

fußball training

10

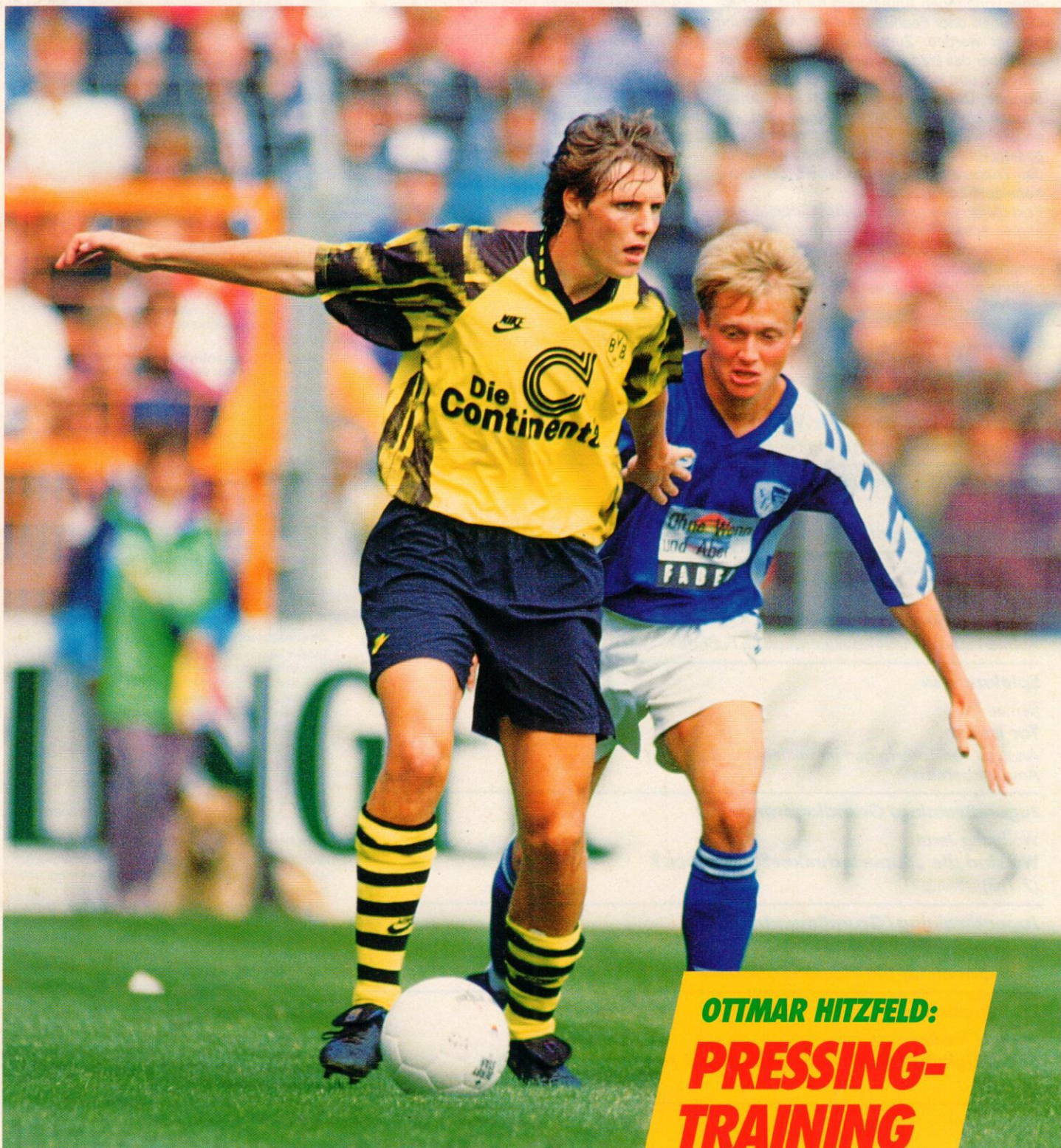
10. Jahrgang · Oktober 1992

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



OTTMAR HITZFELD:
PRESSING-
TRAINING

Liebe Leser,

die Organisation von Trainerausbildungen auf der untersten Lizenzstufe wird immer schwieriger. Auch „professionelle“ Werbefeldzüge mit umfangreichen Plakataktionen und Presseaufrufen helfen meist nicht viel weiter. Bestenfalls wird kurzfristig das Gewissen einiger Vereinsfunktionäre geplatzt, „eigentlich auch einen Trainer mit Schein haben zu müssen“. Diese machen sich dann vielleicht tatsächlich auf die Suche nach geeigneten Kandidaten im eigenen Verein. Mit viel Überredungskunst kann letzten Endes der eine oder andere zu einer vorläufigen Anmeldung für die nächste C-Trainer- oder Fachübungsleiter-Ausbildung bewegt werden. Zum Ausbildungsstart hin setzt aber das Lied von den „10 kleinen Negerlein“ ein, und jeder Kandidat singt eine andere Strophe: Der eine hat sich beim Alte-Herren-Fußball eine Knieverletzung zugezogen, der andere wurde kurzfristig auf Schichtdienst gesetzt und bei einem dritten fällt der Termin der Trainerausbildung mit einem geplanten Kegelausflug zusammen.

Fakt bleibt: Geeignete Vereinsmitarbeiter sind immer schwieriger zu bekommen. So auch Interessenten, die das Engagement für eine anspruchsvolle und zeitintensive Trainerausbildung aufbringen können und wollen.

Dieser Trend ist umso bedauerlicher, als diese Kandidaten für die untersten Lizenzstufen genau dort eingesetzt werden müßten, wo ausgebildete und qualifizierte Trainer am allernötigsten sind: im Kinder- und Jugendbereich. Wie kann dieser Tendenz aber wirkungsvoll entgegengesteuert werden?

Einerseits sind neue Organisationsformen zu entwickeln, die die Bedürfnisse der betreffenden Trainer-Zielgruppe stärker berücksichtigen. Andererseits sind die Ausbildungsinhalte unter den Kriterien der Zeitgemäßheit und Attraktivität selbst zu überprüfen und alternative Vermittlungsmodelle zu entwerfen.

Mit einer Beitragsserie wird **fußballtraining** in nächster Zeit versuchen, einige Leitlinien für diese erforderliche Neustrukturierung der C- und B-Trainerausbildung zu vermitteln.

Alle interessierten Trainerausbilder sind aufgerufen, hierbei mitzuhelfen!

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Profitraining

Ottmar Hitzfeld

Die offensivste Form der Verteidigung

Trainingsformen zur Schulung des Pressings

3

Regeln, Pfiffe, Schiedsrichter

Klaus Scholz

Die neue Paßregel – was nun?

11

Trainingslehre

Peter Lange

„Konzentriert Euch endlich!“

Aufmerksamkeit und Konzentration im Fußball

14

Spielanalyse

Reiner Theis

Tor ist Tor

Analyse von Torerfolgen im mittleren und unteren Amateurbereich

35

Jugendtraining/Grundlagentraining

Wolfgang Jerat

Wo sind die „Supertechniker“ geblieben?

(2. Teil)

39

Jugendtraining/Grundlagentraining

Elmar Happ

Aufwärmen für die kleinen Fußballer

47

Trainingslehre

Michael Medler

Schnelligkeitstraining für Kinder- und Jugendmannschaften

(2. Teil)

50

**fußball
training**

Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540 4400 Münster, Telefon (0251) 23005-0 Fernkopierer: 0251 / 23005-99

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 0251)

Redaktion	23 005 - 63
Anzeigenabteilung	23 005 - 28
Abonnement/Vertrieb	23 005 - 16
Buchhaltung	23 005 - 20
Buchversand	23 005 - 11
Telefax	23 005 - 99

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 64,80 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 69,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,50 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Hinweis:

Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Titelfoto: Bongarts

Ottmar Hitzfeld

Die offensivste Form der Verteidigung

Trainingsformen zur Schulung des Pressings

Ganze vier Minuten trennten Borussia Dortmund in der vergangenen Saison von der Erfüllung eines großen Traums, kurz: von der Deutschen Meisterschaft. Dem neuen Trainer, Ottmar Hitzfeld, wurde von allen Seiten der größte Anteil an diesem Riesenerfolg zugeschrieben.

Insbesondere konnte die Borussia das „Heimspiel-Syndrom“ aus der Vorsaison abstellen. Das Westfalen-Stadion wurde wieder zu einer Festung. Bei dieser Wiederherstellung der alten Heimstärke spielte ein „Pressing“ als taktische Grundausrichtung eine wichtige Rolle.

Der Dortmunder Erfolgstrainer gibt einen Einblick in die Erarbeitung dieses mannschaftstaktischen Elementes.



FOTO: LINDEMANN

Zum Begriff Pressing

Pressing, was wörtlich übersetzt „drücken“, „drängen“, „pressen“ bedeutet, ist im Fußball der Versuch, den sich in Ballbesitz befindlichen Gegner unter Druck zu setzen.

Das Pressing gestaltet sich als eine offensive Variante des Fußballspiels, verbunden mit einer über das ganze Spielfeld ausgeweiteten „Angriffsverteidigung“. Pressing ist nicht an ein spezielles Spielsystem gebunden.

Indem der Gegner in seiner eigenen Spielfeldhälfte massiv unter Druck gesetzt wird, wird er einer anhaltenden Streßsituation ausgesetzt. Diese ruft Nervosität hervor, und das im Spiel so entscheidende psychische Gleichgewicht wird empfindlich gestört.

Andererseits ist die unmittelbare Erfolgswirkung einer Balleroberung ein zusätzlicher Motivationsschub und entfaltet weitere Energie für die eigene Mannschaft.



Ottmar Hitzfeld

Taktische Verhaltensgrundsätze

Die Spieler haben beim Pressing folgende taktische Verhaltensaufgaben zu erfüllen:

- ▶ Sie müssen durch geschicktes Stellungsspiel die Räume in Länge und Breite des Feldes verkürzen und verengen.
- ▶ Sie müssen durch verzögernde Abwehraktionen den Mitspielern Gelegenheit geben, Anschluß zu gewinnen.
- ▶ Sie müssen in Ballnähe ein zahlenmäßiges Übergewicht herstellen, um den Gegner unter Druck zu setzen, zum Zweikampf zu zwingen und Fehlpässe zu provozieren.
- ▶ Sie müssen in größerer Entfernung zum Ball den Raum und Gegner abschirmen und auf Zuspiele lauern.
- ▶ Sie müssen bei Aussicht auf eine Balleroberung eine Rückspielmöglichkeit zum Torwart oder Libero durch ein geschicktes Stellungsspiel der Stürmer verhindern oder zumindest erschweren.

Leistungsgrundlagen für das Pressing

Um ein effektives Pressing spielen zu können, müssen die Spieler in den einzelnen Leistungsbereichen bestimmte Leistungsvoraussetzungen erfüllen:

Motorische und technisch-taktische Leistungsgrundlagen

- Gute konditionelle Verfassung (Ausdauer, Schnelligkeit, Gewandtheit)
- Zweikampfstärke
- Beherrschung der Spielsituationen 1 gegen 1, 1 gegen 2, 2 gegen 2 bis zum 6 gegen 6

Intellektuelle Leistungsgrundlagen

- Ausgeprägtes geistiges Anpassungsvermögen
- Gute Spielübersicht (peripheres Sehen, Antizipation von Spielentwicklungen)
- Konzentrationsfähigkeit
- Lernbereitschaft

Soziale Leistungsgrundlagen

- Mannschaftsdienliches Denken und Handeln

- Disziplin
- Anerkennung von Leitfiguren
- Aggressive, aber faire Einstellung zum Gegner

Emotionale Leistungsgrundlagen

- Leistungsbereitschaft
- Ausgeprägte Willenseigenschaften

Es muß darauf hingewiesen werden, daß diese Voraussetzungen auf unteren Leistungsstufen nicht optimal gegeben sind. Trotzdem können gewisse Grobformen des Pressings in jedem Leistungsbereich angewendet werden. Dadurch können sich wiederum die erforderlichen Leistungsgrundlagen weiter entwickeln und verbessern.

Angriffspressing

Ziel

Das Ziel des Angriffspressings ist es, den Gegner schon in seiner eigenen Spielfeldhälfte massiv unter Druck zu setzen, die gegnerischen Spieler bei der Spielentwicklung zu stören und zu verunsichern, um möglichst schnell wieder in Ballbesitz zu kommen.

Organisation

Als Deckungsform bietet sich beim Pressing die Raumdeckung – zumindest im Mittelfeld und Angriff – an, da bei dieser Deckungsform die nötigen Verschiebungen in die Länge und Breite des Spielfeldes am besten organisiert werden können.

- Die Abwehr spielt in der Grundformation mit dem Libero (auf einer Linie), wobei sich der Libero jederzeit vor oder auch hinter die Abwehr orientieren kann. Die Räume sind dadurch optimal aufgeteilt und es kann stets jeder Abwehrspieler in das Mittelfeld vorrück-

ken, ohne daß daraus eine Unordnung in der Abwehr resultiert.

- Eine bedeutende Rolle trägt bei dieser Spielart der Torhüter, der oft als zweiter Libero hinter der Abwehr agieren muß.
- Da Pressing nicht an ein spezielles Spielsystem gebunden ist, kann sich die Mittelfeldformation aus 3 oder 4 Mittelfeldspielern zusammensetzen. Wichtig ist dagegen eine genaue Aufgabenverteilung und ein situationsbedingtes Aufrücken zweier Mittelfeldspieler in den Angriff sowie das Nachrücken von Abwehrspielern in das Mittelfeld (Abb. 1).

Ablauf

Das Angriffspressing gilt als ein äußerst offensives Verteidigungssystem. Alle Spieler schalten sofort nach Ballverlust in die Verteidigung um.

- Die ganze Mannschaft bewegt sich nach vorne. Der ballbesitzende Gegner wird unmittelbar vom nächsten Spieler unter Druck gesetzt und attackiert, damit er keine Zeit für einen kontrollierten Spielaufbau hat. Gleichzeitig markiert jeder Mitspieler den nächststehenden Gegner in Richtung des Balles einschließlich des gegnerischen Torhüters. Das Mittelfeld wird in der Breite und Länge verkürzt und verengt. Dabei reicht es meist, wenn der gegnerische Torhüter durch geschicktes Stellungsspiel eines Stürmers nur abgedeckt wird, sobald ein gegnerischer Spieler auf der Außenverteidiger-Position in Ballbesitz kommt.

- Ballentfernte gegnerische Spieler auf der anderen Spielfeldseite werden in solchen Spielsituationen ebenfalls nur abgedeckt, da sich der bedrängte Gegner keinen Diagonalaß zur Spielverlagerung zum Mitspieler auf die andere Spielfeldseite erlauben wird, da ein solches Zuspiel durch einen den Raum abschirmenden Spieler abgefangen werden könnte.

- Auch wenn sich 1 oder 2 Mittelfeldspieler zum Stören in die Spitze begeben, bleibt der Mittelfeldverband kompakt, da der Libero oder ein anderer Abwehrspieler in das Mittelfeld nachrücken. Die Abwehrspieler agieren dann in konsequenter Manndeckung und der Torwart fungiert als zweiter Libero an der Strafraumgrenze.

Redaktionshinweis:

Der Beitrag ist bereits innerhalb der Broschüre „Fußball 2000“ (Herausgeber: Kurt Grönke, 7819 Denzlingen) erschienen.

Bereits jetzt an Weihnachten denken und Freude schenken! Viele Sonderangebote!

- Sporttaschen à DM 10,-
- Trikots à DM 10,-
- Stutzen à DM 3,-
- Baseball-Mützen à DM 9,-

Bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie!

Sport-Spezialist Saller
Schäftersheimer Straße 33
6992 Weikersheim
Tel. (0 79 34) 70 56
Fax (0 79 34) 73 30



Allwetterjacke in 7 topaktuellen Designs

Größe: 128, 140, 152, 164, 176
 nur

DM 32,-

Größe: S, M, L, XL, XXL
 nur

DM 35,-

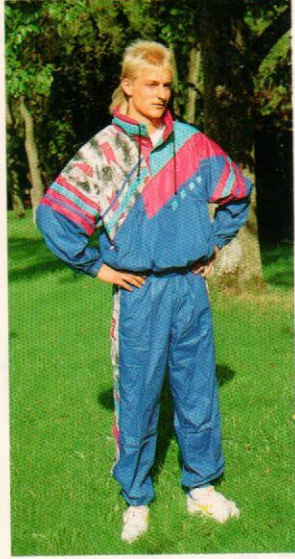
- 7007-100 blau-weiß-rot
- 7007-260 gelb-schwarz-weiß
- 7007-210 grün-weiß-schwarz
- 7007-083 türkis-lila-schwarz
- 7007-170 rot-schwarz-weiß
- 7007-072 brombeer-schwarz-weiß
- 7007-350 schwarz-lila-türkis

Aktionsservice – solange Vorrat reicht –

Hochwertige Anzüge mit Innenfutter und Beinreißverschluss

5430

5431



Team 5430
Qualitätswebware
Gr. M – XXL
nur **DM 89,-**

Premiere 5431
Qualitätswebware
Anzug mit Schlupfjacke
Gr. S – XXL
nur **DM 89,-**

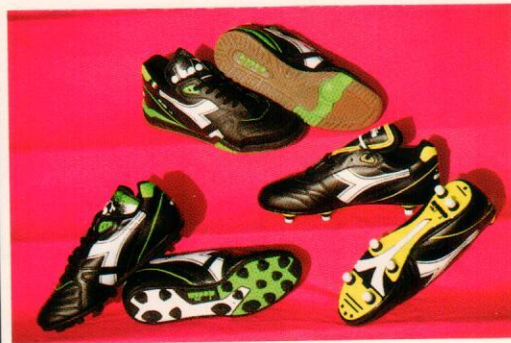


Fun 5432
Trilobal / Crinkle
Anzug mit Schlupfjacke
hoher Tragekomfort
Gr. S – XL
Farben – senf – lila
nur **DM 89,-**



Trilobal - Crinkle

Sofia 415708	Prag 615913	Moskau 615912
Gr. 128-164 89,-	128-176 99,-	128-176 99,-
Gr. 4-8 99,-	M - XXL 109,-	M - XXL 109,-



Diadoraschuhe zum Superpreis, da aus Konkursmasse – in 1 A-Qualität, Gr. 6 – 12
Hallenschuhe nur **DM 80,-**
Nockenschuhe nur **DM 80,-**
Stollenschuhe nur **DM 60,-**
Tennisschuhe nur **DM 90,-**

Ab 10 Paar Bestellmenge = 1 Paar kostenlos



Bestellformular – Beflockung der Anzüge ist möglich - rufen Sie uns an:

Ich bestelle mit Rückgaberecht innerhalb 14 Tagen (es gilt der Poststempel) folgende Artikel:

per Nachnahme
 per Vorausscheck

Artikel	Größe	Farben	Alternative	DM

zuzüglich Versandkostenpauschale DM 5,- (entfällt ab Bestellwert DM 200,-) bei Nachnahme zuzüglich NN-Gebühr DM 2,-
Bei Vorkasse per Scheck gewähren wir 3% Skonto. Ausland: Versandpauschale DM 12,-.

Ihre Adresse:

Name: _____ Vorname: _____ Straße: _____

Ort: _____ Telefon: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

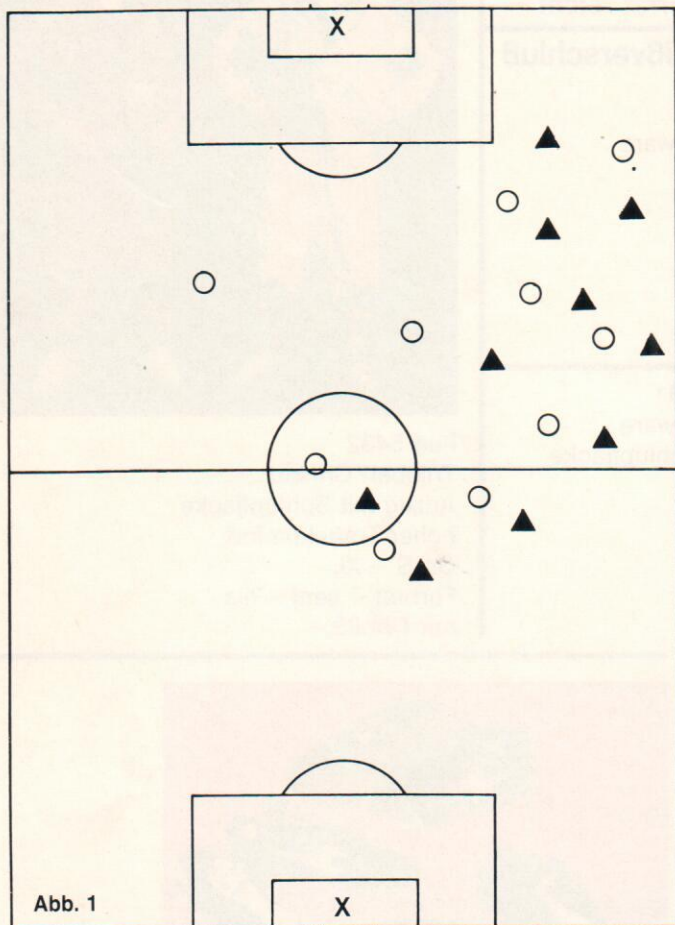


Abb. 1

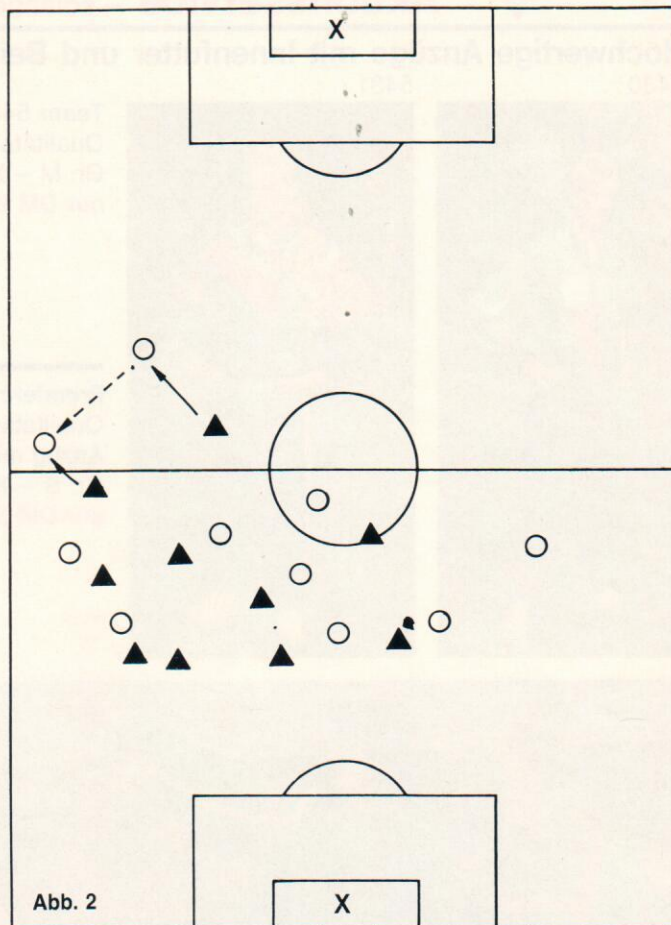


Abb. 2

Mittelfeldpressing

Ziel

Mit dem Mittelfeldpressing wird das Ziel verfolgt, die Spielentwicklung des Gegners zu verzögern und gleichzeitig die eigene Abwehr zu organisieren. Im Gegensatz zum Angriffspressing wird der Gegner im Mittelfeld nicht gegen die Grundlinie, sondern vorwiegend gegen die Seitenlinie gedrängt.

