

# fußball training

11

10. Jahrgang · November 1992

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**SCHWERPUNKTTHEMA:**

**TALENT-  
FÖRDERUNG**

**Liebe Leser,**

die Trauer um das „verlorene Paradies des Straßenfußballs“ ist so neu nicht. Doch ein verkürzter Rückblick auf dieses unbekümmerte und selbstinszenierte tägliche „Training“ des jungen Fußballers vergangener Tage hilft nicht weiter. Die einzige Konsequenz kann nur sein, den Grundstrukturen des Straßenfußballs innerhalb des Spiel- und Übungsbetriebes der Vereine eine „neue Heimat“ zu geben: Die Spiele in kleinen, überschaubaren Gruppen müssen das heutige Kinder- und Jugendtraining beherrschen. Denn nur damit lassen sich die Freude am Spielen und der Spaß am Umgang mit Ball und Gegner in der ursprünglichen Weise vermitteln. In diese Richtung einer spiel- und spaßorientierteren Nachwuchsausbildung hat sich glücklicherweise bereits einiges positiv entwickelt. Dennoch greifen weiterhin viel zu oft Übungsleiter auf monotone und spielerne Übungsformen zurück, weil sie über keine alternativen und praktikablen Spielideen verfügen. Da bildet dann etwa die ganze Trainingsgruppe einen großen Kreis und paßt sich minutenlang einen einzigen Ball zu...

Und auch beim Spielbetrieb läuft noch längst nicht alles rund: In einigen Landesverbänden war beispielsweise bis vor kurzem noch das 11 gegen 11 für den Pflichtspielbetrieb der E-Jugend verbindlich vorgeschrieben. Innerhalb dieser viel zu großen Mannschaften haben einzelne Spieler zwischen den gelegent-

lichen Ballkontakten dann genug Zeit und Muße, ein Schwätzchen mit dem Mannschaftskameraden oder dem Vater am Spielfeldrand zu halten. Oder aber die Minikicker werden von fanatischen Eltern oder übermotivierten Übungsleitern so unter Druck gesetzt, daß sie frustriert sind und die Lust am Fußballspielen verlieren.

Der niederländische Fußball-Verband hat inzwischen mit der Etablierung des Turnierwettbewerbs „4 gegen 4“ als Ergänzung zum traditionellen Spielbetrieb einen weiterreichenden Schritt zu einer zeitgemäßen „Renaissance des Straßenfußballs“ und einer kindgemäßerer Ausbildungsauffassung unternommen.

**Tina Theune-Meyer** stellt die Grundbausteine dieser interessanten Ausbildungskonzeption vor, die eine Möglichkeit für eine qualitative Entwicklung des Jugendfußballs aufzeigt.

Ihr

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)

PS: Wegen eines Specials zum Thema „Sportverletzungen und Körperpflege“ wurde der Seitenumfang dieser Ausgabe erweitert.

**In dieser Ausgabe**

**Amateurtraining/Mittlerer Bereich**

Gero Bisanz

**Angriffsfußball**

Die Schulung der Angriffsmittel

1. Teil: Die Ballkontrolle

3

**Trainingslehre**

Norbert Vieth

„Was mache ich heute nur mit meinem Torhüter?“

15

**Jugendtraining/Grundlagentraining**

Hermann Bomers

**Fußball spielend lernen!**

24

**Jugendtraining/Grundlagentraining**

Tina Theune-Meyer

**4 gegen 4 (4 tegen 4) – nicht nur eine Idee!**

Zum Konzept des niederländischen Fußball-Verbandes (1. Teil)

34

**BDFL-News**

39

**Jugendtraining/Grundlagentraining**

Rolf Mayer

**Auf in die Halle!**

Trainingsvorschläge für verschiedene Schulungsschwerpunkte in der Halle

41

**Special „Sportverletzungen und Körperpflege“**

46

**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	23005-63
Anzeigenabteilung	23005-28
Abonnement/Vertrieb	23005-16
Buchhaltung	23005-20
Buchversand	23005-11
Telefax	23005-99

**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 Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:**

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

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

**Hinweis:**

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

Titelfoto: Bongarts

Gero Bisanz

## Angriffsfußball

Trainingshinweise und -anregungen für die Schulung der Angriffsmittel. 1. Teil: Die Ballkontrolle

**Nur mit der Anhebung des individualtaktischen Leistungsniveaus der einzelnen Spieler kann letztlich auch das Mannschaftsspiel wirkungsvoll verbessert werden.**

**Die Trainer müssen sich immer wieder von dieser Erkenntnis leiten lassen und die Schulung der grundlegenden technisch-taktischen Fertigkeiten noch verstärken als bisher in das Training einbauen. In der täglichen Trainingspraxis wird hierauf immer noch zu wenig Wert gelegt.**

**Für die einzelnen individualtaktischen Elemente werden in nächster Zeit trainingsmethodische Hinweise und trainingspraktische Übungsbeispiele vorgestellt.**



Foto: Lindemann

### Vorbemerkungen

Spieler müssen durch ein regelmäßiges und systematisches Training lernen, geplante und zielgerichtete Spielhandlungen durchzuführen.

Innerhalb des Angriffsspiels muß der jeweilige Ballbesitzer den Ball mit dem Ziel zu seinen Mitspielern weiterleiten, Torchancen herauszuspielen und Tore zu erzielen. Mit einem sicheren Zusammenspiel soll verhindert werden, daß Gegenspieler in Ballbesitz kommen. In der Spielpraxis ist jedoch oft zu beobach-

ten, daß bereits in der ersten Phase des Spieles durch den Torhüter der Ball unkontrolliert nach vorne gespielt wird oder daß der Ball spätestens im Mittelfeld beim Gegner landet.

Ein Grund hierfür liegt besonders in den unteren Leistungsklassen in der ungenügenden technischen Ausbildung der Spieler. Aber auch im oberen Leistungsfußball ist häufig ein unkontrolliertes bzw. ungenaues Kombinationsspiel zu erkennen, obschon die technischen Fertigkeiten im allgemeinen gut beherrscht werden. Also müssen noch andere

Faktoren als nur die „Technik“ die Qualität des Zusammenspiels beeinflussen.

In der Regel kommt es innerhalb des Spieldaufbaus zu Fehlern im Zusammenspiel, zu Fehlpässen und Ballverlusten, wenn die Angriffshandlungen unter dem Druck von Gegenspielern ablaufen, die Räume um den Ballbesitzer herum eng gemacht werden und die Angriffsspieler ohne Ball konsequent gedeckt werden.

Auf diesem Hintergrund interessieren folgende Fragen:

- Warum kommt es so häufig zu Fehlhandlungen im Kombinationsspiel?
- Was sind die Gründe für ein mangelhaftes Verständnis beim Zusammenspiel?
- Welche Möglichkeiten hat der Trainer, die Fehler beim Zusammenspiel zu reduzieren und die Spieler in einem sicheren Angriffsspiel zu schulen?

## Kognitive Grundlagen des Zusammenspiels

Um dieses Ziel eines erfolgreichen Angriffsspiels zu erreichen, müssen zunächst die Grundlagen eines sicheren Kombinationsspiels festgehalten werden.

Die Spieler müssen lernen, die schnell wechselnden Spielsituationen zu erfassen und die vielen auf sie einströmenden Informationen zu verarbeiten:

- Die Position, Flugbahn und Geschwindigkeit des Balles

- Die Standorte und Bewegungen sowie die räumlichen Veränderungen der Mit- und Gegenspieler.

Bei Anfängern und weniger erfahrenen Spielern ist die **Wahrnehmung** weniger auf bestimmte Spielstrukturen als auf Personen, also Mitspieler, gerichtet. Bei Spielern mit mangelhaften technischen Fertigkeiten kommt hinzu, daß sich die Aufmerksamkeit zu einseitig auf den Ball richtet und damit das Beobachtungsfeld so weit eingeschränkt wird, daß andere Aktionen nur lückenhaft aufgenommen werden können.

Ein wesentliches Ziel des Trainings muß es deshalb sein, stärker als bisher die Wahrnehmungsfähigkeiten der Spieler zu schulen und zu entwickeln!

Wenn die Spieler eine Spielsituation angemessen wahrnehmen sollen, so müssen sie diese auch *analysieren, einschätzen und bewerten*. Sie müssen lernen, zu erkennen wie sich die Situation darstellt bzw. welche wesentlichen Merkmale die Situation aufweist. Auf dieser Grundlage können die Spieler dann einen *Handlungsplan* entwerfen, um die sich bietende Aufgabe am besten zu lösen. Als letzter, entscheidender Schritt muß dann auf dieser Planungsgrundlage die eigentliche Spielhandlung folgen.

Diese Abfolge von kognitiven und technischen Prozessen muß je nach „Umgebungs-

druck“ langsam oder schnell ablaufen. In den meisten Spielsituationen ist aber ein schnelles Erfassen, Analysieren, Planen und Handeln erforderlich. Diese Anforderungen an die Konzentration der Spieler werden dadurch noch gesteigert, daß die Prozesse mit jeder neuen Spielsituation in schneller Folge neu von vorne ablaufen müssen. Nach der Bewältigung einer Situation muß sich ein Spieler oft sofort wieder auf eine neue Aufgabe einstellen. Hierdurch wird deutlich, daß Aufmerksamkeit und Konzentration für einen Fußballspieler eine wesentliche Funktion besitzen.

## Konsequenzen für das Training

Wie muß nun aber ein Training ausgerichtet sein, daß diese Leistungseigenschaften der Spieler gezielt verbessern möchte?

Nach vorbereitenden Trainingsphasen muß möglichst schnell zu wettspielnahen Trainingsformen übergeleitet werden. Trainingssituationen müssen möglichst weit mit Spielsituationen übereinstimmen. Schon das Techniktraining muß spielsituativ, also den Wettspielsituationen entsprechend, ausgerichtet sein. Die Verbesserung einer technischen Fertigkeit umfaßt nicht nur den eigentlichen Bewegungsablauf, sondern die richtige Anwendung der jeweiligen Technik zur Lösung einer bestimmten Spielaufgabe.

Um diese Trainingsziele zu erreichen, reicht die Organisation einer bestimmten Abfolge



## 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** Wettkampfttraining (13- bis 18jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

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

**Wichtiger Hinweis:** Video-Cassetten sind vom Umtausch ausgeschlossen!

philippka

von Trainingsformen durch den Trainer allein nicht aus. Der Trainer muß mit der Mannschaft innerhalb der Trainingsformen „arbeiten“ und durch sein Einwirken, durch seine Korrekturen und Hilfestellungen den Spielern gute und schlechte Lösungen von Spielaufgaben bewußt machen. Der Trainer hat seine Spieler letztlich so weit zu bringen, daß sie selbst erkennen, ob die Lösung einer bestimmten Spielaufgabe schlecht, gut oder optimal war. Zunächst hilft der Trainer seiner Mannschaft noch. Das Endziel bleibt aber immer ein möglichst hohes Maß an Selbstständigkeit. Die Spieler müssen lernen, selbst zu entscheiden und eigenständig zu handeln. Sie müssen Verantwortung zeigen und einmal getroffene Entscheidungen entschlossen vertreten.

Selbstsicht und eine möglichst selbstkritische Eigenbewertung sind wichtige Trainingsziele. Nur wenn die Spieler diese Leistungseigenschaften erlernen, sind sie nicht so ausschließlich auf Rückmeldungen durch den Trainer angewiesen. Dieser Lerneffekt tritt aber nur dann ein, wenn den Spielern innerhalb bestimmter Trainingsformen auch genügend Entscheidungsspielraum überlassen wird.

Damit für Trainer und Spieler eine selbstkritische Bewertung der eigenen Lernfortschritte innerhalb des Trainings möglich ist, müssen jeweils die Trainingsziele genau bestimmt werden, die mit den Trainingsformen erreicht werden sollen.

## Stellenwert der Individualtaktik

Ein grundsätzliches Ziel ist zunächst die Anhebung des individualtaktischen Leistungsniveaus der Spieler, weil dieser Leistungsbereich letztlich die Spieltaktik bestimmt. Grundlage eines sicheren Zusammenspiels ist das Können der einzelnen Spieler – vor allem die individuellen technischen Fertigkeiten und deren richtige Anwendung in Spielsituationen.

Auf einem gut ausgebildeten individualtaktischen Leistungsniveau können dann gruppentaktische Handlungen mit dem Ziel trainiert werden, Sicherheit und Flexibilität im Kombinationsspiel zu erreichen. Im gruppentaktischen Bereich kommt es nicht nur auf das individuelle Leistungsvermögen und eigenständige Handlungen an, sondern die Entscheidungen des Einzelspielers müssen in Abstimmung mit den Aktionen von Mit- und Gegenspielern getroffen werden.

Die individuelle Taktik sollte im Training zur eigentlichen Grundlage der Mannschaftstaktik werden. Eine wesentliche Verbesserung des Angriffsspiels wird speziell dadurch erreicht, daß die individualtaktischen Entscheidungen jeweils innerhalb der Mannschaftstaktik hervorgehoben und bewußt gemacht werden. Damit wird unterstrichen, daß der Leistungsstand des einzelnen Spielers die wesentliche Grundlage für mannschaftstaktische Handlungen ist.

Die Trainer müssen sich immer wieder von dieser Erkenntnis leiten lassen und die Verbesserung der grundlegenden technisch-tak-

tischen Fertigkeiten noch verstärker als bisher in das Training integrieren. In der täglichen Trainingspraxis wird hierauf immer noch zu wenig Wert gelegt. Einzelne Trainingsschwerpunkte werden oft nur flüchtig angedeutet oder zu schnell gewechselt.

Im Profi-Fußball sollten komplette Trainingseinheiten der Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens gewidmet werden. In den Amateurligen, bei 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche, kann ein solches Training in das Aufwärmprogramm integriert und im Anschluß daran fortgesetzt werden.

Wenn in jeder Trainingseinheit nur 20 bis 30 Minuten für diesen Trainingsschwerpunkt eingeplant werden, dann würden in verhältnismäßig kurzer Zeit Fortschritte sichtbar werden, die sich positiv auf die Qualität des Angriffsspiels auswirken.

Die Spieler müssen im Training möglichst viele Wettspielsituationen vorerleben, **erfahren**, an die sie sich dann im Wettspiel selbst erinnern.

Dies wird aber nur erreicht, wenn folgende trainingsmethodische Hinweise beachtet werden:

▶ Trainingsziele müssen geplant, festgelegt und über einen ausreichend langen Zeitraum schwerpunktmäßig verfolgt werden.

▶ Die Trainingsziele müssen mittels geeigneter, wettspielbezogener Trainingsformen angesteuert werden.

▶ Innerhalb der einzelnen Trainingselemente müssen möglichst viele Wiederholungen erreicht werden, um einen hohen Trainingseffekt zu erzielen.

▶ Der Trainer muß verstärkten Wert auf eigene Entscheidungen der Spieler legen.

▶ Die Spieler müssen lernen, Spielsituationen richtig zu „lesen“, Aktionen und Handlungen von Mit- und Gegenspielern zu beobachten und zu verarbeiten, sowie Zeitverläufe der eigenen und gegnerischen Handlungen richtig einzuschätzen.

▶ Die Spieler müssen lernen, unter Zeitdruck Entscheidungen zu treffen.

▶ Die Spieler müssen möglichst viele Handlungsalternativen kennenlernen, um sich für die optimale Lösung von Spielaufgaben entscheiden zu können.

## Elemente der Individualtaktik

Für die Erarbeitung einzelner Trainingsziele werden in nächster Zeit trainingspraktische Anregungen gegeben, wobei sich zunächst auf die Verbesserung des individualtaktischen Bereichs beschränkt wird. Mit diesem Schwerpunkt werden gleichzeitig aber auch Möglichkeiten der gruppen- und mannschaftstaktischen Schulung mitaufgezeigt.

## Das Training der Ballkontrolle

Die folgenden Trainingsanregungen befassen sich mit der Verbesserung der **Ballkontrolle** unter dem Druck von Gegenspielern.

## Allgemeine Trainingshinweise

Um den Ball sicher unter Kontrolle zu bringen, wird von den Spielern eine schnelle Entschluß- und Handlungsfähigkeit gefordert. Die Ballkontrolle überträgt dem betreffenden Spieler immer die **Spielinitiative** und hängt ab von der Spielumgebung und vom Verhalten der Mit- und Gegenspieler. Dieses Spielelement muß immer mit dem Ziel geschult werden, den Ballbesitz zu sichern, um schließlich den Torerfolg zu ermöglichen.

Alle Formen der Ballkontrolle sind vor allem im Profibereich „unter Streß“ zu trainieren, also mit Tempo und unter Bedrängnis durch Gegenspieler (Pressing). Die Spieler sollen somit lernen, die Aufmerksamkeit und Konzentration neben dem Ball auch den Mit- und Gegenspielern zuzuwenden.

## Allgemeine Trainingsziele

▶ Einen zugespielten Ball sicher unter Kontrolle bringen.

▶ Bälle bei Beibehaltung des Spieltempos unter Kontrolle bringen.

▶ Bälle unter Bedrängnis durch Gegenspieler kontrollieren und zielstrebig weiterleiten.

▶ Bälle in hohem Lauftempo unter Kontrolle bringen.

Jedes Zuspiel, das nicht sinnvollerweise direkt weitergeleitet werden kann, muß zwangsläufig unter Kontrolle gebracht werden. Weil das in den meisten Spielsituationen der Fall ist, kommt der Ballkontrolle innerhalb des Kombinationsspiels eine große Bedeutung zu. Die meisten Spielsituationen, vor allem bei einem aggressiven Deckungsverhalten der Gegenspieler und in engen Spielräumen, können nur durch eine sichere Ballkontrolle angemessen gelöst werden.

Deshalb sollte die Ballkontrolle immer wieder unter Bedrängnis durch einen oder mehrere Gegenspieler (Pressing) trainiert werden. Es ist darauf zu achten, daß nach der Ballkontrolle Anschlußaktionen erfolgen.

## Spezielle Trainingsziele

▶ Für Abwehrspieler:

– Flach und hoch zugespielte Bälle auch unter Bedrängnis unter Kontrolle bringen.

▶ Für Mittelfeldspieler:

– Bälle so an- und mitnehmen, daß das Spieltempo beibehalten bzw. noch erhöht werden kann.

– Bälle in hohem Tempo sicher an- und mitnehmen und dabei eng am Körper (Fuß) führen.

– Scharf zugespielte Bälle aus unterschiedlichen Entfernungen und unterschiedlichen Höhen sicher unter Kontrolle bringen.

▶ Für Stürmer:

– Bälle in höchster Bedrängnis an- und mitnehmen.

– Ballkontrolle zu einer Seite antäuschen und das Zuspiel danach zur entgegengesetzten Seite mitnehmen, um Gegenspieler auszuspielen und zum Passen bzw. zum Tor-schuß zu kommen.

## Exemplarische Trainingseinheit

### Verbesserung der Ballkontrolle

#### Trainingsziel:

– Verbesserung der Ballkontrolle unter gegnerischer Bedrängung vor dem Tor

### Aufwärmen (25 bis 30 Minuten)

#### Phase I

##### Trainingsorganisation:

Jeweils 2 Spieler haben einen Ball. Der Torhüter macht bei diesen Aufwärmübungen zur Schulung der Ballkontrolle mit, weil seine technischen Fertigkeiten durch die neue Rückpaßregel zukünftig viel stärker gefordert werden.

##### Übung 1:

Die Spieler passen sich in lockerem Tempo flach zu. Nach der Ballkontrolle dribbeln sie jeweils einige Meter weiter (etwa 2 bis 3 Minuten).

Im Anschluß: Dehnung der Wadenmuskulatur.

##### Übung 2:

Spieler A spielt den Ball aus dem Jonglieren heraus zwischendurch zu seinem Partner, der das Zuspiel kontrolliert und dann ebenfalls mit dem Jonglieren beginnt (8 bis 10 Aktionen für jeden Spieler).

Im Anschluß: Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

##### Übung 3:

Die beiden Spieler halten den Ball mit dem Fuß hoch. Jeder Spieler jongliert etwa 7 x, bevor er seinem Partner zuspielt. Der Spieler, der gerade nicht jongliert, soll jeweils anfersen.

Im Anschluß: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

##### Übung 4:

Ballhochhalten in der 2er-Gruppe. Der Spieler, der gerade nicht jongliert, absolviert 5 lockere Hocksprünge (3 bis 4 Wiederholungen).

Im Anschluß: Dehnung der Adduktoren und Hüftbeuger.

#### Phase II

##### Übung 1:

Spieler A paßt scharf und genau zu B. B nimmt den Ball kurz an, täuscht dann ein Dribbling zu einer Seite an und dribbelt mit Tempo zur anderen Seite weg. Danach paßt B zu A, usw.

##### Übung 2:

A paßt zu B, der sich mit einem kurzen Antritt freiläuft. Nach der Ballkontrolle dribbelt B noch einige Meter weiter und spielt dann A an, usw.

##### Übung 3:

A paßt zu B, der die Ballkontrolle zu einer Seite antäuscht und den Ball dann zur anderen Seite mitnimmt. Danach spielt B seinen Partner A an, usw.

##### Übung 4:

Die Partner spielen sich aus etwa 30 Metern lange Flugbälle zu, die sie jeweils gleich in den Lauf verarbeiten.

##### Übung 5:

Die Partner spielen Flugbälle mit einer Körpertäuschung bei der Ballkontrolle.

##### Übung 6:

Die Spieler spielen lange Flugbälle auf den Partner, der sich jeweils mit einem kurzen Antritt freiläuft.

#### Phase III

##### Trainingsorganisation:

Der Torhüter wärmt sich nun torwärtspezifisch auf. Die übrigen Spieler teilen sich in 3er-Gruppen mit je einem Ball auf.

##### Übung 1:

Die 3 Spieler bewegen sich in einem Abstand von 10 bis 15 Metern zueinander. A paßt flach und scharf zu B, der sich anbietet. B nimmt das Zuspiel an und dribbelt im höchsten Tempo auf den attackierenden C zu und überspielt diesen. Dann paßt B zu C, usw.

##### Übung 2:

Die Spieler erweitern den Abstand zueinander. Die gleiche Übung läuft nun mit weiten Flugbällen ab.

##### Übung 3:

A und B stellen sich als Angreifer und Deckungsspieler etwa 10 Meter vor einer markierten Ziellinie auf. C begibt sich mit Ball weiter in den Rückraum. C spielt den Angreifer A an, der sich von seinem Gegenspieler B löst und nach der Ballkontrolle im 1 gegen 1 die Ziellinie überdribbeln soll.

Im Anschluß: Dehnung der Adduktoren und Hüftbeuger.

### Hauptteil (50 Minuten)

#### Spiel- und Übungsform 1:

Jeweils 5 Spieler bilden einen Kreis von etwa 20 Metern Durchmesser. Der Ballbesitzer A paßt zu einem Mitspieler B und nimmt dessen Position ein. B nimmt den zugespielten Ball sicher an und mit und spielt einen anderen Mitspieler an, usw.

Variationen:

- Die Bälle werden in unterschiedlicher Höhe zugespielt.
- Der Abstand wird auf 30 Meter erweitert.
- Alle Aktionen laufen in höchstem Tempo ab.

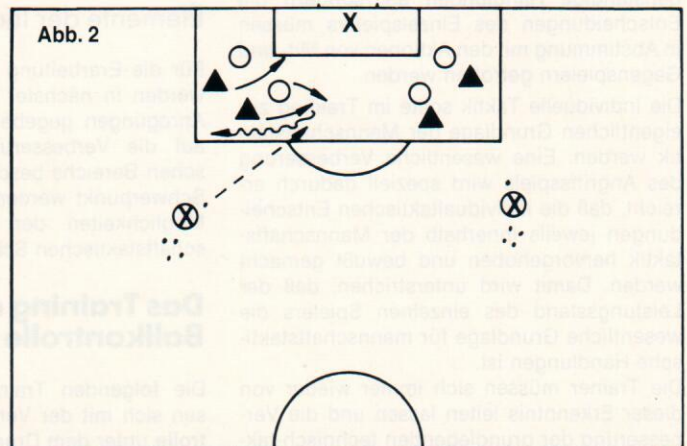
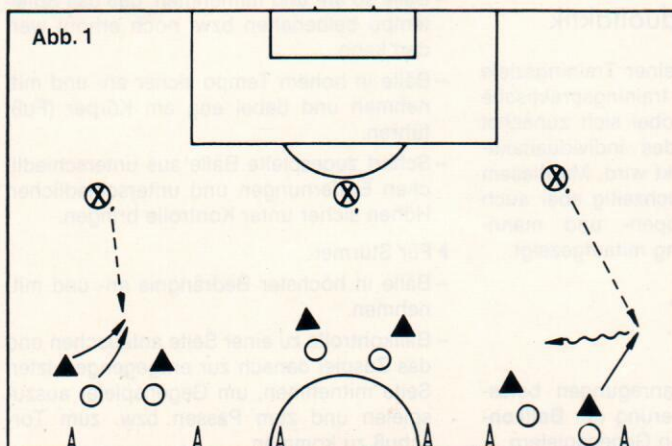
#### Spiel- und Übungsform 2 (Abb. 1):

1 und 2 gegen 2 vor einer Linie

Auf der Mittellinie sind mit Hütchen einige 10 Meter breite Ziellinien markiert. Vor jede Ziellinie begeben sich 2 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler. Weiter im Rückraum, in der Nähe des Strafraums, stellt sich ein Anspieler mit Ball auf.

Der Anspieler spielt einen der beiden Angreifer an, die sich vor der Ziellinie abgestimmt freilaufen. Der angespielte Angreifer versucht, im Alleingang oder Zusammenspiel mit seinem Mitspieler über die Ziellinie zu dribbeln.

Wenn die Abwehrspieler den Ball erobern, so spielen sie zum Anspieler zurück.



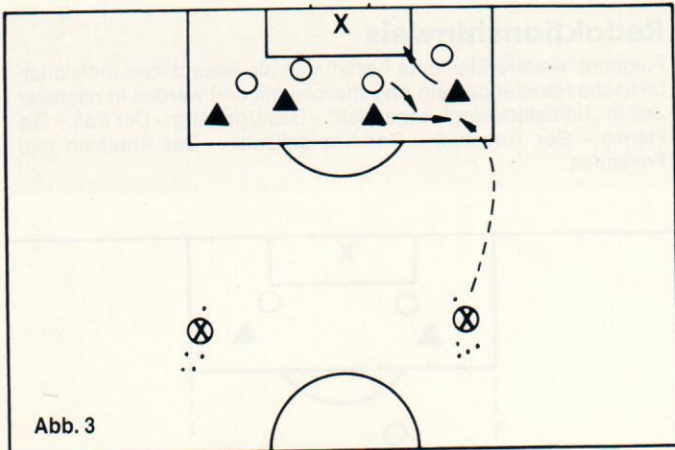


Abb. 3

Variation:

– Nach einer Balleroberung durch die beiden Verteidiger und einem Paß zum Anspieler findet sofort ein Aufgaben- und Positionenwechsel zwischen den beiden 2er-Gruppen statt. Welches Spielerpaar erzielt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte?

