

fußball training

2

10. Jahrgang · Februar 1992
DM 5,50
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



RÜCKRUNDENSTART:

**PLANUNGS-
HILFEN**

Liebe Leser,

die Bundesliga startet durch zum Endspurt um die Meisterschaft. Die Zeit der Hallenturniere, Vorbereitungsspiele und Trainingslager ist vorbei. Das Hallen-Masters in München konnte (und sollte auch nur) nichts weiter als ein Appetit-Anreger für die letzten 16 spannungverheißenden Spieltage der Bundesliga-Saison 1991/92 sein.

Die relativ lange Winterpause ermöglichte eine ausreichende Urlaubs- und Regenerationsphase für die Spieler nach der strapaziösen Hinrunde, bevor dann eine gründliche Rückrunden-Vorbereitung mit umfangreichen Testspielprogrammen und teilweise sogar 2 Trainingslagern folgte.

Es sind also alle Grundlagen geschaffen, auf einer neuen konditionellen Basis und mit zurückgewonnener Spielfreude aus der Winterpause starten zu können. Das Rennen um die Meistertrophäe und der Wettlauf um die UEFA-Cup-Qualifikation werden deshalb hoffentlich nicht nur äußerst spannend verlaufen, sondern auch durch ein mutiges, attraktives Spiel aller beteiligten Teams geprägt sein.

Anfangselan und Spielqualität, die zu Saisonbeginn gezeigt wurden, sind der Maßstab für die Restsaison.

Aber auch das Bundesliga-Unterhaus verspricht viel Spannung: Eine Saisonunterbrechung so lang wie noch nie ist totales Neuland für Spieler und Trainer. Hier das richtige Vorbereitungskonzept zu finden, ist eine Wissenschaft für sich. Welcher Trainer leistet die

beste Pionierarbeit und welche Mannschaft kommt am erfolgreichsten aus den Startlöchern? Eine lange Anlaufzeit kann sich bei den wenigen noch auszutragenden Spieltagen in der Auf- bzw. Abstiegsrunde kein Team leisten.

Freuen wir uns also, liebe Leser, auf das Ende der fußballlosen Zeit und eine spannungsgeladene Rückrunde.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



In dieser Ausgabe

Trainingslehre

Frank Engel

Der Profifußball bleibt immer im Blick!

Das Winter-Vorbereitungsprogramm des Amateur-Oberligisten FC Sachsen Leipzig

3

Jugendtraining/Leistungstraining

Norbert Vieth

Winterpause – im höchsten Jugendbereich (fast) ein Fremdwort

(1. Teil)

9

Jugendtraining/Grundlagentraining

Hermann Bomers

Hallentraining – bewegungsintensiv, praktikabel und spielorientiert

23

BDFL-News

31

Jugendtraining/Leistungstraining

Ralf Peter

B-Jugend: das zweite „goldene Lernalter“

Exemplarische Trainingseinheiten für 14- bis 16jährige (2. Teil)

32

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 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,50 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

Der Körper zwischen Ball und Gegner: Dirk Eitzert (VfL Bochum) überzeugte in der Hallensaison.

Frank Engel

Der Profifußball bleibt immer im Blick!

Das Winter-Vorbereitungsprogramm des Amateuroberligisten FC Sachsen Leipzig

Vorbemerkungen

Der FC Sachsen Leipzig gehört zu den traditionsreichen Vereinen der neuen Bundesländer. Als 1990 fusionierter Verein zwischen der BSG Chemie Leipzig und FSV Chemie Böhlen spielte der FC Sachsen Leipzig 1990/91 in der Oberliga Nordost um einen Platz in der 2. Bundesliga, scheiterte jedoch in der Relegationsrunde. Fußball in Leipzig-Leutsch heißt Fußballtradition. Immerhin war der Vorgänger des FC Sachsen, die BSG Chemie Leipzig, 1951/52 und 1963/64 Meister der ehemaligen DDR sowie 1966 DDR-Pokalsieger.

Diese Traditionen verpflichten und Präsidium, Trainer und Spieler wissen, daß sie gegenüber den treuen Fans des Vereins in der Pflicht stehen, den FC Sachsen Leipzig nicht in der Anonymität der Amateuroberliga verschwinden zu lassen. In der Gunst des Leipziger Fußball-Publikums steht der FC Sachsen über dem Zweitligisten VfB Leipzig. So liegen die Zuschauerzahlen bei den Amateuroberligaspielen des FC Sachsen wesentlich über denen bei den Zweitligaspielen des VfB Leipzig.

Der FC Sachsen betrachtet es als sein Ziel, seinen vielen Anhängern einen publikumswirksamen, attraktiven und begeisternden Fußball im Spitzenbereich der Amateuroberliga zu bieten und in naher Zukunft den Aufstieg in den professionellen Fußball anzustreben. Trotz aller wirtschaftlichen Probleme, vor denen der FC Sachsen wie fast alle „Ostvereine“ steht, gilt es, das sportliche Anspruchsniveau am Profifußball zu orientieren und den Abstand zum Profibereich nicht zu vergrößern.

Dazu gibt es klare Konzepte, die die wirtschaftliche und sportliche Konsolidierung des Vereins sichern sollen.

Zur aktuellen Mannschaftssituation

Mit dem Scheitern in den Relegationsspielen zur 2. Bundesliga mußte sich der Verein auf die Amateuroberliga-Saison vorbereiten. Durch die große Enttäuschung, die durch die hohe Erwartungshaltung hinsichtlich einer erfolgreichen Qualifikation für den bezahlten Fußball entstanden war und durch die relativ neuen Umfeldfaktoren für die Spieler (echter Amateurstatus mit verändertem zeitlichem



Foto: Horstmüller

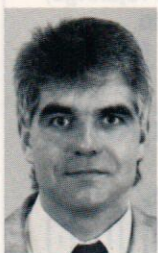
Bezugsfeld Beruf – Sport – Familie) waren eine Reihe von Problemen aufgekommen, die eine lange Anpassungszeit benötigten. Die Spieler müssen den unvermindert hohen sportlichen Leistungsdruck und die umfangreichen Leistungsanforderungen mit zusätzlichen Belastungen in Familie und Beruf in Einklang bringen. Hinzu kam eine äußerst knappe 14tägige Sommerpause.

In dieser kurzen Zeit war nach der abgelaufenen strapaziösen Saison und mit dem Mißerfolgserlebnis der Relegationsrunde im Rücken nur eine unvollständige psychische und physische Regeneration möglich.

Folgende weitere Faktoren führten letztlich zu einer instabilen Mannschaftsleistung und zu einem nicht befriedigenden Abschneiden in der Hinrunde:

- 10 Spieler des 22er-Aufgebots verließen den Verein aus unterschiedlichen Gründen nach der vergangenen Saison. Neuverpflichtungen erfolgten nicht wie erhofft. 6 Spieler aus dem eigenen Nachwuchs rückten nach, so daß eine mannschaftliche Neuformierung notwendig wurde.
- Durch Verletzungsausfälle (teilweise 5 Stammspieler) waren kaum Aufstellungs-

Viele Traditionsvereine der ehemaligen DDR hat die Wiedervereinigung der beiden deutschen Fußball-Verbände und die Neustrukturierung der Profiligen quasi verschlungen. Traditionsclubs wie der 1. FC Magdeburg oder eben auch der FC Sachsen Leipzig haben sich inzwischen auf einen unterschiedlich langen „Marsch durch die Amateur-Oberliga“ eingerichtet. Dabei verfügen sie mittlerweile über entsprechende wirtschaftliche und sportliche Konzepte, um trotz vielfältiger Probleme möglichst schnell den Sprung zurück in den Profifußball zu schaffen.



Frank Engel war von 1977 bis 1988 Verbandstrainer im DFV und von Januar bis Juni 1989 Assistentstrainer der DDR-Nationalmannschaft. Seit Dezember 1990 ist der Diplomsportlehrer und Fußball-Lehrer Cheftrainer beim FC Sachsen Leipzig.

alternativen gegeben und die jungen Spieler konnten nicht schrittweise in die Mannschaft integriert werden, sondern mußten trotz verständlicher Leistungsschwankungen fast ständig spielen.

- Gelegentliche Einstellungsprobleme (nach dem Motto „Für die Amateuroberliga wird es schon reichen“) besonders in der Anfangsphase der Meisterschaft (bedingt auch durch die mangelnde Konkurrenz um die Stammplätze) führten zu ungenügender Spielkonsequenz und damit zu unnötigen Punkteinbußen gegen vermeintlich schwächere Gegner trotz Feld- und Chancenvorteilen.

