

fußball training

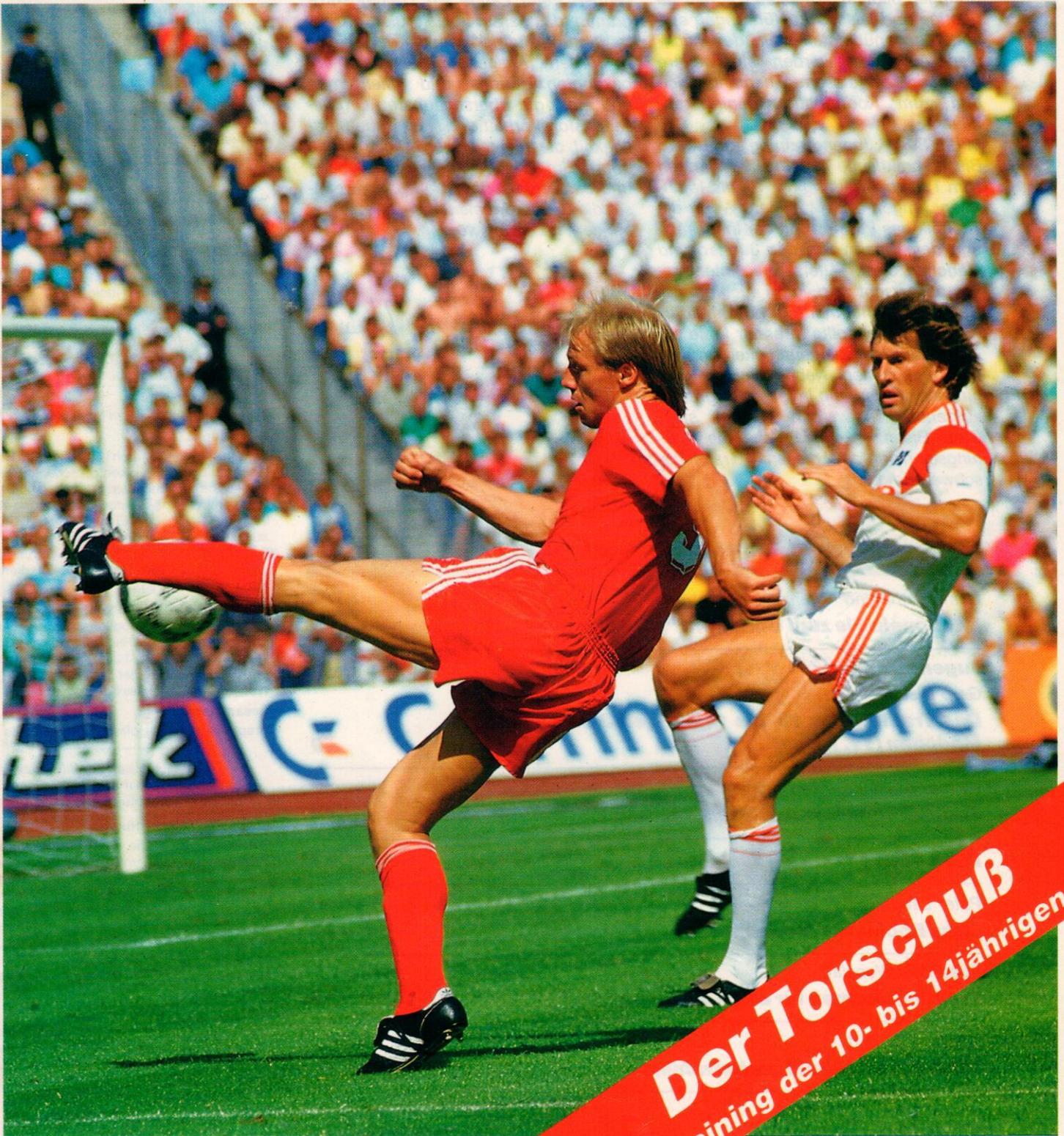
9

5. Jahrgang · September 1987

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Der Torschuß
Training der 10- bis 14jährigen

Liebe Leser,

nachdem Heinz Luthmann und Heinz Dieter Antretter in den ersten beiden Folgen ihrer Beitragsserie „Knüppeln bis zum Umfallen?“ die wichtigsten Grundlagen und Ziele des Konditionstrainings bei Fußballspielern dargelegt haben, befassen sie sich in dieser Ausgabe mit dem speziellen Krafttraining des Fußballspielers. Nach einigen theoretischen Aussagen stellen sie im anschließenden Praxisteil verschiedene Übungen bildlich dergestalt vor, daß sie richtige und falsche Ausführungen einander gegenüberstellen. In den nächsten Ausgaben werden sie weitere Übungen zu diesem Themenbereich und zum Koordinationstraining anbieten.

In der Serie „Jugendtraining“ gibt Gero Bisanz praktische Trainingsanregungen zum Torschußtraining der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen. Wenn die Technik des Passens mit der Innenseite und dem Spann von den Jungen und Mädchen dieser Altersstufe einigermaßen beherrscht wird, kann auch ein gezieltes Torschußtraining durchgeführt werden. Dabei sollte in erster Linie die Ausbildung der Zielgenauigkeit im Vordergrund stehen. Neben einigen Trainingsbeispielen, die in jedes Programm aufgenommen werden können, stellt Gero Bisanz exemplarisch eine Trainingseinheit zu diesem Trainingsschwerpunkt vor.

Werner Altmeier und Arno Heinz zeigen Möglichkeiten auf, Erkenntnisse aus der WM in die Trainingspraxis umzusetzen. Die in ihrem Beitrag ausgesuchten Übungs- und Spielformen stellen keine komplette Trainingseinheit dar, sondern sind als eine methodisch geordnete Sammlung von Übungs- und Spielformen zu verstehen, mit dem Ziel, die Ballannahme und -mitnahme zu verbessern. Unter dem Titel „Bochumer Modell“ präsentiert Peter Lange ein Trainingsprogramm, das darauf abzielt, die Konzentration und Aufmerksamkeit der Spieler zu fördern. Ausgehend von allgemein bekannten Übungs- und Spielformen und einer gut überschaubaren Organisationsform erhält der Trainer die Möglichkeit, die Inhalte so zu verändern, daß durch Einfach- oder Mehrfachaufgaben und dauernde schnelle Aufgabenwechsel die Spieler im mentalen Bereich besonders gefordert werden.

Werner Kö He

In dieser Ausgabe

Heinz Luthmann · Heinz Dieter Antretter „Knüppeln bis zum Umfallen?“ (3. Folge)	3
Jugendtraining Gero Bisanz Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (11. Folge)	9
Werner Altmeier · Arno Heinz Technikschulung wettkampfgemäß	14
BDFL-News	17
Peter Lange „Das Bochumer Modell“	19
Friedhelm Wenzlaff Trainingsformen für das Konterspiel	25
Jürgen Freiwald Effektives Schnelligkeitstraining	30

**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 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,40 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Mühlberger

Die richtige Ausführung des Hüftdrehstoßes, vorbildlich demonstriert von Hans Pflügler, erfordert eine hohe Beweglichkeit im Hüftgelenk.

Heinz Luthmann · Heinz-Dieter Antretter

„Knüppeln“ bis zum Umfallen?

3. Folge: Spezielles Krafttraining

Vorbemerkungen

Im ersten und zweiten Teil unserer Beitragsserie war es unser Hauptbestreben, die wichtigsten Grundlagen und Ziele des Konditionstrainings bei Fußballspielern darzulegen. Es sollte deutlich geworden sein, daß die vom Trainer anzustrebende Verbesserung der Schnellkraftfähigkeiten schnell an ihre Grenzen stößt, wenn das Training in der Hauptsache aus einigen Sprints, fußballtechnischen Übungen und wahllos und unsystematisch eingestreuten Kraft- und Dehnungsübungen besteht. Eine effektive Verbesserung der Schnellkraft und die Senkung des Verletzungsrisikos erreicht der Trainer nur, wenn er langfristig die Verwirklichung der nachstehenden Zielsetzungen anstrebt:

- Schaffung bzw. Erhaltung des muskulären Gleichgewichtes durch ein gezieltes, regelmäßiges, systematisches und auf die individuellen Schwächen bezogenes Dehn- und Kräftigungsprogramm.
- Langsame und systematische Erhöhung der Grundkraft (Maximalkraft) der Halte- und Bewegungsmuskulatur.
- Verbesserung der Ganzkörperkraft durch den regelmäßigen Einsatz von Ganzkörperübungen.
- Stetige Verbesserung des Koordinationsvermögens.
- Festlegung der Trainingsintensität und die Auswahl der Übungen erfolgen unter Berücksichtigung des aktuellen Leistungsstandes der Mannschaft und einzelner Spieler.
- Der korrekten technischen Ausführung von Trainingsübungen wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt.
- Verbannung von unfunktionalen, z. B. Sit-up zur Bauchmuskelkräftigung („ft“ 8/87, Seite 23, Bild 26), und verletzungsträchtigen Übungen („ft“ 8/87, Seite 23, Bild 25) aus dem Trainingsprogramm.

Die Bemühungen eines Trainers, diese Grundsätze in der Trainingspraxis zu verwirklichen, sind zum Beispiel an folgenden Trainingsanweisungen zu erkennen:

- ① „Achtet darauf, daß ihr bei der Übung ‚Heben der Beine‘ („ft“ 8/87, Seite 21, Bilder 9 und 10) kein übermäßiges Hohlkreuz bildet!“
- ② „Klaus, reduziere bitte das Gewicht bei der Übung ‚Beincurls‘ („ft“ 8/87, Seite 22, Bild 15), weil du nicht in der Lage bist, das Becken auf der Unterlage zu halten!“
- ③ „Peter, beende bitte das Sprinttraining, da du nicht mehr in der Lage bist, die korrekte Laufhaltung einzuhalten!“
- ④ „Hans, dehne bitte die Beinrückseite häufiger, da du aufgrund der Ergebnisse des Dehntests dort am stärksten verkürzt bist!“
- ⑤ „Männer, bei dieser neuen Dehnübung müßt ihr besonders darauf achten, daß . . .!“
- ⑥ „Da ich die Absicht habe, in der Winterpause mit euch Kniebeugen mit Gewicht durchzuführen, werden wir in den nächsten Wochen den korrekten Bewegungsablauf ohne Gewichte einüben.“

Einen großen Einfluß auf die Bereitschaft der Spieler, die Dehn- und Kräftigungsübungen korrekt und konzentriert durchzuführen, übt das Trainerverhalten aus. Wenn der Trainer von der Notwendigkeit und Wichtigkeit einer gezielten Dehn- und Kräftigungsgymnastik überzeugt ist, muß er dies auch in seinem Trainerverhalten zum Ausdruck bringen. Ein guter und überzeugender Trainer verhält sich beispielsweise so:

- Er selbst führt die geplanten Trainingsübungen einige Male durch, um sich mit der Ausführungstechnik, Wirkungsweise und den unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vertraut zu machen. („Nur das wird schnellstens ganz kapiert, was man selber ausprobiert.“) Somit versetzt er sich in die Lage, nachempfinden zu können, was

er seinen Spielern „so alles“ aufbürdet und abverlangt.

- Sind die Spieler nach einiger Zeit in der Lage, die Übungen selbständig und korrekt anzuwenden, zeigt er durch sein aktives Mitmachen, daß er nicht nur darüber reden kann, sondern es auch praktiziert (Trainer als Vorbild).
- Er macht die Dehn- und Kräftigungsübungen zu einem beständigen Bestandteil des Trainingsprozesses. Seine Glaubwürdigkeit würde leiden, wenn er z. B. einige Male aus Zeitgründen auf die Durchführung von Dehnungsübungen in der Aufwärmphase verzichtet.
- Er macht den Spielern die Bedeutung und Wirkungsweise der Übungen klar.
- Er achtet in jedem Training auf die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen.
- Er „scheucht“ seine Spieler nicht bis zum Umfallen, sondern gestaltet die Trainingsbelastungen nach dem individuellen Leistungsstand der Spieler. Wenn er sieht, daß die Spieler zum Beispiel nach 8 Sprints über 100 Meter nicht mehr die korrekte Laufposition einhalten können, vergrößert er entweder die Pausenzeit oder bricht das Sprinttraining ab (ein guter Laufstil bewirkt eine höhere Laufgeschwindigkeit).
- Er schüttelt seine Trainingsprogramme nicht aus dem „Ärmel“. Er beherrscht die Kunst des Zielsetzens: „Nicht aufs Geradewohl und nicht ohne klare Zielstellung handeln“ (Mark Aurel).
- Verletzungen nimmt er nicht so einfach als Schicksalsschlag hin, sondern er überprüft, inwieweit seine Trainingsgestaltung oder bestimmte individuelle Schwächen (z. B. verkürzte Muskeln) das Auftreten dieser Verletzungen begünstigt haben.
- Auftretende Belastungsbeschwerden (z. B. Knochenhautbeschwerden beim

Lauf- oder Krafttraining) werden von ihm nicht ignoriert, sondern er versucht beispielsweise in Zusammenarbeit mit einem Masseur oder Arzt die Ursachen abzuklären.

So können Knochenhautreizungen zum Beispiel durch folgende Faktoren ausgelöst werden:

- Zu rascher Wechsel des Bodenbelags
- Zu schnelle Erhöhung der Sprung- und Sprintbelastung
- Besonderheiten in der Fußanatomie (zum Beispiel Hohlfuß)
- Lauftechnik (zum Beispiel Laufen auf Zehenspitzen)
- Schlechtes Schuhwerk

Die Beachtung all dieser Hinweise und Qualitätsmerkmale eines guten Trainings bzw. Konditionstrainings erhöht die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit (weniger Verletzungen und somit Spielerausfälle) des Bewegungsapparates der Spieler. Es werden somit auch die Grundlagen geschaffen, die erforderlich sind, um zum Beispiel nach einem mindestens 6- bis 12monatigen allgemeinen Krafttraining auf ein spezielles fußballspezifisches Krafttraining mit sehr hohen Gewichten umzusteigen.

Spezielles Krafttraining

Nach Beendigung des allgemeinen Krafttrainings sollten die meisten Spieler über folgende Voraussetzungen verfügen:

- Beherrschung der technischen Elemente der einzelnen Kraftübungen.
- Relativ hohes Kraftniveau der Gesamtkörpermuskulatur unter Beibehaltung des muskulären Gleichgewichtes.
- Gute Dehnfähigkeiten der wichtigsten Muskelgruppen.
- Sehr gut entwickelte Rumpfmuskulatur.
- Gewöhnung der Gelenke, Bänder und Sehnen an die Arbeit mit Gewichten.

Die positiven Auswirkungen dieser körperlichen Fähigkeiten (gesteigertes Kraftniveau, gute Beweglichkeit) auf die Schnellkraft und das Bewegungsverhalten der Spieler sollten dann schon sichtbar sein. Die Verbesserung der Schnellkraft durch eine Erhöhung des allgemeinen Kraftniveaus (Maximalkraftverbesserung) kann nach SCHMIDTBLEICHER (Maximalkraft- und Bewegungsschnelligkeit. Bad Homburg 1980) folgendermaßen erklärt werden.

1. Die Vergrößerung des Muskelquerschnittes hat auch zu einer Zunahme der Anzahl und Querschnitte kontraktiver Elemente (Aktin und Myosin) beson-

ders bei den schnellen Muskelfasern geführt.

2. Die Möglichkeit zur Aktivierung einer größeren Anzahl schneller Muskelfasern ist somit gegeben.

Die Verbesserung dieser Fähigkeit, durch ein gezieltes Krafttraining eine möglichst hohe Anzahl an schnellen Muskelfasern zu aktivieren, muß das Hauptziel des Fußballspielers sein. Die Verwirklichung dieses Vorhabens wird **auf der Basis** guter allgemeiner Kraftfähigkeiten im Rahmen des speziellen Krafttrainings **verstärkt** angestrebt.

Wirkungen des intra-muskulären Krafttrainings

Wie schon in der 2. Folge erläutert wurde, geht es bei dieser Krafttrainingsmethode in der Hauptsache darum, durch die Arbeit mit sehr hohen Gewichten die intra- und intermuskuläre Koordination zu verbessern. Die Spieler werden in die Lage versetzt, mehr motorische Einheiten synchron zu aktivieren und somit das vorhandene Kraftpotential besser auszuschöpfen. Eine äußerst wichtige Wirkung dieses Krafttrainings mit hohen Gewichten für den Fußballspieler besteht darin, daß besonders motorische Einheiten mit schnellen Muskelfasern zur Arbeit herangezogen werden.

Aufgrund der enormen Gewichtsbelastungen (ab 75% der Maximalleistungen) kommt es also nicht nur zu einem schnelleren und höheren Kraftgewinn als beim allgemeinen Krafttraining, sondern gleichzeitig werden auch die Schnellkraftqualitäten in besonderem Maße gesteigert. Es muß auch betont werden, daß es aufgrund der hohen Gewichte und geringen Wiederholungszahlen zu keinem Zuwachs an Muskelmasse bzw. Körpergewicht kommt. So wird also nur die Relativkraft (Verhältnis von Maximalkraft und Körpergewicht) verbessert.

Merkmale des speziellen Krafttrainings

Bei der Aufstellung eines Kraftprogrammes mit dieser Zielsetzung sind die beiden folgenden Punkte besonders zu beachten:

1. Muskelgruppen, die für die Leistungsfähigkeit des Fußballspielers von hoher Bedeutung sind, müssen schwerpunktmäßig trainiert werden (z. B. Beinmuskulatur). Das heißt aber nicht, daß das Training der Rumpfmuskulatur total vernachlässigt werden darf.
2. Es müssen auch Trainingsübungen ausgewählt werden, die aufgrund ihrer

Bewegungsstruktur eine sehr starke Übereinstimmung mit fußballspezifischen Bewegungsabläufen aufweisen.

Trainingsbeispiele

Um die Aktivierung einer hohen Anzahl an motorischen Einheiten zu gewährleisten, sind Gewichtsbelastungen ab 75 bis 100% der aktuellen maximalen Kraftfähigkeiten erforderlich.

Es sollen nun einige Trainingsbeispiele kurz vorgestellt werden:

Beispiel 1:

Bankdrücken

Intensität: 75 bis 100% der Maximalleistung.

Wiederholungszahlen: 5mal 75%, 4mal 80%, 3mal 85%, 2mal 90%, 1mal 100%. Maximalkraft: 100 kg (eine saubere Ausführung ist möglich).

1mal 10 bis 15 Wiederholungen mit 50 kg (spezielles Aufwärmen).

Der Spieler macht dann 3 bis 5 Sätze mit 75% und 5 Wiederholungen, d. h. 3- bis 5mal 5 Wiederholungen mit 75 kg. Die Pause zwischen den Sätzen sollte mindestens 1 bis 2 Minuten betragen.

Diese Anfangsmethode empfehlen wir für Mannschaften, die mit dem intramuskulären Krafttraining beginnen. Eine Möglichkeit zur Steigerung der Belastung soll am Beispiel der Kniebeuge aufgezeigt werden.

Beispiel 2:

Kniebeuge

Maximalleistung: 100 kg.

1mal 10 Wiederholungen mit 50 kg (Aufwärmen).

Dann führt der Spieler 3 Sätze in folgender Form durch: 1mal 5 mit 75 kg, 1mal 4 mit 80 kg, 1mal 3 mit 85 kg.

Wird bei den Übungen eine Gewichtsbelastung (85% der Maximalkraft) gewählt, die nur geringe Wiederholungszahlen zuläßt, muß die Satzzahl erhöht werden. Beispiel Kniebeuge: 5- bis 8mal 3 Wiederholungen mit 85%.

