

fußball training

8

5. Jahrgang · August 1987

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Schwerpunktthema
Krafttraining

Liebe Leser,

die Bundesligasaison 1987/88 ist bereits zwei Spieltage alt, auch viele Amateurligen haben schon den Meisterschaftsbetrieb aufgenommen, alle anderen Mannschaften stehen unmittelbar davor. Für das erfolgreiche Bestreiten dieser neuen Spielzeit ist es u. a. wichtig, die konditionelle Leistungsfähigkeit der Spieler über die gesamte Saison auf einem möglichst hohen Niveau zu halten. Die Ergebnisse der von Binz/Wenzel mit einer Landesligamannschaft durchgeführten Untersuchung geben Hinweise dazu und erlauben möglicherweise eine effektivere Trainingsgestaltung im gesamten Amateurbereich. Obwohl die beiden Autoren den für die Konditionsarbeit aufgewandten Anteil am gesamten Trainingsumfang als ausreichend ansehen, setzen sie sich für eine andere Gewichtung der zu trainierenden konditionellen Faktoren ein.

In ihrer Beitragsserie „Knüppeln bis zum Umfallen“ befassen sich Heinz Luthmann und Heinz Dieter Antretter mit dem Krafttraining und zeigen auf, welche körperlichen Grundlagen entwickelt werden müssen, um ein fußballspezifisches Krafttraining gefahrlos beginnen zu können. In diesem Zusammenhang geben sie u. a. Tips, wie bestimmte Muskelgruppen trainiert werden können und was bei der Erstellung eines Trainingsplanes beachtet werden muß, damit ein Krafttraining nicht kurz- oder langfristig

zu Verletzungen oder Gesundheitsschäden führt.

Rainer Häffner schließt seinen Beitrag „Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft“ in diesem Heft mit der zweiten Folge und drei weiteren Trainingseinheiten ab.

In der Serie „Jugendtraining“ bietet Gero Bisanz Übungsformen zum Erlernen des Kopfballspiels an, und DFB-Schiedsrichterobmann Johannes Malka erläutert noch rechtzeitig vor dem Saisonstart in unserem „Regel-Info“ die Änderungen der amtlichen Spielregeln 1987/88.



Werner Köhler

In dieser Ausgabe

Claus Binz · Jörg Wenzel

Dem Training der Antrittsschnelligkeit mehr Beachtung schenken!

3

BDFL-News

10

Heinz Luthmann · Heinz Dieter Antretter

„Knüppeln bis zum Umfallen?“ (2. Folge)

11

Regel-Info

Johannes Malka

Änderung der amtlichen Spielregeln 1987/88

27

Jugendtraining

Gero Bisanz

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

30

Rainer Häffner

Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft (II)

33

**fußball
training**

**Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter**

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Werner Kötter (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt, Anne Trabant-Haarbach

Zeichnungen:

Manuela Höpp

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. (0251) 20537, Fernkopierer: 0251/20539

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 52,80 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten. Im Ausland DM 57,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 4,40 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Beilagenhinweis:

Ein Teil der Auflage enthält eine Beilage der Firma Sportzentrale Neunstöcklin, 4194 Bedburg-Hau.

Claus Binz · Jörg Wenzel

Dem Training der Antrittsschnelligkeit mehr Beachtung schenken!

Eine Untersuchung zur Effektivität des Konditionstrainings bei einer Landesligamannschaft

Vorbemerkungen

Erfolge oder Mißerfolge einer Fußballmannschaft werden meist auf die Tätigkeit des Trainers zurückgeführt. Der Grund dafür liegt nicht in der objektiven Bewertbarkeit der Auswirkungen seiner Tätigkeit, sondern vielmehr darin, daß der Trainer der am leichtesten auswechselbare Teil einer Fußballmannschaft ist.

Wie sieht es nun aber mit der Bewertbarkeit der Leistungen des Trainers aus? Die Wirkungen technischer und taktischer Trainingsmaßnahmen und der psychologischen und taktischen Vorbereitung auf das Spiel lassen sich kaum objektiv erfassen, die Leistungen des Trainers in diesem Bereich daher auch nur sehr schwer bewerten. Dagegen kann für das Konditionstraining überprüft werden, inwieweit der Trainer durch seine Maßnahmen die konditionelle Leistungsfähigkeit der Spieler verbessern bzw. erhalten konnte.

Zur Situation im Konditionstraining

In den letzten Jahren hat sich die sportwissenschaftliche Forschung verstärkt dem Konditionstraining im Fußball zugewandt. In diesem Zusammenhang wurden Empfehlungen gegeben, die von dem bis dahin praktizierten Trainingsverhalten abweichen (z. B. die Vorstellung von LIESEN [1983] zum Ausdauertraining). Eine Analyse der Trainingspraxis zeigt, daß eine Umsetzung dieser Erkenntnisse bisher kaum stattgefunden hat. Vielmehr orientieren sich viele Trainer vornehmlich an ihren Erfahrungen als Spieler oder an den veralteten Informationen früherer Trainerausbildungen bzw. älterer Literatur. Dadurch ist das Konditionstraining im Fußball in vielfacher Hinsicht fehlerhaft und der komplexen fußballerischen Leistungsfähigkeit abträglich. Die häufigsten Fehler lassen sich wie folgt zusammenfassen:

① Es wird nach dem Motto „Je härter (intensiver), je besser“ trainiert.

Die Vorgehensweise gefährdet vor allem die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit und die Schnelligkeit, da unerwünschte und schädliche anaerobe Belastungen hervorgerufen werden.

② Das Konditionstraining der Vorbereitungsphase soll für die ganze Saison reichen.

In der Vorbereitung wird ein guter Leistungsstand erreicht, der aufgrund fehlender Trainingsreize während der Saison schnell wieder verlorengeht (Trainingsplan?).

③ Das Vorbereitungstraining wird zum „Übertraining“.

In eine Vorbereitungsphase von z. B. sechs Wochen werden so viele Trainingseinheiten gepackt (im Trainingslager bis zu vier am Tag), daß der Körper nicht mehr positiv auf die Bela-

stungen reagieren kann; die Spieler befinden sich zu Saisonbeginn in einem Zustand des Übertrainings.

④ Die Reizhäufigkeit für die verschiedenen konditionellen Faktoren liegt zu niedrig.

Die Inhalte des Konditionstrainings werden nicht nur durch die Anforderungsstruktur des Spiels, sondern auch durch die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten bestimmt. Wenn ich nur zweimal pro Woche trainiere, kann ich nicht alle in Frage kommenden Faktoren trainieren, da der einzelne Faktor dann z. B. nur einmal in zwei Wochen im Training berücksichtigt wird (s. dazu BINZ 1986).

⑤ Wichtige Trainingsregeln werden mißachtet.

So werden z. B. die Pausen beim Schnelligkeitstraining zu kurz gehalten, so daß keine Verbesserung der Schnelligkeit eintritt, sondern eine Steigerung der anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit.

Durch die im folgenden beschriebene Untersuchung wurde überprüft, wie sich das Training in der Vorbereitungsphase und in der ersten Halbserie auf die konditionelle Leistungsfähigkeit der Spieler einer Landesligamannschaft ausgewirkt hat. Um Aussagen über die Effektivität bzw. die Richtigkeit der

SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**

10 Bälle nur DM **189,-**



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



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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

Trainingsmaßnahmen machen zu können, wurde neben der Messung der Leistungsfähigkeit auch eine Dokumentation und Analyse des Trainings durchgeführt.

Die Inhalte des Konditionstrainings im Fußball

In Anlehnung an BINZ (1986) wird von einem – im Gegensatz zur herkömmlichen Literatur – reduzierten Anforderungsprofil ausgegangen. Aus dem Anforderungsprofil ergeben sich die Faktoren, die im Konditionstraining berücksichtigt werden müssen (Abb. 1).

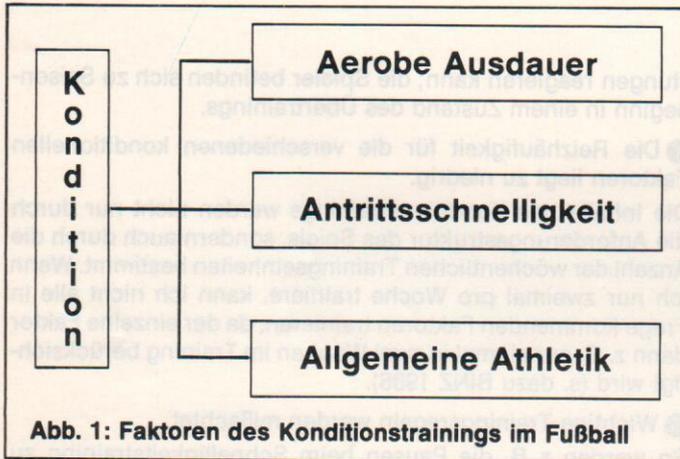


Abb. 1: Faktoren des Konditionstrainings im Fußball

Im Bereich der allgemeinen Athletik ist neben einer guten allgemeinen Beweglichkeit und Kräftigung (Rumpfmuskulatur) mit dem Ziel der Verletzungs- und Verschleißvorbeugung insbesondere eine Verbesserung der Kraft der Beinstreckmuskulatur anzustreben. Eine hohe Schnellkraftleistungsfähigkeit in diesem Bereich wirkt sich sowohl auf die Antrittsschnelligkeit als auch auf die Sprung- und Schußkraft positiv aus.

Der Schnelligkeitsausdauer (anaeroben Ausdauer) kommt – entgegen früher vorherrschender Ansichten – im Fußballspiel nur eine geringe Bedeutung zu. Zu häufige anaerobe Belastungen führen sogar zu einer Beeinträchtigung anderer konditioneller Fähigkeiten (vgl. LIESEN 1983). Diese neueren Erkenntnisse werden jedoch von vielen Trainern eher skeptisch aufgenommen und dürften zudem einem Großteil der Übungsleiter gar nicht bekannt sein. Es ist daher zu vermuten, daß die meisten Trainer in der Konditionsarbeit – bewußt oder unbewußt – einen Schwerpunkt auf die Ausbildung und Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer legen.

Untersuchung

Mit der im folgenden dargestellten Untersuchung wurde versucht, die Auswirkungen des Trainings auf die konditionelle Leistungsfähigkeit zu erfassen. Dazu wurden die durch das Training bedingten Veränderungen der leistungsbestimmenden konditionellen Fähigkeiten ermittelt. Damit die dabei gewonnenen Erkenntnisse interpretiert werden konnten, war es notwendig, zusätzlich den tatsächlich absolvierten Trainingsprozeß zu analysieren.

Wer wurde untersucht? (Personenstichprobe)

Die Untersuchung wurde in der Hinserie der Saison 1985/86 mit einer Bielefelder Landesligamannschaft durchgeführt.

Dadurch, daß ein mittleres Leistungsniveau gewählt wurde, sind die gewonnenen Erkenntnisse für den gesamten Amateurbereich von Interesse. Die Versuchspersonen haben zum überwiegenden Teil schon in der Verbandsliga gespielt und sind von daher seit Jahren ein dreimaliges Training in der Woche gewohnt.

Der Trainer war im ersten Jahr bei diesem Verein, hat jedoch schon mehrere Jahre lang Landesliga- und Verbandsligamannschaften trainiert.

Was wurde untersucht? (Merkmalsstichprobe)

Die Auswahl der Merkmalsstichprobe orientierte sich sowohl an inhaltlichen, als auch an methodischen Gesichtspunkten. Es wurden die aerobe Ausdauer, die Antrittsschnelligkeit, die Beinkraft und die anaerobe Ausdauer mit Hilfe sportmotorischer Tests gemessen.

Die Auswahl der Tests erfolgte in Anlehnung an BINZ (1985). Die anaerobe Ausdauer wird nicht als leistungsbestimmender konditioneller Faktor, sondern als „Negativmerkmal“ – eine Verbesserung ist ein unerwünschter Effekt – erhoben. In Tab. 1 sind die untersuchten konditionellen Fähigkeiten sowie die zu ihrer Messung verwendeten Tests dargestellt.

Beim 5000m-Lauf wird – im Gegensatz zu anderen Tests – keine maximale Leistung verlangt, sondern ein Lauf in vorher festgelegtem gleichmäßigem Tempo. Die Laufzeit variierte zwischen 22:30 Minuten (Gruppe der Ausdauerarten) und 24:30 Minuten (Gruppe der Sprintertypen). Durch die Vorgabe des zu laufenden Tempos sollte gewährleistet sein, daß der Lauf tatsächlich eine aerobe Belastung darstellt.

Als Kriterium für die aerobe Leistungsfähigkeit galt die direkt nach dem Lauf gemessene Herzfrequenz. Bei den drei anderen Tests wurden die erzielten Laufzeiten bzw. die mit beiden Beinen erzielte Sprungweite als Maß für die mit dem jeweiligen Test gemessene konditionelle Fähigkeit genommen.

Untersuchungsdurchführung

Die Tests wurden insgesamt dreimal absolviert. Der erste Termin lag am Beginn der Vorbereitungsphase, der zweite Termin zu Beginn der Meisterschaftsrunde (nach dem zweiten Spieltag) und der letzte Termin am Ende der Hinserie (nach dem drittletzten Spieltag). Durch diese Anordnung ist es möglich, die Entwicklung der gemessenen konditionellen Fähigkeiten im Verlauf der Vorbereitungsphase und der Hinserie zu beurteilen.

Die Sprungweite beim 5er-Hop und die Laufzeit beim 400m-Lauf konnten problemlos gemessen werden. Beim Sprint (16 m) mußte eine elektronische Zeitnahme (Lichtschranke) eingesetzt werden, da die Handmessung zu ungenauen Ergebnissen geliefert hätte. Die vorgesehenen Laufzeiten beim

| Konditionelle Fähigkeit | Sportmotorischer Test | Leistungskriterium |
|-------------------------|---|--------------------|
| Aerobe Ausdauer | 5000m-Lauf mit vorgegebener Geschwindigkeit | Herzfrequenz |
| Antrittsschnelligkeit | 16m-Sprint | Laufzeit |
| Beinkraft | 5er-Hop (5 Sprünge auf einem Bein) | Sprungweite |
| Anaerobe Ausdauer | 400m-Lauf | Laufzeit |

Tabelle 1: Merkmalsstichprobe der Untersuchung

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**
- Gründler/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



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,-**

Neu!

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

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-

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

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

- niken, Kopfballspiel, Passen und Tor-schußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**

- Bauer:** Fußballregeln leicht verständlich. Neuersch. 1986, 127 S. **DM 12,80**
- Brüggemann:** Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie. 208 S., **DM 29,80**

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

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

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

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

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

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

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



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

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

IV. Für Sportlehrer

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

V. BDFL-Kongreßberichte

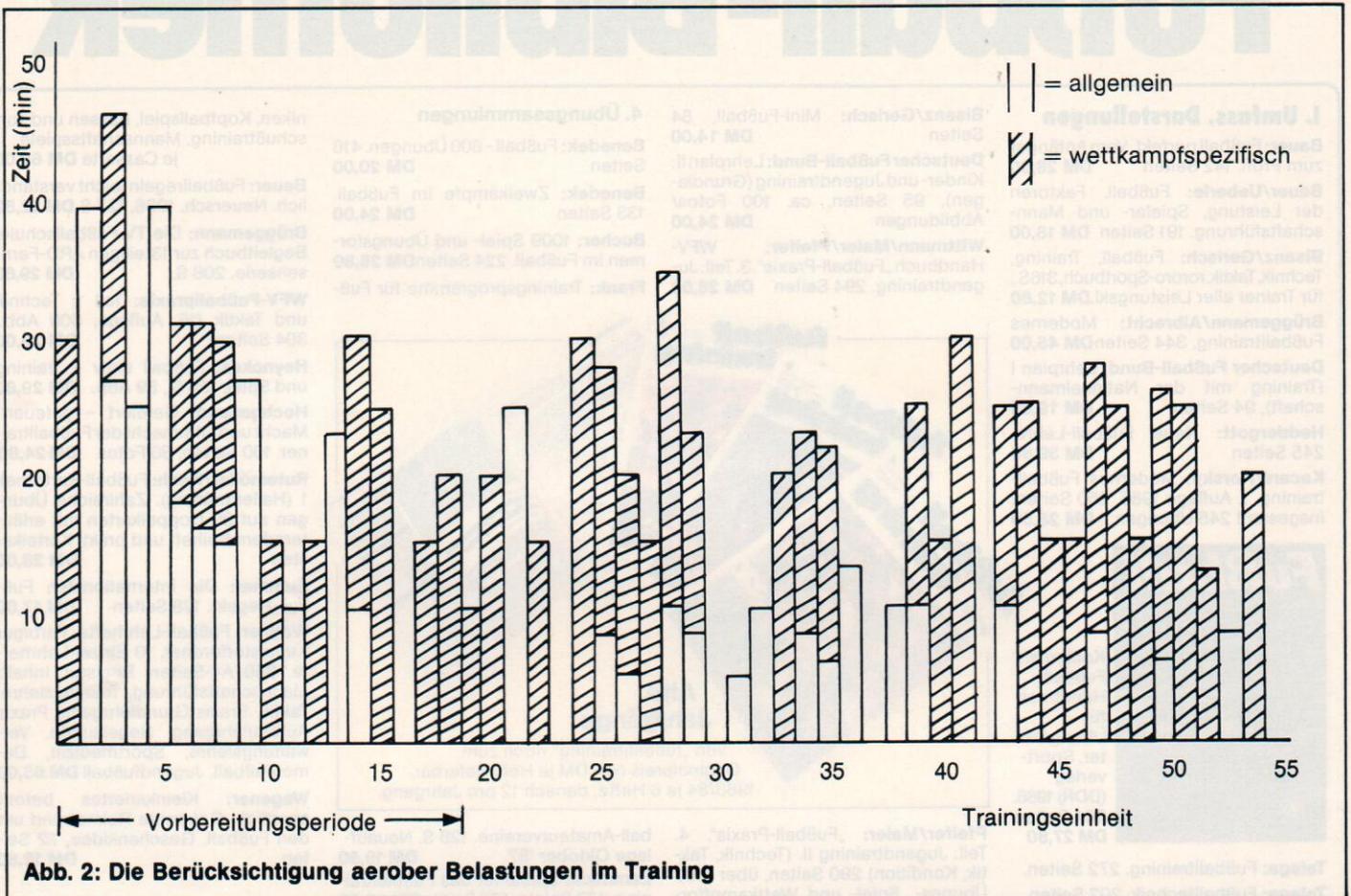
- (Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer) Hennef (1984), Duisburg (1983), Regensburg (1982), Warendorf (1981), Trier (1980) und Duisburg je **DM 13,00**
- Saarbrücken (1978) **DM 11,00**
- Sylt (1985) **DM 15,00**
- Berlin (1986) 112 Seiten **DM 17,00**

Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

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 9!



5000m-Lauf wurden recht genau eingehalten, da Helfer durch Zurufe das Tempo steuerten. Die Pulsmessung nach dem Lauf zur Bestimmung der Herzfrequenz wurde von den Spielern selbst vorgenommen. Um die hierbei auftretenden Fehler so klein wie möglich zu halten, wurden vorher Probemessungen durchgeführt.

Trainingsanalyse

Um die Ergebnisse der Tests interpretieren zu können, ist es notwendig, das durchgeführte Training zu beschreiben und zu analysieren. Bei der Analyse wurden lediglich die auf die Verbesserung bzw. Erhaltung der untersuchten konditionellen Fähigkeiten abzielenden Trainingsinhalte berücksichtigt; die zur Verbesserung bzw. Stabilisierung technischer oder taktischer Fertigkeiten dienenden Übungsformen wurden nicht erfaßt.

Grundlage der folgenden Aussagen sind Protokollbögen, auf denen die Trainingsinhalte und -belastungen aller Trainingseinheiten im Untersuchungszeitraum festgehalten wurden. Daraus lassen sich für die Faktoren, die durch die Tests erfaßt wurden, die nachstehenden Aussagen machen:

Das Training der aeroben Ausdauer nahm in der gesamten Hinserie einen recht großen Teil der Trainingszeit in Anspruch. In der ersten Hälfte der Vorbereitungsphase wurde die Ausdauerschulung vornehmlich durch Dauerläufe von 15 bis 40 Minuten Länge betrieben. Im weiteren Saisonverlauf verringerte sich der zeitliche Aufwand, und die aerobe Ausdauer sollte vor allem durch Spielformen (z. B. 6 gegen 6 auf je zwei kleine Tore), selten ergänzt durch kurze Dauerläufe (10 Minuten), trainiert werden. In **Abbildung 2** ist die Zeit dargestellt,

die für das Training der aeroben Ausdauer in den einzelnen Einheiten aufgewandt wurde.

