

fußball training

4

5. Jahrgang · April 1987

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Schwerpunktthema
Konditionstraining

Liebe Leser,

unsere in Heft 12/86 gestartete Leserumfrage hat sehr große Resonanz gefunden: Nahezu 800 engagierte ft-Leser haben die Gelegenheit genutzt, um uns mit Tips zur Heftplanung und -zusammenstellung zu versorgen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an all diejenigen, die mitgeholfen haben, unsere Zeitschrift weiter zu verbessern. Die Ergebnisse dieser Leserumfrage werden wir in einer der nächsten Ausgaben veröffentlichen.

Auch für die Zukunft wünschen wir Ihre aktive Mitarbeit (z. B. in Form von Themenwünschen oder Trainingseinheiten/Wochenplänen aus verschiedenen Leistungsbereichen), damit „fußballtraining“ auch weiterhin eine wertvolle Hilfe für die alltäglichen Belange des Fußballtrainings darstellt.

Mit dieser Ausgabe tragen wir dem in der Leserumfrage vielfach geäußerten Wunsch Rechnung, den Anteil an sportmedizinischen Beiträgen zu erhöhen und haben das Thema der Prävention von Sportverletzungen in ihren Mittelpunkt gestellt.

Unter dem Titel „Knüppeln bis zum Umfallen“ befassen sich Heinz Luthmann und Heinz-Dieter Antretter mit dem Konditionstraining. Neben allgemeinen Aussagen zu einer effektiven Trainingsplanung und -gestaltung zeigen sie im ersten Teil ihrer Beitragserie die Folgen einer fehlerhaften Dehn- und Kräfti-

gungsgymnastik auf und stellen im Praxisteil Dehnübungen für die Muskeln vor, die beim Fußballer in hohem Maße zu Verkürzungen neigen.

In der Beitragserie „Sportmedizinische Betreuung“ wendet sich der Sportphysiotherapeut und A-Lizenz Trainer, Ernst Joosten, in erster Linie an die Jugendtrainer und Trainer aus dem unteren Leistungsbereich, die bei der medizinischen Versorgung ihrer Spieler in der Regel auf sich allein gestellt sind und nicht auf die Hilfe eines Masseurs zurückgreifen können. Beginnend mit einigen wesentlichen Maßnahmen in der Spielvorbereitung wird Ernst Joosten in unregelmäßiger Folge weitere präventive und rehabilitative Maßnahmen auf einfache und leichtverständliche Weise vorstellen.

Werner Köhler



In dieser Ausgabe

Heinz Luthmann · Heinz-Dieter Antretter

„Knüppeln“ bis zum Umfallen?

3

Sportmedizinische Betreuung

Ernst Joosten

Vorbeugende Maßnahmen in der Spielvorbereitung

15

Claus Binz · Renate Schubert

Was bewirkt das Aufwärmen und wie kann ein Aufwärmprogramm aussehen?

25

BDFL-News

30

Dieter Bremer · Oskar Schneider · Werner Staudt

Qualitative Spielbeobachtung bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1986

31

**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 Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Mühlberger

Lösen vom Gegner durch geschicktes Zweikampfverhalten mit anschließendem Tempodribbling – vorbildlich demonstriert von Michael Rummenigge.

Heinz Luthmann · Heinz-Dieter Antretter

„Knüppeln“ bis zum Umfallen?

Eine Beitragsserie zum Konditionstraining des Fußballspielers

Vorbemerkungen

In den vergangenen Jahren hatten wir mehrfach die Möglichkeit, uns ein Bild von der Qualität des fußballspezifischen Konditionstrainings zu machen und zu erfahren, wie es vielerorts praktiziert wird. In dieser Beitragsserie möchten wir unsere Eindrücke und Erfahrungen wiedergeben und uns bemühen, besonders zu folgenden Fragen praxisbezogene Antworten und Hinweise zu geben:

1. Was muß man bei der Planung und Durchführung eines Konditionstrainings unbedingt beachten?
2. Welche körperlichen Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit bestimmte Trainingsmaßnahmen (z. B. Sprungkrafttraining) greifen und Verletzungen als auch Beschwerden weitgehend vermieden werden können?
3. Welche Bedeutung und Auswirkungen hat ein systematisch und regelmäßig betriebenes Dehn- und Kräftigungsprogramm?
4. Für welche Muskeln sind welche Dehn- und Kräftigungsübungen geeignet und was muß bei der Ausführung beachtet werden?
5. Welche Muskeln müssen beim Fußballspieler gedehnt und welche gekräftigt werden?
6. Welche Bedeutung hat das Koordinationstraining für den Fußballspieler?

Im ersten Teil unserer Beitragsserie sollen wichtige Aspekte eines sinnvollen und planvoll durchgeführten Konditionstrainings sowie der Bereich der Muskeldehnung schwerpunktmäßig behandelt werden.

Im zweiten Teil werden wir auf den Bereich der Muskelkräftigung eingehen, wobei das Training der Ganzkörperkraft einen Schwerpunkt bilden wird.

Die Schulung der Sprungkraft und der Sprung- und Laufkoordination steht im Mittelpunkt des dritten Teils.

Eindrücke vom Konditionstraining vieler Vereine

Bei der Beobachtung des Konditionstrainings von Fußballvereinen haben wir folgende Erfahrungen gemacht:

- Die Vorbereitung (Aufwärmphase) auf das Konditionstraining bestand sehr häufig nur aus einigen Torschüssen und 2 bis 3 gedankenlos und ruckartig ausgeführten Dehnübungen.
- Das Konditionstraining bestand in vielen Fällen nur aus Laufübungen mit und ohne Ball.
- Konditionstraining wurde meistens nur in der Vorbereitungsphase und dann nach der „Holzhammermethode“ durchgeführt. (Traineraussage: „Erst wenn die Spieler vor



Foto: Hartmann

lauter Erschöpfung kaum noch geradeaus schauen können, dann ist das Training ein Erfolg.“)

- Konditionstraining wurde nur global, planlos und einseitig praktiziert, ohne Feststellung und Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit.
- Die Bedeutung und die Auswirkung von gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen schien den Trainern, die wir erleben konnten, nicht bekannt zu sein. Wenn Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt wurden, dann sehr häufig nach dem Motto: „Wir müssen dieses ‚notwendige Übel‘ so schnell wie möglich hinter uns bringen, damit wir dann **richtig** anfangen können.“
- In vielen Fällen bestand das Dehnprogramm nur aus einigen „Standardübungen“ (Rumpfkreisen, Rumpfbeuge, Armkreisen).

Negative Auswirkungen eines solchen Konditionstrainings

Einige der Folgen und Auswirkungen, die ein in dieser oder ähnlicher Weise praktiziertes Training haben kann und hat, konnten wir bei Spielern beobachten, die von uns in den letzten Jahren betreut wurden (z. B. Aufbautraining nach Verletzungen).

1. Viele Spieler wiesen mehr oder weniger stark ausgeprägte Muskelverkürzungen auf.

Betroffen waren in der Hauptsache folgende Muskeln:

- Beininnenseite
- Beinvorderseite
- Beinrückseite (einschließlich Wadenmuskulatur)
- Hüftbeuger (besonders der Lenden-Darmbeinmuskel)
- Rückenstrecker

Muskelverkürzungen dieser Art sind sehr häufig die Ursache von Beschwerden (z. B. häufige Achillessehnenreizungen als Folge einer verkürzten Wadenmuskulatur) und Verletzungen (z. B. Zerrungen, Muskelfaserrisse).

2. Massive muskuläre Ungleichgewichte (Dysbalancen) konnten wir bei einem Großteil, der von uns betreuten Spieler immer wieder feststellen.

Beispiele:

Starke Rückenmuskulatur – schwache Bauchmuskulatur

Starke Beinstrecker – wesentlich schwächere Beinbeuger

Die Ursachen für muskuläre Ungleichgewichte (bestehend aus Muskelverkürzungen und Muskelabschwächungen) liegen in einer einseitigen und fehlerhaften Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Diese muskulären Ungleichgewichte vermindern nicht nur die Leistungsfähigkeit des Sportlers, sondern erhöhen

Muskuläre Dysbalancen

Unter dem Begriff „Muskuläre Dysbalancen“ versteht man Ungleichgewichte zwischen verschiedenen Muskeln oder Muskelgruppen.

Beispiel: Kraftungleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein solches Ungleichgewicht führt sehr häufig zu Beschwerden an der Wirbelsäule.

Hauptursache für muskuläre Dysbalancen bei Sportlern sind einseitige Fehl- und Überbelastungen sowie mangelhafte Dehn- und Kräftigungsgymnastik.

auch die Verletzungsanfälligkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates. Gelenke und Wirbelsäule werden aufgrund des gestörten Muskelspiels ständig überlastet. Daß muskuläre Ungleichgewichte auch bei Bundesligaspielern sehr häufig die Ursache für Verletzungen sind, soll folgendes Zitat von Knebel belegen: „Die vielen indifferenten Beschwerdebilder unserer ‚Bundesliga-Kicker‘ (Leistenbeschwerden, Kreuzschmerzen, Adduktorendefekte, Zerrungen der Ischio-cruralen u. v. m.), . . . , rekrutieren sich nicht selten aus der funktionellen Dysbalance des aktiven und passiven Bewegungsapparates der Lenden-Becken-Hüftregion.“ (KNEBEL, K.-P.: Funktionsgymnastik, Hamburg 1985). Es muß auch noch darauf hingewiesen werden, daß die muskulären Ungleichgewichte einen negativen Einfluß auf die Erarbeitung und Vervollkommnung von fußballtechnischen Fertigkeiten haben.

Häufig findet man Situationen, in denen der Trainer die mangelhafte Ausführung von technischen Übungen rügt, und es nicht versteht, warum einzelne Spieler „es nicht bringen“. Hier muß sich der Trainer auch die Frage stellen, ob nicht die körperlichen Voraussetzungen (Dehnfähigkeit, Koordination, Kraft) unzureichend ausgebildet sind, um die technischen Anforderungen erfüllen zu können.

Eine funktionstüchtige und ausgewogen trainierte Stütz- und Bewegungsmuskulatur erleichtert auch in hohem Maße das Erlernen und die Verbesserung der koordinativen Bewegungselemente wie zum Beispiel der Lauf- und Sprungkoordination. Wir hoffen, daß deutlich geworden ist, daß die Beseitigung von muskulären Ungleichgewichten unbedingt erforderlich ist. Dieses Ziel erreicht man, wenn verkürzte Muskeln gedehnt und abgeschwächte Muskeln gekräftigt werden. Welche Muskeln zur Verkürzung und welche zur Abschwächung neigen, wird an anderer Stelle noch ausführlich erläutert.

Warum muß die Muskulatur gepflegt werden?

Wir möchten an dieser Stelle zusammenfassend drei Gründe nennen, die die Notwendigkeit einer gezielten und regelmäßig durchgeführten Dehn- und Kräftigungsgymnastik noch einmal verdeutlichen.

① Die „Ursache“ für die Realisierung von Bewegungshandlungen (technische Fertigkeiten, Sprint- und Sprungfähigkeiten, Kopfballstärke und Schußkraft) ist (neben koordinativen Prozessen) die Muskulatur. Sie kann aber ihre Hauptaufgabe, die Realisierung von Gelenkbewegungen, nur dann optimal erfüllen, wenn neben richtig dosierten Kraftreizen auch ausreichende Dehnreize gesetzt werden. Optimale Gelenk-Muskel-Beziehungen sind aber nicht gegeben, wenn verkürzte oder abgeschwächte Muskeln vorhanden sind. Ziel der Dehn- und Kräftigungsgymnastik muß also sein, verkürzte Muskeln zu dehnen und abgeschwächte Muskeln zu kräftigen (Herstellung eines muskulären Gleichgewichts).

② Nur wenn die Muskulatur ein entsprechendes Kraft- und Beweglichkeitsniveau aufweist, ist sie in der Lage, die hohen Beanspruchungen und Anforderungen im Fußballsport (kurze Antritte, Stopps und Sprünge, kraftvolle Schußbewegungen) langfristig ohne Verletzungen und Beschwerden zu überstehen.

③ Ein ausgeglichenes und gut trainiertes Muskelsystem ist der beste Schutz für den passiven Bewegungsapparat (Knochen, Knorpel und Bänder). Ist zum Beispiel die Rumpfmuskulatur zu schwach ausgebildet, dann fehlt der Lendenwirbelsäule das nötige Muskelkorsett, um die auftretenden Belastungen in ausreichendem Maße kompensieren zu können.

Wichtige Aspekte und Hinweise zur Planung und Durchführung des Konditionstrainings

Der Begriff Kondition umfaßt im weitesten Sinne die Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und die Bewegungskoordination. Ein fußballspezifisches Konditionstraining muß also langfristig immer eine Verbesserung aller motorischen Eigenschaften zum Ziel haben. Es sollen nun die Grundsätze genannt werden, die bei der Planung und Durchführung eines Konditionstrainings besonders beachtet werden müssen.

Erster Grundsatz

Das Konditionstraining sollte nicht aus dem „Ärmel geschüttelt“, sondern langfristig und sorgfältig geplant sowie durchgeführt werden. Also z. B. nicht nach dem Motto: „In der Saisonvorbereitung klotzen und dann vom ersten Meisterschaftsspiel an das Konditionstraining ganz aus dem Programm streichen.“ Mannschaften, bei denen so verfahren wird, beginnen vor jeder Saison sozusagen am „Nullpunkt“.

Zu der Planung gehört eine exakte Festsetzung der Ziele, Methoden, Inhalte und Organisationsformen. Folgende Fragen können in diesem Zusammenhang von Bedeutung sein:

1. Mit welchen Trainingsübungen erreiche ich eine Kräftigung der Bauchmuskulatur?
2. In welcher Phase der Saisonvorbereitung soll welches Ziel primär verwirklicht werden?
3. Welche Krafttrainingsmethode ist am besten geeignet, um die Kraftausdauer meiner Spieler zu verbessern?

4. Besitzen meine Spieler die körperlichen Voraussetzungen, die notwendig sind, um ein effizientes Krafttraining mit Gewichten durchzuführen?
5. Welche Übungen und Organisationsformen wähle ich aus, um ein geordnetes und sinnvolles Sprungkrafttraining durchzuführen?
6. Mit welchen Inhalten und Methoden kann ich die motorischen Grundeigenschaften (z. B. Dehnfähigkeit, Kraft) der Spieler verbessern, die in dieser Hinsicht von der Mehrheit der Mannschaft abweichen?

Auf einige dieser Fragen werden wir später noch einmal eingehen.

Zweiter Grundsatz

Ein gut dosiertes, wirkungsvolles und dem Leistungsvermögen der Spieler entsprechendes Konditionstraining setzt die Erstellung eines körperlichen Leistungsprofils voraus. Diese Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit sollte aus unserer Sicht mindestens folgende Bereiche umfassen:

- Untersuchung auf anatomische Besonderheiten des passiven Bewegungsapparates (z. B. Beckenschiefstand, Senk-Spreiz-Füße, X-Beine, O-Beine). Formfehler wie z. B. Senk-Spreiz-Füße müssen erfaßt werden, weil sie sehr häufig die Ursache von Verletzungen und Beschwerden sind. So ist z. B. beim Senk-Spreiz-Fuß in der Regel auch der gesamte Bandapparat instabil, was wiederum die Neigung zu Umknickverletzungen erheblich vergrößert. Verletzungen dieser und anderer Art kann man durch individuell angepaßte Schuheinlagen und einer speziellen Fußgymnastik vorbeugend entgegenwirken.



Punktspiele der Heimmannschaft bedeuten auch für Rasengräser höchste Beanspruchung. Erst leistungsgerechte Ernährung fördert die Rasenqualität. COMPO hat das richtige System, wenn es um die Gesundheit und Vitalität der Gräser geht. Warum profitieren Sie nicht von den Spezialisten? Wir geben Ihnen Auskunft und mehr Informationen zur sachgerechten Rasen-Sportplatz-Pflege. **Richtige Ernährung für mehr Strapazierkraft der Gräser.**

Fußballrasen wird hoch belastet – z. B. bei jedem Wetter vom FC Fortuna.

BASF Gruppe



Gutschein für Ihre Broschüre „Rasenpflege“. Exemplare _____ Stück
 Wir wünschen die Beratung eines COMPO-Fachmannes.
 Unsere Sportrasenfläche ist ca. _____ m² groß.
 Abs./Ansprechpartner: _____
 Tel.: _____
 COMPO GmbH
 Postfach 21 07
 4400 Münster

LB-F-01-87

● Untersuchungen auf verkürzte Muskulatur (siehe Bilder 1 bis 7). Diese Untersuchung ist wichtig, weil verkürzte Muskeln folgende negative Auswirkungen haben:

- Ein verkürzter Muskel kann nicht soviel Kraft entwickeln wie ein Muskel mit normaler Dehnfähigkeit.
- Verkürzte Muskeln wirken negativ auf die anderen konditionellen Fähigkeiten, z. B. Schnelligkeit.
- Verkürzte Muskeln bewirken ungünstige Belastungen der Gelenke, weil die schonende „Mittelstellung“ nicht mehr eingehalten werden kann. Bestimmte Gelenkanteile unterliegen so einer höheren Druckbelastung, die auf die Dauer zu Gelenkverschleiß führen kann.
- Verkürzte Muskeln sind verletzungsanfällig.
- Die Sehnen einer verkürzten Muskulatur werden häufig von Sehnenansatzkrankungen befallen (Achillessehnenreizung).
- Verkürzte Muskeln können Schädigungen an peripheren Nerven und Gefäßen verursachen.
- Die Qualität der Bewegungsausführung wird reduziert.

● Untersuchung auf abgeschwächte Muskulatur und Ganzkörperkraft (siehe 2. Folge).

● Feststellung der Ausdauerleistungsfähigkeit (z. B. durch den Cooper-Test).

Bei der Durchführung der ersten drei Tests sollte der in diesen Bereichen unerfahrene Trainer sich nicht scheuen, einen Fachmann (Arzt, Krankengymnasten, Masseur) heranzuziehen. Den Cooper-Test (12-Minuten-Lauf) kann jeder Trainer problemlos durchführen.

Die Testergebnisse sollten es dem Trainer ermöglichen, gezielte Trainingsreize zu setzen, „Schwachstellen“ zu beseitigen und eine körperliche Überforderung seiner Spieler zu vermeiden. Weiterhin könnte er, falls es erforderlich ist, individuelle Trainingspläne für einzelne Spieler erstellen.

Dritter Grundsatz

Jedem Konditionstraining muß eine ausreichende Aufwärmphase vorausgehen (mindestens 8–10 Minuten lockeres Einlaufen und 6–8 Minuten gezielte Gymnastik), um den Organismus auf die kommenden Belastungen vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden. Jede Trainingseinheit **sollte** mit leichten Lockerungs- und Dehnübungen beendet werden.

Vierter Grundsatz

Mit der ersten praktischen Durchführung des Konditionstrainings beginnt für den Trainer die Phase, in der er überprüfen muß, ob die von ihm geplanten Belastungsreize die Spieler nicht unter- oder überfordern. Eine körperliche Überforderung ist z. B. gegeben, wenn einige Spieler vor lauter Erschöpfung nur noch mit starkem Hohlkreuz und „Kopf im Nacken“ die Laufbelastungen (z. B. bei häufigen Sprints) absolvieren können. In diesem Fall sollte der Trainer die betreffenden Spieler auffordern, langsamer zu laufen oder eine Gehpause einzulegen. Wenn die wesentlichsten Merkmale einer koordinierten Bewegungsausführung (Körpervorlage, gestreckte Hüfte, gelöste Gesichtszüge) beim Lauftraining nicht mehr realisiert werden können, dann muß der Trainer die von ihm gesetzte Belastungsintensität überdenken und gegebenenfalls ändern.

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

Ich abonniere **fußballtraining**

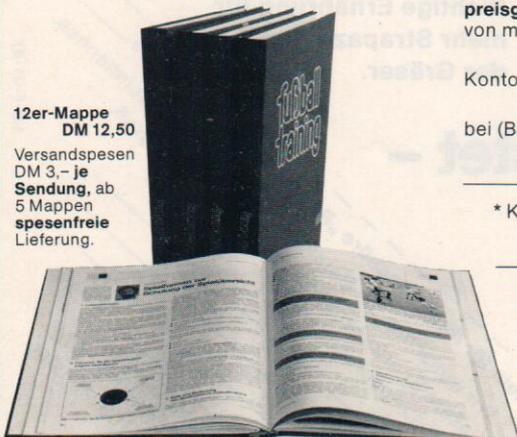
Gleich mitbestellen

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

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

12er-Mappe
DM 12,50

Versandspesen
DM 3,- je
Sendung, ab
5 Mappen
spesenfreie
Lieferung.