Organisation

Das Mittelfeldpressing unterscheidet sich hauptsächlich dadurch vom Angriffspressing, daß kein Druck auf den Gegner in dessen Abwehrdrittel ausgeübt wird.

Mit dem Mittelfeldpressing wird erst im Bereich der Mittellinie begonnen:

- Die Abwehr spielt mit einem Libero auf einer Linie und hält Anschluß an das Mittel-

feld, wobei die Abseitsfalle angewendet werden kann. Dadurch werden die Räume zusätzlich verengt.

- Der Torhüter hat wie beim Angriffspressing die Aufgabe, Pässe in die Tiefe abzufangen.
- Das Mittelfeld wird durch einen zurückhängenden Stürmer verstärkt (Abb. 2).

Es ergibt sich damit eine elastische Abwehrformation durch die Abwehr- und Mittelfeldspieler mit Unterstützung eines zurückkommenden Stürmers.

Ablauf

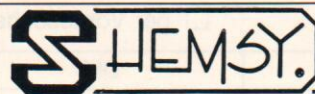
- Alle Spieler ziehen sich nach Ballverlust in einen bestimmten Bereich nahe der Mittellinie zurück. Der Gegner wird in seiner Spielfeldhälfte nicht unter Druck gesetzt. Die Spieler warten ab, bis sich eine typische Pres-

singsituation ergibt. Die ist beispielsweise dann gegeben, wenn ein Gegner auf einer Position unmittelbar an der Seitenlinie in Ballbesitz kommt.

- Dieser Spieler wird dann von einem Stürmer oder äußeren Mittelfeldspieler unter Druck gesetzt und gegen die Außenlinie „gepreßt“. Gleichzeitig müssen der Libero und die Innenverteidiger abgedeckt werden. Bei Bedarf wird von einem Abwehrspieler oder vom Libero im Mittelfeld eine Deckungsaufgabe übernommen.

- Ein gegnerischer Spieler auf der entgegengesetzten Spielfeldseite muß nicht eng gedeckt werden. Es reicht schon aus, wenn er von einem Spieler im Raum abgeschirmt wird. Dadurch bleibt das Mittelfeld festgefügt, und die Räume sind eng.

- Der Torhüter lauert vom Elfmeterpunkt aus auf lange Pässe in die Tiefe.



INTERNATIONAL-SPORT-LINE

Sind Sie **Trainer/Betreuer?**

Dann haben sie sicher Freude am Sport und allem, was dazu gehört. Vertreten Sie unsere Sportartikel-Firma haupt- oder nebenberuflich!

Zuschriften unter Chiffre ft 10b/92 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

**Achtung! Trainer/Betreuer
BIEGEL International Team Sport**
sucht im gesamten Bundesgebiet

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 10a/92 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

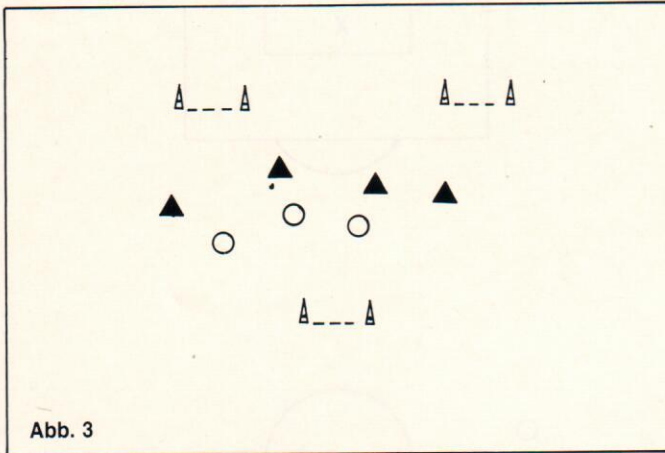


Abb. 3

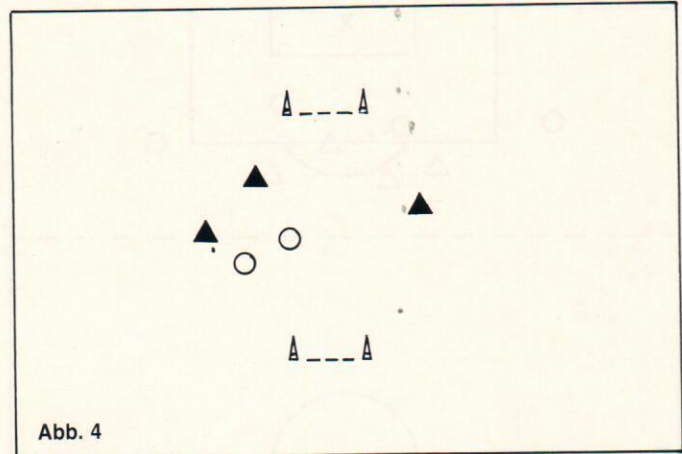


Abb. 4

Trainingsformen zur Pressing-Schulung

Taktische Grundformen

1 gegen 1 bis 7 gegen 7

Bevor das Pressing mit der kompletten Mannschaft trainiert werden kann, müssen die einzelnen Spieler Grundsätze des taktischen Verhaltens in der Raumdeckung beherrschen.

Grundlagen sind das individualtaktische Zweikampfverhalten im 1 gegen 1 und Kenntnisse im gruppentaktischen Abwehrverhalten, die durch die taktischen Spielformen 1 gegen 2, 2 gegen 2, 2 gegen 3 bis 6 gegen 6, 7 gegen 7 erworben und gefördert werden.

4 gegen 3 auf 1 und 2 kleine Tore (Abb. 3)

Diese Spielform eignet sich zur Schulung des Abwehrverhaltens in der Raumdeckung.

2 Mannschaften spielen auf 3 Kleintore gegeneinander, wobei das 4er-Team 2 Tore und das 3er-Team ein Tor zu verteidigen hat. Die Kleintore sind in einem Abstand von etwa 20 Metern in Dreiecksform zueinander aufgebaut.

Die verteidigenden Spieler sollen lernen, sich der jeweiligen Spielsituation anzupassen. Sie sollen torentfernt abschirmen, torenah jedoch aggressiv angreifen und auf Abspiele vorausschauend reagieren.

Spiel 3 gegen 2 auf 2 kleine Tore (Abb. 4)

Jede Mannschaft hat nur jeweils 1 Tor zu

verteidigen, wobei das Tor der 2er-Gruppe etwas kleiner sein kann.

Die Spieler in Unterzahl sollen erkennen, welche Möglichkeiten der Ballbesitzer hat (Dribbling oder Abspiel) und wie der Raum vor dem Tor abgeschirmt werden muß.

3 gegen 3 auf 2 Tore mit Torhütern (Abb. 5)

2 Mannschaften spielen auf 2 Normaltore mit Torhütern gegeneinander. Aufgrund des relativ engen Spielraums kommt es zu vielen direkten 1-gegen-1-Situationen und es entwickeln sich permanent neue Spielsituationen, auf die sich die Spieler einstellen müssen.

Die Spielform wird insbesondere eingesetzt, damit die Spieler lernen,

- sich bei einem hohen Spielrhythmus am Ball zu behaupten,
- die Übersicht in bedrängten Spielsituationen zu behalten,
- bei Ballverlust den ballbesitzenden Gegenspieler sofort unter Druck zu setzen,
- durch geschicktes Stellungsspiel den Spielraum des Gegners einzuengen.

Um ein durchgängig hohes Spieltempo sicherzustellen, müssen in beiden Toren genügend viele Ersatzbälle bereitliegen.

Spezielle Pressing-Trainingsformen

Drei-Felder-Spiel: 4 gegen 4 gegen 4 auf 2 Tore (Abb. 6)

3 Mannschaften spielen im Wechsel auf ei-

nem Dreiviertel- Spielfeld auf 2 Tore gegeneinander. Der Spielraum wird durch Hütchen in 3 gleichgroße Zonen unterteilt. In dem einen Spielfeld-Drittel vor Tor A spielen zunächst zwei 4er-Gruppen gegeneinander. Das Mitteldrittel ist frei. Die dritte 4er-Mannschaft wartet in dem gegenüberliegenden Spielfeld-Drittel vor Tor B.

Die angreifende Mannschaft soll den Gegner nach einem Ballverlust mit einem aggressiven Pressing sofort unter Druck setzen, um eine Befreiung der gegnerischen 4er-Gruppe in das mittlere Spielfeld-Drittel zu verhindern. Bei erfolgreichem Pressing kann das angreifende 4er-Team einige Treffer hintereinander erzielen.

Die verteidigende 4er-Mannschaft operiert in raumgebundener Gegnerdeckung und richtet das Abwehrverhalten wechselweise raumabschirmend oder gegnerattackierend aus. Nach einem Ballgewinn soll sie den Ballbesitz sichern und aus dem Verteidigungsdrittel herauskombinieren. Wenn die 4er-Gruppe das geschafft hat, kann sie ungestört durch das neutrale Mitteldrittel hindurch einen Angriff auf das andere Tor gegen die dritte 4er-Mannschaft aufbauen.

Das Drei-Felder-Spiel eignet sich zur Schulung

- eines aggressiven Zweikampfverhaltens
- des Stellungsspiels bei defensiven wie offensiven Spielaktionen
- des offensiven wie defensiven Umschaltens.

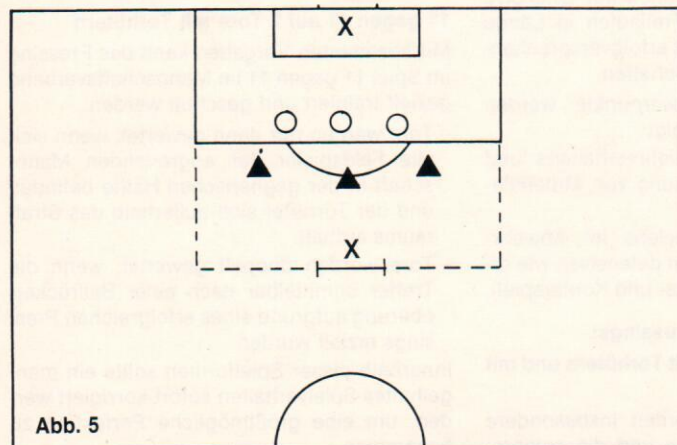


Abb. 5

Gut gepuffert - halb gewonnen.

Erfolgreiche Sportler unterstützen ihr Puffersystem durch richtiges Trinken. Aktuelle Informationen enthält die Broschüre „Das richtige Trinken bei Freizeit, Sport & Spiel“, zusammengestellt vom INSTITUT FÜR SPORTERNÄHRUNG e.V., Bad Nauheim. Zu beziehen durch: VMH Kaiser Friedrich Quelle, 6050 Offenbach. Bitte DM 1,- in Briefmarken für Rückporto beifügen.

Kaiser Friedrich Quelle
Ihre natürliche Fitness-Quelle.

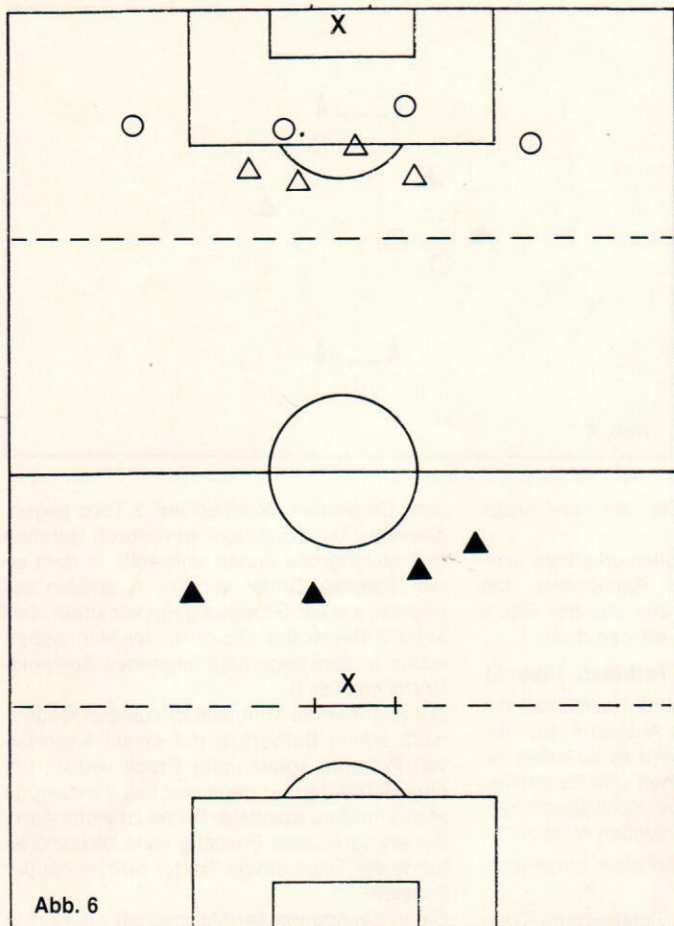


Abb. 6

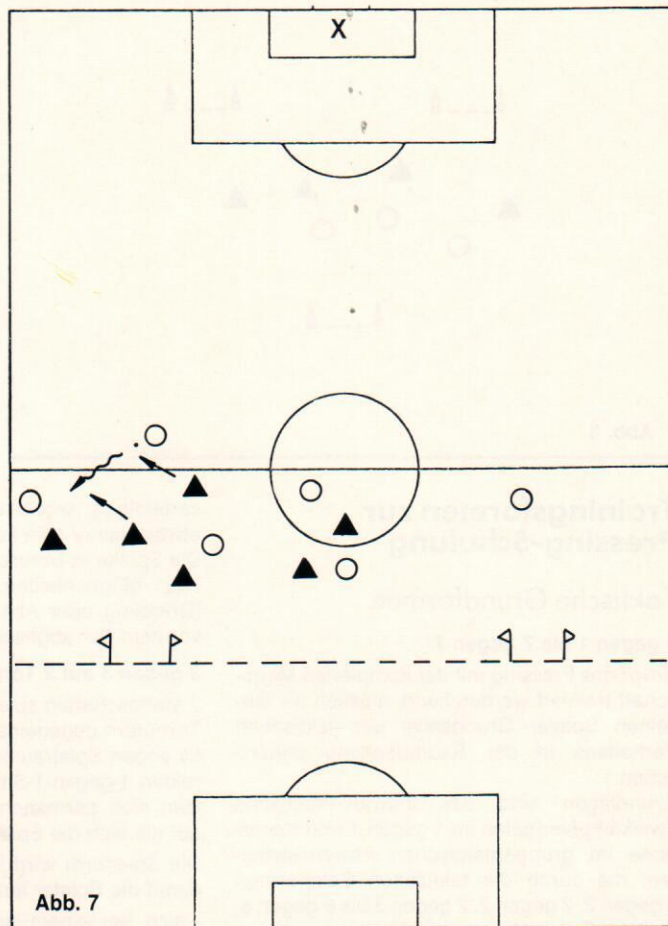


Abb. 7

Schulung des Angriffspressings:

Spiel 3 und 3 gegen 2 und 4 auf ein großes und 2 kleine Tore

Die verteidigende Mannschaft spielt mit einem Libero, einem Manndecker 2 Außenverteidigern sowie 2 Mittelfeldspielern gegen 3 Stürmer und 3 Mittelfeldspieler.

Die Angriffsspieler haben die Aufgabe, bei Ballverlust den Gegner sofort unter Druck zu setzen und auf eine günstige Pressingsituation (z. B. wenn ein Außenverteidiger angespielt wird) zu warten, um dann den Ballbesitzer einzukreisen und ein Dribbling oder einen Paß in die Tiefe des Spielfeldes zu verhindern. Dabei müssen die Spieler in Ballnähe eng gedeckt werden, wobei der Torhüter abgeschirmt wird (auch nach der neuen Regel kann er mit dem Fuß mitspielen und so als eine hintere Anspielstation fungieren, die auszuschalten ist) und der Verteidiger auf der ballentfernten Seite ungedeckt bleibt.

Wenn sich die verteidigende Mannschaft aus der Drucksituation herausspielen kann, soll sie auf 2 Kleintore an der Mittellinie angreifen. Nach einer abgeschlossenen oder abgefangenen Offensivaktion zieht sich die Formation der Abwehrspieler wieder zurück und läßt die Angriffsmannschaft kommen.

Diese Spielform eignet sich zur Schulung – des Abwehrverhaltens und der defensiven Abstimmung von Mittelfeld- und Abwehrformation

– des Spiels aus der Deckung heraus unter Druck des Gegners.

Schulung des Mittelfeld-Pressings:

3 und 3 gegen 2 und 4 auf ein großes und 2 kleine Tore (Abb. 7)

Die Abwehr-Formation spielt mit Libero, einem Manndecker, 2 Außenverteidigern und 2 Mittelfeldspielern gegen 3 Stürmer und 3 Mittelfeldspieler.

Das Spielfeld ist auf eine Länge von etwa 75 Metern begrenzt.

Die Angriffsspieler haben die Aufgabe, sich bei einem Ballverlust organisiert bis zur Mittellinie zurückzuziehen und auf eine günstige Pressingsituation zu warten. Der Gegner wird dabei nicht gegen die Grundlinie, sondern vorrangig gegen die Seitenlinie gedrängt.

Nach einem erneuten Ballgewinn soll die angreifende Mannschaft schnell auf Offensive umschalten und durch Freilaufen in Länge und Breite des Spielfeldes erfolgversprechende Kontermöglichkeiten schaffen.

Folgende Schulungsschwerpunkte werden mit dieser Spielform verfolgt:

- Verbesserung des Abwehrverhaltens und der offensiven Abstimmung von Mittelfeld- und Angriffsformation
- Verbesserung des Spielens im Abwehrblock (Automatismen) im defensiven wie offensiven Bereich (Abseits- und Konterspiel).

Schulung des Angriffs-Pressings:

11 gegen 11 auf 2 Tore mit Torhütern und mit Situationsvorgaben

Bei dieser Spielform werden insbesondere die Pressingmöglichkeiten und die entspre-

chende Organisation des Mannschaftsverbandes bei einem Einwurf und bei einem Torabstoß aufgezeigt.

Bei einem Einwurf in Nähe des Strafraumes muß der Torhüter abgeschirmt werden. Die Spieler in Ballnähe werden eng gedeckt, wobei ein Spieler den Einwurfenden abschirmen muß. Der Libero rückt ins Mittelfeld vor und übernimmt eine Deckungsaufgabe.

Bei dieser Spielform wird

- die situationsangemessene Anwendung des Angriffspressings bei Einwüfen und Torabstößen geübt,
- das Zusammenspiel und das Ineinandergreifen der einzelnen Mannschaftsteile verfeinert.

11 gegen 11 auf 2 Tore mit Torhütern

Mit bestimmten Vorgaben kann das Pressing im Spiel 11 gegen 11 im Mannschaftsverband gezielt trainiert und geschult werden:

- Tore werden nur dann gewertet, wenn sich alle Feldspieler der angreifenden Mannschaft in der gegnerischen Hälfte befinden und der Torhüter sich außerhalb des Strafraums aufhält.
- Tore werden doppelt gewertet, wenn die Treffer unmittelbar nach einer Ballrückeroberung aufgrund eines erfolgreichen Pressings erzielt wurden.

Innerhalb dieser Spielformen sollte ein mangelhaftes Spielverhalten sofort korrigiert werden, um eine größtmögliche Perfektion zu bekommen.

Fußball '92/93



- Kartotheken
- Zeitschriften („Leistungssport“ und „Sportpsychologie“ auf Anfrage)
- Kalender
- Regelheftchen (auf Anfrage)
- Lehr-Videos
- Lehrtafeln
- Fachbücher: Trainingslehre, Konditionsschulung, Torwartraining, Jugendtraining, Übungssammlungen u. v. m.

**PHILIPPKA-VERLAG
UND BUCHVERSAND**
Postfach 6540
D-4400 Münster
Tel.: 02 51/2 30 05-0
Fax: 02 51/2 30 05-99

fußballtraining-Sammelbände (Reprints)



Das redaktionelle Konzept der Zeitschrift „ft“ – bekannte Trainer, anerkannte Fachleute geben ihre Erfahrungen an Trainer aller Leistungsklassen weiter – hat viele überzeugt: „ft“ hat heute mehr als 15 000 Abonnenten. Ein Jahres-Abo (12 Hefte) kostet z. Zt. DM 64,80 (Ausland DM 69,60).