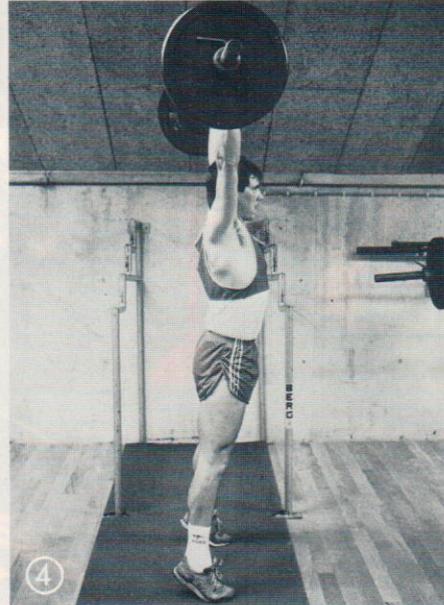
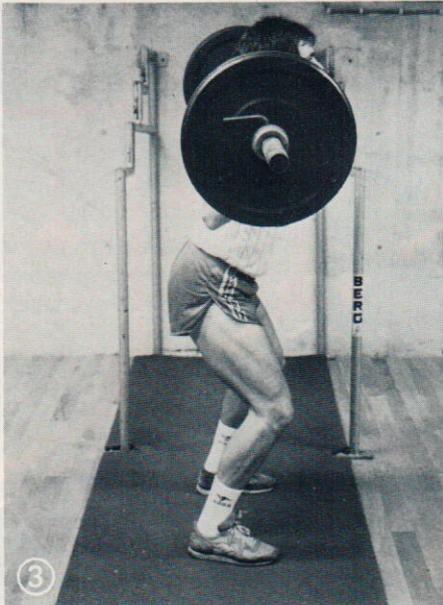
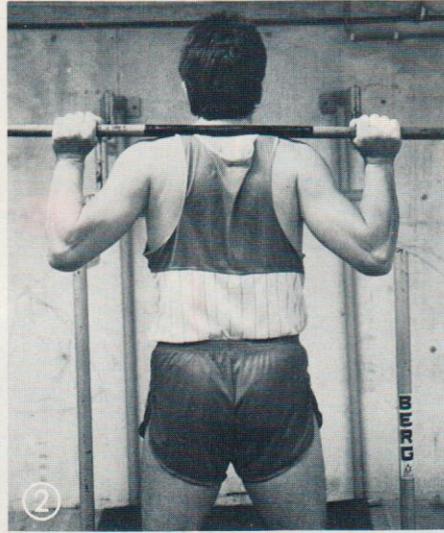
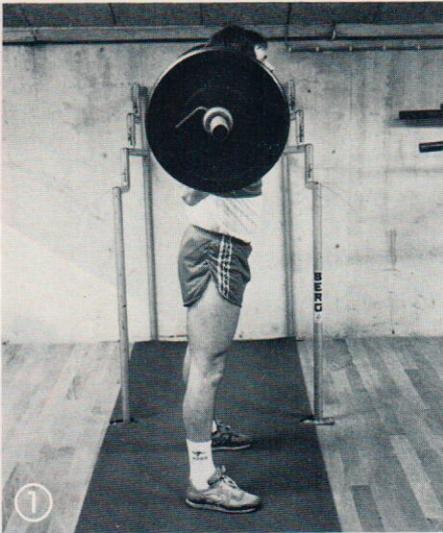
Wichtige Trainingshinweise

1. Das intramuskuläre Krafttraining muß mindestens 3 Wochen lang (2maliges Training in der Woche) durchgeführt werden.
2. Diese Trainingsform stellt aufgrund der submaximalen und maximalen Gewichte eine hohe Belastung für Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder dar. Es darf nur mit sehr gut vorbereiteten Spielern durchgeführt werden.
3. Diese Trainingsform darf auf keinen Fall bei Jugendlichen durchgeführt werden.

4. Das Training der Haltemuskulatur (z. B. durch Ganzkörperübungen) darf nicht vernachlässigt werden.
5. Das Training der Rumpfmuskulatur kann durch den Einsatz von Übungen mit einem höheren Schwierigkeitsgrad verstärkt werden (auf zusätzliche Gewichte sollte verzichtet werden).
6. Druckentlastende und entspannende Übungen müssen in jedem Programm enthalten sein.
7. Bei der Einführung von neuen Übungen muß der Trainer den Spielern un-

- dingt eine Gewöhnungszeit einräumen.
8. Jedes Programm sollte spezifische sprungkraftfördernde Übungen enthalten.
9. Um Unfälle zu vermeiden, sollten die einzelnen Übungen in Dreier-Gruppen absolviert werden. **Beispiel:** Während ein Spieler eine Übung durchführt, beobachten die beiden anderen die Übungsausführung.
10. Am Anfang jeder Trainingsübung sollte ein Satz mit leichten Gewichten stehen (Gewöhnungsphase).

Übungsangebot



Übung 1 (Bilder 1 bis 8):

Nackendrücken

Bilder 1 und 2: Ausgangsposition

Sicherer Stand, Füße stehen schulterbreit auseinander.

Bilder 3 bis 5: Richtig

Aus leicht gebeugten Kniegelenken wird

das Gewicht nach oben gedrückt.

Bilder 6 und 7: Falsch

Kein sicherer Stand, Gelenke (Hüfte, Knie) sind nicht gestreckt.

Bild 8: Falsch

Diese Ausführungstechnik stellt eine hohe unphysiologische Belastung für den ganzen Körper dar.

Sport kann schmerzen.

Die schmerzstillende Salbe VAXICUM hilft schnell und sicher bei Prellungen, Stauchungen und Zerrungen.



Vaxicum hält in Schwung.

VAXICUM®

Sport- und Schmerzsalbe

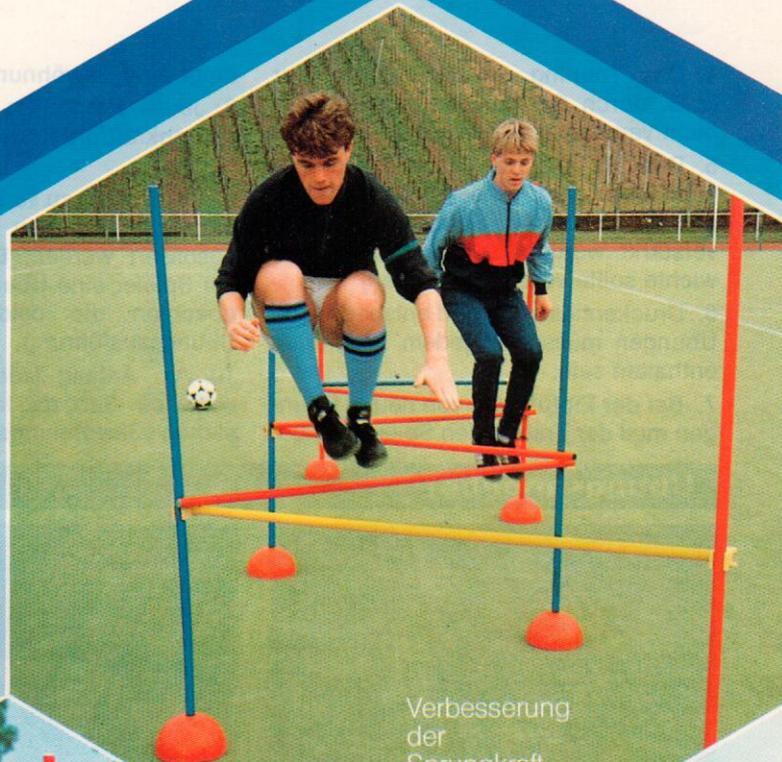
Zusammensetzung: 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum (19% Camphora) 2g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyaethoxydodecan) 2 g in hautfreundlicher Salbengrundlage. **Anwendungsgebiete:** Verletzungen und Sportverletzungen wie Hexenschuß, Ischialgien, Neuralgien, Sehnscheidenentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Schwellungen und Tennisarm. **Dosierung und Anwendungsweise:** Schmerzende Stellen mehrmals täglich einreiben. Bei Bedarf Salbenverband. Heilmassage. **Eigenschaften:** VAXICUM Sport- und Schmerzsalbe wirkt analgetisch und antiphlogistisch und bewirkt so die Rückbildung von Blutergüssen, Schwellungen, Prellungen und Verstauchungen. Spannungsgedühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gehen rasch zurück, so daß die Zeit der Inaktivität verkürzt wird. **Packungsgrößen und Preise:** 50-g-Tube DM 11,35, 300-g-Topf DM 39,85.

Wörwag Pharma GmbH · 7000 Stuttgart 31

Ein Baustein... unendliche Möglichkeiten

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

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



Verbesserung der Sprungkraft



Kräftigung des Rückens



Hier zeigt uns DFB- und Bundesligatrainer Dietrich Weise wie er seine A-Jugendnationalmannschaft auf die Europameisterschaft vorbereitet



Schulung des Dribblings

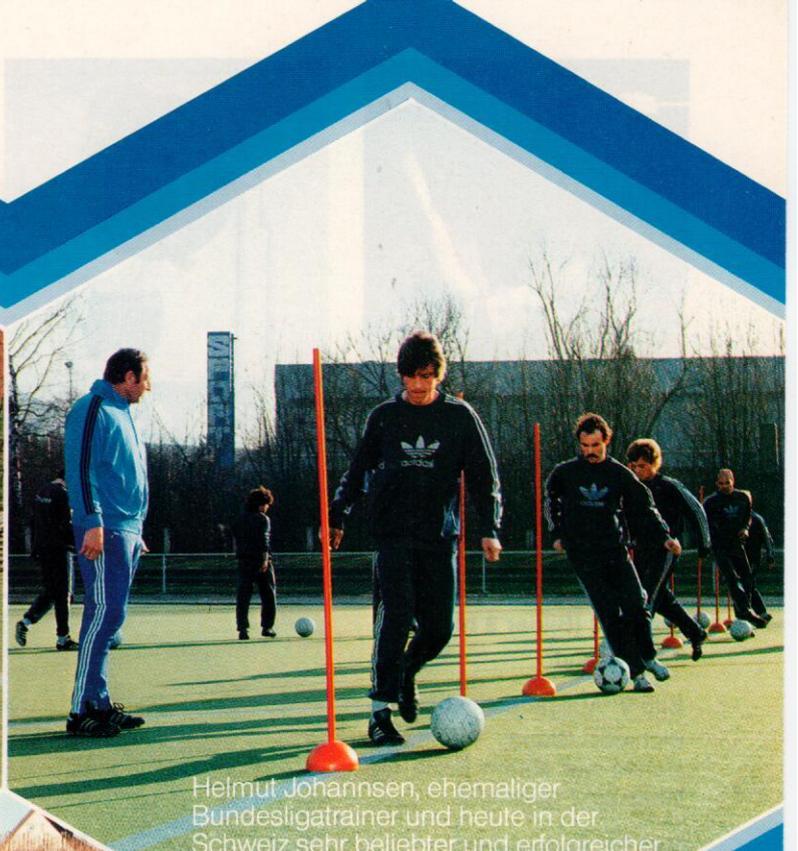


Bei dieser Übung werden automatisch die drei Hauptfaktoren im Fußball – Technik, Taktik und Kondition geschult.



„ZDF-Ziel-Schießen“

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



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



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

Rüde GmbH

Kunststoffverarbeitung
Postfach 1105
Siedlerweg 8
7887 Laufenburg
Telefon (0 77 63) 70 78

Österreich

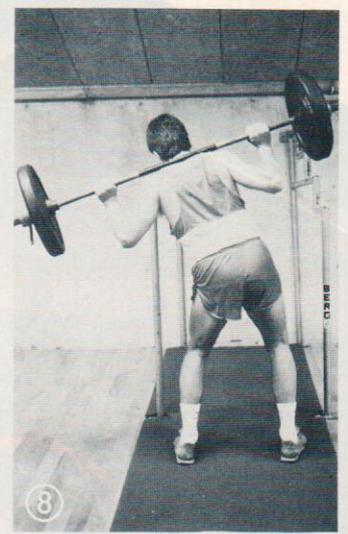
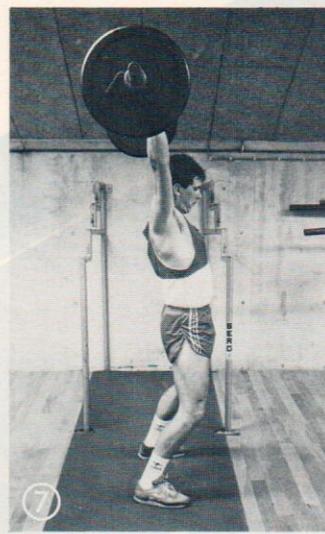
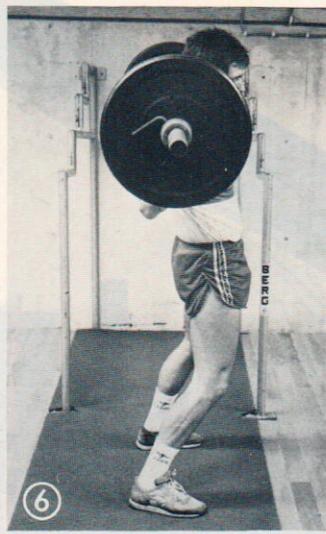
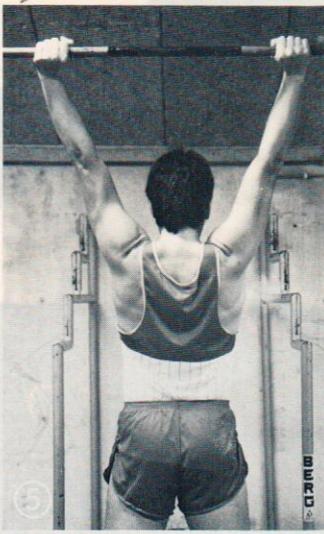
Fa. Hans Denifl
Schmelzhüttengasse
A-6166 Fulpmes



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



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



Übung 2 (Bilder 9 bis 11):

Zehenstand

Bild 9: Ausgangsposition

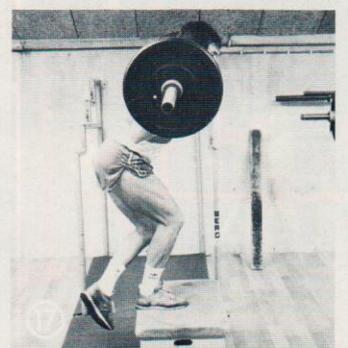
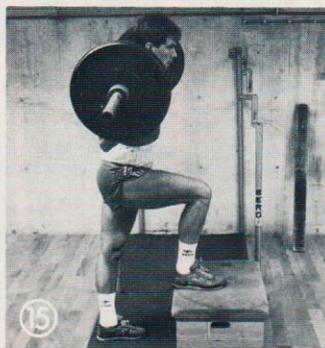
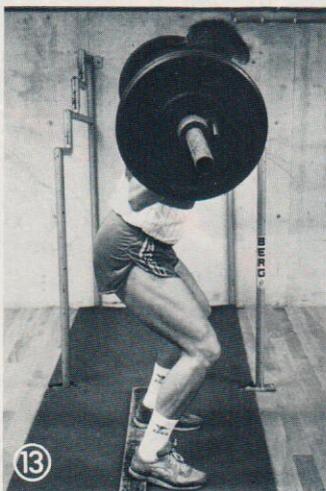
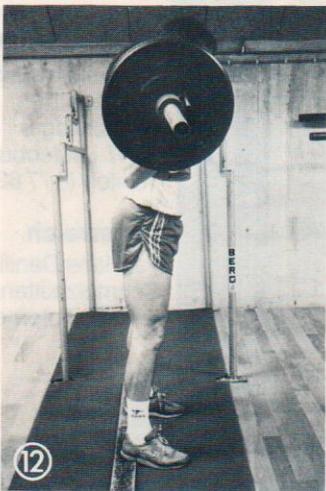
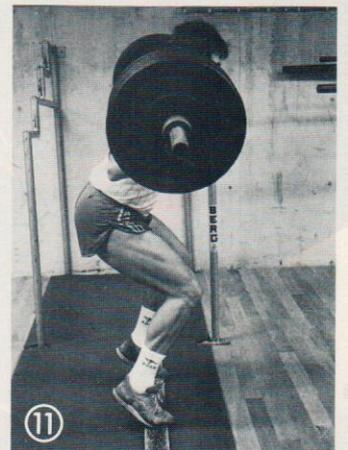
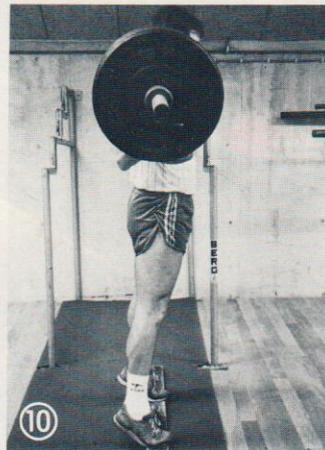
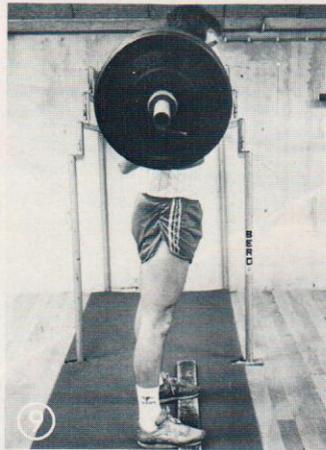
Sicherer Stand, Vorderfüße stehen auf einem Brett, Gelenke sind gestreckt.

Bild 10: Endposition

Hochgehen in den Zehenstand. Knie- und Hüftgelenke sind gestreckt.

Bild 11: Falsch

Keine Streckung in den Gelenken.



Übung 3 (Bilder 12 bis 14):

Kniebeuge

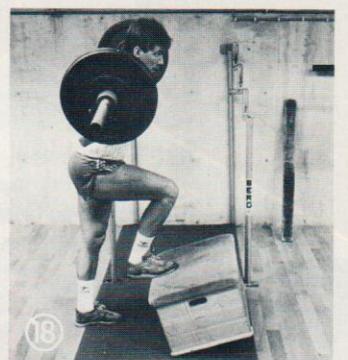
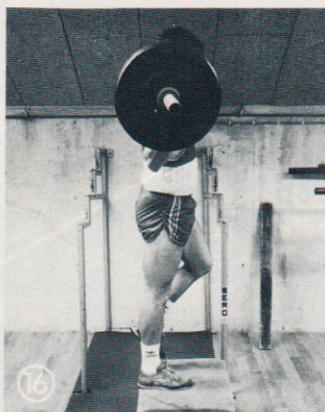
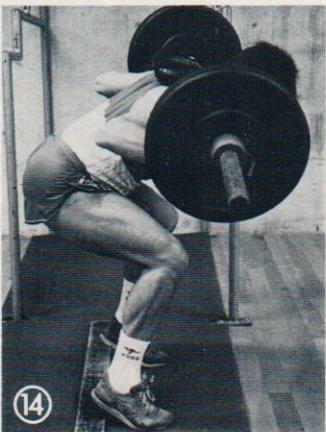
Bild 12: Ausgangsposition

Bild 13: Endposition

Kniegelenke leicht beugen und wieder strecken (Knie nicht nach hinten durchschlagen, Fersen bleiben auf der Unterlage).

Bild 14: Falsch

Der Oberkörper ist nicht gestreckt, die Fersen verlassen den Boden.



Übung 4 (Bilder 15 bis 18):

Aufsteigen auf einen Kasten

Bild 15: Ausgangsposition

Sicherer Stand, der ganze Fuß setzt auf.

Bild 16: Endposition

Die Hüfte möglichst schnell und vollständig strecken.

Bilder 17 und 18: Falsch

Keine sichere Ausgangsposition. Es erfolgt keine Streckung in den Gelenken.

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen

(11. Folge)

Torschußtraining

Wenn die Technik des Passens mit der Innenseite und mit dem Spann (Innen-, Außen- und Vollspann) von den Jungen und Mädchen einigermaßen beherrscht wird, kann auch ein spezielles, gezieltes Torschußtraining durchgeführt werden. Dabei gilt es in erster Linie, die Zielgenauigkeit beim Schießen zu verbessern. Die Spieler müssen allmählich das Gefühl bekommen, wie die Körper- und Fußhaltung einzurichten ist, um Bälle gezielt nach rechts und links, hoch und flach, als geraden oder als Effet-Stoß auf das Tor zu schießen. Das Ballgefühl dafür kann am besten geschult werden, wenn der ruhende oder leicht rollende Ball auf das Tor geschossen wird. In diesem Fall kann der Trainer gezielt korrigieren und auf Fehler in der Körper- und Fußhaltung hinweisen, was zur Verbesserung der Schußtechnik beiträgt. Die Spieler müssen im Laufe der Zeit ein gutes Gefühl dafür bekommen, wie sie anzulaufen und sich zum Ball zu stellen haben und wie, wann und wo der Ball getroffen werden muß, wenn er sein (angegebenes) Ziel erreichen soll. Das sollte in dieser Altersstufe an erster Stelle stehen. Erst allmählich werden die Aufgaben erweitert und erschwert, zum Beispiel durch erhöhtes Tempo beim Dribbling, durch Spielsituationen (3 gegen 1, 4 gegen 2, 5 gegen 3) auf ein oder zwei Tore, durch direkte Gegenspieler. Nach einer bestimmten Zeit, die vom Könnensstand oder vom Lernfortschritt der Jungen und Mädchen abhängt, kommt zur Schußgenauigkeit auch die Schußstärke hinzu. Jedoch auch hier sollte die Schußgenauigkeit nicht außer acht gelassen werden. Das bedeutet, daß der Trainer auch bei der Verbesserung der Schußstärke Ziele angeben muß, auf oder in die die Spieler treffen sollen, um eine gute Kontrolle über Lernfortschritte zu bekommen. Der wichtigste Punkt beim Torschuß ist das Treffen des Balles an der richtigen Stelle mit der richtigen Fußhaltung.

Torschuß mit der Innenseite (geringe Entfernung)

Merke:

– Bälle, die flach auf das Tor geschossen werden sollen,



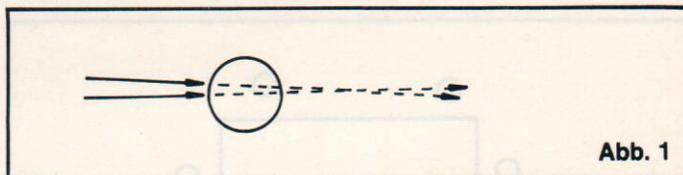
Foto: Lindemann

müssen im Zentrum (1.) oder etwas darüber (2.) getroffen werden (Abb. 1).