- Die mannschaftliche Altersstruktur ist korrekturbedürftig, da Spieler im „besten Fußballalter“ unterrepräsentiert sind:

älter als 30 Jahre:
5 Spieler

bestes Fußballalter 24 bis 30 Jahre:
1 Spieler

23 Jahre und jünger:
10 Spieler.

Die Mannschaft spielte vor allem in der Anfangsphase der Meisterschaftsrunde mit zu großen Leistungsschwankungen. Insbesondere zwischen Heim- und Auswärtsleistungen bestanden deutliche Unterschiede, ließ sich die Mannschaft auf Gegners Platz noch zu oft von der Linie abbringen, standen Spielaufwand und Resultat im Widerspruch.

Mit 39:19 Toren und 26:14 Punkten nimmt der FC Sachsen bei noch 14 ausstehenden Meisterschaftsspielen gegenwärtig den 4. Tabellenplatz ein. Weniger der Tabellenplatz als vielmehr der deutliche Punkterückstand auf die führenden Mannschaften Zwickau, Aue (8 Punkte) und Bischofswerda (5 Punkte) sind enttäuschend.

In der Rückrunde kommt es darauf an, eine deutliche Leistungssteigerung zu erzielen und insbesondere die mannschaftliche Spielleistung zu stabilisieren. Der Kampf um den Anschluß zur Tabellenspitze soll bereits einen Vorlauf auf die langfristige Vorbereitung der Spielsaison 1992/93 schaffen.

Prämisse n der Rückrundenvorbereitung und zeitlicher Verlauf

Bedingt durch die kurze Sommerpause wurde den Spielern eine Winterpause von dreieinhalb Wochen eingeräumt mit der Beauftragung zum selbständigen Fitneßtraining.

Die Entscheidung für eine kostensparende Minimalvariante der Vorbereitung vor Ort ohne Trainingslager ist durch die wirtschaftliche Situation des Clubs und die ungünstige Tabellensituation nur zu verständlich. In der ersten Phase der Rückrundenvorbereitung konnte durch eine halbtägige Arbeitsbefreiung an zwei Wochentagen ein zweimaliges Training absolviert werden.

Die Kontrolle des Fitneßzustands und Ableitung von Schritten zur Trainingssteuerung durch einfache Leistungsüberprüfungen, Gewichtskontrollen und Pulsmessungen sind selbstverständlich. Auf aufwendige sportmedizinische leistungsdiagnostische Überprüfungen mit Laktatwertbestimmung etc. wird verzichtet.

Die individuelle Trainingssteuerung erfolgt unter Berücksichtigung des bisherigen Kenntnisstands der individuellen Leistungsvoraussetzungen der Spieler und aus den subjektiven Trainingsbeobachtungen.

Auch in der Vorbereitung gilt das Prinzip, alles was machbar ist mit dem Ball zu trainieren und soweit wie möglich die konditionelle Schulung mit technisch-taktischen Anforderungen zu verbinden.

Die Trainingsarbeit ohne Ball mit Trainingsformen wie lockere Ausdauer- und Kompensationsläufe, Wende- und Berganläufe oder Kraftkreise wird auf das Notwendigste beschränkt. Gymnastische Formen zur Dehnung, Kräftigung bzw. Entspannung gehören jedoch zu jeder Trainingseinheit.

Der eingeschränkte zeitliche Umfang im Amateurbereich erfordert ein generell komplexes methodisches Vorgehen mit einer klaren Orientierung auf ein freudbetontes, spielorientiertes Training.

In Mannschaftsbesprechungen wird die Mannschaft in die Vorbereitungsabschnitte eingewiesen und mit der präzisierten Spielkonzeption vertraut gemacht.



Die „Coerver-Methode“

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

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

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

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

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

VIDEO 1-4 DM 239,-

philippka

Abschnitte der Rückrundenvorbereitung des FC Sachsen Leipzig

Abschnitt	Zeitraum	Ziel	Hauptinhalte/Methoden
1	19. 12. 1991 bis 9. 1. 1992	Regeneration – aktive Erholung des allgemeinen Fitnesszustandes	<input type="checkbox"/> selbständiges Arbeiten im Heimtraining <input type="checkbox"/> 3× wöchentlich lockere Ausdauerläufe (5–7 km) und Gymnastik <input type="checkbox"/> allgemeines Training: Tennis Schwimmen Skilaufen
2	10. 1. 1992 bis 22. 1. 1992	Konditionelle Grundlagenschulung, Schaffung der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen (Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer)	<input type="checkbox"/> überwiegend extensives Training (Intervall-, Dauerleistungsmethode) in der 1. Woche mit einem hohen Anteil allgemeiner Trainingsformen. Erhöhung des Anteils der speziellen Formen bei deutlicher Intensitätssteigerung und entsprechender Umfangsreduzierung in 2. Woche. – Ausdauer-, Wende-, Berganläufe – Kraftkreise – Druckformen mit Ball – Spielformen Wettkämpfe: 12. 1. 1992 Hallenturnier in Dessau 18. 1. 1992 Testspiel bei TuS Esens
3	23. 1. 1992 bis 2. 2. 1992	Intensive technisch-taktische Vorbereitung bei individueller Weiterführung der konditionellen Grundlagenschulung	<input type="checkbox"/> positionsspezifisches Training <input type="checkbox"/> Druckformen mit Ball <input type="checkbox"/> Spielformen <input type="checkbox"/> individuell akzentuiertes Athletiktraining Wettkämpfe: 25. 1. 1992 Testspiel beim Dresdner SC 1. 2. 1992 Testspiel beim FC Adler Weidhausen
4	3. 2. 1992 bis 16. 2. 1992	Stabilisierung der mannschaftlichen Harmonie und Einspielen der Stammformation	<input type="checkbox"/> spielgemäßes Formationstraining <input type="checkbox"/> Schulung von Standardsituationen <input type="checkbox"/> Spielformen <input type="checkbox"/> Übergang zum schnelligkeits- und spielorientierten Training Wettkämpfe: 8. 2. 1992 Testspiel beim FC Berlin 12. 2. 1992 Testspiel gegen FC RW Erfurt 15. 2. 1992 Landespokalspiel gegen FC Markkleeberg
5	ab 17. 2. 1992	Sicherung einer optimalen individuellen und kollektiven Spielfitness (Schaffung einer optimistischen Atmosphäre zum erfolgreichen Meisterschaftsauftritt)	Übergang zum Wochentrainingsrhythmus der Meisterschaftsrunde Wettkampf: 22. 2. 1992 Meisterschaftsspiel gegen FSV Hoyerswerda

Tab. 1

Anzeige




Nur wir haben
einen Exklusiv-Vertrag
mit dem UD Tossa und der Ajuntamente Tossa de Mar

**für Internationale Fußball-Turniere
in Tossa de Mar**

ab E-Jugend bis Senioren männlich/weiblich
ab DM 280,- (Ostern)
1 Woche Vollpension, 2-3-Sterne-Hotels, Turnier etc.

Weitere Sportveranstaltungen über Ostern, Himmelfahrt, Pfingsten, Sommer- und Herbstferien in Berlin, Ostsee-Karby, Ungarn, Italien und Spanien in Tossa sowie in Denia/Costa Blanca.

