

fußball training

12

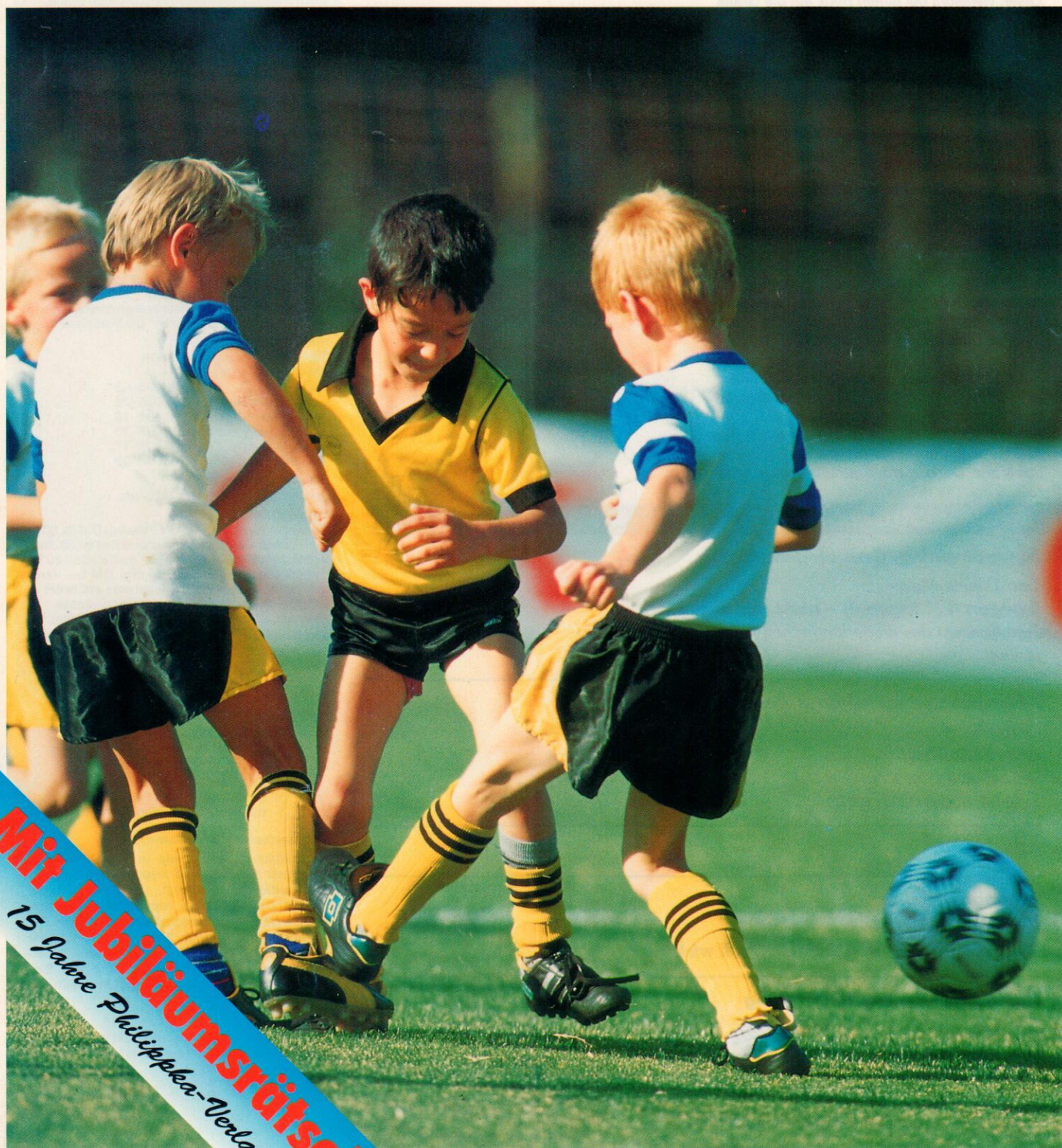
10. Jahrgang · Dezember 1992

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Mit Jubiläumsrätzel
15 Jahre Philippka-Verlag

Liebe Leser,

Verbesserungen in der Technik freuen nicht nur jeden Fußballtrainer. Auch im Produktionsbereich unserer Trainerzeitschrift hat es in der jüngsten Zeit umfassende technische Fortschritte gegeben. Mit der Umstellung der Zeitschriften-Herstellung auf ein verlagseigenes Computer-System hat sich der redaktionelle Spielraum erheblich erweitert. Attraktive und übersichtliche didaktische Aufmachungen lassen sich leichter realisieren als bisher. Einen Eindruck von den neuen gestalterischen Möglichkeiten bekommen Sie, liebe Leser, vielleicht bei einem Blick auf die Grafik auf den Seiten 4 und 5.

In nächster Zukunft werden auch die altbekannten Spielfeld-Grafiken grundüberholt. Durch eine wirklichkeitsgetreuere und leicht erfaßbare Illustration lassen sich dann auch komplizierte Trainingsabläufe noch besser nachvollziehen.

Wir hoffen, mit diesen Neuerungen das Durcharbeiten der Beiträge in „fußballtraining“ noch weiter zu erleichtern.

Solche umfassenden Veränderungen wie in der Technik sind bei der inhaltlichen Konzeption von „fußballtraining“ offensichtlich nicht erforderlich. Denn nicht nur die letzte Leserumfrage dokumentierte eine breite Übereinstimmung mit der redaktionellen Grundstruktur unserer Trainerzeitschrift. Auch die Abonnementsentwicklung ist weiterhin überaus positiv.

Auch 1993 möchten wir deshalb den Trainern aller Leistungs- und Altersklassen wertvolle und praktikable Anregungen für die Trainingsplanung und -gestaltung an die Hand geben. „Aus der Praxis für die Praxis“ bleibt das Motto. Dabei würden wir uns über weitere

Themenanregungen, aber auch über eine aktive Mitarbeit freuen.

Das Redaktionskollegium von „fußballtraining“ wünscht allen Lesern ein friedvolles Weihnachtsfest und viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Ihr

Norbert Vieth
(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Jugendtraining / Grundlagentraining

Tina Theune-Meyer

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

Zum Konzept des niederländischen Fußball-Verbandes
(2. Teil) 3

Amateurtraining / Mittlerer Bereich

Gero Bisanz

Angriffsfußball

Die Schulung der Angriffsmittel
2. Teil: Dribbeln und Passen 15

BDFL-News 21

Spielanalyse

Roland Loy

Wie gefährlich ist der Hallenfußball wirklich? 22

Jugendtraining / Aufbautraining

Ralf Peter

Hallentraining – aber wie?

(1. Teil) 25

**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 Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

Tina Theune-Meyer

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

Zum Konzept des niederländischen Fußball-Verbandes:
Das Spiel 4 gegen 4 und seine Varianten –
Hinweise zur Gestaltung eines „Spiel-Lehrgangs“ (2. Teil)

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

Neben dieser Turnierform sollten 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

Alle Inhalte des Juniorentrainings müssen sich immer – unabhängig vom Alter und vom Ausbildungsstand – neben dem Motivations- und Erlebnisaspekt am übergeordneten Ziel einer Verbesserung der Spiel-Leistungsfähigkeit orientieren.

Eine hohe Motivation und gezielte Leistungsverbesserungen lassen sich mit einem „Spiel-Lehrgang“ (4 gegen 4 und gezielte Variationen dieser Basis-Spielform) nachhaltig und effektiv erreichen.

Denn das Spiel 4 gegen 4 umfaßt ausreichend spannende Momente und eine Menge spielnaher Handlungen, die in einem für alle (Spieler und Trainer!) überschaubaren Spielumfeld ablaufen, wobei die kreativen Möglichkeiten für alle Aktiven uneingeschränkt erhalten bleiben.

Wesentliche Aufgabe des Trainers ist es, einen „Spiel-Lehrgang“ altersangemessen zu planen und entsprechend gehaltvoll und le-

benig zu gestalten. Dabei werden auch schon bei den Jüngsten grundlegende taktische Elemente des Fußballspiels angesprochen.

Drei zentrale Faktoren der Spiel-Leistungsfähigkeit müssen verbessert werden:

Technik

Das Beherrschen von Techniken – einschließlich der motorischen Eigenschaften – in der Spielsituation

Einsicht

Das schnelle und gezielte Verarbeiten von Entscheidungsmöglichkeiten und das geplante, richtige Handeln aufgrund von Spielverständnis und Übersicht

Kommunikation

Die überzeugende – auch verbale – Interaktion und die ideenreiche Präsentation eines Teams

4 gegen 4 - Basis-Spielform

Charakteristische Momente: **GEGNER IM BALLBESITZ**



Keine Tore zulassen

- ☞ direkten Durchbruch Richtung Tor verhindern
- ☞ so lange wie möglich mit dem Rücken zum eigenem Tor abwehren
- ☞ den Gegenspieler nicht an den Ball kommen lassen - Fouls vermeiden

„Laßt den Gegner nicht zum Flanken /Schießen /Kopfball kommen!“

„Verhindert auf jeden Fall einen Durchbruch! zum Tor“

„Versucht jederzeit mit Blick zum Gegner/Ball in der Rückwärtsbewegung mitzulaufen!“



Gedankenschnelles Attackieren des Balles im richtigen Moment

Geschlossenes Zurückziehen Richtung eigener Hälfte - eine Einheit bilden und Gegner rechtzeitig bekämpfen, oder...

Den Ball zurückgewinnen

- ☞ enges aktives Decken in Ballumgebung - gegenseitiges Helfen
- ☞ den Spielraum für den Gegner so klein wie möglich machen - Gegner zum Spiel in die Breite zwingen
- ☞ eine gute Staffelung erreichen - Paß in die Tiefe verhindern

„Deckt in Ballnähe so kurz wie möglich, so daß der Gegner keine Abspielmöglichkeit hat!“

„Versucht das Kombinationsspiel des Gegner früh zu durchschauen und den nächsten Paß zu errahnen!“

„Verschwört Euch zu einem geschlossenen Abwehrblock!“

Decken der Mittellinie als Abwehrlinie - Druck in der gegnerischen Hälfte ausüben

Blitzschnelles Nachsetzen - Ballbesitzer unter Druck setzen

Den Spielaufbau stören

- ☞ alle Spieler beteiligen sich an Abwehrhandlungen - so lange wie möglich sich in die Verteidigungsaktionen einbringen
- ☞ den schnellen Spielaufbau des Gegners stören - verzögern - rückwärts orientieren

„Laßt die Gegnemannschaft keinen Raum gewinnen!“

„Versucht, so schnell wie möglich Widerstand zu leisten!“



Schnelles Erfassen der Situation - Entscheiden für eine Aktion mit Aussicht auf Erfolg

Umschalten auf Abwehr unmittelbar nach Ballverlust

Ballverlust:
dem Gegner Zeit rauben, den Ball und damit die Spielinitiative wiedergewinnen

Trainerhinweise

Spielfeld 40x20 Meter
Tore 3x5 Meter (ohne Torwart)

4 gegen 4 - Basis-Spielform

Charakteristische Momente: **BALLBESITZ**

Das Spiel aufbauen

- den Ball auf mehreren Positionen fordern; Initiative mit und ohne Ball ergreifen
- den Spielraum so groß wie möglich gestalten

„Es geht um's gewinnen!“

„Versucht, schnell die Situation zu erfassen, wann und wohin der Ball am günstigsten gespielt werden kann!“

- den Paß in die Tiefe ermöglichen, nach „vorne“ denken - Raum gewinnen

Verschafft Euch Spielraum für einen Paß in die Tiefe!“



„Spielt nicht auf zu engen Räumen zusammen, sondern spielt Euch aus zu engen Räumen geschickt heraus!“

Torchancen herausspielen

- variantenreiches Kombinationspiel ermöglichen
- gute Verständigung untereinander anstreben
- viele rechtzeitige, explosive Aktionen mit und ohne Ball
- „in den Rücken“ der Abwehr kommen; den Gegner ausspielen

„Versucht, druckvoll und sicher zu kombinieren!“

„Versucht eine Überzahl am Ball zu erreichen, ohne den Spielraum einzuengen!“

„Bietet Euch nach einem Paß sofort wieder an - nach einer guten Aktion sofort wieder Action!“

Tore erzielen

- sich am Ball behaupten; energisch und trickreich durchsetzen
- entschlossen einen Angriff abschließen; Mitspieler in Torschußsituationen bringen - selbst flanken/schießen/köpfen

„Versucht den Gegner durch ein ideenreiches Kombinationsspiel hereinzulegen!“

„Ihr müßt auf Tore aus sein!“



Ballgewinn:

Angriff ausrichten auf Torerfolg

Unmittelbares Umschalten auf Angriff

Schnelles Erfassen der Spielsituation; Entscheiden für eine Aktion mit Aussicht auf Erfolg

Herauspielen aus bedrängten Situationen/Ruhe in die Situation bringen

Gegner durch einen schnellen Gegenangriff überraschen

Gegner „hinterherlaufen“ lassen

Blitzschnelles Ausnutzen einer Verwirrung in der gegenerischen Abwehr/Durchbruch riskieren

Trainerhinweise

Spielfeld 40x20 Meter
Tore 3x5 Meter (ohne Torwart)

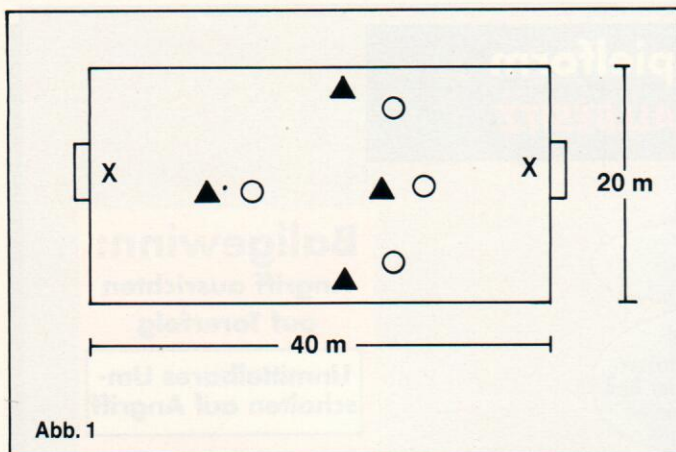


Abb. 1

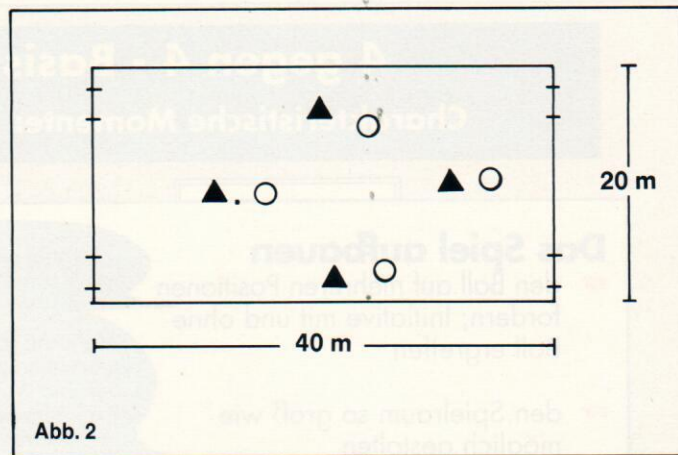


Abb. 2

Um diese Prinzipien und Ziele verständlich herauszuarbeiten, muß ein ständiger Informationsaustausch zwischen **Trainer** und **Mitspielern** stattfinden. Auftretende Schwierigkeiten und taktische Lösungsvorschläge müssen in den charakteristischen Momenten des Fußballspiels (Ballbesitz – Moment des Umschaltens – Ballbesitz des Gegners) „bemerkte“ und präzisiert werden.

Durch unkomplizierte Veränderungen der Organisationsform und Spielregeln beim Spiel 4 gegen 4 können je nach Ausbildungsstand besondere inhaltliche Schwerpunkte in realen Wettspielsituationen gesetzt werden. Die Spieler werden auf diese Weise mit teilweise neuen, aber durch die kleinere Spielumgebung reduzierten Schwierigkeiten in unterschiedlichen Spielsituationen konfrontiert. Durch die Überschaubarkeit der Spielsituation haben die Nachwuchsspieler eine echte Chance, die Anforderungen zu bewältigen und entsprechende Kernpunkte oder neue Akzente herauszuarbeiten.

So können die Spieler altersangemessen und in einer positiven Trainingsatmosphäre zu einem guten Team geformt werden.

Variationen der Basisform 4 gegen 4

4 gegen 4 auf zwei große Tore mit Torhütern

Spielablauf (Abb. 1):

In einem etwa 40 x 20 Meter großen Spielfeld spielen zwei 4er-Mannschaften auf zwei Tore mit Torhütern.

Merkmale/Schwerpunkte der Spielform:

- Wenig Spielraum für die angreifende Mannschaft vor dem gegnerischen Tor.
- Kaum Möglichkeiten für ein weiträumiges Spiel in die Tiefe.
- Wichtige Rolle der Torhüter als Mitspieler.

Anforderungen an die Spieler:

- Abgestimmtes Positionsspiel – ständiges aktives Mitspielen bei einer guten Raumaufteilung.
- Schnelles Verarbeiten des Balles – Übersicht und Sicherheit bei der Ballkontrolle (auch in hohem Tempo und unter Bedrängnis). Schnelles Weiterspielen des Balles.

Anwenden von Direktpaßkombinationen als Mittel zum Durchbruch vor das gegnerische Tor. Vorderste „Spitze“ als Anspielstation im gegnerischen Verteidigungsblock (Doppelpaß, angetauschter Doppelpaß, Rückpaß).

Herausspielen von aussichtsreichen Torchancen durch Spielwitz und schnelle Entscheidungen.

Überlegter, sicherer Torschuß - rechtzeitiges, vielseitiges, cleveres Reagieren vor dem gegnerischen Tor.

Gutes Stellungsspiel in der Verteidigungssituation mit einem besonnenen, aber konsequenten Reagieren. Verhindern von Torchancen und gegenseitiges Helfen.

Torwart: „Mitlesen“ von Situationen, gutes Stellungsspiel, schnelle Entscheidungen und Einleiten eines Angriffs.

Hinweise des Trainers:

- ▶ „Beobachtet eure Mitspieler und bewegt euch in einer günstigen Entfernung zum Ball!“
- ▶ „Stimmt die Laufwege untereinander optimal ab!“
- ▶ „Bietet euch auch rückwärts an! Nutzt auch den Raum zum eigenen Tor hin!“
- ▶ „Bewegt auch so, daß ein Zuspiel sicher und schnell an- und mitgenommen und weitergeleitet werden kann!“
- ▶ „Versucht, einen möglichst großen Vorsprung vor dem Gegenspieler bei der Ballkontrolle zu gewinnen. Kontrolliert dann den Ball gegen die Bewegungsrichtung des Gegners!“
- ▶ „Versucht, so druckvoll und sicher zu kombinieren, daß der Angriff mit einem Torschuß abgeschlossen werden kann!“
- ▶ „Bietet euch in der Spitze in dem Augenblick an, in dem der Ballbesitzer die Situation überblickt und den Ball spielen kann!“
- ▶ „Versucht, den Gegner in der Nähe seines Tores mit Direktpaßkombinationen hereinzulegen!“
- ▶ „Versucht, in kurzer Zeit so viele Tore wie möglich zu erzielen!“
- ▶ „Versucht, eure Mitspieler in eine günstige Torschußsituation zu bringen!“
- ▶ „Nutzt jede günstige Situation zum entschlossenen Torschuß!“

▶ „Versucht, rechtzeitig die Absicht des Gegners zu durchschauen und ein Überlaufen zu verhindern!“

▶ „Der Torhüter spielt jederzeit mit – als Angreifer und Verteidiger!“

▶ „Laßt mal was von euch hören - sprecht miteinander!“

4 gegen 4 auf vier kleine Tore

Spielablauf (Abb. 2):

Zwei 4er-Mannschaften spielen in einem etwa 40 x 20 Meter großen Spielfeld auf je 2 kleine Tore von 2 Metern Breite gegeneinander. Jedes Team hat 2 Kleintore zu verteidigen und kann auf 2 Kleintore angreifen.

