

# fußball training

7

5. Jahrgang · Juli 1987

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**Ballkontrolle**  
Training der 10- bis 14jährigen

**Liebe Leser,**

in der letzten Doppelausgabe haben wir das Thema „Fußballtaktik“ in den Vordergrund gestellt und Ihnen versprochen, weitere Beiträge zu diesem Thema folgen zu lassen.

Im Hauptbeitrag dieser Ausgabe befaßt sich Gerhard Bauer mit der taktischen Handlungsfähigkeit, einem elementaren Ausbildungsziel in unserem Sport. Da der Fußballsport nach Meinung des Autors heute schon ein beträchtlich hohes technisches Niveau erreicht hat, und die konditionellen Möglichkeiten zumindest im Profibereich weitgehend ausgereizt sind, hält er eine weitere Leistungssteigerung in erster Linie über die Entwicklung der taktischen Handlungsfähigkeit der Spieler für möglich. Ausgehend von der Struktur der taktischen Handlung und den Leistungen des Spielers in den einzelnen Phasen, stellt Bauer beispielhaft die Bedeutung der einzelnen Faktoren für die taktische Handlungsfähigkeit dar und gibt anschließend einige Tips für das praktische Training.

Dieter Bremer/Oskar Schneider/Werner Staudt beschließen ihre „Trainingspraktischen Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung“ mit der 3. Trainingseinheit und zeigen auf, daß der Erwerb der Handlungsfähigkeit über

die Anwendung verschiedener Handlungsmöglichkeiten einen langfristigen Lernprozeß darstellt, der für Trainer und Spieler neue Aufgaben und Anforderungen stellt.

Die Artikelserie „Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen“ von Friedhelm Wenzlaff wird in diesem Heft mit spielbezogenen Aufgaben für den Mittelfeldspieler fortgesetzt, und für den Bereich des Jugendtrainings stellt Gero Bisanz mit seiner 9. Folge des Trainings für 10 bis 14jährige Übungsformen zur Ballkontrolle von hoch zu gespielten Bällen vor.

Vor der heißen Phase der Saisonvorbereitung hat sich die Redaktion von „fußballtraining“ jedoch auch das Ziel gesetzt, Ihnen einige Denkanstöße, Anregungen und praktische Beispiele für diesen Trainingsabschnitt zu geben. Mit seinem Beitrag „Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft“ wendet sich Rainer Häffner an die Trainer des unteren Leistungsbereichs.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren, und vor allem viel Erfolg für die neue Saison wünscht Ihnen

*Werner Köhler*

**In dieser Ausgabe**

Gerhard Bauer	
<b>Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers</b>	<b>3</b>
<hr/>	
Friedhelm Wenzlaff	
<b>Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Mittelfeldspieler</b>	<b>9</b>
<hr/>	
<b>Jugendtraining</b>	
Gero Bisanz	
<b>Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (9. Folge)</b>	<b>15</b>
<hr/>	
Rainer Häffner	
<b>Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft</b>	<b>33</b>
<hr/>	
Dieter Bremer · Oskar Schneider · Werner Staudt	
<b>Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung (II)</b>	<b>37</b>
<hr/>	
<b>Buchbesprechung</b>	<b>39</b>
<hr/>	
<b>Leserumfrage</b>	<b>40</b>
<hr/>	
<b>BDFL-News</b>	<b>44</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 Rutenmöller, Horst R. Schmidt, Anne Trabandt-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

Die Kontrolle des Balles – eine unabdingbare Voraussetzung für einen erfolgreichen Zweikampf.

Gerhard Bauer

# Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers

Verbesserung der leistungsbestimmenden Faktoren durch den Trainer

## Vorbemerkungen

Taktik – oder besser ausgedrückt die taktische Handlung eines Spielers wird auch heute noch sehr häufig definiert als „der planmäßige, erfolgsorientierte Einsatz technischer Fertigkeiten und konditioneller Fähigkeiten; der Einsatz erfolgt unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen und jener des Gegners“.

Tatsächlich sind technische Fertigkeiten und konditionelle Fähigkeiten Grundvoraussetzungen für die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers; ihre Entwicklung, Schulung und Verbesserung sind unverzichtbarer Bestandteil des Fußballtrainings.

Nun weiß man aber bereits sehr lange, daß die Phase, in der Technik und Kondition als Mittel der taktischen Handlungsfähigkeit **sichtbar** zum Einsatz kommen, nur eine von sechs Handlungsphasen ist. Die Sportwissenschaftler (Handlungstheoretiker, Sportpsychologen, Experten für Bewegungslehre) weisen immer wieder darauf hin, daß ein Spieler, bevor er für jedermann sichtbar handelt, bereits zahlreiche nicht sichtbare geistige und psychologische Leistungen vollbringt. Ohne diese Vorleistungen wäre es gar nicht möglich, die technischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten in Spielhandlungen umzusetzen.

Wenn dem so ist, und daran kann es heute überhaupt keinen Zweifel mehr geben, dann müssen wir Trainer uns um eine Erweiterung unserer Kenntnisse bemühen und die Mittel und Methoden optimieren, mit denen wir die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers schulen und verbessern wollen.

## Struktur der taktischen Handlung

Von den Handlungstheoretikern wird der Ablauf einer taktischen Handlung häufig modellhaft entsprechend dem Prinzip eines kybernetischen Regelkreises dargestellt. Nach diesem Modell nimmt der Spieler im Verlauf einer Handlung Informationen aus seiner Umwelt und auch aus seinem Körperinneren (z. B. Lage- und Raumpfindungen, Muskelempfindungen) auf. Er verarbeitet diese Eindrücke im Zentralnervensystem und vergleicht sie mit den dort gespeicherten Kenntnissen und seinen Spielerfahrungen (= Phase der Spielanalyse).

Aufgrund dieser Spielanalyse ist es dem erfahrenen Spieler meist möglich, die unmittelbar folgenden Spielhandlungen seiner Mit- und Gegenspieler vorauszuahnen. Man nennt dies auch geistige Vorwegnahme oder Antizipation der folgenden Spielhandlung (= Phase der Antizipation).

Auf der Basis dieser Vorleistung ist es dem Spieler jetzt möglich, in Sekundenschnelle aus einer Reihe möglicher Lösungsmöglichkeiten die aus seiner Sicht günstigste Spielhandlung auszuwählen und als Handlung zu planen (= Phase der Handlungsplanung).

Sehr oft werden ihm diese Vorgänge überhaupt nicht mehr bewußt; die folgenden sichtbaren Handlungen laufen dann als **Spontanhandlungen** ab. Je nach der Art ihres Zustandekommens und dem Anteil geistig-psychischer Faktoren am Zustandekommen spricht man dann von **intuitiven Handlungen**, **affektiven Handlungen** (wenn Wut, Schmerz u. ä. mit „spielen“) oder **automatisierten Handlungen** (Tackling, Doppelpaß).

Bei bewußt geplanten Handlungen ist noch eine Phase des bewußten „Entschluß-Fassens“ zwischen Handlungsplan und Handlungsausführung zwischengeschaltet. Erst nach diesen Phasen der taktischen Handlung, die alle nicht sichtbar ablaufen, setzt der Spieler seine technischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten als sichtbare Handlung ein (= Phase der Handlungsausführung). Der eigentlichen Handlungsausführung sollte so oft als möglich eine Kontroll- und Auswertungsphase folgen. Dies ist im Fußball allerdings (z. B. im Gegensatz zum Tennis) nicht immer im unmittelbaren Anschluß möglich. Denn das Fußballspiel fordert meist sofort wieder die volle Konzentration auf die nächstfolgende Spielsituation. Dennoch gibt es für jeden Spieler auch während des Spiels, in der Halbzeit, zumindest aber nach dem Spiel Gelegenheit zur nachträglichen Auswertung. Erst durch dieses bewußte Nachvollziehen erweitert ein Spieler seine Spielerfahrung (= Phase der Kontrolle und Auswertung).

Durch Informationen von außen (Zuruf vom Trainer) oder aus dem Körperinneren (z. B. Tastsinn oder auch Freude/Wut) an das Bewußtseinszentrum laufen die einzelnen Phasen nicht unabhängig voneinander ab, sondern es kommt laufend zu Rückmeldungen nach dem Regelkreisprinzip. Dies erst ermöglicht es dem Spieler, eine Handlung, noch während sie abläuft, eventuellen Veränderungen der Spielsituation (Täuschung) anzupassen oder sie ganz abzubrechen.

## Praktische Lehrtafeln



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

Im Inland frei Haus!

nur DM 179,-

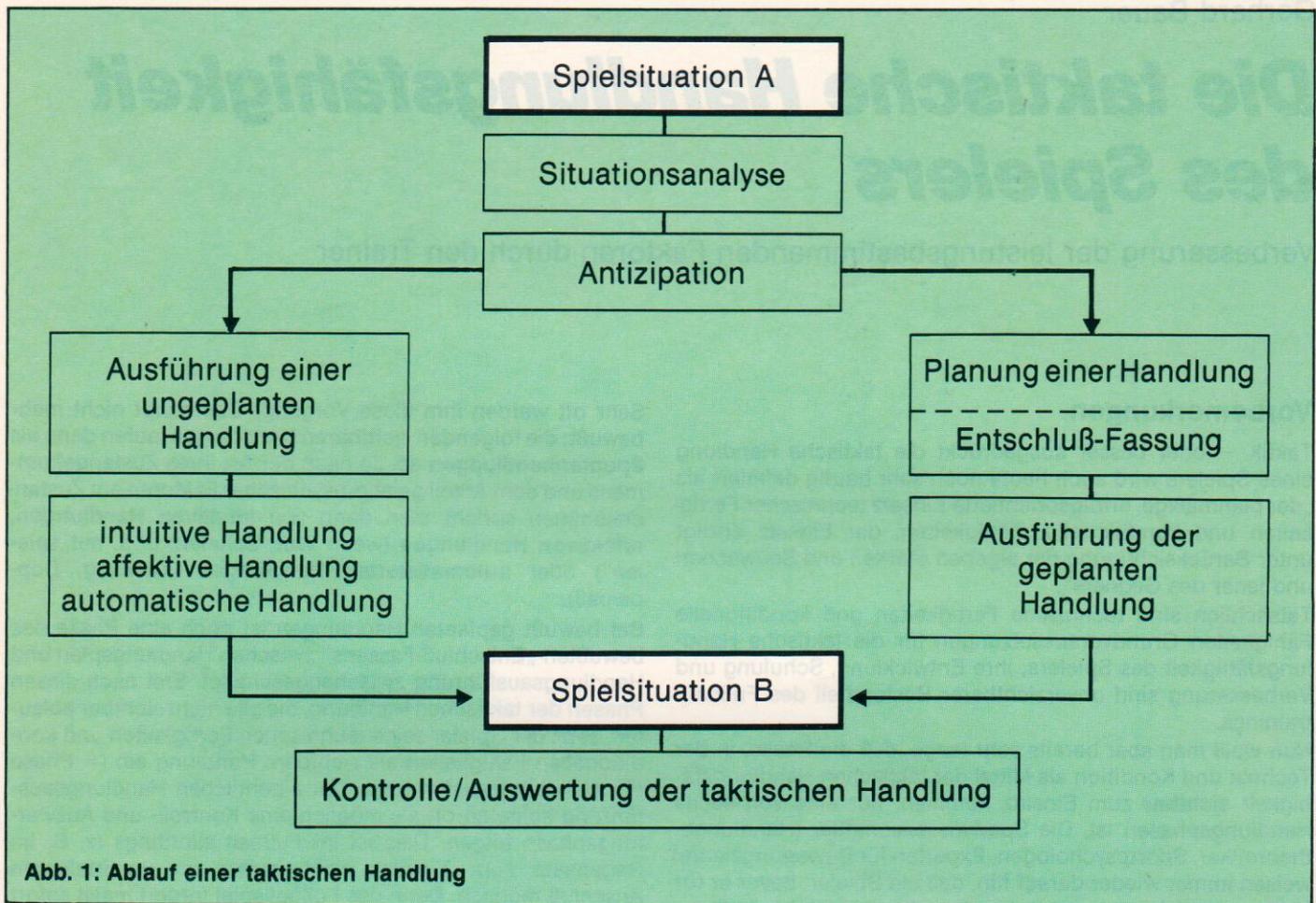
Ohne Abb.:

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

Zzgl. Versandkosten

nur DM 34,80

**philippa**  
Bestellschein  
Seite 8



**Abb. 1: Ablauf einer taktischen Handlung**

**Die Leistungen des Spielers in den einzelnen Phasen der taktischen Handlung**

**Situationsanalyse**

- Wahrnehmung (= Auswahl von Sinneseindrücken wie Sehen, Hören, Tasten) der Position von Mitspieler, Gegenspieler und Ball
- Wahrnehmung der Veränderung dieser Positionen (räumlich-zeitliche und dynamisch-zeitliche Veränderung z. B. der Flugbahn des Balles)
- Wahrnehmung der eigenen Position im Verhältnis zu Mit- und Gegenspieler

**Antizipationsphase**

- Vorausahnen der Spielabsichten von Mit- und Gegenspieler (= Zielantizipation)
- Vorausahnen der dabei geplanten Spiel-Mittel (= Programmantizipation)
- Einplanung der Wirkung von Störfaktoren wie Finten, Wind, Bodenverhältnisse

**Planungsphase**

- Vergleich der Wahrnehmungen mit den im Spielgedächtnis gespeicherten Erfahrungswerten
- Abwägung der Stärken und Schwächen von Gegner und Mitspieler und den eigenen Fähigkeiten
- Beachtung von Störfaktoren
- Beachtung des Spielstandes

- Beachtung der vorgegebenen taktischen Marschroute
- Suche nach alternativen Lösungsmöglichkeiten
- Auswahl der besten Lösung

**Entschluß-Fassung**

- Entschlußkräftig und willensstark die Entscheidung fällen für die Durchführung der als „beste Lösung“ erkannten Handlung

**Handlungsphase**

- Alleine oder kooperativ die geplante (oder nicht bewußt geplante) Handlung mit Hilfe der technischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten ausführen
- dabei mögliche Störaktionen/-faktoren beachten
- Handlung eventuell variieren oder abbrechen

**Kontrollphase**

- Neue Situationsanalyse
- Vergleich zwischen Handlungsziel und Handlungsergebnis
- gegebenenfalls: Fehlersuche
- Analyse der Wirksamkeit der eingesetzten Mittel
- Speicherung des Handlungsablaufes im Gedächtnis
- Erweiterung der Spielerfahrung

Für jede der vorgenannten Leistungen (= Steuerungsschritte) benötigt der Spieler zahlreiche leistungsbestimmende Fähigkeiten. Im einzelnen handelt es sich dabei um folgende Gruppen von Leistungsfaktoren:

- Antriebs-Faktoren
- Sensorische Fähigkeiten
- Kognitive Fähigkeiten
- Wesensmerkmale
- Temperamentsmerkmale
- Technische Fertigkeiten
- Konditionelle Fähigkeiten
- Komplexe Spielfähigkeit

### Die Leistungsfaktoren und ihre Optimierung

Als Konsequenz aus den Ausführungen zur Struktur von taktischen Handlungen und den Leistungen, die dabei von den Spielern unter Einsatz vielfältiger Leistungsfaktoren zu erbringen sind, lassen sich für die Trainingspraxis folgende thesenartige Merksätze ableiten:

- 1 Bei geplanten taktischen Handlungen verlaufen fünf von sechs Phasen ohne sichtbare äußere Bewegung.
- 2 Nur in der fünften Phase werden die technischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten in sichtbare Handlungen umgesetzt.
- 3 In den Phasen 1, 2, 3, 4 und 6 sind von entscheidender Bedeutung:
  - Antriebsfaktoren
  - Sensorische Fähigkeiten
  - Kognitive Fähigkeiten
  - Psychische Wesensmerkmale
  - Temperamentsmerkmale
- 4 Diese Fähigkeiten sind zusätzlich zu Technik und Taktik

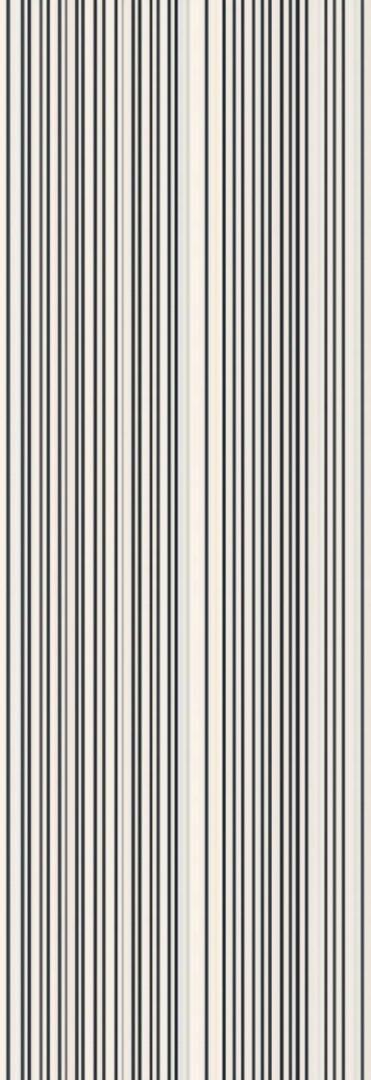
- Gefühle/Emotionen: z. B. Angst, Schmerz, Lust
- Interessen: z. B. andere Position, Reisen
- Einstellungen: z. B. zu Normen, Werten

Ohne ein leistungsorientiertes Antriebspotential wird der Spieler bereits bei der Situationsanalyse häufig Fehler machen. Nur der motivierte Spieler ist mit Konzentration und Aufmerksamkeit bei der Sache. Unmotivierte Spieler machen bereits hier entscheidende Wahrnehmungsfehler. Auch in allen anderen Phasen der taktischen Handlung ist eine positive Antriebsstruktur für den erfolgreichen Ablauf unumgänglich notwendig.

### Trainingstips:

- Die individuelle Bedürfnis-/Motivationslage muß in Einzelgesprächen ausgelotet und angesprochen werden. Allgemeine Parolen (Spielersitzung/Halbzeitansprache) können sie nur ergänzen.
- Immer sollen die individuellen Bedürfnisse, Motive etc. möglichst gezielt auf das bevorstehende Spiel hin ausgerichtet werden; dabei Motivation und klare taktische Anweisungen miteinander koppeln; bei den Anweisungen die Fähigkeiten des Spielers zur Informationsaufnahme und -speicherung berücksichtigen (weniger ist oft mehr!).
- Aspekte wie mittlere Erfolgswahrscheinlichkeit, Zielattraktivität etc. sind dabei zu beachten.
- Die beste Antriebsstruktur (= Leistungsbereitschaft) ist wirkungslos, wenn körperliche Frische und Spielfreude fehlen (Beachtung der optimalen Relation von Belastung und Erholung im Training; sportliche Lebensweise).

### Sensorische Fähigkeiten



## Trainingstips

- Die Leistungsfähigkeit der Sinne ist zwar weitgehend erbmäßig festgelegt, im Rahmen der erbmäßigen Vorgaben können aber auch sie verbessert werden.
- Sportlicher Lebenswandel (Schlaf, Alkohol, Nikotin) und die Beachtung des Prinzips der optimalen Relation von Belastung und Erholung im Verlauf des Mikrozyklus sind eine Voraussetzung für die Funktionstüchtigkeit der Sinne.
- Das Wahrnehmen auch schneller Spielhandlungen in Trainingsspielen durch die Einführung von Provokationsregeln (Spiel mit nur zwei/einem Ballkontakt, Spiel 11 gegen 11 auf ein Tor in halbem Spielfeld) schulen.
- Peripheres Sehvermögen durch weiträumiges Spiel über ganzes Feld oder durch Spiel auf 4 Tore verbessern.

## Kognitive Fähigkeiten

- Konzentrationsfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Wissen/takt. Kenntnisse
- Wahrnehmungsfähigkeit (Auswahl sensorischer Empfindungen)
- Gedächtnis
- Vorstellungs-/Antizipationsfähigkeit
- Denken/Planen (auch unter Zeit- und Erfolgsdruck)
- Intelligenz

Die blitzschnell wechselnden Spielsituationen und die Vielfalt von Lösungsmöglichkeiten in jeder einzelnen Situation erfordern vom Spieler Konzentration, rasches Auffassungsvermögen, taktische Kenntnisse u. v. a. m. Im internationalen und nationalen Spitzenfußball werden die Anforderungen an die intellektuellen Fähigkeiten der Spieler zunehmend größer. Im deutschen Fußball darf die Entwicklung auf diesem Gebiet nicht verschlafen werden. Bereits bei der WM 1986 in Mexiko waren uns mehrere andere Nationalmannschaften – zumindest im kreativ planvollen Offensivspiel – unbestritten überlegen. Auf Dauer sind diese Qualitäten mit taktischer Disziplin und herausragender Kondition nicht mehr auszugleichen.