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






Fußballturniere – Vereinsreisen – Trainingslager

z. B.: Tossa de Mar, 1 Woche VP, Turnier, 2-3* Hotel
ab DM 295,-

INFO zum Nulltarif
0130-3930



Am Johanneskreuz 2-4
5300 Bonn 1

Hauptelemente	Trainingsumfang	Fachtheorie	Wettspiel	Testspiel	Technik	Taktik	Standard der Regel	Standard des Spiels	Athletik	Wiederherstell.	Allgem. Training	Geplanter Belastungsverlauf						
Woche ges (in Stunden)	12,25	1,5		2	1,75	2,75		1	2,5	1,25	1	Trainingseinheiten: 9 Bel.: 1/2:2 3:3 4/5:4 6: -						
Montag	100	45			15	55			30			Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Dienstag	165				30				90	30	15							
Mittwoch	150				30	60			30		30							6
Donnerstag	80				15	25		40										5
Freitag	75	45			15	25		15			15							4
Samstag	120			120														3
Sonntag (in Minuten)	45									45								2
Trainings-Schwerpunkte	Schaffung der speziellen Leistungsvoraussetzungen / Beginn der technisch-taktischen Vorbereitung																	
Individuelles Training	Individuell akzentuiertes Athletiktraining																	

	1. Trainingseinheit	Bel.	2. Trainingseinheit	Bel.	Theorie/ Besprech	Therapie	Sondertraining Verletzte
Mo	15' paarweises Aufwärmen mit Ball 15' Spielform zur Rhythmusschulung 60' Stationsbetrieb mit drei 6er-Gruppen 10' Auslaufen	100'/ 4 - 5			Spiel- konzeption (Defensive)	Wiegen Sauna Massage	
Di	Fitness-Studio 20' Aufwärmen in Gruppen 30' Kraftkreis: 2 Umläufe à 12 Stationen 30' Konditionsgymnastik 10' Ausdehnen	90'/ 4	25' lockerer Ausdauerlauf (5 km) 15' Dehnungsgymnastik 30' Fußballtennis 5' Auslaufen	75'/ 2 - 3		E-Becken Massage	
Mi	15' Individuelles Aufwärmen 10' 6 gegen 3 in Varianten 60' Torespiel 8 gegen 8 mit spezieller Aufgabenstellung 5' Auslaufen	90'/ 4	15' Aufwärmen mit Ball 15' Individuelles Techniktraining 15' Dehnungsgymnastik 15' Basketball	60'/ 2		E-Becken Sauna	
Do	15' Individuelles Aufwärmen 40' Stationsbetrieb (2x 20') - positionsspezifische Übung - 4 gegen 4 Torwartspiel 20' Kopfballspiel	80'/ 3					
Fr	15' Einspielen in 3er-Gruppen 15' 5 gegen 2 im begrenzten Feld 20' Torschußformen mit kurzen Antritten 20' Torespiel (enger Raum, 2 Kontakte) 5' Auslaufen	75'/ 3			Spiel- konzeption (Offensive)	Massage	
Sa	Testspiel beim Dresdner SC	120'/ 5					
So	Individuelle Kompensation	45'/ 1 - 2					

Exemplarische Trainingseinheiten aus einem Rückrunden-Wochentrainingsplan

Montag (20.1.92) – 1. Trainingseinheit

Aufwärmen (15 Minuten)

Zusammenspiel in der 2er-Gruppe

Die Spieler bewegen sich paarweise mit jeweils einem Ball frei in einer Spielfeldhälfte und spielen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen ein:

- Freies Zusammenspiel
- Zusammenspiel mit verschiedenen Zuspielformen (Innen-/Außenseite, Spann, Begrenzung der Ballkontakte)
- Ballkontrolle jeweils mit einer Körpertäuschung/Richtungs- und Tempoänderung
- 1 Spieler agiert mit vielen Tempoaktionen am Ball (Finten/Richtungswechseln) bevor er zwischendurch seinen Partner anspielt. Dieser spielt immer direkt zurück. Aufgabenwechsel auf Zeichen des Trainers.
- Zusammenspiel mit weiten Flugbällen.

Hauptteil (75 Minuten)

Spielform zur Schulung des Ballhaltens und Rhythmuswechsels (Abb. 1)

2 Mannschaften spielen 8 gegen 8 in einem Zweidrittel-Spielfeld. Das eine 8er-Team spielt als Angriffsmannschaft auf das Normaltor mit Torwart. Das andere 8er-Team kontert als Abwehrmannschaft bei einem Ballgewinn in eine etwa 25 Meter breite Spielzone, die im Mittelfeldbereich markiert ist. Für jeweils 5 ununterbrochene Zuspiele in dieser Spielzone bekommt die Abwehrmannschaft 1 Punkt. Nach einem Tor erhält die Angriffsmannschaft jeweils den Ball vom Torwart zurückgespielt und kann einen erneuten Angriff von hinter der Mittellinie aus starten. Nach einem Ballverlust sollen die Angreifer möglichst schnell umschalten, die verteidigenden Spieler sofort und geschlossen attackieren und den Ball zurückgewinnen.

Hinweis zur Wochenplanungsübersicht auf Seite 6:

Einteilung der Belastungsstufen:

- 6 – Wettspiel
- 5 – sehr hoch
- 4 – hoch
- 3 – mittel
- 2 – gering
- 1 – sehr gering

Stationentraining

Die Spieler werden in drei 6er-Gruppen aufgeteilt, die im Wechsel hintereinander 3 Stationen mit verschiedenen technisch-taktischen bzw. konditionellen Schwerpunkten durchlaufen.

Die Übungszeit beträgt 20 Minuten je Station.

Station 1:

Torespiel auf Normaltore mit Torwarten

Die 6er-Gruppe teilt sich in zwei 3er-Mannschaften auf, die auf engem Raum (25 x 35 Meter) 3 gegen 3 auf 2 Tore mit Torwarten spielen.

Es werden 4 Durchgänge von je 4 Minuten Spieldauer absolviert, wobei jeweils eine Pause von 1 Minute zwischengeschaltet wird.

Für die einzelnen Spieldurchgänge werden verschiedene Aufgabenstellungen vorgegeben:

- Freies Spiel
- Spiel mit nur 2 erlaubten Ballkontakten
- Freies Spiel, Treffer können aber nur direkt erzielt werden
- 1 Spieler der 3er-Gruppe darf frei agieren, die beiden anderen Mitspieler müssen direkt zusammenspielen.

Station 2

4 gegen 2 in einem begrenzten Feld (15 x 15 Meter)

Station 3:

Differenzierte Laufarbeit

Die Spieler absolvieren je nach konditionellem Leistungsprofil eine von 2 unterschiedlichen Laufformen:

- Bergansprintserien
- Submaximale 200-Meter-Wendelläufe

Auslaufen (10 Minuten)

Mittwoch (22.1.92) – 2. Trainingseinheit

Aufwärmen (15 Minuten)

Individuelles Einlaufen

Die Spieler laufen sich 15 Minuten individuell mit verschiedenen Laufformen ein und absolvieren ein gezieltes Gymnastikprogramm.

Hauptteil (70 Minuten)

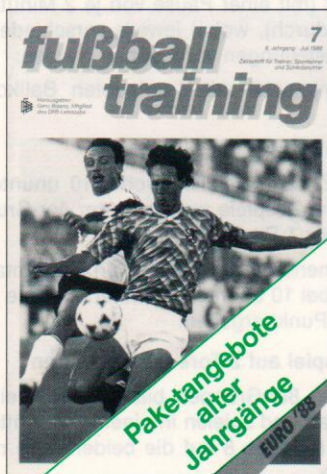
6 gegen 3 freies Spiel im Raum

In 2 Spielfeldern von jeweils 25 x 25 Metern läuft parallel folgende Spielform ab: 6 Außenspieler sollen den Ball gegen die 3 Innenspieler in den eigenen Reihen halten.

Nach einem Ballverlust der Außenspieler oder einer Balleroberung durch die Innenspieler wechselt jeweils der am längsten in der Mitte gewesene Spieler nach außen. Die Innenspieler tragen zur Kenntlichmachung ein Überziehhemd in der Hand, das sie nach einem Positions- und Aufgabenwechsel mit einem Außenspieler an diesen übergeben.

Torespiel 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld

2 Mannschaften spielen 8 gegen 8 auf die beiden Normaltore mit Torwarten. In der eigenen Spielfeldhälfte sind dabei beim Zusammenspiel nur 2 Ballkontakte erlaubt, wodurch die Mannschaften zu einem schnellen Freispiel aus der Deckung heraus aufgefordert werden sollen.