Das wichtigste aus bereits vergriffenen Jahrgängen haben wir in den folgenden Sammelbänden zusammengestellt:

1983 (1) Aus dem Inhalt: Torwarschulung: Werfen und Hechten · Mann- und Raumdeckung · Schnelligkeitsausdauertraining · Das Training einer Amateurmansschaft in der Vorbereitungsperiode u. v. m. 64 Seiten **DM 9,80**

1985 (3) Aus dem Inhalt: Periodisierung des Trainings · Gestaltung eines Kurztrainingslagers · Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend · Spielverlagerung und Grundlinien-

spiel · System und Taktik · Tor-schußtraining und Kombinationsübungen. 96 Seiten **DM 14,80**

1986 (4) Aus dem Inhalt: Spiel 1 gegen 1 · Trainingslager mit Amateuren · Stationstraining für Frauenmannschaften · Konditionsgymnastik für Fußballspieler · Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen u. v. m. 112 S. **DM 14,80**

1987 (5) Aus dem Inhalt: Angriffskombinationen · Zurück zum Angriffsfußball mit drei Sturmspitzen · Training taktischer Fähigkeiten · Trainingsformen für das Konterspiel · Individualtaktisches Training u. v. m. 112 Seiten **DM 14,80**

1989 (7) Aus dem Inhalt: Trainingsformen für das Angriffsspiel · Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich / mit einer Damenmannschaft · Ausdauertraining mit Kinder- und Jugendmannschaften · Hallentraining erlebnisreich gestalten. 112 Seiten **DM 19,80**

Bestellcoupon auf der letzten Seite.

Sammelmappen



Sammelmappen

mit dem Original-Titelschriftzug von **fußballtraining** helfen, ein auch optisch attraktives Fußball-Archiv aufzubauen. Jede Mappe faßt einen kompletten Jahrgang (12 Hefte bzw. 11, wenn eine Doppelausgabe erschien) und gestattet ein Lesen ohne „Toten“ Rand. Grüner Leinen-Bezug, einfache Stabmechanik. Jede Mappe **DM 14,50** zzgl. Versandkosten (DM 3,- je Sendung), ab 5 Mappen Lieferung frei Haus.

fußballtraining / alte Jahrgänge

Neben den Sammelbänden können Sie von den Jahrgängen 1984, 1988 und 1990 auf Anfrage noch einzelne Hefte (à DM 5,50) beziehen. Der Jahrgang 1991 ist noch komplett lieferbar. 12 Hefte kosten jetzt nur noch DM 39,-

Aus dem Inhalt:

Das Training der koordinativen Fähigkeiten · Das goldene Lernalter nicht verstreichen lassen! · Schnelligkeit spielgemäß trainieren · Von Anfang an spielen! · Aufwärmen im unteren Leistungsbereich · Spielend bessere Leistungen erreichen.

Fußball-Kartotheken

Training à la carte:

Philippka-Kartotheken (= Übungssammlungen in Karteiform) machen die Trainingsvorbereitung leichter: aus einem großen Übungsangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer effektiven Trainingseinheit zusammenstellen.



Lehrtafeln



① Magnethaftende Lehrtafel

„Trainer“
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete
Ausführungen angeben: Fußball, Handball, Volleyball
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② „Mastertrainer“

60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber.
Ausführungen angeben: Handball, Fußball
Zuzüglich Versandkosten **DM 229,-**

③ „minitaktik“

Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.
Ausführungen angeben: Handball, Fußball, Volleyball, Basketball
Zuzüglich Versandkosten **DM 39,80**

④ „JS Trainermappe“

38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
Ausführungen angeben: Handball, Fußball, Volleyball, Tennis.
„Profi“ zzgl. Versandkosten **DM 198,-**
„Standard“ zzgl. Versandkosten **DM 119,-**

① Rutemöller/Koch:

Hallentraining
Zahlreiche Übungs- und Spielformen zum Aufwärmen, zu Technik und Taktik, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind.

② Rutemöller/Koch:

Torwarttraining
Eine praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu organisatorische Tips.

③ Binz u. a.:

Ausdauertraining
Übungen zur Ausdauerschulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden. Spielformen, die für ein Ausdauertraining besonders gut geeignet sind.

④ Theune-Meyer u. a.:

Aufwärmprogramme mit Ball
90 Aufwärmprogramme als attraktive Alternativen zu eintönigen „Aufwärmruten“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an mit dabei: Das bewirkt Verbesserungen in Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

NEU:

Nachwuchsschule Fußball (im Dreiersatz oder einzeln)

⑤ Minifußball (F-/E-Jugend)

Kleine Spiele für eine erlebnisreiche und bewegungsintensive Vermittlung der Fußball-Spielidee

⑥ Aufbautraining (D-/C-Jugend)

Spiel- und Übungsformen zum systematischen Erlernen der technisch-taktischen Grundelemente

⑦ Leistungstraining (B-/A-Jugend)

Spiel- und Übungsformen für gruppen- und mannschaftstaktische Spielelemente und zur Konditionsschulung

Preis je Kartothek (ca. 90 Doppelkarten) mit Karteikasten und Beiheft

DM 32,90 (ab 1.1.93 DM 34,80)

Klaus Scholz

Die neue Rückpaßregel – was nun?

Trainingshinweise für einen angemessenen Umgang mit einer Regelbestimmung

Die neue Rückpaß-Regel wird nach wie vor heftig und kontrovers diskutiert. Die Trainer müssen nichtsdestotrotz die taktischen Möglichkeiten dieser Regelbestimmungen ausloten und im Training erarbeiten. Einige Anregungen für einen konstruktiven Umgang mit der Rückpaß-Regel werden vorgestellt.

Die neue Regel in der Diskussion

Regel XII (Auszug):

„Wann immer ein Feldspieler den Ball absichtlich seinem Torhüter mit dem Fuß zuspiele, ist es diesem untersagt, den Ball mit den Händen zu berühren. Berührt der Torwart dennoch den Ball mit den Händen, ist er durch einen indirekten Freistoß zu bestrafen, den die gegnerische Mannschaft ... an der Stelle ausführen muß, wo der Verstoß stattfand.“

Viele prominente Trainer äußerten sich negativ und lehnten die Regeländerung ab. So sprach Sundermann von „Fußball-Idiotie“ und Ribbeck von „Regel-Schwachsinn“.

Was auch jeder persönlich von dieser Regeländerung halten mag, als Trainer stellt sich die Aufgabe eines konstruktiven Umgangs mit dem neuen Regelwerk, um der eigenen Mannschaft einen Vorteil zu verschaffen.

Der falsche Weg war dabei aber sicherlich, die Regel zu umgehen und den Ball knieend mit dem Knie zum eigenen Torhüter zurückzuspielen. Diese zweifelhafte „Rafinesse“ zeigten für kurze Zeit in der 2. Bundesliga vor allem Spieler des Wuppertaler SV.

Mittlerweile gehören solche Szenen aber bereits wieder der Vergangenheit an, denn bei seiner Tagung in Kaiserau präziserte der Schiedsrichterausschuß des Deutschen Fußball-Bundes die Auslegung der neuen Regel:

„Falls ein Spieler sich im laufenden Spiel zum Beispiel absichtlich auf den Boden kniet oder legt und den Ball mit dem Knie oder mit dem Kopf dem Torwart zuspiele, will er die neue Regelbestimmung unsportlich umgehen“, heißt es in der Erklärung des Schiedsrichterausschusses. Dieser Verstoß sei mit indirektem Freistoß und mit einer gelben Karte zu bestrafen.

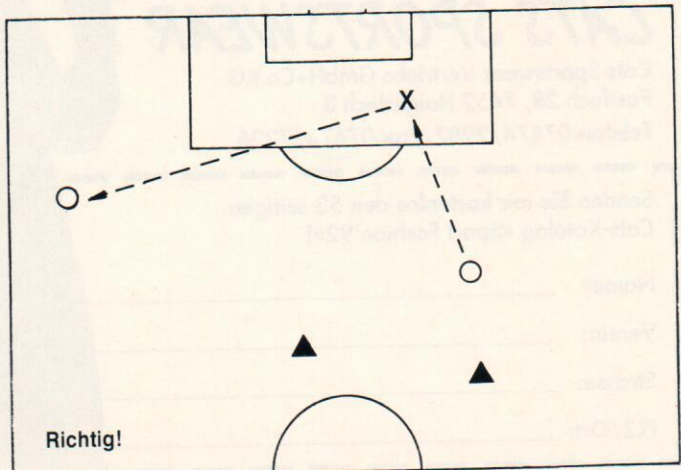
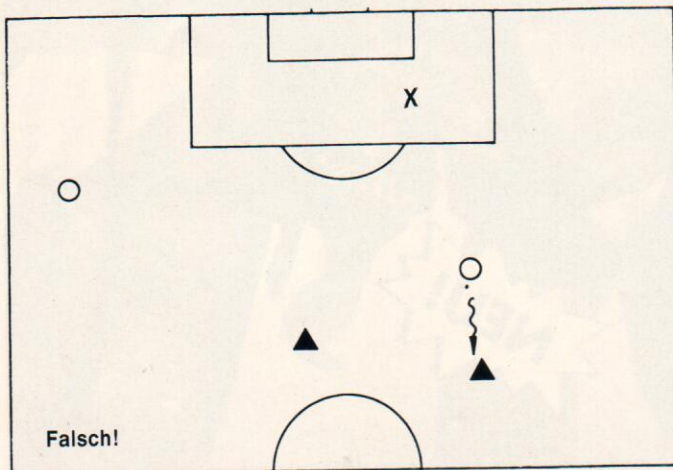
Nur zu oft konnte in den letzten Wochen beobachtet werden, daß sich Spieler in der eigenen Verteidigungszone in 1 gegen 1-Situationen begaben, anstatt den freien Torhüter anzuspielen und ins Spiel miteinzubeziehen. Der Torhüter hätte nach so einem Zuspiel alle Möglichkeiten, wie jeder andere Feldspieler auch, das Spiel sicher fortzusetzen.

Zu diesem falschen Verhalten haben sicherlich auch die vielen Fehlinterpretationen beigetragen, die ein Rückpaßverbot zum Torhüter postulierten, wie z. B. in der Westdeutschen Allgemeinen Zeitung (WAZ): „Die neue Rückpaßregel, zu Beginn der Saison eingeführt, sorgt hier und da für Verwirrung. Einige Fußballschiris stehen mit der Regeländerung noch auf dem Kriegsfuß. Der Ball darf von einem Feldspieler nicht mehr zum Torwart zurückgespielt werden.“

Konsequenzen für die Trainingsarbeit

Wie sollte nun mit der neuen Regeländerung umgegangen werden?

Grundsätzlich ist eine genaue Kenntnis der



Fußballregeln zunächst ein unverzichtbarer Teil des taktischen Wissens. Jedoch erst deren Auslegung, also das Erfassen, was die Regeln verbieten und was sie erlauben, ermöglicht den Spielern, in der aktuellen Situation entscheidende taktische Vorteile zu ziehen.

Im Hinblick auf die neue Rückpaß-Regel muß den Spielern in diesem Zusammenhang klar gemacht werden, daß sie den Torwart genauso wie jeden anderen Mitspieler anspielen müssen, wenn dadurch die jeweilige Spielsituation optimal gelöst werden kann!

Neben gezielten Spielformen innerhalb des Trainingsprozesses können folgende Methoden den Spielern dabei helfen, mit der neuen Regelbestimmung angemessen umzugehen:

- ▶ Viele Trainingsspiele sollten von einem Schiedsrichter geleitet werden, der die neue Regel zur Anwendung bringt.
- ▶ Die Torhüter sollten noch häufiger in das normale Mannschaftstraining einbezogen werden, denn die neue Regelbestimmung fordert den „mitspielenden“ Torwart.
- ▶ In den Vorbereitungsspielen und -turnieren oder bei Freundschaftsspielen im Saisonverlauf sollten die taktischen Varianten, die sich durch die Regeländerungen ergeben, weiter einstudiert werden. Beispielsweise können die Spieler vor einer Begegnung dazu aufgefordert werden, bei jeder Gelegenheit ganz bewußt den eigenen Torhüter anzuspielen,

um diesen an seine Rolle als „Feldspieler“ zu gewöhnen.

Spielformen

6 gegen 6 und ein neutraler Torhüter

Trainingsziele:

- Einbeziehung des Torhüters als weiterer „Feldspieler“ durch die Mannschaft
- Verbesserung des Spielverhaltens des Torhüters als „Feldspieler“

Spielablauf (Abb. 1):

2 Mannschaften von jeweils 6 Spielern spielen in einer Spielfeldhälfte gegeneinander und sollen den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen halten. Innerhalb des Strafraums bewegt sich zusätzlich ein neutraler Torhüter und verstärkt jeweils die Mannschaft in Ballbesitz beim Zusammenspiel. Dabei darf er den Ball nicht mit den Händen berühren. Die „Tabuzone Strafraum“ darf nur vom Torhüter betreten werden.

Variationen:

- Der Torhüter hat nur 2 Ballkontakte.
- Für alle Spieler sind beim Zusammenspiel nur 2 Ballkontakte erlaubt.
- Spiel mit Punktwertung: Für jedes erfolgreiche Einbeziehen des Torhüters in das

Zusammenspiel bekommt die betreffende Mannschaft 1 Punkt.

5 + 1 Torhüter gegen 7


Trainingsziele:

- Verbesserung eines situationsangemessenen Forecheckings
- Schulung des Spielverhaltens der Torhüters unter räumlichem und zeitlichem Druck

Spielablauf (Abb. 2):

Eine 5er-Mannschaft spielt zusammen mit dem Torhüter in einer Spielfeldhälfte gegen eine 7er-Mannschaft. Das 5er-Team bezieht den Torhüter durchgängig in das Spiel mit ein und versucht, eine der beiden Ziellinien auf der Mittellinie zu überdribbeln. Das 7er-Team spielt, sobald sich eine passende Gelegenheit bietet, ein aggressives Forechecking. Der Ballbesitzer wird mit 2 Spielern angegriffen und alle anderen Mitspieler werden in der Ballzone eng abgedeckt – auch der Torhüter. Mit diesem Angriffspressing wird der Gegner schon in dessen Verteidigungszone massiv unter Druck gesetzt und bei der Spielentwicklung gestört. Die Erfolgsaussichten sind umso größer, als der gegnerischen Mannschaft nun die Rückpaßmöglichkeit zum eigenen Torhüter genommen ist. Nach einem Ballgewinn spielt die 7er-Mannschaft zielgerichtet auf das Tor.

Sport Fashion 92



Die neuen top-modischen Designs von Cats Sportswear: Trainer, Sport-Trikots, Freizeitbekleidungen, Bälle und vieles mehr. Sie und Ihr Verein werden begeistert sein!

CATS SPORTSWEAR

Cats Sportswear Vertriebs GmbH+Co.KG
Postfach 28, 7452 Haigerloch 3
Telefon 07474/2987, Fax 07474/7226


Senden Sie mir kostenlos den 52-seitigen Cats-Katalog «Sport Fashion '92»!

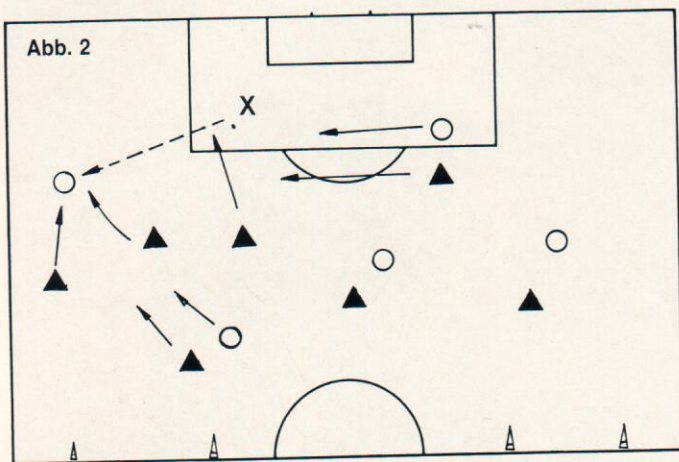
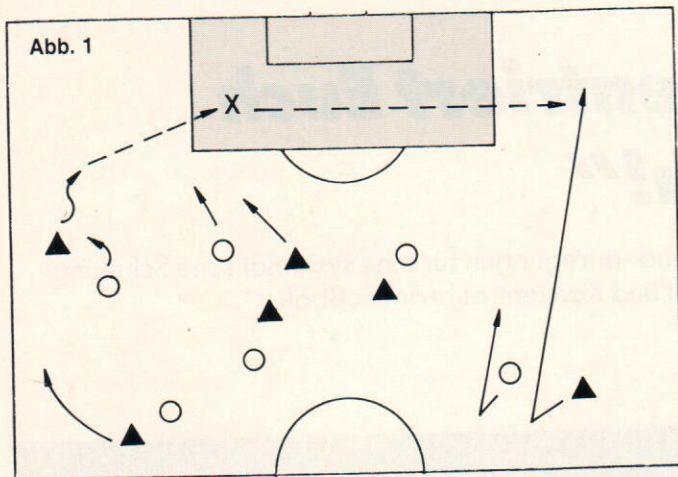
Name: _____

Verein: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____





Die neue Rückpaßregel – Pro und Contra aus Torhütersicht

Richard Golz (Hamburger SV)

„Für uns Torhüter ist es auch spielerisch eine neue Herausforderung. Wir müssen noch mehr mitspielen und mitdenken.“

Uli Stein (Eintracht Frankfurt)

„Ich befürworte die neue Regel. Sie macht das Spiel schneller und interessanter.“

Rene Müller (Dynamo Dresden)

„Den Zuschauern wird mehr ‚action‘ geboten. Auch die Schiris bekommen die teilweise kniffligen Entscheidungen immer besser in den Griff.“

Ralf Zumdick (VfL Bochum)

„Die Umstellung betrifft ohnehin eher die Manndecker und den Libero, die den Ball jetzt besser behaupten müssen.“

Uwe Kamps (Borussia Mönchengladbach)

„Am Anfang der Saison war es für uns Torhüter noch nicht so extrem, aber mittlerweile haben sich die Stürmer auf die neue Regel eingestellt und greifen bei einem Rückpaß sofort an.“

Eike Immel (VfB Stuttgart)

„Ein gezielter Abwurf nach einem Rückpaß macht das Spiel zweifellos schneller. Zumindest innerhalb des Strafraums müßte ein Rückpaß erlaubt sein.“

Andreas Köpke (1. FC Nürnberg)

„Der Fußball verliert an Attraktivität, leidet sogar unter dieser Regel. Wir Tüthüter dreschen in Notsituationen den Ball einfach nach vorne oder ins Aus, wodurch das Spiel öfter unterbrochen wird. Das schadet dem Spielfluß und erhöht auch nicht die Netto-Spielzeit.“

Stefan Klos (Borussia Dortmund)

„Man hätte nur die alte Regel, daß der Ball nicht zwei- oder dreimal zum Torwart zurückgespielt werden darf, konsequenter auslegen müssen.“

Quelle: kicker-sportmagazin



„Sankter!“

Ein paar Worte zum Thema: „fordern und fördern“

Wer seine Sportler fordert, muß sie auch fördern. Wirksam, sauber, langfristig.

anabol-loges. Die leistungssteigernde Kombination aus Vitamin E, Magnesium, Kalium, Kieselerde, Johanniskraut. Reine Wirkstoffe der Natur – ausgewogen und hochwirksam dosiert.

anabol-loges erhöht meßbar* die körperliche Ausdauer und Belastbarkeit, vermindert Muskelschmerzen und Wadenkrämpfe.

anabol-loges bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

Rezeptfrei in allen Apotheken.

anabol-loges zur Leistungssteigerung im Sport, bei Muskel- und Rückenschmerzen, körperlichen Erschöpfungszuständen. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Packungen mit 100, 200, 500 und 1000 Kapseln.

* Wenn Sie weitere Informationen wünschen, schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an:
Tel. 0 41 71 - 7 10 85
Fax 0 41 71 - 7 31 05

Dr. Loges+Co
GmbH
2090 Winsen/L.



erst fördern, dann fordern
anabol-loges®

... natürlich mehr Leistung.

Peter Lange

„Konzentriert Euch endlich!“

Trainingshinweise und -anregungen für eine systematische Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration im Fußball

Die Trainingsmethodik hat sich im konditionellen und technisch-taktischen Bereich gerade in jüngster Vergangenheit weiterentwickelt. Hier sind deshalb in nächster Zeit vermutlich keine neuen, „revolutionären“ Erkenntnisse zu erwarten. Dagegen hinkt der psychologische Bereich dieser Entwicklung hinterher. Dabei ergeben sich gerade hier noch vielfältige leistungssteigernde Möglichkeiten. Im folgenden werden beispielsweise Trainingshinweise für eine gezielte und systematische Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration vorgestellt.



FOTO: HORSTMÜLLER

Was sind Aufmerksamkeit und Konzentration?

Aufmerksamkeit und Konzentration beschreiben als Begriffe aus dem psychologischen Sprachgebrauch zunächst grundsätzlich einen Prozeß, wie der Mensch Informationen aus seiner Umwelt aufnimmt.

Wenn jemand seine Aufmerksamkeit auf etwas richtet, dann engt er sein Beobachtungsfeld nur auf einen Teil der Reize ein, die auf seinen Organismus einwirken bzw. auf einen Teil seiner möglichen Denk- und Vorstellungsinhalte.

Mit Aufmerksamkeit und Konzentration werden also Prozesse der Informationsverarbeitung beschrieben.

Die Qualität der **Aufmerksamkeit** ist davon abhängig, wie intensiv und zielgerichtet eine Person seine ganzen psychischen Tätigkeiten auf einen bestimmten Gegenstand, eine Person oder eine Handlung richten kann. Oft wird der Aufmerksamkeit in der psychologischen Literatur eine lebenserhaltende Funk-

tion zugeschrieben, da der Mensch darauf angewiesen ist, aus der Flut der einströmenden Informationen die wichtigsten auszusuchen, um die Orientierung nicht zu verlieren und um handlungs- und leistungsfähig zu bleiben.

Unter **Konzentration** wird in der psychologischen Literatur die bewußte Einengung des Aufmerksamkeitsumfangs auf **ein** Objekt oder **eine** Handlung verstanden. Die konzentrierte Aufmerksamkeit kann mit der Spitze einer Pyramide verglichen werden: Auf der Grundlage einer breiten Beobachtungsbasis spitzt sich die Aufmerksamkeit auf einen ganz spezifischen Ausschnitt zu (**Abb. 1**).

Was bedeuten Aufmerksamkeit und Konzentration für den Fußball?

Die Bedeutung dieser psychologischen Elemente für die Spielleistung ist offensichtlich. Auf die Spieler strömen in jedem Moment des

Spiels mit unterschiedlicher Intensität die vielfältigsten Eindrücke ein.