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

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1987 (12 Hefte) im Inland DM 52,80 (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 57,60, jeweils frei Haus.

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besteller: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. **Sammelmappen ft**

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Philipka

Beweglichkeit

Unter der Beweglichkeit versteht man die Möglichkeit, die Bewegung in den Gelenken mit großer Amplitude (Schwingsweite) ausführen zu können. Die Beweglichkeit, die aus den Komponenten Gelenkigkeit (Struktur bzw. Art des Gelenks) und Dehnfähigkeit (Muskulatur, Bänder, Sehnen) besteht, ist die wichtigste Voraussetzung zur Realisierung der motorischen Grundeigenschaften Kraft und Schnelligkeit sowie von koordinativen Bewegungsanläufen.

Unter der **aktiven** Beweglichkeit versteht man den größtmöglichen Bewegungsausschlag eines Gelenkes, den der Sportler durch die Aktivität seiner Muskeln erzeugen kann.

Beispiel:

Der Sportler steht auf dem linken Bein und versucht die Ferse des rechten Beines so nah wie möglich an das Gesäß zu bringen. Wie weit der Sportler die Ferse dem Gesäß annähern kann, hängt vom Dehngrad der Antagonisten (gedehnte Muskeln), in unserem Beispiel der Beinvorderseite, und der Kraft der Agonisten (Beinrückseite) ab.

Von **passiver** Beweglichkeit spricht man, wenn der maximal mögliche Bewegungsumfang durch äußere Einflüsse (Schwerkraft, Partner usw.) erreicht wird. Ein Beispiel für das Wirken einer äußeren Kraft wäre, wenn der oben genannte Sportler mit den Zugkräften seines rechten Armes die Ferse an das Gesäß zieht. Die aktive Beweglichkeit ist für den Fußballspieler von hoher (funktioneller) Bedeutung. Sie setzt aber eine gute passive Beweglichkeit voraus. Analog der oben genannten Einteilung kann man auch zwischen passiven und aktiven Dehnungsübungen unterscheiden. Während bei den passiven Übungen die Dehnung durch äußere Kraft (Schwerkraft, Partner usw.) zustande kommt, werden aktive Dehnungen nur durch die eigenen Muskelkräfte bewirkt.

Statisches Dehnen (Stretching)

Diese Methode ist gekennzeichnet durch eine langsame und kontrollierte Dehnung, bei der in der Endstellung des Bewegungsablaufes zwischen 10 und 30 Sekunden verharrt wird. Der energischste Verfechter des Stretchings, Bob Anderson, beschreibt diese Methode folgendermaßen:

„Es ist das wichtigste Glied zwischen den inaktiven und dem aktiven Leben. Es hält die Muskeln geschmeidig, bereitet auf Bewegung vor und hilft, den täglichen Übergang von körperlicher Ruhe zu energischer Bewegung ohne übergroße Belastung zu schaffen.“ (Stretching. Waldeck. Dehringhausen 1982)

In bezug auf die sportliche Leistungsfähigkeit haben die statischen Dehnungsübungen noch folgende Funktionen:

- Vorbereitung auf körperliche Aktivitäten
- Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels der Muskulatur
- Vermeidung und Beseitigung von Muskelverkürzungen
- Regeneration nach intensiven Trainingsbelastungen
- Psychische Entspannung
- Vermittlung eines besseren Körpergefühls
- Verringerung der Gefahr von Muskel- und Gelenksverletzungen

Dynamisches Dehnen

Übungen nach dieser Methode stehen leider noch immer sehr häufig im Mittelpunkt der „Aufwärmgymnastik“ vieler Fußballvereine. Diese Dehnform besteht aus häufig hintereinander ausgeführten schnellen, wippenden, federnden oder kreis-

den Bewegungen (z. B. federndes Rumpfvorbeugen, ruckartiges Zurückfedern der Arme). Im Gegensatz zur statischen Methode führt das kurze und harte Dehnen nicht zu der gewollten Längenzunahme, sondern bewirkt eine sofortige reflektorische Kontraktion (Verkürzung) des Muskels (Auslösung des Dehnungsreflexes).

Ergebnis: Sinn und Zweck von Dehnungsübungen werden verfehlt und die Verletzungsgefahr steigt. Die dynamische Methode, oder auch kritisch „Zerrgymnastik“ genannt, führt zu keiner Verbesserung der Dehnfähigkeit. Trotz der geschilderten Nachteile sind dynamische Übungen aus nachstehenden Gründen von Bedeutung und dürfen nicht ganz aus dem Trainingsprogramm gestrichen werden:

1. Bewegungsabläufe des Fußballspielers sind in hohem Maße dynamischer Natur (z. B. Ausholbewegungen vor einem Schuß). Ein gedehnter Muskel muß ständig auf die dynamische Kontraktion (Verkürzung) seines Gegenspielers reagieren. So kann man Bewegungsformen, die häufig in einem Fußballspiel auftreten, durch dynamische Dehnübungen imitieren.
2. Dynamische Übungen verbessern die Koordination und tragen zur psychischen und physischen Aktivierung (z. B. vor einem Spiel) bei.

Hinweis: Dynamische Übungen dürfen erst am Ende (nach der statischen Dehnung) des Aufwärmprogramms stehen.

Auf den nächsten Seiten werden eine Reihe von statischen Dehnungsübungen vorgestellt. Bei der Durchführung müssen folgende Hinweise unbedingt beachtet werden:

- Beim Dehnen dürfen keine Schmerzen auftreten. Ein leichtes „Ziehen“ oder „Spannen“ ist allerdings nicht gleich als Schmerz aufzufassen.
- Das Dehnprogramm sollte regelmäßig durchgeführt werden (mindestens 2mal pro Woche 20 Minuten), damit eine Wirkung erzielt werden kann.
- Jeder Sportler muß seine individuelle Dehnposition finden, die es ihm ermöglicht, eine Dehnungszeit von 15 bis 30 Sekunden durchzuhalten (ohne Schmerzen, siehe Bilder 10 und 11). Die Intensität der Dehnung kann durch eine geringfügige Änderung der Ausgangsstellung (Millimeterprinzip) vergrößert werden.
- Nach jeder Dehnübung müssen Lockerungsübungen durchgeführt werden.
- Qualität geht vor Quantität! Es ist besser, nur wenige Übungen mehrmals und exakt, als viele Übungen nur kurz und oberflächlich auszuführen.
- Die Dehnübungen sollen langsam, konzentriert und gefühlvoll und ohne zusätzliches Wippen ausgeführt werden.
- Das Dehnen soll immer nach dem Prinzip „Agonist – Antagonist“ durchgeführt werden (Beinvorderseite – Beinrückseite)
- Das Aufwärmprogramm sollte nicht mit Dehnübungen, sondern mit Spannungsübungen (Kräftigungsübungen) beendet werden. Die Muskulatur muß wieder die nötige Spannung bekommen, da im nachfolgenden Hauptteil der Trainingseinheit schenllkräftige und explosiv auszuführende Übungen verlangt werden.
- Jeder Spieler sollte möglichst ein individuelles Dehnprogramm erhalten, das seine Stärken und Schwächen besonders berücksichtigt. Die Feststellung der Stärken und Schwächen ist mit Hilfe der Testübungen leicht möglich.
- Das Dehnprogramm ist nur ein Bestandteil der Aufwärmphase, es ist kein Ersatz für Einlaufen und Einspielen.

Übungsangebot

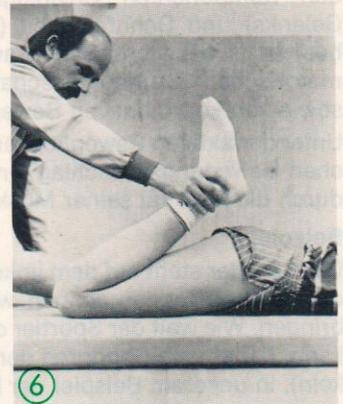
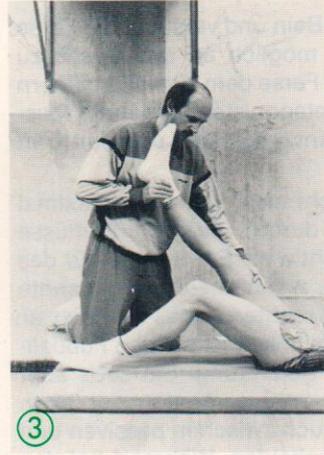
Testübungen

Übung 1 (Bilder 1 bis 3):
Dehnfähigkeit der rechten Beinrückseite (Ischiocruralmuskulatur)
Der Trainer führt das gestreckte Bein langsam und gefühlvoll bis zur maximal möglichen Beugeposition im

Hüftgelenk (Bilder 1 und 2).
Richtiges Bewegungsmaß ca. 80° Beugung im Hüftgelenk.

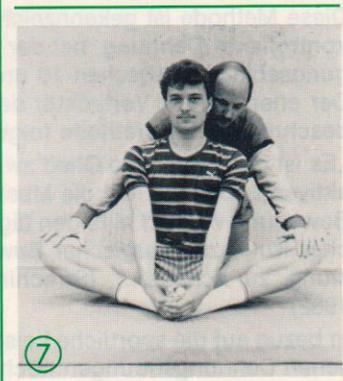
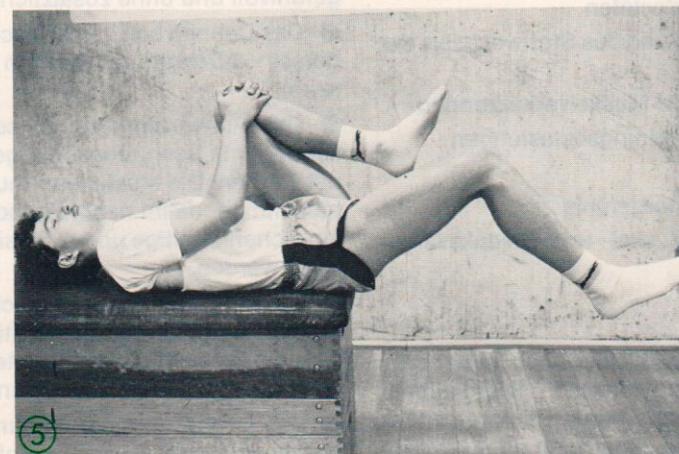
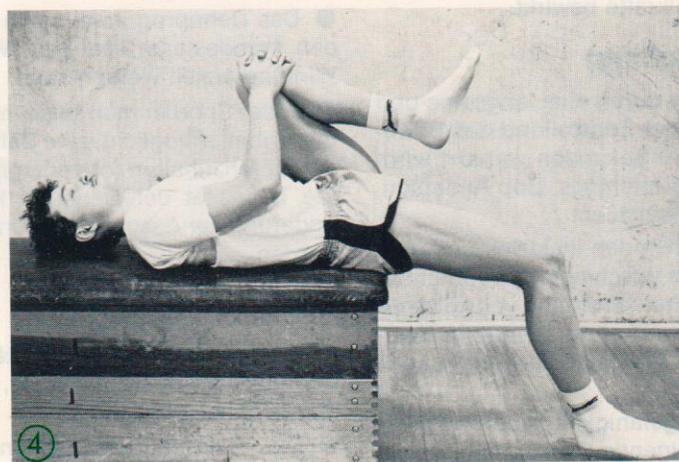
Hinweis:
Das nicht zu untersuchende Bein muß gestreckt auf der Unterlage liegenbleiben.

Kommt es zu einer Beugung im Kniegelenk (Bild 3) oder zu Ausweichbewegungen (z. B. Abduktion oder Außenrotation) im Hüftgelenk, dann ist die maximale Dehnposition des zu untersuchenden Beines erreicht.



Übung 3 (Bild 6):
Dehnfähigkeit der Beinvorderseite (Quadrizpsmuskulatur)
Das Becken (Leiste) wird nach unten gedrückt und dann führt der Trainer die Ferse des rechten Beines langsam in Richtung Gesäß. Die normale Dehnfähigkeit ist gegeben, wenn das Becken nicht den Boden verläßt und die Ferse fast das Gesäß berührt.

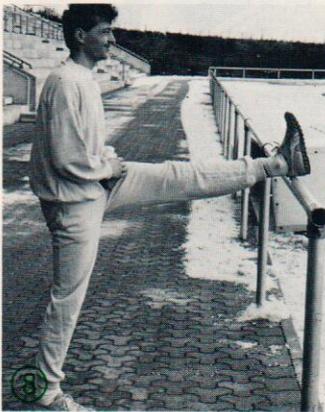
Übung 2 (Bilder 4 und 5):
Dehnfähigkeit des Läufermuskels (M. iliopsoas)
Der Sportler befindet sich in der Rückenlage, mit dem Steißbein über dem unteren Kastenrand. Das nicht zu untersuchende Bein wird so weit angebeugt, bis der Rücken (Lendenwirbelsäule) die Unterlage berührt.
Normale Dehnfähigkeit: Oberschenkel des zu untersuchenden Beines befindet sich in waagerechter Position (Bild 4).
Eine Verkürzung des M. iliopsoas ist bei einer Beugestellung im Hüftgelenk gegeben (Bild 5).



Übung 4 (Bild 7):
Dehnfähigkeit der Muskulatur der Beininnenseite
Der Trainer drückt die Knie langsam in Richtung Boden.
Hinweis:
Die Testperson muß den Rücken gerade (gestreckt) halten. Eine Verkürzung liegt vor, wenn die Testperson ein starkes „Ziehen“ an der Beininnenseite angibt und/oder nicht annähernd die auf dem Foto abgebildete Position erreicht.

Redaktionshinweis
Da alle Übungen bildlich dargestellt sind, haben wir im folgenden auf eine Übungsbeschreibung verzichtet und statt dessen in den meisten Fällen die Kennzeichen einer richtigen und falschen Bewegungsausführung gegenübergestellt.

Dehnung der Beintrückseite



Übung 1 (Bilder 8 und 9):

Bild 8: Richtig

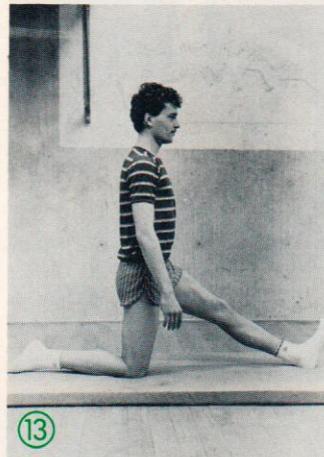
Beide Kniegelenke sind gestreckt, gerader Rücken, Fußspitze des Standbeines zeigt nach vorn.

Durch ein langsames Absenken des gestreckten Oberkörpers kann man die Dehnung verstärken.

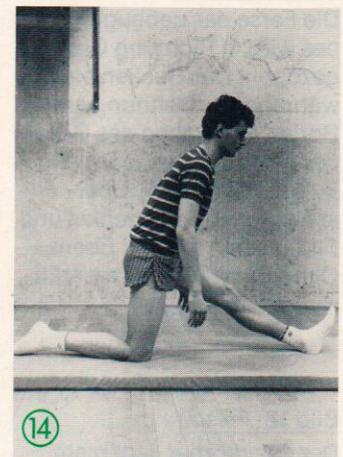


Bild 9: Falsch

Eine solche Dehnhaltung darf in der Trainingspraxis nicht erlaubt werden. In so einem Fall muß eine leichtere Dehnposition ausgewählt werden (z. B. Bild 13).



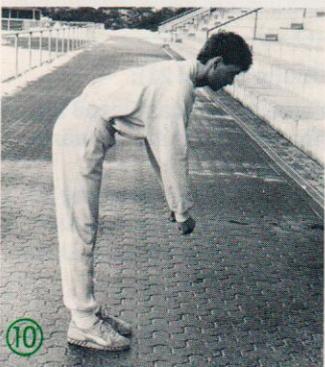
13



14

Übung 3 (Bilder 13 und 14):

Kniegelenk des linken Beines und Wirbelsäule sind gestreckt. Die Dehnung wird verstärkt, wenn der gestreckte Oberkörper weiter nach vorne geht (Bild 14). Durch ein Anziehen der Fußspitzen kann auch die linke Wadenmuskulatur mitgedehnt werden.



10

Übung 2 (Bilder 10 bis 12):

Bilder 10 und 11: Richtig

Beide Kniegelenke und die Wirbelsäule sind gestreckt. Die beiden Bilder zeigen, wie der Athlet sich durch das langsame und behutsame Absenken des gestreckten Oberkörpers an seine maximale Dehnposition heranarbeitet.

Bild 12: Falsch

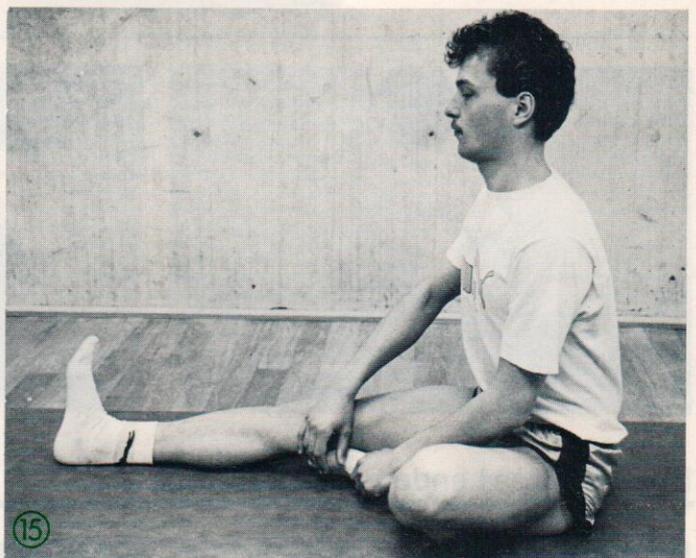
Diese Ausführungsart ist von geringem Nutzen, da der Spieler bei gebeugten Kniegelenken krampfhaft versucht, mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren.



11



12



15

Übung 4 (Bilder 15 und 16):

Bild 15: Richtig

Wird der gestreckte Rücken weiter nach vorne geneigt, verstärkt sich die Dehnwirkung.

Bild 16: Falsch

Der Sportler macht einen „Buckel“, und das zu dehrende Bein ist angebeugt.



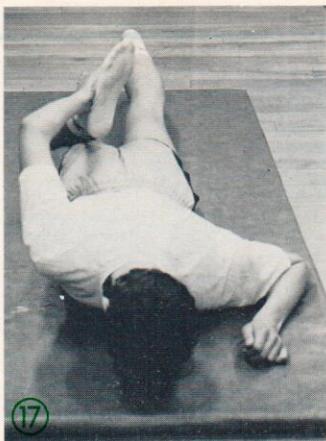
16

Dehnung der Beinvorderseite

Übung 1 (Bilder 17 und 18):

Bild 17: Richtig

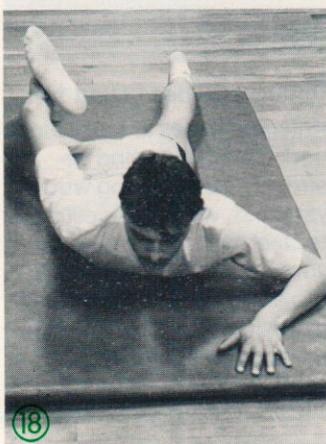
Die Ferse des gebeugten Beines wird in Richtung Gesäß gezogen. Das Becken bleibt während der Dehnung am Boden (ein Heben des Gesäßes reduziert die Dehnwirkung), Hüftgelenk, Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß bleiben in einer Ebene. Oberkörper und Stirn berühren die Unterlage.



17

Bild 18: Falsch

Der Oberkörper liegt nicht auf der Unterlage. Oberschenkel und Hüfte liegen nicht in einer Ebene.



18

Übung 2 (Bilder 19 und 20):

Bild 19: Richtig

Beide Oberschenkel müssen sich auf einer Höhe befinden, die Fußspitze des Standbeines zeigt nach vorn.



19

Bild 20: Falsch

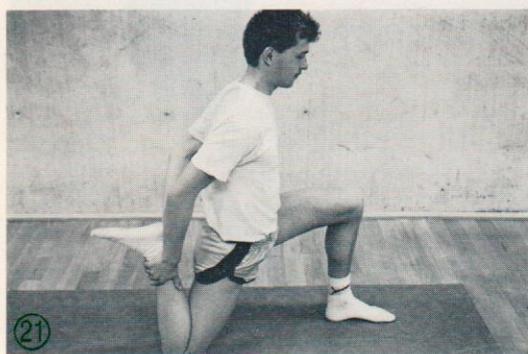
Der Sportler steht nicht aufrecht, Fußspitze, Ober- und Unterschenkel liegen nicht in einer Ebene.