**Spiel- und Übungsform 3 (Abb. 2):**

1 und 2 gegen 2 im Strafraum auf ein Tor mit Torhüter

Innerhalb des Strafraums spielen 2 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler. Der Anspieler stellt sich mit einigen Bällen außerhalb des 16-Meter-Raumes auf. Die Angreifer sollen sich von den Gegenspielern lösen, den Paß des Anspielers unter Kontrolle bringen und im Zusammenspiel oder Alleingang im 2 gegen 2 entschlossen zum Torabschluß kommen.

Es wird im Wechsel in 2 Gruppen gespielt, die sich zu Spielbeginn jeweils an einer Seite des Strafraums aufstellen.

Erobern sich die beiden Deckungsspieler den Ball, spielen sie zum Anspieler zurück. Nach 6 bis 8 Angriffen wechseln die beiden 2er-Gruppen die Positionen und Aufgaben.

Variation:

– Erobern sich die Abwehrspieler den Ball, so wechseln sie nach einem Zuspiel zum Anspieler sofort mit den beiden Angreifern die Positionen und Aufgaben. Welche 2er-Gruppe hat nach 3 Minuten die meisten Tore erzielt?

**Spiel- und Übungsform 4 (Abb. 3):**

2 und 4 gegen 4 im Strafraum auf ein Tor mit Torhüter

2 Anspieler stellen sich mit einigen Bällen außerhalb des Strafraums auf. Innerhalb des 16-Meter-Raumes spielen 4 Angreifer gegen 4 Deckungsspieler.

Die beiden Anspieler passen im Wechsel einem Spieler der Angreifergruppe zu, die sich im 4 gegen 4 bis zum Torabschluß durchspie-

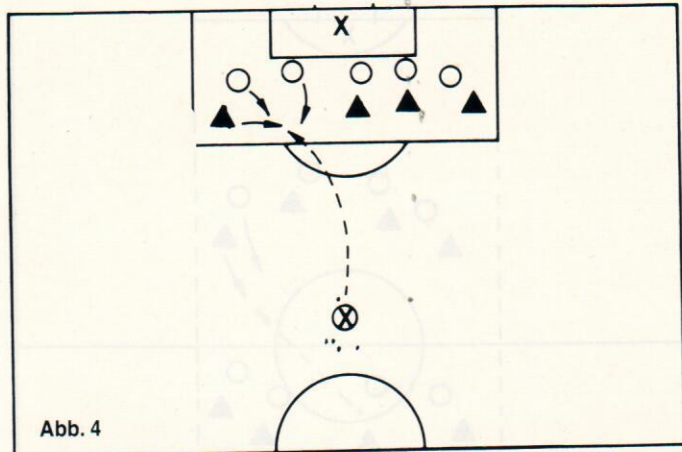


Abb. 4

len soll. Nach 6 bis 8 Aktionen wechseln die beiden 4er-Gruppen die Aufgaben und Positionen.

**Spiel- und Übungsform 5 (Abb. 4):**

1 und 4 gegen 5 im Strafraum auf ein Tor mit Torhüter

Einer der beiden Anspieler begibt sich als zusätzlicher Abwehrspieler in den Strafraum, so daß sich nach einem Anspiel die 4 Angreifer gegen 5 Deckungsspieler zum Torabschluß durchsetzen müssen.

**Abschlußspiel (15 Minuten)**

**7 gegen 7 bis 11 gegen 11**

Je nach Größe der Trainingsgruppe spielen 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander.

Dabei wird ein besonderer Schwerpunkt auf das sichere Zusammenspiel gelegt, vor allem auf eine sichere Ballkontrolle und ein genaues Zuspiel.

**Weitere Trainingsformen**

**Spiel- und Übungsform 1 (Abb. 5):**

2 und 4 gegen 4 auf ein Tor mit Torhüter

2 Anspieler stellen sich mit einigen Bällen auf beiden Spielfeldseiten in Höhe der Strafraumlinie auf. Sie spielen im Wechsel auf die Angreifergruppe, die sich im Spiel 4 gegen 4 Tormöglichkeiten erspielen soll.

Variation:

– Die Anspieler stellen sich weiter im Rückraum, etwa 30 Meter vor der Torlinie, an den Seitenlinien auf. Sie spielen hohe und halbhohhe Bälle auf die Stürmer in den Strafraum, die die Zuspiele unter Kontrolle bringen und zu einem schnellen und guten Zusammenspiel bis zu einem Torabschluß kommen sollen.

**Spiel- und Übungsform 2 (Abb. 6):**

3 gegen 3 (4 gegen 4) auf 3 gegen 3 (4 gegen 4) über eine neutrale Zone

2 Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander. Die beiden Teams unterteilen sich jeweils intern in 3 (4) Abwehrspieler und 3 (4) Angriffs-

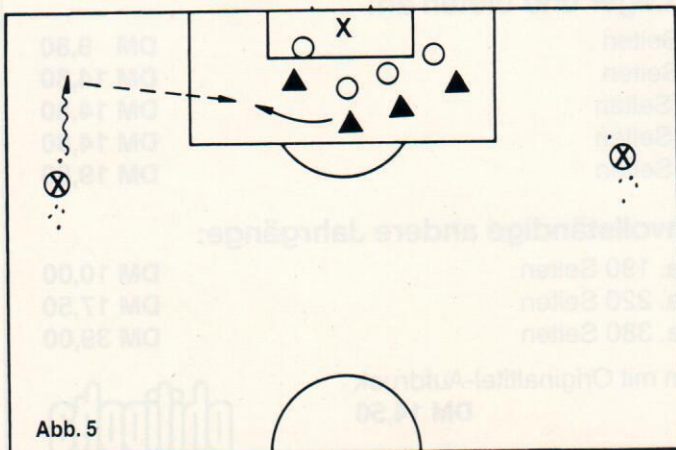


Abb. 5

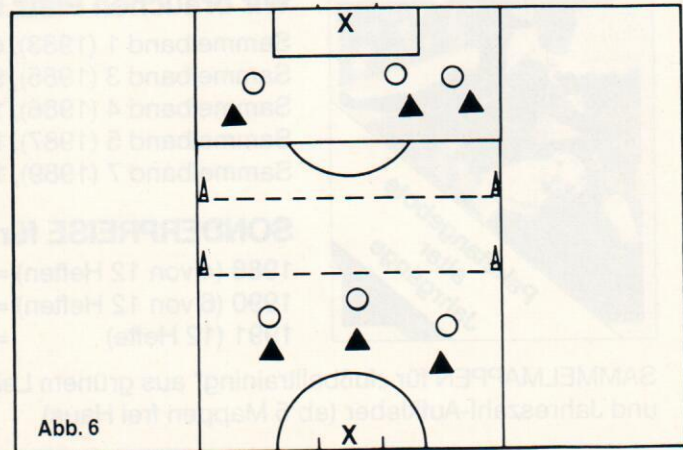


Abb. 6

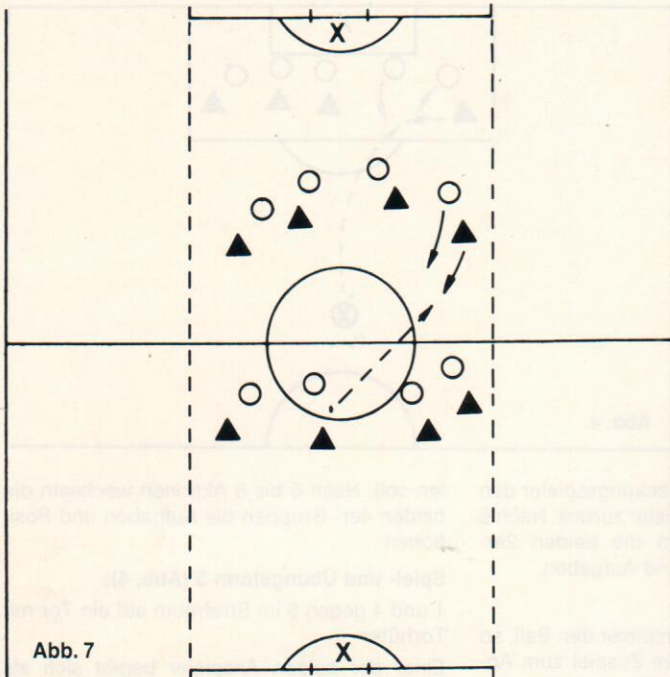


Abb. 7

**Redaktionshinweis**

Folgende weitere Elemente bestimmen als wesentliche individualtaktische Handlungen ein Angriffsspiel mit und werden in nächster Zeit in „fußballtraining“ behandelt: → Das Dribbling – Der Paß – Die Flanke – Der Torschuß – Das Kopfballspiel – Das Anbieten und Freilaufen.

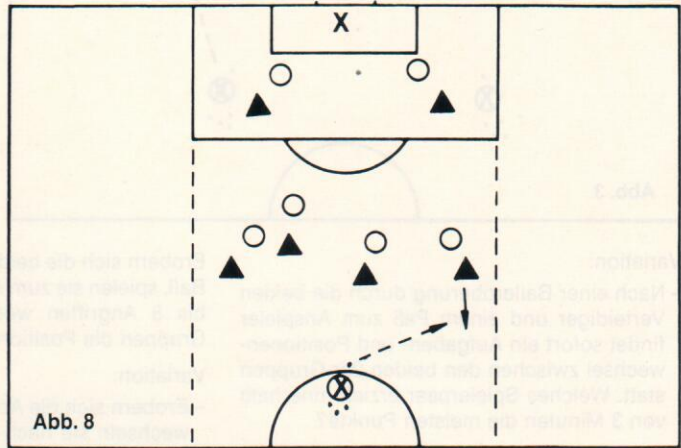


Abb. 8

spieler und begeben sich in 2 abgegrenzte Spielräume.

Zwischen beiden Spielräumen liegt eine 10 bis 15 Meter breite Zone, die nicht betreten werden darf. Die Abwehrspieler sollen nach einer Balleroberung jeweils einen der eigenen Angreifer im anderen Spielraum anspielen, die dann zum Torabschluß auf das gegnerische Tor kommen.

**Spiel- und Übungsform 3 (Abb. 7):**

3 gegen 3 (4 gegen 4) auf 3 gegen 3 (4 gegen 4) über die Mittellinie

Die beiden Mannschaften spielen wieder unterteilt in eine Angreifer- bzw. Verteidigergruppe auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander, die auf den beiden Strafraumlinien aufgestellt sind. Die Mittellinie soll nicht überschritten werden.

**Spiel- und Übungsform 4 (Abb. 8):**

1 und 4 gegen 4 auf 2 gegen 2

1 Anspieler am Mittelkreis spielt mit 4 angreifenden Mittelfeldspielern gegen 4 verteidigende Mittelfeldspieler vor dem Strafraum zusammen.

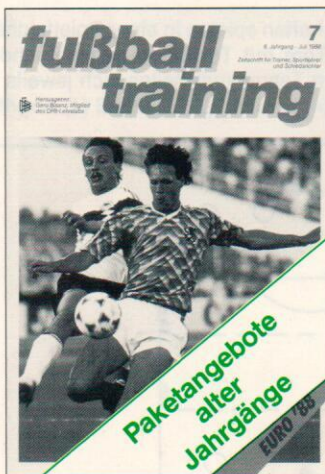
Innerhalb des 16-Meter-Raumes spielen zusätzlich 2 Angreifer gegen 2 Deckungsspieler. Die angreifenden Mittelfeldspieler sollen nach einem Paß des Anspielers aus dem 4 gegen 4 heraus einen der beiden Stürmer im Strafraum anspielen. Die beiden Angreifer müssen sich dann im 2 gegen 2 bis zum Torabschluß durchsetzen.

Nach 4 bis 5 Minuten erfolgt ein Aufgaben- und Positionenwechsel zwischen den einzelnen Spielergruppen.

**Hinweise für alle Trainingsformen**

► Je nach Größe der Trainingsgruppe oder zur Erschwerung bzw. Erleichterung der jeweiligen Spielaufgabe können die einzelnen Spielergruppen auch verändert werden.

► Wenn bestimmte Techniken oder Verhaltensweisen trainiert werden, dann ist es sinnvoll, eine Angriffsformation über einen längeren Zeitraum beizubehalten. Denn nur so kann das Spielverhalten vom Trainer genau beobachtet und anschließend gezielt korrigiert werden. Die Spieler sollten nach den Korrekturhilfen noch ausreichende Gelegenheit bekommen, die Trainerhinweise umzusetzen und das eigene Spielverhalten zu regulieren.



**fußballtraining-Sammelbände und -Hefte früherer Jahre zu günstigen Preisen!**

**Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:**

- Sammelband 1 (1983), 64 Seiten
- Sammelband 3 (1985), 96 Seiten
- Sammelband 4 (1986), 112 Seiten
- Sammelband 5 (1987), 112 Seiten
- Sammelband 7 (1989), 112 Seiten

- DM 9,80
- DM 14,80
- DM 14,80
- DM 14,80
- DM 19,80

**SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:**

- 1988 (4 von 12 Hefen) = ca. 190 Seiten
- 1990 (6 von 12 Hefen) = ca. 220 Seiten
- 1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten

- DM 10,00
- DM 17,50
- DM 39,00

SAMMELMAPPEN für „fußballtraining“ aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahrezahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus)

**DM 14,50**



Bestellschein Seite 38.



Norbert Vieth

# „Was mache ich heute nur mit meinem Torhüter?“

Trainingsformen für eine interessante und praktikable Verbindung des Feldspielertrainings mit einer Torwartschulung

**Welchem Trainer plagt nicht das Gewissen, wenn er an das Torhüter-Training denkt? Gerade in unteren Leistungsbereichen kann nur selten auf einen speziellen Torwart-Trainer zurückgegriffen werden. Der Trainer ist aber oft damit überfordert, über das Mannschaftstraining hinaus an Extra-Terminen ein zusätzliches Torhüter-Einzeltraining zu absolvieren. Deshalb ist gerade in diesem Trainingsbereich nach neuen und kreativen Lösungswegen zu suchen.**



Foto: Lindemann

## Vorbemerkungen

In „fußballtraining“ (PETER 3/1992) wurden bereits Trainingsformen für eine interessante Neugestaltung der traditionellen Torhüter-Schulung vorgestellt. Durch eine effektive Verbindung der Torwartausbildung mit dem Feldspielertraining werden gleichzeitig viele trainingsorganisatorische und -methodische Vorteile erzielt. Hierzu werden weitere Komplexübungen vorgestellt.

## Trainingshinweise

□ Die Komplexübungen sind nicht nach Leistungsbereichen geordnet. Grundsätzlich übersteigen sie aber mittlere Leistungsansprüche nicht, so daß sie zunächst alle im mittleren Amateurbereich und bei leistungsorientierten Jugendmannschaften eingesetzt werden können. Viele Trainingsformen sind aber darüber hinaus auch für untere Alters- und Leistungsbereiche geeignet.

□ Innerhalb einer Komplexübung sind größtenteils vielfältige Variationen möglich. Damit lassen sich die Übungsintensität und die Schulungsschwerpunkte für Torhüter und Feldspieler gezielt steuern. Dies hat auch den Vorteil, daß oft eine einzige Organisationsform vom Trainingsbeginn an bis weit in den Hauptteil hinein unverändert bleiben kann.

□ Eine trainingsorganisatorische Schwierigkeit ergibt sich bei manchen Komplexübungen daraus, daß sie nur effektiv sind, wenn eine bestimmte Trainingsgruppengröße (etwa 6 bis 8 Spieler) nicht überschritten wird. Ansonsten würden zu lange Wartezeiten für die einzelnen Spieler auftreten. Hier ist wie so oft das organisatorische Geschick und die Flexibilität des jeweiligen Trainers gefragt. Eine einfache Möglichkeit ist die Teilung der Trainingsgruppe. Die eine Teilgruppe absolviert die Torhüter-Feldspieler-Schulung, die andere Teilgruppe erfüllt in der Zwischenzeit eine andere Trainingsaufgabe (Ausdauerparcours, Spiel auf kleine Tore, 5 gegen 2). Von Zeit zu Zeit findet ein Aufgabentausch statt.

□ Ein Trainingsmittel, auf das bei der Torhüter-Feldspieler-Schulung nicht verzichtet werden kann, ist ein tragbares Normaltor. Allein durch die unterschiedliche Positionierung der beiden Tore (gegenüber, nebeneinander, rechtwinklig) eröffnen sich die vielfältigsten Übungsmöglichkeiten.

□ Die vorgestellte Übungssammlung kann nur als Anregung dienen. Die Trainer sollten die vorgestellten Trainingsformen auf dem Hintergrund der eigenen Trainingssituation und -verhältnisse kritisch auf die Praktikabilität hin prüfen und gegebenenfalls kreativ verändern und anpassen.

## Komplexübungen für das Torwart-Mannschaftstraining

### Trainingsform 1

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- Halten von Distanzschüssen

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Zielgenaue Hereingaben
- Schulung der Ballkontrolle
- Plazierte Distanzschüsse

#### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden etwa 35 Meter gegenüber aufgebaut. Die Spieler haben alle einen Ball und stellen sich an der einen Spielfeldseite neben Tor 1 auf.

#### Übungsablauf (Abb.1):

Der erste Spieler schlägt eine Hereingabe vor das Tor 1. Torhüter 1 fängt die Flanke ab und rollt in den Lauf des Spielers zurück, der sich in Richtung des Tores 2 freiläuft. Nach einer sicheren Ballkontrolle schließt der Spieler mit einem plazierten Distanzschuß auf Tor 2 ab. Danach schließt sich der Spieler wieder der Gruppe an.

#### Variationen:

- Torhüter 1 prellt den Ball in den Lauf des Spielers, der das hohe Zuspiel zum Torschuß verarbeitet.
- Nach der Ballkontrolle erfolgt ein Alleingang gegen den Torhüter 2.
- Vor Tor 2 stellt sich ein zusätzlicher Verteidiger auf, der vor einem Torabschluß zunächst im 1 gegen 1 ausgespielt werden muß.

### Trainingsform 2

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- Zielgenaue Abwürfe

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Schulung von Flanken
- Verbesserung der Ballkontrolle

#### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden etwa 40 Meter gegenüber aufgebaut. Die Spieler haben alle

einen Ball und stellen sich hintereinander an der einen Spielfeldseite neben Tor 1 auf.

#### Übungsablauf (Abb. 2):

Der erste Spieler flankt vor das Tor 1. Der Torhüter fängt die Hereingabe ab und wirft in den Lauf des Flankengebers zurück, der sich an der Seitenlinie entlang in Richtung Tor 2 freiläuft. Nach einer sicheren Ballkontrolle flankt der Spieler anschließend aus dem Lauf vor das Tor 2.

Der Spieler läuft danach hinter dem Tor her auf die andere Seite, von wo aus der 2. Durchgang mit einer Hereingabe vor Tor 2 beginnt.

#### Variationen:

- Die Spieler durchdribbeln beim Lauf entlang der Seitenlinie einen Slalomparcours.
- Für die Flanken werden verschiedene Vorgaben erteilt: flach und scharf/hoch über die Deckung hinweg.
- Vor den beiden Toren stellen sich Angreifer auf, die die Hereingaben verwerten sollen.

### Trainingsform 3

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- Halten von Distanzschüssen

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Zielgenaue Flanken
- Schnelle Ballkontrolle
- Genauer Torschuß

#### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden 30 bis 35 Meter gegenüber aufgebaut. Die Spieler unterteilen sich in 2 Gruppen und stellen sich auf beiden Seiten des Tores 1 auf. Nur von der Gruppe 1 hat jeder Spieler einen Ball.

#### Übungsablauf (Abb. 3):

Der erste Spieler der Gruppe 1 flankt vor das Tor 1. Der Torhüter fängt die Hereingabe ab und rollt in den Lauf des anderen Gruppenersten. Der Spieler nimmt das Torhüter-Zuspiel kurz mit und schließt mit einem plazierten Distanzschuß auf Tor 2 ab. Danach begeben sich die Spieler jeweils zur anderen Gruppe.

#### Variationen:

- Bei der Ballkontrolle ist nur ein Ballkontakt erlaubt. Danach müssen die Spieler sofort zum Abschluß kommen.
- Torhüter 2 stellt sich etwas weiter vor dem Tor auf, um den Schußwinkel zu verkürzen. Die Angreifer sollen den Torhüter mit einem Lupfer überwinden.
- Nach dem Torhüter-Zuspiel legt der Spieler nochmals quer auf den ursprünglichen Flankengeber, der beim Tor 2 zum Abschluß kommt.
- Nach dem Torhüter-Zuspiel umdribbelt der Spieler in höchstem Tempo zwei Hütchen, um dann beim Tor 2 abzuschließen. Der Flankengeber startet nach der Hereingabe diagonal über das ganze Spielfeld, um im 1 gegen 1 den Torabschluß zu verhindern (Abb. 4).

### Trainingsform 4

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- Zielgenaue Abwürfe

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Schulung von Flanken
- Torabschlüsse nach Hereingaben

#### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von 45 Metern gegenüber aufgebaut. Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf und stellen sich auf beiden Seiten des Tores 1 auf. Nur die Spieler der Gruppe 1 haben alle einen Ball.

#### Übungsablauf (Abb.5):

Der erste Spieler der Gruppe 1 flankt vor das Tor 1. Der Torhüter fängt die Hereingabe ab und wirft in den Lauf des ersten Spielers der Gruppe 2, der sich entlang der Seitenlinie freiläuft. Nach einer Ballkontrolle in der Bewegung gibt der Spieler aus dem Lauf eine Flanke vor das Tor 2 herein. Danach schließen sich die beteiligten Spieler jeweils der anderen Gruppe an.

#### Variationen:

- Für die Flanken vor die beiden Tore werden

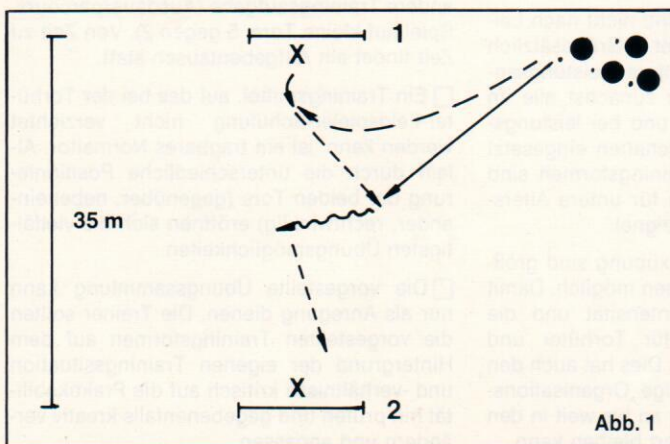


Abb. 1

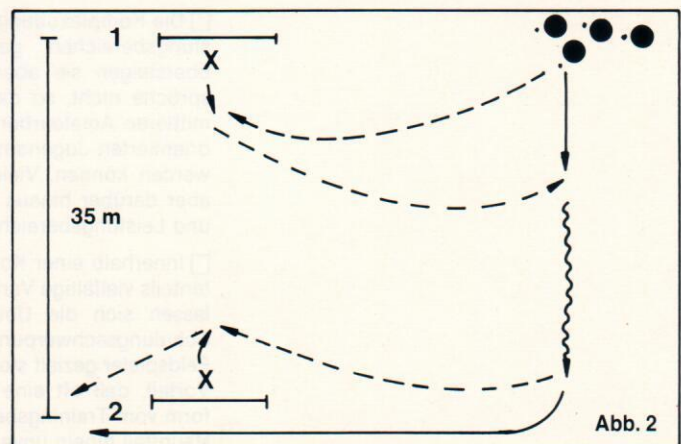
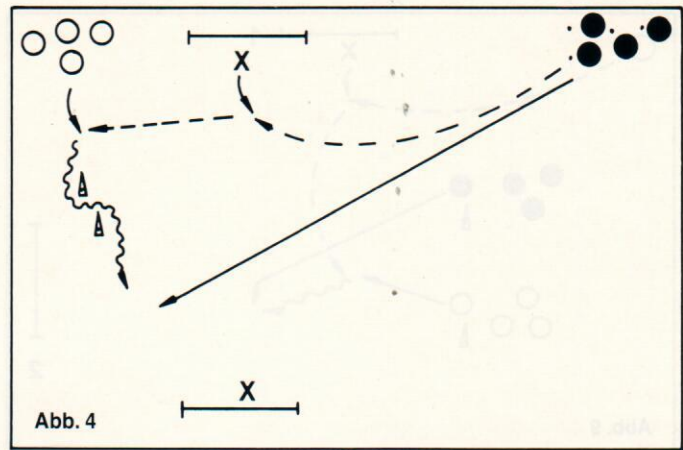
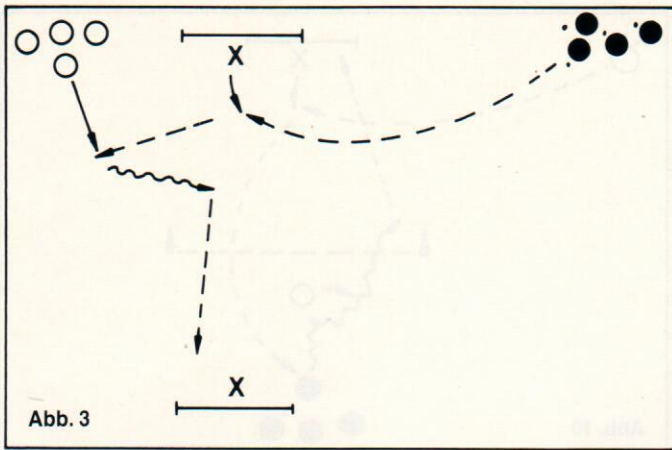


Abb. 2



verschiedene Vorgaben erteilt: Hereingaben vor Tor 1: flach und scharf – Hereingaben vor Tor 2: hoch und lang.

- Vor Tor 2 werden mit zusätzlichen Spielern verschiedene Angriffskonstellationen hergestellt (z. B. 1 gegen 1, 2 gegen 1, 2 gegen 2), aus denen heraus die Hereingaben verwertet werden müssen.
- Der Spieler der Gruppe 1 startet direkt nach seiner Hereingabe vor das Tor 2, um die Flanke des anderen Spielers möglichst direkt zu verwerten (Abb. 6).
- Der Torhüter 2 rollt den Ball nach einer abgefangenen Hereingabe dem entgegenlaufenden Flankengeber der Gruppe 1 zu, der direkt/nach 1 Ballkontakt mit einem Distanzschuß auf Tor 2 abschließt (Abb. 7).

