

# fußball training

5/6

5. Jahrgang · Mai/Juni 1987

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

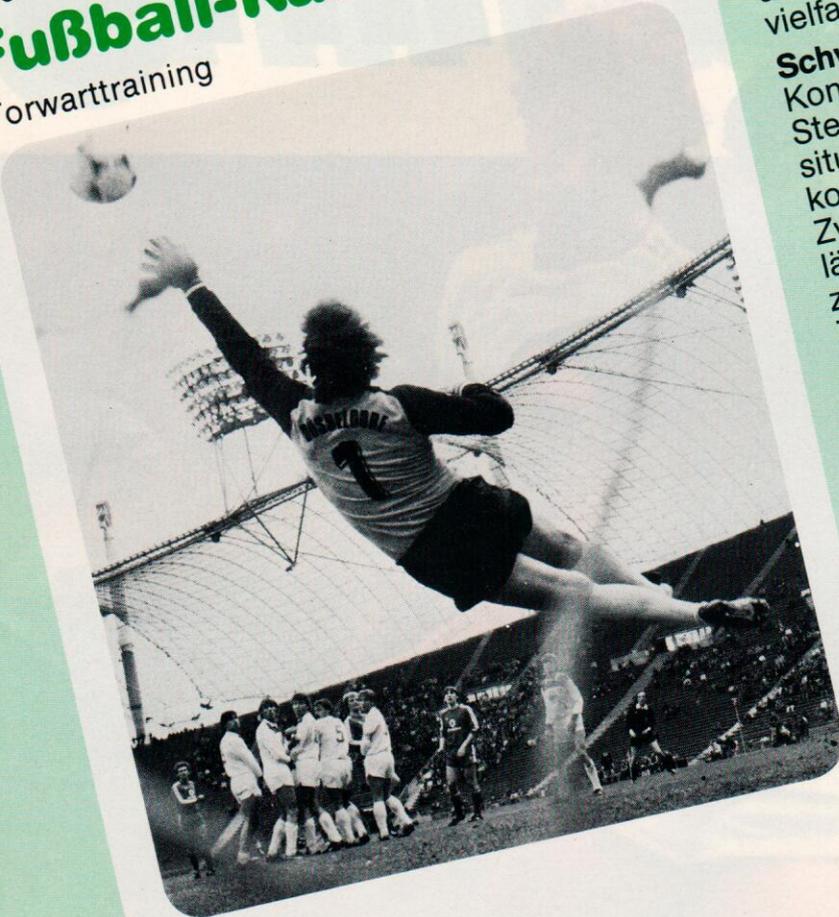


Mit Beiträgen von  
**Dettmar Cramer,**  
**Klaus Schlappner**  
und **Jörg Berger**

56 Seiten Planungshilfe  
**Taktiktraining**

# NEU!

Erich Rutemöller/Roland Koch  
**Fußball-Kartothek 2**  
 Torwarttraining



philippa

## Soeben erschienen:

Die praktische Trainingshilfe für jeden Trainer, der gezielt mit seinen Torwarten arbeiten will.  
 Die Übungen gehen von häufig vorkommenden konkreten Spielsituationen aus und haben sich in der Praxis vielfach bewährt.

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

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

# DM 28,-

### Distanzschüsse

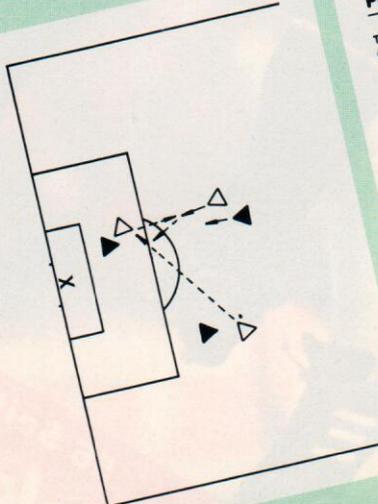
16

**Trainingschwerpunkt**  
 ● Wettkampfgemäßes Verhalten (Spielbedingungen)

**Ablauf**  
 Spielform auf 2 Tore, Schwerpunkt Distanzschüsse. 2 Mannschaften spielen in einem abgesteckten Feld gegeneinander (z. B. 3 gegen 3 in einer Spielfeldhälfte). Tore dürfen nur durch Schüsse aus einer markierten Zone heraus (Schußdistanz etwa 18 m) erzielt werden. Gespielt werden darf in der ganzen Hälfte.

**Variationen**  
 – Gleichzahl beider Mannschaften  
 – Tore dürfen nur nach Rückpässen erzielt werden  
 – Überzahl schaffen durch 2 neutrale Spieler, die immer der ballbesitzenden Mannschaft angehören.

**Hinweis**  
 Um viele Torschüsse zu erreichen, wird die Anzahl der Pässe für jede Mannschaft begrenzt. Der Torschuß muß spätestens nach dem dritten Paß erfolgen.



### Pressure-Training

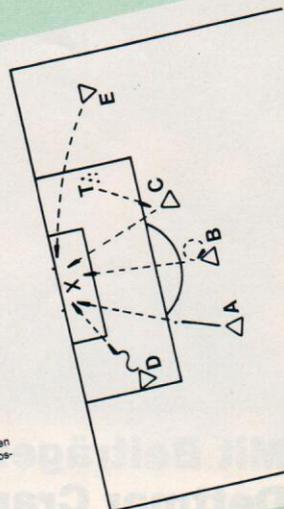
70

**Trainingschwerpunkte**  
 ● Anwendung verschiedener Abwehrtechniken  
 ● Situationsgerechtes Handeln  
 ● Gewandtheit/Geschicklichkeit

**Ablauf**  
 Mehrere Spieler (6-8) staffeln sich mit Ball um den Strafraum herum und bekommen bestimmte Aufgaben vom Trainer zuerteilt, z. B.:  
 – Torschuß vom ruhenden Ball  
 – Torschuß nach zugespielem Ball  
 – Torschuß aus dem Dribbling heraus  
 – Torschuß nach Doppelpaß (mit dem Trainer)  
 – Flanke hoch vor das Tor (von rechts und links)  
 – auf den TW zudribbeln (1-gegen-1-Situation)  
 – Ball „anliffen“, Volleyschuß oder Dropkick

**Variation**  
 Mit Gegenspieler(n) für den TW im Strafraum (z. B. bei Flanken)

**Hinweis**  
 Bei allen vom Posten oder der Torlatte abprallenden Bällen darf und soll innerhalb des Strafraums direkt (!) nachgeschossen werden.



Bestellkarte auf Seite 37!



**Gero Bisanz**

Herausgeber und Schriftleiter von „fußballtraining“

**Liebe Leser,**

die Saison 1986/87 ist noch nicht vorüber, Auf- und Abstieg sind noch nicht in jedem Fall geklärt, und dennoch machen wir uns schon wieder Gedanken um Trainingsanregungen für die kommende Saison.

Zur Saisonvorbereitung können wir in „fußballtraining“ in diesem Jahr nur wenig praktische Vorschläge machen, weil für viele Trainer die Zeit zwischen alter und neuer Saison sehr kurz ist. Sie beträgt für manche Vereine maximal drei Wochen einschließlich Urlaubszeit. Es wird besonders für die Trainer schwer, sich optimal auf die kommende Saison vorzubereiten, die eine Mannschaft übernehmen und eventuell neu aufbauen müssen. Die Winterpause hat sicher große Vorteile, und sie hat sich auch bewährt; die Probleme, die dadurch in der Übergangszeit zwischen alter und neuer Saison entstehen, sind jedoch noch nicht gelöst. Eine Parallelschaltung des Fußballspieljahres mit dem Kalenderjahr wäre ideal, ist aber aus verschiedenen Gründen nicht (noch nicht?) durchführbar. Also muß jeder Trainer je nach Situation entscheiden, wie er seine Vorbereitungszeit plant, um mit seiner Mannschaft zu Saisonbeginn gut vorbereitet zu sein.

Wir greifen in dieser Doppelausgabe ein Thema auf, das für alle Trainer interessant ist: „Fußballtaktik“. Der Begriff „Taktik“ wird häufig überstrapaziert und oft falsch interpretiert, wobei taktische Maßnahmen als Hemmschuh angesehen werden, der die freie Entfaltung und Entscheidung der Spieler stört. In diesem Sinne sollte Taktik weder von den Trainern und Spielern, noch von den Zuschauern aufgefaßt werden. Wir deuten diesen Begriff im positiven Sinne, wobei unter Taktik alles das verstanden wird, was Trainer (und Spieler) planen, um über den jeweiligen Gegner erfolgreich sein zu können. Dazu gehören Angriffs- und Abwehrmaßnahmen, dazu zählen all-

gemeine und spezielle Handlungen und vor allem Kreativität und Spielwitz. Mit taktischen Maßnahmen werden den Spielern Mittel und Wege für ein erfolgreiches Spiel aufgezeigt; es sind Richtlinien, Pläne, an die sich jeder Spieler halten soll, um ein geplantes Angriffs- und Abwehrverhalten aller zu erreichen. Jedoch muß innerhalb der vorgegebenen taktischen Richtlinien den Spielern soviel Freiraum gelassen werden, daß sich Spielwitz, eigene gute Ideen oder Überraschungsaktionen, die sich aus Spielsituationen ergeben, entwickeln können.

In dieser Ausgabe von „fußballtraining“ wird die Entwicklung taktischer Handlungsfähigkeit vom Kindertraining bis zum Leistungstraining aufgezeigt. Es werden Anregungen gegeben, was in welcher Altersstufe trainiert werden kann.

Dieter Bremer/Oskar Schneider/Werner Staudt, die in den vorhergehenden Ausgaben ihre Analysen zur Weltmeisterschaft offengelegt haben, zeigen uns an einigen Beispielen Möglichkeiten auf, Erkenntnisse aus der WM in die praktische Trainingsarbeit umzusetzen. Der Fußballsport kann sich immer nur dann positiv entwickeln, wenn systematisch trainiert wird, d. h. wenn Fehler durch Training ausgemerzt werden, wenn effektive Handlungen so trainiert werden, daß sie sich stabilisieren und wenn neue Erkenntnisse aus großen Turnieren besprochen und für die Praxis nachvollziehbar gemacht werden. Dabei kann nicht alles direkt übernommen werden, sondern jeder Trainer muß seine eigene Trainingssituation überdenken und die hier gegebenen Anregungen auf seine Situation übertragen.

Gerisch/Rutemöller bieten einige Trainingseinheiten an, mit denen individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Handeln verbessert werden können. So, wie man Technik oder Kondition als Schwerpunkt von Trainingseinheiten anbietet, müssen

auch taktische Handlungen trainiert werden. Eine lösbare Aufgabe, wenn die Trainingsplanung die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Spieler berücksichtigt. Mit Jörg Berger und Klaus Schlappner zeigen uns Bundesliga-Trainer, wie taktisches Training im Ablauf einer Woche eingebaut und durchgeführt wird, wobei das mannschaftstaktische Training in einer Woche auf den kommenden Gegner ausgerichtet werden sollte, und zwar unter Einbezug der Erkenntnisse aus dem vergangenen Spiel und unter Berücksichtigung der Fähigkeiten der zur Verfügung stehenden Spieler.

Der Beitrag von Lange beschreibt seine Ansichten über ein modernes Spiel, wobei wir gespannt sein dürfen, was er unter dem „Vario-System“ versteht und wie er es anbietet.

Daß wir unser Versprechen halten, in fast jeder Ausgabe Trainingsmöglichkeiten für Jugendliche anzubieten, zeigen die Beiträge von Koch und Kandula.

Nicht zuletzt beschreibt Dettmar Cramer in einem interessanten Bericht die enge Verknüpfung von Taktik und Spielwitz; es wird ganz deutlich, daß Spielwitz, blitzschnelle eigene Entscheidungen der Spieler auf dem Feld und taktische Richtlinien des Trainers einander bedingen. Erst die Verbindung beider Möglichkeiten kann ein attraktives Spiel ausmachen.

Praktische Trainingsanregungen zu unterschiedlichen taktischen Schwerpunkten sollen in den kommenden Ausgaben von „fußballtraining“ weitere Anregungen geben, zielgerichtet zu trainieren, um geplante Spielhandlungen erreichen zu können.

Mit besten Grüßen und Wünschen für die kommende Saison

*Gero Bisanz*

(Gero Bisanz)

**Innerhalb der vorgegebenen taktischen Richtlinien muß den Spielern soviel Spielraum gelassen werden, daß sich Spielwitz, eigene gute Ideen oder Überraschungsaktionen entwickeln können.**

**In dieser Ausgabe**

Gero Bisanz <b>Zurück zum Angriffsfußball mit drei Sturmspitzen</b>	<b>5</b>
Klaus Schlappner <b>Taktische Möglichkeiten gegen eine „Linienabwehr“</b>	<b>16</b>
Dettmar Cramer <b>Taktik versus Spielwitz</b>	<b>21</b>
Dieter Bremer · Oskar Schneider · Werner Staudt <b>Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung</b>	<b>23</b>
Gero Bisanz <b>„fußballtraining“ – Übungssammlung 11. Folge: Dribbling II</b>	<b>32</b>
Peter Lange <b>Mehr Attraktivität und trotzdem Sicherheit</b>	<b>40</b>
Gunnar Gerisch · Erich Rutemöller <b>Taktiktraining im Junioren- und Amateurbereich</b>	<b>43</b>
<b>Jugendtraining</b>	
Roland Koch <b>Der Torschuß als „Zielstoß“</b>	<b>52</b>
Peter Kandula <b>Wochentrainingsprogramm innerhalb der Wettkampfperiode</b>	<b>55</b>
Jörg Berger <b>So plane ich das Training taktischer Fähigkeiten</b>	<b>59</b>
<b>BDFL-News</b>	<b>64</b>

**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



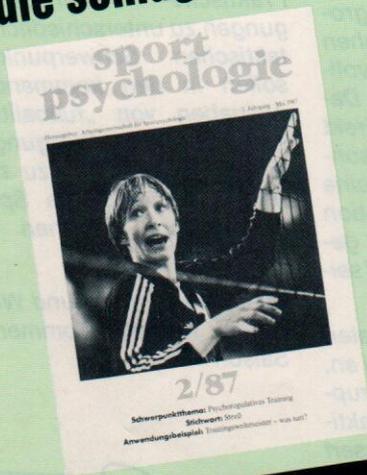
Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**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

**Es gibt Mannschaften,  
die schlagen vornehmlich sich selbst...**



Ein Spiel trotz vermeintlicher Überlegenheit nicht zu gewinnen, einem Rückstand erfolglos hinterherzulaufen – welcher Trainer hat nicht schon erfahren müssen, daß seine Mannschaft an den eigenen Nerven scheitert? Was tun in solchen Situationen?  
„sportpsychologie“, die neue Zeitschrift zur Vermittlung sportpsychologischer Erkenntnisse an den Praktiker, zeigt im soeben erschienenen Heft 2/87 Lösungsmöglichkeiten auf. „Psychoregulatives Training“ heißt das Schwerpunktthema der Ausgabe. Auf 32 Seiten werden praktische Wege, übermäßigen Streß abzubauen, leistungsmindernde Faktoren wie Angst, Nervosität, Überheblichkeit etc. aus dem Wege zu räumen, demonstriert.

Interessiert? Ein Jahresabo (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). „fußballtraining“-Abonnenten erhalten 20% Rabatt! Ein Probeheft der 1. Ausgabe gibt's für nur DM 3,- (in Briefmarken) beim Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, ☎ 0251/20537.



Foto: H. W. Lindemann

Gero Bisanz

## Zurück zum Angriffsfußball mit drei Sturmspitzen

Die Entwicklung taktischer Fähigkeiten im Kinder- und Jugendtraining

### Vorbemerkungen

Mit Taktik werden alle geplanten und durchgeführten Handlungen in einem Spiel bezeichnet, die auf die beiden Spielziele „Tore erzielen“ und „Tore verhindern“ ausgerichtet sind. Ein Handeln, das geplant und bei dem Entscheidungen getroffen werden, liegt bei jedem einzelnen Spieler, bei Teilen der Mannschaft und bei der gesamten Mannschaft.

Die Leistungsfähigkeit und das technische Vermögen **jedes einzelnen Spielers** bilden die Grundlage für taktisches Handeln. Diese individuellen Fähigkeiten, die psychophysischen Voraussetzungen, die auch mit Kondition bezeichnet werden, und die technischen Fertigkeiten, in Verbindung mit geplanten Aktionen auf dem Spielfeld, werden als **individuale taktische Handeln** bezeichnet.

Durch Training muß im Verlauf eines mehrjährigen Trainingsprozesses für jeden Spieler einerseits eine variable Verfügbarkeit der Technik, ein breites Spektrum an Handlungsalternativen, ein Handeln, das auf die vielfältigen Spielmöglichkeiten in einem Wettspiel ausgerichtet ist, erreicht werden (allgemeine

individuale taktische Handlungen). Andererseits müssen die Spieler auf ein spezielles individuale taktisches Handeln vorbereitet werden, welches sich auf die jeweiligen Spielaufgaben bzw. Spielpositionen innerhalb einer Mannschaft bezieht (spezielle individuale taktische Handlungen).

Die sich herausbildenden Fähigkeiten der einzelnen Spieler müssen in Interaktionen von mehreren Mitspielern einmünden und dort zum Tragen kommen. Auch im Zusammenspiel von mehreren Spielern geht es im Training zunächst um die allgemeine Verbesserung fußballtypischer Handlungen einzelner Spieler in Abstimmung mit den Aktionen von Mitspielern (allgemeine gruppentaktische Handlungen), bevor ein spezielles gruppentaktisches Handeln im mannschaftstaktischen Rahmen auf ein hohes Niveau gebracht werden kann. Dabei geht es um das Erreichen einer guten Abstimmung der Handlungen innerhalb der Aktionsgruppen auf dem Feld und auch um ein reibungsloses Ineinandergreifen von Aktionen zwischen Spielern der verschiedenen Gruppen innerhalb einer Mannschaft (spezielles gruppentaktisches Handeln). Das Beherrschen vie-

# Ein Baustein... unendliche Möglichkeiten

Dies sehen Sie an diesen Anwendungsbeispielen. Mit unserer **Trainingshilfe** erhalten Sie ein geschlossenes Trainingssystem mit unendlichen Anwendungsmöglichkeiten. Dem Einfallsreichtum des einzelnen Trainers sind keine Grenzen gesetzt. Eine kleine Auswahl von Anwendungsmöglichkeiten kann Ihnen vielleicht wertvolle Tips auch für Ihr Training geben. Nicht umsonst hat unsere **Trainingshilfe** einen so durchschlagenden Erfolg in Trainerkreisen.

Die **Trainingshilfe** ist nicht nur eine Bereicherung des Fußballtrainings, sondern auch hervorragend für Leichtathletik und Schulsport geeignet. Nicht zuletzt wegen ihrer vielseitigen Verwendbarkeit und der geringen Verletzungsgefahr.



Verbesserung der Sprungkraft



Kräftigung des Rückens



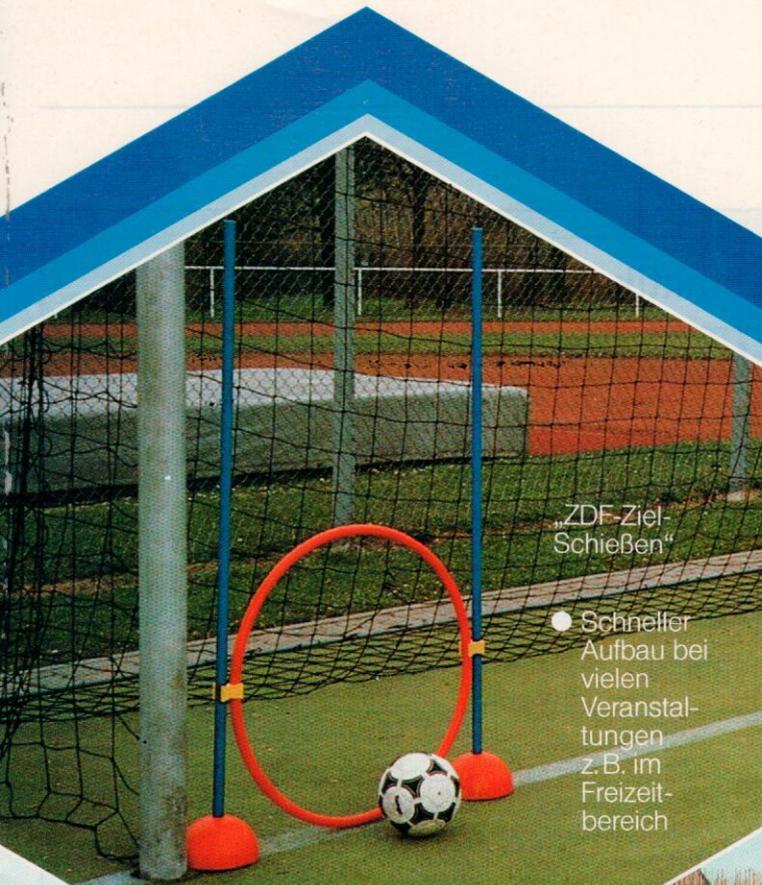
Hier zeigt uns DFB- U Bundesligatrainer Dietrich We wie er seine A-Jugendnationalmannschaft auf die Euro meisterschaft vorbere



Schulung des Dribblings



Bei dieser Übung werden automatisch die drei Hauptfaktoren im Fußball – Technik, Taktik und Kondition – geschult.



„ZDF-Ziel-Schießen“

● Schneller Aufbau bei vielen Veranstaltungen z.B. im Freizeitbereich



Helmut Johannsen, ehemaliger Bundesligatrainer und heute in der Schweiz sehr beliebter und erfolgreicher Trainer, bei der täglichen Arbeit mit



seinen St. Galler Spielern. Dank der **Trainingshilfe** wird der manchmal graue Trainingsbetrieb etwas verschönert.

Helmut Johannsen und seine St. Galler Spieler beim Geschicklichkeits-training mit der **Trainingshilfe** in der herrlich gelegenen Sportschule Seibach bei Baden-Baden.



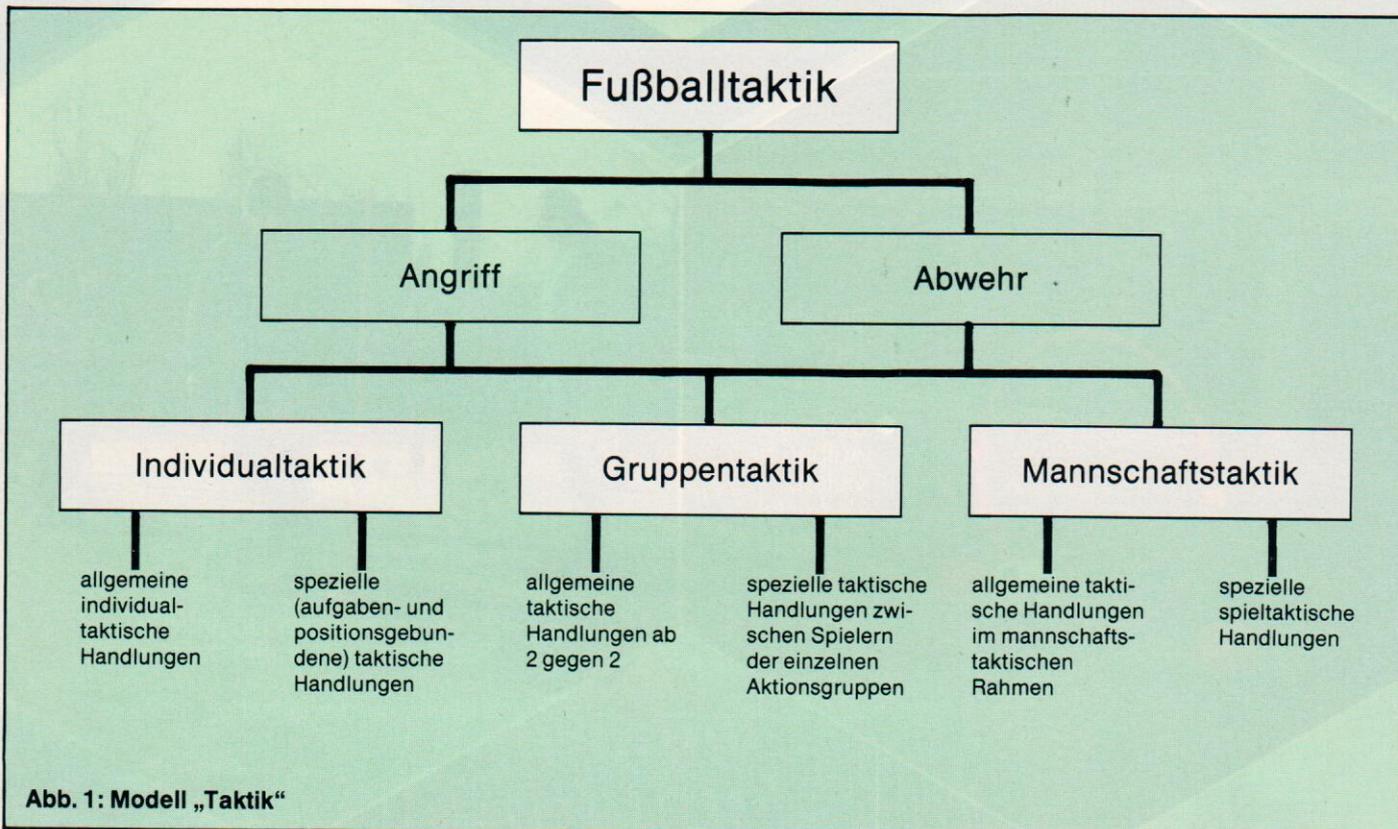
Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft. Die leicht aufgelegte Stange nimmt dem Spieler die Angst.

**Rüde GmbH**

Kunststoffverarbeitung  
Postfach 1105  
Siedlerweg 8  
7887 Laufenburg  
Telefon (077 63) 7078

**Österreich**

Fa. Hans Denifl  
Schmelzhüttengasse  
A-6166 Fulpmes



**Abb. 1: Modell „Taktik“**

ler individual- und gruppentaktischer Möglichkeiten bildet die Grundlage für mannschaftstaktisches Handeln (Abb. 1).

Obwohl die Ziele des taktischen Handelns aus systematischen Gründen hier hintereinander aufgeführt sind, greifen sie im Trainingsprozeß ineinander über. Das individualtaktische Training geht immer mehr in das gruppentaktische und dieses wiederum in das mannschaftstaktische Training über.

Damit wird auch die Verbindung von Training und Wettkampf hergestellt, denn alle Trainingsanforderungen müssen sich aus dem Wettspiel ergeben; die Trainingsziele müssen auf den Wettkampf ausgerichtet sein.

**Wann kann mit dem taktischen Training begonnen werden, und wie entwickelt sich taktisches Handeln?**

**Grundlagentraining**

Hohe und höchste sportliche Leistungen können nur dann erreicht werden, wenn die Grundlagen dazu bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt werden. Im allgemeinen beginnt die sportliche Ausbildung schon im Alter von etwa sechs Jahren in der Schule und auch im Verein. In einem systematischen Leistungsaufbau bezeichnet man das Training der 6- bis 10jährigen als Grundlagentraining (1. Ausbildungsabschnitt). Dem Grundlagentraining sind bestimmte auf die Leistungsfähigkeit der Kinder zugeschnittene Ziele zugeordnet. In Verbindung mit dem Schulsport und mit den Freizeitaktivitäten soll auch im Fußballverein auf eine vielseitige Grundausbildung Wert gelegt werden. Das Zielspiel für diese Altersgruppe bildet das Spiel 7 gegen 7, das auf einem verkleinerten Spielfeld mit 5 mal 2 Meter großen Toren durchgeführt wird. Deshalb müssen auch die für dieses Spiel notwendigen Voraussetzungen im Training Stufe für Stufe erarbeitet werden. Dabei geht es

u. a. auch um das Erlernen technischer Grundformen und **einfacher individualtaktischer und gruppentaktischer Handlungen** (Abb. 2). Die fußballspezifischen Ziele sind:

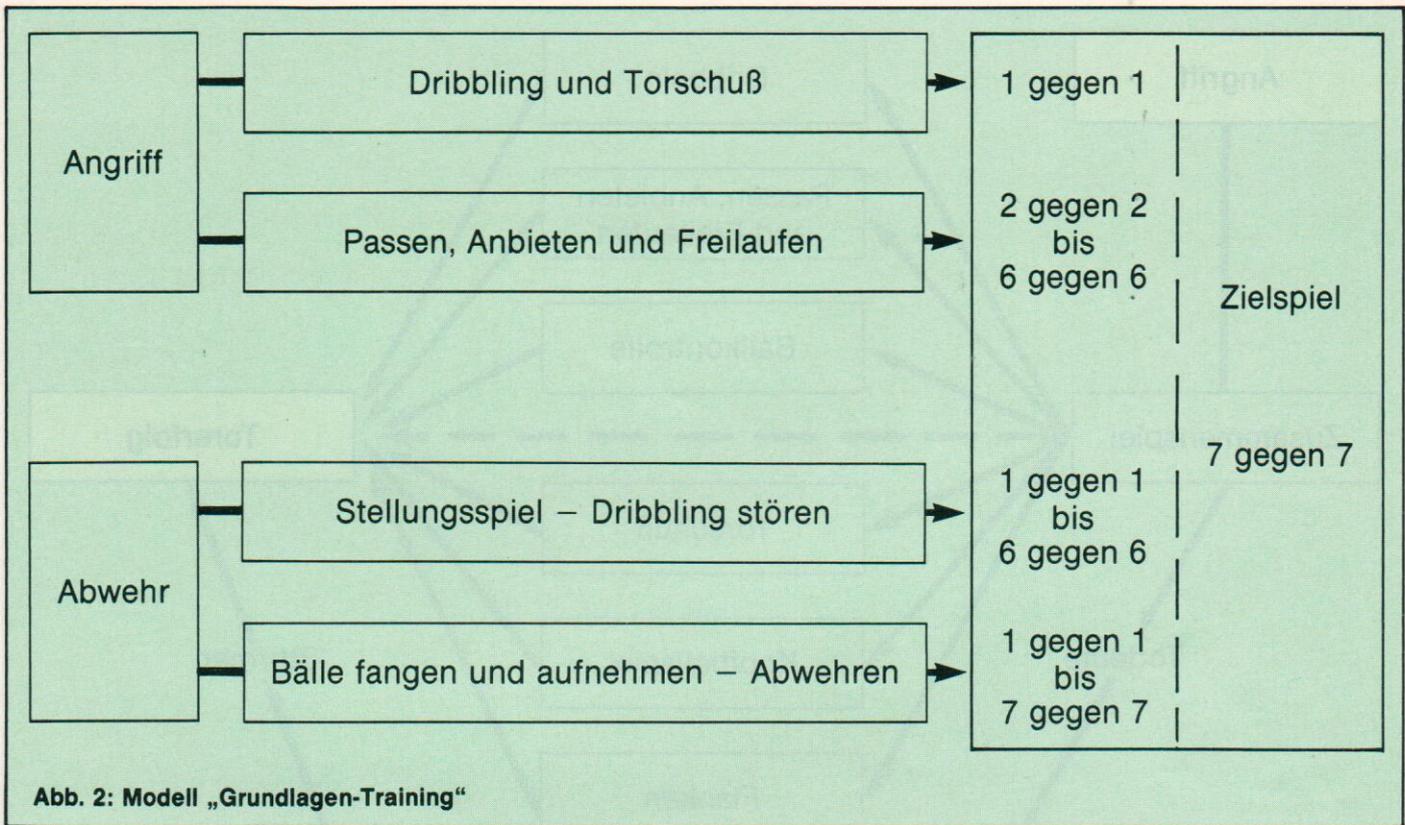
- Dribbeln und Torschuß
- Passen – Anbieten und Freilaufen
- Stellungsspiel im Abwehrverhalten
- Einfache Torwarttechniken

Die Anordnung der Spielpositionen im Spiel 7 gegen 7 muß so gestaltet werden, daß die Räume auf dem verkleinerten Feld gleichmäßig besetzt sind. So wird mit einem Torwart, mit drei Spielern im Abwehr- und mit drei Spielern im Angriffsbereich gespielt. Weil es in dieser Altersgruppe nicht in erster Linie um den Spielerfolg geht, sondern um die Leistungsverbesserung der einzelnen Spieler, sollen die Spielaufgaben häufig wechseln. Jeder Spieler sollte einmal im Tor gespielt haben, jeder in der Abwehrreihe und in der Angriffsreihe. Ohnehin sollten alle Spieler – bis auf den Torwart – an Angriffshandlungen und an Abwehrhandlungen im Feld beteiligt sein.

Einfaches taktisches Handeln kann gezielt trainiert werden:

- Das Dribbeln zum richtigen Zeitpunkt und das Abspiel bzw. der Torschuß
- Das Annehmen des zugespielten Balles und das Dribbling
- Das Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt
- Das richtige Stellungsspiel im Abwehrverhalten und das gemeinsame Verteidigen des eigenen Tores
- Sich schnell anbieten, wenn der Torwart den Ball hat

Allerdings darf man nicht zuviel von den Spielern verlangen, sie nicht überfordern. Es ist besser, in diesem Alter nur wenige grundlegende taktische Möglichkeiten zu vermitteln und diese zu einer hohen Sicherheit zu führen, als eine Vielzahl von



Handlungsalternativen, die nur andeutungsweise trainiert werden.

### Aufbautraining

Wenn die Jungen und Mädchen das Grundlagentraining absolviert haben, können im zweiten Ausbildungsabschnitt die dort gesetzten Ziele in Angriff genommen werden. Das Training wird als Aufbautraining verstanden, in dem Wert gelegt wird auf ein intensives Techniktraining als Grundlage für ein erweitertes taktisches Handeln.

Während die Kinder bis zu 10 Jahren in Siebenermannschaften spielen, müssen die Spieler jetzt die Anforderungen bewältigen lernen, die das Spiel 11 gegen 11 an sie stellt. Durch eine Kombination von Übungs- und Spielformen müssen technische Bewegungsabläufe automatisiert und auf unterschiedliche Wettkampfsituationen ausgerichtet werden. Hier beginnt ein systematisches Training, das zunächst eine Verbesserung im allgemeinen individual- und gruppentaktischen Handeln zum Ziel hat. Erst allmählich wird das Training auch auf aufgaben- bzw. positionsgebundene Handlungsweisen innerhalb einer Mannschaft ausgerichtet.

Die Ziele im allgemeinen individual- und gruppentaktischen Training sind, die technischen Fertigkeiten in wettkampfähnlichen Situationen zu verbessern und zu stabilisieren (Abb. 3).

Für den Angriff:

- Dribbeln
- Passen – Anbieten und Freilaufen
- Ballkontrolle
- Torschuß
- Kopfball
- Flanken

Für die Abwehr (Abb. 4):

- Abwehr gegen Dribbler
- Den Gegner schon bei der Ballannahme stören
- Das Zusammenspielen verhindern
- Kopfball-Abwehr

Das positions- bzw. aufgabengebundene taktische Training für das Spiel 11 gegen 11 muß sich an den Leistungsmöglichkeiten der Spielerinnen und Spieler in dieser Altersklasse orientieren. Dazu gehört eine den Fähigkeiten der Spieler angepaßte Spielordnung auf dem Feld. Die Spielräume müssen gleichmäßig personell besetzt werden, um unnötige Laufbelastungen zu vermeiden. Das Fußballspielfeld kann in drei große Aktionsräume aufgeteilt werden:

- Abwehrbereich vor dem eigenen Tor
- Spielaufbaubereich im Mittelfeld
- Angriffsbereich vor dem gegnerischen Tor

Für diese drei Bereiche müssen allmählich Spieler herangebildet werden, die die dort geforderten Aufgaben am besten erfüllen. Voraussetzung für ein altersgemäßes Spiel ist die personell gleichmäßige Besetzung der verschiedenen Aktionsräume. Das bedeutet, daß der Angriffsraum, das Mittelfeld und der Abwehrbereich mit etwa der gleichen Anzahl an Spielern besetzt werden muß. Es bietet sich folgende Grundformation an:

- Drei Angriffsspitzen:  
ein Rechtsaußen, ein Mittelstürmer und ein Linksaußen.
- Drei Mittelfeldspieler:  
ein Spieler auf der rechten Seite, einer auf der linken Seite des Feldes und einer, der in der Mitte agiert.

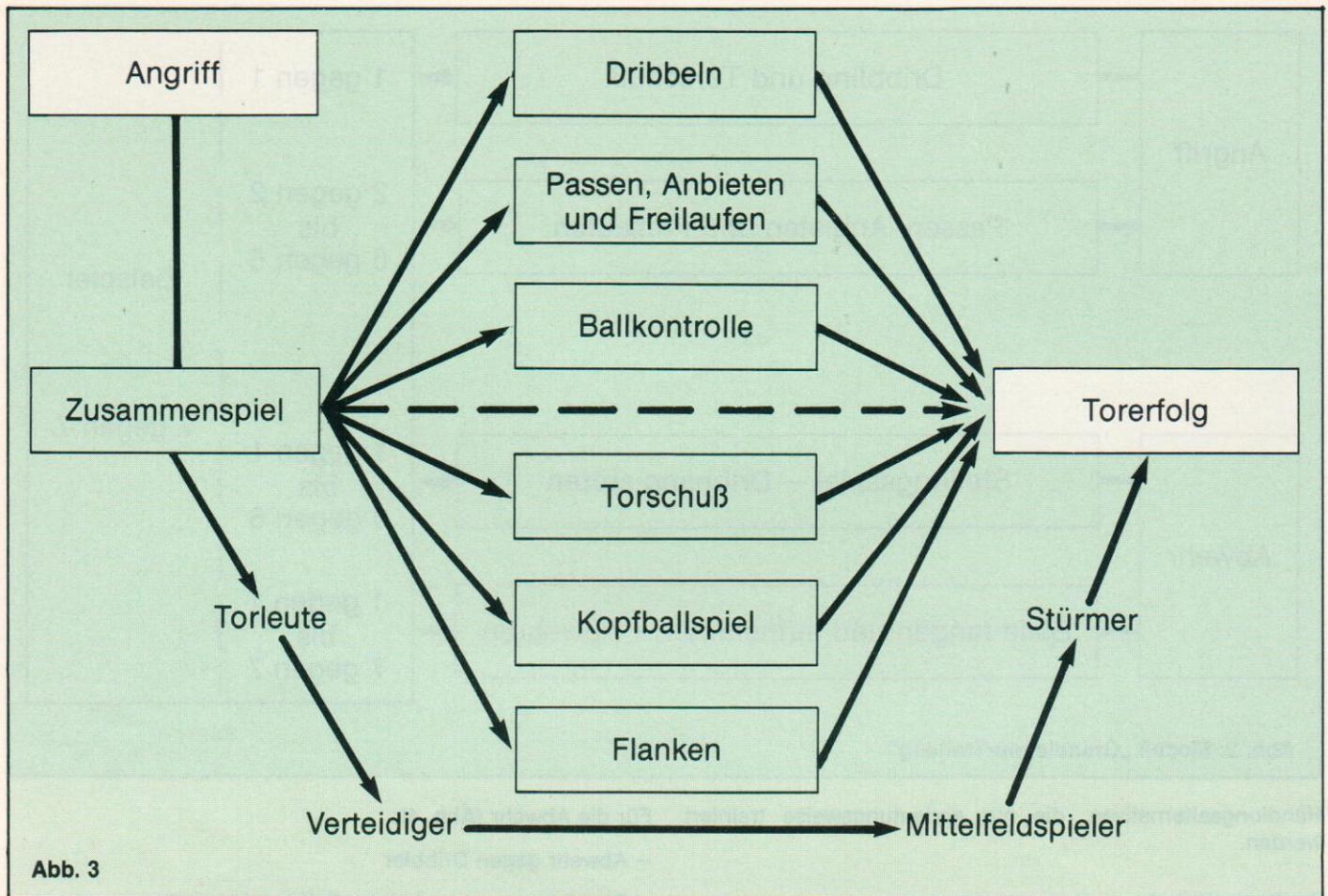


Abb. 3

– Vier Abwehrspieler:

mit einem rechten, einem linken und einem Innenverteidiger. Hinter diesen Verteidigern kann ein Spieler als Libero fungieren; er kann aber auch in einer Reihe mit den Abwehrspielern oder gar vor diesen spielen.

– Im Tor wehrt ein Torwart ab.

Mit dieser Grundformation auf dem Spielfeld ist die beste Ausgangsposition gegeben, ein dem Alter angemessenes Spiel zu ermöglichen. Hier dürfen wir nicht die Praktiken des Profifußballs übernehmen, in dem häufig nur mit einer Angriffsspitze gespielt wird, das würde die Spielerinnen und Spieler überfordern. Die Vorteile der oben beschriebenen Formation liegen auf der Hand:

1. Die Positionen für den Angriff sind über die ganze Breite des Feldes besetzt. Es kann ohne die Mittelfeldspieler überfordernde Laufarbeit über außen und durch die Mitte gespielt werden.