Die anaerobe Ausdauer wurde ab der zweiten Trainingswoche im gesamten Saisonverlauf regelmäßig trainiert. Ein Schwerpunkt lag in der zweiten Hälfte der Vorbereitungsphase. Der Anteil von reiner Laufarbeit (z. B. Steigerungsläufe, Tempoläufe) und wettkampfspezifischen Formen (z. B. 1 gegen 1, 3 mal 90 sec) ist in etwa gleich groß (**Abb. 3**).

Bei der Interpretation der obigen Abbildungen ist zu beachten, daß die meisten Trainingsinhalte keine ausschließlich aeroben oder anaeroben Ausdauerbelastungen sind. Vor allem Spielformen stellen eine gemischt aerob-anaerobe Belastung dar. Je nach Spieltempo wird jedoch die aerobe Ausdauer (z. B. bei 8 gegen 8 auf zwei Tore, großes Feld) oder die anaerobe Ausdauer (z. B. beim 3 gegen 3 ohne Tore, 3 mal 2 Minuten lang) mehr beansprucht. Die Zuordnung zu den aeroben bzw. anaeroben Belastungen erfolgte gemäß der vorrangig beanspruchten Ausdauerfähigkeit.

Spezielle Trainingsmaßnahmen mit dem Ziel der Verbesserung der Antrittsschnelligkeit wurden nur gegen Ende der Vorbereitungsphase und zu Beginn der Wettkampfphase durchgeführt. Die für ein effektives Schnelligkeitstraining notwendigen vollständigen Pausen zwischen den maximalen, hochintensiven Belastungen wurden aber nicht eingehalten. Die Pausen waren immer viel zu kurz, so daß mit diesen Übungen in erster Linie die Schnelligkeitsausdauer (anaerobe Ausdauer) und nicht die Antrittsschnelligkeit trainiert wurde. Durch sonstige Trainingsinhalte (z. B. Spiele, Torschußtraining) sind keine Verbesserungen der Schnelligkeit zu erwarten, da die hierbei auftretenden Intensitäten zu gering sind.

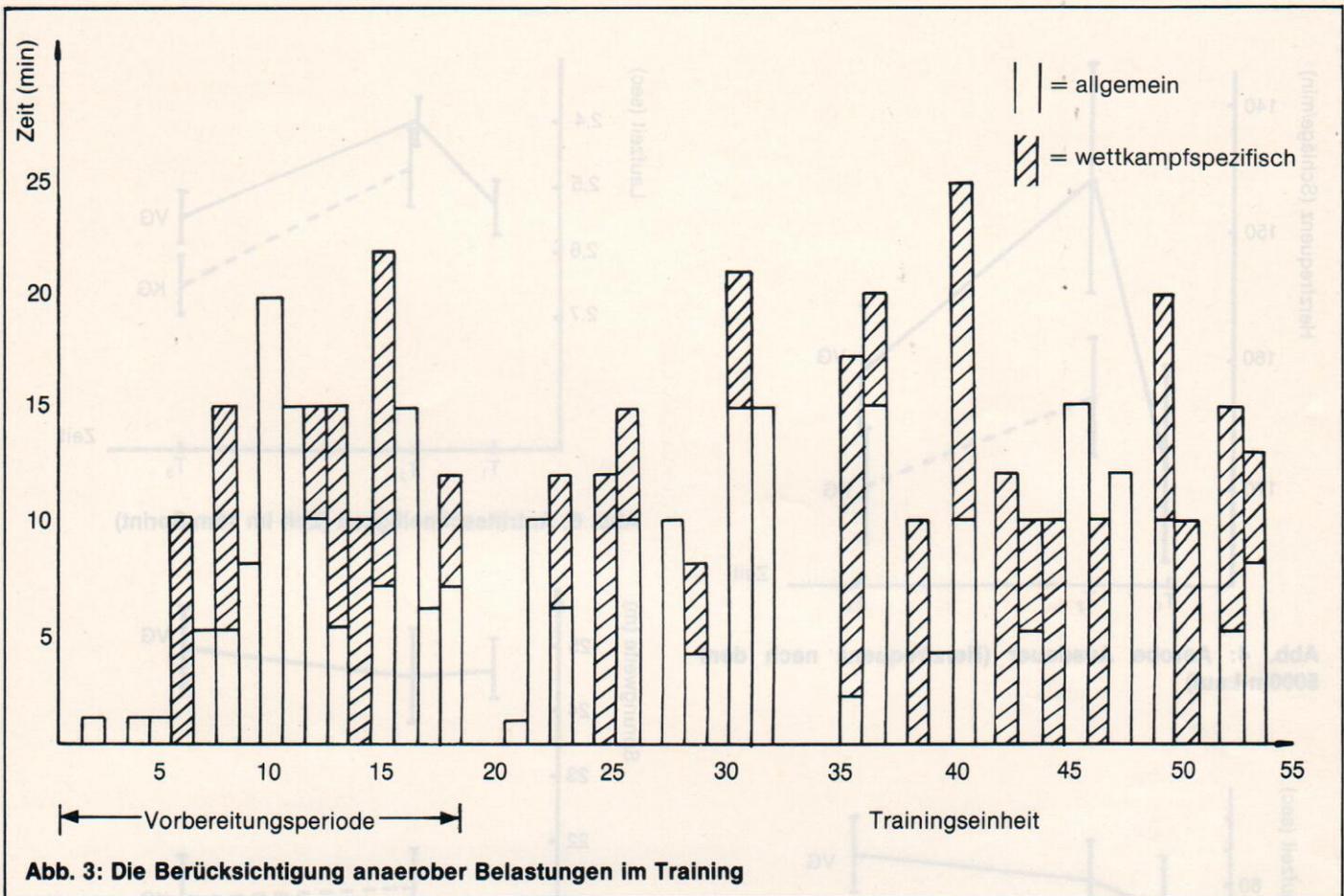


Abb. 3: Die Berücksichtigung anaerober Belastungen im Training

Ein gezieltes Training der Beinkraft fand nur einmal statt (Schnellkraftübungen). Beanspruchungen der Beinkraft z. B. beim Torschuß- oder Kopfballtraining sind wegen zu geringer Intensitäten oder Umfänge keine trainingswirksamen Belastungen in dieser Richtung.

Ergebnisse

Im folgenden werden die Ergebnisse zunächst dargestellt und anschließend interpretiert.

Darstellung der Ergebnisse

Die bei der Messung der konditionellen Fähigkeiten ermittelten Resultate sind in den Abbildungen 4 bis 7 graphisch dargestellt. Es ist jeweils der aus den Ergebnissen aller Spieler berechnete Mittelwert eingetragen.

Die Skaleneinteilungen der y-Achse sind stets so gewählt, daß eine Leistungsverbesserung durch einen Anstieg der Kurve dokumentiert wird. Auf der x-Achse sind die zeitlichen Abstände zwischen den drei Testterminen maßstabsgerecht wiedergegeben.

Interpretation der Ergebnisse

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, daß sich die gemessenen konditionellen Fähigkeiten im Untersuchungszeitraum nicht in optimaler Weise entwickelt haben. Für das erfolgreiche Bestreiten einer Fußballsaison ist es wichtig, die konditionelle Leistungsfähigkeit über die gesamte Saisondauer auf einem möglichst hohen Niveau zu halten. Dieses Ziel wurde hinsichtlich der Antrittsschnelligkeit, der aeroben Ausdauer und der Beinkraft nicht erreicht. Nur bei der konditionellen

Fähigkeit mit der geringsten Bedeutung, der Schnelligkeitsausdauer, ist eine im ganzen Zeitraum ansteigende Tendenz zu erkennen.

Die Ursachen für diesen mangelhaften Entwicklungsverlauf sind im durchgeführten Trainingsprozeß zu suchen. Übungs- und Spielformen mit anaeroben Ausdauerleistungen fanden sich während der ganzen Saison im Trainingsablauf, wodurch sich zum einen das Niveau der Schnelligkeitsausdauer erklärt. Zum anderen scheinen dafür falsch gewählte Intensitäten im Training der aeroben Ausdauer bzw. zu kurz gewählte Pausen im Training der Antrittsschnelligkeit verantwortlich zu sein. Insgesamt wurde für die Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer zuviel Trainingszeit verwendet, insbesondere, wenn man berücksichtigt, daß diese Fähigkeit für das Spiel von geringer Bedeutung ist. Das über den gesamten Saisonverlauf hohe Niveau der Schnelligkeitsausdauer ist aber auch deshalb bedenklich, weil zu häufige anaerobe Belastungen zwangsläufig zu einer Abnahme anderer konditioneller Fähigkeiten (Schnelligkeit, aerobe Ausdauer) führen.

In der Vorbereitungsphase waren aerobe Ausdauerbelastungen in ausreichendem Maße im Training vertreten, wie die beträchtliche Verbesserung der aeroben Kapazität bis zum Beginn der Wettkampfphase zeigt. Im weiteren Saisonverlauf sollte dieses recht hohe Niveau vor allem durch Spielformen – ergänzt durch kurze Dauerläufe – erhalten werden. Die Ergebnisse am dritten Untersuchungstermin zeigen jedoch, daß dieses Ziel nicht erreicht wurde. Die Ausdauerbelastungen in den Spielformen waren nicht geeignet, die aerobe Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Außerdem ist zu vermuten, daß sich die häufigen anaeroben Belastungen negativ auf die aerobe Ausdauer ausgewirkt haben.

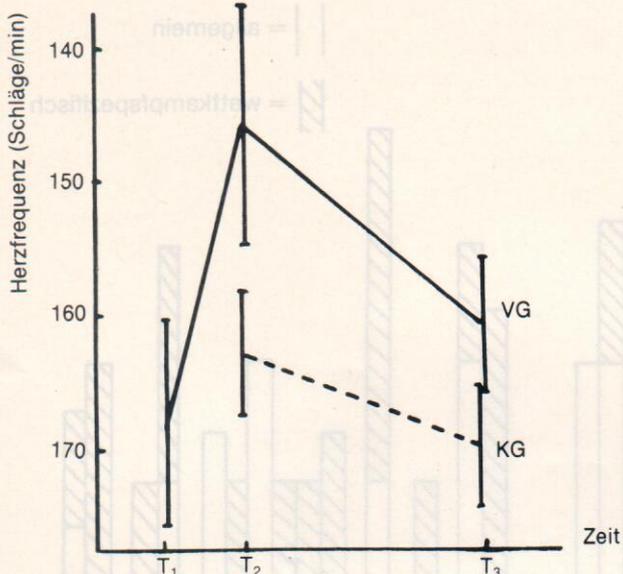


Abb. 4: Aerobe Ausdauer (Herzfrequenz nach dem 5000m-Lauf)

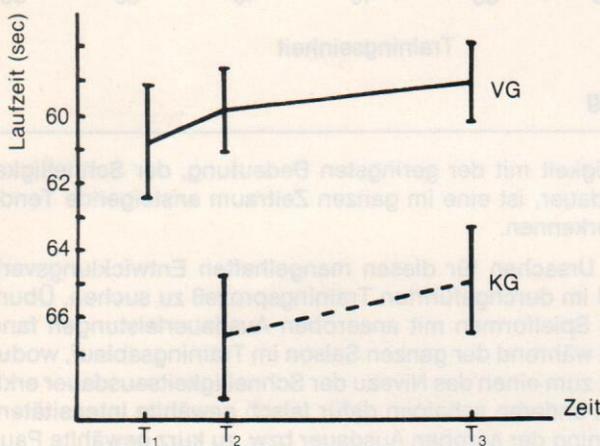


Abb. 5: Anaerobe Ausdauer (Zeit im 400m-Lauf)

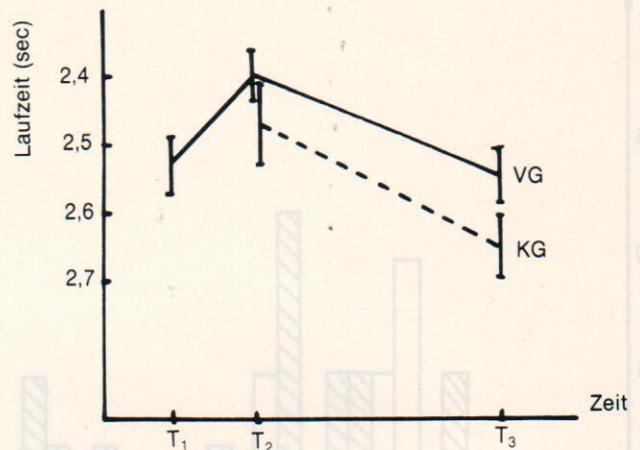


Abb. 6: Antrittsschnelligkeit (Zeit im 16m-Sprint)

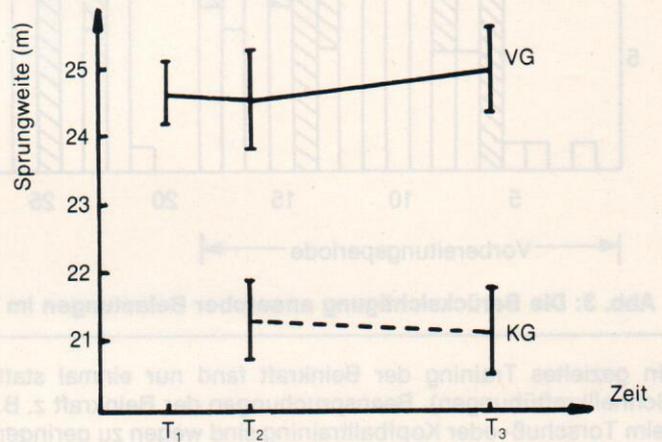


Abb. 7: Beinkraft (Sprungweite im 5er-Hop, Addition von re. + l.)

T = Test

VG = Versuchsgruppe

KG = Kontrollgruppe

Die Beinkraft wurde im ganzen Zeitraum nur einmal gezielt trainiert, so daß es nicht überrascht, daß ihr Niveau fast konstant niedrig blieb. Die geringe Verbesserung am letzten Termin ist auf das Training bei tiefen Bodenverhältnissen gegen Ende der Hinserie zurückzuführen. Die dadurch bedingten Kraftausdauerbelastungen haben aufgrund des recht niedrigen Niveaus der Beinkraft vermutlich die festgestellte Verbesserung bewirkt.

Die Antrittsschnelligkeit wurde im Lauf der Vorbereitungsphase erheblich verbessert, obwohl gezieltes Schnelligkeitstraining nur selten – und dann nur mit kurzen Pausen – durchgeführt wurde. Vermutlich war das Niveau zu Beginn der Vorbereitungsperiode sehr niedrig (hierfür spricht auch ein Vergleich mit den Ergebnissen einer niederklassigeren Kontrollgruppe), so daß die allgemeine Verbesserung des konditionellen Zustandes auch eine Verbesserung der Beschleunigungsfähigkeit bewirkte.

Da in der Wettkampfphase ein spezielles Training der Antrittsschnelligkeit fast gar nicht mehr stattfand, ist die erneute Verschlechterung zum Hinerienende nicht überraschend.

Bei der Interpretation der Untersuchungsergebnisse ist zu beachten, daß die Kondition nur eine von drei im Fußballspiel geforderten Grundfähigkeiten – neben Technik und Taktik – ist, und somit nur einen Teil des gesamten Trainingsprozesses ausmacht. Ferner ist das Trainingsziel nicht die maximale Ausprägung einiger weniger, sondern die optimale Ausprägung aller für das Fußballspiel benötigten Fähigkeiten. Unter Berücksichtigung dieser Aspekte war das hier analysierte Training hinsichtlich der aeroben und anaeroben Ausdauer und der Antrittsschnelligkeit in der Vorbereitungsphase effektiv. In der Wettkampfphase ist es allerdings nur noch in bezug auf die Schnelligkeitsausdauer wirkungsvoll. Hinsichtlich der Beinkraft ist das Training im gesamten Zeitraum wenig effektiv

gewesen. Insgesamt betrachtet muß die Effektivität in der Wettbewerbsphase als nicht ausreichend eingestuft werden, da die wichtigsten konditionellen Fähigkeiten Antrittsschnelligkeit und aerobe Ausdauer nicht in wünschenswerter Weise entwickelt bzw. auf einem erreichten Niveau gehalten wurden.

Konsequenzen für das Training

Die Ergebnisse dieser Untersuchung erlauben es, Hinweise auf eine effektivere Trainingsgestaltung zu geben. Der insgesamt für die Konditionsarbeit aufgewandte Anteil an gesamten Trainingsumfang ist als durchaus ausreichend anzusehen. Allerdings scheint eine andere Gewichtung der trainierten konditionellen Fähigkeiten sinnvoll zu sein.

Das Training der anaeroben Ausdauer müßte zugunsten des Trainings der Antrittsschnelligkeit reduziert werden. Die Schnelligkeitsausdauer wird in vielen Spielformen in ausreichender Weise beansprucht, so daß ein gesondertes Training dieser Fähigkeit entfallen kann. Die hierdurch gewonnene Zeit kann dann zum Training der Antrittsschnelligkeit genutzt werden. Wegen des bekanntermaßen hohen Einflusses der Beinkraft auf die Beschleunigungsfähigkeit sollte das Schnelligkeitstraining zu einem großen Teil aus einem Training der Beinkraft bestehen.

Die zur Entwicklung der aeroben Ausdauer aufgewendete Zeit war ausreichend, wie die Verbesserung in der Vorbereitungsphase beweist. Weiterhin ist es aus Motivationsgründen und wegen der Koppelung mit technischen und taktischen Anforderungen zu empfehlen, die Ausdauer-schulung in der Wettkampfphase vornehmlich durch Spielformen zu betreiben.

Dabei muß allerdings gewährleistet sein, daß Belastungsumfang und -intensität ausreichend hoch sind. Durch Zusatzregeln (z. B. sehr großes Spielfeld oder Forderung nach Forechecking) müssen alle Spieler zu erhöhter Laufleistung ange-regt werden. Darüber hinaus sollte auf dem vorliegenden Leistungs-niveau und dieser Trainingshäufigkeit (3 mal pro Woche) mindestens einmal pro Woche ein Ausdauerlauf von 30 bis 45 Minuten Länge durchgeführt werden. Bei Beachtung dieser Maßnahmen und bei Wegfall der negativen Beeinflusung durch die häufige Schnelligkeitsausdauerbelastungen wird ein in der Vorbereitungsphase erworbenes hohes, aero-bes Ausdauer-niveau bis zum Ende der Wettkampfphase annähernd erhalten werden können.

*

Literatur

BINZ, C.: Konditionstests für das Fußballspiel. In: „fußballtraining“ 4 + 5 (1985), 33–38.

BINZ, C.: Das Konditionstraining im Fußball. In: „fußballtraining“ 6 + 7 (1986), 33–38.

LIESEN, H.: Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbe-reitungsperiode. In: „fußballtraining“ 3 (1983), 11–13.

LIESEN, H.: Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht. In: „fußballtraining“ 5 (1983), 27–31.

*

Anschrift des Verfassers:

Gronauer Str. 9, 4800 Bielefeld 1

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

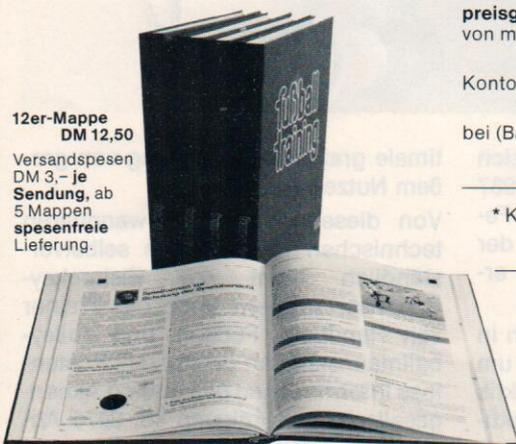
Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, un-gelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen her-stellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe ge-schoben, was einwandfreie Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Ent-nahme 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 „fußball-training“ (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)

Philippka

News



**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**

Termine

Regionale Fortbildung

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

7. September (Montag):

9.30 Uhr **Verbandsgruppe Nord**
im Weserstadion Bremen
mit den Referenten Ex-Nationaltorwart Dieter Burdenski, Chef-Trainer von Werder Bremen Otto Rehhagel, Werder-Vizepräsident K. D. Fischer, Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut H. Thegeder sowie Edu Sausmikat, Vorsitzender der BDFL-Verbandsgruppe Nord.

14.00 Uhr **Verbandsgruppe Südwest**
in der Sportschule
Koblenz-Oberwerth.

21. September (Montag):

14.00 Uhr **Verbandsgruppe West**
in der Sportschule
Duisburg-Wedau
mit den Referenten Profi-Trainer Toni Burghardt (Raumdeckung in Theorie und Praxis), Dr. Herbert Plum, Vereinsarzt von Fortuna Köln (Doping und seine Folgen). Ebenso findet ein Testspiel von zwei Mann-

schaften der Teilnehmer statt, das in anschließender Besprechung analysiert wird.