Das kann nur erreicht werden, wenn der Spieler so nah am Ball steht, daß dieser mit fast senkrecht stehendem Unterschenkel des Schußbeins getroffen werden kann. Ein nach vorn gebeugter Oberkörper erleichtert diese Stellung.

– Bälle, die hoch auf das Tor geschossen werden sollen, müssen unterhalb des Zentrums getroffen werden. Das kann leichter erreicht werden, wenn das Standbein etwas weiter vom Ball weg steht.

Ob der Ball nach rechts oder links geschossen werden soll, hängt davon ab, ob er links oder rechts vom Zentrum getroffen wird.



Torschuß mit dem Spann

Beim Torschuß mit dem Spann kommt es darauf an, daß der Fuß des Schußbeins nach unten gestreckt wird. Beim Vollspannstoß mit geradem Anlauf zur Schußrichtung zeigt der Fuß fast senkrecht zu Boden, beim Innenspannstoß und beim Vollspannstoß mit schrägem Anlauf zeigt der gestreckte Fuß vom Körper (Standbein) weg, beim Außenspannstoß zum Körper (Standbein) hin.

– Soll der Ball flach geschossen werden, muß der Unterschenkel (das Knie) zum Ball hin bzw. über den Ball gedrückt

werden, damit er mit dem Spann im Zentrum getroffen werden kann. Das gilt für alle Spannstoßarten. Beim Schuß mit dem Innenspann und mit dem Vollspann nach schrägem Anlauf kann zur Verbesserung der Schußhaltung zusätzlich zur gestreckten Fußhaltung auch das Anheben der Ferse beitragen, wodurch ein Treffen des Balles im Zentrum oder etwas darüber erleichtert wird.

– Soll der Ball hoch auf das Tor geschossen werden, wird die Ferse entsprechend heruntergedrückt, und der Ball wird etwas unterhalb des Zentrums getroffen.

Wichtig ist, daß beim Schießen das Körpergewicht fest auf dem Standbein liegt; das Schußbein muß frei schwingen können. Nach dem Schuß das Körpergewicht nicht gleich auf das Schußbein verlagern.

Beachte:

1. Das Torschußtraining möglichst in jeder Trainingseinheit durchführen.
2. Ein effektives Torschußtraining läßt sich nur in kleinen Gruppen durchführen (4 bis 6 Spieler).
3. Jeder Spieler sollte in einer Trainingseinheit etwa 30 bis 40 Torschüsse absolvieren. Erst häufiges Üben bringt die notwendige Sicherheit. Diese Forderung ist nicht einfach zu erfüllen. Es ist jedoch sinnvoller, immer nur 4 oder 5 Spieler am Torschußtraining zu beteiligen und dabei auf eine hohe Anzahl von Wiederholungen zu kommen, als alle Spieler daran zu beteiligen und nach 5 bis 6 Torschüssen pro Spieler aufzuhören und ein anderes Thema zu beginnen.

Es muß dabei daran gedacht werden, daß das Training in dieser Altersstufe großen Einfluß auf das spätere Können unserer Jungen und Mädchen hat und daß die erarbeiteten Fertigkeiten und Handlungsweisen von bleibendem Wert sind. Es kommt nicht so sehr darauf an, ein variables Torschußtraining durchzuführen, sondern darauf, daß die Kinder lernen, mit großer Sicherheit, mit Zielgenauigkeit und Schußschärfe den Ball in das Tor zu schießen. Das gelingt nur, wenn sich durch häufiges Üben die erforderlichen Bewegungsmuster so einschleifen, bis sie automatisiert sind.

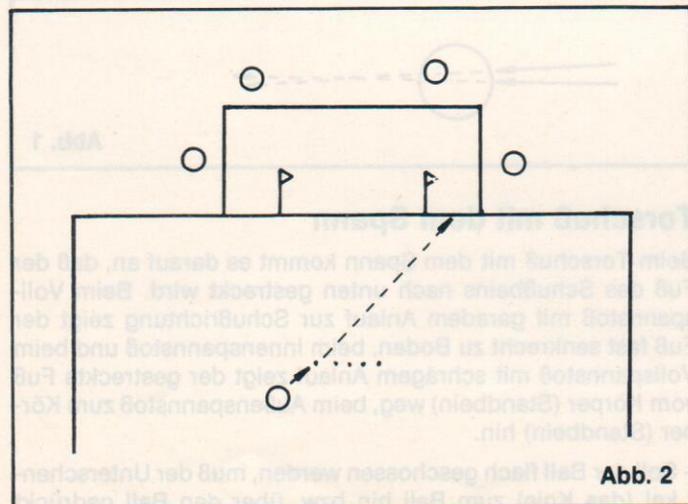
Nachfolgend werden einige Trainingsbeispiele aufgeführt. Sie sollten in ein Trainingsprogramm eingebaut werden.

Ziele: Verbesserung der Körper- und Fußhaltung und der Zielgenauigkeit.

Übung 1 (Abb. 2):

11-m-Schießen

11 Meter vom Tor entfernt liegen 5 Bälle. Ein Spieler schießt



die Bälle nacheinander auf das Tor. Genaue Ziele werden angegeben. Die übrigen 3 bis 5 Spieler stehen hinter dem Tor und bringen die geschossenen Bälle zum Ausgangspunkt zurück. Wenn der erste Spieler alle Bälle geschossen hat, kommt der nächste an die Reihe. Es werden jeweils zwei Durchgänge absolviert. (Mit dem rechten und mit dem linken Fuß schießen!)

Ziele:

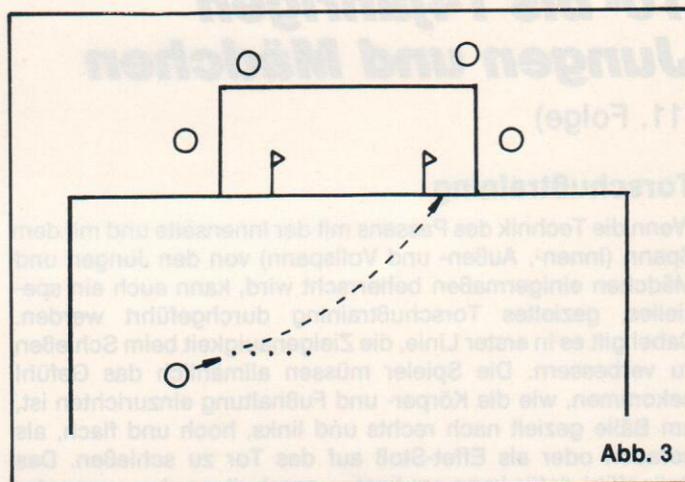
- Rechte untere und obere Ecke
- Linke untere und obere Ecke

Übung 2:

Wie Übung eins; jetzt wird aus dem Dribbling geschossen. Das Dribbling beginnt an der Strafraumgrenze. Ziele siehe oben!

Übung 3 (Abb. 3):

Wie Übung eins; jetzt liegen die Bälle seitlich zum Tor auf der Höhe der Torpfosten etwa 11 Meter vom Tor entfernt.



Übung 4:

Wie Übung 3; jetzt aus dem Dribbling.

Die Übungen 1 bis 4 können ohne und mit Torwart durchgeführt werden. Zum Üben ist es oft besser, den Torwart wegzulassen und statt dessen die Ziele mit Fahnenstangen bzw. mit Hütchen o. ä. zu markieren.

Hinweis:

Wenn diese Form des Torschußtrainings gewählt wird, dann sollte das allgemeine Training zur Verbesserung des individual- und gruppentaktischen Verhaltens häufig auf Tore mit Torhütern durchgeführt werden, um so zusätzlich auch ein spielbezogenes Torschußtraining durchzuführen.

Übung 5 (Abb. 4):

4 (5) Spieler stehen mit je einem Ball am Mittelkreis, ein Spieler ohne Ball etwa 20 Meter vor dem Tor. Nacheinander passen die Spieler ihre Bälle flach oder halbhoch zum Spieler ohne Ball, der sie jeweils an- und mitnimmt und auf das Tor schießt. Der Paßgeber startet dem Ball nach, holt „seinen“ Ball und dribbelt zum Mittelkreis zurück. Nach 4 (5) Schüssen auf das Tor wechselt ein anderer Spieler vor das Tor.

Übung 6:

Wie Übung 5, jetzt kommt das Anspiel von der Seite. Wird der Ball von der rechten Seite zugespült, dann den Ball so an- und

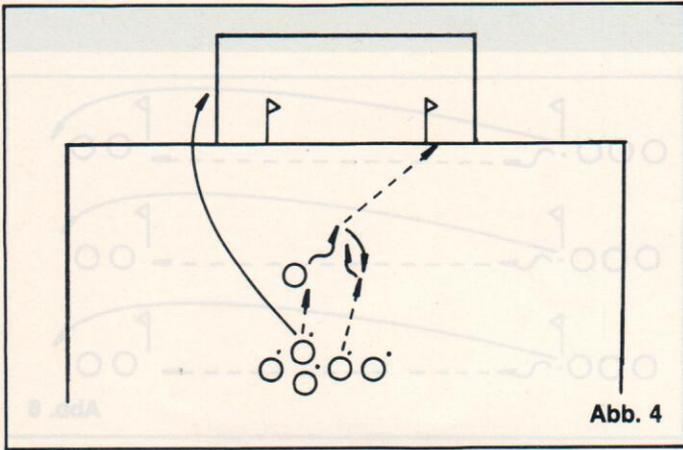


Abb. 4

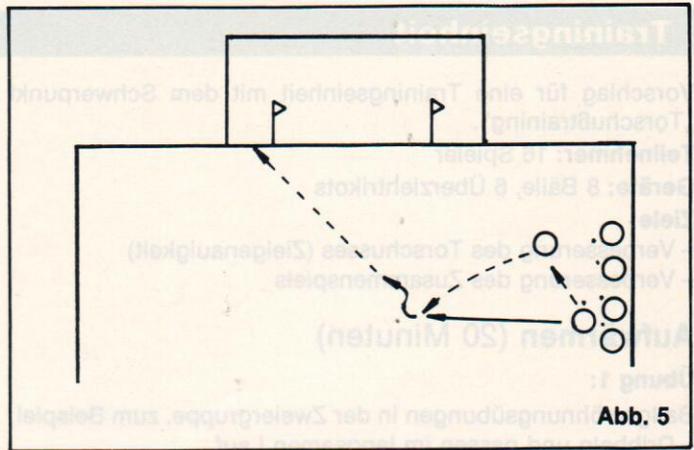


Abb. 5

mitnehmen, daß mit dem linken Fuß geschossen werden muß und umgekehrt.

Übung 7:

4 (5) Spieler stehen mit je einem Ball am Mittelkreis, ein Spieler ohne Ball am Strafraum. Nacheinander dribbeln die Spieler einige Meter in Richtung Tor, spielen den Spieler ohne Ball an, der ihn nach Kontrolle so in den Lauf des kommenden Partners spielt, daß dieser aus etwa 12 bis 14 Metern auf das Tor schießen kann. Nach jedem Durchgang den „Anspieler“ auswechseln.

Übung 8 (Abb. 5):

Wie Übung 7; jetzt stehen die Spieler mit Ball an der Straf-

raumecke, der Spieler ohne Ball an der Torraumecke. Die Spieler passen nacheinander ihren Ball zum Mitspieler ohne Ball und laufen parallel zur Strafraumlinie in Richtung Feldmitte. Der Anspieler paßt den Ball in den Lauf der jeweiligen Spieler, die ihn nach Kontrolle gezielt auf das Tor schießen sollen.

Hinweis:

Auch bei den Übungen 5 bis 8, in denen der Ball von den Spielern gedribbelt wird, sollen Torschußziele angegeben werden. Es muß allmählich erreicht werden, daß die Spieler auch bei erhöhtem Tempo Torschüsse als Zielschüsse verstehen.

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 12

Trainingseinheit

Vorschlag für eine Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt „Torschußtraining“.

Teilnehmer: 16 Spieler

Geräte: 8 Bälle, 6 Überziehtrikots

Ziele:

- Verbesserung des Torschusses (Zielgenauigkeit)
- Verbesserung des Zusammenspiels

Aufwärmen (20 Minuten)

Übung 1:

Ballgewöhnungsübungen in der Zweiergruppe, zum Beispiel:

- Dribbeln und passen im langsamen Lauf
- Jonglieren und abspielen
- Direktes Kopfballspiel

Übung 2:

Genaues Abspiel – Ballkontrolle – Dribbeln – Passen in freier Bewegung im Abstand von etwa 10 Metern.

Variationen:

- Den Ball flach und halbhoch genau zuspelen; nach dem Passen immer die Laufrichtung verändern.
- Den Ball durch Entgegenkommen fordern, zur Seite an- und mitnehmen, dribbeln und den sich anbietenden Mitspieler wieder anspielen.

Übung 3 (Abb. 6):

Passen – Ballkontrolle – Passen in Staffelform.

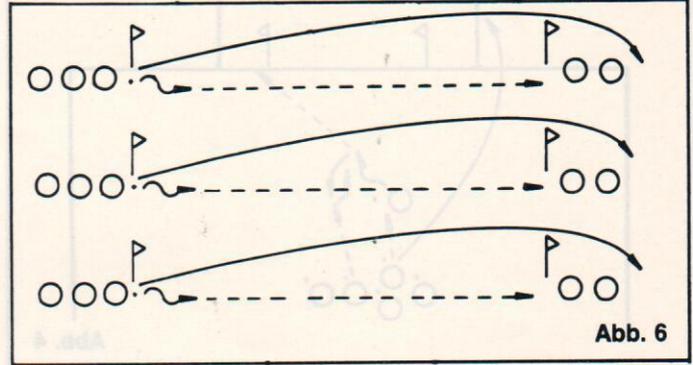


Abb. 6

Jeweils 2 (3) Spieler stehen sich im Abstand von etwa 10 Metern gegenüber. Die ersten Spieler auf einer Seite jeder Gruppe haben je einen Ball. Sie dribbeln einige Meter, spielen den Ball genau zum gegenüberstehenden Partner und stellen sich hinter dessen Mitspieler. Der Angespülte nimmt den Ball sicher an und spielt ihn wieder zur ersten Gruppe zurück usw.

Hauptteil (25 Minuten)

Es werden zwei Gruppen gebildet.

Die 1. Gruppe, aus 4 Spielern bestehend, absolviert an einem Tor ein Torschußtraining.

Die 2. Gruppe, aus 2mal 6 Spielern bestehend, führt ein spielerisches Training durch.

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

Ich abonniere fußballtraining

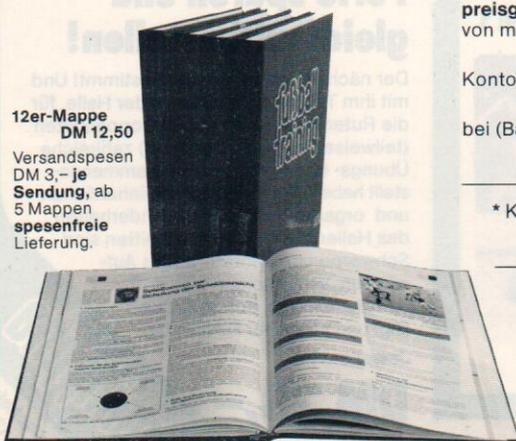
Gleich mitbestellen

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

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

12er-Mappe
DM 12,50

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



● Bitteln liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz)

ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement.

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

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

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. **Sammelmappen ft**

___ Expl. _____
(Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Philippka

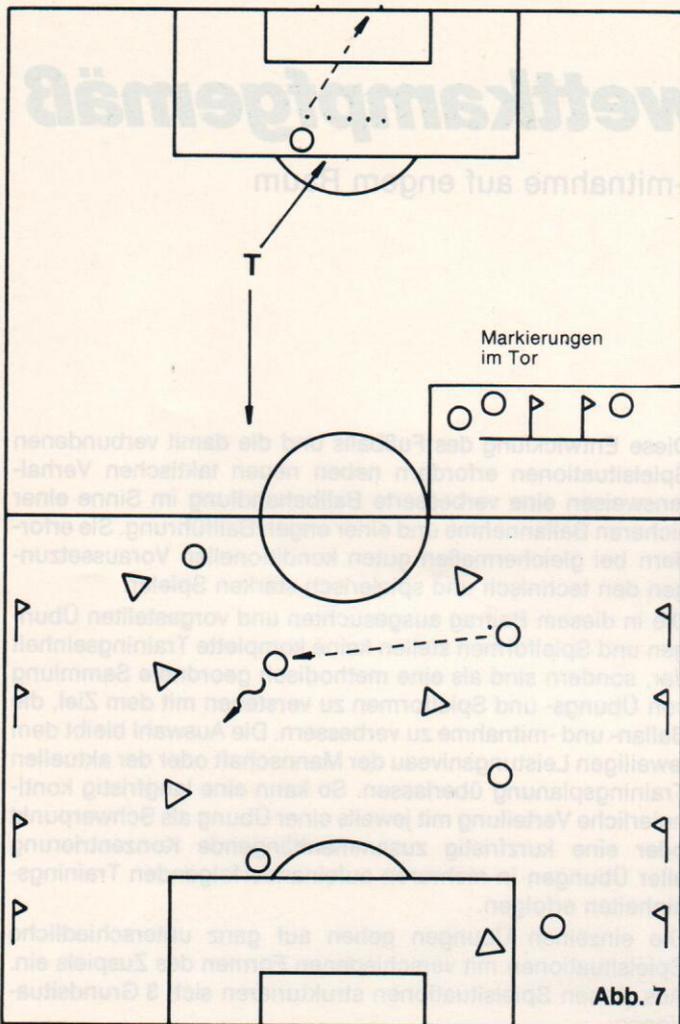


Abb. 7

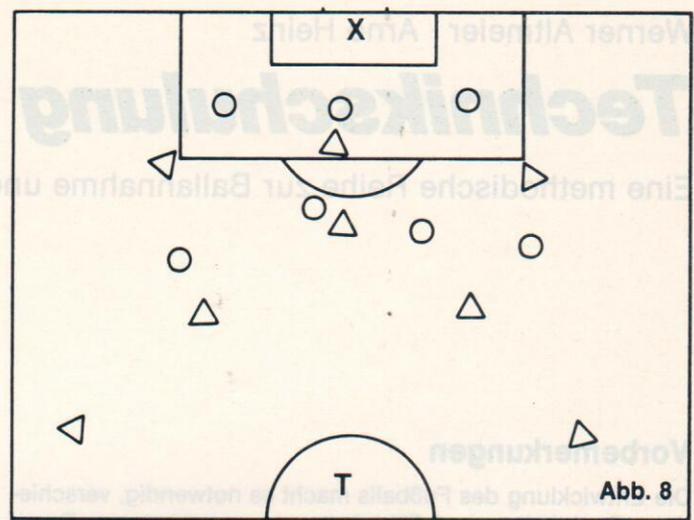


Abb. 8

Verbesserung des Abwehrverhaltens in der Situation 1 gegen 1. Jeder Spieler muß sich für einen Angriffsspieler zuständig fühlen. Das kann in jedem Angriff ein anderer Gegenspieler sein. Besonders der Ballbesitzer muß immer von einem Abwehrspieler bekämpft werden.
 Für die Angriffsspieler auf das große Tor:
 Durch gutes Zusammenspiel innerhalb des Strafraums zum Torschuß kommen (nur diese Tore zählen).
 Spielzeit: 2mal 5 bis 7 Minuten (nach 5 bis 7 Minuten wechseln die Aufgaben).

Abschlußspiel (25 Minuten)

Spiel 8 gegen 7 auf ein Tor mit Torwart.
 8 Angriffsspieler spielen von der Mittellinie aus gegen 7 Abwehrspieler und einen Torwart. Es wird mit drei Spitzen, drei Mittelfeldspielern und zwei Abwehrspielern angegriffen (Abb. 8).

Ziele:

- Für die **drei Spitzen**: Innerhalb des Strafraums zum gezielten Torschuß kommen.
- Für die **drei Mittelfeldspieler**: Aus der zweiten Reihe (Nähe Strafraumlinie) zum Torschuß kommen
- Für die **beiden Verteidiger**: Sich über außen einschalten und zum Flanken kommen.

Kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, sollen sie durch sicheres Zusammenspiel den Trainer, der 10 bis 15 Meter hinter der Mittellinie steht, anspielen und danach sofort wieder Abwehraufgaben wahrnehmen.

Nach etwa 10 Minuten wechseln die Aufgaben. 7 Angriffsspieler werden Abwehrspieler (einer bleibt Angriffsspieler), die 7 Abwehrspieler werden zu Angriffsspielern.

Zum Abschluß des Trainings 5 Minuten langsam „Auslaufen“, „Ausgehen“.

Hinweis:

In der kommenden Trainingseinheit könnte die gleiche Gruppe noch einmal zum Torschußtraining eingeteilt werden, die anderen Spieler erhalten andere Aufgaben; nach und nach sollten alle Spieler ein gezieltes Torschußtraining durchführen.