Merkmale/Schwerpunkte der Spielform:

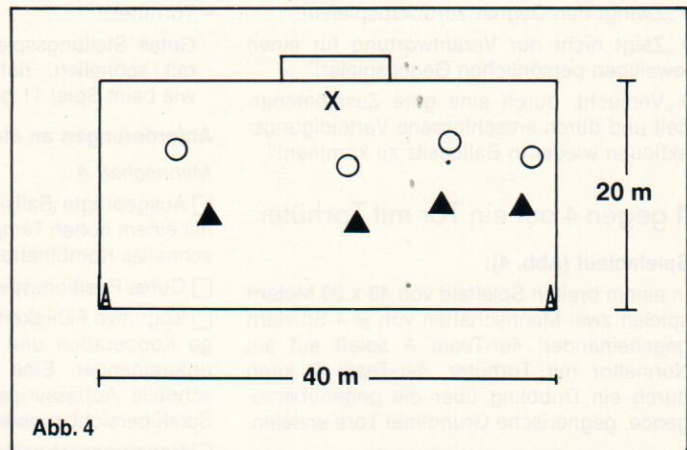
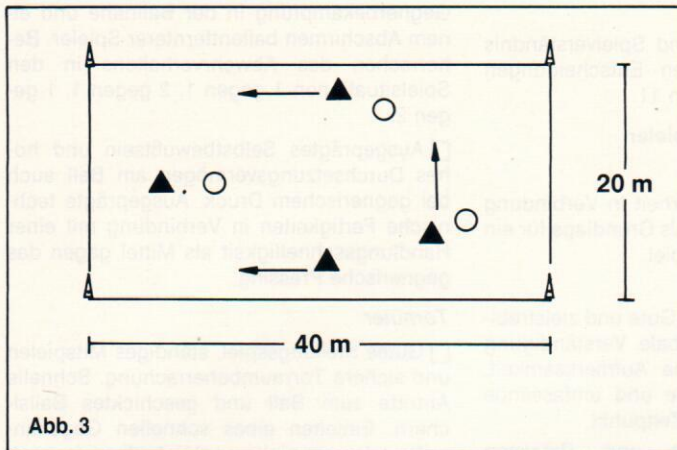
- Herausspielen von Torchancen durch eine schnelle, überraschende Spielverlagerung.
- Variables Angriffsspiel – ballorientiertes Abwehrverhalten.

Anforderungen an die Spieler:

- Schnelles Kombinationsspiel mit möglichst viel Direktspiel. Fordern des Balles zum richtigen Zeitpunkt.
- Überraschende Spielverlagerungen. Schaffen von Anspielmöglichkeiten auf der ballentfernten Seite als Grundlage für ein variables Angriffsspiel.
- Anbieten „in der Spitze“ mit dem Rücken zum gegnerischen Tor für einen Paß in die Tiefe oder von beiden Außenseiten. Helfen der Mitspieler durch rechtzeitige, explosive Aktionen.
- Absichern im Rückraum. Schaffen von „hinteren“ Anspielstationen zur Veränderung der Spielrichtung.
- Zielstrebige Torabschlüsse nach einer schnellen Spielverlagerung vor das andere gegnerische Tor.
- Gutes, bewegliches Stellungsspiel zum Ball mit Aussicht auf Ballgewinn. Kurzes, enges Decken. Einsetzen von Abwehrfinten.
- Erkennen des richtigen Moments, um in Ballbesitz zu kommen.

Hinweise des Trainers:

- ▶ „Versucht, euren Gegner durch ein temporeiches Paßspiel auszuspielen!“
- ▶ „Wechselt plötzlich die Lauf- und Spielrichtung, um den Gegner abzuschütteln!“



- ▶ „Bietet euch zum richtigen Zeitpunkt auf der anderen Seite an, so daß das Spiel mit wenigen Pässen verlagert werden kann!“
- ▶ „Versucht, das Spiel so schnell zu machen, daß der Gegner hinterherlaufen muß!“
- ▶ „Bietet euch im Rückraum an, um mit sicheren Pässen schnell auf die andere Seite spielen zu können!“
- ▶ „Laßt den Gegner nicht wieder ins Spiel kommen, versucht auf der freigegebenen Seite durchzubrechen!“
- ▶ „Beobachtet die Angriffsspieler und überprüft euer Stellungsspiel ständig neu!“
- ▶ Versucht, durch eine gute Raumaufteilung den Gegner erfolgreich zu bekämpfen – laßt euch durch einen spielverlagernden Paß nicht überraschen!“
- ▶ „Versucht, die Angreifer durch eine Abwehrfinte zu irritieren!“
- ▶ „Versucht, den Ball bei zu scharfen, ungenauen, laschen, hohen Zuspielen der gegnerischen Mannschaft sowie bei einem schlechten Abschirmen des Balles oder unentschlossenen Dribblings gedankenschnell zu 'erstehlen'!“

4 gegen 4 über Linien

Spielablauf (Abb. 3):

2 Mannschaften von je 4 Spielern spielen in einem 40 x 20 Meter großen Spielfeld gegeneinander. Die beiden Seitenlinien sind mit Hütchen als Ziellinien markiert. Die beiden

4er-Mannschaften haben bei eigenem Ballbesitz jeweils die Aufgabe, aus dem Zusammenspiel heraus die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln.

Merkmale/Schwerpunkte der Spielform:

- Viele 1 gegen 1-Situationen bei einem guten, schnellen Positionsspiel.
- Abwehrmittel zum Abschirmen einer Linie: „Beweglichkeit“ in der 1 gegen 1-Situation, Bildung einer kompakten Einheit gegen Individualisten, gegenseitiges Helfen.

Anforderungen an die Spieler:

- Hohe technische Beanspruchung mit einem schnellen Paßspiel und Dribblings unter Gegnerdruck.
- Spielschnelligkeit – Entwicklung von genügend „Temperament“ und Tempo (Direktspiel) zur Vorbereitung der Durchbrüche.
- Spielübersicht in unterschiedlichsten Situationen. Entwicklung eines Gefühls für den richtigen Moment von bestimmten Spielaktionen (Ballkontrolle – Passen – Dribbling – Ausspielbewegungen).
- Hohe Ballsicherheit, Zweikampfstärke und Raffinesse bei Soloaktionen (gutes Abschirmen des Balles – freche, trickreiche, antrittsschnelle Dribblings mit Kreuzen des gegnerischen Laufweges).
- Bewegliches Stellungsspiel und keine Fouls bei den Verteidigungsaktionen (leichtfüßiges Mitverändern, Einsatz von eigenen

Abwehrfinten und Tacklings im richtigen Moment, Durchsetzungsvermögen).

Rechtzeitiges Durchschauen der gegnerischen Aktionen, Herstellen einer kompakten Abwehrkonstellation und die Bereitschaft zum gegenseitigen Helfen.

Hinweise des Trainers:

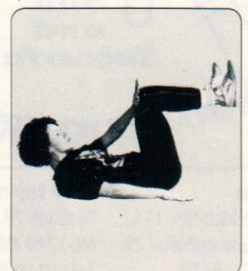
- ▶ „Helft euch gegenseitig durch Anbieten und Freilaufen, so daß schnell und flüssig kombiniert werden kann!“
- ▶ „Verschafft euch durch plötzliche Antritte und Drehungen vom Gegner weg Vorteile und nutzt diese dann entschlossen aus!“
- ▶ „Versucht, euren Gegner durch ein fixes, ideenreiches Kombinationsspiel hereinzulegen!“
- ▶ „Beobachtet die Spielumgebung aufmerksam und versucht vorzuschauen, um immer einen Tick schneller zu sein als der Gegner!“
- ▶ „Zeigt Mut zu Einzelaktionen! Entscheidet euch im richtigen Moment für einen Alleingang!“
- ▶ „Versucht, eure Gegenspieler mit einer überzeugenden Finte auszuspielen!“
- ▶ „Versucht, den Ball beweglich zu führen und gekonnt abzuschirmen!“
- ▶ „Beobachtet den Gegner und den Ball und versucht, euch rechtzeitig mitzuverändern!“
- ▶ „Versucht, den Ball mit fairen Mitteln zu 'erstehlen'!“

H. und H.-D. Antretter/H. Luthmann
Dehnen und Kräftigen 1
Gut und richtig dehnen



philippa

D. und H.-D. Antretter/H. Luthmann
Dehnen und Kräftigen 2
Gymnastik, die stark macht



philippa

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

philippa

Bestellschein Seite 17.

- ▶ „Zwingt den Gegner zurückzuspielen!“
- ▶ „Zeigt nicht nur Verantwortung für einen jeweiligen persönlichen Gegenspieler!“
- ▶ „Versucht, durch eine gute Zusammenarbeit und durch entschlossene Verteidigungsaktionen wieder in Ballbesitz zu kommen!“

4 gegen 4 auf ein Tor mit Torhüter

Spielablauf (Abb. 4):

In einem breiten Spielfeld von 40 x 20 Metern spielen zwei Mannschaften von je 4 Spielern gegeneinander. 4er-Team A spielt auf ein Normtor mit Torhüter, 4er-Team B kann durch ein Dribbling über die gegenüberliegende, gegnerische Grundlinie Tore erzielen.

Merkmale/Schwerpunkte der Spielform:

– Mannschaft A:

Herausspielen von Torschußmöglichkeiten durch ein gutes Positionsspiel mit schnellen Ballwechseln, einem betonten Spiel über die Außen und Spielverlagerungen.

– Mannschaft B:

Herstellen einer wirkungsvollen Abwehrkonstellation in einer großen Verteidigungszone durch ein flexibles Absichern des eigenen Tores, eine hohe Aktivität und eine ausgeprägte Kommunikation.

Dribblings und Doppelpaßspiel als effektive Angriffsmittel gegen die vorrangig individuell verteidigende Mannschaft A.

– Torhüter:

Gutes Stellungsspiel und Spielverständnis mit schnellen, richtigen Entscheidungen wie beim Spiel 11 gegen 11.

Anforderungen an die Spieler:

Mannschaft A

Ausgeprägte Ballsicherheit in Verbindung mit einem hohen Tempo als Grundlage für ein schnelles Kombinationsspiel.

Gutes Positionsspiel.

Kognitive Fähigkeiten: Gute und zielstrebige Kooperation und verbale Verständigung untereinander. Eine hohe Aufmerksamkeit, schnelle Auffassungsgabe und umfassende Spielübersicht zu jedem Zeitpunkt.

Handlungsschnelligkeit und Präzision beim Herausspielen von Torchancen (kurze Zuspiele, spielverlagernde Pässe, gezielte Flanken/Rückvorlagen, situationsgerechtes Verhalten der Mitspieler).

Gute technisch-taktische Ausbildung, ein hohes läuferisches Vermögen und eine ausgeprägte Zweikampfstärke in unterschiedlichen Verteidigungssituationen (Leichtfüßigkeit, Einsatz von Abwehrfinten, Antrittsschnelligkeit, Stellungsspiel, Erfassen des richtigen Moments für ein Tackling).

Mannschaft B

Motorische und geistige Beweglichkeit und Besonnenheit in der Abwehrsituation. Ballorientiertes Decken mit einer aktiven

Gegnerbekämpfung in der Ballnähe und einem Abschirmen ballentfernter Spieler. Beherrschen des Abwehrverhaltens in den Spielsituationen 1 gegen 1, 2 gegen 1, 1 gegen 2.

Ausgeprägtes Selbstbewußtsein und hohes Durchsetzungsvermögen am Ball auch bei gegnerischem Druck. Ausgeprägte technische Fertigkeiten in Verbindung mit einer Handlungsschnelligkeit als Mittel gegen das gegnerische Pressing.

Torhüter

Gutes Stellungsspiel, ständiges Mitspielen und sichere Torraumbeherrschung. Schnelle Antritte zum Ball und geschicktes Ballsichern. Einleiten eines schnellen Gegenangriffs oder ein sicherer Spielaufbau je nach Situation.

Hinweise des Trainers:

Mannschaft A

▶ „Versucht, durch ein schnelles Paßspiel die gegnerische Verteidigungsordnung zu durchbrechen!“

▶ „Versucht, nicht nur auf einer Höhe mitzulaufen, sondern verändert ganz plötzlich eure Laufrichtung in einer günstigen Position zum Ball!“

▶ „Probiere, den nächsten Ballwechsel schon in Gedanken 'vorauszuspielen'!“

▶ „Versucht, im richtigen Moment das Spiel

Super-Fußball-Videos

| Bestell-Nr. | Titel |
|-------------|-------------------------------|
| 0200 | Fußball-Superstars |
| 0201 | Die besten Torhüter |
| 0202 | Foul Play |
| 0203 | Höhepunkte der WM |
| 0204 | Deutschland Weltmeister |
| 0205 | Deutschland – Argentinien |
| 0206 | Deutschland – England |
| 0207 | Italien – Argentinien |
| 0208 | Bundesliga 1991/92 |
| 0209 | Italia 1990 |
| 0210 | Bundesliga-Topspiele 1990/91 |
| 0211 | Bundesliga-Highlights 1991/92 |

nur 55.- DM

Weitere Top-Videos von
– NHL – NFL – NBA – Wrestling und ...

Prospekt anfordern bei

S. Hafner • Sportartikel

Hauptstraße 49
8441 Kirchroth/Oberzeitldorn
Telefon 09428/8425 • Fax 7040

Versandkosten pro Bestellung (auch mehrere Artikel) 10.- DM

GRENZENLOS FUßBALL 1993

SPANIEN
Blanes - Trofeo Mediterraneo



29. Mai - 5. Juni 1993

A- bis D-Jugend,
Herren, Damen

80 Mannschaften



Sun
and
Soccerfun!

TROFEO MEDITERRANEO

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

weiträumig zu verlagern, um dem Gegner die Abwehrarbeit zu erschweren!"

- ▶ „Versucht, Mitspieler so anzuspielen, daß sie in den Ball hineinstarten und ein direktes Tor erzielen können!"
- ▶ „Laßt euch nicht mit Ball überlaufen – sucht den körperlichen Zweikampf!"
- ▶ „Versucht, euch den Ball im Tackling zu erobern!"
- ▶ Versucht, beim Kopfballspiel eher an den Ball zu kommen als der Gegner!"

Mannschaft B

- ▶ „Beobachtet den Ball und versucht, euch leichtfüßig mitzuverändern und dabei das Tor abzuschirmen!"
- ▶ „Versucht, bei der Abwehrarbeit Wege zwischen eigenem Tor, Gegner und Ball abzukürzen, um Mitspielern eventuell helfen zu können!"
- ▶ „Versucht, mit schnellen Richtungsänderungen/Finten zielstrebig in freie Räume in Richtung gegnerische Grundlinie zu dribbeln!"
- ▶ „Bewegt euch so, daß der Ball schnell und sicher weitergeleitet werden kann!"



Schnelle, plausible Erklärungen, Informationen und Korrekturen helfen Schritt für Schritt, die Spielleistungen zu verbessern.

Weitere Informationen (Videos und Broschüre) zum 4 gegen 4 sind zu erhalten beim KNVB, Postbus 515, 3700 AM Zeist Anzeiger

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 Europapokal-spiele des FC Barcelona**, die in die Turniertermine fallen! **Keine Vermittlungsgebühren für Spielevermittler oder Reiseveranstalter, keine Stornokosten!** Verlassen Sie sich ebenso auf unseren guten Namen und die langjährige Turnierfahrung wie die Traditionsmannschaft aus **deutschen Fußballnationalspielern der Weltmeisterschaft 1974 und Olympiasiegern 1974**, die sich schon frühzeitig für eines unserer Turniere 1993 angemeldet haben! Planen auch Sie lieber mit uns, den ältesten, bekanntesten und größten spanischen Veranstaltern von internationalen Großturnieren!

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

Mögliche spielerische Defizite beim 4 gegen 4

Ballbesitz der eigenen Mannschaft

Grundsätzliche Mängel/Merkmale

- ▶ Es entwickeln sich kaum Torchancen für die ballbesitzende Mannschaft
- ▶ Es wird zu wenig „nach vorne“ (in die Tiefe) gedacht und ein umständlicher Spiel-aufbau gezeigt
- ▶ Die Spieler bewegen sich in einer ungünstigen Raumaufteilung
- ▶ Die gegnerische Mannschaft wird zu wenig „hereingelegt“ (ausgespielt)
- ▶ Die Möglichkeit eines Ballverlustes wird nicht einkalkuliert
- ▶ Es findet zu wenig Kommunikation statt – die Verständigung untereinander ist schlecht

Mängel der Spieler am Ball

- ▶ Der Ballbesitzer agiert zu wenig selbstbewußt und frech
- ▶ Der Spieler am Ball beherrscht kein effektvolles Fintieren (Zeitpunkt/Sicherheit/Raffinesse)
- ▶ Der Ballbesitzer zeigt schlechte Entscheidungen beim Kombinationsspiel (Ballkontrolle/Abspiel/Wiederanbieten)
- ▶ Der Spieler agiert in aussichtsreichen Positionen zu unentschlossen
- ▶ Der Spieler provoziert zu viele Ballverluste durch kopflose Entscheidungen und durch eine mangelhafte Spielübersicht

Mängel der Mitspieler ohne Ball

- ▶ Die Mitspieler bieten sich zu wenig oder zu einem falschen Zeitpunkt an
- ▶ Die Spieler ohne Ball ermöglichen keinen Raumgewinn (Paß in die Tiefe)

- ▶ Die Mitspieler ohne Ball spielen bei Standardsituationen schlecht mit

Ballbesitz der gegnerischen Mannschaft

Grundsätzliche Mängel/Merkmale

- ▶ Es ergeben sich zu viele Torchancen für den Gegner
- ▶ In der Ballumgebung wird ineffektiv verteidigt (schlechtes Stellungsspiel)
- ▶ Die Mannschaft zeigt eine ungünstige Staffellung – Pässe in die Tiefe werden ermöglicht
- ▶ Die Spielentwicklung wird nicht aktiv genug beeinflusst – das Ziel eines möglichst schnellen Ballgewinns ist nicht deutlich genug zu erkennen
- ▶ Es passieren zu viele Fouls

Mängel des Spielers in unmittelbarer Ballnähe

- ▶ Der Ballbesitzer wird nicht unter Druck gesetzt
- ▶ Der Spieler zeigt zu leichtsinnige oder ängstliche Reaktionen (Passivität/zu frühes Grätschen)
- ▶ Die Gelegenheit zum Ballgewinn wird nicht erfaßt
- ▶ Die Stellung zum Ball ist ungünstig (nicht nah genug, an der Außenseite, nicht „Auge in Auge“)
- ▶ Der Gegenspieler wird nicht konsequent genug abgeblockt (Schuß, Flanke, Kopfball)

Mängel der Mitspieler in Ballnähe

- ▶ Zu wenige Spieler suchen gleichzeitig den Zweikampf (ballorientiertes Abwehren)
- ▶ Zu wenige Spieler decken in Ballnähe
- ▶ Der in den Zweikampf verwickelte Spieler wird nicht abgesichert

- ▶ Bei Standardsituationen reagieren die Spieler zu konfus

Moment des Ballgewinns

Grundsätzliche Mängel/Merkmale

- ▶ Der gerade erreichte Ballbesitz wird durch ungenügende „Teamarbeit“ direkt wieder riskiert
- ▶ Die Möglichkeit eines schnellen Gegenangriffs wird nicht erkannt und der Spielraum in die Tiefe bleibt ungenutzt
- ▶ Es wird mit zu geringem/zu hohem Tempo reagiert, wodurch der Gegner wieder ins Spiel kommt
- ▶ Die Mannschaft zeigt zu wenig „Schlitzohrigkeit“ in den unterschiedlichen Situationen

Moment des Ballverlustes

Grundsätzliche Mängel/Merkmale

- ▶ Die Spieler schalten nicht geschlossen und schnell genug um, der Gegner kann Spielraum gewinnen
- ▶ Es wird nicht schnell genug „rückwärts gedacht“ – der Ballbesitzer nicht attackiert
- ▶ Die Mannschaft zeigt ein ungünstiges Taktieren in unterschiedlichen Situationen (in der Nähe des eigenen oder des gegnerischen Tores/bei Rückstand)

Um eine effektive Trainingsgestaltung zu erreichen, müssen die Spieler und insbesondere der Trainer auftretende Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Spielsituationen erkennen.