2. Die Mittelfeldspieler besitzen mehrere Anspielmöglichkeiten in den vorderen Positionen. Sie können ein Spiel ohne großen Laufaufwand über außen auseinanderziehen. Aufgrund des größeren Spielraumes wird die Spielqualität besser.

3. Der Ball kann in einem zielgerichteten Spielaufbau aus der Abwehr über das Mittelfeld in die Tiefe auf die Angriffsspitzen gespielt werden.

4. Die konditionellen Anforderungen treten aufgrund der gleichmäßigen personellen Besetzung zugunsten der technischen Fertigkeiten in den Hintergrund.

Mit diesen verschiedenen Positionen sind bestimmte Aufgaben verbunden, die die Spielerinnen und Spieler bewältigen lernen müssen. Die taktische Handlungsfähigkeit der Jugendlichen muß entsprechend ausgebildet werden.

Jeder Spieler hat auf seiner jeweiligen Position bestimmte Aufgaben zu erfüllen:

Der Torwart muß speziell ausgebildet werden. Er benötigt andere Fertigkeiten als seine Mitspieler; er braucht Selbstbewußtsein und Mut, Geschicklichkeit und Gewandtheit.

Die Abwehrspieler müssen in erster Linie Abwehraufgaben bewältigen. Sie müssen lernen:

- Sich gegen Gegenspieler zu behaupten.
- Sich Bälle zu erkämpfen.
- Ein richtiges Stellungsspiel zu Mit- und Gegenspielern anzudeuten.
- Nach Ballgewinn einen Angriff durch einen sicheren Paß einzuleiten.
- Sich je nach Möglichkeit zur Unterstützung der Angriffsspieler aktiv in das Angriffsspiel einzuschalten.

Der Libero hat an erster Stelle folgende Abwehraufgaben zu erfüllen:

- Er sichert den Raum hinter den Verteidigern ab.
- Er unterstützt seine Verteidiger bei ihren Abwehraktionen.
- Er hilft überspielten Verteidigern, indem er den Zweikampf mit den jeweiligen Gegenspielern aufnimmt.

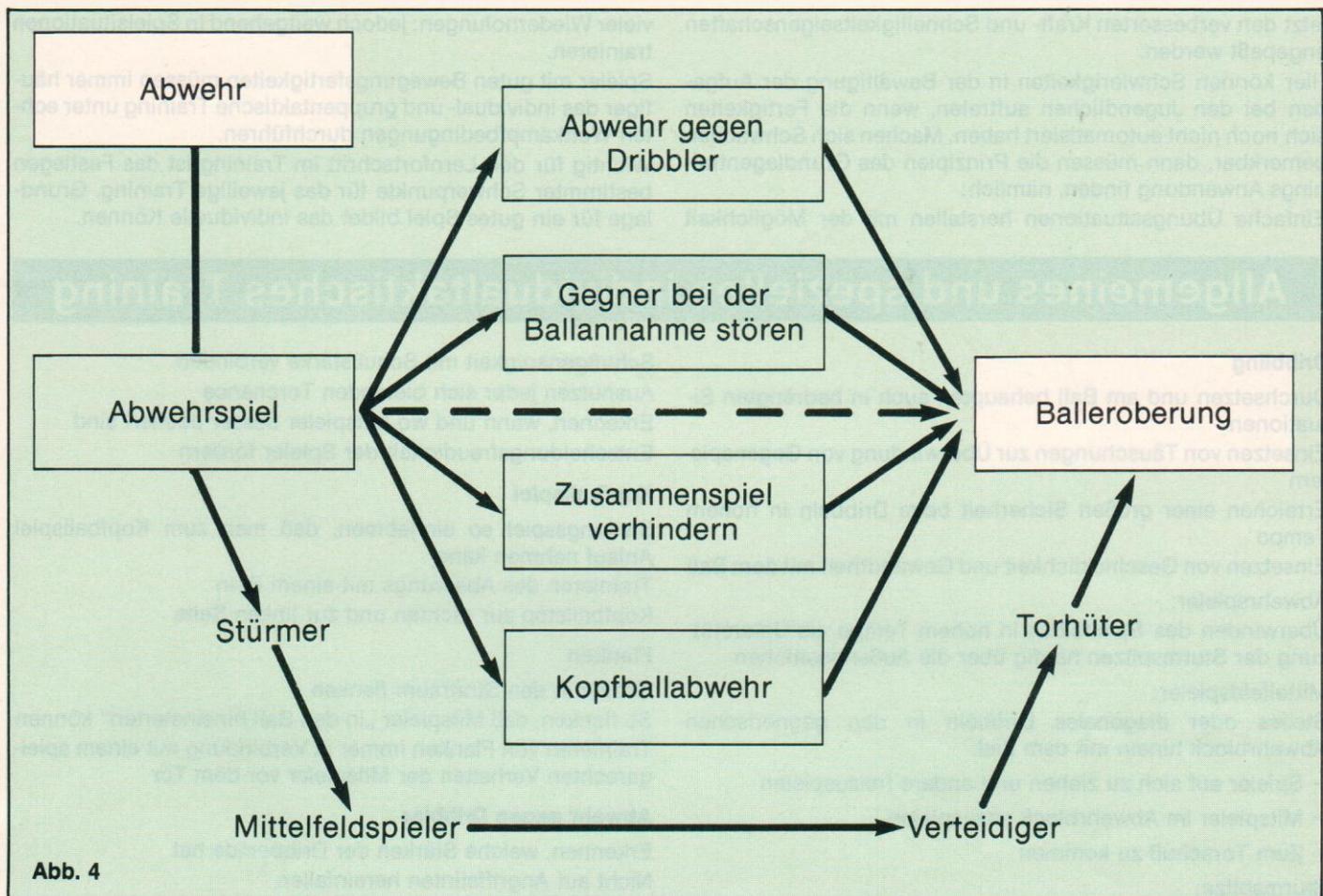


Abb. 4

- Er muß sich hinter den Verteidigern immer zu der Seite hin bewegen, auf der der Ball gespielt wird.
- Er soll erkennen lernen, wann er sich aktiv am Abwehrgeschehen beteiligen kann, ob er besser hinter seinen Verteidigern spielt oder ob er früher Initiative ergreifen kann.

Besonders die Mittelfeldspieler müssen vielfältige Aufgaben erfüllen lernen. Sie müssen sich gute Verhaltensweisen in Abwehr- und in Angriffshandlungen aneignen:

**Abwehr:**

- Jeder Spieler spielt in seinem Bereich gegen den Gegenspieler, der dort eindringt, so daß auch im Mittelfeld immer die Situation 1 gegen 1 hergestellt werden muß.

**Angriff:**

- Die Mittelfeldspieler müssen lernen, sich für die Verteidiger als Anspieler anzubieten und freizulaufen.
- Sie müssen die Bälle aus der Abwehr annehmen und im gegenseitigen Zusammenspiel oder auch im Solo in Richtung Angriffsspitzen spielen.
- Sie sollen nach dem Abspiel des Balles auf die Stürmer für diese weiter anspielbereit sein.
- Sie sollen Bälle in den Strafraum flanken und im Wechsel untereinander als Angriffsspitzen zum Torschuß kommen.
- Nach Ballverlust sind sie sofort wieder Abwehrspieler und bekämpfen den Ballbesitzer bzw. sie verzögern durch geschicktes Stellungsspiel den Angriffsaufbau des Gegners.

Die drei Angriffsspitzen sind in erster Linie Angriffsspieler. Sie sollen:

- Über die gesamte Breite des Feldes anspielbereit sein.
- Das Spiel über außen auseinanderziehen, damit der Gegner vor dem Tor kein Bollwerk aufbauen kann.
- Sich Torchancen durch die Mitte oder über außen herauspielen und auch zum Abschluß kommen.
- Nach Ballverlust auch auf Abwehr umschalten, um das Angriffsspiel des Gegners zu stören oder um sich den Ball wieder zu erkämpfen.

Diese Spielziele sind nicht in kurzer Zeit zu erreichen. Die Spieler müssen sich das Gefühl für den größeren Raum im Spiel 11 gegen 11, die Einbindung in einzelne Mannschaftsgruppen und das entsprechende Handeln je nach Aufgabenverteilung allmählich aneignen. Der Trainer muß einen kontinuierlichen Leistungsaufbau anstreben; es gilt für ihn, möglichst alle Spieler auf allen Positionen einzusetzen, um sie letztlich mit den Aufgaben auf den Positionen zu betrauen, auf denen sie ihre beste Leistungen erbringen können.

**Leistungstraining**

Etwa ab dem 14. Lebensjahr sind die motorischen Fähigkeiten stark verbessert. Die Spieler haben mehr Kraft, und sie sind dadurch auch schneller. Schwerpunkte des allgemeinen technisch-taktischen Trainings sind im Prinzip die gleichen wie in der Altersgruppe davor, jedoch muß das Fertigkeitensniveau

jetzt den verbesserten Kraft- und Schnelligkeitseigenschaften angepaßt werden.

Hier können Schwierigkeiten in der Bewältigung der Aufgaben bei den Jugendlichen auftreten, wenn die Fertigkeiten sich noch nicht automatisiert haben. Machen sich Schwächen bemerkbar, dann müssen die Prinzipien des Grundlagentrainings Anwendung finden, nämlich:

Einfache Übungssituationen herstellen mit der Möglichkeit

vieler Wiederholungen; jedoch weitgehend in Spielsituationen trainieren.

Spieler mit guten Bewegungsfertigkeiten müssen immer häufiger das individual- und gruppentaktische Training unter echten Wettkampfbedingungen durchführen.

Wichtig für den Lernfortschritt im Training ist das Festlegen bestimmter Schwerpunkte für das jeweilige Training. Grundlage für ein gutes Spiel bildet das individuelle Können.

## Allgemeines und spezielles individualtaktisches Training

### Dribbling

Durchsetzen und am Ball behaupten auch in bedrängten Situationen

Einsetzen von Täuschungen zur Überwindung von Gegenspielern

Erreichen einer großen Sicherheit beim Dribbeln in hohem Tempo

Einsetzen von Geschicklichkeit und Gewandtheit mit dem Ball

Abwehrspieler:

Überwinden des Spielfeldes in hohem Tempo als Unterstützung der Sturmspitzen häufig über die Außenpositionen

Mittelfeldspieler:

Steiles oder diagonales Dribbeln in den gegnerischen Abwehrblock hinein mit dem Ziel:

- Spieler auf sich zu ziehen und andere freizuspielen
- Mitspieler im Abwehrblock anzuspielen
- Zum Torschuß zu kommen

Sturmspitze:

Variables Dribbeln über außen oder durch die Mitte, um

- die gegnerische Abwehr zu überwinden
- die Abwehrordnung des Gegners zu brechen und andere Mitspieler freizuspielen
- zum Torschuß oder zum Flanken zu kommen

### Passen – Anbieten und Freilaufen

Trainieren der Paßgenauigkeit

Ausrichten auf Angriffsfußball

Schnelles Erfassen der Situation, wann gepaßt werden kann und wohin der Ball gespielt werden muß

Selbstbewußtes Fordern der Bälle durch Freilaufen zum richtigen Zeitpunkt

Aktives Mitspielen durch die ständige Bereitschaft, sich anspielen lassen zu wollen

Sicheres Spiel aus der Abwehr mit risikolosen Pässen

Ballsicheres Dribbeln in hohem Tempo mit genauem Abspiel sinnvoll verbinden

So anbieten und freilaufen, daß Gegenspieler überspielt werden und Raum gewonnen wird

### Ballkontrolle

Annehmen des zugespielten Balles und Verarbeiten zum schnellen Weiterspielen

Kontrollieren des Balles unter dem Druck von Gegenspielern

Sicheres An- und Mitnehmen in hohem Tempo

Selbstbewußtsein erreichen durch häufiges Üben in bedrängten Situationen

### Torschuß

Lernen, Torchancen herauszuspielen

Schußgenauigkeit mit Schußstärke verbinden

Ausnutzen jeder sich bietenden Torchance

Erkennen, wann und wo Mitspieler besser postiert sind

Entscheidungsfreudigkeit der Spieler fördern

### Kopfballspiel

Stellungsspiel so einnehmen, daß man zum Kopfballspiel Anlauf nehmen kann

Trainieren des Absprungs mit einem Bein

Kopfballstop zur rechten und zur linken Seite

### Flanken

Gezielt in den Strafraum flanken

So flanken, daß Mitspieler „in den Ball hineinstarten“ können

Trainieren von Flanken immer in Verbindung mit einem spielgerechten Verhalten der Mitspieler vor dem Tor

### Abwehr gegen Dribbler

Erkennen, welche Stärken der Dribbelnde hat

Nicht auf Angriffsfinten hereinfallen

Selbst Abwehrfinten einsetzen

Auf den Außenpositionen den Dribbelweg nach innen durch die Körperstellung schließen

Keinen Torschuß und keine Flanke zulassen

Zweikampfbereitschaft mobilisieren und aufrechterhalten

### Gegner bei der Ballannahme stören

So eng decken, daß der Gegner den Ball nicht nach links oder rechts an- und mitnehmen kann, dabei die eigene Körperkraft regelgerecht einsetzen.

Vorsicht bei körperlich starken Spielern. Hier ist es manchmal ratsam, Körperkontakt zu meiden und den Ball nach der Annahme durch den Gegenspieler „wegzustehlen“.

Je näher der Gegner in Richtung Tor kommt, desto enger ist die Deckung.

### Zusammenspiel verhindern

Wird der Ballbesitzer unter Druck gesetzt, dann kann er häufig nur ein kurzes Anspiel planen: Stellung des Abwehrspielers ist fast auf einer Höhe mit dem Gegenspieler

Erkennen, wann und wohin der Ballbesitzer spielen kann. Zum richtigen Zeitpunkt zum Ball starten

Als Abwehrspieler agieren, nicht nur reagieren

### Kopfballabwehr

Die Stellung zum Gegner immer so einnehmen, daß der Ball und der Gegner gesehen werden können.

Der Absprung mit einem Bein erfolgt immer nach einem Anlauf zum Ball

Der Zeitpunkt des Absprungs ist dann richtig, wenn der Ball im höchsten Sprungpunkt erreicht wird

Kopfballzweikämpfe gewinnen wollen

## Allgemeines und spezielles gruppentaktisches Training

Auf der Basis eines guten individualtaktischen Handelns werden die Fähigkeiten im gruppentaktischen Handeln verbessert. Es wird unterschieden in:

- Allgemeine gruppentaktische Handlungen in Spielgruppen ab 2 gegen 2
- Spezielle gruppentaktische Handlungen als Verhalten innerhalb der Positionen und im Zusammenwirken zwischen Spielern verschiedener Positionen

Als Positionen werden bezeichnet:

- Die Abwehrspieler (Libero, Verteidiger und Torwart)
- Die Mittelfeldspieler
- Die Stürmer (Sturmstärker)

### Zusammenspiel

Ausrichten auf Sicherheit und Raumgewinn.

Nicht auf das Spiel des Partners am Ball warten, sondern den Ball auf mehreren Positionen fordern.

Schnelles Erfassen der Spielsituation

Kurze Pässe wechseln mit spielverlagernden Diagonalpässen.

Doppelpässe und das Antauschen der Doppelpässe mit dem Mitnehmen des Balles oder dem Abspiel in eine andere nicht zu erwartende Richtung sollen das Abwehrspiel des Gegners erschweren.

Dem Ballbesitzer durch Übernehmen des Balles aus bedrängten Situationen helfen.

Wenn der Torwart in Ballbesitz ist, schnell auf Angriff umschalten. Besonders die Außenverteidiger und die außen spielenden Mittelfeldspieler bieten sich zum schnellen Abwurf an.

Aus der eigenen Spielfeldhälfte soll mit einem sicheren und variantenreichen Spiel in Richtung des gegnerischen Tores gespielt werden.

Im Mittelfeld Tempodribblings mit sicherem Abspiel verbinden.

Die Angriffsordnung muß so gestaltet werden, daß eine Tiefen- und Breitenstaffelung erreicht wird,

- um den Ball in mehrere Richtungen abspielen zu können,
- als Sicherung im Abwehrverhalten, wenn der Ball an den Gegner verlorengeht.

Als Sturmstärker so in den freien Raum starten, daß Pässe sicher gespielt werden können und Torchancen entstehen.

### Abwehr

Abwehrmaßnahmen beginnen sofort bei Ballverlust auf allen Positionen.

Die Stürmer stören einen schnellen Angriffsaufbau des Gegners.

An der Mittellinie wird der Ballbesitzer stärker attackiert, und die anderen Gegenspieler in Ballnähe werden eng gedeckt.

Zusammenspiel des Torwarts mit seinen Abwehrspielern.

Das gegenseitige Helfen im Abwehrbereich vor dem Tor:

- Abwehrspieler orientieren sich zum Ball und bekämpfen den Gegenspieler am Ball im Spiel 1 gegen 1 oder im Spiel 2 gegen 1.

- Wird der Ball abgepielt, muß der neue Ballbesitzer sofort von dem am nächsten stehenden Abwehrspieler attackiert werden.

- Alle Abwehrspieler in der näheren Umgebung des Balles decken die ihnen am nächsten stehenden Gegenspieler sehr eng mit dem Ziel, bei einem Abspiel von ihnen an den Ball zu kommen oder zumindest die Annahme des Balles zu stören, damit der „Angriffsfluß“ des Gegners unterbrochen wird.

- Die ballentfernt stehenden Abwehrspieler lösen sich von ihren Gegenspielern und rücken nach innen auf in Richtung Ball.

- Die Abwehr muß als Block agieren, der sich wie eine Mauer etwa 20 Meter vor dem Tor aufbaut.

Das verzögernde Abwehren im Mittelfeld:

- Jeder Mittelfeldspieler ordnet sich einem Gegenspieler zu zum 1 gegen 1.

- Wechseln die Angriffsspieler ihre Positionen, dann werden sie übernommen; das Verhältnis 1 gegen 1 muß immer wieder hergestellt werden.

- Je näher sich das Spielgeschehen in Richtung zu verteidigendes Tor verlagert, desto enger wird die Deckung und desto aktiver wird der jeweilige Ballbesitzer bekämpft.

Das schnelle Umschalten der Stürmer von Angriff auf Abwehr:

- Alle Spieler sind an Abwehrhandlungen beteiligt.

- Die Sturmstärker verzögern den Spielaufbau, indem sie sich rückwärtsorientierend in Richtung Ballbesitzer bewegen.

(Sie pendeln zwischen Verteidiger und Libero)

## 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

## Mannschaftstaktisches Training

Ein flüssiges Angriffsspiel und gut aufeinander abgestimmte Aktionen im Abwehrverhalten zwischen Spielern der verschiedenen Positionen beinhalten schon mannschaftstaktische Handlungen. Mit Mannschaftstaktik werden geplante Angriffs- und Abwehrhandlungen einer Mannschaft bezeichnet, an denen alle Spieler einer Mannschaft direkt oder indirekt beteiligt sind.

### Sicheres Aufbauspiel

Ein sicheres Aufbauspiel aus der eigenen Abwehr über die Mittelfeldspieler bis zum Torabschluß.

Ziel ist, den Ball im flüssigen Kombinationsspiel in den eigenen Reihen zu halten durch die stete Bereitschaft, sich anzubieten und freizulaufen; durch ein Herausspielen von Torchancen, wobei die eigenen Stärken vermehrt zum Tragen kommen sollen, die Stärken des Gegners umgangen werden müssen und die schwachen Stellen des Gegners erkannt und zum eigenen Vorteil genutzt werden müssen.

### Das Konterspiel

Alle Spieler ziehen sich zurück bis zur Mittellinie und verleiten dadurch den Gegner, das Spiel zu gestalten und ebenfalls bis zur Mittellinie aufzurücken.

Wird der Ball abgefangen oder erkämpft, muß mit schnellem Angriffsspiel in Richtung gegnerisches Tor gespielt werden.

Das kann geschehen durch

- Tempodribbling, wobei sich immer mehrere Angriffsspieler miteinschalten sollten, um den Abwehrspielern mindestens eine gleiche Anzahl von Angriffsspielern gegenüberzustellen; noch effektiver wäre, eine Überzahl an Angriffsspielern zu erreichen.

### Workshop-Jahresprogramm von Sport-Thieme

## Abenteuersport, Jonglieren, New Games

Grasleben. Neue Ideen für Sportlehrer, Freizeit-Pädagogen, Übungs- und Jugendleiter bietet das Workshop-Jahresprogramm des Sportgeräte-Herstellers und Versandhauses Sport-Thieme aus Grasleben. Zehn Veranstaltungen von Mai 1987 bis März 1988 beschäftigen sich mit „Freizeitsport mit Senioren“ (8. August), „Abenteuersport“ (4. bis 6. September), „Neue Spiele“ (26. September), „Leichtathletik“ (14. November), „Atmung, Haltung und Entspannung“ (18. November), „Spiel-Produktion“ (5. Dezember), „Spielend um die Welt“ (12. bis 14. Februar 1988) und „Akrobatik – Jonglieren“ (12. März 1988). Der „Helmstedter Gesprächskreis“ zum Thema „Anforderung von Schul- und Sportgeräten“ findet am 12. September 1987 in Helmstedt statt.

Außerdem bietet Thieme Demonstrationsveranstaltungen zur Erprobung alter und neuer Spiel- und Sportgeräte an.

**Interessenten erhalten das ausführliche Workshop-Programm bei Sport-Thieme, Helmstedter Straße 40, 3332 Grasleben, Telefon 05357/18128.**

- Ein schnelles Steilpaß- oder Diagonalpaßspiel, wobei sich Mitspieler im hohen Tempo entsprechend anbieten müssen.

### Spielerlagerung

Das Angriffsspiel wird im sicheren Kurzpaßspiel in Richtung gegnerisches Tor ausgerichtet. Die Abwehr des Gegners orientiert sich auf diese Seite, um ein Durchspielen dort zu verhindern. Zum richtigen Zeitpunkt bieten sich Mitspieler auf der anderen Seite des Feldes so an, daß mit wenigen Rück- und Querpässen oder mit einem längeren Diagonalpaß das Angriffsspiel überraschend dorthin verlagert wird. Der entstehende Vorteil muß durch ein schnelles Angriffsspiel auf dieser Seite genutzt werden.

### Spiel über die Flügel

Am sichersten ist ein Spiel über die Außenpositionen des Feldes mit echten Außenstürmern, die durch schnelle, trickreiche Dribblings Abwehrspieler überspielen, zum Flanken kommen oder selbst in den Strafraum eindringen und zum Abspiel oder zum Torschuß kommen.

Unterstützt werden müssen die Stürmer von Mittelfeld- oder Abwehrspielern, die sich durch Wechsel der Positionen über außen einschalten.

### Abwehr

Eine gut funktionierende Abwehr beginnt sofort bei Ballverlust. An ihr sind alle Spieler der abwehrenden Mannschaft beteiligt.

Das Ziel ist: Jeder Spieler der gegnerischen Mannschaft muß immer von mindestens einem Gegenspieler bekämpft werden, wobei eine Geschlossenheit der verschiedenen Positionen erreicht werden soll.

Greift der Gegner mit drei Sturmspitzen an, dann müssen drei gute Abwehrspieler dagegen spielen, die von einem Libero unterstützt werden.

Der Libero kann hinter den drei Verteidigern spielen.

Wechseln die Stürmer ihre Positionen, dann werden sie von den jeweiligen dort spielenden Abwehrspielern übernommen, wenn sich der Ball noch nicht in ihrer Nähe befindet und sie nicht angespielt werden können.

Sind die gegnerischen Stürmer in Ballbesitz oder laufen sie sich frei, um den Ball zu fordern dann bleiben die Abwehrspieler so lange bei ihren Gegenspielern, bis die Gefahr gebannt ist.

Ähnliches gilt für die Mittelfeldspieler:

Das aktive Bekämpfen des Ballbesitzers und das enge Decken der in Ballnähe befindlichen Gegenspieler beginnt etwa an der Mittellinie.

Bei einer gut aufeinander abgestimmten Spielweise im Mittelfeld werden die ihre Positionen wechselnden gegnerischen Mittelfeldspieler von den jeweiligen abwehrenden Mittelfeldspielern übernommen; jedoch: Jeder Mittelfeldspieler muß sich für einen gegnerischen Spieler zuständig fühlen und ihn im Spiel 1 gegen 1 bekämpfen.

## Schlußbemerkungen

Die technisch-taktischen Ziele des Leistungstrainings sind identisch mit den Zielen des Seniorentrainings. Allerdings werden im Profibereich alle Aktionen mit höherem Tempo und unter größerem Druck von Gegenspielern trainiert und somit auch zu einer verhältnismäßig hohen Sicherheit und Präzision geführt. Das spezielle taktische Training ist in enger Verbindung mit der Spielauffassung zu sehen. Für den Jugendbereich stellen wir DFB-Trainer die Forderung, mit drei Angriffsspitzen spielen zu lassen. Das bedeutet gleichzeitig das Beibehalten des speziellen Trainings von ballgewandten, trickreichen Dribblern, die als echte Sturmspitzen fungieren. Im Prinzip sollten auch die Seniorenmannschaften im Amateurfußball eine ähnliche Auffassung vertreten. Die Vorteile sind schon angeführt worden.

Überhaupt sollten wir Trainer in unserer Spielauffassung das Angriffsspiel, das Spiel auf das gegnerische Tor wieder mehr in den Vordergrund stellen. Eine Spielauffassung, die nur auf das Verhindern von Toren ausgerichtet ist, paßt nicht in unsere Zeit. Wir alle, die Zuschauer, die Spieler und auch die Trainer, sind begeistert von Mannschaften, die sich durch ein Angriffsspiel im Verlaufe von 90 Minuten viele Torchancen erspielen; rein defensiv eingestellte Mannschaften, denen es nur darauf ankommt, Tore zu verhindern, erhalten keine Resonanz und letzten Endes auch keinen Erfolg.

Daß ein nur auf Defensive ausgerichtetes Spiel als einzelne spieltaktische Maßnahme schon mal erfolgreich sein kann, wird nicht bestritten, aber die generelle Ausrichtung einer Mannschaft muß immer beide Spielziele berücksichtigen. Es gibt viele Beispiele, in denen Mannschaften, die ein Spiel mit

einer total defensiven Einstellung begonnen haben, nach einem 0:1-Rückstand plötzlich auf Angriffsfußball umschalten und dann auch zu Torchancen bzw. zu Toren kommen. Selbstverständlich ist die Tatsache, daß ein Spiel, das auf Angriffsfußball ausgerichtet ist, nur erfolgreich sein kann, wenn es eine gut eingespielte und funktionierende Abwehrordnung hat. Bei Ballverlust muß sehr schnell auf Abwehr umgeschaltet werden, und an den Abwehrhandlungen sollte immer ein Spieler mehr beteiligt sein, als Angreifer vorhanden sind.

Die vielfältigen Spielsysteme, die heute in der Bundesliga und auch international gespielt werden, sollten nicht auf den Jugend- und Amateurfußball übertragen werden. Im Profifußball wird heute weitgehend mit einer oder mit zwei Angriffsspitzen gespielt. Einige Mannschaften beherrschen das wechselweise Einschalten von Mittelfeldspielern in den Angriff sehr gut, so daß bei jedem Angriff mehrere Positionen im letzten Angriffsdrittel des Spielfeldes besetzt sind. Hier sind die läuferischen und spieltaktischen Fähigkeiten entsprechend ausgebildet. Aber auch in der Bundesliga sieht man Spieler in Mannschaften, die ein wenig ausgeprägtes taktisches Denkvermögen und eine schlechte Auffassung im mannschaftstaktischen Verhalten zeigen. Die Außenpositionen werden nicht besetzt, das wechselweise Einschalten von Mittelfeld- oder Abwehrspielern klappt nicht, die beiden Sturmspitzen erhalten nicht die für einen Erfolg notwendige personelle und spielerische Unterstützung. Letztlich ist es gleich, ob mit einer, mit zwei oder mit drei Sturmspitzen gespielt wird. Wesentlich ist, daß die Angriffsordnung auf Tiefe und Breite angelegt werden kann und daß die jeweiligen Angriffsspitzen von ihren dahinter spielenden Mannschaftskameraden Unterstützung erhalten.



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. \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup> groß.  
 Abs./Ansprechpartner: \_\_\_\_\_  
 Tel.: \_\_\_\_\_  
 COMPO GmbH  
 Postfach 21 07  
 4400 Münster

LB-F-01-87

**B**innen fünf Tagen traf ich mit meiner Mannschaft auf zwei Gegner (Hamburg und Kaiserslautern), die ihre Spieler in der Abwehr auf einer Linie formiert haben. Grundsätzlich erkenne ich keine nennenswerten Vorteile dieses Abwehrsystems gegenüber dem herkömmlichen Spiel mit dem Libero, schließe jedoch nicht aus, daß sich der Erfolg beider Mannschaften in dieser Saison u. a. auf der häufig sehr erfolgreichen Anwendung dieser Variante gründet. Für mich persönlich stellt es eher eine Herausforderung dar, gegen diese Mannschaften zu spielen, gilt es doch, im Training Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten, um gut vorbereitet an diese Aufgaben heranzugehen. Dabei kommt dem Spiel im Mittelfeld

eine entscheidende Bedeutung zu. Hier sehe ich die Ansatzpunkte für ein erfolgreiches Spiel gegen eine Linienabwehr (siehe dazu die folgenden Trainingseinheiten). Obwohl das Spiel in Hamburg mit 0:1 verloren ging, war ich wohl mit dem Ergebnis, jedoch nicht mit dem taktischen Verhalten meiner Spieler unzufrieden. Schon nach relativ kurzer Zeit und einigen guten Chancen unsererseits, hat der HSV reagiert und mit Jakobs einen Libero zur Absicherung hinter die Abwehrkette gestellt, so daß sich meine Spieler gedanklich wieder auf eine andere Situation einstellen mußten. Auch für das Spiel gegen Kaiserslautern stellte sich für uns die Frage, ob der Gegner uns die Gelegenheit geben würde, das Geübte umzusetzen, oder ob sich deren Libero Groh auch hinter die Abwehrkette zurückziehen würde. Auf beide Si-

tuationen waren wir eingerichtet. Der 1. FC Kaiserslautern hat seine Spielweise im Laufe des Spiels nicht verändert. In einem teilweise sehr hektischen Spiel blieben wir mit 4:3 Sieger und konnten einige Male deutlich die Schwachpunkte einer in „Linienformation“ angetretenen Abwehr aufzeigen. Drei von vier Toren gingen die im Training eingeübten Spielzüge voraus. Der Erfolg hat uns Recht gegeben.

Klaus Schlappner

# **Taktische Möglichkeiten gegen eine „Linienabwehr“**

Der Ablauf des Trainings zwischen zwei Spieltagen am Beispiel des SV Waldhof-Mannheim



Foto: Hardt

1. Trainingseinheit

Sonntag: 12. 4. 1987

Training in 2 Gruppen

Gruppe 1: alle in Hamburg eingesetzten Spieler

Gruppe 2: alle nicht eingesetzten Spieler

Trainingsinhalt

Gruppe 1: Regenerationstraining

- Auslaufen kombiniert mit gymnastischen Übungen (etwa 20 Minuten)
- Spiel 6 gegen 2

Die Gruppe 2 hat folgendes Programm absolviert:

Aufwärmen (20 Minuten)

Unter Aufsicht des Assistententrainers (Spieler Heck) wärmen sich die Spieler individuell auf.

Dieses Aufwärmen ist auf die Schwerpunkte der folgenden Trainingseinheit ausgerichtet. Aufgrund der längerfristigen Zusammenarbeit mit dem größten Teil der Spieler ist für jeden im Laufe der Zeit ein eigenständiges Programm entwickelt worden, das seinen anatomischen und physiologischen Voraussetzungen entspricht. So entscheidet jeder Spieler z. B. selbst, wie lange er sich ohne Ball aufwärmt und wann er seine Dehnübungen ausführt.

Hauptteil (35 Minuten)

Es wird ein transportables Tor auf der Grundlinie in der Mitte zwischen Eckfahne und Torpfosten postiert.

Übung 1 (Abb. 1):

1 gegen 1 mit Torabschluß

Schwerpunkte:

Für den Stürmer

- Frühes Vorbeilegen des Balles
- Dynamisches Durchlaufen

Für den Abwehrspieler

- Schnelle Drehung in die Laufrichtung des Stürmers
- Nachsetzen und Abdrängen

Hinweis:

Durch das frühzeitige Vorbeilegen des Balles und einem dynamischen Antritt muß der Stürmer einen Bewegungsvorsprung gegenüber dem Abwehrspieler erzielen.

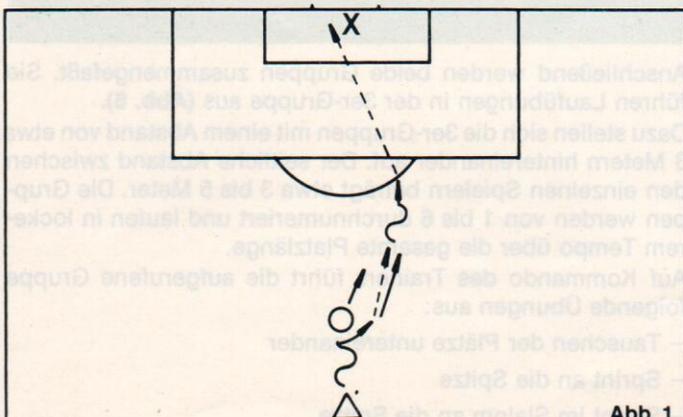


Abb. 1

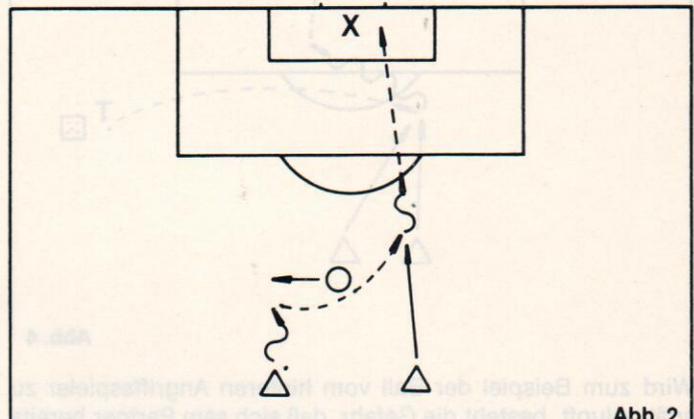


Abb. 2

Übung 2 (Abb. 2):

2 gegen 1 mit Torabschluß

Die beiden Angreifer beziehen zunächst ihre Position nebeneinander (mit entsprechendem seitlichen Abstand) und haben die Aufgabe, den Abwehrspieler zu überspielen, indem sie einen gezielten Paß zum Mitspieler spielen und diesen dadurch in Schußposition bringen.

Hinweis:

Diese Spielform wird selbstverständlich mit der Abseitsregel durchgeführt. Um der Abseitsstellung zu entgehen, bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- Der Paß des Ballbesitzers zu seinem Partner muß frühzeitig gespielt werden.
- Der den Paß fordernde Spieler soll seinen Lauf „aus dem Rücken“ seines Partners beginnen.

Übung 3 (Abb. 3):

Die Ausgangsposition der beiden Angreifer ist jetzt hintereinander. Der vordere Angreifer dribbelt mit Ball auf den Abwehrspieler zu. Der hintere Angreifer folgt seinem Partner in kurzem Abstand. Plötzlich stoppt der vordere Angreifer den Ball mit der Sohle und startet außen am Abwehrspieler vorbei in den freien Raum. Der hintere Angreifer lupft den Ball über den Abwehrspieler in den Lauf seines Partners, der anschließend den Torabschluß sucht.

Hinweis:

Diese Übungsform verlangt von den Angreifern eine gute Abstimmung untereinander und eine hohe Aufmerksamkeit.

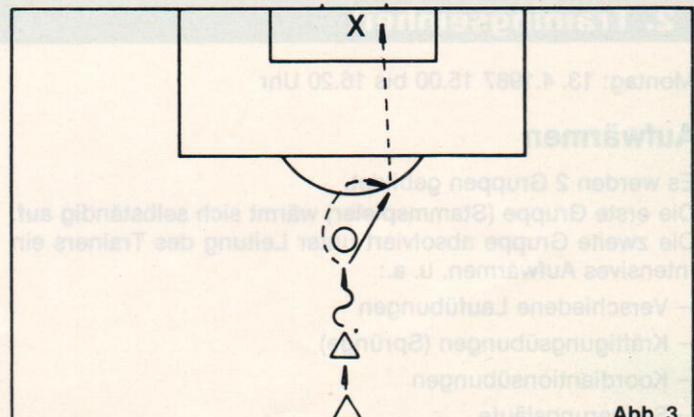


Abb. 3

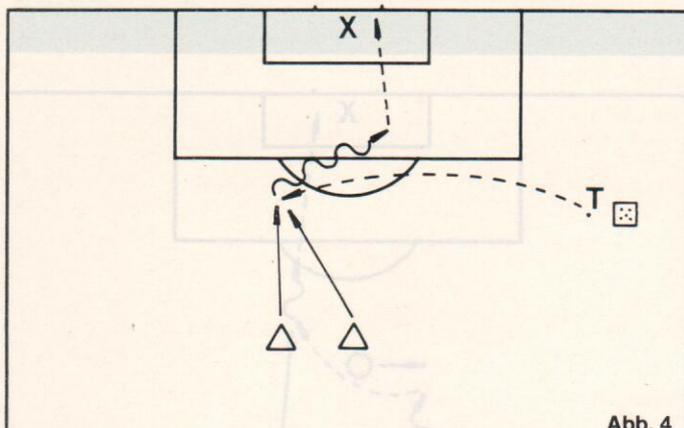


Abb. 4

Wird zum Beispiel der Ball vom hinteren Angriffsspieler zu spät gelupft, besteht die Gefahr, daß sich sein Partner bereits in einer Abseitsposition befindet. Daher müssen beide ständig die Spielumgebung beobachten und gegebenenfalls ihr geplantes Spielverhalten verändern und folgende Alternativen anwenden:

- Der hintere Angreifer versucht, sich im 1 gegen 1 durchzusetzen und zum Torabschluß zu kommen.
- Der vordere Angreifer bricht seinen Lauf ab und versucht, im Zusammenspiel mit seinem Partner zum Abschluß zu gelangen.

### Übung 4 (Abb. 4):

2 Spieler befinden sich etwa 30 bis 35 Meter vor dem Tor. Der Trainer steht mit mehreren Bällen an der Seitenlinie und spielt einen Ball in den freien Raum. Die beiden Spieler spürten zum Ball und versuchen, in Ballbesitz zu gelangen. Nach der Balleroberung wird 1 gegen 1 bis zum Torabschluß weitergespielt.

Schwerpunkte:

- Sprint zum Ball
- An- und Mitnahme
- Durchsetzen im Spiel 1 gegen 1
- Torabschluß

Variationen:

Unterschiedliches Zuspiel durch den Trainer

- flach, halbhoch, hoch
- in den freien Raum, auf den Mann

Anschließend werden die Bälle von der Torauslinie zugespielt.

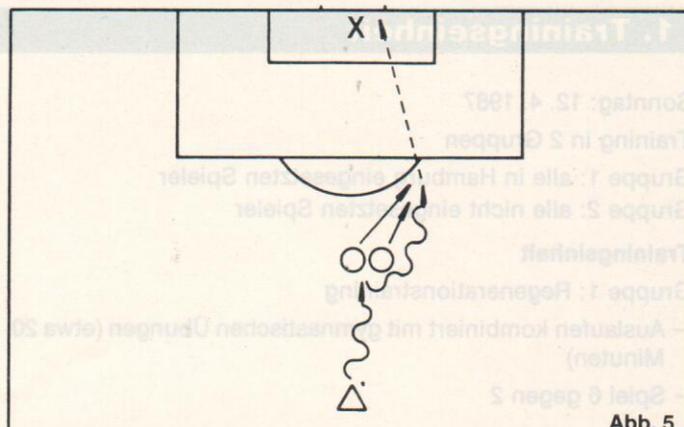


Abb. 5

### Übung 5 (Abb. 5):

1 gegen 2 mit Torabschluß

1 Angreifer versucht, sich gegen 2 Abwehrspieler durchzusetzen und zum Torabschluß zu kommen. Die beiden Abwehrspieler dürfen jedoch nicht gemeinsam angreifen, sondern sollen nacheinander agieren. D. h., daß die Abwehrspieler sich gegenseitig seitlich sichern und der zweite Abwehrspieler erst dann von der Seite aus den Angreifer stellt, wenn sein Partner überspielt worden ist.