Stehen dem Trainer bewegliche Tore zur Verfügung, kann ein Training zur Verbesserung des Torschusses auch mit mehreren Spielern effektiv sein. Grundsätzlich sollte erreicht werden, daß die Anzahl der Torschüsse hoch ist.

Übung 1 (Abb. 7):

1. Gruppe: Torschuß vom 11-m-Punkt.
 11 Meter vom Tor entfernt liegen 5 Bälle nebeneinander. Ein Spieler schießt die Bälle nacheinander auf das Tor. Die anderen 3 Spieler stehen hinter dem Tor und bringen die geschossenen Bälle zum Ausgangspunkt zurück. Wenn der 1. Spieler alle Bälle geschossen hat, kommt der nächste an die Reihe.

Ziele:

Mit dem rechten Fuß in die rechte untere Ecke schießen. Mit dem linken Fuß in die linke untere Ecke des Tores schießen. Es werden zwei Durchgänge absolviert. Die Zeit für einen Durchgang beträgt etwa 2 bis 3 Minuten. Zeit insgesamt etwa 10 Minuten.

2. Gruppe: 6 gegen 6 auf vier Tore.

In einer Spielfeldhälfte werden auf den Seitenlinien je zwei 2 Meter breite Tore aufgestellt. Beide Mannschaften haben die Aufgabe, das Dribbling gezielt als Angriffsmittel einzusetzen, es in ein schnelles Kombinationsspiel einzubauen und schnell von Angriff auf Abwehr umzuschalten. Spielzeit etwa 10 Minuten.

Übung 2:

1. Gruppe: Torschuß aus dem Dribbling aus etwa 11 Metern Entfernung. Ziele siehe Übung 1 (Zeit etwa 10 bis 15 Minuten).
2. Gruppe: 6 gegen 5 auf ein großes und auf zwei kleine Tore. Es wird mit Torwart gespielt.

Ziele:

Für die 5 Abwehrspieler vor dem großen Tor:

Werner Altmeier · Arno Heinz

Technikschulung wettkampfgemäß

Eine methodische Reihe zur Ballannahme und -mitnahme auf engem Raum

Vorbemerkungen

Die Entwicklung des Fußballs macht es notwendig, verschiedene Fertigkeiten und Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen neu oder wenigstens verstärkt zu erarbeiten, sie weiterzuentwickeln und schließlich zu verbessern. Entwicklung im Fußball beinhaltet auch die verstärkten Bemühungen und dadurch bedingten Veränderungen im Abwehrverhalten – sowohl im „offensiven“ (Stören des Gegners schon an dessen Strafraum) als auch im „defensiven“ Bereich (Stellen des Gegners in der eigenen Hälfte).

So finden wir beim Abwehrverhalten im „Defensivbereich“ mehr und mehr eine systematische Beteiligung der gesamten Mannschaft bzw. aller Spieler in der eigenen Spielfeldhälfte oder sogar vor dem eigenen Strafraum vor, um nach Ballbesitz den Gegner gegebenenfalls auszukontern. Andererseits bezweckt das Abwehrverhalten im Offensivbereich – wiederum unter Einbeziehung aller Spieler – das sogenannte Pressing bzw. Forechecking, den Gegner unter Zeitdruck zu setzen und durch Einengung des Raumes zu Fehlleistungen zu verleiten, um nach Balleroberung das Spiel selbst gestalten und bestimmen zu können. Beide Abwehrmaßnahmen als mögliche Spieltaktik bedeuten für den Spieler am Ball die gleiche Situation: Er wird sofort bei der Ballan- bzw. -mitnahme zeitlich und räumlich unter Druck gesetzt.

Dies ist durchaus nichts Neues, aber das Aktuelle besteht darin, daß sich diese taktischen Verhaltensweisen bis in untere Amateurlklassen und Jugendklassen durchgesetzt haben. Vernachlässigt wurde häufig im Interesse des kurzfristigen und sicher manchmal so notwendigen Erfolges die technische Weiterentwicklung. Sicherlich gibt es Ausnahmen, aber meist wurden doch die Ausbildung konditioneller Fähigkeiten und eine von taktischen Zwängen geprägte Spielweise überbetont. Da sich beides – auch über Trainerfortbildungsmaßnahmen – so weit ausgebreitet hat, denken wir, daß es jetzt auch im Interesse des Erfolges notwendig ist, verstärkt auf technische Fertigkeiten und individualtaktische Fähigkeiten einzugehen. Denn bei gleichen Voraussetzungen im konditionellen und mannschaftstaktischen Bereich wird die individuelle Technik auf engem Raum und unter Zeitdruck (Paß, Ballan- und -mitnahme sowie Torschuß) entscheidend.

Eine zusätzliche Schwierigkeit besteht in der jetzt häufiger praktizierten und verbesserten raumdeckenden ballorientierten Spielweise. Konnte sich früher ein Spieler auf einen Gegenspieler bzw. Spielertyp einstellen und mit bestimmten Verhaltensweisen agieren oder reagieren, so muß er sich jetzt auf engem Raum gleich mit zwei oder sogar mehreren Gegenspielern auseinandersetzen. Versucht beispielsweise die Sturmspitze auf die Flügel auszubrechen, wird sie in diesem Bereich von einem oder mehreren anderen Gegenspielern übernommen und gedeckt.

Diese Entwicklung des Fußballs und die damit verbundenen Spielsituationen erfordern neben neuen taktischen Verhaltensweisen eine verbesserte Ballbehandlung im Sinne einer sicheren Ballannahme und einer engen Ballführung. Sie erfordern bei gleichermaßen guten konditionellen Voraussetzungen den technisch und spielerisch starken Spieler.

Die in diesem Beitrag ausgesuchten und vorgestellten Übungen und Spielformen stellen keine komplette Trainingseinheit dar, sondern sind als eine methodisch geordnete Sammlung von Übungs- und Spielformen zu verstehen mit dem Ziel, die Ballan- und -mitnahme zu verbessern. Die Auswahl bleibt dem jeweiligen Leistungsniveau der Mannschaft oder der aktuellen Trainingsplanung überlassen. So kann eine langfristig kontinuierliche Verteilung mit jeweils einer Übung als Schwerpunkt oder eine kurzfristig zusammenhängende Konzentrierung aller Übungen in mehreren aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten erfolgen.

Die einzelnen Übungen gehen auf ganz unterschiedliche Spielsituationen mit verschiedenen Formen des Zuspiels ein. Aus diesen Spielsituationen strukturieren sich 3 Grundsituationen:

1. Ballan- und -mitnahme mit Abwehrspieler im Rücken und möglichem Rückpaß zum Mitspieler.
2. Ballannahme in der Mitte mit Abwehrspieler im Rücken und Ballmitnahme nach außen in den freien Raum und Flanke als möglichem Abschluß.
3. Ballannahme in der Mitte mit Abwehrspieler im Rücken und Mitnahme zum Durchbruch in der Mitte und Torschuß als möglichem Abschluß.

Die hier aufgezeigten Abschlußmöglichkeiten wie Flanke und Torschuß sind lediglich als Erweiterung zu verstehen und verweisen auf anzuschließende Trainingsziele und -inhalte. In den jeweiligen Übungsformen sollte in erster Linie auf eine exakte technische Ausführung der An- und Mitnahme des Balles Wert gelegt werden. Hingegen finden diese verschiedenen Formen des Abschlusses ihre Anwendung in den komplexen Spielformen.

Der Ballannahme geht in jeder der beschriebenen Grundsituationen eine unterschiedliche Form des Zuspiels voraus, die situationsbedingt die Technik der Ballannahme mit Fuß, Oberschenkel, Brust oder Kopf bestimmt.

In jeder Übung kann das Zuspiel folgendermaßen durchgeführt werden:

- Kurzes Zuspiel (flach oder halbhoch)
- Weites Zuspiel (halbhoch oder hoch)
- Einwurf
- Abwurf

Wegen der ständig abnehmenden praktischen Anwendung des Zuspiels durch Abstoß oder Abschlag des Torwarts wird auf diese Form des Zuspiels verzichtet. Dennoch ist es von den Organisationsformen der Übungen her möglich, diese Formen als zusätzliche Variationen in den Übungsprozeß zu integrieren.

Im allgemeinen beinhaltet jedoch jede Grundsituation bzw. Organisationsform 4 Übungsvariationen. Dabei entsprechen alle Übungen in ihrem Aufbau und ihrer Durchführung dem

Prinzip der methodischen Aufgabenreihe. Begrenzte Übungsfelder und reduzierte Spielerzahlen sowie eine hohe Wiederholungszahl sollen das angestrebte Zielverhalten systematisch und planvoll entwickeln. Voraussetzung sind aber jeweils zwischen den einzelnen Übungsteilen entsprechend lange Pausen, um sinnvoll und zielorientiert zu trainieren.

Eine spielgemäße und situationsgerechte Entscheidungs- und Handlungsfreiheit des Spielers mit mehreren alternativen Handlungsmöglichkeiten wird in der abschließenden Spielform verlangt und findet dort ihre Anwendung.

Übungsangebot

Grundsituation 1:

Vor einem mit Hütchen markierten Feld von 6 mal 6 Metern steht ein Anspieler mit Ball. Dieser spielt einen in das begrenzte Feld startenden und von einem zunächst teilaktiven Abwehrspieler gedeckten Mitspieler an. Der angespielte Mitspieler bringt den Ball unter Bedrängnis des Gegenspielers in der Bewegung innerhalb des Raumes unter Kontrolle, führt ihn einige Meter und paßt zum Anspieler zurück.

Der Abstand des Anspielers zum begrenzten Feld ergibt sich aus der Form sowie aus Art und Weise des Zuspiels.

Variationen:

- Formen des Zuspiels verändern.
- Begrenzung des Feldes verkleinern oder vergrößern.

Erweiterung:

Ein zweiter/dritter Abwehrspieler befindet sich neben dem Feld und startet nach/während des Anspiels zum Ball bzw. Gegenspieler (Abb. 1).

Die Begrenzung des vergrößerten Feldes wird durch Abwehrspieler gebildet, die nach/während des Anspiels ihre Position aufgeben und den Ballbesitzer attackieren.

Grundsituation 2:

Neben dem begrenzten Feld (wie in Grundsituation 1) befindet sich jeweils links und rechts in einem Abstand von etwa 8 bis 12 Metern ein weiteres etwa gleichgroßes Feld.

Nach dem Anspiel versucht der Ballbesitzer unter Bedrängnis seines Gegenspielers mit dem Ball eines der äußeren Felder zu erreichen und in das mittlere Feld zu passen oder auf einen weiteren, in einem äußeren Feld postierten Mitspieler zu flanken.

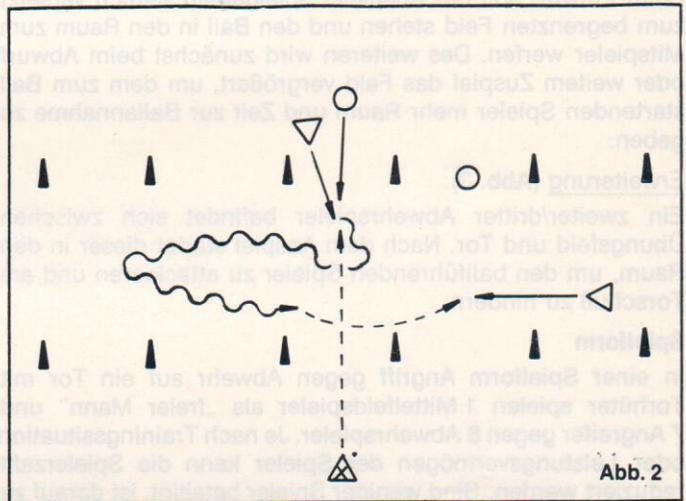


Abb. 2

Hinweis:

Wie in der Übung der Grundsituation 1 soll die An- und Mitnahme unter hohem Tempo und innerhalb des Raumes erfolgen.

Variationen:

- Formen des Zuspiels verändern.
- Begrenzung des mittleren und/oder äußeren Feldes vergrößern oder verkleinern.

Erweiterung (Abb. 2):

Ein zweiter/dritter Abwehrspieler befindet sich auf der Linie zwischen mittlerem und äußerem Feld und attackiert gemeinsam mit dem Deckungsspieler den Ballbesitzer.

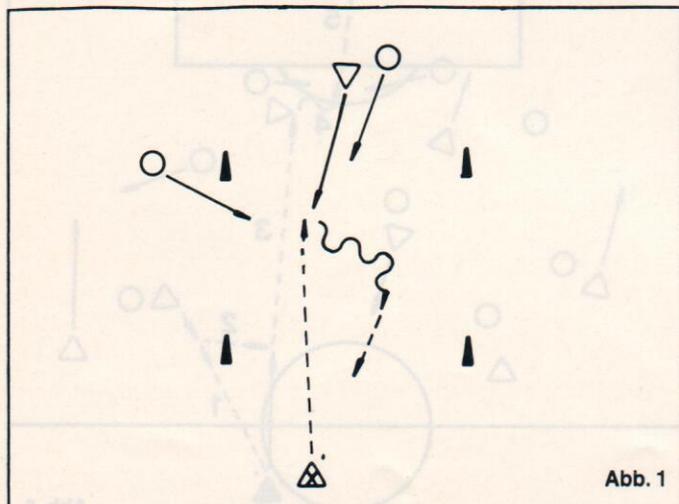


Abb. 1

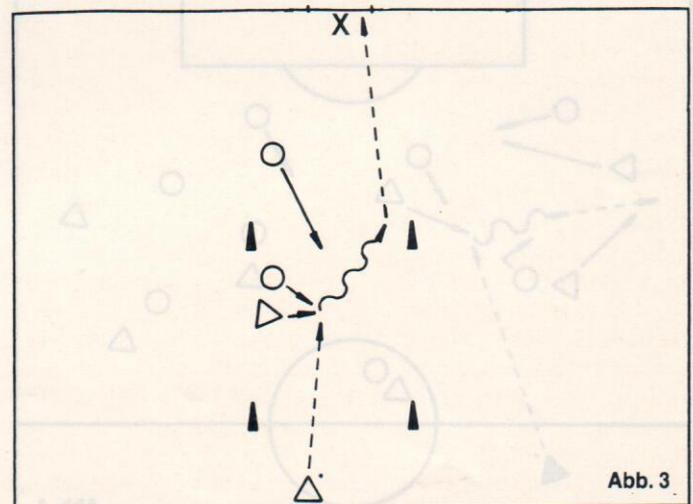


Abb. 3

Grundsituation 3:

Das wie in Grundsituation 1 beschriebene Feld befindet sich etwa 12 bis 18 Meter vor einem Tor, das von einem Torwart gehütet wird. Der anzuspielende Spieler bewegt sich mit seinem Gegenspieler innerhalb des Feldes. Durch Körpertäuschung und kurzen Antritt fordert er das Zuspiel und versucht, den Ball mit einer Drehung in Richtung Tor mitzunehmen und zum Torschuß zu gelangen.

Variationen:

– Formen des Zuspiels und Begrenzung verändern.

Hinweis:

Beim Einwurf soll der Anspieler spielgemäß seitlich versetzt zum begrenzten Feld stehen und den Ball in den Raum zum Mitspieler werfen. Des Weiteren wird zunächst beim Abwurf oder weitem Zuspiel das Feld vergrößert, um dem zum Ball startenden Spieler mehr Raum und Zeit zur Ballannahme zu geben.

Erweiterung (Abb. 3):

Ein zweiter/dritter Abwehrspieler befindet sich zwischen Übungsfeld und Tor. Nach dem Anspiel startet dieser in den Raum, um den ballführenden Spieler zu attackieren und am Torschuß zu hindern.

Spielform

In einer Spielform Angriff gegen Abwehr auf ein Tor mit Torhüter spielen 1 Mittelfeldspieler als „freier Mann“ und 7 Angreifer gegen 8 Abwehrspieler. Je nach Trainingssituation oder Leistungsvermögen der Spieler kann die Spielerzahl reduziert werden. Sind weniger Spieler beteiligt, ist darauf zu achten, das Spielfeld und damit die Räume enger zu begrenzen.

Alle Handlungsmöglichkeiten bzw. Grundsituationen sollen in dieser Spielform ihre Anwendung finden, wobei das Spiel immer vom Mittelfeldspieler eingeleitet wird. Darüber hinaus darf sich dieser situativ in den Angriff oder Abschluß einschalten. Der Mittelfeldspieler spielt aus der eigenen Hälfte einen Flugball auf die Spitze oder einen Kurzpaß auf einen sich anbietenden Mitspieler.

Die Ballannahme erfolgt je nach Situation in enger Manndeckung und unter zusätzlichem Druck der anderen Abwehrspieler in Ballnähe. Außerdem ist auch eine Annahme an der Nahtstelle von Deckungsräumen denkbar, wenn sich die

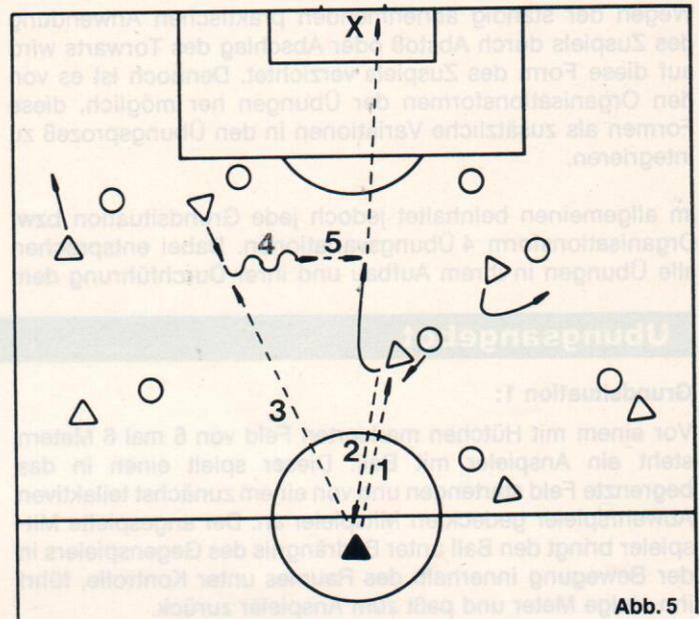


Abb. 5

Aktion weiter vom Tor weg verlagert.

Der angespielte Spieler kann sich situativ nach der An- und Mitnahme für folgende Lösungen entscheiden:

- Rückpaß zum Mittelfeldspieler
- Querpaß nach außen (Abb. 4)
- Querpaß als Aufleger für einen Mitspieler; zum Torschuß (Abb. 5);
- Dribbling in Richtung Torauslinie und Flanke oder Rückpaß
- Durchbruch mit schnellem Torschuß (Abb. 6)

Nach Ballverlust spielen die Abwehrspieler über die Mittellinie, während die Angreifer unter Einbeziehung des Mittelfeldspielers durch Forechecking versuchen, den Ball zurückzuerobieren, um danach wieder das Spiel aus der eigenen Hälfte durch Flugball oder Kurzpaß neu aufzunehmen.

Bei Seitenaus wird der Ball durch Einwurf oder Abwurf von der Seitenlinie wieder ins Spiel gebracht.

Variation:

Torwart ersetzt Mittelfeldspieler und spielt die Angreifer durch Abwurf an.

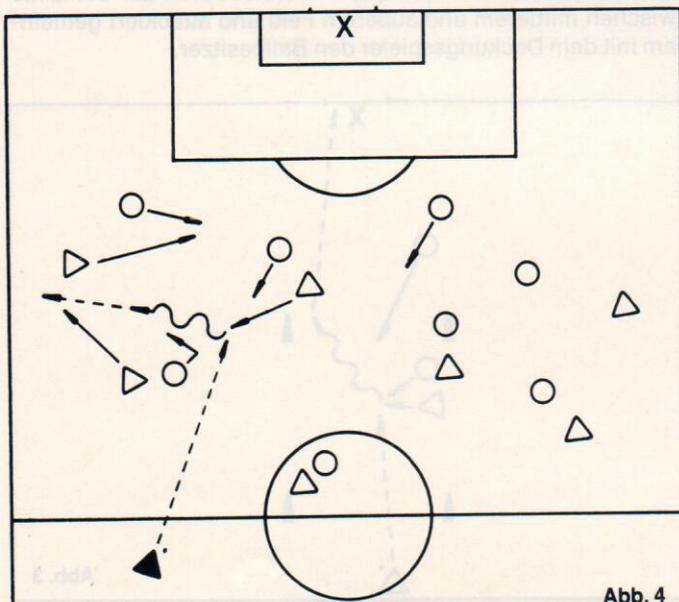


Abb. 4

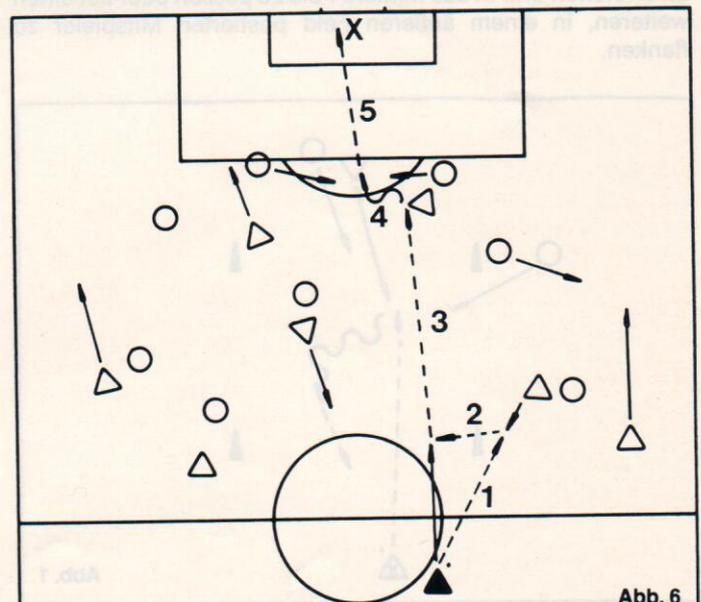


Abb. 6



**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**

Termine

Zentrale Fortbildung

Der Internationale Trainer-Kongreß (ITK) des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer 1988 findet vom 3. bis 6. Juli nächsten Jahres in Bayern statt. Das Schwerpunktthema lautet: Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Europameisterschaft 1988. Die Teilnahmekapazität für diese Fortbildungsveranstaltung wird ausgelegt für 600 Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz. Die Anmeldefrist läuft vom 1. Januar bis 31. März 1988. Weitere Einzelheiten hinsichtlich Tagungsort, Verfahrensweg für die Anmeldung usw. veröffentlichen wir in den nächsten Ausgaben von „fußballtraining“.