## Trainingsform 5

### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- Halten von Distanzschüssen
- Zusammenwirken mit einem Deckungsspieler

### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Schulung von Flanken
- Schnelle Ballkontrolle und plazierte Torabschlüsse
- Verbesserung im 1 gegen 1

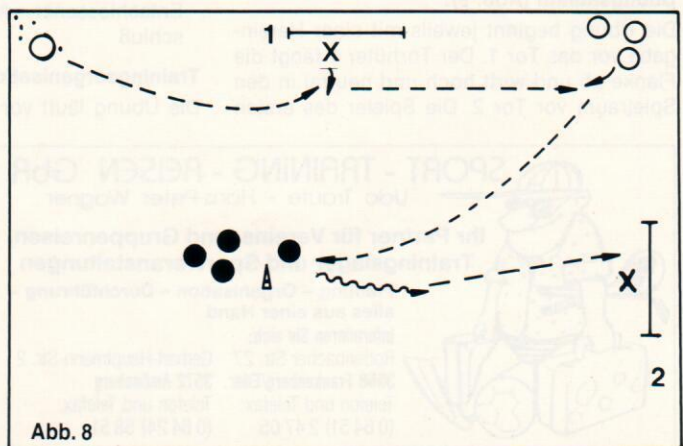
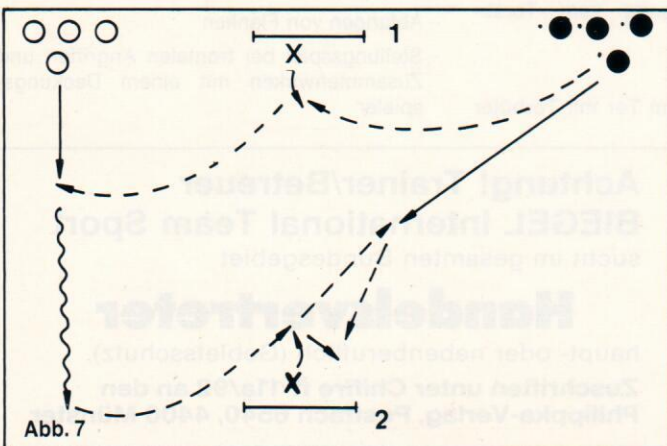
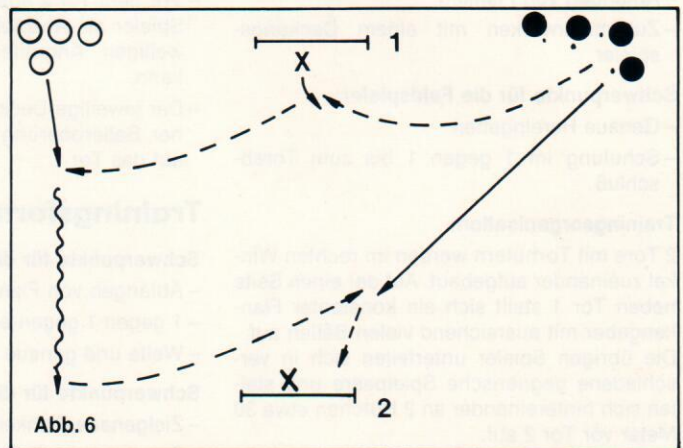
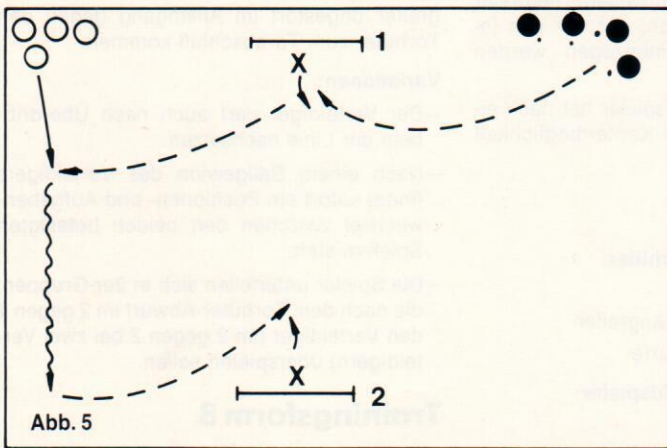
### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden im rechten Winkel zueinander aufgebaut. Auf der einen Seite

des Tores 1 stellt sich ein fester Flankengeber mit einigen Bällen auf. Die übrigen Spieler unterteilen sich gleichmäßig in 2 Gruppen, wobei sich die Gruppe 1 auf der anderen Seite des Tores 1 und die Gruppe 2 etwa 25 Meter frontal vor Tor 2 plaziert.

### Übungsablauf (Abb. 8):

Der Flankengeber beginnt die Übung mit einer Hereingabe vor das Tor 1. Der Torhüter fängt die Flanke ab und rollt auf den ersten Spieler der Gruppe 1, der das Torhüter-Zuspiel möglichst schnell verarbeitet und einen Flugball auf den anderen Gruppenersten schlägt. Nach einer kurzen Ballkontrolle schließt der angespielte Spieler mit einem plazierten Distanzschuß auf Tor 2 ab.



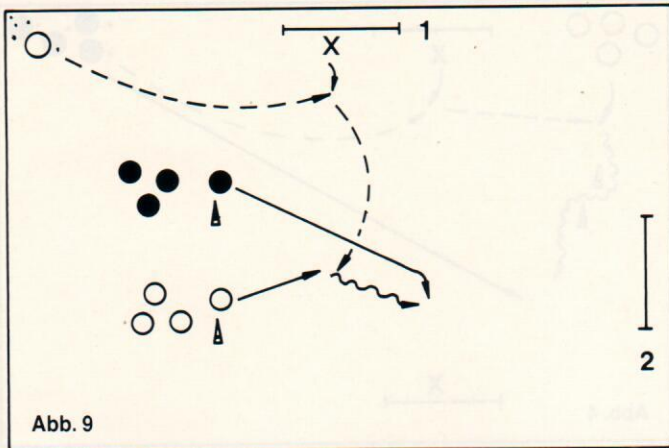


Abb. 9

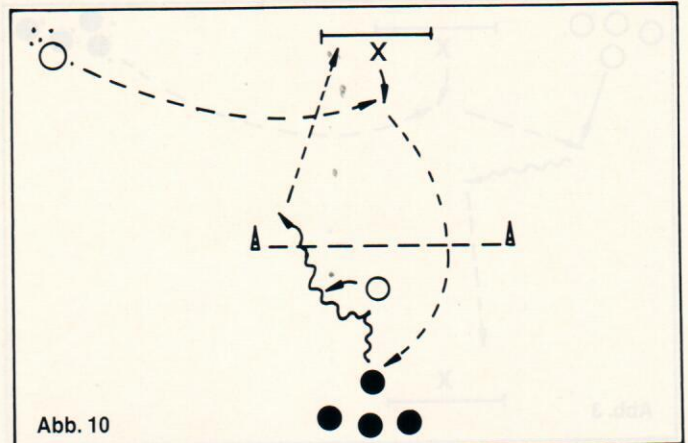


Abb. 10

Die Spieler schließen sich nach Abschluß einer Torschußaktion jeweils der anderen Gruppe an.

#### Variationen:

- Vor Tor 1 werden verschiedene Angriffskonstellationen hergestellt (z. B. nur 1 Angreifer, 1 Angreifer gegen 1 Deckungsspieler), aus denen heraus die Flanken verwertet werden sollen.
- Nach dem Flugball startet der Spieler seinem Zuspiel hinterher, um im 1 gegen 1 den Torabschluß auf Tor 2 zu verhindern.

### Trainingsform 6

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- Zusammenwirken mit einem Deckungsspieler

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Genaue Hereingaben
- Schulung im 1 gegen 1 bis zum Torabschluß

#### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden im rechten Winkel zueinander aufgebaut. Auf der einen Seite neben Tor 1 stellt sich ein konstanter Flankegeber mit ausreichend vielen Bällen auf. Die übrigen Spieler unterteilen sich in verschiedene gegnerische Spielpaare und stellen sich hintereinander an 2 Hütchen etwa 30 Meter vor Tor 2 auf.

#### Übungsablauf (Abb. 9):

Die Übung beginnt jeweils mit einer Hereingabe vor das Tor 1. Der Torhüter 1 fängt die Flanke ab und wirft hoch und neutral in den Spielraum vor Tor 2. Die Spieler des ersten

gegnerischen Spielerpaares starten einen Wettlauf um den Ball. Der Spieler, der als Erster am Ball ist, versucht anschließend, sich als Angreifer im 1 gegen 1 bis zum Torabschluß auf Tor 2 durchzusetzen. Nach einem Angriffsabschluß beginnt sofort die nächste Aktion mit einer weiteren Hereingabe vor das Tor 1.

#### Variationen:

- Vor Tor 1 werden verschiedene Angriffskonstellationen hergestellt, aus denen heraus die Flanken verwertet werden sollen.
- Die Spieler unterteilen sich in 2er-Gruppen, die gegeneinander antreten. Nach dem Wettlauf um den Ball wird ein 2 gegen 2 bis zum Torabschluß ausgespielt.
- Vor dem Tor 2 agiert ein weiterer neutraler Spieler als Anspielstation, der von den jeweiligen Angreifern einbezogen werden kann.
- Der jeweilige Deckungsspieler hat nach einer Balleroberung eine Kontermöglichkeit auf das Tor 1.

### Trainingsform 7

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- 1 gegen 1 gegen einen Angreifer
- Weite und genaue Abwürfe

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Zielgenaue Flanken
- Schulung der Ballkontrolle
- Entschlossener Alleingang zum Torabschluß

#### Trainingsorganisation:

Die Übung läuft vor einem Tor mit Torhüter

ab. Ein fester Flankegeber befindet sich mit einigen Bällen auf einer Spielfeldseite. Bis auf einen stellen sich alle anderen Spieler als Angreifer hintereinander an einem Hütchen, etwa 35 Meter vor dem Tor, auf. Der eine Spieler bewegt sich vor einer 20 Meter breiten Verteidigungslinie, die mit Hütchen etwa 25 Meter vor dem Tor markiert ist.

#### Übungsablauf (Abb. 10):

Die Übung beginnt mit einer Hereingabe vor das Tor durch den Flankegeber. Der Torhüter fängt die Flanke ab und wirft hoch und weit auf den ersten Angreifer ab. Dieser nimmt das Torhüter-Zuspiel an und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Deckungsspieler die Verteidigungslinie zu überdribbeln. Nach einem Überdribbeln kann der Angreifer ungestört im Alleingang gegen den Torhüter zum Torabschluß kommen.

#### Variationen:

- Der Verteidiger darf auch nach Überdribbeln der Linie nachsetzen.
- Nach einem Ballgewinn des Verteidigers findet sofort ein Positionen- und Aufgabenwechsel zwischen den beiden beteiligten Spielern statt.
- Die Spieler unterteilen sich in 2er-Gruppen, die nach dem Torhüter-Abwurf im 2 gegen 1 den Verteidiger (im 2 gegen 2 bei zwei Verteidigern) überspielen sollen.

### Trainingsform 8

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- Stellungsspiel bei frontalen Angriffen und Zusammenwirken mit einem Deckungsspieler

**SPORT - TRAINING - REISEN GbR**  
Udo Traute - Hans-Peter Wagner

Ihr Partner für Vereins- und Gruppenreisen,  
Trainingslager und Sportveranstaltungen

Planung - Organisation - Durchführung -  
alles aus einer Hand

Informieren Sie sich:  
Rodenbacher Str. 27 Gerhart-Hauptmann-Str. 2  
3558 Frankenberg/Eder 3572 Amöneburg  
Telefon und Telefax: 3572 Amöneburg  
(0 64 51) 2 47 05 (0 64 24) 58 51

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

## Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 11a/92 an den  
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

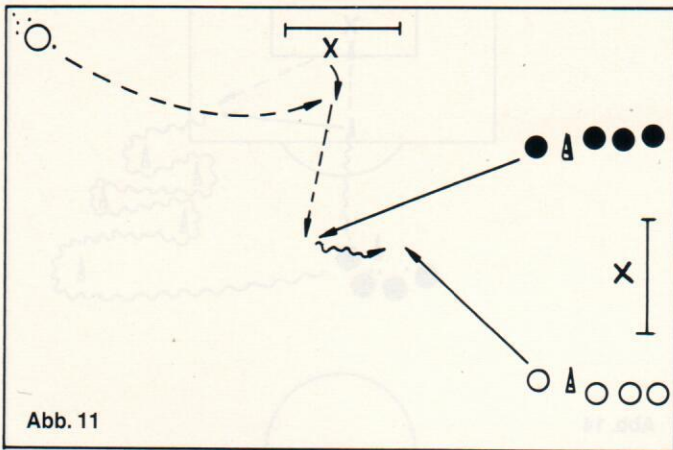


Abb. 11

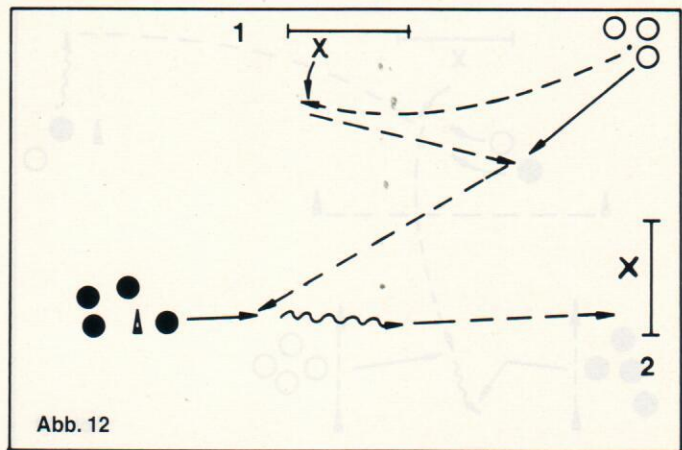


Abb. 12

**Schwerpunkte für die Feldspieler:**

- Zielgenaue Hereingaben
- 1 gegen 1 zum Torabschluss

**Trainingsorganisation:**

2 Tore mit Torhütern werden im rechten Winkel zueinander aufgebaut. Auf der einen Spielfeldseite vor Tor 1 befindet sich ein Flankengeber mit ausreichend vielen Bällen. Die übrigen Spieler unterteilen sich in gegnerische Spielerpaare, die sich hintereinander an 2 Hütchen, unmittelbar vor Tor 2 aufstellen.

**Übungsablauf (Abb. 11):**

Die Übung startet mit einer Hereingabe vor das Tor 1. Der Torhüter fängt die Flanke ab und wirft neutral in den Übungsraum vor das Tor 2. Das erste gegnerische Spielerpaar startet einen Wettlauf um den Ball zum anschließenden 1 gegen 1 bis zum Torabschluss auf Tor 2. Danach wird durch eine weitere Flanke das 1 gegen 1 der nächsten 2er-Gruppe eingeleitet.

**Variationen:**

- Der Angreifer kann nach einem erfolgreichen Wettlauf um den Ball frei auf beide Tore abschließen.

- Die Spieler unterteilen sich in 2er-Gruppen.
- Nach dem Start zum Ball folgt ein 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.

**Trainingsform 9**

**Schwerpunkte für die Torhüter:**

- Abfangen von Flanken
- Halten von Distanzschüssen

**Schwerpunkte für die Feldspieler:**

- Schulung von Flanken
- Schnelle und sichere Ballkontrolle
- Plazierte Distanzschüsse

**Trainingsorganisation:**

2 Tore mit Torhütern werden im rechten Winkel zueinander aufgebaut. Die Spieler unterteilen sich in 2 Gruppen, wobei sich die Gruppe 1 mit Ball an der Seite neben Tor 1 und die Gruppe 2 etwa 30 Meter frontal vor Tor 2 aufstellt.

**Übungsablauf (Abb. 12):**

Der erste Spieler der Gruppe 1 flankt vor das Tor 1. Der Torhüter fängt die Hereingabe ab und rollt in den Lauf des Flankengebers zurück. Dieser leitet den Ball auf den ersten

Spieler der Gruppe 2 weiter, der das Zuspiel kurz an- und mitnimmt und mit einem plazierten Distanzschuß bei Tor 2 zum Abschluß kommt. Danach schließen sich die Spieler jeweils der anderen Gruppe an.

**Variationen:**

- Vor dem Tor 1 werden verschiedene Angriffskonstellationen hergestellt (1 gegen 1, 2 gegen 1, 2 gegen 2), aus denen heraus die Flanken verwertet werden müssen.
- Zum Übungsabschluß erfolgt ein 1 gegen 1 zwischen dem Flankengeber und dem angespielten Spieler der anderen Gruppe.

**Trainingsform 10**

**Schwerpunkte für die Torhüter:**

- Abfangen von Flanken
- Durchsetzungsvermögen bei Luftduellen

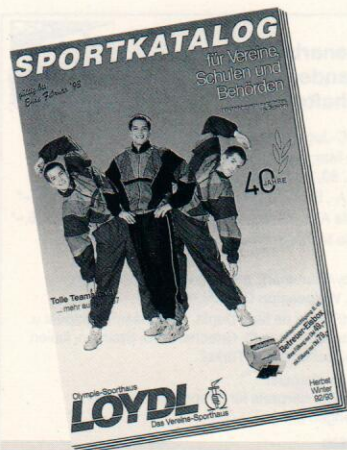
**Schwerpunkte für die Feldspieler:**

- Torabschlüsse nach Hereingaben
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss

**Trainingsorganisation:**

Die Spieler unterteilen sich in 2 gleichstarke Teams, die vor einem Tor mit Torhüter einen

**STOP! HABEN SIE SCHON DEN "NEUEN"?**



**Neu!** Frisch aus der Druckerei: der aktuelle LOYDL-SPORTKATALOG für Ihren Vereinsbedarf. Einfach mit dem Coupon anfordern! Natürlich kostenlos.

Olympia-Sporthaus  
**LOYDL**  
Nürnberg Das Vereins-Sporthaus



Ihr Gratis-Gutschein ...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:  
**Olympia-Sporthaus LOYDL**  
Abt. FT, Postf. 34 42  
W - 8500 Nürnberg 1

**Ja, schicken Sie mir den Katalog!**

X Verein \_\_\_\_\_ e.V.?

X Name, Vorname \_\_\_\_\_

X Funktion \_\_\_\_\_ X Telefon \_\_\_\_\_

X Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

X PLZ, Ort, Zustellamt \_\_\_\_\_

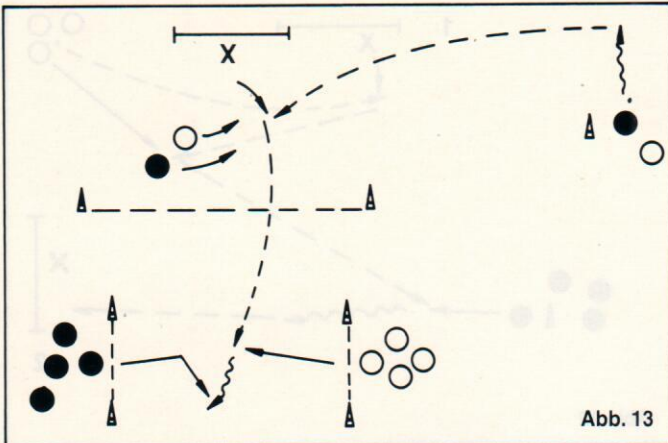


Abb. 13

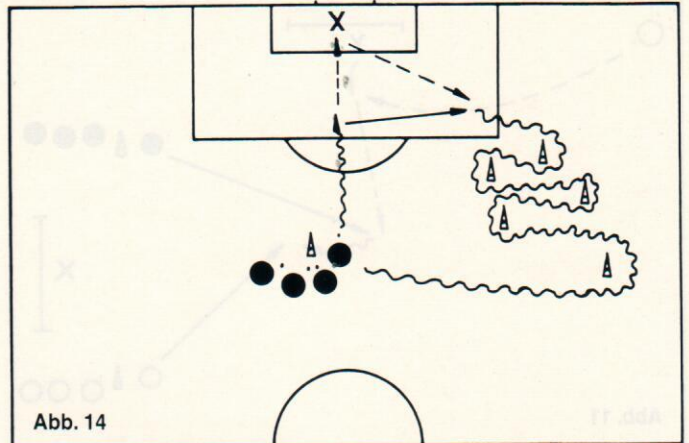


Abb. 14

Mannschaftswettbewerb austragen. An einer Spielfeldseite neben dem Tor befindet sich von jedem Team ein Flankengeber, direkt vor dem Tor stellt sich von jeder Mannschaft ein weiterer Spieler auf.

Die übrigen Spieler der beiden Teams begeben sich jeweils hinter eine Startlinie, die rechtwinklig zum Tor mit Hütchen markiert sind. Die Flankengeber und die Spieler vor dem Tor werden zwischendurch mannschaftsintern ausgewechselt.

**Übungsablauf (Abb. 13):**

Im laufenden Wechsel zwischen beiden Mannschaften dribbelt jeweils einer der beiden Flankengeber kurz an und bringt eine Hereingabe auf seinen Mitspieler vor das Tor, der die Flanke möglichst direkt verwerten soll.

Wenn der Torhüter die Hereingabe abfängt, so wirft er neutral in den Übungsraum zwischen den Startlinien ab. Die beiden Gruppenersten starten sofort einen Wettlauf um den Ball zum anschließenden 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter.

Die Treffer nach einer Flanke bzw. einem 1 gegen 1 werden zusammengefaßt. Welche Mannschaft hat als erste 10 (20) Tore erzielt?

**Variationen:**

- Die beiden Spieler vor dem Tor treten gegeneinander an, wobei der Spieler der nichtflankenden Partei jeweils als Dekkungsspieler die Torabschlüsse verhindern soll.

- Die Startlinien sind jeweils auch die Ziellinien bei einem 1 gegen 1, das anstelle des 1 gegen 1 auf das Tor nach einem Torhüter-Abwurf gestartet wird. Die Spieler sollen jeweils die gegnerische Ziellinie überdribbeln, um Punkte für die eigene Mannschaft zu erzielen.

- Die Spieler unterteilen sich mannschaftsintern in verschiedene 2er-Gruppen. Nach einem Torhüter-Abwurf wird ein 2 gegen 2 auf das Tor/über Ziellinien gestartet.

**Trainingsform 11**

**Schwerpunkte für die Torhüter:**

- Schulung der technischen Grundfertigkeiten
- Interessantes und spielspezifisches Aufwärmen

**Schwerpunkte für die Feldspieler:**

- Schulung der technischen Grundfertigkeiten (Zuspiel, Ballkontrolle, Dribbling)
- Interessantes und motivierendes Aufwärmen

**Trainingsorganisation:**

Die Spieler stellen sich mit je einem Ball etwa 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter hintereinander auf. An einer Strafraumecke ist ein versetzter Slalomparcours abgesteckt.

**Übungsablauf (Abb. 14):**

Die Spieler dribbeln in schneller Folge kurz

an und passen dem Torhüter flach zu. Der Torwart nimmt das Zuspiel auf und rollt in den Lauf des Spielers zurück, der sich seitlich in Richtung des Slalomparcours freiläuft. Der Spieler durchläuft anschließend die Slalomstrecke und dribbelt zur Ausgangsposition zurück.

**Variationen:**

- Die Spieler passen dosiert und flach im Wechsel rechts und links in die Torecken.
- Die Spieler passen dem Torhüter halbhoch in die Arme zu.
- Die Slalomstrecke wird in erhöhtem Tempo/ nur mit dem rechten bzw. linken Fuß zurückgelegt.
- Die Spieler jonglieren den Ball von der Slalomstrecke bis zur Ausgangsposition in der Vorwärtsbewegung.

**Trainingsform 12**

**Schwerpunkte für die Torhüter:**

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Halten von Distanzschüssen

**Schwerpunkte für die Feldspieler:**

- Plazierte Distanzschüsse aus verschiedenen Richtungen
- Schulung von Schußfinten

**Trainingsorganisation:**

2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern nebeneinander auf-

**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

**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. Pondus-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. 0431/78 25 36, Fax 0431/78 25 90

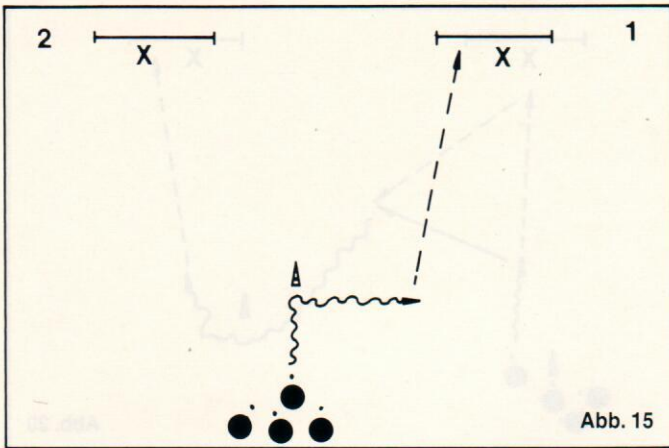


Abb. 15

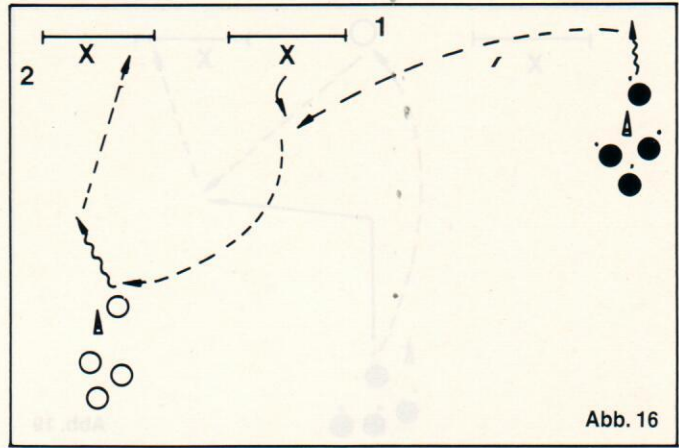


Abb. 16

gebaut. Die Spieler haben alle einen Ball und stellen sich etwa 30 Meter vor den beiden Toren auf. 20 Meter vor den beiden Toren ist ein Hütchen aufgestellt.