Nur dann kann der Trainer mit bestmöglichen Lösungsvorschlägen reagieren. Schnelle, plausible Informationen und Korrekturen helfen, Schritt für Schritt Spiel-Leistungen zu verbessern.

Ein Turnier wird gespielt

Nach einem „Spiel-Lehrgang“ kann in regelmäßigen Abständen ein Vereinsturnier (noch besser: ein vom Kreis/Bezirk organisiertes Turnier mit Spielern/Spielerinnen aus verschiedenen Mannschaften) angeboten werden!

In Turnierform gespielt und nach einer individuellen Punkteverteilung gewertet, kann der 4 gegen 4-Wettbewerb ein „spannendes, zusätzliches Training“ bedeuten.

Diese Turniervariante hat einige augenfällige Vorteile: Trotz einer für das Mannschaftsspiel Fußball untypischen, aber bewußt herausgestellten Individualität ist gleichzeitig auch eine hohe Kooperationsbereitschaft gefragt. Beziehungen innerhalb einer Mannschaft werden schnell bewußt, denn je besser das Zusammenspiel klappt, desto höher ist die Trefferquote und letztlich auch der individuelle Punktegewinn. Durch den Wechsel der 4er-Teams ist eine schnelle Verständigung mit den neuen Mitspielern notwendig. Die Spieler



Der Gegner hat kaum eine Chance, wenn der Ball geschickt mit dem Körper abgedeckt wird.

müssen sich gegenseitig Hilfen geben und akzeptieren. Sie müssen den Mitspieler suchen und herausfordern, sich am Ball behaupten, den Ball für das Team wiedergewinnen – immer mit dem Ziel des gemeinsamen Erfolgs.

Punktewertung, Spielregeln und Turnierorganisation

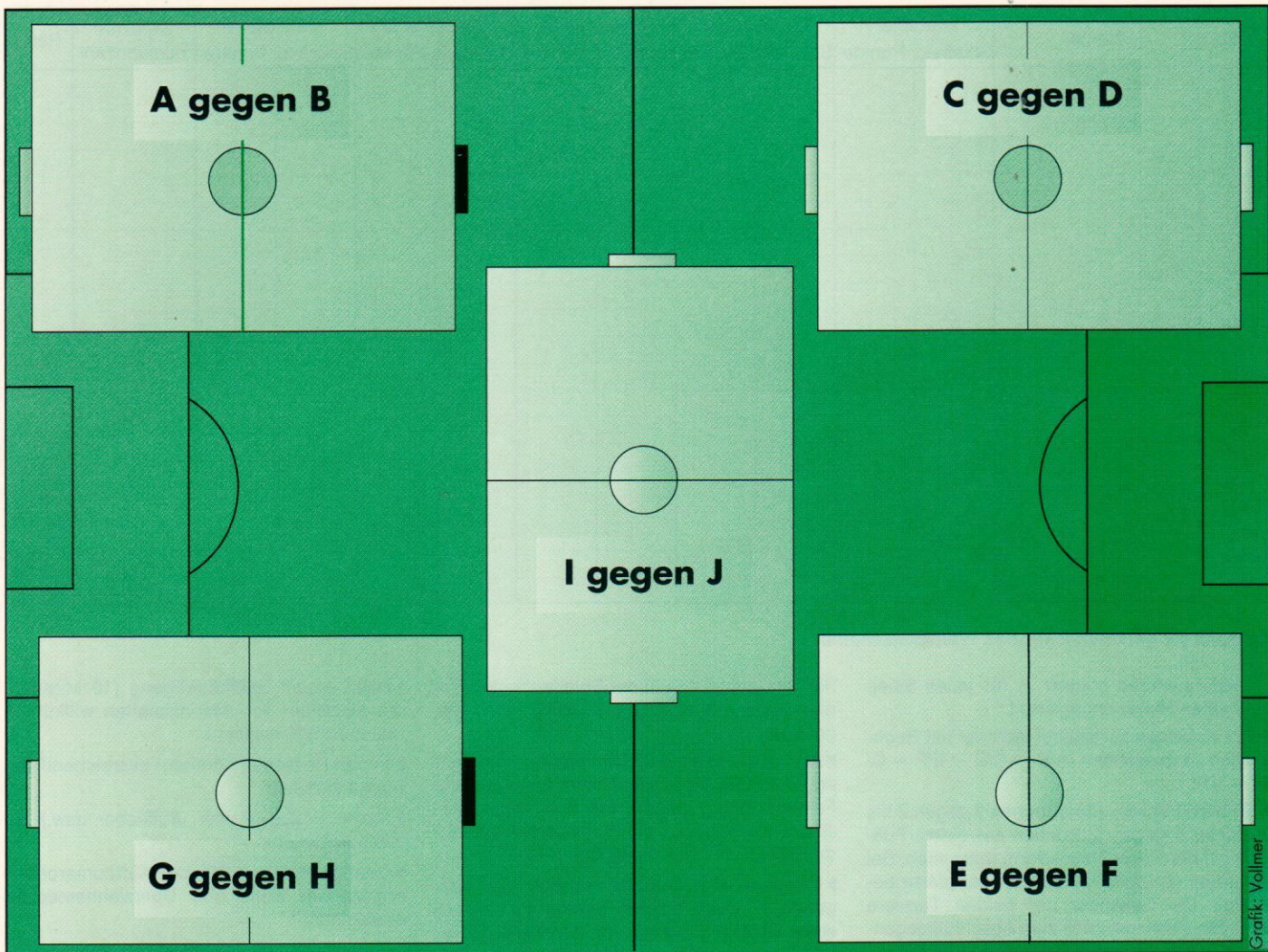
Turnierablauf und Punktewertung

Es wird 5 x 10 (15) Minuten gespielt. Nach 10 (15) Minuten Spielzeit werden jeweils neue Mannschaften gebildet, so daß der einzelne Spieler nach einem Spieldurchgang immer 3 neue Mannschaftskameraden hat.

Es wird in den 5 Spielen mit einer bestimmten Punktewertung ein „individueller Gewinner“ ermittelt.

Jeder einzelne Spieler kann mit jedem Spieldurchgang nach folgendem Punkteschlüssel sein persönliches Punktekontingent erweitern:

– 20 Punkte pro gewonnenes Spiel
(Alternative: 10 Punkte)



Grafik: Vollmer

Anordnung der verschiedenen Spielräume bei einem 4 gegen 4-Turnier.

- 10 Punkte pro unentschiedenes Spiel (Alternative: 5 Punkte)
- 1 Punkt pro von der Mannschaft erzieltes Tor

Ein Turnier dauert insgesamt 90 Minuten.

Unterschiede zum offiziellen Regelwerk

Ein 4 gegen 4-Turnier wird hauptsächlich nach offiziellen Spielregeln gespielt, wobei aber einige Regelveränderungen gelten:

- Es wird ohne Abseits gespielt.
- Der Ball wird mit dem Fuß eingeschossen statt eingeworfen.
- Ein Anstoß erfolgt nur zu Spielbeginn. Nach einem Torerfolg des Gegners wird das Spiel vom eigenen Tor aus fortgesetzt.
- Eckbälle können – je nach Absprache – nur kurz ausgeführt werden.

- Strafstöße erfolgen aus 15 Metern Entfernung ohne Torwart.
- Spielfeldabmessungen: Die beiden 4er-Mannschaften treten in einem Spielraum von 40 x 20 (30 x 15) m gegeneinander an.

Einige organisatorische Tips

- ▶ Am besten auf „richtige Tore“ mit Netz (3 oder 5 Meter breit) spielen lassen!
- ▶ Für ausreichend Spielfeldmarkierungen/

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**

NEU:
Band 28
Bauersfeld/Voß:
**Neue Wege im
Schnelligkeitstraining**
112 Seiten
DM 28,80

Band 29
Juri Veschochanskij:
**Ein neues Trainings-
system für zyklische
Sportarten**
136 Seiten, 50 Abb.
DM 29,80



Bestellschein Seite 17.

| Nr. | Name | Wettbewerb I | | Wettbewerb II | | Wettbewerb III | | Wettbewerb IV | | Wettbewerb V | | Gesamte Punktzahl | Rang |
|-----|------|--------------|--------|---------------|--------|----------------|--------|---------------|--------|--------------|--------|-------------------|------|
| | | Spielfeld | Punkte | Spielfeld | Punkte | Spielfeld | Punkte | Spielfeld | Punkte | Spielfeld | Punkte | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | |

Beispiel für ein übersichtliches Wettspielschema.

Überziehhemden sorgen — für jedes Spielfeld einen Helfer engagieren!

▶ Die einzelnen Spielfelder sichtbar mit Buchstaben kennzeichnen (A/B — C/D — E/F — G/H — I/J)!

▶ 20 bis 50 Spieler (Spielformen 2 gegen 2 bis maximal 5 gegen 5) können auf einem Fußballfeld bei dieser Turnierform mitspielen. Bei größeren Gruppen werden 2 Sportplätze benötigt! Die Gewinner der beiden Turniere könnten dann eventuell zum Abschluß gegeneinander spielen!

▶ Ein übersichtliches Wettspielschema vorbereiten, in das die Spieler und die erreichten Punkte eingetragen werden können!

▶ Als Information für die Spieler zusätzlich eine große, überschaubare Ergebnisliste auf-

hängen (am besten in der Spielfeldmitte)! Papier, Schere, Klebeband, Filzstifte nicht vergessen!

▶ Allen Beteiligten den Turnierablauf deutlich erklären: Das Wettspielschema erläutern, die Feldanordnung zeigen, die Spielregeln verständlich machen, die Punktwertung verdeutlichen und den Spielbeginn festlegen!

▶ Die Überziehhemden und die Bälle ausgeben — diese bleiben jeweils nach Ende eines Spieldurchgangs im jeweiligen Spielfeld liegen, um Zeitverzögerungen zu vermeiden!

▶ Ein gemeinsames Aufwärmen organisieren (durch Trainer/prominente Gäste)!

▶ Turnierbeginn durch ein eindeutiges Signal anzeigen!

▶ Nach einem Spieldurchgang (10 Minuten) die einzelnen 4er-Mannschaften willkürlich neu zusammensetzen!

▶ In den Pausen (5 Minuten) ausreichend Getränke anbieten!

▶ Kleine Preise (Poster, Aufkleber usw.) zusammenstellen!

▶ Genügend Helfer für die Aufräumarbeiten engagieren! Bälle und Überziehhemden einsammeln!

*

Anschrift der Verfasserin:
Tina Theune-Meyer
Am Wasserturm 1
5020 Frechen

F. C. Racing Blanes

Fußballturniere in Blanes

Costa Brava, Spanien
(Ostern, Pfingsten, Herbst)

Preissensation kurz vor Weihnachten!

Nach der Abwertung der Peseta am 20. 11. 1992: der aktuelle Kursstand der Peseta macht es möglich!

Bei uns kostet die Teilnahme an einem Turnier, 7 Tage Vollpension in einem Hotel am Meer mit Swimmingpool, Zim. mit Bad/Dusche u. WC, im Moment nur ca. 260.- DM!

Entscheiden Sie sich schnell und fordern Sie die Informationen an:

**Fußball-Schiedsrichter
Heinz Becker**

**Bürgermeister-Jaeger-Straße 8 · 6904 Eppelheim
Telefon: 06221/760867**

An unsere Kleinanzeigen-Kunden!

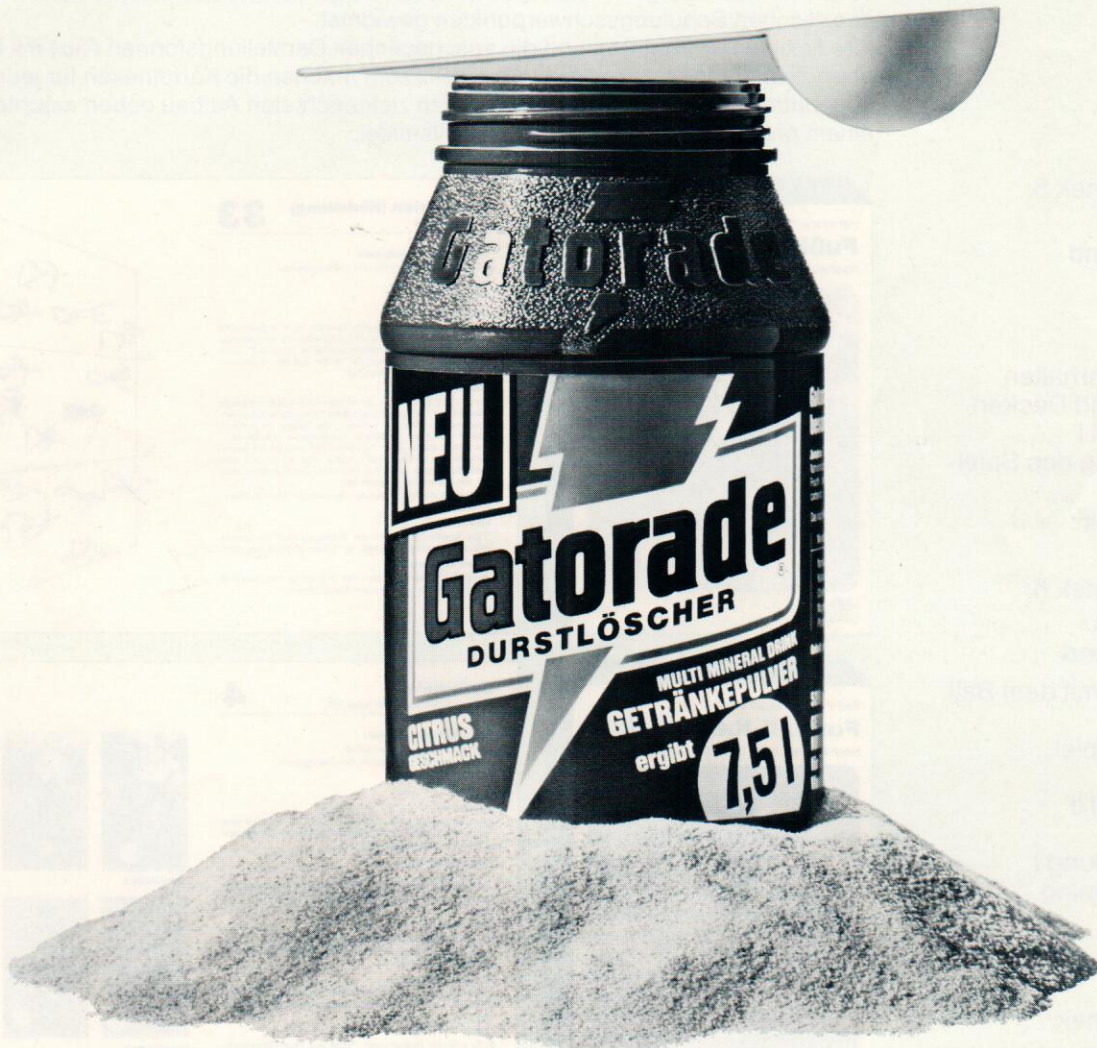
Aufgrund gestiegener Kosten sind wir gezwungen, die Preise für Kleinanzeigen zum 1. 1. 1993 anzuheben. Für Turnierankündigungen, Trainer-, Spieler- und Vereinssuche sowie für private Gelegenheitsanzeigen berechnen wir im neuen Jahr

- DM 75.- zzgl. MwSt. beim Format 58 x 35 cm
- DM 150.- zzgl. MwSt. beim Format 122 x 35 cm
- Chiffregebühren: DM 10.- zzgl. MwSt.

Bei größeren Anzeigen erhalten Vereine und Privatinsententen 30% Rabatt auf die sw-Anzeigenpreise.

Ihre fußballtraining-Anzeigenabteilung

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.



NEU

in der Reihe „Fußball-Kartothek“

Nachwuchsschule Fußball

Attraktiv – spielorientiert – praktikabel – altersangemessen:
Dieser Kartotheken-Satz bietet Jugendtrainern wirklich neue, aufeinander aufbauende Anregungen für das Training mit allen Altersstufen von der F- bis zur A-Jugend. Jede der drei Übungssammlungen ist einem Ausbildungsabschnitt mit seinen altersspezifischen Schulungsschwerpunkten gewidmet. Ihre flexible Handhabung und die anschaulichen Darstellungsformen (Text mit figürlichen Zeichnungen, Fotos oder Ablaufskizzen) machen die Kartotheken für jeden Jugendtrainer, der seinem Training einen zielgerichteten Aufbau geben möchte, zu einem praktischen und effektiven Arbeitsmittel.

Fußball-Kartothek 5:

Minifußball F- und E-Jugend

- Ballführen
- Schußarten
- Passen
- Zweikampverhalten
- Freilaufen und Decken
- Kopfballspiel I
- Verbesserung des Spielvermögens

Fußball-Kartothek 6:

Aufbautraining D- und C-Jugend

- Einzelarbeit mit dem Ball
- Dribbling
- Zusammenspiel
- Torschuß
- Kopfballspiel II
- 1 gegen 1
- Torwartschulung I
- Stationentraining
- Stretching

Fußball-Kartothek 7:

Leistungstraining B- und A-Jugend

- Technik-Intensivschulung
- Gruppentaktik
- Mannschaftstaktik
- Stationentraining
- Torwartschulung II
- Schnelligkeitsschulung
- Ausdauerschulung
- Kräftigungsprogramme

Jede Kartothek (= Übungssammlung in Karteiform) besteht aus ca. 85 Doppelkarten, Beiheft und praktischem Karteikasten und kostet jeweils **DM 34,80** (ab 1.1.93)

Herrmann Bomers

Fußball-Kartothek 5

Nachwuchsschule: F- und E-Junioren



philippa

Ralf Peter/Norbert Vieth

Fußball-Kartothek 6

Nachwuchsschule: D- und C-Junioren



philippa

Ralf Peter/Norbert Vieth

Fußball-Kartothek 7

Nachwuchsschule: B- und A-Junioren



philippa

Schußarten (Hinleitung) 33

Dreifeßerball II

Trainingschwerpunkte/-ziele

– Schulung des Innenseit- und Vollspannstoßes

Vorrangige Zielgruppe

E-Jugend

Organisation

Ein etwa 40 x 30 Meter großes Spielfeld ist in 3 gleichgroße Zonen unterteilt. Jede Zone wird zu Spielbeginn von gleichvielen Spielern besetzt. Der mittlere Bereich ist dabei die Torwartzone. Die Spieler in einer der beiden äußeren Spielflächen besitzen zunächst alle einen Ball.

Spiel-Übungsablauf

Die Spieler in den äußeren Zonen haben die Aufgabe, die Bälle möglichst oft flach durch die mittlere Torwartzone zur gegenüberliegenden Seite zu schießen. Die Spieler im mittleren Bereich versuchen, die Bälle in Torwartmanier abzufangen. Wer seinen Ball an einen Torwart verliert, tauscht mit diesem Torwärtler die Position und Aufgabe. Wer seinen Ball über Kniehöhe schießt, muß eine bestimmte Zusatzaufgabe erfüllen, bevor er wieder schießen darf.

Wer hat nach etwa 10 Minuten die meisten „Durchschüsse“ geschafft?

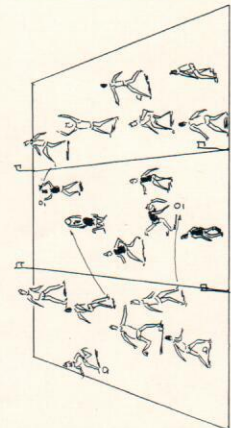
Variationen

□ Die Spielfeldgröße und die Besetzung der Torwartzone kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

Worauf es ankommt

„Neige bei flachen Schüssen den Oberkörper über den Ball! Das Standbein wird neben dem Ball aufgesetzt!“

F 5



Ballschule 4

Ballgeschicklichkeitsübungen 7/8

Trainingschwerpunkte/-ziele

– Verbesserung der Ballischerheit

– Erweiterung der technischen Grundfertigkeiten

Vorrangige Zielgruppe

D-Jugend und C-Jugend

Organisation

Jeder Spieler hat einen Ball. Der Trainer demonstriert eine technische Einzelübung, die dann von der Trainingsgruppe ausprobiert und nachgemacht wird.