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

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:

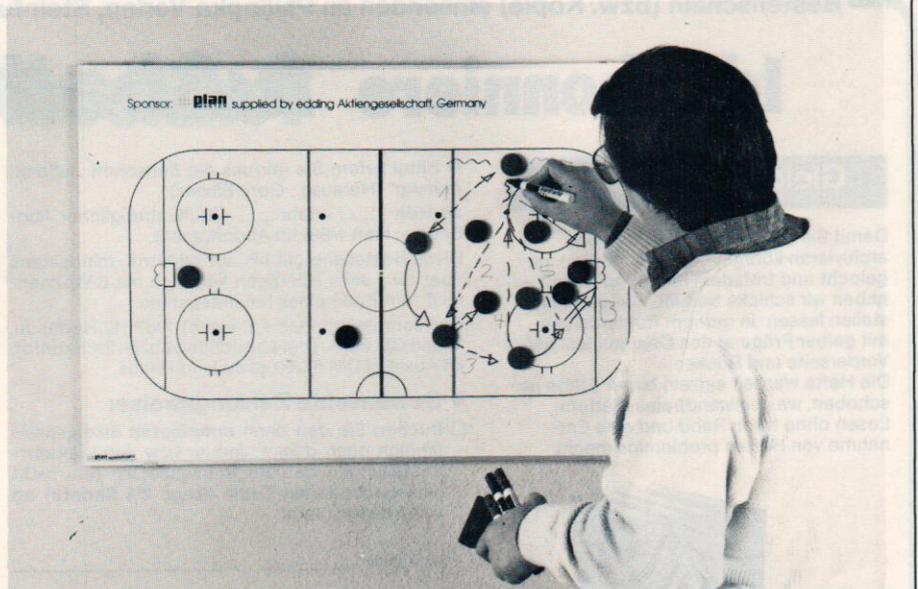
Alt, Hans, Hilblestraße 37, 8000 München 19; **Hözl, Max**, Fasanenweg 13, 8359 Eging am See; **Kögler, Reinhold**, Gerhardstraße 12, 8000 München 90; **Popp, Fritz**, Meuschelstraße 10, 8500 Nürnberg; **Schildt, Hans Gerd**, Am Wiesenrain 30, 5860 Iserlohn 7.

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

Produktinformation

Trainer nutzen Planungsinstrumente aus der Wirtschaft. Trainer von Sportspiel-Mannschaften können bei der Erstellung von Trainingsplänen und bei der Vermittlung taktischer Zusammenhänge auf Planungsinstrumente zurückgreifen, die in den Organisationsabteilungen von Industrieunternehmen schon lange mit Erfolg eingesetzt werden: Magnettafeln, die mit Boardmarker beschriftet werden können.

Bedruckt mit einem Spielfeld und versehen mit farbigen Haftmagneten lassen sich taktische Abläufe vor allem deshalb übersichtlich darstellen, weil Lauf- und Paßwege zusätzlich farblich eingezeichnet sowie unproblematisch verändert oder gelöscht werden können. Die Firma edding als größter deutscher Anbieter stellte bei den Eishockey-Weltmeisterschaften 1986 in Moskau und 1987 in Wien allen Mannschaften der A-Gruppe eine Speedboardtafel ihrer Serie „Planmaster“ zur Verfügung. Gleich mehrere Teams waren beim „Probelauf“ in Moskau von diesem Hilfsmittel derart angetan, daß sie die eigentlich nur als Leihgabe gedachten Tafeln kurzerhand einpackten und mit nach Hause nah-



men... Die Firma edding konnte sich allerdings trösten: Sie wurde für 1987 von der Internationalen Eishockey-Federation zum offiziellen Ausrüster der Welt- und Europameisterschaften ernannt.

Bewährt hat sich das System auch in den Spielpausen, etwa wenn es um die schnelle Umstellung der Taktik geht. Gerade bei der Vermittlung taktischer Zusammenhänge kann eine op-

timale grafische Darstellung von großem Nutzen sein.

Von dieser vielseitig verwendbaren technischen Hilfe können selbstverständlich nicht nur Eishockey-Coaches, sondern auch die Trainer von Handball-, Fußball- und Volleyballmannschaften profitieren. Kostenlose Informationen bei: edding Aktiengesellschaft, Kornkamp 40, 2070 Ahrensburg.



Foto: Horstmüller

Heinz Luthmann · Heinz-Dieter Antretter

„Knüppeln“ bis zum Umfallen?

2. Folge: Krafttraining

Vorbemerkungen

Unsere vielfältigen Tätigkeiten im Fußballbereich (Vorträge, Durchführung von Kraft- und Konditionstraining, Rehabilitationstraining) brachten es mit sich, daß wir mit den unterschiedlichsten und zum Teil sehr konträren Standpunkten zum Thema „Krafttraining“ (zum Begriff Kraft: EHLENZ, ZIMMERMANN, Krafttraining 1983) konfrontiert wurden. Dies soll an einigen Meinungsäußerungen von Trainern aufgezeigt werden:

- „Spezielle Kräftigungsübungen und Krafttraining sind nur für Schwerathleten wichtig.“
- „Krafttraining brauchen meine Spieler nicht, sie machen alles mit Technik und Köpfchen.“
- „Meine Spieler sollen keine Bodybuilder werden.“
- „Technik und Taktiktraining nimmt soviel Zeit in Anspruch, so daß für Kräftigung keine Zeit mehr bleibt.“
- „Ich lasse in jeder Trainingseinheit Kräftigungsübungen durchführen, obwohl ich mir manchmal nicht im klaren darüber bin, welche Auswirkungen diese Übungen haben.“

In dem zweiten Teil unserer Beitragsserie möchten wir nun versuchen, Vorbehalte, falsche Vorstellungen und Unsicherheiten, die bezüglich des Krafttrainings bestehen, auszuräumen. Weiterhin soll gezeigt werden, welche körperlichen Kraftgrundlagen entwickelt werden müssen, um in ein fußballspezifisches Training einsteigen zu können. In diesem Zusammenhang werden wir uns u. a. mit folgenden Fragestellungen beschäftigen:

1. Was muß der Trainer beachten und wissen, damit das Krafttraining mit/ohne Gewichte nicht kurz- oder langfristig zu Verletzungen und Gesundheitsschäden führt?
2. Wie trainiert man bestimmte Muskelgruppen?
3. Was muß man bei der Erstellung eines Trainingsplans beachten?
4. Wie werden bestimmte Übungen ausgeführt?

Kraft gleich Masse?

Die Bedeutung der Kraft für die sportliche Leistung des Fußballspielers wird von vielen Trainern noch weitgehend unterschätzt. Das kommt u. a. auch in der Ansicht zum Ausdruck, daß Krafttraining nur für sogenannte Kraftsportler (z. B. Gewichtheber, Bodybuilder) von Interesse sei. Die bei vielen

Trainern noch bestehenden Vorbehalte gegenüber dem Krafttraining haben unserer Meinung nach ihre Ursachen in folgenden Punkten:

1. Der Begriff „Krafttraining“ wird in erster Linie in Verbindung gebracht mit überdimensionierten Sportlern, die sich mit „dicken“ Gewichten ablagen. Es wird hierbei aber vergessen, daß die „massige“ Figur des Bodybuilders das Resultat von jahrelangem und täglich durchgeführtem Training mit hohen Gewichten ist. Die Befürchtung, daß mit einem gezielten und dosierten Krafttraining (mit und ohne Zusatzbelastung) auch beim Fußballspieler eine derartige Veränderung in den Körperproportionen eintreten könnte, ist absolut unbegründet.
2. Fehlende oder unzureichende Kenntnisse über die Notwendigkeit und die speziellen Wirkungen des Krafttrainings sind sehr häufig auch der Grund für die Ablehnung des Krafttrainings im Fußballsport.

Warum braucht der Fußballspieler Kraft?

Die Beantwortung dieser Frage wird erleichtert, wenn man sich zunächst noch einmal die leistungsbestimmenden Merkmale eines guten Fußballspielers vor Augen führt. Dies sind in erster Linie:

- Ein hohes Maß an technischem Können (Pässe, Dribblings, Schüsse usw.)
- Eine jeder Situation angemessene souveräne Spielübersicht
- Geschicktes und wirkungsvolles taktisches Agieren
- Eine gute Ausbildung aller konditionellen Faktoren (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination)

Die in den angesprochenen Punkten enthaltenen Bewegungsabläufe werden vom Zentralnervensystem gesteuert und von der Muskulatur des Menschen durchgeführt. Je höher und ausgeglichener nun das Kraftniveau der gesamten Körpermuskulatur ausgebildet und entwickelt ist, um so leichter fällt es dem Sportler, die fußballspezifischen Bewegungsabläufe durchzuführen.

Unzureichend trainierte Kraftfähigkeiten bestimmter Muskeln bzw. Muskelgruppen sind sehr häufig die Ursache für technische Mängel bei vielen Fußballspielern. So kann beispielsweise das „Ins-Kreuz-Fallen“ vieler Spieler (Oberkörper wird nicht über den Ball gebracht) bei der Durchführung von Schußbewegungen zwei Hauptgründe haben:

1. Mangelhafte Koordination zwischen den Beinen und dem Oberkörper
2. Unzureichende Haltekraft der Bauch- und Rückenmuskulatur

Unserer Erfahrung nach ist in den meisten Fällen die mangelnde Rumpfkraft die Hauptursache für das angesprochene technische Problem. Gerade das systematische Training der Bauchmuskulatur wird vielfach vernachlässigt oder mit falschen Übungen durchgeführt. Durch Trainingsübungen wie z. B. Sit-ups (Bild 26), Klappmesser oder ähnliche Übungen werden in erster Linie die Hüftgelenksbeuger und nicht die Bauchmuskulatur gekräftigt. Da die Hüftbeugemuskulatur aber schon aufgrund der verschiedensten Bewegungsformen (Sprints, Sprünge) des Fußballspiels ausreichend gekräftigt wird, führt eine weitere Kräftigung durch Trainingsübungen wie z. B. Sit-ups nur zu einem verletzungsgefährlichen und leistungsmindernden Kräfteungleichgewicht. Diese Dysbalance ist dann durch eine übermäßig ausgebildete (verdickte und

verkürzte) Hüftbeugemuskulatur gekennzeichnet. Dies führt wiederum zu einer übermäßigen Hohlkreuzbildung und in der Folge zu einer stärkeren Verkürzung der Rückenstreckmuskulatur im Lendenwirbelsäulenbereich.

Das „Ins-Kreuz-Fallen“, vor allem bei Ermüdung, ist somit eine Ausgleichsbewegung des Körpers zur Erhaltung des Gleichgewichtes. Eine Folge dieses muskulären Ungleichgewichts und den damit verbundenen Ausgleichsbewegungen sind dann erfahrungsgemäß häufig Beschwerden und Verletzungen der verschiedensten Art (Kreuzschmerzen, Leisten-schmerzen, Zerrungen). Eine Vermeidung des Verletzungsrisikos ist dann in hohem Maße möglich, wenn regelmäßig und systematisch Dehnungsübungen für die Hüftbeuger und Rückenstrecker und funktionale Kräftigungsübungen für die Bauch- und Gesäßmuskulatur (Bild 17) durchgeführt werden.

Die Bedeutung und Wichtigkeit einer kraftmäßig gut trainierten Rumpfmuskulatur geht auch aus Untersuchungen der präventiven Biomechanik hervor. So konnte man feststellen, daß es bei sportlichen Bewegungen sehr häufig zu Belastungen kommt, die ein Mehrfaches des Körpergewichtes übersteigen. Bei Sprüngen kommt es beispielsweise zu Kraftspitzenwerten, die bis zum Zehnfachen des Körpergewichtes betragen können. Wenn diese Kraft zum Beispiel ungebremst auf den Gelenkknorpel des Kniegelenkes trifft, dann würde dieser unmittelbar zerstört. Sportler mit einer gut gekräftigten Muskulatur sind aber in der Lage, diese Belastungen erheblich zu reduzieren, weil sie das Abfangen des Körpergewichtes nach einem Sprung aktiv gestalten können. Diese Belastungsreduzierung erfolgt aber nur dann, wenn neben der Beinmuskulatur auch alle anderen Muskelgruppen des Körpers in einem kraftmäßig guten Funktionszustand sind. Sämtliche Belastungen, die während eines Fußballspiels auftreten, werden von den Beinen über die Iliosakralgelenke (gelenkige Verbindung zwischen dem Hüftbein und dem Kreuzbein) auf die Wirbelsäule übertragen.

Demzufolge spielt nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch in hohem Maße die Rumpfmuskulatur eine wichtige Rolle bei der Dämpfung solcher Kraftimpulse. Sind diese Muskeln aber schlecht trainiert, dann können und treten auch sehr häufig Beschwerden im Iliosakral- und Wirbelsäulenbereich auf.

Ein ausreichendes Kraftniveau der Körpermuskulatur ist also nicht nur notwendig, um sportliche Bewegungen durchführen zu können, sondern es dient gleichzeitig auch zur Stabilisierung und zum Schutz der Gelenke. Je kräftiger die Muskulatur entwickelt ist, um so größeren Schutz kann sie dem passiven Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen) vor Überbeanspruchung und Schädigung bieten. Am Beispiel des Schultergelenkes soll dies noch einmal verdeutlicht werden. Das Schultergelenk ist anatomisch durch geringe Knochen- und Bändersicherung gekennzeichnet. Die Sicherung und somit der Schutz des Schultergelenkes ist nur bei entsprechend trainierter Schultermuskulatur gewährleistet. Eine Reihe von Schulterverletzungen bei Fußballspielern wären nicht aufgetreten, wenn die Schultermuskulatur regelmäßig gekräftigt worden wäre.

Ein weiteres wichtiges Argument für die regelmäßige Durchführung eines gezielten Kräftigungsprogramms bei Fußballspielern ist die Tatsache, daß alle anderen Konditionsfaktoren (z. B. Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) in starkem Maße „kraftabhängig“ sind. Schnellkräftige Bewegungen, wie zum Beispiel der Sprint, sind nur dann optimal möglich, wenn die Spieler neben den koordinativen Fähigkeiten über ein angemessenes

Grundpotential an Kraft (Maximalkraft) verfügen. Neben der Schnellkraft hängt auch die Kraftausdauer sehr stark von der Maximalkraft ab. Die Erhöhung dieser Maximalkraft kann durch allgemeine Körperübungen als auch mit Zusatzlasten erfolgen.

Definition:

- Maximalkraft = größtmögliche Kraft, die willkürlich gegen einen Widerstand ausgeübt werden kann.
- Schnellkraft = Fähigkeit, eine möglichst hohe Bewegungsgeschwindigkeit zu erreichen.
- Kraftausdauer = Widerstandsfähigkeit gegenüber Ermüdung bei Kraftanforderungen.

Abschließend sei noch bemerkt, daß ein richtig betriebenes Krafttraining auch zur Entwicklung der psychischen Eigenschaften (z. B. Selbstüberwindung, Selbstwertgefühl, Anstrengungsbereitschaft) beiträgt.

Ziele des Krafttrainings bei Fußballspielern

Das Fußballspiel ist in erster Linie durch folgende Bewegungsformen gekennzeichnet: kurze und schnelle Antritte, Stops und Sprünge, langgezogene Sprints und abrupte Bewegungsänderungen. Diese dynamischen und vielfach sehr explosiven Bewegungen erfordern eine schnellkräftige und ausdauernde Muskulatur. Die Fähigkeit der Muskulatur, schnellkräftig zu arbeiten, setzt aber eine relativ hohe Grundkraft (Maximalkraft) und somit ein spezielles Krafttraining voraus. Diese fußballspezifische Kraft wird in der Praxis normalerweise, wie alle Trainer wissen, mit ausgewählten Übungen und Trainingsmethoden höchster Intensität durchgeführt (mit 75 bis 100% der maximalen Übungsbelastung).

Beispiel:

Ein Sportler ist in der Lage, beim Bankdrücken (siehe **Bild 45**) maximal 100 kg hochzudrücken. Dann würde das bedeuten, daß er z. B. im Training 75 kg (75%) 2 bis 4 Sätze à 5 Wiederholungen (insgesamt 10 bzw. 20 Wiederholungen) arbeiten müßte.

Diese sehr harte Trainingsmethode bewirkt einen sehr schnellen Kraftzuwachs mit nur geringfügigem Muskelzuwachs. Die Kraftzunahme ist auf eine verbesserte innenmuskuläre (intramuskuläre) Koordination zurückzuführen.

Der Sportler, der nach dieser Methode trainiert, lernt, seine maximale Kraftleistung (Maximalkraft) durch die Aktivierung einer großen Anzahl sogenannter motorischer Einheiten (Nervenzelle und die mit ihr verbundenen Muskelfasern) zu steigern. Die Kraft, die eine motorische Einheit entwickeln kann, hängt u. a. von der Anzahl der Muskelfasern ab. Da aber das Kraftpotential einer einzelnen motorischen Einheit nur relativ gering ist, müssen bei einer Bewegung immer mehrere motorische Einheiten aktiviert werden. Je höher nun bei einer Übung oder Bewegung der zu überwindende Widerstand (z. B. Gewicht) ist, desto mehr motorische Einheiten müssen bei der Bewegungsausführung herangezogen werden. Die Fähigkeit des Sportlers, möglichst viele motorische Einheiten gleichzeitig zu aktivieren, wird als innermuskuläre Koordination bezeichnet. Eine Erhöhung der Maximalkraft, vor allem der Beinmuskulatur, durch eine verbesserte intramuskuläre

Koordination muß langfristig das Hauptziel eines Krafttrainings bei Fußballspielern sein. Da dieses Training aber eine hohe Belastung der betreffenden Muskelgruppen und des passiven Bewegungsapparates darstellt, ist es nur für erfahrene und sehr gut trainierte Sportler geeignet.

Neben der intramuskulären Kraft ist für den Fußballspieler auch die Vervollkommnung der zwischenmuskulären (intermuskulären) Koordinationen von entscheidender Bedeutung. Die Realisierung von Bewegungen ist nicht mit einem Muskel, sondern nur durch die Zusammenarbeit vieler Muskeln bzw. Muskelgruppen möglich. Das Zusammenspiel aller Muskeln, die an einer bestimmten Bewegung beteiligt sind, bezeichnet man als zwischen- oder intermuskuläre Koordination.

In diesem Zusammenhang ist vor allem das Zusammenspiel von Muskeln, die eine Bewegung aktiv durchführen, und den Muskeln, die die Gegenbewegung durchführen, von hoher Bedeutung.

So streckt bei einer Schußbewegung die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite das Bein im Kniegelenk. Während die Muskulatur der Beinrückseite (Funktion: Beugung im Kniegelenk) dieser Streckbewegung besonders in der Endphase der Bewegung entgegenwirkt. Eine harmonische Zusammenarbeit dieser beiden Muskelgruppen ist nur möglich, wenn sie sich in einem relativ ausgeglichenen Kraft- und Dehnungszustand befinden.

Beispiel 1:

Wird beim Training z. B. nur die Beinvorderseite gekräftigt und gedehnt, die Beinrückseite aber vernachlässigt, dann ist ein optimales Muskelspiel nicht mehr möglich. Mit anderen Worten: Die unzureichend trainierte Muskulatur der Oberschenkelrückseite hemmt die Muskelbewegung der Vorderseite.

Beispiel 2:

Trainiert man nur die gesamte Beinmuskulatur und die Armmuskulatur und läßt die Rumpfmuskulatur im großen und ganzen außer acht, dann führt dies zu gravierenden und leistungsmindernden Störungen der zwischenmuskulären Koordination. Somit sind ein optimaler Bewegungsfluß und eine genaue Bewegungsführung nicht mehr gegeben.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, daß eine effektive Verbesserung der Leistungsfähigkeit (besonders der Schnellkraft) des Fußballspielers auf lange Sicht nur durch eine gute inter- und intramuskuläre Koordination erreicht werden kann. Die Verwirklichung dieser Zielsetzung geschieht u. a. mit Hilfe eines speziellen und intensiven Krafttrainings. Bevor der Fußballspieler aber in ein solch spezielles Training einsteigen kann, müssen erst die kraftmäßigen Voraussetzungen für ein derartiges Training geschaffen werden.

Training der allgemeinen Kraftgrundlagen

Die Schaffung und Erarbeitung dieser Grundlagen erfolgt durch ein allgemeines Krafttraining. In dieser Trainingsphase ist eine allseitige und umfassende Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur (Beine, Füße, Rumpf, Schultergürtel und Arme) anzustreben.