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

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

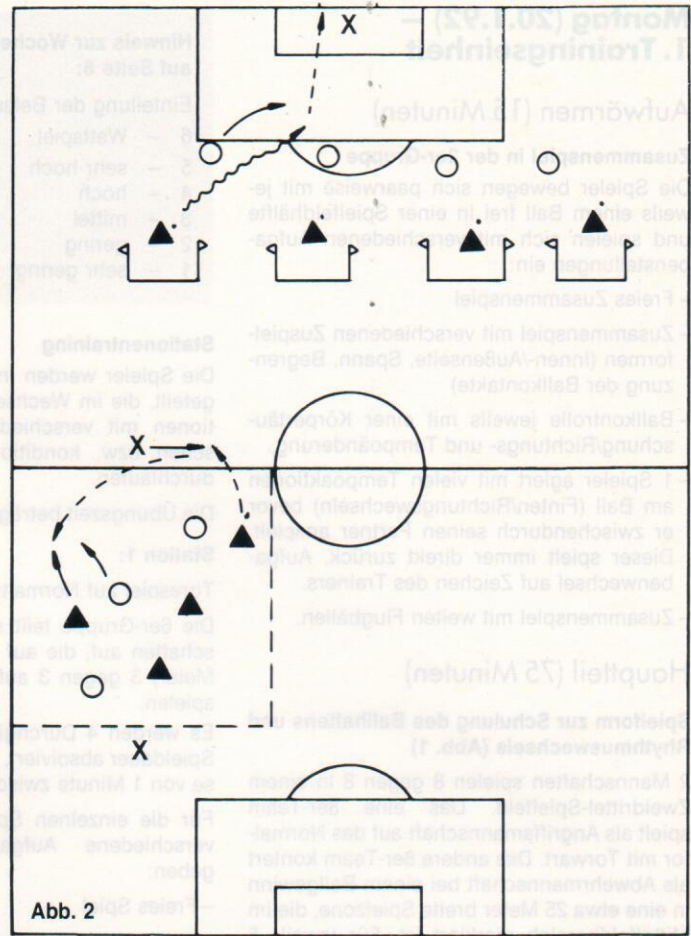
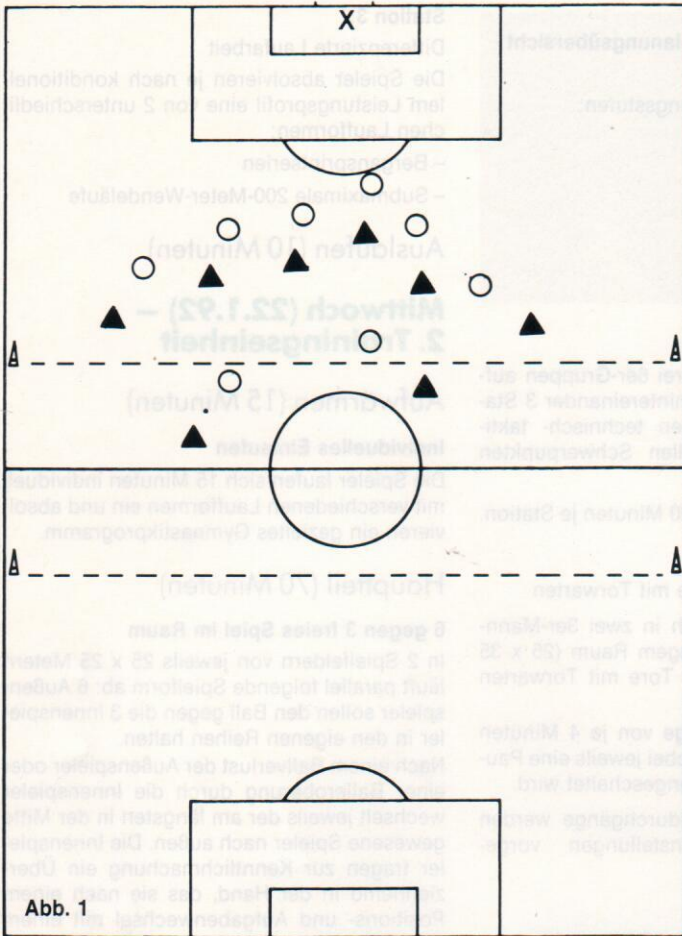
Sammelband 1 (1983) 64 Seiten	DM 9,80
Sammelband 3 (1985) (in Vorbereitung)	ca. DM 14,80
Sammelband 4 (1986) 112 Seiten	DM 14,80
Sammelband 5 (1987), 112 Seiten	DM 14,80
NEU: Sammelband 7 (1989) 112 Seiten	DM 19,80

SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:

1984 (4 von 6 Hefen) = ca. 130 Seiten	DM 12,00
1988 (6 von 12 Hefen) = ca. 190 Seiten	DM 15,00
1990 (7 von 12 Hefen) = ca. 220 Seiten	DM 20,00
1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten	DM 39,00

SAMMELMAPPEN für „fußballtraining“ aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus) **DM 13,80**

philippa



Die nichtballbesitzende Mannschaft soll dagegen ein konsequentes Forechecking mit einem schnellen und geschlossenen Verschieben im Block zur Ballseite hin zeigen.

Auslaufen (5 Minuten)

Donnerstag (23.1.92) – 1. Trainingseinheit

Aufwärmen (15 Minuten)

Laufformen und Einzelarbeit mit dem Ball

Nach einem 5minütigen Einlaufen spielen sich die Spieler mit je einem Ball selbständig ein.

Hauptteil (60 Minuten)

Stationentraining

Die Spieler werden in zwei 8er-Gruppen aufgeteilt, die nacheinander im Wechsel 2 Stationen zur individual- bzw. gruppentaktischen Schulung durchlaufen.

Die Übungszeit pro Station beträgt 20 Minuten.

Station 1:

1 gegen 1 auf 2 Tore

Die 8er-Gruppe teilt sich intern nochmals in 4 gegnerische Spielerpaare auf, die sich zu Übungsbeginn jeweils zwischen 2 Toren gegenüber aufstellen.

Die Aufteilung in Angreifer- bzw. Abwehrspieleraufgaben wird dabei nach positionsspezifischen Aspekten vorgenommen. Die Abwehrspieler verteidigen alle das Normaltor mit Torwart, die Angriffsspieler müssen jeder für sich ein Kleintor bewachen.

Nacheinander in schneller Folge tragen die Spielerpaare folgende Variante des 1 gegen 1 zur Schulung des Durchsetzungsvermögens aus: Die Angreifer dribbeln auf den Verteidiger zu, versuchen diesen zu überspielen und entschlossen zum Torabschluß auf das Tor mit Torwart zu kommen.

Die Abwehrspieler halten die innere Linie ein, stellen den Angreifer bereits vor dem Strafraum und kontern bei einer Balleroberung möglichst schnell auf das betreffende Stangentor des Angreifers.

Nachdem alle gegnerischen Spielerpaare das 1 gegen 1 abgeschlossen haben, rücken die 4 Angreifer jeweils eine Position zur Seite, so daß sich für den nächsten Durchgang neue Gegnerkonstellationen ergeben.

Insgesamt werden 12 Wiederholungen absolviert.

Station 2:

4 gegen 4 mit Torhüterzuspielen

Die 8er-Gruppe unterteilt sich in zwei 4er-Mannschaften, die in einem etwa 40 x 40 Meter großen Spielfeld 4 gegen 4 spielen. An beiden Stirnseiten des Spielfeldes bewegt sich jeweils 1 Torwart.

Die 4er-Mannschaften sollen den Ball im sicheren Zusammenspiel jeweils möglichst lange in den eigenen Reihen halten. Sie können dabei die beiden Torwarte einbeziehen, die die Zuspiele fangen und mit den Händen wieder zurück ins Spiel bringen sollen.

Die nichtballbesitzende Mannschaft soll entschlossen das gegnerische Zusammenspiel stören und den Ball möglichst schnell erobern.

Es werden 4 Spieldurchgänge von 3 Minuten absolviert (mit einer Pause von je 2 Minuten zwischendurch), wobei jeweils verschiedene Aufgabenstellungen vorgegeben werden:

- Zusammenspiel mit 2 erlaubten Ballkontakten
- Zusammenspiel nur direkt
- Freies Zusammenspiel, wobei 10 ununterbrochene Zuspiele innerhalb der 4er-Gruppe jeweils 1 Punkt ergeben.
- Zusammenspiel mit 2 erlaubten Ballkontakten, wobei 10 ununterbrochene Zuspiele jeweils 1 Punkt ergeben.

Kopfballspiel auf 2 Tore mit Torwarten

Die beiden 8er-Gruppen bilden jeweils eine Mannschaft und spielen in einem Zweidrittel-Spielfeld 8 gegen 8 auf die beiden Tore mit Torwarten.

Freies Zusammenspiel, wobei aber Kopfballtreffer doppelt gewertet werden.

Auslaufen (5 Minuten)

Norbert Vieth

Winterpause – im höchsten Jugendbereich (fast) ein Fremdwort

(1. Teil)

Im Seniorenbereich wurde inzwischen in allen Spielklassen eine verlängerte Winterpause verwirklicht. Der Zeitraum variiert dabei zwar immer noch erheblich, dennoch ist eine ausreichende Erholungsphase für alle Seniorenmannschaften sichergestellt. Was für Erwachsene selbstverständlich ist, ist für Jugendliche aber noch lange nicht normal: Die spiel- und trainingsfreie Zeit im höchsten A-Jugendbereich beschränkt sich auf ein Mindestmaß. Gerade aber deshalb ist eine noch gezieltere Trainingsplanung dieses Saisonabschnitts erforderlich, zumal vielfältige Planungsaspekte wie Hallentrainingszeiten, Hallenturniere, Witterungsverhältnisse oder Hinrundenverlauf zu berücksichtigen sind.