## Trainingstips

### Konzentrationsfähigkeit/Aufmerksamkeit:

- Diese Faktoren sind an die Wachheit der Sinne, an die Leistungsmotivation und die Zielorientierung gebunden (s. oben).
- Immer wieder neue Übungs- und Spielformen ins Training einbauen, die zum Denken, Umschalten, zur geistigen Flexibilität zwingen.
- Gute Aktionen des Spielers, die von Konzentration und Aufmerksamkeit geprägt sind, sollen vom Trainer durch Lob eine positive Verstärkung erfahren.
- Selbstschulung der Konzentrationsfähigkeit ist durch mentales Training möglich.

### Taktische Kenntnisse:

- Spieldauswertung und Spielvorbereitung durch Tafelarbeit, Videoanalyse, Einzelgespräche und Diskussionen.
- Beobachtungstraining/observatives Training mit bestimmten Schwerpunkten (nur einen Spieler beobachten, Zweikampfverhalten, Zusammenspiel Vorstopper-Libero, Raumteilung, Positions- und Aufgabenwechsel, Umschalten, Spielzüge).

- Geistiges Vorstellungstraining/mentales Training (z. B. Verhalten bei Standardsituationen, Angreifer alleine vor Torhüter, Abwehrverhalten).
- Informationen über Stärken/Schwächen des Gegners (z. B. Spielbein, Tricks, bevorzugtes Kombinationsspiel, Art des Umschaltens).
- Hinweise/Tips/Handlungsanweisungen mit Motivation koppeln (Angst vor Mißerfolg, Freude auf Erfolg, mittlere Erfolgswahrscheinlichkeit, Zielattraktivität).
- Aber beachte: Nicht zu viele Informationen geben und diese so knapp und präzise als möglich (Merke: Über Sieg oder Niederlage entscheiden weniger die komplizierten taktischen Konzepte des Trainers, als vielmehr die Summe der konsequent ausgeführten Einzelaktionen der Spieler).

### Spiel-/Wettkampferfahrung und Spielgedächtnis:

- Erfahrung ist mehr als bloßes Durchleben!
- Erfahrung ist reflektiertes geistiges Mit- und Nachvollziehen von Handlungen.
- Erfahrung setzt Einsicht und Fähigkeit zur Selbstkritik voraus.
- Erfahrungen bleiben besser im Gedächtnis haften, wenn sie durch Tips und Lob positiv verstärkt werden.
- Beachtung von Störgrößen/Umwelteinflüssen z. B. durch: Auswahl der richtigen Ausrüstung, Training auch bei ungünstigen Bedingungen (Wind, Regen, Schnee, Hitze, Lärm), Spiel gegen Überzahl, Trainingsspiel gegen stärkere Mannschaften, Erhöhung des Trainingsumfangs.

## Wesens-Merkmale

- Erfolgsorientiertheit
- Kameradschaftlichkeit
- Willensstärke (Willenskraft/Willensausdauer)
- Selbstsicherheit
- Mut/Risikobereitschaft
- Gelassenheit
- Streßresistenz
- Planmäßigkeit
- Sensibilität
- Kritikbewußtheit
- Gewissenhaftigkeit
- Verantwortungsbewußtheit
- Temperament (s. unten)

## Temperaments-Merkmale

- Impulsivität
- Vorsorglichkeit
- Durchsetzungsvermögen
- Gefühlsbeständigkeit
- Optimismus
- Selbstsicherheit
- Tatkraft
- Gesprächigkeit
- Forscherheit
- Geselligkeit
- ... und das Gegenteil

Ohne Risikobereitschaft, Mut und Selbstsicherheit scheitert die Umsetzung eines Handlungsplanes in eine sichtbare Handlung allzu oft bereits im Ansatz. Die Aktionen werden

dabei zögernd, verkrampft und mit zu wenig Dynamik ausgeführt. Dadurch kann der Gegner oft noch erfolgreich reagieren. Das gleiche gilt für viele der nachstehend aufgeführten Temperamentsmerkmale.

Auch die Fähigkeit, überhaupt planvoll handeln zu können, ist von grundlegender Bedeutung.

Für die Kontrolle und Auswertung abgelaufener taktischer Handlungen sind Faktoren wie Kritikfähigkeit (vor allem auch die Fähigkeit zur Selbstkritik), Gewissenhaftigkeit und Verantwortungsbewußtheit wichtig.

**Trainingstips**

Mut/Angst:

- Die Ängstlichkeit des Trainers macht ängstliche Spieler. Seine Zweifel lassen die Spieler zweifeln.
- Unterschiedliche Formen mit unterschiedlichen Ursachen und Wirkungen (z. B. Angst vor Verletzung, Fehler, Blamage, Niederlage, Kritik).
- Genaue Beobachtung und Einzelgespräche ermöglichen die richtigen Führungsmaßnahmen (z. B. Handball-Kopfball-Spiel, Tip für Körpereinsatz bei hohen Bällen, Senken der Erfolgserwartung u. v. a. m.).

Risikobereitschaft:

- Risikofreudige Trainer haben risikofreudige Spieler.
- Dem Spieler Vertrauen entgegenbringen, ihn das Vertrauen spüren lassen.
- Dem Spieler den Unterschied zwischen gefährlichem Risiko und mutiger Aktion klarmachen (z. B. Durchbruchdribbling in gegnerischer Hälfte oder Steilpaß ist nicht riskant, sondern mutig).

- Aber auch: tatsächliche Risikoverschreibung für einzelne Spieler; dabei Information der Mitspieler, Absicherung durch Mitspieler, Übernahme der Verantwortung durch den Trainer.

Verantwortungsbewußtsein:

- Voraussetzung ist, daß sich der Spieler mit den gesetzten Zielen und den gestellten Aufgaben identifiziert.
- Mitsprache führt zur Mitverantwortung, Mitverantwortung führt zu verantwortungsbewußtem Handeln.
- Zu leichte Aufgaben machen leicht verantwortungslos.
- Affekte, Kompensationsbedürfnis, Egoismus, Übermüdung blockieren **bewußtes** – auch **verantwortungsbewußtes** – Handeln.

Ruhe, Gelassenheit:

- Die Ruhe und Gelassenheit des Trainers überträgt sich auf die Spieler.
- Gute Aktionen durch Zurufe positiv verstärken – auch im Wettkampf.
- Kritik auf das notwendige Mindestmaß reduzieren, in sachlichem Ton, in Form von Tips und vorwärtsblickend aussprechen.
- Überzogenen Leistungsdruck vermeiden, sich von der Leistungserwartung der Öffentlichkeit so weit als möglich freimachen.
- Sich bewußt machen, daß die tatsächliche Konsequenz beim Scheitern meist geringer ist als befürchtet (s. DALE CARNEGIE, Sorge Dich nicht – Lebe!).

**Sportbuch-Fundgrube**

**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 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**

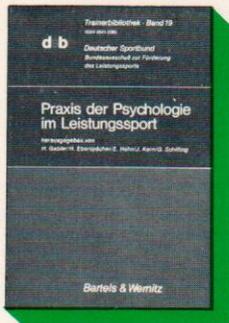
**Hagedorn:** Sport in der Primarstufe – Theoretische Grundlegung. Statt DM 12,80 **DM 7,80**

**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**



**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**



**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 Sportlehrerausbildung, 157 Seiten



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

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

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

**philippa**  
Bestellschein Seite 8

**Streß und Streßabbau:**

- Der Streß des Trainers überträgt sich auf den Spieler.
- Normale Streßgefühle als grundsätzlich leistungsfördernd und natürlich akzeptieren.
- Ungesunder Streß entsteht durch überzogenen Leistungsehrgeiz und unnötige Angst; sich diesen Mechanismus bewußt machen und ihn bekämpfen.

Weitere Möglichkeiten der Streßbekämpfung sind:

- Gespräche führen zum Abbau von Angst etc. (s. oben).
- Reduzierung sportfremder Belastungen.
- Konkrete Aufgabenzuteilung (aufgabenzentrierte Anweisungen) lenkt von imaginären Ängsten ab.
- Appell an Teamwork (z. B. Kreisbildung vor wichtigen Spielen) läßt den Spieler spüren, daß die Aufgabe von den anderen mitgetragen wird und die Verantwortung nicht auf ihm alleine lastet.
- Feindseliges Zuschauerverhalten als fußballspezifische Erscheinung abtun.
- Umfangreiches Aufwärmen (Abbau von Adrenalin und Noradrenalin).
- Senken des Muskeltonus durch Stretching (auch in der Halbzeit) oder durch Entspannungsmassage.
- Psychosomatische Entspannungsmethoden (autogenes Training, konzentrierte Entspannung, Biofeedback-Training).
- Und: Beibehalten des gewohnten Lebensrhythmus vor wichtigen Spielen.

**Zusammenfassung**

Der Fußballsport hat heute schon ein beträchtlich hohes technisches Niveau erreicht. Die konditionellen Möglichkeiten der Spieler sind zumindest im professionellen Fußball weitgehend ausgeschöpft.

Eine weiterführende Leistungssteigerung ist – und das lehrt uns der internationale Spitzenfußball – über die Entwicklung der komplexen taktischen Handlungsfähigkeit der Spieler möglich. Dazu müssen Trainer und Spieler neben der ständigen Weiterentwicklung von Technik und Kondition vor allem an der Verbesserung der kognitiven und psychischen Leistungsfaktoren arbeiten. Erfahrene und erfolgreiche Trainer haben dies erkannt und zur Grundlage ihrer erfolgreichen Arbeit gemacht.

Wenn UDO LATTEK sagt: „Die reine Trainingsarbeit (und er meint damit das Technik- und Konditionstraining!) ist inzwischen zur selbstverständlichen Routine geworden, die im Grunde jeder ausgebildete Trainer leisten kann; das Wesentliche ist heute die richtige Führung der Spieler und das Einzelgespräch“, dann ist das nur ein weiterer Beweis für unsere Forderung.

Es ist zu wünschen, daß sich alle Trainer dieser Überzeugung anschließen und dieser Forderung verpflichtet fühlen. Dann werden die Spieler der Zukunft nicht nur durch konditionelle Fähigkeiten und taktische Disziplin glänzen. Sie werden in der Lage sein, dem Spiel durch Kreativität, Spielwitz, Mut und Risikobereitschaft eine attraktive Note und eine neue taktische Dimension zu verleihen.

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

**Ich abonniere fußballtraining**

**Gleich mitbestellen**

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.



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

● Bitteln Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_\_ / Jahr \_\_\_\_ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement. Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres. Das Jahres-Abonnement kostet 1987 (12 Hefte) im Inland DM 52,80 (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 57,60, jeweils frei Haus.

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

**Besteller:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl. **Sammelmappen ft** \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_

**Hinweis für den Verlag**

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)



Friedhelm Wenzlaff

# Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Mittelfeldspieler

## Vorbemerkungen

Aus der Gesamtheit des Fußballspieles kommt dem Spiel im Mittelfeld eine sehr große Bedeutung zu. Im Mittelfeld werden die eigenen Angriffe planvoll inszeniert und die des Gegners schon in ihrer Entstehung gestört. Das Tempo wird, je nach Situation, Spielstand und taktischen Überlegungen, gedrosselt oder überraschend forciert. Die Aufgaben der Mittelfeldspieler sind in Angriff und Abwehr sehr vielfältig, und sie erfordern deshalb auf den Positionen des Mittelfeldes laufstarke, deckungstreue, zweikampfstarke, technisch versierte und taktisch kluge Spieler, die viel improvisieren müssen, weil das Verhalten des Gegners und der schnelle Situationswechsel des heutigen Spiels sie dazu zwingen. Für das gute Mittelfeldspiel jeder Mannschaft ist es wichtig, daß es dem Trainer gelingt, das Wissen um die Aufgaben und das Können seiner Mittelfeldakteure zu erweitern bzw. zu verbessern, wobei ein planvolles Sondertraining die beste Grundlage bildet.

Die Entwicklung des Fußballspieles hat in den letzten Jahren recht deutlich gezeigt, daß die Zahl der sogenannten Spielmacher immer geringer wird. Der Spielaufbau einer Mannschaft ist mehr oder weniger eine Kollektivtätigkeit aller im Mittelfeld eingesetzten Akteure. Daher müssen auch alle Mittelfeldspieler in den nachfolgend aufgeführten Trainingsformen zum Einsatz gelangen, um dieser Feststellung für die Zukunft gerecht zu werden.

In diesem Beitrag wird auf eine Unterteilung in Rubriken verzichtet. Nach zwei Einspielübungen schließen sich sofort spielbezogene Aufgaben für den Mittelfeldspieler an.

## Trainingsformen für den Mittelfeldspieler

### Übung 1 (Abb. 1):

Der Mittelfeldspieler übt Kurz-, Langpässe und Flugbälle

In einem begrenzten Feld (z. B. dem Strafraum) bewegen sich 3 Angriffsspitzen und 1 Mittelfeldspieler, wobei darauf zu achten ist, daß die Flügelpositionen immer besetzt sind. Ein weiterer Mittelfeldspieler befindet sich mit dem Ball außerhalb des Feldes. Er spielt eine äußere Spitze an und läuft sofort in hohem Tempo nach außen in den „Rücken“ des Angreifers, um dort anspielbar zu sein. Die angespielte Spitze spielt einen Kurzpaß zum Mittelfeldspieler zurück und wechselt die Position mit seinem Mitspieler, nachdem dieser ebenfalls vom Mittelfeldspieler kurz angespielt wurde. Nach dem erneuten Rückpaß verlagert der Mittelfeldspieler mit einem langen Flugball das Spielgeschehen zur anderen Seite. Es folgen ein sofortiges Nachgehen im Sprinttempo, zwei Kurzpässe mit den beiden anderen und dann wieder der Mitspielerwechsel per Flugball zum anderen Flügel. Dieser Seitenwechsel kann mitunter durch einen scharfen Flachpaß eingeleitet werden.

Da der Mittelfeldspieler in dieser Trainingsform recht stark gefordert wird, sollte er nach 5 Minuten Übungszeit eine Erholungsphase bekommen. Die Übung wird mit einem anderen Mittelfeldakteur als Anspieler fortgesetzt.

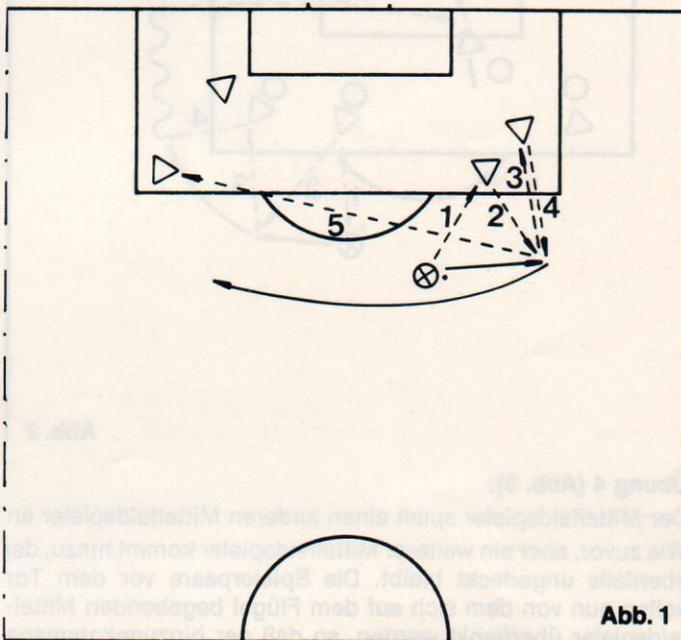


Abb. 1

### Übung 2:

Der Mittelfeldspieler übt sich im Direktspiel

Gleicher Übungsraum und auch gleiche personelle Besetzung wie zuvor, nur werden die sich innerhalb des Übungsraumes befindenden Spieler durchnummeriert. Dem Mittelfeldspieler

# 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:

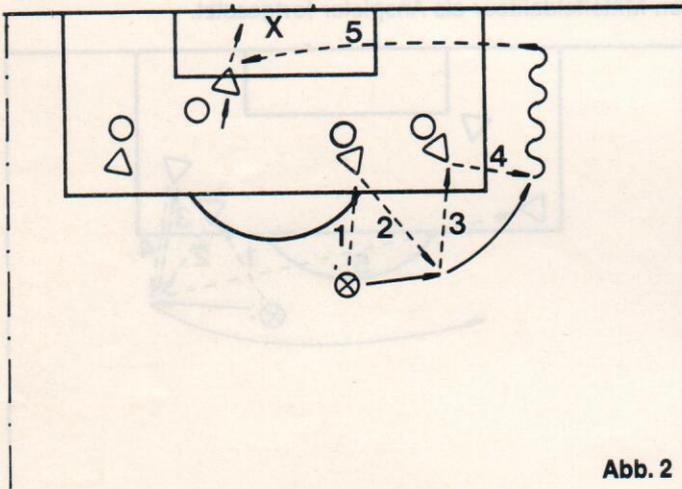


KLOPFER-NÄHRMITTEL GMBH · 8045 ISMANING

soll nun die Möglichkeit zum ständigen Direktspiel geschaffen werden. Wenn Nr. 1 den Ball zum Mittelfeldspieler zurückspielt, startet Nr. 2 in den Raum, um anzuzeigen, daß das Zuspiel gefordert wird usw. Die Blickverbindung der Spitzen mit dem Mittelfeldspieler ist eine wesentliche Voraussetzung zum Gelingen dieser Übung und zur Vermeidung von Fehlpässen.

**Übung 3 (Abb. 2):**

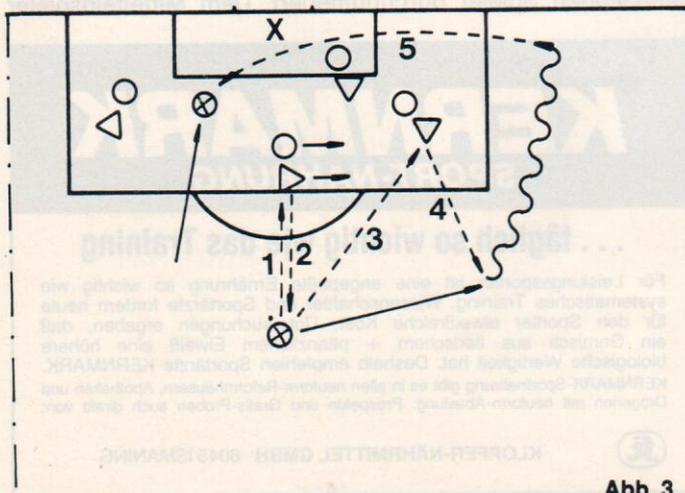
Der Mittelfeldspieler übt das Flanken vom Flügel her  
Die 4 Spieler im Übungsraum sind jetzt gedeckt, und 1 Torwart bezieht zwischen den Pfosten Stellung. Der Mittelfeldspieler spielt möglichst mit den ständig rochierenden Angreifern Direktpässe, wobei er sich nach wenigen Pässen zu einem Flügel hin orientiert, um schließlich ganz in die Position des Außenstürmers hineinzustoßen. Vom betreffenden Flügel her ist er bemüht, eine genaue Flanke zu schlagen, die von einem Angreifer zum Torschuß oder Kopfstoß verwertet werden soll.