**Übungsablauf (Abb. 15):**

Der erste Spieler dribbelt auf das Hütchen zu, bricht kurz vor dem Hindernis zu einer Seite hin aus und kommt bei dem betreffenden Tor mit einem plazierten Distanzschuß zum Abschluß.

**Variationen:**

- Der Spieler schießt nach dem Überspielen des Hütchens aus der Drehung auf das weiter entfernte Tor.
- Der Spieler kann bei beiden Toren zum Abschluß kommen. Dabei sollen die Torhüter mit Schußfinten überrascht werden.

**Trainingsform 13**

**Schwerpunkte für die Torhüter:**

- Abfangen von Flanken
- Zielgenaue Abwürfe
- Halten von Distanzschüssen

**Schwerpunkte für die Feldspieler:**

- Schulung der technischen Grundfertigkeiten (Flanken, Ballkontrolle, Dribbling, Toranschuß)

**Trainingsorganisation:**

2 Tore mit Torhütern sind in einem Abstand von etwa 15 Metern nebeneinander aufgestellt. Die Spieler teilen sich gleichmäßig auf 2

Gruppen auf. Gruppe 1 stellt sich mit Bällen an der Seitenlinie neben Tor 1 auf. Die Gruppe 2 begibt sich an ein Hütchen etwa 30 Meter vor Tor 2.

**Übungsablauf (Abb. 16):**

Der erste Spieler der Gruppe 1 dribbelt kurz in Richtung Grundlinie und schlägt eine Flanke vor Tor 1. Der Torhüter fängt die Hereingabe ab und wirft auf den ersten Spieler der Gruppe 2 ab. Dieser nimmt das Torhüter-Zuspiel an und schießt mit einem plazierten Distanzschuß auf Tor 2 ab.

Nach einiger Zeit wechseln die beiden Gruppen und Torhüter die Positionen.

**Variationen:**

- Für die Distanzschüsse werden verschiedene Vorgaben erteilt: flach, mit Effet usw..
- Die Spieler müssen das Torhüter-Zuspiel mit nur einem Kontakt zum Torschuß verarbeiten.
- Die Spieler dribbeln zunächst um ein seitliches Hütchen herum und schließen aus einem spitzeren Winkel bei Tor 2 ab.
- Der Trainer stellt sich vor Tor 2 als „Doppelpaß-Wand“ auf. Der Toranschluß erfolgt erst nach einem Doppelpaß.

**Trainingsform 14**

**Schwerpunkte für die Torhüter:**

- Abfangen von Flanken
- Stellungsspiel und Zusammenwirken mit dem Verteidiger bei diagonalen Angriffen auf das Tor

**Schwerpunkte für die Feldspieler:**

- Genaue Hereingaben vor das Tor
- Ballkontrolle und 1 gegen 1 zum Toranschluß
- Defensivverhalten beim 1 gegen 1

**Trainingsorganisation:**

2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern nebeneinander aufgestellt. Die Spieler teilen sich gleichmäßig auf 3 Gruppen auf: Gruppe 1 stellt sich mit Bällen an der einen Spielfeldseite auf, Gruppe 2 an einem Hütchen 25 Meter vor Tor 1 und Gruppe 3 an einem Hütchen 25 Meter vor Tor 2.

**Übungsablauf (Abb. 17):**

Der erste Spieler der Gruppe 1 dribbelt kurz Richtung Grundlinie und schlägt aus dem Lauf eine Flanke vor das Tor 1. Der Torhüter fängt die Hereingabe ab und rollt den Ball dem ersten Spieler der Gruppe 2 zu. Dieser nimmt das Torhüter-Zuspiel in der Bewegung mit und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Ersten der Gruppe 3 zum Abschluß bei Tor 2 zu kommen.

Nach einer Angriffsaktion wechseln die Spieler jeweils von Gruppe 1 nach 2, von 2 nach 3 und von 3 nach 1.

**Variationen:**

- Vor dem Tor 1 werden verschiedene Angriffskonstellationen hergestellt, aus denen heraus die Flanken verwertet werden müssen.

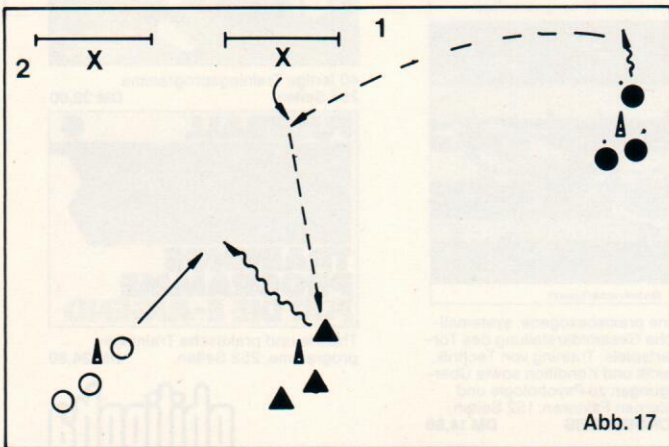


Abb. 17

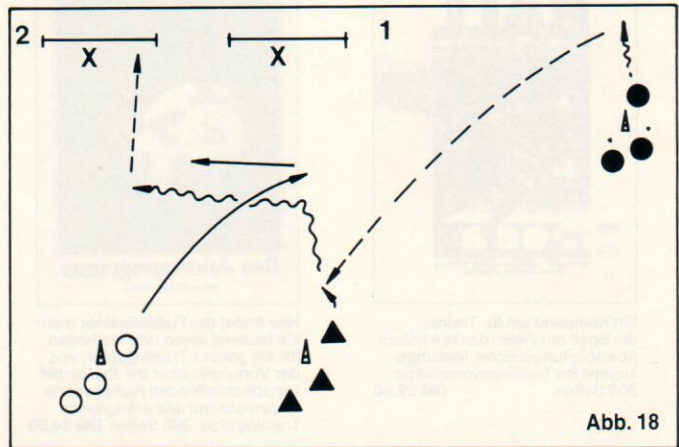


Abb. 18

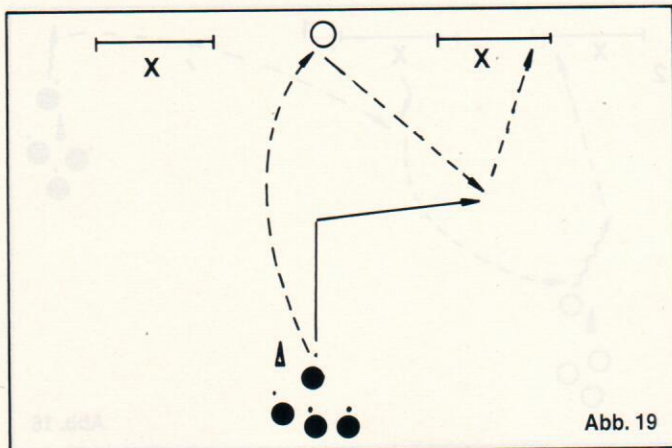


Abb. 19

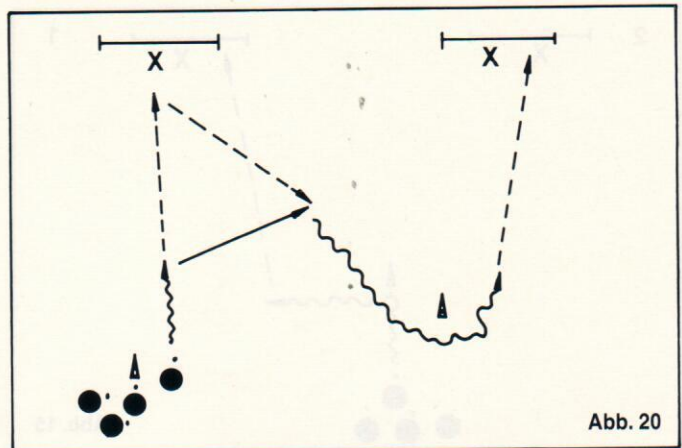


Abb. 20

– Die Spieler der Gruppe 1 flanken weit in den Rückraum auf die Spieler der Gruppe 2, die die Flugbälle verarbeiten und im 1 gegen 1 auf eines der beiden Tore zum Abschluß kommen sollen (Abb.18).

### Trainingsform 15

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Schnelles Erfassen von Spielsituationen

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Schulung der Torabschlüsse
- Schulung des Reaktionsvermögens und der Schnelligkeit

#### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern nebeneinander aufgebaut. Die Spieler haben alle einen Ball und stellen sich hintereinander an einem Hütchen etwa 35 Meter vor den Toren auf. Nur ein Spieler begibt sich als Anspielstation ohne Ball auf die Grundlinie zwischen beide Tore.

#### Übungsablauf (Abb. 19):

Der erste Spieler der Gruppe spielt einen lan-

gen Flugball auf den Anspieler und startet seinem Zuspiel hinterher. Der Anspieler legt den Ball in Richtung eines Tores ab. Der Spieler reagiert möglichst schnell auf die Vorlage und kommt bei dem jeweiligen Tor entschlossen zum Abschluß.

#### Variationen:

- Der Anspieler legt den Ball so vor, daß der Torhüter aus einem spitzen Winkel zum Torabschluß kommen muß.
- Der Anspieler lupft den Ball zwischendurch etwas an, so daß die Ballkontrolle und der Torschuß erschwert werden.
- Der Anspieler startet mit seiner Vorlage zur Verteidigung vor die Tore. Der Angreifer soll im 1 gegen 1 bei einem der Tore zum Abschluß kommen. Wenn der Angreifer keinen Treffer erzielen kann, so übernimmt er beim nächsten Durchgang die Anspieler- bzw. Verteidigerposition.

### Trainingsform 16

#### Schwerpunkte für die Torhüter:

- Spielerisches Aufwärmen
- Schulung der technischen Grundfertigkeiten

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Spielerisches Aufwärmen
- Schulung der technischen Grundfertigkeiten

#### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von 20 Metern nebeneinander aufgestellt. Die Spieler haben alle einen Ball und stellen sich hintereinander 25 Meter vor Tor 1 auf.

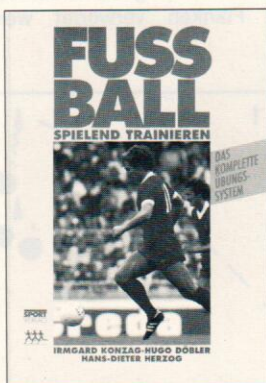
#### Übungsablauf (Abb. 20):

Der erste Spieler paßt aus dem kurzen Dribbling heraus dem Torhüter 1 flach zu. Dieser nimmt das Zuspiel auf und rollt in den Lauf des Anspielers zurück. Der Spieler dribbelt anschließend um ein Hütchen vor Tor 2 und paßt nun dem Torhüter 2 zu. Nachdem der Torhüter den Ball zurückgerollt hat, dribbelt der Spieler zur Ausgangsposition zurück.

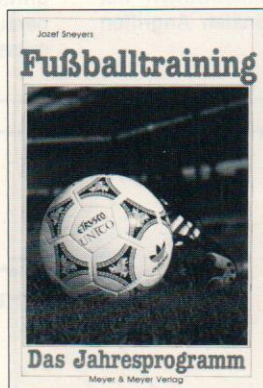
#### Variationen:

- Die Torhüter werden halbhoch in die Arme angespielt.
- Die Gruppe vor Tor 1 rückt etwas weiter zurück. Die Spieler schlagen einen Flugball

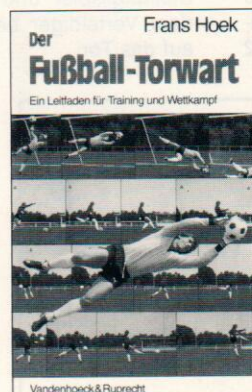
## Tips für Ihre Fußballbibliothek



Ein Kompendium für Trainer, die Spaß am Weiterdenken haben. Abwechslungsreiche, leistungsangepaßte Trainingsvorschläge 200 Seiten **DM 39,80**



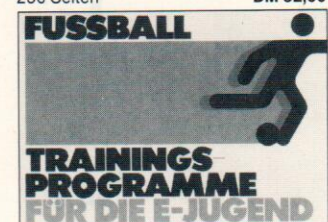
Hier findet der Fußballtrainer mehr als tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: von der Vorsaison über die Saison bis zur abschließenden Ruheperiode systematische und erfolgreiche Trainingstips. 306 Seiten **DM 34,00**



Eine praxisbezogene, systematische Gesamtdarstellung des Torwartspiels: Training von Technik, Taktik und Kondition sowie Überlegungen zu Psychologie und externen Faktoren. 152 Seiten. **SONDERPREIS DM 14,80**



40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**



Theorie und praktische Trainingsprogramme. 252 Seiten. **DM 24,80**

philippa

Bestellschein Seite 38.



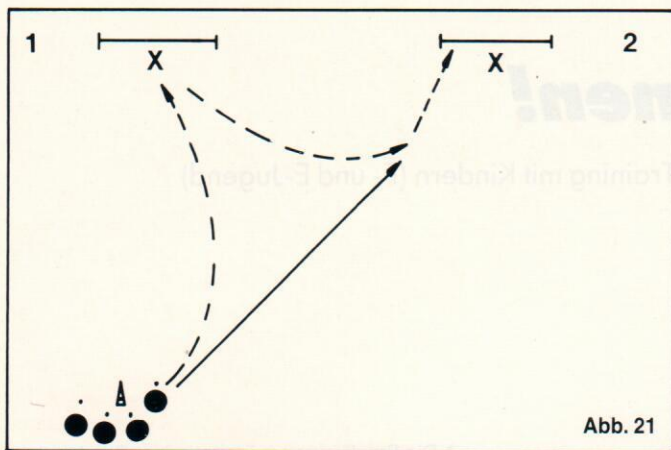


Abb. 21

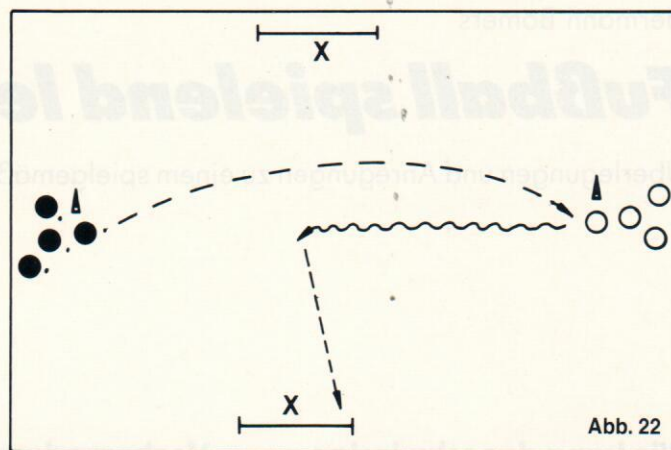


Abb. 22

auf den Torhüter. Auf das Tor 2 erfolgt anschließend ein platzierter Distanzschuß.

– Nach einem Flugball auf Tor 1, wirft der Torhüter 1 den nachlaufenden Spielern den Ball so zu, daß diese bei Tor 2 zum Kopfballabschluß kommen können (Abb. 21).

### Trainingsform 17

#### Schwerpunkte für die Torhüter

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Schnelles Erfassen von Spielsituationen

#### Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Genaue Distanzschüsse

Anzeige

- Schulung von Schußfinten
- Verbesserung im 1 gegen 1

#### Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgebaut. Die Spieler teilen sich gleichmäßig in 2 Gruppen auf, die sich jeweils an einem Hütcchen an der Seite zwischen beide Tore aufstellen. Die Spieler einer Gruppe haben alle einen Ball.

#### Übungsablauf (Abb. 22):

Der erste Spieler der Gruppe A spielt einen weiten Flugball auf einen Mitspieler der Grup-

pe B. Der angespielte Spieler nimmt das Zuspiel in der Bewegung mit, dribbelt in die Mitte zwischen beide Tore und kommt bei einem Tor mit einem platzierten Distanzschuß zum Abschluß.

#### Variationen:

- Die Spieler können zusätzlich eine Schußfinte einsetzen und nach einer schnellen Drehung beim anderen Tor zum Abschluß kommen.
- Spieler B legt den Flugball nach einer kurzen Ballkontrolle oder direkt seinem entgegenkommenden Mitspieler A zum Torabschluß auf.

## 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 Vereinsmannschaften 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, Bothenstraße 59, D-6900 Heidelberg, Deutschland, Telefon (0 62 21) 38 34 36, Fax (0 62 21) 38 13 35.

Hermann Bomers

# Fußball spielend lernen!

Überlegungen und Anregungen zu einem spielgemäßen Training mit Kindern (F- und E-Jugend)

**Wie kann das schwierige Fußballspiel mit seinen vielfältigen technischen, taktischen und konditionellen Anforderungen so vereinfacht werden, daß auch ein Anfänger von Beginn an mitspielen und Erfolgserlebnisse sammeln kann? Von dieser Fragestellung müssen sich alle Übungsvorschläge für ein spaß- und spielorientiertes Kindertraining leiten lassen. Es gilt Spielaufgaben zu finden, die diesen Anforderungen gerecht werden. Der Kreativität der Übungsleiter sind dabei keine Grenzen gesetzt!**

## Vorbemerkungen

Forderungen nach einer spielgemäßen Vermittlung des komplexen Spiels Fußball sind lange bekannt (WEISWEILER; CRAMER; DIETRICH) und werden kaum in Frage gestellt. Denn die Vorteile sind offensichtlich: Die spielerische Form entspricht den Erwartungen der Kinder, weckt und fördert Spielfreude

— Kurz: So ein Training macht den Kleinen Spaß.

Obschon diese Forderungen alt sind, greifen Übungsleiter im Kindertraining aber nachwiegend auf altbekannte Trainingsrezepte einer isolierten Technikschiulung zurück. Meiner Meinung nach herrscht so eine Trainingsgestaltung nicht deswegen weiter vor, weil die betreffenden Übungsleiter nicht spielgemäß trainieren möchten, sondern weil sie über keine praktikablen Spielvorschläge für das Kindertraining verfügen.

## Spielgemäß trainieren — aber wie?

Sollen die Übungsleiter also mangels Alternativen die ganze Trainingszeit nur ein Spiel absolvieren, um auf diese Weise wenigstens ansatzweise den Spieiaspekt ausreichend zu berücksichtigen?

Das kann sicherlich nicht die Lösung sein. Denn der Anfänger ist im Originalspiel fast dauernd überfordert. Dies äußert sich im planlosen Wegschlagen des Balles, in der Orientierung aller Spieler zum Ball hin ohne irgendeine Raumaufteilung und nicht zuletzt in einer totalen Passivität der schwächeren Spieler, weil gerade sie keine Chance haben, an den Ball zu kommen. Die Zahl der Ballkontakte ist außerdem für jeden einzelnen Spieler viel zu niedrig, um merkbare Trainingsfortschritte zu erzielen.

Als Konsequenz daraus ist zu überlegen, wie das schwierige Fußballspiel mit seinen vielfältigen technischen, taktischen und konditionellen Anforderungen **vereinfacht** werden kann, damit der Anfänger von Beginn an sofort **mitspielen** kann.

Die Lösung liegt in der Entwicklung von Spielaufgaben, die folgende Anforderungen erfüllen:

▶ Die Spielformen müssen Wettkampfcharakter haben!

▶ Die Spielformen müssen jedem Spieler viele Ballkontakte ermöglichen!

▶ Die Spielformen müssen bewegungsintensiv sein!

▶ Die Spielformen müssen jedem Spieler viele Erfolgserlebnisse garantieren!

▶ Die Spielformen müssen lernzielorientiert sein!

▶ Die Spielformen dürfen nur wenig Organisation erfordern!

▶ Die Spielformen müssen auch von nur wenig ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt werden können!

Es gilt also, Spielaufgaben zu finden und zu erfinden, die diesen Anforderungen gerecht werden. Einige Leitlinien und Überlegungen bei der Entwicklung solcher Spielaufgaben sollen im folgenden an Beispielen zum „Ballführen“ veranschaulicht werden.

## Entwicklung von Spielaufgaben

### Das Ballführen

Eines der wesentlichen Elemente des Fußballspiels ist das Ballführen. Hierbei sind vor allem die enge Ballführung mit der Innen- und Außenseite des Fußes, das Lösen des Blicks vom Ball, das Abschirmen des Gegners mit dem eigenen Körper und das Fintieren von entscheidender Bedeutung.

Wenn diese Elemente spielgemäß mit Kindern trainiert werden sollen, so müssen solche Spielaufgaben angeboten werden, für deren Lösung die angezielten technischen Elemente vorrangig angewendet werden müssen.

### Schulungsbeispiel 1 (Abb. 1): Bingo

#### Spielbeschreibung:

Der Übungsleiter verteilt in einem abgegrenzten Spielfeld von 10 x 10 Metern einige Hütchen. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler haben die Aufgabe, mit dem eigenen Ball die Hütchen umzuschießen.

Wenn sie diese Aufgabe schaffen, so rufen sie jeweils laut „Bingo“. Der Übungsleiter (oder 2 Freiwillige) stellen die umgeschossenen Hütchen sofort wieder auf. Für jedes umgeschossene Hütchen bekommt der jeweilige Spieler einen Bingo.

Wer hat zum Schluß die meisten Bingos aufzuweisen?

**Kommentar:**

Diese Spielaufgabe ist von den Anfängern nur dann zu lösen, wenn sie den eigenen Ball nahe genug an das Hütchen heranführen und es dann abschießen. Um das nächste Hütchen umschließen zu können, müssen sie den Blick vom Ball lösen. So „üben“ die Kinder in einfacher spielerischer Form das Ballführen mit Lösen des Blicks vom Ball. Da jeder Spieler einen Ball besitzt, hat er durchgängig viele Ballkontakte. Wenn dann noch ausreichend viele Hütchen aufgestellt werden, sind auch genügend Erfolgserlebnisse sichergestellt.

**Schulungsbeispiel 2 (Abb. 2): Tigerball**

**Spielbeschreibung:**

Alle Spieler bis auf einen „Tiger“ haben jeder einen Ball. Sie dribbeln in einem abgegrenzten Spielraum von 10 x 10 Metern frei durcheinander.

Auf Zeichen des Trainers versucht der „Tiger“, die Bälle von den anderen Spielern zu rauben. Ein Ball gilt als erobert, wenn der „Tiger“ diesen in den Händen hält. Die eroberten Bälle werden beim Übungsleiter außerhalb des Spielfeldes abgelegt.

Spieler, die den Ball verloren haben, werden ebenfalls zu „Tigern“. Das Spiel dauert so lange, bis nur noch ein Spieler in Ballbesitz ist. Der Sieger beginnt einen neuen Spiel-durchgang als erster „Tiger“.

**Kommentar:**

Bei dieser Spielaufgabe ist es für den Spieler-

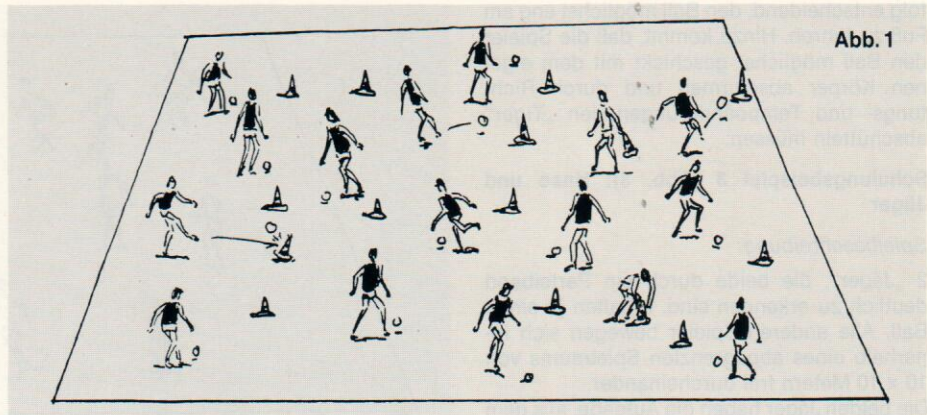


Abb. 1

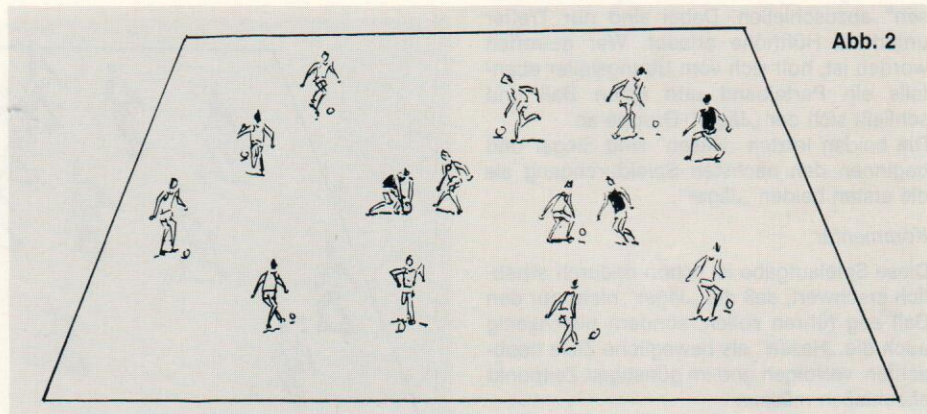


Abb. 2

**ALUDUR®**  
**Trainer- und Spielerkabine**



der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast-Mannschaften. Komplette 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 / 8 12 17

**GRENZENLOS**  
**FUßBALL 1993**

ITALIEN  
Riccione -  
Trofeo Adriatico



Trofeo Adriatico  
1993

8.- 12. April 1993  
A- bis E-Jugend,  
Herren, Damen



120 Mannschaften

*Eine perfekte Kombination  
von Fußball und Vergnügen!*

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 SPORTELERLEBNISSE**

folg entscheidend, den Ball möglichst eng am Fuß zu führen. Hinzu kommt, daß die Spieler den Ball möglichst geschickt mit dem eigenen Körper abschirmen und durch Richtungs- und Tempoänderungen den „Tiger“ abschütteln müssen.

**Schulungsbeispiel 3 (Abb. 3): Hase und Jäger**

*Spielbeschreibung:*

2 „Jäger“, die beide durch ein Parteiband deutlich zu erkennen sind, erhalten je einen Ball. Alle anderen Spieler bewegen sich innerhalb eines abgegrenzten Spielraums von 10 x 10 Metern frei durcheinander.

Die beiden Jäger haben die Aufgabe, aus dem Dribbling heraus die anderen Spieler als „Hasen“ abzuschließen. Dabei sind nur Treffer unterhalb Hüfthöhe erlaubt. Wer getroffen worden ist, holt sich vom Übungsleiter ebenfalls ein Parteiband und einen Ball und schließt sich der „Jäger“-Gruppe an.