Einleitung

Noch entspannen sich in den meisten Spielklassen die Spieler vom Streß der Hinrunde. Anders in den höchsten B- und A-Jugendligen der einzelnen Landesverbände: Die Meldefrist für die jeweiligen Verbandsmeister zur Deutschen Jugendmeisterschaft sowie einige Schulungs- und Sichtungstermine mit den Verbandsmannschaften dieser Altersstufe schränken den eigentlichen Saisonzeitraum erheblich ein.

Eine längere Winterpause, in der die Jugendspieler vom Fußball abschalten und ausspannen, neuen Spaß und Spielfreude sammeln sowie kleinere Verletzungen auskurieren könnten, ist nicht vorhanden.

Konkret sind im Bereich des Verbandes Westfalen folgende terminliche Eckdaten vorgegeben:

- letztes Spiel vor der Winterpause (bereits 1. Rückrundenspiel): 15. Dezember 1991
- erstes Spiel nach der Winterpause: 19. Januar 1992 (eventueller Nachholspieltag bereits am 12.1.92)

Der spielfreie Zeitraum umfaßt also bestenfalls 5 Wochen. Gerade aber wegen dieses Termindruckes ist eine noch gezieltere Trainingsplanung und -gestaltung dieses Saisonabschnitts erforderlich, zumal weitere vielfältige Planungsaspekte mitberücksichtigt werden müssen.

In die folgenden trainingsmethodischen Überlegungen zur Gestaltung der Rückrundenvorbereitung einer Jugendmannschaft fließen viele dieser situationsspezifischen Planungsvorgaben ein, die von Mannschaft zu Mannschaft variieren, und die die Ableitung allgemeingültiger Trainingspläne unmöglich machen.

Was bringt aber dann die Vorstellung eines konkreten Rückrundenvorbereitungsprogramms anderen Trainern, wenn es keine generellen Trainingsanweisungen für die möglichst optimale Gestaltung dieses Saisonabschnitts zwischen Hin- und Rückrunde geben kann?

Die Antwort lautet: Alle Trainer müssen die gleichen Planungsschritte durchlaufen und bestimmte Trainingsgrundsätze berücksichtigen, egal, welche mannschaftsspezifischen Aspekte dann letztlich in die Detailplanung aufgenommen werden.

Dabei lassen sich 3 sich gegenseitig bestimmende Planungsschritte unterscheiden:

1. Bestimmung von Trainingszielen
2. Zeitliche Strukturierung des Saisonabschnitts
3. Inhaltliche Gestaltung des Trainingsprozesses

Dieser Verlauf eines Planungsprozesses bis zur Ausformulierung der konkreten Trainingseinheiten wird im folgenden nachgezeichnet, um die erforderliche Planungsarbeit praktisch zu verdeutlichen, anschaulicher zu vermitteln und damit eventuell einige Anregungen zu geben.

Welche Tips und Überlegungen nun auf seine konkrete Situation passen, hat jeder Jugendtrainer für sich zu entscheiden.

Als erster Schritt sollte also Klarheit über die angestrebten Ziele herrschen, die in der Winterpause zu realisieren sind, bevor über die konkrete Zeitplanung nachgedacht wird.

Planungsschritte im Überblick

Welche Ziele sollen in der Winterpause erreicht werden?

Regeneration nach der 1. Serie

Nach einer langen Vorbereitungsphase im Sommer und einer strapaziösen Hinrunde überkommt die Spieler fast zwangsläufig eine gewisse Trainings- und Spielmüdigkeit. Da kommt die Weihnachtspause zeitlich gerade recht, um sich physisch und psychisch zu erholen.

„Neumotiviert in die Rückserie!“ – wegen dieser ersten übergeordneten Zielstellung soll den Nachwuchsspielern ein möglichst langer spiel- und trainingsfreier Zeitraum eingeräumt werden.

Sportliche Vorbereitung auf die 2. Serie

Da die Spiel- und Trainingspause und damit die Phase sportlicher Passivität zwangsläufig relativ kurz ist, ist der konditionelle Substanzverlust nicht so gravierend.

Auf „Hausaufgaben“ (vorgegebene Lauf- und Gymnastikprogramme) mit dem Ziel einer aufbauenden Regeneration wurde verzichtet, um von Trainerseite aus nicht doch noch indirekte Zwänge auf die Spieler auszuüben.

Die Aufarbeitung relativ geringer konditioneller Leistungsrückgänge nach einer spiel- und trainingsfreien Zeit ist deshalb auch nur ein – und nicht der vorrangige – Trainingsbaustein des Trainingsprogramms zwischen den Spielzeiten.

Einen zumindest gleichrangigen Stellenwert nimmt das Ziel einer Weiterentwicklung technisch-taktischer Elemente im individuellen und mannschaftlichen Bereich ein. Dabei sollte der Trainer auf ganz konkrete Beobachtungsergebnisse aus der Hinspielseerie zurückgreifen und auf der Grundlage einer detaillierten Einzelspieler- und Mannschaftsanalyse abgestimmte Trainingsinhalte entwickeln.

Nach so einer „Standortbestimmung“ des aktuellen Leistungsniveaus der hier vorgestellten Mannschaft nach Ende der Hinserie lassen sich folgende Ergebnisse festhalten, die das Schulungsprogramm der Rückrundenvorbereitung, aber auch der folgenden Saisonphase wesentlich mitbestimmen:

- Viele Spieler weisen Defizite im Durchsetzungsvermögen in direkten 1-gegen-1-Situationen auf, obgleich sie über eine relativ gute individuelle Technik verfügen. Die weitere Ausbildung einer „positiven Aggressivität“, körperlichen Robustheit und individualtaktischen Geschicklichkeit wird deshalb ein durchgängiger Trainingsschwerpunkt in der ganzen Rückrunde sein.
- In Defensive und Offensive waren bisher erhebliche Kopfballschwächen festzustellen. Viele Gegentreffer resultierten aus Eckstößen, Flankenbällen oder weiten Flugbällen aus dem Mittelfeldbereich in die Angriffsspitze. Dagegen wurden trotz eines relativ ausgeprägten Flügelspiels nur 2 Kopfballtreffer nach Flankenbällen oder Eckstößen erzielt.
- Die 5er-Mittelfeldreihe wies in der Defensive nicht die notwendige Geschlossenheit und Kompaktheit auf, da zumindest 2 Mittelfeldspieler erhebliche Probleme in der Rückwärtsbewegung hatten. Sie ordneten sich bei gegnerischem Ballbesitz nicht mit der erforderlichen Konsequenz in den Mittelfeldverband ein. Das schnelle Umschalten von Offensive auf Defensive sowie das ge-

schlossene und aggressive Verschieben des kompletten 5er-Mittelfeldes zur Ballseite hin ist deshalb ein weiterer Trainings-schwerpunkt.

- Die Mannschaft verfügte in der Hinrunde nur über eine wirklich durchschlagkräftige Angriffsspitze. Auf der 2. Angriffsposition wurde laufend experimentiert. Allerdings war in den letzten Hinrundenspielen bei einem Angreifer des Jungjahrgangs eine deutliche Leistungssteigerung zu erkennen. Das Einspielen dieses Angriffsduos ist deshalb ein vorrangiges gruppentaktisches Ziel.

Integration von Hallenturnieren

Hallenturniere haben für die Jugendspieler einen besonderen Reiz. Die gespannte Atmosphäre in der Sporthalle, der größere Zuschauerzuspruch und nicht zuletzt einfach nur der „Spaß am Spielen“ motivieren enorm.

Zudem spielt ein gewisser Werbeeffect eines „Repräsentationsauftritts“ der Jugendmannschaft eines Traditionsvereins für die Beteiligung an Hallenturnieren eine Rolle. Letztlich haben sich mit der Zeit bei einigen „Traditionsturnieren“ gewisse Verpflichtungen gegenüber dem austragenden Verein ergeben, der jedes Jahr eine attraktive „Stammbesetzung“ des Turnierfeldes einplant.

Wegen dieser Gründe für eine Beteiligung an Hallenturnieren wurden einige Turnierveranstaltungen in die Winterpause integriert, obgleich sie von der Belastungsstruktur her eigentlich nicht in den Aufbau dieses Saisonabschnitts passen.