Für den Fußballer kommt es nun darauf an, eine situationsangemessene und schnelle Orientierung in der jeweiligen Spielsituation durch eine optimale Anpassung der Aufmerksamkeitsrichtung und der Aufmerksamkeitsintensität herzustellen. Denn nur auf der Grundlage dieser zielgerichteten Informationsverarbeitung kann er dann auch sein eigenes Spielverhalten effektiv ausrichten.

Je nach der Stellung des betreffenden Spielers zum Ball soll im folgenden zwischen Aufmerksamkeit und Konzentration unterschieden werden:

- Unter Aufmerksamkeit wird das bewußte und zielgerichtete Verfolgen der ganzen Spielsituation und -entwicklung durch einen Spieler verstanden, wenn der Ball weit entfernt von dessen Spielposition ist - dieser Spieler also nicht unmittelbar im nächsten Moment in das Spiel eingreifen kann.
- Konzentration ist dagegen eine Einengung des Aufmerksamkeitsumfangs auf die unmittelbare eigene Spielhandlung, wenn der betreffende Spieler direkt an der Spielsituation beteiligt ist.

Zwischen diesen beiden Formen der Informationsverarbeitung müssen die Spieler ständig umschalten.

Welche Konsequenzen ergeben sich für das Training?

Die Trainingsmethodik ist gerade in der jüngsten Vergangenheit insbesondere im konditionellen und technisch-taktischen Bereich konsequent weiterentwickelt worden. In diesen Leistungsbereichen sind in nächster Zeit vermutlich keine „revolutionären“ Erkenntnisse zu erwarten. Die Fußballtrainer müssen sich im klaren darüber sein, daß diese Trainingsbereiche größtenteils ausgereizt sind.

Dagegen hinkt der psychologische und men-

tale Bereich dieser Entwicklung hinterher. Trotz aller Ansätze ist eine praxisorientierte Sportpsychologie gerade im Fußball zu wenig integriert. Dabei eröffnen sich speziell hier noch vielfältige leistungssteigernde Möglichkeiten. Nur müssen sich die Trainer trauen, neue Wege zu beschreiten und unberührtes Land zu betreten.

Ein durchgängiges, intensives und zielgerichtetes Verfolgen der Spielentwicklung und insbesondere das ständige Umschalten zwischen verschiedenen Aufmerksamkeitsrichtungen und Aufmerksamkeitsintensitäten stellen höchste mentale Beanspruchungen für die Spieler dar. Diese mentalen Beanspruchungsformen müssen deshalb genauso wie konditionelle Belastungen gezielt in das Trainingsprogramm integriert werden, um ein höheres Leistungsniveau zu erzielen.

Grundsätzlich ist auch die Schulung im mentalen Bereich in ein übergreifendes Trainingskonzept einzubauen, das der Trainer immer wieder neu entwickeln muß, wenn er eine Mannschaft übernimmt. Denn es ist fast ausgeschlossen, daß er ohne Abänderungen die Grundstruktur seiner letzten Trainertätigkeit auf die neue Mannschaft übertragen kann. Auch wenn er mit seiner alten Mannschaft

erfolgreich war, ist das Trainingskonzept zu überarbeiten und der neuen Situation anzupassen. Im Hinblick auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist eine Vorabinformation der Spieler durch den Trainer über die eigene Auffassung vom Fußball, die grundsätzlichen Trainingsprinzipien und über einige verbindliche Verhaltensleitsätze erforderlich. In dieses „trainingsmethodische Grundgerüst“ werden auch die Schulungsinhalte und -schwerpunkte zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration integriert.

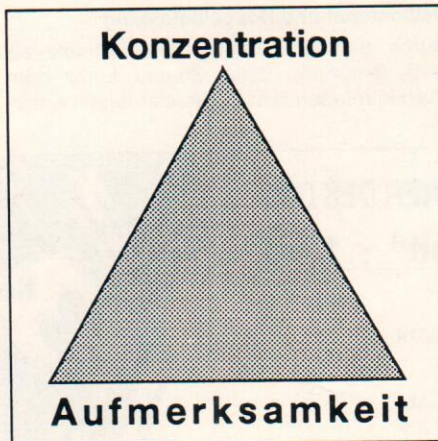
Welche konkreten Trainingshinweise sind zu nennen?

Um Trainingsprogramme zur Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration zu entwickeln, die für die spezifische Situation der eigenen Spieler und Mannschaft passen, sind wie in den anderen Trainingsbereichen auch zunächst die Ausgangsvoraussetzungen zu analysieren:

- Altersstruktur und Leistungsniveau der Mannschaft
- Feststellung des mentalen Leistungsstandes durch Spiel- und Trainingsbeobachtungen
- Grundsätzliche Einstellungen der Mannschaft

Auf der Grundlage dieser „Ist-Analyse“ lassen sich dann Konsequenzen für ein fußballspezifisches Training der Aufmerksamkeit und Konzentration herausarbeiten, das zunächst wiederum bestimmte grundsätzliche Kriterien zu erfüllen hat:

- ▶ Die Spieler müssen mit vielfältigen, schnell wechselnden Spielsituationen konfrontiert werden.
- ▶ Die Spieler müssen lernen, auch in besonderen Streßsituationen vorgegebene Aufgabenstellungen zu lösen und handlungsfähig



Internationale Fußball-Turniere des Club Agrupacio Esportiva Roses

Roses, Katalonien, Costa Brava, Spanien um den

„Copa de Roses 1993“

für Herren (Aktive), Damen, Alte Herren, FZM und A-Junioren, B-Junioren, C-Junioren, D-Junioren

Osterturniere 1993 Pfingstturnier 1993 Herbstturnier 1993
3. 4. 93 – 10. 4. 93 29. 5. 93 – 5. 6. 93 9. 10. 93 – 16. 10. 93
10. 4. 93 – 17. 4. 93

Nach großer Resonanz im Jahr 1992 (131 Mannschaften aus dem In- und Ausland waren bei uns zu Gast), führt unser Verein diese Turniere wieder mit Unterstützung der Stadt Roses und unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Don Señor Pere Sanes Ribas durch. Für die Turnierspiele steht das **Hauptspielfeld (Rasen)** unseres im neuen Sportzentrum gelegenen modernen, 5000 Zuschauer fassenden Stadions zur Verfügung. Roses mit seinen kilometerlangen Sandstränden und vielseitigen Freizeitmöglichkeiten eignet sich ganz besonders auch für **Ihren Vereins-Jahresausflug 1993!!** Weitere Auskünfte erteilt gerne unser in Deutschland lebendes Vereinsmitglied und Sportfreund:

Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-6900 Heidelberg 1
Telefon 06221/382577, Fax 06221/380661

FUSSBALLTURNIERE IN BLANES, COSTA BRAVA – SPANIEN (Ostern, Pfingsten, Herbst)

Termine:

3. April 1993 – 10. April 1993
10. April 1993 – 17. April 1993
29. Mai 1993 – 5. Juni 1993
5. Juni 1993 – 12. Juni 1993
9. Oktober 1993 – 16. Oktober 1993

- Kein kommerzieller Reiseveranstalter – Ausrichtung durch den Verein –
- Verschiedene Hotelkategorien zur Auswahl
- Wettbewerbe für A-, B-, C-, D-Jugend, Herren und Alte Herren

Informationen durch:
Heinz Becker · Bürgermeister-Jäger-Str. 8 · 6904 Eppelheim
Telefon: 0 62 21 / 76 08 67

keit zu zeigen (Antizipation, Reaktions- und Schnelligkeitsvermögen).

► Die Spieler müssen lernen, schnell zwischen verschiedensten Spielforderungen umzuschalten:

- zwischen Angriff und Verteidigung
- zwischen Raumdeckung und Manddeckung
- zwischen Ballbesitz und Ballverlust
- zwischen Kombinationsspiel und Alleingängen
- zwischen Freilaufen und Decken
- zwischen Kombinationen auf engem Raum und weiträumigem Zusammenspiel.

► Die Spieler müssen lernen, daß Kondition und Konzentration zwar voneinander abhängig sind, die Kondition die Konzentration aber nicht ersetzen kann.

Wie in anderen Bereichen des Trainings müssen die Trainingsinhalte zur Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration systematisch und zielgerichtet eingesetzt werden. Dabei haben sie sich jeweils am aktuellen Entwicklungsstand der Mannschaft zu orientieren.

Neben dem Einsatz konkreter Trainingsformen, die auf Verbesserungen im mentalen Bereich hinzielen, lassen sich durch viele kleine Schritte innerhalb des Trainings weitere Leistungssteigerungen erreichen:

Das kommunikative Aufwärmen

Die Spieler haben nach dem Alltagsstreß (Schule, Arbeit) eine Phase des Abschaltens, Selbstfindens und Austauschens nötig.

Eine lockere „Vorwärmphase“, in der sich die Spieler selbständig einlaufen und dabei unterhalten können, bietet ein gutes Interaktionsfeld und fördert bei den Spielern die Bereitschaft für das weitere Training. Die Spieler werden aufmerksamer und konzentrierter sein.

Der Aufgabenwechsel

Dieses methodische Mittel hat meistens Erfolg und ermöglicht es, die Aufmerksamkeit und Konzentration über einen längeren Zeitraum zu erhalten. Dabei können akustische, taktile oder optische Reize die Wirkung des Aufgabenwechsels beim Spieler verstärken.

Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachaufgaben

Mit dieser Methode ist es möglich, Aufmerksamkeit und Konzentration über verschiedene Handlungen hintereinander zu strecken. Der Spieler muß in einigen aneinandergeschlossenen Spielsituationen Lösungsmöglichkeiten suchen und Verantwortung zeigen, um zu einem positiven Resultat zu kommen.

Ballmaterial und Doppelbelastung

Durch die Veränderung des Ballmaterials (z. B. Größe der Bälle, Gummi, Leder oder Plastik) müssen sich die Spieler neuen Anforderungen anpassen. Dabei ist ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration nötig.

derungen anpassen. Dabei ist ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration nötig.

Mit der Doppelbelastung ist der gleichzeitige Einsatz von 2 Bällen in grundsätzlich bekannten Spielformen gemeint (z. B. 5 gegen 2, 8 gegen 2 mit 2 Bällen). Auch hierbei werden erhöhte Ansprüche an Aufmerksamkeit und Konzentration gestellt.

Sicherlich hat jeder Trainer bereits unbewußt einige dieser Trainingsmittel eingesetzt und damit Aufmerksamkeit und Konzentration geschult. In Zukunft sollte er die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten aber noch regelmäßiger und systematischer in sein Trainingsprogramm einbauen. Keinesfalls darf ein Training monoton sein, denn damit lassen auch die Anforderungen im mentalen Bereich stark nach.

Das kreative 3 gegen 1

Das herkömmliche 3 gegen 1 gehört bei den meisten Trainern zum selbstverständlichen Trainingsrepertoire. Durch einfache Veränderungen in den Aufgabenstellungen aber ist es möglich, für die verschiedenen Alters- und Leistungsstufen neue Herausforderungen herzustellen.

Im folgenden werden einige Möglichkeiten dieser Variationen des 3 gegen 1 durch Aufgabenwechsel, Einfach- und Mehrfachaufga-

KOMM MIT · KOOPERATIONSPARTNER DES DFB 1993 · 10 Jahre „Komm mit“ · 1993

Veranstaltungsvorschau 1993

1. Leipziger Hallenturnier Deutschland 02.01. - 06.01.

OSTERN

„THE AFRICAN FOOTBALL CUP“ DAKAR-SENEGAL vom 03.04. - 10.04. A + B Jugend

4. TROFEO MEDITERRANEO Spanien 03.04. - 10.04.

1. BONN CUP Deutschland 08.04. - 12.04.

7. ADRIA-FOOTBALL-CUP Italien 08.04. - 15.04.

COPA MARESME Spanien 10.04. - 17.04.

HIMMELFAHRT UND PFINGSTEN

„FRIENDSHIP CUP“ Spanien 15.05. - 22.05.

10. INTERNATIONALES PFINGSTTURNIER

VILLA DE MALGRAT JUBILÄUMSTURNIER 29.05. - 05.06.

1. CATTOLICA-FOOTBALL-CUP Italien 29.05. - 05.06.

3. ATLANTIK-CUP LEGE Frankreich 29.05. - 05.06.

SOMMER

7. COPA CATALUÑA Spanien 03.07. - 10.07.

4. EURO-CUP Deutschland 10.07. - 17.07.

1. VORARLBERGER FOOTBALL-CUP Österreich 17.07. - 24.07.

3. KOGE-CUP Dänemark 24.07. - 31.07.

Herbst-Turniere zu den Ferienterminen.

Ausschreibungen bei „Komm mit“ Postfach 30 08 27
5300 Bonn 3 · Tel. 02 28 / 46 70 67 · Fax 02 28 / 46 58 77

Komm mit Journal mit Informationen des DFB für den Jugendbereich „kostenlos anfordern“.



Rühr mich an.



Das neue Gatorade Pulver macht aus einfachem Wasser einen wertvollen Durstlöcher. Mit unendlich viel Erfrischung, Mineralstoffen und Magnesium. Eine Dose reicht für 7,5 Liter. So ergiebig ist nur das neue Gatorade Pulver. Für alle, die nicht gerne viel tragen, aber viel trinken.

Gatorade. Besiegt den Durst.



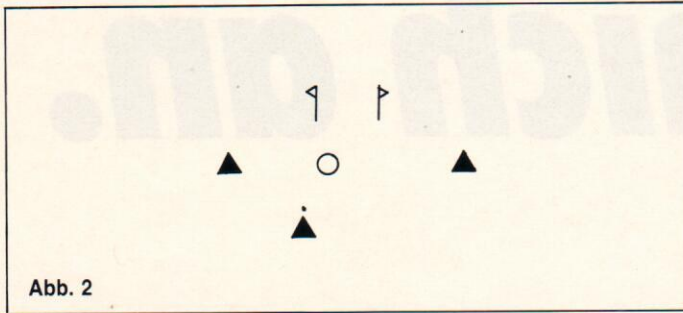


Abb. 2

ben und Doppelbelastung (2 Bälle) vorge stellt.

3 gegen 1 im freien Spiel

3 gegen 1 mit 2 Pflichtkontakten

Die Spieler müssen jeden zugespielten Ball zunächst mit einem Ballkontakt verarbeiten, bevor er weitergespielt werden darf.

3 gegen 1 mit 2 vorgegebenen Pflichtkontakten

Die Spieler müssen jeden Ball 2 x berühren, wobei die Form der Ballkontakte vorgegeben ist, z. B. Ballkontrolle mit rechts, Abspiel mit links.

3 gegen 1 mit 3 Pflichtkontakten

Die Spieler dürfen jeden Ball beim Zusammenspiel erst mit dem 3. Ballkontakt weiterleiten.

3 gegen 1 mit direktem Spiel

3 gegen 1 um ein kleines Offentor herum (Abb. 2)

Die 3 Angreifer müssen gegen den jeweiligen Verteidiger aus dem Zusammenspiel heraus Treffer bei einem kleinen Tor erzielen, das von beiden Seiten bespielt werden darf.

3 gegen 1 auf 2 kleine Tore (Abb. 3)

Der Angreifer, der einen Ballverlust verursacht oder ein Tor erzielt, läuft in höchstem Tempo als Verteidiger vor das andere Tor zurück.

3 gegen 1 mit Ballwechsel

Auf Zeichen des Trainers wechseln die Angreifergruppen zweier nebeneinanderliegender Spielfelder aus dem 3 gegen 1 heraus die Bälle.

3 gegen 1 mit Spielerwechsel (Abb. 4)

Auf Zeichen des Trainers wechseln die Spie-

ler aus zweier nebeneinanderliegender Spielfelder in höchstem Tempo die Positionen. Der Spieler, der als letzter den anderen Spielraum erreicht, wird neuer Mittelspieler.

3 gegen 1 durch einen Korridor (Abb. 5)

Die Spieler kombinieren jeweils in einer festgelegten Spielrichtung von einer Ziellinie zur anderen mit 1 oder 2 Ballkontakten.

3 gegen 1 durch einen Korridor mit Kreuzen

Die Spieler kombinieren wieder in einer festgelegten Spielrichtung von einer Ziellinie zur anderen, wobei die beiden Spitzen vor dem Spieler am Ball möglichst oft die Laufwege kreuzen sollen.

Diese vorgestellten Variationen einer traditionellen Spielform sind als Anregung für die Entwicklung eigener Ideen durch die Trainer gedacht, um die Trainingsstunden abwechslungsreicher zu gestalten. In vergleichbarer Form kann auch das nicht weniger bekannte 4 gegen 2 verändert werden.

Das Bochumer Modell

Das „Bochumer Modell“ liefert einen trainingspraktischen Ansatz zur Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration. Das Grundprinzip ist dabei ein schneller Wechsel zwischen bekannten Übungs-, Spiel- und Trainingsformen, die durch bestimmte Organisationsmöglichkeiten und Aufgabenstellungen miteinander verbunden werden. Das „Bochumer Modell“ konfrontiert die Spieler damit innerhalb einer überschaubaren Organisation mit vielfältigen Trainingsanforderungen.

Dabei wechseln Spielformen in Kleingruppen in der Belastungsphase (Gegeneinander) mit

regenerierenden Trainingsformen (Miteinander) in der Erholungsphase.

Der Ablauf und die Gestaltung des jeweiligen Trainingsprogramms mit dem Schwerpunkt einer Schulung der mentalen Komponente kann der Alters- und Leistungsstufe angepaßt werden.

Miteinander

- Funktionsgymnastik
- Einfache technische Partnerübungen
- Balljonglieren
- Fußballtennis

Gegeneinander

- 1 gegen 1
- 2 gegen 1
- 2 gegen 2
- 3 gegen 1
- 3 gegen 2
- 3 gegen 3

Zusammenfassung

Natürlich ist jeder Anfang schwer. Aber die herausragende Stellung des mentalen Bereiches im Fußball als leistungslimitierende Komponente macht eine stärkere und gezieltere Einbindung in das Trainingskonzept eines jeden Trainers erforderlich. Die Trainer sollten sich deshalb verstärkt mit diesem Aufgabenbereich auseinandersetzen und die sportpsychologischen Erkenntnisse durch praxisrelevante Trainingsinhalte auf Mannschaft und Spieler zu übertragen versuchen. Solche Innovationen können das Training beleben und die Spieler werden für diese Neuerungen offen sein, wenn sie die Vorteile für sich und die Mannschaft erkennen.

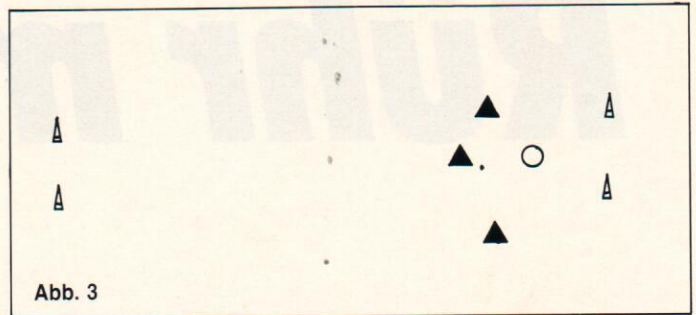


Abb. 3

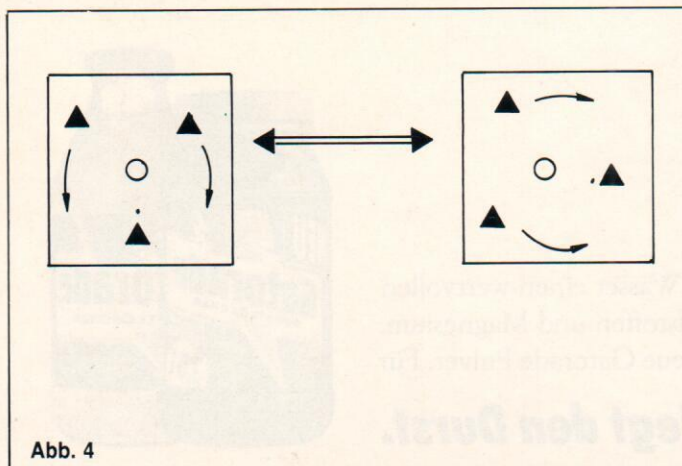


Abb. 4

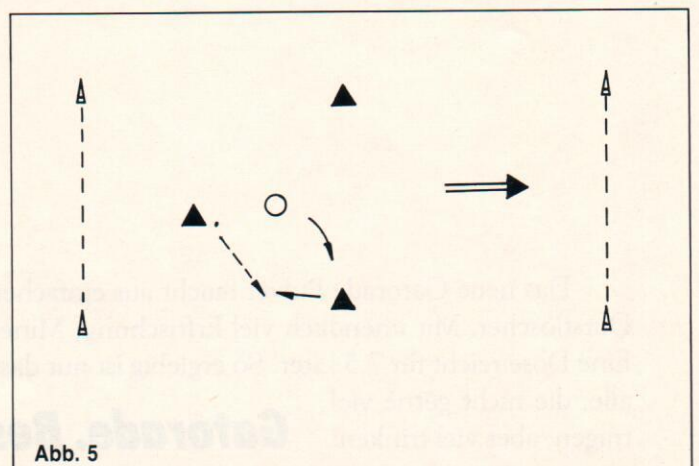


Abb. 5

Reiner Theis

Tor ist Tor!

Analyse von Torerfolgen im mittleren und unteren Amateurbereich im Vergleich zum Profifußball

Wie werden im Fußball die Tore erzielt? Um das Torschußtraining effektiver gestalten zu können, liefern Untersuchungen zur Torentwicklung wertvolle Orientierungshilfen. Bisher beschränkten sich diese Analysen von Torerfolgen aber auf den Profifußball. Inwieweit sich diese Untersuchungsergebnisse auf untere Leistungsklassen übertragen lassen oder in welchen Bereichen es eventuell augenscheinliche Unterschiede in der Torschußvorbereitung gibt – darüber gibt die folgende Untersuchung Aufschluß.

Vorbemerkungen zur Untersuchung

Spielanalysen zu dem Aspekt „Wie werden Tore im Fußball erzielt?“ beziehen sich in den meisten Fällen (LOY 1988, 1989, 1990) auf den höchsten Leistungsbereich. Ob sich die Ergebnisse aus dem Profifußball ohne weiteres auf den Amateurbereich übertragen lassen, soll unter anderem im folgenden aufgezeigt werden.