### Übung 6:

4 gegen 4 auf 1 Tor mit Torwart

Die beiden Mannschaften spielen auf ein von einem neutralen Torhüter bewachtes Tor. Ein Torerfolg wird der Mannschaft des Spielers zugesprochen, der den Ball als letzter berührt hat. Nach Torabschluß bringt der Trainer sofort wieder einen Ball ins Spiel. Einerseits gewährt er dadurch einen ständigen Spielfluß, andererseits schafft er aber auch immer wieder neue Angriffssituationen, da er ständig Art und Richtung seines Zuspiels verändert.

### Abschluß (10 Minuten)

Die Spieler laufen sich locker aus. Dehnübungen und Lockerungsübungen werden von jedem einzelnen Spieler selbstverantwortlich und in unterschiedlicher Form durchgeführt.

Fazit:

Für die Spieler, die am Vortag gespielt hatten, bestand die Möglichkeit, sich selbst zu überprüfen und zu regenerieren sowie im Bedarfsfall pflegen zu lassen.

Das Trainingsziel für Gruppe 2 bestand darin, durch ein intensives, dem Wettkampf nahe kommendes Training ein Belastungsdefizit gegenüber den Stammspielern zu verhindern.

## 2. Trainingseinheit

Montag: 13. 4.1987 15.00 bis 16.20 Uhr

### Aufwärmen

Es werden 2 Gruppen gebildet.

Die erste Gruppe (Stammspieler) wärmt sich selbständig auf. Die zweite Gruppe absolviert unter Leitung des Trainers ein intensives Aufwärmen, u. a.:

- Verschiedene Laufübungen
- Kräftigungsübungen (Sprünge)
- Koordinationenübungen
- Steigerungsläufe

Anschließend werden beide Gruppen zusammengefaßt. Sie führen Laufübungen in der 3er-Gruppe aus (Abb. 6).

Dazu stellen sich die 3er-Gruppen mit einem Abstand von etwa 3 Metern hintereinander auf. Der seitliche Abstand zwischen den einzelnen Spielern beträgt etwa 3 bis 5 Meter. Die Gruppen werden von 1 bis 6 durchnummeriert und laufen in lockerem Tempo über die gesamte Platzlänge.

Auf Kommando des Trainers führt die aufgerufene Gruppe folgende Übungen aus:

- Tauschen der Plätze untereinander
- Sprint an die Spitze
- Sprint im Slalom an die Spitze

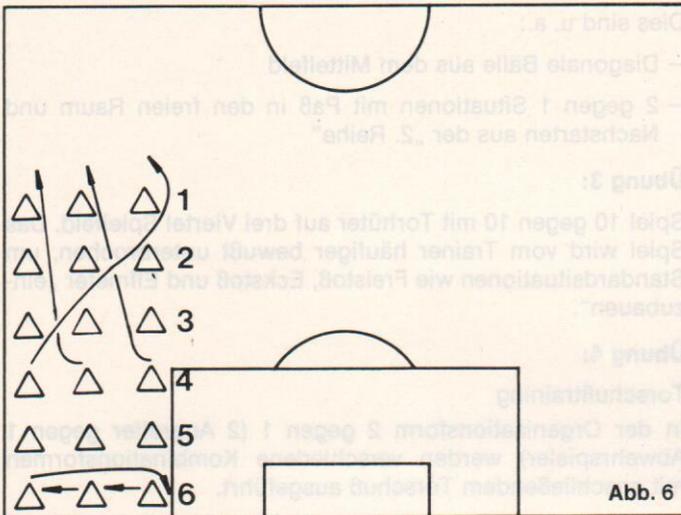


Abb. 6

– Sprint an die Spitze (diagonal) mit Platztausch untereinander.

**Hauptteil**

Es werden 3 Gruppen gebildet.

**Gruppe 1**

1 Spieler (später 3 Spieler) beschäftigen den Stammtorwart.

**Gruppe 2**

2. Torwart und 4 Spieler

3 Spieler postieren sich vor dem Tor und verwerten die von außen hereingegebenen Flanken. Anfangs werden nur ruhende Bälle hereingespielt, später aus der Bewegung. Darüber hinaus verändert der „Flankegeber“ ständig seine Position.

**Gruppe 3**

Torschußübungen

**Übung 1:**

30 Meter vor dem Tor steht eine transportable Mauer. 2 Spieler

laufen auf die Mauer zu. Der ballbesitzende Spieler lupft den Ball über die Mauer, sein Partner spurtet an der Mauer vorbei, nimmt den Ball auf und schießt auf das Tor.

**Übung 2:**

2 Spieler nehmen etwa 40 Meter vor dem Tor nebeneinander Aufstellung. Auf Kommando des Trainers starten beide Spieler im Sprinttempo Richtung Tor. Anschließend paßt der Trainer einen Ball, den die Spieler erkämpfen und nach Eroberung zum Torschuß verwerten sollen, in den freien Raum.

Innerhalb der einzelnen Gruppen wechseln die Spieler ihre Aufgaben. Außerdem kann sich die Zusammensetzung der einzelnen Gruppen im Laufe der Übung ständig verändern.

**Spielform**

8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern

Auf einem halben Spielfeld (später drei Viertel) spielten 2 Mannschaften 8 gegen 8 unter taktischen Zwängen.

Schwerpunkt der einen Mannschaft ist das Spiel mit einer „Linienabwehr“, verbunden mit der Abseitsfalle.

Die andere Mannschaft hingegen versucht, erfolgversprechende Mittel gegen dieses Abwehrsystem einzusetzen, wie:

- Schnelles Spiel in die Spitze
- Tempodribbling
- Flugbälle in den Rücken der Abwehr

**Abschluß**

Individuelles Auslaufen kombiniert mit gymnastischen Übungen.

**Fazit:**

Das Trainingsziel wird immer stärker auf das kommende Spiel ausgerichtet. Neben den langfristigen Trainingsschwerpunkten werden jetzt spezielle taktische Möglichkeiten im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Rahmen erarbeitet.

**3. Trainingseinheit**

Dienstag 14. 4. 1987 16.00 bis 17.10 Uhr

Aufgrund des Mittwochspiels findet nur 1 Trainingseinheit an diesem Wochentag statt.

**Aufwärmen (25 Minuten)**

**Übung 1:**

Individuelles Einlaufen mit gymnastischen Übungen.

**Übung 2:**

Spiel 8 gegen 7 (alt gegen jung) in einer Platzhälfte ohne Torabschluß.

**Übung 3:**

Laufschule nach Anweisungen des Trainers z. B.:

- Traben
- Seitgalopp
- Hopserlauf

**Übung 4:**

Spiel 8 gegen 7 Handball, Kopfballzuspiel zu einem Partner zählt als ein Punkt.

**Hauptteil**

Es wird eine Gruppe à 4 Spieler und eine Gruppe à 14 Spieler gebildet: Gruppe 1 bestehend aus 1 Torwart und 3 Feldspieler übt selbständig das Verwerten von Flanken mittels Kopfball oder Torschuß.

**Achtung: Frühlingsangebote**

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

**SPORTZENTRALE**

Ab 300,- DM Auftragswert  
Lieferung frei Haus!  
H. D. Neunstöcklin, Schmeltenheide 17d, 4194 Bedburg-Hau  
Eilbestellungen Tel. (0 28 21) 68 93

### Gruppe 2

#### Übung 1:

Spiel 7 gegen 7 auf 2 Tore mit Torwart auf dem halben Spielfeld.

Schwerpunkte:

- Ballbesitz sichern
- Viele Kontakte untereinander spielen
- Doppelpässe
- Ablegen für Schüsse aus der 2. Reihe

#### Übung 2

Das Spielfeld wird auf drei Viertel Platzlänge erweitert. Eine Mannschaft spielt mit einer „Linienabwehr“, die andere Mannschaft hat die Aufgabe taktische Lösungsmöglichkeiten gegen diese Abwehrformation zu finden. Dabei sollen vor allem die bereits in den vergangenen Trainingseinheiten (im individual- und gruppentaktischen Rahmen) entwickelten Lösungsmöglichkeiten zur Anwendung gelangen.

## 4. Trainingseinheit

Mittwoch 15. 4.1987, 11.00 bis 11.55 Uhr

### Aufwärmen (15 Minuten)

Individuelles Aufwärmen ohne Ball

- Verschiedene Laufformen
- Lockerungsübungen
- Dehnübungen

### Hauptteil

Es werden 3 Gruppen gebildet.

2 Tore werden auf der Grundlinie mit einem seitlichen Abstand von etwa 35 Metern zueinander, das dritte Tor wird in etwa 40 Meter Abstand gegenüber einem der beiden Tore aufgestellt. Gruppentraining (Nach jeweils 5 Minuten erfolgt Aufgabenwechsel)

#### Gruppe 1

1 plus 2 gegen 2 auf ein Tor mit Torwart

1 Anspieler spielt mit 2 Spitzen gegen 2 Abwehrspieler

Schwerpunkte für die Angreifer:

Dies sind u. a.:

- Diagonale Bälle aus dem Mittelfeld
- 2 gegen 1 Situationen mit Paß in den freien Raum und Nachstarten aus der „2. Reihe“

#### Übung 3:

Spiel 10 gegen 10 mit Torhüter auf drei Viertel Spielfeld. Das Spiel wird vom Trainer häufiger bewußt unterbrochen, um Standardsituationen wie Freistoß, Eckstoß und Elfmeter „einzubauen“.

#### Übung 4:

Torschußtraining

In der Organisationsform 2 gegen 1 (2 Angreifer gegen 1 Abwehrspieler) werden verschiedene Kombinationsformen mit anschließendem Torschuß ausgeführt.

### Abschluß

Die Spieler laufen und lockern etwa 5 bis 10 Minuten aus.

- Lange Bälle (diagonal) durch den Anspieler (**Abb. 7**), die entweder direkt mit dem Kopf verwertet werden oder einem nachrückenden Spieler zum Torschuß aus der 2. Reihe aufgelegt werden.
- Der Stürmer kommt entgegen, der Ball wird vom Anspieler in den freigemachten Raum gespielt (**Abb. 8**).

#### Gruppe 2

4 gegen 2 im abgegrenzten Raum. Es ist nur direktes Spiel erlaubt.

#### Gruppe 3

Handballspiel 4 gegen 4 auf 2 Tore. Tore können nur mit dem Kopf erzielt werden.

Anschließend spielen die beiden Mannschaften Fußball, Flug- und Flankenbälle werden mit Kopf, Brust oder Fuß zum Torschuß aus der 2. Reihe aufgelegt.

#### Abschlußspiel

Mannschaft A gegen B (10 gegen 10) auf 2 Tore über das halbe Spielfeld. Auch in dieser abschließenden Spielform werden ständig Standardsituationen auf Anweisung des Trainers ausgeführt.

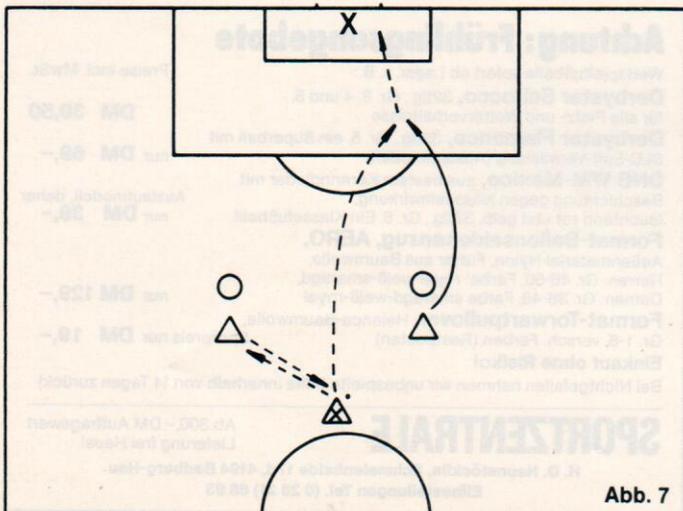


Abb. 7

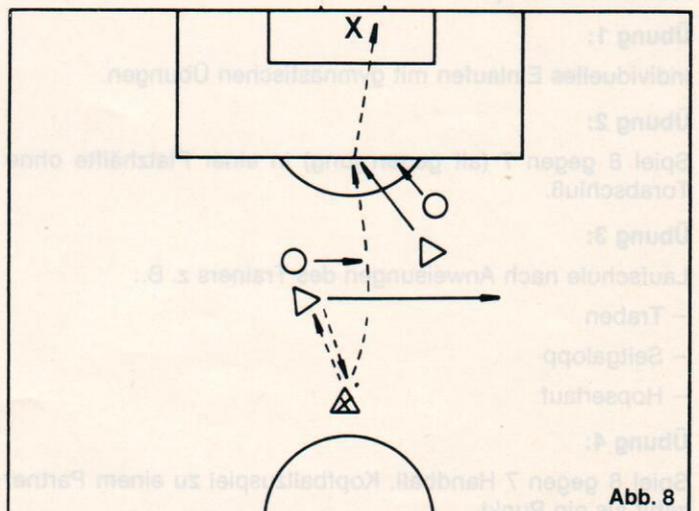


Abb. 8



Foto: Horstmüller

Dettmar Cramer

## Taktik versus Spielwitz

Taktik gegen Spielwitz – ein unsinniger Titel?

Der Titel ist eine Provokation und von dem befreundeten Journalisten, der ihn mir als Thema stellte, auch als solche gedacht.

Taktik gegen Spielwitz ist ein Unsinn, weil beide zusammengehören wie Dribbling und Finte und im guten Fußballspiel untrennbar sind.

Alle Taktik fängt mit dem Zweikampf um den Ball an, und dazu gehören Spielverständnis und Spielwitz, Täuschungsmanöver, Finten, Tricks, Dribblings und Tacklings, die hohe Kunst der Ballbeherrschung, körperliche Fertigkeiten und kraftvoller Körpereinsatz. Wer will daran zweifeln?

Den Ballbesitz verteidigen oder ihn zurückerobern, Angriff und Abwehr, die überlegene Meisterschaft in der Beherrschung beider Fähigkeiten entscheidet letzten Endes jedes Fußballspiel – und

nicht ein überbewertetes und mißverständenes taktisches Konzept.

Wachsamkeit und Konzentration in der Erwartung des Balles, blitzschnelle Reaktion und schnelle Beine bringen die entscheidenden Vorteile. Wer dagegen den richtigen Zeitpunkt für den Start zum Ball verpaßt, gedanklich nicht mitspielt, nicht hellwach ist und nicht ständig auf der Lauer liegt oder gar stehenden Fußes auf den Ball wartet, vergibt schon von vornherein seine Chance. Das wird uns in jedem Bundesliga-Spiel eindeutig vor Augen geführt. Man muß nur gründlich hinsehen.

Wer erfolgreicher spielen, mehr Tore schießen und die Zuschauer in seinen Bann schlagen will, muß bessere Spieler ausbilden, die sich in der Abwehr als Meister der Täuschung auszeichnen,

Fallen stellen, die Bälle wie Taschendiebe stehlen und im Angriff alle Mittel beherrschen und Schliche kennen, den Gegner auszuspielen und Tore zu schießen.

### Zurück zum Spiel

Der beste Lehrmeister für das Training ist das Wettspiel. Vom Spiel lernen wir, was wir trainieren müssen, um besser zu spielen.

Folgerichtig kann nur dann vom zielstrebigem und zweckbestimmtem Training die Rede sein, wenn es in Inhalt, Maß und Form ein Spiegelbild der Anforderungen des Wettkampfes ist. Das ist der natürliche Kreislauf von Lehre, Übung und Fortschritt.

So weit, so gut und nichts Besonderes, wenn wir sachlich und unvoreingenommen an die Aufgabe der Spielbeobachtung herangehen. Wir sind aber regelmäßig und schwer mit Informationen und Vorurteilen genährt und wählerisch und übersättigt. Blick und Urteil sind auf Traumbilder fixiert, und wir werden leicht Opfer unseres eigenen Wunschenkens.

Wer aus seiner Spielbeobachtung und -analyse die richtigen Folgerungen für das Training ziehen will, muß sehen, was sich wirklich abspielt, und seinen gesunden, nüchternen Menschenverstand anstrengen. Dann wird Trainieren zum Kinderspiel.

Ein praktisches Beispiel als Beweis: Bei der WM 86 in Mexiko wurden 132 Tore erzielt. Aus einer Distanz von

0 – 5,50 m = 26 Tore

5,50 – 11 m = 70 Tore

11 – 16,50 m = 24 Tore

Nur 12 Tore wurden durch Schüsse von außerhalb des Strafraums markiert, obwohl der geringere Luftwiderstand in mexikanischer Höhenlage günstige Voraussetzungen für Distanzschüsse bot.

Das ist die Lehre des Wettspiels für das zweckbestimmte Training: Tragbare Tore müssen her, die in etwa 30 Meter Entfernung aufgestellt werden. Dann spielen wir 5 gegen 5 mit je einem Torwart und schießen nach schnellem Spielaufbau aus allen Lagen, Winkeln und Entfernungen.

Und nun kommt alles vor, was der Wettkampf verlangt: Von der Querlatte, von den Torpfosten, vom Torwart, vom Gegenspieler, vom Mitspieler abgeprallte und abgefälschte Bälle, die im Nachschuß ins Tor gelenkt werden, Kurz- und Weitschüsse, Direktschüsse, Torschüsse nach schneller Ballkontrolle auf engstem Raum und unter Druck des Gegners, Volleyschüsse, Kopfbälle und Flugkopfbälle.

Jetzt gibt es Tore zu bewundern, wie sie in Mexiko erzielt wurden und wie sie Pelé, Uwe Seeler und Gerd Müller schossen.

Das ist wettkampfgemäßes Training, das ohne Umwege direkt zum gewünschten Ziel führt: Mehr Tore zu schießen als die Gegenmannschaft.

Jedenfalls schafft es die Voraussetzungen dazu, weil es den Anforderungen des Wettspiels entspricht und nicht theoretisch konstruiert wurde.

### Taktik und Spielwitz

Ob wir Taktik mit Spielbeherrschung oder Lehre von den Aushilfen definieren; ob wir erklären, daß sie über die Anwendung aller Mittel im Wettbewerb entscheidet unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen, des Gegners und der Boden- und Witterungsverhältnisse; immer muß sie einfach, klar und verständlich sein. Kompliziertheit und Geheimnistuerei führen zu nichts. Das Beste ist nicht erreicht, wenn man nichts mehr hinzufügen, sondern wenn man nichts mehr weglassen kann.

Freilaufen und das Spiel ohne Ball mit allen seinen Finessen gehören ebenso zur Taktik wie das Stellungsspiel in der



Foto: Horstmüller

Abwehr. Immer gehören Spielverständnis und Spielwitz dazu, Schabernack und Schadenfreude und eine gesunde Portion Humor. Wer das Schmunzeln aus dem Gesicht des Fußballs wischt und sich selbst nicht zum besten haben kann, versteht Sinn und Wesen des Spiels nicht.

Bei allem notwendigen und verständlichen Streben nach dem äußeren, zah-

lenmäßigen Erfolg geht es um mehr. Der Sieg soll im überzeugenden Stil errungen werden. Erst dann sind Glück und Freude vollkommen.

So empfindet es jeder Fußballspieler – auch wenn er es oft nicht zugeben mag. Das ideale Spiel ist eine Verbindung von Erfolg und Schönheit – und wie sollten wir das erreichen, wenn Taktik und Spielwitz gegeneinander kämpfen?

### Gegendarstellung

In der Besprechung meiner Schriften im Märzheft von „fußballtraining“ (Nr. 3/87, Seite 15) gebraucht der Rezensent Behauptungen und Formulierungen, die den falschen Eindruck vermitteln, daß diese Arbeiten geschäftlich nicht seriös bzw. fachlich fragwürdig seien.

1. Es wird behauptet, „Helmut Kissner bietet fünf Broschüren an, die die Bezeichnung ‚Buch‘ nicht verdienen“. Das erweckt den Eindruck, als vertriebe ich meine Schriften als „Buch“. Tatsache ist, daß sie immer als „Schriften“, „Hefte“ oder „Broschüren“ angeboten werden.
2. Es wird behauptet, „... die ‚Herstellkosten‘ einer meiner Broschüren beliefen sich auf etwa DM 1.50, Mehrwertsteuer eingeschlossen. Diese Behauptung ist falsch. Meine reinen Herstellkosten für ein Heft mit 1000 bis 1200 Zeilen liegen bei ca. DM 3.-. Dazu kommen noch anteilige Nebenkosten von etwa DM 2.50, bis es ausgeliefert werden kann. Wenn jetzt noch der Lohn für die Arbeit des Autors hinzugerechnet wird, ist die Kalkulation für eine Broschüre komplett und richtig.“
3. Im Zusammenhang mit seiner Kritik am Preis der Hefte weist der Rezensent auf

die Wiederholungen des ersten Kapitels bei den „Tips für Trainer und Talente“ hin. Er verschweigt aber, daß sich der Preis beim Komplett-Bezug der Reihe aus diesem Grund auf DM 7.50 pro Heft reduziert.

4. Der Rezensent behauptet, daß auf der Schreibmaschine des Autors das „ß“ fehle. Diese Behauptung ist falsch. Der Buchstabe ist vorhanden, wird aber vom Autor grundsätzlich nicht angewendet, weil seine Hefte auch ins Ausland geliefert werden, wo diese besondere Eigenheit der deutschen Schreibweise nicht überall bekannt ist.
5. Es wird behauptet, daß Kissner in seiner Eigenwerbung den Preis seiner Broschüren rechtfertige, indem er ihren Inhalt mit „Kaviar“ vergleiche, und dann auf diesen Vergleich wiederholt Bezug genommen. Richtig ist, daß diese Formulierung keine Eigenwerbung darstellt. Sie entstammt vielmehr einer Besprechung in der Zeitschrift „Der Fußball-Trainer“ (Nr. 9/86, 2. Umschlagseite), die sich ausschließlich auf die Schrift „Herbergers Erbe – verspielt, vertan, verloren?“ bezieht.
6. Es wird behauptet, ich hätte als „Rezept“ in dieser Broschüre gefordert, die Bundesliga auf das Achtfache zu vergrößern.

Diese Behauptung ist falsch. Richtig ist, daß ich vorgeschlagen habe, die Aufgabe der Bundesliga auf ihre Ventilfunktion zu beschränken und die Filterfunktion in der Massenorganisation DFB einem entsprechend dimensionierten und abgestimmten Unterbau zu übertragen, mit Rahmenbedingungen, die Chancengleichheit für alle garantieren.

7. Im letzten Absatz der mittleren Rezensions-Spalte wird der Eindruck erweckt, als gäbe es zwischen der Broschüre „Herbergers Erbe...“ und der Schriftenreihe „Tips für Trainer und Talente“ einen Zusammenhang, dem der Autor inhaltlich nicht gerecht wird.

Dieser Eindruck ist falsch. Richtig ist, daß „Herbergers Erbe...“ die Entwicklung des Spitzenfußballs in der Bundesrepublik seit Sepp Herbergers Rücktritt zu analysieren versucht. Die „Tips für Trainer und Talente“ hingegen befassen sich in gedrängter Form mit den Grundsätzen und Zusammenhängen des Spielverhaltens für alle Spielpositionen als Lernmittel für den Spieler selbst und als Formulierungshilfe für den Trainer, der in dieser Richtung Unterstützung braucht und Rat. Da gibt es keine Berührungspunkte und sind solche auch nicht zu konstruieren.

Helmut Kissner

Dieter Bremer · Oskar Schneider · Werner Staudt

# Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung

## Anwendungsorientierte Spielbeobachtung

Die Verfasser dieses Artikels haben Anfang des Jahres in dieser Zeitschrift eine umfassende Analyse der Fußballweltmeisterschaft 1986 vorgestellt. In dieser qualitativen Spielbeobachtung des Abwehr- und des Angriffsverhaltens der weltbesten Mannschaften ging es darum, die Elemente des Fußballspiels herauszustellen und zu beschreiben, die das Spiel dieser Mannschaften bestimmen und es erfolgreich und effektiv machen. Eine solche Beschreibung bleibt aber ein Unternehmen im luftleeren Raum, ein Sandkastenspiel ohne tieferen Sinn, wenn sie nicht auch dazu führt, Lehr- und Lernwege aufzuzeigen, wie dieses Verhalten systematisch und planvoll vermittelt werden kann. Nicht mit der unrealistischen Zielsetzung, auf diesem Wege aus Durchschnittsfußballern Spitzen-cracks machen zu können, sondern getragen vom Bewußtsein, daß nur der Trainer auf Dauer erfolgreich sein kann, der sehr genaue Vorstellungen von dem hat, was erfolgreichen Fußball ausmacht und was davon von seinen Spielern umgesetzt werden kann.

Der amerikanische Lernpsychologe MAGER hat diesen Sachverhalt einmal in einem Satz formuliert, der bei jedem Fußballtrainer auf der ersten Seite des hoffentlich von ihm geführten Trainingstagebuches stehen sollte:

„Wer nicht genau weiß, wohin er will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“

Eine solche lernzielorientierte Umsetzung von Erkenntnissen und Ergebnissen aus dem Spitzenfußballbereich in den fußballerischen Trainingsalltag des Jugend- und des Amateurfußballs, dies ist das eine Anliegen des nachfolgenden Beitrages. Das zweite Anliegen steht in gleicher Weise wie das erste unter der MAGERSchen Maxime. Wir haben auch in dieser Zeitschrift bereits darauf hingewiesen, daß das fußballerische Verhalten, das Handeln der Spieler im Spiel ein flexibles Reaktions- und Aktionsverhalten in sehr unterschiedlichen, sich schnell ändernden und nur bedingt vorhersehbaren Situationen ist. Die Folgerung, daß Spielfähigkeit Entscheidungsfähigkeit voraussetzt, daß Sportspielhandeln Entscheidungshandeln ist, erweist sich in gleicher Weise wie die Analyse des Spiels der weltbesten Mannschaften als wirkungslos, wenn hier wie dort das Ziehen der praktischen Konsequenzen für die tägliche Trainingsarbeit ausbleibt.

Deshalb stehen nicht grundsätzliche Bemerkungen zur Sportspielbeobachtung und entscheidungstheoretische Überlegungen im Mittelpunkt des weiteren Beitrages, sondern es wird ein Angriffselement, das nach unseren Beobachtungen bei der Fußballweltmeisterschaft sehr effektiv eingesetzt wurde, herausgegriffen und in einer Folge von drei Trainingseinheiten geschult. Der methodische Aufbau dieser Trainingseinheiten ist so angelegt, daß die Spieler zunehmend mehr Hand-

lungsalternativen haben, also immer schwierigere Entscheidungen zu treffen haben, welche der möglichen Varianten dieses Angriffselementes sie nun tatsächlich realisieren sollen.

Spätestens an dieser Stelle muß von kritischen Lesern der Hinweis auf solche Spieler erfolgen, die scheinbar keine bewußten Entscheidungen treffen, dennoch oder gerade deshalb aber sehr erfolgreich sind. Solche „Instinktfußballer“, wie sie früher bezeichnet wurden, zeichnen sich in der Tat durch wenig bewußte und deshalb sehr schnell erfolgende Entscheidungen aus: Es gibt aber kein menschliches Handeln ohne vorangehende Entscheidung, auch wenn diese Entscheidung dem Handelnden kaum bewußt werden.

Der Führerscheineuling muß den Zeitpunkt des Auskuppelns, das Auskuppeln selber, das Einlegen des nächsten Ganges . . . sehr bewußt ausführen, der erfahrene Autofahrer macht alles automatisch, es läuft wie im Schlaf ab, und der Vorgang geschieht sehr wenig bewußt. In gleicher Weise hat der erfahrene Autofahrer gelernt, vorausschauend zu fahren, er kennt die Situationen, in denen sich ein Fehlverhalten eines anderen Verkehrsteilnehmers abzeichnet, und er stellt sich entsprechend frühzeitig darauf ein.

Alles das gilt selbstverständlich auch für den unerfahrenen und den erfahrenen Fußballer. Der erfahrene Fußballer braucht nicht mehr bewußt über den Zeitpunkt seines Abspielens, über die Technik, die er dabei anwendet, oder über die Dosierung des Krafteinsatzes zu entscheiden, dies läuft relativ unbewußt ab, und in gleicher Weise wie der Autofahrer kann er Situationen vorausberechnen, sich darauf frühzeitig einstellen, so daß es in der Tat so scheint, als würde er ohne den für eine gedankliche Entscheidung notwendigen Zeitbedarf direkt und unmittelbar handeln.

Die Lernpsychologen unterscheiden in diesem Zusammenhang bewußtseinspflichtige Entscheidungen, die genau überlegt werden müssen und deshalb sehr viel Zeit bis zu ihrer Ausführung brauchen, von bewußtseinsfähigen Entscheidungen, die sich durch die häufige Verknüpfung von Situationen und Verhalten entwickelt haben und die deshalb sehr schnell ablaufen. Der Führerscheineuling, um ihn noch einmal zu bemühen, trifft bewußtseinspflichtige Entscheidungen, der erfahrene Autofahrer weitgehend bewußtseinsfähige, wenn

<b>FREISTOSS-MAUER</b>	bereits ab <b>1491,- DM</b>	(incl. Fracht + MwSt.)
<b>DUMMY</b>	macht Training effektiv und meckert nie . . . (in Polyurethanschäum-Ausführung)	
Weitere Trainingsartikel:	<b>GOAL-SET</b> (Mini-Tore für „Mini-Fußball“) <b>GOAL-WALL</b> (Zielgerät à la ZDF-Torwand) <b>MINI-FOOTBALL-COMPLET</b> (Komb. Goal-Set/Goal-Wall/Fußball-Tennis-Set) <b>BUM-BALL</b> (Ball mit Gummizug) <b>QUICK-KICK</b> (Trainingsneuheit, entwickelt von US-Coaches)	
SPORT-RECREATION, Lauskoeppel 1, D-6300 Gießen, Tel. (06 41) 4 62 00-1		

letzterer aber einen anderen Wagen als den gewohnten fährt, dann muß er zunächst sich auch sehr bewußt mit einer anderen Schaltung und einem anderen Fahrverhalten auseinandersetzen.

Wiederum gilt das Gesagte auch für den Fußballspieler, bekannte Situationen werden besser und schneller gemeistert als unbekannt. Da nun bekannte Situationen solche sind, für die ein Antwortverhalten bereits ausgebildet ist, liegt es auf der Hand, daß nur über die Verknüpfung von Situationen und Verhalten aus unbekanntem bekannte Situationen werden.

Der bei Praktikern so beliebte Satz: „Bis meine Spieler sich eine Entscheidung überlegt haben, ist der Ball schon dreimal weg!“ ist deshalb teilweise richtig, er gilt für Anfänger und schlecht ausgebildete Fußballer. Der gute Fußballer zeichnet sich dagegen durch schnelle und situationsangemessene Entscheidungen aus, wobei seine Ausbildung und seine Erfahrung gleichermaßen dazu beitragen. Diese Entscheidungsfähigkeit des Spielers wird in keiner anderen Sportart so benötigt wie gerade im Fußball, Fußball ist das Spiel mit den komplexesten und damit auch schwierigsten Entscheidungsleistungen. Dies ist bedingt durch die Vielzahl der Mit- und Gegenspieler, durch das Regelwerk, das kein Festhalten des Balles wie im Handball und Basketball zuläßt und das auch den Spieler nicht durch Zeit-, Schritt- und Dribbelregeln einengt, und durch die relative Unmöglichkeit einen über mehrere Stationen vorausgeplanten und einstudierten Spielzug zu realisieren. Das Mehr an Freiheit, das der Fußballer in seinen Handlungsmöglichkeiten gegenüber den anderen Spielern hat, bedeutet auch ein Mehr an Handlungsalternativen und damit auch ein Mehr an zu erbringender Entscheidungsleistung.

In der methodischen Vermittlung des Entscheidungsverhaltens steht das Spiel selber an zentraler Stelle, da seine vielfältigen und unwiederholbaren Spielsituationen ständige, spielgemäße Entscheidungen verlangen. Die Vielfalt und Unwiederholbarkeit der Spielsituationen begründet dann aber auch, warum das Spiel allein als methodisches Mittel nicht ausreicht, um Entscheidungsverhalten zu schulen. Wenn bestimmte Entscheidungen als Antwort auf bestimmte Spielsituationen entwickelt werden sollen, dann kann der Trainer nicht darauf warten, bis diese Situationen zufällig im Spiel entstehen, weil dann die Verknüpfung von Situationen und Verhalten viel zu selten gelingt. Da die häufige Verknüpfung von Situationen und Verhalten aber notwendig ist, um die für die Entscheidung benötigte Zeit zu verkürzen, müssen bestimmte Spielsituationen aus dem Spiel herausgegriffen und als wiederkehrende Lernsituationen für Entscheidungsverhalten angeboten werden.

Auch auf die Gefahr hin, den an praktischen Ausführungen interessierten Leser durch einen weiteren theoretischen Gedankengang zu sehr auf die Folter zu spannen, muß eines dennoch gesagt werden. Verknüpfung von Situation und Verhalten im Fußball hat nichts mit dem vielstrapazierten Begriff der Automatisierung zu tun. Automatisierung bedeutet, einen Bewegungsablauf immer genauer und präziser auszuführen. Hier geht es aber nicht um Bewegungsabläufe, sondern um situationsangemessene Entscheidungen, die dann erst eine motorische Aktion auslösen.

Ein erfolgreiches Element des Angriffsspiels:

### **Das Spiel auf die im gegnerischen Deckungsverband operierenden Spitzen.**

In der Analyse der Fußball-WM 1986 wurden von uns zwei Prinzipien des Angriffsspiels herausgestellt:

1. Der individuelle Durchbruch des Ballbesitzers in den gegnerischen Deckungsverband hinein oder außen am gegnerischen Deckungsverband vorbei.
2. Der Paß von außerhalb des gegnerischen Deckungsverbandes auf den im gegnerischen Deckungsverband sich anbietenden Mitspieler oder auf den den gegnerischen Deckungsverband um- oder hinterlaufenden Mitspieler (vgl. BREMER/SCHNEIDER/STAUDT: Fußballtraining 2-4/1987).

Dabei hat sich insbesondere das Anspielen der im gegnerischen Deckungsverband operierenden Spitzen als ein fast durchgängiges Element im Spiel der weltbesten Mannschaften erwiesen, da es eine nahezu unbedingte Voraussetzung ist, um das gegnerische Tor gefährdende Aktionen einzuleiten.

Im Doppelpaßspiel A-B-A, wobei der im gegnerischen Deckungsverband agierenden B von A angespielt wird, um dann den Ball zu dem in den Deckungsverband nachdrängenden A zurückzuspielen, ist die Grundform dieses Angriffselementes auszumachen, das dann durch Einbezug eines dritten Spielers zum A-B-C- und durch einen vierten Spieler zum A-B-C-D-Spiel wird. Durch die möglichen Variationen des Abspielverhaltens von B und auch durch die B immer gegebene Möglichkeit, den individuellen Durchbruch zu suchen, entstehen eine Vielzahl von Kombinationsformen, die außerordentlich schwer zu bekämpfen sind, obwohl sie „nur“ auf der Grundform und deren Variationen beruhen.

In den Trainingseinheiten werden von der Grundform ausgehend zunehmend Handlungsalternativen mit einbezogen, die dann komplexere Entscheidungsleistungen erfordern. Diese Komplexität wird auch durch den Einbezug weiterer Spieler gesteigert. Dies alles läßt sich selbstverständlich nicht ohne eine gewisse Technik mit und am Ball durchführen, die umgekehrt natürlich auch durch die verschiedenen Aufgaben und Spielformen mit entwickelt wird. Die Entscheidung des Spielers bestimmt aber die Technik, und deshalb ist es Teil des Entscheidungsverhaltens, ob die eigenen technischen Voraussetzungen überhaupt ausreichen, um das in einer bestimmten Situation erfolgversprechend Scheinende auch tun zu können.

Die vorgestellten Trainingseinheiten sind deshalb nicht als isolierte Trainingseinheiten anzusehen, die irgendwann einmal eingesetzt werden können, sondern sie sind in einem größeren Zusammenhang zu sehen, sie stehen unter einer umfassenderen Zielsetzung. Diese besteht darin, daß Spieler nicht nur die verschiedenen Handlungsalternativen in einer Spielsituation erkennen und situationsangemessene Entscheidungsleistungen erbringen, sondern daß Spieler langfristig lernen, sich durch ihr Verhalten mit und ohne Ball neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Die Spieler geraten im Spiel nicht mehr oder weniger passiv in bestimmte Spielsituationen, in denen sie nun gezwungen sind zu reagieren, sondern sie bestimmen aktiv durch ihr eigenes Verhalten mit und ohne Ball die sich ergebenden Spielsituationen und damit auch ihre Handlungsalternativen. Sich Handlungsalternativen als ballbesitzender Spieler erarbeiten und verschaffen, dem ballbesitzenden Spieler als Mitspieler Handlungsalternativen anbieten und der ballbesitzenden Mannschaft als Gegenspieler Handlungsalternativen beschneiden, dies sind die Merkmale des so oft geforderten kreativen Spiels. Dieses kreative Spielen kann sich nicht innerhalb von drei Trainingseinheiten entwickeln, dazu bedarf es eines langfristigen Lernprozesses, in dem sich die nachfolgend beschriebenen Aufgaben in gewissen Zeitabständen wiederholen, um dadurch immer besser und effektiver gelöst zu werden.

1. Trainingseinheit

**Ziel:** Festigung des direkten Spiels unter besonderer Berücksichtigung des Wand- oder Postspiels (A-B-A-Spiel)

**Aufwärmen (25 Minuten)**

Das Aufwärmen wird durchgängig mit dem Ball durchgeführt und in zwei Abschnitte unterteilt.

Im ersten Abschnitt (Übungen 1 bis 4) wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Muskulatur gedehnt. Die Aufgaben des zweiten Abschnitts des Aufwärmens bereiten gezielt den Hauptteil der Trainingseinheit vor.

In beiden Abschnitten des Aufwärmens werden bewußt die technischen Fertigkeiten (genaues Paßspiel, Tempodribbling) geschult, die zum Lösen der taktischen Aufgabenstellungen im Hauptteil notwendig sind.

Schon in der Aufwärmphase werden Organisationsformen gewählt, die weitgehend beibehalten und auch in den Hauptteil übernommen werden können, um einen ökonomischen und damit effektiven Trainingsablauf zu gewährleisten.

**Organisationsform:** 3er-Gruppen (jede Gruppe 1 Ball)

**Übung 1:**

Die Gruppen bewegen sich im freien Raum und spielen sich innerhalb der Gruppe den Ball beliebig zu.

**Übung 2:**

wie Übung 1: Annahme und Abspiel des Balles mit 2 Ballkontakten (1. Ballkontakt: Annahme und Verarbeitung des Balles, 2. Ballkontakt: Paß = Eins-Zwei-Spiel).

**Übung 3:**

Spieler A jeder 3er-Gruppe dribbelt mit Richtungsänderungen, Täuschungen und Tempowechsel, B und C führen bekannte Dehnübungen durch (Aufgabenwechsel nach etwa 1 Minute, 2 Serien à 3mal 1 Minute).

**Übung 4:**

Ball jonglieren in der 3er-Gruppe (aktive Erholung).

**Übung 5 (Abb. 1):**

A spielt B den Ball in den Lauf, B nimmt den Ball an, dribbelt auf C zu und umspielt diesen mit einer Täuschung, wobei C sich passiv verhält. C startet dann zur Seite und erhält von B einen Paß in den Lauf gespielt, C nimmt den Ball an, dribbelt auf A zu und umspielt diesen mit einer Täuschung. A startet dann zur Seite, erhält einen Paß von C und dribbelt auf B zu.

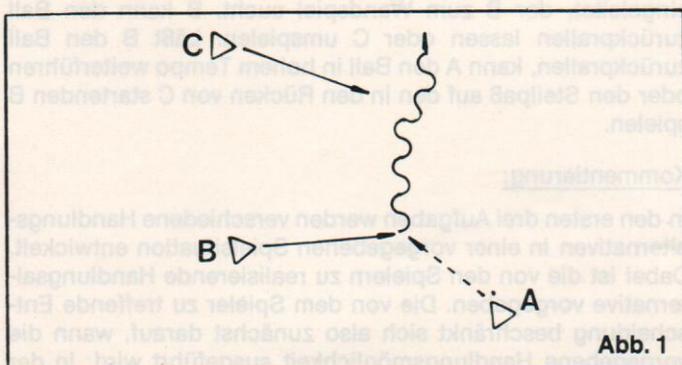


Abb. 1

**Übung 6:**

wie Übung 5: Variante: Der Paß wird nicht als Bodenpaß gespielt, sondern als halbhoch bis hoch angehobener Paß, um die Annahme und Verarbeitung solcher Bälle zu erzwingen.

