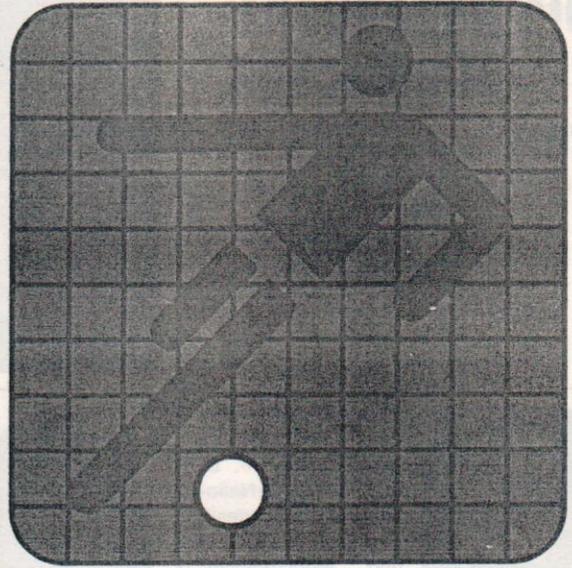


fußball training



Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter

Febr. 1983
1. Jahrgang

1



Die Redaktions- Mannschaft

von

fußball training



Schriftleiter Gero Bisanz

ist wie die meisten Mitglieder des Redaktionskollegiums unseren Lesern sicherlich bekannt: Geboren am 3. November 1935 in Koppelgrund/Westpreußen fungierte der Diplom-Sportlehrer lange Jahre als Dozent an der Deutschen Sporthochschule in Köln, ehe er für den DFB beurlaubt wurde: Seit 1970 ist er Ausbildungsleiter für die Fußballlehrer (Bundesliga-Lizenz). Trainererfahrung sammelte der ehemalige Spieler des 1. FC Köln und Viktoria Kölns acht Jahre bei den Amateuren des 1. FC Köln. Mitte 1982 kam das Amt des Frauen-Bundestrainers hinzu.



Horst Köppel

Horst Köppel (Jahrgang 1948) war Jugend-, Junioren-, B- und elfmal A-Nationalspieler, Bundesligaspieler in Stuttgart und Mönchengladbach (drei Meistertitel und zwei UEFA-Cupsiege). 1979 bis 1981 Trainer beim FC Viersen, dann Co-Trainer beim 1. FC Köln und jetzt Trainer von Arminia Bielefeld.



Anne Trabant-Haarbach

Anne Trabant-Haarbach, 1949 geboren, spielte von 1969 bis 1974 beim TuS Wörrstadt, von 1974 bis 1976 als Spielertrainerin beim Bonner SC (Meister 1975) und seither beim mehrfachen Meister und Pokalsieger SSG 09 Bergisch Gladbach. A-Lizenz-Inhaberin seit 1982.



Gunnar Gerisch

Gunnar Gerisch, geb. 1943, ist als Dozent an der Deutschen Sporthochschule u. a. für die Fußball-Ausbildung und die Hochschulmannschaft verantwortlich. Er gehört dem Lehrteam der Fußballlehrer-Ausbildung des DFB an und referiert auf Fortbildungslehrgängen. Diverse Veröffentlichungen.

Hans Merkle, Jahrgang 1918, ehemals Jugend-Nationalspieler, trainierte die Oberligisten Schwaben Augsburg, VfR Mannheim, SSV Reutlingen, Kickers Offenbach, dann Young Boys Bern und den 1. FC Köln; seit 1970 ist er Verbandssportlehrer in Schleswig-Holstein und Leiter der Sportschule Malente.



Hans Merkle

Horst R. Schmidt, 1941 geboren, ist Abteilungsleiter für Organisation und Ausbildung beim Deutschen Fußball-Bund. Ferner gehört er dem DFB-Lehrstab und dem Organisationskomitee der FIFA für den Weltpokal an.



Horst R. Schmidt

Horst Zingraf, Jahrgang 1939, war von 1957 bis 1970 als Torwart Vertragsspieler bei Saar 05 Saarbrücken, Röchling Völklingen und dem 1. FC Saarbrücken. Für Saar und Südwesten spielte er repräsentativ. Heute als Studienrat und Diplom-Sportlehrer an der Uni Saarbrücken Fachleiter Fußball.



Horst Zingraf

Impressum

„fußballtraining“, Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter, erscheint Anfang jeden geraden Monats.

Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion: Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium: Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Hans Merkle, Horst R. Schmidt, Anne Trabant-Haarbach

Redaktionsanschrift: siehe bei „Verlag“

Verlag und Anzeigen-Verwaltung:
Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster Tel. 02 51/2 05 37

Verantwortlich für Anzeigen: Konrad Honig

Druck:
Graphische Betriebe E. Holterdorf - Am Landhagen 30 - 4740 Oelde 1
Postfach 3240/3260 - Tel. (02522) 3111 - Telex 89452

Bezugspreis:
Jährlich DM 24,- (im Lastschriftverfahren nur DM 22,80) incl. MwSt. und Versandkosten, Ausland: DM 27,- Einzelhefte DM 4,- zzgl. „Versandspesen. Abonnementsbestellungen beim Verlag, möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Die Kündigung des Abonnements ist mit einer Frist von sechs Wochen zum 30. 6. und 31. 12. möglich.

Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Nachdruck oder fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages und voller Quellenangabe.

In dieser Ausgabe

Gero Bisanz: Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung	7
Gunnar Gerisch/Erich Rutemöller: Torwartschulung: Werfen und Hechten	14
Anne Trabant-Haarbach: Hallentraining für Frauenmannschaften	22
Dietrich Späte: Spielformen zur Schulung der Spielübersicht	30
Gero Bisanz: Hallentraining für Seniorenmannschaften (II)	35
Gunnar Gerisch: Konditionsgymnastik für Fußballspieler (2. Folge)	39
Gero Bisanz: Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle (II)	41
Otto Andres: Trainerwechsel – wirklich das Allheilmittel?	46



Gero Bisanz:

Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung

... und praktische Übungsbeispiele für das Training vor allem von Jugendmannschaften

1. Vorbemerkungen

Mann- und Raumdeckung sind taktische Mittel im Abwehrverhalten. Spielbeobachtungen während der Weltmeisterschaft 1982 in Spanien zeigten, daß die meisten Mannschaften – mit unterschiedlichen Ausprägungen und Wirkungen – eine Raumdeckung spielten. Bei einigen Mannschaften konnte eine Kombination von Mann- und Raumdeckung beobachtet werden, während nur wenige (z. B. Italien) eine reine Manndeckung spielten.

In der Bundesliga kann derzeit ebenfalls ein Trend zur kombinierten Deckung beobachtet werden.

Einige Mannschaften in der Bundesliga wechselten auch innerhalb der ersten Serie der Spielzeit 1982/83 je nach Gegnerverhalten ihre Abwehrtaktiken; so wurde in einigen Spielen eine Manndeckung in anderen eine kombinierte Deckung gespielt.

Festzustellen ist, daß Mannschaften in der Tabellenspitze eher dazu neigen, eine Raumdeckung zu spielen.

Trotz dieser Entwicklungstendenzen werden in Trainerkreisen immer wieder Fragen bezüglich des Trainings der Raumdeckung gestellt; es herrscht vielfach Unsicherheit über die Anwendung und die Effektivität der verschiedenen Abwehrsysteme. Auch kann festgestellt werden, daß unterschiedliche Definitionen sowohl für Mann- als auch für Raumdeckung existieren.

Fragen, die im folgenden Beitrag hauptsächlich behandelt werden:

- In welcher Altersstufe kann eine Raumdeckung trainiert und gespielt werden?
- Wie kann eine Mannschaft die Raumdeckung trainieren; gibt es methodische Hilfen?
- Welche Übungen gibt es für Anfänger, welche für Fortgeschrittene?
- Soll im Jugendbereich schon mit Taktiktraining begonnen werden, besonders mit dem taktischen Training der Abwehr?

2. Grundsätzliche Aussagen zum Abwehrtraining

Bevor ich im folgenden versuchen möchte, meine Meinung über den Komplex der Abwehrsysteme darzulegen, möchte ich zunächst einige **grundsätzliche** Überlegungen zum Abwehrtraining voranstellen:

- ① Im DFB beginnen wir mit dem Fußballtraining in der F- und E-Jugend (im Alter von sechs bis zehn Jahren).
- ② Training ist ein planmäßiger und systematischer Prozeß.
- ③ Ein systematischer Lernprozeß ist für einen zukünftigen Leistungsspieler unabdingbare Voraussetzung.

④ Ein Spieler, der Hochleistungsfußballer werden will, muß schon im Kindes- und Jugendalter **systematisch** trainieren.

⑤ Bei einem systematischen Training durchlaufen die Kinder und Jugendlichen mehrere Ausbildungsabschnitte: das Grundlagentraining, ein spezifisches Fußballtraining, sowie das Leistungstraining.

⑥ In einem systematischen Training müssen alle Techniken des Fußballspiels, alle fußballspezifischen Verhaltensweisen – angefangen bei der Individualtaktik über die Gruppen bis zur Mannschaftstaktik – ebenso trainiert werden wie die physischen, kognitiven und psychischen Eigenschaften und das soziale Verhalten.

⑦ Im 1. Ausbildungsabschnitt (sechs bis zehn Jahre) wird mit „spielerischem“ Training begonnen, im 2. (zehn bis vierzehn Jahre) und 3. Ausbildungsabschnitt (14 bis 18 Jahre) werden systematisch alle Angriffstechniken des Fußballspiels zunächst in einfachen fußballspezifischen Übungsformen, später in wettkampffählichen Übungsformen trainiert. Selbstverständlich müssen auch die Abwehrtechniken und das richtige Verhalten (Handeln) in der Abwehr systematisch geübt werden; die Spieler müssen lernen, wie sie nach Ballverlust zu handeln bzw. sich zu bewegen haben. Diese Forderung ergibt sich aus den beiden Spielzielen des Fußballspiels „Tore schießen“ und „Tore verhindern“.

⑧ Ein erstes taktisches Ziel im Lernprozeß des 2. Ausbildungsabschnitts bezüglich des Abwehrverhaltens ist es, sich in der Situation 1:1 behaupten zu können. Das Beherrschen der Abwehrmittel in der Situation 1:1 ist Voraussetzung für ein effektives Abwehrspiel im mannschaftstaktischen Rahmen; dabei ist es unwichtig, mit welchem Abwehrsystem (Mann- oder Raumdeckung) eine Mannschaft spielt.

⑨ Gleichzeitig müssen die Jugendlichen im gruppentaktischen Bereich lernen, wie sie sich gegen eine Überzahl von Angriffsspielern zu verhalten haben (z. B. in Situationen mit zwei oder drei Abwehrspielern gegen drei oder vier Angreifer). In solchen Situationen wird neben dem Bekämpfen des Spielers am Ball auch das Abschirmen, das „Decken“ freier Räume gefordert.

⑩ In einem methodisch gut geplanten Training müssen Jugendliche auch bei Gleichzahl der Spieler, z. B. in Situationen 3:3, 4:4, 5:5, kennenlernen, welche Möglichkeiten des Abwehrverhaltens existieren. So kann jeder Spieler für **einen** Gegenspieler verantwortlich gemacht werden; es sollte aber auch jeder Spieler lernen, wie er sich zu verhalten hat, wenn er für einen bestimmten Raum verantwortlich gemacht wird und dort gegen den jeweils eindringenden Gegenspieler zu spielen hat.

⑪ Wenn im **gruppentaktischen** Bereich die verschiedenen Abwehrsysteme trainiert und beherrscht werden, müssen die Mann-, die Raum- und die kombinierte Deckung im **mannschaftstaktischen** Rahmen trainiert werden. Die Entscheidung des Trainers, welches Abwehrsystem er in den Wettspielen anwendet, hängt dann davon ab, wie gut die einzelnen

Deckungssysteme beherrscht werden. Hier muß der Trainer entscheiden. Er darf nicht fragen, ob die eine oder die andere Deckungsform moderner ist; er muß erkennen, welches Abwehrsystem **seiner** Mannschaft am besten beherrscht und welches einen Erfolg über den Gegner am ehesten möglich macht. Das kann auch dazu führen, daß – wie es in der Bundesliga geschieht – die „**Spiel-Abwehr-Taktik**“ je nach Gegner variiert.

3. Begriffserklärungen

Aus vielen Anfragen ersehe ich, daß die Begriffe **Manndeckung**, **Raumdeckung**, **kombinierte Deckung** oft fehlinterpretiert werden. So wird z. B. häufig gleichgesetzt: **Manndeckung** = das Decken eines Gegenspielers (Mann), **Raumdeckung** = das Decken eines Raumes, und **kombinierte Deckung** = mal in der **Manndeckung** und mal in der **Raumdeckung** spielen.

Besonders bei Jugendlichen impliziert der Begriff **Raumdeckung** falsche Vorstellungen im Verhalten. Deshalb werden die Begriffe an dieser Stelle nochmals erläutert und verdeutlicht:

Die **Manndeckung** im **mannschaftstaktischen** Rahmen ist dadurch gekennzeichnet, daß während einer Spielzeit alle Spieler in der Abwehr – also nach Ballverlust – jeweils immer gegen den gleichen Gegenspieler spielen oder für diesen verantwortlich sind.

Das Verhalten in der **Manndeckung** kann unterschiedlich sein:

- Der Gegenspieler wird **eng** gedeckt (Pressdeckung).
- Der Gegenspieler wird in einer **weiträumigen** Deckung bekämpft. Auch wenn man als Abwehrspieler dabei etwas „im Raum“ steht, ist das noch keine **Raumdeckung**!
- Es werden zeitweise auch **andere** Gegenspieler übernommen, z. B. nach Ausspielen eines Mitspielers durch dessen Gegner.

Bei der **Raumdeckung** ist jeder Spieler für bestimmte Räume (Streifen) auf dem Spielfeld verantwortlich; in erster Linie aber für die Gegenspieler, die in diesen Räumen spielen. Das bedeutet gleichzeitig, daß sich die Räume je nach Laufverhalten der Gegenspieler verändern.

Beispiel (Abb. 1):

Der rechte Verteidiger deckt den Raum auf der rechten Seite des Feldes (A) und den dort spielenden Linksaußen. Der Innenverteidiger (Vorstopper) spielt in seinem Raum (B) gegen den Mittelstürmer. Der Rechtsaußen dribbelt gegen den linken Verteidiger. Startet der Linksaußen jetzt nach innen während der Mittelstürmer in seinem Raum bleibt, dann muß der rechte Verteidiger mit „seinem“ Linksaußen in den Raum des Vorstoppers (B) mitstarten und ihn solange bekämpfen, bis die Situation geklärt ist oder bis ein anderer Spieler ihn gefahrlos übernehmen kann.

Es soll damit deutlich gemacht werden, daß die Räume keine starren Zonen sind, sondern daß sich das Deckungsverhalten in der **Raumdeckung** auch nach dem Verhalten der Gegenspieler richten muß.

In dem Raum, in dem sich der Gegenspieler mit Ball befindet, wird gegen „den Mann“ gespielt, ohne daß hier von **Manndeckung** gesprochen werden kann. Die Spieler in der unmittelbaren Umgebung des Ballbesitzers werden **eng** gedeckt, während die ballfernen Spieler im Raum gedeckt werden; dort werden die Räume, in die Pässe gespielt werden und in die Gegenspieler hineinstarten könnten, durch geschicktes Stellungsspiel abgeschirmt und gedeckt (**Raumdeckung**) (vgl. **Abb. 2a und 2b**).

Um zu einer verständlicheren Definition von **Mann-** und **Raumdeckung** zu kommen, könnte der Begriff der **Gegnerdeckung** verwendet werden, da in allen Abwehrsystemen das Bekämpfen der Gegenspieler sowie das Verhindern von Aktionen der Gegenspieler oberstes Gebot für ein erfolgreiches Abwehrspiel ist. Folgende Definitionen bieten sich an:

- **Manndeckung** ist eine **spielerbezogene** **Gegnerdeckung**.
- **Raumdeckung** ist eine **raumgebundene** **Gegnerdeckung**, verbunden mit dem **Abschirmen** der **ballentfernten Räume**.