Mit welcher Terminplanung sollen die Ziele erreicht werden?

☐ Zunächst sind einige Eckdaten zu nennen, die zwangsläufig eine zeitliche Grundstruktur des Saisonabschnitts vorgeben:

- letztes Spiel vor der Winterpause: 15.12.1991
- erstes Spiel nach der Winterpause: 19.1.1992

Daraus ergibt sich eine Unterbrechung der Meisterschaftsserie von 5 Wochen.

☐ Folgende weitere terminliche Fixpunkte strukturieren neben den ebenfalls einzupla-

nenden Feiertagen das vorgestellte Vorbereitungsprogramm einer Jugendmannschaft mit:

- „Traditionelle“ Hallenturnierbeteiligung bei einem befreundeten Verein am 2. Weihnachtstag
- Weitere Hallenturnierzusagen für den 4.1. und 5.1.92
- Hallentraining nach Vereinbarung mit dem Hallenwart in einer Großsporthalle am 17.12.91, 19.12.91 und 2.1.92
- Vorbereitungsspiel gegen einen Nachbarverein am 15.1.92
- Der Trainingsbeginn im Freien für alle „Leistungsmannschaften“ der Jugendabteilung (B1- und A1-/All-Jugend) wurde aus organisatorischen Gründen auf den 7.1.92 festgelegt (Spielerabholdienst). Ab diesem Trainingsbeginn gelten die festen wöchentlichen Trainingstage (dienstags, mittwochs, freitags).

Wie können die Trainingseinheiten konkret gestaltet werden?

Nach einer Festlegung der übergeordneten Zielstellungen des Wintertrainings und der unverrückbaren Terminvorgaben kann dann die konkretere Planung einzelner Trainingsabschnitte und schließlich Trainingseinheiten angegangen werden.

Die Aspekte einer möglichst optimalen und effektiven Verteilung der Trainingsinhalte werden nun vorrangig.

Mit Blick auf diese Vorgaben wurde deshalb zunächst folgende grobe inhaltliche Phasenstrukturierung entwickelt (vgl. auch **Tab. 1**):

Phase 1 (15. 12. 91 – 19. 12. 91)

Einleitung einer aktiven Erholung und Einspielen einer Hallenmannschaft

Phase 2 (20. 12. 91 – 2. 1. 92)

Spiel- und Trainingspause (bis auf ein Hallenturnier am 2. Weihnachtstag)

Phase 3 (2. 1. 92 – 5. 1. 92)

Hallenturnier Vorbereitung und -spiele

Phase 4 (7. 1. 92 – 19. 1. 92)

Gezielte Rückrundenvorbereitung im Freien

DSB-Trainerbibliothek – aktuell, praxisnah



2. Auflage. 312 Seiten, 300 Fotos und Abbildungen **DM 36,00**



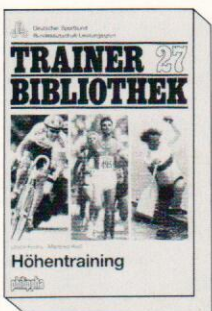
112 Seiten, zweifarbig, 1. Auflage 1986 **DM 9,80**



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



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



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

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



1. Woche						
15. 12. (So.)	16. 12. (Mo.)	17. 12. (Di.)	18. 12. (Mi.)	19. 12. (Do.)	20. 12. (Fr.)	21. 12. (Sa.)
Letztes M.-Spiel (1. Spiel der Rückrunde)		Hallen-training 1		Hallen-training 2		
2. Woche						
22. 12. (So.)	23. 12. (Mo.)	24. 12. (Di.)	25. 12. (Mi.)	26. 12. (Do.)	27. 12. (Fr.)	28. 12. (Sa.)
NH-Spieltag				Hallen-turnier		
3. Woche						
29. 12. (So.)	30. 12. (Mo.)	31. 12. (Di.)	1. 1. 92 (Mi.)	2. 1. 92 (Do.)	3. 1. 92 (Fr.)	4. 1. 92 (Sa.)
				Hallen-training 3		Hallen-turnier
4. Woche						
5. 1. 92 (So.)	6. 1. 92 (Mo.)	7. 1. 92 (Di.)	8. 1. 92 (Mi.)	9. 1. 92 (Do.)	10. 1. 92 (Fr.)	11. 1. 92 (Sa.)
Hallen-turnier		Training im Freien 4	Training im Freien 5		Training im Freien 6	
5. Woche						
12. 1. 92 (So.)	13. 1. 92 (Mo.)	14. 1. 92 (Di.)	15. 1. 92 (Mi.)	16. 1. 92 (Do.)	17. 1. 92 (Fr.)	18. 1. 92 (Sa.)
Vorbereitungsspiel 1		Training im Freien 7	Vorbereitungsspiel 2		Training im Freien 8	
6. Woche						
19. 1. 92 (So.)	Start zur Restsaison					
normaler Trainingsrhythmus						

Phase I (15. 12. 1991 bis 19. 12. 1991):

- Einspielen einer Hallenmannschaft
- Aufarbeiten von Schnellkraftdefiziten
- Einleitung einer aktiven Erholung durch ein freudbetontes Hallentraining

Phase II (20. 12. 1991 bis 2. 1. 1992):

- Erholung der Spieler durch eine Spiel- und Trainingspause (bis auf eine Hallenturnier-„Verpflichtung“ am 26. 12.)

Phase III (2. 1. 1992 bis 5. 1. 1992):

- Hallenturnier Vorbereitung und -spiele
- Intensives Aufwärmprogramm (Stretching)
- Schnelles Anpassen des Spielverhaltens an die Hallenverhältnisse

Phase IV (7. 1. 1992 bis 19. 1. 1992):

- Spezielle Rückrundenvorbereitung im Freien
- Wiederherstellen der konditionellen Grundlagen (Ausdauer, Schnellkraft und Schnelligkeit)
- Abbau technischer individual- und gruppentaktischer Defizite (1 gegen 1, Kopfballspiel, Einspielen der Angriffsspitzen)
- Einspielen eines kompakten Mannschaftsverbandes
- Individuelle Förderung durch Trainingsdifferenzierung
- Taktische Einstellung auf den ersten Rückrundengegner
- Psychische Einstimmung auf den Rückrundenstart

Trainingseinheit 1 (Halle)

Aufwärmen (25 Minuten)

Technikübungen mit der Langbank

Trainingsorganisation (Abb. 1):

Die Trainingsgruppe wird in Spielerpaare mit je einem Ball aufgeteilt. Jede 2er-Gruppe stellt sich im Abstand von etwa 10 Metern gegenüber einer auf die Seite gekippten Langbank auf, die frei verteilt in der ganzen Halle aufgestellt sind. Der Abstand zur Langbank ist jeweils durch ein Hütchen (Medizinball, kleiner Kasten) markiert.

Übung 1:

Der erste Spieler paßt den Ball gegen die Langbank, nimmt den zurückprallenden Ball um das Hütchen mit und spielt anschließend seinen Partner an.

Übung 2:

Gleicher Übungsablauf, nun wird aber nach der Ballkontrolle das Hütchen zunächst mit einer Finte überspielt, bevor der Ball dem Partner übergeben wird.

Übung 3:

Der erste Spieler paßt aus dem Jonglieren heraus per Dropkick gegen die Langbank, nimmt den zurückprallenden Ball auf die an-

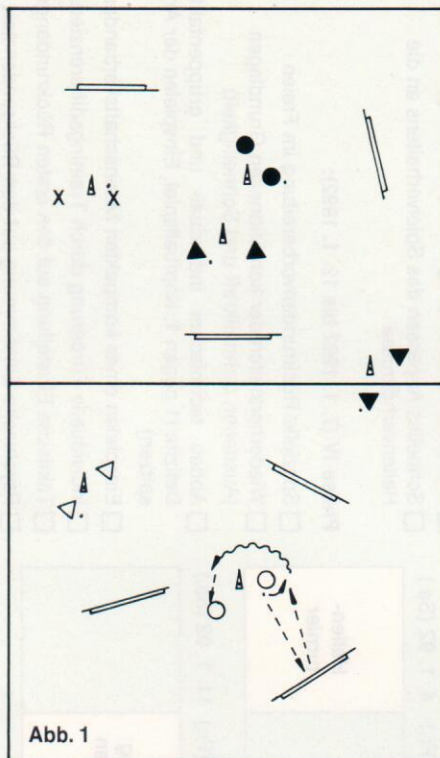


Abb. 1

dere Seite der Langbank mit und lupft von dort aus zu seinem Partner, der den Ball kontrolliert und anschließend wieder jongliert.