Folgende Punkte müssen bei diesem Training besonders beachtet werden:

- Muskuläre Dysbalancen müssen vermieden werden.
- Unfunktionelle und verletzungsfördernde Übungen (siehe **Bilder 25 und 44**) dürfen nicht zur Anwendung kommen. So ist z. B. eine übermäßige Hohlkreuzbildung unbedingt zu vermei-

den. Alle Übungen müssen mit gerader Wirbelsäule durchgeführt werden.

- Bauch- und Rückenmuskulatur müssen aufgrund ihrer Funktion (Haltearbeit) in der Hauptsache statisch oder nur mit mäßigem Tempo trainiert werden.

- Die Trainingsübungen müssen so gewählt werden, daß eine einwandfreie technische Ausführung möglich ist. Sind Spieler nur in der Lage, mit Ausweichbewegungen eine Übung (z. B. Kniebeugen) durchzuführen, sollte diese durch eine leichtere ersetzt werden.

- Die technischen Elemente der Kraftübungen müssen perfekt beherrscht werden, bevor eine Belastungssteigerung erfolgt.

- Jedes Trainingsprogramm muß lockernde und druckentlastende Übungen, vor allem nach starken Knie- und Wirbelsäulenbelastungen (z. B. siehe **Bilder 52 bis 54**), enthalten.

- Preßatmung ist bei der Übungsausführung zu vermeiden.

- Kraftübungen, die Schmerzen verursachen, müssen sofort abgesetzt werden.

- Dehnung geht vor Kräftigung. Ist z. B. der Rückenmuskel verkürzt, muß er zuerst durch bestimmte Übungen in einen guten Dehnungszustand gebracht werden. Grund: Krafttraining verstärkt die Verkürzungen.

- Die Kräftigung der Fuß-, Bauch- und Rückenmuskulatur sollte im Mittelpunkt des Trainings stehen. Beispiel: Schwache Fußmuskeln sind wie ein Rennwagen mit platten Reifen.

- Das Trainingsprogramm muß neben den dynamischen Übungen für die Aktionsmuskeln (z. B. Beinmuskulatur) auch Halteübungen für die Fixationsmuskeln (z. B. seitl. Hüftmuskulatur, Rumpfmuskulatur) enthalten (siehe **Bilder 34 bis 36**).

Wie stelle ich ein Programm auf?

Ein Kräftigungsprogramm für Fußballspieler muß immer folgende Übungsteile enthalten:

- 2 bis 3 Ganzkörperübungen
- 1 Bauchmuskelübung

- 1 Rückenmuskelübung
- 1 bis 2 Übungen für die Beinmuskulatur
- 1 bis 2 Übungen für die Fußmuskulatur
- 1 Übung für die Oberkörpermuskulatur

Nun ist es die Aufgabe des Trainers, zu den genannten Bereichen Trainingsübungen auszuwählen, deren Schwierigkeitsgrad die Spieler nicht überfordert.

In der ersten Trainingseinheit sollten die Spieler dann unter der Anleitung des Trainers die einzelnen Übungen durchführen und sich mit der korrekten technischen Ausführung vertraut machen. In der nächsten Einheit sollte dann ausprobiert werden, wie viele korrekte Wiederholungen die einzelnen Spieler bei maximaler Anstrengung durchführen können. Mit 40 bis 60% der maximalen Übungsbestleistung kann dann das Training aufgenommen werden.

Beispiel 1:

Maximalleistung bei den Liegestützen: 10 korrekte Wiederholungen. Es reicht dann aus, wenn der Spieler im Training anfänglich 2- bis 3mal 5 Liegestütze ausführt.

Beispiel 2:

Ein Spieler ist in der Lage, den Unterarmliegstütz rücklings in korrekter Position 30 Sekunden zu halten. Ein guter Trainingseffekt wird erzielt, wenn er 2- bis 3mal 15 bis 18 Sekunden in dieser Position verharren würde.

Beispiel für ein allgemeines Kräftigungsprogramm ohne Zusatzbelastung

Diesem Programm muß eine 10- bis 15minütige Aufwärmphase vorausgehen. Es müssen auch hier die Muskeln gedehnt werden, die besonders zur Verkürzung neigen:

- Wadenmuskulatur
- Muskulatur der Beinvorderseite, Beinrückseite und Beininnenseite
- Hüftbeuger
- Rückenstrecker im unteren Wirbelsäulenbereich
- Brustmuskulatur



Manche Mannschaften schlagen sich selbst ...

Ein Spiel trotz vermeintlicher Überlegenheit nicht zu gewinnen, einem Rückstand erfolglos hinterherzulaufen – welcher Trainer hat nicht schon erfahren müssen, daß seine Mannschaft an den eigenen Nerven scheitert? Was tun in solchen Situationen?

„sportpsychologie“, die neue Zeitschrift zur Vermittlung sportpsychologischer Erkenntnisse an den Praktiker, zeigt im soeben erschienenen Heft 2/87 Lösungsmöglichkeiten auf. „Psychoregulatives Training“ heißt das Schwerpunktthema der Ausgabe. Auf 32 Seiten werden praktische Wege demonstriert, übermäßigen Streß abzubauen, leistungsmindernde Faktoren wie Angst, Nervosität, Überheblichkeit etc. aus dem Wege zu räumen.

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

Praktische Lehrtafeln



Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“ (links Ausführung für Handball). 100x130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnetnetze (nachbestellbar!) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar. Gewünschte Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball) angeben! Im Inland frei Haus! **nur DM 179,-**

Ohne Abb.: „minitaktik“, magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, 600 g leicht. Zzgl. Versandkosten **nur DM 34,80**

Bestellschein Seite 9!

Das Kräftigungsprogramm für einen oder mehrere Spieler könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen.

Übung 1:

Unterarmliegende rüchlings. 2mal 20 Sekunden (maximale Haltezeit 40 Sekunden)

Übung 2:

Seitlicher Unterarmliegende. 2mal 15 Sekunden pro Seite (maximale Haltezeit 30 Sekunden)

Übung 3:

Crunches (Bauch): 2mal 6 bis 8 Wiederholungen

Übung 4:

Hochhalten der Beine aus der Bauchlage. 2mal 20 Sekunden (Bild 32). Die Übung ist auch auf dem Boden durchführbar.

Übung 5:

Kniebeugen mit oder ohne Partnerhilfe. 2- bis 3mal 20 Wiederholungen

Übung 6:

Druckentlastende Übungen für die Kniegelenke (Bild 52 oder „Radfahren“ in der Rückenlage).

Übung 7:

Liegestütze: 3 bis 8 Wiederholungen

Übung 8:

Zehenspitzen- und Fersengang: 3mal 20 Meter (Bilder 1 und 2)

Das gesamte Programm nimmt maximal 20 bis 25 Minuten in Anspruch, so daß anschließend noch fußballspezifische Schwerpunkte gesetzt werden können.

Folgende Punkte müssen bei der praktischen Durchführung des Programms immer beachtet werden.

1. Das Trainingsprogramm sollte 2mal pro Woche absolviert werden.
2. Nach jedem Satz mindestens 2 Minuten Pause (Lockerungsübungen) einlegen. Beispiel: 1mal 6 Wiederholungen Crunches, 2 Minuten Pause.
3. Bei unsauberer technischer Ausführung sollten die Übungen abgebrochen werden (Gefahr: Ausbildung von Dysbalancen). Der Trainer sollte nun überprüfen, ob z. B. die Belastungszeit oder die Wiederholungszahlen den Spieler noch überfordern.
4. Alle dynamischen Übungen müssen langsam und kontrolliert ausgeführt werden.
5. Eine starke Hohlkreuzbildung z. B. bei der Ausführung von Liegestützen (Hauptgrund: schwache Haltekraft der Bauchmuskulatur) ist immer zu vermeiden. In diesem Fall sollte der Trainer u. a. überlegen, ob eine andere Übung nicht für die betreffenden Spieler besser geeignet wäre.
6. Am Ende der Trainingseinheit müssen Dehnübungen durchgeführt werden.
7. Eine Erhöhung der Belastungszeiten oder Wiederholungszahlen wird erst dann vorgenommen, wenn die Spieler die Übungen technisch einwandfrei beherrschen.
8. Die Erhöhung der Trainingsintensität sollte in folgender Reihenfolge vorgenommen werden:
 - Reduzierung der Pause zwischen den einzelnen Sätzen. Satz- und Wiederholungszahlen werden beibehalten.
 - Erhöhung der Anzahl der Sätze. Beispiel: 4mal 6 Crunches statt 2mal 6.

- Erhöhung der Wiederholungszahlen. Beispiel: 4mal 10 Crunches statt 4mal 6.
- Neue Übungen ins Programm einbauen. Beispiel: Liegestütze durch Medizinballwürfe ersetzen.

Bei den Ganzkörperübungen sollte eine maximale korrekte Haltezeit zwischen 40 bis 60 Sekunden angestrebt werden. Ist z. B. die Leistungsfähigkeit beim seitlichen Unterarmliegende links stärker als rechts, dann muß ein Ausgleich dieses Ungleichgewichts durch ein verstärktes Training der rechten Seite angestrebt werden.

Auf die oben erläuterte Art und Weise ist ein langfristiges und erfolgreiches Krafttraining ohne Gewichte möglich.

Krafttraining mit Geräten

Das Krafttraining mit Gewichten ist erst dann aufzunehmen, wenn die Spieler mindestens folgende Voraussetzungen erfüllen:

Starke Rumpfmuskulatur. Die Übungen auf den Bildern 17, 22 und 23 sollten beherrscht werden. Die Spieler müssen über eine gute Dehnfähigkeit und Ganzkörperkraft verfügen (siehe auch Folge 1).

Bei der Aufstellung eines Kraftprogramms sind wieder die in den vorhergehenden Abschnitten besprochenen Punkte (z. B. Feststellen der Maximalkraft, Einüben der Bewegungsabläufe) zu berücksichtigen. Es sollte aber vor allen Dingen langfristig eine individuelle Trainingsbelastung der einzelnen Spieler ins Auge gefaßt werden.

Beispiel für ein Trainingsprogramm mit Gewichten

1. Aufwärmen (Dehnübungen nicht vergessen!)
2. Ganzkörperübungen
3. Bankdrücken: 2- bis 3mal 10 bis 15 Wiederholungen (40 bis 60% der Maximalleistung) mit 40 kg oder Medizinballübung
4. Crunches: 3- bis 5mal 10 Wiederholungen
5. Rückenhalten: 2- bis 3mal 20 Sekunden (40 bis 60%)
6. Nackenziehen: 2- bis 3mal 10 bis 15 Wiederholungen
7. Beinheben: 2- bis 3mal 10 bis 15 Wiederholungen, 40 kg
8. Beincurls: 2- bis 3mal 10 bis 15 Wiederholungen, 30 kg
9. Leichte Sprungübungen oder kurze koordinative, sauber ausgeführte Sprints über 30 bis 50 Meter (3- bis 6mal 30 Meter)
10. Ausdehnen

Die Reihenfolge der Übungen sollte so ausgewählt werden, daß eine korrekte Ausführungstechnik gewährleistet ist und die angegebenen Wiederholungszahlen (bei einer Pause von 2 Minuten) absolviert werden können. Eine erste Erhöhung der Belastung (z. B. Pausenverkürzung) darf frühestens nach 14 Tagen (zweimaliges Training pro Woche) erfolgen. Auf diese Weise ist eine langsame und allmähliche Gewöhnung von Muskeln und Gelenken an das Krafttraining möglich. Wenn das Krafttraining mit fußballspezifischen Bewegungsabläufen und intensiven Dehnübungen gekoppelt wird, sind die positiven Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit schon sehr bald unverkennbar. Schon ein ausgeglichenes Muskelsystem führt zu einer Verbesserung der schnellkräftigen Fähigkeiten des Spielers.

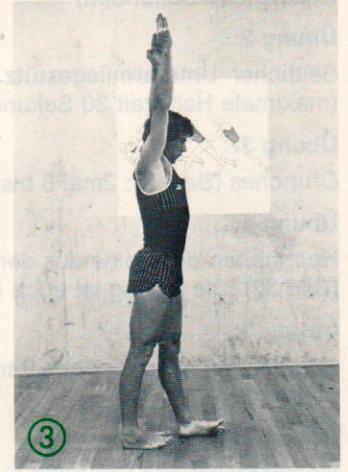
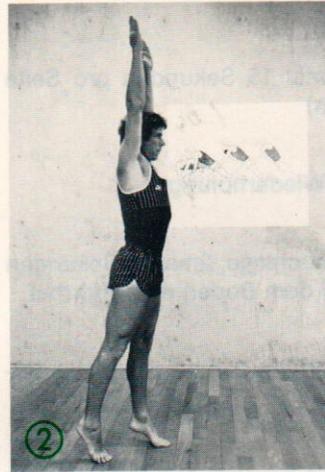
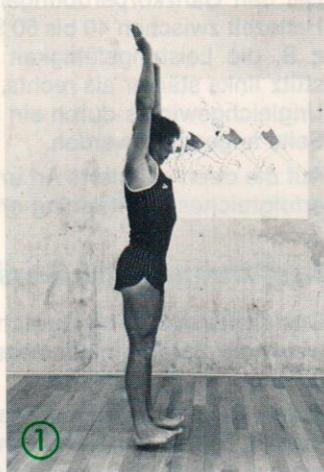
Übungsangebot

Kräftigung der Fußmuskulatur

Übung 1 (Bild 1):
Fersengang (Zehenspitzen hochziehen!). Der ganze Körper wird angespannt.

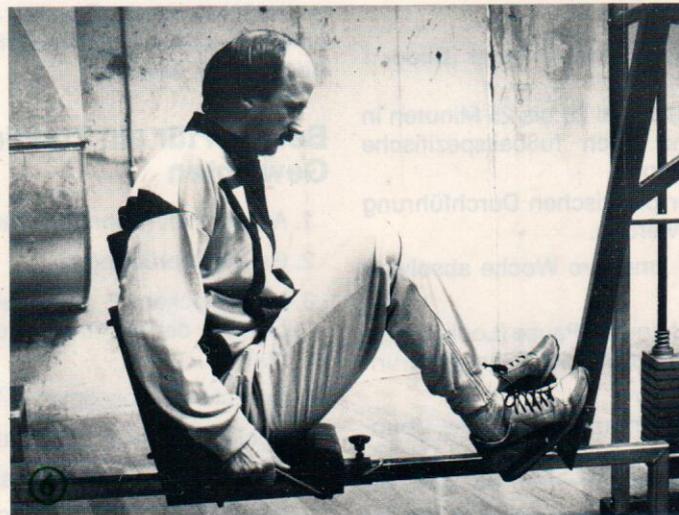
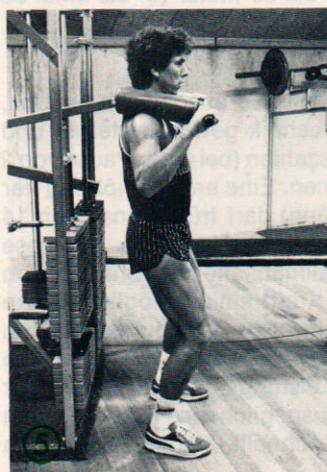
Übung 2 (Bild 2):
Zehenspitzenengang

Übung 3 (Bild 3):
Gehen auf den Fußaußenkanten



Kräftigung der vorderen Beinmuskulatur

Übung 1 (Bilder 4 und 5):
Kniebeugen
Auf dem ganzen Fuß stehen, den Rücken gerade halten.



Übung 2 (Bilder 6 bis 8):
Beinpresse
Bild 6: Richtig
Knie- und Fußspitze bilden eine gerade Linie.
Bild 7: Endposition
Langsam und kontrolliert in die Endstreckung gehen (Knie nicht durchschlagen).



Bild 8: Falsch
Fußspitzen zeigen zu weit nach außen.

Ab jetzt ist zwölf Monate lang Weihnachten...

4 Punkte

5 Punkte

① **BOSCH**-Schlagbohrmaschine „PSB-400-2“ mit elektrischer Zwei-Gang-Schaltung, in beiden Stufen arretierbar, Bohr-/Schlagbohr-Umschaltung, Griff mit Handstütze, Nennaufnahme bei 400 Watt, Bohrleistung bei Beton 10 mm, Holz 20 mm und Stahl 8 mm.

② **SIEMENS**-Radiorecorder „Club RM 853“ mit eingebautem Mikrofon; Ausgangsleistung 0,65 Watt, UKW- und MW-Radioteil, geeignet für Batterie- und Netzbetrieb.

③ **Grillmobil** mit vierfach höhenverstellbarem Rost, großer Arbeitsfläche in komfortabler Grillhöhe, Flaschenhalter, Grillspieß und Fleischklammer. Für die nächste Vereinsfete!

④ Knüller für Fußballfreunde: FIFA-geprüfter Fußball „Rudi Völler“ von **PUMA**. Einzeln vernähte Lederstücke hochwertiger Qualität.

⑤ Die **PANASONIC**-Kleinbildkamera „C-310 EF“ paßt zu unseren Themen: sportlich und handlich, allzeit bereit – auch im Dunkeln: durch das eingebaute Elektronenblitzgerät. Mit Unterbelichtungs- und Blitzbereitschaftslampe, Tasche und Trageriemen.

⑥ **SHARP**-Walkman „JC-126 H“ für Cassette und Stereo-Radio (UKW, MW); mit Gürtelhalter und Kopfhörer.

5 Punkte

⑦ Neuer Küchenchef gefällig? Die „Masterchef 25 electronic“ von **MOULINEX** ist die komplette Küchenmaschine und Mixer in einem: kneten, rühren, quirlen, schlagen, hacken, schnitzeln, schneiden, raspeln, reiben, hobeln und vieles mehr kann sie!
⑧ Großer, stabiler, aufhängbarer Werkzeugschrank von **BONUM**

BONUM, prall gefüllt, bringt Ordnung in Ihren Hobbykeller!

⑨ Für schnelleres, sparsameres und gesünderes Kochen und nicht nur für Junggesellen: der **SILIT**-Schnellkochtopf „Sicomatic-M“, 5 Liter, Durchmesser 22 cm, Mittelventil für automatische Entlüftung, silithermer Energiesparboden für alle Herdarten, kleines Kochbuch.

⑩ Zweiteiliges Reiseset von **SAMSONITE** aus Naturleinen, „Board Bag“ (ca. 48x29x21 cm) und „Shoulder Bag“ (ca. 51x31x27 cm), zum Teil mit Leder besetzt.

⑪ Eine bibliophile Kostbarkeit aus der **STERN**-Bibliothek: Meisterwerke der Sportfotografie auf 320 S. (24x31 cm), ein großes, erregendes Sportfest der Superlative – mit allen großen Stars vor und hinter der Kamera.

... für alle, die offenbar besonders überzeugend auftreten können.

Wenn man ein gutes Produkt und gute Argumente für sich sprechen lassen kann, ist das gar nicht so schwer. Die Sportzeit-schriften des Philippka-Verlages bieten für einen günstigen Jahresbezugspreis Heft für Heft nützliche Informationen in einem optisch flott gemachten Umfeld. Deshalb wird es Ihnen als Abonnent nicht schwer fallen, neue Leser für uns zu gewinnen und damit Punkte zu sammeln (1 Neubesonderheit = 1 Punkt), die Sie gegen eine oder mehrere Prämie(n) aus diesem Prospekt „eintauschen“ können. Auf dieser Seite finden Sie die Prämien für die „Werbeprofis“ unter unseren Lesern. Aber auch für nur ein Neu-Abo gibt es schon ein reizvolles Geschenk. Blättern Sie mal um.

Philippka

Jede Menge toll

handball
magazin

deutscher
Tischtennis sport

LEISTUNGS
SPORT

deutsche
volleyball
zeitschrift

2 Punkte

① Zwei schicke Regiestühle, stabiles, rotlackiertes Stahlrohrgestell, mit Naturleinen bespannt.

② Das große Spielmagazin für die ganze Familie (2-6 Spieler ab 4 Jahre). Insgesamt rund 75 Spielmöglichkeiten, Spielbretter für Schach, Dame, Mühle, Halma, Ludo, Spielmarken, Kartenspiele, Quartette, Mikado usw.

③ Schicke Sweat-Shirts aus 50:50-Mischgewebe in Dunkelblau mit hellblauem Aufdruck, „handball-magazin“ oder in Rot mit rückseitigem gelben Aufdruck „deutsche volleyball-zeitschrift“. Größe angeben: M(edium), L(arge) oder XL (extra large).

④ „Piccolo“ von **SAMSONITE**: hochmodische, leichte Handgelenktasche für den Mann, der nicht ständig mit Sakko herumläuft.

⑤ **Das große Buch vom Kochen**, herausgegeben von der Zeitschrift „essen & trinken“, enthält auf 592 S. mit 900 Abbildungen viele praktische Tipps rund ums Kochen und die herrlichsten Rezepte.

⑥ **BRAUN** „silenco 1200 mobil“ (oder ähnliches Modell), ein leiser, praktischer Fön mit einklappbarem Griff und Adapter für Netzanschluß auch in fernen Ländern.