Spiel-Übungsablauf

Einzelübung 1:

Die Spieler ziehen den Ball mit der Sohle zurück, ändern die Richtung und dribbeln mit der Innenseite des gleichen Fußes weiter.

Einzelübung 2:

Die Spieler dribbeln locker an, ziehen den Ball kurz mit der Sohle zurück und starten sofort mit einem kurzen Antritt in die gleiche Richtung weiter.

Worauf es ankommt

„Achtet auf eine deutliche Tempoänderung, denn nur so kann im Spiel der Gegenspieler entscheidend abgeschüttelt werden!“

Tips für den Trainer

■ Die erlernten Balltechniken, Tricks und Täuschungsmanöver müssen in Trainingspielen mit kleinen Spielerguppen immer wieder angewendet und ausprobiert werden.

F 6



Einzelübung 1



Einzelübung 2

Ausdauerschulung 78

Spiel auf umgestellte Tore

Trainingschwerpunkte/-ziele

– Spielerische Verbesserung der Ausdauer

– Schulung der Spielübersicht und des Zusammenspiels

Vorrangige Zielgruppe

B-Jugend und A-Jugend

Organisation

2 Mannschaften spielen zwischen den beiden Strafräumen 7 gegen 7 (8 gegen 8). In den Ecken des Spielfeldes ist jeweils eine etwa 5 Meter breite Ziellinie markiert. An der Mittellinie sind 2 tragbare Normaltore mit Torhütern mit den Öffnungen nach außen direkt gegenübergestellt.

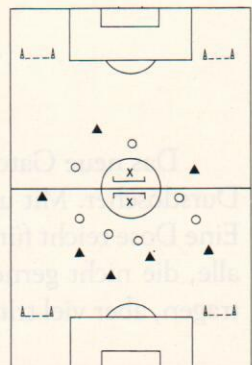
Spiel-Übungsablauf

Die beiden Mannschaften sollen bei Ballbesitz bei einem der Tore mit Torhütern Treffer erzielen. Nach einer Balleroberung des verteidigenden Teams müssen die Spieler jedoch zunächst eine der Ziellinien in den Spielfeldcken durchdringen, bevor sie auf die großen Tore angreifen dürfen. Bei einem Tor oder wenn einer der Torhüter den Ball festhält, so bleibt das gleiche Team weiter in Ballbesitz. Nach einem weiten Torhüter-Abwurf auf ein Mannschaftsmitglied muß aber ebenfalls zunächst eine Ziellinie durchspielt werden. Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 10 Minuten.

Worauf es ankommt

„Durch plötzliche Spielverlagerungen vor das andere Tor können erfolgversprechende Angriffssituationen geschaffen werden!“

F 7



Gero Bisanz

Angriffsfußball

Trainingshinweise und -anregungen für die Schulung der Angriffsmittel. 2. Teil: Dribbeln und Passen

Das „Dribbeln und Passen“ ist eine wesentliche Grundlage für ein geplantes und zielgerichtetes Angriffsspiel. Im Training ist deshalb dieses technisch-taktische Element mit wettspielgemäßen Trainingsformen systematisch zu erarbeiten. Für jeden einzelnen Spieler – unabhängig vom Alters- und Leistungsbereich – müssen eine individuelle Leistungsentwicklung und ein stetiges Hinzulernen garantiert sein.

Vorbemerkungen

Eine wesentliche Grundlage für ein attraktives und erfolgreiches Fußballspiel ist eine gute technische Ausbildung jedes einzelnen Spielers. Die Fußballspieler müssen gleichzeitig über ein ausgeprägtes taktisches Verständnis verfügen und eine entsprechende Spiel-(Handlungs-)Schnelligkeit zeigen. Alle diese Eigenschaften drücken sich in einer entsprechenden dynamischen Spielweise aus.

Damit sind drei wesentliche Leistungsfaktoren des Fußballspiels genannt: die technischen Fertigkeiten, das taktische Handeln und die konditionellen Eigenschaften. Alle drei Leistungsfaktoren müssen Trainingsinhalte sein und innerhalb des Trainings sinnvoll aufeinander abgestimmt werden.

Grundsätze für das Technik-Taktik-Training

In unteren Leistungsbereichen (im Junioren- und unteren Seniorenfußball), in denen die technischen Fertigkeiten der Spieler noch nicht optimal ausgebildet sind, werden die einzelnen technischen Elemente zunächst ohne großen Druck durch einen Gegenspieler und ohne Tempo trainiert. Dazu können die Spieler auch teilweise losgelöst von komplexen Trainingsformen geschult werden. Diese Trainingsformen müssen aber von den Trainern trotz einer Reduzierung der komplexen Spielsituationen auf einfache Übungssituationen so gestaltet werden, daß dennoch der Spielgedanke deutlich zu erkennen ist.

Bei der Schulung technischer Fertigkeiten müssen die grundsätzlichen Ziele und Prinzipien eines effektiven Fußballtrainings eingehalten werden:

- ▶ Die Freude und der Spaß der Spieler am Training müssen sichergestellt sein!
- ▶ Für jeden einzelnen Spieler müssen eine individuelle Leistungsentwicklung und ein stetiges Hinzulernen garantiert sein!

Diese Ziele können aber nur dann erreicht werden, wenn die zu trainierenden technischen Fertigkeiten eindeutig fußballspezifische Bewegungsfertigkeiten sind, die sich auf das Lösen von Spielaufgaben im Wettbewerb beziehen. Damit werden gleichzeitig mit der technischen Ausbildung aber auch das richtige Spielverhalten und spieltypische Handlungen zu grundlegenden Trainingszie-

len. Und nicht zuletzt müssen auch die konditionellen Aspekte und die Merkmale einer „dynamischen Spielweise“ – die Spiel-(Handlungs-)Schnelligkeit – immer in Verbindung mit dem technisch-taktischen Training berücksichtigt werden.

Die Trainingsgestaltung hängt immer vom Könnensstand der Spieler ab. So stehen in den Juniorenklassen und im unteren Amateurbereich, vor allem im Mädchen- und Frauenfußball, oft Verbesserungen von Bewegungsfertigkeiten im Vordergrund.

Dabei erscheint es sinnvoll, in einem ersten Schritt zunächst die Gegenspieler wegzulassen. Damit wird der „Druck“ von den Spielern genommen und sie können ungestört an der Verbesserung des jeweiligen technischen Elementes feilen. Nur müssen die Spieler trotz des Weglassens eines Gegners stets eine Vorstellung davon vermittelt bekommen, in welchen unterschiedlichen Spielsituationen und bei welchen Spielhandlungen die gerade geübte technische Fertigkeit vorkommen und angewendet werden kann.

So kann die Ballkontrolle (das Kopfballspiel, das Flanken, das Passen, der Torschuß usw.) in unterschiedlichen Situationen trainiert werden, ohne daß Gegenspieler dabei sind.

Schulungsbeispiele zur Ballkontrolle

Beispiel 1:

Der Ballbesitzer spielt dem Spieler ohne Ball „in den Fuß“. Dieser nimmt den Ball sicher an und dribbelt in hohem Tempo nach rechts oder links. Bei der Ballkontrolle muß darauf geachtet werden, daß der Ball nicht zu weit vom Fuß springt, um einem möglichen Gegenspieler keine Gelegenheit zur Balleroberung zu geben. Die Zuspiele erfolgen dabei in unterschiedlicher Schärfe und in verschiedenen Höhen und sollen die Ballkontrolle zwar schwierig aber dennoch lösbar machen.

Beispiel 2:

Der Spieler ohne Ball bietet sich nun zu einer Seite hin an und nimmt das Zuspiel in entgegengesetzter Richtung mit. Die Spielsituation, in der dieses technische Element vorkommt, und von der der Spieler eine Vorstellung bekommen muß, ist dabei folgende: Der Spieler kann durch so eine Form der Ballkontrolle einen in „seinem Rücken“ mitlaufenden Gegenspieler abschütten.

Beispiel 3:

Der Spieler ohne Ball bietet sich in Richtung des Ballbesitzers an. Er kann jetzt selbständig entscheiden, ob er das Zuspiel nach rechts oder links mitnimmt (entsprechende „imaginäre“ Spielsituation: ein Gegenspieler attackiert eng im Rücken) oder ob er den Ball mit einer halben Drehung um die eigene Körperachse verarbeitet (entsprechende „imaginäre“ Spielsituation: ein Gegenspieler befindet sich etwas weiter entfernt im Rücken und ermöglicht eine günstigere Ausgangsposition für den Angreifer durch dessen Drehung zum Gegner).

Diese oder vergleichbare Spielsituationen können gestellt werden. Solche Demonstrationen vermitteln den Spielern eine genaue Vorstellung und verstärken die Einsicht in die entsprechende technische Fertigkeit. Außerdem motivieren sie die Spieler dazu, eine bestimmte Technik so lange zu üben, bis sich eine „Automatisation“ einstellt – die Spieler also über eine große Sicherheit im Bewegungsablauf verfügen. Nach und nach kann somit ein umfangreiches Technikrepertoire aufgebaut werden.

Vergleichbare methodische Schritte sind auch beim Erlernen anderer technischer Elemente, wie z. B. beim Dribbeln und Passen, zu berücksichtigen:

Die Spieler müssen vor oder im Verlauf des Dribblings erkennen, wo die Mitspieler stehen

bzw. wohin sich diese bewegen, um den Ball in den Fuß oder in den Lauf spielen zu können.

Die Genauigkeit beim Passen ist ein wesentlicher Faktor und kann nur dann erreicht werden, wenn die Stellung zum Ball sowie die Körper- und Fußhaltung fußballtypisch sind. Diese einzelnen Bewegungsmerkmale müssen solange trainiert werden, bis eine große Sicherheit vorhanden ist. Auch beim Erlernen dieser technischen Fertigkeit sollte zunächst der Gegenspieler weggelassen und der Genauigkeit beim Passen eindeutig der Vorrang gegeben werden.

In einem weiteren Schritt wird das Tempo beim Abspielen erhöht, die Entfernungen werden variiert.

In einem letzten Schritt kommen dann Gegenspieler hinzu, so daß auch dieses Technik-Training wieder in Spielformen endet. Damit rücken taktische Aspekte in den Vordergrund, wie das schnelle Erfassen von sich ergebenden Spielsituationen und das schnelle Entscheiden für die Anwendung einer effektiven Technik zur Lösung einer Spielaufgabe.

Auch innerhalb der Spielformen sollte der Trainer bei einem häufigen Fehlverhalten der Spieler den Spielverlauf stoppen und zusammen mit den Spielern nach richtigen Lösungen und Alternativen suchen.

Einheit von Spielen und Üben

Das Üben einzelner technischer Elemente und das Spielen in kleinen Gruppen muß als eine Einheit verstanden werden und sich gegenseitig ergänzen. Dieser trainingsmethodische Grundsatz gilt auch schon für untere Leistungsklassen.

In oberen Leistungsbereichen rückt dagegen die Verbesserung bzw. Stabilisierung technischer Fertigkeiten unter dem Druck von Gegenspielern immer weiter in den Vordergrund. Hier gilt es, unter dem Aspekt der „Spielschnelligkeit“ die beherrschten Techniken mit einer hohen Präzision und Wirksamkeit im Spiel zur Anwendung zu bringen. Ziel ist es, eine möglichst variable Fußballtechnik und damit ein großes Repertoire an Handlungsalternativen für das Wettspiel zu erreichen.

Für das Training gelten dabei bestimmte Grundsätze:

▶ Im Training müssen stets Schwerpunkte gesetzt werden, d. h. über einen längeren Zeitraum gezielt und bewußt an der Verbesserung einzelner technischer Fertigkeiten gearbeitet werden!

▶ Innerhalb der verschiedenen Aufgaben müssen für alle Spieler viele Übungswiederholungen möglich sein, um einen entsprechenden Lerneffekt zu erzielen!



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

► Der Trainer muß den Spielern gezielte Korrekturhilfen anbieten und der Trainingsgruppe dann ausreichend Gelegenheit geben, diese Verhaltensverbesserungen durch selbständiges Üben in den jeweiligen Aufgaben umzusetzen!

► Der Schwierigkeitsgrad und die Intensität der Trainingsformen müssen so gestaltet werden, daß die Aufgaben unter Anstrengung gerade noch von den Spielern zu lösen sind!

► Übungs- und Spielformen sollten immer als Einheit verstanden werden!

► Das Techniktraining muß auch unter dem Druck von Gegenspielern, unter Störeinflüssen, in engen Spielräumen – also wettspieltgerecht – ablaufen!

► Bei einem höheren Leistungsstand kann das technisch- taktische Training auch mit dem Konditionstraining verbunden werden!

► Eine wesentliche Rolle spielt die Motivation beim Erlernen und bei der Verbesserung bzw. Stabilisierung von Fertigkeiten. Die Spieler können dabei insbesondere durch wettspielbezogene Trainingsformen, die aus der Spielwirklichkeit abgeleitet werden, motiviert werden!

Trainingsschwerpunkt: Dribbeln und Passen

Grundsätzlich bieten 4er-Gruppen bis zu den



Auch für Nationalspieler ist ab und an „Grundlagenarbeit“ angesagt.

Foto: Horstmüller

unterschiedlichen Spielaufgaben im 4 gegen 4 gute Trainingsmöglichkeiten.

Im folgenden wird ein wettspielgemäßes Techniktraining mit den Schwerpunkten „Dribbeln und Passen“ vorgestellt. Das Fernziel ist, zu einem geplanten und zielgerichteten

Angriffsspiel zu kommen, wobei Sicherheit im Kombinationsspiel und Schnelligkeit von Entscheidungen und Handlungen miteinander verbunden werden sollen.

Dazu werden die Spieler in einem begrenzten Spielfeld mit häufig wiederkehrenden, vergleichbaren Spielsituationen konfrontiert, womit das angestrebte Zielverhalten systematisch entwickelt werden soll.

Die komplexe Belastung in den Spielformen 4 gegen 4 erfordert ein hohes Maß an Konzentration und Frische von den Spielern. Um möglichst adäquate funktionelle psycho-physische Wettspielanforderungen im Training zu erzeugen, wird die Belastungsintensität nicht reduziert, da dies den Wettspielanforderungen nicht entsprechen würde. Die Pausengestaltung mit aktiver Erholung soll ein zielorientiertes und sinnvolles Training ermöglichen.

Eine spielgemäße und situationsgerechte Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit wird innerhalb dieser Spielformen gefordert, wobei verschiedene technisch-taktische Elemente angemessen angewendet werden müssen:

- Ballhaltendes Dribbling
- Tempodribbling
- Kurze und lange Pässe
- Quer-, Schräg- und Diagonalpässe
- Direkte Pässe, verdeckte Pässe

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 Kematen

Ich abonniere *fußballtraining*

Gleich mitbestellen

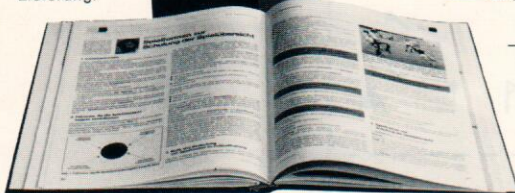
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

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.

Hinweis für den Verlag

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

(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: _____

Exemplarische Trainingseinheit

Verbesserung des Dribbelns und Passens

Trainingsziel:

- Verbesserung fußballspezifischer Handlungen für das Angriffsspiel

Aufwärmen (30 Minuten)

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden (möglichst) in 4er-Gruppen mit je einem Ball aufgeteilt. Innerhalb der 4er-Gruppen laufen verschiedene Formen des Zusammenspiels ab.

Übung 1:

Übungen zum Zusammenspiel I

Die 4er-Gruppen spielen sich 3 bis 5 Minuten in mittlerem Tempo von Torlinie zu Torlinie ein:

- Die Spieler passen sich aus dem Dribbling heraus zu, kontrollieren sicher den Ball und verändern dabei frei die Positionen.
- Die Spieler spielen mit 2 erlaubten Ballkontakten zusammen und verändern weiter die Positionen.
- Die 4er-Gruppen spielen mit Positionswechseln direkt zusammen.

Übung 2:

Stretchingphase I

Nacheinander demonstriert jeweils einer der Gruppenmitglieder eine Stretchingübung, die von den anderen 3 Spielern dann nachgemacht wird.

Übung 3:

Sprungschulung in den 4er-Gruppen

- 6 bis 8 Hocksprünge in der Vorwärtsbewegung und anschließendes Auslaufen (1 Minute).
- 6 bis 8 Sprünge auf jeweils einem Bein mit Anziehen des Knies des Sprungbeines an die Brust und anschließendes Auslaufen (1 Minute).
- Sprunglauf hoch und weit: 8 bis 10 Sprünge und anschließendes Auslaufen (1 Minute).

Übung 4:

Stretchingphase II

Ablauf wie bei der Stretchingphase I.

Übung 5 (Abb. 1):

Kurze Antritte ohne Ball

Die Spieler absolvieren in den 4er-Gruppen 5 kurze Antritte über 15 Metern in maximalem Tempo mit jeweils 1 Minute Pause nach jedem Spurt. Die 4er-Gruppen umlaufen dabei in lockerem Tempo eine Spielfeldhälfte. Die Antritte erfolgen gleichzeitig auf Zeichen des Trainers.

Übung 6:

Ballarbeit in der 4er-Gruppe

- Ballhochhalten mit 2 erlaubten Ballkontakten pro Spieler.
- Ballhochhalten im direkten Spiel. Welche 4er-Gruppe schafft es, den Ball 1 Minute nicht auf dem Boden aufkommen zu lassen?

Übung 7:

Übungen zum Zusammenspiel II

Die 4er-Gruppen kombinieren wieder von Torlinie zu Torlinie:

- Die Spieler kombinieren in höchstmöglichem Tempo und mit vielen Positionswechseln. Der Rückweg wird im lockeren Zusammenspiel zurückgelegt (2 Wiederholungen).

Hauptteil (50 Minuten)

Spielform 1

6 gegen 2 (5 gegen 2) in einem begrenzten Spielfeld

In einem etwa 15 x 15 Meter großen Spielraum spielen 6 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler in der Mitte. Für die Angriffsspieler sind beim Zusammenspiel jeweils 2 Ballkontakte erlaubt.

Bei einem Ballverlust der Angreifergruppe wechselt der am längsten in der Mitte gewesene Spieler mit dem Angreifer, der den Ballverlust verursacht hat, die Aufgabe und Position.

Diese bekannte Spielform soll als „echtes Wettspiel“ die Sicherheit im Abspiel verbessern. Voraussetzung dafür ist aber ein „aggressives“, entschlossenes Handeln der Abwehrspieler.

Schwerpunkte für die Angriffsspieler:

- ▶ Schnelle und genaue Pässe zu den Mitspielern
- ▶ Sicheres und variables Zuspiel mit Direktpassen oder nach einer Ballkontrolle
- ▶ Einbau von Paßfinten und einem kunstvollen Abspiel (angeschnittene Zuspiele, Ball hinter dem Standbein herführen usw.)

Spielform 2

6 gegen 2 (5 gegen 2) mit direktem Spiel

Gleicher Spielablauf wie bei der Spielform 1, aber die Angriffsspieler müssen nun immer direkt spielen. Da diese Spielform eine hohe Intensität aufweist, sind zwischendurch ausreichende aktive Erholungsphasen einzubauen.