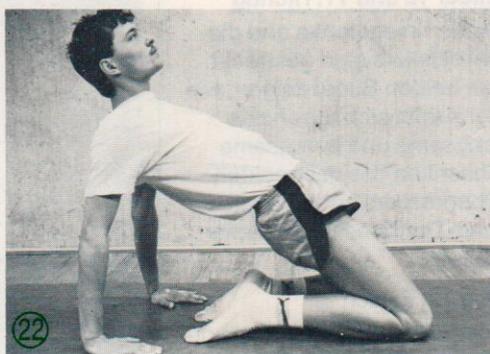
20

Bemerkung:

Durch ein leichtes Vorschieben der rechten Hüfte kann die Dehnung verstärkt werden (kein übermäßiges Hohlkreuz bilden!).



21



22

Übung 3 (Bild 21):

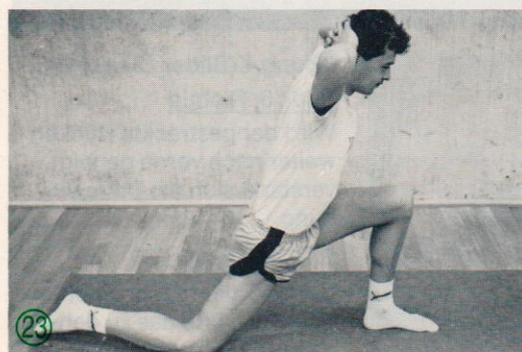
Ferse gegen das Gesäß ziehen und die Hüfte vorwärts schieben.

Um eine stabile Stellung zu bekommen, kann man sich mit einer Hand auf der Unterlage abstützen.

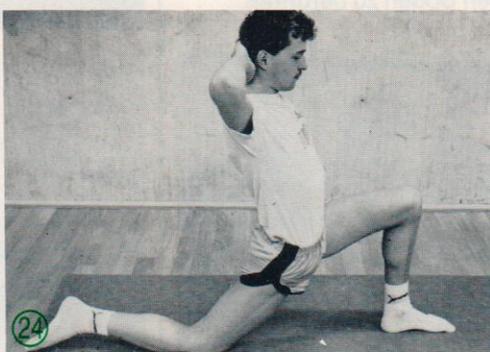
Übung 4 (Bild 22):

Starke Hohlkreuzbildung vermeiden!

Dehnung des Lenden-Darmbeinmuskels



23



24

Übung 1 (Bilder 23 und 24):

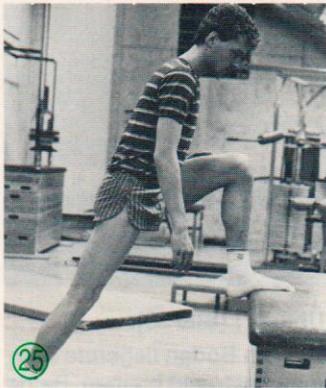
Bild 23: Richtig

Langsamen Vorschieben des vorderen Knies.

Durch Anspannung der Bauchmuskulatur kann das „Hohlkreuz“ vermieden werden.

Bild 24: Falsch

Der Athlet fällt zu sehr ins Hohlkreuz.



Übung 2 (Bilder 25 und 26):

Bild 25: Richtig

Die Fußspitzen zeigen nach vorne. „Hohlkreuz“ muß vermieden werden. Die Ferse des rechten Beines bleibt am Boden (zusätzliche Dehnung der Wadenmuskulatur). Die Hüfte wird nach vorne geschoben.

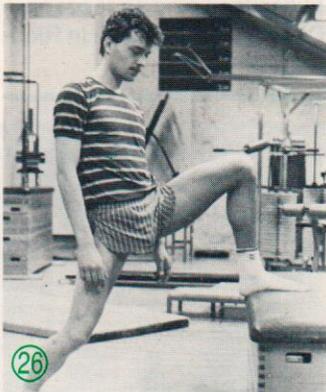


Bild 26: Falsch

Die Fußspitze des Standbeins zeigt nach außen, und die Hüfte ist ausgedreht.

Dehnung der Wadenmuskulatur



Übung 1 (Bilder 27 und 28):

Bild 27: Richtig

Die Ferse des gestreckten Beines bleibt am Boden. Knie und Hüftgelenk sind gestreckt. Stärkerer Dehnreiz durch Vergrößerung der Körpervorlage.



Bild 28: Falsch

Keine vollständige Streckung im Hüftgelenk.



Übung 2 (Bilder 29 und 30):

Bild 29: 1. Phase

Das Kniegelenk bei aufrechtem Oberkörper langsam strecken. Durch Zug am Fuß erhält die Wadenmuskulatur einen intensiven Dehnreiz.

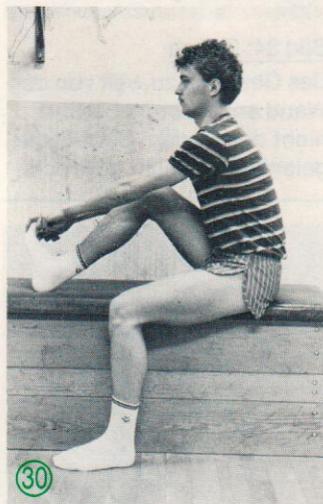


Bild 30: 2. Phase

Der Sportler streckt das Bein immer mehr, bis er die Stellung erreicht hat, in der er zwischen 15 und 30 Sekunden verweilen kann.

Dehnung der Beininnenseite



Übung 1 (Bilder 31 und 32):

Bild 31: Richtig

Beide Kniegelenke sind gestreckt. Die Fußspitze des Standbeins zeigt nach vorne. Oberkörper und linkes Bein liegen in einer Ebene. Durch Seitwärtsneigung des Oberkörpers kann die Dehnung verstärkt werden.



Bild 32: Falsch

Überforderung des Sportlers durch die Dehnposition. Ausweichbewegungen (Beugung des rechten Kniegelenkes, Abbeugen des Oberkörpers) sind die Folge.

Übung 2 (Bilder 33 und 34):

Bild 33: Richtig

Beide Kniegelenke sind gestreckt, und das Gesäß hat Kontakt mit der Unterlage und der Wand. Durch ein behutsames Senken der Beine kann die Dehnung verstärkt werden.

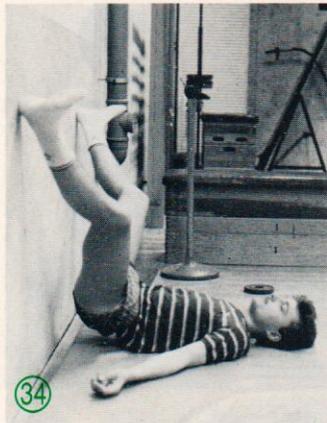
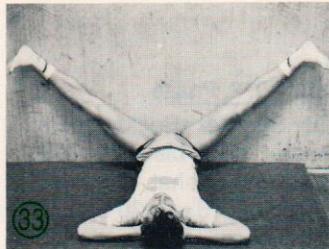


Bild 34: Falsch

Das Gesäß ist zu weit von der Wand entfernt und berührt nicht den Boden. Beide Kniegelenke sind nicht gestreckt.

Übung 3 (Bilder 35 und 36):

Bild 35: Richtig

Der Oberkörper ist gestreckt, die Füße befinden sich sehr nahe am Körper, die Fußsohlen berühren sich. Durch ein weiteres Senken der Knie in Richtung Boden wird die Dehnung vergrößert. Eine Verstärkung der Dehnung kann auch durch das weitere Vorneigen des gestreckten Oberkörpers erreicht werden.

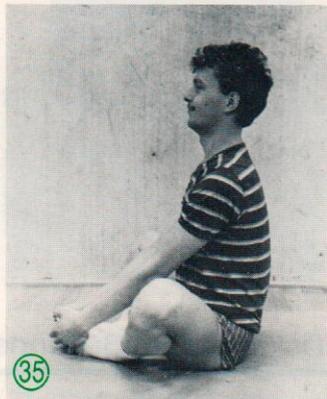


Bild 36: Falsch

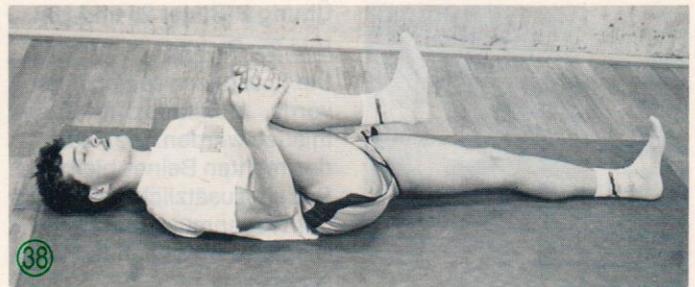
Die dargestellte Dehnhaltung stellt eine Überforderung des Sportlers dar. Die Ausweichbewegungen des Körpers und der angespannte Gesichtsausdruck verdeutlichen dies. In diesem Fall muß eine leichtere Dehnübung gewählt werden.



Dehnung der vorderen Unterschenkelmuskulatur

Übung 1 (Bild 37):

Beim Anheben des Knies nicht zur Gegenseite ausweichen. Die Dehnung nicht zu lange durchführen (max. 15 Sekunden), da die Gelenkapsel des oberen Sprunggelenks unter starker Zugspannung steht. Es können auch beide Knie angehoben werden.



Dehnung der Hüftstrecker (Gesäßmuskulatur)

Übung 1 (Bild 38):

Das am Boden liegende Bein muß gestreckt bleiben. Beide Fußspitzen sind angezogen. Das Knie bewegt sich in Richtung Brust.

Dehnung des Gesäßmuskels und der Hüftaußenseite

Übung 1 (Bild 39):

Wirbelsäule und Becken sind aufgerichtet. Die Fußsohle des angewinkelten Beines berührt den Boden. Ein Annähern des linken Knies führt zur Verstärkung der Dehnung. Wird das angewinkelte Bein stärker zur Brust gezogen, erhöht sich die Dehnwirkung.



NEU!

Erich Rutenmüller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 2
Torwarttraining



Jetzt vorbestellen!

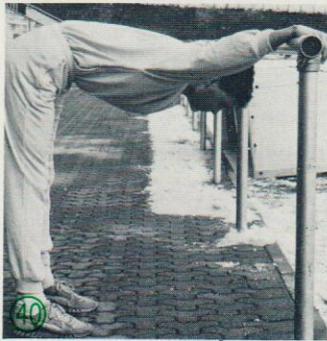
Die praktische Trainingshilfe für jeden Trainer, der gezielt mit seinen Torwarten arbeiten will. Die Übungen gehen von häufig vorkommenden aus und haben sich in der Praxis bewährt. 85 Doppelkarten für Ihr Torwarttraining, Beiheft, Karteikasten

DM 28,-

Schwerpunkte: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel und – generell – situationsgerechtes Verhalten. Dazu kommen Übungen zum Verhalten in Zweikampfsituationen (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.

Philippta
Bestellschein
Seite 6!

Dehnung der Brustmuskulatur



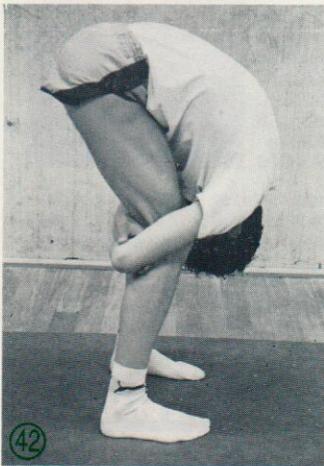
Übung 1 (Bilder 40 und 41):

Bild 40: Richtig
Oberkörper und Beine bilden einen 90° Winkel. Die Beine stehen hüftbereit auseinander, und die Arme sind gestreckt. Den Oberkörper langsam in Richtung Boden sinken lassen.



Bild 41: Falsch
Die Beine stehen zu weit auseinander, der Winkel zwischen Oberkörper und Beinen beträgt mehr als 90°.

Dehnung der Rückenstrecker



Übung 1 (Bild 42):
Bei leicht gebeugten Knien wird der Oberkörper in Richtung Knie gezogen. Das Dehngefühl muß vor allen Dingen im Lendenbereich spürbar sein.



Übung 2 (Bild 43):
Der Rundrücken kann durch den Zug der Arme verstärkt werden.



Übung 3 (Bild 44):
Die Hüfte seitwärts schieben und gleichzeitig den Rumpf zur Gegenseite ziehen. Die Fußsohlen dürfen nicht den Boden verlassen.

Zu den Autoren

Heinz Luthmann

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

Heinz-Dieter Antretter

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



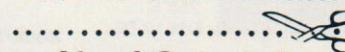
Die Welt des Sports

im neuen Katalog

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

SPORT-THIEME

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



Abruf-Gutschein

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

Sport-Thieme, Postfach 320/72
3332 Grasleben

.....
(Name)

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

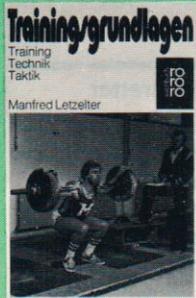
.....
(Straße)

.....
(PLZ, Ort)

.....
(Tel. für Rückfragen)

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

Allgemeines, Trainingslehre



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

Band 14: Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebnisse; früher DM 28,- jetzt **DM 20,80**

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**

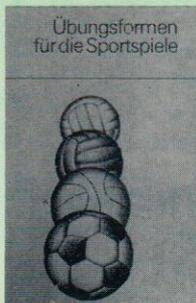
Der Sport-Brockhaus. Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**

Dietrich/Dürrwächter/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 18,00**

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



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

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 S. **DM 12,80**

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre:

Teil I: Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 33,60**

Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. **DM 33,60**

Rigauer: „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**

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

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

Weineck, J.: Optimales Training, Neuauf. Frühj. '87, ca. **DM 38,00**

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

Kleine Spiele



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

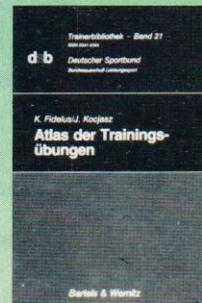
Fluri, H.: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. 240 S. **DM 26,80**

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

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 (ab 1987 DM 28,-) **DM 25,-**

Gymnastik, Aufwärmen



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

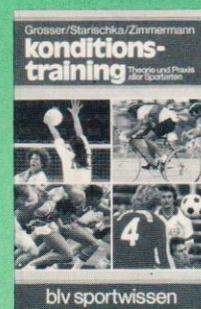
Konditions- und Krafttraining

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

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

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

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



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

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

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

Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 16,80**

Kruber/Fuchs: Allgemeine Konditionsschulung, **Teil I:** 72 Arbeitskarten **DM 23,80**
Teil II: 72 Arbeitskarten **DM 22,80**



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

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

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

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

Sportmedizin



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

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. (s. S. 2) **DM 28,00**

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

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

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

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

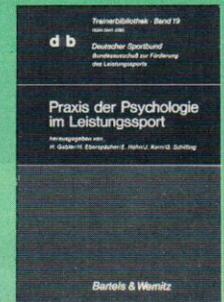
Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**

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

McLachie: Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständl. Leitfaden: Verletzungen verhindern, erkennen, behandeln. 248 Seiten **DM 34,80**

Sportpsychologie

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



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

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

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

Sporternährung



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

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

Hamm/Nilles: Richtig essen hilft gewinnen **DM 16,80**

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

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



Nöcker: Die Ernährung des Sportlers, 116 Seiten **DM 16,80**

Sonstiges

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

Philippka-Buchversand
☎ 02 51 / 2 05 37
Bestellschein Seite 6

Ernst Joosten

Vorbeugende Maßnahmen in der Spielvorbereitung

Vorbemerkungen

In die praktische Arbeit eines Trainers bei der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung eines Spiels lassen sich ohne viel Aufwand wertvolle Anregungen und Hilfen zur Vorbeugung, 1. Hilfe und Regeneration (Rehabilitation) von Verletzungen einplanen. Grundvoraussetzung ist ein sportartspezifisches Training, das mit einem zusätzlichen Schwerpunkt der Ganzkörperschulung erweitert werden sollte. Oft werden Muskelgruppen in der Trainingsarbeit vernachlässigt, die als „Gegenspieler“ der hauptarbeitleistenden Muskeln nicht genügend Kraft zur Stabilisierung aufbringen können. Verletzungsdispositionen und Leistungsdefizite sind die Folge. Jeder Spieler sollte individuell auf die zu erwartenden Belastungen eingestellt werden. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit der individuellen Trainingsbelastung, was natürlich erhöhte Anforderungen an den Trainer stellt.

Die begleitenden Maßnahmen in bezug auf Sportverletzungen sollen hier auf einfache und leicht verständliche Weise dargestellt werden – zur sicheren Anwendung durch den Trainer, der oftmals als „Alleinunterhalter“ tätig ist. Der chronologische Ablauf einer Spielvorbereitung, Durchführung und Auswertung wird sich als „Roter Faden“ durch die Ausführungen ziehen. Dadurch soll dem Interessierten die Einordnung erleichtert werden.

Spielvorbereitung

Über die Information der Spieler hat der Trainer die Chance, verletzungsvorbeugend tätig zu sein. Er wird sich hüten, mit dem moralischen Finger überzogene Forderungen zu stellen und mit Repressalien zu drohen. Vielmehr muß der Spieler in die Eigenverantwortung entlassen werden und damit in seiner Mitarbeit stabilisiert werden. Dazu muß der Spieler wissen, was er zu tun hat und vor allen Dingen, warum das für ihn wichtig ist.

Der Abend vor dem Spieltag

Schlaf

Folgendes Beispiel verdeutlicht die Problematik: Ein Spieler kann oder will nicht schlafen, liest ein spannendes Buch und kommt um 4 Uhr zur Ruhe. Der nächste Tag (Spieltag) ist arbeits- oder schulfrei. Er schläft durch bis zum Mittag und wird zum Essen geweckt. Der Kreislauf ist ganz unten und muß nun die zugeführte Essensmenge bewältigen. Drei Stunden später ist der Spieltermin. Jeder weiß, wie schwierig es ist, sich nun kreislaufmäßig auf die Belastung einzustellen. Bevor der Spieler belastungsfähig wird, ist das Spiel gelaufen. Der Tag-Nacht-Rhythmus, die „Innere Uhr“, die Begriffe, die wir aus der Arbeitsmedizin kennen, sollte der Trainer in seine



Erstversorgung von Verletzungen – im unteren Leistungsbereich fast immer Aufgabe des Trainers. Foto: Mühlberger

Argumentation mit einfließen lassen. Die Faustregel heißt also: Um Mitternacht ins Bett gehen und sich so verhalten, als wenn der nächste Tag ein Schul- oder Arbeitstag wäre.

Alkohol

Eines unserer zivilisierten Rauschgifte, dessen Verharmlosung und hemmungslose Anwendung gerade unter Fußballern als problematisch anzusehen ist, ist Alkohol. Wenn Breitner publiziert: „Fußballer sind keine Mönche“, und Merkel schreibt: „Die Alkoholiker in meinen Mannschaften waren immer die besseren Fußballer“, dann darf man sich nicht wundern, wenn derartiger Unsinn sich als landläufige Meinung durchsetzt.

Im Umgang mit Alkohol sind also bestimmte Verhaltensregeln notwendig. Der Trainer ist nicht in der Lage, bei jedem Stammtisch aufzukreuzen und die konsumierten Biere zu zählen. Der Spieler muß sich im Rahmen seiner Selbstverantwortung an folgende Vorgaben halten: Keine „harten“ und „bunten“ (Mixgetränke) alkoholischen Getränke! Wenn ein Spieler zum Beispiel mit 2,5 Promille sein Lager ansteuert, muß er wissen, daß pro Stunde nur 0,1 Promille abgebaut wird und die entsprechende Restmenge Alkohol bis zu 16 Stunden im Kreislauf bleibt.

Dieser Zustand während der Belastung bewirkt, etwa nach 60 Minuten Spielzeit, daß die Erholungspausen 3mal so lang werden und das koordinative Verhalten auffällig gestört wird. Alkohol stellt die Gefäße weit, und die Muskelpumpe funktioniert nicht mehr einwandfrei. Durch das Mißverhältnis zwischen Wollen (Geist) und Können (Muskulatur) baut der Spieler eine Aggressivität auf, die alle Beteiligten (Schiedsrichter, Mitspieler, Trainer, Zuschauer) zu spüren bekommen können. Wenn sich ein Spieler ein oder zwei Biere zur Entspannung gönnt, ist das überhaupt kein Problem, und nervösen Spielern sollte man sogar – um zur Ruhe zu kommen – dazu raten.