**Hinweis:**

Die Aufgaben 5 und 6 werden als Kontinuum gespielt, d. h. so lange, bis der Trainer unterbricht. Das Ausführungstempo ist unterhalb des Wettkampftempos, d. h., Genauigkeit in der Ausführung (Annahme und Verarbeitung des Balles, enges Ballführen, deutliche Ausführung der Täuschung...) geht vor Schnelligkeit.

**Übung 7 (Abb. 2):**

A paßt auf B, der den Ball seitlich in den Lauf von A prallen läßt, A nimmt den Ball an, dribbelt in hohem Tempo (!) auf C und umspielt diesen mit einer Täuschung, wobei das hohe Lauftempo noch einige Meter aufrechterhalten wird. A paßt dann den Ball zu C, der ihn wiederum A in den Lauf prallen läßt, der jetzt B in der gleichen Weise umspielt.

Nach vier Dribblings mit Umspielen eines Gegenspielers wird gewechselt.

**Hinweis:**

Das Ausführungstempo ist im Bereich des Wettkampftempos. Deshalb sind kurze Belastungen vorgesehen, denen eine doppelt so lange Erholungszeit als Wandspieler/teilaktiver Gegenspieler folgt.

**Übung 8:**

Kopfball-Jonglieren in der 3er-Gruppe (aktive Erholung).

**Hauptteil (45 Minuten)**

In den vier Aufgaben des Hauptteils besteht immer die Situation 1 plus 1 gegen 1, in der A mit B spielt, wobei B von C teilaktiv gedeckt wird, d. h., C verfolgt B, ohne aber bei einem Anspiel auf B den Ball zu attackieren.

In den ersten drei Aufgaben werden A und B die Handlungen vorgeschrieben, die sie auszuführen haben.

**Übung 1 (Abb. 3):**

1 plus 1 gegen 1 im freien Raum

Die Aufgabe von A besteht darin, möglichst oft aus einem Tempodribbling heraus zum Wandspiel mit B zu kommen.

**Ablauf:**

Nach kurzem Tempodribbling spielt A auf B, der den Ball seitlich prallen läßt (Wand- oder Postspiel). A nimmt den Ball

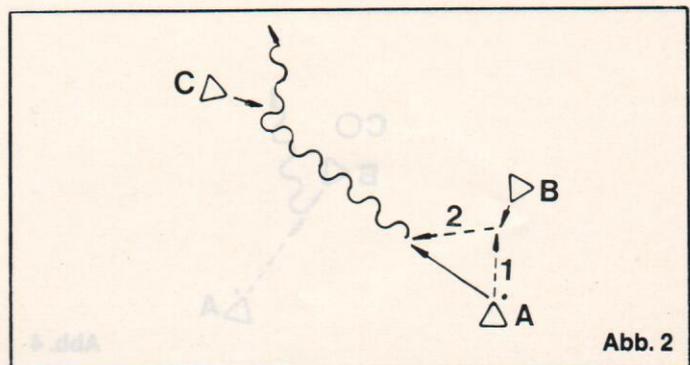


Abb. 2

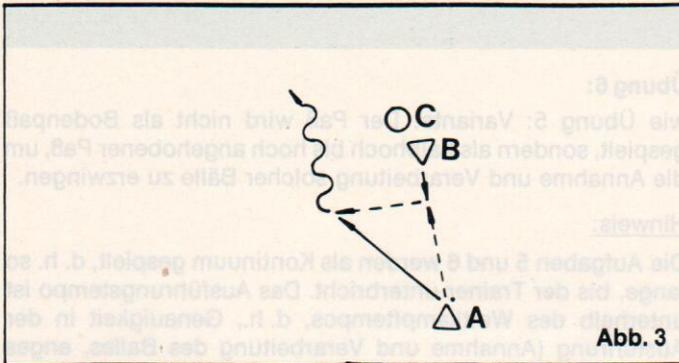


Abb. 3

in den Lauf mit und dribbelt mit hohem Tempo (!) noch mindestens 6 bis 8 Meter weiter. A bleibt im Ballbesitz, dreht sich und startet erneut zu einem Tempodribbling, wobei sich B wiederum zum Wand-/Postspiel anbietet.

Nach 5 Tempodribblings von A erfolgt Aufgabenwechsel. B übernimmt die Aufgabe von A, C die von B und A die von C.

### Korrekturhinweise

- ▶ Löse den Blick vom Ball und achte auf das genaue Zuspiel!
- ▶ Forciere am Ball das Tempo insbesondere nach der Ballannahme!
- ▶ Löse dich mit einem kurzen Antritt von deinem Gegenspieler!
- ▶ Täusche mit dem Oberkörper einen Lauf in die entgegengesetzte Richtung an!
- ▶ Lasse den Ball in den Lauf deines Mitspielers prallen!

### Übung 2 (Abb. 4):

1 plus 1 gegen 1

A hat die gleiche Aufgabe wie in Übung 1. Die Aufgabe von B besteht nun darin, nach der Annahme des Passes von A C zu umspielen.

#### Ablauf:

A dribbelt mit hohem Tempo und sucht B zum Wandspiel. B täuscht nun aber das Wandspiel nur an und nimmt den Ball mit, um aus der Rückwärtsdrehung C zu umspielen. B dribbelt nach Umspielen von C mit dem Ball weiter und spielt den Ball zurück zu A, der wiederum aus dem Tempodribbling versucht, den inzwischen von C wieder gedeckten B anzuspielen (Aufgabenwechsel nach 5 Durchgängen).

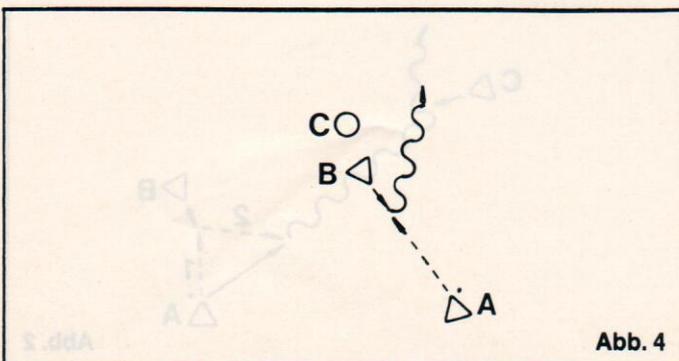


Abb. 4

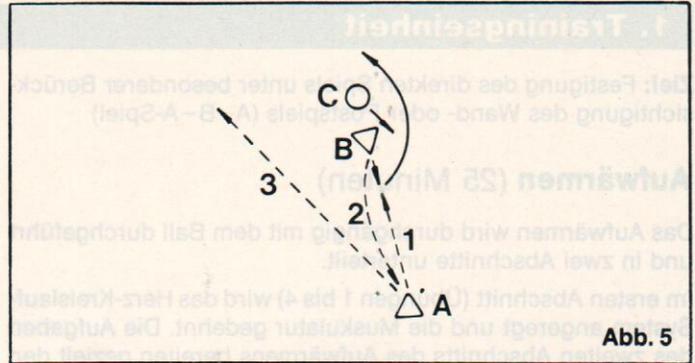


Abb. 5

### Korrekturhinweise

- ▶ Starte dem Zuspiel entgegen (B)!
- ▶ Umspiele den Gegner mit einer Körpertäuschung (B)!

### Übung 3 (Abb. 5):

1 plus 1 gegen 1

Nach dem Wandspiel A-B-A dreht sich B und startet in den Rücken von C. Die Aufgabe von A besteht darin, einen kurzen Steilpaß auf B in den Rücken von C zu spielen.

#### Ablauf:

Aus dem Tempodribbling sucht A B zum Wandspiel, nach Rückpaß auf A startet B in den Rücken von C und erhält einen kurzen Steilpaß, den er in höchstem Tempo mitnimmt. B spielt dann den Ball wieder zurück auf A, der erneut aus dem Tempodribbling B zum Wandspiel sucht (Aufgabenwechsel nach 5 Durchgängen).

### Korrekturhinweise

- ▶ Achte auf die Laufrichtung des Wandspielers (A)!
- ▶ Spiele den kurzen Steilpaß in den Rücken des Abwehrspielers (A)!

### Übung 4:

1 plus 1 gegen 1 auf ein Tor

A und B sollen alle drei erarbeiteten Handlungsmöglichkeiten anwenden.

#### Ablauf:

Die Spielsituation wird immer vom ballbesitzenden Spieler A eingeleitet, der B zum Wandspiel sucht. B kann den Ball zurückprallen lassen oder C umspielen. Läßt B den Ball zurückprallen, kann A den Ball in hohem Tempo weiterführen oder den Steilpaß auf den in den Rücken von C startenden B spielen.

#### Kommentierung:

In den ersten drei Aufgaben werden verschiedene Handlungsalternativen in einer vorgegebenen Spielsituation entwickelt. Dabei ist die von den Spielern zu realisierende Handlungsalternative vorgegeben. Die von dem Spieler zu treffende Entscheidung beschränkt sich also zunächst darauf, wann die vorgegebene Handlungsmöglichkeit ausgeführt wird: In der

ersten Aufgabe spielt A also nicht automatisch den Paß auf B, sondern B muß sich zum Wandspiel anbieten, und A muß dieses Anbieten von B erkennen und sich dann entscheiden, seinen Paß zu spielen. Bei der zweiten Aufgabe schließt das Anbieten von B zum Wandspiel die Entscheidung, C zu umspielen, bereits mit ein. Die Entscheidung bezieht sich in diesem Fall auf eine Handlungsfolge: Die Ausgangshandlung „Anbieten zum Wandspiel“ leitet die Folgehandlung „Umspielen von C“ ein. In der dritten Aufgabe muß B, wenn er den Ball zurückprallen läßt, in den Rücken von C starten, um A überhaupt die Möglichkeit zum Steilpaß zu geben. Die Ausgangshandlung von B, „Ball prallen lassen“, schließt die Folgehandlung „Starten in den Rücken von C“ mit ein, die A erst die Handlungsmöglichkeit des kurzen Steilpasses ermöglicht.

In der vierten Aufgabe ist die Auswahl der jeweiligen Handlungsalternative den Spielern freigestellt. Es muß also jetzt eine Auswahlentscheidung getroffen werden, wobei es sich aus der Sicht des einzelnen Spielers um die einfachste Form einer Auswahlentscheidung handelt, nämlich immer um die Wahl zwischen zwei Alternativen. Dribbling oder Paß zum sich

anbietenden Wandspieler, Ball prallen lassen oder Gegenspieler umspielen, Dribbling oder kurzer Steilpaß auf den in den Rücken des Gegenspielers startenden Mitspieler.

## Abschluß (20 Minuten)

Spiel 6 gegen 6 (5 gegen 5, 4 gegen 4) auf 1 Tor mit Torwart  
Kommt die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz und gelingt es ihr, den an der Mittellinie stehenden Trainer anzuspielen, wird sie zur angreifenden Mannschaft.

Tore, die nach vorhergehendem Wandspiel erzielt werden, zählen doppelt.

### Kommentierung:

Es kann nun nicht erwartet werden, daß es auf Anhieb gelingt, die in der Übungssituation 1 plus 1 gegen 1 entwickelten Handlungsmöglichkeiten auf das Spiel 6 gegen 6 zu übertragen. Um eine solche Übertragung aber generell zu fördern, ist es hilfreich, die erwünschten Verhaltensweisen durch entsprechende Regelvorgaben zu betonen, wie dies durch die doppelte Zählung von Torerfolgen nach Wandspiel geschieht.

## 2. Trainingseinheit

**Ziel:** Erweiterung des direkten Spiels als Wand- oder Postspiel zum A-B-C-Spiel mit Einbezug des Flügels

### Aufwärmen (25 Minuten)

Die einleitenden Bemerkungen zum Aufwärmen bei der Darstellung der 1. Trainingseinheit gelten auch für dieses Aufwärmprogramm.

**Organisationsform:** 4er-Gruppen (jede Gruppe 1 Ball)

#### Übung 1:

Die Gruppen bewegen sich im freien Raum und spielen sich innerhalb der Gruppe den Ball beliebig zu. Betonung des Zuspiels mit dem „schwachen“ Fuß.

#### Übung 2:

Spieler A paßt nach kurzem Ballführen zu B, dieser nach kurzem Ballführen auf C usw. Nach der Ballannahme mit hohem Tempo weiterdribbeln.

#### Übung 3:

Spieler A führt den Ball auf B zu, dieser wiederum auf C usw. Ball im Vorbeilaufen mit kurzem Antritt übergeben/übernehmen.

#### Übung 4:

Dehnübungen (aktive Erholung)

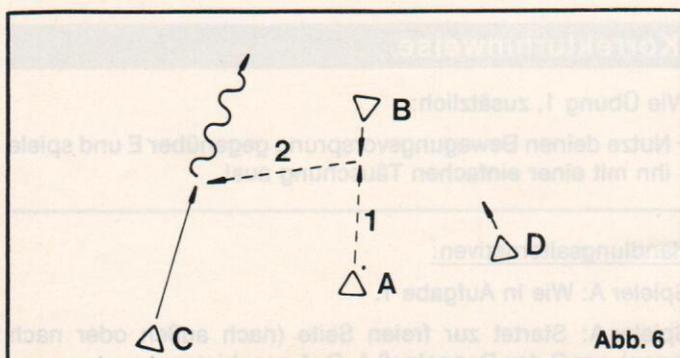


Abb. 6

#### Übung 5 (Abb. 6):

Spieler A paßt den Ball auf Spieler B, der sich zum Wandspiel anbietet. Dieser läßt den Ball seitlich in den Lauf von C oder D prallen. C (oder D) nimmt den Ball an und paßt nach Tempodribbling auf einen neuen Spieler, der sich zum Wandspiel anbietet. Dieser Paß ist für die beiden anderen Spieler das Signal zu starten, um sich zur Übernahme des vom Wandspieler seitlich gespielten Balles anzubieten usw.

### Korrekturhinweise

- ▶ Spiele den Ball flach und hart!
- ▶ Lasse den Ball seitlich prallen!
- ▶ Der dritte Spieler startet schnell zum Ball und nimmt ihn im Tempodribbling mit!

#### Übung 6:

wie Übung 5, zusätzlich: Variation des Zuspiels auf B (halbhoch, hoch), B nimmt den Ball direkt aus der Luft mit dem Fuß oder mit dem Kopf und legt den Ball seitlich auf den startenden C oder D auf.

#### Übung 7 (Abb. 7):

A paßt auf B, der den Ball direkt auf A zurückprallen läßt, A

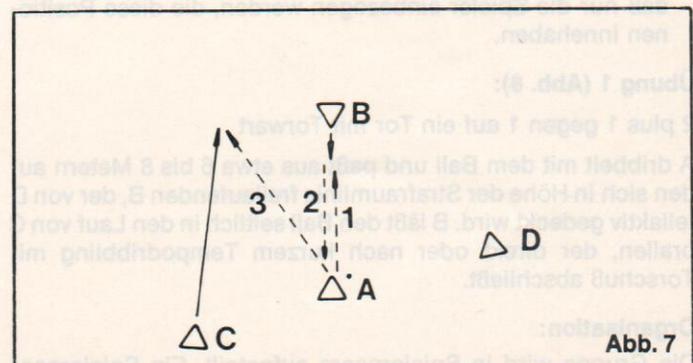


Abb. 7

spielt dann einen mittellangen Paß (10–12 Meter) in den freien Raum auf einen der beiden startenden Spieler C oder D, der dann den Ball in hohem Tempo weiterführt und dabei einen sich anbietenden Spieler als Wand sucht. Nach Wandspiel erfolgt erneut der mittellange Paß in den freien Raum auf einen der beiden startenden Spieler.

### Übung 8:

Dehnübungen (aktive Erholung)

#### Hinweis:

Im allgemeinen Teil des Aufwärmens (Übungen 1 bis 4) ist das Ausführungstempo gering, um eine langsame und damit verletzungsunanfällige Erwärmung des Organismus zu garantieren. Im speziellen Teil des Aufwärmens wird durchgängig unterhalb des Wettkampftempos gearbeitet, da komplexere Entscheidungsleistungen von den Spielern zu erbringen sind. Durch das geringere Ausführungstempo kommt es zu einer Verlängerung der für Entscheidungsprozesse zur Verfügung stehenden Zeit, eine der wichtigsten methodischen Hilfen bei der Vermittlung von Entscheidungsverhalten.

#### Kommentierung:

Genauso wie in der ersten Trainingseinheit wird die von den Spielern zu realisierende Handlungsalternative in jeder Aufgabe vorgeschrieben. Die Erweiterung aus entscheidungstheoretischer Sicht besteht nun darin, daß im speziellen Teil des Aufwärmens Ausgangshandlungen einzelner Spieler zu Folgehandlungen bei anderen Spielern führen. Wenn sich ein Spieler nicht als Wandspieler anbietet, dann muß er, wenn zwischen zwei anderen Spielern ein Wandspiel eingeleitet wird, in den Raum starten, um den vom Wandspieler gepaßten Ball anzunehmen. Dies ist eine der einfachsten, für das Fußballspiel typischen Kooperationsformen, Handlungen von Spielern lösen Folgehandlungen bei Mitspielern aus, die eine weiteres Zusammenspiel möglich machen.

## Hauptteil (45 Minuten)

### Vorbemerkungen:

1. Im Hauptteil dieser Trainingseinheit wird das A–B–C-Spiel mit der Toraktion verbunden. Dies macht es notwendig, die gesamte Trainingsgruppe in zwei Gruppen mit 8 bis höchstens 12 Spielern aufzuteilen, von denen eine mit dem Trainer an einem Tor die verschiedenen Aufgaben durchspielt. Steht ein Co-Trainer zur Verfügung, so kann dieser mit der zweiten Gruppe am anderen Tor arbeiten. Andernfalls spielt die zweite Gruppe in der anderen Hälfte auf zwei kleine Tore.
2. Die Aufgaben des Hauptteiles können auch als ein in erster Linie positionsspezifisches Training angesehen werden, so daß nur die Spieler einbezogen werden, die diese Positionen innehaben.

### Übung 1 (Abb. 8):

2 plus 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torwart

A dribbelt mit dem Ball und paßt aus etwa 6 bis 8 Metern auf den sich in Höhe der Strafraumlinie freilaufenden B, der von D teilaktiv gedeckt wird. B läßt den Ball seitlich in den Lauf von C prallen, der direkt oder nach kurzem Tempodribbling mit Torschuß abschließt.

#### Organisation:

Die Gruppe wird in Spielerpaare aufgeteilt. Ein Spielerpaar

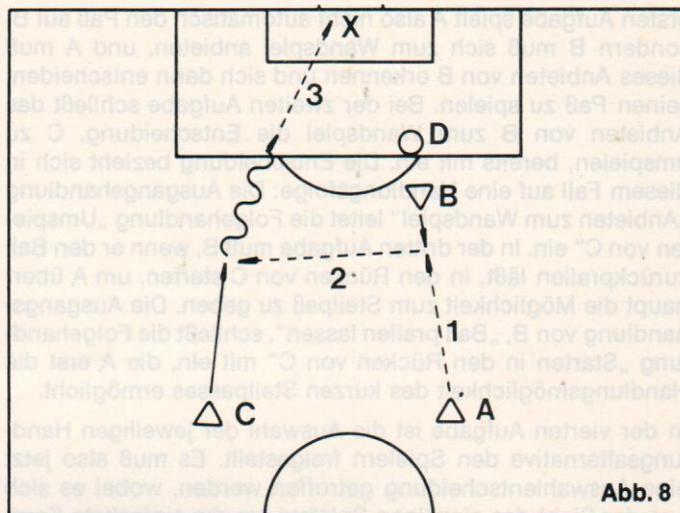


Abb. 8

übernimmt die Aufgaben des Wandspielers B und dessen teilaktiven Gegenspielers D. Die anderen Spielerpaare greifen im Wechsel in der beschriebenen Form an und kehren nach jedem Angriff mit ihrem Ball im langsamen Lauf zurück.

### Korrekturhinweise

- Spiele genau auf den sich lösenden B!
- Löse dich mit einem kurzen, schnellen Antritt von D!
- Biete dich aus dem Rückraum an und sprinte in hohem Tempo zum Ball!
- Behalte dieses hohe Tempo bis zum Abschluß bei und stoppe nicht vor dem Torschuß ab!

#### Handlungsalternativen:

Spieler A: Halbhohes/hohes Zuspiel auf B.

Spieler B: Zuspiel auf C seitlich nach rechts oder links.

Spieler B: Täuscht das Wandspiel nur an, nimmt den Ball in der Drehung mit, umspielt D und schießt selber auf das Tor.

Spieler C: Startet zur anderen Seite, um die Toraktion mit dem starken und mit dem schwachen Fuß auszuführen.

### Übung 2 (Abb. 9):

2 plus 1 gegen 2

Wie Übung 1, zusätzlich: Ein zweiter Abwehrspieler (E) im Strafraum stört C und versucht, dessen Torschuß zu verhindern.

### Korrekturhinweise

Wie Übung 1, zusätzlich:

- Nutze deinen Bewegungsvorsprung gegenüber E und spiele ihn mit einer einfachen Täuschung aus!

#### Handlungsalternativen:

Spieler A: Wie in Aufgabe 1.

Spieler A: Startet zur freien Seite (nach außen oder nach innen), um B den Doppelpaß A–B–A anzubieten.

ersten Aufgabe spielt A also nicht automatisch den Paß auf B, sondern B muß sich zum Wandspiel anbieten, und A muß dieses Anbieten von B erkennen und sich dann entscheiden, seinen Paß zu spielen. Bei der zweiten Aufgabe schließt das Anbieten von B zum Wandspiel die Entscheidung, C zu umspielen, bereits mit ein. Die Entscheidung bezieht sich in diesem Fall auf eine Handlungsfolge: Die Ausgangshandlung „Anbieten zum Wandspiel“ leitet die Folgehandlung „Umspielen von C“ ein. In der dritten Aufgabe muß B, wenn er den Ball zurückprallen läßt, in den Rücken von C starten, um A überhaupt die Möglichkeit zum Steilpaß zu geben. Die Ausgangshandlung von B, „Ball prallen lassen“, schließt die Folgehandlung „Starten in den Rücken von C“ mit ein, die A erst die Handlungsmöglichkeit des kurzen Steilpasses ermöglicht.

In der vierten Aufgabe ist die Auswahl der jeweiligen Handlungsalternative den Spielern freigestellt. Es muß also jetzt eine Auswahlentscheidung getroffen werden, wobei es sich aus der Sicht des einzelnen Spielers um die einfachste Form einer Auswahlentscheidung handelt, nämlich immer um die Wahl zwischen zwei Alternativen. Dribbling oder Paß zum sich

anbietenden Wandspieler, Ball prallen lassen oder Gegenspieler umspielen, Dribbling oder kurzer Steilpaß auf den in den Rücken des Gegenspielers startenden Mitspieler.

## Abschluß (20 Minuten)

Spiel 6 gegen 6 (5 gegen 5, 4 gegen 4) auf 1 Tor mit Torwart  
Kommt die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz und gelingt es ihr, den an der Mittellinie stehenden Trainer anzuspielen, wird sie zur angreifenden Mannschaft.

Tore, die nach vorhergehendem Wandspiel erzielt werden, zählen doppelt.

### Kommentierung:

Es kann nun nicht erwartet werden, daß es auf Anhieb gelingt, die in der Übungssituation 1 plus 1 gegen 1 entwickelten Handlungsmöglichkeiten auf das Spiel 6 gegen 6 zu übertragen. Um eine solche Übertragung aber generell zu fördern, ist es hilfreich, die erwünschten Verhaltensweisen durch entsprechende Regelvorgaben zu betonen, wie dies durch die doppelte Zählung von Torerfolgen nach Wandspiel geschieht.

## 2. Trainingseinheit

**Ziel:** Erweiterung des direkten Spiels als Wand- oder Postspiel zum A-B-C-Spiel mit Einbezug des Flügels

### Aufwärmen (25 Minuten)

Die einleitenden Bemerkungen zum Aufwärmen bei der Darstellung der 1. Trainingseinheit gelten auch für dieses Aufwärmprogramm.

**Organisationsform:** 4er-Gruppen (jede Gruppe 1 Ball)

#### Übung 1:

Die Gruppen bewegen sich im freien Raum und spielen sich innerhalb der Gruppe den Ball beliebig zu. Betonung des Zuspiels mit dem „schwachen“ Fuß.

#### Übung 2:

Spieler A paßt nach kurzem Ballführen zu B, dieser nach kurzem Ballführen auf C usw. Nach der Ballannahme mit hohem Tempo weiterdribbeln.

#### Übung 3:

Spieler A führt den Ball auf B zu, dieser wiederum auf C usw. Ball im Vorbeilaufen mit kurzem Antritt übergeben/übernehmen.

#### Übung 4:

Dehnübungen (aktive Erholung)

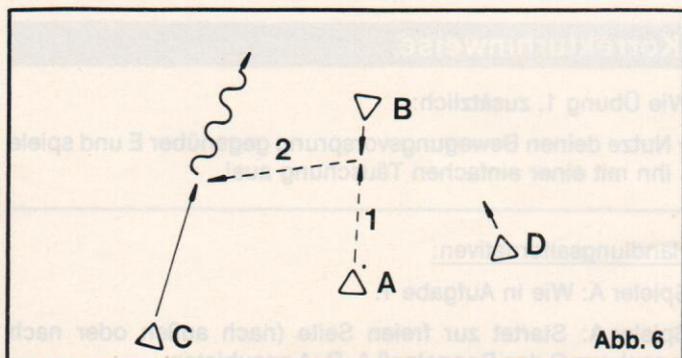


Abb. 6

#### Übung 5 (Abb. 6):

Spieler A paßt den Ball auf Spieler B, der sich zum Wandspiel anbietet. Dieser läßt den Ball seitlich in den Lauf von C oder D prallen. C (oder D) nimmt den Ball an und paßt nach Tempodribbling auf einen neuen Spieler, der sich zum Wandspiel anbietet. Dieser Paß ist für die beiden anderen Spieler das Signal zu starten, um sich zur Übernahme des vom Wandspieler seitlich gespielten Balles anzubieten usw.

### Korrekturhinweise

- ▶ Spiele den Ball flach und hart!
- ▶ Lasse den Ball seitlich prallen!
- ▶ Der dritte Spieler startet schnell zum Ball und nimmt ihn im Tempodribbling mit!

#### Übung 6:

wie Übung 5, zusätzlich: Variation des Zuspiels auf B (halbhoch, hoch), B nimmt den Ball direkt aus der Luft mit dem Fuß oder mit dem Kopf und legt den Ball seitlich auf den startenden C oder D auf.

#### Übung 7 (Abb. 7):

A paßt auf B, der den Ball direkt auf A zurückprallen läßt, A

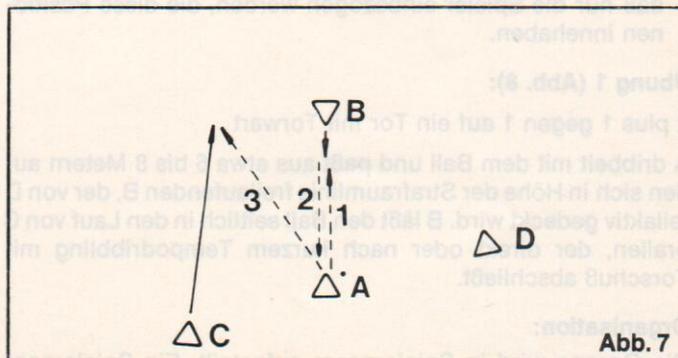


Abb. 7

Gero Bisanz:

# fußballtraining-Übungssammlung

## 11. Folge: Dribbling II

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

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

### Hinweise zur Systematik:

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

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

### Beingschicklichkeit

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

### Tempodribbling

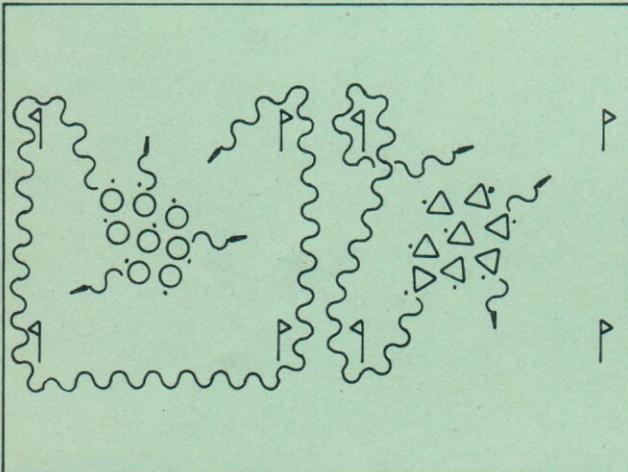
Es soll erreicht werden, daß Spieler den Ball in höchstem Tempo eng am Fuß führen können. Außerdem sollen Anschlußaktionen (Paß, Flanke, Torschuß) das Dribbling zu einem zielgerichteten Abschluß bringen.

### Finten

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

### Dribbling

7



#### Ablauf:

In zwei 15 mal 15 Meter großen und etwa 5 Meter auseinanderliegenden Feldern dribbeln etwa jeweils 8 Spieler. Auf Kommando müssen alle Spieler bei freier Wahl der Laufwege die 4 Fahnenstangen (Hütchen) ihres Feldes einmal umdribbeln.

#### Hinweise:

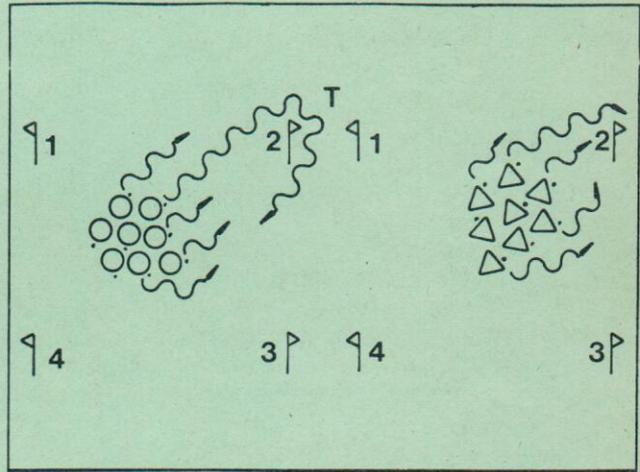
- Die Fahnenstangen mit der Außen- und Innenseite des linken und des rechten Fußes umdribbeln.
- Auf entgegenkommende Partner achten – geschickt und leichtfüßig ausweichen.

#### Variation:

Die 4 Fahnenstangen des anderen Feldes umdribbeln und in das eigene Feld zurückkehren.

### Dribbling

8



#### Ablauf:

Die Eckfahnen werden jeweils mit Nummern von 1 bis 4 gekennzeichnet.

Der Trainer ruft eine Zahl, worauf alle Spieler einer Gruppe so schnell wie möglich die betreffende Fahne umdribbeln sollen.

# Geschenkabo-Bestellkarte

## Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

**Ja**, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenk-  
abonnements (12 Hefte) zum Preis  
von 52,80 DM pro Abonnement  
(Ausland 57,60 DM) für die neben-  
stehend angegebenen Adressen.

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

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

Diese Bestellung habe ich **umseitig**  
unterschrieben.

### Hinweis an den Verlag

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

(Unterschrift)

Herr/Frau/Fräulein	Bitte in Druckschrift
Vorname	Name des Beschenkten
Straße	
PLZ	Ort

Herr/Frau/Fräulein	Name des Beschenkten
Vorname	
Straße	
PLZ	Ort

# Bestellung

Umseitiger Absender bestellt

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

aus Ihrem **Literatur-Angebot**:

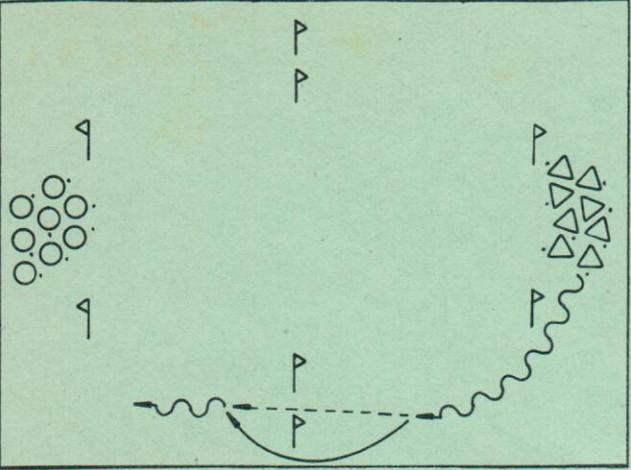
Expl. _____	Expl. Sammelmappe(n) „fußballtraining“ _____
Expl. _____	Expl. _____
Expl. _____	Expl. _____

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

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

Datum/Unterschrift

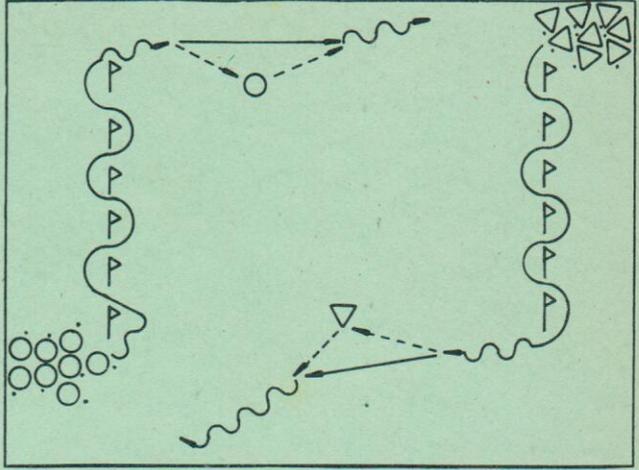
(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)



**Ablauf:**  
Wie in Übung 10; jetzt soll der Ball durch die 1 bis 2 Meter breiten Tore gepaßt und nach dem Umlaufen des Tores weitergedribbelt werden.

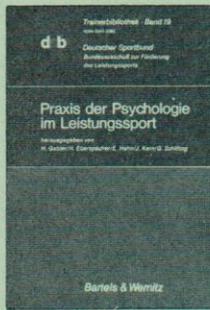
**Hinweise:**

- Der Ball soll möglichst schnell wieder unter Kontrolle gebracht werden.
- Das Dribbling nach dem „Passen“ des Balles durch das Fähnchentor in einem möglichst hohen Tempo fortsetzen.



**Ablauf:**  
Auf beiden Grundlinien eines etwa 30 mal 20 Meter großen Feldes stehen in einem Abstand von 1 bis 2 Metern 6 Fahnenstangen (Hütchen). Diagonal gegenüber stehen 6 bis 8 Spieler mit je einem Ball. Im Feld zwischen den Fahnenstangen befindet sich je ein Anspieler für die Übenden. Die Spieler sollen in hohem Tempo nacheinander im Slalomlauf um die Fahnenstangen herumdröbbeln, den Ball zu den Anspielstationen passen, durch einen kurzen Spurt fordern und weiterdröbbeln.

# Die Sportbuch-Fundgrube



## Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

**Sport: Lehren – Unterrichten – Trainieren**  
(Hrsg.: Dietrich Martin)

**Band 1/Adolph:** Sport mit geistig Behinderten, 209 S., statt DM 24,80 **DM 12,80**

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

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



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

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

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

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

**Band 3:** Praxisbezug in der Sportlehrerbildung, 157 Seiten

**Band 4:** Koedukation im Sportunterricht, 159 Seiten

**Band 6:** Leistungsanalyse bei Rudermannschaften, 169 Seiten

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

## Außerdem:

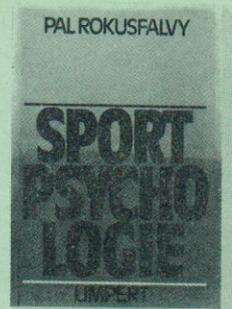
**Löcken/Dietze:** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 S., 1982, statt DM 28,- **DM 12,80**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

**philippa**  
Bestellkarte unten

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Steinfurter Straße 104  
D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service  
Steinfurter Straße 104  
D-4400 Münster

1.14.

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

**Besteller:**

Straße:

PLZ/Ort:

### Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



1.14.

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

**Besteller:**

Straße:

PLZ/Ort:

### Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

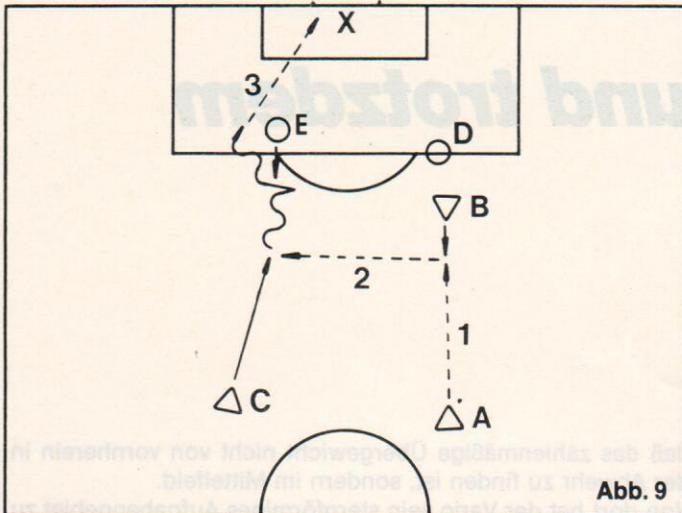
BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



**Abb. 9**

Spieler B: Wie in Aufgabe 1.

Spieler B: B wird nach Umspielen von D von Abwehrspieler E „übernommen“, den er ebenfalls umspielt oder in Richtung Grundlinie überläuft, um dann einen auflegenden Rückpaß auf A oder C zu spielen.

Spieler C: Wie Aufgabe 1.

Spieler C: Durchbruch in Richtung Grundlinie mit auflegendem Rückpaß.

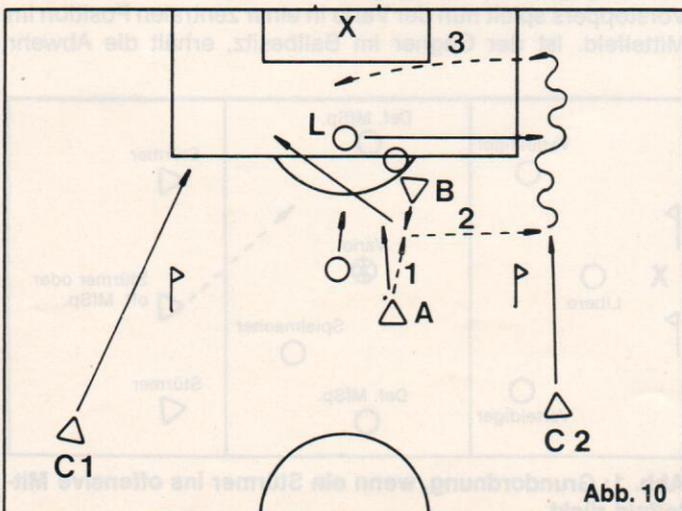
**Übung 3 (Abb. 10):**

3 plus 1 gegen 3 auf ein Tor

Wie Übung 2, zusätzlich: Vor dem Strafraum wird aus vier Fahnenstangen/Hütchen ein ca. strafraumgroßes Feld abgegrenzt. Die Angreifer C1 und C2 befinden sich an den Seiten außerhalb dieses abgegrenzten Spielfeldes. Zusätzlich wird in die Abwehr ein Libero mit einbezogen, der sich knapp hinter der Strafraumlinie im eigenen Strafraum bewegt. Die beiden anderen Abwehrspieler spielen teilaktiv gegen A und B.

A eröffnet das Spiel mit dem Paß auf den sich anbietenden B, der den Ball zum näher postierten Spieler C1 oder C2 weiterleitet. Dieser Spieler versucht den angreifenden Libero auszuspielen und wählt eine der folgenden Handlungsalternativen:

- Nach Umspielen des Liberos Schuß auf das Tor
- Nach Umspielen des Liberos Durchbruch zur Grundlinie und Rückpaß/Flanke auf die sich anbietenden A und B oder den vierten zum hinteren Pfosten startenden Spieler.



**Abb. 10**

**Korrekturhinweise**

Siehe Aufgaben 1 und 2, zusätzlich:

- ▶ Beachtet als Angreifer die Breiten- und Tiefenstaffelung!
- ▶ Rückt nicht auf einer Linie vor (d. h., ein Spieler bietet sich zum kurzen Pfosten an, ein Spieler zum langen Pfosten und einer bleibt im Rückraum)!
- ▶ Starte in die Flanke/Rückpaß hinein!
- ▶ Spiele die Flanke/den Rückpaß in die Vorwärtsbewegung der Angreifer, nicht in den Rücken!

Handlungsalternativen:

Spieler A:

- Geht alleine im Tempodribbling nach Wandspiel mit B und schließt die Aktion mit einem Torschuß ab.
- Wandspiel mit B und Querpaß auf einen der mitgelaufenen Spieler C1 oder C2.
- Wandspiel mit B und kurzer Steilpaß in die Gasse auf den startenden B.