Untersuchungsmethode

Der Einsatz von Videoaufzeichnungen zum Zweck einer Spielanalyse ist im Amateurfußball in vielen Fällen problematisch. Einerseits fehlen meistens wesentliche technische Voraussetzungen für auswertbare Aufzeichnungen, wie etwa ein erhöhter Standpunkt für eine entsprechende Kameraperspektive. Andererseits spielen finanzielle Aspekte im unteren und mittleren Amateurbereich eine Rolle. Um ausreichend viele Spielaufzeichnungen für eine aussagekräftige Untersuchung zu erhalten, wären erhebliche Material- und Personalaufwendungen erforderlich. Alternativ zu Videoaufzeichnungen wurden bei der folgenden Untersuchung deshalb Fußballtrainer als „Spielbeobachter“ eingesetzt, die das Zustandekommen von Toren auf einem standardisierten Beobachtungsbogen festhielten. Gewisse Ungenauigkeiten beim Ausfüllen des Bogens müssen akzeptiert werden, wenn ohne Videoaufzeichnungen und Zeitlupen gearbeitet wird.

Untersuchte Spiele

Insgesamt wurden 94 Spiele untersucht, in denen 338 Tore fielen:

- 27 Spiele der Bezirksliga
- 22 Spiele der Kreisliga A
- 25 Spiele der Kreisliga B
- 20 Spiele der Kreisliga C

Untersuchungsergebnisse

Tore pro Spiel

Die durchschnittlich erzielten Treffer pro Begegnung im Vergleich zu den Torquoten aus den Untersuchungen im Hochleistungsbereich sind aus der **Tab. 1** ersichtlich.

	Tore pro Spiel
Amateure	3,6
EM 1984 (F)	2,7
EM 1988 (BRD)	2,3
Bundesliga	3,0
(Rückrunde 1988/89)	

Tab. 1: Toredurchschnitte pro Spiel

Ergebnisinterpretation:

Die geringere Torausbeute im Profibereich basiert sicherlich im wesentlichen auf folgenden Punkten: In erster Linie ist innerhalb der verschiedenen Amateurligen das Leistungsgefälle zwischen den einzelnen Mannschaften größer als bei den Profis bzw. bei den Nationalmannschaften. Im Amateurbereich treten somit öfter Ergebnisse mit einer hohen Tordifferenz auf. Weiterhin kann die niedrigere Motivation der Amateure, deklassierende Niederlagen mit allen erdenklichen Konsequenzen zu verhindern, eine Begründung für die höhere Trefferquote in unteren Klassen sein.

Zeitpunkt der Tore (1. oder 2. Halbzeit)

Das Untersuchungsergebnis in diesem Analysebereich weicht bei den Amateuren nicht wesentlich von dem ab, was bei den beiden anderen untersuchten Gruppen erzielt wurde (**Abb. 1**): EM 1988 (1. Halbzeit: 32,4 % / 2. Halbzeit: 67,6 %) und Bundesligasaison 1988/89 (1. Halbzeit: 44% / 2. Halbzeit: 56%).

Ergebnisinterpretation:

Als eine Erklärungsmöglichkeit für die unterschiedlichen Trefferquoten in beiden Halbzeiten wird öfters ein konditionelles Nachlassen zum Spielende hin genannt. Diese vordergründige Interpretation ist aber eher anzuzweifeln. Eine überzeugendere Erklärung für den erhöhten Trefferdurchschnitt in der 2. Halbzeit liegt in der häufig notwendigen Änderung der taktischen Spielweise. Gerät eine Mannschaft, die defensiv eingestellt war, in den letzten 30 Minuten in Rückstand, muß sie die defensive Haltung aufgeben und „aufmachen“. Sie spielt dann meistens nach dem



Reiner Theis

Motto „Alles oder nichts“. Um diese Hypothese exakt bewerten zu können, bedarf es einer Spielanalyse mit dem speziellen Untersuchungsschwerpunkt der exakten Zeitpunkte der Torerfolge in Abhängigkeit vom Spielstand und der taktischen Spielweise.

Tore der Heim- bzw. Gastmannschaft

Die Ergebnisse in diesem Untersuchungsbe- reich innerhalb der Analysen im höchsten Leistungsbereich werden bestätigt. Auch in den unteren Amateurlklassen treffen die Heim- deutlich öfters als die Gastmannschaf- ten (Tab. 2).

Die Gründe für dieses „Heimphänomen“ spie- len auch für den Amateurbereich vermutlich eine Rolle:

- Positive psychologische Effekte für die Spieler durch die Zuschauerunterstützung, die hohe Erfolgsaussicht, die vertraute Wettkampfstätte und Atmosphäre.
- Die grundsätzlich offensiver ausgerichtete Spieltaktik der Heimmannschaft.

Anteil der Heim- oder Auswärtserfolge

Eine Folge der vielen Heimgetreffer ist logi- scherweise eine höhere Quote an Heim- ge- genüber Auswärtssiegen in den beobachte- ten Spielen (Abb. 2).

Folgerungen für Training und Spiel:

Auch bei Auswärtsspielen sollte die Taktik nicht zu einseitig nur auf die Verhinderung von Gegentreffern ausgerichtet sein. Nur mit einer offensiveren Grundeinstellung, die deutlich auch auf das Erzielen von Toren abzielt, können Niederlagen oder Punktver- luste auf des Gegners Platz wirkungsvoll ver- hindert werden. Dem Heimvorteil des Geg- ners sollte durch eine entsprechende Taktik und psychologische Führung offensiv und selbstbewußt begegnet werden.

Anteil der Kopfballtreffer

Insgesamt zeigt sich bei dieser Untersuchung ein äußerst geringer Anteil an Kopfballtoren. Nur jedes 8. Tor wurde bei den Amateuren per Kopf erzielt.

Bei einer differenzierten Aufschlüsselung der Kopfballtreffer nach den verschiedenen Ama-

	Heim	Gast	
Amateure	59,2	40,8	[%]
Bundesliga	60	40	[%]

Tab. 2: Anteil der Heim- bzw. Gastmann- schaften an den Toren.

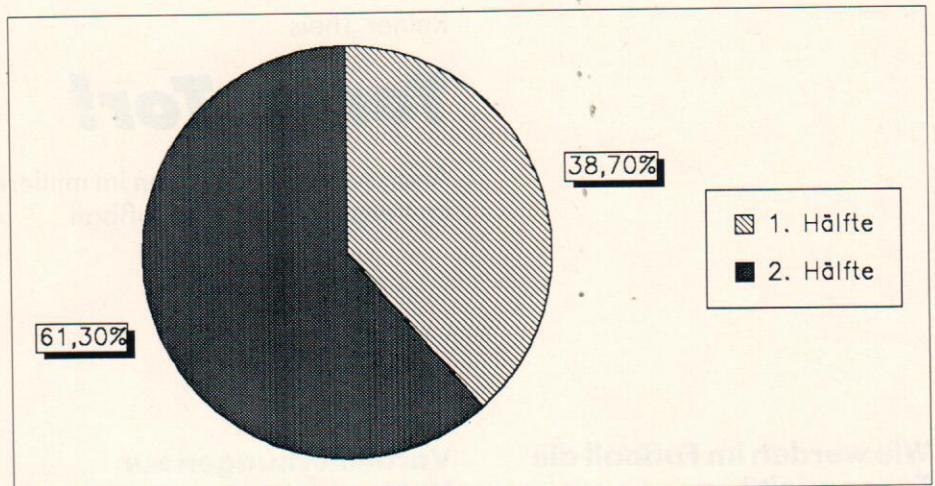


Abb. 1: Zeitpunkt der Tore

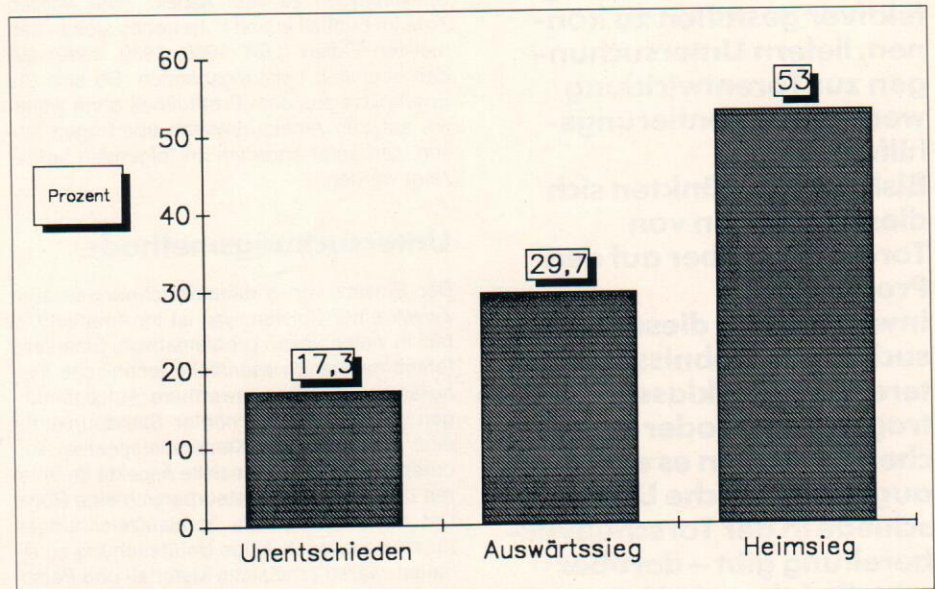


Abb. 2: Anteil an Heim- bzw. Auswärtssiegen

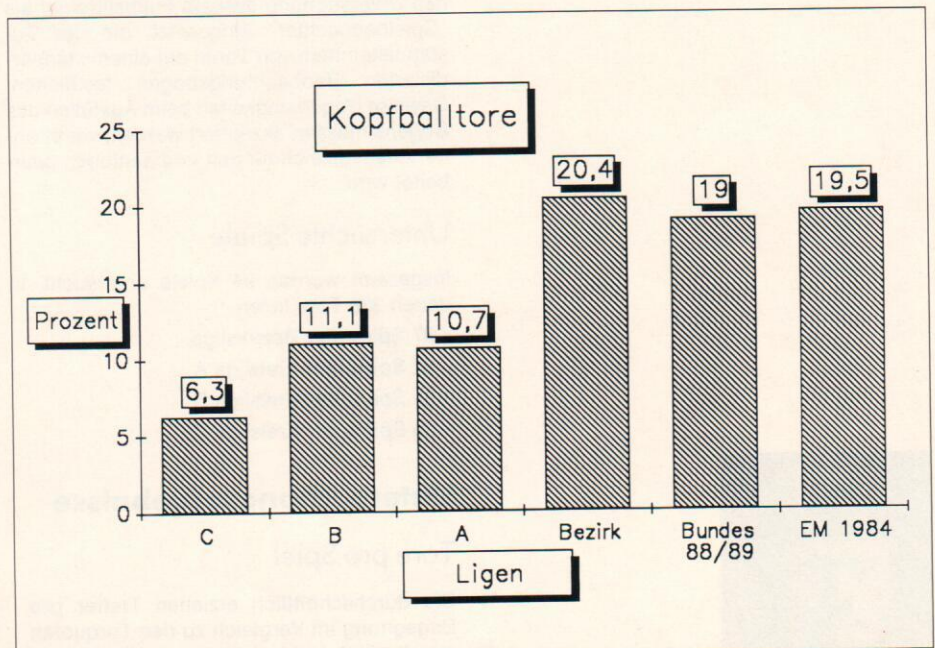


Abb. 3: Anteil an Kopfballtreffern je nach Spielklasse

teurklassen ergeben sich interessante Ergebnisse: Je tiefer die Mannschaften spielen, desto weniger Kopfballtreffer fallen offensichtlich in den Begegnungen (Abb. 3).

Ergebnisinterpretation:

Technische Mängel im Kopfballsport sind vermutlich nur eine ausschlaggebende Ursache für die wenigen Kopfballtore in unteren Klassen. Ein weiterer Hauptgrund liegt bei der Vorbereitung der Kopfballabschlüsse. Die Qualität der Flanken ist oft nur unzureichend, um mögliche Kopfballtreffer effektiv vorzubereiten. Exakte Flanken aus dem Stand oder besser noch aus dem Lauf stellen schon für einen Profi erhebliche technische Anforderungen dar, umso schwieriger ist es für Amateurspieler, verwertbare Hereingaben vor das Tor zu schlagen.

Konsequenzen für das Training:

Im Training müssen verstärkt Flankenbälle aus verschiedenen Positionen und Spielsituationen heraus geübt werden. Die Anschlußaktionen nach Hereingaben vor das Tor sind ebenfalls möglichst vielfältig zu variieren. Die Angreifer müssen sich gegen verschieden viele Gegenspieler durchsetzen und aus verschiedenen Positionen heraus zum (Kopfball-) Abschluß kommen.

„Vorgeschichte der Tore“

Die Form der unmittelbaren Vorbereitung der analysierten Treffer ist aus der Abb. 4 ersichtlich.

Durch ein Zusammenspiel (Kombinationen), ein Dribbling und das Flügelspiel werden die meisten Tore vorbereitet. Dabei ist jedoch der Anteil der über die Flügel vorbereiteten Treffer mit 16,2 % weit geringer als bei den Profis (30 %). Hier spielt zum Teil wieder die schlechte Qualität der Flanken eine Rolle. Auffällig ist auch die geringe Trefferquote nach Eckstößen, die mit 6 % sicherlich wie auch in der Bundesliga noch zu verbessern ist.

Noch eine Feststellung zur Standardsituation „Einwurf“: Auch im Amateurbereich gibt es sogenannte „Einwurfsspezialisten“, die durch ein Spezialtraining (etwa durch einen kleinen Wettbewerb „Wer hat den weitesten Einwurf?“) so weit geschult werden können, daß im Spiel Einwürfe weit in die gegnerische Spielhälfte hinein die Funktion von Flanken haben können. Gerade in unteren Leistungsbereichen können durch solche Einwurfspe-

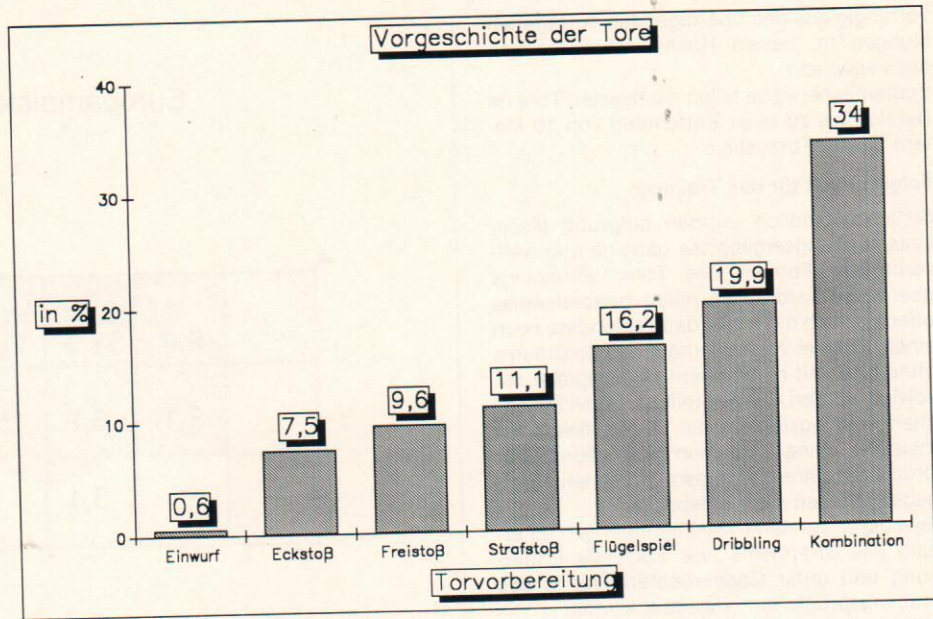


Abb. 4: Vorbereitung der analysierten Treffer

zialisten besondere Überraschungsmomente erzielt und torgefährliche Situationen im gegnerischen Strafraum vorbereitet werden.

Konsequenzen für das Training:

Folgerungen für Eckstöße:

- Häufigeres Training von einigen wenigen, spezielleren Eckstoßvarianten.
- Spielgemäße Schulung von Eckstoßvarianten: Innerhalb eines Spiels von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten kann bei jeder Spielunterbrechung (Torerfolg, Ball im Seitenaus, Foulspiel) das Spiel mit einem Eckstoß für die jeweilige Mannschaft fortgesetzt werden.

Folgerungen für Einwürfe:

- Gesondertes Training der Einwurfspezialisten im technischen und im Kraft-Bereich.
- Spielgemäße Schulung der Einwurfspezialisten: Innerhalb eines Spiels von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten wird bei einem Seitenaus der Einwurf immer auf Höhe der Strafraumlinie verlegt.

Torgefährliche Räume

Für die Ermittlung des Standpunkts des Tor-schützen wurde das Beobachtungsraster von LOY (1988) übernommen. Ein Vergleich zwi-

schen den Ergebnissen EM 1988 und den beobachteten Spielen im Amateurbereich ist in den Abb. 5 und Abb. 6 dargestellt.

Bei der Europameisterschaft 1988 war der hohe Anteil (über 50 %) der innerhalb eines Bereichs von 8 Metern zur Torlinie erzielten Treffer augenfällig. Darüber hinaus wurde nur ein Tor von außerhalb des Strafraums erzielt (Freistoß von Andreas Brehme). Zunächst könnte vermutet werden, daß sich diese erstaunlichen Ergebnisse aus hervorragenden Torwartleistungen bei der EM ergeben oder aber auch aufgrund der relativ wenigen beobachteten Spiele (nur 15) rein zufällig sind.

Die Untersuchungsergebnisse zur Bundesliga-Rückrunde 1988/89 bestätigen aber eindrucksvoll diesen Trend: Auch hier wurde nur ein geringer Anteil der Tore von außerhalb des Strafraums erzielt.

Im mittleren und unteren Amateurbereich ist zwar eine leichte Erhöhung der Trefferquote um 4 % außerhalb des Strafraums zu erkennen. Diese geringen Differenzen lassen aber nicht den Schluß zu, daß hinsichtlich der Standpunkte der Torschützen deutliche Unterschiede zwischen Profi- und Amateurbereich vorhanden sind. Damit ist auch die Hypothese widerlegt, daß der geringe Anteil von Fernschüssen bei Treffern in der Bundesliga



GRENZENLOS FUßBALL 93

80 internationale Turniere in Europa
Gratis Broschüre gleich anfordern bei Stiftung Euro-Sportring

Uwe Morio
Pfarrer-Friedrich-Str.11
W-6700 Ludwigshafen 29
Tel.: 06237 - 8612
Fax.: 06237 - 6741

Peter Epping/Klaus Eicher
Postfach 78
NL-3740 AB Baarn
Tel.: 0130-856635 (Geb.frei)
Fax.: 0031-2154-17790



IHR PARTNER FÜR SPORTELERBNISSE

Werner Sportversand
Fußball FB HUNTER Barex, s/w, 1. Qualität, abriebfest und äußerst robust, lieferbar in Größen 5, 4, 3, zum Spitzenpreis **10er-Pack DM 216,-** (Art.-Nr. 23007)
Lederfußball PBW 532, s/w, Gr. 5, geklebt auf Innenblase, sehr formstabil **10er-Pack DM 100,-** (Art.-Nr. 22500)
 Zzgl. Porto. Kostenlosen Prospekt anfordern!

H. Werner OHG Sportversand
Postf. 65 · 8079 Kipfenberg

vorrangig aus den überragenden Torhüterleistungen in diesem Höchstleistungsbereich abzuleiten ist.

Erstaunlicherweise fallen die meisten Tore im Bereich bis zu einer Entfernung von 10 Metern bis zur Torauslinie.

Folgerungen für das Training:

Selbstverständlich müssen aufgrund dieser Untersuchungsergebnisse gängige und weitverbreitete Formen des Torschußtrainings überdacht werden. Es reicht beispielsweise offensichtlich nicht aus, daß Torschüsse nach einem Zuspiel von außerhalb des Strafraums ohne bzw. mit halbaktivem Gegenspieler absolviert werden. Die Angreifer müssen bei solchen Trainingsformen die Torschußaktionen meistens ohne zeitlichen und räumlichen Druck ausführen, was den wirklichen Spielgegebenheiten nicht entspricht.

Es müssen verstärkt Torschußübungen innerhalb des Strafraums, aus kürzester Entfernung und unter Gegnerbedrängung in das Trainingsprogramm eingebaut werden.

Mit diesen veränderten Torschußformen variieren auch die Anforderungen an die Torhüter in Richtung wettspielgemäßer Beanspruchungen. Darüber hinaus ist ein eventuelles Sondertraining daraufhin zu überprüfen, inwiefern die Torwartübungen den wirklichen Wettspielanforderungen entsprechen.

Eine einfache, aber wirkungsvolle Trainingsform ist das Spiel auf 2 Tore mit Torwarten, die in einem Abstand von höchstens 40 Metern (etwa auf der Strafraum- bzw. auf der Mittellinie) gegenüber aufgestellt werden. Durch die geringe Entfernung beider Tore zueinander ergeben sich automatisch viele Torsituationen. Außerdem entfällt bei einer solchen Aufstellung der Tore die Strafraumbegrenzung, die viele Spieler unbewußt dazu animiert, spätestens bei Betreten des 16-Meter-Raumes abzuschließen, obgleich eine weitere Verzögerung der Abschlußaktion und ein Torschuß aus kürzerer Entfernung effektiver sein würde. Erfahrungsgemäß werden mit dieser Spielform das Zusammenspiel sowie Torsituationen in unmittelbarer Tornähe besonders intensiv geschult.

Bedeutung des ersten Tores für den Spielausgang

Was hat es mit dem scherzhaft gemeinten Ausspruch „Wer 1:0 führt, der stets verliert!“ im Fußball-Amateurbereich auf sich?

Die untersuchten Spiele ergaben einen wenig stichhaltigen Hintergrund dieser Aussage: Von 100 Spielen, bei denen ein erstes Tor erzielt wird, werden lediglich noch 7,5 Spiele von der Mannschaft gewonnen, die diesen Führungstreffer nicht geschossen hat. Unter Berücksichtigung 17,3 % unentschiedener Ausgänge werden letztlich 75 % der Spiele nach einem 1:0 siegreich von der betreffenden Mannschaft beendet.