Mit diesen Symbolen arbeiten wir in „fußballtraining“:

△ ○ Spieler

X Abwehrspieler

△ ○ X Spieler am Ball

⊗ Anspieler

○ ○ ⊕ ⊙ Kennzeichnung der Spieler
A B

→ Laufweg

- - - - - Paßweg/Torschuß



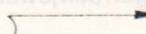
Ballhochwurf



Flanke



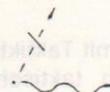
Dribbling



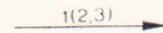
Lauf mit Richtungsänderung-Schrittfinde



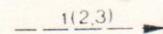
Lauf mit Ball mit Richtungsänderung



Paßtauschung



Reihenfolge der Laufwege



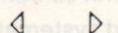
Reihenfolge der Paßwege



Fahnenstangen



Tor



Kennzeichnung der Tore

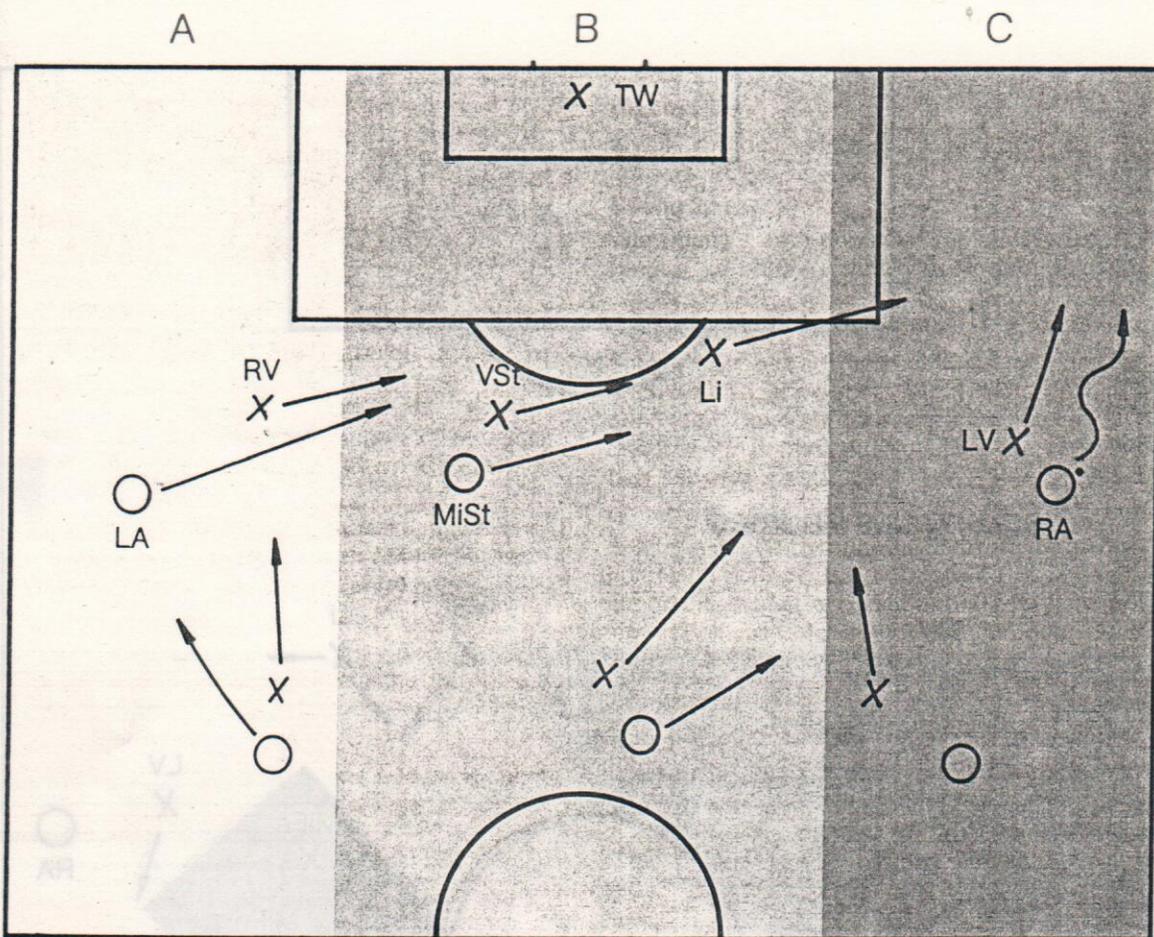


Abb. 1

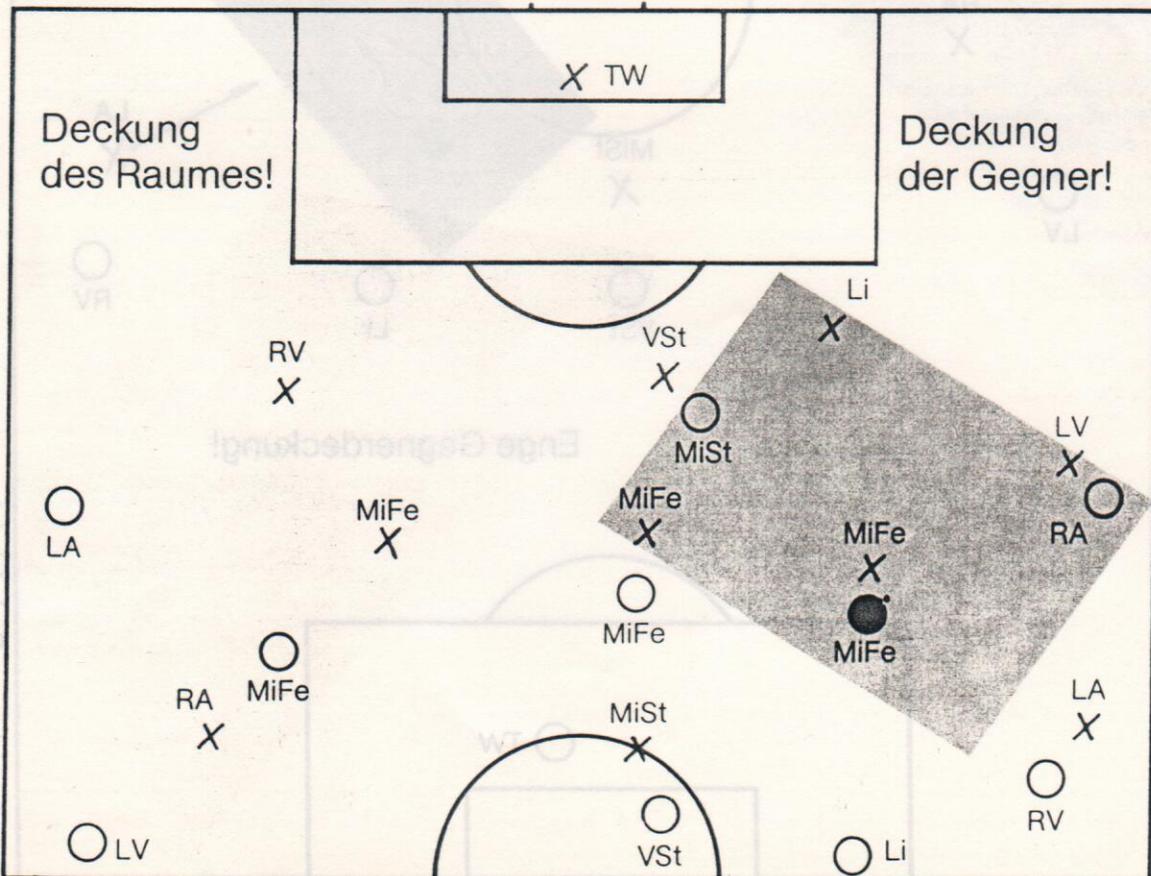


Abb. 2a

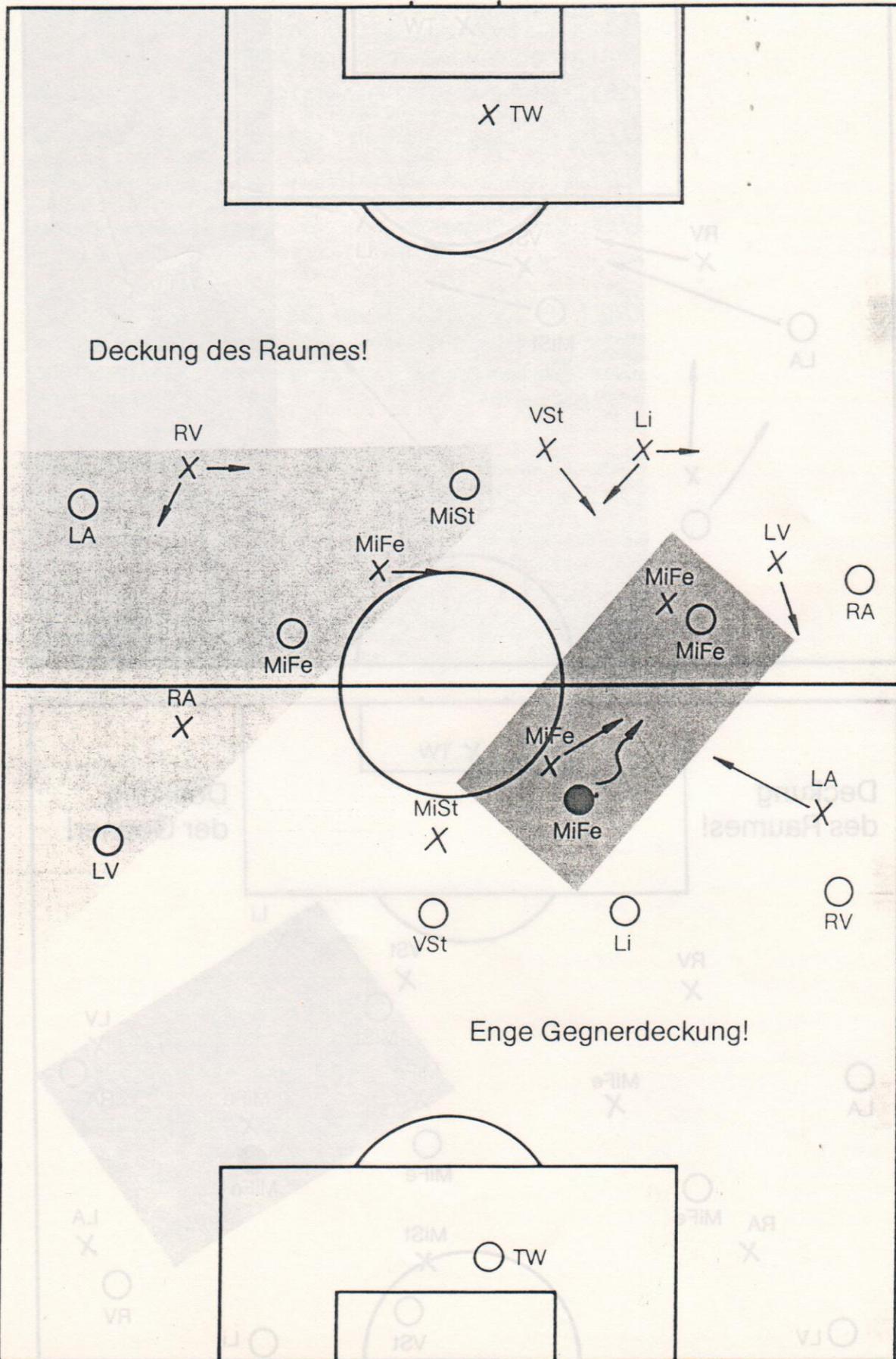


Abb. 2b

● Die **kombinierte Deckung** ist eine Kombination aus einer spielerbezogenen und einer raumbundenen Gegnerdeckung; d. h. wenn einige Abwehrspieler als Sonderbewacher stets gegen den gleichen Gegenspieler zu spielen haben und andere in einer raumbundenen Gegnerdeckung spielen.

4. Vorbereitende Übungen zur Raumdeckung: Schulung des Abwehrverhaltens gegen einen Gegenspieler

Bevor eine Raumdeckung methodisch eingeführt wird, sollte zunächst das Abwehrverhalten gegen **einen** Gegenspieler systematisch trainiert werden.

Solche Übungen können bereits im 1. Ausbildungsabschnitt (bis 10 Jahre) eingeführt werden, müssen aber ihren festen Platz im 2. Ausbildungsabschnitt (bis 14 Jahre) haben.

Übungen ohne Ball

- Kurze Vor- und Rückwärtsstarts auf akustische und optische Signale
- Linienläufe, Vor- und Rückwärtsläufe
- Starten, plötzlich Abstoppen und in eine andere Richtung starten,
 1. frei von Spielfeldbegrenzungen,
 2. um seitlich versetzte Stangen (Abb. 3).
- Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtslaufen

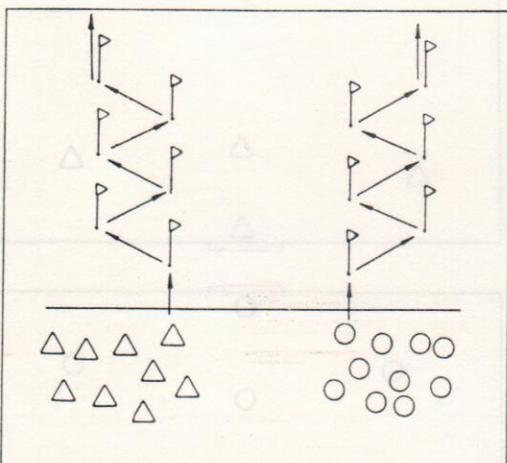


Abb. 3

Hinweise für die Trainingspraxis:

- Belastungsdauer pro Durchgang für jeden Spieler ca. fünf bis zehn Sekunden
- Zwei bis drei mal wiederholen lassen
- Genügend Pausen zur Erholung lassen (bestes Anzeichen für eine genügende Erholung ist ein normales Atmen)
- Nicht alle Übungen in einer Trainingseinheit anbieten
- In jeder Trainingseinheit ähnliche Übungsformen anbieten, bis ein geschicktes, wendiges Laufverhalten im Vor- und Rückwärtslaufen erkennbar wird.

Spezifische Übungen mit Ball

Übung 1:

Spieler dribbelt auf den rückwärtslaufenden Spieler zu; und umgekehrt.

Übung 2:

Wie Übung 1, jetzt dribbelt A mit plötzlichen Richtungsänderungen. B reagiert durch Rückwärts-Seitwärtslaufen; und umgekehrt.

Übung 3:

Spieler A dribbelt auf den rückwärtslaufenden Spieler B zu, tritt nach etwa sechs bis acht Metern auf den Ball, so daß dieser liegen bleibt. Dann startet A ohne Ball rückwärts, B übernimmt den Ball und dribbelt auf A zu. Nach einigen Metern tritt B auf den Ball usw.

Übung 4:

Spieler A dribbelt in hohem Tempo, B startet ohne Ball hinterher. Nach acht bis zehn Metern tritt A auf den Ball, B übernimmt ihn, startet jetzt mit Ball und A läuft hinterher. Der Spieler mit Ball soll viele Richtungsänderungen durchführen.

Spielformen

Spielform 1:

Spiel 1 : 1 in begrenzten Feldern über Linien (Abb. 4).

1. Ziel: Stellungsspiel des Abwehrspielers korrigieren – mittleres Spieltempo.
2. Ziel: Dribbling in hohem Tempo; Spielzeit etwa ein bis zwei Minuten; mehrmals wiederholen.

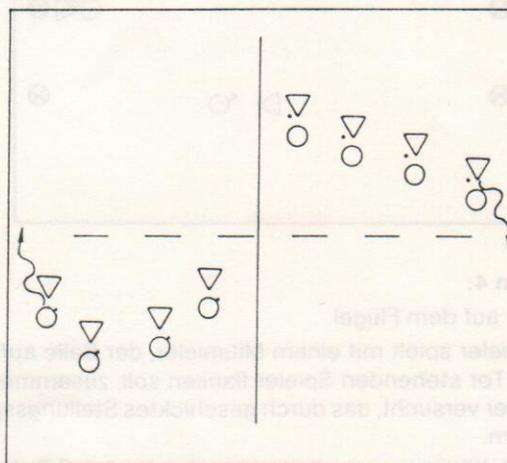


Abb. 4

Spielform 2:

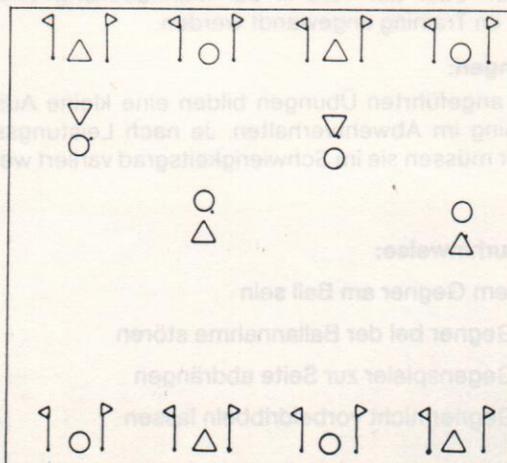


Abb. 5

Spiel 1 : 1 mit vier Spielern auf kleine Tore (Abb. 5).

Je zwei Spieler stehen in den Toren, die anderen beiden spielen 1 : 1. Spielzeit etwa zwei Minuten, danach Aufgabenwechsel.

Spielform 3:

Spiel 1 + 1 gegen 1 + 1 (Abb. 6).

An den Seitenlinien eines Feldes stehen Anspielstationen für die im Feld spielenden Ballbesitzer. Die Abwehrspieler versuchen, Bälle abzufangen oder den Ball im Spiel 1 : 1 zu erkämpfen. Gelingt das, so werden sie Angreifer.

Das Ziel für die Angreifer:

Möglichst viele Bälle zu dem jeweils anderen Anspieler passen!

Das Ziel für die Abwehrspieler:

Bälle, die von den Anspielern zum Ballbesitzer gepaßt werden, abfangen; Dribblings verhindern und den Ball erkämpfen!

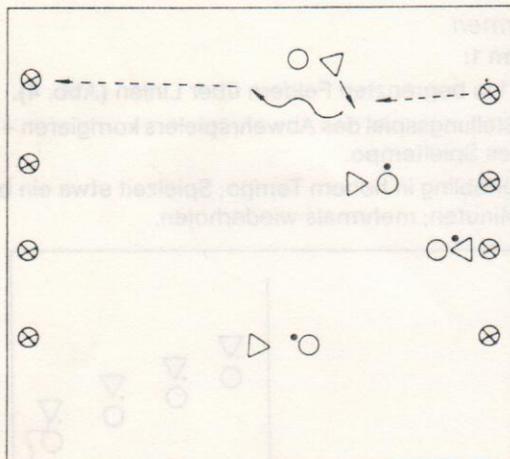


Abb. 6

Spielform 4:

Spiel 1 : 1 auf dem Flügel.

Ein Anspieler spielt mit einem Mitspieler, der Bälle auf einen vor dem Tor stehenden Spieler flanken soll, zusammen. Der Verteidiger versucht, das durch geschicktes Stellungsspiel zu verhindern.

Zusätzlich können auch alle kleinen Spiele (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) über Linien oder auf Tore in der Manndeckung (Gegnerdeckung) im Training angewandt werden.

Anmerkungen:

Die oben angeführten Übungen bilden eine kleine Auswahl zum Training im Abwehrverhalten. Je nach Leistungsstand der Spieler müssen sie im Schwierigkeitsgrad variiert werden.

Korrekturhinweise:

- Vor dem Gegner am Ball sein
- Den Gegner bei der Ballannahme stören
- Den Gegenspieler zur Seite abdrängen
- Den Gegner nicht vorbeidribbeln lassen

- Lauftempo des Gegenspielers aufnehmen; sowohl beim Spiel gegen den Gegenspieler mit Ball als auch gegen den Gegenspieler ohne Ball.
- Sich stets auf der inneren Linie, also zwischen Ballbesitzer bzw. Gegner ohne Ball und eigenem Tor (oder anderem Ziel) bewegen.
- Pässe in die Tiefe flanken, Schüsse auf das Tor (Kopfball) verhindern.

5. Zielübungen: Schulung des Abwehrverhaltens in der Raumdeckung

Wenn das Abwehrverhalten gegen einen Gegenspieler beherrscht wird, muß systematisch auch das Verhalten der Abwehrspieler in der Raumdeckung trainiert werden. Beginnen sollte man damit im zweiten Ausbildungsabschnitt (Alter 10 bis 14 Jahre).

Spielform 1:

Spiel 4 : 3 im Wechsel von drei Mannschaften auf zwei Tore (Abb. 7a und b).