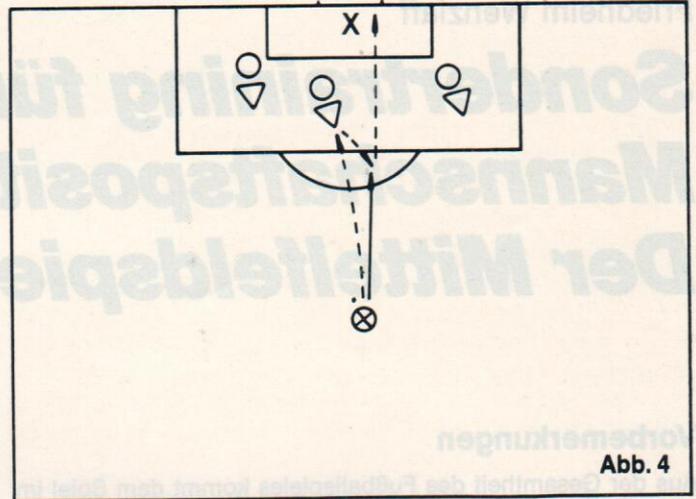
**Abb. 2**

**Übung 4 (Abb. 3):**

Der Mittelfeldspieler spielt einen anderen Mittelfeldspieler an  
Wie zuvor, aber ein weiterer Mittelfeldspieler kommt hinzu, der ebenfalls ungedeckt bleibt. Die Spielerpaare vor dem Tor sollen nun von dem sich auf dem Flügel befindenden Mittelfeldspieler überflankt werden, so daß der hinzugekommene Mittelfeldspieler die Flanke verwerten kann. Die Angreifer versuchen, durch seitliches Ausbrechen für Schußlücken zu sorgen. Der Mittelfeldspieler kann ebenfalls diagonale Rückpässe vom Flügel spielen, wodurch dem anderen Mittelfeldspieler als Alternative die Möglichkeit zum Torschuß aus der 2. Reihe



**Abb. 3**



**Abb. 4**

gegeben wird. Im Wettkampf könnte diese Szene zum Beispiel das Zusammenspiel zwischen einem offensiven Mittelfeldspieler und dem überraschend vorgestoßenen defensiven Mittelfeldspieler sein.

**Übung 5 (Abb. 4):**

Der Mittelfeldspieler probt den Torschuß aus der 2. Reihe  
Der Mittelfeldspieler spielt aus etwa 35 Meter Entfernung zum Tor Flugbälle auf 3 bis 4 gedeckte und ständig rochierende Angreifer, die ausschließlich die Aufgabe haben, dem sofort nachrückenden Mittelfeldspieler die Bälle zum Torschuß aus der 2. Reihe vorzulegen.

**Übung 6:**

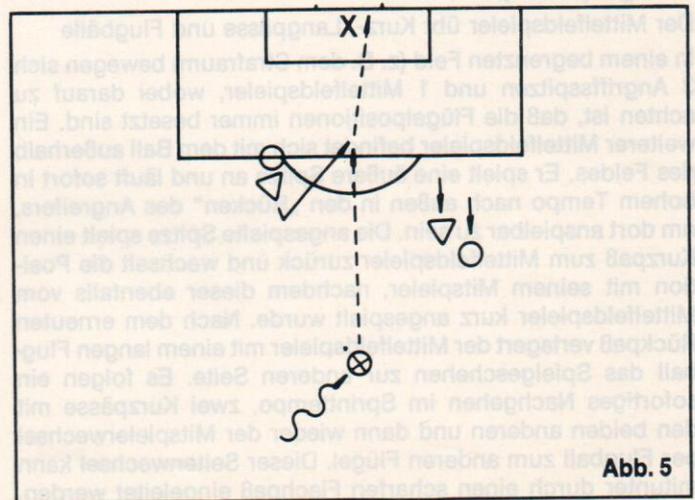
2 Mittelfeldspieler üben im Wechsel

Wie zuvor, nur spielen jetzt 2 Mittelfeldspieler Pässe oder Flugbälle auf die Angreifer, wobei sie sich sowohl beim Zuspiel als auch beim Torschuß aus der 2. Reihe ständig abwechseln.

**Übung 7 (Abb. 5):**

Der Mittelfeldspieler setzt die Spitzen ein

Einige Meter vor dem Strafraum sind 2 Spielerpaare (2 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler) postiert. Das Tor ist besetzt, und etwa 40 Meter vom Tor entfernt befindet sich der ballbesitzende Mittelfeldspieler. Die beiden Angreifer haben den Auftrag, sich durch geschicktes, ideenreiches Freilaufen von ihren Gegenspielern zu lösen. Dabei sollen sie nicht nur immer in Richtung des Mittelfeldspielers laufen, sondern auch



**Abb. 5**

andere Freilaufmöglichkeiten wählen. Das seitliche Ausbrechen, aber auch der Spurt in die Tiefe sind ausgezeichnete taktische Alternativen. Der Mittelfeldspieler dribbelt mit dem Ball nur wenige Meter vorwärts, wobei er gleichzeitig das Angriffsverhalten und die Freilaufarbeit der beiden Spitzen genau beobachtet. Die Spitze, die nach Auffassung des Mittelfeldspielers den besten Freilaufweg gewählt hat, wird von diesem mit einem genauen Paß eingesetzt, der zum Torschuß verwertet werden soll.

**Übung 8 (Abb. 6):**

Die Organisationsform wird beibehalten. Die beiden Angreifer sollen sich so verhalten, daß jedes Zuspiel vom Mittelfeldspieler direkt an diesen zurückgespielt werden kann. Nach einigen Pässen bricht eine der Spitzen seitlich aus, so daß der Mittelfeldspieler energisch in die entstandene Lücke marschieren kann und selbst den Torerfolg anstrebt.

**Übung 9:**

Der Mittelfeldspieler wird vom Libero gestellt  
Die Zusammensetzung der Übungsgruppe bleibt wie in Übung 8, aber hinter den beiden Abwehrspielern, die die beiden Spitzen wieder in enger Manndeckung markieren, kommt ein Libero als zusätzlicher Abwehrspieler zum Einsatz. Damit wird also das personelle Gleichgewicht hergestellt. Der Übungsablauf wird ähnlich wie zuvor gestaltet. Wenn der Mittelfeldspieler in die Lücke einbricht, wird er vom Libero gestellt, was eine sofortige taktische Entscheidung verlangt. Als taktische Möglichkeiten bieten sich an:

- Torschuß, falls der Libero nicht sofort stören kann
- Alleingang mit abschließendem Torschuß oder Zusammenspiel mit einer der Spitzen (z. B. Doppelpaß).

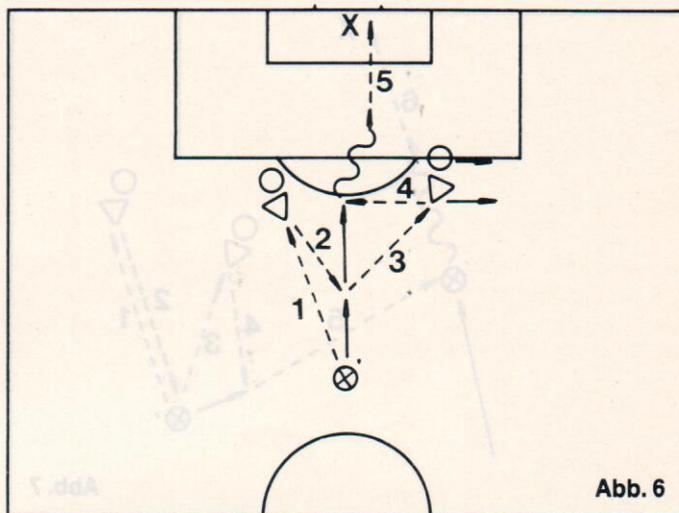


Abb. 6

**Übung 10 (Abb. 7):**

Der Mittelfeldspieler übt die Spielverlagerung  
Der Mittelfeldspieler spielt mit 2 Angreifern, die wiederum von 2 Abwehrspielern gedeckt werden, ganz bewußt auf der rechten oder linken Flügelseite zusammen. Jedes seiner Zuspiele an die Spitzen geht sofort an ihn zurück. Nach einigen Pässen stößt aus dem Hintergrund auf der anderen Spielfeldseite ein weiterer Mittelfeldspieler vor, der vom 1. Mittelfeldspieler durch schnelle Verlagerung des Spielgeschehens mit einem Flachpaß oder Flugball angespielt wird und sofort zum Torabschluß kommen soll. Dies läßt sich sehr einfach realisieren, da noch kein Libero die beiden manndeckenden Abwehrspieler



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

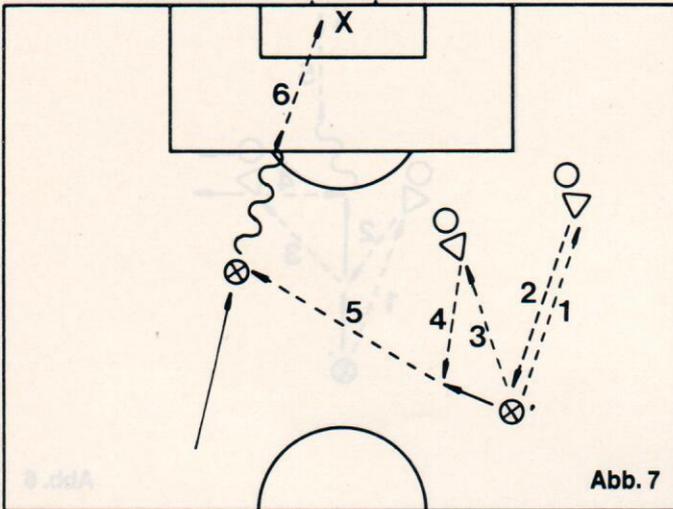


Abb. 7

unterstützt. Der Libero wird jedoch im späteren Übungsverlauf wieder herangezogen. Der vorstoßende Spieler muß nicht unbedingt immer ein anderer Mittelfeldspieler sein. Es kann sich dabei auch um einen Spieler aus der Abwehrkette handeln.

### Übung 11 (Abb. 8):

2 Mittelfeldspieler kurbeln das Spiel an

Vor dem besetzten Tor sind im Bereich des Strafraumes wieder 2 Spielerpaare postiert. 2 Mittelfeldspieler müssen sich bei ihrem Spielaufbau mit einem raumdeckenden Abwehrspieler auseinandersetzen. Die beiden Mittelfeldspieler sind für die Spitzen rückwärtige Anspielstationen und haben den Auftrag, ihre beiden Angriffsspitzen ständig in Szene zu setzen. Allerdings ist der Torschuß nicht ausschließlich den beiden Angreifern vorbehalten, sondern kann auch von einem der beiden Mittelfeldspieler vollzogen werden.

Weitere Übungsschwerpunkte können sein: Doppelpässe mit den Spitzen, Schüsse aus der 2. Reihe, der Durchbruch durch die Mitte und gezielte Flanken vom Flügel her. Da in dieser Trainingsform die Angreifer in Überzahl agieren, wird es häufig zum Torabschluß kommen. Um diese Übung noch wett-kampfgerechter zu gestalten, wird nach einer gewissen Übungszeit zur Verstärkung der Abwehr wieder der Libero zusätzlich eingebaut.

Fast alle Mannschaften spielen heutzutage nur noch mit 2 Angreifern. Trotzdem müssen diese beiden Spitzen Tore

machen, soll sich der Erfolg einstellen. Erfolgreich werden diese Stürmer aber nur sein, wenn sie gut mit den Spielern hinter sich, den Akteuren des Mittelfeldes, harmonisieren. Darum ist die Schulung dieser Zusammenarbeit ein sehr wichtiges Trainingselement, welches sich in bestimmten taktischen Spielen in Richtung Tor besonders gut schulen läßt. Das taktische Spiel 1 (Mittelfeldspieler) plus 2 (Angreifer) gegen 3 (Abwehrspieler) auf ein besetztes Tor gibt dem Trainer und Übungsleiter die Möglichkeit, diese für das Spiel so wichtige Zusammenarbeit zu fördern.

### Übung 12 (Abb. 9):

1 plus 2 gegen 3

Der Mittelfeldspieler fungiert als Zuspieler. Eine Spitze kommt entgegen und wird angespielt, während der andere Angreifer wegbleibt, was eine wichtige taktische Forderung ist, um jegliches zu enges Spiel von vornherein zu vermeiden. Der Ball wird sofort wieder zum Mittelfeldspieler zurückgespielt, der nun bemüht ist, den nächsten Paß zur anderen Spitze zu schlagen. Nicht immer ist diese Paßfolge möglich, denn sie ist vom Deckungsverhalten der Abwehrspieler abhängig. Daher muß der Trainer seine Aktiven dazu anhalten, daß sie nach Alternativen suchen, beispielsweise daß die entgegenkommende Spitze den Ball an- und mitnimmt und versucht, im Dribbling (Alleingang) den eigenen Gegenspieler und den Libero zu überwinden und den Torschuß anzubringen.

Ist ein Abwehrspieler ausgespielt, so nimmt er schnellstens die Libero-Position ein, und der Libero stellt den durchbrechenden Angreifer. Der Mittelfeldspieler bleibt in der ersten Übungsphase rückwärtige Anspielstation, was voraussetzt, daß er stets zu der Seite mitgeht, wohin er den Ball gespielt hat. In der nächsten Übungsphase wird dem Mittelfeldspieler gestattet, daß er sich in jeden Angriff miteinschalten darf, um das personelle Zahlenverhältnis auszugleichen.

Innerhalb dieser Trainingsform wird der Trainer auf das Durchspielen bestimmter technisch-taktischer Schwerpunkte Wert legen. Diese könnten sein:

- Ballübernahme vom Mitspieler oder Überlassen des Balles
- Dribbling mit Täuschungen
- Richtiges Freilaufen (Spielen und Gehen, plötzlicher Antritt nach einer Richtungstäuschung)
- Seitliches Ausbrechen der Angreifer (Raum schaffen für Torschuß aus der 2. Reihe des Mittelfeldspielers)
- Doppelpaßspiel.

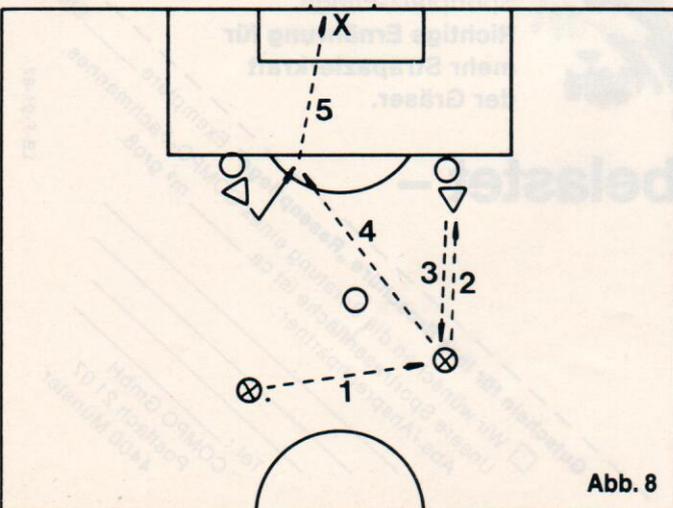


Abb. 8

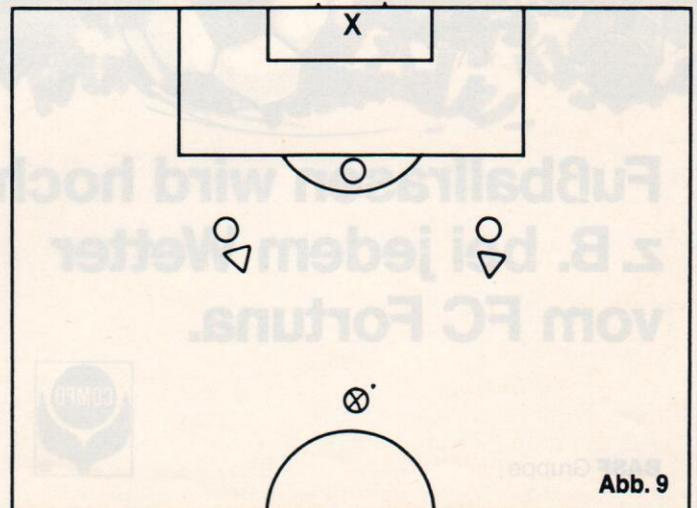


Abb. 9

Weil der letzte Schwerpunkt beim Zusammenspiel zwischen dem Mittelfeldspieler und den Angreifern eine besondere Rolle einnimmt, sollen die folgenden Beispiele als Anregung für erfolgreiches Doppelpaßspiel dienen:

**Beispiel 1 (Abb. 10):**

Eine Spitze wird durch den Paß des Mittelfeldspielers herangeholt (kurzes Anspiel) und startet nach dem Rückspiel zum Mittelfeldspieler sofort steil, wenn der Gegenspieler mitgelaufen ist. Bleibt der Gegner aber weg, so nimmt die Spitze den Ball an und kann selbst den Doppelpaß einleiten, wobei ein mögliches Zusammenspiel mit dem nachgerückten Mittelfeldspieler, der als „Wand“ fungiert, denkbar ist.

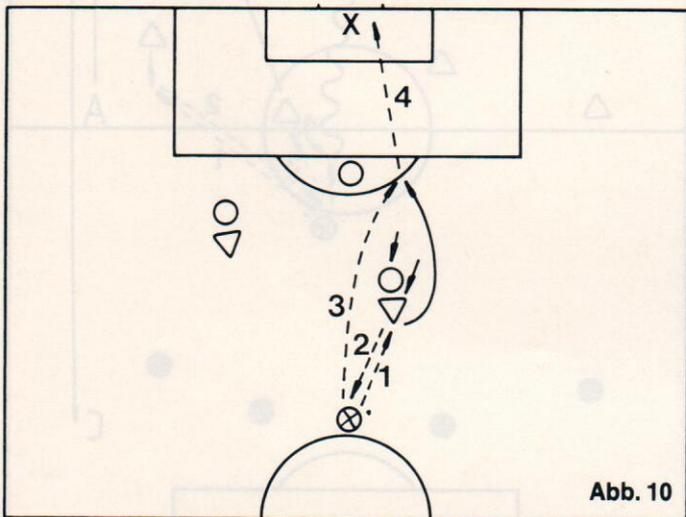


Abb. 10

**Beispiel 2 (Abb. 11):**

Eine Spitze kommt entgegen, wird vom Mittelfeldspieler angespielt und paßt den Ball zu diesem zurück. Währenddessen hat sich die andere Spitze von ihrem Gegenspieler gelöst und fordert das steile Zuspiel in den Raum.

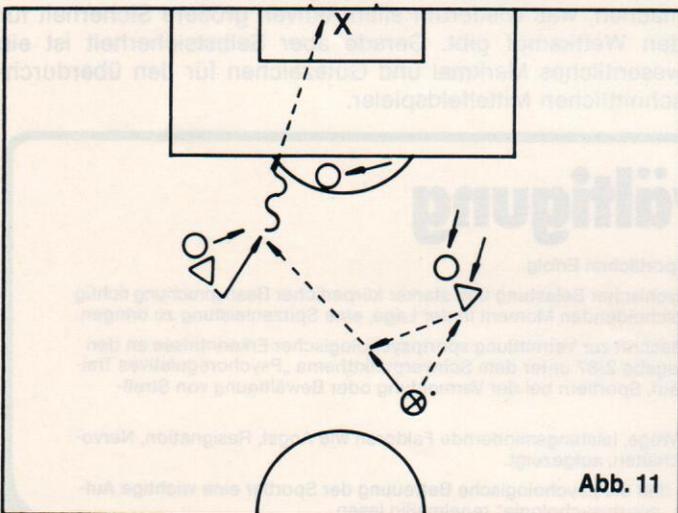


Abb. 11

**Beispiel 3:**

Wieder kommt eine Spitze entgegen. Der Mittelfeldspieler nutzt diese als „Wand“ und geht selbst steil in den Raum.

**Übung 13 (Abb. 12):**

Als Ausführungsvariante kann der Trainer dieses taktische Übungsspiel auch auf 2 Tore mit 3 Dreier-Gruppen durchspielen lassen. Dabei muß nicht unbedingt über die Gesamtlänge

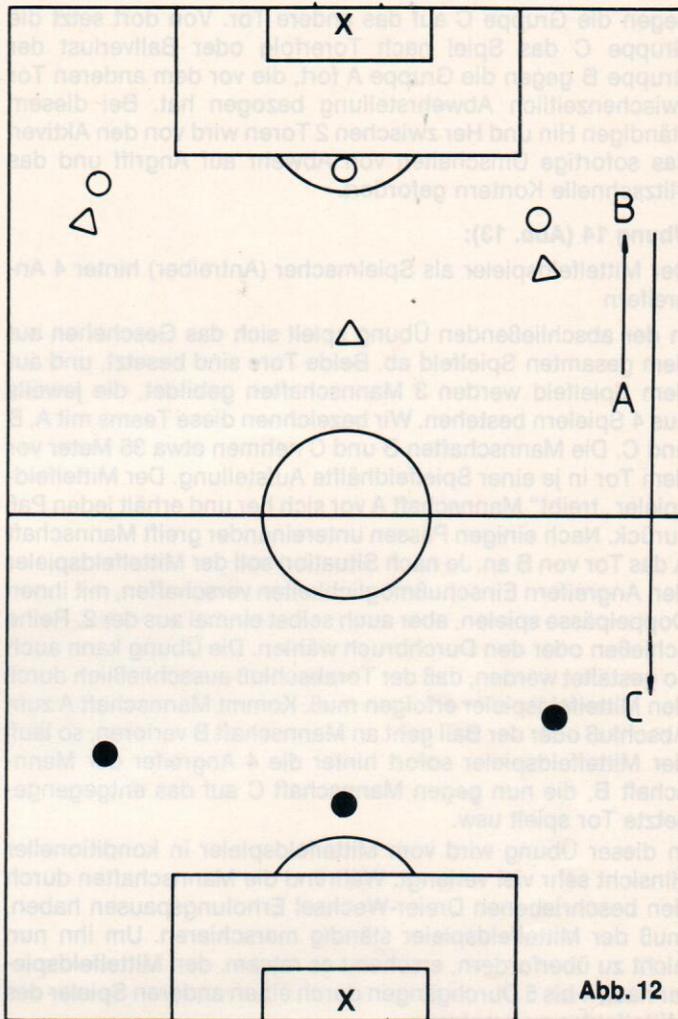


Abb. 12

des Platzes gespielt werden. Quer in einer Spielfeldhälfte erfüllt den gleichen Zweck, zumal bei einer größeren Spieleranzahl auf 2 Spielfeldern gleichzeitig nebeneinander gespielt werden kann.