Spieler B:

- Alleingang im Tempodribbling bis zum Torabschluß.
- Nach Paß von A seitlich auf einen der Spieler C1 oder C2 auflegen.

Kommentierung:

Aufgrund der zunehmenden Spieleranzahl ergeben sich auch mehr Handlungsalternativen für die angreifenden Spieler, was aus der Sicht des einzelnen Spielers komplexere Entscheidungsleistungen erfordert. Zwei Hinweise gilt es deshalb noch einmal herauszustellen:

1. In diesen Aufgaben geht es um die wiederholte Verknüpfung von Situationen und Handlungsmöglichkeiten, wobei die Betonung auf Handlungsmöglichkeiten liegt, um damit deutlich zu machen, daß es stets mehrere Handlungsalternativen gibt.
2. Die Ausgangshandlungen sollen Folgehandlungen bei Mitspielern auslösen, durch die sich die weiteren Handlungsmöglichkeiten ergeben.

**Abschluß (20 Minuten)**

Spiel 6 gegen 6 (5 gegen 5, 4 gegen 4) auf ein Tor mit Torwart  
Kommt die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz, wird der Trainer an der Mittellinie angespielt; es erfolgt ein Rollentausch, und die bisher verteidigende Mannschaft greift an.  
Tore nach vorhergehendem Wandspiel zählen doppelt.  
Tore nach A-B-C (Einbeziehung des Flügels) zählen dreifach.

Hinweis:

In diesem Abschlußspiel sollen neben dem Schwerpunkt des A-B-C-Spiels alle in den beiden Trainingseinheiten bisher durchgespielten Handlungsalternativen angewendet und vom Trainer bewußtgemacht werden. Eine Unterbrechung des Spielablaufes mit Hinweisen und Korrekturen ist deshalb gelegentlich notwendig. Dabei bietet es sich an, gewisse Spielsituationen, die sich im Spielverlauf ergeben, nachzustellen, um richtiges und falsches Verhalten noch einmal zu verdeutlichen.

Redaktionshinweis:

Der Beitrag wird in Heft 7 mit der 3. Trainingseinheit fortgesetzt.

Peter Lange

# Mehr Attraktivität und trotzdem Sicherheit

Das Vario-System 3:4:3 oder 3:5:2

## Vorbemerkungen

Die Fußballweltmeisterschaften brachten oft Neuerungen in der Spielweise oder in den Systemen. Führende Fußballnationen und ihre Trainer machten sich Gedanken zum Spielsystem und veränderten es entsprechend den zur Verfügung stehenden Spielertypen oder deren besonderer Veranlagung.

Nach Bern 1954 wurde das WM-System vom 4:2:4 der Brasilianer abgelöst. Bei den Weltmeisterschaften 1962 in Chile und 1966 in England wurde das 4:2:4-System verfeinert und mit verschiedenen taktischen Varianten versehen.

Ein Umbruch des 4:2:4 erfolgte dann 1970. Durch die Hinzunahme des Liberos entstand das defensive 4:3:3-System, welches seine Blütezeit bis 1974 hatte. Die Libero-Position und das System waren schwerlich, vor allem im deutschen Fußball, von der Person Franz Beckenbauers zu trennen.

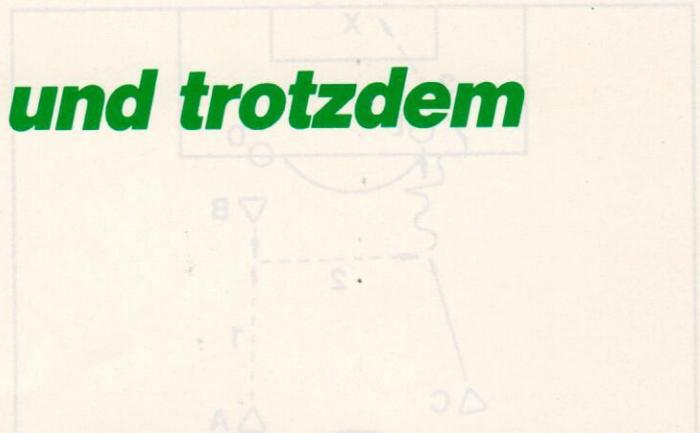
Auffallend ist, daß im Gegensatz zu anderen Positionen im 4:3:3-System, wo es immer wieder herausragende Spieler gab und noch gibt, der Libero ein Experiment blieb. Die Weltmeisterschaften seit 1978 brachten wohl taktische Varianten, aber keine entscheidenden Neuerungen bezogen auf Systemänderungen, die zur Attraktivität des Spieles beigetragen hätten.

So ergibt sich die Frage, warum noch das defensive System 4:3:3 oder Libero-System praktiziert wird und warum die Achse Libero und Vorstopper noch Bestand hat? Hat der Sicherheitsgedanke im Sinne einer Stabilisierung der Abwehr besonders im Profifußball die Kreativität der Trainer zunichte gemacht, wie weit wird dadurch der Jugend- und Amateurfußball negativ beeinflusst und die Gesamtentwicklung des Angriffsfußballs beeinträchtigt?

Wenn also der Wunsch der Zuschauer nach offensivem Spiel, mehr Toren und variantenreicherem Spiel auf Dauer verwirklicht werden soll, dann muß zuerst einmal eine Veränderung im bestehenden Spielsystem vorgenommen werden. Die Forderung heißt, die Achse „Libero und Vorstopper“, also die Innenverteidigung aufzulösen, ohne an Abwehrstärke zu verlieren. Dies ist risikolos zu machen, weil die meisten Mannschaften mit nur zwei Stürmern spielen. Dadurch wird in der Abwehr ein Manndecker, der Vorstopper, überflüssig.

## Das Vario-System 3:4:3

Das Vario-System basiert auf der Formation 3:3:3, der zehnte Feldspieler spielt dabei eine variable Position, seine Spielerbezeichnung ist „Vario“ (lat. vielseitig). Sein Spiel zeichnet sich aus durch die Bewältigung von Mehrfachaufgaben. Er spielt vor der Abwehr als „Scheibenwischer“ und in eleganter Form als „Vario“. Ausputzer-Scheibenwischer und Libero-Vario zeigen eine ähnliche Entwicklung in ihrer Spielweise. Die wesentliche Veränderung gegenüber dem 4:3:3-System liegt darin,



daß das zahlenmäßige Übergewicht nicht von vornherein in der Abwehr zu finden ist, sondern im Mittelfeld.

Von dort hat der Vario sein sternförmiges Aufgabengebiet zu bewältigen (siehe Morten Olsen, Köln, Matthias Herget, Uerdingen). Der Vario ist nicht unbedingt der Spielmacher (siehe München, Matthäus, Dorfner).

### Die Spielweise des Vario:

Seine Aufgaben bestehen in:

1. Stabilisierung des Mittelfeldes
2. Verstärkung des Angriffs
3. Unterstützung der Abwehr

Der Vario hat damit in unserem Spiel keine Einfachaufgabe, sondern eine Mehrfachaufgabe zu lösen. Dies besagt, daß der Spieler oft mehrere Handlungen ohne Unterbrechungen durchspielt. Wichtig ist dabei sein vorausschauendes, vorausahnendes Spielverständnis. Die Unterstützung seiner Mitspieler in Ballnähe gehört zu seinen vorrangigen Aufgaben, um die Überzahl herzustellen. Seine zentrale Position setzt Laufvermögen und taktisches Spielverständnis voraus. Herausforderung und Belastung liegen besonders im Bereich der Konzentration. Die Position des Vario und seine Spielweise stellen einen hohen Anspruch an die mentalen und intellektuellen Fähigkeiten des Spielers. Die mentale Belastungsgröße ist „schmerzfrei“ im Gegensatz zur physischen Beanspruchung. Gemeinsam äußern sich beide Komponenten im Trainings- und Spielprozeß als geistige und körperliche Ermüdung. Fehler technischer oder taktischer Art sind die Folge.

## Das Vario-System in der Abwehr

Der Abwehrblock besteht aus dem Torwart, zwei Verteidigern und einem Libero. Die beiden Verteidiger spielen als Manndecker gegen die zwei gegnerischen Spitzen. Anstelle des Vorstoppers spielt nun der Vario in einer zentralen Position im Mittelfeld. Ist der Gegner im Ballbesitz, erhält die Abwehr

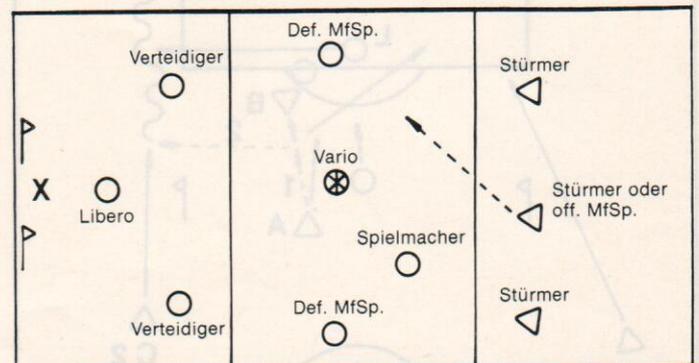


Abb. 1: Grundordnung, wenn ein Stürmer ins offensive Mittelfeld rückt.

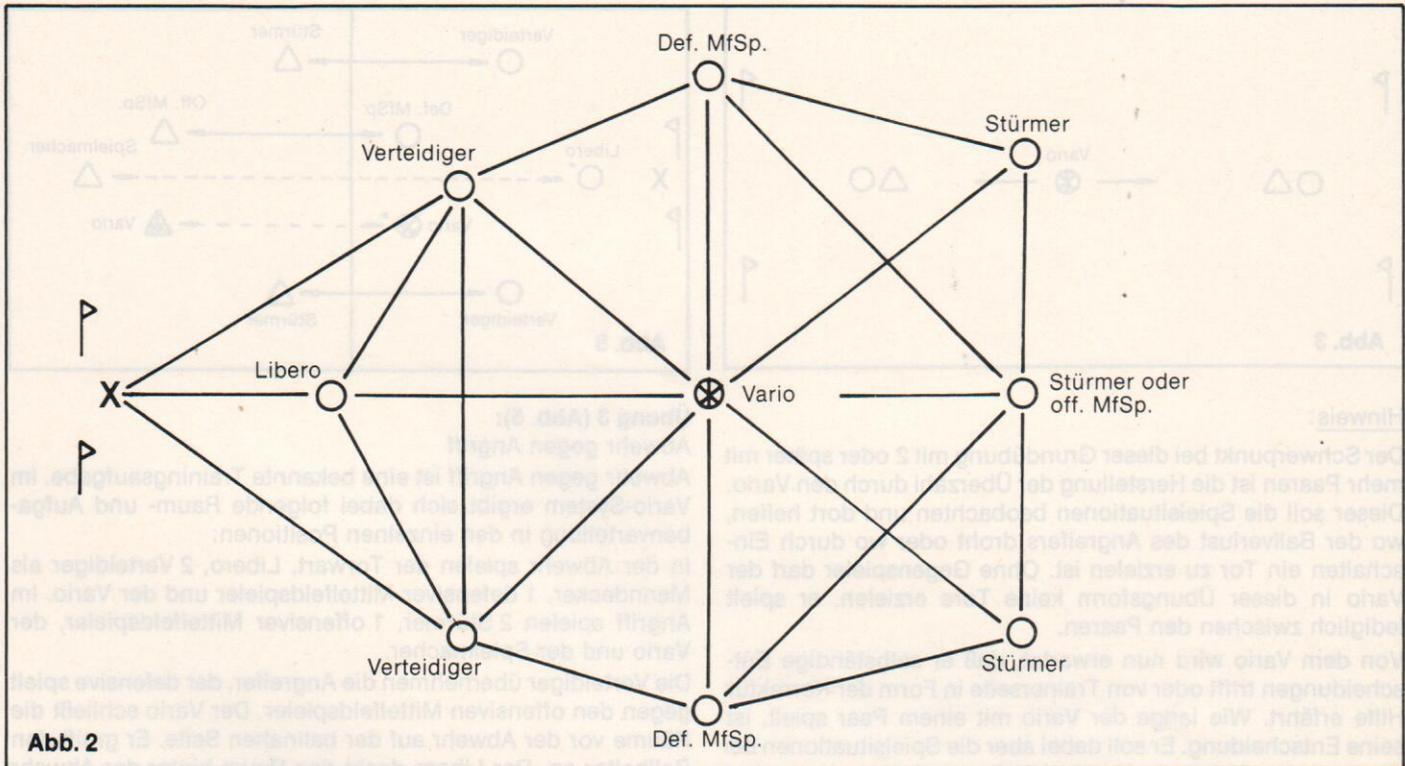


Abb. 2

direkte Unterstützung durch den Vario, indem er die Räume vor der Abwehr auf der ballnahen Seite schließt. Bei Auswärtsspielen ist eine weitere Verdichtung des Mittelfeldes durch Zurücknahme eines Stürmers möglich. Dann entsteht aus einem 3:4:3- ein 3:5:2-System. Die Aufgabe des Mittelfeldes und des Vario zielt darauf ab, den Spielaufbau des Gegners zu stören und die Rückeroberung des Balles zu forcieren.

### Das Vario-System im Angriff

Nach der Rückeroberung des Balles sollte der Aufbau über das Mittelfeld stattfinden. Das zahlenmäßige Übergewicht im Mittelfeld, ständige Positionswechsel und Staffelung reduzieren unnötige Ballverluste in der Phase des Angriffsaufbaues. Die Unterstützung der 2 oder 3 Angriffsspitzen kommt über das massive Mittelfeld durch 3 Spieler und den Vario. Das Flügelspiel wird bei nur 2 Stürmern durch das Mittelfeld gestaltet oder es können sich auch überraschend die Abwehrspieler einschalten. Dann sollte allerdings ein Mittelfeldspieler zurückfallen, um die Abwehr nicht zu entblößen.

### Veränderung der Raumaufteilung im Vario-System

Je nach Spielsituation ist der Vario mehr abwehr- oder angriffsorientiert. Mitentscheidend ist natürlich der Ballbesitz der eigenen Mannschaft. Verfügt die Mannschaft überwiegend über Mittelfeldspieler, läßt sich das 3:4:3- leicht zum 3:5:2-System verändern. Aus einem Stürmer wird beispielsweise ein offensiver Mittelfeldspieler. Grundsätzlich kann mit 7 Spielern verteidigt und gleichzeitig mit 7 Spielern angegriffen werden. Greifen 7 Spieler ins Angriffsgeschehen der eigenen Mannschaft ein, bleibt trotzdem zahlenmäßig die Abwehrsicherheit mit 3 Spielern garantiert.

### Methodische Hinweise zum Training

Mit dem Vario-System soll keine grundlegende Veränderung im Fußball provoziert werden. Überlegungen zu einem sol-

chen System scheinen mir aber schon dadurch gerechtfertigt zu sein, daß der Fußball neue Ideen in Richtung auf eine offensivere Spielweise braucht. Für das Training bedeutet es zuerst einmal, sich kognitiv mit der Spielidee auseinanderzusetzen und sie in kleinen Schritten zu verwirklichen. Die Spielidee verlangt, Überzahl zu bilden und Ballsicherung zu bevorzugen, ohne dabei auf Kreativität und Spielwitz zu verzichten. Das gilt sowohl für das Spiel innerhalb der einzelnen Mannschaftsteile als auch für die individuelle Spielweise. Dabei steht das Zusammenspiel innerhalb der Positionsgruppen im Vordergrund. Zu berücksichtigen ist bei den Spielern eine neue räumliche Orientierung und örtliche Veränderung, die sich in den Laufwegen als orientiertes Laufverhalten zeigt. Das entbindet die Spieler nicht vom Freilaufen oder vom Spiel ohne Ball. Im Gegenteil, das eine bedingt das andere. Spielformen in 3er-Gruppen müssen im Training Bevorzugung finden, wobei über die vorgegebene Verteilung des Vario-Systems (3 Abwehr-, 3 Mittelfeldspieler und Vario sowie 3 Angriffsspieler) die „Querverbindungen“ zwischen diesen Positionsgruppen vorrangig trainiert werden, um ein reibungsloses Spielverständnis und Sicherheit im näheren Umfeld jedes einzelnen Spielers und seiner Position zu erzielen (Abb. 2).

In der Praxis bedeutet dies, das Training in Kleingruppen mit dem Schwerpunkt „Überzahlspiel und Ballsicherung“ zu forcieren.

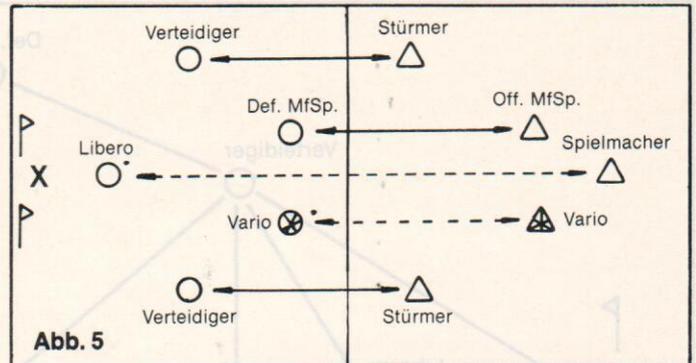
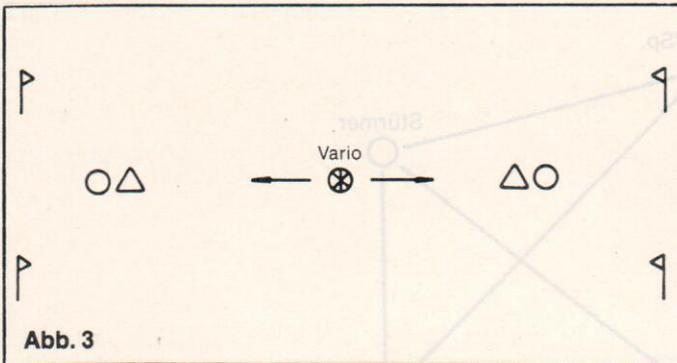
### Übungsbeispiele für das Training des Vario

#### Übung 1 (Abb. 3):

1 gegen 1 plus Vario

Freilaufspiele auf Tore (evtl. mit Torwarten) mit dem Vario als Anspieler. 2 oder später mehr Paare werden wechselseitig durch den Vario verstärkt. In einer fortgeschrittenen Form sollte der Vario einen Gegenspieler erhalten.

Spielfeld 20 mal 20 Meter, Belastungsumfang 5 mal 2 bis 3 Minuten mit entsprechender aktiver Pause, danach Positionen wechseln.



**Hinweis:**

Der Schwerpunkt bei dieser Grundübung mit 2 oder später mit mehr Paaren ist die Herstellung der Überzahl durch den Vario. Dieser soll die Spielsituationen beobachten und dort helfen, wo der Ballverlust des Angreifers droht oder wo durch Einschalten ein Tor zu erzielen ist. Ohne Gegenspieler darf der Vario in dieser Übungsform keine Tore erzielen, er spielt lediglich zwischen den Paaren.

Von dem Vario wird nun erwartet, daß er selbständige Entscheidungen trifft oder von Trainerseite in Form der Korrektur Hilfe erfährt. Wie lange der Vario mit einem Paar spielt, ist seine Entscheidung. Er soll dabei aber die Spielsituationen bei den anderen Paaren im Auge behalten, erfassen und sofort handeln, indem er wechselt.

**Übung 2 (Abb. 4):**

4 gegen 4 mit Vario

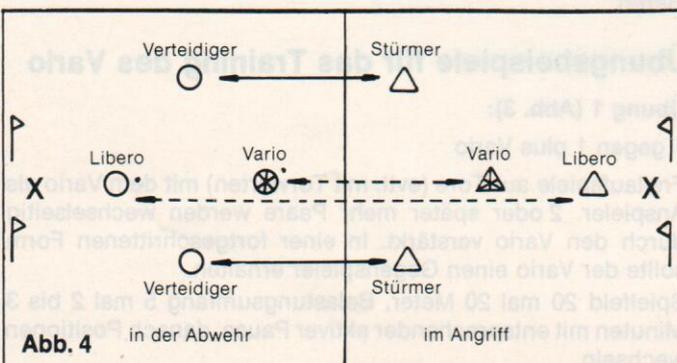
Im Spiel 4 gegen 4 spielt beim Angriff des Gegners der Vario vor der Abwehr, schließt die Räume auf der ballnahen Seite und greift den Ballhalter an, ohne den Kontakt zur Abwehr zu verlieren. Hinter ihm spielen die 2 Manndecker gegen die gegnerischen Spitzen und der Libero ebenfalls im Raum gegner- und ballorientiert. Bei Ballbesitz der eigenen Mannschaft spielt der Vario hinter den Stürmern. Der Libero kann zum Spielmacher werden. Das Spielfeld beträgt etwa 20 mal 40 Meter.

Belastungsumfang: 4 mal 7 Minuten mit mindestens 5 Minuten Pause und Besprechungszeit für Korrekturen.

Eventuell auch die Positionen wechseln.

**Hinweis:**

Als Schwerpunkt dieser Übung wird die Position des Vario in Abwehr und Angriff trainiert, um dort Überzahl herzustellen. Es wird von ihm erwartet, die Spielsituationen in der Kleingruppe schnell zu erfassen und zu helfen. In dieser Übung kann der Vario auch Tore erzielen. Als Korrekturhilfe sollte von den Trainern darauf geachtet werden, daß der Vario ballnah spielt.



**Übung 3 (Abb. 5):**

Abwehr gegen Angriff

Abwehr gegen Angriff ist eine bekannte Trainingsaufgabe. Im Vario-System ergibt sich dabei folgende Raum- und Aufgabenverteilung in den einzelnen Positionen:

In der Abwehr spielen der Torwart, Libero, 2 Verteidiger als Manndecker, 1 defensiver Mittelfeldspieler und der Vario. Im Angriff spielen 2 Stürmer, 1 offensiver Mittelfeldspieler, der Vario und der Spielmacher.

Die Verteidiger übernehmen die Angreifer, der defensive spielt gegen den offensiven Mittelfeldspieler. Der Vario schließt die Räume vor der Abwehr auf der ballnahen Seite. Er greift den Ballhalter an. Der Libero deckt den Raum hinter der Abwehr ab. Es handelt sich um eine kombinierte Deckungsform. Die Abwehr hat die Möglichkeit des Konterspiels auf 2 kleine Tore. Sind weniger Spieler am Training beteiligt, verzichten wir auf den defensiven und offensiven Mittelfeldspieler.

**Hinweis:**

In dieser abschließenden Trainingsform wird der Vario voll in das Spiel in Angriff und Abwehr einbezogen. Die Erwartung an das Spiel des Vario ist darauf ausgerichtet, Überzahl herzustellen. Daraus ergeben sich zum Beispiel Doppelpaßspiel, Ballübernahme oder die Sicherung des Ballbesitzes. Sein Laufvermögen und sein technisches und taktisches Spiel mit und ohne Ball wird für mehr Überraschung im Angriffsspiel und für mehr Sicherheit vor der Abwehr sorgen. Im Spiel Abwehr gegen Angriff sollte er zum Torabschluß kommen. Der Trainer soll das Laufverhalten und die Laufwege des Vario in Abwehr und Angriff beobachten und sein Spiel durch Korrekturen lenken.

**Schlußbemerkungen**

Bei der Variabilität des Trainings unter Berücksichtigung des Vario-Systems wird es innerhalb der Mannschaftsteile zum angepaßteren physischen und mentalen Spielverhalten kommen.

In der Bundesliga gibt es bereits Mannschaften, die die Position des Liberos und Vorstoppers aufgelöst haben, variabel spielen und somit auch schneller eine Überzahl im Mittelfeld durch die Positionen Libero und Vario erzielen. Für den Trainer besteht erstmals seit langer Zeit im Fußball wieder eine Herausforderung darin, einen Spieler zu finden und zu prägen, der die neue Position des Vario ideal verkörpert und spielt. Mit dem Vario gewinnt jede Mannschaft einen technisch und taktisch höher ausgebildeten Spieler. Der Vario ist in seinem Können und seiner Spielweise zwischen Libero und Spielmacher einzuordnen.



Anschrift des Verfassers:

Ruhr-Universität Bochum, Postfach 102148, 4630 Bochum 1

Gunnar Gerisch · Erich Rutenmüller

# Das Taktiktraining im Junioren- und Amateurbereich

Theoretische Grundlagen und Trainingsbeispiele

## Vorbemerkungen

Taktik hat das Ziel, durch eine adäquate Abstimmung konditioneller (psychophysischer) und technischer Leistungsgrundlagen mit Kenntnissen und Fähigkeiten zur Spielgestaltung optimale Leistungen im Wettkampf zu erzielen. Die Vielfalt und Komplexität des taktischen Handlungsfeldes im Fußball veranschaulicht **Abb. 1**. Detaillierte Erläuterungen zu „System und Taktik“ sind den Ausführungen von BISANZ („fußballtraining“, 9+10/85) zu entnehmen.

## Hinweise zur Trainingspraxis

Die den Trainingsprozeß begleitenden taktischen Informationen zur Aufgabenstellung bzw. in der Mannschaftssitzung oder in „Einzelgesprächen“ müssen präzise, einsichtig und nachvollziehbar sein. Sie geben Zielperspektiven vor mit entsprechenden Verhaltenskonsequenzen. Entscheidend ist, daß

zwischen Trainer und Spielern ein Konsens hinsichtlich des Trainingsprogramms und der taktischen Marschroute im Wettkampf besteht. Identifikation mit den angestrebten Zielen und die Überzeugung, daß die geplanten Maßnahmen erfolgversprechend sind, erweisen sich als unabdingbare motivationale Voraussetzung zur Erreichung guter und konstanter Wettkampfleistungen.

## Lernziele im Theorie-Praxis-Bezug

Taktisches Lernen soll die Spieler anleiten und zu folgendem in die Lage versetzen:

- Sich konstruktiv mit der Trainings- und Wettkampfplanung auseinandersetzen zu können.
- Einblick in Trainingsziele, Trainingsprozesse und in die Gesetzmäßigkeit der Leistungsentwicklung zu gewinnen.
- Die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle zu entwickeln.

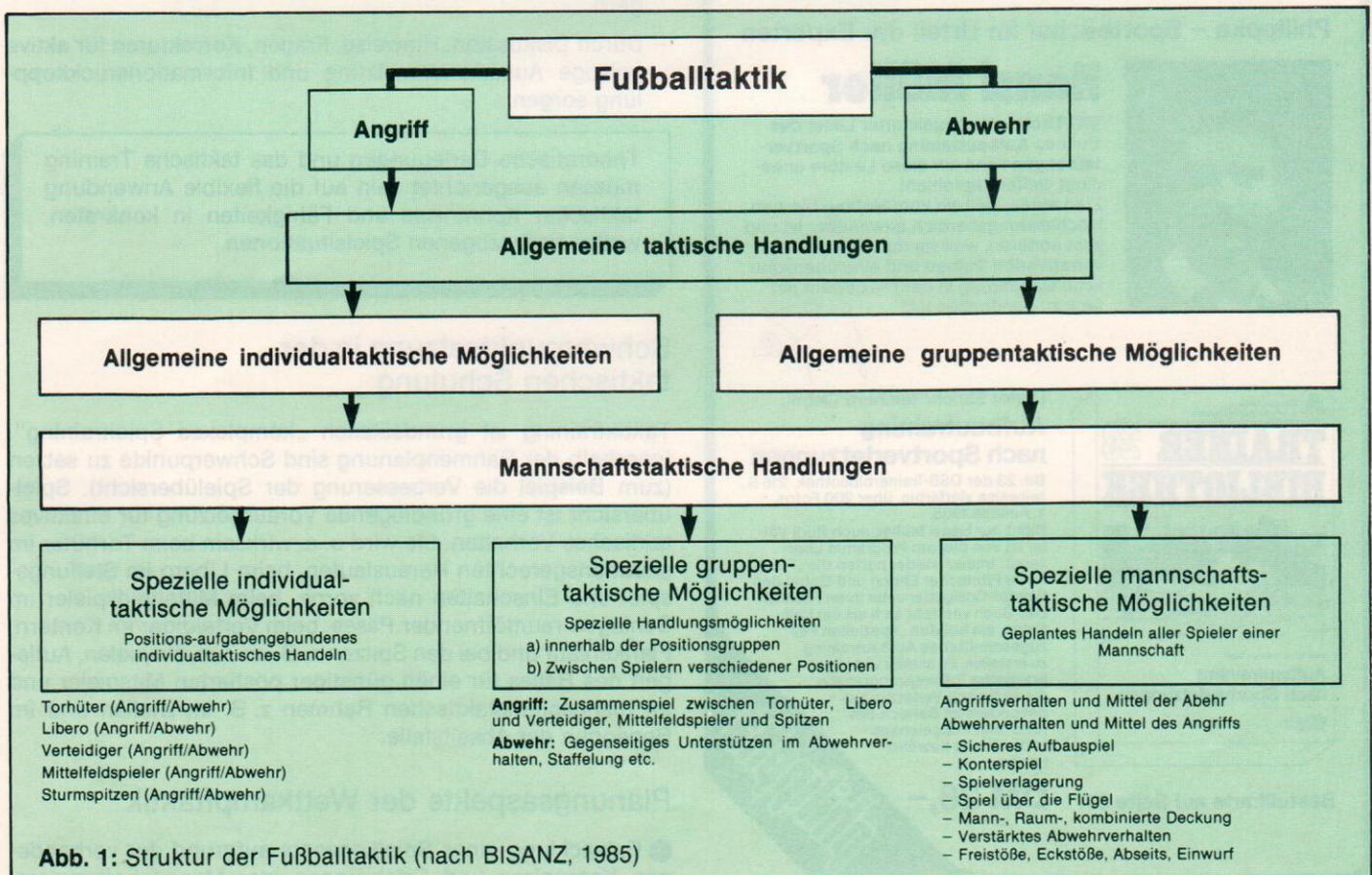


Abb. 1: Struktur der Fußballtaktik (nach BISANZ, 1985)

## A2 Taktiktraining

- Einflüsse exogener Faktoren auf Trainings- und Wettkampfleistungen beurteilen zu können.
- Ihre soziale Stellung in der Mannschaft einordnen zu können.
- Eigene Überlegungen zu Effektivitätssteigerung des Trainings und zur Leistungsentfaltung im Wettkampf anzustellen.
- Ihre eigene Leistungsfähigkeit und augenblickliche Form sowie die Leistungsfähigkeit und Form ihrer Mitspieler realistisch einzuschätzen.
- Informationen hinsichtlich der Leistungsfähigkeit gegnerischer Spieler sowie der gegnerischen Mannschaft zu beschaffen und einzustufen, und insbesondere die Stärken und Schwächen während des Wettkampfes zu registrieren und das eigene Verhalten darauf abzustimmen.
- Das eigene Wettkampfvverhalten vorausschauend zu planen, dabei Alternativen und Handlungsspielräume einzubeziehen, um auf unerwartete Ereignisse reagieren zu können.
- Persönliche Interessen und Ambitionen den Belangen der Mannschaft unterzuordnen.
- Sich mit den möglichen Zielen, Ansprüchen und der taktischen Generallinie des Gegners auseinanderzusetzen.
- Sich physisch, psychisch, insbesondere gedanklich auf den Wettkampf vorzubereiten, eine gute Wettkampfeinstellung zu erreichen und ein optimales Aktivierungsniveau anzustreben.
- Sich auf seine Mitspieler einzustellen.
- Sich auf äußere Bedingungen (Schiedsrichter, Platz- und Witterungsverhältnisse, Zuschauer etc.) einzustellen.
- Pläne für das eigene Handeln zu entwickeln.
- Sich auf das Spiel zu konzentrieren und die spielferne Gedankenwelt auszuschalten.
- Auch bei sporadischen Mißerfolgen, Fehlentscheidungen des Schiedsrichters, Provokationen durch Gegenspieler oder Zuschauer, Kritik durch Mitspieler oder den Trainer die Konzentration und eine gewisse „Gelassenheit“ zu bewahren.
- Bestimmte Gefühlsregungen (Emotionen, Affekte) im Erleben von Erfolg und Mißerfolg, in Stresssituationen, bei Enttäuschungen u. a. unter Kontrolle zu halten.

Durch Lernprozesse in der Taktik werden Spieler angeleitet und gefördert, Selbständigkeit und Verantwortungsbewußtsein zu entwickeln, Mut zur Durchsetzung von Ideen und eine optimale psychische und physische Wettkampfeinstellung zu erlangen.

### Anforderungen an den Trainingsprozeß

- Im Schwierigkeitsgrad lösbare, leistungsherausfordernde Aufgaben stellen.
- Wettkampfgemäße Trainings- und Beanspruchungsformen wählen.
- Möglichst offene Aufgaben wählen, die Eigeninitiative fördern.
- Spielformen im Komplexitäts- und Schwierigkeitsgrad steigern.
- Durch Diskussion, Hinweise, Fragen, Korrekturen für aktive geistige Auseinandersetzung und Informationsrückkopplung sorgen.

Theoretische Darlegungen und das taktische Training müssen ausgerichtet sein auf die flexible Anwendung taktischer Kenntnisse und Fähigkeiten in konkreten, wettkampfbezogenen Spielsituationen.

### Schwerpunktsetzung in der taktischen Schulung

Taktiktraining ist grundsätzlich „komplexes Spieltraining“. Innerhalb der Rahmenplanung sind Schwerpunkte zu setzen (zum Beispiel die Verbesserung der Spielübersicht). Spielübersicht ist eine grundlegende Voraussetzung für effektives taktisches Verhalten. Sie wird u. a. wirksam beim Torhüter im situationsgerechten Herauslaufen, beim Libero im Stellungsspiel und Einschalten nach vorne, beim Mittelfeldspieler im Schlagen raumöffnender Pässe, beim Verteidiger im Kontern, Flankenlauf und bei den Spitzen z. B. im Zurückspielen, Auflegen des Balles für einen günstiger postierten Mitspieler und im mannschaftstaktischen Rahmen z. B. im Stellen und im Begleiten der Abseitsfalle.

### Planungsaspekte der Wettkampftaktik

- ① Entwicklung eines Spielkonzepts aufgrund der vorhandenen Kenntnisse und Erfahrungen, der Mannschaftszusam-

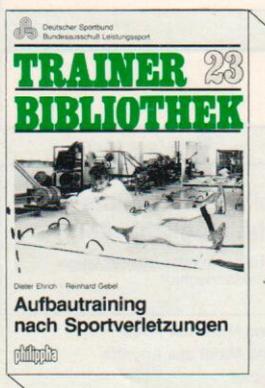
### Philippka – Sportbücher im Urteil der Experten



## Hansi Müller

(FC Tirol): „Als begeisterter Leser des Buches **Aufbautraining nach Sportverletzungen** kann ich diese Lektüre unbedingt weiterempfehlen! Zum einen, weil sie vom Hobby- bis zum Hochleistungsbereich anwendbar ist und zum anderen, weil sie durch einen hervorragenden Aufbau und eine übersichtliche Gliederung in der Praxis sehr einfach zu handhaben ist.“

*Dieter Ehrich*



Dieter Ehrich/Reinhard Gebel:

### Aufbautraining nach Sportverletzungen

Bd. 23 der DSB-Trainerbibliothek. 216 S., teilweise vierfarbig, über 200 Fotos, 1. Auflage 1985.

Nicht nur Hansi Müller, auch Rudi Völler ist von diesem Programm überzeugt: Immer wieder hatten die „Frankfurter Fitmacher Ehrich und Gebel den Werder-Goalgetter unter Ihren Fittichen. Das Buch versteht sich als ein Leitfaden, ein auf den „speziellen Fall“ zugeschnittenes Aufbaustraining zu erstellen. Es enthält vor allem praktische Trainingsprogramme, die sich nach Verletzungen – besonders im Bereich des Knie- und Fußgelenkes – in der Praxis bewährt haben.

Bestellkarte auf Seite 37!

**DM 28,-**

**philippka**

mensetzung, der „Spielstärke“ der einzelnen Spieler sowie der Stärken und Schwächen der gegnerischen Mannschaft und der gegnerischen Spieler.

Peripher werden externe Bedingungen wie Größe und Beschaffenheit des Spielfeldes, Witterungsverhältnisse, Schiedsrichter und Zuschauer in die Planung einbezogen.

② In der geistigen Auseinandersetzung, d. h. in den vorweggenommenen inneren Operationen, werden der erwarteten Realität entsprechende Handlungen gedanklich „durchgespielt“. Die parallel dazu ablaufenden psychischen und physiologischen Prozesse entsprechen zum Teil in abgeschwächter Form den in der tatsächlichen Konfrontation des Wettkampfs auftretenden.

③ Variation und grundlegende Veränderung des Spielkonzepts.

Als Variation kann sich beispielsweise im Spielverlauf ergeben, daß sich eine Sturmspitze mehr in das Mittelfeld zurückfallen läßt, dafür ein Mittelfeldspieler (bzw. mehrere im Wechsel) in die Spitze geht (gehen).

Unerwartete Ereignisse können eine mehr oder minder starke Veränderung des Spielkonzepts erforderlich machen. Als Ursachen kommen beispielsweise Spielverlauf, Spielstand, Verletzungen, Leistungsschwächen bzw. Leistungsabfall bei eigenen oder gegnerischen Spielern, Schiedsrichterleistungen (Abseitsfalle!), Platzverweis, gegnerische Taktik u. a. in Frage.

### Anmerkungen zum Taktiktraining im Juniorenbereich

Zwei Grundformen bestimmen das Taktiktraining im Kindes- und Jugendalter (Junioren): Es sollte so früh wie möglich einsetzen und stets mit der Vermittlung technischer Fertigkeiten verbunden werden. In den drei Ausbildungsabschnitten – 1. Grundlagentraining (6 bis 10 Jahre), 2. Aufbautraining (10 bis 14 Jahre) und 3. Leistungstraining (14 bis 18 Jahre) – vollzieht sich der technisch-taktische Ausbildungsprozeß gemäß den Entwicklungsstufen der verschiedenen Altersklassen.

Dem elementaren Erlernen des Fußballspiels folgt die Erweiterung, Festigung und Ausgestaltung der Spielfähigkeiten bis hin zum fußballspezifischen Schwerpunktraining mit der Aus-

prägung und Stabilisierung des spieltragenden und spielgestaltenden Leistungsspektrums.

Im F- und E-Juniorenalter (bis 8 Jahre) wird der Schwerpunkt auf die Entwicklung des grundlegenden Spielverhaltens gelegt. Die Vermittlung technischer Grundformen und einfacher (taktischer) Spielhandlungen steht im Vordergrund. Die Kinder sollen Erfahrungen mit dem Ball in spielgemäßen Situationen sammeln. Ihr Ball-, Ziel-, Raum-, Partner- und Gegnerverhalten wird geschult, Regelkenntnisse in einfacher Form werden vermittelt.

Im D-Juniorenalter (10 bis 12 Jahre) setzt das systematische Erlernen taktischer Grundlagen ein, wie z. B. Aufgabenstellung auf den einzelnen Spielpositionen, Verhalten beim Zusammenspiel. Spezielle Schwerpunkte taktischer Schulung sollen bei den B-Junioren (14 bis 16 Jahre) erarbeitet werden. Im weiteren gilt es dann, diese Grundlagen durch vielseitige Aufgabenstellungen im Training und durch Wettkampferfahrungen zu festigen. Die technisch-taktische Schulung verknüpft mit der intellektuellen Ausbildung verläuft in enger Wechselbeziehung von Theorie und Praxis. Der technisch-taktische Lernprozeß orientiert sich an folgenden methodischen Grundsätzen:

- ① Das taktische Verhalten wird unter zunehmender Schwierigkeit geschult.
- ② Zunächst ist das taktische Grundverhalten zu schulen, erst wenn dieses gefestigt ist, werden Varianten geübt.
- ③ Die Aufgaben müssen angemessen, anspruchsvoll, aber auch lösbar sein.
- ④ Fußball-Lernen zielt über ein bewußtes Auseinandersetzen mit den gestellten Aufgaben immer zugleich auf die Erweiterung von Kenntnissen und auf die Ausgestaltung des Spielverhaltens.

Das weitgehend „spielerische“ Training bietet den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, eigene Spielideen zu verwirklichen und durch Anleitung des Trainers allmählich zu planvollen Angriffs- und Abwehrhandlungen zu kommen, wie z. B. im zielstrebigem Spiel auf das Tor des Gegners, beim Herauspielen aus der „Umklammerung“ durch Gegenspieler, in „geschicktem“ Abwehrverhalten und durch Wahrung der Übersicht in schwierigen Situationen.

Im folgenden werden 4 Trainingseinheiten zur Schulung taktischer Fähigkeiten vorgestellt.