Regionale Fortbildung

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

21. September (Montag)
14.00 Uhr **Verbandsgruppe West**, Sportschule Duisburg-Wedau
2. Oktober (Freitag)
13.30 Uhr **Verbandsgruppe Baden-Württemberg**, Sportschule Steinbach
5. Oktober (Montag)
14.00 Uhr **Verbandsgruppe Hessen**, LSB-Sportschule in der Otto-Fleck-Schneise am Frankfurter Waldstadion
- 14.00 Uhr **Verbandsgruppe Südwest**, LSB-Sportschule im Saarbrücker Stadtwald
12. Oktober (Montag)
19.00 Uhr **Verbandsgruppe Berlin**, Sporthalle Berlin-Schöneberg
19. Oktober (Montag)
15.00 Uhr **Verbandsgruppe Bayern**, Trainingsgelände des 1. FC Nürnberg am Valznerweiher

Glückwünsche

Kurt Böhnke

Vizepräsident und Ehrenmitglied des BDFL, seit Jahrzehnten bei allen zentralen Veranstaltungen des BDFL als Kongreßleiter im vordersten Rampenlicht, Berliner durch und durch, in seiner aktiven Zeit u. a. Verbandstrainer von Berlin, Jugend-Cheftrainer von Hertha BSC



Ernst Marezek



Kurt Böhnke

über unzählige Fußballer-Generationen, erfolgreicher Spieler der berühmten „Spartaner“ des unvergessenen Ernst Fuhry, loyaler und beliebter Kollege, treuer und zuverlässiger Freund, hohes Maß an Verdiensten um den BDFL, Oberstudienrat im Ruhestand, vollendet am 28. September 1987 sein 70. Lebensjahr.

Ernst Marezek

Beisitzer im BDFL-Ehrengericht seit vielen Jahren, immer am Ball als bekannter und sehr erfolgreicher Trainer auf höchster Amateurebene im Westfalen-Land, als Stabsfeldwebel Hauptinitiator der großen und bedeutenden BDFL-Kongresse in der Bundeswehrsportschule Warendorf, ein ebenso geschätzter Kollege wie hilfsbereiter Freund, wird am 19. September 50 Jahre.

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

Aufnahmeanträge

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

Cobelin, H. O., Sandberg 153, 2210 Itzehoe; **Griebsch, Lutz**, Lüderitzstraße 59, 1000 Berlin 65; **Gerdson, Heinz-Willy**, Bendixensweg 8, 2000 Hamburg 60; **Laube, Gotthard**, Wittenbergstraße 6, 3153 Lahstedt 5; **Nappert, Werner**, Am Stiegelberg 10, 8594 Arzberg; **Pogats, Csaba Toni**, Brigittastraße 1, 4300 Essen 1; **Schleiter, Karl-Heinz**, Am Sportplatz 5, 6364 Florstadt 1.

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



**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)

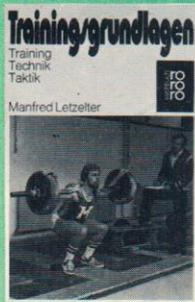
.....
(Verein, Schule, Institution)

.....
(Straße)

.....
(PLZ, Ort)

.....
(Tel. für Rückfragen)

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**

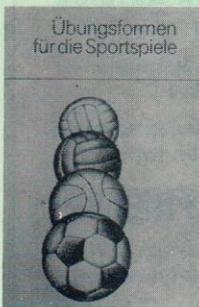
Der Sport-Brockhaus. Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**

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**

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

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



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

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

Kleine Spiele



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

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

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

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

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

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**

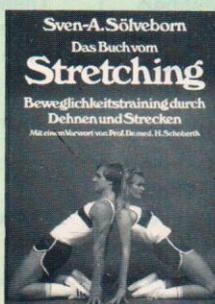
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

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**



Sölvborn, 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**

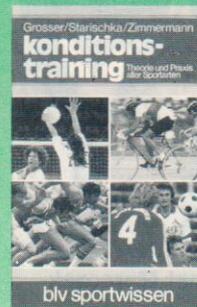
Konditions- und Krafttraining

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**

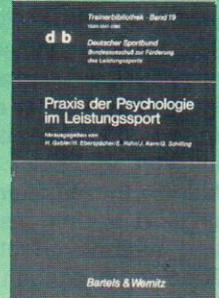
Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**

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

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

Sportpsychologie

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



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

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

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

Sporternährung



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

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

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

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

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

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

Sonstiges

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

Philippka-Buchversand
☎ 02 51 / 2 05 37
Bestellschein Seite 12

Peter Lange

„Das Bochumer Modell“

Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration

Vorbemerkungen

Begriffe wie Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Antizipation und Entscheidungsfähigkeit rücken immer mehr als Einflußgrößen in den Mittelpunkt des Sportgeschehens. Dies gilt auch für den Fußball. Wenn wir die genannten Begriffe zusammenfassen unter dem Oberbegriff „mentale Komponente“, dann steht ihm als zweiter bekannter Oberbegriff die „physische Komponente“ gegenüber.

Nach Beobachtungen einzelner Spieler in Wettkämpfen aller Spielklassen gibt es unter diesem Aspekt zwischen den beiden Komponenten eine Gemeinsamkeit und gleichzeitig eine Abhängigkeit mit Folgen (Abb. 1).

Welcher Trainer hat nicht schon den Wunsch geäußert, daß seine Mannschaft konzentrierter und aufmerksamer spielen möge, um Fehler zu vermeiden?

Welcher Trainer war nicht schon verzweifelt, wenn seine Aufforderung nur geringe Wirkung zeigte oder gar nicht von den Spielern wahrgenommen wurde?

Die wenigsten Trainer aber wissen um die Ursachen einer mangelhaften Wahrnehmungs- und geringen Aufmerksamkeitsfähigkeit ihrer Spieler. Ob und wie diese Mängel abgestellt oder bewältigt werden können, dazu fehlt es bisher im Fußball an praktischen Hilfen. Das „Bochumer Modell“ bietet hier einen Ansatz zur Lösung, denn Worte alleine führen bekanntlich oder gerade im Fußball nicht immer zu dem gewünschten Erfolg. Natürlich läßt sich durch Eigen- oder Fremdmotivation einiges für den Moment bewirken. Der Spieler reagiert auf die Anweisungen von außen in unselbständiger Form, ist aber in den nächsten Spielsituationen wieder auf sich selbst gestellt. Seine Entscheidungsfreude und -fähigkeit wird auf Dauer durch äußere Einwirkungen eingeschränkt. Seine Aufmerksamkeit leidet darunter, und die Folge daraus sind individuelle Fehler im Spiel.

Eine Möglichkeit, die Aufmerksamkeit und Konzentration der Spieler zu steigern und zu erhalten, ist das Prinzip des Methodenwechsels im Training. Von diesem Prinzip und zusätzlichem ständigen Aufgabenwechsel macht das „Bochumer Modell“ Gebrauch. Dazu kommen im Wechsel Einfach- oder Mehrfachaufgaben als weitere Verstärker zur Erhöhung der Aufmerksamkeit und Konzentration.

Das „Bochumer Modell“

Das „Bochumer Modell“ bietet in einer gut überschaubaren Organisationsform praxisnahe Übungs-, Spiel- und Trainingsformen an. Der Trainer hat die Möglichkeit, die Schwerpunkte im einzelnen selbst festzulegen. Schwerpunkte können Technik, Taktik und Kondition sein, aber auch Untergruppierungen wie z. B. Ausdauer, Schnelligkeit, Stehvermögen oder die Schulung technischer Grundelemente.

Die Organisationsform basiert auf Kleingruppenarbeit in den Spielformen 1 gegen 1, 2 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 1 usw. bis hin zum Spiel 4 gegen 4. Dabei gibt es sowohl den Wettkampf gegeneinander in der Belastungsphase als auch das regenerierende Miteinander in der Erholungsphase.

Im „Bochumer Modell“ werden nur allgemein bekannte Übungs-, Spiel- und Trainingsformen eingesetzt und durch Organisationsform und Aufgabenstellung miteinander verbunden. Der Einsatz des „Bochumer Modells“ setzt allerdings voraus, daß die ausgewählten Übungen dem Spielerkreis schon bekannt sind, das heißt, der Trainer muß zum Beispiel die Spielform 3 gegen 1 im Training mit allen seinen technischen, taktischen und konditionellen Ansprüchen vorgestellt haben.

Die Organisationsform des „Bochumer Modells“ ist nicht abhängig von Alter und Können. Sie kann auf die einzelnen Spielgruppen abgestimmt und ihnen angepaßt werden. Der Trainer hat dabei die Möglichkeit, die Inhalte so zu verändern, daß durch Einfach- oder Mehrfachaufgaben und dauernde schnelle Aufgabenwechsel der Spieler im Bereich der Aufmerksamkeit und Konzentration besonders gefordert und belastet wird.

SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**



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

10 Bälle nur DM **189,-**



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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

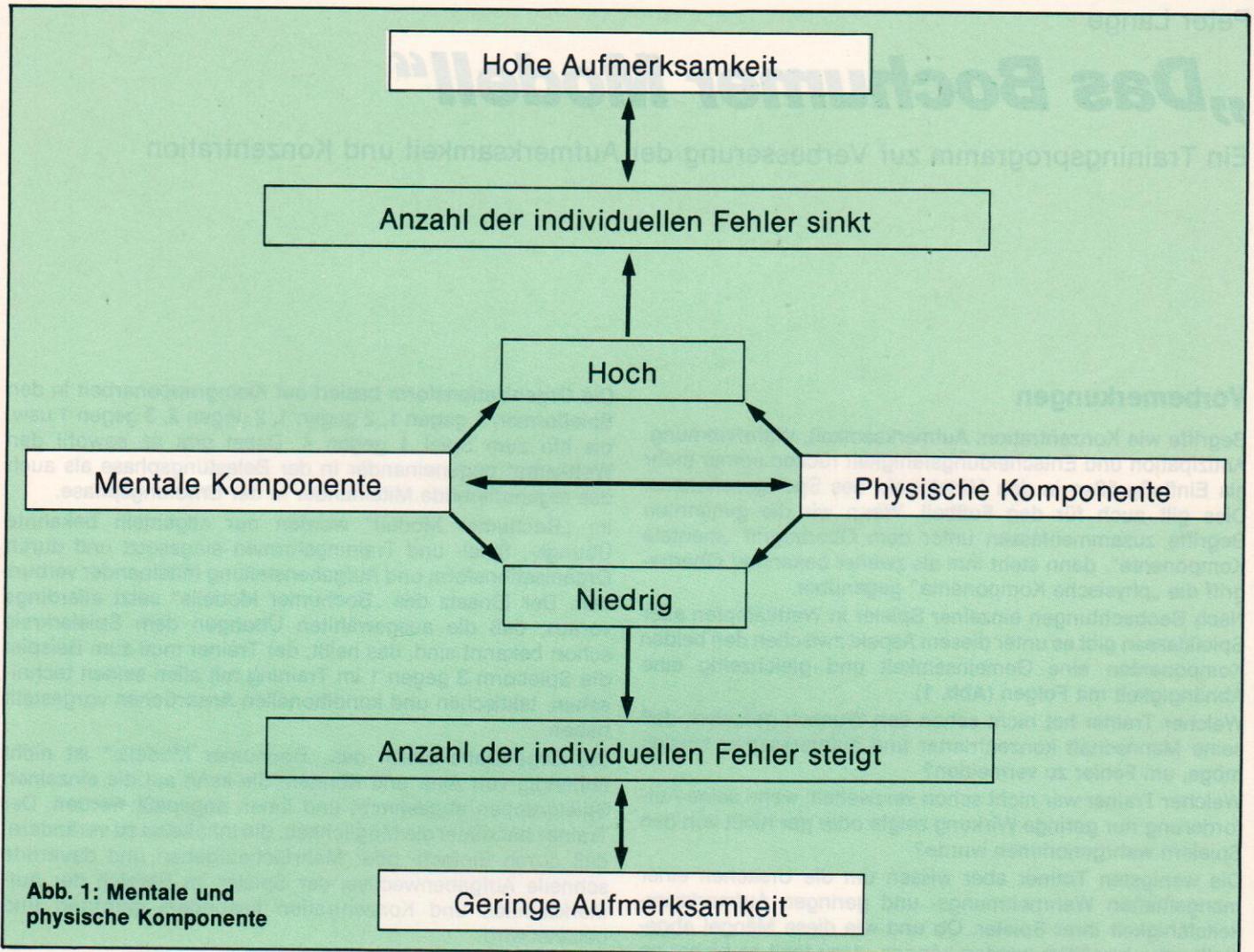


Abb. 1: Mentale und physische Komponente

Planung und Durchführung

Der Organisationsrahmen des „Bochumer Modells“ umfaßt in der Grundaufstellung 4 Paare und 4 Tore sowie 4 Bälle und 8 Hemden (z. B. 4 rote und 4 gelbe). Die Tore werden mit Hütchen oder Stangen markiert, und an jedes Tor begibt sich ein Paar (je 1 Spieler von rot und gelb) mit Ball (**Abb. 2**). Die Torgröße kann verändert werden (1 bis 2 Meter ohne Torwart). Die Spielfeldgröße richtet sich nach Alter und Leistungsstand der Spieler (ungefähr 20 bis 30 Meter mal 20 bis 30 Meter).

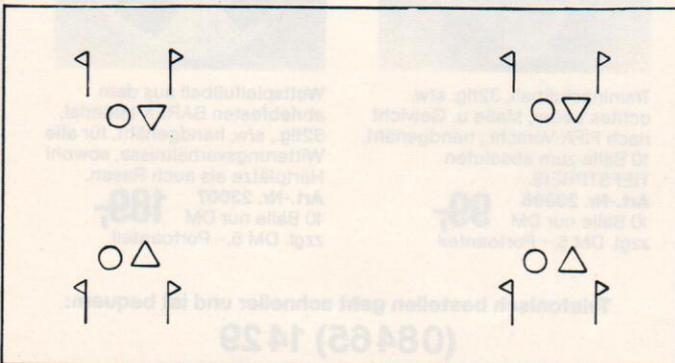


Abb. 2: Die Grundaufstellung im „Bochumer Modell“ mit 4 Paaren (A, B, C, D)

Das Übungsangebot und sein Ablauf in der Erholungsphase

Die Übungsauswahl berücksichtigt in der Erholungsphase ebenfalls Übungs-, Spiel- und Trainingsformen in Kleingruppen. Über die Dauer der aktiven Erholungsphase entscheidet der Trainer. Auch hierbei sollten dem Alter und dem Leistungsstand der Spieler Rechnung getragen werden. In dieser Phase stehen einerseits Übungen aus dem Bereich der Technik im Vordergrund (Beispiele dazu sind das Jonglieren, Ballhochhalten, Zielstoß durch das Tor, Kopfballsport, Fußballtennis, Achterlauf an den Toren, Paßspiel, Gehen und Traben mit und ohne Ball usw.). Zum anderen können sowohl regenerierende gymnastische Übungen angeboten werden als auch Stretching-Übungen zur Lockerung und Dehnung der Muskulatur. Der Trainer sollte darauf achten, daß die angeordnete Erholungsphase von den Spielern auch entsprechend gestaltet und ausgeübt wird. Nur dann sind die folgenden Belastungsphasen sinnvoll und durchführbar.

Das Übungsangebot und sein Ablauf in der Belastungsphase

Die Übungsauswahl beinhaltet alle Übungs-, Spiel- und Trainingsformen in der Kleingruppe. Welche Übungen gespielt werden und wie lange, entscheidet der Trainer. Durch Übungsansage wechselt er die Aufgaben-

stellung und kann die 4 Paare A, B, C, D beliebig miteinander oder gegeneinander spielen lassen.

Die Belastungszeit (z. B. 1 bis 5 Minuten) ist abhängig von der Aufgabenstellung, dem Alter und Leistungsstand der Spieler

und verlangt zusätzlich vom Trainer viel Einfühlungs- und Urteilsvermögen. Eine Übung ist dann abzubrechen, wenn die Aufmerksamkeit und Konzentration der Spieler nachläßt, was z. B. durch häufige Ballverluste, verlorene Zweikämpfe oder überhartes Spiel (Foulspiel) erkennbar wird.

Trainingsprogramm

Ziel: Schulung und Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration unter Berücksichtigung bekannter Übungs-, Spiel- und Trainingsformen.

Aufwärmen

Die Aufwärmphase sollte altersangemessen und dem Leistungsstand der Spieler entsprechend durchgeführt werden. Bei Kindern und Jugendlichen bis zur C-Jugend (14 Jahre) ist ein Aufwärmen mit Ball in Einzelarbeit zu empfehlen und mit einer spielerischen Gymnastik zur Lockerung und Dehnung zu ergänzen. Gut geeignet sind hier auch Lauf- und Tummel-spiele in Verbindung mit gymnastischen Übungen.

Muskulatur und Kreislauf der Spieler sollen auf die folgenden Trainingsbelastungen vorbereitet werden. Insbesondere aber gilt es, die innere Bereitschaft der Spieler für das Trainingsziel zu wecken.

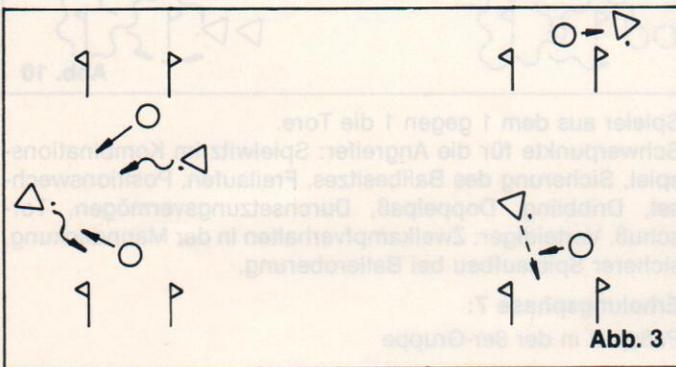
Hauptteil

In den nachfolgenden Abbildungen gehen wir von der Grund-aufstellung im „Bochumer Modell“ aus. Es sind 4 Paare A, B, C, D beteiligt und (wie beschrieben) farblich zu unterscheiden (siehe **Abb. 2**).

Spielform 1 (Abb. 3):

Spiel 1 gegen 1 auf ein Tor

Schwerpunkte: Schulung des Zweikampfverhaltens in Angriff und Abwehr, Abschiirmen des Balles, Entwicklung des Tor-dranges, abwechslungsreiches Dribbling, Torerfolg von bei-den Seiten.



Erholungsphase 1:

Gemeinsames Ballhochhalten

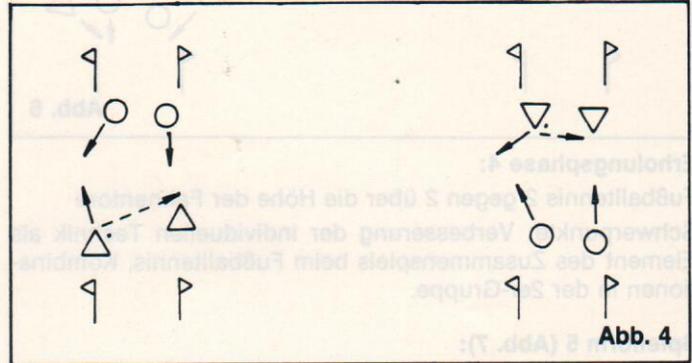
Zunächst jongliert Spieler A, anschließend erfolgt das Abspiel zum Mitspieler B (die Ballkontakte sollen variabel ausgeführt werden, z. B. Spann, Oberschenkel, Kopf).