Nikotin

Auch Nikotin wird in seiner Wirkungsweise verharmlost und als leistungshemmender Faktor von den meisten unterschätzt. Wenn man den Gesundheitsaspekt einmal beiseite läßt, ist Nikotin im Ausdauerbereich leistungsmindernd. Ein Raucher sollte sich vor Augen halten, um wieviel besser seine Leistung wäre, wenn er im Ausdauerverhalten noch zulegen könnte.

Auch im neuromuskulären Bereich gibt es Probleme, wenn Nikotin während der Belastung – „als Expander“ – nicht mehr im „Angebot“ ist. Es gibt Spieler, die diesem Defizit vorbeugen wollen, indem sie sich vor dem Spiel (Anfahrt, Toilette) den „Niko-push“ besorgen; d. h. sie konsumieren noch bis zu 15 Zigaretten, wodurch sie sich ein positives Einstimmungsgefühl verschaffen. Aber schon nach kurzer Zeit wird das Defizit wieder aufgebaut, und das aufkommende Unbehagen wird nicht selten in Aggressivität sichtbar. Nur mit Nikotin ließe sich das wieder regulieren, aber wer kann schon alle 5 bis 7 Minuten pausieren und eine Zigarette rauchen.

Der Trainer sollte als Nichtraucher ein gutes Beispiel geben und auch darauf achten, daß die Spieler nach dem Spiel die Kabine nicht mit brennender Zigarette verlassen, denn der Spieler benötigt zur Regeneration soviel Sauerstoff wie möglich. Die Sauerstoffaufnahme wird jedoch erheblich reduziert, wenn sofort nach der Belastung wieder geraucht wird. Daher

wird empfohlen, sich nach dem Spiel in rauchfreien Räumen aufzuhalten.

Der Spieltag

Aufstehen am Spieltag

Ergänzend zum Stichwort „Schlaf“ soll hier der Beginn des Wettkampftages angesprochen werden. Unter Ausschlafen verstehen wir eine Schlafverlängerung von maximal 2 Stunden. Nur dann ist eine optimale Kreislaufeinstimmung gewährleistet und der Bio-Rhythmus wird eingehalten. Bei Vormittagsspielen ist es ratsam, sich etwa 3 Stunden vor dem Spielbeginn von der Horizontalen zu trennen. Ganz oben auf der Liste der Empfehlungen steht ein Duschbad mit indifferenter (lauwarmer) Wassertemperatur und maximal 5 Minuten Dauer – ohne Seifen und Shampoo!

Frühstück

Eine Informationsflut in Sachen Ernährung ist von wissenschaftlicher Seite in den letzten Jahren auf uns eingestürmt. Die Vorkauer der Nation wollen erreichen, daß das Ernährungsbewußtsein der Sportler verbessert wird. Ein Frühstück, bestehend aus 3 Tassen Kaffee und 5 Zigaretten, ist auch wahrlich nicht dazu geeignet, als Nährstofflieferant den zu erwartenden Bedarf abzudecken. Dem Spieler, der auf ein gehaltreiches Frühstück (Schwerpunkt: Kohlehydrate) verzichtet, muß klagemacht werden, daß er ab einer bestimmten Belastungsphase keine Energiereserven mehr zur Verfügung hat, was entweder einen Leistungsrückgang oder eine Überforderung des Organismus bewirkt. Zu empfehlen ist ein gutes „Hotel-Frühstück“, mit weißen Brotsorten und süßen Beigaben (Honig, Marmeladen usw.). Als Ergänzung empfiehlt sich der Saft frisch gepresster Citrus-Früchte als Vitaminstoß. Weniger geeignet sind: Wurst, Käse und größere Mengen Milch.

Mittagessen

Wenn es aus organisatorischen Gründen (Familie) nicht möglich ist, aufs Mittagessen zu verzichten, so muß zumindestens der Zeitpunkt der letzten festen Mahlzeit auf den Spieltermin ausgerichtet werden. 3 bis 4 Stunden vor Spielbeginn sollte der Essenstermin angesetzt werden, damit eine Verdauung der Speisen noch möglich ist, ohne daß der Körper durch sportliche Belastung in seiner Verdauungsarbeit gestört wird. Außerdem wird zur Verdauung, aus den körpereigenen Blutdepots, Blut abgezogen (Müdigkeit, Muskelschwere) und durch einen Schutzreflex – auch bei beginnender Muskelarbeit – nicht mehr freigegeben. Speziell in der Oberschenkelmuskulatur entsteht eine Unterversorgung, und es kann hier zu muskulären Verletzungen kommen. Die Ernährungspraxis am Spieltag sollte folgendermaßen aussehen: Qualitativ gut frühstücken und eine Stunde vor dem Spiel eine leichtverdauliche Zwischenmahlzeit, in Form einer gut gewürzten Nudelsuppe, zu sich nehmen.

Termine

Die vom Trainer festgelegten Zeiten (z. B. Abfahrt) müssen von allen Beteiligten eingehalten werden. Es sind nicht nur disziplinarische Gründe, die diese Forderung rechtfertigen, sondern das angestrebte positive Einstimmungsniveau auf das Spiel ist nur mit dieser Maßnahme möglich. Wir kennen alle den Spielertyp, der 5 Minuten vor dem Spiel mit wehenden Gewändern in die Kabine stürmt. Der Trainer ist aufgefordert, ihn zu maßregeln. Der Spieler ist oft streitsüchtig (Schuldverhalten) und motzt zurück. Ein Spannungsfeld tut sich auf, in

RAHMEN-TRAININGSPLAN zur Saison-Vorbereitung

(Sommer) für Amateurmansschaften aller Klassen anpassbar. Wiederholt verwendbar. Mit Anleitungen und Hinweisen für verschiedene Zielsetzungen. Freie Wahl der geforderten Übungsteile durch den Trainer. Für Vorbereitungsperioden bis zu 5 Wochen. – 2., überarbeitete Auflage (Ringbuch A5) 30.–.

«FUSSBALL-TAKTIK UNTER DER LUPE»:

Heft 1: **Raumdeckung** – Was ist das?

Heft 2: **Manndeckung** – Richtig verstanden

Taktik ist Praktik: Das Deckungsverhalten und seine logische Weiterentwicklung. Was war? Was ist? Was wird...? – Broschiert, jedes Heft 10.–.

«TIPS FÜR TRAINER UND TALENTE»:

Heft 1-4: **Der Torwart** – Die Verteidiger

Die Mittelfeldspieler – Die Stürmer

Aufgaben, Anforderungen – Tips für Training und folgerichtiges Spielverhalten: Wer? Was? Wie? Warum? – Broschiert, jedes Heft 10.–, komplett 30.–.

H. Kissner, Fußballfachberatung, Postfach 1324, 7858 Weil

Auch individuelle Beratung für Trainer, Spieler, Vereine. Bitte fordern Sie unverbindlich Unterlagen und Prospekte an.

Grundausrüstung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nockenschuhe | <input type="checkbox"/> Schienbeinschützer |
| <input type="checkbox"/> Stollenschuhe | <input type="checkbox"/> Baumwollslip |
| <input type="checkbox"/> Turnschuhe | <input type="checkbox"/> Strümpfe |
| <input type="checkbox"/> Trainingsanzug | <input type="checkbox"/> Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke | <input type="checkbox"/> Massageöl |
| <input type="checkbox"/> Badeschuhe | <input type="checkbox"/> Elastische Binde (8 cm) |

...und nicht vergessen ...für den Winter

- | | |
|--------------------|--------------|
| - Stollenschlüssel | - Pudelmütze |
| - Schnürsenkel | - Handschuhe |
| - Waschzeug/Seife | - Schal |
| - Shampoo/Fön | |
| - Frische Wäsche | |

dem keine optimale Vorbereitung ablaufen kann. Es trifft dann in der Regel die hochsensiblen Spieler, die in dieser – für sie – wichtigen Vorbereitungsphase empfindlichst gestört werden, weil sie alles Negative auf sich beziehen.

Ausrüstung

Ein dauerndes Augenmerk muß der Trainer auf die Ausrüstung seiner Spieler richten. Viele Spieler haben Probleme, sich zu organisieren und immer an alle kleinen, aber wichtigen Dinge zu denken. Gerade im Schüler- und Jugendbereich sowie in den unteren Leistungsklassen der Senioren kann man immer wieder feststellen, daß vor allem in der medizinischen Versorgung die Grundvoraussetzungen nicht erfüllt sind. Der fehlende oder unzureichend gefüllte Sanitätskoffer erschwert oft die Erstversorgung eines verletzten Spielers. Hin und wieder reicht schon ein zerrissener Schnürsenkel aus, um vor dem Beginn eines Meisterschaftsspiels für unnötige Hektik in der Kabine zu sorgen. In den meisten Fällen lassen sich diese Probleme durch einfache organisatorische Maßnahmen verhindern. Gut bewährt hat sich dabei eine Checkliste zur Komplettierung der unverzichtbaren Ausrüstungsgegenstände eines Fußballers.

Fußballschuhe

Der Spieler sollte für alle Bodenverhältnisse gerüstet sein. Also, Stollenschuhe, Nockenschuhe und Hartplatzschuhe. Im Jugendbereich wird diese Idealsituation aus Kostengründen nicht zu realisieren sein. Nur der Nockenschuh ist in der Lage, sich einigermaßen mit allen Bodenverhältnissen zu arrangieren. Die Gesundheit des heranwachsenden Spielers muß hier vorrangig in Betracht stehen. Es ist bekannt, daß eine zu starke Haftung des Schuhs (z. B. im „satten“ Rasen) eine Gefährdung der Gelenke darstellt, wo z. B. beim Bremsverhalten alle Belastungsmomente auf die angrenzenden Gelenke ungünstig verteilt werden. Hier ist meistens das Kniegelenk einer zu hohen Belastung ausgesetzt.

Daher sollte gerade der Trainer im Jugendbereich seinen Spielern bei der Auswahl des Schuhwerks beratend zur Seite stehen und ihnen stets das Tragen von Nockenschuhen emp-

fehlen, es sei denn, die Platzverhältnisse erfordern unbedingt ein Spielen mit Stollenschuhen.

Badeschuhe

Nicht nur wegen der verstärkt zu registrierenden Zunahme von Fußpilz-Infektionen ist es geraten, in der Umkleidekabine Badeschuhe zu tragen. Man beugt so auch einer zu raschen Abkühlung des gesamten Organismus vor. Vor dem Spiel führt das Laufen auf kalten Böden dazu, daß die Spieler verkrampfen. Nach dem Spiel stellt sich die gleiche Situation. Über die äußerst sensible Fußsohle wird der Spannungszustand der gesamten Muskulatur beeinflußt, womit eine Entspannung zur besseren Regeneration nicht möglich ist.

Badehosen

Viele Spieler tragen aus „Sicherheitsgründen“, oder wie man das nennen mag, eng anliegende Badehosen unter den Sporthosen. Nach dem Spiel müssen sie häufig feststellen, daß sie tiefe Einkerbungen, meist mit blauroter Färbung, an den Einschnürungsstellen haben. Oft haben sie auch eine „knochenharte, zu Krämpfen neigende“ Muskulatur. Was ist passiert? Durch diese Einschnürung wurde das Lymphsystem erheblich in seiner entsorgenden Funktion beeinträchtigt. Stoffwechselprodukte konnten dadurch nicht in dem Umfang abtransportiert werden, wie es für die Funktion der Muskulatur notwendig gewesen wäre. Das gleiche gilt für die einschnürenden Befestigungen der Stutzen (Gummibänder/Schnürsenkel). Ein gutsitzender Baumwollslip statt der Badehose und breite Bänder mit Klettverschluß zur Befestigung der Stutzen sind die besseren Alternativen.

Sportu
pac

Die medizinische
»Sport-Hilfe«
aus der Apotheke

Sportupac Salbe und Liquidum zur schnellen und risikolosen Behandlung von Sport- und Unfallverletzungen.

Sportupac Kühspray zur sofortigen Kühlbehandlung.

Sportupac Startfluid zur Auflockerungsmassage vor Training und Wettkampf.

Sportupac Muskelfluid erfrischt, belebt und macht fit.

Sportupac Fußlotion erfrischt, desodoriert und schützt vor Fußpilz.

Sportupac Kompressbinde, dauerelastische Binde mit Kompressen für die Erste Hilfe.

Anwendung: Sportupac Salbe und Liquidum bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Blutergüssen. Sportupac Liquidum zur Sportmassage. Beachtung: Sportupac nicht auf offene Wunden bringen.

Zusammensetzung: 100 g enth. Extr. Hippocast sicc. 1,8 g (mit 0,95 g Aescin), Allantoin 0,1g, Heparin-Natrium 5000 IE, Nicotinsäurebenzylester 0,1g, Polidocanol 0,1g

erhältl. in Apotheken:





Terra Bio Chemie GmbH
Ekkebertstraße 28
7800 Freiburg i. Br.



Schienbeinschützer hätten diesen Schien- und Wadenbeinbruch möglicherweise verhindert. Foto: Sammer

Schienbeinschützer

Die oft gebrauchte Entschuldigung: „Mir sind die Dinger zu lästig!“ kann und darf nicht akzeptiert werden. Schlechte Vorbilder in den repräsentativen Leistungsklassen liefern den „Gegnern“ ein zusätzliches Argument. Mittlerweile gibt es verschiedene Modelle, und jeder kann sich das für seine anatomischen und sensiblen Verhältnisse am besten geeignete herausuchen. Paul Breitner, jahrelang herumlaufend mit heruntergerollten Stutzen als Markenzeichen, ließ ein Buch schreiben, in dem ein Kapitel die Überschrift trug: Nie mehr ohne Schienbeinschützer! Aus Erfahrung ist auch er mittlerweile klug geworden. Aber wie viele Jugendliche haben ihm dies seinerzeit nachgemacht und verzichten auch heute noch auf den Schutz von Schienbeinschützern. Nicht nur die große Schmerzhaftigkeit einer Verletzung an der Schienbeinkante, sondern auch der lange und schwierige Heilungsprozeß unterstützen die Forderung nach einer allgemeinen Tragepflicht von Schienbeinschützern. Die Stellen, die in den Zweikämpfen so vielen „Kontakten“ ausgesetzt sind, müssen unbedingt entsprechend geschützt werden.

Trikots

Trikots sollten nicht am Körper anliegen, sondern zur Erleichterung der Abgabe von Wärme (Sommer) und zum Schutz gegen Kälte (Herbst/Winter) luftig getragen werden. Die Luftzirkulation zwischen Haut und Gewebe schafft eine ausgleichende Klima-Situation und läßt die Haut funktionieren. Um

im Sommer einen leistungsmindernden Wärmestau zu verhindern, müssen kurzärmelige, leichtgewebige Trikots zur Verfügung stehen.

Warmmachen und Weichmachen

Die Bedeutung dieser Vorbereitungsphase für die Vorbeugung von Verletzungen ist nicht hoch genug einzuschätzen. Die Zeiten sind vorbei, in denen man 20 Torschußversuche als Aufwärmprogramm gelten ließ. Einsicht herrscht darüber, daß der Kreislauf vorbereitet, die Muskulatur zur Arbeit angeregt und daß der Kapsel-Band-Apparat zur Stütz- und Haltefunktion animiert werden muß – alles im Hinblick auf die zu erwartende Belastung. Da die Spieler unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen und sie im Mannschaftsgefüge auch entsprechend zu differenzierende Aufgaben haben, empfiehlt es sich, für jeden ein individuelles Aufwärmprogramm zu entwickeln. Da wird z. B. der athletische Typ bei Kehrtstarts anders reagieren als der Spielertyp mit weniger Muskelmasse. Er wird schneller ermüden und vielleicht übersäuern, also müssen wir im Training mit ihm herausfinden, wieviel Wiederholungen angebracht sind, um ihn auf den Wettkampf optimal einzustellen. Sämtliche passiven Vorbereitungspraktiken können nur als ergänzende Maßnahmen zum aktiven Warmmachen angesehen werden.

Weichmachen (Stretching) ist ein Dehnprogramm, das anstelle der alten Dehnmethoden getreten ist. Es setzt eine systematische Schulung voraus, wobei der Spieler lernen muß, die Dehnungszeit zu beherrschen, das Wärmegefühl in der gedehnten Muskulatur zu registrieren und auch in die Bewegungsabstimmung mit einzubeziehen. Darüber hinaus muß er die Muskelfunktionskette für die richtige Reihenfolge der Hebel berücksichtigen.

Massage

Die oft zitierte psychische Belebung nach einer Massage vor dem Spiel setzt seitens des Massierten eine erhöhte Sensibilität für eine solche Maßnahme voraus. Daraus ergibt sich, daß erst ab einem gewissen Leistungsbereich derartige Vorbereitungstechniken interessant sind. Diese körperliche und geistige Sensibilität ist nach den Erfahrungen im Leistungsniveau bei 4- bis 5maligem Training in der Woche gegeben. Bei dieser Trainingshäufigkeit sind pflegerische und wettkampfvorbereitende passive Maßnahmen zwingend notwendig. Generell sollte sich jedoch jeder Spieler selbst massieren. Er kann somit in Verbindung mit dehntechnischen Übungen sein Arbeitsgerät auf den Wettkampf vorbereiten.

Nach dem Umkleiden und vor dem Warmlaufen nimmt er ein reizloses Öl, setzt sich entspannt hin und arbeitet seine Beinmuskulatur und die Gelenkbereiche – ohne viel Kraftaufwand – mit Streichungen, seitlichen Verschiebungen und leichten Schüttelungen durch. Mit der Zeit lernt der Spieler die richtige Durchführung dieser Maßnahme, und er wird feststellen, daß diese Beschäftigung mit sich selbst eine konzentrationsfördernde und streßregulierende Wirkung hat. Kurz vor dem Spiel, wenn sich alle Spieler in Spielkleidung in der Kabine befinden und den letzten „Segen“ des Trainers erwarten, sollten sich alle noch einmal die Oberschenkel und den Kniebereich einölen. Diese Maßnahme ist ein geeigneter Schutz gegen alle Kontakte, die den Spieler in diesem Bereich „streifen“, denn die Haftung des gegnerischen Knies wird bei einer gut eingölten Haut erheblich reduziert.

Die Lösung für alle Vereine:

Trainerbank mit „Cabrio-Dach“



- Schutz bei Regen, Schnee, Wind und starker Sonne
- Behagliche Einzelsitze
- Klapp- und abnehmbares Dach
- Ideale Werbefläche für Ihren „Mäzen“

Kostenlose und unverbindliche Informationen anfordern bei:

BFP - Sportprodukte · Postf. 1144 · 2950 Leer · Tel. 0491/7771

*Anschrift des Verfassers:
Südstraße 16, 8035 Stockdorf*

Claus Binz · Renate Schubert

Was bewirkt das Aufwärmen und wie kann ein Aufwärmprogramm aussehen?

Vorbemerkungen

Unter Aufwärmen sind „aktive und passive, allgemeine und spezielle Tätigkeiten zur Herstellung einer optimalen psychophysischen Verfassung vor Training oder Wettkampf“ zu verstehen (HOLLMANN/HETTINGER 1976, 498). Um festzustellen, wie diese Tätigkeiten im Fußball aussehen, wurde der Trainingsbeginn bei mehreren Bezirksligamannschaften beobachtet. Diese Situationsbeobachtung ergab für alle Mannschaften eine erstaunliche Übereinstimmung: Die Spieler kommen einzeln oder in kleinen Gruppen nach und nach aus der Umkleidekabine. Je nach Anzahl der auf dem Feld befindlichen Spieler wird entweder das Spiel 4 gegen 2 (5 gegen 2 oder 6 gegen 3) gespielt oder aus 16 bis 20 Meter Entfernung auf das Tor geschossen. In einer Befragung ordneten die meisten Spieler dieses Verhalten unter dem Gesichtspunkt des Aufwärmens als falsch ein, weil dadurch eine erhebliche Verletzungsgefahr gegeben sei.

Die Diskrepanz zwischen Kenntnis und Verhalten der Spieler wirft zwangsläufig die Frage nach dem „Warum“ auf. Ist es der Spielbetrieb, die Lust des Fußballers an dem Bewegen des Balls oder der Bewegungsdrang im Anschluß an die berufliche Tätigkeit? Eine Lösung dieses Problems, falls es besteht, kann nur durch den Trainer erfolgen. Er hat die Bälle und bestimmt, was damit gemacht wird. Wie das Aufwärmen des Fußballspielers aussehen sollte und welche Funktion das Aufwärmen hat, soll im folgenden erörtert werden.

Was bewirkt das Aufwärmen?