Welche Ursachen können für dieses erstaunlich deutliche Ergebnis herangezogen werden? Schlagwortartig seien folgende Gründe genannt:

- Motivations- und Leistungsschub nach der ersten Führung

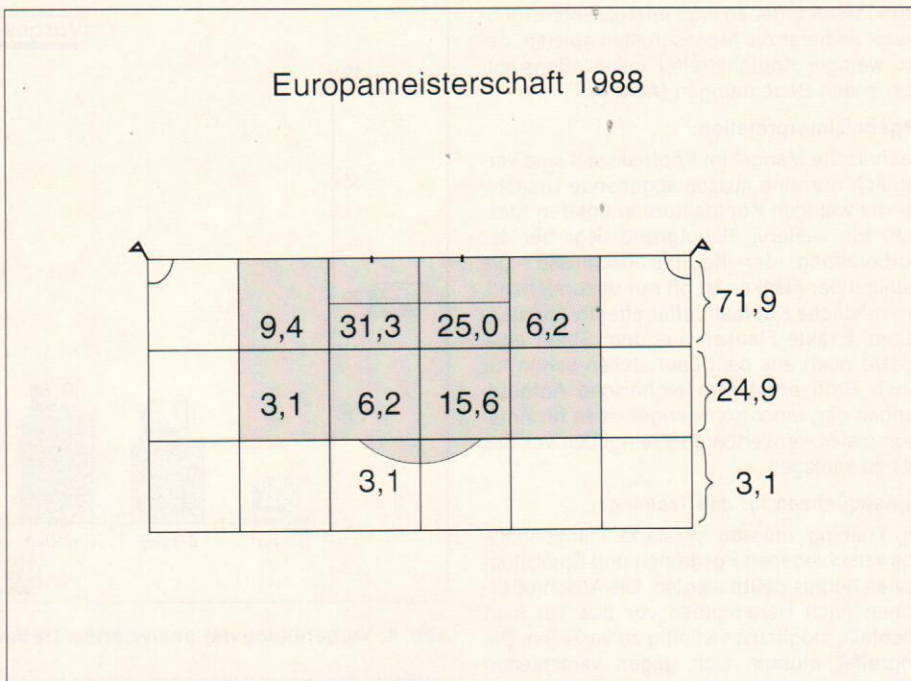


Abb. 5: Torgefährliche Räume bei der Europameisterschaft 1988

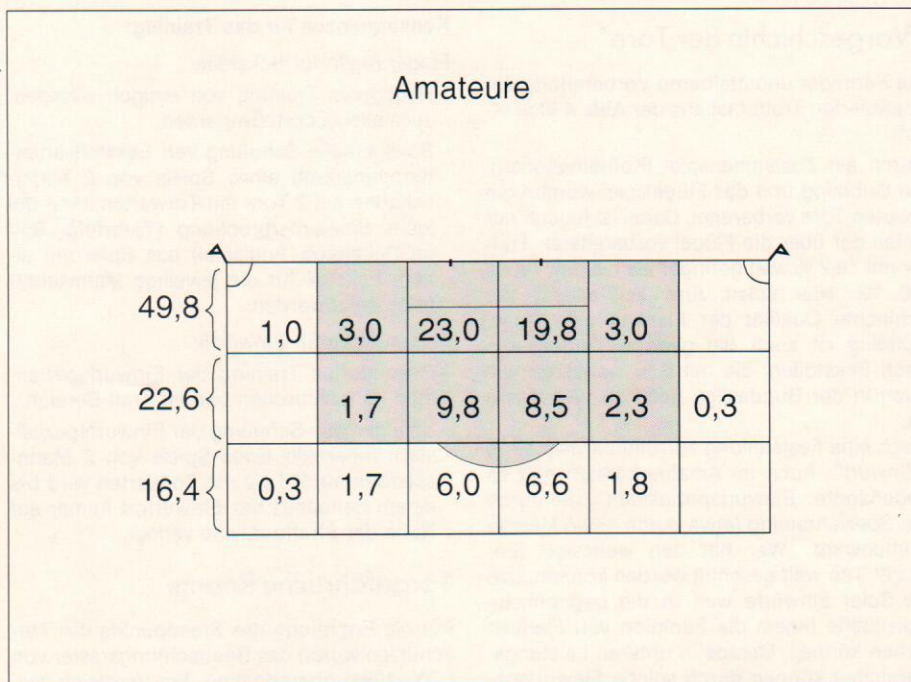


Abb. 6: Torgefährliche Räume bei den analysierten Spielen im Amateurbereich

- „Psychologischer Knick“ und innere Verunsicherung nach einem Rückstand
- Steigendes Selbstbewußtsein der Spieler der in Führung gegangenen Mannschaft.

Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse

Eine generelle Übertragung der Untersuchungsergebnisse hinsichtlich des Torschußverhaltens vom Profi- auf den mittleren und unteren Amateurbereich ist nicht möglich.

So treten insbesondere in den Bereichen der Torschußvorbereitung über die Flügel und

der anschließenden (Kopfball-)Abschlüsse nach diesen Hereingaben von den Spielfeldseiten in erster Linie aufgrund unterschiedlicher technischer Voraussetzungen in den untersuchten Leistungsklassen erhebliche Differenzen auf.

Auf der anderen Seite sind aber auch einige überraschende Übereinstimmungen festzustellen: So treten etwa bei der Bestimmung der torgefährlichen Räume nur minimale Unterschiede auf, so daß die abgeleiteten trainingspraktischen Konsequenzen auf der Grundlage einer Überprüfung der gängigen Torschußprogramme für alle Leistungsklassen gleichermaßen relevant erscheinen.

Wolfgang Jerat

Wo sind die „Super-techniker“ geblieben?

Hinweise und trainingspraktische Anleitungen für die technische Grundausbildung von E- und D-Jugendlichen (2. Teil)

Die Grundlagen für eine möglichst ausgefeilte Technik müssen bereits im Kinder- und Jugendalter geschaffen werden. Im folgenden werden einige weitere konkrete Trainingsprogramme für die technische Grundausbildung in der Einstimmungsphase einer Übungseinheit vorgestellt. Diese „Basis-Technikprogramme“ sind auf das Grundlagentraining (E- und D-Jugend) abgestimmt, können aber durchaus auch teilweise in anderen Altersstufen eingesetzt werden. Wichtig ist es, ein „motivierendes Trainingsklima“ zu schaffen, in dem mit Eifer und Begeisterung trainiert werden kann und die jungen Spieler sich zu technisch guten und kreativen Fußballern weiterentwickeln können.

FOTO: HORSTMÜLLER



Basis-Technikprogramm 4

Technikübung 1

Organisation:

Innerhalb des Übungsraumes werden mit Hütchen verschiedene Dreiecke mit einer Seitenlänge von etwa 5 Metern aufgebaut. An jedem Dreieck üben 2 Spieler mit je einem Ball.

Übungsablauf (Abb. 1):

Die beiden Spieler dribbeln jeweils gleichzeitig auf den Dreieck-Seitenlinien auf das nächste Hütchen zu, treten kurz vor dem Hütchen auf den Ball und dribbeln ein weiteres Hütchen an.

Trainingshilfen:

► Die Aufgabe ist zunächst offen gestellt. Die Spieler müssen in einer bestimmten Übungszeit (3 Minuten) kreativ Lösungsmöglichkeiten für das Dribbling und die Richtungswechsel finden.

► Nach einer gewissen „Probezeit“ können einzelne Spieler die eigenen Aufgabenlösungen demonstrieren, die dann jeweils von der übrigen Trainingsgruppe nachgemacht werden.

Technikübung 2

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler bewegen sich wieder in der leichten Vorwärtsbewegung zwischen 2 Hütchen des Dreiecks, wobei sie den Ball zwischen den Fußinnenseiten hin- und herspielen. Kurz vor den Hütchen wechseln die Spieler jeweils mit einem kleinen, explosiven Sprung über den Ball und einer halben Drehung die Laufrichtung und dribbeln das nächste Hütchen an.

Trainingshilfen:

▶ Da diese Übung relativ schwierig ist, ist eine Anpassung des Schwierigkeitsgrades der Aufgabenstellung an das individuelle Leistungsvermögen des einzelnen Spielers (Differenzierung) erforderlich, z. B. über die Regulierung des Tempos.

Technikübung 3

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler bewegen sich wieder gleichzeitig zwischen 2 Hütchen des Dreiecks, wobei sie jeweils den Ball aus dem Dribbling heraus leicht am Hütchen vorbeispielen, schnell wieder mit dem Innenrist zurückholen und das nächste Hütchen ansteuern. Dabei wird der Ball im Wechsel mit dem rechten/linken Innenrist zurückgeholt.

Trainingshilfen:

- ▶ Eine Anpassung an das individuelle Leistungsvermögen kann wieder über das Übungstempo erfolgen (die „Kleinen“ neigen oft zu einem überhöhten Tempo).
- ▶ Das Zurückholen des Balles erfolgt mit einem langen Bein — dabei wird das Standbein extrem gebeugt.

Technikübung 4

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die beiden Spieler jonglieren innerhalb des Dreiecks in einer Form den Ball, die dem individuellen Leistungsvermögen angemessen ist.

Dabei können sie etwa aus der Hand in die Hand jonglieren. Oder der Ball darf zwischen durch 1× aufspringen.

Technikübung 5

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler dribbeln vom Ausgangshütchen aus auf das 2. Hütchen zu, stoppen den Ball mit der Sohle, springen mit einer gleichzeitigen halben Drehung kurz und explosiv über den Ball in eine neue Laufrichtung hinein und dribbeln auf das 3. Hütchen zu. Dort wird die Ballgeschicklichkeitsübung von neuem gestartet.

Trainingshilfen:

- ▶ Eine deutliche Demonstration durch den Trainer erleichtert den Spielern die Lösung der Aufgabenstellung.
- ▶ Einzelne Spieler können als Vorbilder aus der übrigen Trainingsgruppe zu Demonstrationzwecken herausgeholt werden.

Technikübung 6

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die beiden Spieler bewegen sich wieder gleichzeitig zwischen den 3 Hütchen, wobei sie an den Hütchen jeweils eine Schußfinte anwenden, den Ball zurückziehen und weiterdribbeln. Die Spieler üben dabei im Wechsel mit rechts und links.

Trainingshilfen:

- ▶ Auch bei dieser Technikübung ist eine exakte Demonstration wichtig, damit die jungen Nachwuchsspieler eine Bewegungsvorstellung bekommen — diese Altersstufe lernt vorwiegend „über das Auge“.

Basis-Technikprogramm 5

Technikübung 1

Organisation (Abb. 2):

3 Spielergruppen stellen sich jeweils hinter einem versetzten Slalom-Parcours auf. Alle Spieler haben einen Ball. Die Spielergruppen hinter dem rechten und linken Slalom-Parcours sind gleichgroß, die mittlere Spielergruppe ist etwas größer, da die Spieler hier zu beiden Seiten hin starten können.

Die Spieler durchlaufen innerhalb der Gruppen nacheinander und mit verschiedenen Aufgabenstellungen den Hütchenparcours. Nach einem Dribbling durch die Slalomstrecke warten die Spieler auf der anderen Seite bis alle Gruppenmitglieder durch sind. Anschließend wird auf dem Rückweg die gleiche Übung wiederholt.

Übungsablauf:

Die Spieler durchdribbeln die Slalomstrecke, wobei der Ball immer mit dem vom Hütchen entfernten Fuß geführt werden soll.

Trainingshilfen:

- ▶ Bei der Einführung dieser neuen Organisationsform muß der Trainer etwas Geduld aufbringen. Er darf keine Hektik aufkommen lassen, er muß anfangs häufiger dirigieren und sich insbesondere auf die Spieler einstellen, die eine besondere Hilfestellung benötigen.
- ▶ Solche neuen Übungs- und Organisationsformen schulen auch intellektuell und vermitteln eine breitere Spiel- und Übungserfahrung.
- ▶ Nach einer gewissen Übungszeit sollte nochmals das Abschirmen des Balles mit dem Körper akzentuiert demonstriert werden.
- ▶ Der Trainer darf keine Gruppenwettkämpfe zulassen, obgleich diese durch die Organisationsform provoziert werden.

Technikübung 2

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler bewegen den Ball eng unter dem Körper zwischen den beiden Innenseiten zum Hütchen hin und überspielen das Hütchen, indem sie den Ball mit dem Außenrist leicht am Hütchen außen vorbeispielen. Danach ziehen sie die Selbstvorlage mit der Innenseite des Spielbeines zurück. Die Idealform zeigt vor dem Außenriststoß eine Täuschung zur anderen Seite hin.

Trainingshilfen:

- ▶ Das Überspielen der Hütchen kann anfangs auch aus dem normalen Dribbling erfolgen.
- ▶ Spieler, die mit der Übung überfordert sind und den Übungsfluß stören, können aus der Spielergruppe herausgenommen werden und sich die Technikübung zunächst individuell erarbeiten.



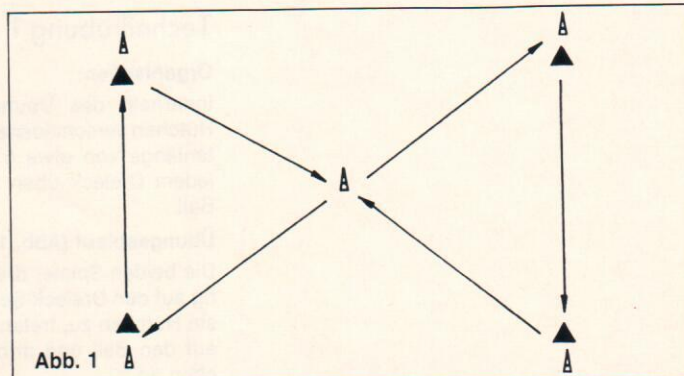
**GRENZENLOS
FUßBALL 93**

80 internationale Turniere in Europa
Gratis Broschüre gleich anfordern bei Stiftung Euro-Sporting

Uwe Morio Pfarrer-Friedrich-Str.11 W-6700 Ludwigshafen 29 Tel.: 06237 - 8612 Fax.: 06237 - 6741	Peter Epping/Klaus Eicher Postfach 78 NL-3740 AB Baarn Tel.: 0130-856635 (Geb.frei) Fax.: 0031-2154-17790
---	---



IHR PARTNER FÜR SPORTELERBNISSE



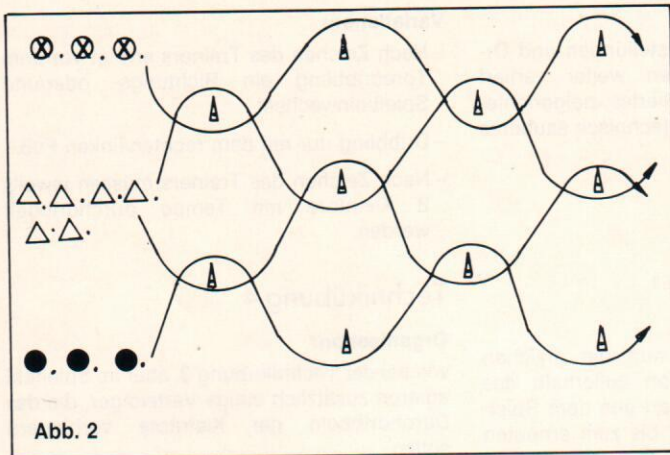


Abb. 2

► Für diese Übungsform wird schon eine gewisse Ballfertigkeit vorausgesetzt.

Technikübung 3

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler dribbeln zunächst in gedrosseltem Tempo auf das jeweilige Hütchen zu, verschärfen das Tempo und deuten einen Durchbruch innen am Hütchen vorbei an. Kurz vor dem Hütchen brechen sie die Aktion ab, indem sie auf den Ball treten. Sie setzen danach das Spielbein weit neben den Ball

und starten mit der Außenseite des anderen Beines außen am Hütchen vorbei.

Nach Überspielen des Hindernisses wird das nächste Hütchen angedribbelt.

Trainingshilfen:

► Der Trainer sollte aufgrund des Schwierigkeitsgrades der Technikübung wieder eine deutliche Demonstration vorgeben.

► Die Spieler können zu Beginn den Übungsablauf eventuell zunächst aus dem Stand heraus üben.

► Die Spieler sollten vom Trainer zum selbständigen Üben zuhause motiviert werden.

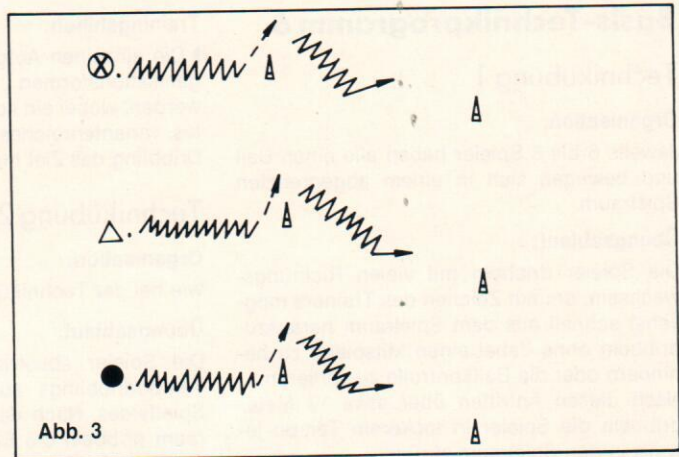


Abb. 3

Technikübung 4

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler umkurven jedes einzelne Hütchen jeweils im engen Dribbling im Wechsel mit dem Außen- bzw. Innenrist.

Trainingshilfen:

► Die Trainer müssen auf ein möglichst enges Umkurven der Hütchen achten.

► Die Spieler sollen bei der Übung deutlich den Kopf heben und damit zeigen, daß sie die Spielumgebung beobachten.

ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast-Mannschaften. Komplett mit Holz-Bodenrost und stabiler Holzbohlen-Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt vom Hersteller! Deshalb besonders preiswert! Fordern Sie Detailunterlagen an bei

AWW



ALUDUR®
ALUMINIUM
WERKE
WUTÖSCHINGEN

Aluminium-Werke
Wutöschingen GmbH
Postfach 1120
D-7896 Wutöschingen
Telefon 077 46 / 81-0
Telex 7 921 435
Telefax 077 46 / 81217



Gratiskatalog
anfordern!

**Unser Hauptkatalog –
Ihre direkte Einkaufsquelle
für Sportgeräte mit über
5000 Artikeln auf 360 Seiten.**

Sportartikel und Geräte für:

Badminton • Basketball • Beach-Volleyball • Fußball • Handball
Hockey • Squash • Tennis • Tischtennis • Volleyball • Boxen
Fitness • Gymnastik • Kondition • Physiotherapie • Rehabilitation
Turnen • Sport- und Freizeitspiele und vieles mehr.

STARK
in jeder Disziplin

ERHARD SPORTGERÄTE Abt. A1
Postfach 1163 • W-8803 Rothenburg/T.
Tel. 09861/406-92 • Fax 406-50

Basis-Technikprogramm 6

Technikübung 1

Organisation:

Jeweils 6 bis 8 Spieler haben alle einen Ball und bewegen sich in einem abgegrenzten Spielraum.

Übungsablauf:

Die Spieler dribbeln mit vielen Richtungswechseln, um auf Zeichen des Trainers möglichst schnell aus dem Spielraum herauszudribbeln ohne dabei einen Mitspieler zu behindern oder die Ballkontrolle zu verlieren. Nach diesen Antritten über etwa 10 Meter dribbeln die Spieler in lockerem Tempo jeweils in den Spielraum zurück.

Variationen:

- Auf Zeichen des Trainers halten die Spieler den Ball zunächst kurz an, bevor sie mit einem zusätzlichen Richtungswechsel aus dem Spielraum herausstarten.
- Mit dem Richtungswechsel ist gleichzeitig ein Spielbeinwechsel verbunden: Wer den Ball mit rechts stoppt, muß mit links aus dem Spielraum dribbeln.
- In und um das Spielfeld herum werden verschiedene Hindernisse aufgestellt, so daß die Spieler beim Dribbling noch aufmerksamer die Spielumgebung beobachten müssen.

Trainingshilfen:

► Die einzelnen Aufgabenstellungen und Organisationsformen können weiter variiert werden, wobei ein kontrolliertes, zielgerichtetes, variantenreiches und technisch sauberes Dribbling das Ziel bleibt.

Technikübung 2

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler absolvieren nun die gleichen Tempodribblings auch von außerhalb des Spielfeldes. Nach dem Start aus dem Spielraum dribbeln die Spieler bis zum erneuten Aufruf locker im Raum.

Trainingshilfen:

► Diese Übungsform schult schwerpunktmäßig das Spielelement „Tempowechsel“.

Technikübung 3

Organisation:

In dem abgegrenzten Spielraum werden zusätzlich noch einige kleine Tore aufgestellt.

Übungsablauf:

Die Spieler starten nach Zeichen des Trainers ein Tempodribbling durch eines der Kleintore.

Variationen:

- Nach Zeichen des Trainers erfolgt vor dem Toredribbling ein Richtungs- oder/und Spielbeinwechsel.
- Dribbling nur mit dem rechten/linken Fuß.
- Nach Zeichen des Trainers müssen jeweils 2 Kleintore mit Tempo durchdribbelt werden.

Technikübung 4

Organisation:

wie bei der Technikübung 3, aber im Spielfeld agieren zusätzlich einige Verteidiger, die das Durchdribbeln der Kleintore verhindern sollen.

Übungsablauf:

Jeder Spieler übernimmt nacheinander 1 x die Verteidigerposition. Die Aufgabe der Verteidiger ist es, in Ballbesitz zu kommen – es reicht nicht aus, den Ball nur wegzuschießen. Welcher Spieler hat nach Übungsende die meisten Toredribblings geschafft?