Übung 4 (Abb. 2):

Partner-Stretching I:

Ein Spieler liegt in Bauchlage, beide Beine sind angewinkelt. Sein Partner kniet am Fußende und drückt beide Füße Richtung Gesäß bis ein leichtes Ziehen an der Oberschenkelvorderseite zu spüren ist.

Die Dehnposition wird etwa 20 Sekunden gehalten, danach erfolgt ein Positions- und Aufgabenwechsel.

Übung 5 (Abb. 3):

Partner-Stretching II:

Einer der beiden Spieler liegt wiederum in Bauchlage, winkelt aber nur ein Bein an. Sein Partner kniet seitlich am Fußende und greift mit der einen Hand den Fuß und mit der anderen unter das Knie des angewinkelten Beines. Er hebt das Knie leicht an, wobei er gleichzeitig mit der anderen Hand die Ferse zum Gesäß drückt.

Nach etwa 20 Sekunden wird der andere Oberschenkel gedehnt, anschließend erfolgt ein Positions- und Aufgabenwechsel.



Komm mit

Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnung



„Komm mit“ ist immer am Ball – Wir sorgen für Begegnung

Die Jugend ist unsere Zukunft – Wir führen sie zusammen!

INTERNATIONALE JUGEND-FUSSBALL-TURNIERE 1992

Pfingsten:	6. 6.-13. 6. 1992 – 2. Atlantik-Cup/Frankreich	ab DM 355,-
	6. 6.-13. 6. 1992 – 9. Intern. Pfingstturnier/Spanien	ab DM 280,-
Sommer:	4. 7.-11. 7. 1992 – 6. Copa Cataluña/Spanien	ab DM 295,-
	18. 7.-25. 7. 1992 – 3. Euro-Cup in Bonn	ab DM 295,-
	26. 7.- 2. 8. 1992 – 2. Koge-Cup/Dänemark	ab DM 295,-
Herbst:	2. 10.-11. 10. 1992 – 7. Herbstturnier/Spanien	DM 395,-*
	9. 10.-18. 10. 1992 – 3. Freundschaftswoche/Spanien	DM 395,-*
	16. 10.-25. 10. 1992 – 8. Herbstsportwoche/Spanien	DM 395,-*
	23. 10.- 1. 11. 1992 – 1. Herbstturnier/Spanien	DM 395,-*

* inkl. Bus

Fordern Sie kostenlos unsere Einzelausschreibungen sowie unser Komm-mit-Journal mit DFB-Jugendleiterinfo an!

Komm mit Postfach 30 08 27, 5300 Bonn 3, Tel. (02 28) 46 70 67, Fax (02 28) 46 58 77

Wir suchen für unsere Turnierveranstaltungen qualifizierte Schiedsrichter mit mindestens Bezirksliga-Erfahrung.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 2

Übung 6 (Abb. 4):

Partner-Stretching III:

Einer der beiden Spieler befindet sich im Strecksitz, beugt den Oberkörper vor und faßt mit beiden Händen seine Füße. Sein Partner kniet dicht hinter dem Sitzenden und unterstützt durch Vorverlagern seines Körpers die Oberkörperbeuge und damit die Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Hauptteil (75 Minuten)

Gewandtheitsübungen an der Langbank

Übung 1:

Die Spielerpaare bleiben weiter an einer Langbank zusammen. Der eine Spieler stellt sich mit dem Ball am Hütchen auf, sein Part-

ner plaziert sich gegenüber hinter der Langbank. Die beiden Spieler passen jeweils flach gegen die Langbank und spielen den zurückprallenden Ball direkt halbhoch zum Partner.

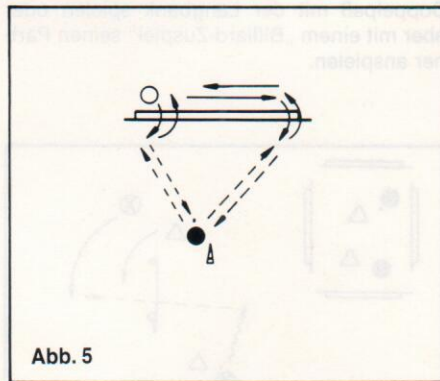


Abb. 5

Übung 2 (Abb. 5):

Einer der beiden Spieler stellt sich nun direkt hinter der Langbank an einer Seite auf. Er springt kurz über die Langbank, spielt den vom Partner zugepaßten Ball direkt zurück, springt rückwärts über die Bank zurück, bewegt sich mit Seitwärtsschritten an das andere Bankende und springt wiederum nach vorne, um das nächste Zuspiel zurückzupassen, usw.

Nach 2 Zuspielen an jeder Langbankseite (Tempoaktionen!) erfolgt ein Positions- und Aufgabenwechsel.

Übung 3:

Gleicher Übungsablauf, wobei der halbhoch zugeworfene Ball nach Überspringen der Bank nun aus der Luft volley zurückgespielt wird.

Dabei wird zwischen Volley-Zuspielen mit dem Spann/der Innenseite variiert.

Nationalmannschaften vertrauen auf TS-Medical-Bandagen

bei **die blauen mit dem VULKAN**

- ★ instabilen Bändern
 - ★ Leisten- und Oberschenkelzerrungen
 - ★ Rückenbeschwerden
 - ★ Überlastungen von Muskeln, Sehnen und Bändern
- zum
- ★ Schutz vor Unterkühlungen

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbautraining,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- dämpfen äußere Einwirkungen,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
- beschleunigen den Heilungsprozeß

Kostenlose Information über das Gesamtprogramm durch

AET-GmbH

Postfach 133 PV, 8309 Au/Hallertau
Tel. 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Hüft-Obersch.-Bandage lang (3091)

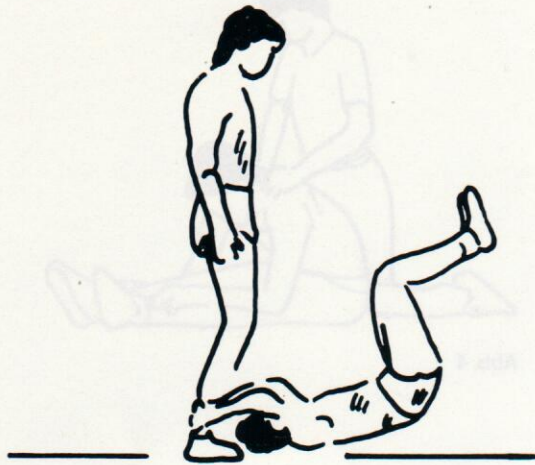


Abb. 6

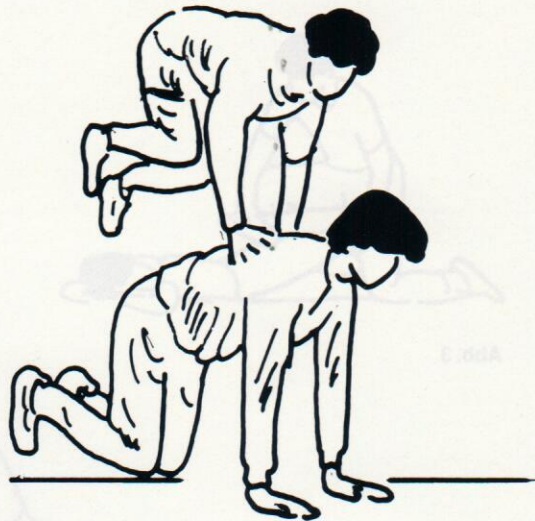


Abb. 7

Übung 4:

Gleicher Übungsablauf, wobei der hoch zu- geworfene Ball nach Überspringen der Bank per Kopfball zurückgespielt wird.

Partner-Kräftigungsübungen

Übung 1 (Abb. 6):

Einer der beiden Spieler befindet sich mit angewinkelten Beinen in Rückenlage und faßt mit den Händen die Füße des Partners, der sich am Kopfende aufstellt. Er hebt das Becken an, ohne dabei den Hüftwinkel zu verändern und hält etwa 15 Sekunden diese Position.

Danach erfolgt ein Positions- und Aufgaben- wechsel.

Übung 2 (Abb. 7):

Der eine Partner nimmt eine Bankstellung ein. Sein Mitspieler stützt sich auf seinen Schultern ab und überwindet mit schnellen, explosiven Hocksprüngen die Bank. Nach 20 Aktionen werden die Positionen und Aufgaben getauscht.