Mit dieser Frage haben sich schon viele Wissenschaftler in Beiträgen und Untersuchungen auseinandergesetzt (zusammenfassend ZIESCHANG 1978). Vier Effekte werden dem Aufwärmen zugeschrieben:

1. Schutz vor Verletzungen
2. Steigerung der allgemeinen organischen Leistungsbereitschaft
3. Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit
4. Steigerung der psychischen Leistungsbereitschaft

Schutz vor Verletzungen

Der Verletzungsschutz durch Aufwärmen ist die Wirkung, die von den Sportlern selbst und den Trainern vornehmlich genannt wird. Auch die Sportmedizin hält Aufwärmen für sinnvoll, um Verletzungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat, vor allem in Sportarten mit schnellen und abrupten Bewegungsabläufen, vorzubeugen (HOLLMANN/HETTINGER 1976, 489; ISRAEL 1977, 388). Die Notwendigkeit dieser Art von Verletzungsvorbeugung steht in starkem Zusammenhang mit Vorbelastungen durch ein zurückliegendes Spiel oder Training und vor allem den Umgebungsbedin-

gungen (Temperatur, Bodenverhältnisse). Die Art und Weise, wie der Verletzungsschutz zustande kommt, erklärt sich durch die physiologischen Wirkungen des Aufwärmens, die im Rahmen des nächsten Effekts beschrieben werden.

Steigerung der allgemeinen organischen Leistungsbereitschaft

Das Aufwärmen hat einen Einfluß auf das Blut. Seine Zirkulation wird angeregt und sein Vorkommen in der Muskulatur vergrößert sich auf Kosten des Vorkommens in der Haut und den inneren Organen (ISRAEL 1977, 387). Daneben steigt die Körper- und Muskeltemperatur an, wodurch eine optimale Betriebstemperatur für die chemischen Prozesse der Energiebereitstellung hergestellt wird (liegt zwischen 37° und 39° in der Muskulatur). Die Temperatursteigerung läßt auch die Mus-

RICHTIGES AUFWÄRMEN

für alle Sportarten

EMPFOHLEN VON „LEISTUNGSSPORT“
(Organ des deutschen Sportbundes)



Ein Sport-Lehrfilm mit Begleitbuch von bekannten Sportmedizinern, Physiotherapeuten und Trainern. Praktische Anleitung und Einblicke in sportmedizinische Erkenntnisse, um möglichst verletzungsfrei optimale Trainings-Erfolge zu sichern.

Prophylaxe und optimale Trainings-Erfolge

- 59 Übungen werden in 50 Minuten gut veranschaulicht.
- Farbige Übersichts/Funktionstabellen von anatomischen Strukturen, Muskeln, Bändern usw.
- Perfekte Demonstration der einzelnen Übungen.
- Sportmedizinische Abhandlungen von Herz/Kreislauf, Orthopädie-Traumatologie und Erster Hilfe.
- Der Film erlaubt direkte Bewegungskorrektur während der Übungsphase.

Eine unverzichtbare Hilfe für wirkungsvolle, individuelle Programme. Als Arbeitsmittel steuerlich absetzbar! Gleich bestellen bei Heimsport GmbH, Abt. 407103, Schmidtstraße 53, Postf. 930269, 6000 Frankfurt 93. Telefon-Service: 069/730401

BESTELLSCHEin

Einfach einsenden an: Heimsport GmbH, Abt. 407103, Schmidtstraße 53, Postfach 930269, 6000 Frankfurt 93

Ja, senden Sie mir bitte „Richtiges Aufwärmen“ auf VHS Video-Kassette mit Begleitbuch
 per Nachnahme für DM 145,- + DM 4,90 Versandkosten
 gegen beiliegenden Scheck über DM 145,- (frei Haus)

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ + Ort _____



© 1987 Heimsport GmbH

kelfasern und das Bindegewebe weicher und damit dehnfähiger werden (ISRAEL 1977, 386; NÖCKER 1976, 52). Das Gefühl der schwindenden Steifheit und der zunehmenden Elastizität durch Aufwärmen ist eine alltägliche Praxiserfahrung.

Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit

Die Koordination einer jeden Bewegung hängt von den neuromuskulären Voraussetzungen ab. Wie die Energiebereitstellung sind auch die nervalen Vorgänge chemische Prozesse, deren Ablauf von der Betriebstemperatur abhängt. Dabei ist zu berücksichtigen, daß die Temperatursteigerung in der Muskulatur belastungsinduziert ist, d. h., die Temperatur steigt nicht in der gesamten Körpermuskulatur gleichmäßig an, sondern zunächst und vor allem in den arbeitenden Muskelbereichen (ISRAEL 1977, 386). Für den koordinativen Aspekt bedeutet dies, daß das Aufwärmen Bewegungen enthalten sollte, die den folgenden Bewegungen ähneln oder entsprechen. Soll zum Beispiel nach dem Aufwärmen das Kopfballsport geübt werden, so empfehlen sich gegen Ende der Erwärmungsphase Sprungübungen für die Beinmuskulatur und Stoßbewegungen für den Rumpf. Dadurch wird die Temperatur in der Beinmuskulatur und in der Rumpfmuskulatur gesteigert, so daß für die Prozesse der Reizübermittlung und -verarbeitung der Kopfballsportbewegung günstige Bedingungen herrschen.

Steigerung der psychischen Leistungsbereitschaft

Die Verbesserung der psychischen Leistungsbereitschaft ist ein Effekt, der wohl vor allem für das Aufwärmen vor dem Wettkampf interessant ist. Der Zustand, in dem sich der Sportler vor dem Wettkampf befindet, wird als „Vorstartzustand“ bezeichnet. Er ist gekennzeichnet durch eine deutliche vegetative Veränderung, die sich beispielsweise in der Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, Urin- und Stuhldrang, Fingerzittern usw. äußert. Der Sportler zeigt Verhaltensweisen wie Unruhe, Zerschandenheit, Gereiztheit, Appetitlosigkeit, er ist oft abweisend, kühl oder freudig erregt. All dies sind Symptome, für die eine gesteigerte Sympathikus-Tätigkeit, hervorgerufen durch das Wissen um die bevorstehende Wettkampfanforderung, verantwortlich ist. Die gesteigerte Sympathikus-Aktivität fördert die Leistungsbereitschaft. Es besteht in Abhängigkeit von der individuellen Veranlagung des Sportlers aber die Möglichkeit einer übersteigerten Sympathikus-Tätigkeit, die die vegetative Lage zum Umkippen bringt. Dann ist die Parasympathikus-Aktivität bestimmend, was zu einer Verringerung der Leistungsbereitschaft, zu Müdigkeit und Lustlosigkeit führt (STEINBACH 1968). Durch das richtige Aufwärmen läßt sich der vegetative Zustand des Sportlers positiv beeinflussen. Sportler, die zur Übererregung neigen, können beruhigt werden, so daß sie sich auf die Anforderungen des Wettkampfs konzentrieren können, indem das Aufwärmprogramm aus überwiegend extensiven, aber länger dauernden Belastungen besteht, z. B. langsames Traben mit eingestreuten Lockerungsübungen. Sportler, die eher „schlecht auf Touren kommen“, deren parasympathische Lage also stark ausgeprägt ist, können durch ein entsprechend intensives Aufwärm-

programm in die notwendige Leistungsbereitschaft versetzt werden.

Unter dem Schlagwort „motorische Ruhe“ wird dem Aufwärmen, vor allem in seinen etwas belastenderen Ausprägungen, für eine folgende Phase eine Verbesserung der Aufmerksamkeit zugeschrieben. Es wird somit erwartet, daß ein abschließender intensiverer Aufwärmteil (z. B. Spielform) sich so auswirkt, daß die Spieler ihrem Trainer zum Beispiel in der taktischen Einstellung aufmerksam folgen.

Wie sieht das richtige Aufwärmprogramm aus?

Die zugrundeliegenden Vorgänge der oben beschriebenen Wirkungen des Aufwärmens geben Hinweise für die richtige Durchführung. Die physiologischen Veränderungen (Durchblutung und Temperatursteigerung) sind die Grundlage aller Wirkungen. Deshalb muß das erste Ziel eines Aufwärmprogramms die Herbeiführung dieser physiologischen Veränderungen sein. Die Steigerung der Bewegungsintensität aus einer relativen Ruhe, wie sie meist vor Training und Wettkampf besteht, darf nicht zu intensiv sein, da ansonsten die Gefahr einer ungewollten Belastung besteht. Für diesen ersten Block des Aufwärmens eignen sich am besten leichte Laufbelastungen.

Im zweiten Teil sollte die schon etwas weicher und elastischer gewordene Muskulatur auf alle möglichen, auch auf sehr intensive mechanische Beanspruchungen vorbereitet werden. Dazu eignen sich am besten gymnastische Übungen. Sie sollten zunächst lockern, anschließend dehnen und vor allem die Muskulatur ansprechen, die später den höchsten Belastungen ausgesetzt ist. Die richtige Vorbereitung der Muskeln schützt nicht nur die Muskulatur selbst vor Verletzung, sondern auch die Gelenke, Sehnen, Bänder und Bandscheiben.

Der gymnastische Teil muß mit Einzelübungen beginnen, da die passiven Dehnungen der Partnerübungen zu Beginn eine Verletzungsgefahr darstellen. Der Schwerpunkt der Übungen sollte die Bereiche des Bewegungsapparates ansprechen, die im Fußball besonders belastet werden bzw. einen Einfluß auf die Leistungsfähigkeit haben. Dies sind die Muskeln, Sehnen und Bänder der Beinstreckschlinge und des Rumpfes, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Lendenwirbelsäule. Die Muskeln, Sehnen und Bänder können am effektivsten durch dehrende Halteübungen (Stretching) vorbereitet werden, die Gelenke und die Wirbelsäule durch mobilisierende Übungen. Für die Reihenfolge der gymnastischen Übungen empfiehlt sich eine Ordnung nach Körperbereichen: Oberkörper/Rumpf – Hüfte/Beine – Rücken/Bauch/Hüfte. Die abschließenden Partnerübungen sollten schwerpunktmäßig einen Bereich (z. B. Beinstreckschlinge) – von Trainingseinheit zu Trainingseinheit wechselnd – ansprechen.

Die Inhalte des dritten Blocks werden durch das Folgende bestimmt. Ist für das anschließende Training eine Technikeinheit geplant (diese sollte möglichst immer dem Aufwärmen folgen), so sollten sich an die Gymnastik Übungen anschließen, die den für das Techniktraining vorgesehenen Bewegungen ähneln oder sie unter vereinfachten Bedingungen (z. B. ohne Ball) vorwegnehmen. In allen anderen Fällen (Spiel oder Training) sollte der 3. Teil des Aufwärmens aus kleinen Spielen bestehen. Sie dürfen nicht zu intensiv belasten, bzw. die Belastung muß für den Trainer steuerbar sein, und sie sollten keine sehr komplexe Anforderung darstellen. Ein Beispiel für den Bereich des Fußballs sind die beliebten Spiele 4 gegen 2 bzw. 5 gegen 2. (Im Gegensatz zur beobachteten Praxis also nicht zu Beginn, sondern am Ende des Aufwärmens.)

FREISTOSS-MAUER bereits ab **1491,- DM** (incl. Fracht + MwSt.)

DUMMY macht Training effektiv und meckert nie...
(in Polyurethanschäum-Ausführung)

Weitere Trainingsartikel:
GOAL-SET (Mini-Tore für „Mini-Fußball“)
GOAL-WALL (Zielgerät à la ZDF-Torwand)
MINI-FOOTBALL-COMPLET (Komb. Goal-Set/Goal-Wall/Fußball-Tennis-Set)
BUM-BALL (Ball mit Gummizug)
QUICK-KICK (Trainingsneuheit, entwickelt von US-Coaches)

SPORT-RECREATION, Lauskoepfel 1, D-6300 Gießen, Tel. (0641) 46200-1

Durch die gesteigerte Anforderung aus physiologischer Sicht gegenüber Teil 1 und 2 ergeben sich gerade hier die wünschenswerten Effekte des optimalen Betriebszustandes der Muskulatur für die nachfolgenden Belastungen, des Abbaus von Übererregungen bzw. Aktivierung des Sympathikus und der Konzentrationssteigerung („motorische Ruhe“). Zusammenfassend lassen sich für den Aufbau des Aufwärmens folgende Grundsätze festhalten:

- Die Bewegungsanforderungen werden im Verlauf des Aufwärmens zunehmend spezieller.
- Am Anfang steht die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.
- Das Ende des Aufwärmprogramms ist abhängig vom folgenden.

Abbildung 1 faßt diese Grundsätze zusammen.

Bewegungsanforderung	Lockere Laufbelastungen	→	Gymnastik	→	Aufwärmspiele	Ähnlichkeitsübungen (Koordination, Technik)
	Anregung des Herz-Kreislauf-Systems; Durchblutungs- und Temperatursteigerung in der Muskulatur; vegetative Stabilisierung		Lockerung und Dehnung der später beanspruchten Muskelbereiche		Optimaler Betriebszustand der Muskulatur; vegetative Einstimmung; motorische Ruhe	Neuromuskuläre Vorbereitung

Abb. 1: Prinzipien für den Aufbau der Aufwärmphase

Aufwärmprogramm

Das nachfolgend aufgezeigte Aufwärmprogramm gliedert sich wie folgt:

- Laufübungen ohne bzw. mit Ball
- Gymnastik
- Spielform

Laufübungen ohne bzw. mit Ball

Übung 1 (Abb. 2):

Gruppe A läuft 100 Meter vorwärts (bis Position 1), von dort 50 Meter rückwärts (bis Position 2), von hier bis Position 3 wieder 100 Meter vorwärts, bis Position 4 erfolgen dann Übersetzschriffe, bis Position 5 werden wieder 100 Meter vorwärts gelaufen usw. Gruppe B startet, sobald Gruppe A Position 2 erreicht hat.

Übung 2 (Abb. 3):

Gruppe A läuft 1/2 Runde mit Ball am Fuß, Gruppe B läuft in Gegenrichtung ohne Ball ebenfalls 1/2 Runde. Die nächste 1/2 Runde läuft Gruppe B mit, Gruppe A ohne Ball usw. Auf dem Rückweg passen sich die jeweils zueinander gehörenden Spieler beider Gruppen den Ball zu.

Es werden 4 Durchgänge absolviert.

Übung 3 (Abb. 4):

Torwart 1 (oder ein Spieler) paßt in die Vorwärtsbewegung von Spieler A1, dieser weiter zu B1, danach B1 zu A2 usw. Nach jedem Paß umlaufen die Spieler die Fahnenstangen und nehmen somit die Position des Gegenübers ein. Der Trainer zeigt an, wann Torwart 1 (oder ein Spieler) den

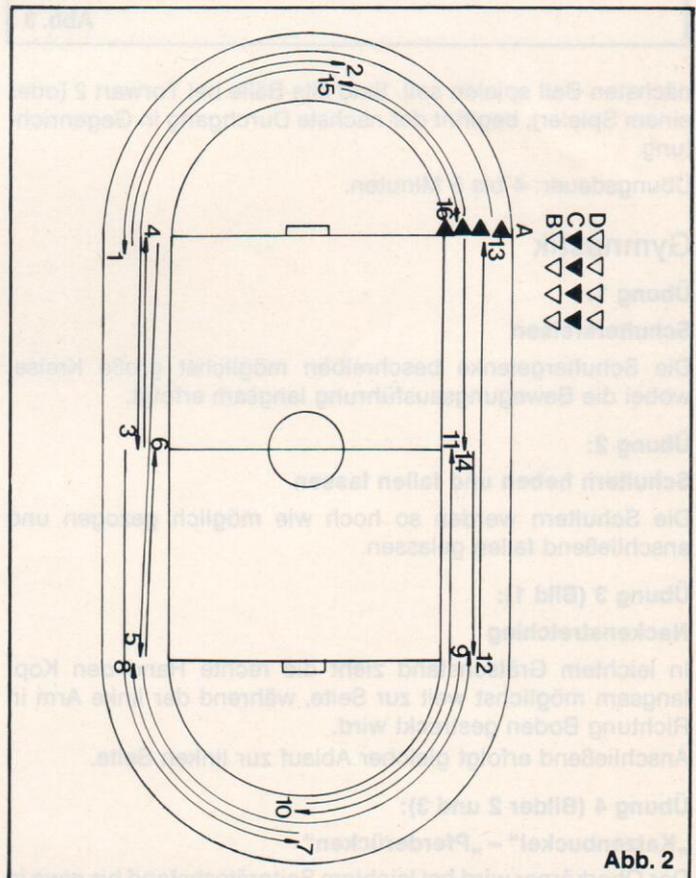


Abb. 2

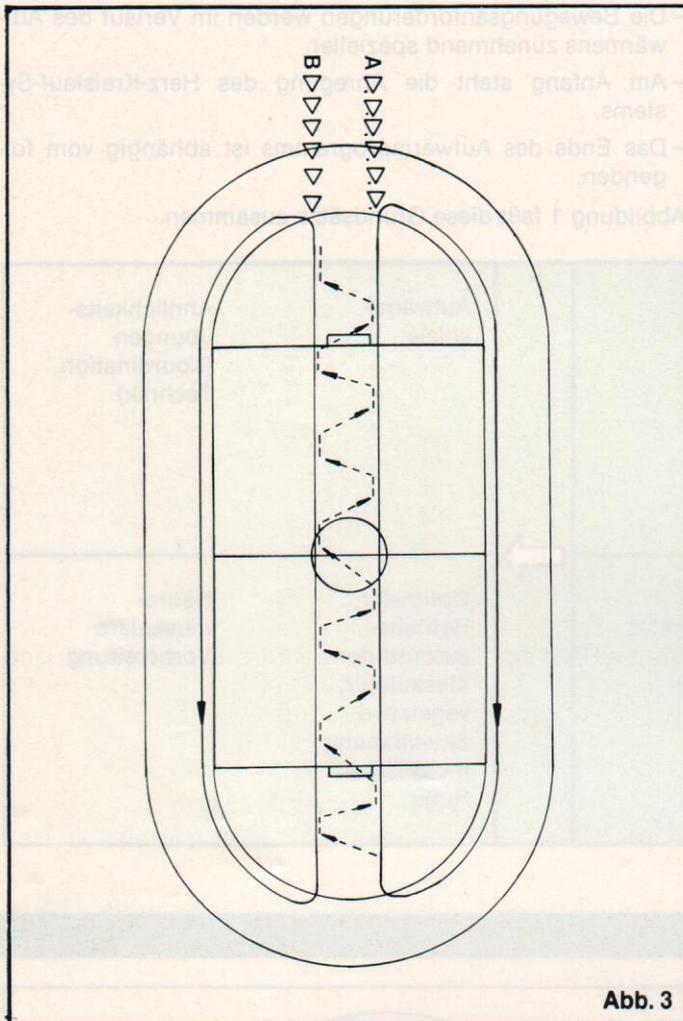


Abb. 3

nächsten Ball spielen soll. Sind alle Bälle bei Torwart 2 (oder einem Spieler), beginnt der nächste Durchgang in Gegenrichtung.

Übungsdauer: 4 bis 5 Minuten.

Gymnastik

Übung 1:

Schulterkreisen

Die Schultergelenke beschreiben möglichst große Kreise, wobei die Bewegungsausführung langsam erfolgt.

Übung 2:

Schultern heben und fallen lassen

Die Schultern werden so hoch wie möglich gezogen und anschließend fallen gelassen.

Übung 3 (Bild 1):

Nackenstretching

In leichtem Grätschstand zieht die rechte Hand den Kopf langsam möglichst weit zur Seite, während der linke Arm in Richtung Boden gestreckt wird.

Anschließend erfolgt gleicher Ablauf zur linken Seite.