Die Gruppen werden dabei mit A, B und C bezeichnet. Gruppe A (1 Mittelfeldspieler und 2 Angriffsspitzen) spielt gegen Gruppe B (2 Abwehrspieler und 1 Libero) auf das eine Tor. Kommt Gruppe A zum Torerfolg oder verliert den Ball, dann spielt Gruppe B, wobei die manndeckenden Abwehrspieler zu Angreifern und der Libero zum Mittelfeldspieler werden,

**Spitzenangebote zu Minipreisen!**

- |   |   |
|---|---|
| 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**

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

Ab 300,- DM Auftragswert  
Lieferung frei Haus!

gegen die Gruppe C auf das andere Tor. Von dort setzt die Gruppe C das Spiel nach Torerfolg oder Ballverlust der Gruppe B gegen die Gruppe A fort, die vor dem anderen Tor zwischenzeitlich Abwehrstellung bezogen hat. Bei diesem ständigen Hin und Her zwischen 2 Toren wird von den Aktiven das sofortige Umschalten von Abwehr auf Angriff und das blitzschnelle Kontern gefordert.

## Übung 14 (Abb. 13):

Der Mittelfeldspieler als Spielmacher (Antreiber) hinter 4 Angreifer

In der abschließenden Übung spielt sich das Geschehen auf dem gesamten Spielfeld ab. Beide Tore sind besetzt, und auf dem Spielfeld werden 3 Mannschaften gebildet, die jeweils aus 4 Spielern bestehen. Wir bezeichnen diese Teams mit A, B und C. Die Mannschaften B und C nehmen etwa 35 Meter vor dem Tor in je einer Spielfeldhälfte Aufstellung. Der Mittelfeldspieler „treibt“ Mannschaft A vor sich her und erhält jeden Paß zurück. Nach einigen Pässen untereinander greift Mannschaft A das Tor von B an. Je nach Situation soll der Mittelfeldspieler den Angreifern Einschubmöglichkeiten verschaffen, mit ihnen Doppelpässe spielen, aber auch selbst einmal aus der 2. Reihe schießen oder den Durchbruch wählen. Die Übung kann auch so gestaltet werden, daß der Torabschluß ausschließlich durch den Mittelfeldspieler erfolgen muß. Kommt Mannschaft A zum Abschluß oder der Ball geht an Mannschaft B verloren, so läuft der Mittelfeldspieler sofort hinter die 4 Angreifer der Mannschaft B, die nun gegen Mannschaft C auf das entgegengesetzte Tor spielt usw.

In dieser Übung wird vom Mittelfeldspieler in konditioneller Hinsicht sehr viel verlangt. Während die Mannschaften durch den beschriebenen Dreier-Wechsel Erholungspausen haben, muß der Mittelfeldspieler ständig marschieren. Um ihn nun nicht zu überfordern, erscheint es ratsam, den Mittelfeldspieler nach 4 bis 5 Durchgängen durch einen anderen Spieler des Mittelfeldes zu ersetzen.

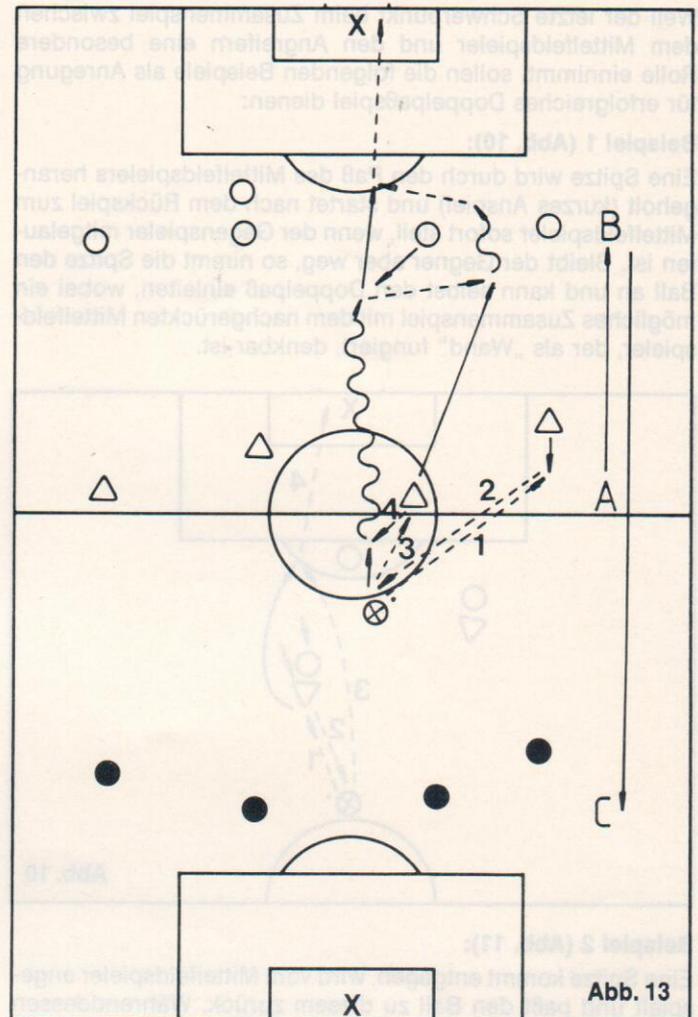


Abb. 13

## Schlußbemerkungen

Innerhalb der aufgeführten Trainingsformen werden große Anforderungen an das Können des Mittelfeldspielers gestellt. Die Feinabstimmung untereinander, sowohl gedanklich als auch spielerisch, wird nicht von heute auf morgen zur Perfek-

tion führen. Jedoch durch ständiges Üben innerhalb von komplexen Trainingsformen werden alle Spieler Fortschritte machen, was wiederum allen Aktiven größere Sicherheit für den Wettkampf gibt. Gerade aber Selbstsicherheit ist ein wesentliches Merkmal und Gütezeichen für den überdurchschnittlichen Mittelfeldspieler.

## sport psychologie



Schwerpunktthema: Psychoregulatives Training  
Stichwort: Stress  
Anwendungsbispiel: Trainingsweltmeister - was tun?

## Stressbewältigung

ist eine Grundvoraussetzung für sportlichen Erfolg.

Denn nur wer mit übermäßiger psychischer Belastung und starker körperlicher Beanspruchung richtig umzugehen gelernt hat, ist im entscheidenden Moment in der Lage, eine Spitzenleistung zu bringen.

„**sportpsychologie**“, die neue Zeitschrift zur Vermittlung sportpsychologischer Erkenntnisse an den Praktiker, zeigt in der jüngsten Ausgabe 2/87 unter dem Schwerpunktthema „Psychoregulatives Training“ Möglichkeiten des Trainers auf, Sportlern bei der Vermeidung oder Bewältigung von Stress-situationen zu helfen.

Auf 32 Seiten werden praktische Wege, leistungsmindernde Faktoren wie Angst, Resignation, Nervosität, Überheblichkeit etc. auszuschalten, aufgezeigt.

Wenn Sie auch der Meinung sind, daß die psychologische Betreuung der Sportler eine wichtige Aufgabe eines Trainers ist, sollten Sie „sportpsychologie“ regelmäßig lesen.

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

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

**Philippka**  
Bestellschein  
Seite 8

# Jugendtraining

Gero Bisanz

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

(9. Folge)

### Technisch-taktische Schwerpunkte

Ballkontrolle von hoch zugespielten Bällen

#### Übung 1 (Abb. 1):

Jeweils 4 Spieler bilden eine Gruppe. Der Abstand der Spieler untereinander beträgt etwa 15 bis 20 Meter. Ein Spieler ist im Ballbesitz. Er dribbelt den Ball einige Meter und spielt ihn dann hoch zu einem Partner; dieser nimmt den Ball in der Luft an und bringt ihn am Boden sicher unter Kontrolle. Nach kurzem Dribbling wird ein Partner angespielt usw. Je nach Flugbahn kann der Ball mit

- der Innenseite des Fußes
- dem Spann
- dem Oberschenkel
- der Brust vorgestoppt und am Boden mit der Innenseite, mit der Außenseite oder mit der Fußsohle nachgestoppt und mitgenommen werden.

#### Vorstoppen mit der Innenseite

Das Vorstoppen mit der Innenseite wird angewandt, wenn der Ball in einer flachen Flugkurve in Höhe des Schienbeins ankommt. Dabei wird die breite Fläche der Innenseite des Fußes (mit nach oben angewinkeltem Fuß) dem Ball etwas entgegengeführt und beim Aufprall des Balles leicht nachgebend zurückgeführt. Der Ball soll zu Boden fallen, daß er ohne Zeitverlust gedribbelt werden kann.

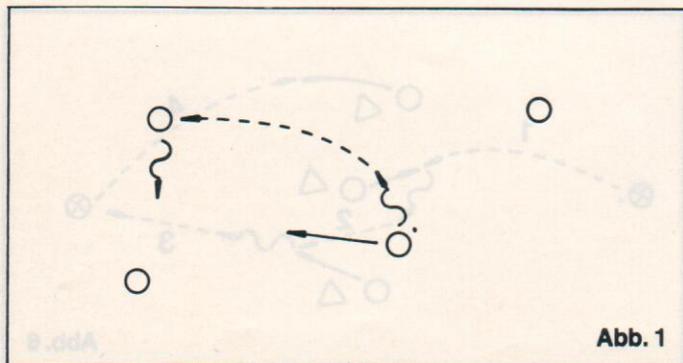


Abb. 1

#### Vorstoppen mit dem Spann

Das Vorstoppen mit dem Spann wird bei hoch einfallenden Bällen angewandt. Der gestreckte Spann wird dem Ball entgegengeführt und bei Aufprallen des Balles nach unten geführt.

#### Abstoppen mit dem Oberschenkel

Das Abstoppen des Balles mit dem Oberschenkel kann sinnvoll sein, wenn ein halbhoher Ball schnell unter Kontrolle gebracht werden soll. Dabei wird ein Oberschenkel über die Waagerechte hinaus dem Ball entgegengeführt und beim Aufprallen des Balles so gesenkt, daß er spielbereit zu Boden fällt.

#### Vorstoppen mit der Brust

Mit der Brust können hoch und halbhoch anfliegende Bälle angenommen werden. Bei hoch einfliegenden Bällen versucht man so unter den Ball zu kommen, daß er „aufgeladen“ wird, von der Brust leicht wieder hochspringt und dann zu Boden fällt.

Bei etwas flacher anfliegenden Bällen wird der Brustkorb dem Ball entgegengestreckt und im Moment des Aufprallens über den Ball gebracht, so daß er „abtropft“.

Wenn Flugbälle kurz vor den Spielern auf den Boden fallen, können diese auch mit der Sohle unter Kontrolle gebracht werden. Dabei wird die Fußspitze so weit angehoben, daß der Ball bedeckt werden kann. Die Ferse darf nur so weit vom Boden gehoben werden, daß kein Ball durchrutschen kann.

#### Hinweis:

- Beim hohen Zuspiel auf Genauigkeit achten.
- Nach dem Abspiel im lockeren Lauf Positionen verändern.
- Wenn Bälle zu kurz gespielt werden, dann entgegenlaufen und sie bei der ersten Bodenberührung unter Kontrolle bringen, oder sie in der Luft vorstoppen und am Boden an- und mitnehmen.

#### Übung 2 (Abb. 2):

Ein Anspieler steht etwa 5 bis 8 Meter von den anderen 3

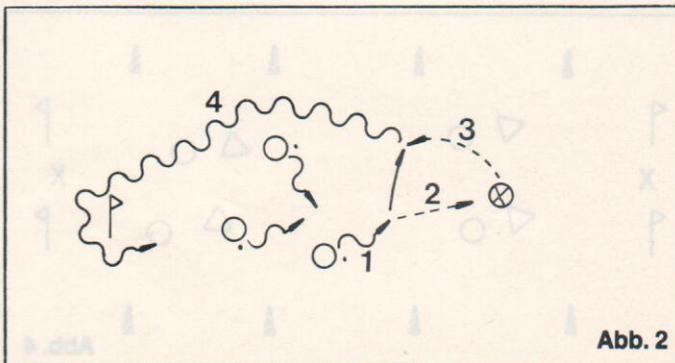


Abb. 2

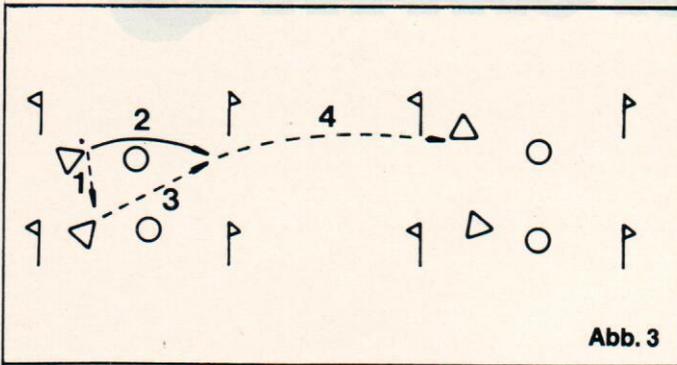


Abb. 3

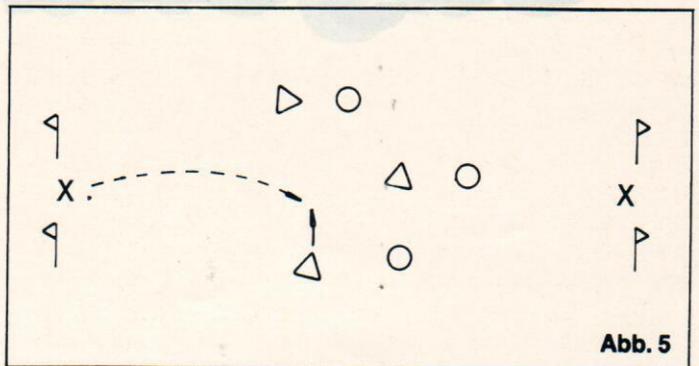


Abb. 5

Mitspielern entfernt. 5 bis 8 Meter hinter diesen steht ein Mal (Fahnenstange, Hütchen): Die 3 Mitspieler dribbeln jeweils ihren Ball umeinander herum.

Ein Spieler paßt seinen Ball zum Anspieler, der ihn mit den Händen aufnimmt und hoch zum sich anbietenden Paßgeber zurückwirft. Dieser bringt den Ball unter Kontrolle und dribbelt in hohem Tempo um das Mal. Während der erste Spieler um das Mal dribbelt, paßt der nächste zum Anspieler usw.

#### Variation:

Der Abstand des Anspielers erweitert sich auf 15 bis 20 Meter. Jetzt wird der Ball von ihm jeweils mit dem Fuß hoch zugespielt. Nach 6 bis 8 Aktionen für jeden Spieler Aufgabenwechsel für den Anspieler und für einen Mitspieler. Jeder sollte einmal Anspieler gewesen sein.

#### Übung 3 (Abb. 3):

In zwei etwa 15 mal 15 Meter großen Feldern, die etwa 10 bis 15 Meter auseinanderliegen, spielen jeweils 2 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler. Gespielt wird mit einem Ball.

Die jeweils ballbesitzende Gruppe versucht, ihre Mitspieler im anderen Feld hoch anzuspielen. Bei der Ballannahme agieren die Abwehrspieler teilaktiv, beim Dribbling und Zusammenspiel dagegen aktiv.

#### Übung 4:

Wie Übung 3; jetzt spielt die angreifende Gruppe mit dem Ziel, die hintere Linie des Feldes zu überdribbeln. Die Abwehrspieler versuchen, sich den Ball zu erkämpfen und zu ihren Angreifern im anderem Feld zu spielen.

#### Übung 5 (Abb. 4):

Wie Übung 4; jetzt steht 6 bis 8 Meter hinter den Feldern jeweils ein etwa 4 bis 6 Meter breites Tor mit Torhüter. Die Angreifer versuchen, aus dem Feld heraus ein Tor zu erzielen. Ist der Torhüter im Ballbesitz, wirft er den Ball hoch zu seinen Abwehrspielern, die den Ball unter Kontrolle bringen und hoch auf ihre Mitspieler in das andere Feld spielen sollen.

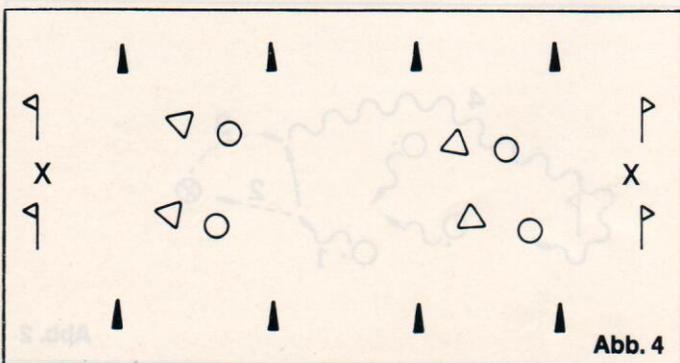


Abb. 4

#### Anmerkung:

Wenn der Trainer merkt, daß einzelne Übungen zu schwierig sind oder daß die Kontrolle hoch zugespielter Bälle noch zu große Schwierigkeiten bereitet, dann muß der Anspruch reduziert werden, indem einfache Übungen als Ergänzung angeboten werden.

Beispiel: Jeweils 2 Spieler arbeiten mit einem Ball. 2 Spieler stehen etwa 3 Meter vor je einem Mal (Hütchen, Fahnenstange) im Abstand von 6 bis 8 Meter einander gegenüber. Der jeweilige Ballbesitzer wirft den Ball hoch zum Partner. Dieser nimmt ihn an und am Boden mit und dribbelt um das hinter ihm stehende Mal.

Der Ball wird je nach Flugbahn in der Luft angenommen und am Boden nachgestoppt.

#### Hinweis:

- Auf einen guten Zuwurf achten.
- Auf richtige Bewegungen bei der Ballkontrolle achten.

#### Übung 6 (Abb. 5):

Auf den kurzen Linien eines etwa 20 mal 30 Meter großen Feldes steht je ein Tor mit Torhüter. Im Feld spielen 2 Dreiergruppen gegeneinander. Der Torhüter soll häufig in das Angriffsspiel mit einbezogen werden, indem er im Tor angepielt wird.

Er nimmt den Ball auf und wirft ihn jeweils einem seiner Mitspieler hoch zu. Die Mitspieler sollen den Ball sicher unter Kontrolle bringen und im Zusammenspiel oder „im Solo“ Tore erzielen.

#### Übung 7 (Abb. 6):

Wie Übung 6; jetzt wird ohne Tore gespielt. Die „ehemaligen“ Torhüter sind jeweils Anspieler für die Gruppe, die in Ballbesitz ist.

#### Variationen:

- Das Zuspiel der Anspieler erfolgt mit der Hand.
- Das Zuspiel der Anspieler erfolgt mit dem Fuß.