Spielform 2 (Abb. 4):

Spiel 2 gegen 2 auf zwei Tore

Die Paare A und B bilden jeweils eine Mannschaft, ebenfalls die Paare C und D.

Schwerpunkte: Zweikampfverhalten in Angriff und Abwehr,



Freilaufen und Decken, Spielwitz im Kombinationsspiel, Dribbling, Doppelpaß, Torabschluß.

Erholungsphase 2:

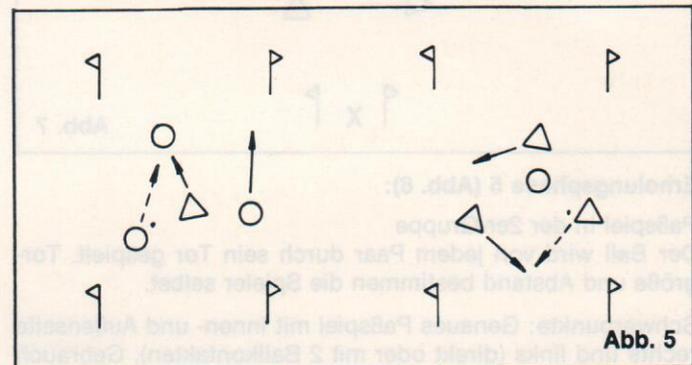
Kopfballspiel im Kreis in zwei 4er-Gruppen

Schwerpunkte: Einzeltechnik, aber auch das Zusammenspiel in der Gruppe.

Spielform 3 (Abb. 5):

Spiel 3 gegen 1 in beiden Gruppen (mit oder ohne Tor)

Schwerpunkte: Ballbesitzsicherung im direkten Spiel oder im Spiel mit zwei Ballkontakten (Innen- und Außenseite oder rechts-links, links-rechts im Wechsel), Schulung des Angriffs- und Abwehrverhaltens in Überzahl und Unterzahl beim Spiel auf ein Tor.



Erholungsphase 3:

Kombinationsspiel in der 4er-Gruppe auf engem Raum. Die Positionswechsel erfolgen im lockeren Trab.

Spielform 4 (Abb. 6):

Spiel 3 gegen 2 (2 gegen 2 plus 1 neutraler Spieler)

Spiel 2 gegen 1 (1 gegen 1 plus 1 neutraler Spieler)

Schwerpunkte: Sicherung des Ballbesitzes in der Überzahl, bewußter Einsatz des neutralen Spielers, ideenreiches Kombi-nationsspiel, Doppelpaß, Dribbling, Spiel in die Gasse, takti-sches Abwehrverhalten in der Unterzahl (Raumdeckung), takti-sches Angriffsverhalten in der Überzahl (Raumaufteilung, Staffe-lung in Tiefe und Breite), Torerfolg von beiden Seiten.

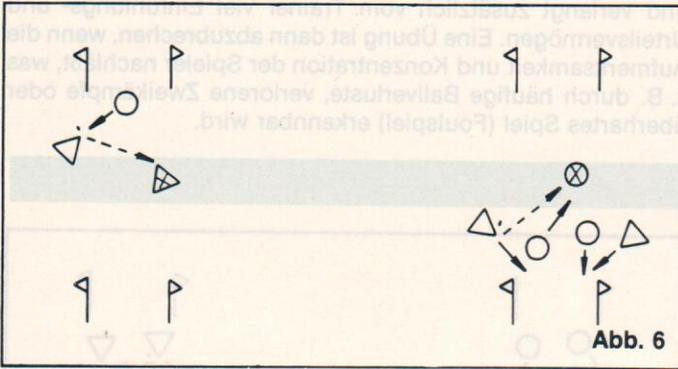


Abb. 6

Erholungsphase 4:

Fußballtennis 2 gegen 2 über die Höhe der Fahnentore
 Schwerpunkte: Verbesserung der individuellen Technik als Element des Zusammenspiels beim Fußballtennis, Kombinationen in der 2er-Gruppe.

Spielform 5 (Abb. 7):

Spiel 4 gegen 2 und Spiel 1 gegen 1 mit oder ohne Tore
 Die Spieler sollten wechselweise in beiden Spielformen eingesetzt werden. Es ist auch möglich, die Spielform 4 gegen 2 auf zwei Tore mit Torhütern durchzuführen (siehe Abb. 7).

Schwerpunkte: Sicherung des Ballbesitzes, direktes Spiel, Spiel mit 2 Ballkontakten, Verbesserung des Angriffs- und Abwehrverhaltens in der Über- und Unterzahl beim Spiel auf Tore.

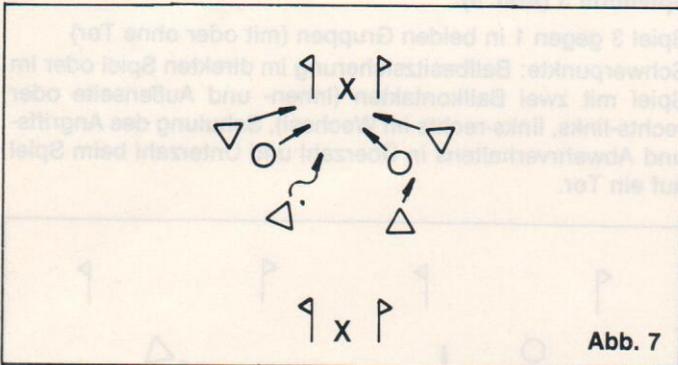


Abb. 7

Erholungsphase 5 (Abb. 8):

Paßspiel in der 2er-Gruppe
 Der Ball wird von jedem Paar durch sein Tor gespielt. Torgröße und Abstand bestimmen die Spieler selbst.

Schwerpunkte: Genaues Paßspiel mit Innen- und Außenseite rechts und links (direkt oder mit 2 Ballkontakten), Gebrauch des „schwachen“ Fußes.

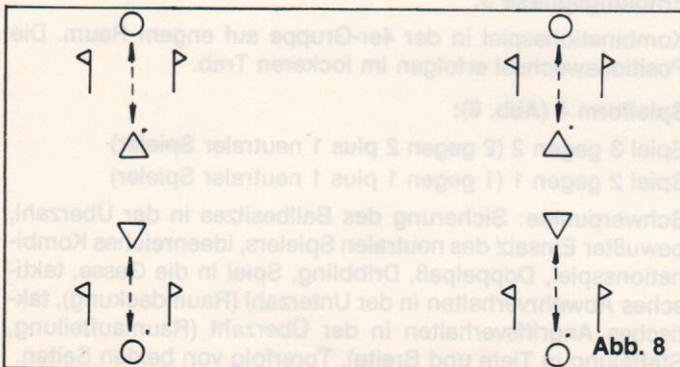


Abb. 8

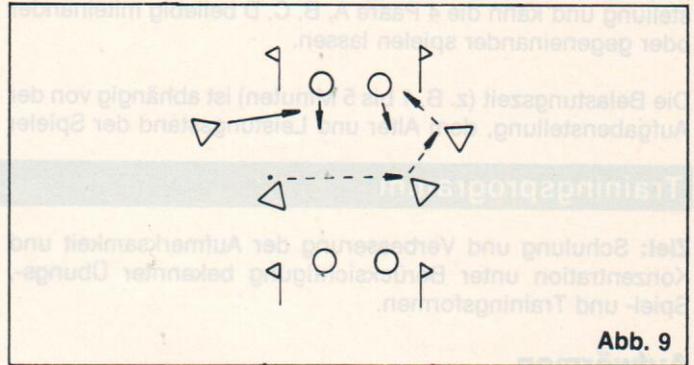


Abb. 9

Spielform 6 (Abb. 9):

Spiel 4 gegen 2 mit Toren
 Schwerpunkte der 4 Angreifer: Sicherung des Ballbesitzes, ideenreiches Kombinationsspiel, Schulung des Angriffsverhaltens in der Überzahl, direktes Spiel, Doppelpaß, Ballübernahme, Dribbling, Torabschluß, Spielverlagerung.

Erholungsphase 6 (Abb. 10):

Achterlauf im Dribbling um die Tore mit anschließender Ballübergabe zum Partner.
 Schwerpunkte: Spiel mit der Innen- und Außenseite, Spiel mit dem rechten und linken Fuß.

Spielform 7 (Abb. 11):

Spiel 3 gegen 3 und 1 gegen 1 mit oder ohne Tore. Wird die Spielform 3 gegen 3 auf Tore durchgeführt, so besetzen die

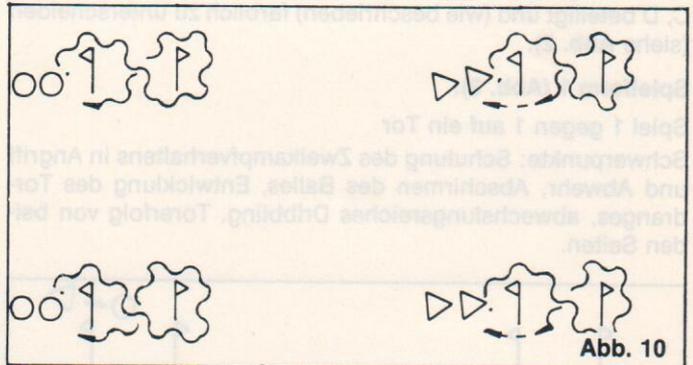


Abb. 10

Spieler aus dem 1 gegen 1 die Tore.
 Schwerpunkte für die Angreifer: Spielwitz im Kombinationsspiel, Sicherung des Ballbesitzes, Freilaufen, Positionswechsel, Dribbling, Doppelpaß, Durchsetzungsvermögen, Toranschluß. Verteidiger: Zweikampferverhalten in der Manndeckung, sicherer Spielaufbau bei Balleroberung.

Erholungsphase 7:

Paßspiel in der 8er-Gruppe

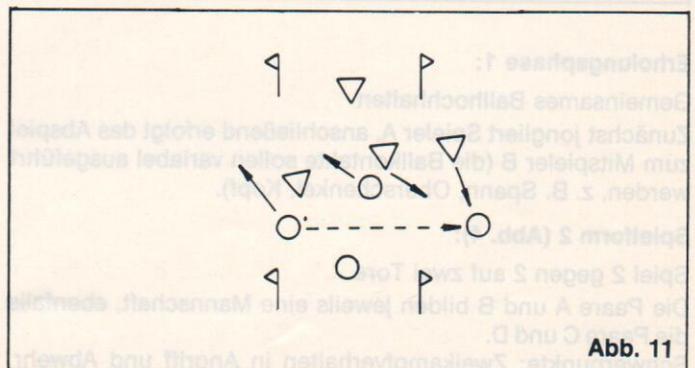


Abb. 11

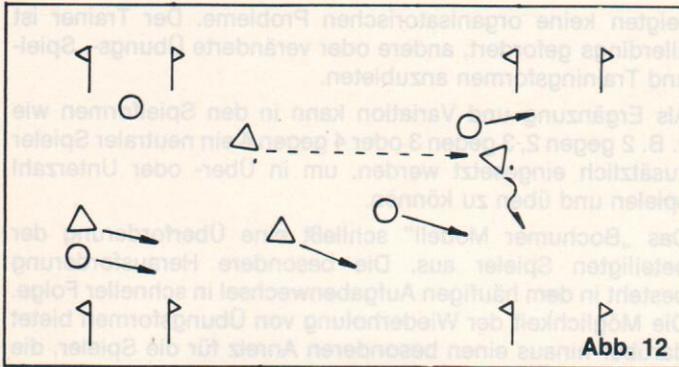


Abb. 12

Es wird nur direkt gespielt, die Positionswechsel erfolgen im Trabtempo. Auf genaues Zuspiel ist zu achten!

Spielform 8 (Abb. 12):

Spiel 4 gegen 4 auf 2 oder 4 Tore

Schwerpunkte bei den Ballbesitzern: Flügelspiel, Spielverlagerung, Spiel ohne Ball, Positionswechsel, Tordrang, Torabschluß.

Bei den Abwehrspielern: Wechsel zwischen Mann- und Raumdeckung, Abschirmen der Tore, Zweikampverhalten, sicherer Spielaufbau bei Balleroberung.

Erholungsphase 8:

Stretching/Gymnastik

Selbständiges Lockern und Dehnen

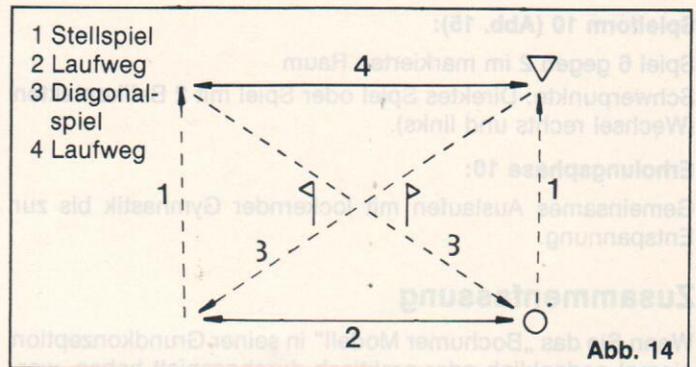


Abb. 14

Spielform 9 (Abb. 13):

Spiel 5 gegen 3 mit oder ohne Tore (es kann auch auf Linientore gespielt werden)

Schwerpunkte bei der Überzahl: Direktes Spiel oder Spiel mit 2 Ballkontakten, Positionswechsel, Spiel ohne Ball, sicheres Kombinationsspiel, Torabschluß, schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr bei Ballverlust.

Bei der Unterzahl: Ballhaltendes Dribbling, Durchsetzungsvermögen, Verbesserung des raumdeckenden Abwehrverhaltens.

Erholungsphase 9 (Abb. 14):

Steil-Diagonalpaßspiel in der 2er-Gruppe unter Einbeziehung der Tore. Da das Ausführungstempo bei den Positionswechseln äußerst gering sein sollte (Dauerlauftempo), müssen die Pässe gut dosiert gespielt werden.

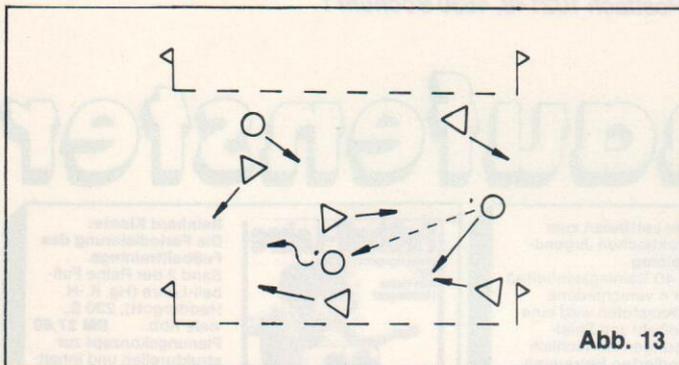


Abb. 13

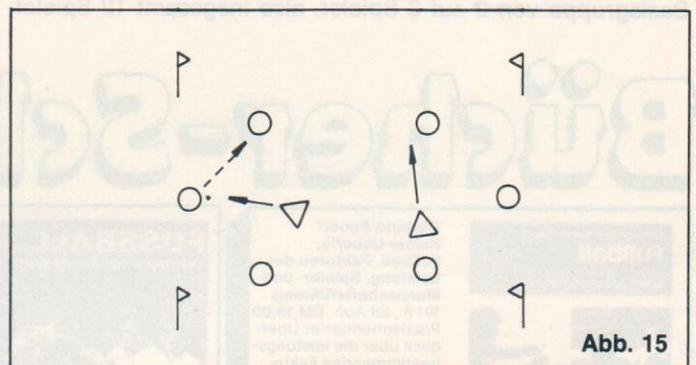


Abb. 15

Hilfe bei Sport-Schmerzen

Naturprodukte haben wieder Vorrang!

Kiefern-Balsam aus österreichischer Naturharzverwertung

Dieser milde, durchblutungsfördernde Naturharzbalsam besteht ausschließlich aus KIEFERNHARZ, BIENENWACHS, LANOLIN und RINDERTALG – daher garantiert nur reine, unverfälschte Naturprodukte. Durch Einreibung mit **Kiefern-Balsam** wird die Haut geschmeidig, die Durchblutung angeregt, die Spannkraft der Muskeln erhöht sowie tiefliegende Verkrampfung oder Verspannungen gelöst – wichtig für Sportler (**Muskelkater, Tennisarm**) und ältere Menschen. Als Handcreme hat sich **Kiefern-Balsam** gegen rissige, schrundige Hände als Folge bei Arbeiten in ständig feuchten Materialien bestens bewährt.

Originaldose mit 200 g nur **DM 24,50** / ab 10 Dosen nur **DM 22,-**

Bezugsquelle: **Kräuterhaus St. Bernhard, Abt. 19**
7342 Bad Ditzenbach 2 · Tel. 07334/5908

Spielform 10 (Abb. 15):

Spiel 6 gegen 2 im markierten Raum
Schwerpunkte: Direktes Spiel oder Spiel mit 2 Ballkontakten (Wechsel rechts und links).

Erholungsphase 10:

Gemeinsames Auslaufen mit lockernder Gymnastik bis zur Entspannung.

Zusammenfassung

Wenn Sie das „Bochumer Modell“ in seiner Grundkonzeption einmal gedanklich oder praktisch durchgespielt haben, werden sich sicherlich auch bei Ihnen zusätzliche Ideen ergeben, die man einbauen kann, ohne die Organisationsform zu stören.

Meine Erfahrungen mit dem Modell haben mir gezeigt, daß es für alle Alters- und Leistungsstufen in Verein und Schule geeignet ist. In seiner überschaubaren Form gibt es keine Organisationsprobleme und Zeitverluste. Das „Bochumer Modell“ erzielt in den Bereichen Technik, Taktik und Kondition sowie für die Verbesserung der „mentalen Komponente“ des Spielers eine hohe Effektivität. Das Ziel, die Aufmerksamkeit und Konzentration der Spieler zu fordern und zu verbessern, ist zu verwirklichen. Auch die Spieler haben hier die Möglichkeit zur Selbstkontrolle, und dem Trainer wird damit die Einflußnahme und Korrektur erleichtert. Selbst bei höherer Trainingsbeteiligung läßt sich auf der Basis des „Bochumer Modells“ arbeiten. Erfahrungen mit einer Veränderung der Basisgruppe von 2 auf 3 Spieler, also insgesamt 12 Spieler,

zeigten keine organisatorischen Probleme. Der Trainer ist allerdings gefordert, andere oder veränderte Übungs-, Spiel- und Trainingsformen anzubieten.

Als Ergänzung und Variation kann in den Spielformen wie z. B. 2 gegen 2, 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 ein neutraler Spieler zusätzlich eingesetzt werden, um in Über- oder Unterzahl spielen und üben zu können.

Das „Bochumer Modell“ schließt eine Überforderung der beteiligten Spieler aus. Die besondere Herausforderung besteht in dem häufigen Aufgabenwechsel in schneller Folge. Die Möglichkeit der Wiederholung von Übungsformen bietet darüber hinaus einen besonderen Anreiz für die Spieler, die die Aufgabe noch aufmerksamer und konzentrierter erfüllen wollen.

Der Trainer sollte bei der Durchführung des Trainings vor allem der Individualität und dem Spielwitz seiner Spieler einen großen Freiraum einräumen.

Als Ergebnis aus der Anwendung des „Bochumer Modells“ sollen die Spieler unter Anleitung den Transfer vom Training auf das Spiel leisten, indem sie selbständig die Erfahrungen aus dem Training in den Wettkampf einbringen und so ihre Spielweise in bezug auf Aufmerksamkeit und Konzentration stabilisieren können.

*

Anschrift des Verfassers:

*Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Sportwissenschaft,
Postfach 102148, 4630 Bochum 1*

Bücher-Schaukasten



Gerhard Bauer/Heiner Ueberle:
Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung.
191 S., 28 Abb. **DM 18,00**
Praxisorientierter Überblick über die leistungsbestimmenden Faktoren im Fußball: Vom Einzelspieler über Mannschaft, Vereinsführung bis hin zur Spieler- und Mannschaftsführung durch den Trainer.

blv sportwissen



Der Leitfaden zum praktischen Jugendtraining
In 40 Trainingseinheiten für 4 verschiedene Altersstufen wird eine Vielzahl von Spielübungen zur fachlich fundierten Betreuung von Jugendlichen exakt beschrieben. Von der FIFA empfohlen!
215 Seiten, 246 Zeichnungen. **DM 29,90**



Reinhard Klante:
Die Periodisierung des Fußballtrainings.
Band 2 der Reihe Fußball-Lehre (Hg. K.-H. Heddergott), 230 S., viele Abb. **DM 27,80**
Planungskonzept zur strukturellen und inhaltlichen Gestaltung sowie Überblick über methodische Vorgehensweisen in den Trainingseinheiten zur Saisonvorbereitung.

Limpert



Autorenkollektiv (Lt. Wolfgang Koch):
Fußball. Handbuch für den Übungsleiter.
DDR. 264 S. mit vielen Abb. **DM 27,80**
Umfassende Darstellung technischer, taktischer und athletischer Leistungsfaktoren sowie der physischen und psychischen Voraussetzungen im Fußball. Mit umfangreicher Übungssammlung.