## 1. Trainingseinheit

### Thema: Technisch-taktisches Training zum Erlernen und Verbessern des Dribblings (1 gegen 1)

Das Dribbling ist ein wesentlicher Bestandteil des Spiels der Kinder und eine wichtige taktische Voraussetzung für ein erfolgreiches Spielverhalten. Das durchdachte Kombinationspiel erlangt erst später größere Bedeutung. Sicherheit am Ball, Ballbeherrschung kann ein Spieler nur lernen, wenn er häufig in Ballbesitz ist und wenn er im Zusammenspiel viele Ballkontakte hat. Deshalb muß das ballgewandte Dribbling in vielfältigen Spielformen immer wieder gefordert und gefördert werden.

### Vorbereitende Übungen

#### Trainingsziele:

- Energisches, schnelles Fangen eines Mitspielers, sich nicht abschütteln lassen

- Geschicktes Ausweichen durch schnelle Antritte, Körper-täuschungen, Richtungsänderungen
- Zielgerichtetes Dribbling unter „erschweren“ Bedingungen

### Fangspiele im abgesteckten Feld

#### Übung 1:

Ein Spieler verfolgt einen anderen Spieler, der „Gefangene“ wird zum Fänger.

#### Übung 2:

Ein Fänger bleibt eine bestimmte Zeit lang Fänger (15 bis 30 Sekunden), dann Wechsel der Aufgabe. Wer hat die meisten Abschläge?

#### Übung 3:

Es werden mehrere Dreiergruppen gebildet, in jeder Gruppe werden die Spieler von 1 bis 3 durchnummeriert: 1 fängt 2, 2 fängt 3, 3 fängt 1 usw.

## Übung 4:

Fangspiel mit dem Ball

3 „Fänger“ stehen auf der Grundlinie eines Feldes, die anderen Spieler stehen mit Ball an der gegenüberliegenden Grundlinie. Die Ballbesitzer versuchen auf Kommando, die gegenüberliegende Grundlinie zu erreichen, ohne daß ihnen der Ball von den „Fängern“ abgenommen wird. Im folgenden Durchgang werden 3 neue „Fänger“ bestimmt.

## Hauptteil

### Spielform 1:

Trainingsziele:

- Zielgerichtetes Dribbling auf frei zu wählende Ziele in Abhängigkeit vom Gegnerverhalten
- Kontrolliertes Dribbling aufgrund der Störung durch den Gegenspieler und die anderen Paare
- Stellen, Bekämpfen und Verfolgen eines Gegenspielers zur Balleroberung mit eigenem Dribbling

In einem Feld sind 4 bis 5 Hütchentore (2 Meter breit) verteilt. Mehrere Paare spielen auf diese Tore. Tore können von beiden Seiten erzielt werden, aber nicht zweimal hintereinander an demselben Tor. Jeweils nach einer Minute erfolgt eine aktive Erholungspause mit Ballgewöhnungsübungen.

### Spielform 2 (Abb. 2):

Trainingsziele:

- Beobachtendes Dribbling entsprechend dem Gegnerverhalten
- Je nach räumlich-zeitlicher Situation Spurt am Gegner vorbei mit anschließendem Torschuß
- Bei Ballverlust sofort wieder versuchen, den Ball zu erobern
- Als Abwehrspieler schnelles Reagieren auf Tempowechsel, Richtungsänderungen des dribbelnden Gegenspielers

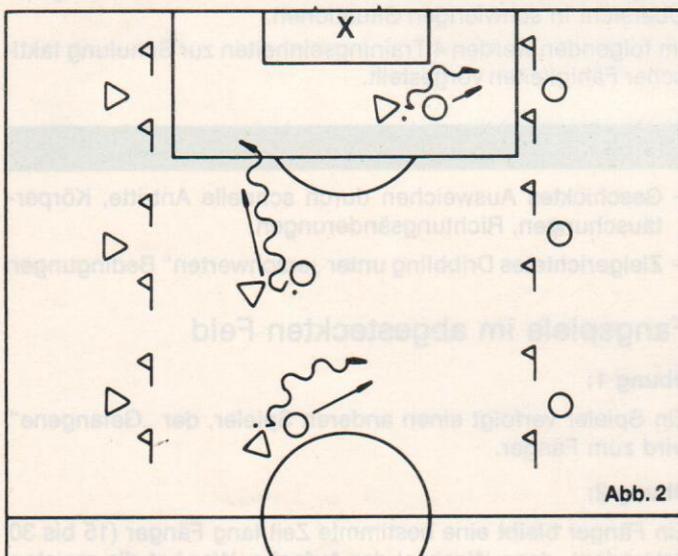


Abb. 2

3 Paare mit je einem Ball spielen 1 gegen 1 auf jeweils 3 kleine Tore, die auf jeder Grundlinie stehen. Die Tore können von allen Spielern bespielt werden, allerdings jeweils nur in einer Angriffsrichtung. Hinter jedem Tor stehen Auswechselspieler bereit, die die Bälle wieder ins Feld zurückbringen und nach jeweils einer Minute mit den Übenden tauschen.

### Spielform 3 (Abb. 3):

Trainingsziele:

- Tempodribbling frontal auf einen Abwehrspieler zu
- Anwenden von Körpertäuschungen und Ballfinten in hohem Tempo und unter Zeitdruck
- Unmittelbarer, direkter Leistungsvergleich mit einem anderen Paar

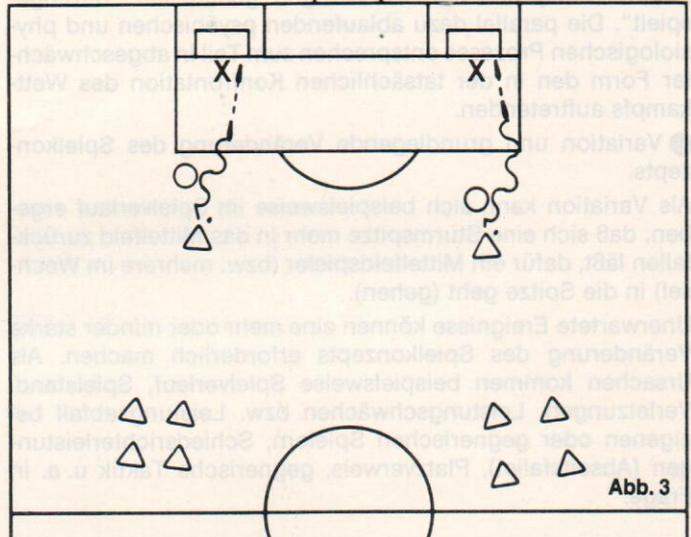


Abb. 3

2 Tore stehen auf einer Höhe in seitlichem Abstand, mit jeweils einem Torhüter. Von der Mittellinie aus starten auf Signal jeweils 2 Spieler mit dem Ball zum 1 gegen 1 auf das gegenüberliegende Tor. Welcher Spieler erzielt ein Tor? Welcher Spieler kommt als erster zum Abschluß? Nach einem Durchgang aller Spielpaare wechseln die Abwehrspieler.

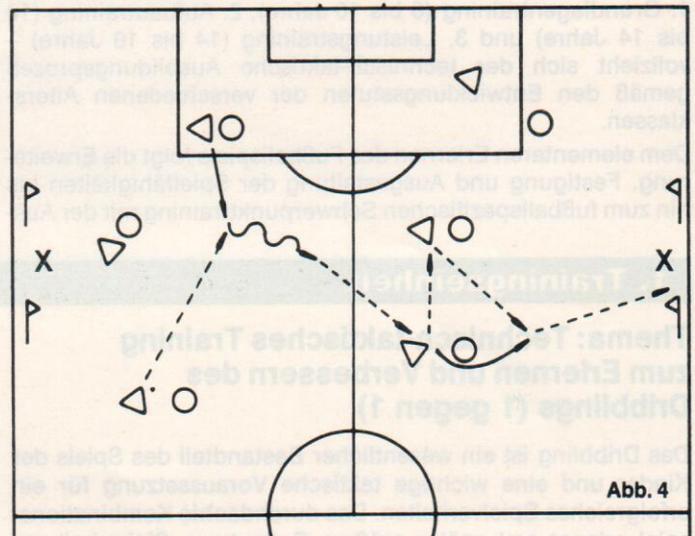


Abb. 4

## Abschluß

### Spielform (Abb. 4):

3 gegen 3 in einer Spielhälfte plus 3 gegen 3 in der anderen. 3 Stürmer spielen gegen 3 Abwehrspieler in einer Spielfeldhälfte auf ein Tor mit Torhüter; die Abwehrspieler spielen zusammen mit 3 Stürmern in der anderen Hälfte, die wiederum gegen 3 Abwehrspieler zum Torerfolg (Tor mit Torhüter) kommen sollen. Die Mittellinie darf von keinem Spieler überschritten werden. Nach 5 Minuten Spielzeit erfolgt Aufgabenwechsel.

2. Trainingseinheit

**Thema: Schulung variabler Angriffsmittel**

Die folgende Trainingseinheit setzt sich hauptsächlich das Ziel, mit verschiedenen Spielformen Mittel und Möglichkeiten des Angriffsspiels zu entwickeln, zu schulen und in variablen Spielsituationen anzuwenden. Erfolgreiches Spielverhalten im Angriffsspiel zeigt sich in der situationsgerechten Anwendung der verschiedenen Formen des Dribblings und Zweikampfes, des Zusammenspiels im kleineren und größeren Rahmen (Paßspiel, Positionswechsel, Freilaufen) und letztlich des Torsschusses. Die nachfolgenden Spielformen lassen jedem Angriffsspieler Spielraum für vielseitige taktische Lösungen im wettkampfnahen Bezug. Gruppengröße und Zahlenverhältnisse können, mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung, flexibel gehandhabt werden. Die aufgeführten Spielformen beinhalten folgende Trainingsziele:

- Schnelle und präzise Angriffsaktionen
- Angreifen bei Ballbesitz in Überzahl und Unterzahl
- Anwendung wesentlicher gruppentaktischer Angriffsmittel (Doppelpaß, Hinterlaufen, Ballübernahme)
- Schnelles Umschalten von Abwehr- auf Angriffsaktionen
- Entschlossenes Verwerten der sich im Rahmen eines zielstrebigen Angriffsspiels ergebenden Chancen
- Überbrücken der Räume im Mittelfeld durch Tempodribblings und gezieltes und variables Paßspiel
- Effiziente Angriffseinleitung durch den Torwart

**Aufwärmen**

**Übung 1:**

Lauf- und Dehnübungen

**Übung 2:**

Bildung verschiedener Gruppengrößen (Zweier-, Dreier- und Vierergruppen). Anschließend werden folgende Aufgaben ausgeführt: Kurzpaßspiel, Flugbälle, Zuspiel im Spurt fordern, Doppelpässe, Dribblings im „freien Raum“.

**Hauptteil**

**Spielform 1 (Abb. 5):**

3 gegen 3 mit jeweils zwei „Anspielstationen“ an den Eckpunkten eines abgesteckten Feldes (3 gegen 3 plus 4 „Anspielstationen“). Zwei Gruppen spielen 3 gegen 3 in einem

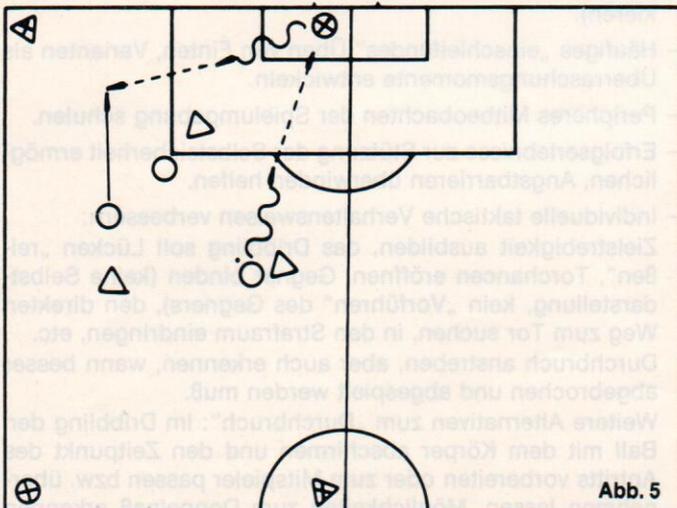


Abb. 5

abgesteckten Feld; an den Eckpunkten stehen 4 „Anspielstationen“, von denen jeweils zwei sich diagonal gegenüberstehende zu einer Mannschaft gehören. Nach Paß eines Spielers zu einem „seiner“ Anspieler wechseln Anspieler und Paßgeber ihre Aufgaben.

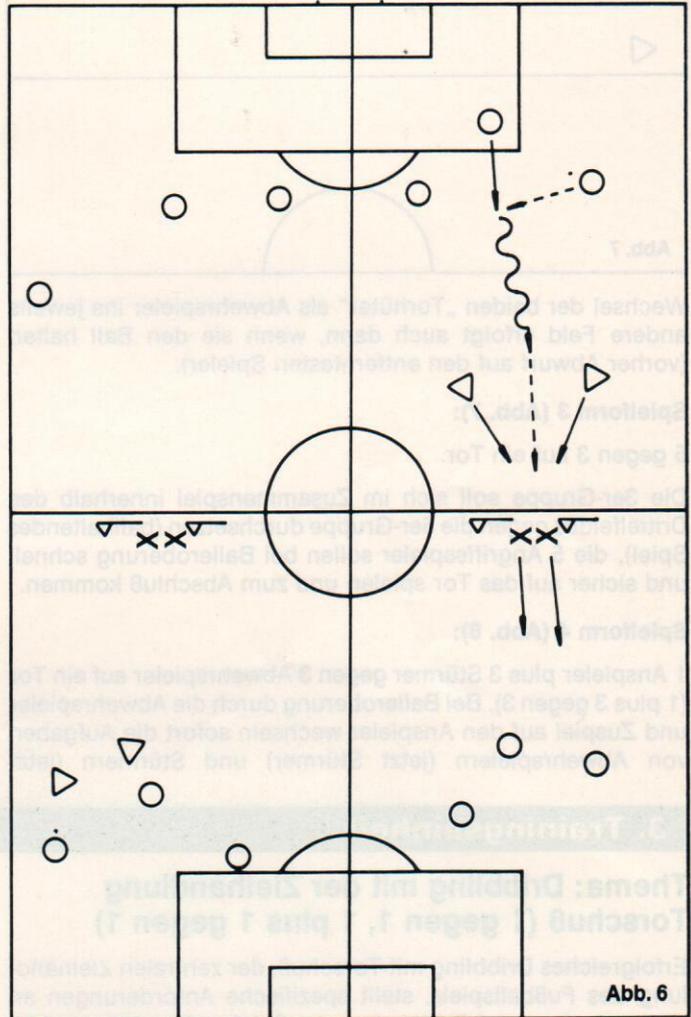


Abb. 6

**Spielform 2 (Abb. 6):**

3 gegen 2 im Wechsel auf ein „Stangentor“. 3 Angreifer spielen gegen 2 Abwehrspieler auf das Tor, das von 2 „Torhütern“ (Abwehrspielern) besetzt ist. Die „Torhüter“ werden zu Abwehrspielern auf der anderen Seite des Tores, wenn sich der Ball in dieser Spielfeldhälfte befindet. Ein

**Achtung, Trainer! Trainings-Fachliteratur**

Trainingslehre, Gymnastik, Kondition, Technik, Taktik, Psychologie, DFB-Regeln, Sportmedizin, Ernährung, Statistik.

Unverbindliches **Gratisinfo** anfordern beim:

**Sportbuchversand, BFP-Spezialversand für Fußball-Fachbücher, Postfach 1144, 2950 Leer, ☎ 0491/7771**

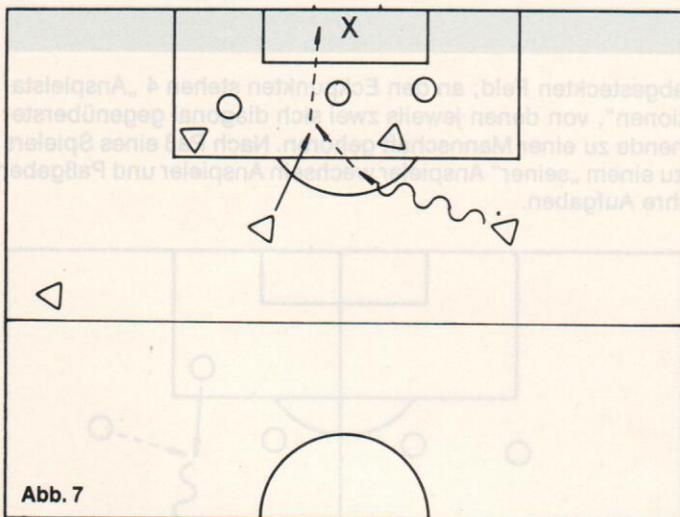


Abb. 7

Wechsel der beiden „Torhüter“ als Abwehrspieler ins jeweils andere Feld erfolgt auch dann, wenn sie den Ball halten (vorher Abwurf auf den entferntesten Spieler).

### Spielform 3 (Abb. 7):

5 gegen 3 auf ein Tor.

Die 3er-Gruppe soll sich im Zusammenspiel innerhalb des Dreitefeldes gegen die 5er-Gruppe durchsetzen (ballhaltendes Spiel), die 5 Angriffsspieler sollen bei Balleroberung schnell und sicher auf das Tor spielen und zum Abschluß kommen.

### Spielform 4 (Abb. 8):

1 Anspieler plus 3 Stürmer gegen 3 Abwehrspieler auf ein Tor (1 plus 3 gegen 3). Bei Balleroberung durch die Abwehrspieler und Zuspiel auf den Anspieler wechseln sofort die Aufgaben von Abwehrspielern (jetzt Stürmer) und Stürmern (jetzt

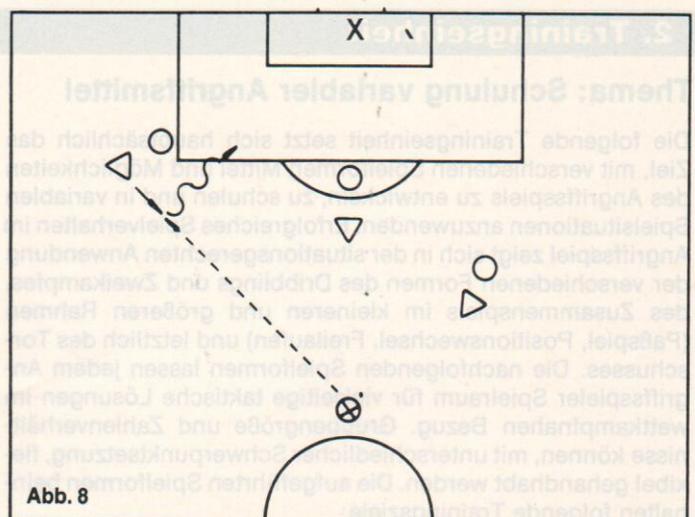


Abb. 8

Abwehrspieler). Bei Torerfolg bleiben die Stürmer in Ballbesitz. Bei Ballbesitz des Torwarts erfolgt ein weiterer Abwurf auf den Anspieler, der aber nun mit den bisherigen Abwehrspielern zusammenspielt.

## Abschluß

### Spielform

4 gegen 4 auf 2 Tore

Die jeweils abwehrende Mannschaft muß immer einen Spieler in der gegnerischen Hälfte belassen, so daß sich ein Überzahlspiel von 4 Stürmern gegen 3 Abwehrspieler ergeben kann.

### Variation:

In der jeweils angreifenden Mannschaft darf ein Spieler seine Hälfte nicht verlassen, so daß es zu einer Konstellation von 3 Stürmern gegen 4 Abwehrspieler kommt.

## 3. Trainingseinheit

### Thema: Dribbling mit der Zielhandlung Torschuß (1 gegen 1, 1 plus 1 gegen 1)

Erfolgreiches Dribbling mit Torschuß, der zentralen Zielhandlung des Fußballspiels, stellt spezifische Anforderungen an Eigenschaften und Fähigkeiten der Spieler. Aus den drei Leistungsbereichen Kondition, Technik und Taktik sind das folgende Komponenten:

#### Kondition:

- In erster Linie Schnelligkeit, vor allem ein hohes Beschleunigungsvermögen auf kurzer Distanz und Koordination
- Entschlossenheit, Selbstsicherheit, „Nervenstärke“, Einsatzbereitschaft, Mut und Risikobewußtsein

#### Technik:

Koordinative Fähigkeiten: Zielgerichtetheit, Ökonomie und Präzision der Bewegungsabläufe. Entwicklung motorisch-dynamischer Stereotype.

#### Taktik:

Schnelle situationsadäquate Wahrnehmungs-, Analyse- und Entscheidungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit.

#### Trainingsziele und -maßnahmen

- Schaffen wettkampfgemäßer Situationen (z. B. vollaktive Gegenspieler, die nach Überspieltwerden energisch nachsetzen).

- Mit jeder Angriffsaktion den Torschuß anstreben. Jede sich bietende Torchance konsequent nutzen. „Nachschüsse“ bei abgewehrten oder zurückprallenden Bällen.
- Streßbedingungen des Wettkampfgeschehens simulieren, die Spieler durch verschiedene Maßnahmen „unter Druck setzen“ (z. B. Einengen der Spielräume, Zuordnen konsequenter (harter) Manndecker, Durchsetzen gegen Überzahl fordern, beim Anspiel möglichst bei der Ballannahme attackieren).
- Häufiges „einschleifendes“ Üben von Finten, Varianten als Überraschungsmomente entwickeln.
- Peripheres Mitbeobachten der Spielumgebung schulen.
- Erfolgserlebnisse zur Stützung der Selbstsicherheit ermöglichen, Angstbarrieren überwinden helfen.
- Individuelle taktische Verhaltensweisen verbessern: Zielstrebigkeit ausbilden, das Dribbling soll Lücken „reißen“, Torchancen eröffnen, Gegner binden (keine Selbstdarstellung, kein „Vorführen“ des Gegners), den direkten Weg zum Tor suchen, in den Strafraum eindringen, etc. Durchbruch anstreben, aber auch erkennen, wann besser abgebrochen und abgespielt werden muß. Weitere Alternativen zum „Durchbruch“: Im Dribbling den Ball mit dem Körper abschirmen und den Zeitpunkt des Antritts vorbereiten oder zum Mitspieler passen bzw. übernehmen lassen. Möglichkeiten zum Doppelpaß erkennen

und nutzen. Im Anspiel den Ball „abklatschen“ lassen und steil gehen bzw. steil gehen und abbrechen.

- Aufbau eines vielseitigen und flexibel verfügbaren wett-kampfspezifischen Verhaltensrepertoires.

## Aufwärmen

In Zweiergruppen mit Ball führen die Spieler folgende Aufgaben aus:

- Zuspiel im Lauf
- Übergeben, übernehmen
- Kopfball nach Zuwurf
- Hüftdrehstoß nach Zuwurf
- A dribbelt, B läuft hinterher, A tritt auf den Ball, B übernimmt, Drehung, Dribbling, etc.
- 1 gegen 1 mit Finten, „teilaktive Abwehr“
- 1 gegen 1 Tempodurchbruch, „teilaktive“ Abwehr
- 1 gegen 1 Zweikampf in festgelegter Richtung
- 1 gegen 1 von der Strafraumlinie über die Mittellinie: Dribbling mit Tempo- und Richtungsänderungen, zurückgehen, dann Rollenwechsel. Bei Balleroberung Antritt und Schuß aufs Tor (mit Torhüter).

## Hauptteil

### Übung 1:

Spiel 1 gegen 1 von der Mittellinie Richtung Strafraum mit Torschuß. Rollenwechsel jeweils nach drei Aktionen und Veränderung der Ausgangsposition. Torschuß auf Höhe der Strafraumlinie.

### Übung 2 (Abb. 9):

1 plus 1 auf das Tor, Anspieler im Rückraum. Anspiel, Ballkontrolle, Dribbling, Torschuß.

### Übung 3:

Wie 2, aber mit Einbeziehen des sich nach Zuspiel seitlich anbietenden Anspielers zum Doppelpaß.

### Übung 4 (Abb. 10):

1 plus 1 gegen 1, der Anspieler hängt weit zurück und versucht, mit langen Pässen links und rechts den sich freilaufenden Angreifer in Schußposition zu bringen.

### Übung 5 (Abb. 11):

1 gegen 2 von der Mittellinie mit Abschluß auf Höhe der Strafraumlinie. (Sehr belastungsintensiv! Lange Pausen!)

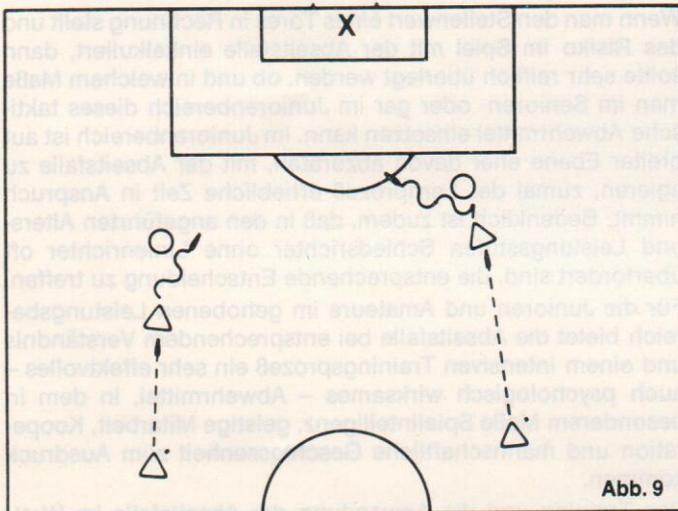


Abb. 9

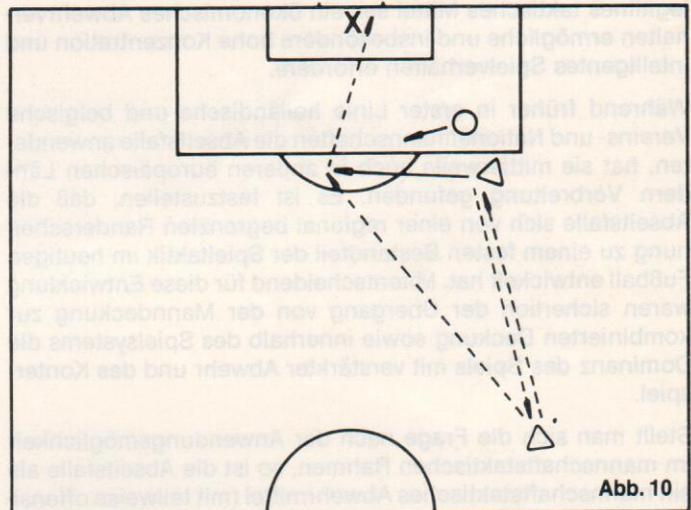


Abb. 10

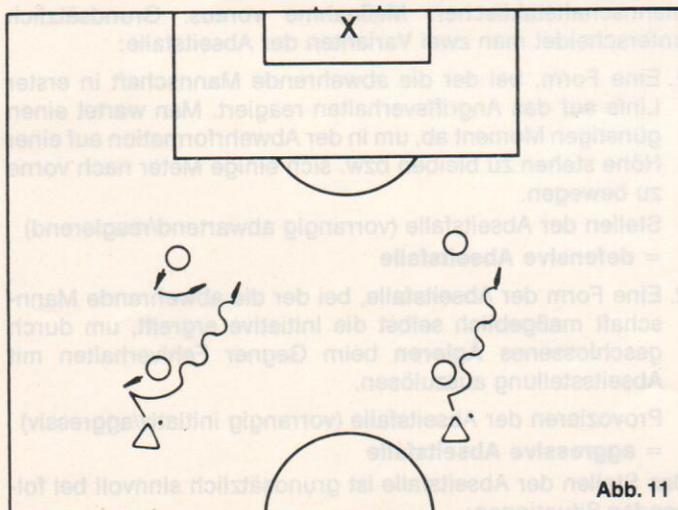


Abb. 11

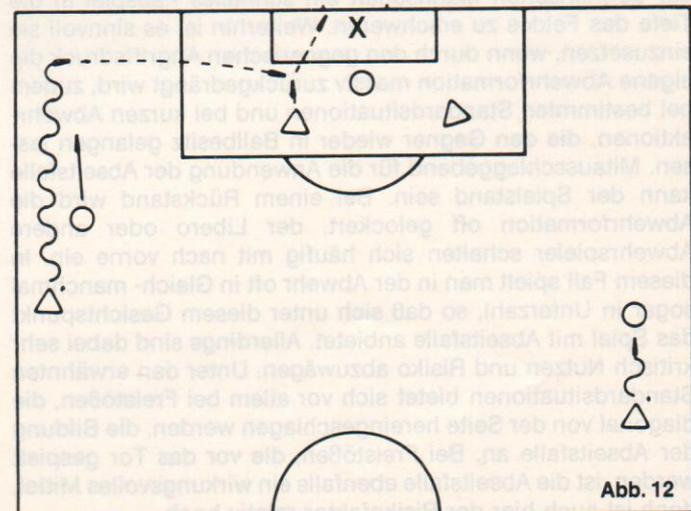


Abb. 12

### Übung 6:

1 gegen 1 auf dem Flügel und eine Sturmspitze im Strafraum.

- Dribbling
- Flankenlauf und präzise Flanke auf die Sturmspitze
- Torschuß

### Übung 7 (Abb. 12):

1 gegen 1 auf beiden Flügeln und 2 gegen 1 vor dem Tor. Im Wechsel von der linken und rechten Seite Dribbling und Flanke auf die beiden Sturmspitzen.

### Variation:

Innen am Abwehrspieler vorbeidribbeln.

### Übung 8:

Wie Übung 7, aber 1 plus 1 gegen 1 auf dem Flügel.

Grundsätzlich sind die Stürmer zu variablem Angriffsverhalten anzuregen, zum Beispiel:

- In hohem Tempo auf den Abwehrspieler zudribbeln
- Tempodribbling mit „Abbrechen“ und erneutem explosiven Start
- Flexibles Verhalten im Raum.

## 4. Trainingseinheit

### Thema: Abseitsfalle

#### Vorbemerkungen: Die Abseitsfalle – ein Mittel des taktischen Spielverhaltens

Kaum eine taktische Maßnahme war lange Zeit so umstritten wie die Abseitsfalle. Gegner wie Befürworter konnten gleichermaßen auf gute Argumente zurückgreifen. Während die einen das Spiel mit der Abseitsfalle als destruktiv und der Spielidee zuwiderlaufend einstufen, insbesondere den Vorwurf erhoben, daß sie das attraktive Angriffsspiel des Fußballs zerstöre, hielten die Fürsprecher dagegen, daß sie grundsätzlich ein legitimes taktisches Mittel sei, ein ökonomisches Abwehrverhalten ermögliche und insbesondere hohe Konzentration und intelligentes Spielverhalten erfordere.

Während früher in erster Linie holländische und belgische Vereins- und Nationalmannschaften die Abseitsfalle anwendeten, hat sie mittlerweile auch in anderen europäischen Ländern Verbreitung gefunden. Es ist festzustellen, daß die Abseitsfalle sich von einer regional begrenzten Randerscheinung zu einem festen Bestandteil der Spieltaktik im heutigen Fußball entwickelt hat. Mitentscheidend für diese Entwicklung waren sicherlich der Übergang von der Manndeckung zur kombinierten Deckung sowie innerhalb des Spielsystems die Dominanz des Spiels mit verstärkter Abwehr und das Konterspiel.

Stellt man sich die Frage nach der Anwendungsmöglichkeit im mannschaftstaktischen Rahmen, so ist die Abseitsfalle als ein mannschaftstaktisches Abwehrmittel (mit teilweise offensivem Charakter) einzuordnen. Sie wird u. a. angewendet, um der gegnerischen Mannschaft ein schnelles Paßspiel in die Tiefe des Feldes zu erschweren. Weiterhin ist es sinnvoll sie einzusetzen, wenn durch den gegnerischen Angriffsdruck die eigene Abwehrformation massiv zurückgedrängt wird, zudem bei bestimmten Standardsituationen und bei kurzen Abwehraktionen, die den Gegner wieder in Ballbesitz gelangen lassen. Mitausschlaggebend für die Anwendung der Abseitsfalle kann der Spielstand sein. Bei einem Rückstand wird die Abwehrformation oft gelockert, der Libero oder andere Abwehrspieler schalten sich häufig mit nach vorne ein. In diesem Fall spielt man in der Abwehr oft in Gleich-manchmal sogar in Unterzahl, so daß sich unter diesem Gesichtspunkt das Spiel mit Abseitsfalle anbietet. Allerdings sind dabei sehr kritisch Nutzen und Risiko abzuwägen. Unter den erwähnten Standardsituationen bietet sich vor allem bei Freistößen, die diagonal von der Seite hereingeschlagen werden, die Bildung der Abseitsfalle an. Bei Freistößen, die vor das Tor gespielt werden, ist die Abseitsfalle ebenfalls ein wirkungsvolles Mittel, doch ist auch hier der Risikofaktor relativ hoch.

#### Grundsätzliche Voraussetzungen

Das Spiel mit Abseitsfalle erfordert von allen Spielern ein Höchstmaß an Konzentration und „spielerischem Mitdenken“. Die entscheidenden Situationen müssen rasch erfaßt, interpretiert, und es muß auf ein gemeinsames Signal hin schnell reagiert werden. Dies setzt grundsätzlich eine gute psychische Verfassung und eine hohe „geistige Frische“ voraus. Insbesondere der für die Bildung der Abseitsfalle entscheidende Spieler trägt ein hohes Maß an Verantwortung. Die Abwehrformation agiert etwa auf gleicher Höhe, der Torhüter muß als entscheidender Mitspieler („zweiter Libero“) in das Aufgabenfeld mit eingebunden werden.

Wenn man den Stellenwert eines Tores in Rechnung stellt und das Risiko im Spiel mit der Abseitsfalle einkalkuliert, dann sollte sehr reiflich überlegt werden, ob und in welchem Maße man im Senioren- oder gar im Juniorenbereich dieses taktische Abwehrmittel einsetzen kann. Im Juniorenbereich ist auf breiter Ebene eher davon abzuraten, mit der Abseitsfalle zu agieren, zumal der Lernprozeß erhebliche Zeit in Anspruch nimmt. Bedenklich ist zudem, daß in den angeführten Alters- und Leistungsstufen Schiedsrichter ohne Linienrichter oft überfordert sind, die entsprechende Entscheidung zu treffen. Für die Junioren und Amateure im gehobenen Leistungsbereich bietet die Abseitsfalle bei entsprechendem Verständnis und einem intensiven Trainingsprozeß ein sehr effektvolles – auch psychologisch wirksames – Abwehrmittel, in dem in besonderem Maße Spielintelligenz, geistige Mitarbeit, Kooperation und mannschaftliche Geschlossenheit zum Ausdruck kommen.

Das Training und die Anwendung der Abseitsfalle im Wettkampf setzen bei den Spielern umfassende Kenntnisse dieser mannschaftstaktischen Maßnahme voraus. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Varianten der Abseitsfalle:

1. Eine Form, bei der die abwehrende Mannschaft in erster Linie auf das Angriffsverhalten reagiert. Man wartet einen günstigen Moment ab, um in der Abwehrformation auf einer Höhe stehen zu bleiben bzw. sich einige Meter nach vorne zu bewegen.

Stellen der Abseitsfalle (vorrangig abwartend/reagierend)  
= **defensive Abseitsfalle**

2. Eine Form der Abseitsfalle, bei der die abwehrende Mannschaft maßgeblich selbst die Initiative ergreift, um durch geschlossenes **Agieren** beim Gegner Fehlverhalten mit Abseitsstellung auszulösen.

Provozieren der Abseitsfalle (vorrangig initiativ/aggressiv)  
= **aggressive Abseitsfalle**

Das Stellen der Abseitsfalle ist grundsätzlich sinnvoll bei folgenden Situationen:

- Steilpaßspiel
- Konterangriffen
- Bestimmten Freistoßformationen
- Torhüter-Abschlägen

Das Provozieren der Abseitsfalle bietet sich grundsätzlich bei folgenden Situationen an:

- Zu kurzer Ballabwehr durch Torhüter oder Abwehrspieler (häufig nach Eckstößen oder Freistößen von der Seite)
- Wenn der Gegner vor einer massiven Abwehr den Ball quer und zurück spielt, um die Abwehrformation zu lockern bzw. um abzuwarten, daß Lücken entstehen.

### Verhaltensdirektiven zur defensiven Abseitsfalle

- Formierung der Abwehr auf gleicher Höhe.
- Höchste Konzentration! Beobachtung des zentralen Spielgeschehens und des weiteren Umfeldes.
- In dem Moment, in dem sich abzeichnet, daß der Gegner den Ball nach vorne spielt, starten die Abwehrspieler geschlossen auf Signal eines verantwortlichen Spielers (meist Libero) kurz nach vorn, bzw. die hinter der „Dekungslinie“ im Raum stehenden Spieler rücken auf die Höhe der „Abwehrkette“ vor.
- Dem Torhüter kommt die wichtige Rolle des „letzten Mannes“ zu. Er muß bei einem Mißlingen der Abseitsfalle oder bei Fehlverhalten des Schiedsrichters gewappnet sein, als „Abfänger“ zu fungieren.
- In ähnlicher Weise agiert die Abwehr bei Freistößen, wenn sich abzeichnet, daß der Ball steil nach vorn bzw. von der Seite diagonal in Richtung Strafraum geschlagen wird.

### Verhaltensdirektiven zur aggressiven Abseitsfalle

- Höchste Konzentration!
- Auf Signal eines verantwortlichen Spielers erfolgt von allen Mitspielern ein explosiver Sprint nach vorn, der Ballbesitzer wird jeweils von mindestens zwei Abwehrspielern attackiert. Die Räume werden eng gemacht, der Ballbesitzer und die Mitspieler unter Druck gesetzt, kontrolliertes Abspiel wird verhindert bzw. stark erschwert.

### Übungsangebot – Anwendung der Abseitsfalle

Das Aufwärm- und Vorbereitungsprogramm soll u. a. Konzentrations- und Reaktionsübungen beinhalten. Mit einigen Spielformen sind rasche Auffassungsgabe und flexibles Verhalten zu trainieren. Zum Beispiel im Spiel 4 gegen 4 (6 gegen 6) im quadratischen Feld auf 4 Tore, auf jeweils 2 Tore gegenüberliegend, auf jeweils 2 Tore diagonal, etc. oder im Spiel 7 gegen 7 (9 gegen 9) im Großfeld auf Tore mit Torhütern ohne Abseitsregel (mit Abseitsregel): Beide Mannschaften können in beiden Hälften Tore erzielen mit Zusatzregeln (der Ball darf nur jeweils eine bestimmte Zeit in einer Spielfeldhälfte sein; der Ball darf beliebig lange in einer Spielfeldhälfte sein, aber nach Balleroberung muß er erst einmal so schnell wie möglich zurück über die Mittellinie gespielt werden, etc).

Im Hauptteil werden die angeführten Verhaltensweisen in komplexen Spielsituationen geschult: z. B. im Spiel Mittelfeld plus Angriff gegen Abwehr, im Spiel 8 gegen 8 (9 gegen 9) auf 2 Tore bei wettkampfgemäßen Standardsituationen (Freistößen, Eckbällen), in Spielformen gegen bzw. aus verstärkter Abwehr, in Spielformen, bei denen die angreifende Mannschaft häufig zu Konterangriffen kommt, aus dem Spiel mit massiv verstärkter Abwehr heraus mit besonderer Schwerpunktlegung auf das aggressive Herausstarten und Attackieren des Ballbesitzers und damit „Unter-Druck-Setzen“ des Gegners, sowie durch Spielformen, in denen neben dem Schwerpunkt der Abstimmung besonders das Mitagieren des Torhüters geschult wird.

ben, Eckbällen), in Spielformen gegen bzw. aus verstärkter Abwehr, in Spielformen, bei denen die angreifende Mannschaft häufig zu Konterangriffen kommt, aus dem Spiel mit massiv verstärkter Abwehr heraus mit besonderer Schwerpunktlegung auf das aggressive Herausstarten und Attackieren des Ballbesitzers und damit „Unter-Druck-Setzen“ des Gegners, sowie durch Spielformen, in denen neben dem Schwerpunkt der Abstimmung besonders das Mitagieren des Torhüters geschult wird.

### Übungsangebot – Gegenmaßnahmen zur Abseitsfalle

Aufwärmung und Vorbereitung: Im Prinzip ähnlich wie bei der Trainingseinheit „Anwendung der Abseitsfalle“.

Im Hauptteil der Trainingseinheit kommen folgende Spielformen zur Anwendung:

Spielformen 2 plus 3 gegen 4, 2 plus 4 gegen 5, 2 plus 5 gegen 6, komplettes Mittelfeld und Sturmspitzen gegen kompletten Mittelfeld- und Abwehrblock der abwehrenden Mannschaft. Folgende Schwerpunkte werden trainiert:

① Die Angreifer spielen Quer- und Rückpässe. Beim Entgegenstarten der abwehrenden Mannschaft wird mit zurückgelaufen, dann erfolgt ein Diagonalpass direkt vom Ballbesitzer oder einem zuvor angespielten anderen Angriffsspieler in den Rücken der Abwehr für einen gestarteten Angreifer.