Schwerpunkte für die Angriffsspieler:

- ▶ Schnelle Reaktionen bei einer Verengung des Spielraumes durch die Abwehrspieler
- ▶ Weiterleiten der Bälle mit der Innenseite, dem Außenspann, mit der Sohle und Hacke, mit Effet

Schwerpunkte für die Abwehrspieler:

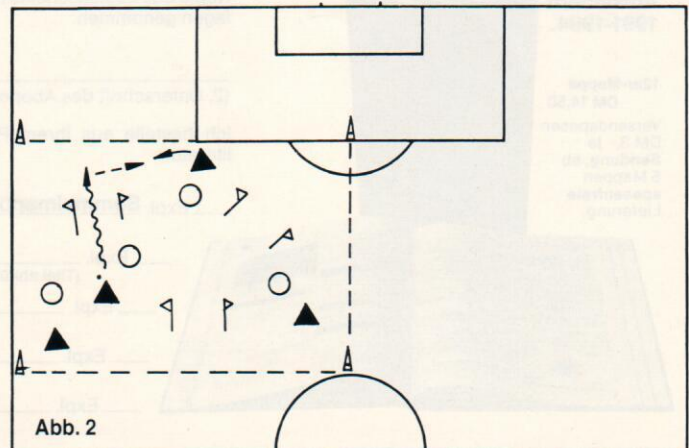
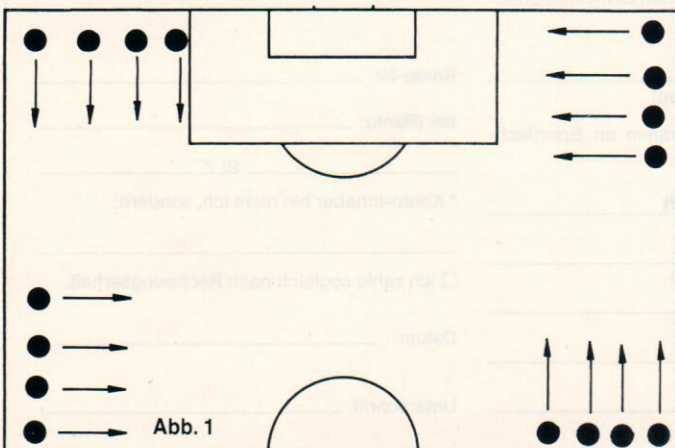
- ▶ Vorausschauendes Erkennen von möglichen Paßwegen (Antizipation) und schnelles Handeln
- ▶ Aktives Attackieren ohne Fouls

Spielform 3

4 gegen 4 mit Kleintor-Zuspielen

In einem etwa 35 x 40 Meter großen Spielfeld sind 3 etwa 3 Meter breite Tore frei verteilt aufgebaut. 2 Mannschaften von je 4 Spielern spielen gegeneinander, wobei die ballbesitzende Partei jeweils aus dem sicheren Kombinationsspiel heraus bei einem der Kleintore einen Treffer erzielen soll.

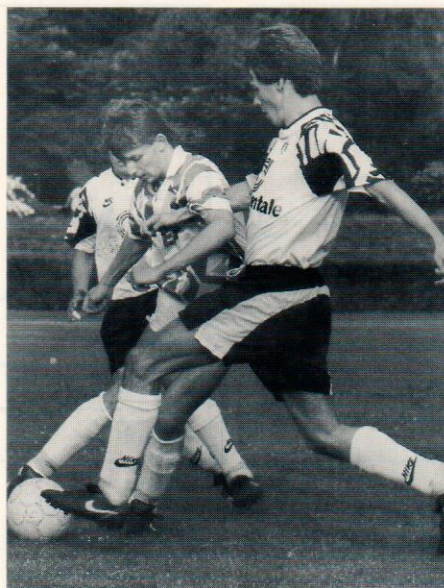
Wenn die verteidigende 4er-Gruppe den Ball erobert, so spielt sie ebenfalls sofort auf die Kleintore.



Von jeder der folgenden Spielvarianten werden 2 Durchgänge von jeweils 2 (3) Minuten absolviert.

Variationen:

- Punkte können erzielt werden, indem ein Mannschaftsmitglied durch eines der Kleintore dribbelt und anschließend einen Mitspieler sicher anspielt (Abb. 2).
- Punkte können durch einen Paß zu einem Mitspieler durch eines der Hütchentore erzielt werden. Die erfolgreiche Mannschaft bleibt weiter in Ballbesitz und kann sofort auf ein anderes Kleintor angreifen.
- Punkte können erzielt werden, indem ein Mitspieler durch ein Hütchentor angespielt wird und dieser den Ball direkt neben dem Kleintor her zum Paßgeber zurückspielt (Doppelpaß).
- Die Breite der Kleintore kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.



Schwerpunkte für die Angriffsspieler:

- ▶ Ballsicherung durch ein Dribbling in den freien Raum aus der Bedrängnis heraus
- ▶ Abspiele zum richtigen Zeitpunkt
- ▶ Spielverlagerungen durch einen öffnenden Paß bei einem zu engen Spielraum vor einem Kleintor
- ▶ Schaffen von ausreichenden Abspielmöglichkeiten für den ballbesitzenden Mitspieler

Abschlußspiel (15 Minuten)

8 gegen 8

Jeweils zwei 4er-Gruppen bilden eine 8er-Mannschaft, die auf einem verkleinerten Spielfeld gegeneinander antreten und aus einem sicheren Aufbauspiel zum schnellen Torabschluß kommen sollen.

Das Spiel kann auf Kleintore oder Tore mit Torhütern ablaufen.

Spielzeit: 2 x 7 Minuten

Weitere Trainingsformen

Spielform 1

2 gegen 2 auf je 2 Anspielstationen (Abb.3)

In einem Spielfeld von 15 x 15 Metern treten zwei 4er-Gruppen gegeneinander an. Die 4er-Gruppen teilen sich dabei zum 2 x 2 gegen 2 untereinander auf.

Die ersten beiden Spielerpaare spielen 2 gegen 2 innerhalb des Feldes, wobei die ballbesitzende 2er-Gruppe jeweils den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen halten soll. Die Angreifer können dabei die beiden anderen Gruppenmitglieder in das Zusammenspiel einbeziehen, die sich als Anspielstationen jeweils diagonal gegenüber in den Spielfelddecken aufstellen. Für die „Anspieler“ sind dabei nur 2 Ballkontakte erlaubt bzw. sie müssen direkt spielen.

Nach einer Balleroberung durch die andere 2er-Gruppe erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel.

Nach einer bestimmten Spielzeit, die sich nach dem Leistungsvermögen der Mannschaft richtet, wechseln dann die Innenspieler mit den Anspielern. Der Trainer sollte seine Trainingsgruppe dabei genau beobachten,

um rechtzeitig auf eventuelle Ermüdungserscheinungen reagieren zu können. Der Trainer braucht kein Tempospiel fordern, denn das entwickelt sich von selbst!

Variationen:

- Die Innenspieler wechseln fließend mit einem der Außenspieler nach einem Zusammenspiel.
- 4 gegen 4 mit je 2 Anspielern in einem auf 30x30 Meter vergrößerten Spielfeld (Abb.4).

Schwerpunkte für die Angriffsspieler:

- ▶ Geschicktes Absichern des Balles beim Dribbeln gegen einen attackierenden Gegenspieler
- ▶ Zuspiele zum richtigen Zeitpunkt und sofortiges Wiederanbieten nach einem Abspiel
- ▶ Sofortiges Anbieten beider Innenspieler nach einem Paß zu einer Anspielstation

Spielform 2

2 gegen 2 auf 1 gegen 1 mit Anspielstationen (Abb. 5)

Ein etwa 20 x 30 Meter großes Spielfeld ist

durch eine Mittellinie unterteilt. 5 bis 8 Meter hinter den Grundlinien des ganzen Spielraumes stellt sich jeweils ein Anspieler auf.

Zwei 3er-Teams teilen sich folgendermaßen auf die beiden Spielfeldhälften auf: In der einen Hälfte spielen sie 2 gegen 2, in der anderen 1 gegen 1. Die beiden 3er-Mannschaften versuchen jeweils, aus dem Zusammenspiel der einzelnen Teilgruppen heraus die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln. Die einzelnen Spieler dürfen dabei die zugewiesene Spielfeldhälfte nicht verlassen, sondern müssen versuchen, einen Mitspieler in der anderen Hälfte anzuspielen.

Nach einem erfolgreichen Dribbling über die Grundlinie muß noch dem jeweiligen Anspieler zugepaßt werden, um 1 Punkt für die eigene Mannschaft zu bekommen. Die Anspielstation leitet dann den Ball zur anderen Mannschaft weiter, die sofort einen Angriff auf die gegenüberliegende Grundlinie startet.

Die einzelnen Teilgruppen tauschen nach einer bestimmten Spielzeit die Positionen. Auch die beiden Anspielstationen werden zwischendurch ausgewechselt.

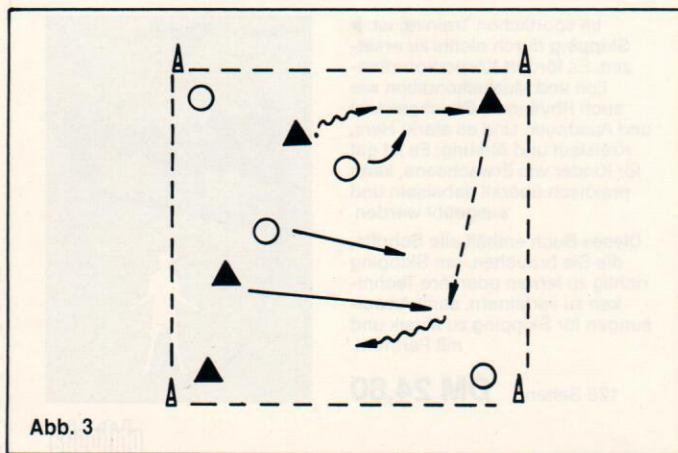


Abb. 3

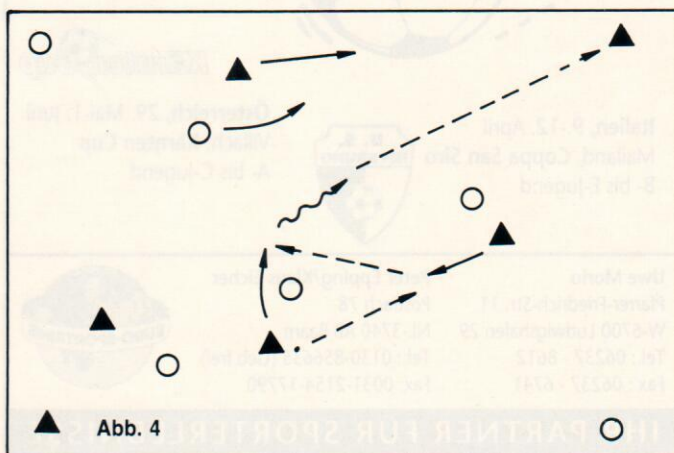


Abb. 4

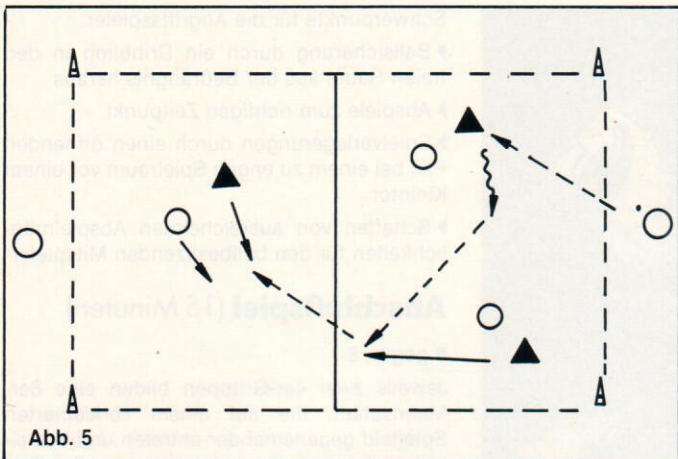


Abb. 5

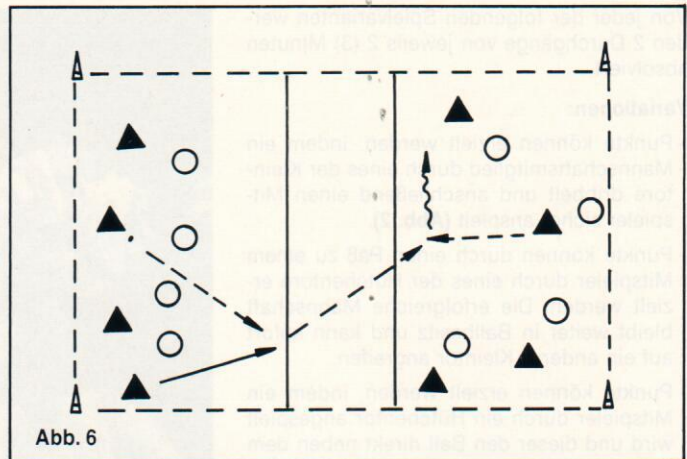


Abb. 6

Spielform 3

4 gegen 4 über Linien

Zwei 4er-Mannschaften spielen in einem abgegrenzten Spielfeld von Grundlinie zu Grundlinie gegeneinander.

Die beiden 4er-Teams können aus dem Zusammenspiel heraus Punkte erzielen, indem

- ein Mitspieler über die gegnerische Grundlinie dribbelt,
- sie bis zur gegnerischen Grundlinie kombinieren und aus etwa 3 Metern einen Doppelpaß über die Grundlinie spielen.

Spielform 4

4 gegen 4 auf 4 gegen 4 (Abb. 6)

Zwei etwa 20 x 30 Meter große Spielfelder sind durch eine 5 Meter breite Tabuzone getrennt. In jedem Spielfeld wird 4 gegen 4 gespielt, wobei jeweils 4 Abwehrspieler aus dem einen Spielfeld mit 4 Angreifern aus dem anderen Spielfeld zusammenspielen.

Die Angreifer haben jeweils die Aufgabe, aus dem Zusammenspiel heraus die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln. Wenn die Abwehrspieler den Ball erobern, so sollen sie einen der Mitspieler im anderen Spielfeld an-

spielen, die dann ein Grundliniendribbling versuchen.

Variationen:

- Spiel 3 gegen 3 auf 3 gegen 3
- Spiel 5 gegen 5 auf 5 gegen 5

Schwerpunkte für die Angriffsspieler:

- ▶ Sorgfältige Vorbereitung der Zuspiele zu einem Mitspieler im gegenüberliegenden Spielfeld
- ▶ Situationsangemessenes Entscheiden zwischen einem Dribbling oder einem Paß
- ▶ Freilaufen zum richtigen Zeitpunkt

GRENZENLOS FUßBALL 1993

80 internationale Turniere in Europa.



Dänemark, 9.-12. April
Århus, Fjorden Cup
A- bis E-Jugend



Tschechien, 28.-31. Mai
Pilsen, Welcome Cup
Herren



Österreich, 29. Mai-1. Juni
Villach, Kärnten Cup
A- bis C-Jugend

Italien, 9.-12. April
Mailand, Coppa San Siro
B- bis E-Jugend



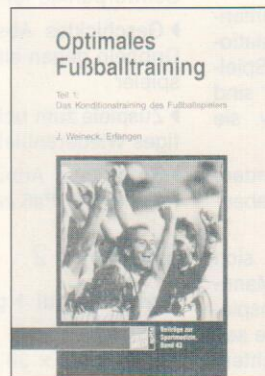
Uwe Morio
Pfarrer-Friedrich-Str. 11
W-6700 Ludwigshafen 29
Tel.: 06237 - 8612
Fax: 06237 - 6741

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



IHR PARTNER FÜR SPORTERLEBNISSE

Neu im Versandprogramm

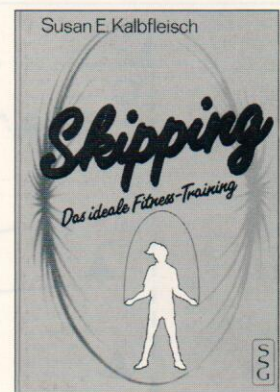


Das Buch informiert in verständlicher, aber wissenschaftlich fundierter Weise über die **Grundlagen des Konditionstrainings für Fußballspieler**. Es enthält neben zahlreichen wertvollen theoretischen Anregungen ein unerschöpfliches Reservoir an praktischen Übungsbeispielen für alle Leistungs- und Altersstufen. Dieses Buch eignet sich für Trainer, Übungsleiter und Betreuer aller Leistungsklassen. Aufgrund der Fülle von kind- und jugendgemäßen Spiel- und Übungsformen spricht es auch Lehrer aller Schultypen an.
622 Seiten **DM 49,90**

Im sportlichen Training ist **Skipping** durch nichts zu ersetzen. Es fördert Körperkoordination und Muskelkondition wie auch Rhythmus, Gleichgewicht und Ausdauer. Und es stärkt Herz, Kreislauf und Atmung. Es ist gut für Kinder wie Erwachsene, kann praktisch überall dabeisein und ausgeübt werden.

Dieses Buch enthält alle Schritte, die Sie brauchen, um Skipping richtig zu lernen oder Ihre Techniken zu verfeinern, samt Anweisungen für Skipping zu Musik und mit Partnern.

128 Seiten **DM 24,80**



philippa

Bestellschein Seite 17.

Verabschiedung

Standing Ovations für Lothar Meurer

Mit einem festlichen Empfang läutete der Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) am 27. November den Abschied seines langjährigen Generalsekretärs Lothar Meurer ein, der zur Jahreswende seine 24jährige Tätigkeit für den BDFL beenden wird.

Nach einer launigen Laudatio von BDFL-Präsident Herbert Widmayer ehrten 50 Persönlichkeiten den scheidenden Generalsekretär mit Standing Ovations. Anschließend kam Karl Schmidt, der neue Schatzmeister des Deutschen Fußball-Bundes, zu Wort, der Meurer für seine herausragenden Verdienste über mehr als zwei Jahrzehnte um die Trainer-Fortbildung auf allen Ebenen mit der DFB-Verdienstnadel auszeichnete.

Lothar Meurer wird seine Arbeit im Trainerbereich fortsetzen: als Generalsekretär der Union Europäischer Fußball-Trainer (UEFT), für die er seit dessen Gründung (1980) bereits ebenfalls tätig ist.

Innerhalb dieses Empfangs verabschiedete der Bund Deutscher Fußball-Lehrer auch seine langjährigen Partner vom Deutschen Fußball-Bund, DFB-Vizepräsident Otto Andres und DFB-Generalsekretär Dr. Wilfried Gerhardt, die beide kürzlich in den Ruhestand getreten sind und als führende Mitglieder des DFB-Lehrstabs „Trainerausbildung“ lange Jahre wichtige Garanten für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen DFB und BDFL waren.

Informationen

Herbert Widmayer bleibt Europas Trainer-Präsident

Große Ehre für Herbert Widmayer: Beim XIII. U.E.F.-Symposium von Monaco 1992 wurde er Ende November in Monte Carlo von 72 Delegierten aus 24 nationalen Fußballverbänden einstimmig für weitere drei Jahre zum Präsidenten der Union Europäischer Fußball-Trainer gewählt. Als 1. Vizepräsident wurde der frühere französische Nationaltrainer Georges Boulogne bestätigt, wobei mit Andrew Roxburgh, dem Nationaltrainer von Schottland, ein jüngerer Fußball-Experte als 2. Vizepräsident in die Führungsspitze der Union Europäischer Fußball-Trainer aufrückte. Neuer Schatzmeister wurde Ernest Jacky (Frankreich). Als Generalsekretär erhielt Lothar Meurer (Wiesbaden) mit einstimmiger Wiederwahl eine eindrucksvolle Bestätigung. Neu aufgenommen wurden die Trainervereinigungen von Rußland und Rumänien, so daß nun 26 nationale Trainerverbände der Union Europäischer Fußball-Trainer angehören.

Dr. Vaclav Jira ist tot

Der Fußball ist in Trauer: Am 9. November ist im Alter von 71 Jahren in seiner Heimatstadt Prag Dr. Vaclav Jira unerwartet an einem Herzversagen verstorben. Dr. Jira, Präsident des Tschechoslowakischen Fußballverbandes, Präsident der UEFA-Kommission für Technische Entwicklung, Mitglied der Technischen Kommission der FIFA, war ein großer Freund und Bewunderer des deutschen Fußballs und auch des BDFL. Zu unzähligen BDFL-Kongressen war er delegiert als offizieller

Beobachter von FIFA und UEFA. Der BDFL verneigt sich in tiefer Trauer vor einer bedeutenden Persönlichkeit des Weltfußballs, vor einem echten Freund und edlen Menschen. In unseren Herzen wird Dr. Jira eine bleibende Erinnerung behalten.