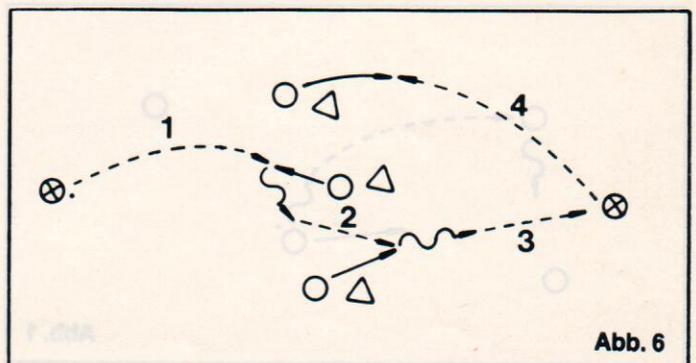


Abb. 6

## Übung 8 (Abb. 7):

Im Strafraum spielen 3 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler auf ein Tor mit Törhüter. 2 bis 3 Meter vor dem Strafraum stehen im Abstand von etwa 4 Metern 3 Anspieler mit je einem Ball. Der erste Anspieler wirft seinen Ball einem sich anbietenden Angreifer hoch zu. Dieser bringt den Ball unter Kontrolle und spielt mit seinen beiden anderen Partnern gegen die 3 Abwehrspieler auf das Tor.

Der Anspieler kann immer wieder von dem jeweiligen Ballbesitzer angespielt werden, der dann den Ball hoch zuwirft.

### Spielregeln:

① Nach etwa 10 Angriffen einer Dreiergruppe wechseln die Aufgaben: die Anspieler werden Angreifer, die Abwehrspieler werden Anspieler.

② Erkämpft sich die Abwehr den Ball, spielt der Ballbesitzer den Anspieler ohne Ball an; damit werden sie zu Angreifern. Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Aufgaben.

Welche Dreiergruppe kontrolliert die hoch zugeworfenen Bälle am besten und schießt die meisten Tore?

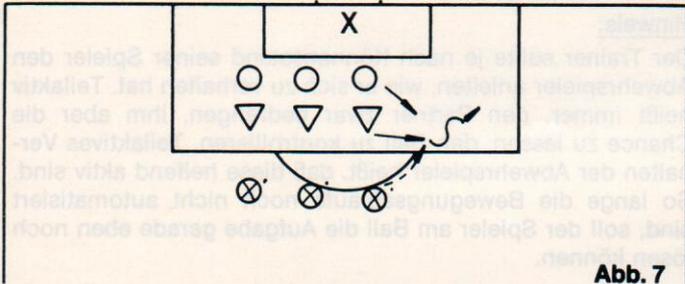


Abb. 7

## Übung 9:

Wie Übung 8; jetzt stehen die Anspieler etwa 10 bis 15 Meter vom Strafraum entfernt und spielen die Bälle auf die sich anbietenden Mitspieler mit dem Fuß hoch zu.

## Übung 10 (Abb. 8):

Wie Übung 9; jetzt steht jeweils ein Anspieler zwischen der Außenlinie des Feldes und der Strafraumseitenlinie, ein Spieler steht etwa 25 Meter frontal vor dem Tor. Die Bälle werden abwechselnd hoch in den Strafraum gespielt.

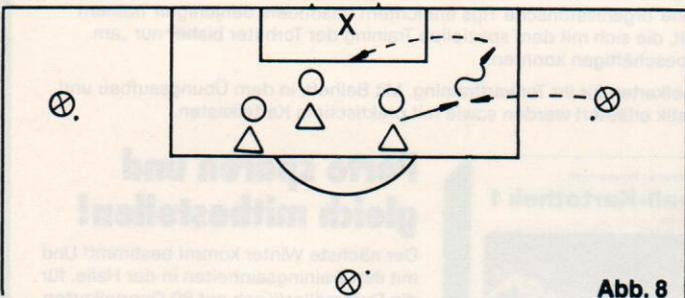


Abb. 8

## Übung 11 (Abb. 9):

### Fußball-Tennis

Ein etwa 10 mal 20 Meter großes Feld wird in zwei Hälften (10 mal 10) durch eine ca. 1,50 Meter gespannte „Zauberschnur“ (Gummischnur) geteilt. In jedem Feld befinden sich 4 bis 5 Spieler. Der Ball soll mit dem Fuß oder Kopf über die Schnur in das andere Feld gespielt werden. Die hoch einfliegenden Bälle sollen in der Luft angenommen werden.

Nach dem Annehmen des Balles darf er vor dem Weiterspielen jeweils einmal den Boden berühren. Bevor der Ball über die Schnur gespielt wird, soll jeder Spieler in einem Feld den Ball einmal berührt haben.

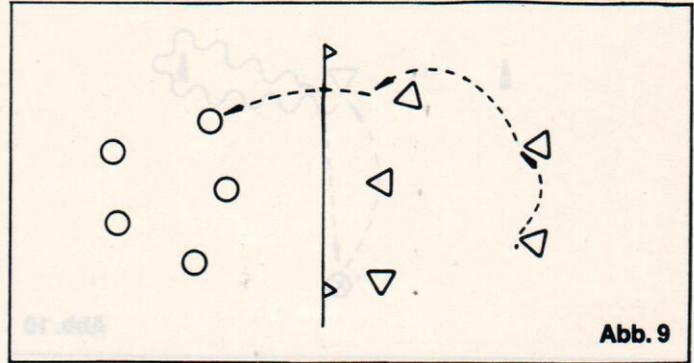


Abb. 9

### Beachten:

- Bälle zum Partner immer hoch zuspielen.
- Hoch zugespelte Bälle immer in der Luft annehmen und dann – nach einer Bodenberührung oder aus der Luft – dem Partner den Ball so zuspielen, daß er ihn in der Luft annehmen kann.
- Ungeübte können den Ball auch zweimal auf den Boden springen lassen.

## Ergänzende Übungsformen

### Übung 1 (Abb. 10):

Ein Spieler ohne Ball steht zwischen 2 etwa 6 Meter auseinanderstehenden Malen (Fahnenstangen, Hütchen). 4 bis 6 Meter vor ihm steht sein Partner mit einem Ball. Der Partner wirft den Ball hoch zu seinem Mitspieler.

### Variationen:

- Den Ball mit der Sohle stoppen und nach einer Seite um ein Mal dribbeln; den Ball zum Anwerfer zurückpassen. Dabei den Ball mit dem rechten und mit dem linken Fuß stoppen.
- Nach etwa 8 bis 10 Aktionen die Partneraufgaben wechseln.
- Den Ball mit dem Spann annehmen und um die Male herum dribbeln.

## 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  
10 Bälle nur DM **99,-**  
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  
10 Bälle nur DM **189,-**  
zzgl. DM 5,- Portoanteil

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

**(08465) 14 29**

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

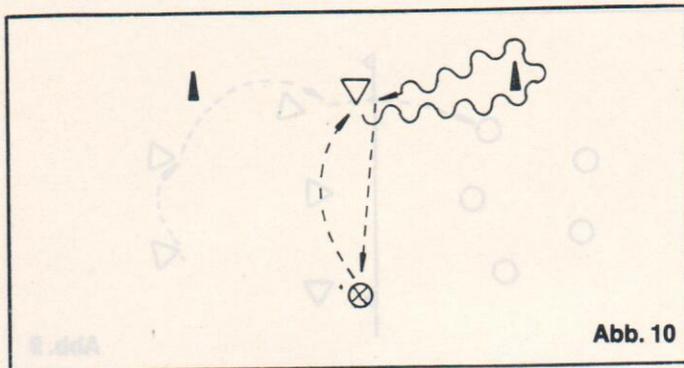


Abb. 10

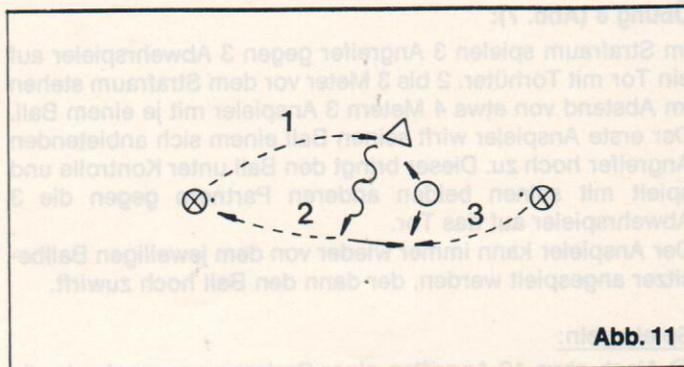


Abb. 11

– Den Ball mit dem Oberschenkel vorstoppen; „abtropfen“ lassen und dribbeln.

### Übung 2 (Abb. 11):

4 Spieler bilden eine Gruppe. Zwischen 2 „Anwerfern“, die etwa 10 Meter auseinanderstehen, bewegen sich 2 Mitspieler. Jeder „Anwerfer“ hat einen Ball.

Der erste wirft seinen Ball hoch zu einem in der Mitte stehenden Spieler, der unter leichter Bedrängnis durch seinen Partner den Ball in der Luft annimmt, am Boden mitnimmt und ihn zum Anwerfer zurückspielt. Nach etwa 10 Aktionen wechseln die Aufgaben. Danach wechseln die Anwerfer mit den Spielern in der Mitte.

### Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt wird nur noch mit einem Ball gespielt. Der Spieler, der den Ball in der Luft kontrolliert, soll diesen gegen

den teilaktiven Abwehrspieler zum anderen „Anwerfer“ passen.

### Übung 4:

Wie Übung 2; jetzt werden die Abstände der beiden „Anwerfer“ auf etwa 20 bis 30 Meter ausgedehnt; sie werden zu Anspielern. Der Ball wird jetzt mit dem Fuß hoch zum Angreifer in der Mitte gespielt.

### Hinweis:

Der Trainer sollte je nach Könnensstand seiner Spieler den Abwehrspieler anleiten, wie er sich zu verhalten hat. Teilaktiv heißt immer, den Partner zwar bedrängen, ihm aber die Chance zu lassen, den Ball zu kontrollieren. Teilaktives Verhalten der Abwehrspieler heißt, daß diese helfend aktiv sind. So lange die Bewegungsabläufe noch nicht automatisiert sind, soll der Spieler am Ball die Aufgabe gerade eben noch lösen können.

Erich Rutemöller/Roland Koch

## Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



philippa

## Damit Ihr Torwart hält, was er verspricht:

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

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

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

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

Erich Rutemöller/Roland Koch

## Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

## Porto sparen und gleich mitbestellen!

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

Jeweils

**DM 28,-**

philippa  
Bestellschein  
Seite 8

Rainer Häffner

# Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft

## Vorbemerkungen

Vorbereitung auf eine neue Spielrunde heißt für den Trainer einer Amateurmansschaft oft Improvisationszeit. Einerseits stehen die Forderungen der Trainingslehre im Raum, wie ein optimales Vorbereitungsprogramm auszusehen hat. Auf der anderen Seite steht die Realität, die viele Vorstellungen zu Wunschträumen werden läßt. Hier ist der Trainer gefordert, aus all den verschiedenen Zwängen dennoch ein für seine Mannschaft geeignetes Trainingsprogramm zu entwerfen.

Bei der Periodisierung des Trainings geht man davon aus, daß dem Vorbereitungszeitraum eine Phase der aktiven und passiven Erholung vorausgeht. Man nimmt an, daß die Spieler einen längeren Ferien- bzw. Urlaubsabschnitt genossen haben, wochenlang keinen Ball mehr gesehen haben und jetzt wieder richtig „heiß“ auf den Fußball sind.

Auf dem Terminkalender vieler Amateurvereine sieht dies jedoch oft ganz anders aus. Ende Mai geht die Saison zu Ende, doch an Urlaub ist bei den meisten noch längst nicht zu denken. Wirtschaftliche Überlegungen zwingen die Vereine dazu, mehr oder weniger viele Einladungen zu Sportfesten, Pokalturnieren, Stadtmeisterschaften u. ä. anzunehmen. Nicht selten reichen solche Verpflichtungen bis nahe an die Vorbereitungszeit heran. Unter ungünstigen Voraussetzungen sind die Spieler bei solchen Turnieren das ganze Wochenende über unterwegs. Die Belastung ist daher trotz eines dosierten Trainings relativ hoch. So kann es durchaus passieren, daß ein Trainer zu Beginn einer neuen Runde recht fußballmüde Spieler antrifft.

Weitere Schwierigkeiten lassen nicht lange auf sich warten. Wirft der Trainer einen Blick auf die Urlaubsplanungen seiner Schützlinge, wird er schnell feststellen, daß ihm während der gesamten Vorbereitungszeit nie der gesamte Kader zur Verfügung stehen wird, denn meist fällt in diesen Rahmen die Hauptreise- und Urlaubszeit. Viele Akteure verbringen gerade während der intensivsten Phase der Vorbereitung ihren wohlverdienten Jahresurlaub. Das bedeutet dann, daß nur bei einem Teil der Mannschaft ein kontinuierlicher Trainingsaufbau möglich ist. Kaum ein Spieler hat mit einem anderen einen vergleichbaren konditionellen Stand. Auch bei den ins Auge gefaßten Trainingsspielen wird sich selten einmal die gewünschte Formation realisieren lassen; immer wieder müssen Notlösungen gesucht werden. Zu diesen beiden Problemen gesellen sich je nach Ort weitere Schwierigkeiten auf dem Weg in die neue Saison.

Dennoch läßt sich trotz aller Problematik eine gute Lösung finden. Am Beispiel des Bezirksligisten SV Nassig möchte ich zeigen, mit welchen Problemen wir dort auf dem Weg in die neue Runde zu kämpfen hatten und welche Lösung wir wählten.

## Personelle und organisatorische Rahmenbedingungen

In die Saison 86/87 startete der SV Nassig mit einer völlig neuen Mannschaft. Nach dem Abstieg aus der Landesliga 2 Jahre zuvor hatten zahlreiche Stammspieler den Verein verlassen, so daß in der letzten Runde dem Verein gerade noch 12 bezirksligataugliche Spieler zur Verfügung standen. Dennoch

Tag	Training/Schwerpunkt	Spiel
Fr 11. 7.	1. TE Spiel, anschl. Spielersitzung	
Sa 12. 7.	<b>2. TE</b> Ausdauertraining mit Parteispielen	
Di 15. 7.	<b>3. TE</b> Ausdauer- und Zweikampftraining	
Do 17. 7.	4. TE Techniktraining	
Fr 18. 7.		Landesliga
So 20. 7.		Bezirksliga
Di 22. 7.	5. TE Pyramidentraining/Parteispiele	
Fr 25. 7.	6. TE Ausdauertraining im Stationsbetrieb	
Sa 26. 7.	<b>7. TE</b> Techniktraining	
So 27. 7.		C-Klasse
Di 29. 7.	8. TE Schnellkraft/Spielformen/Ausdauer	
Fr 1. 8.	Trainingslager: 9., 10., 11., 12. u. 13. TE	
Sa 2. 8.	Schnelligkeitstraining/Technik und	
So 3. 8.	vorwiegend taktische Spielformen/Standardsituationen	Bezirksliga
Di 5. 8.	<b>14. TE</b> Taktik/Schnelligkeitsausdauer	
Fr 8. 8.	15. TE Taktik in Spielformen	
Sa 9. 8.		Bezirksliga
So 10. 8.		C-Klasse
Di 12. 8.	16. TE Kraft/Ausdauertraining	
Fr 15. 8.	17. TE Technik/Parteispiele	
Sa 16. 8.	Privatspiel	
So 17. 8.		A-Klasse
Di 19. 8.	18. TE Taktiktraining	
Mi 20. 8.	Letztes Vorbereitungsspiel	
Fr 22. 8.	19. TE Taktiktraining für das 1. Meisterschaftsspiel	A-Klasse
So 24. 8.	1. Meisterschaftsspiel (3:0 gewonnen)	

Tab. 1: Termin- und Trainingsplan der Vorbereitungsperiode. Die grün gekennzeichneten Trainingseinheiten werden im Praxisteil beschrieben.

konnte in der Endabrechnung mit dem 6. Tabellenplatz das angestrebte Ziel eines sicheren Mittelfeldplatzes erreicht werden.

Für die neue Saison wurde eine erhebliche Aufstockung des Kaders vorgenommen. Sieben Spieler aus der eigenen Jugend stießen ebenso zur Mannschaft wie 5 weitere junge Spieler aus umliegenden Vereinen. Der Altersdurchschnitt der Mannschaft sank damit rapide auf etwas mehr als 21 Jahre. Trotz der jugendlichen Unerfahrenheit wurde als Saisonziel ein Spitzenplatz angestrebt. Der Kader der 1. Mannschaft umfaßte nach 2 Abgängen 22 Spieler. Hinzu kamen noch die Spieler der 2. Mannschaft, so daß nicht selten über 30 Spieler am Training teilnahmen.

Aus diesen Fakten läßt sich leicht ablesen, daß die Vorbereitung auf die neue Runde mehr sein mußte als reine Konditionsbolzerei. Es galt, aus vielen „Neuen“ und einigen „Alten“ eine neue Mannschaft zu formen, die auch noch einem gewaltigen Erwartungsdruck standzuhalten hatte. Der Verein verfügt über einen herrlichen Rasenplatz, besitzt aber nur einen recht bescheidenen Trainingsplatz, der sich während der „Regenzeit“ im Herbst in eine regelrechte Schlammwüste verwandelt und erst im Frühjahr wieder ein freundliches Gesicht zeigt. Ansonsten stehen nahezu alle erdenklichen Trainingsmittel zur Verfügung. Es gelang mir sogar, einen kleinen Krafraum einzurichten, wo auch ein Masseur während des Trainings verletzte Spieler pflegen und sie beim Aufbautraining beaufsichtigen konnte.

Die Mannschaft hatte bis zum Trainingsbeginn nur 2 Wochen Pause, da zahlreiche Verpflichtungen bei Pokalturnieren erfüllt werden mußten. Für die Vorbereitung waren 6 Wochen eingeplant, mit jeweils 3 Trainingstagen und einem Spiel pro Woche. In der Mitte der Vorbereitungszeit war ein Trainingslager von 3 Tagen Dauer vorgesehen. Als Trainingstage hatte ich den Dienstag, Freitag und Samstag ausgewählt. Für diesen

nicht gerade idealen Trainingsrhythmus hatte ich mich entschieden, weil viele Spieler unter der Woche aus beruflichen Gründen nicht am Ort wohnen und deshalb nicht zur Verfügung stehen. Diejenigen, die auch das Dienstagstraining nicht besuchen konnten, nahmen am Training eines Vereins an ihrem Zweitwohnsitz teil. Dabei war ich behilflich, einen höherklassigen Verein zu finden, so daß ich die Spieler in guten Händen wußte.

Die Spieler, die während der Vorbereitungszeit einen mehrwöchigen Urlaub verbrachten, faßten wir in einer Sondergruppe zusammen, die durch gezieltes Training, das der Co-Trainer betreute, schnell an den allgemeinen Standard herangeführt werden sollte. Dennoch blieb es unvermeidlich, daß zu Saisonbeginn die Mannschaft in Gruppen mit verschiedenen Leistungsstandards gegliedert war. Deshalb mußten auch Ziele der Vorbereitungsperiode in der ersten Phase der neuen Spielzeit konzentriert weiter verfolgt werden. Ein etwa gleich hohes Leistungsniveau konnte erst in den ersten Wochen der Hauptphase erreicht werden.

Da die neue Mannschaft erst gefunden werden mußte und viele Spieler technische und spielerische Defizite aufwiesen, versuchte ich, so viel wie nur irgendwie möglich mit dem Ball zu trainieren. Auch das Ausdauertraining gestaltete ich dabei nahezu ausschließlich in spielerischen Übungsformen mit dem Ball. Da mir die Notwendigkeit einer soliden aeroben Ausdauerleistung sehr wohl bewußt war, erhielten die Spieler Hausaufgaben. Jeder mußte mindestens einmal pro Woche einen 30minütigen Dauerlauf absolvieren. So konnte sich jeder Spieler die für ihn angenehmste Zeit zum Laufen aussuchen. Im Training versuchte ich, den Spielern die positiven Reaktionen des Körpers auf ein gezieltes Ausdauertraining plausibel zu machen, um sie von der Notwendigkeit des Laufens zu überzeugen.

## 2. Trainingseinheit

**Trainingsziel:** Verbesserung der aeroben Ausdauer

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Übung 1:

Die Mannschaft wird in 4er-Gruppen eingeteilt. In einem abgesteckten Spielfeld bewegen sich die Spieler bei freier Wahl der Laufwege im langsamen Tempo und lassen dabei den Ball mit direktem Zuspiel in den eigenen Reihen laufen. Vor jedem Abspiel erst den Blickkontakt mit dem Mitspieler suchen. Anschließend Dehnübungen mit Partner ausführen.

#### Übung 2:

Die Spieler bewegen sich bei etwas gesteigertem Tempo frei in ihrem Feld. Ein Spieler fungiert als Zuspieler und ruft die

Namen von Gruppenmitgliedern auf, die dann auf ihn zu starten und den zugespielten Ball zurückpassen.

Anschließend Lockerungs- und Dehnübungen ausführen.

#### Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt wird der Ball jedoch vom Zuspieler zum Kopfball zugeworfen.

#### Übung 4:

Wie Übung 1; aber die Spieler bewegen sich jetzt in möglichst hohem Tempo und spielen dabei mit 2 Bällen. Es wird jedoch kein direktes Spiel mehr verlangt.

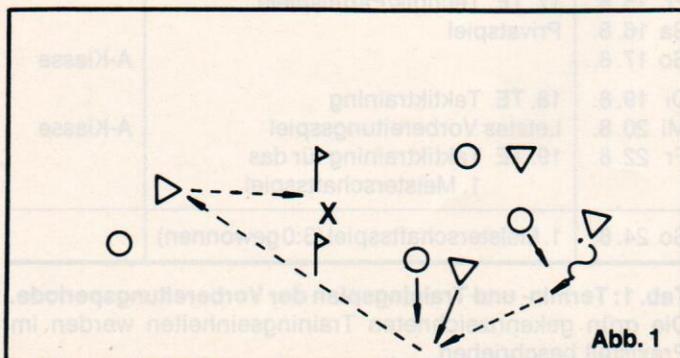
### Hauptteil (50 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 1):

In jeder Spielfeldhälfte spielen zwei 4er-Gruppen gegeneinander auf ein Offentor. Das Offentor mit Torwart befindet sich in der Mitte einer Spielfeldhälfte, so daß von beiden Seiten Tore erzielt werden können. Spielzeit 10 Minuten.

#### Übung 2:

Es folgt nun ein Dauerlauf von 10 Minuten quer über den Platz. 2 Gruppen stehen sich in einer Spielfeldhälfte auf den Seitenauslinien jeweils gegenüber und versuchen, beim Laufen gleiches Tempo zu halten.



**Übung 3:**

Fortsetzung des Spiels von Übung 1, allerdings werden die Gruppen gewechselt. Außerdem darf nur noch mit 2 Ballkontakten gespielt werden.

**Übung 4:**

Die 4er-Gruppen führen jetzt einen Dauerlauf mit Ball um den Platz herum durch. Jede Gruppe startet an einer Spielfeldecke und hat die Aufgabe, die Abstände zu den anderen Gruppen nicht zu verändern.

Im folgenden dritten Spieldurchgang ist nach Möglichkeit nur noch direktes Spiel erlaubt.

**Übung 5:**

Die 4er-Gruppen starten an den Spielfeldecken zu einem Dauerlauf mit folgender Aufgabenstellung: 3 Minuten antraben, 3 Minuten zügig laufen, 3 Minuten auslaufen.

**Spiel (30 Minuten)**

In einem freien Spiel spielen Verheiratete gegen Junggesellen um eine zuvor ausgehandelte Prämie:

**3. Trainingseinheit**

**Trainingsziel:** Verbesserung der aeroben Ausdauer

**Aufwärmen (20 Minuten)**

**Übung 1 (Abb. 2):**

Die Mannschaft wird in 2 Gruppen eingeteilt, jeder Spieler erhält einen Ball. Die Spieler beider Gruppen führen den Ball in entgegengesetzter Richtung um den Platz. Beim Aufeinandertreffen muß abwechselnd eine Gruppe den Ball im Slalom um die Spieler der anderen Gruppe herum dribbeln.

**Variation:**

Die Art der Ballführung wird vom Trainer vorgegeben. Im Anschluß an diese Übung erfolgt ein ausführliches Gymnastikprogramm mit zahlreichen Lockerungs-, Gewandtheits- und Dehnübungen.

**Hauptteil (40 Minuten)**

**Übung 1:**

10 Minuten lang wird in einer Spielfeldhälfte 6 gegen 6 gespielt. Es wird ohne Tore gespielt mit dem Ziel, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Dabei wird aber vorher festgelegt, daß 4 Spieler nur kurze Pässe und zwei Spieler nur lange Pässe spielen dürfen.

**Übung 2 (Abb. 3):**

Erneut spielen die beiden Mannschaften 10 Minuten gegeneinander. Ziel des Spiels ist es nun, den Ball von einer Spielfeldecke in die diagonal gegenüberliegende zu einem Mitspieler in dem markierten Feld zu passen. Das Zielfeld darf von der

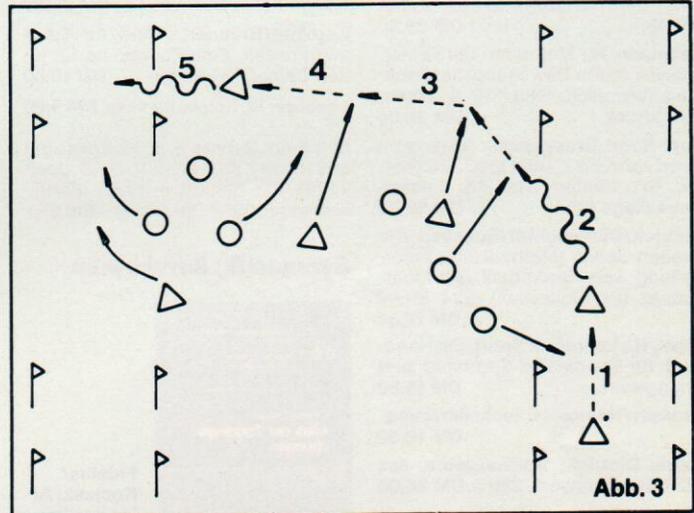


Abb. 3

verteidigenden Mannschaft nicht betreten werden, sie muß also den Ball im Feld erkämpfen. Erlaubt ist nur flaches Zuspiel.

**Übung 3:**

Alle Spieler führen den Ball in einem Dauerlauf um den Platz. An den Eckpunkten sind mögliche Ruhepunkte. In den ersten 5 Minuten führen die Spieler den Ball in ruhigem Tempo (Puls 130, Kontrolle!).

Anschließend sollen die Spieler den Ball 5 Minuten lang im höchsten Tempo führen. Können sie ihr Tempo nicht mehr halten, ruhen sie sich an den Eckpunkten aus und laufen dann wieder weiter.

„Wer schafft die längste Strecke?“

Es folgen nun zwei Minuten Pause.

Anschließend führen die Spieler den Ball noch einmal eine Runde in höchstem Tempo, um dann in den restlichen Minuten langsam auszulaufen.

**Spiel (40 Minuten)**

Revanche des Spiels Verheiratete gegen Junggesellen. Es wird jedoch vorgegeben, den Ball möglichst schnell laufenzulassen. Bei zu langem Ballführen wird abgepfiffen und der Gegner erhält einen Freistoß zugesprochen.

**Redaktionshinweis**

Der Beitrag wird in Heft 8 mit weiteren 3 Trainingseinheiten fortgesetzt.

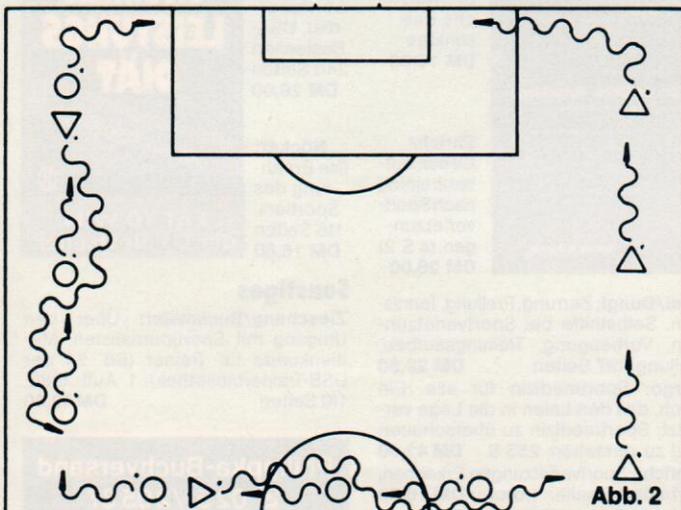


Abb. 2

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

## Allgemeines, Trainingslehre



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

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

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

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

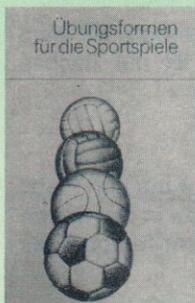
**Der Sport-Brockhaus.** Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**

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

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

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

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



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

**Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:

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

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

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

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

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



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

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

## Kleine Spiele



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

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

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

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

**Schubert, Renate u. a.:** Kl. Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten (ab 1987 DM 28,-) **DM 28,-**

## Gymnastik, Aufwärmen



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

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

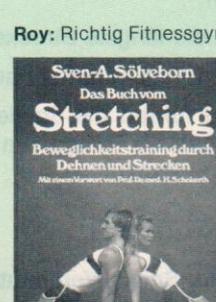
**Teil II:** Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

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

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

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

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



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

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

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

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

## Konditions- und Krafttraining

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

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

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

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



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

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

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

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

**Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 18,80**

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

**Teil II:** 72 Arbeitskarten **DM 24,80**



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

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

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

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

## Sportmedizin



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

**Ehrich/Gebel:** Aufbau- und Sportverletzungen. (s. S. 2) **DM 28,00**

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

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

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

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

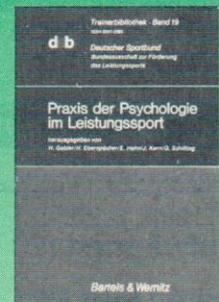
**Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**

**Ortner/Skrobot:** Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

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

## Sportpsychologie

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



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

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

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

## Sporternährung



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

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

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

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

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



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

## Sonstiges

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

**Philippka-Buchversand**  
☎ 02 51/2 05 37  
**Bestellschein Seite 8**

Dieter Bremer · Oskar Schneider · Werner Staudt

# Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung

(Fortsetzung aus Heft 5+6/87)

## Vorbemerkungen

Im Mittelpunkt des Beitrags steht ein Angriffselement, das bei der Weltmeisterschaft sehr effektiv eingesetzt wurde und in einer Folge von drei Trainingseinheiten geschult werden soll: Das Spiel auf die im gegnerischen Deckungsverband operierenden Spitzen (die ersten beiden Trainingseinheiten wurden bereits in Heft 5+6/87 vorgestellt). Der methodische Aufbau dieser Trainingseinheiten ist so angelegt, daß die Spieler zunehmend mehr Handlungsalternativen haben, also immer schwierigere Entscheidungen zu treffen haben, welche der möglichen Varianten dieses Angriffselements sie nun tatsächlich realisieren sollen. 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 erfolversprechend 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 die 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.

## 3. Trainingseinheit

**Ziele:** Erweiterung der Angriffselemente unter Einbeziehung des Flügels

Festigung der in den Einheiten 1 und 2 erarbeiteten Angriffselemente unter erschwerten Bedingungen

### Aufwärmen (25 Minuten)

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

#### Übung 1:

Die Spieler werden von 1 bis 4 durchnummeriert. Jeder Spieler paßt auf den Mitspieler mit der nachfolgenden Nummer. Alle Spieler bewegen sich dabei im langsamen Lauftempo frei im Raum.

#### Übung 2:

3 gegen 1 im begrenzten Feld (ca. 15 mal 15 Meter).

#### Übung 3:

Die Spieler bewegen sich in ihren 4er-Gruppen frei im Raum. Spiele jeweils den Paß zum am weitesten entfernten Spieler.

#### Übung 4:

Dehnübungen.

#### Übung 5:

A führt den Ball, B, C und D bieten sich zum Wandspiel an. A führt mehrmals dieses Wandspiel mit seinen Mitspielern durch. Durch Übergeben/Übernehmen des Balles wird ein

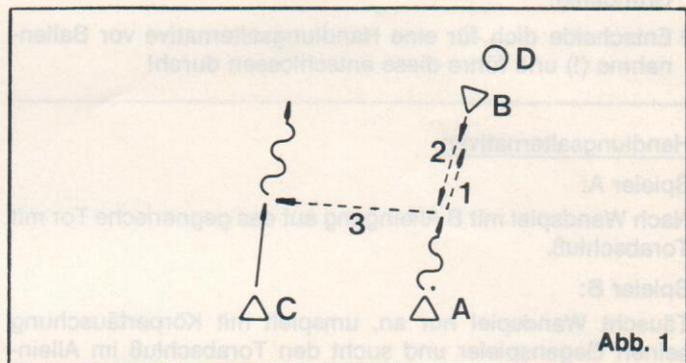


Abb. 1

neuer Spieler zum Ballbesitzer, dem sich die anderen zum Wandspiel anbieten.

#### Übung 6 (Abb. 1):

A führt den Ball, spielt Wand mit dem von D teilaktiv gedeckten B und leitet den Ball weiter auf C. C führt den Ball, spielt Wand mit dem weiter von D gedeckten B und leitet auf A weiter. Aufgabenwechsel nach 1 Minute.

### NEU! Unsere „GELBE KARTE“ für Fußballtrainer!

Eine Hilfe für alle Trainer!

Kostenlos und unverbindlich anfordern beim:

**SPORTBUCHVERSAND BFP**

Spezialversand für Fußball-Fachbücher

Postfach 1144, 2950 Leer, Telefon 04 91 / 77 71

## Hauptteil (45 Minuten)

### Vorbemerkung:

Die Aufgaben werden wie in der 2. Trainingseinheit in Gruppen auf ein oder zwei Großtore mit Torhütern durchgeführt. Die nicht beteiligten Spieler spielen in der Mitte des Platzes auf zwei kleine Tore.

### Übung 1 (Abb. 2):

1 plus 3 gegen 2 auf ein Tor mit Torwart

A spielt mit zwei Angreifern (B und C) gegen zwei teilsaktive Gegenspieler, der vierte Angreifer D schaltet sich über den Flügel in das Angriffsspiel ein.

A eröffnet das Spiel nach kurzem Tempodribbling mit einem Paß auf B, der den Ball seitlich auf den aus dem Rückraum startenden C prallen läßt. C wird von einem Gegenspieler angegriffen und paßt nach außen auf den sich aus dem Rückraum anbietenden D.

D zieht mit schnellem Tempodribbling nach innen und sucht auf direktem Weg den Torabschluß im Alleingang oder zieht zur Grundlinie und spielt den Ball als Rückpaß/Flanke auf die nachgelaufenen A, B und C.

### Korrekturhinweise

- ▶ Spielt den Ball direkt, aber genau in den Lauf eurer Mitspieler!
- ▶ Achtet auf die Staffelung der Angreifer (ein Spieler geht kurz, einer geht lang, einer bleibt im Rückraum = Breiten- und Tiefenstaffelung) beim Durchbruch über den Flügel zur Grundlinie!
- ▶ Entscheide dich für eine Handlungsalternative vor Ballannahme (!) und führe diese entschlossen durch!

### Handlungsalternativen:

#### Spieler A:

Nach Wandspiel mit B Alleingang auf das gegnerische Tor mit Torabschluß.

#### Spieler B:

Täuscht Wandspiel nur an, umspielt mit Körpertäuschung seinen Gegenspieler und sucht den Torabschluß im Alleingang.

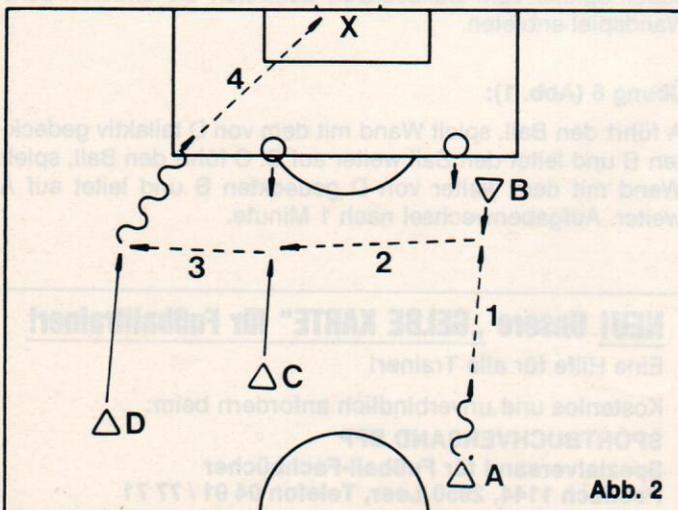


Abb. 2

Spieler C: Individueller Durchbruch.

Spieler D: Doppelpaß mit dem startenden C.

### Hinweis:

Zunächst sollte die Standardform des A-B-C-Spiels mit Weiterleitung auf den Flügel erarbeitet werden. Erst dann sollten die weiteren Handlungsalternativen durchgespielt werden. Dazu ist es nicht ausreichend, dies einmal in einer Trainingseinheit durchzuführen, sondern es wird deutlich, daß solche Standardangriffsaktionen regelmäßig Gegenstand des Trainingsprozesses sein müssen.

### Übung 2 (Abb. 3):

1 plus 3 gegen 2 plus 1 auf ein Tor mit Torwart

Wie Aufgabe 1, zusätzlich: Ein Libero unterstützt die beiden Abwehrspieler.

Durch die Einbeziehung des Liberos, der den durchbrechenden D übernimmt, ergeben sich für D folgende Handlungsalternativen:

- Ausspielen des Liberos unter Ausnutzung des Bewegungsvorsprunges und Torabschluß.
- Querpaß zum mitgelaufenen C, der seinerseits im Tempodribbling den Torabschluß sucht.
- Ausspielen des Liberos durch Doppelpaß mit C und Alleingang auf das Tor.

### Korrekturhinweise

- ▶ Spielt den Ball direkt, aber genau in den Lauf eines Mitspielers!
- ▶ Achtet auf die Staffelung der Angreifer (vergleiche die nebenstehenden Korrekturhinweise)!

### Handlungsalternativen:

Siehe Übung 1.

### Hinweis:

A bietet sich immer im Rückraum zum Rückpaß an, um ggf. aus der „zweiten“ Reihe nachzustoßen oder das Spiel auf den anderen Flügel zu verlagern.

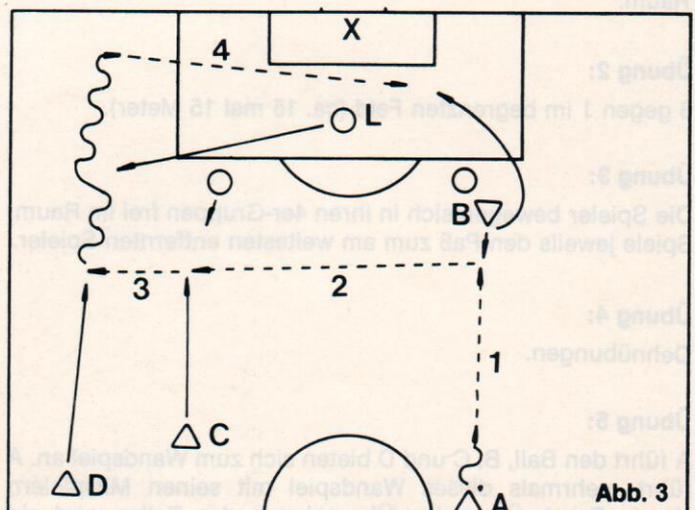


Abb. 3

**Übung 3 (Abb. 4):**

1 plus 3 gegen 3 plus 1 auf ein Tor mit Torwart

Wie Aufgabe 2, zusätzlich: Ein teilaktiver Gegenspieler für D verstärkt die Abwehr.

Die Angreifer spielen mit allen denkbaren Handlungsalternativen gegen den Deckungsverband, wobei auch die Ballbesitzsicherung und der Rückpaß auf A angestrebt werden, wenn das Angriffsspiel nicht zum Abschluß gebracht werden kann.

**Abschluß (20 Minuten)**

**Spielform**

Angriff auf das Großtor, Abwehr auf zwei kleine Tore an der Mittellinie.

Die Abwehrspieler kontern nach der Ballerkämpfung auf zwei kleine Tore an der Mittellinie.