Die beiden letzten „Hasen“ sind Sieger und beginnen den nächsten Spieldurchgang als die ersten beiden „Jäger“.

*Kommentar:*

Diese Spielaufgabe ist schon dadurch erheblich erschwert, daß die „Jäger“ nicht nur den Ball eng führen sollen, sondern gleichzeitig auch die „Hasen“ als bewegliche Ziele beobachten, verfolgen und im günstigen Zeitpunkt abschließen müssen.

**Schulungsbeispiel 4 (Abb. 4): Wer fürchtet sich vor dem „schwarzen Mann“?**

*Spielbeschreibung:*

Etwa 3 „schwarze Männer“ ohne Ball und die restlichen Spieler mit Ball stellen sich an den Grundlinien eines etwa 10 x 20 Meter großen Spielfeldes gegenüber auf.

Auf Zeichen des Übungsleiters versuchen die Spieler, im Dribbling die andere Grundlinie zu erreichen. Ziel der „schwarzen Männer“ ist es, einen Ball zu erkämpfen. Ein Ball gilt dann als erobert, wenn der „schwarze Mann“ diesen in den Händen hält. Danach erfolgt sofort ein Rollenwechsel.

Jeder Spieler beginnt mit einem Punktekontingent von 10. Jeder Ballverlust ergibt 1 Minuspunkt, jeder erfolgreiche Liniendurchbruch 1 Pluspunkt.

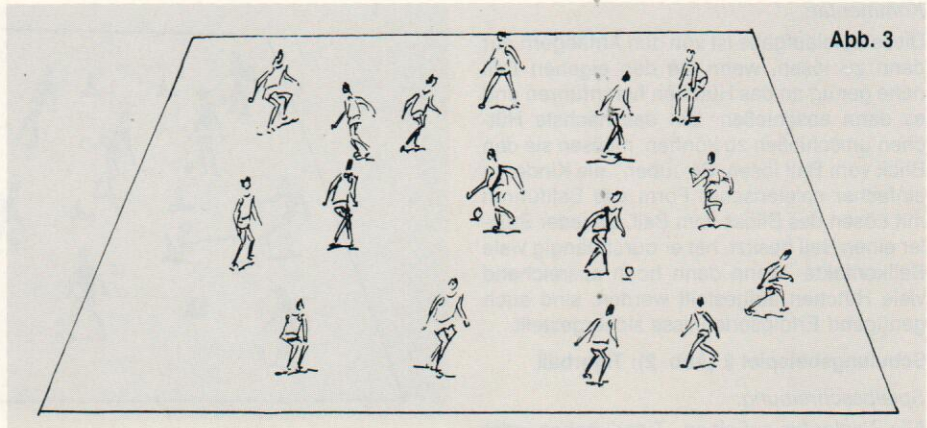


Abb. 3

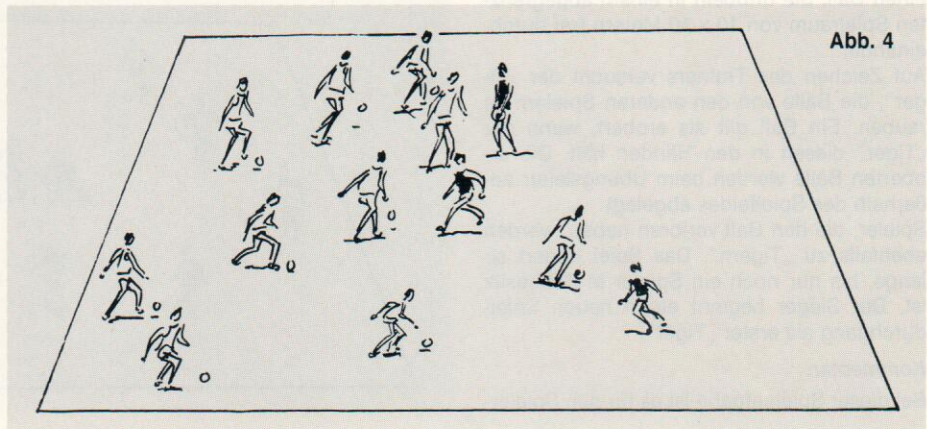


Abb. 4

Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte aufzuweisen?

*Kommentar:*

Bei einer engen Ballführung muß gleichzeitig auf die „schwarzen Männer“ geachtet werden. Die Spieler haben also durchgängig den Blick vom Ball zu lösen. Um die „schwarzen Männer“ relativ sicher passieren zu können, müssen die Spieler zudem den Ball mit dem eigenen Körper abschirmen und versuchen, durch Tempo- und Richtungsänderungen einen Durchbruch zu erreichen.

**Fazit**

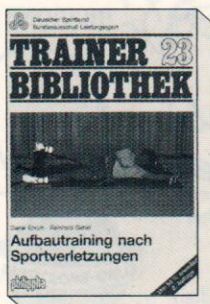
Diese wenigen Schulungsbeispiele sollen verdeutlichen, wie durch unterschiedliche Spiel-

aufgaben bestimmte technische Elemente (hier: Ballführen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen) so trainiert werden können, daß die Spieler Spaß haben und gleichzeitig durch viele Ballkontakte und wettspielfähige Situationen wirkungsvolle Lernfortschritte erzielt werden.

Bei der Gestaltung der Spielaufgaben sind der Kreativität des Übungsleiters keine Grenzen gesetzt.

Nur wäre es für jeden Übungsleiter schon sinnvoll, eine möglichst breite Palette an Spielvorschlägen für die Schulung der einzelnen technisch-taktischen Elemente zur Verfügung zu haben. Damit ist eine abwechslungsreiche, reizvolle und spannende Trainingsgestaltung sichergestellt!

**DSB-Trainerbibliothek – aktuell, praxisnah**



NEU: 3., aktualisierte Aufl., 320 Seiten, 300 Fotos und Abbildungen **DM 37,80**



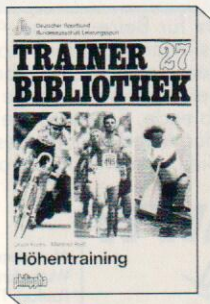
112 Seiten, zweifarbig, 1. Auflage 1986 **DM 9,80**



176 Seiten, zweifarbig, ca. 40 Abb. und etwa 60 Fotos, 1. Auflage 1987 **DM 15,80**



135 Seiten mit 40 Abb. und Fotos, kart. **DM 24,80**



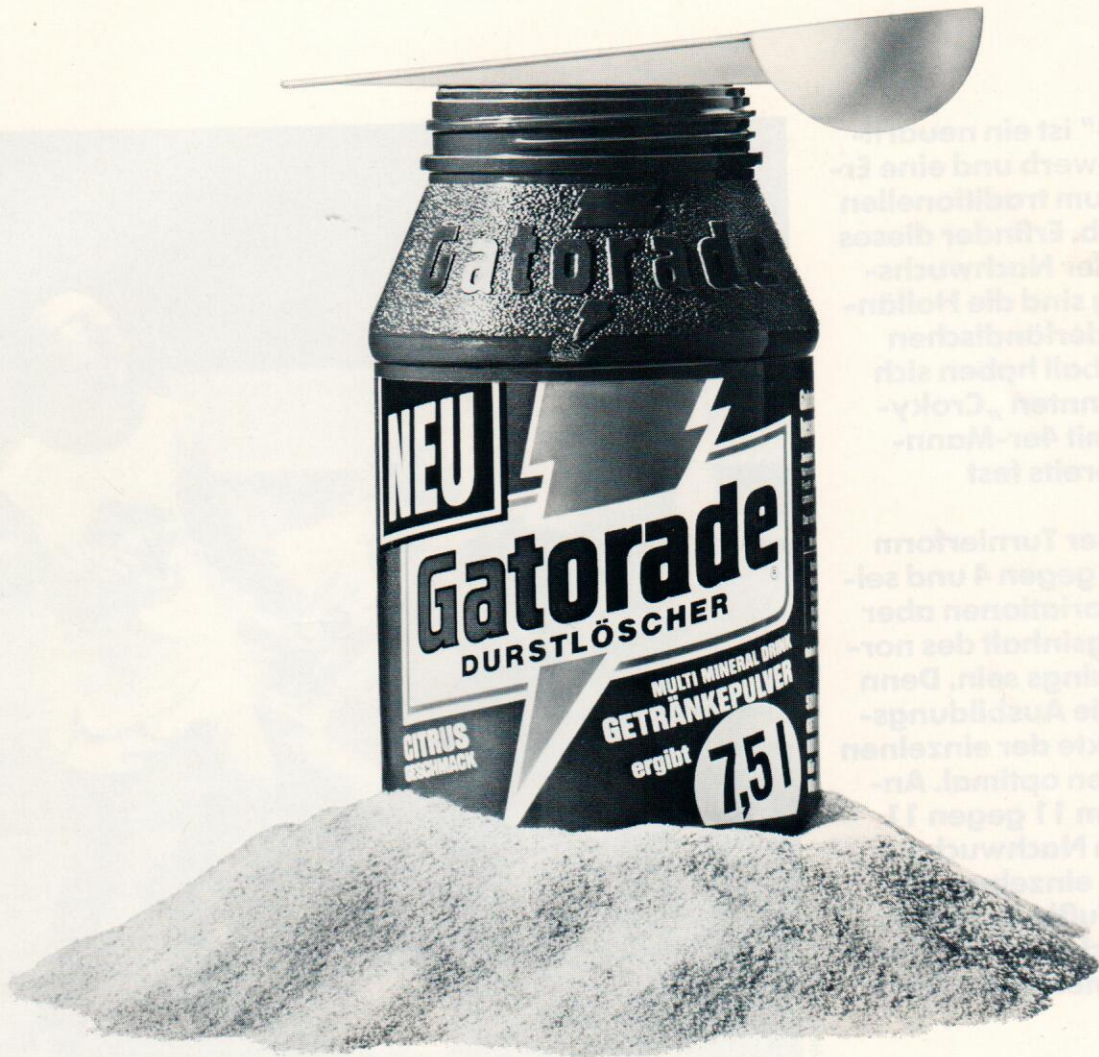
128 Seiten mit zahlr. Abb., kart. **DM 26,00**

Bei der Darst. der biowissenschaftl. Grundlagen des Höhentrainings stützen sich die Verfasser vor allem auf Arbeiten von H. Buhl, R. Häcker, A. Berbak und G. Hentsch, die im Zentrum für Wissenschaftsinformationen, Körperkultur und Sport in Leipzig eingesehen bzw. darüber bezogen werden können.

**philippa**

Bestellschein Seite 38.

# 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.**



Tina Theune-Meyer

## **4 gegen 4 (4 tegen 4) – nicht nur eine Idee!**

Zum Konzept des niederländischen Fußball-Verbandes (1. Teil)

„4 gegen 4“ ist ein neuartiger Wettbewerb und eine Ergänzung zum traditionellen Spielbetrieb. Erfinder dieses Konzepts der Nachwuchsausbildung sind die Holländer. Im niederländischen Jugendfußball haben sich die sogenannten „Crocky-Turniere“ mit 4er-Mannschaften bereits fest etabliert.

Neben dieser Turnierform sollte das 4 gegen 4 und seine vielen Variationen aber auch Übungsinhalt des normalen Trainings sein. Denn es fördert die Ausbildungsschwerpunkte der einzelnen Altersklassen optimal. Anders als beim 11 gegen 11 werden den Nachwuchsspielern die einzelnen Elemente des Fußballspiels in einer überschaubaren und altersangemessenen Form vermittelt.



Alle Fotos: Jan de Koning

### **Vorbemerkungen**

In den Niederlanden wird seit 7 Jahren neben dem traditionellen Spielbetrieb (7 gegen 7/11 gegen 11) eine interessante Wettkampf-Alternative angeboten, die von der Spielidee und der grundsätzlichen Konzeption her stark an den früheren „Straßenfußball“ erinnert: 4 gegen 4.

Im holländischen Jugendfußball-Alltag nimmt der Wettbewerb im Spiel 4 gegen 4 inzwischen einen hohen Stellenwert ein. Populär gemacht wurde dieses Konzept des KNVB (Niederländischen Fußball-Verbandes) durch vielfältige Aktionstage und Demonstrationsturniere.

Es wird durch dieses Konzept versucht, wertvolle Elemente des ehemaligen Straßenfußballs wieder in die Ausbildung jugendlicher Fußballer und Fußballerinnen einfließen zu lassen.

Die wichtigste Leitlinie, auf die alle anderen Überlegungen aufbauen, lautet:

► Kinder lernen Fußballspielen vor allem durch viel Spielen!

Das Spiel 11 gegen 11 überfordert (unterfordert!) aber die meisten Jugendlichen, da jeder einzelne eine zu bedeutungslose und geringe Rolle innerhalb des Mannschaftsgefüges spielt. Im Spiel 4 gegen 4 können die Nachwuchsspieler viel besser mit Zielen und Inhal-

ten des „großen Spiels“ vertraut gemacht werden, da in dieser reduzierten Spielform alle wichtigen Elemente des Spiels 11 gegen 11 in einer überschaubaren Form vorkommen.

Dabei soll das 4 gegen 4 nicht andere Wettbewerbe ersetzen, sondern sozusagen als zusätzliches Trainingsprogramm und -spiel mit unterschiedlichen Zielstellungen (je nach Alter) die Ausbildung der jungen Fußballspieler ergänzen.

4 gegen 4 kann als Spielform in vielen Variationen Übungsinhalt des Trainings sein. Regelmäßig in Turnierform gespielt, kann mit dem 4 gegen 4 ein Höchstmaß an Spannung, Spaß und Lerneffekt erzielt werden. Diese 4 gegen 4-Turniere werden in Holland „Crocky-Turniere“ genannt.

Dabei ist eine bestimmte Form der Siegerermittlung ein besonderes Merkmal dieser Turniere: Nicht die erfolgreichste Mannschaft, sondern der erfolgreichste Einzelspieler wird ermittelt. Jeder Spieldurchgang wird nach einer individuellen Punkteverteilung gewertet. Jedes einzelne Mannschaftsmitglied bekommt je nach Spieloutcome 10 Punkte für einen Sieg, 5 Punkte für ein Unentschieden und pro erzielt Tor zusätzlich 1 Punkt. Nach 5 Spielen gewinnt der Spieler mit den meisten Punkten. Dabei werden die 4er-Mannschaften nach jeder Spielrunde neu zusammengestellt.

Mittlerweile üben die „Crocky-Turniere“ eine große Faszination aus. Sie haben in Holland Symbol-Charakter für eine stärkere kindgemäße Ausbildungsauffassung im Jugendfußball.

Mit Hilfe eines Sponsors sind für die nächste Zukunft pro Jahr jeweils 3 Turniere im Herbst und im Frühjahr geplant – organisiert werden diese Turniere durch die 20 Distrikte. Der württembergische Fußball-Verband hat kürzlich die Idee des KNVB aufgenommen und beim „Tag des Kinderfußballs“ an 40 Orten ein vergleichbares Programm angeboten. Sicherlich eine vorbildliche Initiative.

## 4 gegen 4 – eine Spielform des früheren Straßenfußballs

Zentrales Anliegen des Spiels 4 gegen 4 im Training oder als Turnierwettbewerb ist es, Kindern und Jugendlichen befriedigende Spielerlebnisse wie früher beim Straßenfußball zu vermitteln. Diese Spielerfahrungen sind für eine längerfristige Motivation zum Fußballspielen und letztlich für eine qualitative Entwicklung des Jugendfußballs von Bedeutung.

Im 4 gegen 4 sind alle wichtigen Elemente des früheren Straßenfußballs enthalten:

### Spaß und Erfolgserlebnisse

Wenn ein Training hauptsächlich spielerischen Charakter hat, wobei der Ball im Mittelpunkt steht, dann ist der Aufforderungscharakter entsprechend hoch. Es macht einfach Spaß, sich zu bewegen. Langfristig hat diese erlebnisreiche Trainingsgestaltung auch einen leistungsfördernden Effekt.



Beim 4 gegen 4 wird in einem überschaubaren Raum gespielt. Alle sind durchgängig am Spiel beteiligt, Spannung, Spaß und Lerneffekte sind garantiert. Dabei erfordert diese Spielform bereits einige technische Fertigkeiten der jungen Nachwuchskicker.

### Spannung und Herausforderung

Das bedeutendste Merkmal des Fußballspiels ist das Spannungselement. Spielformen, die keine Mannschaft von vornherein extrem benachteiligen und in denen beide Teams reelle Siegchancen haben, üben eine enorme Anziehungskraft aus. Außerdem müssen die Spielweise und die Spielumgebung den kindlichen oder jugendlichen Bedürfnissen und Leistungseigenschaften entsprechen. Wichtig ist vor allem, daß in einem überschaubaren Raum und auf Tore gespielt wird und daß alle Spieler durchgängig am Spiel beteiligt sind.

### Hoher Lerneffekt

Das 4 gegen 4 und seine vielfältigen Variationen können in allen Alters- und Ausbildungsstufen schwerpunktmäßig dazu verwendet werden, um bestimmte Aspekte des Wettspiels 7 gegen 7 oder 11 gegen 11 im Training sinnvoll zu schulen und zu entwickeln. Im 4 gegen 4 sind fast alle fußballspezifischen Elemente enthalten. Unterschiedliche Lernziele (Verbesserung des Ballgefühls, Schulung der Geschicklichkeit, Kreativität und Risikobereitschaft in den verschiedensten Spielsituationen) können besonders gut verwirklicht werden, weil im Spiel 4 gegen 4 garantiert viele entsprechende Lernmomente vorkommen.

## Warum gerade ein 4 gegen 4?

4 gegen 4 kann in allen Altersstufen, unabhängig vom Ausbildungs- und Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen, gespielt werden.

□ Im Idealfall erlernen Kinder schon zu Beginn der eigenen „Fußball-Karriere“ im Alter von 6 bis 10 Jahren rechtzeitig ein Grundgerüst an brauchbaren Techniken. Denn bereits zur Realisierung der einfachen Spielidee „Auf

zwei Tore spielen“ sind vielfältige Fußballtechniken notwendig. Eine gewisse Ballbeherrschung ist also Voraussetzung, um den Spielgedanken verwirklichen zu können. Kinder erlernen den Umgang mit dem Ball schnell – auch schwierigere Bewegungen gelingen oft auf Anhieb. Wegen dieser optimalen Lernvoraussetzungen sollten die Kinder parallel zu den angebotenen Spielformen durch vielfältige und abwechslungsreiche Übungen innerhalb eines „Grundlehrgangs“ zunächst auch die einzelnen Fußballtechniken erlernen.

□ Schon früh kann der Trainer den Einsatz bestimmter Techniken in der Spielsituation einsichtig machen. Ab einem Alter von 8 Jahren können schon wesentliche **taktische Aspekte** vermittelt werden: Etwa das notwendige Beherrschen des Balles in einer bestimmten Spielsituation oder der geplante und sinnvolle Einsatz von verschiedenen Techniken in unterschiedlichen Situationen. Die Fußballtechnik wird in der Spielform trainiert und plausibel gemacht, um die Spieler zu einem guten Team zu formen.

□ Dabei orientiert sich das technisch-taktische Training in den verschiedenen Alters- und Leistungsstufen immer an einer „idealen“ Spielauffassung im höchsten Leistungsbereich. So eine attraktive Spielweise zeichnet sich durch möglichst viele spannende, temperamentvolle und originelle Angriffshandlungen in Richtung gegnerisches Tor bei eigenem Ballbesitz sowie durch eine gekonnte und einsatzfreudige Verteidigung bei gegnerischem Ballbesitz aus.

Die übergeordneten Ziele des Angriffsspiels sind dabei das Herausspielen von Torchancen und das Erzielen von Toren, die Ziele des Abwehrspiels die regelgerechte Verhinderung von Gegentoren und die schnellstmögliche Rückeroberung des Balles.

Zu so einer vorbildlichen Spielauffassung gehören aber auch blitzschnelle und erfolgreiche Entscheidungen gerade im Moment des Ballbesitzwechsels.

□ Die Spielidee des und die Spielgestaltung beim 4 gegen 4 kommt dieser Idealvorstellung vom „großen Spiel“ durch einige Merkmale (zielgerichteter Spielaufbau, Herausspielen von Torchancen, Herstellen eines sinnvollen und effektiven Deckungsverbandes) besonders nahe.

□ Die Organisationsform beim 4 gegen 4 bietet eine ausgezeichnete Basis, um die ganze Spielfeldbreite und -länge für ein kreatives und situationsangemessenes Kombinationspiel zu nutzen. Die relativ kleine Mannschaftsgröße macht es erforderlich, daß sich alle Spieler in Offensive und Defensive durchgängig gegenseitig helfen. Dabei bleiben aufgrund des begrenzten Spielraums alle Spielhandlungen überschaubar.

Um nicht mißverstanden zu werden: Der Unterschied z. B. zwischen 3 gegen 3, 4 gegen 4 oder 5 gegen 5 liegt nicht in der Qualität der Spielform, sondern in der besseren Überschaubarkeit und Übersetzbarkeit der Lernsituation für die Nachwuchsspieler beim 4 gegen 4.

Nähere Informationen:  
KNVB – Zes Jaar 4 tegen 4  
Postbus 515, 3700 AM Zeist

4 gegen 4 ist die kleinste „echte“ Wettkampfform, in der sowohl technisch-taktische Fähigkeiten in der Spielsituation als auch die „geistigen“ Voraussetzungen (Verständnis für geplante Handlungen sowie Erfassen und Verarbeiten von taktischen Entscheidungsmöglichkeiten) für das „große Spiel“ überzeugend herausgearbeitet werden können. 4 gegen 4 setzt somit optimale Leistungsanforderungen an alle Spieler und Spielerinnen. In echten Spielsituationen werden richtige Bewegungsvorgänge und Spielhandlungen geschult, prägen sich diese einleuchtend ein und werden variabel einsetzbar. Die eigentliche Spielidee „Gemeinsam Tore schießen und verhindern in der Auseinandersetzung mit dem Gegner“ wird leicht verständlich und umsetzbar.

### Das Coachen beim 4 gegen 4

Der KNVB hat inzwischen eine Broschüre herausgegeben, in der Inhalte und Zielsetzungen des 4 gegen 4 detailliert beschrieben werden.

Das Lehrprogramm umfaßt verschiedene Basisformen und Variationen des 4 gegen 4 und auch den Crocky-Wettbewerb.

Die Spielform 4 gegen 4 bekommt nicht nur in den verschiedenen Entwicklungsstufen je-

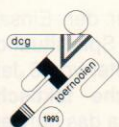
weils einen anderen Charakter und Ausbildungsschwerpunkt, sondern durch bestimmte Veränderungen der ursprünglichen Organisationsform können immer wieder neue Akzente gesetzt werden, um bestimmte Ziele des Spiels gesondert herauszuarbeiten.

Zunächst einmal bedeutet 4 gegen 4-„Trainieren“ aber nichts anderes, als Leistung „spielerisch“ zu verbessern. Dabei wird bei der Gestaltung der Spielformen durchgängig berücksichtigt, daß Kinder und Jugendliche ein Bedürfnis nach Spielerlebnissen haben. Spielen und Spaß am Spielen bringen grundsätzlich immer Lernfortschritte mit sich. Durch die kleinen Mannschaftsgrößen wird eine gegenseitige Hilfestellung in den verschiedenen Spielsituationen geradezu herausgefordert. Die Möglichkeit, zielgerichtet auf Tore/Linien spielen zu können, bietet den Nachwuchsspielern häufig die Gelegenheit zum Torabschluß. Genügend Erfolgserlebnisse sind damit garantiert.

Die Verbesserung individueller Spielleistungen kann darüber hinaus aber durch eine Steuerung und Variation der Grundform „4 gegen 4“ ganz gezielt beeinflußt werden. Die Lernerfolge sind dabei allerdings in hohem Maße von der Fachkompetenz und den „Coaching“-Qualitäten des jeweiligen Trainers abhängig. Auch ein Spiel-Lehrgang ist genau zu planen, um in der vorhandenen Zeit das Beste aus jedem einzelnen Spieler herauszuholen. Diesem Anspruch sollten sich die Trainer von Jugendmannschaften stellen.

## GRENZENLOS FUßBALL 1993

80 internationale Turniere in Europa.



Dänemark, 9.-12. April  
Kopenhagen, Øresund Cup  
A- bis D-Jugend, Damen



Holland, 9.-12. April  
Amsterdam, Supercup  
A- bis D-Jugend



Frankreich, 9.-12. April  
Paris, Marne Trophy  
A- bis E-Jugend



Italien, 9.-12. April  
Verona, Valpolicella Cup  
A- bis D-Jugend

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**

## Video-Torwartschule mit Andreas Köpke



**DAS TORWART-VIDEO** zeigt Andy Köpke

**WIE** er trainiert **WIE** er sich vorbereitet  
**WIE** er sich aufwärmt **WIE** er spielt

Ein Muß für alle Trainer und Torhüter.

VHS, ca. 30 Min., **DM 40,-** zzgl. Versandsp.

**Wichtiger Hinweis:** Video-Cassetten sind vom Umtausch ausgeschlossen!

**philippka**

Bestellschein Seite 38.



Mit einer bestimmten 4 gegen 4-Spielform wird jeweils ein spezieller Ausschnitt aus dem „großen Spiel“ herausgenommen, um einzelne Defizite im Spielverhalten einer Gruppe in der konkreten Trainingsform zu verdeutlichen. Die Probleme und Schwierigkeiten werden von den Spielern aufgrund eigener, vorausgegangener Spielerfahrungen wiedererkannt und können mit Hilfe gezielter Aufgabenstellungen und Korrekturen nach und nach erfolgreicher bewältigt werden.

Die unterschiedlichen Voraussetzungen (Alter und Ausbildungsniveau), Anlagen und Interessen der einzelnen Spieler innerhalb der Gruppe müssen aber bei der Gestaltung eines Spiel-Lehrgangs sensibel vom Trainer aufgenommen und berücksichtigt werden.

### Exemplarische Schulungsbeispiele

Ein Trainer erkennt Defizite im Spielverhalten seiner Mannschaft beim Spielbau aus der eigenen Hälfte. Insbesondere kommen häufig Ballverluste in der Nähe des eigenen Tores vor. Ursachen dafür können technische Mängel sein, aber auch ein verzögertes Umschalten der Mannschaft, wenn sie in Ballbesitz kommt. Als weitere Gründe für diese Spieldefizite können aber auch schlechte Entscheidungen des jeweiligen Ballbesitzers und der Mitspieler beim Passen – Anbieten und Freilaufen in Frage kommen.