Neue BDFL-Geschäftsstelle

Da Lothar Meurer um die Jahreswende seine 24jährige Tätigkeit für den BDFL beenden wird, wird die BDFL-Bundesgeschäftsstelle Mitte Januar 1993 von Wiesbaden nach Maintal verlegt. Neue Anschrift: Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3, Telefon 06181/432047 (Fax-Nummer folgt später).

Als Nachfolger im Amt des Bundesgeschäftsführers wurde Philipp Eibelshäuser (Mainz) auserwählt, der bereits seit 1978 dem BDFL-Bundesvorstand angehört, lange Jahre Vorsitzender der ehemaligen Verbandsgruppe Süd und bis zuletzt Vorsitzender der Verbandsgruppe Hessen war. Mit Philipp Eibelshäuser (55) kommt ein Experte ans Regiepult des BDFL, der selbst erfolgreicher Spieler und Trainer in der Oberliga Hessen war und als Sachgebietsleiter im Sportamt der Stadt Maintal in fast 40jähriger Tätigkeit große Erfahrungen in Sport und Organisation sammeln konnte.

Für seine neue, verantwortungsvolle Tätigkeit begleiten Philipp Eibelshäuser die besten Wünsche des BDFL und seiner vielen Mitglieder.

Wolfgang Solz neuer Vorsitzender von Hessen

Infolge der Nominierung von Philipp Eibelshäuser als neuer Bundesgeschäftsführer des BDFL wird Wolfgang Solz (52) mit Wirkung vom 1. Januar 1993 neuer Vorsitzender der Verbandsgruppe Hessen und somit auch Mitglied des BDFL-Bundesvorstandes. Wir gratulieren Wolfgang Solz zu dieser ehrenvollen Berufung, der als mehrmaliger Nationalspieler, langjähriger Spieler von Eintracht Frankfurt, höchst erfolgreicher Trainer im hessischen Raum, bereits auf eine erstaunliche Fußballkarriere zurückblicken kann.

Lothar Meurer

Aufnahmeanträge

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

Bauer, Andreas, Garberstraße 16, 8880 Oberstdorf

Baumann, Rolf, Wiesenweg 1, 7903 Laichingen

Berg, Erwin, Medardstraße 111, 5500 Trier

Besch, Peter, Im Gartenfeld 9, 6695 Tholey/Hasborn-Dtw.

Bohe, Edwin, Kornblumenweg 18, 7554 Kuppenheim

Bohn, Armin, Köttinger Weg 27, 5248 Wissen

Bopp, Andreas, Fliederweg 8, 6251 Beselich 1

Buschlinger, Norbert, Beerentalstraße 59, 6734 Lambrecht

Eber, Hans-Willy, Pescher Straße 24, 4052 Korschenbroich 1

Eiting, Hermann, Dechant-Schulte-Straße 71, 2990 Papenburg 4

Faller, Hans-Peter, Kähnelacker 9, 7830 Emmendingen 13

Flath, Thomas, Gladbacher Straße 9, 5000 Köln 1

Foehde, Michael Harald, Ryckenweg 24, 4152 Kempen 3

Fritzi, Hamid, Otto-Dix-Straße 1, 1000 Berlin 21

Geigle, Jürgen, Bertholdstraße 6, 7530 Pforzheim

Gorzulla, Peter-Georg, Meigenstraße 8, 5190 Stolberg

Große, Rudolf, Tulpenweg 1, 6850 Lobenstein

Gawrilidis, Nicolaos, Fürther Straße 192, 8500 Nürnberg 80

Hain, Udo, Tommesweg 68, 4300 Essen 1

Helbig, Klaus-Dieter, Saarlouiser 69, O-1220 Eisenhüttenstadt

Heselschwerdt, Jürgen, Hartwaldstraße 76 B, 7000 Stuttgart 50

Hogen, Peter, Lindenhofstraße 84, 6800 Mannheim

Höhm, Axel, Auf der Lache 40, 7141 Erdmannshausen

Hudert, Patrick, Albert-Schweitzer-Straße 10, 6367 Karben 1

Kleffer, Oliver, Zülpicher Straße 81a, 5000 Köln 41

Kölsch, Hardy, Reiherstraße 28, 7537 Remchingen

Kopp, Helmut, Haydnstraße 15, 8700 Löbau

Kreb, Georg, Am Waldschlößchen 15, 4630 Bochum 1

Kun, Attila, Hinter der Burg 21, 7060 Schorndorf

Märzke, Eckart, E.-Schröder-Straße 4, O-1800 Brandenburg

Müller, Friedel, Oranienstraße 49, 6257 Hünfelden-Neuheim

Mußnug, Bernhard, Auf dem Schildrain 68, 7200 Tuttlingen

Nita, Holger, Aicher Straße 8, 7447 Aichtal

Paffrath, Dieter, Kannenbäckerstraße 65 C, 5308 Rheinbach

Petke, Dietmar, Bahnhofstraße 84, O-7570 Forst

Pflaum, Dieter, Lechstraß 11, 7529 Forst

Posorski, Ludwig, Curlestraße 28, O-3500 Stendal 7

Precht, Karl-Heinz, Alter Postweg 33, 4817 Leopoldshöhe

Reicherts, Bruno, Am Kyllwald 17, 5541 Neuhaltensbach

Rödler, Jürgen, Erlenweg 10, 6110 Dieburg

Rüber, Arnd, Gerberstraße 4, 5444 Polch

Schaaf, Thomas, Kleiberstraße 7, 2805 Stuhr

Schallmo, Friedrich, Hüttigweiler Straße 26, 6685 Stenweiler

Schmider, Bernd, Garwigstraße 19, 7500 Karlsruhe 1

Schweizer, Uwe, Borsigweg 3, 7145 Markgröningen

Seeböck, Roman, Steubenstraße 78, 6900 Heidelberg

Stutzmann, Werner, Otto-Merz-Straße 13, 7922 Herbrechtingen

Teufel, Werner, Wannenstraße 5, 6929 Angelbachtal

Thiele, Peter, Pyrastraße 55, O-4070 Halle

Thommes, Armin, Rheingoldstraße 38, 6532 Oberwesel-Urbur

Toth, Darko, Am Kochenhof 74, 7000 Stuttgart 1

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

Roland Loy

Wie gefährlich ist der Hallenfußball wirklich?

Ergebnisse einer Analyse des DFB-Hallenmasters 1992

Untersuchungsziel

Sinn und Zweck des Hallenfußballs werden unter Spielern, Trainern sowie den Verantwortlichen in Vereinen und Verbänden überaus kontrovers diskutiert.

Neben Fragen bezüglich einer optimalen Rückrundenvorbereitung (Otto Rehhagel: „Eine richtige Vorbereitung auf den zweiten Teil der Bundesliga-Saison kann es in der Halle nicht geben!“ – Alexander Ristic: „Halbturniere sind besser als jedes Training!“) wird hierbei insbesondere über das Verletzungsrisiko beim Hallenfußball immer wieder gegensätzlich geurteilt.

Dabei weist die eine Seite auf die erhöhte Verletzungsgefahr in der Halle, insbesondere auf Kunstrasen, hin: „Das Risiko in der Halle ist doppelt so hoch!“. Die andere Seite bestreitet dagegen ein erhöhtes Verletzungsrisiko beim Hallenfußball: „Bei einem geschickten Verhalten der Spieler treten in der Halle nicht mehr Verletzungen auf als im Freien!“.

Bisher liegen zum Verletzungsrisiko beim Hallenfußball ausschließlich subjektive Aussagen vor. Mit einer systematischen Beobachtung von Hallenspielen sollen deshalb erstmals zum diesem Untersuchungsaspekt objektive Daten geliefert werden, um damit zukünftige Diskussionen auf eine breitere Basis zu stellen.

Die gewonnenen Ergebnisse zum Verletzungsrisiko beim Hallenfußball werden abschließend ins Verhältnis zum Verletzungsumfang bei Bundesligaspielen im Freien gesetzt.

Analysierte Spiele

□ Zur Klärung der Frage wurden alle 15 Spiele des DFB- Hallen-Masters am 25./26. Januar 1992 in der Münchener Olympia-Halle untersucht (Gesamtspieldauer: 360 Minuten).

□ Die Spiele wurden auf einem Kunstrasen mit 28 x 50 Metern Spielfläche ausgetragen. Das Spielfeld war an allen 4 Seiten von einer Bande umgeben.

□ Ein Spiel dauerte 2 x 12 Minuten. Es wurde mit 1 Torhüter und 4 Feldspielern gespielt.

□ Zunächst wurde in 2 Vorrundengruppen mit je 4 Mannschaften gespielt. Die beiden bestplatzierten Mannschaften jeder Gruppe qualifizierten sich für das Halbfinale.

Untersuchungsergebnisse

Zweikämpfe

Menge der Zweikämpfe

□ In den 15 Begegnungen des DFB-Hallen-Masters traten 921 Zweikämpfe auf. Dies entspricht einem Durchschnittswert von 61,4 Zweikämpfen pro Spiel.

□ Die meisten Zweikämpfe wurden im Spiel zwischen dem FC Bayern München und dem 1. FC Köln ausgetragen (77), die wenigsten in der Begegnung zwischen dem FC Bayern München und Werder Bremen (44).

Räumliche Verteilung der Zweikämpfe

□ Von den 921 Zweikämpfen fanden (nur) 213 an der seitlichen Bande statt, also weniger als ein Viertel (23,1%) aller 1 gegen 1-Duelle wurden an diesen Spielfeldbegrenzungen ausgetragen (Abb. 1).

□ Lediglich 46 Zweikämpfe liefen an den

Grundlinienbanden ab, damit war dieser Anteil an den Zweikämpfen mit 5% noch geringer (Abb. 1).

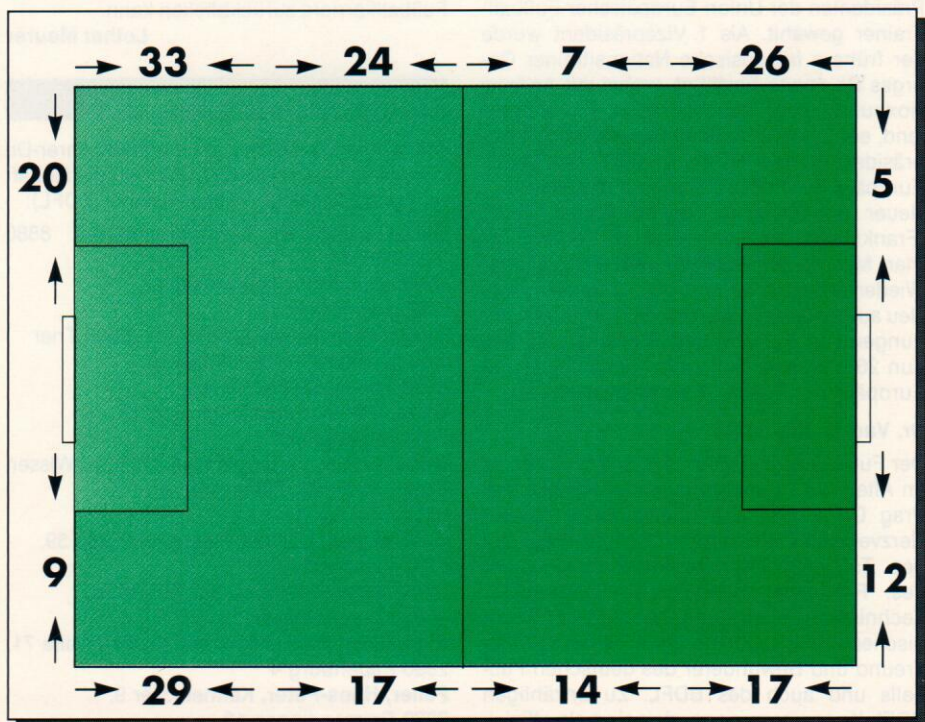
□ Direkt in den Spielfeldecken (im Schnittwinkel von 2 Metern der Grund- bzw. Seitenbanden) konnten in den 6 Stunden Hallenfußball lediglich 25 Zweikämpfe notiert werden.

Art der Zweikämpfe

□ Eine differenzierte Unterteilung der Zweikampfarten, z. B. nach 1 gegen 1-Situationen beim Dribbling oder bei der Ballkontrolle, wurde nicht vorgenommen. Allerdings wurde festgehalten, daß lediglich in 18 von 921 Zweikämpfen ein „sliding-tackling“ angewendet wurde.

Zweikämpfe und Bedeutung des Spiels

□ Um nachzuprüfen, ob in Spielen mit einem höheren Bedeutungsgrad (Halbfinal-Spiele und Finale) auch die Menge der Zweikämpfe



ansteigt, wurde die Zweikampfquote dieser Spiele der der übrigen Begegnungen gegenübergestellt.

Der Mittelwert für die 3 Finalsple unter-schritt mit 54,7 Zweikämpfen sogar noch den Durchschnittswert für alle 15 Begegnungen (61,4).

Foulspiel

Menge der Fouls

□ In den 15 Begegnungen des Hallen-Masters wurden 158 Fouls verursacht, davon 72 im ersten und 86 im zweiten Spielabschnitt. Der Durchschnittswert für eine Begegnung liegt somit bei 10,5 Fouls.

□ Das Bochumer „Lokald Derby“ zwischen der SG Wattenscheid 09 und dem VfL Bochum war dabei die Begegnung mit den meisten Fouls (17). Dagegen traten im Spiel zwischen dem FC Bayern München und dem 1. FC Köln nur 6 unfaire Attacken auf.

Schweregrade der Fouls

□ Zur näheren Klassifizierung des Schweregrades der Fouls wurden diese 3 verschiedenen Kategorien (leicht, mittel, schwer) zugeordnet. Wie in der **Abb. 2** zu erkennen ist, wurden nicht weniger als 122 Fouls (77,2%) in die Kategorie „leicht“ eingeordnet. Also über drei Viertel aller unfairen Attacken waren von vollkommen harmloser Art.

□ Weitere 27 Fouls wurden unter „mittelschwer“ eingeordnet und nur 9 unfaire Aktionen (5,7%) von 158 Regelwidrigkeiten mußten dem Bereich der „schweren Fouls“ zugewiesen werden.

Räumliche Verteilung der Fouls

□ Mit Blick auf die räumliche Verteilung der Fouls ist ein augenfälliges Ergebnis zu nennen: Nicht weniger als ein Drittel aller aufgetretenen Fouls (52) wurden an der Bande begangen (**Abb. 2**)!

Nur 9 dieser 52 Fouls wurden dabei an der Grundlinienbande verursacht und nur 8 weitere in den Spielfeldecken.

Art der Fouls

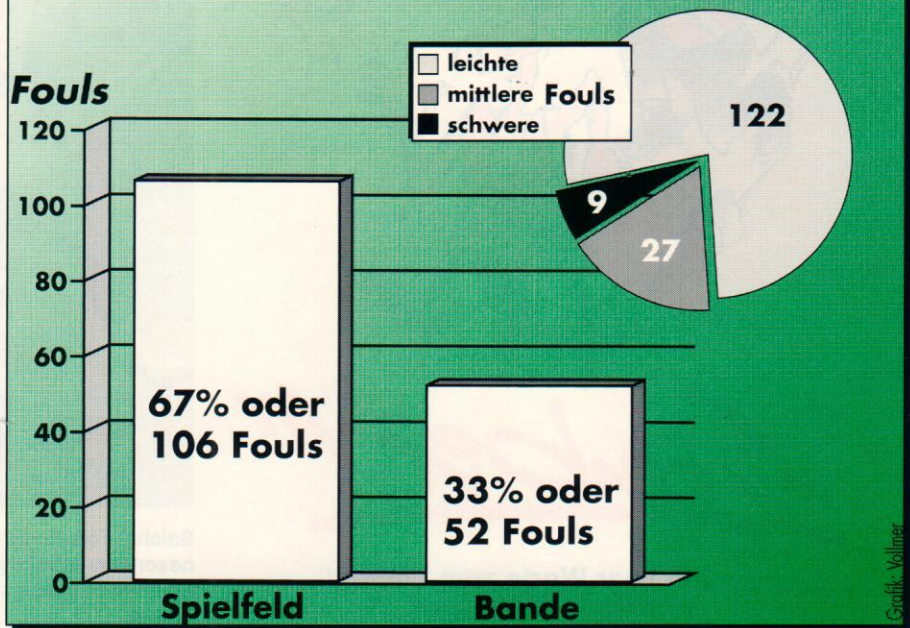
□ Beim Hallenfußball treten offensichtlich nur zwei Formen des Fouls auf, denn es waren unfaire Attacken zum ganz überwiegenden Teil nur bei der Ballkontrolle (59) und beim Dribbling (97) zu beobachten. Beim Paß und beim Kopfball wurden jeweils nur ein einziges Foul registriert. Beim Torschuß waren überhaupt keine Fouls festzumachen.

Fouls und Bedeutung des Spiels

□ In allen 3 Finalspleen blieb die Foulquote unter dem Turniermittelwert von 10,5! Mit einem Mittelwert von 8,33 unfairen Aktionen für die 3 letzten Begegnungen wurde der Turnierdurchschnitt auch insgesamt deutlich unterschritten.

□ Erfreulicherweise trat in den 3 Finalspleen nur ein einziges Foul auf, das in die Kategorie „schwer“ einzuordnen war.

Wo werden welche Fouls begangen ?



Strafen

□ Beim Hallen-Masters zeigten die Schiedsrichter weder eine gelbe noch eine rote Karte! Somit bedeutete der Platzverweis für Wynton Rufer nach einer Tätlichkeit an einem Gegenspieler beim Bremer Hallenturnier die einzige rote Karte bei immerhin 16 größeren Hallenturnieren im vergangenen Winter!

□ Lediglich 9 Zeitstrafen — eine davon wegen absichtlichen Handspiels — sind ein weiteres Indiz für einen äußerst fairen Verlauf des Hallen-Masters.

Vergleich Hallenturniere — Bundesligaspiele

Um zu ermitteln, inwieweit sich die Hallenspiele hinsichtlich des Zweikampfverhaltens und der Foulquote von „normalen“ Bundesligaspielen unterscheiden, wurden die Untersuchungsergebnisse des Hallen-Masters mit

Daten aus 10 zufällig ausgesuchten Bundesligaspielen der Saison 1991/92 verglichen. Um dabei eine einheitliche Vergleichsgrundlage zu schaffen, erfolgte eine Umrechnung aller Daten auf einen Wert, der einer effektiven Spielzeit von 60 Minuten entspricht. Hierbei ist bei den Spielen des Hallen-Masters von einer effektiven Spielzeit von 21 Minuten pro Begegnung ausgegangen worden, wie sie aus einigen exemplarischen Zeitmessungen hervorging. Für die 10 Bundesliga-Spiele wurde eine effektive Spielzeit von 58 Minuten zugrundegelegt.

Zweikampf

□ Durchschnittlich 61,4 Zweikämpfe wurden für eine Hallenbegegnung ermittelt. Dagegen werden in einem Bundesliga-Spiel im Freien durchschnittlich 173,0 Zweikämpfe ausgeführt.

Nach einer Umrechnung der beiden Werte auf eine effektive Spielzeit von 60 Minuten ergibt sich folgendes interessantes Ergebnis: Die Quote der Zweikämpfe bei Bundesligaspielen liegt in einem unerheblichen Maße über der bei Hallenspielen. Demzufolge treten bei Hallenspielen nicht häufiger Zweikämpfe auf als bei Spielen im Freien (**Tab. 1**)!

Foulspiel

□ Bei den 15 Begegnungen des Hallen-Masters wurden durchschnittlich 10,5 Fouls registriert. Der Vergleichswert für die 10 ausgesuchten Bundesliga-Spiele liegt bei 29,4 unfairen Aktionen.

□ Aus der Umrechnung auf einen Vergleichswert von 60 effektiven Spielminuten ergibt sich folgendes Ergebnis: Bei Hallenspielen treten ebensoviele Fouls auf wie bei Spielen im Freien (**Tab. 2**)!

Trainings- und Freizeitlager

pro Tag DM 68,- VP inkl. Platz oder Halle, oder für euren Ausflug, z. B. Mittagessen, Kegeln, Schießen, Planwagenfahrt, Abendessen, Tanz und Bingo-Spiel.