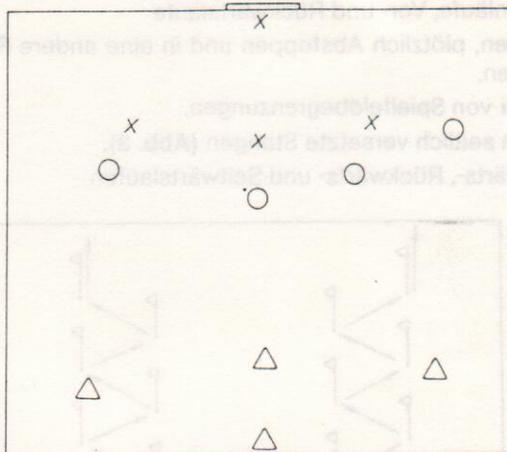


Abb. 7a

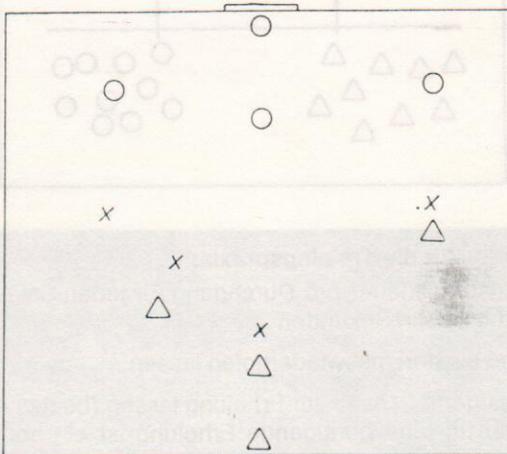


Abb. 7b

Spielform 2:

Wie oben, jetzt aber Spiel 3 : 2 und 4 : 2.

In diesen Spielformen sollen die Abwehrspieler lernen, sich der jeweiligen Spielsituation anzupassen. Der Ballbesitzer wird enger gedeckt, die anderen Spieler

- schirmen die Räume ab,
- sollen lernen zu erkennen, welche Möglichkeiten des Handelns (Dribbling oder Abspiel) der Ballbesitzer hat (Vornahme von Handlungen, Erahnen von Dribbel- oder Paßwegen),
- sollen die anderen Gegenspieler beobachten und den Raum vor dem Tor so abschirmen, daß Laufwege zum Tor hin versperrt und mögliche Pässe zu den Gegenspielern ohne Ball verhindert werden.

Korrekturhinweis:

- Bei Fehlverhalten das Spiel anhalten, den Spielern ihr Verhalten bewußt machen und bessere Lösungen finden lassen.

Hinweise:

- Spielverhalten wird in einem Trainingsprozeß erlernt.
- Man muß mit den Spielern Geduld haben und sehr viel üben, korrigieren, üben, usw.
- Erst **allmählich** bauen die Spieler ein gutes Spielverhalten auf und lernen, bestimmte Spielsituationen der Abwehr zu beherrschen.

Spielform 3:

Spiel 5 : 2 im abgegrenzten Feld (15x15 Meter).

- Mit zwei Ballkontakten
- Im direkten Spiel

Spielform 4:

Spiel 3 : 2 im abgegrenzten Feld.

Spielform 5:

Spiel 3 : 3 auf sechs kleine Tore auch 2 : 2 auf vier kleine Tore möglich.

Die jeweils abwehrenden Spieler sind

- für den Raum vor „ihren“ Toren
- für einen Gegenspieler, der in diesen Raum eindringt, verantwortlich.

Nach drei bis vier Minuten Spielzeit wechseln die hinter den Toren wartenden Spieler in das Feld zum Spiel 3 : 3, die anderen erholen sich hinter den Toren.

Spielform 6:

Spiel 3 : 3 (4 : 4, 5 : 5) auf je zwei Tore.

Die jeweiligen Abwehrspieler spielen in einer raumgebundenen Gegnerdeckung; die Abwehrarbeit soll schon beginnen:

- In der Mitte des Feldes
- In der gegnerischen Hälfte, also sofort nach Ballverlust.

Spielform 7:

Spiel 1 + 5 : 4 über Linien

- in einem Viertel-Spielfeld;
- auf ein Tor mit Torwart.

Ein neutraler Anspieler spielt mit fünf Angriffsspielern zusammen – er dient auch als „Rückspielstation“ –, die durch Zusammenspiel und Einzelaktionen versuchen sollen, mit dem Ball am Fuß über die Linie zwischen Tor und Eckfahne zu dribbeln (ein Punkt).

Die Abwehrspieler bewegen sich in einer raumgebundenen Gegnerdeckung und spielen nach Erkämpfen des Balls den neutralen Anspieler an. Nach etwa zehn bis fünfzehn Angriffsaaktionen wechseln die Gruppen.

Spielform 8:

Spiel 1 + 5 : 5 auf ein Tor mit Torwart.

Spielform 9:

Spiel 1 + 5 : 6 auf ein Tor mit Torwart (**Abb. 8**).

In dieser Spielform ist ein Spieler (der letzte Spieler in der Abwehr) der „Dirigent“ der Abwehr. Es soll versucht werden, den jeweiligen Ballbesitzer stets mit zwei Abwehrspielern zu bekämpfen. Dabei sind viele kurze Antritte zu den Angriffsspielern notwendig. Die gesamte Abwehr „verschiebt“ sich stets zu der Seite, auf der der Ball gespielt wird.

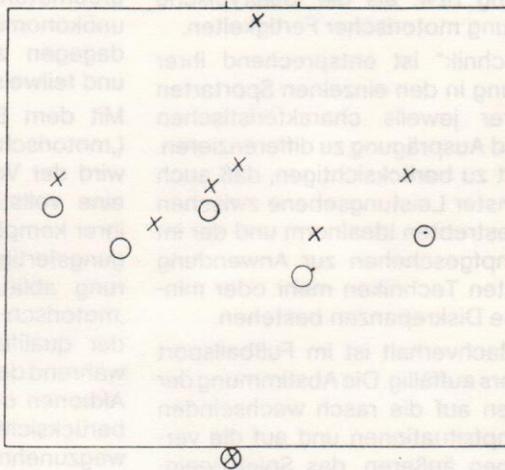


Abb. 8

Nach solchen oder ähnlichen Spielformen, die sich im gruppentaktischen Rahmen bewegen, muß dann das Spielen/Trainieren im mannschaftstaktischen Bereich erfolgen, d. h. die Spieler spielen auf ihren Positionen (Torwart, Libero, Verteidiger, Mittelfeldspieler) bis zum Spiel 10 : 10 im Feld, in dem sich auch die Sturmspitzen an der Abwehrarbeit beteiligen.

Dabei ist es wichtig zu wissen, daß die Raumdeckung, je nach Spielauffassung, unterschiedlich praktiziert werden kann:

- Nach Ballverlust weit in der gegnerischen Hälfte (z. B. am gegnerischen Strafraum) ziehen sich sofort alle Spieler in die eigene Spielfeldhälfte zurück und besetzen ihre Räume.
- Die Abwehrarbeit beginnt schon dort, wo der Ball verloren wurde. Der Ballbesitzer wird sofort von einem oder zwei abwehrenden Spielern angegriffen oder so abgeschirmt, daß ein Dribbling oder ein Paß in die Tiefe des Feldes unmöglich oder zumindest erschwert wird. Dabei müssen die Spieler in Ballnähe eng gedeckt werden und die Räume in weiterer Entfernung geschlossen werden.
- Alle Spieler ziehen sich nach Ballverlust – wenn der Gegner das Spiel langsam aufzieht – kontinuierlich zurück, wobei vorwiegend die Räume abgeschirmt werden. Die Deckung der Gegenspieler wird erst enger, wenn sich das Spielgeschehen in die eigene Abwehrhälfte verlagert.

Anschrift des Verfassers:
Im Brückfeld 7, 5063 Overath



Gunnar Gerisch / Erich Rutemöller:

Torwartschulung: Werfen und Hechten

Eine Trainingseinheit für ein 90minütiges Torwart-Sondertraining

1. Vorbemerkungen zum Techniktraining

Eine allgemeingültige Definition kennzeichnet die Technik im Sport als Idealvorstellung oder Idealmodell einer Bewegung bzw. als die idealtypische Ausführung motorischer Fertigkeiten.

Die „Technik“ ist entsprechend ihrer Bedeutung in den einzelnen Sportarten und ihrer jeweils charakteristischen Form und Ausprägung zu differenzieren. Dabei ist zu berücksichtigen, daß auch auf höchster Leistungsebene zwischen der angestrebten Idealnorm und der im Wettkampfgeschehen zur Anwendung gebrachten Techniken mehr oder minder große Diskrepanzen bestehen.

Dieser Sachverhalt ist im Fußballsport besonders auffällig. Die Abstimmung der Techniken auf die rasch wechselnden Wettkampfsituationen und auf die verschiedenen äußeren, das Spiel beeinflussenden Umstände (Platzbeschaffenheit, Witterung, etc.) spielt eine bedeutende Rolle.

Zudem setzen sich Fußballmannschaften aus sehr unterschiedlichen „Spieler-typen“ zusammen. Auch wenn grundsätzlich auf allen Spielpositionen ein hohes technisches Niveau angestrebt wird, so sind doch in der Spielmotorik individuelle, unter anderem konstitutionell bedingte, Ausführungs- und Qualitätsunterschiede vorgegeben.

In der Fachliteratur werden im wesentlichen folgende Kriterien für das technische Leistungsniveau angeführt:

- Funktionell-anatomische Bedingungen (Muskel-Band-Apparat etc.)
- Konditioneller Ausbildungsstand:
 - motorische Grundeigenschaften (Kraft etc.)
 - psychische Eigenschaften (Leistungsmotivation etc.)
- Kognitive Fähigkeiten (Antizipation etc.)
- Psychomotorischer Entwicklungsstand (Alter, Ausbildungsniveau etc.)

Entscheidende Auswirkungen auf das technische Leistungsniveau hat eine

frühzeitig einsetzende, systematische Schulung der fußballtechnischen Bewegungsfertigkeiten. Der Lernprozeß vom Anfänger bis zum technisch qualifiziert ausgebildeten Spieler ist langwierig. Beim Anfänger sind die Bewegungen grobmotorisch, schlecht koordiniert und unökonomisch, beim Spitzenspieler dagegen zweckmäßig, feinkoordiniert und teilweise automatisiert.

Mit dem Begriff der Automatisierung („motorisch-dynamisches Stereotyp“) wird der Vorgang bezeichnet, bei dem eine vollständig gespeicherte und in ihrer komplexen Form abrufbare Bewegungsfertigkeit ohne bewußte Steuerung abläuft. Durch die Entwicklung ‚motorisch-dynamischer Stereotype‘ ist der qualifizierte Spieler in der Lage, während des Wettkampfgeschehens die Aktionen der Mit- und Gegenspieler zu berücksichtigen, Handlungsfolgen vorwegzunehmen und Störeinflüssen gezielt zu begegnen.

Techniktraining im Fußball bezeichnet demnach den sportmotorischen Lernprozeß zum Erwerb, zur Verfeinerung, Stabilisierung und situationsgerechten Verfügbarkeit von Bewegungsfertigkeiten.



Auch unter starker Bedrängung muß der Torhüter den Ball sicher fangen!

Foto: Mühlberger

2. Grundsätze zum Techniktraining

Für das Techniktraining des Torhüters lassen sich folgende Orientierungspunkte anführen:

① Trainingsinhalte, -intensität und -umfang werden unter Berücksichtigung der gegenwärtigen Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft des Torhüters wesentlich von seinem gebotenen Leistungsbild (Stärken und Schwächen) in den vorausgegangenen Wettspielen bestimmt.

② Dabei sind die durchweg bei den Torhütern vorhandenen günstigen motivationalen Voraussetzungen (hohe Lern- und Leistungsbereitschaft) durch eine abwechslungsreiche und angemessen anspruchsvolle Trainingsgestaltung zu nutzen.

③ Es ist zu berücksichtigen, daß das technische Leistungsniveau in positiver wie negativer Weise durch veränderte konditionelle Bedingungen beeinflusst wird. Als Ursache kommen unter anderem Verletzungen in Frage, durch die sich abweichende Bewegungsmuster einschleifen.

④ Der Trainer soll durch intensiven Dialog den Torhüter zu gedanklicher Auseinandersetzung mit den technisch-taktischen Anforderungen, unter anderem mit den verschiedenartigen Bewegungsabläufen im Spiel, anregen.

⑤ In der Diskussion sind Eigen- und Fremdinformationen gegenüberzustellen und Konsequenzen für die Trainingsschwerpunkte abzuleiten.

⑥ Rückmeldungen über die Qualität der Bewegungsausführungen haben unmittelbar im Training zu erfolgen.

⑦ Das setzt voraus, daß sich Torhüter in der Bewegungswahrnehmung und in der Fähigkeit zur Analyse der eigenen Bewegung ständig weiterentwickeln. Man spricht bei dem erstgenannten Aspekt auch von ‚observativem Training‘ (Training durch Beobachtung).

Analysierende Beobachtungen von Spitzentorhütern im Stadion und im Fernsehen können dem Lernprozeß ebenso förderlich sein wie die Anwendung des mentalen Trainings. Beim mentalen Training kommt es zu einer intensiven gedanklichen Auseinandersetzung mit den technisch-taktischen Anforderungen des Spiels. Voraussetzung ist eine präzise Bewegungsvorstellung. Der besondere Trainings- bzw. Lerneffekt liegt darin, daß die Vorstellung eines Bewegungsablaufs bzw. einer komplexen Spielszene ähnliche physiologische und psychologische Prozesse auslöst, wie sie in der realen Wettkampfsituation ablaufen.

Bei psychisch labilen Torhütern, die durch übergroße Nervosität in ihren Leistungen beeinträchtigt sind, empfiehlt es sich, den Einsatz psychoregulativer Methoden (z. B. autogenes Training) in Erwägung zu ziehen.

Der Torhüter ist zu Sachlichkeit und Zweckmäßigkeit in seinem Abwehrverhalten zu erziehen. Das Hechten darf z. B. nicht der Selbstdarstellung dienen. Ein gutes Stellungsspiel kann zum Teil, 'spektakuläres Hechten' überflüssig machen. Die vorangestellte Forderung schließt die Fähigkeit zu kritischer Reflexion der eigenen Wettkampfleistung mit ein.

Im Rahmen des üblichen Trainingsaufbaus ist die Konditionsgymnastik funktionell (d. h. Schnellkraft, Koordination, Gewandtheit, Geschicklichkeit, etc.) auf die erforderlichen Technikformen auszurichten.

Das Techniktraining ist grundsätzlich im ermüdungsfreien Zustand durchzuführen. Zwischen den Übungsfolgen bzw. den Serienbelastungen sind ausreichende Erholungspausen anzusetzen.

'Standardübungen' sind häufig zu wiederholen, damit sich die technomotorischen Bewegungsabläufe stabilisieren und 'motorisch-dynamische Stereotype' herausbilden.

Durch Umgestaltung der Trainingsformen in zeitlicher und räumlicher Hinsicht sowie durch die Einbeziehung von Gegenspielern etc. ist die Fähigkeit zu verbessern, sich auf veränderte Bedingungen einzustellen.

In Wettkampfphasen, in denen häufig unter widrigen Witterungs- und Bodenverhältnissen gespielt wird, ist auch das Training unter entsprechenden Extrembedingungen (Schneebeden etc.) durchzuführen.

Ein 'pressure-Training' ('unter Druck setzen'), das Streßwirkungen und Ermü-

dungsfaktoren bewußt einbezieht, setzt eine weitgehende Stabilisierung der technischen Bewegungsabläufe voraus.

Es ist darauf zu achten, daß der Torhüter auch im Training funktionelle Kleidung (unter anderem Abpolsterungen von Knien, Hüften und Ellbogen; Handschuhe) trägt, um Verletzungen (Schleimbeutelentzündung etc.) vorzubeugen und Angstreaktionen entgegenzuwirken.

3. Hinweise zur Fehleranalyse

Fehler in der Technik können auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden:

- Falsche oder unpräzise Bewegungsvorstellung
- Versäumte Korrekturmaßnahmen in der Anfangsphase des Lernprozesses
- Kompensation konditioneller Defizite
- Angst vor Verletzungen
- Ausweichverhalten als Folge akuter oder abgeklungener Verletzungen
- Auftretende Ermüdung, Unkonzentriertheit und nachlassende Koordinationsfähigkeit
- Konzentrationsmängel aufgrund psychischer Probleme

Fehlerkorrekturen sind möglichst unmittelbar vorzunehmen und entsprechende Maßnahmen einzuleiten.

Bei der Analyse von normabweichenden Technikausführungen ist grundsätzlich zu unterscheiden zwischen

- eingeschliffenem fehlerhaften Verhalten,
- kompensatorischem fehlerhaften Verhalten als Folge von akuten Verletzungen, Verletzungsfolgen oder Verletzungsangst und
- individuellen Bewegungsabweichungen und Eigenarten im Bewegungsablauf, teilweise aufgrund konstitutioneller Bedingungen.

Das letztgenannte Phänomen ist bei einigen Bundesligatorhütern zu beobachten. Auch bei Nationaltorhütern lassen sich entsprechende Beispiele anführen.

In einem Fall war das Werfen 'bäuchlings' bei seitlich flach ankommenden Bällen, besonders zu einer Seite hin typisch, in

einem anderen Fall wird 'Rechtshändigkeit' so eingesetzt, daß Flanken von der rechten Seite in der Regel mit dem rechten Arm, Flanken von der linken Seite dagegen überwiegend beidarmig weggefaustet werden.

Bei diesen Spitzenspielern sind derartige Verhaltensweisen, die zwar vom 'Idealbild' der Technik erheblich abweichen, die aber sicher beherrscht werden, zu tolerieren. Häufig ist bei Torhütern ein Übergreifen mit dem entfernteren Arm zur Abwehr bei seitlich hoch ankommenden Bällen im Hechtsprung festzustellen. Hier muß der Trainer sorgfältig abwägen, ob Korrekturmaßnahmen sinnvoll sind, zumal zu diesem Problem keine ganz einhellige Auffassung besteht. Bei unserem in der folgenden Trainingseinheit zur Demonstration eingesetzten Torhüter ist dieses Abwehrverhalten, bei einem generell guten technischen Leistungsniveau, ebenfalls festzustellen. Zur Abwehr von Bällen, die linksseitig von ihm auf das Tor kommen, greift er in der Regel mit seiner stärkeren rechten Hand über die linke Hand.

Unumgänglich sind Korrekturmaßnahmen, wenn mit dem Übergreifen der dem Boden nähere Arm zum Abstützen des Körpers vor der Landung eingesetzt wird. Gleiches gilt für einen vor allem im unteren Leistungsbereich häufig auftretenden Fehler, und zwar das Abstützen mit dem Ball auf dem Boden in der Landephase eines Hechtsprungs.

4. Zur Trainingseinheit

Die folgende Trainingseinheit stellt ein 90 minütiges Torhüter-Sondertraining dar, das separat von der Mannschaft durchgeführt wird. Die angebotenen Übungsformen sind schwerpunktmäßig auf die Verbesserung der Techniken des seitlichen Abrollens ('Werfens') und des Hechtens ausgerichtet:

Seitliches Abrollen bei flach gespielten, rechts- und linksseitig vom Torhüter ankommenden Bällen:

- Bälle festhalten
- Bälle ablenken

Hechten bei flachen, halbhoher und hohen, seitlich vom Torhüter heranfliegenden Bällen:

- Bälle festhalten
- Bälle ablenken

Ort: Sportplatz

Gerät: 10 Fußballbälle

Spieler: 2 Torhüter

Zeit: 90 Minuten

1. Einleitender Teil

Aufwärmübungen

Übung 1 (Bilder 1-3):

Lauf- und Dehnübungen mit und ohne Ball.