**Alle sind mit Eifer dabei. Spielen und Spaß am Spielen bringen grundsätzlich immer Lernfortschritte mit sich.**

Im Training müssen deshalb ausreichende Möglichkeiten innerhalb einer oder verschiedener Spielformen geschaffen werden, um die Spieler genau in diesen einzelnen Spielsituationen gezielt zu schulen. Der Trainer muß dabei seinen Spielern genaue Vorstellungen

zur Bewältigung des Problems vermitteln. Die Spielformen müssen die jeweilige Trainingsgruppe leistungsmäßig in idealer Weise herausfordern.

### 5 gegen 2

#### Spielablauf (Abb. 1):

Diese Spielform gehört zu den Basis-Formen des 4 gegen 4-Programms. Innerhalb eines abgegrenzten Rechtecks von 30 x 15 Metern versuchen 5 Angreifer, den Ballbesitz gegen 2 Verteidiger zu sichern. Bei Anfängern kann zunächst mit unbegrenzten Ballkontakten gespielt werden.

#### Grundsätzlicher Schwerpunkt:

Sicherheit im Kombinationsspiel mit Spielverlagerungen (Paß in die Tiefe) im richtigen Moment unter gegnerischem Druck.

#### Einzelne Anforderungen an das Spielverhalten:

- ▶ Genauigkeit und Variabilität beim Passen
- ▶ Ständige Herstellung einer guten Raumaufteilung, die ein sicheres Kombinationsspiel und den Paß in die Tiefe ermöglicht
- ▶ Gegenseitiges Helfen und Unterstützen des Ballbesitzers. Zielgerichtetes und sinnvolles Passen, Anbieten und Freilaufen.

#### Mögliche Variationen (nach Können und Ausbildungsstand):

- Verkleinerung des Spielfeldes



Agrupacio Esportiva Roses  
N° Club 5017

## INTERNATIONALE EINLADUNGSTURNIERE

um den

### "Copa de Roses 1993"

für Herren- und Damenmannschaften (Aktive), Alte Herren, Freizeitmannschaften,  
A-, B-, C- und D-Junioren (männl./weibl.)  
IN ROSES, (GIRONA), KATALONIEN, SPANIEN



Copa de Roses

Ostern 1993	Pfingsten 1993	Herbst 1993
03.04. bis 10.04.93	29.05. bis 05.06.93	09.10. bis 16.10.93
10.04. bis 17.04.93	05.06. bis 12.06.93	

**Zu diesen Turnieren lädt ein: der örtliche Sportclub "Agrupacio Esportiva" mit all seinen Abteilungen sowie die Stadt Roses**  
Leiter Organisationskomitee: Josep Maria Guinart i Sola, Stellv. des Justizministers von Katalonien  
Schirmherr der Turniere: Bürgermeister Pere Sanès Ribas

Roses ist eine Stadt, in der traditionell Sportler aus ganz Europa zu Gast sind. Internationale Meisterschaften in den verschiedensten Disziplinen, Trainingslager von internationalen Spitzenmannschaften werden schon seit Jahren bei uns durchgeführt und das aus gutem Grund: Wir verfügen über das **moderne, 5000 Personen fassende Fußballstadion "Camp de Futbol Municipal"** (hier bereitete sich u.a. im Frühjahr der tschechoslowakische Landesmeister "Sigma Olmütz" auf seine Europapokal-Begegnungen gegen Real Madrid vor), dessen neu angelegtes **Rasenspielfeld** für die Turniere zur Verfügung steht. Überdachte Tribüne, eine echte Flutlichtanlage, gute Umkleieräume und Toiletten sind in ausreichendem Maße vorhanden. Ein neuangelegtes Rasenspielfeld befindet sich unmittelbar neben dem Stadion. **Kioske in Stadion u. Halle!**

Gleiches gilt für die **hochmoderne, vollklimatisierte, für Handball u. Basketball konzipierte Sporthalle "Polisportiv Municipal"**, die an der Costa Brava ihresgleichen sucht. Alle Turniere sind bei dem zuständigen katalonischen Fachverband angemeldet und genehmigt. **Jugendliche Spieler/Spielerinnen erhalten gem. der Altersbereiche auch 1993 wieder einen Zuschuß von DM 10,00**

**Unterbringung:** Unsere Gäste werden während des Turniers ohne jegliche Auf- und Zuschläge in \*\*\* und \*\* Sterne-Hotels und \*\* Sterne Hostals incl. Vollpension in Doppel- und Dreibettzimmern untergebracht. Frühstücksbuffet, Salatbar sind in den unten angeführten Hotels obligatorisch. **Für Roses-Kenner:** Hotel Sant Marc\*\*\*, Hotel Victoria\*\*\*, Hotel Goya Parc\*\*\*, Hotel Goya\*\*\*, Hotel Coral Platja\*\*\*, Hotel Grecs\*\*\*, Sport-Hotel San Carlos\*\*\*, Hotel Maritim\*\*, Hotel Rosamar\*\*, Hotel Ciudalela\*\* Hostal San Jordi\*\*, insges. wurden in 1992 15 Hotels für unsere Sportler bereitgestellt und stehen auch 1993 wieder zur Verfügung. Die meisten Häuser verfügen über Tennisanlagen, Schwimmbad und Disco-Bar.

**Preis: DM 298,00 ohne Fahrt • keine Stornokosten!! • Hilfe bei Fahrgemeinschaften u. günstigen Busunternehmen**

**In Roses werden keine sogenannten-selbsternannten "Groß-Turniere" durchgeführt! Eine individuelle Betreuung der Gastvereine kann von uns bei Massenbetrieb nicht gewährleistet werden. Neben einem guten sportlichen Programm sollen sich unsere Gäste wohlfühlen, ihre Freizeit genießen, denn wir möchten, daß sie wiederkommen!**

Einmal Roses - Immer Roses

Info u. Anmeldung bei unserem Vereinsmitglied (es besteht kein Zusammenhang zu anderen Turnierausrichtern):

**Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-6900 Heidelberg 1, Tel.: 06221 - 382577 \* Fax: 06221 - 380661**

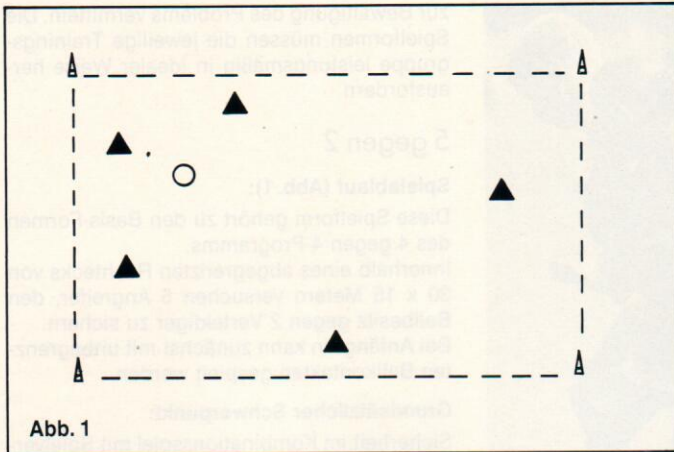


Abb. 1

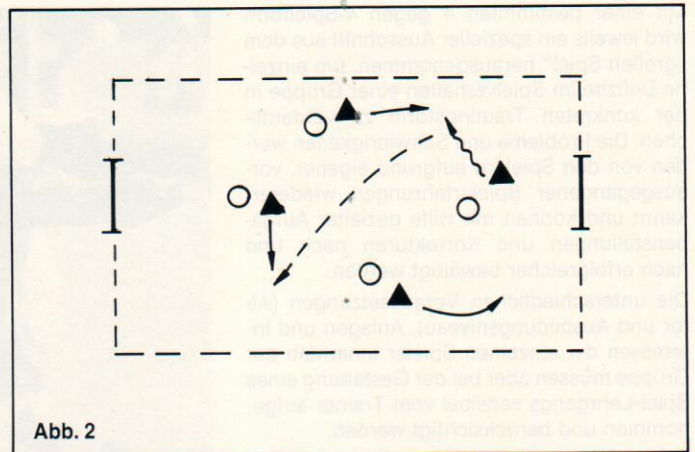


Abb. 2

- Begrenzung der Ballkontakte bis zum Direktspiel
- Einbau eines zusätzlichen Angreifers oder Verteidigers
- Mit Punktwertung: 10 ununterbrochene Pässe = 1 Punkt für die Angreifer – ein Ballgewinn mit einem Dribbling aus dem Spielfeld = 1 Punkt für die Verteidiger

**4 gegen 4**

**Spielablauf (Abb. 2):**

In einem langen und schmalen Spielraum von 40 x 10 Metern spielen 2 Mannschaften 4 gegen 4 auf verschiedene Spielziele.

**Grundsätzlicher Schwerpunkt:**

Schnelles Herausspielen aus einer bedrängten Situation. Vorbereitung von Pässen in die Tiefe im richtigen Zeitpunkt.

Die Spielform erfordert ein relativ hohes Leistungsniveau und ist deshalb für Anfänger ungeeignet!

**Einzelne Anforderungen an das Spielverhalten:**

▶ Hohes technisches Können im „Streßzustand“. Viele Schwierigkeitsfaktoren müssen gemeistert werden: Rechtzeitige und sichere Zuspiele, Übersicht beim Dribbling, Ballkon-

trolle unter höchstem gegnerischen und räumlichen Druck.

▶ Gezieltes Kombinationsspiel auf engem Raum: Helfen des Ballbesitzers, Anbieten und Freilaufen zum richtigen Zeitpunkt mit dem Ziel eines Raumgewinns. Entwicklung von Kreativität und Tempogewinn speziell im Moment der Ballkontrolle. Fintieren und Freispielen von Mitspielern.

Alle Aktionen müssen gut und „pffiffig“ aufeinander abgestimmt werden.

▶ Aktive Abwehrarbeit in Verbindung mit einem schnellen Umschalten unmittelbar nach einem Ballgewinn (Paß in die Tiefe).

**Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster**

Schweiz: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach • Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematn

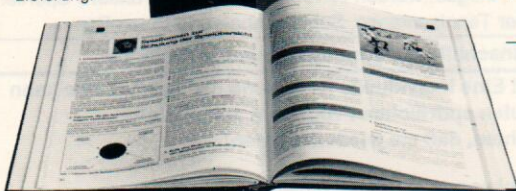
# Ich abonniere **fußballtraining**

**Gleich mitbestellen**

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

**Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1991-1994.**

12er-Mappe  
DM 14,50  
Versandspesen  
DM 3,- je  
Sendung, ab  
5 Mappen  
spesenfreie  
Lieferung.



● 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.

**Hinweise 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.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

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

**Besteller:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

**● Gewünschte Zahlungsweise:**

Buchen Sie den Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\*

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

Vorausschauendes Erkennen der Ball- und Gegnerbewegungen. Herstellen eines persönlichen Übergewichts und vielbeiniges Stören in der Ballnähe. Erreichen einer kompakten „Einheit“ in der Deckung.

In beiden Spielformen werden also über die reine Ballbeherrschung hinaus verschiedene Aspekte geschult.

Grundsätzlich werden Bewegungen „im Streßzustand“ und schnelles Handeln gefordert. Einsicht und Übersicht im Spiel und „Interaktionen in einer klaren Fußballsprache“ sind weitere Elemente. Die Gestaltung des Schwierigkeitsgrades ist aber immer nur mit Rücksicht auf das Leistungsvermögen der Gruppe und möglichst auch einzelner Spieler möglich.

Spielformen können durch das Verändern der Spielregeln, der Abmessungen, der Torgröße einen besonderen, charakteristischen Inhalt bekommen, so daß bestimmte Spielelemente und Schulungsabsichten gezielt angesteuert werden können. Von Spielern und Trainern wird dabei aber verlangt, daß sie genau hinschauen und beobachten, Schwierigkeiten und Defizite erkennen, um sie dann durch entsprechende Trainingsformen beseitigen zu können. Erst dann gewinnt eine Spielform an Lebendigkeit und Wertigkeit. Wichtige Aspekte des Fußballspiels setzen sich nach und nach in den „Köpfen der Spieler“ fest.

## Hinweise für das Training

► In der 4 gegen 4-Situation können von den einzelnen Spielern eigene Möglichkeiten der Spielgestaltung aufgrund der Übersichtlichkeit der Situation gut erkannt und auf die Aktionen der anderen Mitspieler abgestimmt werden.

► Je zielgerichteter das Spiel, je kleiner der Spielraum, je höher das Tempo sind, umso schwieriger sind Spielsituationen zu bewältigen.

► Wenn zu viele Fehlpässe gespielt werden, so müssen die Spielregeln so abgeändert werden, daß der „Streßzustand“ verringert wird (größerer Spielraum, viele Tore).

Organisation, Abmessungen des Spielfeldes, Torgröße und Spielregeln müssen so geplant sein, daß technisch-taktische Fähigkeiten verbessert werden können.

► Entscheidende Lernfortschritte ergeben sich vor allem dann, wenn sich bestimmte Situationen häufig wiederholen. Richtige Verhaltensweisen prägen sich dann im Laufe der Zeit ein.

► Kreativität kann sich nur in „ausgeruhtem Zustand“ entwickeln. Deshalb dürfen die Spielzeiten nicht zu lang sein und es müssen zwischendurch ausreichende Erholungspausen sichergestellt werden.

## Ansprüche des 4 gegen 4 und die Alltagsrealität

Schwierigkeiten beim Verreinstraining ergeben sich häufig vor allem dadurch, daß innerhalb eines gleichaltrigen Teams erhebliche Leistungsunterschiede vorkommen. Trotzdem kann die Förderung nach einer effektiven und spaßorientierten Trainingsarbeit aufrechterhalten bleiben.

Beim spielerischen Training können die einzelnen Gruppen von vornherein so zusammengestellt werden, daß die Einzelspieler und die Mannschaften dennoch jeweils optimal herausgefordert werden. Innerhalb der Mannschaften können differenzierte Aufgabenstellungen für die einzelnen Spieler dafür sorgen, daß sowohl fußballerische Talente als auch Anfänger genügend „Spielraum“ bekommen.

Spaß, Spielfreude und Einzelaktionen sollten nicht durch unnatürliche Schranken behindert werden. „Torehungriger“ Spielwitz und eine positive Individualität dürfen eine große Rolle spielen.

Dabei bleibt das übergeordnete Ziel immer bestehen: Unabhängig von Können und Alter müssen den Nachwuchsspielern Strategien vermittelt werden, die von einer offensiven Grundeinstellung geprägt sind, um so den Anforderungen des „großen Spiels“ immer ein Stück näher zu kommen.

## Lehrtafeln

① **Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“**  
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb.  
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② **„Mastertrainer“**  
60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber.

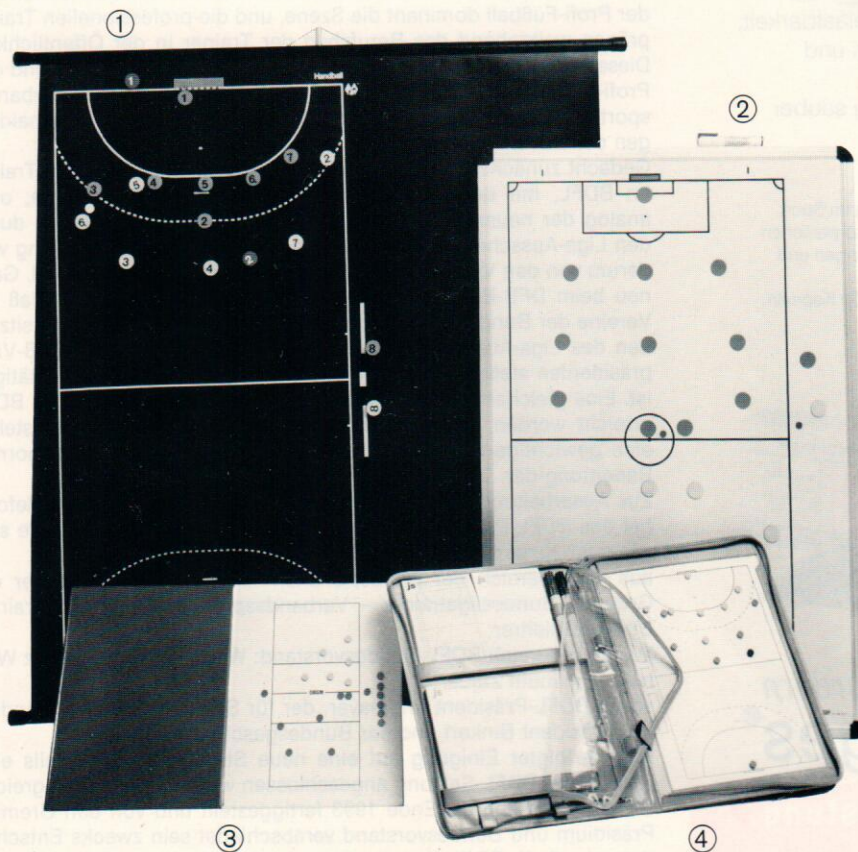
Ausführungen: Handball, Fußball  
Zuzüglich Versandkosten **DM 229,-**

③ **„minitaktik“**  
Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.

Ausführungen: Handball, Fußball, Volleyball, Basketball  
Zuzüglich Versandkosten **DM 39,80**

④ **„JS Trainermappe“**  
38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.

Ausführungen: Handball, Fußball, Volleyball, Tennis.  
„Profi“ zzgl. Versandkosten **DM 198,-**  
„Standard“ zzgl. Versandsp. **DM 119,-**



**philippa**



**„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.

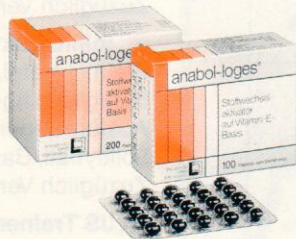
**anabol-loges** bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

**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.**

**BDFL-News**

**Regionale Fortbildung**

Bis zum Jahresende finden noch fünf regionale Arbeitstagungen statt:

**Landesgruppe Berlin**

Freitag, 13. November, 17.30 Uhr bis Samstag, 14. November, ca. 16.00 Uhr

Berlin, Sportschule Wannsee, Am kleinen Wannsee 14

**Verbandsgruppe Westfalen**

Montag, 30. November, 14.00 Uhr

Kamen-Methler, Sportschule Kaiserau

**Verbandsgruppe Nordrhein**

Montag, 7. Dezember, 14.00 Uhr

Duisburg, Sportschule Wedau

**Verbandsgruppe Hessen**

Montag, 7. Dezember, 14.00 Uhr

Frankfurt, LSB-Sportschule, Otto-Fleck-Schneise

**Verbandsgruppe Nord**

In Kooperation mit der „Kommission Fußball“ der „Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft“ findet eine Gemeinschaftsveranstaltung statt am

Freitag, 20. November, 14.00 bis 18.00 Uhr, auf dem Sportgelände der Universität Vechta

Vorstehende Fortbildungstagungen sind offen nur für Trainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Diplom. Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

**DFB-Bundestag**

Auf Einladung des Deutschen Fußball-Bundes war das BDFL-Präsidium mit Herbert Widmayer, Herbert Binkert, Gerhard Bauer, Hermann Höfer und Lothar Meurer als Gäste beim DFB-Bundestag 1992 in Berlin vertreten.

**Struktur-Reform**

Der BDFL rüstet zur Reform: 37 Jahre nach Gründung (1957) arbeitet der BDFL erstmals an einer Korrektur seiner Strukturen. Ausgangspunkt hierzu sind die enormen Veränderungen im Fußball seit 1957, als der Profi-Fußball noch nicht einmal in Sicht war. Heute beherrscht der Profi-Fußball dominant die Szene, und die professionellen Trainer prägen weitgehend das Berufsbild der Trainer in der Öffentlichkeit. Diesen Veränderungen will auch der BDFL Rechnung tragen und den Profi-Trainern aus den Bundesligen, den DFB-Trainern, den Verbands-sportlehrern, künftig mehr Einfluß und mehr Gewicht bei Entscheidungen der BDFL-Führungsgremien einräumen.

Gedacht zunächst ist an eine eigenständige Gruppe der Profi-Trainer im BDFL, mit dem ähnlichen Status einer Verbandsgruppe, oder analog der neuen DFB-Struktur, in welcher die Profi-Vereine durch den Liga-Ausschuß vertreten werden, dessen Zusammensetzung wiederum von den Vereinen der Bundesligen selbst bestimmt wird. Ganz neu beim DFB-Bundestag 1992 in Berlin wurde praktiziert, daß die Vereine der Bundesligen durch den von ihnen bestimmten Vorsitzenden des Liga-Ausschusses automatisch einen der beiden DFB-Vizepräsidenten stellen, der nur noch vom DFB-Bundestag zu bestätigen ist. Eine gleichartige Konstellation, sollte im Endeffekt auch im BDFL erreicht werden, denn die rund 150 professionellen Trainer stellen eine gewichtige Stütze des BDFL mit großem Einfluß und enormer Bedeutung dar.

Zur Ausarbeitung von Grundlagenpapieren zwecks Struktur-Reform hat das BDFL-Präsidium eine Struktur-Kommission berufen, die sich wie folgt zusammensetzt:

aus dem Bereich der professionellen Trainer: je ein Sprecher der Gruppen Bundesligatrainer – Verbandssportlehrer – Bundestrainer/DFB-Sportlehrer;

aus dem Bereich BDFL-Bundesvorstand: Wolfgang Solz – Heinz Werner – Hellmuth Zajber;

sowie BDFL-Präsident Widmayer, der für Satzungsfragen zuständige Vizepräsident Binkert und der Bundesgeschäftsführer.

Nach erfolgter Einigung auf eine neue Struktur soll ebenfalls eine Reform der BDFL-Satzung angeschlossen werden. Das umfangreiche Gesamtpaket soll bis Ende 1993 fertiggestellt und von den Gremien Präsidium und Bundesvorstand verabschiedet sein zwecks Entscheidung durch die BDFL-Hauptversammlung 1994.

**Lothar Meurer  
Generalsekretär**

Rolf Mayer

## **Auf in die Halle!**

Trainingsvorschläge für verschiedene Schulungsschwerpunkte in der Halle

**Die untersten Altersklassen verlegen zur Zeit bereits nach und nach das Training aus dem Freien in die Halle. Schließlich bietet das Hallentraining gerade für die Jüngsten einige Vorteile: So können die verschiedenen technisch-taktischen Ausbildungsschwerpunkte in der Halle meist viel besser geschult werden, als bei widrigen Witterungsverhältnissen im Freien. Das Spielen in Kleingruppen als vorrangige Trainingsform ist in der Halle ideal zu organisieren. Und nicht zuletzt bieten die verschiedenen Hallengeräte zusätzliche Alternativen für eine interessante und attraktive Trainingsgestaltung.**

### **Vorschläge für das Hallentraining**

#### **Koordinationsschulung**

Einzelarbeit mit dem Luftballon

##### **Organisation:**

Jeder Spieler hat einen Luftballon. Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgabstellungen kreuz und quer in einem abgegrenzten Raum oder durch die ganze Halle.

##### **Übung 1:**

Die Spieler jonglieren den Ball aus der Bewegung heraus mit

- der Handfläche
- dem Handrücken
- den Fingerspitzen
- dem Ellenbogen
- den Schultern
- dem Kopf
- dem Oberschenkel
- dem Fuß.

##### **Übung 2:**

Die Spieler jonglieren den Luftballon mit/ohne Vorgabe und absolvieren dabei folgende Zusatzaufgaben:

- Drehung um die eigene Achse
- Berühren des Bodens mit der Hand
- Kurzes Absitzen auf dem Boden
- Liegestütz.

##### **Übung 3:**

Die Spieler jonglieren den Ball in verschiedenen Ausgangsstellungen:

- im Sitz
- in der Bauch- oder Rückenlage
- im Liegestütz.

Partnerarbeit mit dem Luftballon

##### **Organisation:**

Die Spieler üben nun in 2er-Gruppen mit je einem Luftballon zusammen.

##### **Übung 1:**

Die Spieler jonglieren den Luftballon mit einem beliebigen Körperteil und spielen nach einigen Kontakten jeweils zum Partner herüber.

##### **Übung 2:**

Die Spieler spielen sich den Luftballon nach Vorgabe zu:

- nur mit den Händen
- nur mit dem Kopf
- nur mit dem Oberschenkel
- nur mit dem Fuß.

Staffelformen

##### **Organisation:**

Die Spieler werden in etwa gleichstarke Gruppen aufgeteilt und absolvieren in Pendelform verschiedene Laufwettbewerbe mit dem Luftballon.

##### **Staffelform 1:**

Die Gruppenmitglieder treiben den Luftballon mit der Hand/dem Fuß.

##### **Staffelform 2:**

Jeweils 2 Spieler der Gruppe legen zusammen die Laufstrecke zurück und transportieren den Luftballon dabei nach Vorgabe:

- Luftballon zwischen den Schultern der beiden Spieler.
- Luftballon zwischen den Rücken der beiden Spieler.
- Luftballon zwischen den Köpfen der beiden Spieler.

#### **Ballgewöhnung**

Balltransport

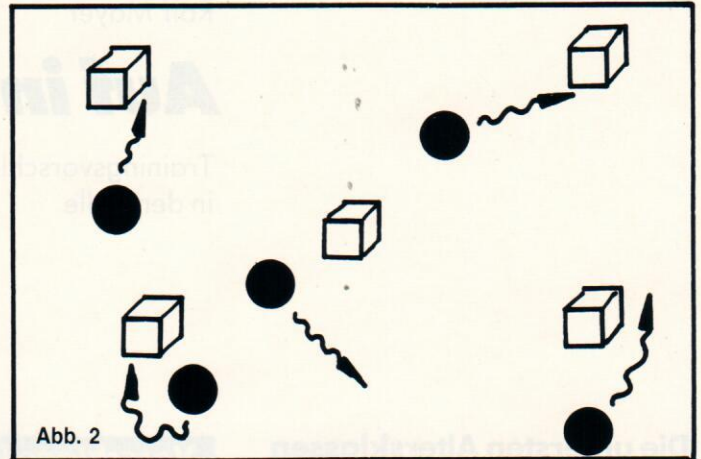
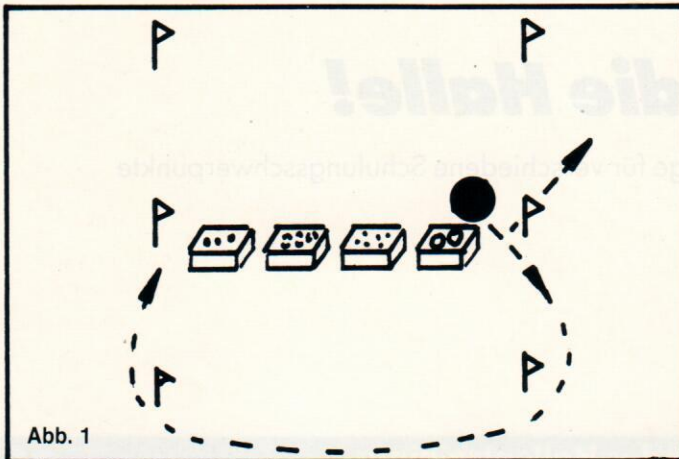
##### **Organisation (Abb. 1):**

In der Hallenmitte sind nebeneinander einige offene Sprungkästen aufgestellt, in denen sich jeweils verschiedene Ballarten (Tischtennisbälle, Volleybälle, Fußballbälle, Handbälle, kleine Medizinbälle, Tennisbälle, Luftballons) befinden.