**Kommentierung:**

In einem langfristigen Trainingsprozeß, in dem solche Aufgaben häufiger wiederholt werden, wird über die Verknüpfung von Situation und Verhalten der zeitliche Aufwand für Entscheidungen reduziert: Spieler spielen also schneller, wobei dies nicht die Folge einer verbesserten motorischen Schnelligkeit ist, sondern auf eine verkürzte Entscheidungszeit zurückzuführen ist. Im Idealfall ist der zeitliche Aufwand für eine Entscheidung gleich Null, da die Entscheidung bereits **vor der Ballannahme** aufgrund der Situationsbeurteilung gefallen ist:

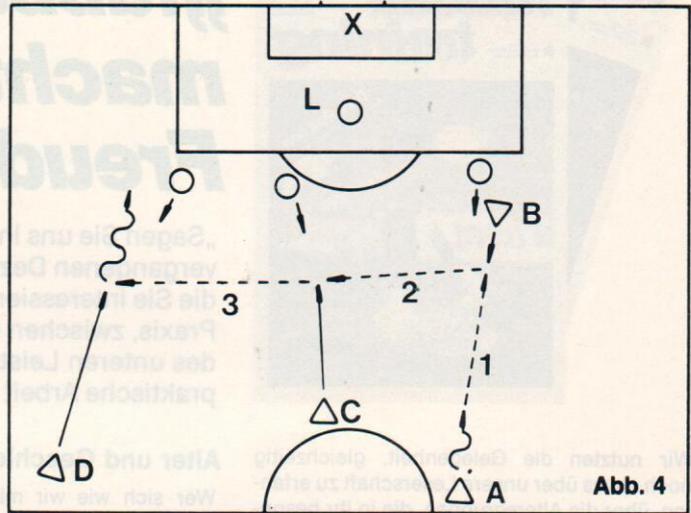


Abb. 4

„Entscheide dich vor der Ballannahme für eine Handlungsalternative und führe sie entschlossen durch.“

Dies gilt nicht immer, aber sicherlich sind Stürmer erfolgreicher, wenn sie sich daran gelegentlich halten.

\*

*Anschrift der Verfasser:*

C/O TH Darmstadt, Institut für Leibesübungen, Alexanderstraße 25, 6100 Darmstadt

**Buchbesprechung**

**Peterson, L., Renström, P.: Verletzungen im Sport: Handbuch der Sportverletzungen und Sportschäden für Sportler, Übungsleiter und Ärzte. Köln: DÄV, 1987, über 370 meist farbige Abb.**

Die Autoren dieses Handbuches, international angesehene Orthopäden und Sportmediziner der Universität Göteborg, legen hier ihr weltweit erfolgreiches Handbuch der Sportverletzungen und Sportschäden in erheblich erweiterter zweiter Auflage vor.

Es ist ohne Zweifel klar, daß hier ein wichtiges und gutes Buch erschienen ist; ein Buch, das in dieser Art noch nicht vorhanden war, ein Buch, das eine Lücke schließt und letztlich gute und größtenteils richtige Aussagen der Sporttraumatologie in klarer Form vorstellt. Die Hauptkapitel des Handbuches lauten:

- Allgemeine Grundsätze der Sportschäden
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Sportlern am Unfallort
- Biomechanik der Sportverletzungen
- Präventive Maßnahmen
- Behandlungsmethoden
- Spezielle Sportverletzungen
- Verletzungen bei speziellen Sportarten
- Risiken bei Kindern und Jugendlichen
- Bewegungsübungen für verschiedene Körperbereiche

Ein umfangreiches Literaturverzeichnis sowie ein Glossar und Sachverzeichnis schließen das Werk ab. Jedes Kapitel enthält eine Viel-

zahl an farbigen Abbildungen. Die einzelnen Abbildungen bestechen durch die Einfachheit und Klarheit der Darstellungen.

Es werden in besonders anschaulicher Weise eine Reihe von Haltungs- und Bewegungspositionen aufgezeigt, die bevorzugt zu bestimmten Schäden führen können. Positiv hervorzuheben ist auch die einfache und sehr anschauliche Sprache, mit der die außerordentlich komplexen und diffizilen Zusammenhänge erklärt werden.

Auch der Versuch der beiden renommierten Autoren, drei verschiedenen Zielgruppen (Sportler, Übungsleiter und Ärzte) gerecht zu werden, ist im großen und ganzen gelungen. Für Sportler und Trainer ist dieses Buch höchst empfehlenswert. Auch der den Sportler betreuende Arzt wird verblüfft durch einige interessante Details sowie durch die übersichtliche und reichhaltige Gliederung. Wenn der Arzt aber in diesem Handbuch ein Nachschlagewerk für seine Arbeit sucht und insbesondere auf spezielle therapeutische Hinweise hofft, so sind hier sicher Grenzen gesetzt. Dies soll an einigen Beispielen belegt werden.

Der stereotype Therapiehinweis (z. B. beim „Läuferknie“, beim „Fußballknöchel“), daß der Arzt Ruhe verordnen und Kortison spritzen kann, ist sicher kein bedeutender Informationsgewinn! Dies betrifft sowohl den Berufsanfänger, der Richtlinien sucht, wie auch den erfahrenen Sportarzt, der Vergleiche zu seiner bis dato geübten Therapie wünscht. Das Kapitel „Meniskusverletzungen“ ist in be-

zug auf Anatomie und Physiologie hervorragend gestaltet. Es ist aber schlichtweg falsch, daß auf Dauer gesehen alle operativen Methoden gleiche Resultate aufweisen. So sind zum Beispiel die OP-Ergebnisse von Meniskusverletzungen der Zone I bei jugendlichen Sportlern (jetzt zunehmend arthroskopisch operiert) im Vergleich zum offenen operierten (entfernten) Meniskus deutlich besser. Dabei variieren die Ergebnisse sehr in Abhängigkeit vom Patientenkollektiv und von der Erfahrung des Operateurs. Für eine weitere Neuaufgabe möchten wir in bezug auf das sehr ausführlich und reich bebilderte Kapitel „Bewegungsübungen“ noch einige Verbesserungsvorschläge machen:

1. Es sollten einige Übungen noch durch Hinweise auf mögliche Ausweichbewegungen (z. B. Bild 10, S. 436, übermäßige Hohlkreuzbildung) ergänzt werden.
2. Die Kräftigungsübungen für die Rückenmuskulatur (S. 430) sollten durch Übungen ersetzt werden, die nicht zu einer übermäßigen Hohlkreuzbildung (unphysiologische Belastung für die LWS) führen können.

Die Liste der kleinen „Mängel“ soll nicht weiter ausgebaut und der Gesamtwert des Buches nicht geschmälert werden. Trotzdem – die nächste Auflage des Handbuches sollte vielleicht etwas umfangreicher ausfallen und sowohl dem sportärztlich am Anfang stehenden wie auch dem erfahrenen Sportmediziner etwas detailliertere Hilfestellungen geben können! **H. Luthmann/Dr. H. Hasert**



Unsere Umfrage brachte es an den Tag:

# „fußballtraining“ macht seinen Lesern Freude

„Sagen Sie uns Ihre Meinung!“ Ganz tapfer hatten wir unsere Leser im vergangenen Dezember zur Kritik aufgefordert: „Bringen wir die Themen, die Sie interessiert? Stimmen die Relationen zwischen Theorie und Praxis, zwischen Beiträgen für höherklassige Mannschaften und Teams des unteren Leistungsbereichs? Können Sie „fußballtraining“ für Ihre praktische Arbeit verwenden?“ Die Antworten können sich sehen lassen.

Wir nutzten die Gelegenheit, gleichzeitig noch etwas über unsere Leserschaft zu erfahren, über die Altersgruppen, die in ihr besonders stark vertreten sind, über die Verteilung männlich/weiblich, über Schul- und Berufsausbildung, über Funktion im Fußballbereich, monatlichen Zeitaufwand für diesen Sport etc.

Ehe wir Sie, liebe Leser, im folgenden über das Ergebnis der Leserbefragung detailliert ins Bild setzen, ein generelles Fazit vorweg: Ihre Beteiligung war quantitativ wie qualitativ großartig, Ihr Urteil über „ft“ ist bei aller Kritik im und am Detail ausgesprochen positiv ausgefallen. Es wird uns indes nicht selbstzufrie-

**Tabelle 1: Alter und Geschlecht**

Altersgruppen	%
bis 21 Jahre	2,3
22 – 30 Jahre	26,2
31 – 40 Jahre	55,3
41 – 50 Jahre	14,3
über 50 Jahre	1,9

Geschlecht	%
männlich	99,2
weiblich	0,8

den machen, sondern Ansporn sein, Verbesserungsvorschläge (nach Möglichkeit) durchzuführen, Schwachstellen auszumerken und damit das exzellente Image von „fußballtraining“ auf Dauer zu festigen.

## I. Die Teilnehmer an der Befragung

Insgesamt haben wir 783 Fragebögen (Heft 12/86, Seite 14/15) zurückerhalten. Bezogen auf die verkaufte Auflage von „fußballtraining“ ist also aus etwa jedem 16. Heft (6,5%) der Fragebogen verwendet worden. Das erscheint auf den ersten Blick mager, ist es aber nicht, wenn man sich die Standard-Rücklaufquoten vergleichbarer Befragungen ansieht und wenn man berücksichtigt, daß wir unseren Lesern immerhin die Beantwortung von 22 zum Teil sehr detailliert aufgeschlüsselten Fragen zugemutet hatten.

## Alter und Geschlecht

Wer sich wie wir mit dem Kernthema der Befragung, nämlich der Meinung unserer Leser zu „Optik“ und Inhalt von „fußballtraining“ intensiv auseinandersetzen will, braucht als wichtige Vorabinformation Daten über die Zusammensetzung der Teilnehmer an der Befragung, wobei angesichts der guten Rücklaufquote unterstellt werden darf, daß sich die Gesamtleerschaft von „ft“ genauso zusammensetzt, wie Tabelle 1 und 2 ausweisen. Danach sind, um das Wesentliche hervorzuheben, 124 von 125 Lesern männlichen Geschlechts. Zum Vergleich: In den Landesverbänden des DFB beträgt der Anteil der Frauen- und Mädchenmannschaften 2,6 Prozent. Obwohl die Anzahl der Mannschaften in den letzten Jahren stetig gestiegen ist, belegen diese Zahlen eindeutig, daß der Fußball weiterhin eine Domäne des männlichen Geschlechts ist.

Was das Lebensalter angeht, gehören mehr als 80% unserer Leserschaft der dynamischen Generation der 20- bis 40jährigen an; jeder sechste Leser ist älter als 40 Jahre. Die Leserschaft von „fußballtraining“ dürfte nach Lektüre der Tabellen 1 bis 5 den Schleier des „unbekannten Wesens“ abgelegt haben. Bevor wir nun zum Kernthema der Befra-

**Tabelle 2: Schulbildung/Monatseinkommen der Leser/Finanz. Aufwand für Fußball pro Monat**

Schulabschluß	%
Keine Angaben	1,5
Volksschule ohne Lehre	0,9
Volksschule mit Lehre	31,7
Mittlere Reife	32,1
Abitur	9,7
Uni ohne Examen	4,0
Uni mit Examen	20,2

## Monatliches Nettoeinkommen der Leser %

unter 1000,- DM	7,9
1000,- DM bis 3000,- DM	59,5
über 3000,- DM	27,2
Keine Angabe	5,4

## Monatliche Ausgaben für Fußball %

Keine Angaben	10,3
bis 25,- DM	7,9
26,- DM bis 50,- DM	24,4
51,- DM bis 100,- DM	32,2
über 100,- DM	25,2

**Tabelle 3: Funktion im Fußball/Zeitaufwand pro Monat**

Funktion(en) im Verein	%
Nur Spieler	4,7
Nur Trainer	31,5
Spieler und Trainer	33,0
Spieler und Trainer + 1 weitere Funktion	20,1
Spieler und weitere Funktion	1,1
Trainer und weitere Funktion	8,8

## Zeitaufwand pro Monat %

Keine Angabe	2,7
1 – 20 Stunden	23,8
21 – 30 Stunden	31,3
31 – 40 Stunden	25,8
über 40 Stunden	16,5

gung vorstoßen, noch einige interessante Daten darüber, wie und wo regelmäßig „ft“ und seine Leser zusammenkommen, wie intensiv das Heft genutzt wird und was mit ihm nach der Benutzung geschieht.

## Wie die Leser in den Besitz des Heftes gelangen und wie sie es verwenden

Tabelle 5 gibt Auskunft darüber, wie die Teilnehmer an der Befragung ihr „fußballtraining“ bekommen (Abo, Leihen) und seit wann sie Leser sind. So sind 46% der Teilnehmer „Leser der ersten Stunde“, fast drei Viertel lernten „ft“ spätestens mit Heft 6/84 kennen. Sobald das neue Heft auf den Tisch kommt, wird es gelesen – jedenfalls von knapp zwei Dritteln der Leser (Tabelle 6); der Rest greift praktisch am nächsten oder übernächsten Tag zu „ft“. Fazit: „fußballtraining“ wird von seinen Lesern neugierig erwartet. Wie regelmäßig und wie intensiv die Teilnehmer unserer Befragung „fußballtraining“ lesen und was sie nach der Lektüre mit dem Heft machen, ob sie es also sammeln oder weiterge-

**Tabelle 4: Interesse an Sportbüchern (SB) und -videos (SV)**

Es besteht	SB (%)	SV (%)
Großes Interesse	53,8	39,3
Interesse	38,7	29,8
Kaum Interesse	2,3	8,8
Kein Interesse	0,9	0,3
Keine Angaben	4,3	16,2

**Tabelle 5: Bezugsquelle und Leser seit...**

Art des Bezuges	%
Bezug im Abonnement	98,2
Leihen/Mitlesen bei Freunden	0,3
Leihen/Lesen im Verein	1,5
Leser seit	%
Von Anfang an	46,6
6/1983	6,9
1984	17,5
1985	18,5
1986	9,4

ben, einzelne Artikel ausschneiden oder das gute Stück Papier einfach wegwerfen, ist den Tabellen 7 bis 9 zu entnehmen. Daß unsere Leser in ihrer Gesamtheit ein fundiertes Urteil über „ft“ abgegeben haben, ergibt sich daraus, daß etwa 98 Prozent der Teilnehmer neun und mehr der bis zur Befragung erschienenen zwölf Ausgaben des 4. Jahrgangs gelesen haben.

**Tabelle 6: Lesezeitpunkt**

Lesezeitpunkt	%
Sofort nach Ankunft	65,5
Ein bis zwei Tage später	21,6
Noch später	12,8
Keine Angabe	0,1

**Tabelle 7: Lese-Intensität**

Lese-Dauer	%
länger als 1 Stunde	58,7
bis zu 1 Stunde	25,9
bis zu 30 Minuten	13,5
bis zu 15 Minuten	0,5
Keine Angabe	1,3

Lese-Umfang	%
alles	72,2
ca. drei Viertel	13,5
ca. die Hälfte	12,6
ca. ein Viertel	1,3
Keine Angabe	0,1

Ein wichtiger Wert für Marktforscher und Anzeigenkunden ist bei Printmedien die Zahl der Leser pro Exemplar. Es ist beinahe selbstverständlich, daß ein Monatsmagazin nicht nur vom Erstleser genutzt wird. Gerade in Mannschaftssportarten werden solche Hefte mehrfach genutzt, wie sich ja auch aus der vorhergehenden Tabelle ergab. Ganz konkret befragt, wie viele Personen ihr Heft außer ihnen selbst lesen, machten die Teilnehmer

**Tabelle 8: Lesehäufigkeit und längerfristige Nutzung des Heftes**

Gelesene Hefte	%
alle 12	90,7
9 bis 11	7,2
weniger als 8	2,1
Nutzung nach Lektüre	%
Alle Hefte sammeln	95,1
Einzelne Hefte sammeln	0,5
Artikel ausschneiden	3,7
Hefte weitergeben	0,4
Keine Angabe	0,3

**Tabelle 9: Häufigkeit des Nachlesens/nach eigentlichem Lesen in die Hand nehmen**

Häufigkeit	%
Überhaupt nicht mehr	2,3
Ein- bis zweimal	11,5
Drei- bis fünfmal	44,8
Sechs- bis zehnmal	28,7
Elf- bis 15mal	5,9
Mehr als 16mal	6,8

**Tabelle 10: Leser pro Exemplar (LpE)**

Leser außer mir...	%
Niemand, nur ich	75,9
2 bis 3 Personen	20,6
4 bis 5 Personen	2,0
6 und mehr Personen	1,5

die in Tabelle 10 zusammengefaßten Angaben: Wenn wir für die Werte „2 bis 3“ und „4 bis 5“ die Mittelwerte 2,5 und 4,5 ansetzen und die Aussage „6 und mehr“ 10, errechnet sich bei einer verkauften Auflage von 12500 Exemplaren eine Leserschaft von 18925 Personen (1,51 Leser pro Exemplar).

**Tabelle 11: Praktischer Nutzen für sportliche Weiterbildung und Verwendung fürs Training**

Praktischer Nutzen	%
Sehr groß	27,7
Groß	54,8
Mittel	16,0
Gering	0,6
Keine Angabe	0,9

Verwendung fürs Training	%
Regelmäßig	30,7
Häufig	60,3
Selten	8,0
Nie	0,1
Keine Angabe	0,9

Die Fragen 4 und 5 fanden wir die wichtigsten. Denn bei diesen Fragestellungen sollten sich die Leser darüber klar werden, inwieweit die Lektüre von „ft“ zu ihrer persönlichen Weiterbildung beiträgt, ob die Zeitschrift immer wieder Stoff und Anregungen für die eigene Trainingsplanung bietet und somit den Anspruch einer stark praxisorientierten Zeitschrift erfüllt. Ihre Antworten fanden wir ausgesprochen zufriedenstellend. Wie Tabelle 11 zu entnehmen, haben 82,5 Prozent der

**Tabelle 12: Das Erscheinungsbild von „ft“**

Leser-Noten in % für	Titel-seite	Fotos/ Illustration	Aufmachung der Artikel	Heft-gliederung	Gesamt
sehr gut	38,3	20,8	14,0	15,3	22,1
gut	41,0	52,6	64,8	49,3	51,9
befriedigend	14,8	20,8	18,4	26,4	20,1
ausreichend	2,6	3,3	1,1	6,3	3,3
mangelhaft	1,8	1,4	0,5	0,8	1,1
ungenügend	0,3		0,3	0,9	0,4
Keine Angabe	1,3	1,0	0,9	1,0	1,1

Befragten bestätigt, daß sie großen bis sehr großen Nutzen aus der Zeitschrift ziehen und gar 91 Prozent erklärten, daß sie „ft“ häufig und regelmäßig als Grundlage für ihr Training verwenden.

## II. Optik und Inhalt von „fußballtraining“ in den Augen seiner Leser

Dieses vorweg: Das Erscheinungsbild der Zeitschrift findet den nahezu ungeteilten Beifall aller Leser. Die Gesamtnote in Tabelle 12 bestätigt das: 74 Prozent, also knapp drei Viertel der Teilnehmer, bewerten die vier Kriterien Titelseite, Illustrationen, Artikel-Aufmachung und Heftgliederung mit „gut“ oder „sehr gut“! Nimmt man das befriedigend hinzu, kommt man auf die beinahe bedenkliche Quote von 94,1 Prozent „Zustimmung“, wenn man die drei besten Noten einmal unter diesem Stichwort zusammenfassen will.

Wer genauer hinsieht, entdeckt aber auch Schwachstellen: bei der Aufmachung der Artikel (Plazierung und Größe der Überschriften, Komposition Text/Bild bei „Aufmacher“-Seiten usw.). Denn 14,0 Prozent „sehr gut“ nehmen sich gegenüber 38,3 Prozent bei der Titelseite doch bescheiden aus (auch wenn 64,8 Prozent „gut“ wieder vieles kompensieren).

### Sorgenkind Heftgliederung

Die Heftgliederung, das sei eingeräumt, ist bei jeder Ausgabe von „fußballtraining“ unser Sorgenkind. Das hat technische bzw. Kostengründe. Nur ein Teil des Heftes nämlich wird auf einer (teuren) Vierfarbmaschine gedruckt, der Rest auf Einfarbenmaschinen. Und die Anordnung der Farbseiten kann nicht beliebig erfolgen – die buchbinderische Verarbeitung mit Klammerheftung läßt nicht gerade viele Variationen zu. Schon gar nicht, wenn „fixe“ Farbseiten wie etwa das Titelblatt vorgegeben sind. Rein redaktionelle Gesichtspunkte wie Bedeutung der abgehandelten Ereignisse oder ihre Aktualität kollidieren hier mit drucktechnischen. Wir müssen so jeden Monat Kompromisse schließen – und dies geht zu Lasten einer optimalen logischen, vielleicht ständig ähnlichen Heftgliederung. Unsere Leser haben es gemerkt, sind aber milde mit uns umgegangen: Nur jeder zwölfte quittierte mit „ausreichend“ oder schlechter.



**Wünsche und Sonderwünsche – wie unsere Leser über die Themen in „fußballtraining“ urteilen**

Der Qual der Wahl sind unsere Leser im Grunde ausgewichen: Trotz des Fußnoten-Hinweises unter unserer Frage 11, die Kreuzchen in den Rubriken „mehr davon“ und „weniger davon“ gleichgewichtig (!) zu setzen, überwogen die in der Spalte „mehr davon“ deutlich. Ergo müssen doch wir selbst entscheiden, was entfallen soll, wenn einzelne Themenbereiche zukünftig ausführlicher behandelt werden sollen. Denn der Heftumfang war ja als feste Größe vorgegeben. Randnotiz: Mancher Leser erklärte sich gerne bereit, für einen größeren Heftumfang auch mehr zu bezahlen.