Übung 2 (Bild 4):

Den Ball mit dem Fuß hochspielen und im Sprung so hoch wie möglich fangen.

Übung 3:

Den Ball von vorn durch die gegrätschten Beine hinter dem Rücken hochwerfen und nach einer halben Drehung im Sprung fangen.

Übung 4:

Im Langsitz den zugeworfenen Ball fangen. Beine über den Kopf nach hinten bis auf den Boden führen, mit dem Oberkörper vorschellen und den Ball zurückwerfen, etc.

Variation:

Der Ball wird links und rechts seitlich zugeworfen.

Übung 5 (Bild 5 und 6):

Flach zugeworfene Bälle in der Bauchlage fangen und zurückwerfen.

Übung 6 (Bild 7 und 8):

Zugeworfene Bälle in der Seitlage fangen (laufender Wechsel zwischen rechter und linker Seite) und zurückwerfen.

Variation:

Der Trainer wirft die Bälle zur Fußseite hin, der Torhüter dreht sich reaktions-schnell aus seiner Seitlage in die Gegen-richtung und fängt den Ball.



Bild 1



Bild 2

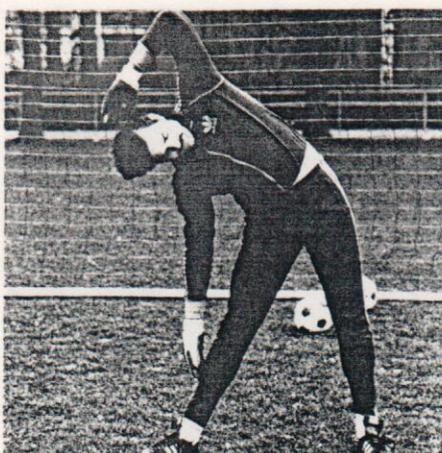


Bild 3



Bild 4



Bild 5

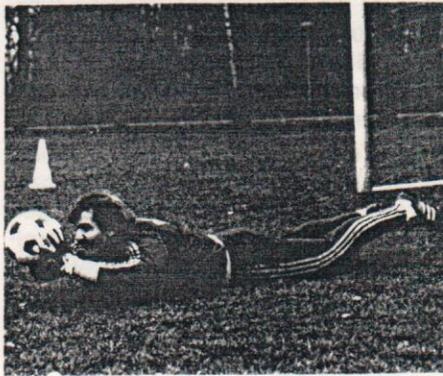


Bild 6

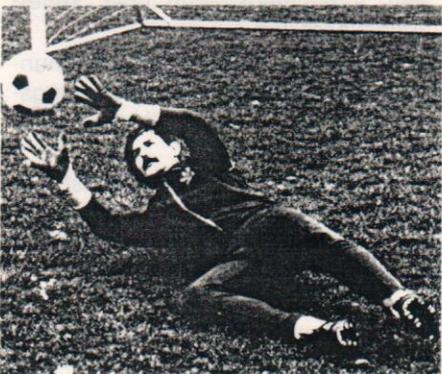


Bild 7



Bild 8

Suchen Sie einen

TRAINER?

Oder sind Sie Trainer und suchen einen Verein?

Dann sollten Sie eine Kleinanzeige dieses Formats in „fußballtraining“ schalten. Sie kostet einseitig, 4 cm hoch, nur 45.- DM + MWSt. und erreicht genau die Zielgruppe, die Sie ansprechen wollen!

Philippka-Verlag, Anzeigenverwaltung
„fußballtraining“, Steinfurter Straße 104,
4400 Münster, Telefon 02 51/2 05 37



Bild 9



Bild 10



Bild 11



Bild 12



Bild 13



Bild 14



Bild 15



Bild 16



Bild 17

Übung 7 (Bild 9):

Beide Torhüter sollen versuchen, einen hoch vor das Tor geworfenen Ball im Sprung zu fangen.

Variationen (Bild 10 und 11):

Torhüter A soll den Ball unter regelgerechter Behinderung durch Torhüter B im Sprung fangen.

Übung 8 (Bild 12 und 13):

Beide Torhüter stehen sich, jeder mit einem Ball, im Abstand von fünf bis acht Metern gegenüber. Torhüter A wirft Torhüter B den Ball links- und rechtsseitig hoch zu, gleichzeitig wirft B seinen Ball A links- und rechtsseitig flach zu. Wechsel der Wurfausführung!

Variation:

Beide Torhüter werfen den Ball in variabler Form zu.

Übung 9:

Voraussetzung:
Gleichzeitiges Mannschaftstraining mit einem zweiten Trainer.

Spiel 4:2 als abschließende Aufwärmübung zusammen mit Feldspielern: Gespielt wird im begrenzten Feld, die beiden Torhüter sind ständig in der Mitte. Sie sollen versuchen, durch seitliches Abrollen, Hechten, Springen, etc. die Pässe abzufangen bzw. abzulenken:

- Flaches, direktes Zuspiel mit Fintieren
- Halbhohe und hohes Zuspiel mit zwei Ballkontakten

2. Hauptteil

Reaktionsschulung

Übung 1 (Bild 14 und 15):

Der Trainer hält bei seitlich ausgestreckten Armen in jeder Hand einen Ball. Die Bälle werden im Wechsel fallengelassen. Der Torhüter soll reaktionsschnell die Bälle vor bzw. unmittelbar nach dem Bodenkontakt fangen und sichern.

Übung 2 (Bild 16 und 17):

Der Torhüter steht im Abstand von etwa fünf Metern mit dem Rücken zum Trainer. Der Ball wird rückwärts über den Kopf geworfen und vom Trainer als Kopfstoß hart zurückgespielt. Der Torhüter soll den Ball nach schneller halber Drehung (im Wechsel links und rechts herum) fangen bzw. ablenken.



Bild 18

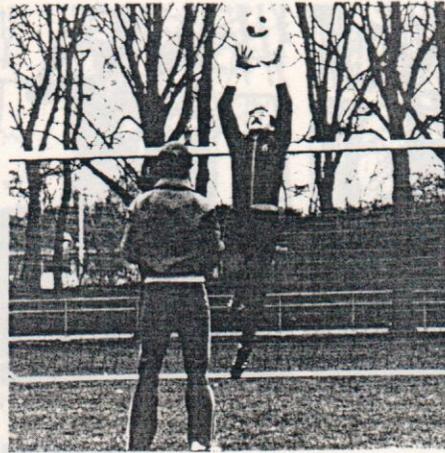


Bild 19



Bild 20

Variation:

Der Ball wird durch die gegrätschten Beine geworfen und vom Trainer placiert und der Entfernung entsprechend dosiert mit Spann und Innenseite zurückgespielt.

Das seitliche Abrollen

Übung 1 (Bilder 18-20):

Zu beiden Seiten des Torhüters liegt im Abstand von ca. drei Metern je ein Ball. Der Torhüter gleitet nach Seitstellschritt flach über den Boden (seitliches Abrollen), greift den Ball und sichert ihn am Körper. Im Wechsel zur rechten und zur linken Seite. Zwischendurch wirft der Trainer jeweils einen Ball hoch zu, den der Torhüter im Sprung fangen soll.

Übung 2:

Aus 10 Metern Distanz im Wechsel Bälle rechts und links vom Torhüter auf das Tor spielen. Der Torhüter soll durch seitliches Abrollen die Bälle fassen und am Körper sichern:

- aus dem Kniestand (Bild 21 und 22)
- aus der Hockstellung (Bild 23 und 24)
- aus dem Stand (Bild 25 und 26)

Beobachtungsschwerpunkte:

- Aktionsbereite Ausgangsstellung des Torhüters (Fußstellung und Schrittbreite)
- Landung und 'Abrollen' auf der Seite
- Armstreckung, Hände hinter den Ball und Sichern des Balles am Körper
- Nach Ballsicherung Einrollen des Körpers



Bild 22

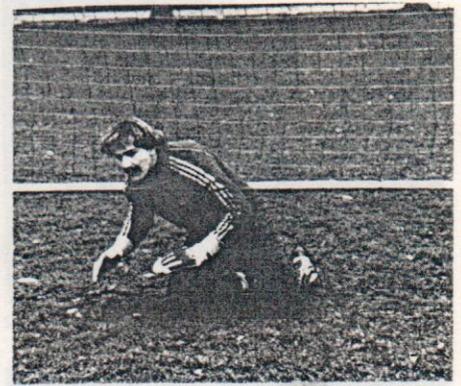


Bild 21

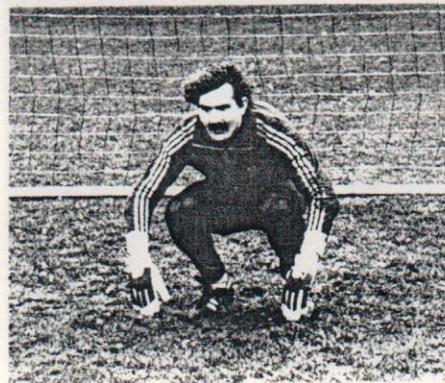


Bild 23



Bild 24



Bild 26



Bild 25



Bild 27



Bild 28

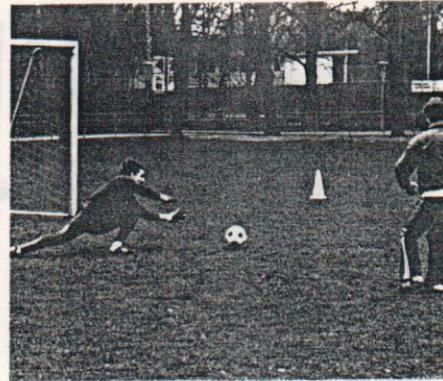


Bild 29

Übung 3:

Bälle flach mit der Innenseite und dem Spann in unregelmäßigem Wechsel rechts und links auf das Tor schießen. Der Torhüter soll im seitlichen Abrollen die Bälle festhalten oder über die Torauslinie lenken.

Übung 4:

Zehn auf der Strafraumlinie liegende Bälle werden nacheinander halbhoch jeweils seitlich zum Torhüter auf das Tor geschossen. Bälle aus der Hand auch als ‚Aufsetzer‘ spielen.

Variation:

Zur Einstellung auf Rechts- und Linkschützen wird der jeweils rechts außen

liegende Ball mit dem rechten, der jeweils links außen liegende Ball mit dem linken Fuß auf das Tor geschossen.

Übung 5 (Bild 27 und 28):

Zur Schulung des seitlichen Abrollens im Zweikampf mit einem Angriffsspieler dribbeln der Trainer und der zweite Torhüter im Wechsel aus schräg rechter und schräg linker Position auf das Tor zu. Der Torhüter soll aus der abgestimmten Vorwärtsbewegung heraus ein seitliches „Umspieltwerden“ verhindern und durch reaktionsschnelles ‚Tauchen‘ den Ball dem Dribbelnden ‚vom Fuß nehmen‘, gegebenenfalls den Ball durch Fußabwehr seitlich wegschlagen.

Variation (Bild 29):

Schulung des situationsgerechten Herauslaufens. Der Torhüter soll verhindern, daß aus dem Dribbling frontal zum Tor der Ball aus drei bis fünf Metern Entfernung an ihm vorbeigespielt wird.

Beobachtungsschwerpunkte:

- Besonnenes, auf die Aktionen des Angreifers abgestimmtes Verlassen des Torraums zur ‚Verkürzung‘ des Torschußwinkels
- Schnelle, situationsgerechte und risikobewußte Entscheidung über das anzuwendende Bewegungsverhalten
- Nach erfolgter Abwehr ohne Sicherung des Balls schnellste Neuorientierung und Aktionsbereitschaft



Bild 30



Bild 31



Bild 32



Bild 33

Das Hechten

Die Technik des Hechtens bildet die Voraussetzung für das Erreichen (Fangen, Ablenken) seitlich weit entfernt ankommender flacher, halbhoher und hoher Bälle.

Übung 1 (Bild 30 und 31):

Sechs Bälle liegen in einer Reihe mit jeweils drei bis vier Metern Abstand nebeneinander. Der Torhüter hechtet nach den nacheinander (abwechselnd zu beiden Seiten) seitlich halbhoch zugeworfenen Bällen.

Übung 2 (Bild 32 und 33):

Im Wechsel zur rechten und zur linken Seite halbhoch und über Kopfhöhe des Torwarts auf das Tor geworfene Bälle im Hechtsprung fangen bzw. ablenken. Ballfolge beschleunigen! Darauf achten, daß trotz wachsenden Zeitdrucks der technisch korrekte Bewegungsablauf eingehalten wird!

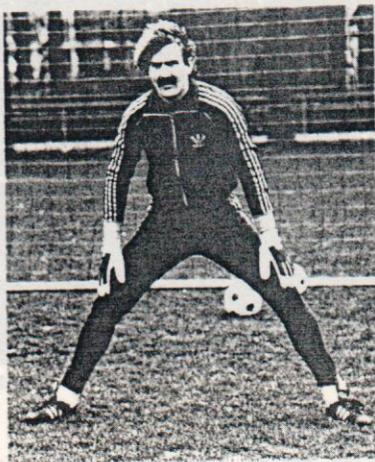


Bild 34



Bild 35



Bild 36



Bild 37



Bild 38



Bild 39

Übung 3 (Bilder 34-36):

Der Torhüter startet von der Tormitte zum rechten Pfosten und berührt ihn mit der Hand, startet zur anderen Torseite und wehrt einen halbhoch geschosse-

nen Ball im Hechtsprung ab (Fangen, Ablenken). Start von der Tormitte zum linken Pfosten, etc.

Übung 4 (Bilder 37-39):

Der Torhüter in Seitlage. Mit dem letzten

Schritt des Schützen zum Ball soll der Torhüter schnell aufstehen und den von der Strafraumlinie seitlich halbhoch geschossenen Ball im Hechtsprung fangen bzw. ablenken. Andere Seitlage einnehmen, etc.

Den Ball auch zur Fußseite des Torhüters spielen!

Übung 5 (Bild 40):

Im Wechsel zu flach gespielten Bällen in die rechte Ecke und zu hoch gespielten Bällen in die linke Ecke hechten und umgekehrt. Die Bälle möglichst festhalten und sichern! Durch Temposteigerung in der Ballfolge den Torhüter unter Druck setzen!

Beobachtungsschwerpunkte:

- Aktionsbereite Ausgangsstellung (Schrittbreite; sprungbereite Beugstellung)
- Gegebenenfalls Seitstellschritt als Auftaktschritt
- Kraftvoller Absprung
- Sprung und Flugphase möglichst ‚gradlinig‘ zum Ball, Körperschwerpunkt ‚tief halten‘

Fußballglanztrikots im Angebot

Außen Polyester – Innen Baumwolle

Langarm mit Kragen 330,- DM

Kurzarm mit Kragen 300,- DM

1 Satz 12 Stück

Sportsocken Hochglanz mit Innenslip 175,- DM

1 Satz 12 Stück

Stutzen, 1 Satz 12 St. 60,- DM

Trainingsanzüge ab 900,- DM

1 Satz 15 Stück

Lieferzeit: Trikots, Hosen, Stutzen 10 Tage – Trainingsanzüge lt. Angebot
Wir können Ihre Trikots und Trainingsanzüge auch blockieren, innerhalb 10 Tagen

Lieferung: Erfolgt gegen Vorkasse oder Nachnahme
Ansonsten führen wir noch die Firmen Adidas, Admiral, Allround, Derby Star, Bos, Puma, Palme, Erima, Format

Farben: gelb-schwarz, blau-weiß
rot-weiß, grün-weiß
weiß-blau, weiß-schwarz
weiß-rot, weiß-grün

Farben: rot-weiß, blau-weiß
schwarz-weiß, grün-weiß
weiß-rot, weiß-blau
weiß-schwarz, weiß-grün

Farben: wie Trikots

bitte Angebot anfordern

SPORTBeier

Hauptstraße 96
5309 Meckenheim
Tel 0 22 25 / 1 02 02
ab 19 00 Uhr:
Tel 02 28 / 64 54 02



Bild 40



Bild 41

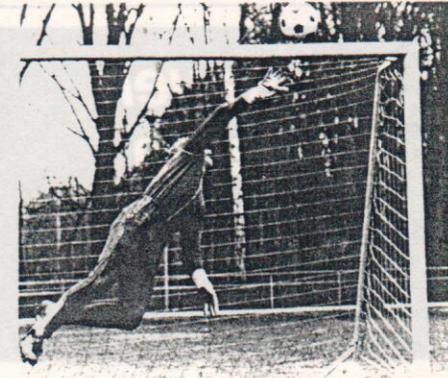


Bild 42

- Situationsgerechtes Fangen oder alternativ Ablenken des Balls
- Landung mit Abrollen über die Körperseite (Schulter, Hüfte, Oberschenkel) und Sichern des Balls an der Brust
- Schnelles Aufstehen und Abspiel des Balls
- Beim ‚Pressure-Training‘ (unter Druck setzen) korrekte Technikausführung beachten
- Schwächen analysieren und Korrekturmaßnahmen vornehmen

Übung 6 (Bild 41 und 42):

Variable Technikanwendung: Zehn Bälle werden von der Strafraumlinie aus in beliebiger Höhe und unregelmäßigem Wechsel auf die rechte und linke Seite des Tores gespielt.

Die Bälle sollen auch „angeschnitten“ sowie mit unterschiedlicher „Schärfe“ geschossen werden.

In dieser Übung soll der Torhüter die entsprechenden Abwehrtechniken situationsgerecht einsetzen.

Beobachtungsschwerpunkte:

- Kriterien, wie im Anschluß an Übung 2 ‚Seitliches Abrollen‘ aufgeführt
- Kriterien, wie im Anschluß an Übung 5 ‚Hechten‘ aufgeführt

*

Anschrift: Deutsche Sporthochschule, Institut für Sportspiele, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41

Die Reihe wird fortgesetzt!



„fußballtraining“ auch Übermittler der Lehrauffassung der DFB-Spitzentrainer

Einen interessierten Blick in die neue Zeitschrift „fußballtraining“ warfen jüngst in der Sportschule Hennef die Mitglieder des DFB-Trainerstabes. Von links erkennen wir Herbert Widmaier, Holger Osieck, Jupp Derwall, „fußballtraining“-Herausgeber und -Schriftleiter Gero Bisanz, Erich Ribbeck und Horst R. Schmidt, Abteilungsleiter für Organi-

sation und Ausbildung beim DFB und wie Osieck Mitglied des Redaktionskollegiums dieser Zeitschrift. Mit Gero Bisanz sehen auch die übrigen Spitzentrainer des DFB in „fußballtraining“ eine Möglichkeit, der Vielzahl von Trainern in Deutschland die Lehrauffassung des DFB-Lehrstabes nahezubringen.