⑦ **TIPP KICK** „Standard“, das weltberühmte Tischfußballspiel, für große und kleine Kicker.

⑧ „Copilot-Clip“ von **OSRAM**, eine überall einfach und sicher zu befestigende Halogenleuchte mit Strom aus der (Auto-)Steckdose, zum Lesen oder Arbeiten auch zu Hause.

⑨ Schallplatten-Cassette nach Wahl (z. B. Mozart, Bach, Mahler oder Udo Jürgens, Tanzmusik), jeweils 5-7 LP's.

⑩ „Der Hausjurist“, das große Handbuch für alle Rechtsfragen des Alltags, 992 S. und über 3.000 Stichworte.

⑪ Do you speak...? **INTENSIV-SPRACHKURSE**, bestehend aus 4 Cassetten oder fünf LP's (nach Wahl) mit Textbuch für Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch.

⑫ Großes Universal-Lexikon in Farbe von A bis Z auf 818 S. mit über 35.000 Stichwörtern, durchgehend farbig.

⑬ **BRAUN** „quartz AB 3“, kompakte Weckuhr mit sanftem Intervall-Weckton, Top-Design.

⑭ Großer **ARAG**-Autoatlas, aktuelle Ausgabe, 664 S. Gesamtumfang, davon 198 S. Kartenteil Deutschland (1:200.000) und über 170 S. Kartenteil Europa (Westeuropa: 1:1 Mio.; Osteuropa: 1:2,75 Mio.), Polyleinen-Einband.

⑮ **MARO**-Kofferradio mit UKW und MW, handlich und stabil, guter Klang.



... für alle, denen gleich zwei ihr Ja-Wort gegeben haben.

... Geschenke ...

- ① Feine, tiefblaue oder schwarze Kollegmappe von **SAMSONITE**. Diese „Business-Map“ hat eine äußerst praktische Innen-Aufteilung für Akten, Schreibutensilien, Taschenrechner usw.
- ② „Intensiv Russisch“, Sprach-schnellkurs zum Selbstunterricht auf 4 Cassetten oder 5 LP's (nach Wahl) mit Textbuch.
- ③ Für Ihr tägliches Fimeß-Programm: **KETTLER**-„Trimmset“, bestehend aus: Biegehandel, Springseil, Expander und

2 Federgrieffen, Wandhalter aus Leinen.

④ **MOULINEX**-Kaffee-Automat für bis zu 8 Tassen, weiß, mit Aufsatzfilter.

⑤ Digital-Weckradio **APOLLO**, Computer-Leuchtanzeige, Wecken mit Musik oder Summton, Einschalt-/Abschaltautomatik, geräuschloser Betrieb, hohe Ganggenauigkeit.

⑥ 69teiliger Profi-„Werkzeugkoffer“: Ihre „Werkstatt“ immer dabei! Kunststoffkasten mit übersichtlicher Anordnung der wichtigsten Utensilien für den privaten Handwerker.

⑦ **SIEMENS** „Würfelradio RG 271“ mit UKW und MW, Weck-/

... für alle, die wir gerne dreimal hochleben lassen würden.

Abschaltautomatik und selbst-tätiger Helligkeitsregulierung der Leuchtanzeige. Originelles Design.

⑧ Der kleinste von **BRAUN**, der „pocket“ (8,5x7x2 cm), für die Rasur „zwischen durch“, batteriebetrieben, mit Schutzkappe und Reinigungsbürste.

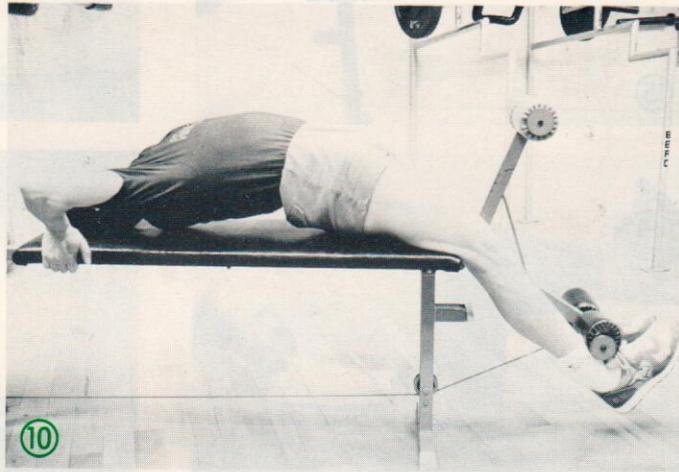
Wichtiger Hinweis: Unser Prämienprogramm unterliegt ständiger Aktualisierung. Wir behalten uns vor, wertmäßig vergleichbare Prämien anderer Modelle oder Lieferanten zu liefern; in Zweifelsfällen halten wir bei unseren Werbem Rückfrage.



3 Punkte

fußball training

handball training



Übung 3 (Bilder 9 und 10):

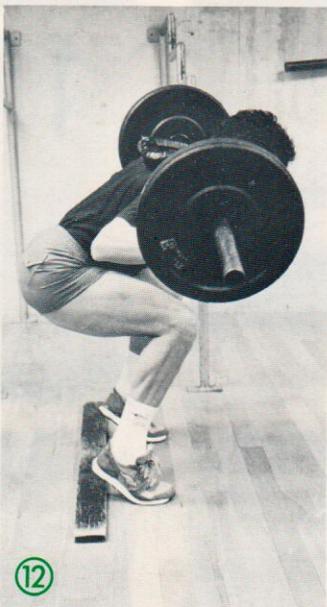
Beine heben

Bild 9: Richtig

Der Oberkörper ist gestreckt, und das Gesäß verläßt nicht den Boden.

Bild 10: Falsch

Starke Hohlkreuzbildung



Übung 4 (Bilder 11 bis 14):

Kniebeuge

Bild 11: Richtig

Fuß- und Kniespitzen bilden eine gerade Linie. Fersen verlassen nicht das Brett.

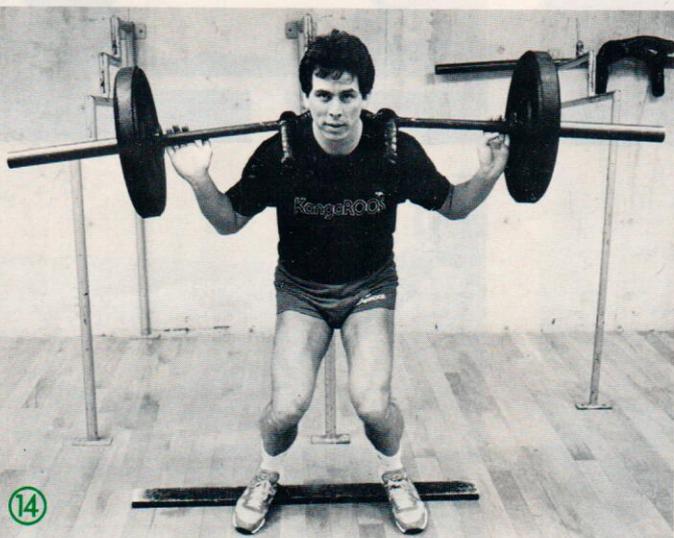
Bilder 12 und 13:

Gefährliche Ausführung

Die Fersen haben keinen Kontakt zum Brett, und die Oberkörpervorlage ist viel zu groß.

Bild 14: Falsch

Die Knie zeigen zu weit nach innen. Diese Ausführungstechnik stellt eine enorme und gefährliche Belastung für Knie- und Fußgelenke dar.



Zu den Autoren

Heinz Luthmann

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

Heinz-Dieter Antretter

geb. 8. 9. 1955, war mehrfacher Deutscher Meister im Internationalen Fünfkampf und 1979 Deutscher Vizemeister im Zehnkampf. 1979 gewann er die Bronzemedaille bei den Studentenweltmeisterschaften in Mexiko-City, seine Bestleistung im Zehnkampf steht bei 8048 Punkten. Der Diplom-sportlehrer ist derzeit als Leitender Landestrainer im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen tätig.

Kräftigung der Oberschenkelrückseite

Übung 1 (Bilder 15 und 16):

Beincurls

Nur wenn Oberkörper und Becken während des gesamten Bewegungsablaufs Kontakt zur Unterlage haben, ist die Übung wirkungsvoll.

Bild 15: Falsch

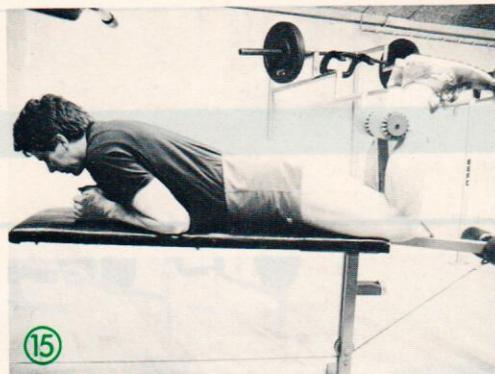
Der Oberkörper ist angehoben, dadurch entsteht eine übermäßige Hohlkreuzbildung.

Bild 16: Falsch

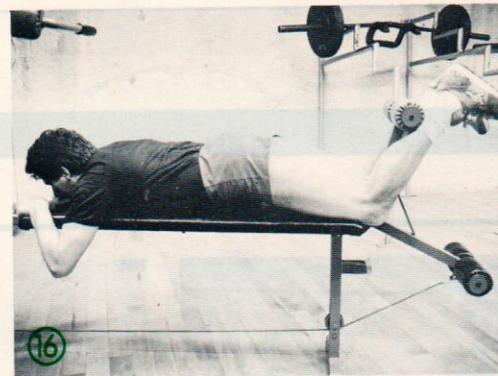
Richtige Oberkörperposition, jedoch ist das Becken angehoben.

Hinweis:

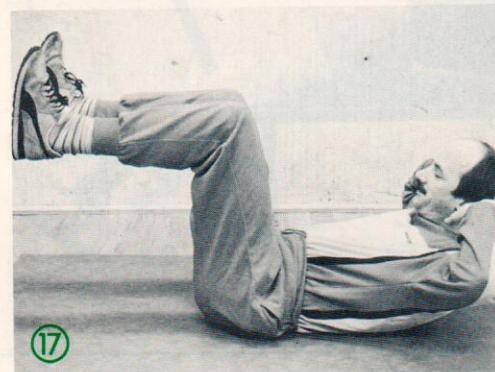
Die Bewegung nur bis zu dem Punkt ausführen lassen, in dem das Becken noch Unterlagenkontakt hat.



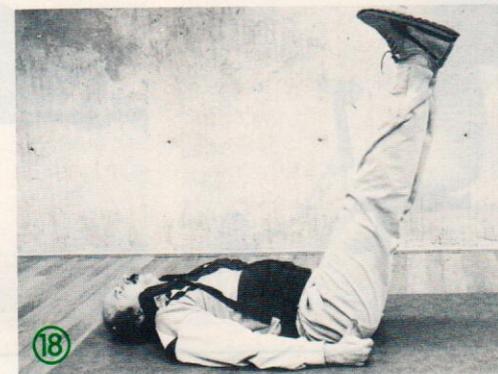
15



16



17



18

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Übung 1 (Bild 17):

Crunches

In der Ausgangsposition nehmen Hüft- und Kniegelenk einen Winkel von jeweils 90° ein. Anschließend die Bauchmuskeln anspannen (Lendenwirbelsäule berührt den Boden) und dann erst die Schultern abheben und halten.

Übung 2 (Bilder 18 und 19):

Bild 18: Ausgangsposition

Bild 19: Endposition

Die Bauchmuskulatur wird in der Senkphase stark beansprucht, wenn der untere Rücken auf dem Boden bleibt. Schwierig!

Übung 3 (Bilder 20 und 21):

Langsames Senken des gestreckten Körpers aus dem Schulterstand. Je tiefer der Körper abgesenkt wird, um so größer wird die Belastung für die Bauchmuskulatur. Sehr schwierige Ganzkörperübung!

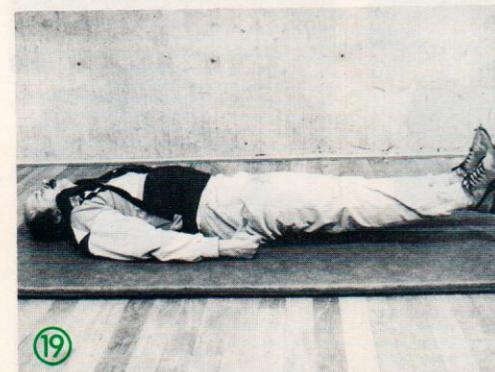
Übung 4 (Bilder 22 bis 24):

Crunchesvariation

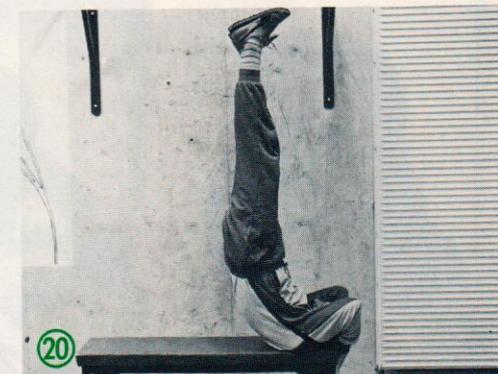
Bild 22: Ausgangsposition

Bild 23: Richtig

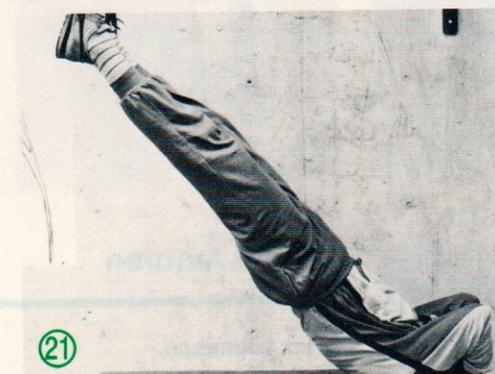
Abheben des Beckens von der Bank und einige Sekunden halten.



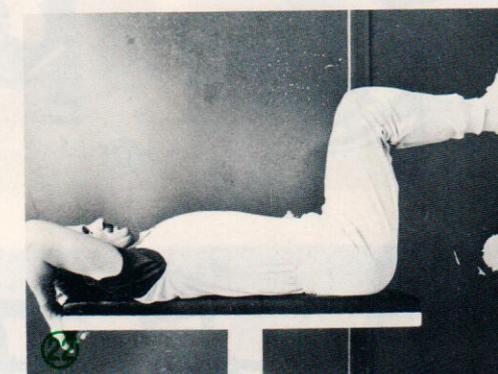
19



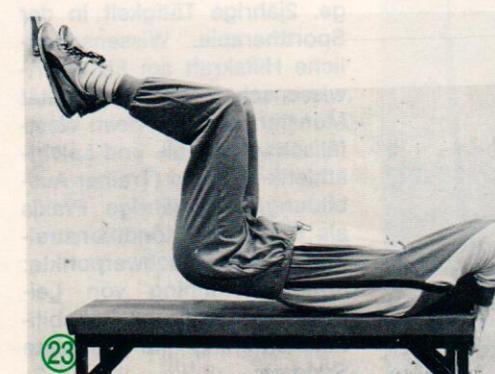
20



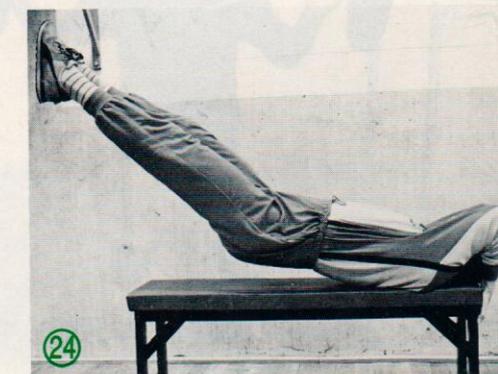
21



22



23



24

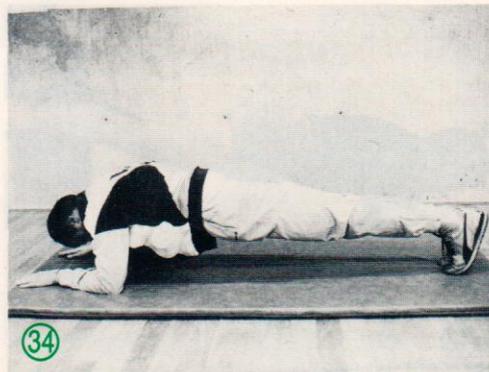
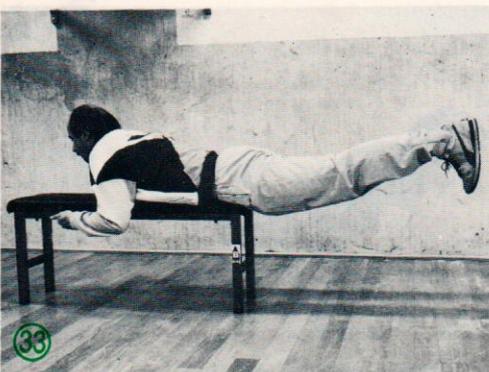
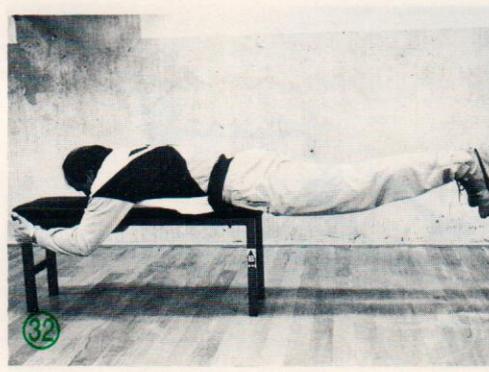
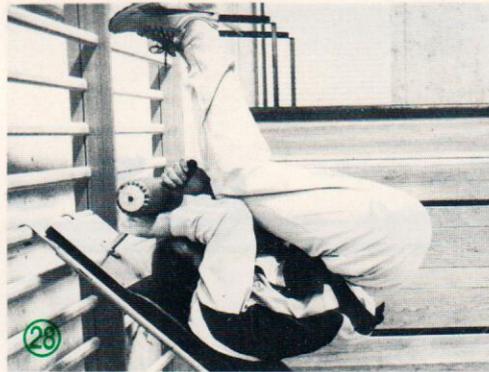
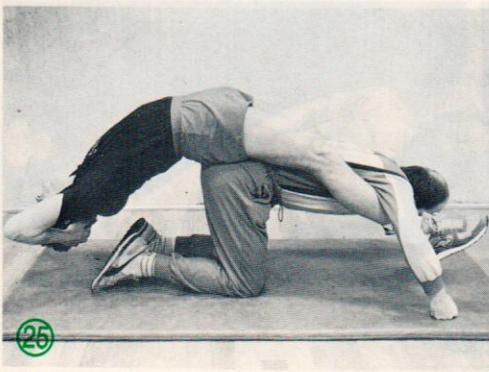


Bild 24: Erschwerung
Durch Streckung der Beine nach vorn wird die Bauchmuskelbelastung erhöht.

Übung 5 (Bild 25):
Diese Partnerübung sollte auf keinen Fall angewendet werden, da sie häufig zu einer gefährlichen Hohlkreuzbildung führt und andererseits nicht die Bauchmuskulatur kräftigt.

Übung 6 (Bild 26):
Sit-ups
Diese häufig zur Kräftigung der Bauchmuskulatur benutzte Übung ist keine funktionelle Bauchmuskelübung, sondern kräftigt die Hüftbeugemuskulatur.

Übung 7 (Bilder 27 und 28):
Bild 27: Ausgangsposition
Bild 28: Endposition
Diese Übung ist nur bedingt zu empfehlen, da die Hüftbeuger mitarbeiten. Das Ausführungstempo sollte in Zeitlupe sein.

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur

Übung 1 (Bilder 29 bis 31):
Langsames Auf- und Abbewegen des Oberkörpers

Bild 29: Ausgangsposition
Bild 30: Richtig
In dieser Position je nach Leistungsvermögen zwischen 20 Sekunden und 2 Minuten halten.

Bild 31: Falsch
Starke Hohlkreuzbildung

Übung 2 (Bilder 32 und 33):
Bild 32: Richtig
Die Beine werden wie in der abgebildeten Position gehalten. Der Körper bildet eine gerade Linie.

Bild 33: Falsch
Der Oberkörper ist angehoben.

Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur

Übung 1 (Bild 34):
Unterarmliieggestütz vorlings
Der Körper bildet eine gerade

Linie. Die Übung sollte abgebrochen werden, wenn es zu einer stärkeren Hohlkreuzbildung kommt.

Übung 2 (Bild 35):

Unterarmliegestütz rücklings
Auch in dieser Übung muß der Körper eine gerade Linie bilden.