Fordern Sie unseren Prospekt an:
Hotel Tirol (Teutoburger Wald)
Badstraße 2
4994 Preußisch Oldendorf
Tel. 05742/2934, Fax 05742/6482



„Sankber!“

**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.

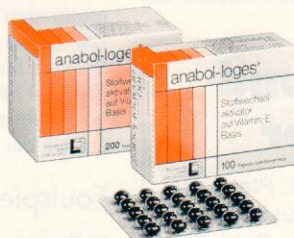
anabol-loges bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

* 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

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.

Dr. Loges+Co
GmbH
2090 Winsen/L.



erst fördern, dann fordern
anabol-loges®

... natürlich mehr Leistung.



Solche Torszenen machen den Hallenfußball für die Zuschauer besonders attraktiv. Wenn eine engagierte, aber nicht zu verbissene Spielweise gezeigt wird, ist das Verletzungsrisiko nicht höher als im Freien.
Foto: Horstmüller

| | MW pro Spiel | effekt. Spielzeit | 60 Minuten |
|--------|--------------|-------------------|------------|
| Halle | 61,4 | 21 Minuten | 175 |
| Freien | 173,0 | 58 Minuten | 179 |

Tab. 1: Anzahl an Zweikämpfen in der Halle und im Freien

| | MW pro Spiel | effekt. Spielzeit | 60 Minuten |
|--------|--------------|-------------------|------------|
| Halle | 10,5 | 21 Minuten | 30 |
| Freien | 29,4 | 58 Minuten | 30 |

Tab. 2: Anzahl an Fouls in der Halle und im Freien

Fazit

► Wenn die Menge der Zweikämpfe und die Foulquote als Ursache für die meisten Verletzungen im Fußball zugrundegelegt werden, dann kann nach den vorliegenden Untersuchungsergebnissen beim Hallenfußball kein höheres Verletzungsrisiko festgestellt werden als beim Spielen im Freien. Das Verletzungsrisiko in der Halle ist etwa gleichhoch.

► Voraussetzung bleibt aber, daß eine engagierte, nicht jedoch „verbissene und tierisch ernste“ Hallen-Spielweise praktiziert wird, wie sie auch beim vergangenen Hallen-Masters vorherrschte. Die Spielweise darf nicht auf den Sieg um jeden Preis ausgerichtet sein, sondern Technik, Tricks und Spaß müssen in den Vordergrund rücken.

► Nur eine schwerere Verletzung im vergangenen Winter dokumentiert, daß die Profis sich der Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Gegenspieler bewußt sind. Wenn diese grundlegende Prämisse auch weiterhin erfüllt ist – und sie nicht durch die Schaffung einer offiziellen Hallenmeisterschaft bzw. durch unverhältnismäßig hohe Siegprämien untergraben wird – so bleibt die Attraktivität des Spiels in der Halle für Spieler, Vereine und Fans sicherlich erhalten.

Anschrift des Verfassers:

Roland Loy
Von-Frays-Straße 14
8000 München 60

Ralf Peter

Hallentraining – aber wie?

Interessante und praktikable Hallentrainingsprogramme
für D- und C- Junioren-Mannschaften

Teilweise über 3 Monate trainieren und spielen viele Mannschaften in den unteren Altersklassen ausschließlich in der Halle. Grundsätzlich lassen sich die Nachwuchsspieler für den Hallenfußball begeistern, nur müssen die Jugendtrainer ein abwechslungsreiches und attraktives Hallentrainingsprogramm anbieten. Speziell für ein gezieltes Stabilisieren und Verbessern der technisch-taktischen Grundelemente Dribbeln, Passen und Ballkontrolle bietet der ebene Hallenboden eine ideale Trainingsmöglichkeit.



Foto: Horstmüller

Hallentrainingseinheit 1

Aufwärmen (25 Minuten)

Zusammenspiel durch
Doppeltore

Trainingsorganisation (Abb. 1):

Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen mit je einem Ball auf. In der ganzen Halle sind mit Hütchen einige Doppeltore frei verteilt aufgebaut. Die Spielerpaare bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen bei freien Laufwegen durch die Halle und spielen sich durch die Doppeltore zu.

Übung 1:

Die 2er-Gruppen bewegen sich von Doppeltor zu Doppeltor, wobei der Spieler am Ball jeweils seinem Partner durch eine der beiden Toröffnungen zupaßt. Danach steuern beide Spieler sofort ein anderes Doppeltor an.

Übung 2 (Abb. 2):

Der Spieler am Ball paßt durch die eine Toröffnung eines freien Doppeltores. Sein Partner spielt jeweils direkt durch die andere Toröffnung zurück. Erst danach bewegt sich das Spielerpaar zum nächsten Hütchentor weiter.

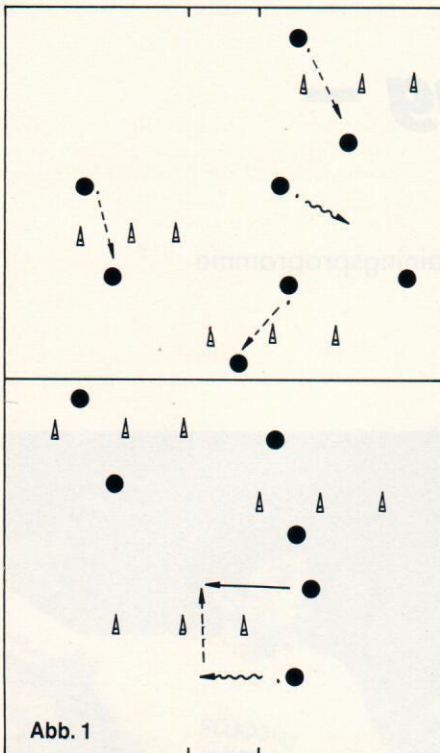


Abb. 1

Nach einigen Zuspielen erfolgt ein Aufgabenwechsel: Jetzt spielt der andere Spieler immer direkt.

Übung 3:

Stretchingphase I:

- Dehnübung für die Wade
- Dehnübung für die Oberschenkel-Vorderseite

Übung 4 (Abb. 3):

Die 2er-Gruppen spielen zunächst durch eine Doppeltoröffnung zusammen. Der angespielte Spieler durchdribbelt dann im „Achterlauf“ ein anderes Doppeltor, bevor wieder ein Zuspiel durch eine weitere Toröffnung erfolgt.

Übung 5:

Stretchingphase II:

- Dehnübung für die Oberschenkel-Rückseite
- Dehnübung für die Adduktoren

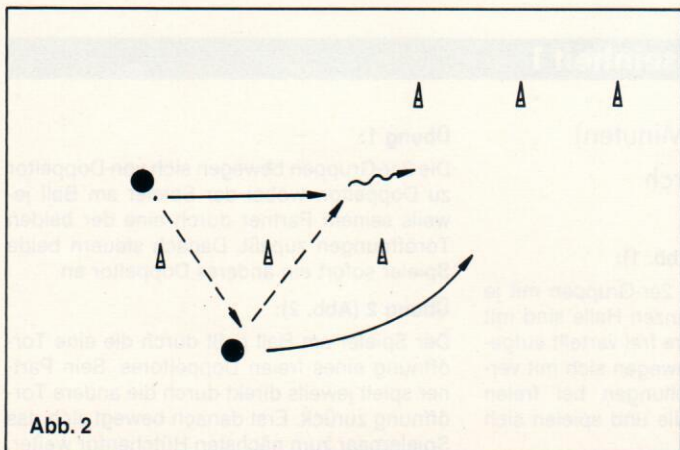


Abb. 2

Redaktionshinweis

Bisher sind in „fußballtraining“ zum Thema „Hallentraining für Jugendmannschaften“ u. a. folgende Beiträge erschienen:

- Norbert Vieth: Hallentraining muß kein Nachteil sein! (I/II) (2, 3/1987)
- Norbert Vieth: Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln (12/1987)
- Hermann Bomers: Kleine Spiele für das Hallentraining (I - III) (2, 5, 10/1989)
- Detlev Brüggemann: Straßenfußball von gestern - heute in der Sporthalle (I/II) (12/1988, 1/1989)
- Michael Medler: Hallentraining erlebnisreich gestalten! (12/1989)

Übung 6:

Der Spieler am Ball spielt seinen Partner durch die eine Toröffnung eines Doppeltores an. Dieser nimmt das Zuspiel zu einem Tempodribbling durch die andere Toröffnung in der Bewegung mit. Danach laufen beide Spieler ein anderes Doppeltor an.

Trainingshinweis:

Die einzelnen Aufgabenstellungen können auch in Wettbewerbsform ablaufen: Welche 2er-Gruppe hat als erste 10 Zuspielaktionen geschafft?

Hauptteil (25 Minuten)

5 gegen 3 + 2 auf 2 Tore

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden in gleichstarke 5er-Mannschaften unterteilt, die im Wechsel in der ganzen Halle eine Spielform auf 2 Tore mit Torhütern austragen.

Spielablauf (Abb. 4):

Von der verteidigenden Mannschaft müssen sich jeweils 2 Spieler neben dem eigenen Tor aufstellen, so daß sich immer die Angriffssituation 5 gegen 3 ergibt. Nach einem Torabschluß oder abgefangenen Angriff wechseln

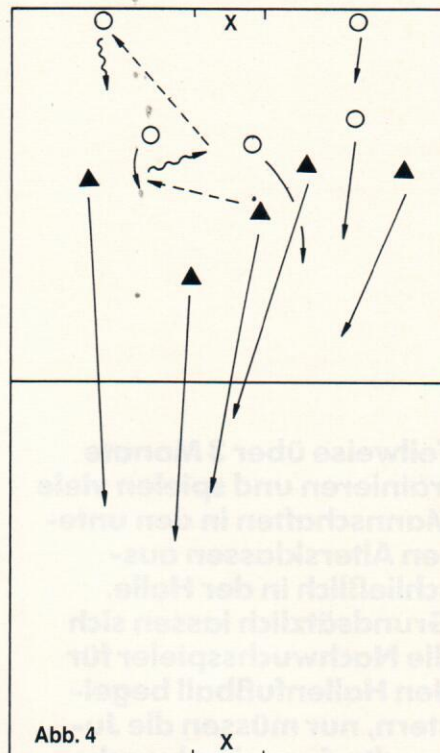


Abb. 4

sofort die Aufgabenstellungen. Vor einem Angriff auf das andere Tor muß aber zunächst einer der beiden wartenden Verteidiger angespielt werden. In der Zwischenzeit starten 2 Spieler der neuen Verteidigungsmannschaft neben das eigene Tor. Erst dann darf mit der Rückeroberung des Balles begonnen werden.

Die Spielzeit beträgt jeweils 5 Minuten.

Variation:

- In kleinen Hallen kann die gleiche Spielform auch als 4 gegen 2 + 2 ablaufen.

Abschlußspiele (30 Minuten)

4 gegen 4

Spielablauf:

4 möglichst gleichstarke 4er-Mannschaften tragen im 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern ein Turnier „Jeder gegen jeden“ aus. Die Spielzeit umfaßt jeweils 5 Minuten.

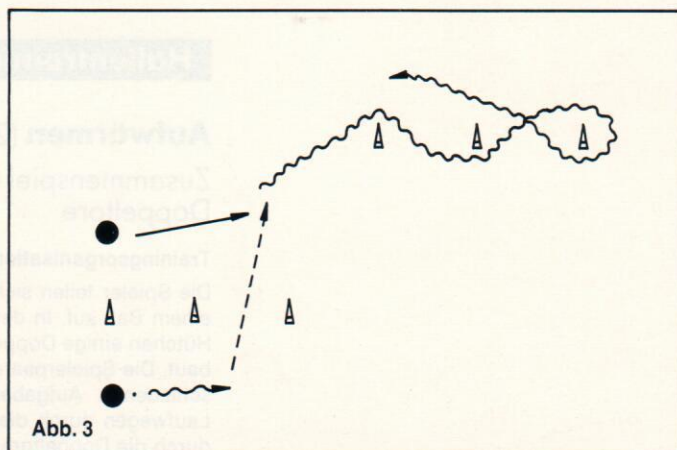


Abb. 3

Hallentrainingseinheit 2

Aufwärmen (20 Minuten)

Ballschule

Trainingsorganisation:

Die Spieler haben alle einen Ball und bewegen sich mit verschiedenen balltechnischen Aufgaben in der ganzen Halle oder in einem abgesteckten Spielraum frei durcheinander.

Übung 1:

Die Spieler dribbeln frei durcheinander.

Übung 2:

Die Spieler sollen in das Dribbling möglichst viele Tempo- und Richtungswechsel einfügen.

Übung 3:

Die Spieler jonglieren den Ball mit dem Spann, Oberschenkel und Kopf.

Übung 4:

Die Spieler jonglieren den Ball nach Vorgabe des Trainers: z. B. rechter Fuß — rechter Oberschenkel. Bei leistungsschwächeren Spielern darf der Ball zwischendurch auf-ticken.

Übung 5:

Die Spieler dribbeln frei durcheinander, wobei sie einige „Lieblingstricks und -finten“ einfügen sollen.

Übung 6:

Die Spieler stellen sich nebeneinander etwa 3 Meter vor der Hallenwand auf. Sie spielen zwischendurch den Ball aus dem Jonglieren heraus so gegen die Wand, daß sie möglichst direkt weiterjonglieren können.

Übung 7:

Stretchingphase:

- Dehnübung für die Wade
- Dehnübung für die Oberschenkel-Vorderseite
- Dehnübung für die Oberschenkel-Rückseite
- Dehnübung für die Adduktoren



Jonglierübungen in vielfältigen Variationen eignen sich für die technische Grundausbildung der Nachwuchsspieler.

Hauptteil (30 Minuten)

1 gegen 1 zum Torabschluß

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden in 2 Mannschaften unterteilt. Jeweils ein Spieler des Teams A tritt gegen einen Spieler des Teams B an. Jedes gegnerische Spielerpaar bekommt einen Ball. Die einzelnen 2er-Gruppen werden durchnummeriert und stellen sich in der ganzen Halle zwischen den beiden Toren mit Torhütern auf. In der „1. Halbzeit“ haben zunächst alle Spieler der Mannschaft A den Ball.

Spielablauf:

Die Ballbesitzer sichern den Ball gegen die zunächst teilaktiven Gegenspieler. Nach Aufruf einer Nummer durch den Trainer startet das betreffende Spielerpaar sofort mit einem 1 gegen 1. Der Ballbesitzer kann als Angreifer gegen seinen nun konsequent attackierenden Gegenspieler bei beiden Toren Treffer erzielen. Nach einer Balleroberung durch den Verteidiger ist die Aktion sofort beendet und der Trainer ruft die nächste Nummer auf.

Nach Ende der „1. Halbzeit“ (etwa nach 7 Minuten) wird als aktive Erholungsphase zunächst eine Torschußübung zwischengefügt, bevor dann beim 2. Durchgang die Spieler der anderen Mannschaft die Bälle bekommen. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer aufzuweisen?

Torschußübung

Übungsorganisation und -ablauf:

Die beiden Mannschaften stellen sich in den Hallenecken diagonal gegenüber auf. Jeder Spieler hat einen Ball. Die jeweiligen Gruppensterben passen dem Gegenüber gleichzeitig zu, wobei die Spieler der Mannschaft A einen Flugball und die Spieler der Mannschaft B einen Flachpaß spielen. Nach einer möglichst schnellen Ballkontrolle schließen die Spieler jeweils auf das gegenüberliegende Tor ab und tauschen danach die Ausgangspositionen.

Abschlußspiele (30 Minuten)

4 gegen 4

Spielablauf:

Der Trainer teilt die Spieler in 4 etwa gleichstarke 4er-Mannschaften auf, die folgende Turnierform austragen: Zunächst spielen im „Halbfinale“ die Mannschaften 1 und 2, sowie 3 und 4 auf die beiden Tore mit Torhütern gegeneinander. Die beiden Verlierer-Teams bestreiten dann das Spiel um den 3. Platz, bevor im Finale die beiden Sieger-Teams aufeinandertreffen.

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

Organisationsmappen · Karteikarten · Vereinsdrucksachen · Stempel

Preis-Sensation zu Weihnachten

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
KLAUS DOLD
Mühlsbach 5 · 7619 Steinach
Telefon 07832/1654

Die besondere Geschenkidee!

- 1 KD-Sportorga Kunstleder kompl. mit Inhalt
- DM 135,- in den Farben bordeaux grau
- 1 KD-Sportmanager Echt Leder kompl. mit Inhalt
- DM 105,- in den Farben bordeaux natur
- + DM 6,- Versandk. **Beides zusammen nur DM 210,-**

● bereits Kunde ja nein Unterschrift: _____

● Ausfüllen, ausschneiden auf Postkarte kleben und einsenden. (Absender nicht vergessen!)

Visitenkarten · Mineralgetränke · Briefbogen · Trainingsteilnehmerlisten

15 JAHRE PHILIPPKA - VERLAG

Jawohl, 1992 sind wir 15 Jahre alt geworden. Davon viel Aufhebens zu machen, liegt uns fern. Totschweigen wollen wir diesen recht runden Geburtstag aber auch nicht - die goldene Mitte zwischen beiden Alternativen ist dieses Preisrätsel. Alle unsere Leser, Kunden und Freunde sind herzlich eingeladen, ihre grauen Zellen ein wenig zu strapazieren. Olaf Krohn, ehemaliger dvz-Chefredakteur, hat aus einigen pfeffigen Fragen eine denksportliche Herausforderung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad gebastelt. Bleistift zur Hand?

....und das können Sie gewinnen:

- 1.Preis:** Flugreise an die Algarve, Portugal, für 2 Personen, 1 Woche im 4-Sterne-Hotel, Doppelzimmer mit Halbpension. Nutzung der vielfältigen Sporteinrichtungen gegen geringen Aufpreis möglich, u.a. Tennis, Leichtathletik, Fußball, Fitness
- 2.Preis:** Sportwoche in Marina di Pietrasanta / Toskana für 2 Personen (ohne Anreise), 3-Sterne-Hotel, Doppelzimmer mit Halbpension. Nutzung der vielfältigen Sporteinrichtungen gegen geringen Aufpreis möglich, u.a. Tennis, Leichtathletik, Volleyball
- 3.Preis:** Heißluftballon-Fahrt über dem Münsterland mit Sektaufe
- 4.Preis:** hummel-Trainingsanzug "Toronto" und ein Paar hummel-"INDOOR - PRO"- Schuhe
- 5.Preis:** Elektronischer Zeitplaner "DIGIDIC" mit Adress- und Übersetzungsprogramm (Englisch; austauschbare ROM-Übersetzungskarte) sowie integriertem 12-Ziffern-Tischrechner
- 6.Preis:** 2 Eintrittskarten für eine internationale Sportveranstaltung, z.B. Leichtathletik oder Tennis
- 7.Preis:** Uher Digital MCF-Anrufbeantworter mit Fernabfrage (postzugelassen)
- 8.Preis:** Mini-Trampolin, TÜV / GS geprüft, 92cm Durchmesser
- 9.Preis:** hummel-Jogginganzug "Laredo / Galveston"
- 10.-12.Preis:** Jahresabonnement einer Sportzeitschrift nach Wahl aus dem Philippka-Verlag oder ein Gutschein im Wert von 50,-DM für Sportfachliteratur aus dem Philippka-Sportbuchversand
- 13.-15.Preis:** Fitness-Tasche mit sieben Kleingeräten



Den Lösungssatz schreiben Sie bitte auf eine Postkarte und schicken diese bis zum **15. Januar 1993** (Datum des Poststempels) an: **Philippka-Verlag, Jubiläums-Preisrätsel, Postfach 6540, D - 4400 Münster. Absender nicht vergessen!** Wenn Sie Lust haben, uns zusätzlich in möglichst nur **einem** Satz Ihr Werturteil über unsere Arbeit zu übermitteln, freuen wir uns; dieser Zusatz hat keinerlei Einfluß auf Ihre Gewinnchance. Die Lösung und die Gewinner des Preisausschreibens (sie werden unter den richtigen Einsendungen unter Ausschluß des Rechtsweges ausgelost) werden in einer der Frühjahrs-Ausgaben veröffentlicht.

