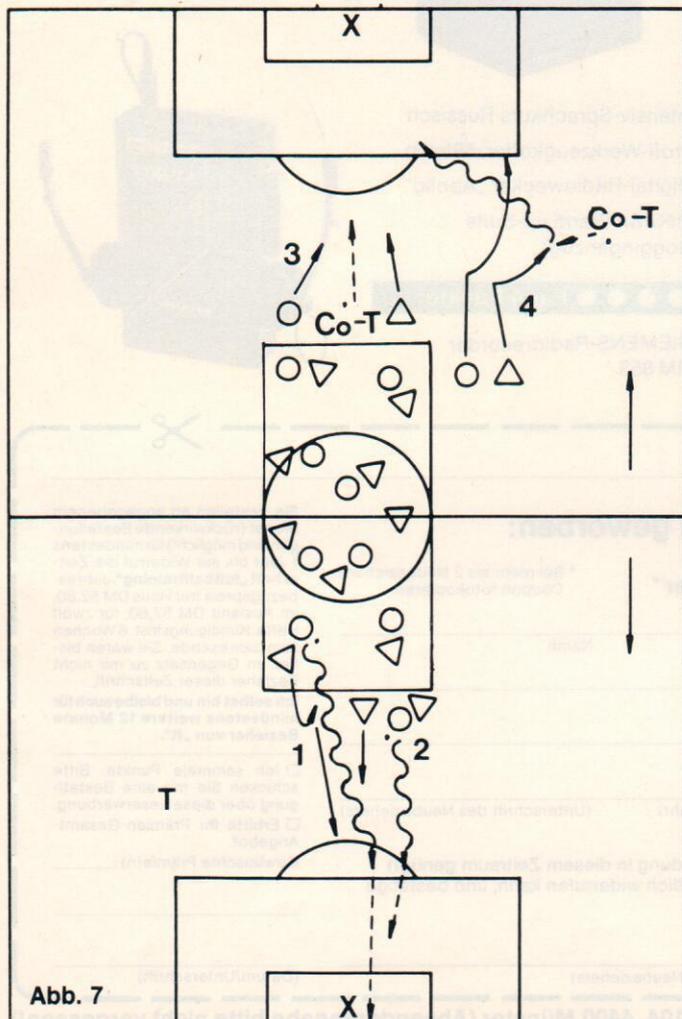
5 bis 7 Wiederholungen pro Spieler mit Trab-/Gehpausen.

Übung 4 (Abb. 8):

Spiel 7 gegen 7 auf 2 Tore mit Torhüter in einem Dreiviertel-Feld.

Auf Kommando unterbrechen die Spieler das Spiel und sprinten ungefähr 30 Meter in eine Richtung (ohne Ball). Danach wird das Spiel durch Schiedsrichterball wieder fortgesetzt.

Es werden 5 Sprints über etwa 30 Meter durchgeführt.



Hans-Dieter te Poel (links) ist Diplom-Sportlehrer und Inhaber der Fußball-Lehrer-Lizenz. Derzeit unterrichtet er am Karl-Ziegler-Gymnasium in Mülheim.



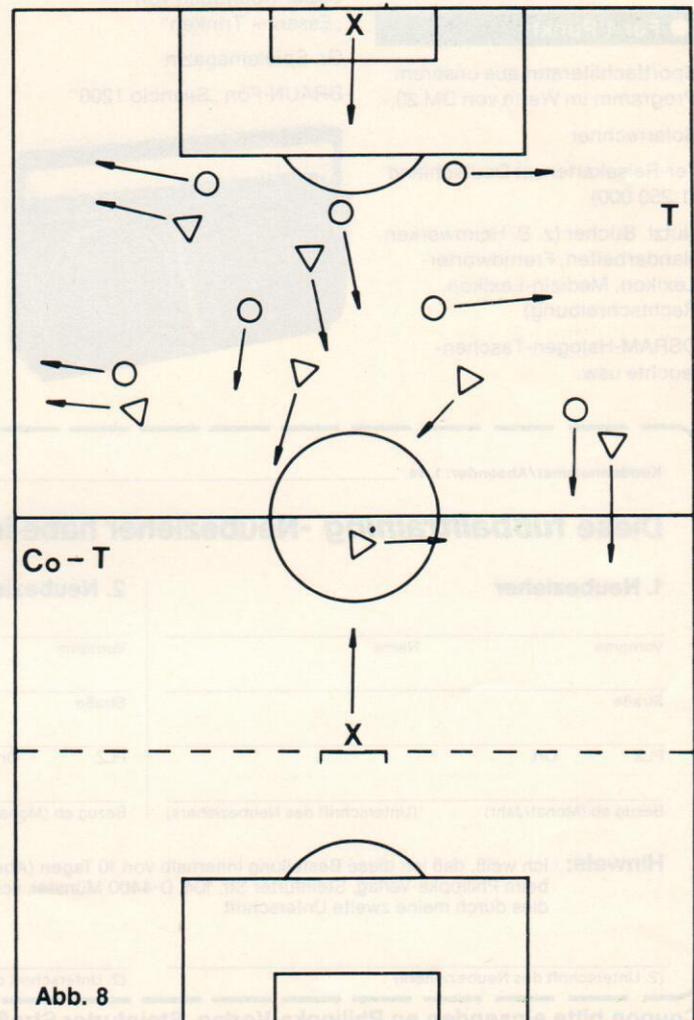
Henning Eisfeld (rechts) ist Leichtathletiktrainer in Witten und Dortmund. Als Sportlehrer ist er am Burg-Gymnasium in Essen tätig.

Hinweis:

Bei sehr hoher Spielintensität zwischen den Sprints Unterbrechungen durch aktive Trabpausen vornehmen.

Abschluß (10 Minuten)

Auch nach dieser Einheit empfiehlt es sich, das Auslaufen durch Dehnarbeit und Lockerungsübungen zu ersetzen oder aber beide Elemente mit lockerem Traben zu verbinden.



Tolle neue Werbeprämien

Gehen Sie auf Punktejagd!

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



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

● Für 1 Punkt:

Sportfachliteratur aus unserem Programm im Werte von DM 20,-

Solarrechner

7er-Reisekartenset Deutschland (1:250 000)

Nützl. Bücher (z. B. Heimwerken, Handarbeiten, Fremdwörter-Lexikon, Medizin-Lexikon, Rechtschreibung)

OSRAM-Halogen-Taschenleuchte usw.



●● Für 2 Punkte:

2 Regiestühle Naturleinen, Gestell rotlackiert

Herren-Handtasche „Piccolo“ von SAMSONITE

MARO-Transisterradio

Großer ARAG-Autoatlas Deutschland/Europa

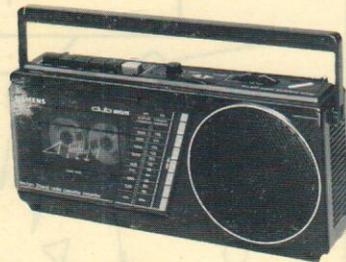
Gr. Universal-Lexikon

Handbuch „Der Hausjurist“ (992 S., über 3000 Stichworte)

Super-Kochbuch von „Essen + Trinken“

Gr. 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 Würfelfradio 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 „Sicomat M“, 5 Liter

SAMSONITE Reiseset, 2teilig, Naturleinen



Kundennummer/Absender: 1. 14. _____

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

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

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

(2. Unterschrift des Neubeziehers) _____

(2. Unterschrift des Neubeziehers) _____

(Datum/Unterschrift) _____

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

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

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.

Gewünschte Prämie(n): _____

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