Foto: Jebens

Mit Frauen trainieren

1. Folge

Mit dieser Ausgabe beginnend, soll eine Serie von Trainingsprogrammen speziell für Damenmannschaften vorgestellt werden.

Während die Männermannschaften schon wieder Meisterschaftsspiele durchführen und ein volles Trainingsprogramm absolvieren, haben die meisten Frauenmannschaften über Weihnachten und Neujahr eine längere Pause, in der Wettkampfpraxis und Spielrhythmus leicht verlorengehen können.

Gerade in dieser Übergangszeit (vor allem bei extremen Witterungs- und Bodenverhältnissen) tritt deshalb besonders bei Frauenmannschaften das Problem der Gestaltung eines effektiven, abwechslungsreichen und „freudvollen“ Trainings auf. Ein gezieltes Hallentraining bietet sich hier als Ergänzung an. In der ersten Folge soll deshalb zunächst eine **Hallen-Trainingseinheit** für Frauenmannschaften vorgestellt werden.

Anne Trabant-Haarbach

Anne Trabant-Haarbach:



Hallentraining für Frauenmannschaften

Eine Hallen-Trainingseinheit für Mannschaften mit zweimaligem Training pro Woche

1. Trainingstag: Mittwoch

Trainingszeit: 90 Minuten

Teilnehmer: 16 Spielerinnen

Trainingsmaterial: 16 Bälle, acht Farbhemdchen, fünf kleine Kästen, sechs kleine Matten, eine Weichbodenmatte, zwei Reckstangen oder zwei Medizinbälle, eine Bank, sechs Fahnenstangen oder Kegel

1. Aufwärmen (25 Minuten)

Handball-Kopfball-Spiel (15 Minuten)

Spielfeld: Halle mit 2 Handballtoren; Anfängerinnen können auf größere Tore spielen, um den Kopfstoß zu erleichtern.

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Folgende Spielregeln müssen beachtet werden:

- Das Zuspiel des Balles erfolgt mit der Hand.
- Der Ball muß direkt geworfen werden.
- Auftippen und Dribbling sind nicht erlaubt.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen höchstens drei Schritte ausgeführt werden.
- Alle Spielerinnen können angreifen bzw. das eigene Tor verteidigen und den Ball mit der Hand abfangen.
- Ein Tor kann nur durch Kopfball nach Zuwerfen erzielt werden.
- Bei Ballverlust erhält der Gegner den Ball, und das Spiel wechselt zur anderen Seite.

Variation:

Der zugeworfene Ball kann (muß) mit dem Kopf direkt zur nächsten Mitspielerin weitergeleitet werden. Die folgende Spielerin darf den Ball wiederum fangen und werfen.

Ziele:

- Motivierung der Spielerinnen
- Spielübersicht
- Verbesserung des Freilaufens und Kopfballspiels

Technik und gymnastische Übungen mit Ball (10 Minuten)

Jede Spielerin hat einen Ball (Fuß- oder Gymnastikball); (Aufstellung der Spielerinnen nebeneinander). Die Übungen werden von Hallenseite zu Hallenseite ausgeführt. Auf dem Hinweg erfolgen fußballspezifische, auf dem Rückweg gymnastische Übungen mit Ball.

Übung 1:

Hinweg: Ballführung mit der Innen- und Außenseite des Fußes

Rückweg: Beine im Wechsel gestreckt anheben; Achterkreisen um die angehobenen Beine

Übung 2:

Hinweg: Ballführung nur mit dem schwächeren Fuß

Rückweg: Traben, Beckenkreisen und den Ball in Hüfthöhe um den Körper führen

Übung 3:

Hinweg: Ball leicht hochwerfen und im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß unter Kontrolle bringen

Rückweg: Ball mit der einen Hand prellen und den anderen Arm kreisen (Wechsel nach einer halben Bahn)

Übung 4:

Hinweg: Ballführung mit Täuschungen

Rückweg: Beine im Wechsel gestreckt anheben; der Spann berührt dabei den vorgehaltenen Ball

Übung 5:

Hinweg: Ballführung, und mit der Sohle den Ball zurückziehen

Rückweg: Seitgalopp, und dabei den Ball mit beiden Händen prellen

Übung 6:

Hinweg: Ball jonglieren und nach einigen Ballkontakten nach vorn spielen; hinterherstarten und den Ball unter Kontrolle bringen

Rückweg: Ball in der Hochhalte, laufen und abwechselnd die Fersen zum Gesäß führen (Anfersen)

Übung 7:

Hinweg: Ball hochwerfen, im Sprung zur gegenüberliegenden Seite köpfen, hinterherstarten und unter Kontrolle bringen.

Rückweg: Ball in der Vorhalte, Skippings (Oberschenkel abwechselnd bis zur Waagerechten anheben).

Ziele:

- Beweglichkeit
- Ballgewöhnung
- Verbesserung der Technik

2. Hauptteil (40 Minuten)

Spieleform 3:1 im abgegrenzten Feld (10 Minuten)

Zuspiel nur mit der Innenseite des Fußes, Direktspiel, zwei Ballkontakte. Der ballführenden Spielerin muß die Möglichkeit gegeben werden, sowohl zur rechten als auch zur linken Seite einen Paß spielen zu können. Die Abwehrspielerin greift ständig die Ballbesitzerin an (**Abb. 1**).

Ziel:

- Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens

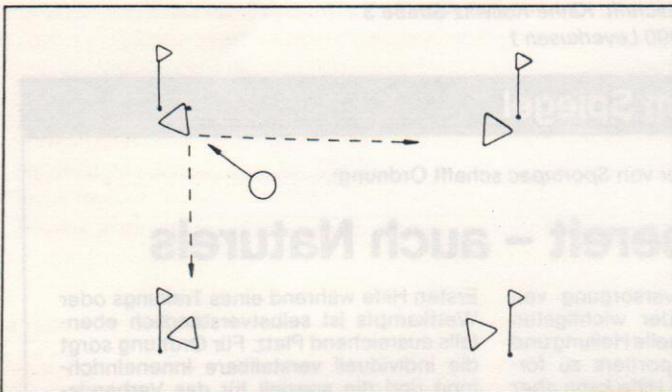


Abb. 1

Stationstraining mit acht Stationen (30 Minuten)

Belastung und Pause (jeweils 30 Sekunden) im Wechsel; zwei Spielerinnen üben gemeinsam; es werden zwei Durchgänge absolviert.

1. Station

Übungsziele:

- Sprungkraft
- Stehvermögen

Übungsaufbau: Es werden vier Turnmatten und vier kleine Kästen im Wechsel hintereinander gelegt.

Übungsablauf: Aus der tiefen Hocke den Kasten überspringen und wieder in die tiefe Hocke gehen. Zurück an der Bahn entlanglaufen.

2. Station

Übungsziele:

- Dribbling
- Ball abdecken
- Geschicklichkeit
- Stehvermögen

Übungsaufbau: Zwei Fahnenstangen im Abstand von etwa acht Metern, jede Spielerin hat einen Ball.

Übungsablauf: Jede Spielerin stellt sich neben einer Fahnenstange auf. In Form einer Acht beide Fahnenstangen umdribbeln.

3. Station

Übungsziel:

- Bauchmuskelkraft

Übungsaufbau: Ein kleiner Kasten, jede Spielerin hat einen Medizinball.

Übungsablauf: Beide Spielerinnen legen sich rücklings auf den Boden; die Füße auf dem Kasten, den Ball in Hochhalte. Aufrichten des Oberkörpers – mit Ball in der Hochhalte –, bis dieser die Fußspitzen berührt.

4. Station

Übungsziele:

- Sprungkraft
- Kopfballspiel

Übungsaufbau: Beide Spielerinnen haben einen Fußball.

Übungsablauf: Spielerin A wirft den Ball hoch und köpft ihn im Sprung zu Spielerin B.

5. Station

Übungsziel:

- Rückenmuskelkraft

Übungsaufbau: Beide Spielerinnen haben einen Fußball und liegen sich bäuchlings gegenüber; zwischen ihnen steht eine Schwedenbank.

Übungsablauf: Die Spielerinnen werfen sich den Ball in Form eines Einwurfs über die Bank hinweg zu. Die Ellbogen dürfen den Boden nicht berühren!

6. Station

Übungsziele:

- Schnelligkeit
- Geschicklichkeit
- Konzentrationsvermögen

Übungsaufbau: Zwei Fahnenstangen im Abstand von ca. zehn Metern; jede Spielerin steht an einer Stange.

Übungsablauf: Die Spielerinnen sprinten aufeinander zu, fintieren nach links und sprinten rechts aneinander vorbei. Im zweiten Durchgang umgekehrt: rechts fintieren und links vorbeisprinten (**Abb. 2**).

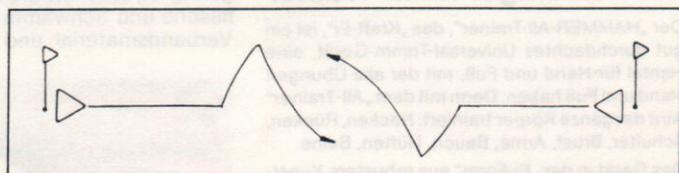


Abb. 2

7. Station

Übungsziele:

- Sprungkraft
- Armkraft

Übungsaufbau: Jede Spielerin hat eine Turnmatte und eine Reckstange (schwächere Spielerinnen sollten einen Medizinball nehmen).

Übungsablauf: Wechselsprünge auf der Matte und gleichzeitiges Anziehen bzw. Strecken der Arme mit der Reckstange/dem Medizinball.

Bei den fehlenden Seiten handelt es sich lediglich um veraltete Literaturangebote, welche grundsätzlich nicht mitkopiert werden.

8. Station

Übungsziele:

- Stehvermögen
- Hechkopfball

Übungsaufbau: Eine Weichbodenmatte liegt zwischen zwei Fahnenstangen. Beide Spielerinnen haben einen Fußball.

Übungsablauf: Spielerin A steht mit Ball an der einen Stange, B an der anderen. B spielt im Hechkopfball den von A geworfenen Ball zurück (Landung auf der Matte). A fängt den Ball, legt ihn auf den Boden, läuft zur anderen Stange und setzt ihrerseits zum Hechkopfball an.

Weitere Hinweise zur Durchführung können dem Buch von BISANZ / GERISCH (Fußball. 1981, S. 96 ff.) entnommen werden.

3. Abschließender Teil (25 Minuten)

Torschußspiel

Es werden zwei Mannschaften gebildet (eventuell aus der einleitenden Spielform übernehmen), die sich in vier Feldspielerinnen und vier Torhüterinnen aufteilen. Die Hallenwände stellen die beiden Torlinien dar. Die Torhüterinnen müssen verhin-

dern, daß auf das Tor geschossene Bälle die Wand treffen (Abb. 3).

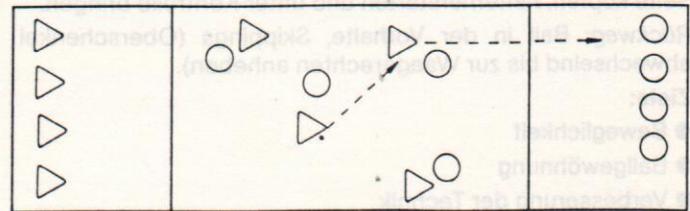


Abb. 3

Das Feld wird durch zwei Linien (ca. 6 bis 10 m – je nach Hallengröße und Leistungsstärke der Spielerinnen – von der Torlinie entfernt) unterteilt. Feldspielerinnen dürfen nur im Hauptfeld spielen und den Torraum nicht betreten. Der Ball soll mit Spannstoß flach aufs Tor geschossen werden.

Neben dem Spannstoß können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden. Spielzeit pro Gruppe 5 Minuten, Aufgabenwechsel nach zwei Durchgängen pro 4er-Mannschaft im Feld.

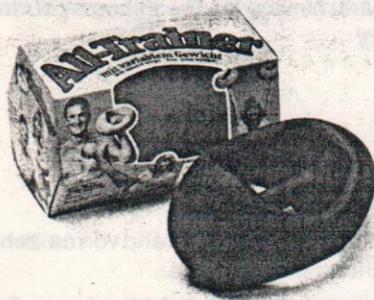
Gemeinsames Auslaufen und Abschlußgespräch

*

Anschrift: Käthe-Kollwitz-Straße 3
5090 Leverkusen 1

Sportmarkt im Spiegel

Der neue Erste-Hilfe-Koffer von Sportupac schafft Ordnung:



Das „Kraft-Ei“ – ein vielseitiger Heim-Trainer

Der „HAMMER-All-Trainer“, das „Kraft-Ei“, ist ein gut durchdachtes Universal-Trimm-Gerät, eine Hantel für Hand und Fuß, mit der alle Übungen Hand und Fuß haben. Denn mit dem „All-Trainer“ wird der ganze Körper trainiert: Nacken, Rücken, Schulter, Brust, Arme, Bauch, Hüften, Beine.

Das Gerät in der „Ei-Form“ aus robustem Kunststoff wird mit Wasser, Sand, Eisenspänen oder Bleischrot gefüllt. Das Gewicht ist beliebig regulierbar (von 400 g bis 14 kg). Und das Besondere: Der Griff-Steg ist so geformt, daß der All-Trainer in jeder Übungsposition immer austariert ist und deshalb stabil in der Hand liegt.

Durch die spezielle Form der Griffmulde sind auch Übungen mit den Beinen möglich. Das ist besonders wichtig für ein Training, bei dem gezielt die Bauch- und Rückenmuskulatur angesprochen werden soll.

Fazit: Ein idealer Heim-Trainer für alle, die gezielt ihre Kondition verbessern wollen. Erhältlich im Sportartikel-Fachhandel (Preis ca. 26,- DM).

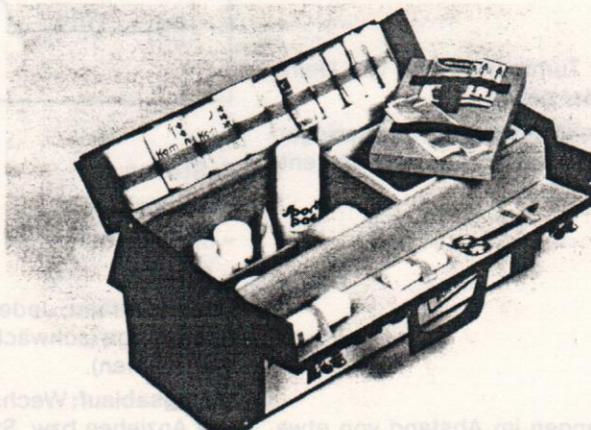
Alles griffbereit – auch Natureis

Bekanntlich ist die Erstversorgung von Sportverletzungen eine der wichtigsten Maßnahmen, um eine schnelle Heilung und Wiederherstellung des Sportlers zu fördern. Eine wirksame Erste Hilfe kann aber nur gewährleistet werden, wenn der Betreuer stets alles Notwendige griffbereit zur Verfügung hat.

Bei den Sofortmaßnahmen spielt die Kühlung eine besondere Rolle, wobei Natureis bevorzugt werden sollte.

Der Sportupac Erste-Hilfe-Koffer enthält ein integriertes, isoliertes Eisfach, das groß genug ist, um mehrere Eisstücke, Wasserflasche und Schwamm aufzunehmen. Für Verbandsmaterial und Medikamente zur

Ersten Hilfe während eines Trainings oder Wettkampfs ist selbstverständlich ebenfalls ausreichend Platz. Für Ordnung sorgt die individuell verstellbare Inneneinrichtung und die speziell für das Verbandsmaterial angebrachte Halterung in den Deckelteilen. Den Sportupac Erste-Hilfe-Koffer gibt es wahlweise mit einer oder zwei Außentaschen. Alternativ zur zweiten Außentasche kann eine Halterung für eine Wasserflasche angebracht werden. Auf Wunsch gibt es eine Empfehlung für die Grundausstattung des Koffers vom Hersteller, der den Koffer auch exklusiv vertreibt: Terra-Bio-Chemie GmbH, Ekkebertstr. 28, 7800 Freiburg, Tel. 07 61/6 79 61.



Läßt sich Ordnung halten – trotz eines umfassenden Sortiments – und ist die Anordnung von Verbandsmaterial und Medikamenten übersichtlich? Das sind – neben dem Preis – die wesentlichen Entscheidungskriterien für denjenigen, der die Anschaffung eines Erste-Hilfe-Koffers für den Mannschaftsbetreuer erwägt. Das Foto zeigt den neuen Sportupac Erste-Hilfe-Koffer.

Der Autor ist Verbandstrainer im Handballverband Westfalen und besitzt die Bundesliga-Trainer-Lizenz im Handball. Darüber hinaus beschäftigt er sich mit Fragen zur Didaktik und Methodik im Bereich der sogenannten Großen Spiele (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball). Als Lektor des Philippka-Verlages verantwortlich für die Schlussredaktion von „fußballtraining“.



Dietrich Späte:

Spielformen zur Schulung der Spielübersicht

1. Vorbemerkungen

Trainer, Spieler und Zuschauer verzweifeln immer wieder an einer fast alltäglichen Spielsituation:

Ein Spieler schießt – bedrängt durch gegnerische Verteidiger – überhastet am Tor vorbei, obwohl ein Paß zu einem freistehenden und besser postierten Mitspieler erfolversprechender gewesen wäre.

Vorwurfsvolle Blicke der Mitspieler und Kopfschütteln auf der Trainerbank helfen dem unglückseligen Torschützen jedoch nicht weiter. In anderen ähnlichen Spielsituationen wird er wohl kaum erfolgreicher handeln können.

Die Ursache solcher Fehlleistungen liegt unter anderem darin, daß die Fähigkeit der **Spielübersicht** oftmals im Training nur unzureichend geschult wird.

Die Spielübersicht, d. h., die Fähigkeit

- eine bestimmte Spielsituation richtig **erkennen** und
- in dieser Spielsituation **das Richtige** (z. B. Torschuß oder Zuspätschießen zum besser postierten Mitspieler oder Dribbling) tun zu können,

ist nicht – wie viele Trainer manchmal meinen – eine „angeborene“ Eigenschaft eines Fußballspielers. Die Spielübersicht ist wie alle anderen Fähigkeiten **trainierbar!**

Dieser Beitrag will Anregungen geben, wie im Training mit Hilfe einfacher **Spielformen** die Spielübersicht geschult werden kann.

2. Faktoren, die die Spielübersicht negativ beeinflussen

Die Spielübersicht eines Fußballspielers kann von einer Reihe Faktoren eingeschränkt werden (vgl. **Abb. 1**).

Das Beherrschen notwendiger fußballspezifischer **Techniken** (Ballannahme, Führen des Balls, Pässe, Dribblings etc.) ist dabei an erster Stelle zu nennen.