Variationen:

- Die Kleintore können je nach Leistungsvermögen verbreitert bzw. verengt werden.
- Die Menge der Verteidiger kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

Anzeige

INTERNATIONALE TURNIERE 1993 IN CALELLA

Die spanischen Sportvereine CLUB DE FUTBOL CALELLA und UNIO ESPORTIVA HANDBOL CALELLA veranstalten mit Unterstützung durch die Stadt Calella auch 1993 wieder internationale Fußball- und Handballturniere für Herren- und Damenmannschaften (Aktive), Alte Herren sowie A-, B-, C- und D-Jugend (männlich und weiblich). Unsere Turniere sind offizielle, beim katalanischen Fußball- und Handballverband angemeldete und von diesen genehmigte Vereinsturniere. Schirmherr ist traditionell der Bürgermeister der Stadt Calella. 1991 und 1992 haben mehr als 800 Vereinskraftmannschaften aus den unteren Amateur-Spielklassen (Jugendkreisstaffeln und Kreisklasse C aufwärts) bis hin zu 17 aktiven Bundesligamannschaften und 1 EUROPA-CUP-Teilnehmer 1992/93 an unseren Turnieren teilgenommen, bei denen auch 12 Schiedsrichterkameraden aus der 1. Bundesliga (Deutschland) und der Nationalliga A (Schweiz) eingesetzt waren! Unsere weitgehend in die Schulferien fallenden Turniertermine 1993:

Ostern: 3. 4. 1993 – 10. 4. 1993 und 10. 4. 1993 – 17. 4. 1993

Pfingsten: 15. 5. 1993 – 22. 5. 1993, 29. 5. 1993 – 5. 6. 1993 und 5. 6. 1993 – 12. 6. 1993

Herbst: 2. 10. 1993 – 9. 10. 1993, 16. 10. 1993 – 23. 10. 1993 und 23. 10. 1993 – 30. 10. 1993

Unterbringung der Turnierteilnehmer, der mitreisenden Familienangehörigen, Freunde und Bekannten in von uns ausgesuchten Touristenhotels mit Vollpension in Strandnähe. Alle Zimmer mit eigener Dusche/WC. Ab 25 bzw. 48 Personen bis zu 3 und mehr Freiplätze für Trainer und Organisatoren, auch für die preisgünstigen Fahrgemeinschaften. Tagesausflüge, z. B. nach Barcelona, Stadtrundfahrt, Besichtigung der olympischen Sportstätten sowie des Stadions Nou Camp mit Vereinsmuseum des FC Barcelona, Besuch der Meisterschafts- und Europapokalspiele des FC Barcelona, die in die Turniertermine fallen! Keine Vermittlungsgebühren für Spielvermittler oder Reiseveranstalter, keine Stornokosten! Verlassen Sie sich ebenso auf unseren guten Namen und die langjährige Turnier Erfahrung wie die Traditionsmannschaft aus deutschen Fußballnationalspielern der Weltmeisterschaft 1974 und Olympiasiegern 1974, die sich schon frühzeitig für eines unserer Turniere 1993 angemeldet haben! Planen auch Sie lieber mit uns, den ältesten, bekanntesten und größten spanischen Veranstaltern von internationalen Großturnieren!

Anfragen und Anmeldungen nur an unseren deutschen Vereinskameraden und Beauftragten Jürgen Werzinger, Bothestraße 59, D-6900 Heidelberg, Deutschland, Telefon (0 62 21) 38 34 36, Fax (0 62 21) 38 13 35.

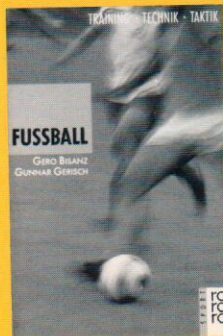
I. Umfass. Darstellungen

Bauer: Lehrbuch Fußball. 150 Seiten. **DM 29,80**

Bauer/Ueberle: Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 19,80**

Bisanz u. a. (DFB): Richtig Fußballtraining. 98 Seiten **DM 14,80**

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining, 344 S., 2., verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) **DM 49,00**



Bisanz/Gerisch: Fußball, Training, Technik, Taktik, rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen **DM 16,90**

Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 22,00**

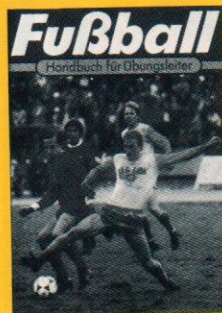
Gerisch/Rutemöller: Leistungsfußball im Blickpunkt. 318 Seiten **DM 28,00**

Huba (Hg.): Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**

Kollath: Fußballtechnik. 144 Seiten. **DM 19,80**

Kunze: Fußball, 153 Seiten **DM 22,00**

Rohr/Simon: Lexikon Fußball, 3500 Stichwörter, 448 Seiten **DM 49,80**



Koch u. a.: Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag 1986. 264 Seiten **DM 34,80**

Schulze: Trainer. Die großen Fußballstrategen. 112 Seiten **DM 39,00**

Talaga: Fußballtraining. 272 Seiten **DM 24,80**

Talaga: Fußballtaktik. 219 Seiten. **DM 24,80**

Talaga: Fußballtechnik. 208 Seiten. **DM 24,80**

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

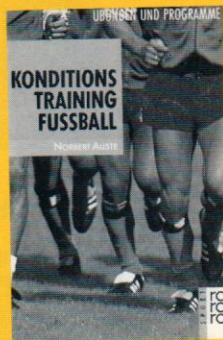
II. Fußball-Trainingslehre

Klante: Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußball-sport. 168 Seiten. **DM 28,00**

Jung: Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten **DM 24,60**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung



Auste: Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 282 S. **DM 16,80**

Bantz/Weisweiler: Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 19,80**

NEU! Drygalski/Thissen: Gymnastik für Fußballer aller Leistungsklassen. 242 Seiten **DM 29,50**

Frank: Konditionsgymnastik für das Fußballtraining. 158 Seiten, zahlreiche Fotos **DM 27,50**

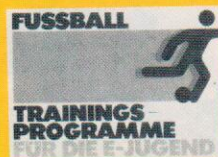
Fuchs/Kruber/Jansen: Technik- und Konditionsschulung Fußball (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 29,80**

Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

Knebel/Herbeck/Hamsen: Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos **DM 14,80**

2. Jugendtraining

Bauer: richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer **DM 14,80**



Für die C-Jugend. 256 Seiten **DM 29,80**
◀ 248 Seiten **DM 24,80**

Fußball-Trainingsprogramme für die D-Jugend. 248 Seiten. **DM 24,80**

Benedek: Fußballtraining mit Kindern, 274 S. **DM 24,80**

Brüggemann: Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten **DM 45,80**

Hamsen/Daniel: Fußball-Jugendtraining. 142 Seiten **DM 12,80**

Kindgerechtes Fußballtraining (WFV). 40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**

Wittmann/Maier/Pfeifer: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**

Pfeifer/Maier: „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 S. **DM 28,00**

Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 Seiten (2. Auflage) **DM 29,80**

Rogalski/Degel: Fußball (Reihe „Schülersport“). 160 Seiten **DM 10,80**

3. Torwarttraining

Bucher: 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten **DM 21,80**



Sonderpreis!
Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 14,80**

Hargitay: Modernes Torwart-Training. 244 Seiten **DM 24,80**

Maier, Sepp: Super-Torwarttraining, 224 Seiten **DM 29,80**

Thissen/Roelgen: Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

Wagner: Fußball-Torwarttraining, 96 Seiten **DM 16,80**

4. Übungssammlungen

Benedek: Fußball – 600 Übungen. 416 Seiten **DM 29,80**



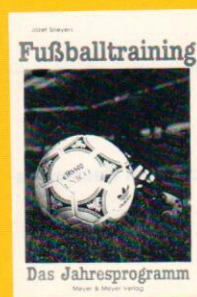
Benedek: Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**

Bischops/Gerards: Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten **DM 12,80**

Bucher: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. **DM 30,80**

Frank: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 128 Seiten **DM 24,80**

Koch u. a.: Fußball-Spielformen f. d. Vereinstraining. 132 S. **DM 14,80**



Tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: systematische und erfolgreiche Trainingstips. 306 Seiten **DM 34,00**

NEU!

Mayer: Spieltraining Fußball. 288 Seiten **DM 16,90**

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

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

5. Sonstiges



Beck: Der lachende Fußballer. 102 Seiten, 55 Zeichnungen **DM 16,80**

Bauer: Fußballregeln leicht verständlich. 127 Seiten **DM 14,80**

Biener: Fußball. Sportmedizin, -ernährung, -unfälle. 144 S. **DM 16,80**

Sportdater 92/93: Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**



Klante: Der Weg zur B-Lizenz, 232 Seiten **DM 28,00**

Wagner: Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 6 Einzel-Lehrhefte, 350 DIN-A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Sportmedizin **DM 46,00**

IV. Für Sportlehrer

Albrecht/Brüggemann: Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten **DM 43,80**

Busch: Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 Seiten **DM 9,80**

Frank: Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht. 196 S. **DM 34,80**

V. BDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Trier ('80) **DM 13,00**

Regensburg ('82), Hennef ('84) je **DM 15,00**

Berlin ('86) **DM 17,00**

Köln ('90) **DM 21,80**

Neu (s. Abb. rechts):

Die „Coerver-Methode“

Neue VHS-Videofilme von Wiel Coerver zum Kinder- und Jugendtraining

VIDEO 1 Basistraining (6- bis 9jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 2 Aufbautraining A (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 3 Aufbautraining B (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 4 Wettkampftraining (13- bis 18jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 1-4 **DM 239,-**

Video-Cassetten sind vom Umtausch und Rückgaberecht ausgeschlossen!

Außerdem:

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)
Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele.
Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele. VHS-System je Cassette **DM 68,-**

DFB-Fußballschule (D. Cramer/G. Bisanz): Training und Wettkampf. Spezielle Videoerarbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten stellen Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vor. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen. VHS-System **DM 79,90**

Fußball-Praxis 1. Teil: Techniks Schulung
 Ein erfolgreiches Buch (WFV-Fußballpraxis, Teil 1) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente. VHS-System **DM 49,-**

Video-Torwartschule mit Andreas Köppke
 Das 30minütige Video zeigt, wie er trainiert, wie er sich vorbereitet, wie er sich aufwärmt, wie er spielt. VHS-System **DM 40,-**



Bestellschein oder Kopie einsenden an:

D: Philippka-Verlag, Postf. 6540, 4400 Münster, Tel. 02 51/2 30 05-0
 A: teamsport, Bahnhofstraße 31, 6175 Kempten, Tel. 0 52 32/24 88
 CH: ISM, Guntenbachstr. 275, 8603 Schwerzenbach, Tel. 01/8 25 30 55

Farbkalender 1993

Bestellung

● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft _____ / Jahr _____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/91) im Abonnement.

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1992 (12 Hefte) im Inland DM 64,80, im Ausland DM 69,60, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag:

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann. Eine Kopie des Bestellscheins habe ich zu meinen Unterlagen genommen.

● Ich bestelle aus Ihrem Programm mit 10tägigem Rückgaberecht:

Zahlungsweise

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem

Konto-Nr.

bei Bank

BLZ

Zahle sogleich nach Rechnungserhalt
 Meine Kd.-Nr.:

1.14.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

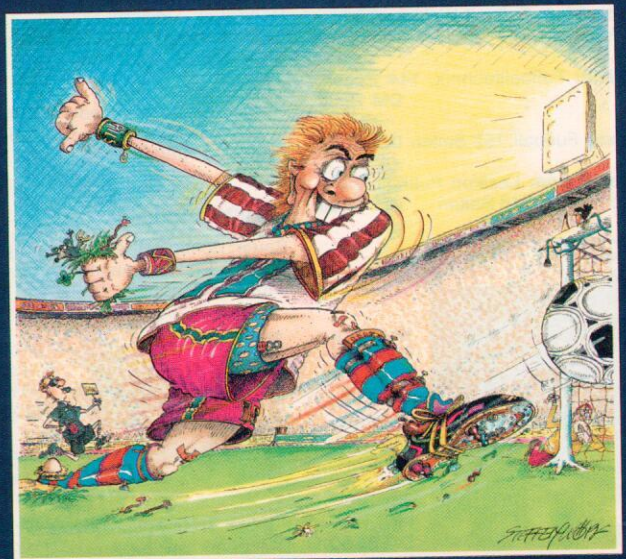
Vorname

Name

Straße

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift



FUSSBALL MACHT SPASS

KALENDER 1993

Fußball macht Spaß

13 Cartoons als Wegbegleiter durch das Jahr 1993 für all jene, die ihre Sportart nicht bierernst nehmen. Kalendergröße 32x24 cm, Kunstdruckkarton. Versand ab 2 Exemplaren spesenfrei, ansonsten DM 4,-.

DM 20,80

Sportverletzungen natürlich auskurieren.



Im Kampf um den Ball ist oft der Knöchel der Verlierer. Dann ist das Spiel aus, noch vor dem Schlußpfiff. Verständlich, wenn der Wunsch trotz Verletzung heißt: So schnell wie möglich wieder dabeisein. Und da lauert Gefahr. Denn der Mensch ist keine Maschine; da hilft kein schneller Werkservice.

Sportverletzungen müssen richtig behandelt und auskuriert werden. Damit der Spaß am Sport bleibt.

Reparil®-Sportgel von Madaus hilft Ihnen dabei. Reparil-Sportgel wirkt intensiv und zuverlässig. Und gibt Ihrem Körper alle Chancen, wieder fit zu werden.



**Aus
Freude
an der Leistung.**



Reparil®-Sportgel. Anwendungsgebiete: Stumpfe Verletzungen mit Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen, Blutergüssen. Gegenanzeigen: Nicht auf Schleimhäute oder Hautverletzungen auftragen. Nebenwirkungen: In sehr seltenen Fällen können allergische Hauterscheinungen auftreten. MADAUS AG, Köln

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 06 11 / 84 34 69

Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom/A-Lizenz beantragen die Mitgliedschaft im Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL):

- Armen, Photis**, Pontwall 12, 5100 Aachen
Berger, Karl, Im Türmle 2, 7700 Singen 15
Bernreuther, Roland, Geißbäckerstraße 39, 8510 Fürth
Fehse, Andreas, August-Klespel-Straße 161, 5060 Bergisch-Gladbach
Fuchs, Michael, Gutenbergstraße 7, 7530 Pforzheim
Glaubitz, Ronny, Postfach 1469, 5230 Altenkirchen
Hein, Hans, Alleestraße 12, 6944 Hamsbach
Hochmuth, Dietmar, Hermann-Löns-Straße 10, 4558 Bersenbruch
Kinna, Hans-Jürgen, Hermann-Brill-Straße 8, O-5080 Erfurt
Liebkecht, Frank, Bismarckstraße 5, 6733 Haßloch
Marx, Bernhard, Im Wiesengrund 44, 5503 Konz-Krettnach
Müller, Heino, Würde 2, 2950 Laer
Ngassop, Claude, Liesbat-Dill-Straße 19, 6602 Dudweiler
Niedermayer, Kurt, Della-Croce-Straße 13, 8263 Burghausen
Ikonomon, Nikolaus, Laufzorer Straße 4, 8024 Deisenhofen
Ockenfelz, Gerhard, Altforweller Straße 10, 6633 Wadgassen-Differten
Schulz, Eckardt, Am Bahnhof 3, O-9920 Oeisnitz
Smuda, Franz, Schultheißallee 36, 8500 Nürnberg 30
Dr. Zempel, Ullrich, Böhlener Straße 34, O-7113 Markkleeberg

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

Tagungen

Verbandsgruppe Nord

Otto Rehagel referiert

Die Macher der Verbandsgruppe Nord, Vorsitzender Peter-Uwe Breyer und seine Stellvertreter Helmut Helken und Gerd Rathjen, haben für die letzte Arbeitstagung der Verbandsgruppe Nord ein attraktives Fortbildungsprogramm zusammengestellt. Beim alljährlichen Trainer-Meeting in Bremen wird am Montag, 26. Oktober 1992, Beginn 9.30 Uhr, im Vereinsheim des SV Werder Bremen, am Platz 11, Osterdeich, 2800 Bremen 1, zuerst der Geschäftsführer Blöhm von Werder referieren über ein umfassendes Themenpaket unter der Headline „Ein Bundesligaverein setzt Akzente“, das sich unterteilt in

- Gewinnung von Kindern und Jugendlichen für den Fußballsport
- Konzept „Zuschauergewinnung und -betreuung“
- Das „lahme Stadion“ und alternative Konzepte zur Attraktivitätssteigerung
- Transfer auf den Amateurverein

Dann folgt gegen 11.30 Uhr der Höhepunkt mit Otto Rehagel, dem Cheftrainer des Europapokalsiegers Werder Bremen: Aktuelle Fragestunde zum Thema „Fußball der Zukunft“. Nach einer kurzen Mittagspause folgen drei weitere, hochinteressante Schwerpunkte: 13.30 Uhr: Marketingberater M. Pohl mit dem Thema „Sechs Bausteine zum Erfolg – eine Konzeption für den Amateurverein“.

14.00 Uhr: Cheftrainer Wolfgang Sidka gibt einen Einblick in eine arbeitsreiche Spielzeit: „Der VfB Oldenburg und die 2. Bundesliga“ mit den Untertiteln:

- Eine Saison mit 46 Spielen
- Belastung und Regeneration
- Trainingsschwerpunkte und Motivation

15.50 Uhr: Mirko Votava, Trainer der Werder-A-Junioren, zeigt Ausschnitte aus dem Jugendtraining des SV Werder:

- Torschußübungen
- Spiele und Spielformen zum „Decken und Freilaufen“
- Trainingsbeispiele für technische Schwerpunkte

Diese Fortbildungstagung ist offen für alle Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz. Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Lothar Meurer

Regionale Fortbildung

Landesgruppe Berlin

Samstag, 17. Oktober, 10.00 Uhr, Berlin, Sportschule Wannsee

Verbandsgruppe Südwest

Montag, 19. Oktober, 14.00 Uhr, Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Mittwoch, 4. November, 14.00 Uhr, Stuttgart-Ruit, WFV-Sportschule Nellingen-Ruit

Höhepunkt in Hessen

Super-Kritiken erhielt die Arbeitstagung der Verbandsgruppe Hessen am 5. Oktober 1992 in der Frankfurter LSB-Sportschule von 80 Teilnehmern. Ein abwechslungsreiches Fünf-Stunden-Programm, zusammengestellt vom Vorsitzenden Philipp Eibelshäuser, vermittelte eine Vielzahl neuer Ideen und Anregungen, die zudem leicht in die Praxis umzusetzen sind. Dozent Dr. Uli Frick vom Institut für Sportwissenschaften der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt zeigte augenscheinlich in Theorie und Praxis, warum „Schnelligkeitstraining im Fußball“ so eminent wichtig ist. Große Aufmerksamkeit fand Dr. Kümmel, Köln, mit seinem Referat über „Die Bedeutung von Vitaminen und Mineralien für den Leistungssportler“. Fazit: Ohne ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien bleibt das Immunsystem nicht intakt und die Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten. Von besonderer Wichtigkeit seien deshalb Substitutionen für Leistungssportler in der Regenerationszeit, wie sie bei vielen Hochleistungssportlern, speziell auch im Fußball, seit Jahren zum erfolgreichen Regenerationsprogramm gehörten.

Heiner Ueberle, der erfahrene Coach vieler Oberliga- und Zweitliga-Teams, setzte den attraktiven Schlußpunkt mit seinem vorzüglichen Referat: „Amateurspitzenfußball – Probleme und Aufgaben aus der Sicht des Vereinstrainers“, womit er zahlreiche positive Denkanstöße gab, wie Probleme gelöst und wichtige Aufgaben gemeistert werden können im immer schwieriger werdenden Trainer-Job im Amateurspitzenfußball.

Termine 1993

Der Internationale Trainer-Kongreß (ITK) 1993 wird voraussichtlich vom 20. bis 26. Juni stattfinden, und zwar in zwei Veranstaltungen vom 20. bis 23. 6. und vom 23. bis 26. 6. 1993, für je 350 Teilnehmer maximal.

Vertragsverlängerung

Die Unterlagen zur Vertragsverlängerung mit adidas liegen unterschrittsreif auf dem Tisch. Laufzeit bis 31. 12. 1996. Dies bedeutet, daß die BDFL-Mitglieder, wie bisher, im Turnus von zwei Jahren (1994 und 1996) eine kleine adidas-Ausrüstung kostenlos erhalten werden. Außerdem wird sich adidas als Co-Veranstalter an Kosten der Internationalen Trainer-Kongresse (Verpflegung/Referenten) beteiligen. In diesem Zusammenhang wird daran erinnert, daß Sport-Sponsoring als eine Gleichung zu betrachten ist, die aus „Leistung“ und „Gegenleistung“ besteht. „Gegenleistung“ bedeutet für BDFL-Mitglieder, die adidas-Ausrüstung bei jeder passenden Gelegenheit zu tragen und in ihren Vereinen, Verbänden, Schulen darauf hinzuwirken, daß adidas-Produkte für Training und Wettkampf gekauft werden.

Lothar Meurer

Elmar Happ

Aufwärmen für die kleinen Fußballer

Über die Bedeutung des Aufwärmens für Jugendliche und Erwachsene herrscht Einigkeit. Ein systematisches Aufwärmprogramm steigert die physische und psychische Leistungsbereitschaft und bereitet auf die Belastungen eines Trainings oder Wettspiels vor.

Wie ist es aber bei den kleinsten Fußballern? Ist ein Aufwärmen auch in diesem Altersbereich erforderlich?



FOTO: HORSTMÜLLER

Ist Aufwärmen für die Kleinen nötig?

Kinder sind doch ständig in Bewegung, wenn sie gesund sind. Sie sind also warm und typische „Kaltstartverletzungen“ wie Zerrungen oder sogar Faserrisse sind so gut wie ausgeschlossen.

Dennoch ist ein „Aufwärmen“ auch für die Kleinen nötig, allerdings eher als Gewöhnungsübungen denn als körperliches Fitmachen.

Was heißt aber in diesem Zusammenhang „Gewöhnungsübungen“?

Zum einen wollen die Kinder ja Fußballspielen wie die Großen (wobei das Großfeld Unsinn ist und bleibt, weil nicht kindgemäß) — spielen mit den gleichen Regeln, mit dem gleichen (nur etwas kleineren) Ball, mit gleichen Trikots, mit dem gleichen Drumherum, mit dem gleichen Erleben.

Immer wieder wollen sie ja auch die Identifikation mit den großen Vorbildern. Beim einfachsten Gekicke ist zu hören „Ich bin der Matthäus“, „Ich bin der Köpke“.

Wenn sich Kinder bei diesem Nacheifern auch daran gewöhnen, daß „Aufwärmen“ dazugehört, ist das für später nützlich.

Zum anderen geht es um die Gewöhnung an das Spiel, vor allem an den Ball. Dabei werden mentale und körperliche Erfahrungen gemacht. Wenn die Tennisprofis sich vor einem Match einspielen, dann hat das die gleichen Gründe.

„Aufwärmen“ für die Kleinen (und nicht nur für sie) soll also **Einspielen** sein.