Alternativen:

- Doppelpass
- Anstreben des eigenen Durchbruchs durch Dribbling oder durch eine „Selbst-Vorlage“ des Balles (Problem hierbei, daß der Schiedsrichter auf Abspiel erkennt).
- Antäuschen eines Doppelpasses oder einer Flanke und selbst über den Flügel starten, Flanke.

② Beim Stellen der Abseitsfalle nach Freistößen von der Seite mit den vorpreschenden Abwehrspielern zurückstarten, von hinten starten Mitspieler ihrerseits in den freigewordenen Abwehrraum, auf der dem Freistoßort gegenüberliegenden Seite (Abb. 13).

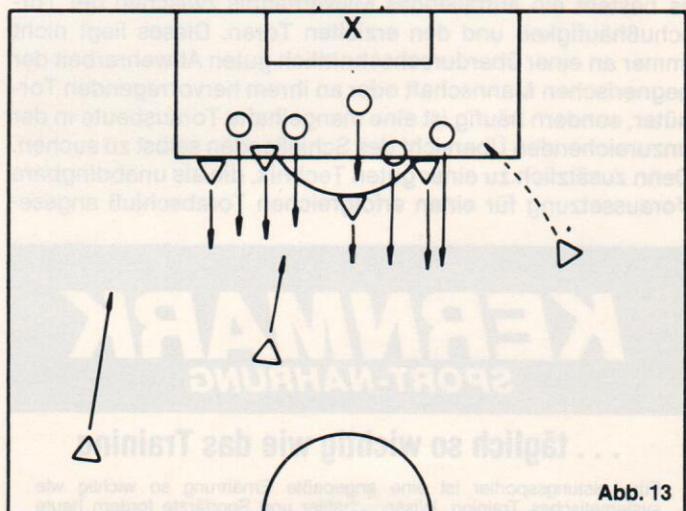


Abb. 13

③ Bei zu kurz abgewehrten Bällen agieren die Angreifer im Prinzip ähnlich wie bei den Freistößen von der Seite, wobei hier häufig der vorherige Rückpaß angewendet wird mit anschließendem Diagonalpaß (Steilpässe sind meist „Beute“ des Torhüters).

# Jugendtraining

Roland Koch

## Der Torschuß als „Zielstoß“

### Vorbemerkungen

„Tore sind für ein Fußballspiel das, was das Salz für die Suppe ist.“ Dieses schon recht alte Sprichwort hat bis heute seine Gültigkeit nicht verloren. Vielleicht hat es in unserer heutigen Zeit, in der der Fußballsport aufgerufen ist, alles zu unternehmen, was das Spiel attraktiver macht, sogar eine noch wesentlichere Bedeutung. Spiele, in denen viele Tore fallen, werden vom Zuschauer eher honoriert als Spiele, die torarm sind. Tore können bei allen Beteiligten wahre Begeisterungstürme auslösen und vermitteln darüber hinaus dem Torschützen ein ganz besonderes Glücksgefühl. Letztendlich entscheiden Tore über Sieg und Niederlage und damit über Punkt- und Tabellenstand.

Somit unternehmen alle Mannschaften während eines Spiels viele Anstrengungen, um zum Torerfolg zu kommen, wobei der Wirkungsgrad oftmals aber nur sehr gering ist. Das heißt, es besteht ein auffallendes Mißverhältnis zwischen der Torschußhäufigkeit und den erzielten Toren. Dieses liegt nicht immer an einer überdurchschnittlich guten Abwehrarbeit der gegnerischen Mannschaft oder an ihrem hervorragenden Torhüter, sondern häufig ist eine mangelhafte Torausbeute in der unzureichenden Übersicht des Schießenden selbst zu suchen. Denn zusätzlich zu einer guten Technik, die als unabdingbare Voraussetzung für einen erfolgreichen Torabschluß anse-

hen werden muß, kommt noch ein weiterer wesentlicher Faktor hinzu, die Übersicht. Viele Spieler glauben, daß sie nur mit einem kraftvollen Schuß ein Tor erzielen können und „hämmern“ daher aus jeder Entfernung, mag sie auch noch so gering sein, auf das Tor. Dadurch werden sehr oft 100prozentige Torchancen sehr leichtfertig vertan. Effektiver wäre es, mit Übersicht zu agieren, d. h. zu erkennen, welche Ecke des Tores vom Torhüter nur schlecht oder gar nicht abgedeckt ist, bzw. zu sehen, in welcher Position der Torwart sich befindet (stehend oder liegend, in Bereitschaftsstellung oder unkonzentriert, in räumlich unmittelbarer Nähe zum Schützen oder weiter entfernt, auf der Linie oder weit vor dem Tor). Unter Berücksichtigung dieser Faktoren sollte der Schießende die Art des Torschusses und die Richtung des Torschusses als Zielstoß auswählen.

Die meisten Jugendtrainer haben die Notwendigkeit eines regelmäßigen Torschußtrainings erkannt, kann man doch im Jugendalter nur durch stetige Wiederholung seine Torschußtechnik verbessern bzw. „einschleifen“. Noch zu wenig Beachtung widmet man allerdings dem Torschuß als Zielstoß. Wobei wir unter dem Begriff „Zielstoß“, wie oben schon erwähnt, den Torschuß in den Bereich des Tores verstehen wollen, der vom Torhüter gar nicht oder nur sehr schlecht abgedeckt wird. Durch eine konzentriertere bzw. bewußtere gedankliche Auseinandersetzung mit diesem Thema in der Trainingspraxis läßt sich auf Dauer eine höhere Trefferquote in Spielen erzielen.

### Hinweise zum Torschußtraining:

– Der Trainer sollte beim Torschußtraining größere Kontrolle ausüben durch exaktere Zielvorgabe, z. B. Torschußfelder markieren mit Hilfe von „Hüten“, „Hemdchen“, Seilen u. a.

## KERNMARK SPORT-NAHRUNG

### ... täglich so wichtig wie das Training

Für Leistungssportler ist eine angepaßte Ernährung so wichtig wie systematisches Training. Wissenschaftler und Sportärzte fordern heute für den Sportler eiweißreiche Kost. Untersuchungen ergaben, daß ein Gemisch aus tierischem + pflanzlichem Eiweiß eine höhere biologische Wertigkeit hat. Deshalb empfehlen Sportärzte KERNMARK. KERNMARK-Sportnahrung gibt es in allen neuform-Reformhäusern, Apotheken und Drogerien mit neuform-Abteilung. Prospekte und Gratis-Proben auch direkt von:



KLOPFER-NÄHRMITTEL GMBH · 8045 ISMANING

### Fachschriften von Helmut Kissner

Geheimnisse gibt es nicht im Fußball – aber Grundsätze und Zusammenhänge. Wer nur irgend eine Lehrmeinung nachbetet oder „Rezepte“ anwendet, schöpft die Möglichkeiten des Fußballspiels nicht aus. Die Fachschriften des Autors sind darauf angelegt, die Gesetzmäßigkeiten des Spiels besonders einprägsam herauszustellen. Sie helfen damit dem Trainer und Spieler, eigene Ideen kreativ und logisch zu entwickeln und sinnvoll anzuwenden.

Raumdeckung – Was ist das?	10,-
Manndeckung – richtig verstanden	10,-
Das Spielverhalten des Einzelspielers	10,-
Der Torwart – Die Verteidiger – Die Mittelfeldspieler	
Die Stürmer	Jedes Heft 10,-, komplett 30,-
Der Trainer – Profil, Aufgabe, Arbeitsweise in Vorb.	10,-
Rahmentrainingsplan zur Saison-Vorbereitung	30,-
für Amateurmansschaften aller Klassen.	
Herbergers Erbe – Verspielt, vertan, verloren?	10,-
Eine Analyse der Fußballentwicklung in der BRD.	

Bezug bei Fußballfachberatung H. Kissner, Postfach 1324  
7858 Weil a. Rh. und Postfach 121, CH-4132 Muttenz 1

- Die Übungen sollten die Möglichkeit haben, ihre Torschüsse oftmals kurz hintereinander zu wiederholen. Daher eignen sich kleine Torschußgruppen von maximal 6 bis 8 Spielern. Nach Möglichkeit auf beide Tore gleichzeitig üben lassen. Eventuell den Spielerkader so in Gruppen aufteilen, daß eine Gruppe schießt, während die andere Gruppe nur verschossene Bälle wiederholt.
- Die Torschußübungen sollten nicht zu lange durchgeführt werden, da die Schußmuskulatur rasch ermüdet und auch die Konzentrationsfähigkeit sich vermindert.
- Werden mehrere Torschußübungen pro Trainingseinheit durchgeführt, dann ausreichend Lockerungsübungen zwischen die Übungen einflechten!
- Torschüsse als Zielstöße auch immer wieder unter Wettkampfbedingungen, d. h. im Wettspiel, üben lassen. Eventuell besondere Anreize schaffen!
- Die Spieler müssen vor jedem Torschußtraining intensiv aufgewärmt werden.

## Übung 1 (Abb. 1):

### Ziel:

Erlernen des Torschusses als Zielstoß

Der Trainer markiert Zonen mit Hilfe von „Hütchen“ und „Hemden“. 6 Spieler, jeweils mit einem Ball, befinden sich etwa 25 bis 30 Meter vor dem Tor. 1 Torhüter befindet sich im Tor.

Die Spieler dribbeln nacheinander auf das Tor zu und schießen von der Strafraumlinie aus auf Ziele, die vom Trainer vorgegeben wurden, z. B. auf das „Hemd“ im oberen rechten Toreck, auf das „Hütchen“ im unteren linken Toreck u. a.

### Variationen:

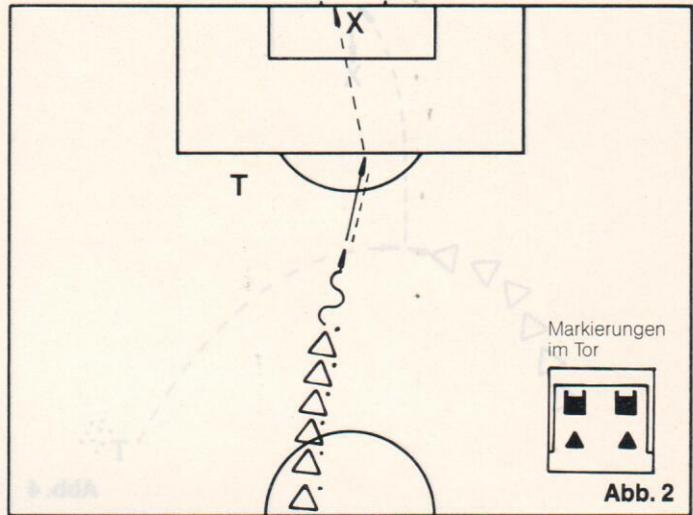
- Dribbling aus verschiedenen Richtungen auf das Tor.
- Spieler geben Ziele selbst vor, Trainer überprüft (Ist-Sollwert-Vergleich).

## Übung 2 (Abb. 2):

### Ziel:

Erlernen des Torschusses als Zielstoß nach schnellem Umstellen auf eine neue Situation

Markierungen wie in Übung 1. Die Spieler befinden sich etwa 30 Meter vor dem Tor, der Trainer in Höhe der Strafraumlinie.



Nacheinander dribbeln die Spieler auf das Tor zu. Kurz vor der Strafraumlinie legen sie sich den Ball zum Torschuß vor. Mit dem Vorspielen des Balles gibt der Trainer erst das Ziel bekannt, auf das geschossen werden soll.

### Variationen:

- Der Trainer verändert den Zeitpunkt des akustischen Signals, d. h., er gibt das Signal früher oder später.
- Dribbling aus verschiedenen Richtungen.

## Übung 3 (Abb. 3):

### Ziel:

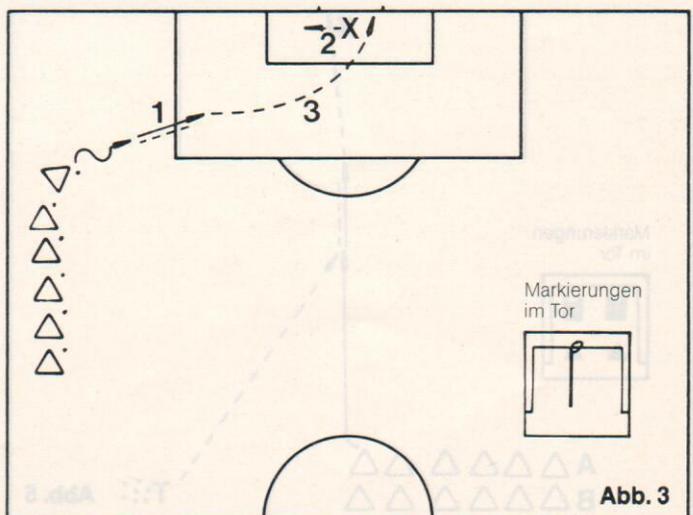
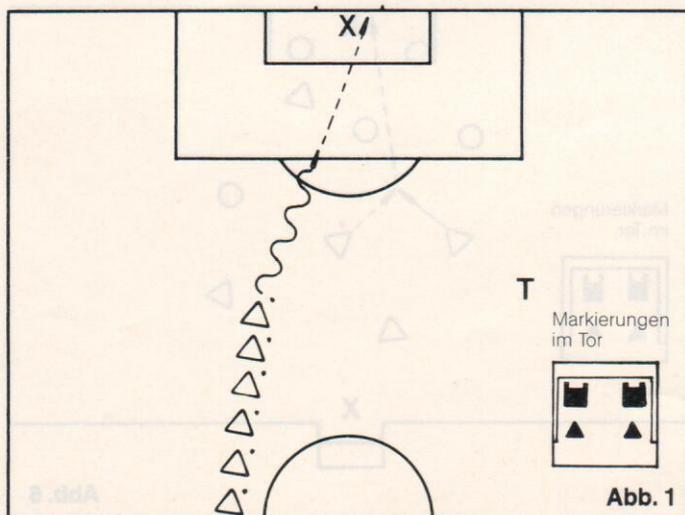
Erlernen des Torschusses als Zielstoß in Abhängigkeit von der Stellung des Torhüters auf der Torlinie

Der Trainer teilt das Tor durch ein von der Latte herabhängendes Seil in 2 Hälften. Der Torhüter steht in der Mitte des Tores vor dem Seil, die Spieler nehmen die Positionen wie in Übung 2 ein.

Mit dem Vorspielen des Balles entscheidet sich nun der Torhüter für eine Torhälfte. Die Spieler sollen die Aktion des Torhüters beobachten und situationsgemäß in die „freie“ Ecke schießen.

### Variation:

Dribbling aus verschiedenen Richtungen, vor allem auch von der Seite auf das Tor dribbeln (siehe Skizze!).



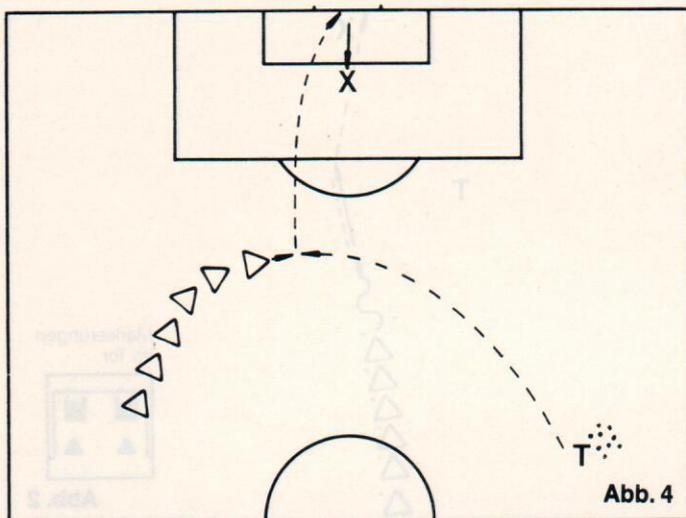


Abb. 4

## Übung 4 (Abb. 4):

### Ziel:

Erlernen des Torschusses als Zielstoß in Abhängigkeit von der räumlichen Nähe des Torhüters

6 Spieler ohne Ball stehen in einem Abstand von etwa 20 Metern mit dem Rücken zum Tor. Der Torhüter befindet sich auf der Torlinie, und der Trainer bzw. Zuspieler mit 6 Bällen in Höhe der Mittellinie.

Mit einem Flugball spielt der Trainer den ersten Spieler der Reihe an. Dieser soll den Ball mit der Brust in Torrichtung „abklatschen“ lassen. Gleichzeitig mit dem Flugball kann der Torhüter das Tor verlassen bzw. seinen Standort frei wählen. Je nach dem Stellungsspiel des Torhüters (räumliche Nähe zum Schützen) soll der Schießende den Ball über den Torhüter „lupfen“ oder in die freie Ecke platzieren.

### Variationen:

- Die Bälle werden flach zugespielt.
- Nach vorheriger Orientierung bezüglich des Stellungsspiels des Torhüters können die Bälle auch direkt mit dem Kopf oder Fuß auf das Tor geschossen werden.

## Übung 5 (Abb. 5):

### Ziel:

Erlernen des Torschusses als Zielstoß unter Streßbedingungen

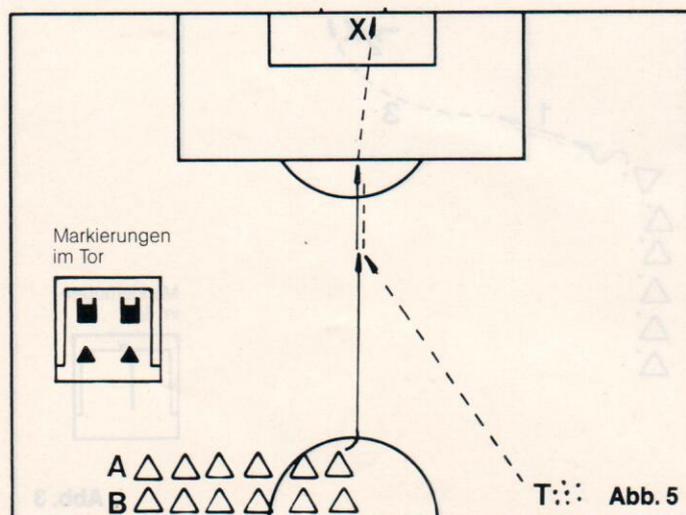


Abb. 5

6 Spielerpaare (1 Paar bestehend aus jeweils Spieler A und Spieler B) beziehen in Höhe der Mittellinie ihre Position. In geringer Entfernung steht der Trainer mit 6 Bällen. Das mit Torschußzonen markierte Tor wird von einem Torhüter bewacht.

Der Trainer spielt 1 Ball für Spieler A von Paar 1 in Richtung Tor. Gleichzeitig gibt er ein Ziel vor. Spieler A erläuft den Ball und schießt unter dem Druck des nachsetzenden Spielers B den Ball auf das vorgegebene Ziel. Spieler B setzt mit dem Paß des Trainers sofort nach.

### Hinweis:

Der Abstand zwischen den Spielern A und B muß so gewählt werden, daß ein Torschuß möglich wird.

### Variationen:

- Der Torhüter darf das Tor verlassen (Winkel verkürzen).
- Die Bälle hoch bzw. halbhoch vorspielen.
- Aus verschiedenen Richtungen die Aktionen starten.

## Spielform (Abb. 6):

5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torhütern

### Ziel:

Erlernen des Torschusses unter Wettkampfbedingungen

In einem etwa 40 mal 60 Meter großen Feld spielen zwei Mannschaften im freien Spiel auf 2 Tore, deren Ecken mit „Hütchen“ und „Hemdchen“ markiert sind. Aufgabe der Spieler ist es, so häufig wie möglich auf das Tor zu schießen und die vorgegebenen Ziele zu treffen. Torschüsse in die markierten Bereiche werden doppelt gewertet.

### Hinweis:

Durch die Nähe der Tore wird häufiges Schießen ermöglicht.

### Variationen:

- Tore „umlegen“, wobei dann nur flache bzw. halbohohe Torschüsse zum Erfolg führen.
- „Zauberschnur“ im Tor spannen, hier zählen dann nur Schüsse über die Schnur als Tore.

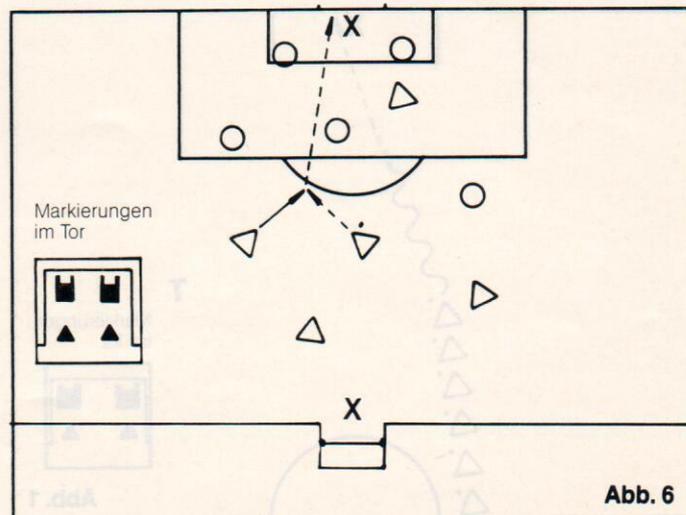


Abb. 6

Peter Kandula

## Wochentrainingsprogramm innerhalb der Wettkampfperiode

### Vorbemerkungen

Der vorliegende Beitrag umfaßt 2 Trainingseinheiten mit einer jeweiligen Dauer von 100 Minuten und gibt den Ablauf des Donnerstags- und Freitagstrainings einer A-Jugendmannschaft des oberen Leistungsbereichs (Borussia Dortmund/Westfalen-Jugendliga) wieder.

Der Anwendungsbereich kann vor allem bezüglich der Trainingsinhalte (alle Übungsformen werden ohne Gegenspieler durchgeführt) relativ weit gefaßt werden. Hinsichtlich der Trainingshäufigkeit (3mal in der Woche) ist er aber eher dem mittleren und oberen Leistungsbereich zuzuordnen. Gerade für die Trainer, die in der Woche nur zwei- oder dreimal trainieren können, ist es besonders wichtig, ein optimales Training zu planen und durchzuführen. So müssen die wenigen Trainingseinheiten zwangsläufig sowohl technisch-taktische als auch konditionelle Elemente enthalten.

Die Inhalte bestehen hauptsächlich aus Komplexübungen, mit denen Fehler, die im technischen oder im individualtaktischen Bereich sichtbar wurden, abgestellt werden sollen.

Im einzelnen sind dies:

- Spiel ohne Ball/Freilaufen
- Passen mit der Innenseite

- Flanken aus dem Lauf
- Kopfballabschluß nach Flanken

Für die meist technisch und taktisch noch nicht ausgereiften A-Jugendlichen eignen sich besonders Übungsformen, die das Angriffsspiel in der Überzahl schulen. Bei fortgeschrittenen Gruppen können jederzeit Gegenspieler in die Übungen einbezogen werden. Die einfache Übungsorganisation in 3er-Gruppen ermöglicht es, die Übungen jederzeit sehr schnell zu variieren. Auch einfachste Veränderungen schulen die geistige Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit der Spieler.

Die beiden Trainingseinheiten bauen aufeinander auf, sind aber so entworfen, daß auch Mannschaften mit nur zweimaligem Training in der Woche sie durchführen können, beispielsweise innerhalb von 14 Tagen jeweils am Donnerstag oder Freitag.

Grundsätzlich sind die beiden Einheiten für 16 Feldspieler und 2 Torhüter konzipiert. Allerdings lassen sich die Übungsformen jederzeit mittels einer flexiblen Trainingssteuerung an häufig variierende Teilnehmerzahlen anpassen, die gerade für den Jugendbereich typisch sind (Verletzungen, Abstellung für Auswahlmannschaften).

### 1. Trainingseinheit

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Die Trainingsgemeinschaft wird in 2 Gruppen aufgeteilt. Jeder Spieler hat einen Ball.

An den Seitenauslinien des Spielfeldes sind 2 Felder in einer Größe von etwa 15 mal 30 Metern abgesteckt.

#### Übung 1:

Die Spieler beider Gruppen führen ihren Ball in den begrenzten Räumen in beliebiger Form. Anschließend wechseln die Spieler auf Kommando des Trainers die Form des Dribblings, z. B.:

- Nur mit der Innenseite
- Nur mit der Außenseite
- Wechsel Innen-/Außenseite möglichst nach jedem Kontakt

#### Übung 2:

Dehnübungen

- In der Rückenlage die ganze Wirbelsäule aktiv auf den Boden drücken, dann die Beine bis zur Senkrechten hochheben und die Hände zur Unterstützung unter das Steißbein legen
- Weiter Grätschkniestand: Gesäß vor- und rückschieben

#### Übung 3 (Abb. 1):

Wie Übung 1, der Ball wird jedoch in gesteigertem Tempo sehr eng und kontrolliert am Fuß geführt. Auf Pfiff des Trainers führen die Spieler folgende Zusatzaufgaben aus:

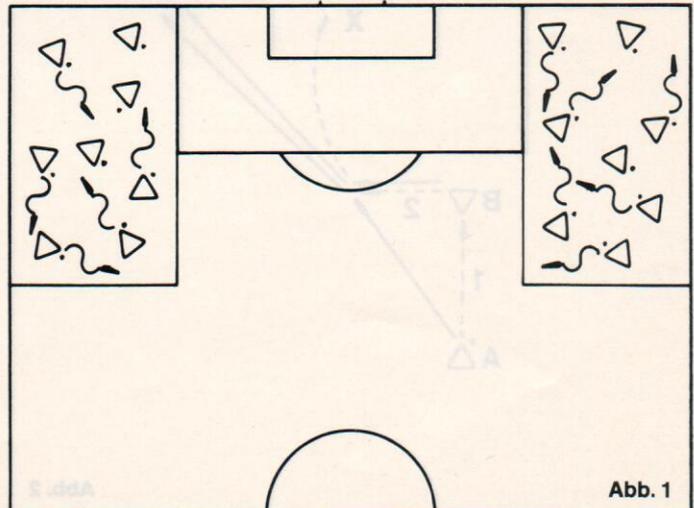


Abb. 1



## Peter Kandula

Der 36jährige A-Lizenz-Inhaber Peter Kandula spielte als Aktiver u. a. bei den Verbands- und Oberligisten VfL Bochum (A), VfB Altena, DSC Wanne-Eickel und Hellweg Lütgendortmund. Mit der A-Jugend-Mannschaft des VfL Bochum hatte er bereits 1969 die Deutsche A-Jugend-Meisterschaft errungen.

Seine Trainerlaufbahn begann er 1981 in der Landesliga beim BV Borussia Dortmund (A). 1983 gelang ihm mit dieser Mannschaft der Aufstieg in die Verbandsliga. Seit der Saison 1986/87 ist er für die A-Jugend-Mannschaft des Bundesligisten verantwortlich.

- Wechselsprünge (re/li) auf den Ball
- Der Ball wird zwischen den Fußinnenseiten eingeklemmt, hinter dem Rücken hochgespielt und anschließend nach einer Drehung in der Luft aufgefangen
- Wechsel der Übungsräume ohne Ball im Sprint

### Übung 4:

Dehnübungen

- In der Rückenlage die angehobenen Beine spreizen
- Aus dem Fersensitz Oberkörper langsam nach hinten lehnen. Die Arme stützen das Körpergewicht seitlich hinten ab

## Hauptteil (50 Minuten)

Kombinationsformen in der 2er-Gruppe in Verbindung mit Torschuß und Flanke.

### Übung 1 (Abb. 2):

Die Spieler A und B stehen sich frontal in einem Abstand von etwa 10 bis 15 Metern gegenüber. Spieler B steht mit dem Rücken zum Tor. A spielt den Ball zu B und startet sofort diagonal in Richtung vordere Strafraumlinie. B geht dem Ball kurz entgegen und paßt ihn mit der rechten Innenseite parallel zur 16-Meter-Linie in den Lauf von A. Dieser stoppt den Ball mit der Sohle und sprintet anschließend zur Torauslinie. B erläuft den abgestoppten Ball und schießt ihn aus der Drehung auf das Tor. Nach dem Torschuß spurtet auch B bis zur Grundlinie.

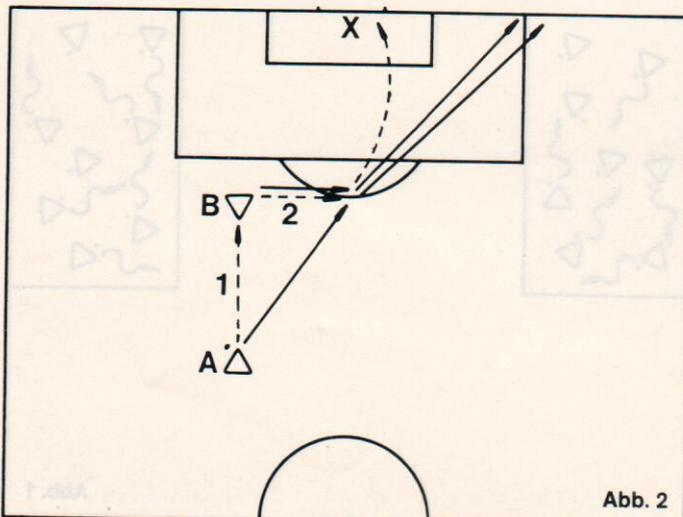


Abb. 2

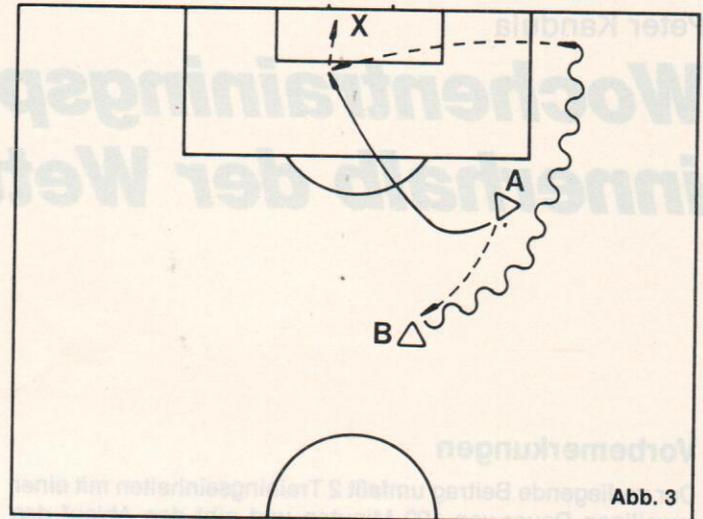


Abb. 3

Nach mehreren Wiederholungen auch von der anderen Seite üben lassen.

### Hinweis:

Unbedingt auf saubere Ausführung des Zuspiels achten!

### Übung 2 (Abb. 3):

Spieler A steht mit Ball am vorderen rechten Strafraum. Spieler B befindet sich ohne Ball in der Spielfeldmitte etwa 25 Meter vor dem Tor. A spielt B den Ball zu. Beide Spieler laufen aufeinander zu und täuschen eine Übernahme an. Wenn sich beide Spieler in etwa auf einer Höhe befinden, startet A zum entfernten Torpfosten. B dribbelt weiter zur Grundlinie und spielt von dort einen Rückpaß oder eine Flanke zu A.

### Variation (Abb. 4):

B spielt den Ball zu A. Beide laufen frontal aufeinander zu. B übernimmt den Ball von A, dribbelt weiter bis zur Grundlinie und spielt einen Rückpaß oder eine Flanke auf A, der mittlerweile Position vor dem Tor bezogen hat.

### Variation (Abb. 5):

Wie oben, anstatt der Übernahme läuft B außen an A vorbei Richtung Torauslinie. A wendet sich mit dem Ball Richtung Tor und paßt aus der Drehung den Ball zu B. Anschließend wieder Flanke oder Rückpaß auf A.

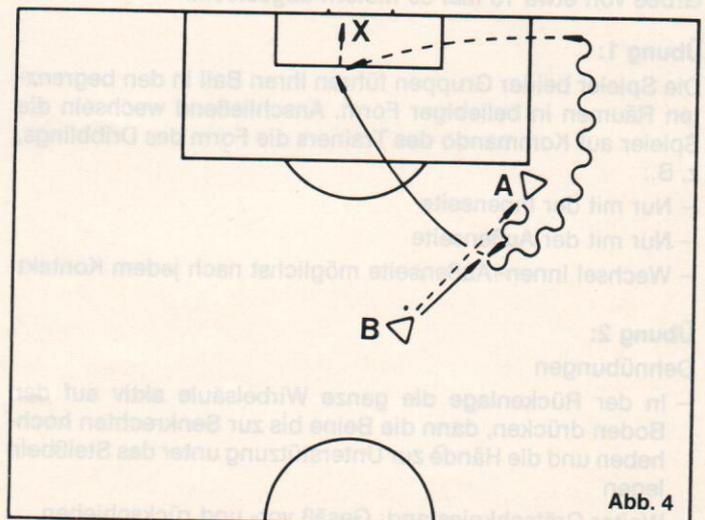


Abb. 4

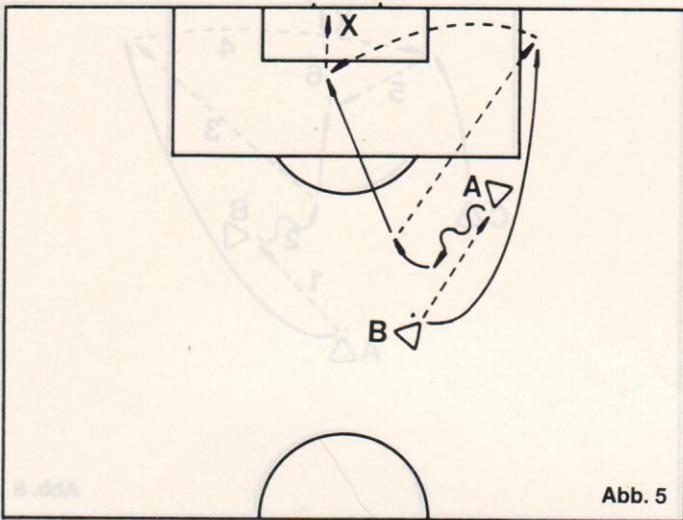


Abb. 5

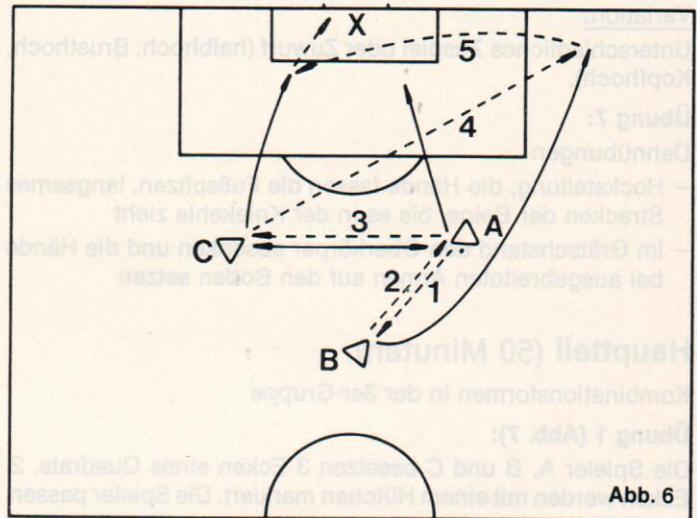


Abb. 6

### Übung 3 (Abb. 6):

3 Spieler nehmen 30 bis 35 Meter vor dem Tor Aufstellung in der Form eines Dreiecks. A spielt zunächst einen diagonalen Rückpaß auf B. Anschließend wechseln A und C ihre Position. B läßt den Ball zu C prallen, der seinerseits den Ball direkt zu A weiterleitet. Inzwischen ist B weitergelaufen in Richtung Torauslinie, wo er das Zuspiel von A aufnimmt und nach der Ballkontrolle eine Flanke auf die zum 1. und 2. Pfosten gestarteten A und C spielt.

#### Variationen:

- Flanke vom Tor weg
- Flanke kurz/lang
- Rückpaß
- A und C kreuzen ihre Laufwege
- A legt C den Ball zum Torschuß auf
- Mit Gegenspieler

#### Hinweis:

Obwohl ein schneller Torabschluß angestrebt werden soll, muß auf eine genaue Ausführung des Zuspiels geachtet werden. Mit zunehmender Sicherheit soll der Ball nach Möglichkeit direkt gespielt werden. Jedoch sollte immer nach dem Grundsatz verfahren werden: Sicherheit geht vor Schnelligkeit (d. h. vor dem Abspiel muß eine sichere Ballkontrolle gewährleistet sein).

### Abschluß (30 Minuten)

#### Spielform

8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern

Tore können nur erzielt werden, wenn sich alle Spieler in der gegnerischen Hälfte befinden.

#### Auslaufen

Alle Spieler laufen 10 Minuten locker aus.

## 2. Trainingseinheit

### Aufwärmen (20 Minuten)

Jeweils 2 Spieler haben einen Ball.

#### Übung 1:

Die beiden Spieler passen sich in der Vorwärtsbewegung bei einem seitlichen Abstand von 3 bis 4 Metern den Ball nur mit der Innenseite zu. Anschließend wird der Ball nur mit der Außenseite zugespielt.

#### Übung 2:

Spieler A führt seinen Ball in beliebiger Form und bei freier Wahl seiner Laufwege. Spieler B folgt A in einem Abstand von etwa 1 bis 2 Metern.

Plötzlich stoppt A den Ball mit der Sohle ab und läuft im lockeren Tempo weiter. B übernimmt den Ball, steigert für einen kurzen Moment das Tempo, um A zu überholen. Anschließend dribbelt B im lockeren Tempo weiter und stoppt den Ball für A.

#### Übung 3:

B steht mit gegrätschten Beinen etwa 3 bis 4 Meter vor A. A spielt den Ball durch die Beine von B. B erläuft den Ball und

spielt ihn aus der Drehung zu A zurück. Nach 10 Wiederholungen erfolgt der Aufgabenwechsel.

#### Hinweis:

Den Ball nicht zu weit vorspielen (Timing). Wichtig ist ein kurzer Antritt von maximal 10 Metern.

#### Übung 4:

A und B stehen sich frontal gegenüber und spielen sich den Ball nach Möglichkeit direkt zu. Während der Übung wird der Abstand ständig vergrößert und anschließend wieder verringert.

#### Übung 5:

A und B stehen sich in einem Abstand von etwa 10 Metern frontal gegenüber. A wirft B den Ball im Bogen zu. B stoppt den Ball mit der Brust und spielt ihn anschließend mit dem Oberschenkel zu A zurück.

#### Übung 6:

A und B stehen sich frontal gegenüber. A paßt den Ball zu B. Dieser bringt den Ball unter Kontrolle, dribbelt auf A zu und versucht, ihn frontal zu überspielen.

## Variation:

Unterschiedliches Zuspiel oder Zuwurf (halbhoch, Brusthoch, Kopfhoch).

## Übung 7:

Dehnübungen

- Hockstellung, die Hände fassen die Fußspitzen, langsames Strecken der Beine, bis es in der Kniekehle zieht
- Im Grätschstand den Oberkörper absenken und die Hände bei ausgebreiteten Armen auf den Boden setzen

## Hauptteil (50 Minuten)

Kombinationsformen in der 3er-Gruppe

### Übung 1 (Abb. 7):

Die Spieler A, B und C besetzen 3 Ecken eines Quadrats. 2 Ecken werden mit einem Hütchen markiert. Die Spieler passen den Ball ständig auf der von den Hütchen gekennzeichneten Geraden hin und her. Nach dem Abspiel laufen die Spieler diagonal in die jeweils frei werdende Position.

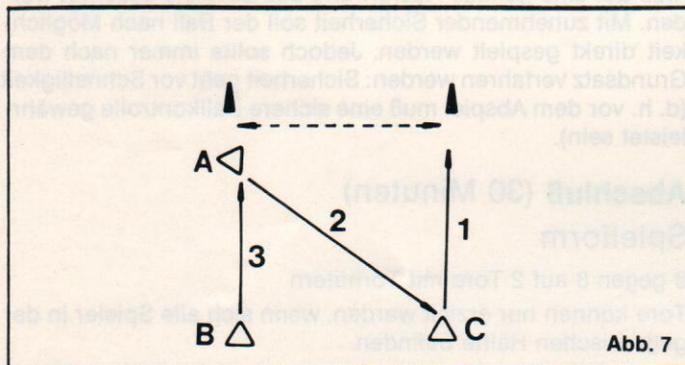


Abb. 7

### Hinweis:

Auf genaues Zuspiel achten. Die Spieler können ihr Abspiel ständig überprüfen und gegebenenfalls die Übung unterbrechen und neu beginnen, wenn der Ball zu sehr von dem vorgegebenen Ballweg abweicht.