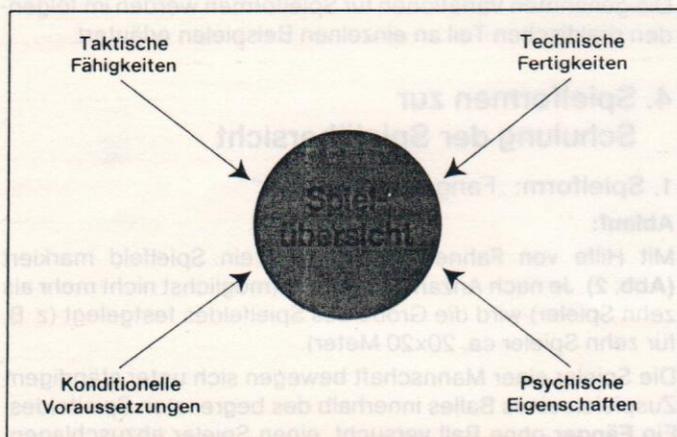


Abb. 1: Faktoren, die die Spielübersicht negativ beeinflussen

Wir alle kennen Fußballspieler – ob Bundesligaspieler oder Jugendspieler –, die den Blick beim Führen des Balls oder beim Dribbling fast ausschließlich auf den Ball gerichtet haben. Solche Spieler sind nur selten in der Lage, einen freistehenden Mitspieler zu sehen und anzuspielen.

Weiterhin muß der Fußballspieler auch bestimmte **taktische** Grundfertigkeiten (z. B. Bewegung im Raum, Spiel ohne Ball, Positionswechsel, Tempowechsel etc.) haben, um während des Spiels in den sich ständig verändernden Situationen erfolgreich handeln zu können.

Die Spielübersicht ist für alle Spieler – beim Spiel **mit** und **ohne** Ball – wichtig. Der ballführende Spieler muß schnell und vor allem richtig entscheiden, ob er

- ein sicheres Abspiel,
- ein direktes Weiterspielen des Balls, um danach in Stellung zu laufen,
- einen direkten Durchbruchversuch mit Dribbling, unternehmen will.

Auch für den Spieler, der sich momentan nicht in Ballbesitz befindet, ergeben sich im Spiel immer verschiedene Alternativen, z. B.

- Freilaufen
- Öffnen von „Lücken“
- Binden des Gegners usw.

Nicht zuletzt sind ein gutes **Raumgefühl** (d. h. die richtige Orientierung des Spielers auf dem Spielfeld) sowie ein richtiges **Zeitgefühl** (z. B. die Wahl des richtigen Zeitpunkts für einen eng gedeckten Angreifer, sich vom Deckungsspieler zu lösen) entscheidende Voraussetzungen für eine gute Spielübersicht.

Schließlich müssen auch **konditionelle** und **psychische** Voraussetzungen genannt werden, die die Spielübersicht eines Fußballspielers einschränken können.

So wird sich z. B. ein Spieler, der gegen Spielende gravierende Konditionsmängel aufweist, weniger auf den Ballverlauf sowie auf die Mit- und Gegenspieler konzentrieren können, da er überwiegend „mit sich selbst“ beschäftigt ist. Ebenfalls werden auch nur solche Spieler eine gute Spielübersicht haben, die trotz der in vielen Spielen auftretenden psychischen Belastungen (z. B. unentschiedener Spielstand kurz vor Spielende; entscheidendes Spiel um Auf- oder Abstieg) in den sich schnell und ständig ändernden Spielsituationen richtig wahrnehmen und reagieren können.

3. Rolle und Bedeutung von Spielformen im Fußballtraining

Für das Training der Spielübersicht eignen sich neben verschiedenen Übungsformen und Komplexübungen besonders

Spielformen. Mit Hilfe von Spielformen können im Training folgende **Ziele** erreicht werden:

- Motivierung der Spieler zum Training
- Verbesserung des spielgerechten Verhaltens
- Schulung taktischer Grundfertigkeiten (insbesondere bei Kindern und Jugendlichen!)
- Schulung konditioneller Eigenschaften (Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer etc.)
- Schulung technischer Fertigkeiten

Neben den o. g. Zielen eignen sich Spielformen auch besonders zur Schulung der Spielübersicht. Einige, und zwar zu diesem speziellen Übungszweck konstruierte Spielformen, sollen im folgenden beschrieben und erläutert werden.

Bei der **Anwendung** dieser Spielformen sollte der Trainer vorab folgende allgemeine Hinweise beachten:

1. Trainingseinheiten sollten öfter mit einer auf den Schwerpunkt im Hauptteil bezogenen Spielform beginnen!

Spielformen sollten aufgrund ihrer spezifischen Funktion – nämlich Motivationshilfe – nie fehlen. Sie sollten daher sowohl bei Anfängern als auch bei Leistungsspielern immer wieder in das Training eingefügt werden. Die Spielform am Beginn einer Trainingseinheit soll

- auf den folgenden Hauptteil **psychisch** und **physisch** vorbereiten,
- die Spieler für die Trainingseinheit **motivieren**.

Liegt beispielsweise der Schwerpunkt einer Trainingseinheit im Hauptteil im Bereich der Taktik, eignen sich z. B. sehr gut die in dieser Arbeit beschriebenen speziellen Spielformen zur Schulung der Spielübersicht.

2. Motivierungsphasen im Training auch mit Hilfe von Spielformen planen!

Spielformen sollten nicht nur am Beginn einer Trainingseinheit stehen.

Liegt der Schwerpunkt des Hauptteils einer Trainingsstunde z. B. im konditionellen Bereich, sollten auch hier Spielformen von Zeit zu Zeit als Entlastungs- und gleichzeitige Motivierungsphase eingeplant werden.

3. Spielformen sollten im Kinder- und Jugendtraining dominieren!

Spielformen – sinnvoll in eine methodische Spielreihe eingefügt – können

- fußballspezifische Techniken,
- die Spielidee,
- grundlegende taktische Verhaltensweisen

wettkampfnah erarbeiten. Aufgrund ihres motivierenden Charakters eignen sie sich besonders für Jugendliche aller Altersstufen.

Andererseits muß der Jugendtrainer jedoch darauf achten, daß z. B. bestimmte fußballspezifische Techniken niemals nur ausschließlich mit Hilfe von Spielformen eingeübt werden. Der Trainer muß darauf achten, daß sich Anfängerfehler im Trainingsprozeß nicht einschleifen. Hier müssen zusätzlich



Wäre ein Abspiel anstelle des Torschusses nicht besser gewesen? Die Schulung der Spielübersicht muß bereits im Jugendbereich – vor allem mit Hilfe von Spielformen – beginnen. Foto: Mühlberger

Übungsformen gewählt werden, die die entsprechenden Techniken isoliert schulen.

4. Komplexität der Spielformen dem Leistungsstand der Übungsgruppe anpassen!

Spielformen müssen immer dem Leistungsstand der jeweiligen Übungs- oder Altersgruppe angepaßt werden. Komplexe Spielformen können vor allem Anfänger sehr schnell überfordern, so daß der Lernprozeß entscheidend beeinträchtigt wird. Diesen Aspekt muß der Trainer besonders bei den folgenden Spielformen zur Schulung der Spielübersicht beachten.

Spielformen können in ihrer Komplexität vom Trainer durch folgende allgemeine Variationen – je nach Leistungsstand der Übungsgruppe – erschwert bzw. erleichtert werden:

- Raumbegrenzungen
- Anzahl der Spieler
- Anzahl der benötigten Bälle
- Zeitvorgaben
- Technische und taktische Zusatzaufgaben
- Regeltechnische Einschränkungen

Die genannten Variationen für Spielformen werden im folgenden praktischen Teil an einzelnen Beispielen erläutert.

4. Spielformen zur Schulung der Spielübersicht

1. Spielform: „Fang- und Paßspiel“

Ablauf:

Mit Hilfe von Fahnenstangen wird ein Spielfeld markiert (**Abb. 2**). Je nach Anzahl der Spieler (möglichst nicht mehr als zehn Spieler) wird die Größe des Spielfeldes festgelegt (z. B. für zehn Spieler ca. 20x20 Meter).

Die Spieler einer Mannschaft bewegen sich unter ständigem Zuspielen eines Balles innerhalb des begrenzten Spielfeldes. Ein **Fänger** ohne Ball versucht, einen Spieler abzuschlagen, d. h. ihn mit der Hand zu berühren.

Wird ein Spieler abgeschlagen, muß er die Rolle des Fängers übernehmen.

Spielregeln:

Folgende Spielregeln müssen eingehalten werden:

1. Der Fänger darf einen ballbesitzenden Spieler **nicht** abschlagen!
2. Mit dem Ball darf **nicht** gedribbelt werden (schnelles Paßspiel)!

Erläuterungen:

Der Fänger muß sich sofort einem anderen Spieler zuwenden, wenn er bei einem Spieler „zu spät“ kommt, d. h. dieser rechtzeitig in Ballbesitz kommt.

Wird ein Spieler ohne Ball vom Fänger „gejagt“, müssen die übrigen Spieler versuchen, ihrem Mitspieler den Ball zuzuspielen, damit er „erlöst“ wird.

Variationen:

1. Der Ball darf **nicht** zum Zuspieler zurückgespielt werden!
2. Der Ball darf nur drei Sekunden am Fuß gehalten werden!

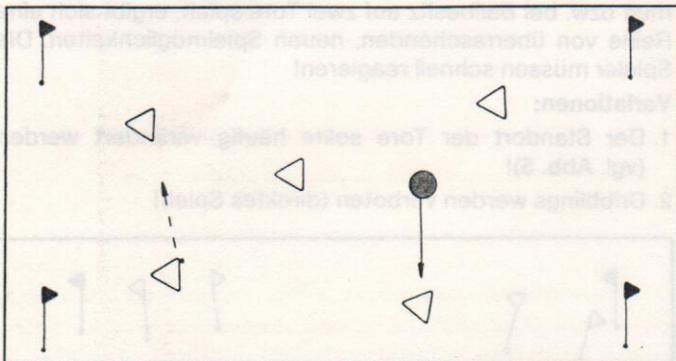


Abb. 2

2. Spielform: „Zehn-Pässe-Spiel“

Ablauf:

In einem begrenzten Spielfeld (wie in Spielform 1) spielen zwei Mannschaften (pro Mannschaft etwa vier bis sechs Spieler) gegeneinander. Die Mannschaft, die in Ballbesitz ist, muß versuchen, sich nach **festgelegten Ballwegen** (Spieler A zu B, B zu C, C zu D usw.) den Ball zuzuspielen.

Die Mannschaft, die nicht in Ballbesitz ist, versucht die gegnerischen Spieler mit einer engen Manndeckung abzuschirmen, um selbst in Ballbesitz zu kommen.

Spielregeln:

1. Die Mannschaft, die mit festgelegter Paßfolge **zehn** Pässe hintereinander gespielt hat, erhält einen **Punkt**.
2. Wird die festgelegte Paßfolge nicht eingehalten, muß die Mannschaft den Ball abgeben.
3. Die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt, ist Sieger.
4. Es wird Gegnerdeckung gespielt.

Erläuterungen:

Der Trainer sollte die gelungenen Pässe einer Mannschaft laut zählen. Kommt die andere Mannschaft in Ballbesitz, kann sie **sofort** mit dem Paßspiel beginnen.

Zu Beginn sollten Dribblings erlaubt sein. Diese Regelung erleichtert den Spielern zunächst das Passen nach festgelegten Ballwegen.

Variationen:

1. Der begrenzte Spielraum wird verkleinert!

Die Spieler werden durch diese Raumbegrenzung nun gezwungen, den Ball auf **engstem** Raum zum Mitspieler weiterzuspielen.

2. Dribblings werden verboten!

Durch diese regeltechnische Einschränkung müssen die Spieler den Ball schnell und vor allem möglichst direkt weiterspielen. Gleichzeitig wird durch diese beiden Übungsvariationen die Spielübersicht der Spieler erheblich erschwert!

3. Spielform: „Berührungsball“

Ablauf:

Zwei Mannschaften mit je vier bis sechs Spielern spielen auf einem markierten Spielfeld gegeneinander (**Abb. 3**). Ziel ist es, den Ball in ein durch Fahnenstangen gekennzeichnetes Tor (ca. drei Meter) zu schießen. Es wird dabei ohne festen Torwart gespielt.

Spielregeln:

1. Es sollte grundsätzlich in der Gegnerdeckung gespielt werden!
2. Berührt ein Spieler der momentan verteidigenden Mannschaft den Ball mit dem Fuß, muß die angreifende Mannschaft den Ball sofort abgeben!

Erläuterungen:

Bei diesem Spiel kann die verteidigende Mannschaft unter anderem dadurch in Ballbesitz gelangen, daß ein Verteidiger versucht, den zwischen zwei Spielern gespielten Paß mit dem Fuß zu berühren.



Einschränkung:

Bei Spielern, die den Ball am Fuß führen, gilt diese Spielregel nicht! Die ballbesitzende Mannschaft muß sich also untereinander den Ball so geschickt zuspielen, daß eine Ballberührung der Gegenspieler nicht möglich ist. Pro Mannschaft sollten etwa vier bis sechs Spieler eingesetzt werden.

Geschult werden mit dieser Spielform vor allem:

- Das Freilaufen bzw. Lösen vom Gegner
- Das schnelle Abspielen (direktes Spiel!)
- Die Spielübersicht (Wahrnehmen des „freien Mannes“ bzw. der Bewegungen der Gegenspieler)

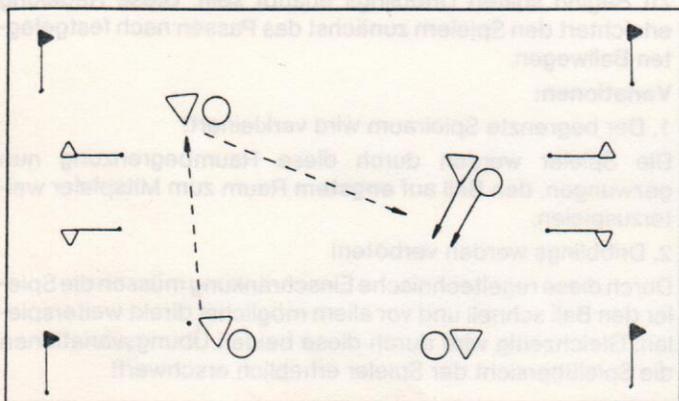


Abb. 3

Variationen:

1. Dribblings werden verboten (direktes Spiel)!
2. Die Tore werden etwas ins Spielfeld hineingerückt, so daß nun auch Tore von beiden Seiten erzielt werden können!

Mit der letztgenannten Variante eröffnen sich weitere, oft überraschende (und vor allem motivierende!) Paßmöglichkeiten für die ballbesitzende Mannschaft.

4. Spielform: „Vier Mannschaften auf einem Spielfeld“

Ablauf:

Auf einem markierten Spielfeld spielen jeweils zwei Mannschaften gegeneinander. Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B und C gegen D. Die Tore der Mannschaften werden so aufgestellt (Abb. 4), daß die Mannschaften jeweils **diagonal** über das Spielfeld spielen.

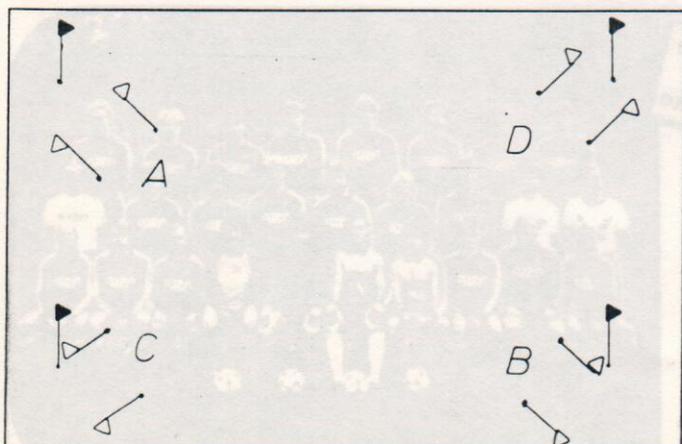


Abb. 4

Erläuterungen:

Jede Mannschaft sollte aus etwa drei bis fünf Spielern bestehen. Aufgrund der vielen Spieler auf dem Spielfeld werden die Spielübersicht, das sichere Zuspielen sowie das Dribbling erheblich erschwert. Es entsteht eine Vielzahl von schwierigen Spielsituationen.

Je mehr Spieler eine Mannschaft hat, um so mehr wird den Spielern die Spielübersicht erschwert!

Variationen:

1. Spielerzahl pro Mannschaft erhöhen!
2. Spielraum verkleinern!

5. Spielform: „Vier-Tore-Spiel“

Ablauf:

In einem markierten Spielfeld spielen zwei Mannschaften gegeneinander (pro Mannschaft bis zu zehn Spieler). Jede Mannschaft besitzt **zwei** Tore!

Erläuterungen:

Dadurch, daß eine Mannschaft gleich zwei Tore verteidigen muß bzw. bei Ballbesitz auf zwei Tore spielt, ergibt sich eine Reihe von überraschenden, neuen Spielmöglichkeiten. Die Spieler müssen schnell reagieren!

Variationen:

1. Der Standort der Tore sollte häufig verändert werden (vgl. Abb. 5)!
2. Dribblings werden verboten (direktes Spiel)!

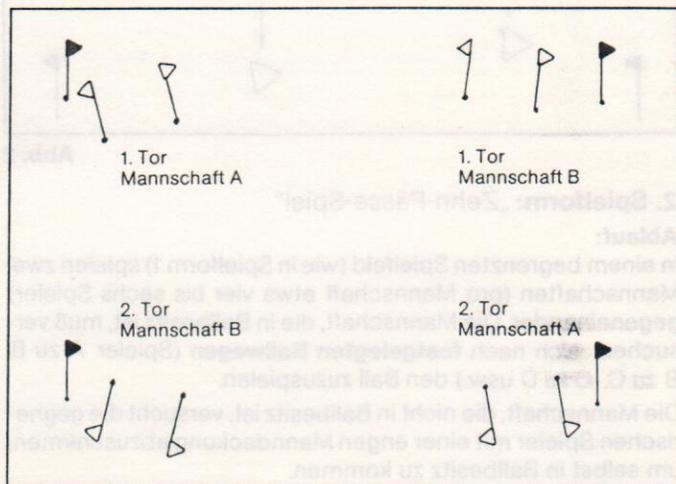


Abb. 5

6. Spielform: „Zwei-Bälle-Spiel“

Ablauf:

In einem markierten Spielfeld-Viertel spielen zwei Mannschaften mit je drei bis sechs Spielern gegeneinander. Jede Mannschaft hat einen Ball.