Übung 4 (Bilder 2 und 3):

„Katzenbuckel“ – „Pferderücken“

Der Oberkörper wird bei leichtem Seitgrätschstand bis etwa in

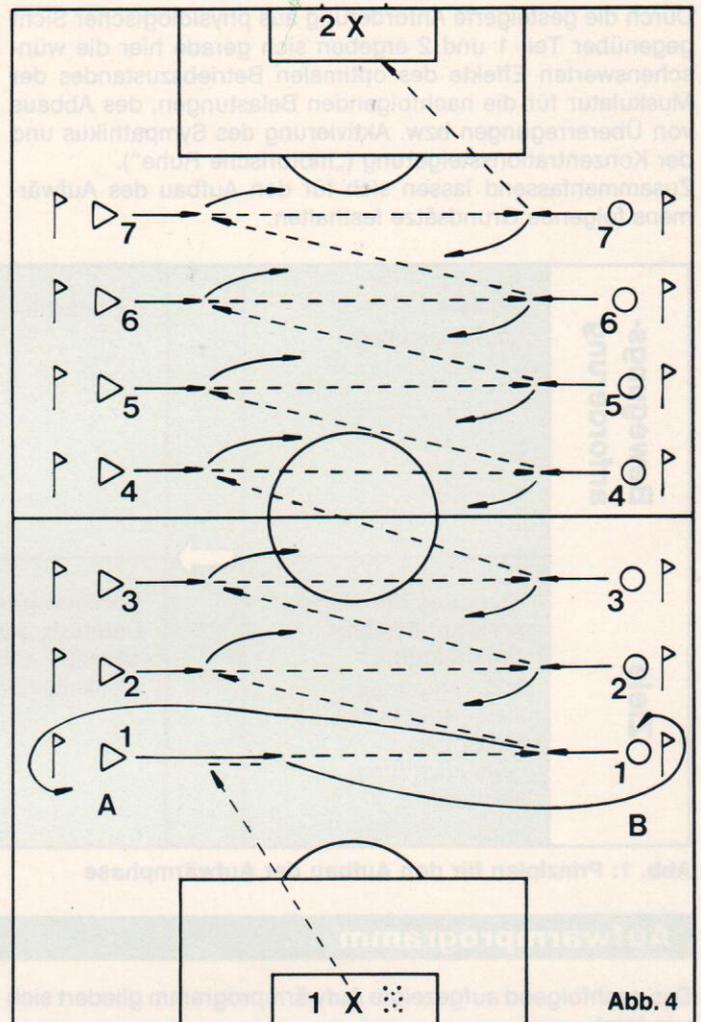


Abb. 4

die Waagerechte abgewinkelt. In dieser Position wird fortlaufend zwischen „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“ gewechselt.

Übung 5:

Rumpfsseitbeuge

Aus dem leichten Seitgrätschstand wird ein Arm nach oben gestreckt und der Rumpf zur Gegenseite abgebeugt und einige Sekunden in dieser Extremposition gehalten. Anschließend erfolgt die Übung zur anderen Seite.

Übung 6:

Ausfallschritt

Das vordere Bein ist extrem gebeugt, während das hintere gestreckt ist. Die Extremposition wird bei aufrechtem Oberkörper einige Sekunden gehalten. Danach wird die Übung gegengleich ausgeführt.

Übung 7:

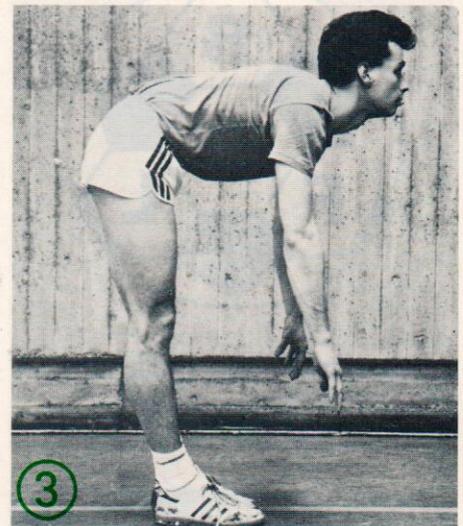
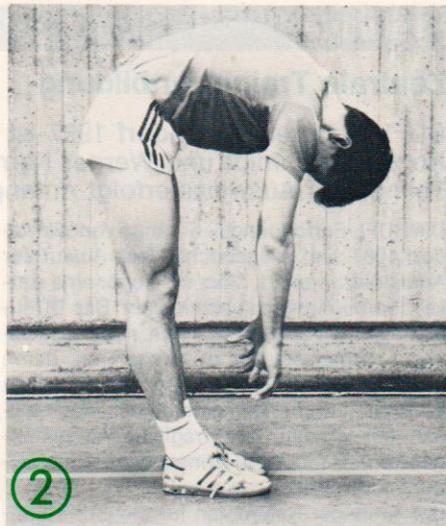
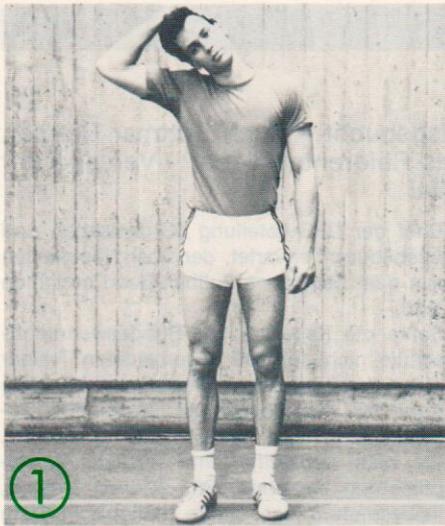
Ausfallschritt seitwärts

Ein Bein wird seitlich gestreckt, während das andere extrem gebeugt ist. Die Fußspitze des gestreckten Beines zeigt im Wechsel nach oben und nach vorne. Das Gewicht wird dabei auf das gebeugte Bein verlagert. Anschließend die Übung gegengleich absolvieren.

Übung 8:

Rumpfbeugen

Im schulterbreiten Seitgrätschstand wird der Oberkörper so



weit nach vorne gebeugt, daß die Hände den Boden bzw. die Fußspitzen berühren – dabei bleiben die Beine gestreckt. Die Extremposition wird einige Sekunden gehalten.

**Übung 9:
Oberschenkeldehnung**

Ein Bein wird im Knie angewinkelt und passiv gedehnt, indem der Fuß dieses Beines mit der Hand zum Gesäß geführt wird. In der Extremposition wird durch Verstärkung des Handdrucks eine leichte „Schmerzstellung“ für einige Sekunden gehalten. Anschließend wird die vordere Oberschenkelmuskulatur des anderen Beines gedehnt.

**Übung 10:
Fußkreisen**

Mit der Fußspitze wird mehrmals eine möglichst große Acht beschrieben. Nach einigen Wiederholungen führt das andere Bein diese Übung aus.

**Übung 11:
Dehnung der Rückenmuskulatur als Partnerübung**

Die Partner stehen mit dem Rücken aneinander und reichen sich bei gestreckter Armhaltung die Hände. Nun dehnt ein Partner die Rückenmuskulatur des anderen, indem er dessen Arme zu sich zieht. Der passive Partner bleibt auf den ganzen Fußsohlen stehen und fällt ins Hohlkreuz. Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel.

**Übung 12:
Beindrücken als Partnerübung für die Adduktoren**

Die Partner stehen sich etwas versetzt gegenüber, so daß sie die Innenseiten ihrer rechten Beine gegeneinanderdrücken können. Dabei ruht das Körpergewicht auf dem linken Bein. Mit den Händen halten sie sich an den Schultern des Partners fest. Anschließend drücken die Innenseiten der linken Beine gegeneinander.

**Übung 13:
Beindrücken als Partnerübung für die Abduktoren**

Wie Übung 12, nur daß jetzt jeweils die Außenseiten der Beine gegeneinanderdrücken.

Hinweis:
Jede Übung sollte etwa 8mal ausgeführt werden.

Spielform

Kombinationsball (Abb. 5):

Bis auf Höhe der Fahnenstangen wird mit dem Fußball Handball gespielt. Tore dürfen nur per Fuß aus dem durch Fähnchen begrenzten Raum erzielt werden.

Variation:

Tore dürfen nur aus dem begrenzten Raum mit dem Kopf erzielt werden, der Raum wird dann auf 6 bis 8 Meter begrenzt.

Spieldauer: 5 bis 10 Minuten.

*

Literatur

HOLLMANN, W./HETTINGER, Th.: Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart 1976.
ISRAEL, S.: Das Erwärmen als Startvorbereitung. In: Medizin und Sport 17 (1977), 386–391.
NÖCKER, J.: Physiologie der Leibesübungen. Stuttgart 1976³.
STEINBACH, M.: Über den „Vorstartzustand“. In: Praxis der Leibesübungen 9 (1968), 203–204.
ZIESCHANG, K.: Aufwärmen bei motorischem Lernen, Training und Wettkampf. In: Sportwissenschaft 8 (1978), 235–251.

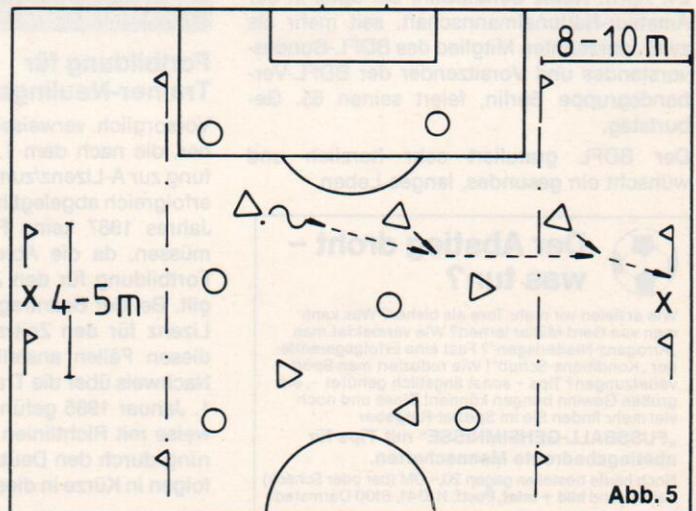


Abb. 5



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Glückwünsche

In den nächsten Tagen, Wochen feiern viele prominente Trainer einen runden Geburtstag, die alle im Herzen und mit dem Sport jung geblieben sind:

8. April: **Erwin Schädler**, spielte viermal in der A-Nationalmannschaft, war brillanter Techniker im Mittelfeld von Eintracht Frankfurt während einer großen Zeit und auch erfolgreicher Trainer im Rhein-Main-Gebiet, wird 70 Jahre.

13. April: **Heinz Baas**, einst dynamischer Techniker mit Kampfkraft und Kreativität aus glanzvollen Zeiten der Offenbacher Kickers, erfolgreicher Trainer bei vielen Profi-Clubs, wird 65.

19. April: **Herbert Burdenski**, fünf Spiele in der A-Nationalmannschaft, verwandelte jenen denkwürdigen Elfmeter zum 1:0-Sieg gegen die Schweiz im ersten Länderspiel (Stuttgart) nach dem Zweiten Weltkrieg, brachte seinem Sohn Dieter (Werder Bremen) viele Torwartkünste bei, wurde bei vielen namhaften Profi-Clubs als Trainer gefeiert, vollendet seinen 65. Geburtstag.

19. April: **Kuno Klötzer**, als Trainer im Rampenlicht, u. a. bei Fortuna Düsseldorf, beim HSV, bei Hertha BSC Berlin, wo er großartige Triumphe feierte, aber dennoch immer bescheidener Freund und Kollege blieb, wird 65 Jahre.

24. April: **Heinz Schumann**, ein Spiel in der Amateur-Nationalmannschaft, seit mehr als zwei Jahrzehnten Mitglied des BDFL-Bundesvorstandes und Vorsitzender der BDFL-Verbandsgruppe Berlin, feiert seinen 65. Geburtstag.

Der BDFL gratuliert sehr herzlich und wünscht ein gesundes, langes Leben.



Der Abstieg droht – was tun?

Wie erzielen wir mehr Tore als bisher? Was kann man von Gerd Müller lernen? Wie vermeidet man „Arroganz-Niederlagen“? Fast eine Erfolgsgarantie: der „Konditions-Schub“! Wie reduziert man Sportverletzungen? Tips – sonst ängstlich gehütet – die großen Gewinn bringen können! Diese und noch viel mehr finden Sie im Spezial-Ratgeber „FUSSBALL-GEHEIMNISSE“ mit Tips für abstiegsbedrohte Mannschaften.

Noch heute bestellen gegen 20,- DM (bar oder Scheck) bei Versand bild + brief, Postf. 111041, 6100 Darmstadt

Termine

Zentrale Trainerfortbildung

BDFL-Kongreß Warendorf 1987 ist ausgebucht – Auch Dettmar Cramer, Horst R. Schmidt und Werner Kern als Referenten dabei – Versand der Teilnehmer-Ausweise erfolgt Anfang Mai

Die BDFL-Fortbildungslehrgänge von Warendorf 1987 sind ausgebucht. Nach Ablauf der Anmeldefrist am 31. März war sogar eine starke Überbuchung zu verzeichnen. Das BDFL-Management bemüht sich nun, noch zusätzliche Lehrgangsplätze zu arrangieren, damit alle Trainer, die sich gemäß der offiziellen Ausschreibung angemeldet haben, auch teilnehmen können. Nachträgliche Anmeldungen können jedoch in keinem Fall mehr angenommen werden.

Der Kreis der Referenten für die Großveranstaltung von Warendorf hat sich mittlerweile um weitere prominente Persönlichkeiten erweitert. Auch Dettmar Cramer, der weiterfahrende Coach, der als FIFA-Trainer in mehr als 70 Ländern schon die Feinheiten des Fußballs lehrte und ebenfalls mit dem FC Bayern bedeutende internationale Erfolge feierte, wird als Referent der Praxis in der Bundeswehrsportschule Warendorf dabei sein. Sein damaliger Co-Trainer bei Bayern München, Fußball-Lehrer Werner Kern, wird mit Horst Widmann neue Produkte aus dem Hardware-Bereich von adidas vorstellen, und auch Textilexperte Stefan Dienesch wird eine Palette von Neuentwicklungen aus dem adidas-Bekleidungssektor präsentieren. Ein interessanter Referent wird mit Horst R. Schmidt, dem

Chef der DFB-Abteilung „Organisation und Ausbildung“ erwartet, der über Neuigkeiten aus dem Deutschen Fußball-Bund berichten wird.

Sollte die Kapazität der Bundeswehrsportschule nicht für alle angemeldeten Trainer ausreichen, würde den Betroffenen bis Ende April 1987 eine Absage per Einschreiben zugehen. Gefährdet hiervon sind nur Trainer, die nicht unbedingt ihre Fortbildungsverpflichtung bis Ende 1987 erfüllen müssen, insbesondere jene, die ab 1985 ihre Prüfung zum Fußball-Lehrer-Diplom/zur A-Lizenz abgelegt haben. Allen Trainern, die für die Veranstaltung von Warendorf im Juni dieses Jahres fest eingeplant sind, geht in der ersten Mai-Hälfte 1987 ein Teilnehmer-Ausweis zu, der unbedingt nach Warendorf mitzubringen ist, da nur gegen Vorzeigen dieses Ausweises die Bundeswehrsportschule betreten werden kann und mit einer strengen Ausweiskontrolle gerechnet werden muß.

Letzte Informationen zu der großen Fortbildungsveranstaltung von Warendorf 1987 werden in der kommenden Ausgabe veröffentlicht. Zwischendurch steht die Bundesgeschäftsstelle des BDFL für Rückfragen gerne zur Verfügung, am besten telefonisch unter der Rufnummer 06121-843469. **Lothar Meurer**

Regionale Fortbildung

Bis zur nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ finden nachfolgende Arbeitstagungen von BDFL-Verbandsgruppen statt, die vom Deutschen Fußball-Bund als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt werden:

24. April (Freitag), 13.30 Uhr, Ulm, Donau-Stadion, Stadionstraße

4. Mai (Montag), 14 Uhr, Sportschule Duisburg-Wedau und Haiger/Hessen, Clubhaus des Hessenligisten Eintracht Haiger

11. Mai (Montag), 14 Uhr, Saarbrücken, Sportschule im Stadtwald

16. Mai (Samstag), 9 Uhr, Würzburg, Sportzentrum der Universität

18. Mai (Montag), 9.30 Uhr, Sportschule Barsinghausen

Teilnehmende Trainer (Fußball-Lehrer-Diplom und/oder DFB-A-Lizenz erforderlich) werden gebeten, ihre gelben DFB-Fortbildungsnachweise zu Beginn der Veranstaltung beim Tagungsleiter zwecks Eintragung eines Testats abzugeben.

Mitteilungen

Fortbildung für Trainer-Neulinge

Vorsorglich verweisen wir darauf, daß Trainer, die nach dem 1. Januar 1985 ihre Prüfung zur A-Lizenz/zum Fußball-Lehrer-Diplom erfolgreich abgelegt haben, bis zum Ende des Jahres 1987 keine Fortbildung absolvieren müssen, da die Ablegung der Prüfung als Fortbildung für den Zeitraum 1985 bis 1987 gilt. Bei der Beantragung der neuen Trainer-Lizenz für den Zeitraum 1988–1990 muß in diesen Fällen anstelle der Fortbildung der Nachweis über die Trainer-Prüfung nach dem 1. Januar 1985 geführt werden. Weitere Hinweise mit Richtlinien für die Lizenzverlängerung durch den Deutschen Fußball-Bund erfolgen in Kürze in dieser Fachzeitschrift.

Lothar Meurer

Aufnahmeanträge

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

Bärnick, Wolfgang, 7441 Neckartailfingen; **Entenmann, Werner**, 5431 Görgeshausen; **Hanke, Dietmar**, 6251 Altdiez; **Kanz, Alfred**, 8735 Rettershausen; **Kremer, Bernd-Josef**, 2875 Ganderkesee; **Marquardt, Klaus**, 2000 Hamburg 52; **Ochs, Erwin Heinrich**, 3501 Schauenburg 1; **Peters, Uwe**, 3171 Hillerse; **Pförr, Jürgen**, 6102 Pfungstadt; **Posner, Walter**, 5350 Euskirchen; **Stepanovic, Dragoslav**, 6000 Frankfurt a. M. 60.

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

Dieter Bremer · Oskar Schneider · Werner Staudt

Qualitative Spielbeobachtung bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1986

(Fortsetzung aus Heft 3/87)

Deutschland: Ein glücklicher oder ein würdiger Vizeweltmeister?

In unserer ersten WM-Analyse (fußballtraining 8/86) haben wir bereits auf den zwiespältigen Eindruck hingewiesen, den die deutsche Mannschaft in Mexiko gemacht hat: Zwei außerordentlich langweilige Finalrundenspiele gegen Marokko und Mexiko, drei Vorrundenspiele, in denen nur teilweise dem Spiel der deutschen Mannschaft Anerkennung zu zollen war, ein Endspiel, in dem schon alles klar zu sein schien, das aber dann durch zwei deutsche Tore fast noch kippte, und ein in die Fußballgeschichte eingehender Sieg über die favorisierten Franzosen, ein Spiel der Rehabilitation und Wiedergutmachung, ein Spiel, in dem die Deutschen bewiesen, daß sie auch Fußball spielen können, wenn sie ihre bekannten Tugenden mit den Elementen des modernen Fußballs verbinden:

Die sichere Abwehr um den überragenden Torhüter Schumacher, die taktische Disziplin in allen Mannschaftsteilen, die nie erlahmende Kampfkraft und die gerade bei einem Turnier so entscheidende gute konditionelle Verfassung, dies waren die erwarteten Tugenden auf der Habenseite.

Aber wie war es um die spielerischen Elemente bestellt?

Hatte der Teamchef nicht selber bei seinem Amtsantritt den spielerischen Verfall der Bundesliga beklagt? Waren die schwachen Vorstellungen der Nationalmannschaft im Vorfeld der WM nicht ein Indiz für den Verlust der Vorreiter- und Vordenkerrolle des deutschen Fußballs in Europa? Zeigte sich in diesen Spielen nicht eine Konzeptionslosigkeit der deutschen Mannschaft, ballorientierte, formationsfeste Abwehrreihen erfolgreich zu bekämpfen (vgl. BREMER 1986, 16)? Auf alle diese Fragen hat Mexiko keine eindeutige Antwort gegeben, die Deutschen haben phasenweise, insbesondere gegen die Franzosen, den modernen Fußball gespielt, den wir in den vorangegangenen Abschnitten anhand der weltbesten Mannschaften beschrieben haben, sie haben aber auch streckenweise so konzeptionslos gespielt, daß man den Eindruck gewinnen konnte, die Spieler wüßten gar nicht, wie erfolgreicher Angriffsfußball gespielt werden muß.

Es gibt viele, die sagen, die Deutschen wären am besten gewesen, wenn sie unter Druck gestanden haben, wenn sie reagieren konnten und nicht agieren mußten, und dieser Mangel, selber das Spiel machen zu können, sei das, was den Abstand zur Weltspitze ausmache. Dem können wir überhaupt nicht zustimmen, die deutsche Mannschaft hat in ihren besten Phasen agiert, das Spiel bestimmt und eine mannschaftsbezogene Konzeption erkennen lassen. So mag der Vizeweltmeister selber glücklich errungen sein, wenn die sichtbar gewordene Angriffskonzeption weiter ausgebaut wird, dann wird aus dem glücklichen auch ein würdiger Vizeweltmeister werden.