Das Zuspiel in die freie Ecke soll so erfolgen, daß der betreffende Spieler den Ball im Spurt erreicht und dennoch kontrolliert zurückspielen kann.

### Übung 2 (Abb. 8):

Die Spieler A, B und C stellen sich dreieckförmig auf. A spielt den Ball zu B und läuft außen an B vorbei in Richtung Torauslinie. B dribbelt mit dem Ball zur Mitte und spielt einen Paß aus der Drehung nach außen in den Lauf von A. Dieser bringt den Ball unter Kontrolle und flankt ihn über den 2. Pfosten auf C, der seinerseits den Ball zum Torschuß für B zurücklegt.

### Übung 3 (Abb. 9):

Wie oben, A und B stehen jedoch auf einer Linie. A spielt den Ball zu C und C zu B. B stoppt den Ball und läuft anschließend weiter in Richtung 2. Torpfosten. A erläuft den ruhenden Ball und spielt ihn diagonal nach links in den Lauf von C. C nimmt den Ball an und mit, dribbelt bis zur Grundlinie und flankt auf die vor dem Tor befindlichen A und B.

Alle 3 Spieler wechseln nach jedem Durchgang ihre Positionen.

Nach mehreren Wiederholungen wird auch von der anderen Seite geübt.

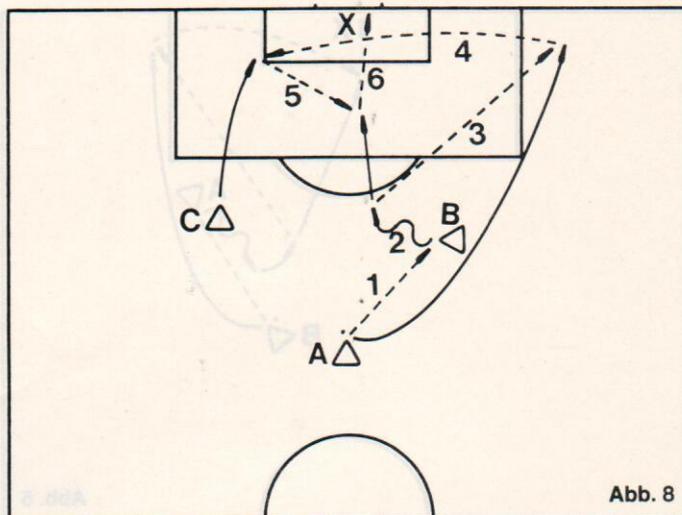


Abb. 8

### Hinweis:

Mit zunehmender Sicherheit im Kombinationsspiel können Gegenspieler in die Übung einbezogen werden.

## Abschluß (30 Minuten)

### Spielform

8 gegen 8 auf 2 Tore ohne Torhüter

Freies Spiel über das gesamte Spielfeld. Tore können jedoch nur innerhalb des Strafraums erzielt werden. Kopfbaltore im Anschluß an eine Flanke werden doppelt gezählt.

Die Torhüter führen in dieser Zeit ein Sondertraining aus.

### Hinweis:

Das abschließende Übungsspiel soll das vorangegangene Trainingsprogramm ergänzen. Daher sollte der Trainer das Spiel jederzeit unterbrechen und Korrekturen oder organisatorische Veränderungen vornehmen, wenn die Spieler das angestrebte Übungsziel aus den Augen verlieren.

## Auslaufen

Wie zum Abschluß jeder Trainingseinheit laufen sich die Spieler individuell oder in Gruppen locker aus.

\*

Anschrift des Verfassers:

Somborner Str. 60, 46 Dortmund 76

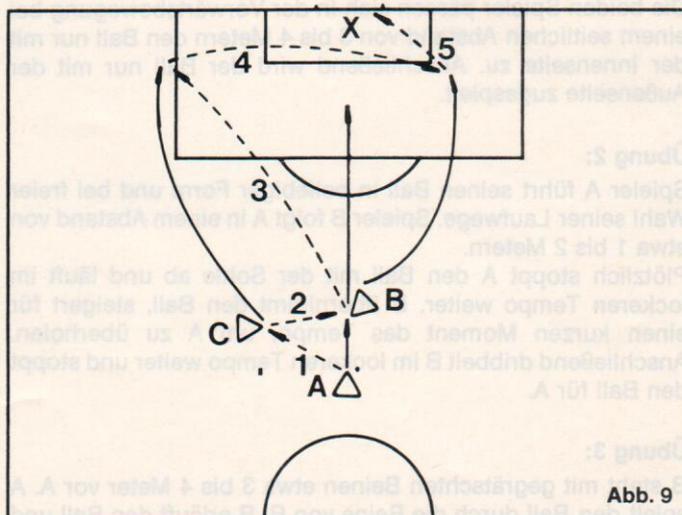


Abb. 9

Jörg Berger

# So plane ich das Training taktischer Fähigkeiten

## Vorbemerkungen

In diesem Beitrag soll die Planung des Trainings taktischer Fähigkeiten im Laufe einer Saison im Vordergrund stehen und am Beispiel eines Wochentrainingsplans des SC Freiburg (2. Bundesliga) aus der Wettkampfphase erläutert werden.

Lernt ein Trainer eine neue Mannschaft kennen (so wie in meinem Fall den SC Freiburg vor der Saison 1986/87), so stellt er zunächst eine Analyse bezüglich des allgemeinen Spielverhaltens und der personellen Möglichkeiten auf den einzelnen Positionen an, um klare Vorstellungen von den Stärken und Schwächen seiner Mannschaft und der Spieler zu bekommen. Aus dieser Analyse heraus entwickelt er ein mannschaftstaktisches Konzept, das vornehmlich auf den Stärken der einzelnen Spieler basiert, und stellt die Mannschaft zusammen. Dabei können möglicherweise u. a. folgende Fragen von Bedeutung sein:

- Auf welchen Positionen sind die Spieler vornehmlich einzusetzen?
- Welches System ist die Mannschaft in der Lage zu spielen?
- Wo liegen die Stärken und Schwächen im Angriffs- und Abwehrverhalten?  
(Jedes System einer Mannschaft sollte sich nach dem vorhandenen Spielerpotential richten.)
- Ist der Einbau der Abseitsfalle geplant?
- Welche Spieler sind mit der Ausführung von Standardsituationen zu betrauen?

Anschließend wird er sich sehr intensiv damit auseinandersetzen, wie er seine Vorstellungen der taktischen Schulung durch ein gezieltes Training umsetzen kann.

Aus den Beobachtungen des Trainings und der Vorbereitungsspiele heraus werden dann die Schwerpunkte für das taktische Training im weiteren Verlauf der Saison gestellt. Zu Beginn einer Saison liegen diese eindeutig im Bereich der Mannschaftstaktik, um anschließend immer mehr an gruppen- und individualtaktischen Dingen zu feilen.

## Der Wochentrainingsplan

### Dienstag

Dienstags finden grundsätzlich 2 Trainingseinheiten statt: eine am Vormittag, die andere am Nachmittag. Schwerpunkte des Vormittagstrainings sind die Verbesserung der Schnelligkeit und der Schnelligkeit. Da die Spieler am Montag trainingsfrei haben und sonntags nur ein leichtes Training durchführen, lege ich in dieser Trainingseinheit sehr großen Wert auf eine intensive Erwärmung. Auch die beabsichtigten hohen Belastungen im Hauptteil des Trainings machen dieses inten-



### Jörg Berger

Seine Trainerlaufbahn begann er bei dem Klub, für den er auch in der DDR-Oberliga aktiv war: Lok Leipzig. Nach jeweils 2 Jahren beim FC Jena und bei Chemie Halle war Jörg Berger bis 1978 für die Jugendnationalmannschaft und für die B-Auswahl der DDR verantwortlich.

Die ersten Stationen im Westen waren Darmstadt 98 und SSV Ulm 46, denen 1981 das Engagement bei Fortuna Düsseldorf folgte.

Hessen Kassel führte er in die Spitze der 2. Liga und verpaßte mit dieser Mannschaft nur knapp den Aufstieg in das Oberhaus. Nur 3 Monate hielt es ihn Anfang 1986 bei Hannover 96; seit dem 1. Juli 1986 ist der 44jährige Absolvent der DHfK Leipzig im Südbadischen beim SC Freiburg tätig.

sive Aufwärmen erforderlich. Anschließend absolvieren die Spieler einen Schnellkraftzirkel mit insgesamt 10 Stationen. Die Übungszeit an jeder Station beträgt in dieser Trainingsperiode 15 Sekunden mit einer jeweiligen Pause von 1 Minute.

Die Übungen im einzelnen:

- Seitliche Hürdensprünge
- Wechselseitiges Strecken und Beugen der Arme mit Kurzhanteln
- Skippings
- Liegestütz
- Kniebeugen mit einer Langhantel
- Rumpfaufrichten aus der Bauchlage mit gehaltenem Medizinball
- Hocksprünge
- Klappmesser
- Kurze Sprints zwischen 2 Hütchen (Abstand 10 Meter)
- Rumpfaufrichten aus der Rückenlage, die Hände berühren die Fußspitzen

Damit eine Muskelgruppe nicht übermäßig belastet wird, ist darauf zu achten, daß ein ständiger Wechsel der belasteten Muskelgruppen stattfindet (z. B. obere und untere Extremitäten, Vorder- und Rückseite). In der Vorbereitungsphase beträgt die Belastungszeit 30 oder 45 Sekunden bei 3 Serien, in der Wettkampfphase werden nur noch 2 Serien durchgeführt.

Aufgrund der ständigen Wiederholung dieses Kraftzirkels und der damit verbundenen Kenntnis der maximalen Wiederholungszahl der einzelnen Spieler an jeder Station ist eine Kontrolle der Belastungsintensität durch den Trainer jederzeit möglich.

## A2 Taktiktraining

Im anschließenden Schnelligkeitstraining führen die Spieler Sprints über 5 bis 10 Meter (in der Vorbereitungsphase etwa 30 Meter) aus, z. B.: variable Tempowechselläufe wie 10-Meter-Sprint – 15 Meter traben – 10-Meter-Sprint usw. Die zwischen den einzelnen Sprints erfolgenden Trabpausen von 50 bis 100 Meter ermöglichen, daß die Spieler jeden Lauf nach dieser entsprechend langen Erholung mit maximaler Bewegungsschnelligkeit ausführen können.

Die Inhalte des Nachmittagstrainings gründen sich auf der Analyse des vergangenen Spiels (Abstellen von Schwächen, Festigung der eigenen Stärken) und beziehen schon die taktischen Überlegungen für das kommende Spiel ein. Dabei ist die Beantwortung folgender Fragen von Bedeutung:

- Haben wir ein Heim- oder Auswärtsspiel?
- Ist der Gegner sehr defensiv/offensiv eingestellt?
- Spielt der Gegner mit einer Abseitsfalle?
- Hat der Gegner besondere Vorzüge oder Schwächen bei hohen Bällen?

Wochentrainingsplan des SC Freiburg		
Tag	Zeit	Inhalt
Montag	vormittags und nachmittags	Behandlungstag (Massage/Sauna)
Dienstag	vormittags	Schnellkraftzirkel
	nachmittags	Schnelligkeit Taktische Spielformen
Mittwoch	vormittags	Individuelles Training (Technik/Taktik) Torwarttraining
	nachmittags	Trainingsspiel unter taktischen Schwerpunkten
Donnerstag	nachmittags	Individuelles und gruppentaktisches Training (Abwehr-, Angriffsverhalten, Torschuß, Standardsituationen) Mannschaftsbesprechung/ Video
Freitag	nachmittags	Individuelles und gruppentaktisches Training (Lockerung, Schnelligkeit, Torschuß, Standardsituationen)
Samstag		Spiel
Sonntag	vormittags	Training in 2 Gruppen 1. Gruppe: Rehabilitationstraining (Auslaufen, Gymnastik, Massage, Arzt) 2. Gruppe: Training mit hoher Intensität für die Spieler, die nicht oder nur zum Teil spielten. Mannschaftssitzung (Analyse des vergangenen Spiels)

Tab. 1: Wochentrainingsplan des SC Freiburg in der Wettkampfphase

– Ist die gegnerische Mannschaft eine ausgesprochene Kontermannschaft?

– Spielt der Gegner zum Teil mit Forechecking?

All diese Überlegungen werden von mir bei der Auswahl der einzelnen Spielformen zum Angriffs- und Abwehrverhalten berücksichtigt, so daß schon in dieser Trainingseinheit in der taktischen Aufgabenstellung ein sehr starker Bezug zum kommenden Gegner hergestellt wird.

### Mittwoch

Am Mittwochvormittag steht die individuelle Ausbildung im Vordergrund. Für diese Trainingseinheit ist unser Spielerkader in 2 Gruppen unterteilt, die im 14täglichen Wechsel trainieren. Am Trainingstag wird eine weitere Differenzierung vorgenommen, so daß stets mit sehr kleinen Gruppen gearbeitet wird (z. B. 2 Gruppen à 3 oder 4 Spieler). Dieses Training ist eigentlich ein reines Techniktraining, verbunden mit sehr vielen Korrekturen meinerseits. Da ich der Meinung bin, daß ein Techniktraining stets auf die individuellen Stärken eines jeden Spielers ausgerichtet sein sollte, lege ich den Schwerpunkt in dieser Trainingseinheit eindeutig auf die Herausbildung und die weitere Verbesserung dieser jeweiligen Stärken. Selbstverständlich schließt dies nicht aus, daß bei einzelnen Spielern auch die individuellen Schwächen gezielt abgestellt werden müssen.

Einen weiteren Schwerpunkt in dieser Einheit bildet das Torwarttraining. Die Inhalte dieses Sondertrainings basieren ebenfalls auf den Eindrücken des vergangenen und des kommenden Spiels. Wenn wir z. B. in Osnabrück spielen, dann weiß ich, daß der Gegner sehr kopfballstark ist und voraussichtlich viele hohe Bälle vor das Tor spielt. Auf dieses von mir erwartete gegnerische Verhalten richte ich das Training der Torhüter in dieser Einheit aus und lasse z. B. die Abwehr von Flanken besonders üben.

Zum Nachmittagstraining trifft sich die Mannschaft im Sitzungsraum des Stadions zur Besprechung der Mannschaftsaufstellung und der Aufgabenverteilung für das folgende Trainingsspiel. Dieses Spiel dient ausschließlich der Vorbereitung auf das kommende Meisterschaftsspiel, mit dem Ziel, die eigenen Stärken unter besonderer Berücksichtigung der gegnerischen Schwächen zu festigen.

In der Besprechung lege ich zum Beispiel fest, wer gegen wen in der direkten Manndeckung zu spielen hat, wer mit wem in der Partnerbildung zusammenspielt. Darüber hinaus gebe ich den einzelnen Spielern individualtaktische Information, bezogen auf den kommenden Gegner oder als Rückmeldung zum vergangenen Spiel. Dieses Training kann man im Ablauf mit einem normalen Spiel vergleichen, und dementsprechend sind auch meine Anweisungen. Plane ich z. B. für das kommende Spiel die Sonderbewachung für einen starken Mittelfeldspieler (Spielmacher), so erhält der für diese Aufgabe ausgewählte Spieler die Vorgabe, einen Gegenspieler, ganz gleich wie stark dieser Spieler auch ist, eng zu decken. Oder: Vorausgesetzt, wir spielen auswärts, und es ist wahrscheinlich, daß der Gegner unseren Spielaufbau frühzeitig stört, stelle ich dem Torhüter die Aufgabe, durch schnelle Abwürfe und weite Abschläge dem Pressing zu entgehen.

Das Spiel wird von mir persönlich von einem erhöhten Standpunkt aus regelgerecht geleitet. In bestimmten Situationen unterbreche ich hin und wieder bewußt das Spiel und nehme Korrekturen vor oder lasse einen Freistoß/Eckstoß 3- bis 4mal hintereinander wiederholen.

## Donnerstag

Mehrere kleine Spielformen wie Kopfballschüsse, Staffelspiele, Sitzfußball u. v. m. bestimmen das Aufwärmprogramm dieser Trainingseinheit. Einerseits erfüllen sie den Zweck einer gezielten Vorbereitung auf die Trainingsschwerpunkte, andererseits dienen sie aber auch der allmählichen psychischen Einstimmung der Spieler auf das bevorstehende Meisterschaftsspiel. Um diese psychische Einstimmung auf das Spiel noch zu verstärken, werden die Spielformen in der Regel ohne Gegenspieler oder mit Überzahlverhältnissen durchgeführt. Häufig gebe ich lediglich einen Ordnungsrahmen vor (z. B. freie Kombinationen in der 3er-Gruppe mit Torabschluß). Unter besonderer Berücksichtigung ihrer eigenen Stärken sollen die Spieler selbständig Lösungsmöglichkeiten finden oder bereits erfolgreich praktizierte Formen wiederholen, um durch häufige Erfolgserlebnisse das Selbstvertrauen für das Spiel zu stärken.

Schwerpunkte dieser Einheit sind:

- Torschußübungen aus verschiedenen Positionen
- Kombinationsformen mit Torabschluß
- Die Ausführung von Standardsituationen

Im Anschluß an das Mannschaftstraining führen die für die Ausführung von Standardsituationen bestimmten Spieler noch Eck- und Freistöße sowie Einwürfe aus. Dazu steht ihnen eine transportable Freistoß-Mauer zur Verfügung.

## Freitag

Damit die Spieler sich vom Rhythmus her auf den Spieltag einstellen können, findet diese Trainingseinheit nach Möglichkeit immer zur Spielzeit statt. Auch bei Auswärtsspielen, die beispielsweise freitags abends angepfiffen werden, reisen wir donnerstags an und versuchen, am Abend um 20 Uhr zu trainieren. Dieses läßt sich aber nicht immer einrichten, da die für den SC Freiburg typischen langen Anreisewege häufig organisatorische Probleme mit sich bringen.

Dieses Training wird nach Möglichkeit in lockerer Atmosphäre durchgeführt. Nach einem etwa 10minütigen individuellen Aufwärmen und dem bekannten Spiel 5 gegen 2 werden anschließend Spiel- und Wettkampfformen ausgewählt, die den Spieler in seinen Handlungsalternativen nicht zu sehr einengen, sondern ihm die Möglichkeit geben, kreativ und selbstverantwortlich zu handeln, so daß er ein gesundes Selbstvertrauen für das kommende Spiel aufbauen kann.

So werden beispielsweise, differenziert nach Angriffs- und Abwehrspieler, 2 Gruppen gebildet. Während die Angreifer Torschüsse aus verschiedenen Positionen und Kombinationsformen anbringen, tragen die Abwehrspieler folgende Wettkampfform aus:

4 gegen 2 auf ein Tor mit Torwart (**Abb. 1**)

4 Angreifer versuchen, gegen den Widerstand der beiden Abwehrspieler Flanken zu verwerten. Es werden jeweils 5 Flanken von der rechten und linken Seite gespielt. Anschließend erfolgt der Aufgabenwechsel. Die Abwehrspieler werden zu Angreifern und umgekehrt. Welche abwehrende 2er-Gruppe erhält die wenigsten Gegentore?

Anschließend findet eine 20- bis 40minütige Mannschaftssitzung statt. Hierbei werden auch Videoaufzeichnungen vom zurückliegenden Heimspiel (Ausschnitte) oder vom Gegner verwendet.

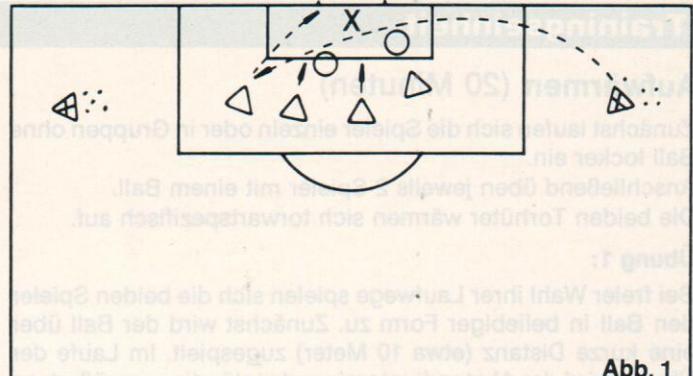


Abb. 1

## Samstag

Das Mittagessen wird etwa 4 Stunden vor Spielbeginn eingenommen.

Die Spieler treffen sich um 13.15 Uhr (Spielbeginn 15.30 Uhr) in unmittelbarer Nähe des Stadions. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen findet nochmals eine kurze Mannschaftsbesprechung von maximal 20 Minuten Dauer statt. Sämtliche Dinge, die unser eigenes Spiel betreffen, sind bis zu diesem Zeitpunkt ausreichend besprochen und trainiert worden. Daher werden nur noch ganz kurze und prägnante Informationen zum Gegner gegeben und klare Aufgabenstellungen für das eigene taktische Handeln vorgenommen.

Darüber hinaus werden taktische Hinweise dann teilweise noch kurz vor Spielbeginn (die Aufstellung des Gegners liegt dann vor), während der Erwärmung, in der Halbzeitpause oder vom Spielfeldrand gegeben.

## Sonntag

Da ich direkt nach einem Spiel grundsätzlich mit den Spielern keine Manöverkritik betreibe, erfolgt diese erst sonntags vor dem Training. Je nach Situation beläuft sie sich auf 10 bis 30 Minuten.

Das anschließende Training wird in 2 Gruppen durchgeführt. Die Stammspieler laufen sich etwa 20 Minuten aus und absolvieren dann ein 10minütiges Gymnastikprogramm. Des Weiteren sind ein Masseur und ein Arzt anwesend, um mögliche Verletzungen aus dem Spiel zu versorgen.

Die zweite Trainingsgruppe wird von den Spielern gebildet, die am Samstag keinen Spieleinsatz hatten. Sozusagen als Ausgleich zum Spiel führen diese Spieler ein Training mit hoher Intensität durch.

Beispielsweise: 3 gegen 3 auf 1 Tor mit Torwart.

Dieses Spiel wird in konsequenter Manndeckung durchgeführt, wobei Tore nur dann erzielt werden können, wenn der Ball von einem eigenen Mitspieler zugespielt worden ist. Die Größe des Spielfeldes richtet sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl.

## Montag

Der Montag ist trainingsfrei und dient der Regeneration. Im Laufe des Tages erscheinen die Spieler nach einem mit den Spielern und Masseur abgestimmten Zeitplan zur Sauna und Massage.

Im folgenden wird eine Trainingseinheit mit taktischen Schwerpunkten aus der Wettkampfphase exemplarisch vorgestellt.

## Trainingseinheit

### Aufwärmen (20 Minuten)

Zunächst laufen sich die Spieler einzeln oder in Gruppen ohne Ball locker ein.

Anschließend üben jeweils 2 Spieler mit einem Ball. Die beiden Torhüter wärmen sich torwärtspezifisch auf.

#### Übung 1:

Bei freier Wahl ihrer Laufwege spielen sich die beiden Spieler den Ball in beliebiger Form zu. Zunächst wird der Ball über eine kurze Distanz (etwa 10 Meter) zugespielt. Im Laufe der Übung wird der Abstand untereinander ständig vergrößert, so daß zum Abschluß auch Flugbälle gespielt werden können.

#### Übung 2:

Der Abstand der Spieler zueinander beträgt etwa 30 Meter. Spieler A schlägt einen hohen Flugball auf Spieler B, der den Ball annimmt (nach Möglichkeit mit einem Kontakt) und sofort nach Kontrolle des Balles am Boden einen kurzen Antritt über 5 bis 10 Meter mit dem Ball ausführt.

#### Übung 3:

Spieler A wirft Spieler B den Ball im Bogen zu, Spieler B köpft den Ball aus dem Sprung zu A zurück. Nach mehreren Wiederholungen erfolgt das Zuspiel mit dem Fuß.

#### Übung 4:

Bei ständigem Wechsel des Lauftempo führen die Spieler in freier Wahl folgende Übungen aus:

- Doppelpaß
- Quer-Steilpaß mit kurzem Antritt
- Paß auf den Partner und sofortiges Spiel 1 gegen 1

#### Hinweis:

Diese Aktionen sollen in hohem Tempo durchgeführt werden, daher nach jeder Aktion Aufgabenwechsel vornehmen.

#### Übung 5:

Individueller Torschuß.

### Hauptteil (50 Minuten)

#### Schwerpunkte:

- Verbesserung des Zusammenspiels in Überzahl auf engem Raum
- Verbesserung des Angriffsverhaltens in 1-gegen-1-Situationen

#### Spielform 1 (Abb. 2):

4 gegen 3 auf 1 Tor mit Torwart

In einem begrenzten Raum vor dem Strafraum spielen 4 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler. Aufgabe der Angreifer ist es, durch schnelles und sicheres Kombinationsspiel zum Torabschluß zu gelangen.

Für die Spieler gelten folgende Auflagen:

#### Angreifer

- Kein Rückpaß, nur Quer- oder Steilpaß möglich.
- Der Torabschluß soll (muß) nach Möglichkeit mit wenig Ballkontakten und nicht im Anschluß an ein Dribbling oder an einen gewonnenen Zweikampf erfolgen.

#### Abwehr

- Die Abwehrspieler sollen ihre Gegenspieler vor dem Strafraum stellen.

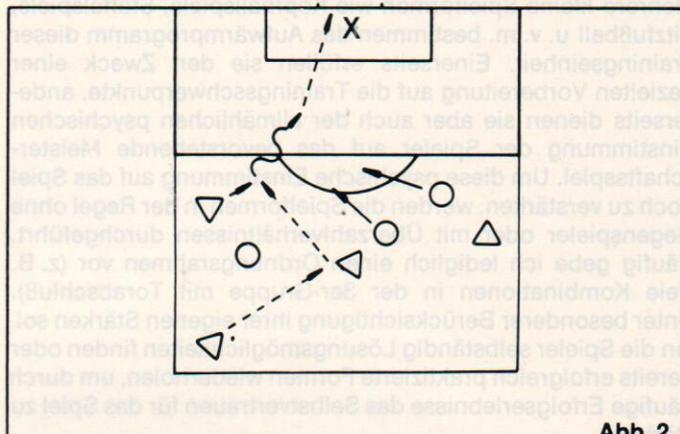


Abb. 2

- Zurückdrängen in den Strafraum vermeiden.
- Nach verlorenem Zweikampf ist das Nachsetzen in den Strafraum gefordert.

Im weiteren Verlauf dieser Übung werden die Spielerzahlen verringert; zunächst 3 gegen 2, anschließend 2 gegen 1.

Die Gruppenzusammensetzung erfolgt nach gruppentaktischen Gesichtspunkten, z. B.:

- Beide Sturmspitzen
- Beide Sturmspitzen und offensiver Mittelfeldspieler
- Beide Manndecker
- Beide Manndecker und Libero

#### Spielform 2 (Abb. 3):

4 gegen 4 auf 1 Tor mit Torwart

4 Angreifer spielen gegen 4 Abwehrspieler in einem begrenzten Raum vor dem Strafraum. Dabei sollen die Angreifer stets den individuellen Durchbruch in den Strafraum anstreben und versuchen, zum Torschuß zu gelangen. Die Abwehrspieler ihrerseits stellen die Stürmer vor der Strafraumlinie. Als weiteres Mittel sollen sie die Abseitsfalle anwenden.

Anschließend wird diese Spielform im 3 gegen 3 bis hin zum 1 gegen 1 ausgetragen.

#### Hinweis:

Mit der Reduzierung der Spielerzahlen beider Mannschaften muß unbedingt auch eine Verkleinerung des Übungsraumes einhergehen.

### Abschluß (10 Minuten)

Die Spieler laufen sich anschließend 10 Minuten locker aus.

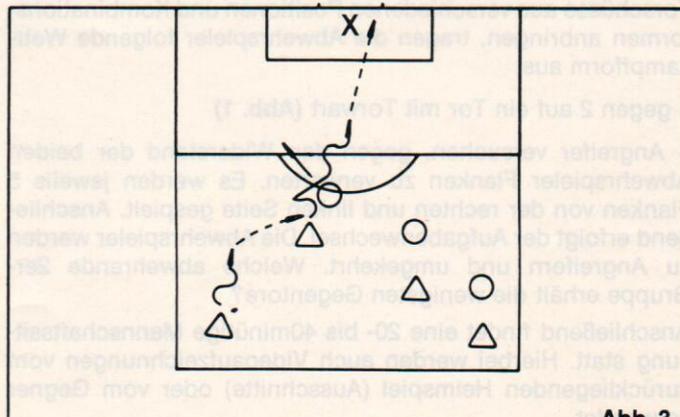
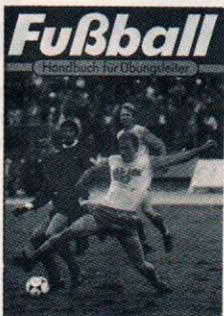


Abb. 3

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

### 2. Jugendtraining

- Bauer:** richtig Fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 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  
Frans Hoek  
Ein Leitfaden für Training und Wettkampf



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

- Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten, **DM 20,00**
- Thissen/Roellgen:** 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, Kopfballspiel, Passen und Tor-schußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**

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

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

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

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

**Hochgesand:** Gefeuert – gefeuert; Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer. 160 Seiten, 50 Fotos **DM 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 65,00**

**Wegener:** 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 – Bestellkarte Seite 37!



**Bund Deutscher  
Fußball-Lehrer**

## Termine

### Regionale Fortbildung

In der Sommerpause findet durch die Verbandsgruppe Bayern nur eine regionale BDFL-Fortbildungstagung statt. Nachstehend hierzu die wichtigsten Einzelheiten:

**Termin:** 18. bis 19. Juli 1987 (Samstag, 15 Uhr, bis Sonntag, 13 Uhr).

**Tagungsort:** REHA-Klinik in 8207 Endorf.

#### Programm:

„Training im mannschaftstaktischen Rahmen (Konterangriffe – Forechecking – Abseitsfalle)“. Referent Fritz Bischoff, Chef-Trainer des Jugend- und Amateurbereichs im FC Bayern München.

„Einrichtungen und Methoden der REHA-Klinik Endorf zur Verletzungsnachsorge“. Referenten: Dr. Dietolf Hänel sowie die Sportlehrer Günter Kern und Sepp Beil.

„Moderne Erkenntnisse der Ernährung und Flüssigkeitszufuhr im Leistungsfußball“. Referent: Prof. Dr. Dietschlag, Technische Universität München.

„Demonstration eines modernen Krafttrainings an Konditions- und Kraftgeräten zur Verletzungsvorbeugung“. Referenten: Lizenz-Trainer Peter Wimmer und Franz Danzl. Im Anschluß an die einzelnen Themen findet jeweils eine Diskussion statt.

Für die komplette Teilnahme an dieser Veranstaltung werden zehn Unterrichtseinheiten (UE) testiert, die vom Deutschen Fußball-Bund als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt werden. Teilnahmeberechtigt sind alle Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom oder A-Lizenz. Die Teilnahme wird nur testiert auf gelben DFB-Fortbildungsnachweisen, die zu Beginn der Veranstaltung beim Tagungsleiter abzugeben sind. Quartierbestellungen können bei BDFL-Mitglied Peter Wimmer, c/o Chiemgau-Kurbad, Bahnstraße 8, 8207 Endorf, Telefon 08053/2337, vorgenommen werden. Quartiere stehen in drei Kategorien (DM 25,-/DM 40,-/DM 60,-) zur Verfügung.

Als Gesamtleiter der Tagung ist der Vorsitzende der BDFL-Verbandsgruppe Bayern, Studiendirektor Gerhard Bauer von der Technischen Universität München, zuständig. Dessen Anschrift und Telefonnummer für eventuelle Rückfragen: Menzinger Straße 99a, 8000 München 50, 089-8112263.

### Zentrale Trainerfortbildung

Vorbereitungen für Warendorf sind abgeschlossen – Teilnehmerkapazität ist auf 700 Lizenz-Trainer erhöht – FIFA entsendet offiziellen Beobachter.



BDFL-Präsident Herbert Widmayer (Mitte) mit seinen Vizepräsidenten Herbert Binkert (links) und Kurt Böhnke. Diese Drei werden beim Internationalen Trainer-Kongreß von Warendorf 1987 zusammen mit BDFL-Schatzmeister Fritz Buchloh wiederum als Kongreß-Leitung fungieren.

Die Vorbereitungen für die zentralen Fortbildungslehrgänge von Warendorf 1987 sind abgeschlossen. Durch intensive Bemühungen des BDFL-Präsidiums, insbesondere von Präsident Herbert Widmayer, ist es dank einem großzügigen Entgegenkommen der Bundeswehrsportschule Warendorf gelungen, die Teilnahme-Kapazität von 600 auf 700 Plätze zu erhöhen, so daß jeder Lizenz-Trainer, der sich innerhalb der festgelegten Frist ordnungsgemäß angemeldet hatte, teilnehmen kann. Lediglich rund 40 Kollegen erhielten eine Absage gemäß offizieller Ausschreibung, da ihr Beitragskonto nicht bis einschließlich 1987 ausgeglichen war. Nachstehend noch letzte, wichtige Einzelheiten für die 700 Teilnehmer.

### Zentrale Anmeldung

Zur zentralen Anmeldung und Quartierverteilung ist unbedingt der Teilnehmer-Ausweis erforderlich, ohne den auch die Bundeswehrsportschule nicht betreten werden kann. Die Teilnehmer-Ausweise sind Mitte Mai '87 an alle zugelassenen Trainer zum Versand gekommen. Zentrale Anmeldung und Quartierverteilung erfolgen im Gebäude 21, wo das Tagungsbüro in Zimmer 26 untergebracht ist.

### Lehrgang I

Anmeldung und Quartierverteilung für Lehrgang I sind am Pfingstmontag, 8. Juni, bis spätestens 19 Uhr, vorgesehen. Das Lehrgangsprogramm beginnt am Dienstag, 9. Juni, pünktlich um 9 Uhr. Programm-Ende: Donnerstag, 11. Juni, ca. 13 Uhr. Die Teilnehmer von Lehrgang I erhalten aus organisatorischen Gründen am Pfingstmontag kein Abendessen. Dieses muß jeder in eigener Regie und auf eigene Kosten arrangieren.

### Lehrgang II

Anmeldung und Quartierverteilung erfolgen am Donnerstag, 11. Juni, bis spätestens 17 Uhr. Programmbeginn am Donnerstag pünktlich um 19 Uhr. Programm-Ende am Sonntag, 14. Juni, gegen 12 Uhr.

### Teilnehmer-Testate

Teilnehmer-Testate werden nur erteilt, wenn die Teilnahme über den gesamten Lehrgang erfolgt. Vorsorglich wird darauf hingewiesen, daß bei Ankunft nach Programmbeginn und/oder vorzeitiger Abreise kein Testat ausgehändigt wird. Ebenfalls wird um Beachtung gebeten, daß eine Testatverteilung nur in Warendorf, zum Schluß des jeweiligen Lehrgangs, an den anwesenden Teilnehmer persönlich erfolgt. Aushändigung an Dritte oder spätere Nachsendung ist nicht gestattet.

### Tragen Sie adidas

Die BDFL-Teilnehmer werden gebeten, während der Veranstaltungen von Warendorf Sportkleidung und Schuhe unseres Co-Veranstalters adidas zu tragen.

### FIFA entsendet Beobachter

Wie in vergangenen Jahren wird die FIFA auch zu den Fortbildungsveranstaltungen des BDFL von Warendorf einen offiziellen Delegierten entsenden. Diese Aufgabe wird in Warendorf von Dr. Václav Jíra, Prag, wahrgenommen, der seit vielen Jahren der Technischen Kommission der FIFA angehört und außerdem als 1. Vizepräsident und Präsident der Technischen Kommission der UEFA zu den bedeutendsten und einflußreichsten Persönlichkeiten des Europäischen Fußballs zählt.

**Glückwünsche**

Runde Geburtstage stehen im Berichtszeitraum an von prominenten Trainern:

30. Mai: **Hans Cieslarczyk**, siebenmal in die A-Nationalmannschaft berufen, schoß drei Tore für Deutschland, als Trainer erfolgreich bei mehreren Proficlubs, wird 50 Jahre alt.

4. Juni: **Jochen Menze**, große Fußballpersönlichkeit als Spieler und Trainer der Nachkriegszeit im Raum Wuppertal, vollendet sein 65. Lebensjahr.

7. Juni: **Harry Hemmo**, langjähriger Verbandstrainer des Württembergischen Fußballverbandes und aktiver Referent bei vielen BDFL-Veranstaltungen, wird 60 Jahre alt.



Foto: Horstmüller

13. Juni: **Erich Ribbeck**, einstmals jüngster Trainer der Bundesliga, der sich zu einer der ganz großen Trainer-Persönlichkeiten entwickelt hat, amtierender Chef-Coach von Bayer Leverkusen, Referent mit Aussagekraft bei zahlreichen BDFL-Tagungen, feiert seinen 50. Geburtstag.

14. Juli: **Karl-Heinz Mainz**, langjähriger Verbandssportlehrer beim Bayerischen Fußballverband, ebenfalls sehr aktiv bei vielen BDFL-Fortbildungsprogrammen, vollendet sein 50. Lebensjahr.

Der BDFL gratuliert sehr herzlich mit allen guten Wünschen.  
**Lothar Meurer**

**Anschrift des BDFL:**

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden  
Telefon 061 21/843469  
Geschäftsführer: Lothar Meurer

**UNION EUROPÄISCHER FUSSBALL-TRAINER**



**adidas**  
Partner im Fußball Europas

**U.E.F.-Nachrichten**

präsentiert von Generalsekretär  
**Lothar Meurer**

**Präsident Widmayer setzt Ziele**

Auf einer Sitzung des Exekutiv-Komitees im Mai 1987 setzte der neue U.E.F.-Präsident Herbert Widmayer (BRD) Schwerpunkte für die mittelfristige Zukunft. Wichtigstes Nahziel: Bis Ende 1989 soll wenigstens die Hälfte aller Mitgliedsländer der UEFA mit ihren Trainerverbänden auch Mitglied in der Union Europäische Fußball-Trainer sein. Nach heutigem Stand fehlen an diesem Ziel nur noch drei nationale Trainerverbände.

**Norwegen gründet Trainer-Verband**

Beispiele machen Schule. Nach dem Vorbild vieler autonomer Trainer-Verbände in bedeutenden Fußball-Staaten Europas wurde jetzt auch in Norwegen ein landesweiter Trainer-Verband unter dem Namen „Norsk Fotball-ten Aktionen des neuen Trainer-Verbandes: Die Norweger streben eine Mitgliedschaft in der Union Europäische Fußball-Trainer (U.E.F.) an.

**CSSR strebt Mitgliedschaft an**

Die Trainer-Kommission des CSSR-Fußballverbandes strebt die Mitgliedschaft in der U.E.F. an. Entsprechende Verhandlungen wurden von U.E.F.-Generalsekretär Lothar Meurer (BRD) in Prag geführt. Es steht nur noch die formelle Genehmigung des tschechoslowakischen Sportministers aus.

**Neuer Delegierter Finnlands**

Als neuer Delegierter Finnlands im „Board of Directors“ der U.E.F. wurde **Raimo Tuomi** nominiert. Er löst Veli Pietarila ab, der andere Aufgaben übernommen hat.

**Fritz Buchloh Ehrenmitglied**

Fritz Buchloh, 17facher Torwart der deutschen Nationalmannschaft, langjähriger Nationaltrainer von Island, seit Gründung der U.E.F. anno 1980 deren Schatzmeister, wurde durch einstimmiges Votum zum



1. Ehrenmitglied der Union Europäische Fußball-Trainer ernannt. Begründung: Fritz Buchloh hat sich um die Gründung und positive Entwicklung der U.E.F. bedeutende Verdienste erworben.



**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)

# Tolle neue Werbeförderungen

## 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 größtenteils **Markenartikel**.



### ●● Für 2 Punkte:

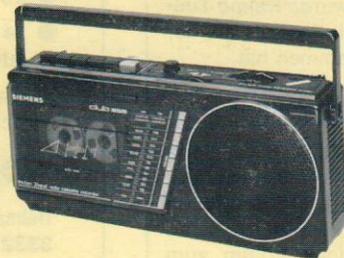
- 2 Regiestühle Naturleinen, Gestell rotlackiert
- Herren-Handtasche „Piccolo“ von SAMSONITE
- MARO-Transisterradio
- Großer ARAG-Autoatlas Deutschland/Europa
- Gr. Universal-Lexikon
- Handbuch „Der Hausjurist“ (992 S., über 3000 Stichworte)
- Super-Kochbuch von „Essen + Trinken“
- Gr. Spielmagazin
-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



Ein **Sonderprospekt mit allen Prämien** wird der Juli-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.



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 Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

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

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

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

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „**fußballtraining**“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 52,80, im Ausland DM 57,60, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift. **Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.**

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.  
 Erbitten Sie mir Prämien-Gesamt-Angebot.  
 Gewünschte Prämie(n): \_\_\_\_\_

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