Der Anstoß erfolgt von jeder Mannschaft vom eigenen Tor aus. Erzielt eine Mannschaft ein Tor, wird das Spiel unterbrochen. Beide Mannschaften gehen wieder auf ihre Ausgangspositionen zurück und führen erneut gleichzeitig den Anstoß aus.

Erläuterungen:

Bei dieser Spielform müssen die Spieler zugleich Angriffs- und Abwehraufgaben erfüllen (Erschwerung der Spielübersicht!). Besonders interessant wird dieses Spiel, wenn eine Mannschaft zwei Bälle hat und damit angreift.

7. Spielform: „Linienball“

Ablauf:

In einem markierten Spielfeld (ca. 20x20 Meter) spielen zwei Mannschaften (bis zu vier bis sechs Spieler pro Mannschaft) gegeneinander. Als Torlinie jeder Mannschaft gilt jeweils eine Seitenlinie! Achtung: Ein Punkt kann nur dann erzielt werden, wenn ein Angriffsspieler mit dem Ball über die Torlinie dribbelt.

Erläuterungen:

Dadurch, daß die gesamte Seitenlinie eines markierten Spielfelds als Torlinie gilt, werden die Spieler vor allem konditionell sehr stark belastet. Gleichzeitig ergeben sich wieder verschiedene neue Möglichkeiten des Zusammenspiels (Erschwerung der Spielübersicht!).

Variationen:

1. Es wird mit zwei Bällen gespielt!
2. Jede Mannschaft besitzt **zwei** (!) Seitenlinien als Torlinien! (Abb. 6).

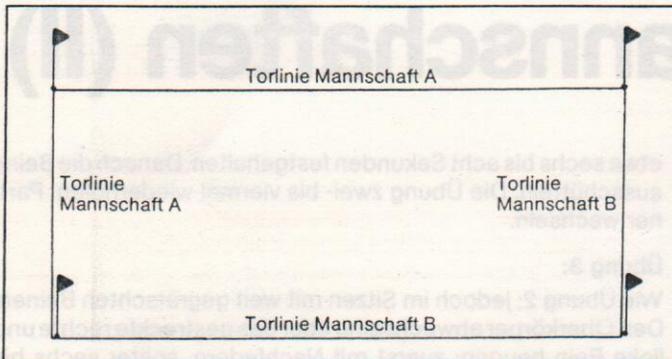


Abb. 6

8. Spielform: „Kreisballspiel“

Ablauf:

Auf dem Spielfeld werden zwei Kreise mit einem Durchmesser von etwa drei bis vier Metern markiert. In jedem Kreis befindet sich ein Torwart. Die ballbesitzende Mannschaft muß ver-

suchen, den Ball in den gegenüberliegenden Kreis zu ihrem Torwart zu schießen (Abb. 7). Die gegnerische Mannschaft versucht dies zu verhindern. Ein Punkt ist nur dann erzielt, wenn der Torwart den Ball sicher mit beiden Händen gefangen hat!

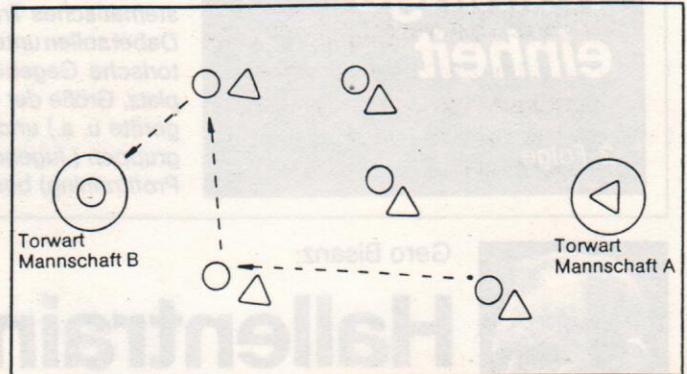


Abb. 7

Variationen:

1. Jede Mannschaft hat nur 10 (8) Pässe zur Verfügung, um einen Punkt zu erzielen. Danach darf die gegnerische Mannschaft angreifen (dieser Zeitdruck erschwert das Erreichen des Spielziels und schult so die Spielübersicht!).
2. Dribblings sind verboten!

5. Schlußbemerkungen

Es sei abschließend nochmals betont, daß die hier vorgestellten Spielformen in ihrem Schwierigkeitsgrad unterschiedlich sind.

Der Trainer muß deshalb je nach Leistungsstand seiner Übungsgruppe entsprechende Spielformen auswählen bzw. einige in ihrer Komplexität verändern.

Alle Spielformen können sowohl in der Halle (saisonbedingt!) als auch auf dem Fußballfeld durchgeführt werden.

*

Anschrift: Messingstr. 1, 5840 Schwerte (Ruhr)

Schnell wieder im Spiel



durch den neuen HV-Sport-Service-Koffer. Was unternehmen Sie, wenn in Ihrer Mannschaft ein Spieler verletzt wird? Unser Service-Koffer (32 x 22 x 12 cm) zur Sofortbehandlung von Sportverletzungen wurde von Sportmedizinern und Sportphysiotherapeuten zusammengestellt. Er enthält (durch Gummibänder übersichtlich aufbewahrt):

Handtuch (100 x 50 cm), Kältespray (300 ml), Kältekissen (12 x 14 cm), Leukotape (10 m x 3,75 cm), verschiedene Binden und Pflaster, Massageöl (250 ml) usw. (ohne Dolo-Mobilat-Salbe)

Preise: Komplet (28 Teile) DM 155,-, nur 26 Teile (o. Handtuch u. Schwamm) DM 142,-, nur 24 Teile (auch o. Leukotape und Minz-Öl) DM 124,-

SOFORT-BESTELLSCHEIN Einsenden an Sport & Freizeit, Hans Vollmost GmbH, Oeffinger Straße 5, 7148 Remseck 2

Koffer m. 28 Teilen DM 155,-	Stück	
Koffer m. 26 Teilen DM 142,-	Stück	
Koffer m. 24 Teilen DM 124,-	Stück	

Name (bitte Blockschrift) _____ Vorname _____
 Straße und Hausnummer _____
 Postleitzahl, Ort _____ Auf Postkarte geklebt 60 Pf., als Brief 80 Pf. Porto

Die Trainings- einheit

2 Folge

In dieser – für jedes Heft vorgesehenen – Serie sollen Beiträge vorgestellt werden, die dem Trainer und Übungsleiter im Verein Anregungen und Hilfen geben wollen, ein abwechslungsreiches, systematisches Training zu gestalten. Dabei sollen unterschiedliche organisatorische Gegebenheiten (Halle, Sportplatz, Größe der Übungsgruppen, Sportgeräte u. a.) und unterschiedliche Zielgruppen (Jugendtraining, Amateur- und Profitraining) berücksichtigt werden.

Die 2. Folge stellt wiederum eine beispielhafte Trainingseinheit zur Gestaltung eines Hallentrainings für Seniorenmannschaften vor, da viele Amateurmannschaften witterungsbedingt jetzt in der Halle trainieren müssen.

Im ersten Teil der Trainingseinheit werden einzelne technische Fertigkeiten (Passen, Kopfballspiel, Dribbling) verbessert, während im zweiten Teil Übungen zur allgemeinen Konditionsschulung angeboten werden. **G. B.**



Gero Bisanz:

Hallentraining für Seniorenmannschaften (II)

1. Vorbemerkungen

Die nachfolgende Trainingseinheit ist für die Halle geplant worden. Selbstverständlich kann sie auch im Freien auf dem Fußballfeld durchgeführt werden. In diesem Fall sollte sich der Trainer über eine günstige Raumaufteilung sowie über die Anordnung der einzelnen Gruppen Gedanken machen, damit ein effektives Training ermöglicht wird.

Bedingungen: ca. 20 Spieler, 10 Fußbälle, 10 Überziehleibchen (Farbbänder)

Trainingszeit: 90 Minuten

Trainingsziele:

- Verbesserung des Ballgefühls und einzelner Techniken
- Athletische Durchbildung des Körpers
- Verbesserung des Zusammenspiels auf engem Raum

2. Einstimmung

Spiel 3:2 im Viertelfeld einer Halle (bzw. Feld von 15x15 Meter). Je nach Hallengröße kann das Spiel bis zu 7:2 in einem halben Feld erweitert werden (etwa fünf bis zehn Minuten).

3. Aufwärmen

Das Aufwärmen wird ohne Ball durchgeführt. Jeweils zwei Spieler laufen zusammen.

Übung 1:

Laufen in langsamem Tempo kreuz und quer durch die Halle (etwa drei bis vier Minuten).

Übung 2:

Aus einer leichten Grätschstellung beugt Spieler A bei gestreckten Beinen den Oberkörper so weit (nachfedernd) nach unten, daß die Hände (Handflächen) den Boden berühren. Spieler B, der seitlich neben A steht, drückt mit beiden Händen leicht auf dessen Oberkörper. Nach vier bis sechs Federungen werden die Fußgelenke umfaßt und in der äußersten Stellung

etwa sechs bis acht Sekunden festgehalten. Danach die Beine ausschütteln. Die Übung zwei- bis viermal wiederholen; Partner wechseln.

Übung 3:

Wie Übung 2; jedoch im Sitzen mit weit gegrätschten Beinen. Den Oberkörper abwechselnd über das gestreckte rechte und linke Bein beugen; zuerst mit Nachfedern, später sechs bis acht Sekunden halten. Der Partner hilft durch Drücken auf den Oberkörper.

Übung 4:

Liegestütz rücklings; mehrmals im Wechsel Hochschwingen des gestreckten rechten und linken Beins (Fußspitze dabei anziehen!). Danach die Muskulatur durch Ausschütteln lockern.

Übung 5:

Auf einem Bein stehend den Spann des anderen Beins umfassen und das nicht umfaßte Bein (abwechselnd) zum Gesäß anziehen.

Übung 6:

Absprung mit beiden Beinen und Anziehen der Knie an die Brust. Etwa acht bis zehn Sprünge mit Zwischensprung absolvieren.

Übung 7:

Grätschstellung; seitliches Verschieben und gleichzeitiges Beugen des Oberkörpers nach vorne mit Gewichtsverlagerung auf ein Bein, das im Kniegelenk gebeugt wird.

Das andere Bein wird gestreckt, die Fußspitze zeigt dabei nach vorn. Mehrmals Nachfedern, dann zur anderen Seite verschieben.

Übung 8:

Lockerer Lauf durch die Halle (etwa 60 Sekunden), danach fünf Sekunden in mittlerem Tempo und fünf Sekunden in höchstem Tempo laufen. Die Läufe in mittlerem und höchstem Tempo jeweils nach kurzer Pause vier- bis sechsmal wiederholen.

4. Verbesserung des Ballgefühls und einzelner Techniken

Jeweils zwei Spieler haben einen Ball und stehen sich im Abstand von etwa 10 bis 16 Metern gegenüber.

Passen (und Ballkontrolle)

Übung 1:

Passen mit

- der Innenseite, Ballkontrolle und zurückpassen
- dem Innen-, Voll- und Außenspann etc.
- dem Innenspann als Effetstoß (halbhoch), den Ball sicher annehmen und zurückpassen

Korrekturhinweise:

- Das Passen erfolgt so, daß der Partner den Ball **kontrolliert** annehmen kann!
- Auf Genauigkeit beim Passen achten! Fehlerursachen können z. B. sein: Körperhaltung, Fußhaltung, Anlaufrichtung, Stellung zum Ball.
- Nach kurzer Gewöhnungszeit den Ball **schärfer** zupassen, so daß die Ballkontrolle erschwert wird – sie muß aber noch möglich sein!
- Den Ball so kontrolliert annehmen, daß ein **sicheres und schnelles Rückspiel** erfolgen kann!

Übung 2:

Direktes Passen aus

- kurzer Entfernung (zwei bis drei Meter)
- unterschiedlichen Entfernungen, d. h. während des Passens aufeinander zugehen und wieder auseinandergehen.

Korrekturhinweis:

- Beim **direkten Passen** darauf achten, daß die **Schärfe des Passes** so gewählt wird, daß auch der Partner den Ball **sicher direkt** zurückspielen kann!

Übung 3:

Direktes Passen; ein Spieler paßt scharf, während der andere den Ball abprallen (abklatschen) läßt.

Hinweis:

Die einzelnen Übungen von jedem Spieler etwa 20mal durchführen lassen.

Kopfballspiel

Übung 1:

Direktes Kopfballspiel; Abstand der Spieler etwa drei Meter; 20- bis 30mal wiederholen.

Übung 2:

Ein Spieler wirft den Ball, der andere köpft ihn im Sprung zurück. Nach zehn Sprüngen wechseln, die Übung zwei- bis viermal wiederholen.

Übung 3:

Wie oben; den Abstand der Spieler auf etwa sechs Meter erweitern. Jetzt wird der Ball scharf zurückgeköpft.

Korrekturhinweise:

- Den Ball mit der **Stirn köpfen** und die Augen dabei **auflassen!**
- Den Ball so **zurückköpfen**, daß der Werfer ihn in **Brusthöhe** fangen kann!
- So zum Ball **springen**, daß er im höchsten Punkt des Sprungs **geköpft** werden kann!
- Während des Köpfens **„in der Luft stehen“**, und dann erst den Ball treffen!
- Dem Ball durch **Zurücknahme des Oberkörpers** mit anschließendem **„Nach-vorn-schnellen“** einen **Stoßimpuls (Wucht)** geben!

Dribbling

Übung 1:

Spieler A dribbelt in mittlerem Tempo um Spieler B herum und auf seinen Platz zurück (Abstand der Partner: eine Hallenbreite). Nach dem Dribbling: Paß zum gegenüberstehenden Partner B, der nun um A herumdribbelt und paßt. Jeder Spieler muß 10 Dribblings absolvieren.

Übung 2:

Wie oben, jetzt aber in höchstem Tempo.

Übung 3:

Freies Dribbeln in der Halle in mittlerem Tempo von Spieler A. Spieler B läuft in langsamem Tempo eigene Wege. Nach 15 Sekunden Ballübergabe an Spieler B, usw.

Übung 4:

Wie oben, jetzt aber ein Dribbling in hohem Tempo von etwa zehn Sekunden; Übung vier- bis sechsmal wiederholen.

Übung 5:

Wie oben, jetzt aber ein Dribbling in höchstem Tempo von etwa fünf Sekunden; vier- bis sechsmal wiederholen.

Korrekturhinweise:

- **Stets so dribbeln**, daß der Ball **unter Kontrolle** bleibt!
- Nach **allen Seiten ausweichen** können; **vielfältige Möglichkeiten** erproben!
- Wenn der Weg **frei ist**, in hohem Tempo **dribbeln**; wenn es aber eng wird, dann **sicher dribbeln!**
- Der Partner **ohne Ball lockert Beinmuskulatur und Oberkörper!**

5. Konditionsschulung

Mit den folgenden Übungen soll vor allem die allgemeine athletische Durchbildung des gesamten Körpers gefördert werden¹⁾.

Übung 1:

Im Schwebesitz die geschlossenen, gestreckten Beine im Wechsel nach rechts und links schwingen bei gegengleicher Bewegung des Oberkörpers und der Arme. Etwa fünfzehnmal nach jeder Seite schwingen; zweimal wiederholen.

¹⁾ Vergleiche dazu GERISCH, Konditionsgymnastik. fußballtraining 1 (1982) Null-Nummer, S. 31 bis 39.



Erfolgreiches Dribbling im Wettspiel! Foto: Mühlberger

Übung 2:

Liegestützt vorlings, beugen und strecken der Arme bei gerader Körperhaltung. Zwei Serien mit jeweils zehn Wiederholungen durchführen.

Übung 3:

Aus der gestreckten Seitenlage Anheben des Oberkörpers bei gleichzeitigem Anhocken der Beine zum Hocksitz, wieder strecken in die andere Seitenlage etc. Zehnmal links und rechts (insgesamt zwei Serien).

Übung 4:

Liegestützt seitlich; das innere Bein wird vom Boden angehoben und etwa kniehoch gehalten; Beugen und Strecken der Arme mit gleichzeitigem Senken und Heben der Hüfte. Acht- bis zehnmal abwechselnd das linke und rechte Bein anheben.

Übung 5:

Imitierte Kopfstöße nach links und rechts aus dem Absprung mit beiden Beinen. Jeweils zehn Sprünge, insgesamt zweimal wiederholen.

Korrekturhinweise:

- Zur Erholung zwischen den einzelnen Übungen eine Pause einfügen!
- Sollten einige Spieler die Anzahl der Übungen nicht schaffen, werden so viele ausgeführt, wie geschafft werden können.
- Wird die Anzahl der Übungen „spielend“ erreicht, wird sie systematisch erhöht!
- Wird die Qualität der Übungen schlecht, muß eine Pause eingefügt werden!
- Während der Pausen die Muskulatur „ausschütteln“ und durch Schwingen locker machen; tief durchatmen!

6. Verbesserung des Zusammenspiels

Übung 1:

Vier gegen vier mit zwei neutralen Anspielstationen. Es wird auf zwei Tore mit je einem Torwart gespielt. Je nach Hallengröße auch Spiel 2:2, 3:3, 5:5.

Aufgabe für die Abwehrspieler:

Gegnerdeckung schon in der gegnerischen Spielfeldhälfte.

Aufgabe für die Angreifer:

Sicheres, schnelles Zusammenspiel untereinander und mit den beiden neutralen Anspielstationen, die – sich an den Seitenlinien des Feldes bewegend – entweder mit zwei Kontakten oder direkt spielen müssen. Tore aus einem Doppelpaß mit einem der neutralen Spieler zählen doppelt. Spielzeit drei bis fünf Minuten, danach wechseln die Gruppen. Nach einer kurzen Besprechung der Fehler und Hervorhebung der gelungenen Aktionen das Spiel mit einer anderen gegnerischen Mannschaft wiederholen lassen.

Korrekturhinweise:

- Nach jedem Abspiel sofort zum Anspiel freilaufen und anbieten!
- Beim Zusammenspiel oft die Positionen wechseln, auf Tiefenstaffelung achten und ständig unterwegs sein, um sich anspielbereit zu machen!
- Bei jeder günstigen Gelegenheit auf das Tor schießen!
- Die neutralen Anspieler anspielen und sich sofort wieder anbieten (Doppelpässe)!
- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr bzw. von Abwehr auf Angriff!

Spiel 4 : 4 mit zwei Torhütern:

Das Abschlußspiel in der restlichen Zeit bei freier Gruppenwahl durchführen lassen. Freie Spielweise.

T-SHIRT SERVICE
Spielen Sie in Ihrem eigenen Trikot

T-Shirts mit Vereinsaufdruck
schon ab 10 Stück bei HARMS!

T-SHIRTS, 1/4 und 1/1 Arm,
Farben: weiß, blau, königsblau, rot,
gelb, orange, grün, schwarz.