Übung 3 (Bild 36):

Unterarmliegestütz seitlich
Verläßt der Körper die gerade Linie, so muß die Übung beendet werden, da sich sonst Dysbalancen bilden.

Übung 4 (Bilder 37 und 38):

Bild 37: Ausgangsposition

Den ganzen Körper voll anspannen.

Bild 38: Richtig

Die gestreckten Arme und Beine abheben und halten.

Übung 5 (Bild 39):

Die Fußspitzen aufsetzen und nur die Arme und den Oberkörper leicht abheben.

Variation (Bild 40):

Die Arme führen eine „Trommelbewegung“ aus.

Hinweis:

Bei zu starker Hohlkreuzbildung eine andere Übung auswählen.

Übung 6 (Bild 41):

Das Becken abheben und die Position halten, wobei 1 Bein gestreckt am Boden bleibt.

Übung 7 (Bild 42):

Aus dem Unterarmliegestütz (siehe Bild 34) den Körper durch gleichzeitige Streckung in den Ellenbogengelenken in die abgebildete Position bringen.

Übung 8 (Bilder 43 und 44):

Schubkarre

Bild 43: Richtig

Der Körper ist gestreckt

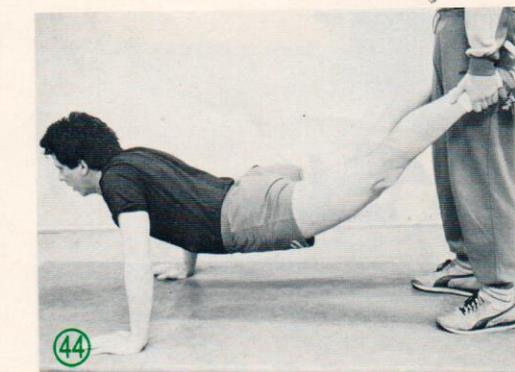
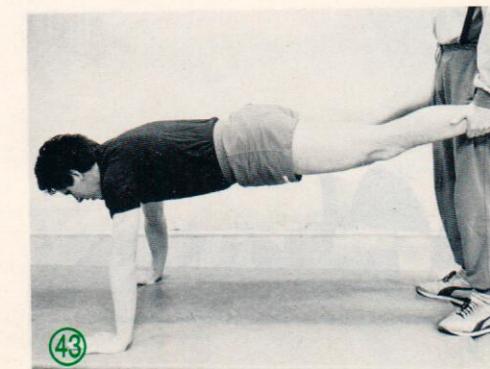
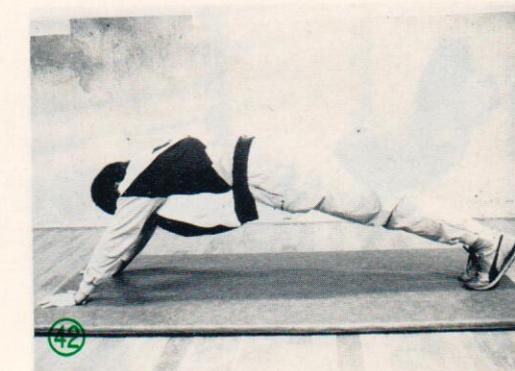
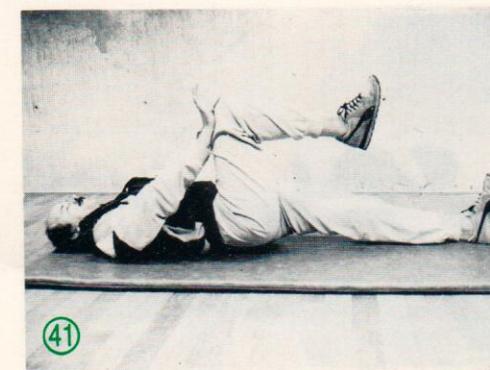
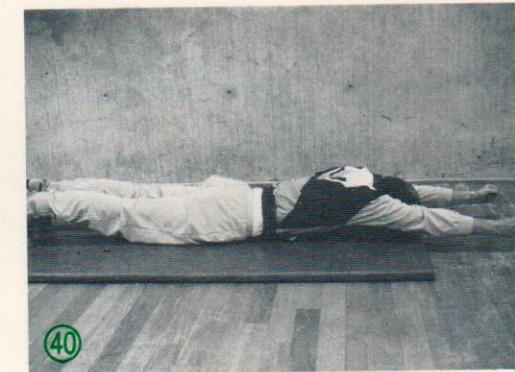
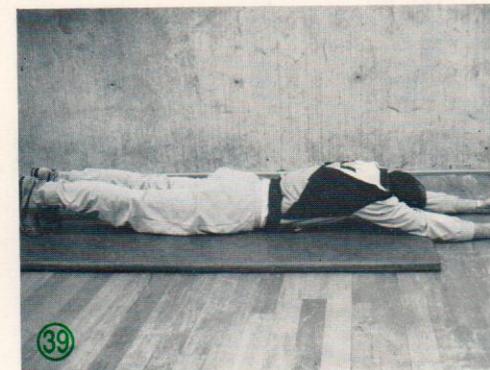
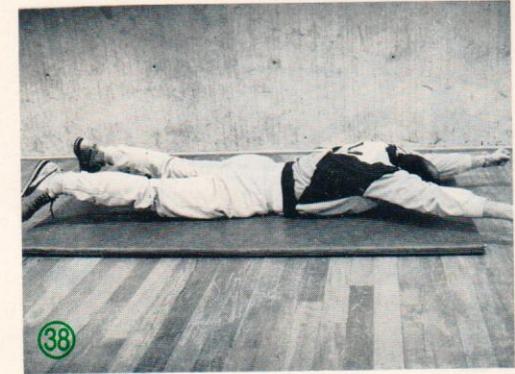
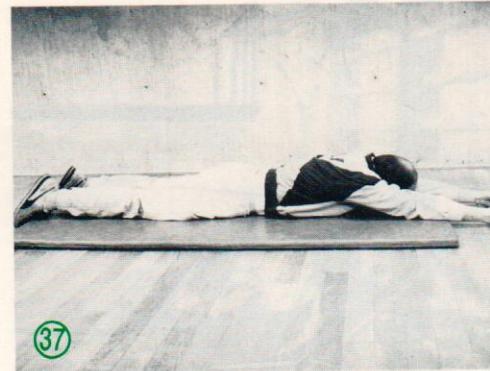
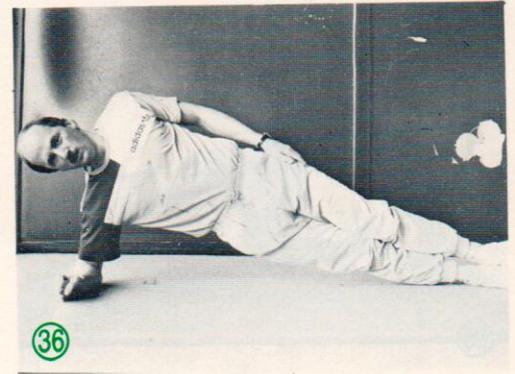
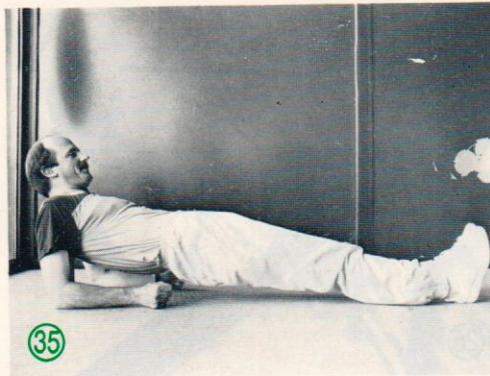
Bild 44: Falsch

Starke Hohlkreuzbildung

Kräftigung der Oberkörpermuskulatur

Übung 1 (Bilder 45 und 46):

Bankdrücken



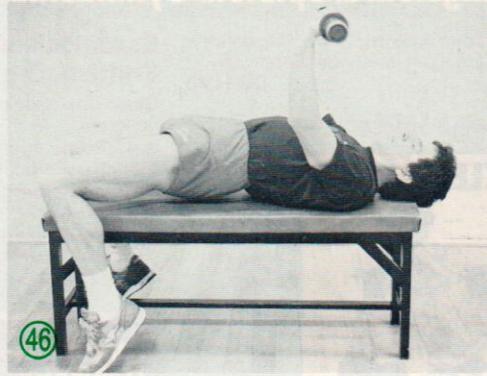
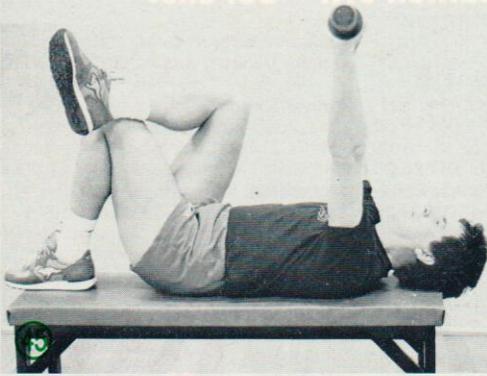


Bild 45: Richtig
Die Lendenwirbelsäule und das Gesäß liegen auf, die Handgelenke sind gestreckt.

Bild 46: Falsch
Das Gesäß ist angehoben, die Handgelenke sind nicht gestreckt.

Übung 2 (Bilder 47 und 48):
Nackenziehen



Bild 47: Ausgangsposition
Der Oberkörper muß gerade bleiben (Bauchmuskeln anspannen!).

Bild 48: Endposition

Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur mit dem Medizinball

Übung 1 (Bilder 49 und 50):
Medizinballwürfe

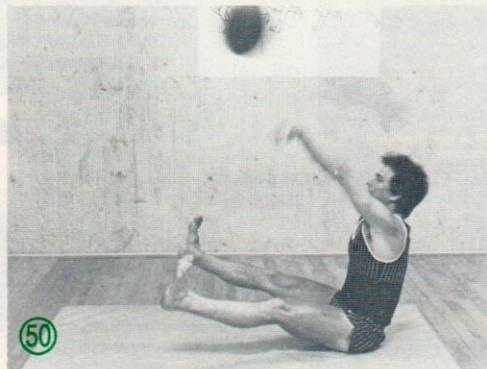
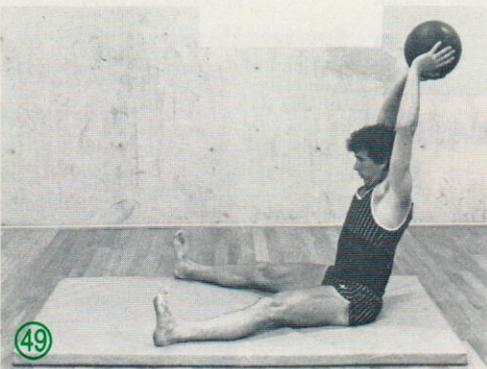


Bild 49: Richtig

Die Beine und der Oberkörper sind gestreckt. Den Ball mit gestreckten Armen kraftvoll gegen die Wand werfen.

Bild 50: Falsch

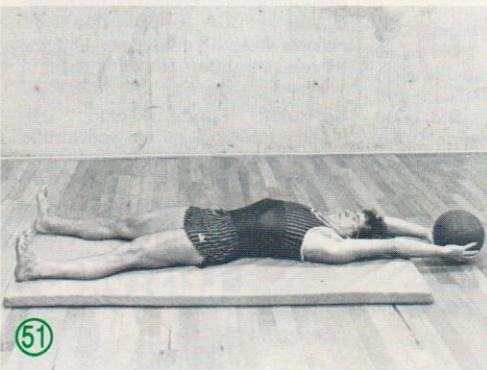
Die Beine verlassen den Boden.

Übung 2 (Bild 51):

Ausgangsposition

Rückenlage

Der Ball wird mit gestreckten Armen gegen die Wand oder zum Partner geworfen. Der Oberkörper bleibt am Boden, die Fußspitzen sind angezogen.



Übung 3:

Würfe aus dem Stand. Der Oberkörper bleibt gestreckt.



Entspannungsübungen

Übung 1 (Bild 52):

Aushängen

Übung 2 (Bild 53):

Droschkenkutscherhaltung

Übung 3 (Bild 54):

Beine leicht hochgelagert.

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**



Konzag, 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**

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

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

Schubert, Renate u. a.: Kl. Spiele mit Ball (Spiele-Karothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Kartei-kasten **DM 28,-**

Gymnastik, Aufwärmen



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

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

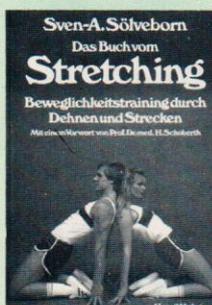
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

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

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

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

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



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

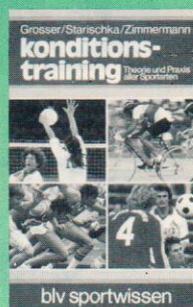
Forstreuter, Hans: Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 Seiten **DM 29,80**

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

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

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

Sportmedizin



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

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen **DM 28,00**

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

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

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

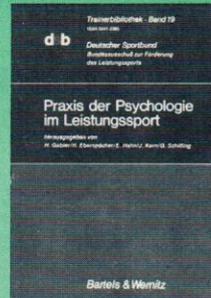
Kuprian/Eitner/Meissner/Ork: Sportphysiotherapie, 376 S., geb., 362 Abb. **DM 64,00**

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

Ortner/Skribot: Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**
McLachie: Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständlich. 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
☎ 0251 / 20537
Bestellschein Seite 9

Regel Info



Johannes Malka

Änderung der amtlichen Spielregeln 1987/1988

Durch Beschluß des International Football Association Board vom 12. Juni 1987 wurden Änderungen der amtlichen Spielregeln vorgenommen, die nach Mitteilung der FIFA an die angeschlossenen Nationalverbände ab sofort in Kraft treten.

Im einzelnen handelt es sich um folgenden Änderungen:

Regel III (Zahl der Spieler), Buchstabe 2c wird erweitert:

2.c) eine Mannschaft soll nicht mehr als 2 Spieler in einem Spiel auswechseln dürfen, die aus **höchstens fünf Spielern ausgewählt werden müssen, deren Namen dem Schiedsrichter vor Beginn des Spiels mitzuteilen sind.**

Regel III, Absatz 3 wird durch folgenden Satz erweitert:

In jedem Fall müssen die Auswechselspieler aus nicht mehr als fünf Spielern ausgewählt werden, deren Namen dem Schiedsrichter vor Beginn des Spiels mitzuteilen sind.

Als Folge dieser Änderung entfällt die bisherige Amtliche Entscheidung Nr. 3, die alte Nr. 4 wird jetzt Nr. 3.

In Regel IV (Ausrüstung der Spieler) wird in der Amtlichen Entscheidung Nr. 6 hinter den Worten... Regel XII der Buchstabe j zur Klarstellung eingefügt.

Regel VII (Dauer des Spieles) wird neu aufgliedert und unter Buchstabe a) neu formuliert, so daß der Text lautet:

1. Das Spiel besteht...

a) Dabei soll der Schiedsrichter jeder Spielzeithälfte die nach seinem Er-

messen durch **Auswechslung, Transport von verletzten Spielern vom Spielfeld, Zeitvergeudung** oder aus einem anderen Grunde verlorengegangene Zeit hinzufügen.

b) Der Schiedsrichter muß jede Spielzeithälfte...

2. Die Halbzeitpause soll...

In Regel XIV (Strafstoß)

– werden die Absätze 5–7 durch einen neuen Absatz ersetzt:

5) Aus einem Strafstoß kann ein Tor direkt erzielt werden. Wenn ein Strafstoß während des normalen Spielverlaufs ausgeführt wird oder wenn der Schiedsrichter nach Ablauf einer der beiden Spielzeithälften nachspielen läßt, um die Ausführung oder Wiederholung eines Strafstoßes zu ermöglichen und der Ball, bevor er die Torlinien zwischen den Torpfosten und unter der Querlatte überquert, einen oder beide Pfosten, die Querlatte, den Torhüter oder mehrere dieser Komponenten in irgendeiner Kombination berührt hat, darf das Tor nicht für ungültig erklärt werden, vorausgesetzt, es liegt kein anderer Regelverstoß vor.

– wird die Amtliche Entscheidung Nr. 4c) erweitert:

c) Wenn unter den Umständen... der Querlatte oder einem Torpfosten ins Spiel zurückspringt **und kein Tor erzielt wurde**, soll der Schiedsrichter...

– erhält die Amtliche Entscheidung Nr. 6 im Anschluß an ihren ersten Absatz

folgenden neuen Text:

6) ...ob ein Tor erzielt wurde oder nicht. Das Spiel soll enden, sobald der Schiedsrichter seine Entscheidung getroffen hat. Nachdem der den Strafstoß aus-



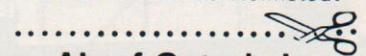
Die Welt des Sports

im neuen Katalog

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

SPORT-THIEME

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



Abruf-Gutschein

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

Sport-Thieme, Postfach 320/72
3332 Grasleben

.....
(Name)

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

.....
(Straße)

.....
(PLZ, Ort)

.....
(Tel. für Rückfragen)

führende Spieler den Ball ins Spiel gebracht hat, darf mit Ausnahme des gegnerischen Torhüters kein anderer Spieler den Ball spielen oder berühren, bis der Strafstoß abgeschlossen ist.

Regel XV (Einwurf) erhielt eine neue Amtliche Entscheidung Nr. 4 (die bisherige Nr. 4 wird jetzt Nr. 5)

4. Ein Einwurf, der an einer anderen Stelle ausgeführt wird als jener, wo der Ball die Seitenlinie überquerte, gilt als nicht regelkonform ausgeführt.

Der Wortlaut einiger Regeln wurde modifiziert ohne Auswirkungen auf die bisherige Anwendung bzw. Auslegung der Spielregeln.

Zu den Regeländerungen des International F.A. Board für die neue Spielzeit ist folgendes anzumerken:

Zu Regel III (Zahl der Spieler)

Im Grundsatz keine Änderung gegenüber den bisherigen Bestimmungen. Unter Einbeziehung der bisherigen Amtlichen Entscheidung Nr. 3 zu dieser Regel ist jetzt der Text konkreter gefaßt worden: höchstens **fünf** Auswechselspieler können benannt werden, deren

Namen dem Schiedsrichter vor dem Spiel mitzuteilen sind. Aus diesem Personenkreis können höchstens zwei Spieler als Auswechselspieler eingesetzt werden.

Zu Regel VII (Dauer des Spiels)

Der Begriff „**Zeitvergeudung**“ ist jetzt offiziell in den Text dieser Regel aufgenommen worden. Eine Verpflichtung für die Schiedsrichter, unsportlicher Zeitschinderei und Zeitvergeudung dadurch zu begegnen, daß diese nach eigenem Ermessen festgestellte Zeit unter Beachtung der Vorteilbestimmung am Ende jeder Spielzeithälfte der normalen Zeit hinzugefügt werden kann. Unabhängig davon können die Schiedsrichter mit spieltechnischen und persönlichen Strafen bei den verschiedensten Spielvorgängen einschreiten, wenn nach ihrem Ermessen „Zeitvergeudung“ vorliegt.

Zu Regel XIV (Strafstoß)

In der teilweisen Neufassung dieser Spielregel finden sich wieder die bisher ergangenen Anweisungen und Erläuterungen der FIFA zur Strafstoßausführung am **Ende der Spielzeithälften und zum Elfmeterschießen zur Spielentscheidung. Für den Bereich des DFB ist dies keine Neuerung**, da die bisherigen

Anweisungen der FIFA von unseren Schiedsrichtern praktiziert wurden. Der Schiedsrichter hat erst dann seine Entscheidung zu treffen, bis der Strafstoß abgeschlossen ist; d. h. ein Tor ist erzielt worden, oder der Ball wird vom Torwart über oder neben das Tor gelenkt, oder der Ball wird vom Torwart gehalten bzw. ins Spielfeld hinein abgewehrt.

Mit dieser Regelfestlegung ist die Entscheidung des Schiedsrichters beim Elfmeterschießen zur Spielentscheidung im Spiel der WM in Mexiko zwischen Frankreich und Brasilien nachträglich bestätigt worden. Seinerzeit ist von vielen Ländern diese Toranerkennung bezweifelt worden.

Zu Regel XV (Einwurf)

Die **einzige wirkliche Regeländerung** dieser Spielzeit!

Der Einwurf ist an der Stelle der Seitenlinie auszuführen, wo der Ball diese Linie überquerte und damit aus dem Spiel war. Wird er an dieser Stelle nicht ausgeführt, gilt der Einwurf als nicht **regelgerecht** ausgeführt, d. h. die gegnerische Mannschaft ist zum Einwurf berechtigt.