Aufwärmen wie es nicht sein sollte

Manches, was vor Spielen der F- oder E-Jugend zu beobachten ist, muß einen dagegen zumindest nachdenklich machen. So sah ich kürzlich vor einem Einlagespiel meiner F3-Jugend den Gegner sich „warmmachen“. Da gab es in praller Sonne eine Reihe von Spurts, Liegestütze und Kniebeugen sowie einen langen gemeinsamen Lauf. Es war eine F2-Jugend, Kinder so um die 6 Jahre. Aber auch das In-Reihe-Antreten der Kinder, damit sie dann nach einer langen Wartezeit gelegentlich aufs Tor schießen dürfen, ist gewiß nicht der Weisheit letzter Schluß. Diese Szenen sind landauf-landab vor fast jedem Kinder-Fußballspiel zu bewundern. Zu bewundern ist dabei aber allenfalls die Disziplin der Kleinen, die da mehr oder weniger geduldig anstehen ...

Vorschläge für ein richtiges Warmmachen

Wie können sich die Kleinen aber nun richtig warmmachen? Hierzu im folgenden einige Vorschläge.

Warmlaufen als Schwarmlaufen mit Torschuß

Die Mannschaft läuft vor dem Strafraum kreuz und quer frei durcheinander. Der Trainer stellt sich mit 2 bis 3 Bällen neben dem Tor auf und ruft einen Spieler zum Torschuß auf, dem er dann den Ball zuspielt. — Alle sind in Bewegung, nur wer sich bewegt, wird auch aufgerufen. Wer herumsteht hat keine Chance. Der Torhüter holt keine verschos-

nen Bälle, die werden dem Trainer von den Spielern gebracht.

Einzel- und Partnerspiele mit Ball

Es ist doch heute kein Problem, jedem einen Ball zur Selbstbeschäftigung vor dem Spiel zu geben. Dribblings mit Tricks und Richtungsänderungen sind hier nur eine Möglichkeit. Freilich muß das im Training eingeübt sein. Ebenso geht es mit Partnerübungen. Da kann der Ball jongliert, leicht zugespielt oder zugeköpft werden. Kurz alles, was auch sonst zum Trainingsprogramm gehört.

Damit werden gleichzeitig auch die im vergangenen Training gemachten Lernerfahrungen aktiviert, sie sind dem Spieler gegenwärtig und kommen dann im Spiel zum Tragen.

Beide Torhüter können in dieser Zeit bekannte Torwartübungen machen, die natürlich auch eingeübt sein müssen.

Die Spieler führen die Einzelübungen nachweislich diszipliniert aus, wenn sie nur angemessen eingewiesen werden. Der Rest ist ein rein organisatorisches Problem. Der Trainer muß nur zu Spielbeginn ein Ballnetz zur Hand haben und die Bälle rechtzeitig einsammeln lassen.

Was das „Warmmachen“ oder „Einspielen“ anbetrifft, so sind der Kreativität des Trainers keine Grenzen gesetzt. Nur müssen auch diese Programmpunkte entsprechend vorbereitet und wie immer wieder gesagt mit Ball gestaltet werden!

Redaktionshinweis:

Innerhalb dieser Serie zum „Kinderbereich“ stellt Elmar Happ in der nächsten Zeit noch zu verschiedenen Themenbereichen interessante Anregungen und Gestaltungsvorschläge vor:

- Taktikschulung für kleine Fußballer?
- Konditionstraining für kleine Fußballer?
- Feste feiern ... aber wie?

Die Knüller für Ihre Weihnachtsfeier!

- **Sportanzug**, incl. Ihrem Vereinsnamen (Mac-Sport-Promotionmodell) **nur 49,00 DM**
- **Stadionjacke**, Microfaser, lange Form, wattiert **ab 89,00 DM**
- **Allwetterjacke** mit Kapuze **ab 29,00 DM**
- **Sweat-Shirts** mit Vereinsaufdruck **ab 29,30 DM**
- **T-Shirts** mit Vereinsaufdruck **ab 13,30 DM**
- **Hand- und Saunatücher** mit Vereinsaufdruck **ab 7,95/15,95 DM**
- **Sporttaschen** **ab 9,90 DM**
- **Schienbeinschützer** für Jugend **ab 7,90 DM**
für Senioren **ab 8,50 DM**
- **Baseballmützen** mit Vereinsaufdruck **ab 7,90 DM**

Überraschungspaket für Ihre Tombola
(bestehend aus 2 Sportanzügen, 5 Sporthosen, 2 Trikots, 1 Sweat-Shirt) **nur 190,- DM**

Super-Angebote warten auf Sie!
Bestellen Sie noch heute unseren Gesamtkatalog per Telefon!



mac sport

Internationaler Sportartikelvertrieb
Vertrieb Deutschland
Vereinsstraße 19 · 5600 Wuppertal 1
Tel. 02 02/43 01 30 · Fax 02 02/42 26 59



DFB-Präsident Hermann Neuberger gestorben

Ein Leben für den Fußball

- 1945 Mitbegründer des saarländischen Fußball-Bundes
- 1951-1969 Vorsitzender des saarländischen Fußball-Bundes
- 1963 Wegbereiter der neugegründeten Fußball-Bundesliga
- 1969 Vizepräsident des DFB
- 1975 als Nachfolger von Hermann Gösmann 7. DFB-Präsident
- 1974 Organisator der Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland
- 1974 Vizepräsident des Internationalen Fußball-Verbandes (FIFA) und Vorsitzender des WM-Organisationskomitees

Bis zuletzt hatte er auf seine Genesung gehofft und für sie gekämpft, bis zuletzt war er vom Gedanken besetzt, beim Bundestag Ende Oktober in Berlin wieder dabei zu sein und für weitere drei Jahre zu kandidieren. Doch eine unheilbare Krankheit war stärker als sein Lebenswille. Am Sonntag morgen verstarb Dr. Hermann Neuberger, der Präsident des Deutschen Fußballbundes (DFB), im Alter von 72 Jahren in der Homburger Universitäts-Klinik.

Hermann Neuberger, geboren am 12. Dezember 1919 in Fenne/Saar als Sohn eines Lehrer-Ehepaares, führte den DFB seit 1975 und prägte ihn mit seiner ebenso sachkundigen wie dynamischen Persönlichkeit. Er liebte die Arbeit im Detail und behielt gleichzeitig den Blick für das Wesentliche. So basieren die großen sportlichen Erfolge des DFB auf dem großen organisatorischen Geschick des Präsidenten, der seine Funktionärs-Karriere schon mit Anfang 30 als Vorsitzender im damals selbständigen Saarländischen Fußball-Bund begann.

Weltweites Ansehen erwarb sich Hermann Neuberger als Cheforganisator aller Fußball-Weltmeisterschaften seit 1974. Ob damals beim Turnier in Deutschland, 1978 in Argentinien, 1982 in Spanien, 1986 in Mexiko und 1990 in Italien: Unabhängig von Land und Leuten, von völlig verschie-

denen Mentalitäten erarbeitete Hermann Neuberger das organisatorische Gerüst für die FIFA, deren Vizepräsident er seit 1974 war. Auch für die WM 1994 sollte Hermann Neuberger wiederum die Verantwortung tragen. Noch im November 1991 hatte er vor Ort die Stadien inspiziert, Anweisungen zu notwendigen Umbaumaßnahmen erteilt.

Doch schon seit der Jahreswende wußte er selbst, wußte seine engere Umgebung von einer Krankheit, deren Schwere zunächst nicht einzuordnen war, die ihn letztlich jedoch – nach zwischenzeitlichen Hoffnungsschimmern – besiegte. Am 27. September 1992, morgens gegen 9.45 Uhr, schloß Hermann Neuberger für immer die Augen.

Der Vorstand des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) hatte Hermann Neuberger bei der Sitzung am 21. August 1992 als einzigen Kandidaten für das Amt des Präsidenten bestimmt, gleichzeitig aber auch intern Vorsorge für den Fall getroffen, daß der bisherige Amtsinhaber nicht mehr würde kandidieren können. Dieses interne Votum sieht vor, daß der bisherige Schatzmeister Egidius Braun beim DFB-Bundestag in Berlin am 23./24. Oktober 1992 als Präsident kandidieren wird. Das DFB-Präsidium soll von bisher fünf auf sechs Mitglieder erweitert werden.

Mit diesen Symbolen arbeiten wir in „fußballtraining“:

Spieler	Ballhochwurf	Paßtauschung
X Abwehrspieler	Flanke	Reihenfolge der Laufwege
Spieler am Ball	Dribbling	Reihenfolge der Paßwege
Anspieler	Lauf mit Richtungsänderung-Schrittfinte	Fahnenstangen
Kennzeichnung der Spieler	Lauf mit Ball mit Richtungsänderung	Tor
Laufweg		Kennzeichnung der Tore
Paßweg/Torschuß		

Michael Medler

Schnelligkeitstraining für Kinder- und Jugendmannschaften

(2. Teil)

Für die Entwicklung der Schnelligkeit können durch gezielte Trainingsreize bereits im Kindesalter wichtige Leistungsgrundlagen geschaffen werden. Dabei sollten die Trainingsformen zur Schnelligkeitsschulung insbesondere in unteren Altersstufen immer spielerisch eingekleidet werden. Wer durch eine falsche Trainingsgestaltung, wie etwa ein „tötendes“ Schnelligkeitsausdauertraining, bei Kindern eine falsche Einstellung gegenüber der so wichtigen Schnelligkeitsschulung erzeugt, vergeblich die Chance, erhebliche Leistungsfortschritte zu erzielen. Im 2. Teil werden verschiedene Sprungaufgaben zur Entwicklung der Sprintkraft vorgestellt.

Entwicklung der Sprintkraft

Im Schnelligkeitstraining der Jugendlichen spielt die Entwicklung der Sprintkraft eine größere Rolle. Sprungaufgaben sind eine Möglichkeit, diese angemessen zu trainieren. Solche Sprungaufgaben sind allerdings auf dem „nackten“ Rasen nur schwer zu realisieren. Als ein hervorragendes Hilfsmittel hat sich der Bananenkarton erwiesen, den der Trainer in allen Supermärkten kostenlos bekommen kann. Die Leichtathleten haben die besonderen Vorzüge dieses Gerätes, das sich im Baukastensystem zu beliebigen Hindernissen zusammensetzen läßt, schon vor Jahren

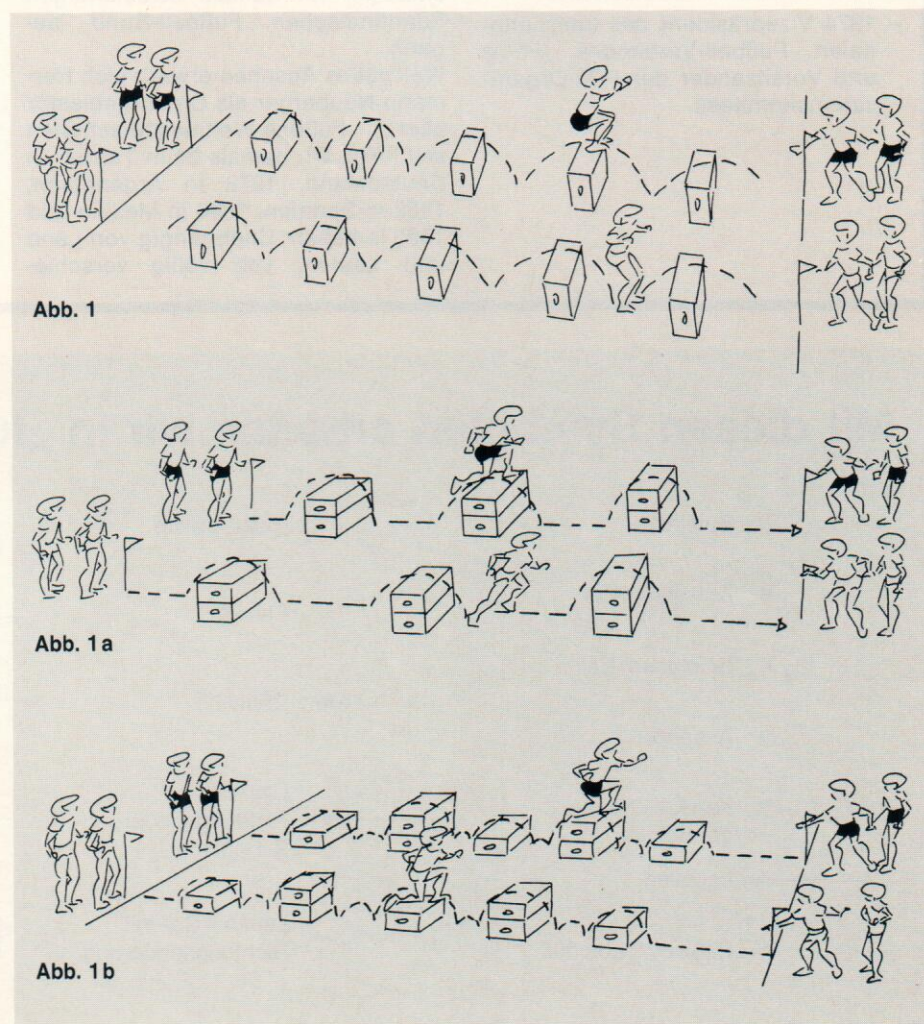
entdeckt.. Also mal bei den Leichtathleten nachfragen!

Die folgenden Beispiele zeigen einige Gestaltungsmöglichkeiten. Es sind wieder Wettspiele, obgleich das Springen über Hindernisse alleine schon so interessant gestaltet werden kann, daß es auch Fußballspieler begeistert.

Pendelstaffeln mit Sprungaufgaben

Übung 1 (Abb. 1, 1a und 1b):

Die Spieler werden in Mannschaften eingeteilt, die jeweils einen Hindernisparcours in Form einer Pendelstaffel überwinden.



Die Höhe und der Abstand der Hindernisse kann dabei variiert werden. Auch die Sprungaufgaben können verändert werden: Strecken mit engen Abständen zwischen den Hindernissen sind für Hinksprünge, Schlußsprünge (Abb. 1) und Schrittsprünge geeignet. Bei weiteren Abständen werden die Hindernisse schnellkräftig aus dem schnellen Lauf überwunden (Abb. 1a).

Schließlich lassen sich auch problemlos Hindernisstrecken mit unterschiedlichen Höhen einrichten (Abb. 1b).

Wachsende Hindernisse

Übung 1 (Abb. 2):

Mit Bananenkartons können relativ einfach vertikal, aber auch horizontal anwachsende Hindernisparcours eingerichtet werden. Die Mannschaften überwinden diese Hindernisse in Pendelform, wobei die Rückwege jeweils als Sprints neben der Hindernisreihe her zurückgelegt werden.

Übung 2 (Abb. 2a):

Gleicher Hinderniswettbewerb wie zuvor, aber auf dem Rückweg werden die Hindernisse im Slalom durchlaufen.

Den Ball holen

Übung 1 (Abb. 3):

Je 2 oder 3 Spieler treten gegeneinander an. Sie haben die Aufgabe, eine Hindernisstrecke möglichst schnell zu überwinden und einen Ball zu holen, der hinter den Hindernissen bereitliegt. Der Ball wird zur Gruppe zurückgedribbelt.

Der Ball kann auch im Slalom durch die Hütchenreihe hindurch zur Gruppe zurückgedribbelt werden.

Über Hindernisse zum Torschuß

Übung 1 (Abb. 4):

Je 2 Spieler treten gegeneinander an. Am Ende einer Hindernisstrecke liegt für jeden ein Ball auf einer Linie. Die Spieler haben die Aufgabe, möglichst schnell die Hindernisse zu überspringen und möglichst vor dem Gegner mit einem erfolgreichen Torschuß abzuschließen.

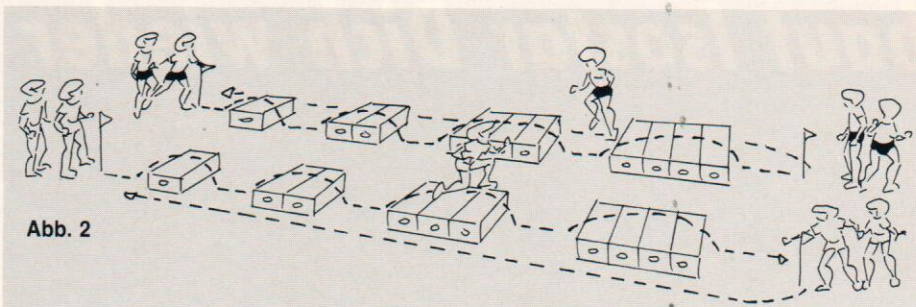


Abb. 2

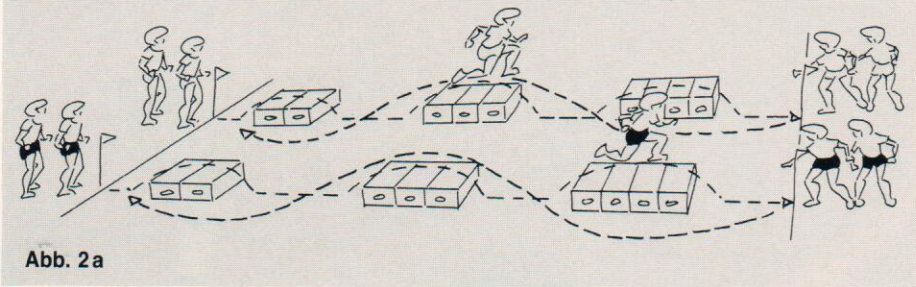


Abb. 2a

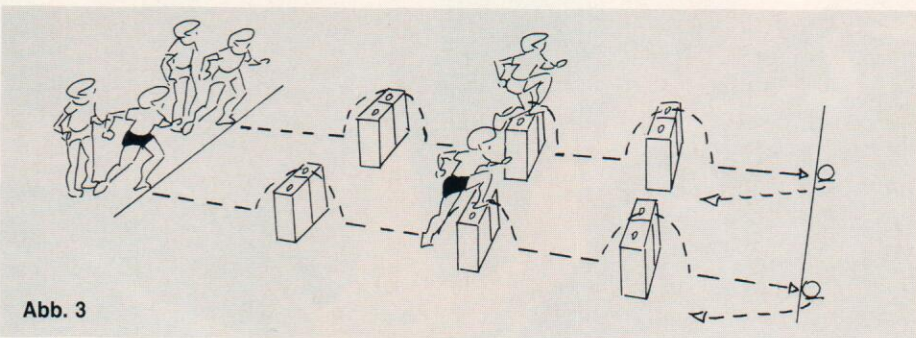


Abb. 3

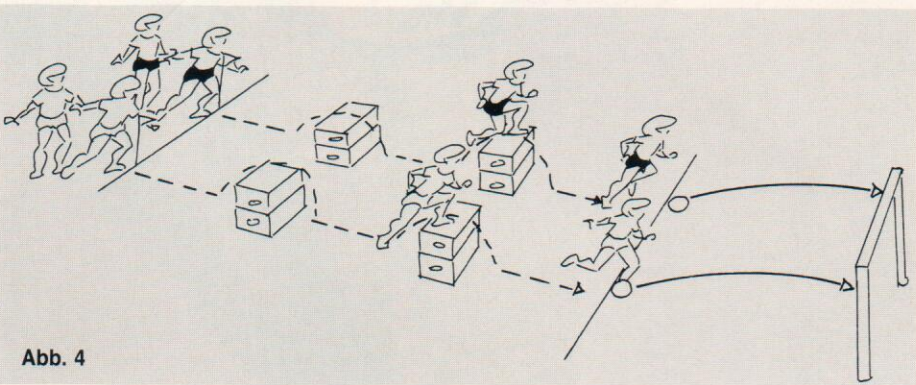


Abb. 4

URKUNDEN

der Leistung angemessen

Zur Ehrung sportlicher Leistungen, verdienter Mitglieder und Mitarbeiter. Eine große Palette Urkunden und Sportzeichnungen verschiedener Darstellungstechniken.

Bitte kostenlosen Katalog anfordern!

Albert Hoffmann URKUNDENVERLAG
Postfach 2529
3300 Braunschweig · Tel. 0531 / 74019

Anzeige

In der Zusammenarbeit mit den Vereinen und Landesverbänden Ihr gewissenhafter Partner

Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen

Ostern: 4. Preußen-Cup/Berlin, A-, B-, C-Jugend, 8. - 12. 4. 93 Ü/Fr. DM 170,-*
6. Osterturnier Lloret/Tossa de Mar, Spanien, alle Altersklassen, auch Damen-Fußball, 2. - 11. 4. 93, Vollpension DM 289,-*

Himmelfahrt: 6. Ostsee-Cup, Karby/Ostsee, A-, B-, C-, D-Jugend, 19. - 23. 5. 93, VP DM 169,-*

Pfingsten: 5. Rimini-Cup, Rimini/Italien, alle Alterskl., 28. 5. - 6. 6. 93, Vollpension DM 355,-*
6. Pfingstturnier Lloret/Tossa de Mar, alle Altersklassen, 28. 5. - 6. 6. 93, Vollpension DM 315,-*

Sommerferien: 10. Ponus-Cup in Norresundby/Dänemark, alle Jugend-Altersklassen, Damen-Fußball, 25. - 31. 7. 93, Vollpension DM 230,-*

Herbstturniere zu den Ferienterminen in Lloret/Tossa de Mar, Denia, Plattensee/Budapest u. Rimini. Weitere Sportbegegnungen in Ungarn, Griechenland, Spanien, Italien u. Dänemark, Winter-Trainingswochen in der Türkei.

* Preise ohne Anreise. Wir vermitteln auch den Bustransfer. Teilnahme auch ohne Sportprogramm möglich. Sonderpreis für Gruppen-Reiseleiter. Fordern Sie unverbindlich unsere Ausschreibungen an.

Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen
Ingrid Asbahr, Reisebüro, Boldhorn 12a, 2300 Kiel 14, Tel. 04 31/78 25 36, Fax 04 31/78 25 90

**Wenn Du abbaust,
baut Isostar Dich wieder auf.**



Isostar gibt Deinem Körper schnell und gezielt die volle Leistung zurück, um das **isostar optimal struktur** erforschte Isostar-Optimal-Struktur. Kein anderes Sportgetränk gibt dem Körper schneller Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine zurück.

Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöcher.



Ergibt 5 Liter Isostar