Gerd Westphal/Michael Gasse/Gerd Richtering:
Entscheiden und Handeln im Sportspiel.
Bd. 25 der DSB-Trainerbibliothek. 176 S., 40 Abb. und ca. 60 Fotos **DM 26,00**
Umfassende Darstellung der Zusammenhänge taktischen Handelns anhand von 14 typischen Spielsituationen aus dem Volleyball.



Klaus Zieschang/Wilfried Buchmeier:
Über den Umgang mit Sportjournalisten.
Bd. 24 der DSB-Trainerbibliothek. 112 S. **DM 19,80**
Praktischer Leitfaden für eine effektive Öffentlichkeitsarbeit von Trainer, Vereinsführung und Sportler. Mit vielen Tipps für die Zusammenarbeit mit Medienvertretern.

Zu beziehen im Buchhandel oder mit dem Bestellschein auf Seite 12!

Philippka-Verlag, Abt. Buchversand, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, ☎ 0251/20537

Friedhelm Wenzlaff

Trainingsformen für das Konterspiel

Vorbemerkungen

Offensiver und zielstrebiges Angriffsfußball kommt beim Zuschauer besser an als stures Defensivspiel. Jede Mannschaft kann jedoch einmal für einen längeren Zeitraum in die Defensive gedrängt werden, weil sie vom Gegner stark unter Druck gesetzt wird. In dieser bedrängten Situation ist die abwehrende Mannschaft allerdings nicht chancenlos, wenn sie geduldig auf plötzliche Konterchancen lauert und dann entsprechend bemüht ist, diese seltenen Möglichkeiten erfolgreich zu nutzen. Das richtige taktische Mittel ist dabei das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff, denn dem Gegner darf keine Chance gelassen werden, seine meist zu weit aufgerückte Abwehr wieder zu ordnen.

Bereits die ersten beiden Aktionen nach dem Ballgewinn sind von entscheidender Bedeutung. So muß das erste bzw. zweite Zuspiel auf dem schnellsten Wege steil oder in die Diagonale erfolgen, weil jede Verzögerung schon in der Anfangsphase einen erfolgreichen Konter gefährden kann. Eine zu bedächtige Ballkontrolle oder ein zu langes Dribbling sind Beispiele für zeitliche Verzögerungen. Bei allen Konterangriffen kommt es aber darauf an, in eine unorganisierte und daher auch aufgelockerte Abwehr hineinzustoßen. Das läßt sich jedoch nur dann umsetzen, wenn die Angreifer nach dem Ballgewinn bemüht sind, auf schnellstem Wege in den Rücken der Abwehrspieler des Gegners zu gelangen, wobei die sich anbietenden Räume taktisch und läuferisch optimal zu nutzen sind. Besonders wichtig ist außerdem ein schnelles Kombinationsspiel, das einen Mitspieler in eine aussichtsreiche Schußposition bringt.

Das Konterspiel ist immer ein wirksames taktisches Mittel, wenn es von einer Mannschaft gut beherrscht wird. Um dieses Ziel zu erreichen, muß der Trainer seine Aktiven zunächst in theoretischer Form mit einigen wichtigen taktischen Regeln über erfolgreiches Konterspiel vertraut machen, ehe es auf dem Platz an die praktischen Übungen geht.

Taktische Regeln für erfolgreiches Konterspiel:

- Das erste Zuspiel hat schnell und genau zu erfolgen.
- Eine zu große Anzahl von Pässen und ein zu langes Ballführen sind „Bremsen“ für jeden Konterangriff.
- Bei aller Schnelligkeit der Konterversuche darf die Abseitsregel nicht mißachtet werden, was hohe Anforderungen an die Aufmerksamkeit der Spieler stellt.
- Die meisten Konteraktionen verlaufen am erfolgreichsten über die Flügel.
- Unmittelbar nach dem ersten Zuspiel müssen mehrere Spieler entschlossen nachrücken, um die Sturmspitzen im Rückraum zu unterstützen.

- Die Angriffsspitzen und die im Rückraum befindlichen Mitspieler müssen Durchsetzungsvermögen beweisen und sollten immer den direkten Weg zum gegnerischen Tor suchen.

- Aus Zeitersparnisgründen müssen die Pässe in den Rücken der gegnerischen Abwehrspieler und in den Lauf der Mitspieler gespielt werden.

Das richtige Kontern ist ein taktisches Schwerpunktthema, welches überwiegend im Mannschaftsrahmen erarbeitet werden sollte. Vorweg werden nun einige einleitende Trainingsformen aufgezeigt, die das Ziel haben, besonders notwendige Übungsschwerpunkte zur Durchführung des Konterspiels zu trainieren. Dabei denke ich an die spezielle taktische Spielform des 1 gegen 1 mit dem Schwerpunkt des Ballerkämpfens und dem anschließenden Tempodribbling. Auch innerhalb der Parteispiele 4 gegen 4 oder 4 gegen 5 (4 Angreifer gegen 5 Abwehrspieler) läßt sich das Kontern sehr gut trainieren, wobei neben der Balleroberung und dem Tempodribbling auch noch das schnelle Umschalten und die Spielverlagerung in einen anderen Raum des Feldes geübt werden. Bei den folgenden Trainingsformen gehen wir davon aus, daß die Trainingsgemeinschaft aus 16 Feldspielern und 2 Torhütern besteht.

Einleitende Trainingsformen

Spielform 1 (Abb. 1):

Spiel 1 gegen 1 zwischen Kleintor und Großtor

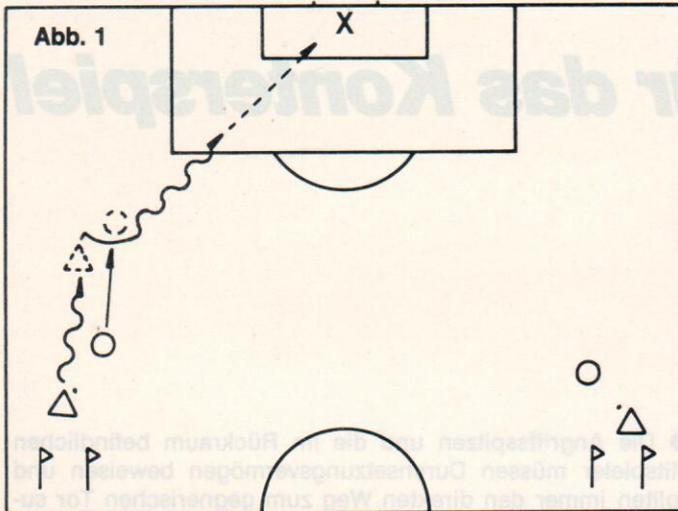
In beiden Spielfeldhälften werden in unmittelbarer Nähe der Mittellinie und der Seitenlinien je 2 Kleintore mit Fahnenstangen markiert. Die beiden Torsteher besetzen je 1 Großtor, und die Feldspieler werden in 8 Spielerpaare eingeteilt, die jeweils einen Ball erhalten. Es üben jedoch immer nur 4 Spielerpaare zur gleichen Zeit. Die Ballbesitzer postieren sich mit Blickrichtung zum Großtor, während ihre Gegenspieler die innere Linie besetzen. Vor Beginn der Übung stehen alle übenden Spielerpaare etwa 5 Meter vor dem Kleintor. Die Ballbesitzer sollen nun im Dribbling ihre Gegenspieler überwinden und dann im höchsten Tempo das Großtor anstreben, um dort aus dem

Haben Sie gute Kontakte zu Sportvereinen? Dann haben wir den richtigen Job für Sie! Für den Verkauf von

Sportbällen – Trikots – Sportanzügen

suchen wir, bestens eingeführt bei Vereinen, noch einige Außendienstmitarbeiter.

Zuschriften unter Chiffre ft 9a/87 an den Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster.



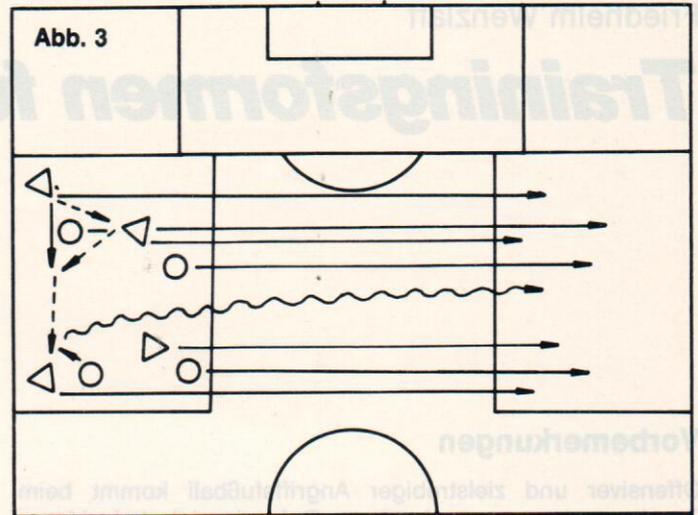
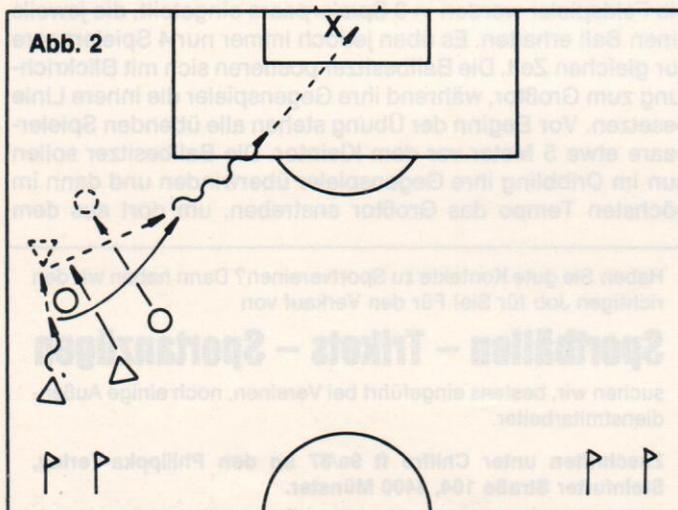
Bereich der Strafraumgrenze auf das Tor zu schießen. Er kämpfen sich die Gegenspieler den Ball, so sollen sie ihrerseits unverzüglich auf das Kleintor kontern. Haben die ersten 4 Spielerpaare die Übung abgeschlossen, so räumen sie das Feld für die nächsten 4. Beim folgenden Durchgang wechseln dann die vorherigen Ballbesitzer mit den Gegenspielern die Aufgaben.

Spielform 2 (Abb. 2):

Spiel 2 gegen 2 zwischen Kleintor und Großtor
Nun sind alle 16 Feldspieler zur gleichen Zeit im Einsatz, denn vor den 4 Kleintoren stellen sich je 2 Angreifer und 2 Abwehrspieler auf. Jedes Angreiferpaar hat einen Ball. Der Übungsablauf ist ähnlich wie in Spielform 1, nur ist die Alternative des Zusammenspiels gegeben, bevor wieder mittels Tempodribbling zur Strafraumgrenze gelaufen wird, um von dort einen Torschuß abzugeben. Nach erfolgreichem Abschluß wechseln Angreifer und Abwehrspieler ihre Aufgaben.

Spielform 3 (Abb. 3):

Spiel 4 gegen 4 mit Felderwechsel nach Balleroberung
Im Bereich der Seitenlinien werden in jeder Spielfeldhälfte 2 Übungsfelder (20 mal 25 Meter) angelegt. Zwischen den 2 Übungsfeldern sollte eine Distanz von mindestens 20 Metern vorhanden sein. Wir bezeichnen diese Strecke als Konterweg. Die Feldspieler werden in vier 4er-Gruppen aufgeteilt, und jeweils 2 Gruppen besetzen in einer Spielfeldhälfte ein Übungsfeld, in dem sie gegeneinanderspielen. Die ballbesit-



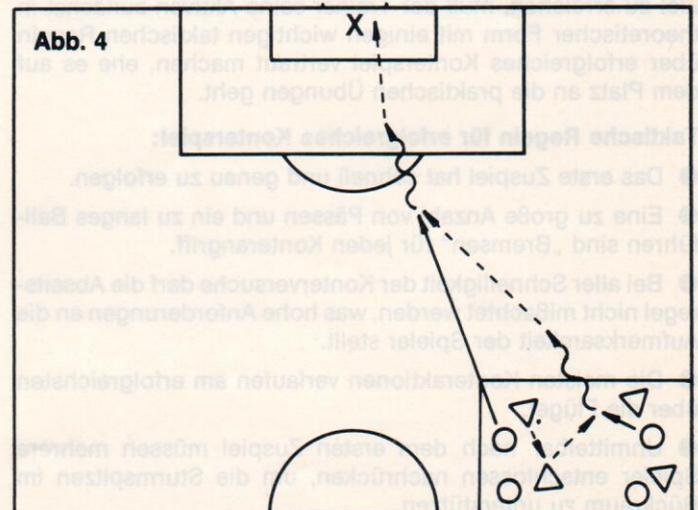
zende Gruppe soll von den 4 Gegenspielern unter Druck gesetzt werden, deren Ziel es ist, den Ball so schnell wie möglich zu erobern. Die Balleroberung ist das Zeichen für den sofortigen Wechsel in das gegenüberliegende Übungsfeld. Der schnelle Wechsel von einem Übungsfeld in das andere ist der Schwerpunkt dieser Übung, denn auf dem Wege in das andere Feld erfolgt kein weiteres Zusammenspiel der Gruppe, die zuvor den Ball erobert hatte. Sie setzt jedoch das 4 gegen 4 im anderen Übungsfeld sofort wieder in Gang, bis es zum nächsten Wechsel kommt.

Hinweis:

Da für diese Trainingsform keine Torhüter benötigt werden, müssen diese sich nach vorherigen Anweisungen des Trainers separat beschäftigen, ehe sie in der nächsten Trainingsform wieder zum Einsatz kommen.

Spielform 4 (Abb. 4):

Spiel 4 gegen 4 aus dem Übungsfeld zum Großtor
In der letzten einleitenden Trainingsform wird in jeder Spielfeldhälfte nur ein Übungsraum (20 mal 25 Meter) auf der rechten Seite (Blickrichtung zum Tor) abgesteckt. Der Übungsauftrag der 3. Trainingsform bleibt erhalten. Verliert die zusammenspielende Gruppe den Ball an ihre Gegenspieler, so leiten diese sofort einen Konterangriff in Richtung des Großtores ein, wobei der Torabschluß schnell gefunden werden soll.



Trainingsformen im Mannschaftsrahmen

Spielform 1 (Abb. 5):

Konter nach einem gegnerischen Eckstoß

Aus einem abgewehrten Eckstoß kann sich ein gefährlicher Konter entwickeln. Da wir nur mit 16 Spielern trainieren, führen wir diese Übung auf einem verkürzten Spielfeld durch. So steht das „Kontertor“ auf der gegenüberliegenden Strafraumlinie. In der Hälfte, in der die Eckstoßausführung erfolgt, sind 6 Abwehrspieler und 5 Angriffsspieler im Strafraum positioniert. Der 6. Angreifer ist der Eckstoßschütze. Etwa an der Mittellinie befinden sich 2 Angriffsspieler, die zur abwehrenden Mannschaft gehören, und 2 Abwehrspieler, die die Gruppe der angreifenden Mannschaft komplettieren.

Gelingt es nun der abwehrenden Mannschaft beim Eckstoß in Ballbesitz zu gelangen, so soll sie blitzschnell einen Konterangriff inszenieren. Besonders wichtig ist dabei, daß nach der Balleroberung ein intensives Freilaufen aller Mitspieler erfolgt. Der jeweilige Ballbesitzer soll Aktivitäten entwickeln, die einen schnellen Raumgewinn bringen (Tempodribbling oder Paß in die Tiefe).

Ebenso entscheidend ist das Nachrücken aller Spieler der konternden Mannschaft, um Anschlußaktionen zu ermöglichen, denn der Zwischenraum von den Angreifern zu den übrigen Mitspielern darf nicht zu groß sein, damit zum Beispiel auch der Torabschluß aus der 2. Reihe nach einem Rückpaß einer der Spitzen erfolgen kann. Bei allen Pässen muß sehr genau zugespielt werden. Ein Paß in den Rücken eines in die

Tiefe startenden Spielers oder ein zu langsamer Paß gefährden den Erfolg eines jeden Konterangriffs.

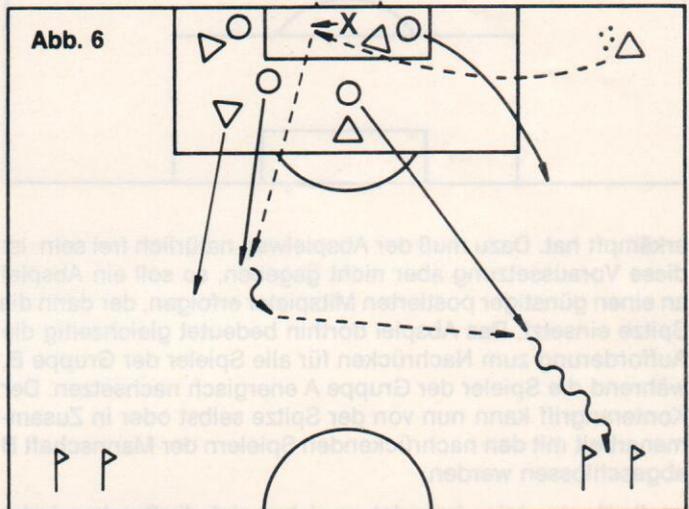
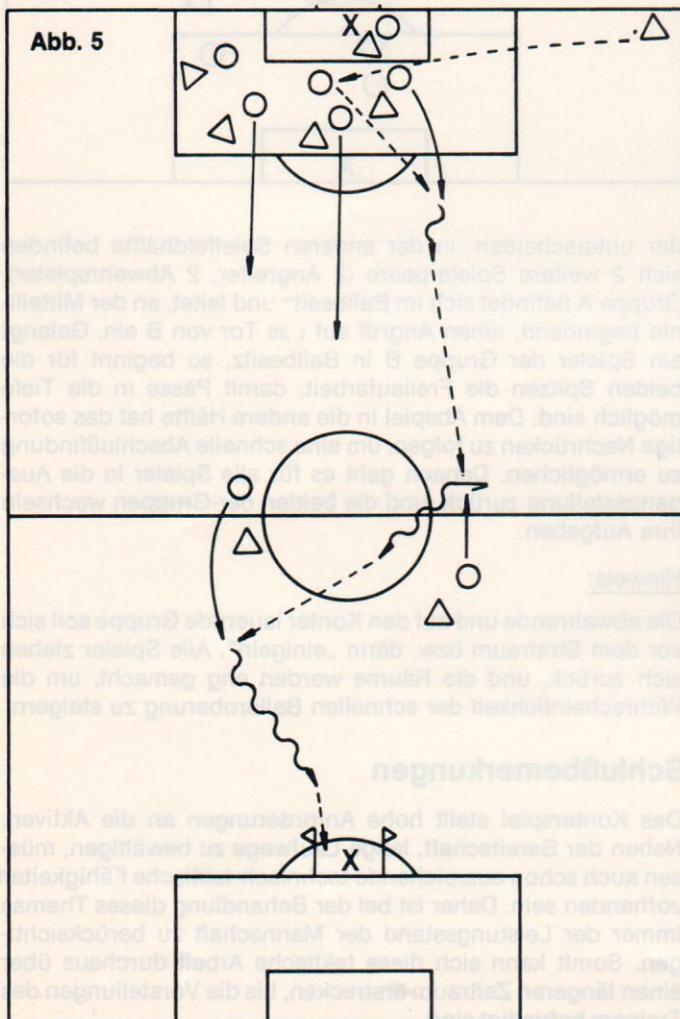
Spielform 2 (Abb. 6):

Konter nach Abwurf durch den Torhüter

Als Übungsraum wird nur eine Hälfte des Spielfeldes benötigt. Auf der Mittellinie werden mit Fahnenstangen zwei Kleintore markiert, die eine Breite von 2 Metern haben. Der Torwart besetzt das Normaltor, und 4 Angreifer, die von 4 Abwehrspielern gedeckt werden, verteilen sich im Strafraum. Im Bereich der rechten Eckfahne befinden sich mehrere Bälle und 1 weiterer Spieler, der die Aufgabe des Flankens hat. Alle Flanken sollen so in den Strafraum geschlagen werden, daß der Torwart die Chance zum Fangen des Balles hat. In dem Moment, in dem der Torhüter den Flankenball fängt, sollen die Abwehrspieler sofort „ausschwärmen“, um ihm Ziele für einen genauen Abwurf zu bieten. Die Abwehrspieler sollen dann auf schnellstem Wege den Konter auf eines der Kleintore abschließen, wobei auch noch eine Spielverlagerung mit einbezogen werden kann. Nach jedem Konterabschluß können die jeweiligen Angreifer und die Abwehrspieler ihre Rollen tauschen.