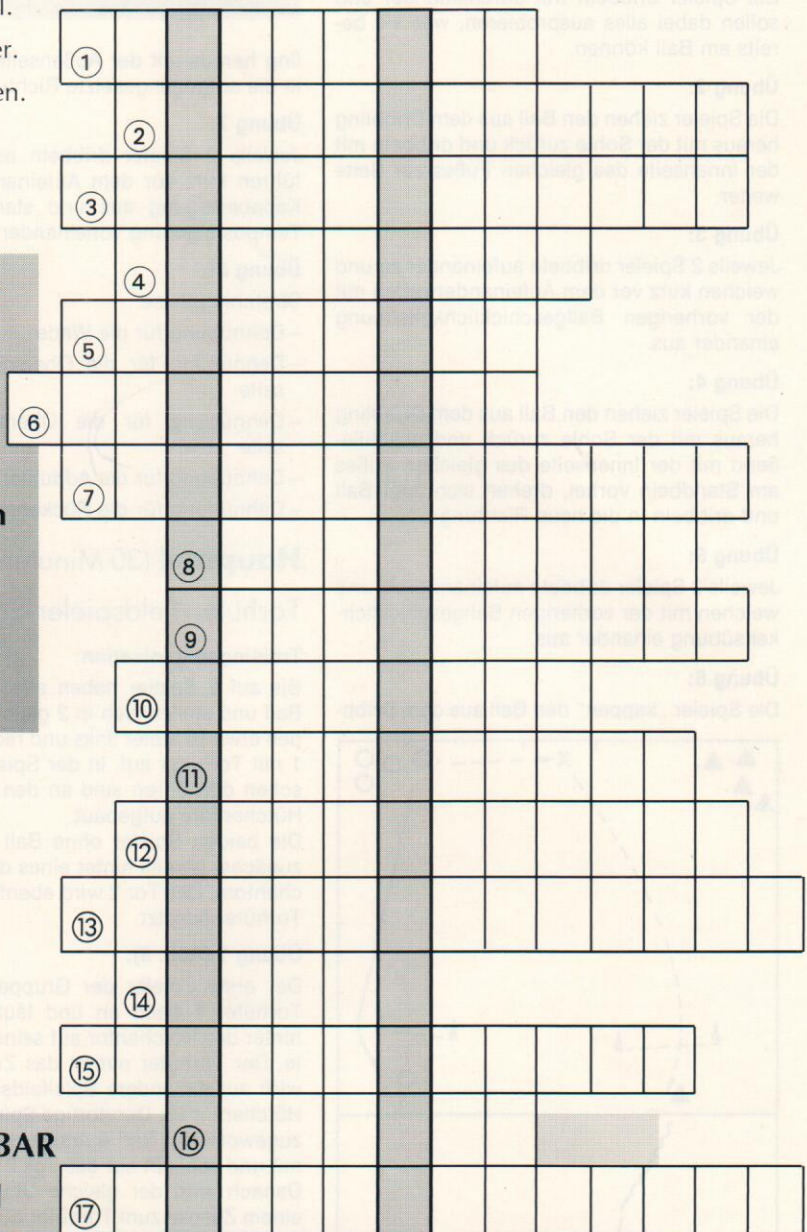
Jubiläums Preisrätsel

- 1 Der "Ball" für dieses Rückschlagspiel ist alles andere als rund.
- 2 Dreht sich rasant auf einem Bein, ohne auf die B - Note zu achten.
- 3 Zeigte den Afrikanern in Barcelona, was eine schwäbische Lunge ist (Vor- und Nachname)?
- 4 Ein Doping-Skandal brachte ihm in Seoul nachträglich die Goldmedaille (Vor- und Nachname).
- 5 Besonders Marathonläufer und 1500- Meter-Krauler müssen sie haben.
- 6 Unter Amateuren offiziell verpönter Begriff.
- 7 Ist dem Trainer beim Match oft am nächsten, fühlt sich von ihm aber oft verkannt.
- 8 Gesellschaftliches Ereignis im weißen Sport, könnte man sagen.
- 9 Freischwebende Partnerübung beim Volleyball.
- 10 Gelangt dreieckig ans Ziel, mehr kreuz als quer.
- 11 Geht nach einem großen Sieg traditionell baden.
- 12 Für Männer gibt es daran nichts zu gewinnen.
- 13 Lachender Dritter freut sich darüber.

...und so wird es gemacht:

Finden Sie für die 17 Umschreibungen Begriffe, die sich aus den untenstehenden Silben zusammensetzen lassen. Der Lösungssatz ergibt sich, wenn man die Buchstaben in den beiden grauen Reihen von oben nach unten liest. Eine kleine Hilfe: Gesucht wird ein geflügeltes Wort aus der Welt des Sports - gemeinerweise geringfügig abgewandelt.

- 14 Blonde Prominenz, die in Barcelona laufend durch Abwesenheit glänzte (Nachname).
- 15 Eisernes Handwerk, gewöhnlich mit hochrotem Kopf praktiziert.
- 16 "Notbremse" für manche Trainer, bevor das Spiel den Bach runtergeht.
- 17 Beendete Deutschlands Tristesse als Golf-Entwicklungsland (Vor- und Zuname).



AUS - BAD - BALL BAR
- BAU - BE - BEN
BERN - BLOCK- BOOT

BRON - CARL - DAIL - DI - DIE - DIS - DOP - ER - ER - FEN
FER - GE - GEL - GER - HARD - HE - KRAB - KON - KUS
LAN - LE - LE - LER - MANN - MANN - ME - MIE - MIN - NIS
ON - PEL - PRÄ - REN - SATZ - SE - SIEG - SPIE - STEU - STU
TEN - TER - TI - TON - WER - WICHT - WIS - ZE -ZEIT

Hallentrainingseinheit 3

Aufwärmen (25 Minuten)

Ballgeschicklichkeitsübungen

Trainingsorganisation:

Die Spieler verteilen sich mit jeweils einem Ball in der ganzen Halle und absolvieren verschiedene Geschicklichkeitsübungen mit dem Ball, die der Trainer vormacht.

Übung 1:

Die Spieler dribbeln frei durcheinander und sollen dabei alles ausprobieren, was sie bereits am Ball können.

Übung 2:

Die Spieler ziehen den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle zurück und dribbeln mit der Innenseite des gleichen Fußes zur Seite weiter.

Übung 3:

Jeweils 2 Spieler dribbeln aufeinander zu und weichen kurz vor dem Aufeinandertreffen mit der vorherigen Ballgeschicklichkeitsübung einander aus.

Übung 4:

Die Spieler ziehen den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle zurück und anschließend mit der Innenseite des gleichen Fußes am Standbein vorbei, drehen sich zum Ball und dribbeln in die neue Richtung weiter.

Übung 5:

Jeweils 2 Spieler dribbeln aufeinander zu und weichen mit der vorherigen Ballgeschicklichkeitsübung einander aus.

Übung 6:

Die Spieler „kappen“ den Ball aus dem Drib-



ling heraus mit der Außenseite und dribbeln in die entgegengesetzte Richtung weiter.

Übung 7:

Jeweils 2 Spieler dribbeln aufeinander zu, führen kurz vor dem Aufeinandertreffen die Kappbewegung aus und starten mit einer Temposteigerung voneinander weg.

Übung 8:

Stretchingphase

- Dehnübung für die Wade
- Dehnübung für die Oberschenkel-Vorderseite
- Dehnübung für die Oberschenkel-Rückseite
- Dehnübung für die Adduktoren
- Dehnübung für die Rückenmuskulatur

Hauptteil (30 Minuten)

Torhüter-Feldspieler-Schulung I

Trainingsorganisation:

Bis auf 2 Spieler haben alle anderen einen Ball und stellen sich in 2 gleichgroßen Gruppen etwa 10 Meter links und rechts neben Tor 1 mit Torhüter auf. In der Spielfeldmitte zwischen den Toren sind an den Seitenlinien 2 Hütchentore aufgebaut.

Die beiden Spieler ohne Ball begeben sich zunächst jeweils hinter eines der beiden Hütchentore. Das Tor 2 wird ebenfalls von einem Torhüter besetzt.

Übung 1 (Abb. 5):

Der erste Spieler der Gruppe A spielt den Torhüter 1 flach an und läuft dann sofort hinter das Hütchentor auf seiner Spielfeldseite. Der Torhüter nimmt das Zuspiel auf und wirft auf die andere Spielfeldseite durch das Hütchentor ab. Der dortige Spieler nimmt den zugeworfenen Ball schnell und sicher an und mit und schließt auf das Tor 2 ab. Danach wird der gleiche Übungsablauf mit einem Zuspiel zum Torhüter durch den ersten Spieler der Gruppe B neu gestartet.

Übung 2:

Gleicher Übungsablauf, aber die Torhüter werden mit einem Dropkick aus der Hand möglichst genau in die Arme angespielt.

Übung 3:

Gleicher Übungsablauf, aber die Torhüter werden mit einem Spannstoß aus der Hand hoch angespielt.

Torhüter-Feldspieler-Schulung II

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden nun in 2 Mannschaften unterteilt, wobei jeweils ein Spieler des Teams A gegen einen Spieler des Teams B antritt. Die gegnerischen 2er-Gruppen haben jeweils einen Ball und stellen sich gleichmäßig verteilt rechts und links neben Tor 1 auf. Nur die Spieler einer 2er-Gruppe begeben sich zunächst ohne Ball jeweils hinter eines der Hütchentore.

Übung 1 (Abb. 6):

Ein Spieler der ersten 2er-Gruppe neben dem Tor spielt den Torhüter mit einem Spannstoß aus der Hand hoch an. Danach begeben sich beide Spieler jeweils hinter eines der Hütchentore. Der Torhüter fängt das Zuspiel und wirft durch eines der beiden Hütchentore ab. Es schließt sich direkt ein 1 gegen 1 der beiden Spieler hinter den Hütchentoren bis zum Torabschluss bei Tor 2 an.

Übung 2:

Gleicher Übungsablauf, aber der Torhüter wirft im regelmäßigen Wechsel durch das linke bzw. rechte Hütchentor ab. Die Spieler welcher Mannschaft haben als erstes 10 Treffer erzielt?

Abschlussspiele (30 Minuten)

4 gegen 4

Spielablauf:

4 möglichst gleichstarke 4er-Mannschaften tragen im 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern ein Turnier „Jeder gegen jeden“ aus (Spielzeit jeweils 5 Minuten).

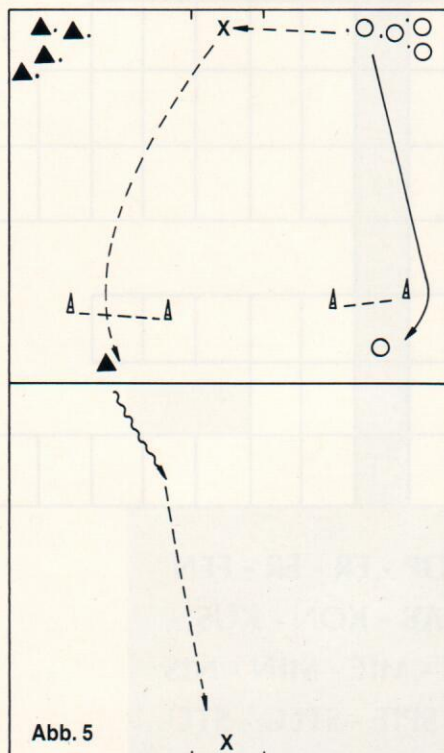


Abb. 5

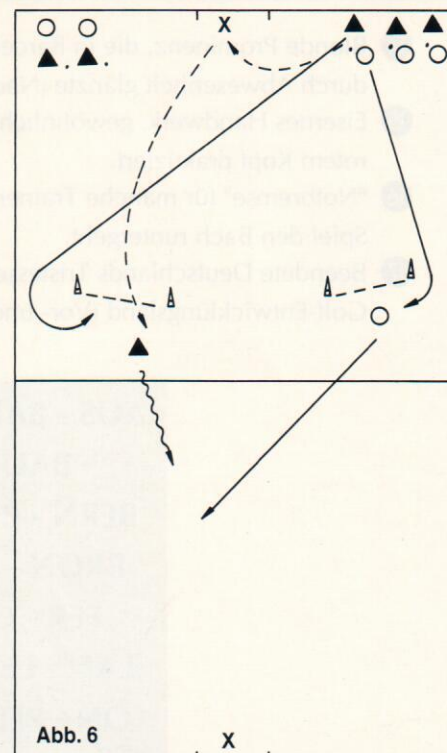


Abb. 6

Hallentrainingseinheit 4

Aufwärmen (25 Minuten)

Ballschule

Trainingsorganisation:

Die Spieler haben alle einen Ball und absolvieren in der ganzen Halle verschiedene balltechnische Aufgaben.

Übung 1:

Die Spieler dribbeln in der ganzen Halle frei durcheinander, wobei sie alle bereits beherrschten Ballgeschicklichkeitsübungen und Täuschungen einflechten sollen.

Übung 2:

Die Spieler dribbeln nur noch mit dem schwachen Fuß.

Übung 3:

Die Spieler lassen den Ball in der leichten Vorwärtsbewegung zwischen den Innenseiten „tänzeln“.

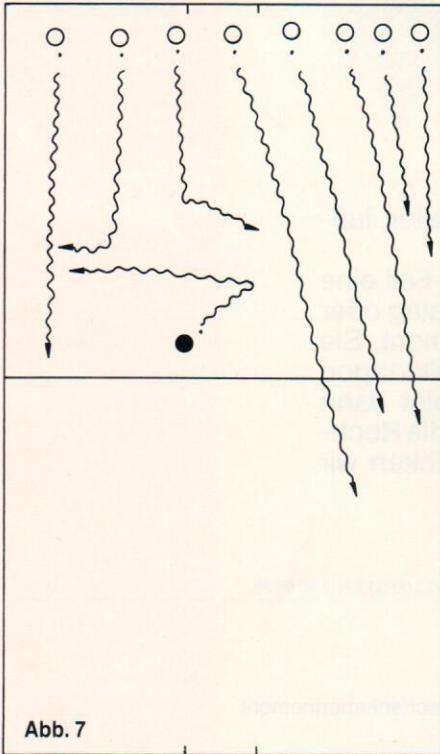


Abb. 7

Übung 4:

Stretchingphase

Die Spieler absolvieren einige Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen (Oberschenkelvorder- und -rückseite, Wade, Aduktoren).

Übung 5 (Abb. 7):

Fangspiel I

Bis auf einen Fänger mit Ball in der Hallenmitte stellen sich alle anderen Spieler ebenfalls mit Ball an einer Hallenstirnseite nebeneinander auf.

Auf Zeichen des Trainers versuchen die Spieler, im Dribbling die andere Hallenstirnseite zu erreichen. Wer dabei vom Fänger abgeschlagen wird, tauscht mit diesem sofort die Aufgabe und Position.

Übung 6:

Fangspiel II

Abgeschlagene Spieler werden jeweils zusätzliche Fänger, so daß die Fänger-Gruppe von Durchgang zu Durchgang größer wird. Welcher Spieler bleibt zuletzt übrig?

Übung 7:

Fangspiel III

Die Spieler stellen sich nun zu Übungsbeginn gleichmäßig verteilt an beiden Hallenstirnseiten auf und starten auf ein Trainer-Kommando gleichzeitig zu der jeweils gegenüberliegenden Randzone. 2 bis 3 Fänger versuchen, diese Durchbrüche zu verhindern.

Hauptteil (30 Minuten)

Zonenspiel

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden in 3 etwa gleichstarke 5er-Mannschaften unterteilt. Jeweils 2 Teams treten zu einer Spielform auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander an, die Spieler der dritten 5er-Gruppe haben alle einen Ball und jonglieren an einer Hallenseite nach verschiedenen Vorgaben.

Nach jeweils 5 Minuten wechselt sich eine 5er-Mannschaft aus dem Spielfeld mit der Jonglier-Gruppe ab (2 Durchgänge).

Auf der Mittellinie sind 3 kleine Hütchentore nebeneinander aufgebaut. Die beiden 5er-Mannschaften teilen sich intern jeweils zum 3

gegen 3 in der Spielfeldhälfte vor Tor A und zum 2 gegen 2 vor Tor B auf, wobei jeweils die Verteidiger aus der einen mit den Angreifern aus der anderen Hälfte zusammenspielen. Die einzelnen Mannschaftsgruppen dürfen die zugewiesene Spielfeldhälfte nicht verlassen.

Spielablauf (Abb. 8):

Das Spiel beginnt mit einem 3 gegen 3 auf das Tor A. Beim einem Treffer wirft der Torhüter auf den hintersten Spieler der gleichen Mannschaft zum erneuten Angriffsaufbau auf das gleiche Tor ab.

Bei einer Balleroberung startet die verteidigende Gruppe einen Konter und versucht, durch eines der 3 kleinen Hütchentore einen Mitspieler in der anderen Hälfte anzuspielen, die dann im 2 gegen 2 auf das andere Tor angreifen.

Abschlußspiele (25 Minuten)

5 gegen 5

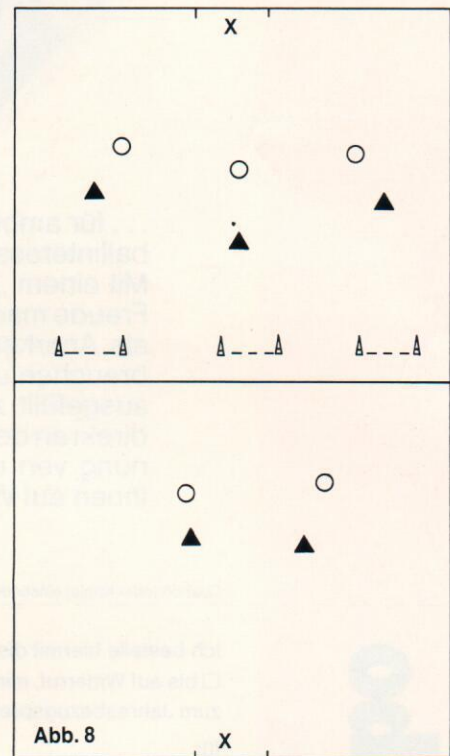


Abb. 8

Anschrift des Autors:

Alter Lingener Damm 7, 4440 Rheine

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

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 12a/92 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

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

Die Geschenkidee...



... für ambitionierte Trainer, engagierte Übungsleiter, fußballinteressierte Sportlehrer!
 Mit einem „ft“-Abonnement werden Sie in jedem Fall eine Freude machen: ob zu Weihnachten, zum Geburtstag oder als Anerkennung z. B. für langjähriges Engagement. Sie brauchen uns nur den unten vorbereiteten Bestellcoupon ausgefüllt zurückzuschicken. Die Lieferung erfolgt dann direkt an den Beschenkten. Sie erhalten lediglich die Rechnung von uns. Einen Geschenk-Gutschein schicken wir Ihnen auf Wunsch gern.

Coupon (oder Kopie) einsenden an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, Tel. 02 51/23 00 50, Fax 2 30 05 99.

Geschenk-Abo

Ich bestelle hiermit die Zeitschrift „fußballtraining“ ab Heft 1/93

bis auf Widerruf, mind. 1 Jahr für ein Jahr (befristet)

zum Jahresbezugspreis von derzeit DM 64,80 (Ausland DM 69,60) als Geschenkabonnement

für

Name des Beschenkten

Straße

PLZ / Ort

- Die letzte Ausgabe des Jahrgangs 1992 wird vorab gratis geliefert, und zwar

- an die Adresse des Beschenkten
- an meine Adresse

- Den Beschenkten

- informiere ich per Geschenk-Gutschein, den Sie mir zusenden
- informieren Sie bitte direkt
- Ich bitte um _____ weitere Geschenk-Gutscheine

Besteller:

Name

Straße

PLZ / Ort

- Gewünschte Zahlungsweise:

- Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem / vom*

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

- Verrechnungsscheck anbei
- Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt

Datum

Unterschrift

Hinweis an den Verlag:

Ich weiß, daß ich diese Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postf. 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies mit meiner 2. Unterschrift. Eine Kopie der Bestellkarte habe ich zu meinen Unterlagen genommen.

2. Unterschrift des Bestellers