SWEAT-SHIRTS, Farben: weiß, blau, rot.

KAPUZEN-PULL.. Farben: weiß, blau, rot.

Alle Artikel gibt es in den Größen 1-7.

JUTETASCHEN, HANDTÜCHER, AUFNÄHER, AUFKLEBER.

Sonderpreise für Sammelbesteller! Versand per N.N. + PORTO

Katalog
mit
Preisliste kostenlos.

HARMS GMBH
Postfach 351
4553 Neuenkirchen
Tel. (054 65) 634
Telex 09 41 414



Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler

2. Folge: Einzelübungen mit dem Fußball¹⁾

Verschiedene Gymnastikgeräte unterscheiden sich hinsichtlich ihrer vorrangigen Trainingswirkung, d. h. hinsichtlich ihrer bestimmten körperbildenden und bewegungsschulenden Funktion und der von ihnen ausgehenden charakteristischen Bewegungsdynamik. Deshalb läßt sich die Frage, welches Gymnastikgerät sich am besten eignet für die Konditionsgymnastik des Fußballspielers, nicht generell beantworten. Einigen Geräten, unter anderem dem Medizinball und dem Fußball selbst, kommt jedoch eine gewisse Vorrangstellung zu.

Bezugsgruppe: Fußballspieler aller Leistungsklassen

Ort: Sporthalle, bei entsprechenden Bodenverhältnissen auch im Freien

Gerät: Je Spieler ein Fußball, bei fehlenden Fußbällen Ergänzung durch Handbälle, Gymnastikbälle, etc.

Zeit: 20 bis 30 Minuten bei zwei bis drei Serien mit jeweils 10 bis 20 Wiederholungen

Programm 1

Als Spielgerät hat der Fußball einen besonderen Aufforderungscharakter. Neben einer allgemeinen Körper- und Bewegungsschulung ermöglicht er auch fußballspezifische Funktionsverbesserungen. Der Schwerpunkt der Gymnastikformen mit dem Fußball liegt deshalb in der Ausbildung der Gewandtheit und Geschicklichkeit (Koordination) und der Steigerung der Gelenkigkeit (Flexibilität). Daneben haben einige Übungen kräftigende und dehnende Wirkung.

Übung 1:

Die Spieler prellen den Ball im Lauf im begrenzten Feld (Handball-Torraum, ein halbes Volleyballfeld o. ä.). Variation von hüfthohem und bodennahem Prollen, Wechsel der Spielhand und Temposteigerung. Körperkontakt vermeiden!

Übung 2 (Bild 1):

Wie Übung 1, aber jeder Spieler schirmt seinen Ball mit dem Körper gegen die Partner ab und versucht gleichzeitig, die Bälle der Mitspieler aus dem Feld zu schlagen. – Auch als Wettkampf möglich!



Bild 1

Übung 3 (Bild 2 und 3):

Den Ball im Wechsel einige Male in der Hocke prellen, dann über Kopfhöhe prellen, verbunden mit Strecksprüngen, etc.



Bild 2



Bild 3

Übung 4 (Bild 4):

Im Langsitz den Ball von einer Seite zur anderen in hohem Tempo durch die scherenen Beine führen.

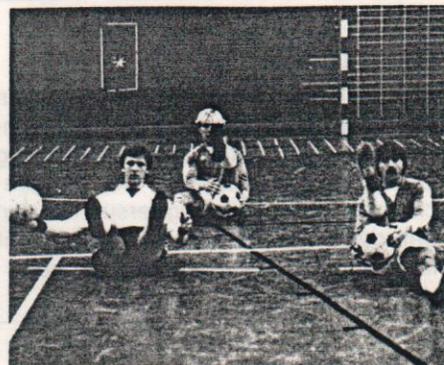


Bild 4

Übung 5 (Bild 5):

Den Ball im Liegestütz jeweils im Wechsel fünf mal mit der rechten, dann fünfmal mit der linken Hand prellen. Korrekter Liegestütz, Beine geschlossen!



Bild 5

Ball-Reparaturen

schnell, fachmännisch
und preiswert durch uns.
Fast jede Reparatur lohnt!

Sport und Freizeit

G. Kiaupa

Grasmückenweg 2, 4500 Osnabrück
Telefon (05 41) 12 67 53

¹⁾ Die 1. Folge erschien in „fußballtraining“ 1 (1982) Null-Nummer, S. 31.



Bild 6



Bild 7



Bild 8

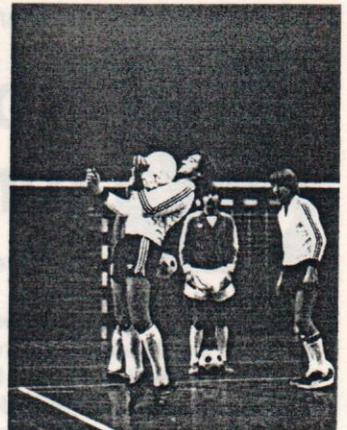


Bild 9

Übung 6 (Bilder 6-8):

Den am Boden liegenden Ball zwischen die Füße klemmen und durch Hochschnellen der Unterschenkel Richtung Gesäß hochschnepfern. Bei entsprechender hoher Ausführung versuchen, den Ball durch elastisches Nachgeben mit flachgestelltem Rücken 'aufzufangen'.

Variation (Bilder 6-9):

Den Ball nach schnell ausgeführter 1/2-Drehung mit der Brust annehmen.

Übung 7 (Bild 10):

Wie Übung 5, aber bei jedem Pellen Stütz- und Spielhand wechseln.



Bild 10

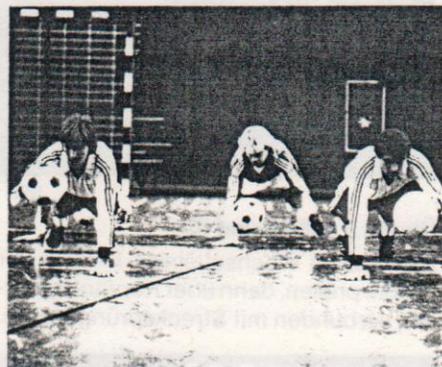


Bild 11

Übung 8 (Bild 11):

In der Bauchlage wird der Ball unter dem angehobenen Oberkörper hin und her gerollt.

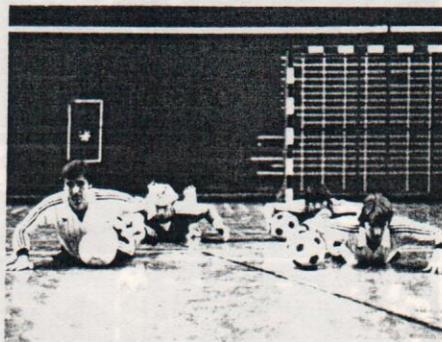


Bild 12

Übung 9 (Bild 12):

In Rückenlage, Arme zur Seite gestreckt, den Ball zwischen die Füße klemmen und mit gestreckten Beinen knapp über dem Boden im Wechsel nach rechts und links schwingen.

Übung 10 (Bild 13):

Wie Übung 9, aber die Füße in hohem Bogen im Wechsel nach rechts und links zu den Händen schwingen.

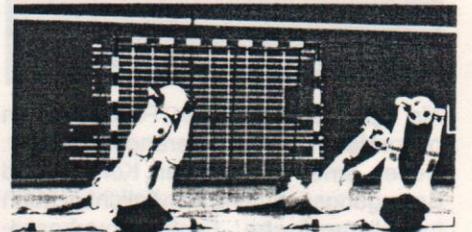


Bild 13

Abschließende Spielform:

'Huckepack-Handballspiel'. Bei entsprechender Hallengröße spielen in jeder Hallenhälfte zwei Mannschaften mit jeweils zwei oder drei Spielerpaaren gegeneinander. Gespielt wird auf Basketballbretter oder entsprechende Markierungen (Kreise, Quadrate, etc.) an den Seitenwänden. Partnerwechsel nach jeweils einer halben Minute. Gesamtspielzeit vier Minuten.

Die Reihe wird fortgesetzt!

shirt

FUSSBALL

Prospekt anfordern!
mit Gratisaufkleber

T-Shirts, Sweat-Shirts,
Kapuzenpullis, Rollis,
Jogginganzüge, Sonnen-
hüte, Mützen, Sport-
taschen, Aufkleber usw.
Alles nach Ihrer
Vorlage (Skizze) bedruckt
(ohne Nebenkosten).

Wagner Werbung 6908 Wiesloch
Schwetzingen Str. 12 · 06222 - 8977

Die Jugend-Übungsstunde

2. Folge

In dieser Serie sollen Beiträge vorgestellt werden, die dem Jugend-Trainer im Verein und dem Lehrer in der Schule Anregungen und Hilfen geben wollen, ein abwechslungsreiches, systematisches Training bzw. ebensolchen Sportunterricht zu gestalten.

Dabei sollen unterschiedliche organisatorische Gegebenheiten (Halle, Sportplatz, Größe der Übungsgruppen, Sportgeräte u. a.) und unterschiedliche

Altersstufen (z. B. Mini-Fußballer, A-Jugendliche etc.) berücksichtigt werden.

Die 2. Folge stellt wiederum eine Unterrichtseinheit für das Schülertraining in der Sporthalle (acht bis zwölf Jahre!) in Schule und Verein vor.

Sie schließt sich inhaltlich und methodisch direkt an die 1. Folge an und schult – in erweiterter Form – wichtige elementare Grundfertigkeiten wie z. B. Torschuß und Dribbling. **G. B.**



Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den Kleinen in der Halle (II)

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (3. Unterrichtseinheit)

Allgemeine Ziele:

- Schulung des Ballgefühls
- Passen / Torschuß
- Erlernen des Dribbelns

1. Ballgewöhnungsübungen

Jeder Spieler hat einen Ball (Wiederholungen aus der letzten Stunde). Folgende Übungen werden absolviert:

1. Alle Spieler führen bei freier Wahl der Laufwege ihren Ball in langsamem Tempo.
2. Mit Richtungs- und Tempoveränderungen dribbeln.
3. Auf Zeichen den Ball stoppen und weiterdribbeln.
4. Zwei Gruppen bewegen sich in je einer Spielfeld-(Hallen-)hälfte. Jeweils zwei Spieler ohne Ball versuchen, einem dribbelnden Mitspieler den Ball abzunehmen. Derjenige, der den Ball verliert, versucht es bei anderen Spielern usw.

Korrekturhinweise:

Die Ballbesitzer schirmen den Ball gegenüber den Gegenspielern ab, indem sie

- vom Spieler ohne Ball wegdribbeln!
- den Ball mit ihrem Körper vor dem „Zugriff“ des Gegenspielers abschirmen, d. h., sie stellen bzw. bewegen sich zwischen Ball und Gegenspieler.

5. Jeder Spieler hat einen Ball. Organisationsform wie vorher. Auf Zeichen wechseln die Gruppen in das jeweils andere Feld.

Hinweis:

- Zusammenstöße vermeiden!
 - Entgegenkommenden Spielern geschickt ausweichen!
- Danach kommen alle Spieler zusammen. Der Trainer/Lehrer sollte mit Hilfe eines Frage-und-Antwort-Spiels auf korrektes Verhalten am Ball und im Raum aufmerksam machen. Danach werden Gruppen zu etwa fünf Spielern eingeteilt.

2. Spezielle Übungsformen zur Schulung des Torschusses

Übung 1:

Wiederholung aus der letzten Stunde. Vor einem drei bis fünf Meter breiten Tor (mit Torwart) stehen vier, fünf oder sechs Spieler mit je einem Ball. Es wird aus etwa acht bis zehn Metern abwechselnd auf das Tor geschossen (ca. acht- bis zehnmal schießen lassen).

Korrekturhinweis:

Bei geradem Anlauf muß der Ball mit der **Innenseite des Fußes** getroffen werden; dabei ist die Fußspitze des Spielbeins (Schußbeins) nach oben angehoben. Hierdurch wird ein **genauer** Schuß (Paß) möglich (**Abb. 1a**).

Bei schrägem Anlauf muß der Ball mit dem **Innenspann** geschossen werden (**Abb. 1b**); dabei muß die Fußspitze des Spielbeins nach unten gestreckt werden. Mit dem Innenspann wird ein **scharfer** Schuß (oder ein weiter Paß) möglich.

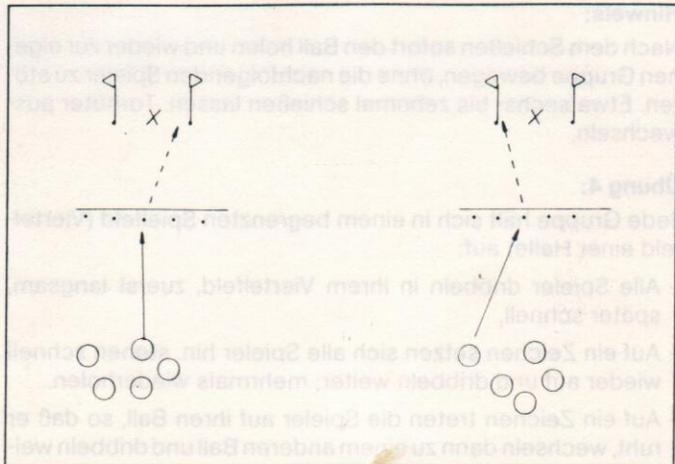


Abb. 1a

Abb. 1b

Folgende Einzelkorrekturen sollten gegeben werden:

- Das Standbein muß neben dem Ball stehen!
- Sicher und fest auf dem Standbein stehen!
- Das Spielbein trifft den Ball und schwingt nach dem Schuß etwas nach vorn mit!
- Nach dem Schießen **nicht** auf das Schwungbein fallen!

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt wird mit dem Ball bis zu einer Abschlußlinie gedribbelt und dann auf das Tor geschossen. Etwa acht- bis zehnmal schießen lassen.

Korrekturhinweise:

- Beobachtung:** Der Ball wird über das Tor geschossen!
Fehler: Das Standbein ist zu weit vom Ball weg!
Beobachtung: Der Ball geht seitlich am Tor vorbei!
Fehler: Eine zu lockere Haltung des Schußbeins oder eine falsche Anlaufrichtung!

Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt erfolgt vor dem Schuß auf das Tor ein Dribbling durch Fahnenstangen (Hütchen) (Abb. 2).

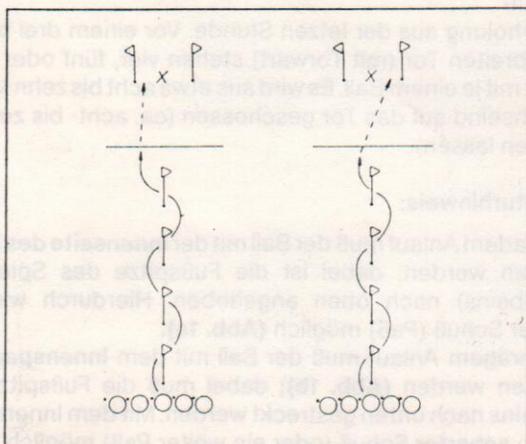


Abb. 2

Hinweis:

Nach dem Schießen sofort den Ball holen und wieder zur eigenen Gruppe bewegen, ohne die nachfolgenden Spieler zu stören. Etwa sechs- bis zehnmal schießen lassen. Torhüter auswechseln.

Übung 4:

Jede Gruppe hält sich in einem begrenzten Spielfeld (Viertel-feld einer Halle) auf:

- Alle Spieler dribbeln in ihrem Viertelfeld, zuerst langsam, später schnell.
- Auf ein Zeichen setzen sich alle Spieler hin, stehen schnell wieder auf und dribbeln weiter; mehrmals wiederholen.
- Auf ein Zeichen treten die Spieler auf ihren Ball, so daß er ruht, wechseln dann zu einem anderen Ball und dribbeln weiter; mehrmals wechseln lassen.
- Auf Zeichen wechseln jeweils zwei Gruppen ihre Seiten (Felder) (Abb. 3).

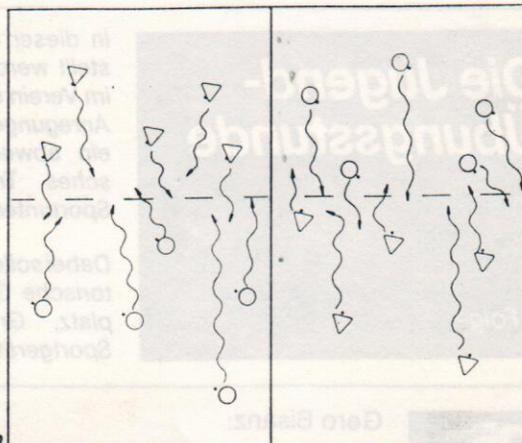


Abb. 3

Hinweis:

- Wenn die Räume eng sind, langsam dribbeln!
- Entgegenkommenden Spielern geschickt ausweichen; Zusammenstöße stets vermeiden.

Übung 5:

Alle Gruppen stehen an einer Seitenlinie eines Feldes (Abb. 4). Auf ein Zeichen dribbeln die Spieler in ihrer Gruppe durch das gegenüberliegende Tor zurück zum Ausgangspunkt.

- Welche Gruppe schafft es am sichersten?
- Welche Gruppe schafft es am schnellsten?

Übungserweiterung: Zweimal hin- und herdribbeln.

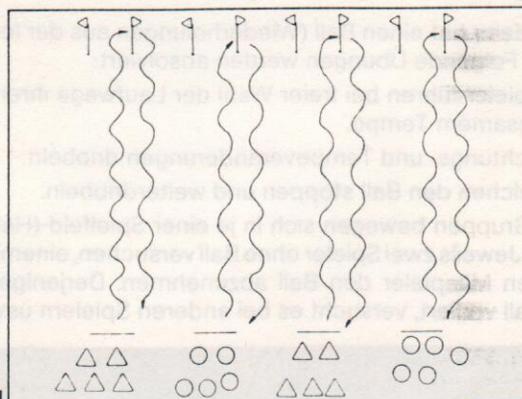


Abb. 4

3. Abschluß der Stunde

Spiel 3 : 3 / 4 : 4 auf zwei Tore mit Torwart (Abb. 5).

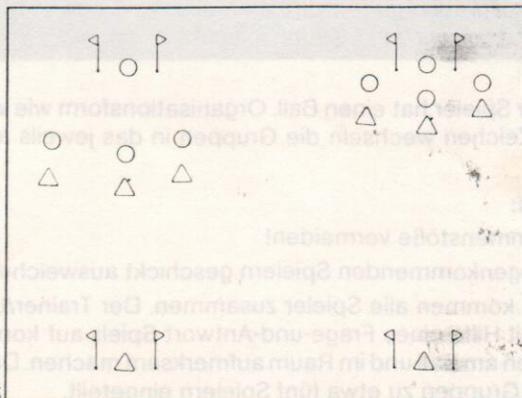


Abb. 5