Hinweis:

Da für diese Trainingsform nur 1 Torwart und 9 Feldspieler eingeteilt sind, müssen die übrigen 7 Feldspieler und der zweite Torwart andere Aufgaben erhalten. Eine ähnliche Aufteilung gilt auch für die folgende Übung mit einem Torwart und 12 Feldspielern.

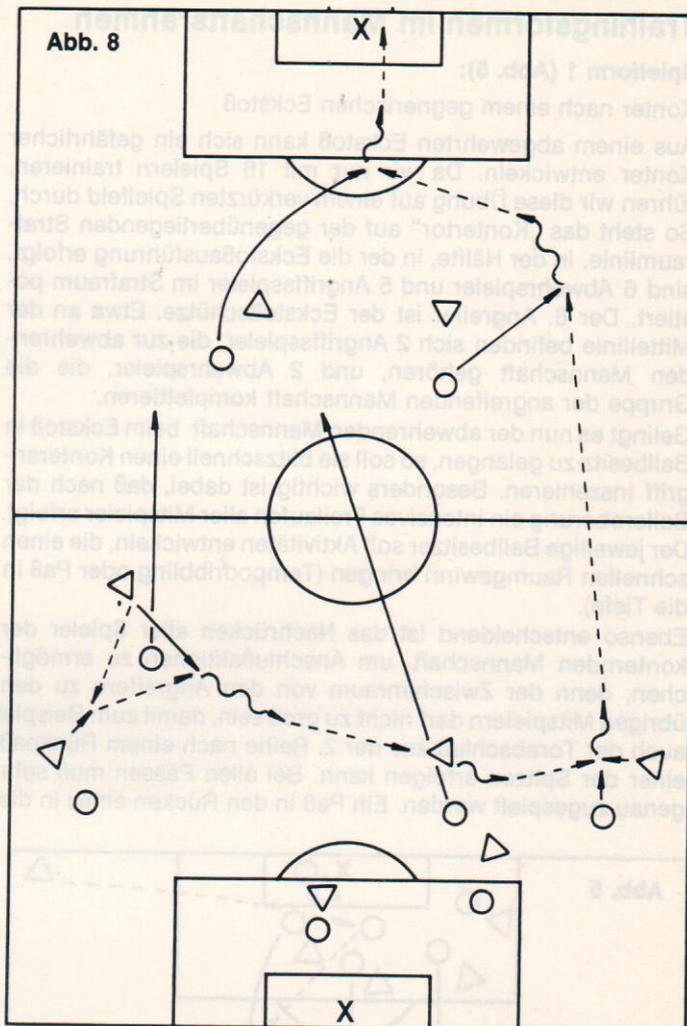
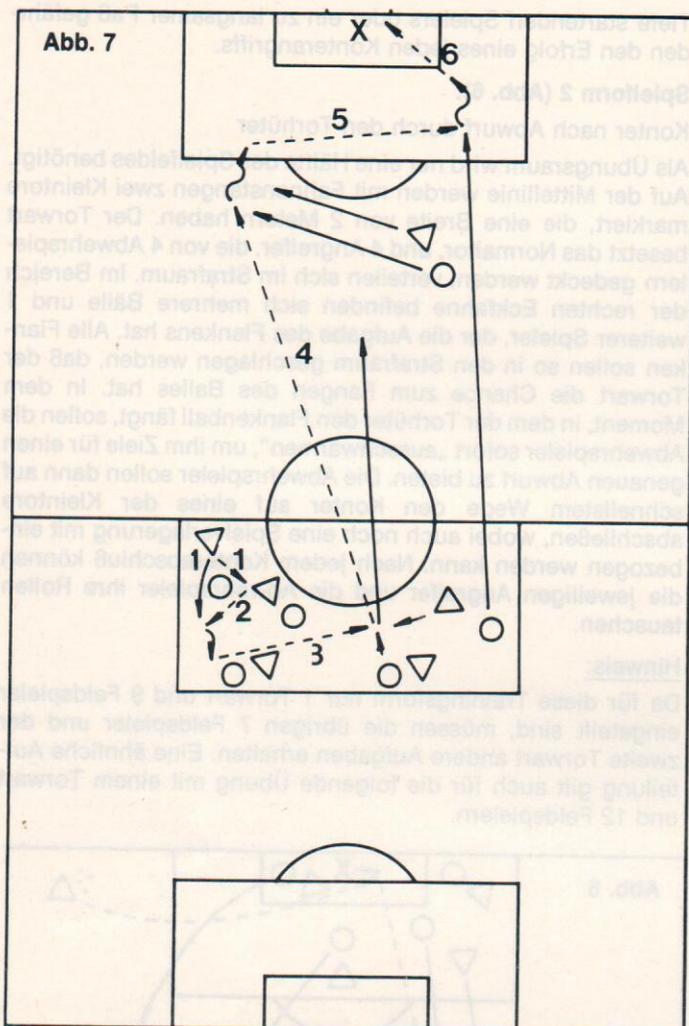


Spielform 3 (Abb. 7):

Konter aus einem Übungsfeld mit zusätzlicher Spitze

In der anderen Spielfeldhälfte, dem besetzten Tor gegenüber, wird ein Übungsfeld von 40 mal 30 Metern markiert. Darin spielen zwei 5er-Gruppen, die sich farblich unterscheiden, gegeneinander. Die einzelnen Gegnerpaare werden vom Trainer bestimmt. Im Bereich der Strafraumgrenze positioniert sich eine Sturmspitze, die von einem Abwehrspieler gedeckt wird.

Beim 5 gegen 5 eröffnet die Gruppe A das Spiel und hat die Aufgabe, möglichst lange am Ball zu bleiben. Das jedoch versucht Gruppe B durch energischen Einsatz zu verhindern. Gelingt es nun der Gruppe B, den Ball zu erobern, so hat diese Gruppe den Auftrag, einen sofortigen Konter einzuleiten, wobei die Spitze im Bereich der Strafraumlinie als Anspielziel zu suchen ist. Das Abspiel zur Spitze kann direkt von dem Spieler der Gruppe B vorgenommen werden, der sich den Ball



erkämpft hat. Dazu muß der Abspiegelweg natürlich frei sein. Ist diese Voraussetzung aber nicht gegeben, so soll ein Abspiegel an einen günstiger postierten Mitspieler erfolgen, der dann die Spitze einsetzt. Das Abspiegel dorthin bedeutet gleichzeitig die Aufforderung zum Nachrücken für alle Spieler der Gruppe B, während die Spieler der Gruppe A energisch nachsetzen. Der Konterangriff kann nun von der Spitze selbst oder in Zusammenarbeit mit den nachrückenden Spielern der Mannschaft B abgeschlossen werden.

Ist die Konteraktion beendet, so ziehen sich die Spieler wieder in das Übungsfeld zurück. Dann geht der Übungsbeginn von Gruppe B aus, denn Gruppe A soll nun den Ball erkämpfen, um den nächsten Konterangriff zu starten.

Hinweis:

Will der Trainer, daß der Konterabschluß ausschließlich durch die nachrückenden Spieler erfolgt, so kann er anordnen, daß sich die gedeckte Spitze nicht mehr im Bereich der Strafraumgrenze bewegt, sondern sich mehr in den seitlichen Räumen rechts oder links daneben als Zuspielziel anbietet.

Spielform 4 (Abb. 8):

Spiel 6 gegen 6 mit 2 gedeckten Spitzen hinter der Mittellinie

In der letzten Trainingsform werden wieder alle Spieler eingesetzt. Die Übung findet jetzt auf dem gesamten Platz statt, so daß beide Tore besetzt werden müssen. Der Trainer formiert in einer Spielhälfte zwei 6er-Gruppen, die sich farblich voneinan-

der unterscheiden. In der anderen Spielfeldhälfte befinden sich 2 weitere Spielerpaare (2 Angreifer, 2 Abwehrspieler). Gruppe A befindet sich im Ballbesitz und leitet, an der Mittellinie beginnend, einen Angriff auf das Tor von B ein. Gelangt ein Spieler der Gruppe B in Ballbesitz, so beginnt für die beiden Spitzen die Freilaufarbeit, damit Pässe in die Tiefe möglich sind. Dem Abspiegel in die andere Hälfte hat das sofortige Nachrücken zu folgen, um eine schnelle Abschlußfindung zu ermöglichen. Danach geht es für alle Spieler in die Ausgangsstellung zurück, und die beiden 6er-Gruppen wechseln ihre Aufgaben.

Hinweis:

Die abwehrende und auf den Konter lauernde Gruppe soll sich vor dem Strafraum bzw. darin „einigeln“. Alle Spieler ziehen sich zurück, und die Räume werden eng gemacht, um die Wahrscheinlichkeit der schnellen Balleroberung zu steigern.

Schlußbemerkungen

Das Konterspiel stellt hohe Anforderungen an die Aktiven. Neben der Bereitschaft, lange Laufwege zu bewältigen, müssen auch schon ausreichende technisch-taktische Fähigkeiten vorhanden sein. Daher ist bei der Behandlung dieses Themas immer der Leistungsstand der Mannschaft zu berücksichtigen. Somit kann sich diese taktische Arbeit durchaus über einen längeren Zeitraum erstrecken, bis die Vorstellungen des Trainers befriedigt sind.

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

Bauer: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**
Bauer/Ueberle: Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**
Bisanz/Gerisch: Fußball, Training, Technik, Taktik, rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungskl. **DM 12,80**
Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining, 344 Seiten **DM 45,00**
Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**
Heddergott: Neue Fußball-Lehre. 245 Seiten **DM 39,80**
Kacani/Horsky: Modernes Fußballtraining. 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 245 Übungen. **DM 28,50**



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

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

II. Fußball-Trainingslehre

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

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

2. Jugendtraining

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

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



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

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

3. Torwarttraining



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

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

4. Übungssammlungen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ball-Amateurvereine. 128 S. Neuaufgabe Oktober '87. **DM 19,80**

Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 Seiten **DM 10,80**

Studener: Fußballtraining. Teil I und II. 312 Abb., 282 Seiten **DM 29,80**

Wenzlaff: 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball. 208 Seiten, 100 Skizzen, Neuersch. 1986 **DM 29,80**

Zeeb: Fußball-Training (Planung, Durchführung), 94 Trainingsprogramme. 160 Seiten **DM 24,80**

5. Sonstiges



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

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



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

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

IV. Für Sportlehrer

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

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

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

V. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer) Hennef (1984), Duisburg (1983), Regensburg (1982), Warendorf (1981), Trier (1980) und Duisburg (1979) **je DM 13,00**

Saarbrücken (1978) **DM 11,00**

Sylt (1985) **DM 15,00**

Berlin (1986) 112 Seiten **DM 17,00**

Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

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

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

Alle diese Titel gibt's beim Philippka-Buchversand - Bestellschein Seite 12!

Jürgen Freiwald

Effektives Schnelligkeitstraining

Methodische Übungssammlung zur Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

Vorbemerkungen

Häufig hört man: „Der Spieler X oder die Mannschaft XY ist nicht spritzig, nicht antrittsschnell genug.“ Dieser Beitrag soll Anregungen für ein gezieltes Schnelligkeitstraining geben, um festgestellte Defizite mit der notwendigen, mittelfristigen Konsequenz beheben zu können. Mit dem Begriff Schnelligkeit wird diejenige konditionelle Fähigkeit bezeichnet, die motorische Aktionen in kürzester Zeit unter den gegebenen Bedingungen durchzuführen erlaubt. Das Fußballspiel ist einschließlich seiner technisch-taktischen Aufgaben eine solch komplexe Anforderung, daß Verbesserungen im Schnelligkeitsbereich wesentlich schwieriger zu erzielen sind, als häufig in der Fachliteratur angegeben wird. Denn die Schnelligkeit im Fußballsport reduziert sich nicht nur auf die dem leichtathletischen Sprint verwandten Bewegungsformen, sondern verlangt auch die Wahrnehmung und Antizipation (Vorwegnahme) von Spielhandlungen, setzt Orientierungs- und Entscheidungsfähigkeit voraus und erfordert die gleichzeitige Anwendung technischer und taktischer Komponenten.

Wenn nun eine methodische Übungssammlung angeboten wird, so müssen alle die Schnelligkeit bedingenden Faktoren entsprechend geschult werden. Sollen die eigens konzipierten Trainingseinheiten Erfolg bringen, d. h. zur Anpassung führen,

so müssen sie über mehrere Trainingswochen angeboten werden. Im Amateurtraining sollten die Übungsfolgen mindestens 1mal in der Woche, im professionellen Training mindestens 2mal durchgeführt werden, um eine tatsächliche Verbesserung zu erzielen. Da die Übungsformen den passiven Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Sprung- und Kniegelenke und andere Strukturen) stark beanspruchen, muß sichergestellt sein, daß keine Vorschädigungen oder Verletzungen vorliegen, die reaktive Trainingsformen (z. B. Tiefsprünge, Kniebeugen) nicht zulassen. Äußern Spieler Beschwerden, sind diese ernst zu nehmen und die beschwerdeauslösende Bewegungsaufgabe ist abzubrechen.

Die Übungen haben nach intensivem Aufwärmen stattzufinden. Die Abfolge der Trainingsinhalte orientiert sich an Stoffwechselforgängen. So werden die Übungen mit anaerob-alaktazider Energiebereitstellung vor den Formen mit anaerob-laktazider Belastung durchgeführt.

Die Übungsformen sind ganzjährig einzusetzen, es empfiehlt sich jedoch **nicht** ein anschließendes Ausdauertraining aerober Richtung in der gleichen Trainingseinheit, da sonst der Effekt der Übungen gemindert wird. Somit sind diese methodischen Übungsformen weniger in der ersten Phase der Saisonvorbereitung als Trainingsinhalt geeignet, sondern vielmehr in der letzten Phase anzuwenden.

Übungsformen ohne Ball

Übung	Trainingsmethode	Trainingsinhalt	Energiebereitstellung
1	Wiederholungsmethode	6 maximale Antritte über jeweils 12 Meter	anaerob-alaktazid
2	Wiederholungsmethode	6mal 3 Kniebeugen mit Langhantel oder Partner auf dem Rücken (etwa 90% der maximalen Last)	anaerob-alaktazid
3	Wiederholungsmethode	3mal 10 Einbeinsprünge je Bein (maximaler Raumgewinn)	anaerob-alaktazid (laktazid)
4	Intensive Intervallmethode	6mal 60 Meter als Hütchenlauf, und zwar 4mal 15 Meter mit Richtungswechsel und Antritt	anaerob-laktazid

Kommentar

Übung 1 entwickelt die Antrittsschnelligkeit durch maximale Beschleunigung bei großem Willenseinsatz und somit auch die entscheidende koordinative Komponente der Schnelligkeit in nicht ermüdetem Zustand.

Übung 2 verbessert die Maximalkraft der Beinstreckschlinge, eine wesentliche Bedingung der Schnelligkeit. Diese Übung sollte nur durchgeführt werden, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Ausgezeichnete Rumpfkraft
- Gute Ganzkörperkraft und Dehnfähigkeit

- Erfahrungen mit dem Hanteltraining

Übung 3 fördert die Schnellkraft der Beinstrecker einschließlich der Explosivkraft (Fähigkeit der schnellen Kraftentfaltung) und der Startkraft (im Anfangsmoment der Spannung ein hoher Kraftwert). Als reaktive Übung entwickelt sie auch die koordinativen Fähigkeiten des schnellen „Umschaltens“ von passiver Dehnung (Landung) und darauf folgender Anspannung der Muskulatur.

Übung 4 verbessert die Schnelligkeitsausdauer. Hier werden alle Stoffwechselprozesse angesprochen, die ein hohes Niveau der Schnelligkeitsausdauer bewirken.

Übungsformen mit Ball

Übung 1:

Alle Spieler führen den Ball auf engstem Raum am Fuß. Dabei erhalten sie die Aufgabe, bewußt aufeinander zuzudribbeln und den Mitspielern ständig auszuweichen, ohne sich gegenseitig zu behindern.

Übungsziel: Verbesserung der Koordination (Technik), Ballgewöhnung.

Übung 2:

Der Trainer steht an der Mittellinie, rechts und links von ihm jeweils ein Spieler, das Tor ist mit einem Torhüter besetzt. Mit dem Paß des Trainers in Richtung Tor starten die Spieler los und kämpfen um den Ballbesitz. Derjenige Spieler, der den Ball als erster erreicht, schließt die Übung mit einem Torschuß ab. 3 bis 6 Wiederholungen.

Übungsziel: Verbesserung der maximalen Antrittsschnelligkeit sowie der Ballmitnahme und -führung in höchstem Tempo.

Übung 3:

Wie Übung 2, jedoch hat jeder Spieler einen Partner auf dem Rücken, und die Laufstrecke ist auf maximal 6 Meter verkürzt.

Übungsziel: Maximalkraftgewinn der Beinstrecker.

Übung 4:

Die Spieler befinden sich etwa 40 Meter vor dem Tor, jeder Spieler hat einen Ball. Nacheinander spielen sie ihren Ball zu dem an der vorderen Strafraumlinie stehenden Trainer. Anschließend führen sie Einbeinsprünge bis kurz vor dem 16-Meter-Raum durch und erhalten dann den Ball vom Trainer zum abschließenden Torschuß zugespielt.

Variationen:

- Schlußsprünge
- Strecksprünge aus der Hocke

Übungsziel: Schnellkraftschulung, Verbesserung der horizontalen und vertikalen Sprungkraft.

Übung 5:

Spiel 2 gegen 2 auf kleine Tore in einem begrenzten Spielfeld. Geht der Ball ins Aus, wird das Spiel sofort mit einem Ersatz-

ball fortgesetzt. Das Spiel soll im maximalen Tempo durchgeführt werden. Insgesamt werden 2 bis 4 Wiederholungen durchgeführt mit einer Dauer von 2 bis 3 Minuten.

Übungsziel: Verbesserung der Schnelligkeit und Schnellkraft in komplexen Spielsituationen, Schulung der Schnelligkeitsausdauer.

Übung 6:

Spiel 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern

In einer Spielfeldhälfte spielen zwei 4er-Mannschaften gegeneinander. Auch bei dieser Spielform sollten ausreichend Ersatzbälle bereitliegen, um das Spiel unverzüglich fortsetzen zu können, wenn ein Ball ins Tor- oder Seitenaus gespielt wird. Es werden 2 bis 4 Durchgänge mit einer Dauer von 2 bis 3 Minuten absolviert. Durch Zuordnung der Gegenspieler kann eine Steigerung der Intensität erreicht werden.

Übungsziel: Verbesserung der Schnelligkeit und Schnellkraft in komplexen Spielsituationen, Schulung der Schnelligkeitsausdauer.

Auch in dieser Übungssammlung werden die Gesetze des Stoffwechsels berücksichtigt. Koordinative Übungen stehen vor Übungen, die den anaerob-laktaziden Stoffwechsel fordern (Schnelligkeitsausdauer).

Schlußbemerkungen

Im Amateur- und professionellen Fußball werden immer höhere Leistungen verlangt. Da sich das Training in beiden Bereichen bzgl. Umfang und Intensität an der Grenze der Belastbarkeit bewegt (Verletzungen; Übertrainingssymptomatik etc.), wird eine hohe Ökonomie (Trainingsaufwand – Trainingseffektivität) und Zielgerichtetheit des Trainings immer bedeutender.

Die vorgestellten Übungsformen sind exemplarisch aufzufassen als zielgerichtete und ökonomische Einflußnahme auf den Leistungszustand des Sportlers.

Auch für andere Fähigkeiten aus dem grundmotorischen Eigenschaftsniveau sowie für spezifische spielpositionsbezogene Eigenschaften (zum Beispiel Kopfball, Tackling, Torschuß) sollten entsprechende Reihen entworfen werden.

Konzentration . . .

... ist eines der Hauptthemen der neuesten „Sportpsychologie“: Andrzej Niemczyk, Bundestrainer der Damen-Volleyball-Mannschaft, gibt aktuelle Tips aus seiner Trainingspraxis. Außerdem finden Sie ein Interview mit dem amtierenden Weltmeister im Degenfechten, Volker Fischer, und einen Beitrag der ehemaligen Hochspringerin Brigitte Holzapfel über die Zielsetzungen nach Verletzungen bei Leichtathleten.

Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** der 1. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,- (in Briefmarken oder mit Scheck bestellen); diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich!

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



Philippka

Tolle neue Werbeförderungen

Gehen Sie auf Punktejagd!

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



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

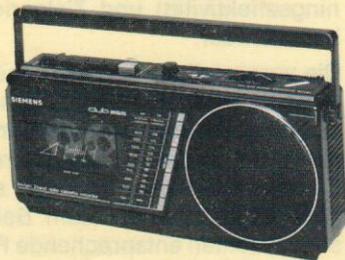
Für 1 Punkt:

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



Für 2 Punkte:

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



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

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

Für 3 Punkte:

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



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

Für 4 Punkte:

SIEMENS-Radiorecorder RM 853



PUMA-Fußball „Rudi Völler“

BOSCH-Schlagbohrmaschine PSB-400-2

PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF

Grillwagen

SHARP Walkman mit Radio

Für 5 Punkte:

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



Absender: _____

Diese fußballtraining -Neubezieher habe ich geworben:

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

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

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

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

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

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

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