Die Spieler holen sich einen Ball aus einem der Kästen, umlaufen in einer vorgeschriebenen Fortbewegungsart eine Hallenhälfte und legen den Ball wieder ab. Danach umlaufen sie mit einem neuen Ball die andere Hallenhälfte.

##### **Fortbewegungsarten mit dem Ball:**

- Einhändiges Pellen im Vorwärtslauf



- Beidhändiges Prellen im Vorwärtslauf
- Beidhändiges Prellen im Seitgalopp
- Hochwerfen des Balles und Fangen im Vorwärtslauf
- Hochwerfen des Balles und vor dem Fangen 1 x mit dem Kopf spielen
- Hochwerfen des Balles und vor dem Fangen 1 x mit dem Oberschenkel spielen
- Hochwerfen des Balles und vor dem Fangen 1 x mit dem Spann spielen
- Führen des Balles mit dem Fuß.

**Variation (Abb. 2):**

Die Kästen sind in der Halle verteilt aufgestellt. Die Spieler bewegen sich frei in der Halle durcheinander und wechseln auf Kommando die Bälle bzw. Fortbewegungsart.

**Dribbeln und Passen**

**Einzelarbeit am Hütchentore-Parcours**

**Organisation:**

Innerhalb der Halle sind einige kleine Hütchentore frei verteilt aufgebaut. Die Spieler haben alle einen Ball und durchlaufen mit verschiedenen Aufgabenstellungen nacheinander die kleinen Tore.

**Übung 1:**

Die Spieler dribbeln frei durch die Hütchentore.

**Übung 2:**

Die Spieler dribbeln jeweils bis auf eine Torlinie, ziehen den Ball mit der Sohle zurück und dribbeln in die entgegengesetzte Richtung weiter.

**Übung 3:**

Die Spieler passen aus dem Dribbling heraus jeweils kurz durch ein Hütchentor und laufen dem Ball nach.

**Übung 4:**

Gleiche Aufgabenstellung, aber die Spieler laufen der Selbstvorlage neben dem Tor heran.

**Übung 5:**

Die Spieler umdribbeln die Hütchentore jeweils in Achterform (nur mit der Innenseite/mit der Außenseite).

**Übung 6:**

Die Spieler führen auf jeder Torlinie eine ganze Drehung mit dem Ball aus.

**Partnerarbeit am Hütchentore-Parcours I**

**Organisation:**

Die Spieler durchlaufen partnerweise den Hütchentore-Parcours. Jeder Spieler hat weiter seinen Ball.

**Übung 1:**

Spieler A durchdribbelt die Hütchentore, sein

Partner folgt dem Laufweg und dribbelt hinterher.

**Übung 2:**

Spieler A durchdribbelt ein Hütchentor. B bewegt sich ebenfalls durch dieses Kleintor – aber jeweils von der anderen Seite aus.

**Partnerarbeit am Hütchentore-Parcours II**

**Organisation:**

Die Spieler durchlaufen weiter partnerweise die Hütchentore, wobei nun aber nur noch einer der beiden einen Ball hat.

**Übung 1:**

Spieler A tragt nacheinander durch die verschiedenen Hütchentore. B folgt dem Laufweg und dribbelt hinterher. Nach einiger Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel.

**Übung 2:**

Die 2er-Gruppen spielen sich aus der lockeren Bewegung heraus durch die Hütchentore zu.

**Übung 3:**

Beim Zusammenspiel durch die Hütchentore erfolgt unmittelbar hintereinander ein Paß und Rückpaß zwischen beiden Spielern.

**Variation:**

Die einzelnen Aufgabenstellungen können aus Motivationsgründen auch als Wettbe-



**Dehnen und Kräftigen –**

die Kartotheken-Reihe für das Training der allgemeinen Fitneß.

Stretching und Kräftigungsgymnastik sind die Themen der ersten beiden Übungssammlungen dieser neuen Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitneßtraining eingesetzt werden kann. Das Übungsangebot reicht von Übungen für wichtige einzelne Muskelpartien bis hin zu Ganzkörperübungen. Im Beiheft werden jeweils Aufbau und Anwendungsmöglichkeiten erläutert.

Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

**DM 32,80**



Bestellschein Seite 38.

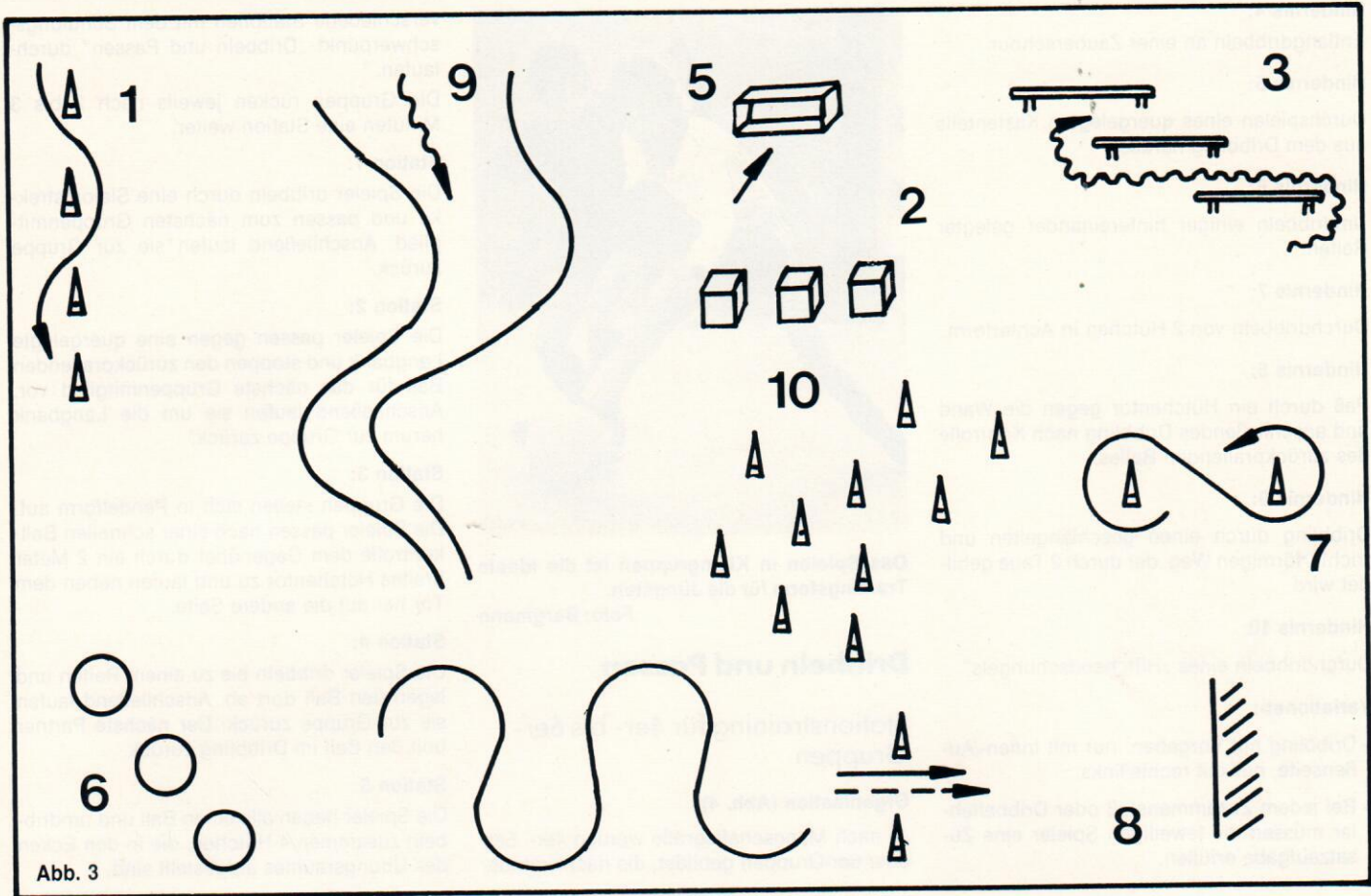


Abb. 3

werbsform gestaltet werden: Welcher Spieler/welches Spielerpaar hat zuerst 10 Hütchentore durchspielt?

„Viele-Tore-Spiel“

**Organisation:**

Es werden 2 gleichstarke Mannschaften gebildet, die in der ganzen Halle Handball auf die kleinen Hütchentore gegeneinander spielen.

**Spielform 1:**

Treffer werden erzielt, indem aus dem Zusammenspiel heraus ein Mitspieler mit einem Aufsetzer-Ball durch ein Hütchentor angespielt wird.

\*

Anschrift des Verfassers:

Rolf Mayer, Steinberggutstraße 25, 7530 Pforzheim

**Spielform 2:**

Treffer werden erzielt, indem der Spieler am Ball einem Mitspieler durch ein Hütchentor zuwirft und dieser direkt zurückköpft oder volley zurückspielt.

**Ballführung**

Hindernisdribbling

**Organisation (Abb. 3):**

Die Spieler haben alle einen Ball und dribbeln zunächst frei in der Halle durcheinander. Der Trainer baut in der Zwischenzeit nach und nach verschiedene Hindernisse auf, die den Laufweg vorgeben bzw. ein Umspielen erforderlich machen.

Die verschiedenen Hindernisse können aber auch nach Anweisung des Trainers vor Trainingsbeginn durch die Spieler selbst aufgebaut werden.

**Hindernis 1:**

Dribbling durch einen geraden Slalomparcours.

**Hindernis 2:**

Dribbling um einige kleine Kästen herum.

**Hindernis 3:**

Umdribbeln einiger versetzt aufgestellter Langbänke.

**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

**Der Geheimtip erfolgreicher Sportler.**

Richtiges Trinken gehört zu den „Geheimtips“ erfolgreicher Sportler. 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.



**Hindernis 4:**

Entlangdribbeln an einer Zauberschnur.

**Hindernis 5:**

Durchspielen eines quergelegten Kastenteils aus dem Dribbling heraus.

**Hindernis 6:**

Umdribbeln einiger hintereinander gelegter Reifen.

**Hindernis 7:**

Durchdribbeln von 2 Hütchen in Achterform.

**Hindernis 8:**

Paß durch ein Hütchentor gegen die Wand und anschließendes Dribbling nach Kontrolle des zurückprallenden Balles.

**Hindernis 9:**

Dribbling durch einen geschlängelten und trichterförmigen Weg, der durch 2 Tuae gebildet wird.

**Hindernis 10:**

Durchdribbeln eines „Hütchenschungels“.

**Variationen:**

- Dribbling mit Vorgaben: nur mit Innen-/Außenseite, nur mit rechts/links.
- Bei jedem Zusammenstoß oder Dribbelfehler müssen die jeweiligen Spieler eine Zusatzaufgabe erfüllen.



Das Spielen in Kleingruppen ist die ideale Trainingsform für die Jüngsten.

Foto: Bergmann

**Dribbeln und Passen**

Stationstraining für 4er- bis 6er-Gruppen

**Organisation (Abb. 4):**

Je nach Mannschaftsgröße werden 4er-, 5er- oder 6er-Gruppen gebildet, die nacheinander

verschiedene Stationen mit dem Schulungsschwerpunkt „Dribbeln und Passen“ durchlaufen.

Die Gruppen rücken jeweils nach 2 bis 3 Minuten eine Station weiter.

**Station 1:**

Die Spieler dribbeln durch eine Slalomstrecke und passen zum nächsten Gruppenmitglied. Anschließend laufen sie zur Gruppe zurück.

**Station 2:**

Die Spieler passen gegen eine quergelegte Langbank und stoppen den zurückprallenden Ball für das nächste Gruppenmitglied vor. Anschließend laufen sie um die Langbank herum zur Gruppe zurück.

**Station 3:**

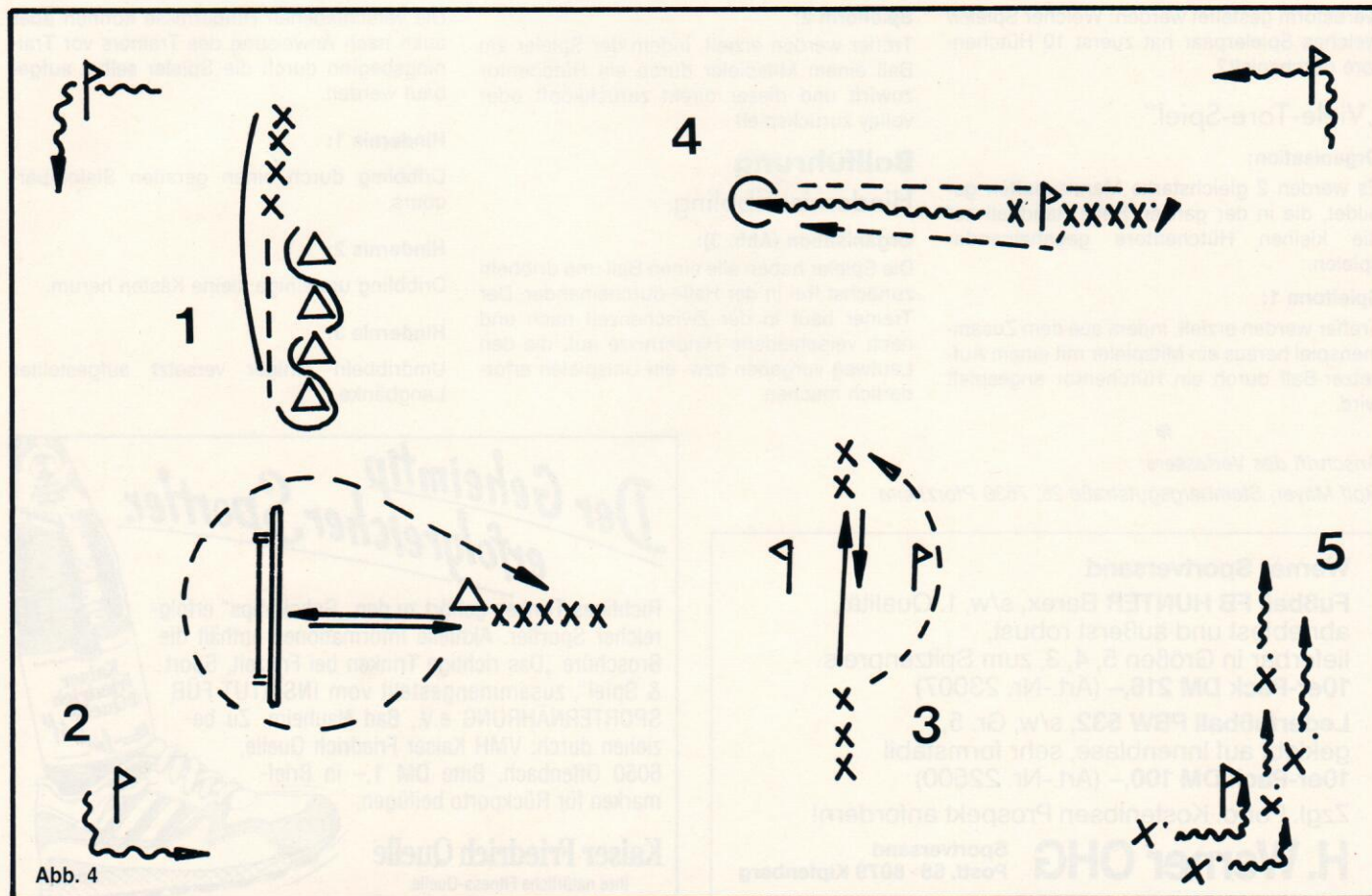
Die Gruppen stellen sich in Pendelform auf. Die Spieler passen nach einer schnellen Ballkontrolle dem Gegenüber durch ein 2 Meter breites Hütchentor zu und laufen neben dem Tor her auf die andere Seite.

**Station 4:**

Die Spieler dribbeln bis zu einem Reifen und legen den Ball dort ab. Anschließend laufen sie zur Gruppe zurück. Der nächste Partner holt den Ball im Dribbling zurück.

**Station 5:**

Die Spieler haben alle einen Ball und umdribbeln zusammen 4 Hütchen, die in den Ecken des Übungsraumes aufgestellt sind.







Dorfstraße 8  
7461 Weilen u.d.R.  
Telefon (0 74 27) 10 26  
Telefax (0 74 27) 84 31

# Aktionsservice

## Preisliste

### Weihnachtsaktion

Markentrikots, einfaches Design, Ia-Qualität,  
versch. Farben im Sortiment  
Gr. S und M **10er-Pack DM 99,00**  
Gr. L und M **10er-Pack DM 99,00**

Marken-Satinhosen, Innenslip, Kordelzug,  
Ia-Qualität, versch. Farben im Sortiment.  
Gr. 3 und 4 **10er-Pack DM 99,00**  
Gr. 5 und 6 **10er-Pack DM 99,00**

TW-Pulli Modell 5000, versch. Farben  
Gr. XS, S, M und L **DM 15,00**

TW-Pulli Modell 1000, versch. Farben  
Gr. S, M, L und XL **DM 29,95**

Schienbeinschützer mit Stäbchen und  
Knöchelbandage, Senior **DM 14,95**

TW-Handschuhtasche, weiß mit  
schwarzem uhlsport-Aufdruck **DM 10,00**

TW-Handschuhe, uhlsport, ohne Klettverschluß,  
fürs Training zum Verschleifen, Gr. M, L und XL.  
Art. 0003 **DM 9,95**

TW-Handschuhe, Hartplatz/Training, Gr. 6,5-10,  
uhlsport, Super-Auslaufmodelle.  
Art. 0001 **DM 29,90**

TW-Handschuhe, Glatthaftschaum und Klettverschluß,  
Gr. 6,5-12, uhlsport, Profi-Auslaufmodelle.  
Art. 0004 **DM 49,90**

TW-Handschuhe, ASC-Fingerhandbett, Stichelhaft-  
schaum, Klettverschluß, uhlsport, Gr. 9 und 10.  
Art. 0057 **DM 59,90**

TW-Handschuhe, APG, Super-Profi-Auslaufmodelle,  
uhlsport, Gr. 7,5-11, Klebeinnenhand.  
Art. 0005 **DM 69,90**

TW-Handschuhe, Klettverschluß, Ib-Ware, nur leichte  
Farbmängel, uhlsport, Gr. 7-10, gute Haftung.  
Art. 0051 **DM 25,00**

Top-Trainingsbälle, Ib-Ware, nur kleine Farbfehler,  
uhlsport, Gr. 5, 4 und 3 **DM 20,00**

Top-Wettspielbälle, Ib-Ware, nur kleine Farbfehler,  
uhlsport, Gr. 5. **DM 39,95**

Spitzen-Bundesligabälle, Ib-Ware, nur kleine Farb-  
fehler, uhlsport, Gr. 5 **DM 60,00**

Top-Indoorbälle, Ia-Qualität, Filz gelb,  
Gr. 5 und 4 **DM 40,00**

Fußball-Schraubstollen, PS 3 Sicherheitsstollen,  
versch. Farben  
1 Hunderterpack, 13 mm **DM 9,95**  
1 Hunderterpack, 16 mm **DM 9,95**  
Rugbyform 1 Hunderterpack, 13 mm **DM 15,00**

SUPER-SWEATSHIRT Art. 5470  
Ein Sweatshirt für hohe Ansprüche, 80% Baumwolle,  
20% Polyester, Bund und Bündchen verstärkt.  
Farben: smaragd, schwarz, lila, grau mel.  
Gr. S-XL **DM 25,00**  
Gr. XXL **DM 28,00**

JOGGING-ANZUG Art. 5480  
Hose: breiter Bund, Kordelzug, 2 Taschen, Super-Qualität  
Material: 80% Baumwolle, 20% Polyester.  
Farben: rot, royal, grau mel., marine, schwarz, fuchsia.  
Gr. S, M, L, XL und XXL **DM 49,90**

JOGGING-HOSE Art. 5490  
Material: 80% Baumwolle, 20% Polyester, 3farbiges  
Label am Bund, 2 Taschen, breiter Bund, mit Kordelzug.  
Farben: rot, royal, grau mel., lila, schwarz, smaragd,  
passend zum Sweatshirt.  
Gr. S, M, L, XL und XXL **DM 35,00**

Lieferung innerhalb 48 Std. abgehend!  
Per Nachnahme oder Vorausscheck abzüglich 3% Skonto.

Zuzüglich Versandkostenpauschale DM 5,- (entfällt ab  
Bestellwert DM 200,-) bei Nachnahme zuzüglich  
NN-Gebühr DM 2,-. Ausland: Versandpauschale DM 12,-.

Bestellannahme: Telefon (0 74 27) 10 26  
Telefax (0 74 27) 84 31

Spezial

# SPORT VERLETZUNGEN und KÖRPERPFLEGE

Maßnahmen zur Prophylaxe von Sprunggelenkverletzungen

## Tapeverband oder Ankle-Brace?

Die Prophylaxe und Therapie der Verletzungen des fibulären Bandapparates des oberen Sprunggelenkes ist nach wie vor umstritten. Die Therapieempfehlungen reichen von kompletter Immobilisierung im Gipsverband für 6-8 Wochen über die operative Versorgung mit postoperativer Ruhstellung bis zur rein funktionellen Therapie mit Sprunggelenkbandagen oder Tape. Diese unterschiedlichen Vorgehensweisen wurden in den letzten Jahrzehnten kontrovers diskutiert. Dabei geht der Trend augenblicklich zurück zur konservativen Therapie mit einer früh-funktionellen Mobilisation. Die Vorteile dieser Therapieformen liegen auf der Hand. In erster Linie sind hier die sogenannten Immobilisationsschäden zu nennen. Dazu zählen beispielsweise Muskelatrophien, Knorpelernährungsstörungen, Verlust der Propriozeption oder Kapselschrumpfung. Die Verfechter der primären operativen Versorgung propagieren die Erhaltung der anatomischen Strukturen und damit eine verbesserte Gelenkführung mit weitestgehender Vermeidung einer sekundären Arthrose am oberen Sprunggelenk.

Doch nicht nur hinsichtlich der posttraumatischen Vorgehensweise, sondern auch in Bezug auf die prophylaktischen Maßnahmen zur Vermeidung von Verletzungen des fibulären Bandapparates gehen die Meinungen auseinander. Die Empfehlungen divergieren hier von äußeren Stabilisierungshilfen – den Braces – über das Anlegen von Tapeverbänden bis zur absoluten Ablehnung von Gelenkverstärkungen wegen der angeblichen Gefahr einer Inaktivitätsatrophie.

In der folgenden Literaturübersicht soll auf vergleichende Untersuchungen zur prophylaktischen Anwendung von Sprunggelenkbandagen und Tapeverbänden eingegangen werden.

Eine Vielzahl von Untersuchungen hat sich in jüngster Zeit mit der Frage nach dem Grad der Festigkeit äußerer Stabilisierungshilfen befaßt. Dabei wurde in den meisten Fällen als Maß für die stabilisierende Wirkung auf das obere Sprunggelenk die Aufklappbarkeit bei Varusstreß bei angelegten Braces bzw. Tape herangezogen. Segesser et al. (1986) verglichen die Supinationsstabilität von vier Stabilschuhen (Adidas), zwei Ankle-Braces (MIKROS, Aircast) und Tape. Das Ergebnis war, daß lediglich ein Stabilschuh alle Kriterien der Bewegungseinschränkung und der Supinations (=Auswärtsdrehung)-Kontrolle in genü-

gendem Maße erfüllen konnte. Die Ankle-Braces wurden wegen ihrer großen Funktionalität vor allem für die Prophylaxe und die postoperative Nachbehandlung vorgeschlagen. Den Tapeverbänden wird zwar eine gute Eignung zur funktionellen Nachbehandlung von fibulären Bandverletzungen zuerkannt, was jedoch durch den hohen Zeit- und Kostenaufwand sowie mögliche Schädigungen des Haut-Weichteilmantels erheblich relativiert wird.

Bunch et al. (1985) verglichen den stabilisierenden Effekt von Tape und schnürbaren Gelenkstützen (MIKROS, SCHWEDE-O, ANK-L-AID).

Dabei wurde ein Fußmodell aus Polyurethan nacheinander mit diesen Stabilisierungshilfen versorgt und jeweils einem definierten Inversionsstreß ausgesetzt. Der Tapeverband zeigte zunächst den

höchsten Stabilisierungsgrad vor Belastungsbeginn. Nach bereits zwanzig Minuten zeigte sich jedoch, daß der Tapeverband einen deutlichen Stabilitätsverlust aufwies, während die schnürbaren Braces unverändert stabil blieben. Schon nach 20minütiger Belastung ließ sich kein signifikanter Unterschied mehr erkennen zwischen Tape und bestimmten Braces.

Zu ähnlichen Resultaten kamen Rovere et al. (1988). Zusätzlich stellen die Autoren einen Kostenvergleich zwischen Tape und Braces an. Vorausgesetzt, daß die Materialkosten beim Tapan beider Sprunggelenke pro Spiel etwa 1,75 Dollar betragen, so belaufen sich allein die Tapekosten während einer Footballsaison auf etwa 400 Dollar. Im Vergleich dazu kostet ein Ankle-Brace, wovon pro Saison durchschnittlich zwei benötigt werden, circa 32 Dollar. Ihr Fazit lautet: „Tapan ist nicht nur weniger wirksam in der Prophylaxe von Knöchelverletzungen als Gelenkstützen, sondern auch erheblich teuer.“

Schenker (1985) untersuchte den Einfluß äußerer Stabilisierungshilfen auf die Propriozeption (Stellung) am Sprunggelenk. Als Maß für die propriozeptiven Fähigkeiten wurde der Stellungssinn des Sprunggelenkes der Probanden in fünf verschiedenen Positionen gemessen. Er verglich die Propriozeption erstens ohne Stabilisierungshilfen, zweitens mit MIKROS-Brace beidseitig oder einseitig getragen und drittens Tape einseitig oder beidseitig. Die besten Ergebnisse erzielte eindeutig das beidseitig angelegte MIKROS-Brace während eine nur einseitig getragene Sprunggelenk-



Im Zimmer eines Mannschaftsarztes: verwirrende Vielfalt.