Und doch hilft uns das Votum unserer Leser, das aus der Tabelle 13 abzulesen ist, weiter. Zunächst sprechen die 43,7 Prozent in der Spalte „so belassen“ eine deutliche Sprache: nicht ganz die Hälfte aller Stimmen für „so

belassen“, das läßt auf eine breite Akzeptanz der Themenwahl und der Ausführlichkeit, mit der diese Themen behandelt werden, schließen. Selbst hohe Ablehnungsquoten etwa für die Rubriken 10 (Buchbesprechungen) und 11 (BDFL-News) werden noch relativiert durch einen höheren Stimmenanteil bei „so belassen“.

Tabelle 13 belegt im Grunde also nur die alte Weisheit, daß sich über Geschmack trefflich streiten läßt. Um aus dem relativ „ausgewogenen“ Leservotum doch irgendwie Honig zu saugen, haben wir die Prozentzahlen auf „Ausreißer“ hin untersucht. Also auf deutliche Abweichungen von den Durchschnittswerten am Fuße der Tabelle. Diese Ausreißer haben wir durch Fettdruck hervorgehoben.

**Wovon nun mehr?**

Die Hervorhebungen in der Spalte „mehr davon“ entfallen im wesentlichen auf sechs Themen. Da sind zum ersten als unangefochtene Spitzenreiter die Trainingseinheiten und Wochenpläne des unteren sowie mittleren Leistungsbereichs der Amateure: Fast drei Viertel der Leser votieren für eine Ausweitung dieses Themenbereichs. Der deutliche „Mehr“-Wunsch wird uns Anregung sein, in dieser Hinsicht weiterzuarbeiten. Viele Leser bilden sich augenscheinlich mit den wissenschaftlich fundierten Beiträgen weiter und erhalten wichtige Anregungen und Tips für ihr tägliches Training (vgl. dazu Tabelle 11).

In der Themenrangfolge folgen dann, sozusagen Kopf an Kopf, sportmedizinische Beiträge, Artikel zur Trainingsplanung sowie zum Torwart- und Jugendtraining und die „ft“-Übungssammlung. Klar und deutlich: Die Bedeutung und Beliebtheit der praxisorientierten Beiträge – auch wenn der hohe Anteil der Stimmen z. B. in der Spalte „mehr davon“ zu



den Themen Sportmedizin und Trainingsplanung das Leserinteresse an theoretischen Hintergrundinformationen bekunden.

**... und wovon weniger?**

Die klarste Absage erteilten die Leser den Spielanalysen: Informationen über Spielsysteme, Aktionsräume und Laufwege sind bei den „ft“-Lesern weniger erwünscht.

Auch mit Beiträgen zum Frauentraining können sich nur wenige der „ft“-Leser anfreunden. Dies stellt allerdings keine Überraschung dar – zählten doch lediglich 0,8 Prozent der Teilnehmer an der Befragung zum weiblichen Geschlecht.

Viel mehr, liebe Leser, vermögen wir aus Tabelle 13 nicht herauszulesen. Ach ja: 42,0 Prozent votieren für einen geringeren Anteil der Beiträge aus dem Profibereich.

**III. Leserbefragung – wozu eigentlich?**

Wir haben Ihnen, liebe Leser, die Beantwortung des umfangreichen Fragebogens natürlich nicht „just for fun“ zugemutet. Hinter allen Fragen steht unser Bestreben, die Konzeption von „fußballtraining“ immer wieder kritisch zu überprüfen, Themen, Inhalte und Aufmachung der Zeitschrift den Leserwünschen entsprechend zu gestalten und – wo nötig – zu verbessern.

Bisher waren wir bei solchen konzeptionellen Überlegungen stets auf Einzelaussagen von Ihnen (Leserbriefe) und Vermutungen in unserer Redaktion angewiesen. Zum Teil haben Ihre Antworten diese Vermutungen auch bestätigt; in manchen Punkten wurden sie aber auch teilweise widerlegt oder um neue Aspekte (beispielsweise „mehr“ oder „weniger“ gewünschte Themen) ergänzt. Mit den nun vorliegenden Daten sind wir in Zukunft in der Lage, noch genauer auf Ihre speziellen Wünsche und Anforderungen einzugehen.

Eins sei Ihnen daher abschließend versichert: Wir nehmen Ihre Kritik, Ihre Anregungen und Ihre Wünsche sehr ernst. Die ersten Kurskorrekturen sind bereits in die Wege geleitet! Dank noch einmal allen, die mitgemacht haben.

**Tabelle 13: Wie beurteilen Sie die einzelnen Themenkomplexe in „fußballtraining“ ?**

Themenkomplexe	interessiert mich		
	sehr: mehr davon	in der Regel: so belassen	wenig/nicht: weniger davon
1. Jugendtraining	<b>41,0</b>	<b>53,5</b>	4,9
2. Trainingsplanung	<b>51,3</b>	42,3	5,4
3. Torwarttraining	<b>50,4</b>	46,5	2,4
4. Trainingseinheiten/ Wochentrainingspläne für den			
– unteren/mittleren Leistungsbereich	<b>72,5</b>	19,2	5,6
– höheren Leistungsbereich (Amateure)	33,6	46,7	13,3
– Profibereich	13,5	36,1	<b>42,0</b>
5. Frauentraining	5,7	33,4	<b>58,1</b>
6. „Fußballtraining“-Übungssammlung	40,9	<b>52,1</b>	6,3
7. Sportpsychologische Beiträge	31,2	<b>55,2</b>	12,4
8. Sportmedizinische Beiträge	<b>56,2</b>	37,5	6,0
9. Spielanalysen	7,2	31,7	<b>60,3</b>
10. Buchbesprechungen	11,7	<b>60,4</b>	27,3
11. BDFL-News	14,0	<b>53,4</b>	31,0
Gesamt	33,0	43,7	21,2

# 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 39,80**
- Kacani/Horsky:** Modernes Fußballtraining. 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 245 Übungen. **DM 28,50**



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

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

## II. Fußball-Trainingslehre

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

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung

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

### 2. Jugendtraining

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

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



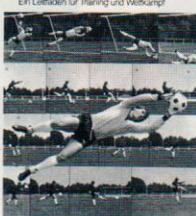
### Alte Jahrgänge

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

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

### 3. Torwarttraining

Der Fußball-Torwart



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

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

## 4. Übungssammlungen

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

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

**Rutemöller/Koch:** Fußball-Kartothek 1 (Hallen-Training). 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. Geschenkkarte, 72 Seiten **DM 12,80**

- ball-Amateurvereine. 128 S. Neuauflage Oktober '87. **DM 19,80**
- Lammich:** Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 Seiten **DM 10,80**
- Studener:** Fußballtraining. Teil I und II. 312 Abb., 282 Seiten **DM 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:** Fußball-technik. Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos. **DM 29,80**

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



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

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

## IV. Für Sportlehrer

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

## V. BDFL-Kongressberichte

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

## Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

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

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

Alle diese Titel gibt's beim Philippka-Buchversand - Bestellschein Seite 8!



**Bund Deutscher  
Fußball-Lehrer**

## Termine

### Anmeldeschluß für Fußball- Lehrer-Lehrgang 1988

Anmeldeschluß für den Fußball-Lehrer-Lehrgang 1988 ist am 1. September 1987. Der Lehrgang wird vom 7. März bis 30. September 1988 (mit einer Sommerpause von vier Wochen) durchgeführt.

Anmeldungen können an die DFB-Geschäftsstelle, Otto-Fleck-Schneise 6, 6000 Frankfurt 71, oder an die Deutsche Sporthochschule Köln, Abteilung Lehrgänge, Carl-Diem-Weg 2, 5000 Köln 41, gerichtet werden.

## Aufnahmeanträge

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

**Göbel, Michael**, Günthersburgallee 45, 6000 Frankfurt/M. 1; **Hertel, Walter**, Johann-Lindner-Straße 59, 8830 Treuchtlingen; **Koitzka, Jupp**, Elchweg 42, 4630 Bochum 6; **Kosien, Manfred**, Merkurstraße 2, 4370 Marl; **Läng, Rudolf**, Birkenstraße 4, 8254 Pemmering; **Laudt, André**, Moränenweg 44, 1000 Berlin 27; **Maier, Reinhold**, Eichenstraße 22, 8490 Cham; **Platz, Werner**, Georgstraße 18a, 5561 Binsfeld; **Rietzke, Reinhard**, Wentzelplatz 1a, 2000 Hamburg 65; **Seifert, Herbert**, Josef-Loreye-Straße 11, 7550 Rastatt; **Zaheby, Abdul Ghafor**, Aachener Straße 1246, 5000 Köln 40.

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

### Anschrift des BDFL:

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden  
Telefon 061 21/843469

Geschäftsführer: Lothar Meurer

## „Warendorf war wunderbar“

Rund 700 Lizenztrainer aus 20 Nationen erlebten Technik-Training in neuen Dimensionen beim BDFL-Kongreß 1987 in der Bundeswehrrsportschule

Der BDFL-Kongreß von Warendorf 1987 bot eine Superschau von Technik-Training in Sachen Kreativität am Ball, Geschmeidigkeit, Tricks und Dribblings sowie zweckdienlicher Ballartistik in noch nie gesichteter Trainingsmethode. Wiel Coever, mit der Erfahrung von 20 Trainerjahren in der Holländischen Nationalliga, machte dies möglich mit seinen jungen Burschen Quincy, Willem, Ralph und Maurice im Alter zwischen 8 und 10 Jahren. Der meistgehörte Kommentar aus dem Auditorium: Allein die 2-Stunden-Vorführung dieser Buben zu sehen, war die Reise wert nach Warendorf.

Es gab aber auch noch viele andere Höhepunkte in der Bundeswehrrsportschule zu erleben: Gero Bisanz, Holger Osieck, Gerhard Bauer, Harald Norpoth, Horst Zingraf, Dr. Dieter Rosenbaum, Günther Grothkopp, Horst R. Schmidt, die adidas-Repräsentanten Werner Kern und Horst Widmann, Prof. Dr. Kurt Bieker (Schweiz) sowie die Jugend-Cheftrainer Gerhard Hitzel und Paul Gludowatz vom Österreichischen Fußball-Bund ließen mit lehrreichen Referaten in einem umfangreichen Programm die Teilnehmer des BDFL-Kongresses drei Tage kaum zu Atem kommen.

Mehr als 700 Lizenztrainer aus 20 Nationen waren nach Warendorf gekommen. Sowohl aus klassischen Fußball-Ländern wie Italien, Belgien, Holland, CSSR, Schweiz, Österreich, Rumänien, Jugoslawien, Dänemark, Norwe-

gen, Ungarn, Griechenland, Luxemburg, aber auch aus Costa Rica, Türkei, Senegal, Tansania, Israel, Zypern.

Außerdem kamen eigens angereist Uwe Klieemann aus Südafrika, Dieter Ferner aus USA, Volker Hofferbert aus Nord-Yemen, Silvester Takac aus Paris. Ein illustres Publikum also, das auch Gespräche am Rande zum Erfahrungsaustausch und zur Vertiefung von zwischenmenschlichen Beziehungen nutzte.

Die Kongreßleitung mit Herbert Widmeyer, Kurt Böhne, Herbert Binkert, Fritz Buchloh war an den drei Kongreßtagen praktisch rund um die Uhr im Einsatz; ihre zusätzliche immense Arbeit hinter den Kulissen, die sah man in Warendorf nicht.

Welche Bedeutung und welchen Stellenwert der jährliche Trainer-Kongreß des BDFL in der Fußballfachwelt hat, mag an der Tatsache abzulesen sein, daß selbst die FIFA mit Dr. Václav Jira, Prag, einen offiziellen Beobachter entsandte, der aber auch in seiner Eigenschaft als 1. Vizepräsident der UEFA und Präsident der Technischen Kommission der UEFA wertvolle Anregungen mitgenommen haben dürfte. Außerdem seien noch die offiziellen Statements erwähnt von Grigore Sichiitu, dem Direktor of Coaching des Rumänischen Fußballverbandes („Der Trainerkongreß des BDFL ist in seiner Art mit Abstand der größte und bedeutendste in Europa“) und von Prof. Dr. Čestmír Nápravník, Dozent an der berühmten Prager Karls-Uni-



Viele Fußballer-Generationen liegen zwischen BDFL-Präsident Herbert Widmeyer und den vier Youngsters aus Holland, die beim BDFL-Kongreß in Warendorf mit ihrem Mentor Wiel Coever eine sensationelle Demonstration in zweckdienlicher Ballartistik und spielerischer Kreativität boten.



**Gero Bisanz, Chef-Ausbilder des Deutschen Fußball-Bundes, glänzte mit rhetorischer Brillanz und zeigte Wege und Methoden für ein optimales Technik-Training im Jugend- und Amateurbereich auf.**

versität und Mitglied der Medizinischen Kommission der FIFA („Warendorf war wunderbar“).

Welche magische Anziehungskraft der Fußball hat, darf auch aus der Tatsache hergeleitet werden, daß mit Prof. Dr. Zdenek Verdenik von der Universität Lubljana, Prof. Dr. Milan Navara von der Prager Karls-Universität, Prof. Dr. František Korčák von der Universität Bra-

tslava, Prof. Ion Motroc von der Universität Bukarest, Prof. Dr. Dieter Teipel von der Deutschen Sporthochschule Köln, Prof. Dr. Dieter Augustin von der Universität Mainz, Dozent Dr. Dieter Bachmann von der Universität Würzburg, Dozent Dr. Rolf Husmann von der Universität Göttingen in Warendorf unter den Teilnehmern des BDFL-Kongresses gesichtet wurden, wo natürlich auch Männer der Praxis wie Wolf Werner, der neue Cheftrainer von Borussia Mönchengladbach, und sein Assistent Gerd vom Bruch, oder wie Hans Tilkowski, Helmut Johanssen, Frankie Wenzlaff, Rudolf Faßnacht, Wenzel Halama, Wolfgang Kneib, Karl Mai, Luggi Müller, Michel Pfeiffer, Dietmar Schwager, Horst Witzler, Dieter Danzberg, Günter Preuß, Klaus Sieloff, Hans-Dieter Tippenhauer dabei waren.

Daß die Mammut-Veranstaltung so reibungslos verlief, war in erster Linie der großzügig dimensionierten Sportschule der Bundeswehr mit ihren wundervollen Anlagen und dem nimmermüden BDFL-Organisationsstab mit Hans Hipp, Hermann Höfer, Edu Sausmikat, Horst Zingraf, Gerhard Bauer, Philipp Eibelshäuser, Heiner Schaffer, Heinz Schumann, Heinz Lucas, Heinz Höche, Helmut Nolte, Franz Bänisch, Manfred Schinker, Heinz Przybilla, Paul und Michael Kurz zu verdanken.

Einen ganz wesentlichen Anteil am Gelingen dieses Trainer-Kongresses war dem Kommandeur der Bundesweherschule, Oberst Rathgeber, dem Kasernenkommandanten Oberstleutnant Wömpener, dem Trainer der deutschen Militär-Nationalmannschaft, Bundeswehr-Sportlehrer Fritz Kinateder, und „last not least“ Stabsfeldwebel Ernst Mareczek, einem weiteren unzähligen Bundeswehrstab sowie dem Co-Veranstalter adidas für großzügige Unterstützung in allen Belangen zuzuschreiben.



**Der neue Trainer der deutschen Nationalmannschaft, Holger Osieck, demonstrierte neue Spielformen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff und Abwehr und vermittelte 700 Trainern wertvolle Arbeitshilfen.**

Warendorf war in der Tat wunderbar. Nun bleibt die Hoffnung, daß die rund 700 Teilnehmer vom BDFL-Kongreß 1987 als Multiplikatoren jenen Samen unter die lernbegierige Jugend streuen, auf das ein intensiviertes Techniktraining die kümmerliche Anzahl von spielgestaltenden Individualisten erhöht und die Kreativität im Fußball wieder zur neuen Blüte führt.

**Lothar Meurer**

## Termine

### Trainer-Lizenzen müssen beim DFB neu beantragt werden

Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) hat für die Inhaber der Fußball-Lehrer- und der Trainer-A-Lizenz im September 1981 neue Richtlinien für die Fortbildung herausgegeben.

Wir geben sie nachfolgend noch einmal zur Kenntnis:

1. Nach § 2 Nr. 6 der DFB-Trainerordnung ist jeder Trainer verpflichtet, innerhalb von 3 Jahren an vom DFB anerkannten Fortbildungsveranstaltungen von insgesamt 20 UE (1 UE = 45 Minuten) teilzunehmen.

Trainer, deren Lizenz ruht, obliegen in vollem Umfang der Fortbildungspflicht (siehe § 2 Nr. 7 der DFB-Trainerordnung).

Für die Erneuerung der Urkunden sind DM 10,- zu bezahlen (siehe § 8 Nr. 2 d DFB-Trainerordnung).

2. Vom DFB anerkannte Fortbildungsveranstaltungen sind:

a) die Jahreshauptlehrgänge des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL),

b) die Lehrgänge der Regionalgruppen des BDFL Nord, West, Berlin, Hessen, Bayern, Baden-Württemberg, Südwest.

Die Lehrgangstermine werden jährlich in den Sportfachzeitschriften veröffentlicht. Sie können darüber hinaus bei der Geschäftsstelle des DFB und des BDFL bzw. bei den Leitern der Regionalgruppen erfragt werden. Die Veranstaltungen stehen auch Trainern offen, die keine Mitgliedschaft im BDFL besitzen.

3. Nach Vorstehendem gilt jetzt: Mit dem 31. 12. 1987 verlieren alle bisher erteilten Lizenzen ihre Gültigkeit.

4. Neue Lizenzen werden jeweils für weitere 3 Jahre erteilt, wenn gegenüber der DFB-Geschäftsstelle der Nachweis über die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen in dem in Nr. 1 genannten Umfang während der letzten 3 Jahre (1985, 1986, 1987) erbracht wird.

Zu diesem Zweck wird jedem Lizenzinhaber ein Fortbildungsschein erteilt, in welchem die Lehrgangsteilnehmer entsprechende Teilnahmebestätigungen eintragen können.

Dieser Fortbildungsschein wird anerkannt und ist dem Antrag auf Lizenzerneuerung beizufügen.

### Erläuterungen:

1. Aus den vorstehenden Richtlinien ergibt sich folgendes: Die neuen Lizenzen gelten vom 1. 1. 1988 – 31. 12. 1990.

2. Die Anträge müssen in der Zeit vom 1. 9. – 31. 12. 1987 bei der DFB-Geschäftsstelle, Otto-Fleck-Schneise 6, 6000 Frankfurt/M. 71, eingereicht werden.

Vorzulegen sind: der bisherige Trainerschein, der entwertet wird, der Nachweis der Fortbildung, ein Paßbild und DM 10,-.

3. Wer in den Jahren 1985, 1986 und 1987 seiner Fortbildungspflicht nachgekommen ist, hat Anspruch auf den neuen Trainerschein für die Jahre 1988 – 1990, er muß aber innerhalb der Laufzeit von 1988 – 1990 dann eine weitere Fortbildung im Umfang von 20 Unterrichtseinheiten (UE) absolvieren.

4. Bis zum 31. 12. 1987 können demnach notwendige Fortbildungsveranstaltungen zur Lizenzverlängerung wahrgenommen werden.

5. Die Fortbildungsveranstaltungen für die B-Lizenz-Inhaber der DFB-Landesverbände können für Fußball-Lehrer und Trainer mit A-Lizenz nicht angerechnet werden.

# Tolle neue Werbeprämien

## Gehen Sie auf Punktejagd!

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



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

### ● Für 1 Punkt:

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



### ● ● Für 2 Punkte:

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



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

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

### ● ● ● Für 3 Punkte:

- KETTLER-Trimmset (Expander etc.)
- SAMSONITE – Kollegmappe, dunkelblau
- MOULINEX-Kaffee-Automat (8 Tassen)
- BRUNN Pocketrasierer (Batterie)
- SIEMENS Würfelfunkradio 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 gewonnen:

### 1. Neubezieher

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_  
 PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_  
 Bezug ab (Monat/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

### 2. Neubezieher \*

\* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_  
 PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_  
 Bezug ab (Monat/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

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

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

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

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

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

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