Mit dieser Regelneuerung soll vor allem den sogenannten „Zeitvergeudern“ bei der Ausführung des Einwurfes entgegengetreten werden. Immer wieder mußte man feststellen, daß der einwerfende Spieler mehrfach ansetzend „absichtlich“ einen anderen Ort wählte als dort, wo der Einwurf hätte ausgeführt werden müssen. Immer dabei in der Absicht, er wird ja vom Schiedsrichter zurückgepfiffen und wertvolle Zeit ist dadurch gewonnen – für die gegnerische Mannschaft jedoch verloren.

Die Schiedsrichter werden zu Beginn der Spielzeit die Mannschaften auf diese Regeländerung hinweisen und eine gewisse Großzügigkeit dem Einwurfort gegenüber walten lassen. Wer jedoch trotz Hinweis des Schiedsrichters diesen Ort nicht einhält, wird das Einwurfsrecht an die gegnerische Mannschaft verlieren. Es liegt an den Spielern, wie sie die neuen Regelbestimmungen beachten; es wird an den Schiedsrichtern liegen, wie schnell und wie regelentsprechend die Einwürfe in der neuen Spielzeit ausgeführt werden!

Der DFB-Schiedsrichterausschuß hat veranlaßt, daß die Landesverbände, die Schiedsrichterobleute und Lehrwarte der Verbände, die Schiedsrichter der DFB-Liste und die Vereine der Lizenzligen vorab informiert werden, bis die Amtliche Mitteilung des DFB diese Regeländerungen veröffentlicht hat.

SPORTSYSTEME®



Kopfstoß- und Torschußtechnik,

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

Neuartiges WALKER-Kopfballpendel

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



Das Schußtrainingsgerät

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

Der Weg zum Erfolg – mit neuartigen WALKER-Trainingsgeräten

Coupon gleich ausschneiden und einsenden; Sie erhalten umgehend und kostenlos weiteres Informationsmaterial von uns.

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

Bitte senden Sie mir weiteres Informationsmaterial
 Kopfballpendel
 Torschußtrainer
 Name: _____
 Straße: _____
 Wohnort: _____
 Verein: _____
 Tel.-Nr.: _____

Sind Sie regelsicher (1)?

Regelfragen zum Strafstoß/Elfmeterschießen zur Spielentscheidung

1. Während der Ausführung des Strafstoßes läuft ein Mitspieler des Schützen in den Teilkreis vor dem Strafraum, bevor der Ball im Spiel ist (eine seinem Umfang entsprechende Strecke nach vorn zurückgelegt hat). Welche Entscheidungen hat der Schiedsrichter zu treffen, wenn
 - a) der Ball ins Tor geht?
 - b) der Ball am Tor vorbeigeht?
 - c) der Torwart den Ball ins Spielfeld abwehrt?
2. Der Schiedsrichter hat in der 50. Minute die Wiederholung eines verschossenen Strafstoßes angeordnet. Der Schütze will die Wiederholung einem Mitspieler überlassen. Ist das zulässig?
3. Für die Spieler und den Schiedsrichter war klar erkenntlich, daß der Spieler Nr. 3 den Strafstoß ausführen würde. Nach dem Pfiff zur Ausführung läuft der Spieler Nr. 7 an und will den Strafstoß verwandeln. Was hat der Schiedsrichter zu tun?
4. Kann der SR wegen eines Regelverstoßes gleichzeitig einen Strafstoß verhängen und den betreffenden Spieler verwarnen?
5. Muß der SR verlangen, daß der Torwart beim Strafstoß genau in der Mitte des Tores steht?
6. Wie muß der SR die Strafstoß-Ausführung freigeben?
7. Wenige Sekunden vor Ablauf der 1. Spielzeithälfte verwirkt ein Abwehrspieler durch absichtliches Handspiel einen Strafstoß. Dieser wird bereits nach Ablauf der Spielzeit an den Pfosten geschossen, prallt von dort auf den Rücken des 2 Meter vor seinem Tor liegenden Torwartes und von dort ins Tor. Was hat der SR zu entscheiden?
8. Der Schiedsrichter bewertet eine Strafstoßausführung als unsportliches Täuschen; der Strafstoß ist verwandelt worden. Wie muß der SR entscheiden?
9. Der Ball wird beim Strafstoß gegen die Torlatte geschossen, prallt von dort zum Strafstoßschützen zurück, der den Ball jetzt ins Tor schießt. Wie hat der SR zu entscheiden?
10. Bei der Strafstoßausführung wurde vom SR ein unsportliches Täuschen festgestellt, trotzdem kann der Torwart den Ball über die Torlatte lenken. Wie ist das Spiel fortzusetzen?
11. Bei der Strafstoßausführung schießt der Schütze den Ball nicht direkt aufs Tor, sondern seitlich nach vorn. Als der Ball im Spiel ist, läuft ein Mitspieler in den Strafraum und schießt den Ball ins Tor, bevor der Torwart ihn erreichen konnte. Entscheidung?
12. Bei der Ausführung eines Strafstoßes stellt sich ein angreifender Mitspieler außerhalb des Strafraumes, jedoch vor dem Ball, auf. Der Ball wird gegen den Torpfosten geschossen und prallt von dort zu diesem Spieler, der nun den Ball ins Tor schießt. Spielfortsetzung?
13. Beim Elfmeterschießen zur Spielentscheidung will der verletzte Spieler einer Mannschaft, obwohl er sich auf dem Spielfeld befindet, nicht teilnehmen. Kann der SR dies zulassen?
14. Beim Elfmeterschießen zur Spielentscheidung täuscht der Schütze den Torwart unsportlich. Der Ball geht ins Tor. Entscheidungen?
15. Unter welchen Voraussetzungen kann beim Elfmeterschießen zur Spielentscheidung ein Torwart durch einen Auswechselspieler ersetzt werden?
16. Beim Elfmeterschießen zur Spielentscheidung lautet das Ergebnis nach Ausführung von 5 Torschüssen 4:2 für Mannschaft „A“; Mannschaft „B“ hat erst 4 Schüsse ausgeführt. Muß Mannschaft „B“ auch den 5. Torschuß ausführen?

Die Lösungen unseres Regeltests:

- 1a. Wiederholung des Strafstoßes, Verwarnung des Mitspielers (Regel XIV, Strafbestimmung b und Amtliche Entscheidung Nr. 4b).
- 1b. Torabstoß (Regel XIV in Verbindung mit Regel XVI Abs. 1).
- 1c. Indirekter Freistoß für die verteidigende Mannschaft von der Stelle, wo der Mitspieler des Schützen in den Strafraum eindrang und Verwarnung dieses Spielers (Regel XIV, Amtliche Entscheidung 4c).
2. Ja! Die Spielregeln sehen nicht vor, daß der gleiche Spieler den Strafstoß wiederholen muß!
3. Er muß das Spiel sofort unterbrechen und darf den Ball erst wieder freigeben, wenn sicher ist, wer den Strafstoß ausführt (Regel XIV, Abs. 1 und Anweisung für SR Nr. 7).
4. Ja; die Spielstrafe „Strafstoß“ ersetzt nicht die Aussprache der persönlichen Strafe, wenn dies erforderlich ist (Regel XIV, Anweisungen für Schiedsrichter Ziffer 8).
5. Nein; es genügt, wenn der Torwart im Tor auf der Torlinie steht, bis der Ball im Spiel ist (Regel XIV, Abs. 2).
6. Durch einen Pfiff! Wink oder Zuruf reichen nicht aus (Regel XIV, Amtliche Entscheidung Nr. 1 und Ziffer 2 der Anweisungen für SR!).
7. Tor-Entscheidung, dann Halbzeitpause (Regel XIV, Abs. 6, 7 und Amtliche Entscheidung Nr. 6b und c).
8. Der Strafstoß ist zu wiederholen, der schuldige Spieler muß verwarnt werden (Regel XIV, Amtliche Entscheidung Nr. 4a).
9. Das Tor kann nicht anerkannt werden; Spielfortsetzung mit indirektem Freistoß dort, wo der Strafstoßschütze den Ball ein zweites Mal spielte, ohne daß ihn ein anderer Spieler berührte (Regel XIV, Abs. 3).
10. Mit Eckstoß! (Regel XIV, Anweisungen für Schiedsrichter Nr. 9.)
11. Tor; die indirekte Strafstoßausführung ist erlaubt, wenn dabei die Regelbestimmungen beachtet werden.
12. Indirekter Freistoß wegen Abseitsstellung, da beim Strafstoß die Abseitsregel nicht aufgehoben ist (Regel XIV in Verbindung mit Regel XI – Abseits –).
13. Nein, da alle Spieler, die zur Mannschaft gehören und sich auf dem Spielfeld befinden, am Elfmeterschießen teilnehmen müssen.
14. Wiederholung des Stoßes durch den gleichen Spieler, der ebenfalls zu verwarnen ist.
15. Wenn der Torwart sich beim Elfmeterschießen verletzt und seine Mannschaft das Auswechselkontingent noch nicht ausgeschöpft hat.
16. Nein, der SR muß das Elfmeterschießen mit 4:2 für Mannschaft „A“ beenden, da sich am Gesamtergebnis – Sieger Mannschaft „A“ – auch durch den 5. Torschuß von Mannschaft „B“ nichts ändern würde (Bestimmungen für die Spielentscheidung durch Elfmeterschießen, Abs. d und i).

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen

(10. Folge)

Kopfballspiel

Die Spieler müssen alle Fußballtechniken beherrschen lernen. Dabei sollen die Bewegungsabläufe so oft trainiert werden, bis sie automatisiert sind und zu Bewegungsfertigkeiten werden. Das gilt in besonderem Maße auch für das Kopfballspiel. Spieler, die rechtzeitig lernen, das Spiel mit dem Kopf korrekt durchzuführen, brauchen keine Angst vor Verletzungen zu haben. Bevor jedoch die Jugendlichen ein Kopfballtraining durchführen, sollten folgende Hinweise beachtet werden:

- Zur Einführung des Kopfballspiels nur leichte Bälle benutzen
- Kopfballtraining nur bei trockener Witterung durchführen
- Von Anfang an auf eine korrekte Bewegungsführung achten, d. h.
 - den Ball vor dem Köpfen unbedingt ansehen
 - den Ball nicht auf den Kopf fallen lassen, sondern ihn nach einer kurzen Ausholbewegung mit dem Oberkörper gezielt mit der Stirn köpfen
 - dem Ball nach dem Köpfen nachsehen, keine Nickbewegung machen.

Auf diese Schwerpunkte muß unbedingt geachtet werden, dabei spielt es keine Rolle, ob der Ball aus dem Stand, aus dem Lauf oder aus dem Sprung geköpft wird.

Die Spieler müssen die Flugkurve des Balles so einschätzen

DAS SPIELVERHALTEN DES EINZELSPIELERS

NEU – Aus der Reihe «Fußballtaktik unter der Lupe» 10.–

Die Entwicklung jedes Fußballspielers wird von seinen besonderen, persönlichen Anlagen geprägt. Diese Anlagen gilt es zu erkennen, zu entfalten und ihre Stärken zum entsprechend «richtigen» Spielverhalten zu entwickeln. Die Schrift zeigt einprägsam auf, welche Eigenschaften und Einflüsse dabei in der Praxis wirksam werden und vom Spieler und Trainer zu berücksichtigen sind. Dem Trainer hilft sie, den einzelnen Spieler gezielt zu fördern und ihn bestmöglich einzusetzen. Und in die Hand des talentierten Spielers, der vorwärtskommen und mitreden will, gehört sie, damit er seinen persönlichen Weg im Fußball findet: Je früher, desto besser.

«TIPS FÜR TRAINER UND TALENTE»

Der Torwart – Die Verteidiger – Die Mittelfeldspieler – Die Stürmer

Diese Hefte ergänzen «Das Spielverhalten des Einzelspielers» mit praktischen Tips für die einzelnen Mannschaftspositionen. Jedes Heft 10.–, komplett 30.–

SAMMELMAPPE (Kunststoff-Ringbuch A 5) für alle Hefte Neu 5.–

Unterlagen über weitere Fachschriften und individuelle Beratung für Trainer, Spieler, Vereine auf unverbindliche Anfrage.

H. Kissner, Fußballfachberatung, Postf. 1324, 7858 Weil, und Postf. 121, CH-4132 Muttenz

lernen, daß sie den Ball immer ansehen können und ihn gezielt zu einem Partner bzw. auf das Tor köpfen können.

Merke:

Kopfstöße nach Absprung mit **beiden Beinen** aus dem Stand oder nach kurzem Angehen bei Bällen, die direkt auf einen Spieler zufliegen.

Kopfstöße nach Absprung **mit einem Bein** aus dem Anlauf heraus bei Bällen, die in den Raum gespielt werden und zu denen man hinstarten muß.

Übung 1:

Je zwei Spieler mit einem Ball stehen sich etwa in einem Abstand von 3 bis 5 Metern gegenüber. Ein Spieler A wirft den Ball so zum Partner B, daß dieser ihn aus dem Stand zurückköpfen kann.

Nach etwa 10 Kopfstößen werden die Aufgaben immer gewechselt.

In einer Trainingseinheit sollen nicht mehr als drei oder vier Übungen zum Kopfballtraining angeboten werden.

Variation 1:

Jetzt wird der Ball so hoch zugeworfen, daß ihn der Partner nur nach Absprung mit beiden Beinen zurückköpfen kann.

Variation 2:

Jetzt wird der Ball in unterschiedlichen Höhen und Weiten zugeworfen, jedoch so, daß der Partner die Bälle auch erreichen kann. Dieser muß die Flugbahn des Balles beobachten und sich so zum Ball bewegen, daß er ihn sicher zum Werfer zurückköpfen kann.

Variation 3:

Spieler A wirft den Ball abwechselnd nach rechts und links so zu, daß Spieler B ihn aus dem Lauf heraus zu A zurückköpfen kann.

Bei etwas besser Geübten kann die Variation 3 so durchgeführt werden, daß Spieler B den Ball im Absprung mit einem Bein zurückköpfen kann.

Übung 2:

Jeweils drei Spieler stehen im Abstand von etwa 4 Metern in Dreieckform. Der Ball wird immer mit dem Kopf zu einem der beiden anderen Partner gespielt.

Variation 1:

Spieler A wirft den Ball hoch zu Spieler B, der ihn aus der Drehung zu Spieler C köpft. Jetzt wirft Spieler C zu B, der den Ball zu A köpft.

Hinweis:

Um einen Ball in eine andere Richtung köpfen zu wollen, muß der Oberkörper etwas zurückgenommen werden, um durch eine leichte Bogenspannung hinter den Ball zu kommen und ihn mit Wucht und Genauigkeit köpfen zu können. Dabei dreht sich der Kopf vor dem Auftreffen des Balles schon in die Richtung, in die der Ball geköpft werden soll. Die Arme sind angewinkelt, die Schulter der Seite, zu der geköpft werden soll, zeigt nach vorne in Richtung Ballweg.

Variation 2:

Spieler A, B und C stehen im Abstand von etwa 4 Metern hintereinander. Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, der den Ball mit der Stirn nach hinten zu Spieler C köpft und sich ihm zudreht. Dann wirft Spieler C zu B, der den Ball mit der Stirn zu Spieler A köpft usw.

Variation 3:

Jetzt wird der Ball nicht mehr zugeworfen, sondern zu dem in der Mitte stehenden Spieler geköpft.

Variation 4 (Abb. 1):

Jetzt haben Spieler A und C je einen Ball. Spieler A wirft seinen Ball so auf Spieler B, daß dieser ihn aus dem Absprung mit beiden Beinen sicher zu A zurückköpfen kann. Danach dreht sich Spieler B zu C und erwartet seinen Ball usw.

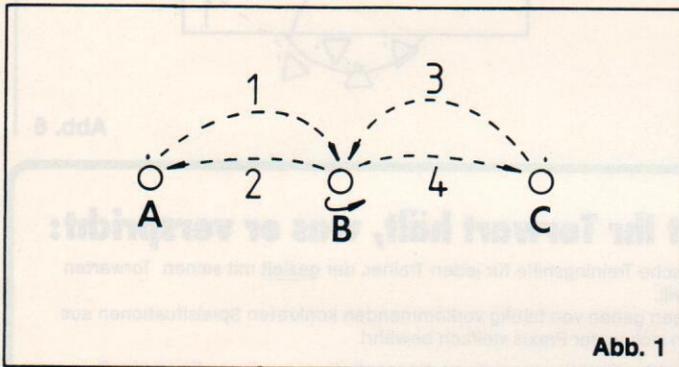


Abb. 1

Variation 5:

Bei Spielern, die das Kopfballsport schon etwas beherrschen, soll der Ball so zugeworfen werden, daß er aus dem Absprung mit einem Bein zurückköpft werden kann.

Variation 6:

Spieler C steht im Abstand von etwa einem Meter hinter B. 4 Meter vor den beiden Spielern steht Spieler A mit dem Ball. Er wirft ihn so zu, daß C den Ball aus dem Sprung zu A zurückköpfen kann, ohne Spieler B zu berühren.

Variation 7:

Wie Variation 6, jetzt wirft Spieler A den Ball in unterschiedliche Richtungen. C soll schnell erkennen, wann und wohin er starten muß, um den Ball zu A zurückköpfen zu können. Spieler B bewegt sich ein wenig in Ballrichtung mit, soll den Ball jedoch nicht berühren.

Variation 8:

Jetzt bewegen sich beide Spieler B und C frei im Raum. Spieler A wirft den Ball abwechselnd so zu seinen sich bewegenden Mitspielern, daß sie den Ball zu ihm zurückköpfen können:

- Aus dem Laufen.
- Aus dem Absprung mit beiden Beinen.
- Aus dem Absprung mit einem Bein.

Übung 3:

In zwei 5 Meter breiten Toren im Abstand von ca. 5 Metern stehen sich jeweils zwei Spieler gegenüber. Ziel ist, Tore durch Kopfstoß zu erzielen. Dazu bieten sich folgende Möglichkeiten:

- Den Ball selbst hochwerfen und auf das gegenüberstehende Tor „köpfen“. Die „Torleute“ fangen den Ball oder sie „köpfen“ den Ball direkt zurück.
- Der erste Partner wirft den Ball hoch, der zweite „köpft“ ihn auf das Tor.
- Der Ball wird den gegenüberstehenden Partnern zugeworfen, die ihn direkt zurückköpfen.

Variation:

Der Abstand der Tore wird auf etwa 8 bis 10 Meter erweitert. Jetzt spielen sich zwei Partner den Ball mit den Händen in der Vorwärtsbewegung zu (Abb. 2). Der Ball kann zurückgeköpft oder zurückgeworfen werden. Die Spieler sollen selbst entscheiden, wann sie auf das Tor „köpfen“. Die Spieler im Tor können hoch zugeworfene Bälle in der Nähe ihres Tores abfangen. Nach Abschluß der Angriffsaktion begeben sich die beiden Partner in ihr Tor, und die beiden „Torleute“ greifen an.

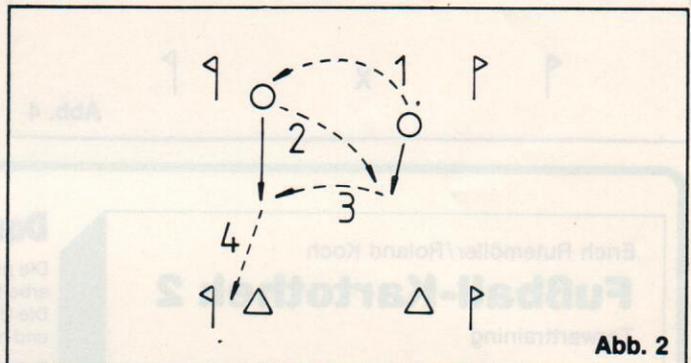


Abb. 2

Übung 4:

In einem 5 Meter breiten Tor steht ein Spieler als „Torwart“. Ein zweiter Spieler hinter dem Tor hat die Aufgabe, Bälle wieder in das Spielfeld zu werfen. Im Spielfeld bewegen sich zwei Spieler 4 bis 6 Meter vor dem Tor mit einem Ball. Der Ballbesitzer wirft den Ball seinem Partner so zu, daß dieser ihn aus dem Lauf oder aus dem Sprung auf das Tor „köpfen“ kann. Nach etwa 10 Aktionen Aufgabenwechsel, so daß jeder Spieler zum „Köpfen“ kommt.