FOTO: ULK



Tapeverbände sind nur vom Fachmann effizient anzulegen.

bandage dieses Typs keinerlei Verbesserung des Stellungssinnes erbrachte. Ebenso zeigte sich bei der ein- und beidseitigen Versorgung mit Tapeverbänden keine Verbesserung der propriozeptiven Fertigkeiten. Der Autor führt diese Tatsache auf den Umstand zurück, daß Tapeverbände nicht symmetrisch und gleichmäßig appliziert werden können und so im Gegensatz zu den schnürbaren, gleichmäßig das Gelenk umhüllenden Braces zu einer gestörten Propriozeption am Sprunggelenk führen können.

Bruns (1990) untersuchte 32 Athleten aus verschiedenen Sportarten mit chronischer Bandinstabili-

tät. Unter standardisierten Bedingungen wurde zunächst die initiale Instabilität und anschließend der mechanische Stabilisierungseffekt der MIKROS-Bandage und des Tapeverbandes überprüft. Die Reduktion der lateralen Taluskippung durch die MIKROS-Bandage betrug im Mittel 6,13 Grad, während der Tape-Verband die laterale Taluskippung im Mittel um 7,03 Grad reduzierte. Somit konnte zwar in beiden Fällen eine hochsignifikante Abnahme der Instabilität erreicht werden, eine absolute Stabilisierung war jedoch nicht möglich.

Fazit: Sowohl Tapeverbände als auch Braces besitzen einen hohen

Stellenwert in der Prophylaxe von Sprunggelenkverletzungen, besonders bei den fibulären Bandverletzungen. Dies gilt vor allem dann, wenn in der Anamnese schon eine Verletzung in diesem Bereich stattgefunden hatte. Tropp et al. (1985) konnten jedoch nachweisen, daß ein Training der Pronatoren („everting muscles“), beispielsweise auf dem „Ankle Disk“ ebenfalls eine signifikante Erniedrigung der Sprunggelenkverletzungsrate ergab. Er plädiert für eine kombinierte Prophylaxe aus Muskeltraining und orthetischer Gelenkverstärkung. Eine weitere Indikation zum Gebrauch von Braces sieht er bei sportlicher Betätigung auf unebenem Boden und bei chronischen Bandinstabilitäten.

Hinsichtlich der Frage, ob es besser sei, prophylaktisch zu tapen oder ein Brace anzulegen, kommen die bisherigen Studien zu dem Schluß, daß die Vorteile der schnürbaren Gelenkverstärkung überwiegen. Zwar liegt der entscheidende Vorteil der Tapeverbände im gezielten, individuellen,

jeweils an die Situation angepaßten Bereich sowie der großen Stabilität. Dieser Vorteil wird aber erheblich relativiert durch den Stabilitätsverlust schon nach kurzer Belastungsdauer. Zudem sind Tapeverbände in der Regel nur vom Fachmann wirklich effizient anzulegen. Die schnürbaren Ankle-Braces (z.B. MIKROS) machen den Nachteil der nur bedingten individuellen Anpaßbarkeit weitestgehend durch gleichbleibende Stabilität, die einfache Handhabung auch durch Laien und den auf längere Sicht immensen Kostenvorteil wieder wett. Hinzu kommt die erheblich bessere Hautverträglichkeit, was bei den Tapes häufig sehr problematisch ist. Auf dem Gebiet der Prophylaxe von Sprunggelenkverletzungen, besonders bei fibulären Bandrupturen, sind demnach die Braces den Tapeverbänden eindeutig überlegen. Im therapeutischen Bereich sind die Tapeverbände gegenüber den schnürbaren Gelenkverstärkungen zumindest als gleichwertig einzustufen.

Dr. T. Gehrke, Uniklinik Kiel

ANZEIGE

### Gelenkprobleme? Rückenschmerzen? Muskelbeschwerden?

Die einzigartigen Bandagen  
**SPORTSAFE-thermopad**

- wärmen
- stützen
- schützen
- sitzen
- heilen

für alle Gelenk- +  
Muskelbereiche

GRATIS-Info von SPORTSAFE  
und STEP bei

hardt-Sportsafe

Telefon 064 42 - 50 10  
D-6333 Braunsfels, Postf. 148 78

Masseur Toni M.:

#### „Arbeitslos

bin ich fast. In 45 Sek. bandagiert sich jeder meiner Spieler selbst. Um Fußgelenkverletzungen brauche ich mich kaum noch zu kümmern, seit wir STEP verwenden“.

Eine med. Studie belegt:

#### 81% weniger Fußgelenkverletzungen

durch eine neue Fußgelenkstütze, die Stabilität ohne Bewegungsbegrenzung bietet. STEP ist **einfacher, preiswerter, effektiver und komfortabler** als herkömmliches Bandagieren. STEP kann man während der ganzen Saison verwenden.

## Sternstunde für den Sport!

Probleme der ☆ Muskeln? ☆ Gelenke? ☆ Sehnen?

Sie haben keine Freude mehr am Sport? All Ihre Mittelchen haben bisher nicht geholfen?

Die Lösung:

**viol**  
AKTIV

der Hochleistungsschmierstoff  
für alle Sportler, die Höchstleistungen bringen wollen

Warum ... vertrauen immer mehr Olympiasieger, Welt- und Europameister und andere Weltklasseathleten nur noch VIOL aktiv?

Weil ... VIOL aktiv ihnen eine Lösung fast aller ihrer Probleme bringt!

Sie ... wollen mehr dazu wissen?

Dann ... massieren Sie VIOL aktiv doch einfach mal vor und nach den Belastungen ein in  
☆ Muskulatur  
☆ Gelenke  
☆ Sehnen

Verlangen Sie nach VIOL aktiv, dem Sauerstoffaktivator, in Ihrer Apotheke.



Via Nova

Viol aktiv ... damit es wie geschmiert läuft  
... denn jeder Muskel hat ein Recht auf Sauerstoff

Via Nova Produkte · 8961 Buchenberg · Telefon 08378/7857 · Telefax 08378/7807



Schützt Achillessehne und Gelenkkapsel: „STEP 3“

„Deuserband light“  
**Vielseitig  
verwendbar**

Als Sportler läuft man schnell Gefahr, den Körper einseitig zu beanspruchen. Mit dem neuen „Deuserband light“ vom Solinger Sportartikelhersteller Schmidt kann dieses Problem effektiv gelöst werden. Es eignet sich hervorragend zur Optimierung von Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit und simuliert alle gängigen Sportarten, so daß es auch im Reha-Bereich nach Sportverletzungen Verwendung findet. Dem „Deuserband“ light liegt eine ausführliche Übungsanleitung bei, die durch ein Farbleitsystem die verschiedenen Übungsziele darstellt. Erhältlich ist das von Professor Hess, dem langjährigen Betreuer der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft, entwickelte Lightband im Sportfachhandel. Empf. VK-Preis: 39,90.

Er bewahrt vor Schäden an der Achillessehne und der Gelenkkapsel

## Der Schutz, der Kosten spart

17 Prozent aller Verletzungen beim Fußballspielen sind Schäden am Fußgelenk. Ein neuer Typ von Knöchelschutz, „STEP 1“, kann diese Quote drastisch reduzieren auf unter fünf Prozent. „STEP 1“ wurde entwickelt von den schwedischen Ärzten Hans Tropp, Jan Ekstrand und Jan Gillquist und sechs Monate an 450 Fußballspielern der Nationalliga erprobt. Die Studie belegt, daß die Verletzungsrate um 81 Prozent geringer war als bei der Kontrollgruppe. Der Knöchelschutz ist einfach an-

zuwenden, wird aus Kunststoff hergestellt und besteht aus einem Sohlenteil und einem Riementeil. „STEP 1“ hält den Fuß in seiner Position, verleiht ihm Stütze und verhindert starke Drehungen.

Weitere Vorteile:

- mehrfach verwendbar
- preiswerter (ca. DM 55,-) als Bandagen
- leicht anzulegen, auch für ältere Menschen mit schwachen Knöcheln)
- reizt die Haut nicht, da es keine Klebemittel enthält

- einstellbar während der sportlichen Betätigung
- behindert die normale Muskeltätigkeit nicht

Für Hallensportler, etwa Handball- und Basketballspieler, wurde „STEP 2“ entwickelt, das durch eine breitere Manschette noch mehr Halt bietet. Eine Soft-Latex-Einlage erhöht den Tragekomfort. Besonders interessant für Aktive in Kontakt- und Kampfsportarten ist „STEP 3“. Weitere Informationen: hardt Fitness-Systeme, 6333 Braunfels/Lahn.

Ein sauerstoffaktiviertes Pflegeöl auf rein pflanzlicher Basis

## Das Heilmittel der Profis

Olympiasiegerin Heike Drechsler tut es, Boris Becker nimmt es, und was tun Sie bei Muskel-, Rücken- und Gelenkproblemen? International erfolgreiche Sportler verwenden das Pflegeöl „Viol aktiv“ zur Vorbeugung, Leistungssteigerung, aber auch zur schnelleren Heilung von Sportverletzungen. Bei dem rein pflanzlichen Produkt, das von Professor Pierre Baranger am Louis Pasteur Institut in Paris entwickelt wurde, handelt es sich um ein mit Sauerstoff angereichertes Öl aus den Pflanzen Arachis Hypogea und Rosmarin. Der französische Wissenschaftler hatte im Laufe seiner Studienreisen bemerkt, daß afrikanische Naturvölker Krüge mit pflanzlichen

Ölen jahrelang der Sonne aussetzen und sie dann gegen verschiedenste Beschwerden verwenden. In einem patentierten Verfahren wiederholte Baranger diesen Vorgang im Labor.

Das Öl wird dabei durch den Fotoxygenierungsprozeß der ungesättigten Fettsäuren mit Sauerstoff angereichert. Chemisch betrachtet entsprechen die peroxidierten Lipidmoleküle der für Entzündungen verantwortlichen Arachidonsäure. Damit ist VIOL-aktiv der erste natürliche Arachidonsäure-Antagonist.

Versuche von Leistungssportlern nach dem bayerischen Motto „Hilft's, is guad, hilft's ned, is a

ned schad“, führten zu beeindruckenden Therapieerfolgen. Der Hersteller empfiehlt die Anwendung bei **Muskulatur, Sehnen:** Muskelkater (auch vorbeugend), Verspannungen, Prellungen, Zerrungen, Wadenkrämpfe, müde Beine, Sehnenreizungen (Achillessehne); **Knochen und Nerven:** Schmerzen verschiedenster Ursachen wie Rheuma, Arthrose, Gelenksteifigkeit, Rückenschmerzen, Ischias, Tennisarm, Hexenschuß. Das Öl wird sanft eingerieben, oder man läßt es bei stärkeren Beschwerden über Nacht als Kompresse einwirken. Es ist erhältlich in Apotheken oder über den Vertrieb der WIRA GmbH, 7334 Süssen.



Auszug aus unserem Programm

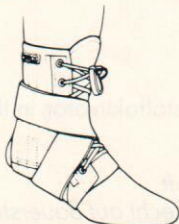
# ● MIKROS ●

Wenn's passiert ist, fragen Sie den Arzt. Er weiß, welche MIKROS-Ausführung richtig ist. Wenn Sie den gesunden Fuß schützen wollen, fragen Sie uns nach einer leichten Ausführung.

**Achillessehenschutz**

**Bessere Laschenpolster**

**Glattere Nähte**



Von der schweren Ausführung mit Metallstreben bis zur leichten, flexiblen Ausführung

**Ing. Harald Warncke GmbH**

Saseler Bogen 2  
2000 Hamburg 65  
Telefon: (0 40) 6 01 75 41  
FAX: 6 01 38 96

# FUSSPILZ

HOLT MAN SICH IN  
BÄDERN, UMKLEIDEN  
UND DUSCHEN.

# CANESTEN

HOLT MAN SICH IN DER

# APOTHEKE.

**Canesten**<sup>®</sup>

GEGEN FUSSPILZ

**Bayer** 

**Anwendungsgebiete:** Canesten wirkt gegen alle Hautpilzkrankungen, verursacht durch Dermatophyten, Hefen, Schimmelpilze und andere Pilze.  
**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Clotrimazol und/oder Cetylstea-

rylalkohol (Creme). **Nebenwirkungen:** Die örtliche Verträglichkeit von Canesten ist im allgemeinen gut. In seltenen Fällen können Überempfindlichkeitsreaktionen wie Brennen, Stechen oder Rötung auftreten. **Bayer AG Leverkusen**

# Gesundheitsrisiko Sport

Sport stärkt das Immunsystem, trainiert die Muskeln und baut Streß ab. Entscheidend ist jedoch das richtige Maß. Überzogene sportliche Betätigung ist genauso ungesund wie Churchills Maxime „no sports“. Im Kampf gegen Herzerkrankungen und Krebs hilft nur mäßige Bewegung, die Ausdauer und Beweglichkeit fördert, etwa sanftes Joggen und tägliche Gymnastik.

Über 23 Millionen Deutsche treiben Sport in der Freizeit. Orthopäden können ein Lied von zahllosen Sportverletzungen und Verschleißerscheinungen an den Gelenken singen.

Die meisten Sportverletzungen sind sogenannte stumpfe Traumen, die durch die Symptome Ödem, Hämatom und Schmerz den Sportler beeinträchtigen. Drei Viertel aller Sportverletzungen treten im Wettkampf auf, 25 % im Training. Die höchste Verletzungsquote gibt es im Fußball (3,9 % pro 100 Sportler pro Jahr), gefolgt von Basketball, Handball, Hockey, Kampf- und Kraftsportarten.

Um Schwellung und Schmerz weitgehend zu verhindern, empfiehlt sich die Kombination von Sofortmaßnahmen (PECH-Schema) und der Anwendung eines kühlenden, abschwellenden und

entzündungshemmenden Sportgels.

Relativ neu ist eine Entwicklung, die der frühere Marathonläufer und Sportimmunologe Gerhard Uhlenbruck beschreibt: „Seitdem wir nicht mehr immun gegen Sport sind, dafür aber glauben, durch Sport immun zu werden, gewinnen die Erkenntnisse aus der Sportmedizin auch für die Freizeitsportler zunehmend an Bedeutung.“

So belegen sportwissenschaftliche Untersuchungen, daß extreme Belastung zu einer bedenklichen Senkung der körpereigenen Abwehrkräfte führen kann. Nach hartem Training und Höchstleistungen ist die Anfälligkeit für Infektionen besonders groß.

Kein Grund zur Panik: Der Hausarzt kann mit Hilfe eines Bluttests (**Merieux-Test**) feststellen, wie hoch die Risiken ihrer sportlichen Betätigung sind. Mit den gewonnenen immunologischen Ergebnissen können sie prüfen, ob Bert Brechts Warnung „Der große Sport fängt dort an, wo er längst aufgehört hat, gesund zu sein“, bereits für Sie gilt. **KH**

Tips gegen Transpiration

## Von der Stirne heiß

„Im Schweiß Deines Angesichts sollst Du Dein Brot essen.“ Der biblische Moses dachte an die Früchte schwerer Arbeit. Über zehn Millionen Deutsche, die unter übermäßiger Schweißproduktion leiden, verbinden damit nur eine Horrorvision: lästigen Körpergeruch, unangenehme Schweißflecken.

Einige Empfehlungen, wenn Sie sehr leicht in Schweiß geraten:

Spezielle Anti-Transpirants helfen besser als Deos gegen Achselnässe.

Verzichten Sie auf schweißtreibende Getränke wie Alkohol oder Kaffee.

Gleichen Sie Flüssigkeits- und Salzverlust durch Fruchtsäfte oder Mineralwasser aus.

Tragen Sie Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen.

Duschen Sie abwechselnd kalt/warm und benutzen Sie dabei alkalifreie Seifen oder Gele.

<b>P E C H</b>	wie Pause	=	sofortige Ruhigstellung
	wie Eis	=	Kältebehandlung
	wie Compression	=	Kompressionsverband
	wie Hochlagerung	=	Winkel von mind. 45°

# TS-MEDICAL-BANDAGEN

die blauen mit dem  **VULKAN** für alle Gelenk- und Muskelbereiche



Elfenbogenbandage mit Polster (3056)

zur – **Vorbeugung**  
in der – **Belastungsphase**  
zur – **Regeneration**  
– **Rehabilitation**

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbautraining,
- erhöhen die Belastbarkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- beschleunigen die Regeneration und Rehabilitation.

Die Wirkung der neuartigen Bandagen beruht auf

- optimaler Isolierung,
- erhöhter Durchblutung durch Mikromassage,
- verbesserten Stoffwechselforgängen,
- höherer intramuskulärer Temperatur (ca. 1.5° C),
- der möglichen Langzeit-Therapie durch Hautatmung und geregelte Schweißabführung,
- materialbedingter Stützung und Stabilisierung,
- wirksamer Polsterung von Gelenk- und Muskelbereichen

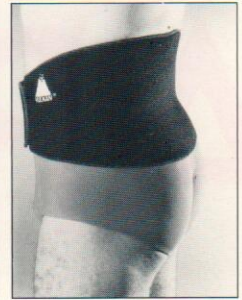
TS-Medical-Bandagen sind anatomisch geformt mit guten Trageeigenschaften, langlebig, rutschsicher, form- und waschbeständig. Sie haben sich im Spitzensport weltweit hervorragend bewährt.

Informationen über Gesamtprogramm durch:

**AET-GmbH** Postfach 133, 8309 Au/Hallertau, Tel. 0 87 52-6 95, Fax 0 87 52-14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



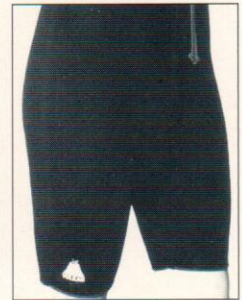
Rückenstützbandage ohne Pelotte (3013)



Kniebandage mit Polster (3053)



Kniebandage mit Patella-sehnen-Band (3064)



Hüft-Oberschenkel-Bandage lang (3091) „Radfahrerhose“

# Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!

Fast jede Sportart hat ihre typische Erkrankung: Anhänger des weißen Sports klagen über den Tennisarm, Langstreckenläufer über das Jogger-Knie, Squash-Spieler leben mit einem hohen Verletzungsrisiko der Augen, und bei Reitern sind außer der Sitzfläche die beiden Schlüsselbeine akut gefährdet.

Nur der im englischen Sprachraum „Athlete's foot“ (Sportlerfuß) genannte Fußpilz kennt keinen Unterschied zwischen den Disziplinen, er ist die Sportlerkrankheit schlechthin. Der Fußpilz ist die am

weitesten verbreitete Hauterkrankung überhaupt. Jeder zweite Deutsche wird mindestens einmal in seinem Leben davon befallen, bei manchen Sportarten sind sogar bis zu 60 Prozent der Aktiven erkrankt. Was macht ausgerechnet Sportler so anfällig für die von Medizinern als Dermatomykosen bezeichneten lästigen Hautpilzkrankungen?

Von den weit über 100.000 Pilzarten siedeln sich rund 30 bis 50 auf der menschlichen Haut an. Die Erreger sind in der Lage, sich auf der Haut festzusetzen und sie sogar zu durchdringen; aber auch Haare und Nägel sind Eintrittspforten für Infektionen. Glücklicherweise führt nicht jeder Kontakt mit diesen winzig kleinen Mikroorganismen zu einer Erkrankung. Ein hauchdünner Säure- und Fettmantel der Haut bietet häufig einen ausreichenden Schutz gegen Hautpilzinfektionen.

Doch zurück zum Sportler. Drei Faktoren machen ihn besonders anfällig für Fußpilz: Die Umkleieräume, die Gemeinschaftsduschen und – seine Schuhe. Der Infektionsweg ist leicht nachvollziehbar. Auch der gesunde Mensch verliert beim barfuß laufen ständig feinste Hautschüppchen und verteilt sie auf dem Boden. Bei den bereits Infizierten enthalten diese Schüppchen Pilzbestandteile, die sich am Fuß eines anderen Menschen festsetzen können. Die Dusche ist in zweierlei Hinsicht ein Fußpilz-Risikoraum, da Pilze in einem warmen und feuchten Milieu ganz besonders gut gedeihen. Zum einen können eingeschleppte Pilzteile dort in Ritzen und Ecken überleben und im wahrsten Sinne des Wortes beim Menschen Fuß fassen, zum anderen ist das Duschen an sich nicht immer eine Anti-Pilz-Versicherung. Die durch das warme Wasser aufgequollene Haut ist nämlich schädigenden Stoffen aus der Umwelt preisgegeben. Allgemein gilt: Allzu häufiges Duschen und Baden ist eine zwar gut gemeinte, unter Umständen aber schädliche Hygienemaßnahme, denn der Säure- und Fettmantel der Haut, unsere natürliche Schutzschicht, wird dadurch über Gebühr in Mitleidenschaft gezogen. Die moderne Fußbekleidung des Sportlers tut ein übriges. Da Sportschuhe aus naheliegenden Gründen relativ eng sitzen müssen, hapert es im Innenraum mit der Luftzirkulation. Dazukommt noch die starke Schweißabsonderung bei körperlicher Betätigung, so daß im Sportschuh ein regel-

rechtes *Feuchtbio*top entsteht, das den Bedürfnissen des lästigen Quälgeistes in geradezu idealer Weise entspricht. Kein Wunder also, daß der Zehenzwischenraum am ehesten befallen wird.

Wie erkennt man eine Fußpilzkrankung? Die ersten Verdachtsmerkmale sind unvermittelt auftretender starker Juckreiz, verbunden mit einer Rötung der Haut, eventuell mit Bläschen- und Schüppchenbildung. Es ist nicht ratsam, mit der Behandlung zu warten.

Sogenannte *Geheimmittel*, Salben unbekanntem Inhalts, verschlimmern die Situation. Der Apotheker weiß besser Bescheid und wird ein zuverlässig wirkendes Pilzmittel empfehlen. Die Linderung des Juckreizes setzt bei richtiger Behandlung schon innerhalb der ersten 2-3 Tage ein. Das Verschwinden der äußerlich sichtbaren Krankheitsanzeichen sollte nicht dazu führen, mit der Therapie schlagartig aufzuhören. Pilze wachsen nämlich von außen in die Haut hinein. In den tiefen Schichten der Haut setzt sich der Pilz fest und hält von hier aus die Infektion ständig am Leben. Deshalb ist es

besonders wichtig die Behandlung auch nach dem Verschwinden der äußeren Symptome noch zwei Wochen konsequent fortzusetzen. Während der Behandlung sollte eine besonders sorgfältige Hygiene selbstverständlich sein. Durch tägliches Waschen der Füße werden pilzhaltige Hautpartikel entfernt. Ebenso wichtig ist das gründliche Abtrocknen – besonders zwischen den Zehen; natürlich mit einem separaten, täglich frischen Handtuch, wenn man keine Einmalhandtücher aus Zellstoff benutzt. Strümpfe und Socken sollten aus Baumwolle hergestellt sein und ebenfalls täglich gewechselt werden sowie bei mindestens 65 Grad Celsius gewaschen werden.

Natürlich ist die Vorbeugung der Behandlung vorzuziehen. Für Sportler, Trainer und Betreiber von Schwimmbädern und Saunen gibt es eine recht ernüchternde Erkenntnis: Fußpilz-Prophylaxe ist praktisch ausschließlich Sache des Einzelnen. Man kann sich nur selbst schützen, etwa indem man barfuß laufen vermeidet. Wer diese simple Regel beachtet, hat das Wesentliche bereits getan.

## 10 Regeln gegen den Fußpilz

Beachten Sie genau die Behandlungsanweisungen und führen Sie die Therapie mindestens noch zwei Wochen nach dem Verschwinden der äußeren Krankheitsanzeichen fort.

Täglich Füße waschen. Gründlich abtrocknen, besonders zwischen den Zehen.

Nicht länger als zehn Minuten im warmen Badewasser aufhalten.

Täglicher Wechsel der Handtücher.

Für die Füße eventuell Einmalhandtücher verwenden.

Möglichst nur Strümpfe aus Wolle oder Baumwolle tragen. Täglich wechseln.

Handtücher und Strümpfe bei mindestens 65, besser bei 95 Grad waschen.

Möglichst atmungsaktives Schuhwerk tragen. Gummi- und Synthetikmaterial meiden. Schuhe und Einlegesohlen von Hautresten und Pilzbestandteilen reinigen. In besonders hartnäckigen Fällen: Schuhe desinfizieren.

In Sporthallen, Umkleieräumen, Duschen, Schwimmbädern und Saunen konsequent Badeschuhe tragen.

Möglichst nirgends barfuß laufen – weder zu Haus noch im Hotel.



**Große  
Betreuer-Eisbox**  
komplett gefüllt nur **DM 135,-**  
Aktionspreis

## Für mehr Sicherheit beim Sport

**Sofortversorgung  
-schnell und umfangreich**



**TIMO Sanitätskoffer**  
komplett gefüllt nur **DM 199,-**  
Aktionspreis

Sofortversorgung mit einem komplett für die erste Hilfe ausgerüsteten Sanitäts-Set. Schnell von Trainer oder Betreuer im Verletzungsfall einsetzbar.

Für SPORT-THIEME sind Spaß am Sport und Sport-Sicherheit untrennbar. Als Beweis dafür finden Sie in dem neuen SPORT-THIEME-Katalog mit über 4.500 Artikeln auf 196 farbig illustrierten Seiten ein sorgfältig ausgewähltes Programm rund um den Vereins- und Schulsport.

**Bestellcoupon** Bestellen leicht gemacht: Einfach per Fax oder Telefon bestellen oder Coupon abtrennen und zusenden. ✂

Ich bestelle zu Ihren Lieferbedingungen mit vollem Umtausch- und Rückgaberecht.

Artikel	Best.-Nr.	Einzelpreis	Menge	Datum
<b>Große Betreuer-Eisbox</b>	<b>19-90063</b>	<b>135,- DM</b>		
<b>TIMO Sanitätskoffer</b>	<b>19-90047</b>	<b>199,- DM</b>		<input checked="" type="checkbox"/>

Bitte bei Ihrer Bestellung ausführliche Liefer- bzw. Bestelldressen angeben. **Gratis-katalog anfordern!**

# SPORT-THIEME

Postfach 320/72 • 3332 Grasleben • Tel. 0 53 57/ 1 81 81 • Fax 0 53 57/1 81 90

# Sportverletzungen natürlich auskurieren.



Im Kampf um den Ball ist oft der Knöchel der Verlierer. Dann ist das Spiel aus, noch vor dem Schlußpfeiff. 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.**

ARZNEIMITTEL



AUS NATURSTOFFEN

**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