Abwehrverhalten

Das deutsche Abwehrverhalten gründete auf dem aggressiven und konsequenten Spiel der Manndecker Förster und Eder um den Libero/Ausputzer Jakobs.

Meistens wurde der Gegner erst 20 bis 25 Meter vor dem deutschen Tor attackiert, was sich gegen spielstärkere Offensivmannschaften (vgl. Dänemark) auch als nachteilig erwies, denn deren Spielfluß wurde zu spät unterbunden.

Insgesamt stand die Abwehr sicher und war der Garant für das Vordringen bis ins Endspiel. Phasenweise waren aber auch Abstimmungsprobleme zu erkennen, z. B. das Weglaufen von M. Herget vor dem ballführenden M. Olsen im Spiel gegen Dänemark oder das 2:0 der Argentinier, wo sich niemand für Valdano verantwortlich fühlte. Auch die deutschen Mittelfeldspieler erwiesen sich als lauf- und deckungsstark, und die Angriffsspitzen halfen in der Abwehr aus.

Überraschenderweise wurde gerade die Abseitsfalle von der deutschen Mannschaft sehr effektiv eingesetzt, nachdem es in den WM-Vorbereitungsspielen hier noch viele Abstimmungsfehler gab.

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

Spielaufbau

Im Gegensatz zu den vorher beschriebenen Mannschaften weist die deutsche Mannschaft kürzere Ballbesitzzeiten auf. Es traten oft frühe Ballverluste auf, bedingt durch mangelndes individuelles Durchsetzungsvermögen, ungenaues und überhastetes Paßspiel sowie technische Mängel bei der Ballkontrolle unter Bedrängnis. Wie auch bei den anderen Mannschaften waren lange Steilpässe sehr ineffektiv und zu 90 Prozent Fehlpässe.

Andererseits wurde das deutsche Spiel ansatzweise von modernen Angriffselementen bestimmt, insbesondere im Spiel gegen Frankreich.

Eindringen in den gegnerischen Deckungsverband und Angriffselemente im gegnerischen Deckungsverband

Als ein positives Element des deutschen Angriffsspiels ist das Einschalten der Abwehrspieler (Briegel, Berthold) in den Angriff zu bewerten. Individuelles Tempodribbling im Mittelfeld als direkter Durchbruch zur Torauslinie oder als indirekter Durchbruch, d. h. mit einem aus dem Tempodribbling eingeleiteten Doppelpaß, der wieder zum Tempodribbling führt, dies sind die beiden für Abwehrspieler mit hoher Grundschwindigkeit besonders effektiv einzusetzenden Angriffselemente.

Beispiel: Spiel gegen Frankreich (**Abb. 1**)

Beschreibung:

Briegel startet mit einem Tempodribbling aus der eigenen Hälfte und spielt einen Querpaß nach außen auf den mitgelauenen Eder. Dieser dribbelt bis zum französischen Strafraum und spielt mit Briegel einen Doppelpaß und noch einmal einen Rückpaß auf Briegel, der im Strafraum frei zum Schuß kommt, aber nur einen französischen Abwehrspieler anschießt.

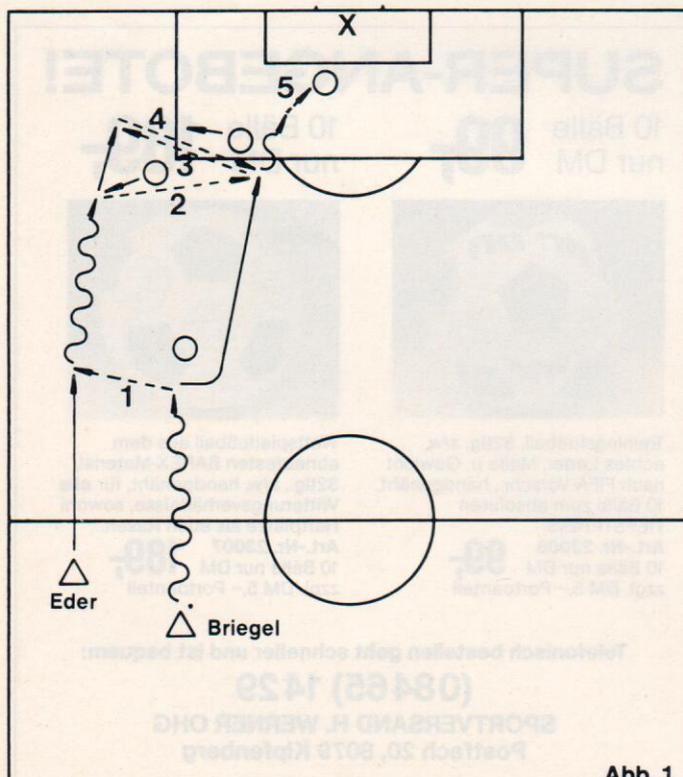


Abb. 1

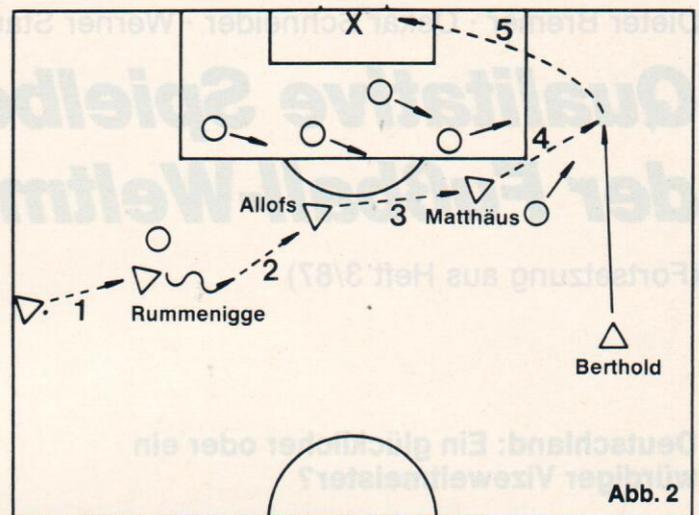


Abb. 2

Beispiel: Spiel gegen Frankreich (**Abb. 2**)

Beschreibung:

Nach einem Einwurf behauptet sich Rummenigge in der Zweikampfsituation 1 gegen 1, und nach zwei kurzen Querpässen vor dem französischen Abwehrverband wird der Ball mit einem Diagonalpaß Berthold auf den Flügel in den Lauf gespielt, dessen Flanke allerdings nicht genau getimt war.

Kommentar:

Sobald sich die Abwehrspieler (Briegel, Berthold, Eder) in den Angriff am Flügel einschalteten, durch individuelle Dribblings in hohem Tempo oder einen kurz gespielten Diagonalpaß in den Lauf, konnten sie ihren Bewegungsvorsprung konsequent ausnutzen, und die gegnerische Abwehr hatte Schwierigkeiten die nach vorne drängenden und nachrückenden deutschen Spieler aufzuhalten. Nur mangelnde Konzentration beim Torabschluß bzw. bei der Hereingabe/Flanke verhierten hier eine größere Erfolgsquote.

Das für das französische Angriffsspiel so charakteristische A-B-C-Spiel war bezeichnenderweise kein typisches deutsches Angriffselement. Es konnte bei der deutschen Mannschaft nur einmal beobachtet werden, woraus allerdings eine große Torchance für W. Rolf resultierte.

Beispiel: Spiel gegen Frankreich (**Abb. 3**)

Beschreibung:

Klaus Allofs löste sich im gegnerischen Abwehrverband blitzschnell von seinem Gegenspieler, bekommt von Matthäus den Ball gespielt und paßt ihn direkt quer auf den von hinten nachrückenden W. Rolf, dessen Torschuß wird jedoch von Bats abgewehrt.

Typischer für das deutsche Angriffsspiel und auch nicht ohne Wirkung war hingegen das Anspiel in den Lauf der sich im Deckungsverband freigelauenen Sturmspitze und dem damit verbundenen Paß auf die Nahtstellen der gegnerischen Abwehr.

Beispiel: Spiel gegen Dänemark, ca. 65. Minute (**Abb. 4**)

Beschreibung:

Matthäus läuft sich im dänischen Abwehrverband frei und erhält das Zuspiel in den Lauf durch eine Schwachstelle der Deckung. Nach kurzer Ballführung kommt er frei zum Torschuß, den der Torwart hält.

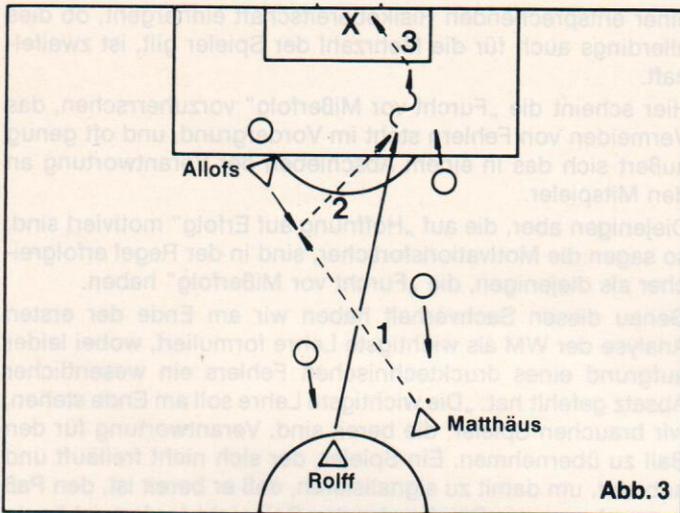


Abb. 3

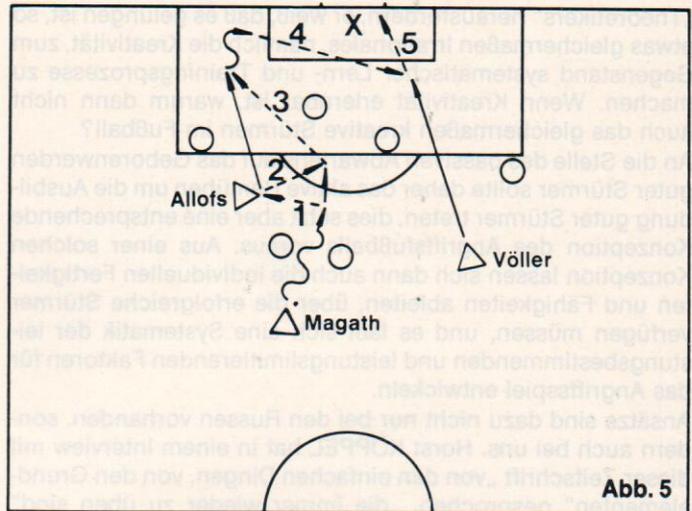


Abb. 5

Beispiel: Spiel gegen Schottland, 1:1-Ausgleich (Abb. 5)

Beschreibung:

Nach einer Ballstafette vor dem schottischen Strafraum umspielt Magath zwei schottische Abwehrspieler und dringt in den Deckungsverband ein, er spielt einen Doppelpaß mit Allofs, dieser startet in den Raum und bekommt den Ball noch einmal aufgelegt. Den Rückpaß von der Grundlinie verwandelt Völller.

Kommentar:

In den beschriebenen Szenen wird der entscheidende Paß in den Lauf durch eine Schwachstelle der gegnerischen Abwehr gespielt. Die Sturmspitzen fordern durch ihren Sprint den Ball und können so einen Bewegungsvorsprung gegenüber den Abwehrspielern ausnutzen, um ungehindert zum Torschuß bzw. zum Flanken zu kommen.

Das temporeiche Kurzpaßspiel der deutschen Mannschaft vor dem Deckungsverband zwang die gegnerische Abwehr ständig zur Umorganisation, was zwangsläufig zu Abwehrlücken führen mußte.

Zusammenfassung

Die deutsche Mannschaft hat in Mexiko bewiesen, daß sie einen modernen und das heißt effektiven Fußball spielen kann. Dies ist ihr aber im Gegensatz zu den anderen vorgestellten Mannschaften, bei denen die Grundkonzeption des Angriffsverhaltens in jedem Spiel erkennbar war, nur phasen-

weise gelungen. Dies kann zwei verschiedene, gleichermaßen mögliche Erklärungen haben:

① Eine mannschaftliche Grundkonzeption entwickelt sich in einem lang dauernden Prozeß des Einspielens einer Mannschaft. Von den sechs vorgestellten Mannschaften ist die Mannschaft Deutschlands wahrscheinlich diejenige, die in diesem Sinne am wenigsten eingespielt war. Sie hatte also keine Zeit, ihr individuelles Profil, ihren Stil zu finden und zu vervollkommen.

② Eine Grundkonzeption baut auf einer aus der Erfahrung gewonnenen Überzeugung auf, wie effektiv abgewehrt und angegriffen werden kann. Eine solche „Theorie“ ist für das Abwehrverhalten vorhanden, sie existiert bei Spielern und Verantwortlichen für den Angriffsbereich aber nur in Ansätzen.

Die Folge ist bereits an früherer Stelle genannt worden:

Ohne Angriffskonzeption auch keine Trainingskonzeption für den Angriff. Wenn beides fehlt, dann sind gute Stürmer Mangelware, und es werden auf dem Transfermarkt für die wenigen vorhandenen, die sich gegen die bestehende Macht der Abwehr durchsetzen können, astronomische Summen gezahlt. Diese belegen scheinbar die Richtigkeit der von vielen vertretenen Meinung, gute Stürmer seien Ausnahmerscheinungen, ausgestattet mit einem in die Wiege gelegten Talent, Zufallsprodukte also, deren Spiel so erfolgreich ist, weil es sich der Berechnung entzieht und von Intuitionen und Einfällen lebt. Eine solche Argumentation muß den Widerspruch des

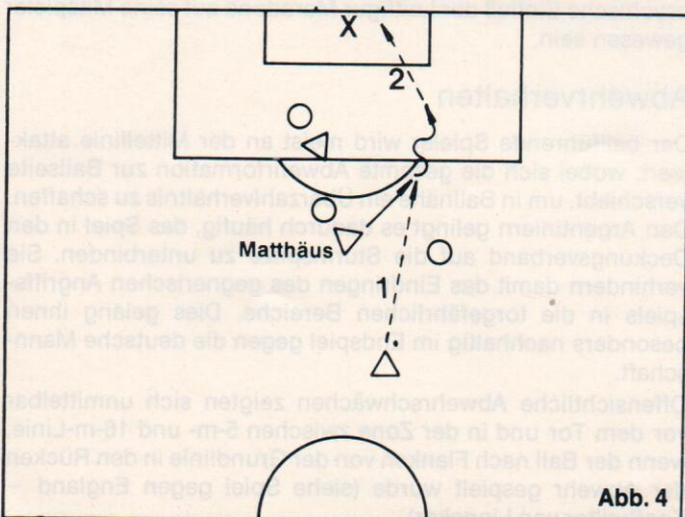


Abb. 4

Achtung: Frühlingsangebote

- | | |
|---|------------------------------|
| Wettspielfußbälle sofort ab Lager, z. B.: | Preise incl. MwSt. |
| Derbystar Scirocco , 32tlg., Gr. 3, 4 und 5, für alle Platz- und Wetterverhältnisse | DM 39,50 |
| Derbystar Flamengo , 32tlg., Gr. 5, ein Superball mit SLC-Soft-Veredelung (Auslaufmodell) | nur DM 69,- |
| DNB WM-Mexico , aus bestem Kernrindleder mit Beschichtung gegen Nässeeinwirkung, leuchtend rot und gelb, 32tlg., Gr. 5. Ein Klassefußball! | nur DM 49,- |
| Format-Ballonseidenanzug, AERO , Außenmaterial Nylon, Futter aus Baumwolle, Herren: Gr. 46-60, Farbe: royal-weiß-smaragd, Damen: Gr. 36-48, Farbe smaragd-weiß-royal | nur DM 129,- |
| Format-Torwartpullover , Helanca-Baumwolle, Gr. 1-8, versch. Farben (Restposten) | Sparpreis nur DM 19,- |
| Einkauf ohne Risiko! | |
| Bei Nichtgefallen nehmen wir unbespielte Bälle innerhalb von 14 Tagen zurück! | |

SPORTZENTRALE

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

Ab 300,- DM Auftragswert
Lieferung frei Haus!

„Theoretikers“ herausfordern, er weiß, daß es gelungen ist, so etwas gleichermaßen Irrationales, nämlich die Kreativität, zum Gegenstand systematischer Lern- und Trainingsprozesse zu machen. Wenn Kreativität erlernbar ist, warum dann nicht auch das gleichermaßen kreative Stürmen im Fußball?

An die Stelle des passiven Abwartens auf das Geborenwerden guter Stürmer sollte daher das aktive Bemühen um die Ausbildung guter Stürmer treten, dies setzt aber eine entsprechende Konzeption des Angriffsfußballs voraus. Aus einer solchen Konzeption lassen sich dann auch die individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten ableiten, über die erfolgreiche Stürmer verfügen müssen, und es läßt sich eine Systematik der leistungsbestimmenden und leistungslimitierenden Faktoren für das Angriffsspiel entwickeln.

Ansätze sind dazu nicht nur bei den Russen vorhanden, sondern auch bei uns. Horst KÖPPEL hat in einem Interview mit dieser Zeitschrift „von den einfachen Dingen, von den Grundelementen“ gesprochen, „die immer wieder zu üben sind“ (fußballtraining 8/86).

Einfache Dinge wie Annehmen und Verarbeiten des Balles, wie Dribbeln und Passen, möglichst schnell auszuführen und dies nicht in monotonen und stereotypen Übungssituationen, sondern in Anpassung fordernden, wechselnden und damit spielnahen Situationen, dies ist ein erster Schritt, sich auf Grundlagen des Fußballspiels zu besinnen. Wenn dann noch die Einsicht hinzukommt, daß die Qualität des fußballerischen Leistungsvermögens in erster Linie von der Anzahl der Ballkontakte im Training abhängt, dann stimmt die Richtung.

Argentinien: Der Weltmeister

Argentinien = Maradona und Maradona = Argentinien, diese oft aufgestellte Gleichung wird durch die Häufigkeit ihrer Wiederholung nicht richtiger. Argentinien's Triumph einzig und allein auf Maradona zurückzuführen, verkennt zumindestens zweierlei:

- Die besondere Abwehrstärke der argentinischen Mannschaft und
- Die Tatsache, daß die Argentinier auch dann erfolgreich waren, wenn Maradona, wie durch Matthäus im Endspiel, in seinen Wirkungsmöglichkeiten eingeschränkt wurde.

Das argentinische Angriffsspiel war dennoch unzweifelhaft auf Maradona zugeschnitten, für dessen überragende Leistung nicht nur seine fußballerischen Qualitäten verantwortlich waren, sondern insbesondere auch seine psychische Stabilität, die sich in den Situationen zeigte, in denen er gefoult wurde, und die sich in einem von Spiel zu Spiel zunehmenden Selbstbewußtsein äußerte. Diese psychische Komponente einer Motivation durch Erfolg, eines Bewußtseins des eigenen Könnens, das für die Gegner spürbar demonstriert wurde, war mindestens genauso eindrucksvoll wie die spielerische Leistung. Dies belegt nachdrücklich die Bedeutung psychischer Einflußgrößen im Höchstleistungsbereich und die Notwendigkeit, sich mit Motivationsfragen auseinanderzusetzen. Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Mißerfolg sind bereits vor vielen Jahren von HECKHAUSEN als die beiden grundsätzlichen Formen der Motivation genannt worden. Maradonas Motivation ist unzweifelhaft „Hoffnung auf Erfolg“, was mit

einer entsprechenden Risikobereitschaft einhergeht, ob dies allerdings auch für die Mehrzahl der Spieler gilt, ist zweifelhaft.

Hier scheint die „Furcht vor Mißerfolg“ vorzuherrschen, das Vermeiden von Fehlern steht im Vordergrund, und oft genug äußert sich das in einem Abschieben der Verantwortung an den Mitspieler.

Diejenigen aber, die auf „Hoffnung auf Erfolg“ motiviert sind, so sagen die Motivationsforscher, sind in der Regel erfolgreicher als diejenigen, die „Furcht vor Mißerfolg“ haben.

Genau diesen Sachverhalt haben wir am Ende der ersten Analyse der WM als wichtigste Lehre formuliert, wobei leider aufgrund eines drucktechnischen Fehlers ein wesentlicher Absatz gefehlt hat: „Die wichtigste Lehre soll am Ende stehen, wir brauchen Spieler, die bereit sind, Verantwortung für den Ball zu übernehmen. Ein Spieler, der sich nicht freiläuft und anbietet, um damit zu signalisieren, daß er bereit ist, den Paß anzunehmen, ein Spieler, der den Ball nicht fordert, ist heute im Spitzenfußball nicht mehr denkbar.“

Wenn der Spieler dann im Ballbesitz ist, dann ist er nicht nur für den Ballbesitz verantwortlich, und die Verantwortlichkeit gilt es selbstbewußt zu demonstrieren, anstatt die Verantwortung dem nächsten mit dem Ball zuzuschieben, sondern es ist auch die Entscheidung des Spielers, was er mit dem Ball macht.