Übung 5:

In einem 5 Meter breiten Tor stehen zwei „Torleute“, vor dem

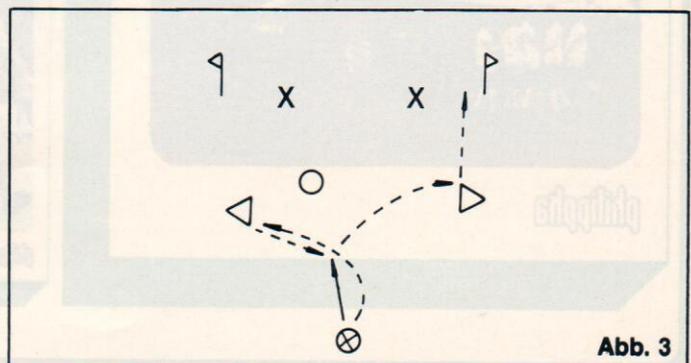


Abb. 3

Tor ein Abwehrspieler. Im Feld spielen zwei Partner mit einer Anspielstation auf das Tor (**Abb. 3**). Tore können nur mit dem Kopf erzielt werden. Fangen die Torleute oder der Abwehrspieler den Ball ab, werfen sie ihn zur Anspielstation zurück. Nach etwa 10 Angriffen auf das Tor werden die Aufgaben gewechselt.

Übung 6 (Abb. 4):

3 gegen 3 (4 gegen 4) auf zwei Tore mit Torleuten nach Handballregeln. Tore dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden.

Übung 7:

Im Normaltor steht ein Torwart. 5 Meter vor dem Tor auf Höhe

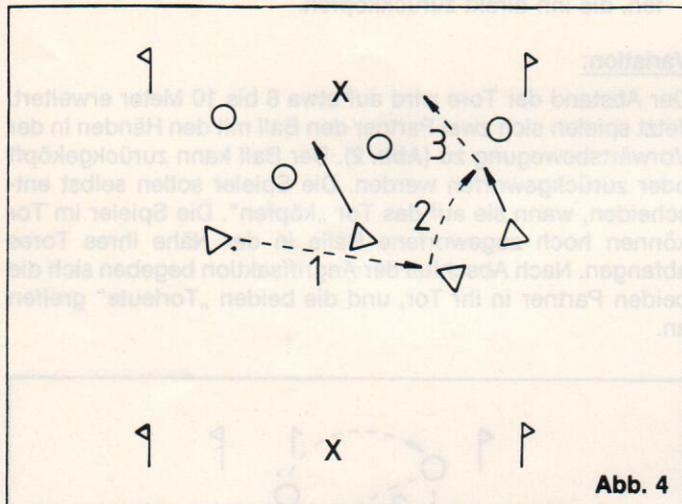


Abb. 4

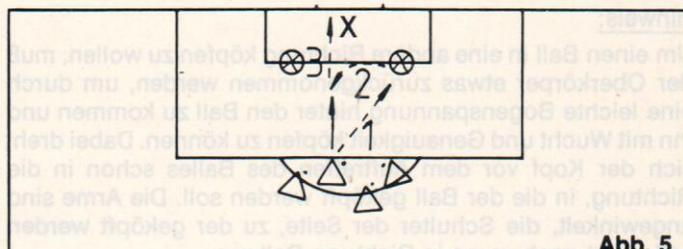


Abb. 5

der beiden Torpfosten steht je ein Spieler als Anspielstation. In der Mitte des Feldes an der Strafraumlinie bewegen sich 4 bis 6 Spieler mit je einem Ball. Die Ballbesitzer passen abwechselnd nach rechts und links zu den Anspielstationen, die den Ball mit den Händen aufnehmen bzw. fangen. Die „Anspieler“ werfen den Ball so hoch, daß die vorherigen Ballbesitzer den Ball auf das Tor „köpfen“ können (**Abb. 5**).

Variation:

Jetzt stehen die beiden Anspielstationen an den Seitenlinien des Strafraums. Sie flanken die zugespielten Bälle in den Strafraum (**Abb. 6**).

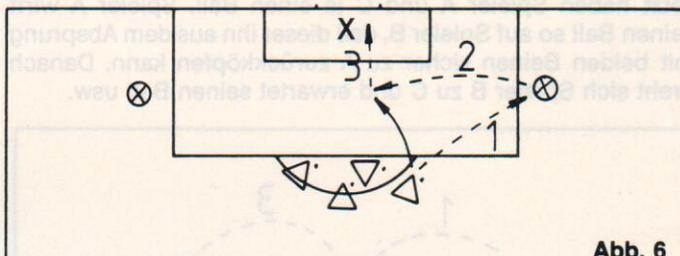


Abb. 6

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 9

Rainer Häffner

Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft (II)

Vorbemerkungen

In der letzten Ausgabe schilderte Rainer Häffner die Schwierigkeiten des Trainers bei der Planung eines geeigneten Trainingsprogramms für die Vorbereitung. Er stellte vor allem zwei Probleme heraus, die ein „optimales“ Vorbereitungsprogramm oft zu einer Improvisationszeit verkümmern lassen: eine zu kurze Übergangsphase und die in die Vorbereitungsperiode fallenden Urlaubstermine einiger Spieler. Trotz der Beschreibung weiterer Schwierigkeiten auf dem Weg in die neue Saison findet der Autor einen Lösungsweg, den er anhand von ausgewählten Trainingseinheiten darstellt.

Aus seinem Termin- und Trainingsplan der Vorbereitungsperiode stellten wir bereits die Trainingseinheiten 2 und 3 vor, die auf die Verbesserung der aeroben Ausdauer zielten.

Mit der zweiten Folge und drei weiteren Trainingseinheiten wird Häffners Beitrag in diesem Heft abgeschlossen.

In den Trainingseinheiten 7 und 11 stehen Inhalte des Techniktrainings (Kopfballspiel und ein Stationstraining) im Vordergrund, während Trainingseinheit 14 die Verbesserung der Schnelligkeitsdauer als Trainingsziel hat.

7. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung des Kopfballspiels

Aufwärmen (20 Minuten)

Übung 1:

Alle Spieler führen den Ball im leichten Lauf in einem abgesteckten Spielfeld.

Übung 2:

Die Spieler jonglieren den Ball mit dem Kopf.

Übung 3:

Der Ball wird während des Laufes mit Kopf und Fuß jongliert.

Übung 4:

Alle Spieler führen den Ball im abgesteckten Spielfeld und versuchen gleichzeitig, den Mitspielern den Ball wegzuspitzen. Ein Spieler, dessen Ball aus dem Spielfeld rollt, darf erst wieder mitspielen, nachdem er fünf Liegestütze ausgeführt hat.

Übung 5:

2 Spieler köpfen sich den Ball in der Bewegung zu. An diese Übungen schließen sich Dehnübungen und eine Gewandtheitsgymnastik mit dem Ball an.

Hauptteil (40 Minuten)

Übung 1:

3 Spieler köpfen sich den Ball im Dreieck zu. Nach jedem Kopfball wird eine Kniebeuge ausgeführt.

Übung 2 (Abb. 1):

Die Spieler stellen sich in einer Reihe auf. A köpft den Ball zu B, dieser verlängert zu C, der dann wieder zu A zurückköpft.

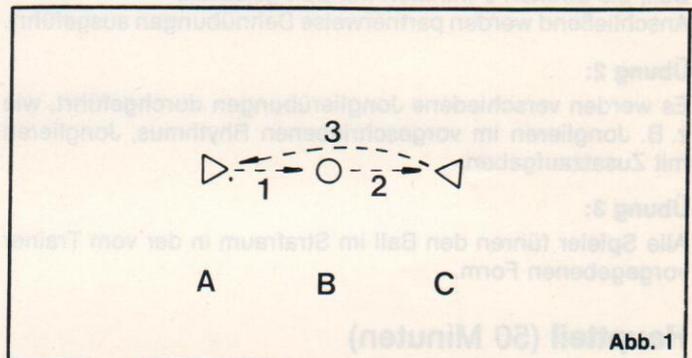


Abb. 1

Übung 3 (Abb. 2):

A köpft zu B, dieser köpft zu A zurück, der über B zu C weiterleitet. C köpft wieder kurz auf B, dieser zurück zu C, der dann wieder zu A spielt.

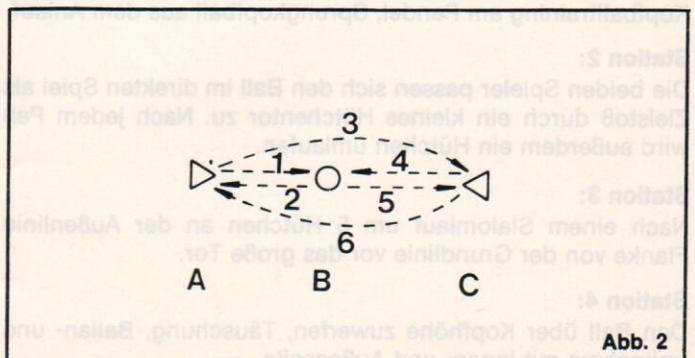


Abb. 2

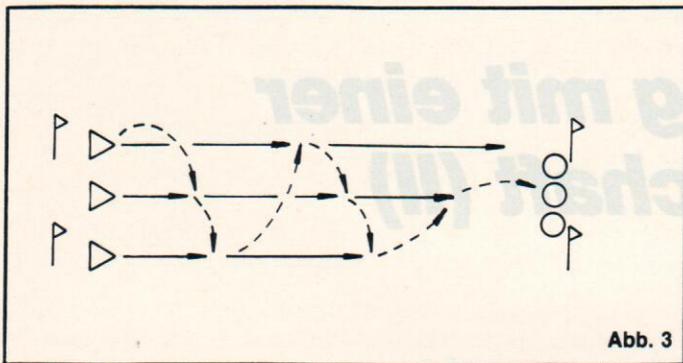


Abb. 3

Übung 4 (Abb. 3):

Kopfballspiel 3 gegen 3. Jede Mannschaft hat ein 5 Meter breites Hütchentor. Der Abstand zwischen den beiden Toren beträgt etwa 20 Meter. Mannschaft A steht im Tor. Mannschaft B startet von der Torlinie und versucht, durch Kopfballspiel vor das Tor von A zu kommen, um dort durch einen gezielten Kopfstoß ein Tor zu erzielen.

Anschließend greift A die Mannschaft von B an. Fällt der Ball auf den Boden, wird ebenfalls gewechselt.

Übung 5:

Wie Übung 4, aber jetzt befinden sich nur noch 2 Spieler im Tor, einer kann die gegnerische Mannschaft beim Spielaufbau stören.

Übung 6:

4 gegen 4 auf ein großes und 2 kleine Tore. 4 Stürmer greifen das von einem Torhüter gehütete große Tor an. Die Verteidiger spielen auf 2 kleine Hütchentore. Tore, die die Stürmer per Kopf erzielen, zählen doppelt, ebenso wie Tore, die die Verteidiger nach Doppelpaß erzielen.

Übung 7:

Wie Übung 6, allerdings beginnen die Stürmer das Spiel mit einem Eckstoß. Bei einem Ausball und nach einem Torerfolg der Verteidiger wird das Spiel ebenfalls mit einem Eckball fortgesetzt.

Spiel (40 Minuten)

Die Abwehr spielt gegen den Angriff über den ganzen Platz. Kopfballtore zählen doppelt.

11. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung technischer Fertigkeiten

Aufwärmen (20 Minuten)

Übung 1:

Die Spieler führen einen 10minütigen Dauerlauf in 2er-Reihen um den Platz aus. Dabei werden die ersten 5 Minuten ohne Ball, die zweiten 5 Minuten mit Ball gelaufen.

Anschließend werden partnerweise Dehnübungen ausgeführt.

Übung 2:

Es werden verschiedene Jonglierübungen durchgeführt, wie z. B. Jonglieren im vorgeschriebenen Rhythmus, Jonglieren mit Zusatzaufgaben.

Übung 3:

Alle Spieler führen den Ball im Strafraum in der vom Trainer vorgegebenen Form.

Hauptteil (50 Minuten)

Stationstraining

Es folgt ein Stationstraining mit 10 Stationen (Abb.4). An jeder Station üben jeweils 2 Spieler gleichzeitig. Beim Wechsel gibt es keine Pausen. Übungszeit: 4 Minuten.

Station 1:

Kopfballtraining am Pendel, Sprungkopfball aus dem Anlauf.

Station 2:

Die beiden Spieler passen sich den Ball im direkten Spiel als Zielstoß durch ein kleines Hütchentor zu. Nach jedem Paß wird außerdem ein Hütchen umlaufen.

Station 3:

Nach einem Slalomlauf um 5 Hütchen an der Außenlinie Flanke von der Grundlinie vor das große Tor.

Station 4:

Den Ball über Kopfhöhe zuwerfen, Täuschung, Ballan- und -mitnahme mit Innen- und Außenseite.

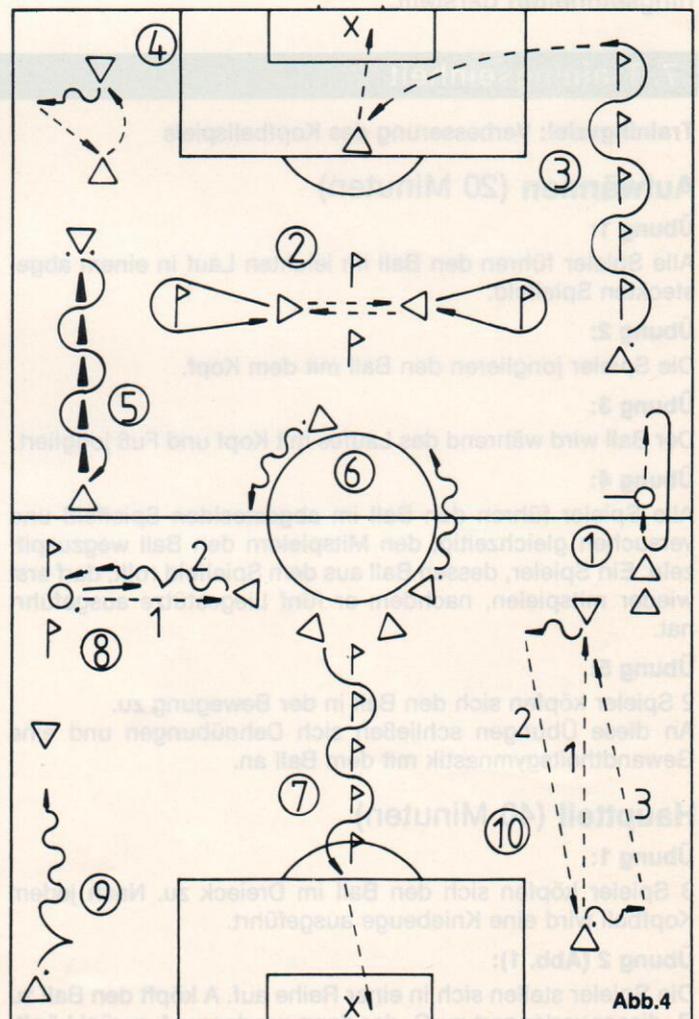


Abb. 4

Station 5:

2 Bälle im Slalom um die Hütchen führen.

Station 6:

Den Ball um den Mittelkreis herum führen.

Station 7:

5 Hütchen umdribbeln, Torschuß von der Strafraumlinie.

Station 8:

Ein Spieler im Hütchentor rollt seinem Partner den Ball zu. Dieser soll nun den Torwart ausspielen. Anschließend Aufgabenwechsel.

Station 9:

Den Ball mit Täuschungen an der Außenlinie entlangführen.

Station 10:

Pässe über 30 Meter schlagen, Bälle an- und mitnehmen.

Spielform

In einer Spielfeldhälfte spielen 5 Angreifer gegen 5 Abwehrspieler quer über den Platz auf je 3 Hütchentore. Es sind nur 2 Ballkontakte erlaubt. Tore nach Doppelpässen zählen doppelt.

Spiel (30 Minuten)

Abwehr gegen Angriff über den ganzen Platz. In den ersten 10 Minuten ist nur direktes Spiel erlaubt, in den nächsten 10 Minuten wird mit 2 Ballkontakten gespielt, in den letzten 10 Minuten ist freies Spiel erlaubt.

14. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung der Ausdauer – Schnelligkeitsausdauer

Aufwärmen (20 Minuten)

Übung 1:

3 Spieler spielen sich den Ball in der Bewegung im Flachpaß zu. Alle Spieler befinden sich in einem abgesteckten Spielfeld. Dennoch sollen „Zusammenstöße“ mit anderen Gruppen vermieden werden.

Übung 2:

Die Dreiergruppen spielen sich 2 Minuten lang den Ball im Flachpaß im Stand zu. Welche Gruppe schafft in dieser Zeit die meisten Zuspiele?

Übung 3:

Die Dreiergruppe köpft sich den Ball in der Bewegung im abgesteckten Spielfeld zu.

Übung 4:

Die Dreiergruppe köpft sich 2 Minuten lang den Ball im Stand zu. Wer erreicht die meisten Kopfballzuspiele?

Übung 5:

2 Spieler der Dreiergruppe dehnen sich im abgesteckten Spielfeld, während ein anderer Spieler den Ball mit hohem Tempo um die stehenden Spieler herum dribbelt.

Hauptteil (50 Minuten)

Übung 1:

2 gegen 1 ohne Tore. Jeder Spieler muß sich 1 Minute lang gegen 2 Gegenspieler behaupten. Er kämpfen sich die beiden Partner den Ball, geben sie ihn an den Einzelspieler zurück. Jeder Spieler soll 3mal alleine spielen.

Übung 2:

1 gegen 2 auf 2 Tore. Es wird auf 2 Tore gespielt, wobei das Tor der Zweiergruppe eine Breite von drei Schritten, das Tor des Einzelspielers nur eine von zwei Schritten hat. Jeder Spieler spielt 1 Minute allein. Es werden 3 Durchgänge absolviert.

Übung 3 (Abb. 5):

1 gegen 1 auf 3 Tore. Jeder Spieler verteidigt ein Tor. Spielzeit 1 Minute. Es werden 3 Durchgänge mit jeweils einer Minute Pause gespielt.

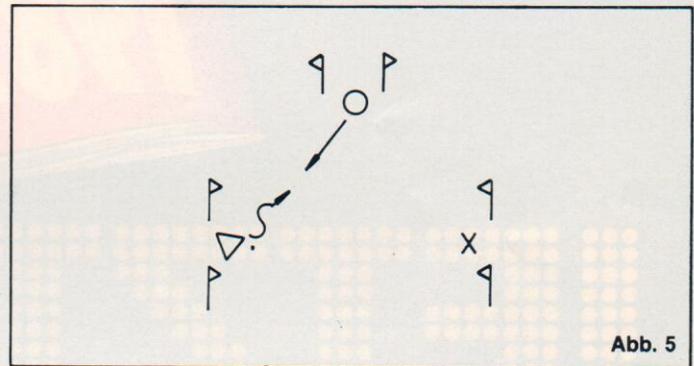


Abb. 5

Übung 4:

1 gegen 1 auf 3 Tore. Jeder kann an jedem Tor erfolgreich sein. Spielzeit 1 Minute. Ein Spieler hat Pause. Es werden 2 Durchgänge gespielt.

Übung 5:

Diagonalläufe über eine Spielfeldhälfte. Die Mannschaft startet an der Torauslinie und spurtet bis zur Mittellinie. Von dort aus wird diagonal bis zur Torauslinie im langsamen Trab gelaufen, dann erfolgt erneut ein Spurt zur Mittellinie. Es werden 4 Durchgänge gelaufen.

Übung 6:

Wie Übung 5. Die Diagonale wird jedoch jetzt gespurtet und die kürzere Strecke im Trab zurückgelegt.

Spiel (30 Minuten)

Abwehr gegen Angriff über den ganzen Platz. Jeder Spieler bekommt seinen direkten Gegenspieler zugeteilt, den er in Manndeckung nehmen soll.

NEU

**„Bücher-Katalog“
für Fußball-Trainer!**

Ab September! · Jetzt vorbestellen! · Begrenzte Auflage!

- * Über 150 interessante Artikel
- * Viele Titelfotos
- * Ausführliche Buchbeschreibungen
- * Klare Gliederung

Kostenlos und unverbindlich anfordern beim:

Sportbuchversand BFP – Postfach 1144
2950 Leer – Telefon 04 91 / 77 71

NEU



NEU

„Bundesliga 1987/88“ heißt das kicker-Sonderheft, das Fußball-Freunde jubeln läßt. Denn darin finden sie wertvolle Informationen für die ganze Saison:

Alle Namen und Daten der Spieler, Trainer und Vereine. Und deren große Erfolge.

Alle 38 Mannschaften der 1. und 2. Bundesliga aktuell und groß in Farbe.

Alle wichtigen Termine,

Ranglisten und Statistiken. **Alles**, was man vor und während der Saison zuverlässig wissen muß. Auch vom internationalen Fußball.

Außerdem:

Die Super-Stecktabelle für die 1. und 2. Bundesliga. Ein Preisausschreiben, bei dem es einen Camera-Recorder, zwei Video-Recorder und fünf TV-Portables der Marke PHILIPS zu gewinnen gibt!

kicker sportmagazin
DEUTSCHLANDS GRÖSSTE SPORTZEITUNG