Diese Entscheidung hat er selbst zu treffen und zu verantworten, in diese Entscheidung hat ihm kein Mitspieler hineinzuschreiben und auch kein Trainer von außen zu signalisieren, wohin der Ball zu gehen hat. Entscheidungsfreiheit, Selbstbewußtsein und Verantwortlichkeit für Entscheidungen – dies ist mental den Spielern zuzumuten und von ihnen zu fordern. In spielerischer Hinsicht heißt das, mit dem Ball etwas anfangen, etwas unternehmen, agieren statt reagieren, den Gegner durch den Ausdruck der eigenen Gefährlichkeit mit und am Ball binden, den individuellen Durchbruch wagen, den Kopf hochnehmen, und das nicht nur, um Spiel und Gegner beobachten zu können, sondern auch um Selbstbewußtsein zu demonstrieren“ (BREMER 1986).

Diese psychische Stärke hat Diego Maradona bei dieser Weltmeisterschaft demonstriert, und diese gilt es mitzubedenken, wenn sich nachfolgend durch die Beschreibung des argentinischen Spiels sein Spielverhalten wie ein roter Faden zieht. Durch dessen Beschreibung und Kommentierung wird der sichtbare Beitrag deutlich, den Maradona zum argentinischen Titelgewinn beigesteuert hat, äußerlich nicht ablesbar, aber dennoch höchst wirksam, dürfte darüber hinaus der positive psychische Einfluß der Leitfigur Maradona auf seine Mitspieler gewesen sein.

Abwehrverhalten

Der ballführende Spieler wird meist an der Mittellinie attackiert, wobei sich die gesamte Abwehrformation zur Ballseite verschiebt, um in Ballnähe ein Überzahlverhältnis zu schaffen. Den Argentinern gelingt es dadurch häufig, das Spiel in den Deckungsverband auf die Sturmspitze zu unterbinden. Sie verhindern damit das Eindringen des gegnerischen Angriffsspiels in die torgefährlichen Bereiche. Dies gelang ihnen besonders nachhaltig im Endspiel gegen die deutsche Mannschaft.

Offensichtliche Abwehrschwächen zeigten sich unmittelbar vor dem Tor und in der Zone zwischen 5-m- und 16-m-Linie, wenn der Ball nach Flanken von der Grundlinie in den Rücken der Abwehr gespielt wurde (siehe Spiel gegen England – Kopfballtor von Linneker).

FREISTOSS-MAUER bereits ab **1491,- DM** (incl. Fracht + MwSt.)
DUMMY macht Training effektiv und meckert nie... (in Polyurethanschaum-Ausführung)
Weitere Trainingsartikel: **GOAL-SET** (Mini-Tore für „Mini-Fußball“)
GOAL-WALL (Zielgerät à la ZDF-Torwand)
MINI-FOOTBALL-COMPLET (Komb. Goal-Set/Goal-Wall/Fußball-Tennis-Set) **BUM-BALL** (Ball mit Gummizug)
QUICK-KICK (Trainingsneuheit, entwickelt von US-Coaches)
SPORT-RECREATION, Lauskoeppel 1, D-6300 Gießen, Tel. (0641) 46200-1

Auch die deutschen Gegentore nach Eckbällen und Weiterleiten des Balles mit dem Kopf im unmittelbaren torenahen Bereich dokumentieren Schwächen des argentinischen Abwehrspiels.

Spielaufbau

Alle argentinischen Spieler sind balltechnisch versiert und können den Ball auch unter gegnerischer Bedrängung sicher an- und mitnehmen. Hinzu kommt ihre Zweikampfstärke und das Durchsetzungsvermögen in der Situation 1 gegen 1.

Sichere Pässe mit direktem oder indirektem Kurzpaßspiel in Verbindung mit langen Ballbesitzzeiten kennzeichnen auch das argentinische Aufbauspiel. Auffällig war, daß sich Maradona schon in der Spielaufbauphase immer ballorientiert verhielt.

Eindringen in den gegnerischen Deckungsverband und Angriffselemente im gegnerischen Deckungsverband

Maradonas wahrscheinlich eindrucksvollste Leistung bei dieser WM war das 2:0 gegen England. Nach einem Zuspiel in der eigenen Hälfte setzte er sich in einem Sololauf gegen vier englische Abwehrspieler durch, um dann den Ball noch überlegt an dem herauslaufenden Torwart vorbei ins Tor zu schießen.

Wir haben die Grundlagen dieser Zweikampfstärke in der ersten WM-Analyse bereits beschrieben und das Ausnutzen des Bewegungsvorsprunges, den der mit hohem Tempo auf den Abwehrspieler zulaufende Angreifer hat, als entscheidendes Merkmal für den erfolgreichen Zweikampf beschrieben. Neben dem individuellen Eindringen in den gegnerischen Deckungsverband suchen die Argentinier aber auch das Paßspiel in die „Nahtstellen“.

Beispiel:

1:0 gegen Belgien, ca. 51. Minute (**Abb. 6**)

Beschreibung:

Burruchaga erhielt ein Zuspiel am Flügel und dribbelte mit dem Ball nach innen. Maradona löste sich im Deckungsverband von seinem Gegenspieler und erhielt den Paß durch die „Nahtstelle“ der Abwehr in den Lauf gespielt. Er setzte sich dann gegen zwei Abwehrspieler durch und lupfte den Ball über den herauslaufenden Pfaff ins Tor.

Kommentar:

Burruchaga konnte mit einem Dribbling nicht in den belgi-

schen Abwehrriegel eindringen und suchte Maradona als Anspielstation. Burruchagas Dribbling nach innen und zögerndes belgisches Eingreifen ermöglichten den Paß durch eine „Nahtstelle“ der Abwehr auf den das Zuspiel fordernden Maradona, der nach einer Einzelleistung das Tor erzielt und selbst beim Torabschluß noch Übersicht beweist (peripheres Sehen).

Das argentinische Spiel in die Spitze war zwar nicht so ausgeprägt wie bei den Franzosen, ließ aber immer dann Gefährlichkeit erkennen, wenn sich Maradona zum Zuspiel anbot.

Beispiel:

1:1 gegen Italien, ca. 35. Minute (**Abb. 7**)

Beschreibung:

Maradona bot sich Giusti kurz zum Zuspiel an, bricht seinen Lauf ab und sprintet in die Spitze, womit er sich von seinem Gegenspieler löst. Giusti spielt quer zu Valdano, und dieser spielt Maradona einen Flugball in den Lauf. Trotz Bedrängung durch einen Gegenspieler kontrolliert Maradona diesen schwierig anzunehmenden Paß und schiebt den Ball noch überlegt ins lange Toreck an dem verduztzten italienischen Torwart vorbei.

Kommentar:

Hier ist das typische französische A – B – C-Spiel erkennbar, wenn auch im Abschluß immer wieder ausgerichtet auf Maradona. Bemerkenswert ist hier das Sichlösen vom Gegenspieler trotz enger Bewachung und der blitzschnelle Antritt in den freien Raum.

Die individuellen Täuschungsmanöver Maradonas (z. B. blitzschnelles Laufabbruchen und Anbieten in entgegengesetzter Laufrichtung/Sprint in den freien Raum) waren mit ein Grund für seine Gefährlichkeit. Trotz oft hautnaher Bewachung konnte er sich immer wieder erfolgsorientiert in das Spiel einschalten.

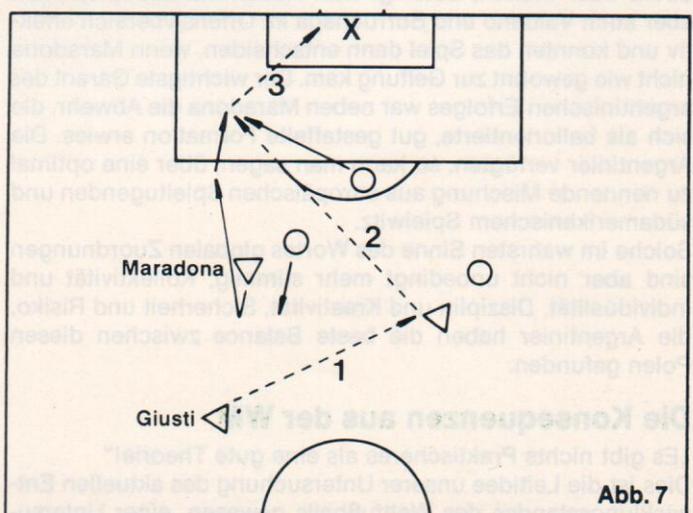
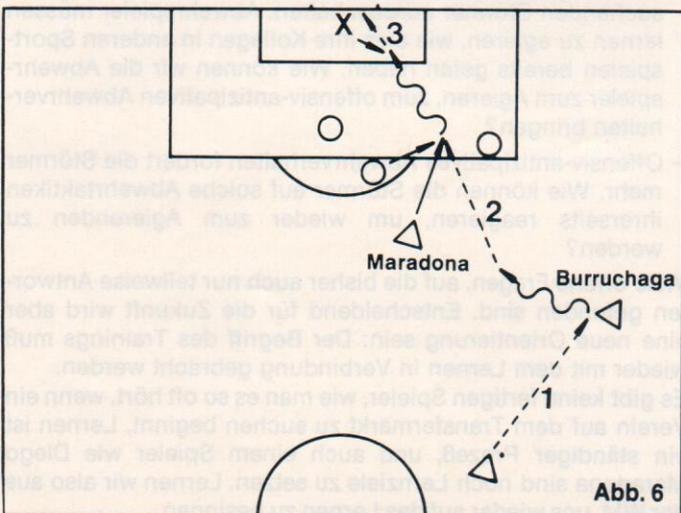
Mannschaftsdienliches Spiel und der Blick für den besser postierten Mitspieler kennzeichnen ebenfalls die Spielweise des argentinischen Ausnahmefußballers.

Beispiel:

Anstoß der Argentinier nach dem Anschlußtor der Engländer zum 2:1 (**Abb. 8**)

Beschreibung:

Unmittelbar nach dem Anstoß umspielt Maradona drei Engländer und spielt mit dem mitgelaufenen Tapia einen Doppelpaß. Durch seinen Lauf bindet Maradona zwei englische Abwehr-



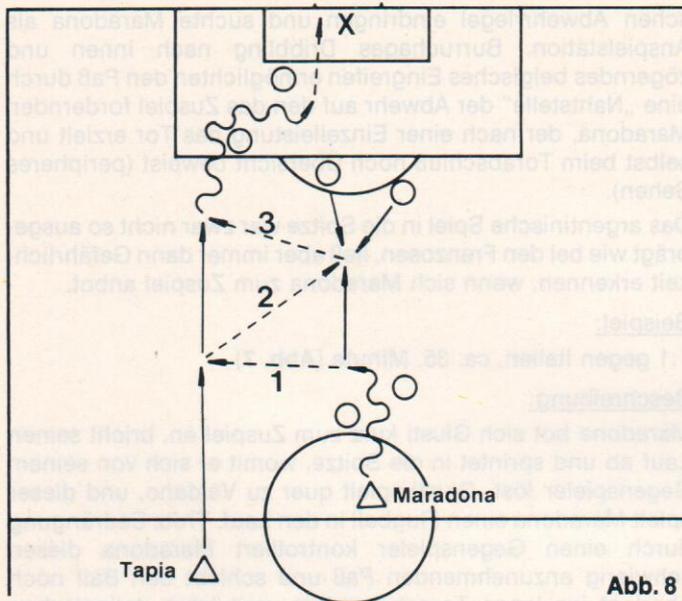


Abb. 8

spieler und paßt nochmals quer auf Tapia, der zwei Engländer umspielt, aber nur an den Pfosten schießt.

Kommentar:

Dieses Beispiel unterstreicht auch das mannschaftsdienliche Spiel von Maradona, der immer Abwehrspieler binden konnte und mit seinem Blick für die Spielsituation auch seine Mitspieler freispielte.

Unterstrichen werden soll diese Aussage noch durch die kurze Schilderung zweier Spielszenen aus dem Endspiel. Obwohl Maradona von Matthäus über weite Phasen des Spiels in seinen Aktionen entscheidend eingeschränkt wurde, fungierte er vor dem 2:0 der Argentinier durch Valdano als Ballverteiler im Mittelfeld. (Diesem Tor ging übrigens eine Ballbesitzzeit von 17 Sekunden voraus. Nach einem Torwartabwurf wurde der Ball über 4 Stationen bis ins deutsche Tor gespielt, ohne daß ein deutscher Spieler an den Ball kam.)

Maradona gab schließlich auch Burruchaga den spielentscheidenden Paß in den Lauf, den dieser zum 3:2-Erfolg der Argentinier ausnutzte.

Zusammenfassung

Die Analyse argentinischen Angriffsverhaltens könnte den Eindruck erwecken, die argentinische Mannschaft hätte nur aus Maradona bestanden, der an fast allen argentinischen Toren direkt oder indirekt beteiligt war. Neben Maradona spielten aber auch Valdano und Burruchaga im Offensivbereich effektiv und konnten das Spiel dann entscheiden, wenn Maradona nicht wie gewohnt zur Geltung kam. Der wichtigste Garant des argentinischen Erfolges war neben Maradona die Abwehr, die sich als ballorientierte, gut gestaffelte Formation erwies. Die Argentinier verfügten, so kann man sagen, über eine optimal zu nennende Mischung aus europäischen Spieltugenden und südamerikanischem Spielwitz.

Solche im wahrsten Sinne des Wortes globalen Zuordnungen sind aber nicht unbedingt mehr stimmig, Kollektivität und Individualität, Disziplin und Kreativität, Sicherheit und Risiko, die Argentinier haben die beste Balance zwischen diesen Polen gefunden.

Die Konsequenzen aus der WM

„Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie!“

Dies ist die Leitidee unserer Untersuchung des aktuellen Entwicklungsstandes des Weltfußballs gewesen, einer Untersu-

chung, die sich nicht darauf beschränkte, die Spiele zu beobachten und dann Eindrucksanalysen anzufertigen, sondern die Monate vor der WM begonnen hat und die Monate danach erst abgeschlossen wurde.

Theorie und Praxis, so wollten wir aufzeigen, sind nicht unüberbrückbare Gegensätze, die durch künstliche Frontbildungen noch verstärkt werden. Wenn der Praktiker dem Theoretiker vorwirft, er könne keinen Ball über 20 Meter genau zuspiesen, und deshalb sei er unfähig, über dieses Spiel eine fundierte Aussage zu machen, dann ist meistens die erste Aussage schon falsch, mit Sicherheit aber die zweite Schlußfolgerung. Wenn umgekehrt der Theoretiker dem Praktiker seine wissenschaftliche Unbedarftigkeit vorhält und daraus schließt, der Praktiker wisse eigentlich nie genau, was er eigentlich tut und was sein Tun bewirkt, dann verkennt er, daß in der Alltagserfahrung sehr viel praktische Psychologie und auch Lehrgeschick enthalten ist.

Es gilt Gegensätze abzubauen und diejenigen Frage- und Problembereiche abzustecken, in denen Theorie der Praxis helfen und Praxis ein Korrektiv der Theorie werden kann.

Solche Frage- und Problembereiche gibt es genug, die Analyse der WM hat einige davon aufgezeigt:

- Schnelligkeit des Spiels ist nicht ausschließlich ein konditionelles Problem, sondern es ist auch ein mentales Problem. Wie lange dauern eigentlich Entscheidungsprozesse? Welche Faktoren verkürzen oder verlängern Entscheidungsprozesse? Schnelligkeit in der motorischen Ausführung und Schnelligkeit in der mentalen Entscheidung, dies macht Spielhandlungsschnelligkeit aus, ein mit Sicherheit zentraler Begriff für das zukünftige Fußballtraining.
- Spielhandlungsschnelligkeit ist eine Komponente der Spielhandlungsfähigkeit, und diese wiederum umfaßt offensichtlich technisches und taktisches Handeln. Ist Technik und Taktik also überhaupt noch zu trennen, oder müssen wir nicht vielmehr die Einheit von technischem und taktischem Handeln herausstellen?
- Spielhandlungsfähigkeit erfordert Wahrnehmungsvermögen, Situationen müssen erfaßt, analysiert, verarbeitet werden, um situationsangemessene Entscheidungen zu treffen. Wie können wir Wahrnehmungsvermögen schulen? Wie die Wahrnehmungsleistungen verbessern?
- Wahrnehmungsleistungen sind in erhöhtem Maße notwendig, wenn das ballorientierte Deckungsverhalten weiter zunimmt, Abstimmungsleistungen sind zu erbringen, die auf Wahrnehmung beruhen. Reagierendes Abwehrverhalten genügt nicht mehr, um den den Bewegungsvorsprung suchenden Stürmer auszuschalten. Abwehrspieler müssen lernen zu agieren, wie dies ihre Kollegen in anderen Sportspielen bereits getan haben. Wie können wir die Abwehrspieler zum Agieren, zum offensiv-antizipativen Abwehrverhalten bringen?
- Offensiv-antizipatives Abwehrverhalten fordert die Stürmer mehr. Wie können die Stürmer auf solche Abwehrtaktiken ihrerseits reagieren, um wieder zum Agierenden zu werden?

Viele offene Fragen, auf die bisher auch nur teilweise Antworten gefunden sind. Entscheidend für die Zukunft wird aber eine neue Orientierung sein: Der Begriff des Trainings muß wieder mit dem Lernen in Verbindung gebracht werden.

Es gibt keine fertigen Spieler, wie man es so oft hört, wenn ein Verein auf dem Transfermarkt zu suchen beginnt, Lernen ist ein ständiger Prozeß, und auch einem Spieler wie Diego Maradona sind noch Lernziele zu setzen. Lernen wir also aus der WM, uns wieder auf das Lernen zu besinnen.

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**
- Heddergott:** Neue Fußball-Lehre. 245 Seiten **DM 34,80**
- Kacani/Horsky:** Modernes Fußballtraining. 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 245 Übungen. **DM 28,50**



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

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

II. Fußball-Trainingslehre

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

- Auste:** Konditionsschulung Fußball (rororo, NEU!), 282 S. **DM 18,80**
- Bantz/Weisweiler:** Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 16,80**
- Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 23,80**
- 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 11,80**

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

4. Übungssammlungen

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

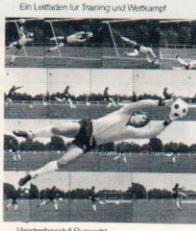


Alte Jahrgänge
von „Fußballtraining“ noch zum Originalpreis (4,- DM je Heft) lieferbar. 1983/84 je 6 Hefte, danach 12 pro Jahrgang.

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

3. Torwarttraining

Der **Fußball-Torwart**



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

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

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

5. Sonstiges



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

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

niken, Kopfballschuss, 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 19,80**

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 50,00**

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



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

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

IV. Für Sportlehrer

- Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. (Neuersch. 1986!). 236 S. **DM 42,80**
- Dietrich:** Fußball. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage, 91 Seiten **DM 17,80**
- Frank:** Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht (Neuerscheinung). 196 Seiten **DM 34,80**

V. BDFL-Kongressberichte

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

Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

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

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

Alle diese Titel gibt's beim Philippka-Buchversand – Bestellschein Seite 6!

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** erscheint Ende April und wird der Mai-Ausgabe von „fußballtraining“ beigelegt; **hier aber in Wort und Bild schon eine Kostprobe:**

● Für 1 Punkt:

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



●● Für 2 Punkte:

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



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

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

●●● Für 3 Punkte:

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



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

●●●● Für 4 Punkte:

SIEMENS-Radiorecorder RM 853



PUMA-Fußball „Rudi Völler“

BOSCH-Schlagbohrmaschine PSB-400-2

PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF

Grillwagen

SHARP Walkman mit Radio

●●●●● Für 5 Punkte:

- Gr. BONUM-Werkzeugschrank, gefüllt
- Schnellkochtopf „Sicomatic M“, 5 Liter
- SAMSONITE Reiseset, 2teilig, Naturleinen



Absender: _____

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

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

2. Neubezieher*

*Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

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

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „**fußballtraining**“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 52,80, im Ausland DM 57,60, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Halbjahres-Ende. 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): _____

(2. Unterschrift des Neubeziehers) _____

2. Unterschrift des Neubeziehers) _____

(Datum/Unterschrift) _____

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