Übung 3:

Jeder Spieler legt die Hände auf die Schultern des Partners und versucht, seinem Mitspieler auf die Füße zu treten (2 Durchgänge von jeweils 30 Sekunden).

2 gegen 2 Stationentraining

Trainingsorganisation (Abb. 8):

Innerhalb der Halle wurden vom Trainer im Verlauf der vorangegangenen Kräftigungs- übungen 4 Stationen mit verschiedenen Vari- anten des Spiels 2 gegen 2 aufgebaut. Je- weils 2 Spielerpaare des einleitenden Train- ingsteils verteilen sich auf eine der Spielsta- tionen und durchlaufen anschließend nach- einander alle weiteren Stationen des 2-gegen- 2-Rundgangs.

Die Spielzeit pro Station beträgt 2 Minuten, danach schließt sich jeweils eine aktive Erho- lungsphase von 1 Minute an, in der auch der Stationenwechsel erfolgt.

Der 2-gegen-2-Rundgang wird 2 x hinterein- ander durchlaufen.

Station 1:

4 Langbänke sind im Abstand von jeweils etwa 10 Metern zueinander in Viereckform aufgestellt.

Innerhalb des Vierecks spielen die Mann- schaften 2 gegen 2. Ziel ist es, aus dem Zu- sammenspiel heraus möglichst oft eine der Langbänke als „Wand“ einzubeziehen. Ent- weder kann der ballbesitzende Spieler einen Doppelpaß mit der Langbank spielen oder aber mit einem „Billiard-Zuspiel“ seinen Part- ner anspielen.

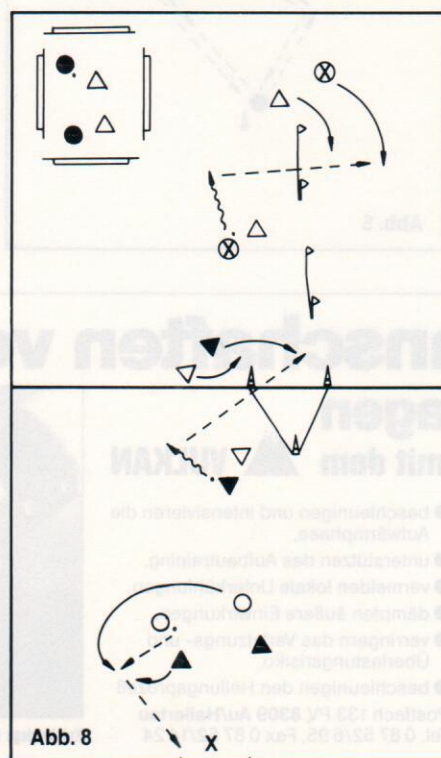


Abb. 8

Für jedes erfolgreiche Wandspiel erhält die 2er-Mannschaft 1 Punkt.

Station 2:

Die beiden Mannschaften spielen 2 gegen 2 auf das Handballtor mit Torwart. Nach einer Balleroberung aus dem Spiel heraus ist zu- erst der Partner anzuspielen, bevor ein Tor- schuß erfolgen darf.

Station 3:

Die beiden Mannschaften spielen 2 gegen 2 um ein Dreieck mit etwa 2 Metern Seiten- länge herum. Ziel ist es, bei Ballbesitz aus dem Zusammenspiel heraus den Partner durch das Dreieck anzuspielen.

Für jedes erfolgreiche Zuspiel bekommt die 2er-Gruppe 1 Punkt.

Station 4:

2 Stangentore (je 2 Meter breit) sind neben- einander in einem Abstand von etwa 5 Metern zueinander aufgebaut. Die beiden Mann- schaften spielen 2 gegen 2 um die Tore her- um und sollen aus dem Zusammenspiel her- aus möglichst viele Zuspiele durch eines der beiden Tore schaffen.

Für jedes erfolgreiche Zuspiel bekommt das 2er-Team 1 Punkt.

4 gegen 4 in Turnierform

Trainingsorganisation:

Die beiden gegnerischen Spielerpaare des 2- gegen-2-Stationentrainings bilden nun je- weils eine 4er-Mannschaft. Die vier 4er-Teams spielen im 4 gegen 4 auf die Handballtore mit Torwarten ein Turnier aus.

In der 1. Spielrunde treten jeweils 2 Mann- schaften gegeneinander an, in der 2. Spiel- runde spielen dann zunächst die beiden Ver- lierergruppen bevor dann die beiden sieg- reichen 4er-Teams des 1. Durchgangs den Turniersieger ermitteln.

Die Spielzeit beträgt jeweils 5 Minuten.

Auslaufen (5 Minuten)

Trainingseinheit 2 (Halle)

Aufwärmen (35 Minuten)

Aufwärmspiele und Technikübungen im Wechsel

Trainingsorganisation:

Die Mannschaft teilt sich in drei 5er-Gruppen auf. Jeweils 2 dieser 5er-Teams bestreiten in einer Hallenhälfte ein Aufwärmspiel gegeneinander. Die dritte 5er-Gruppe absolviert in dieser Zeit verschiedene Ballfertigkeitsübungen bzw. Schnellkraft- und Beweglichkeitsübungen.

Nach Ende eines Aufwärmspiels wechselt jeweils eine der beiden 5er-Mannschaften zur Ballschulung bzw. Schnellkraft- und Beweglichkeitsverbesserung über.

In dieser Organisationsform werden hintereinander 2 verschiedene Aufwärmspiele absolviert.

Nach Ende der ersten Aufwärmspiel-Variante absolvieren alle Spieler unter Anleitung des Trainers verschiedene Stretching- und Kräftigungsübungen.

Aufwärmspiel I (Abb. 9a)

Aufsetzerball

Die beiden 5er-Mannschaften spielen Handball gegeneinander, wobei mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte erlaubt sind. In der Halle sind einige Stangentore frei verteilt aufgestellt. Die Mannschaften können Punkte erzielen, indem sich aus dem Zusammenspiel heraus 2 Mitspieler den Ball per **Aufsetzer** durch eines der Stangentore zuspelen.

Die Spielzeit beträgt jeweils 5 Minuten.

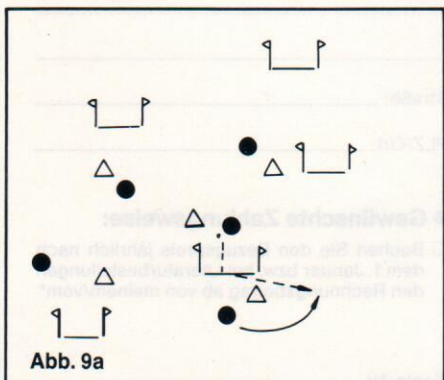


Abb. 9a

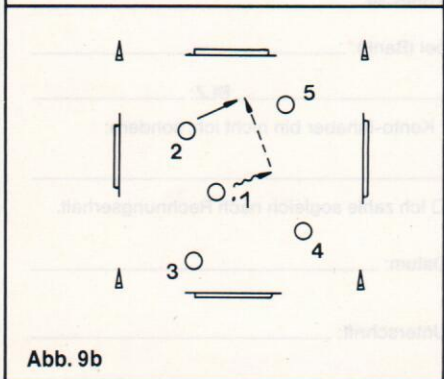


Abb. 9b

Ballfertigkeitsübungen (Abb. 9b)

In der anderen Hälfte ist ein etwa 15 x 15 Meter großes Viereck abgesteckt. Auf der Mitte jeder Viereckseite liegt eine auf die Seite gekippte Langbank. Die Spieler der 5er-Gruppe sind durchnummeriert und bewegen sich innerhalb des Vierecks frei durcheinander, wobei verschiedene Formen des Zusammenspiels vorgegeben werden.

Übung 1:

Freie Zuspiele aus dem Dribbling heraus jeweils zum Mitspieler mit der nächsten Nummer.

Übung 2:

Doppelpaß an einer Langbank und anschließendes Zuspiel zum nächsten Gruppenmitglied.

Übung 3:

Doppelpaß an der Langbank und anschließende Ballübergabe mit dem folgenden Mitspieler.

Übung 4:

Überlufen einer Bank aus dem Dribbling heraus, Nachstarten zum Ball über die Langbank hinweg und Paß zum nächsten Gruppenmitglied durch ein halbhoher Anspiel in das Viereck zurück.

Aufwärmspiel II (Abb. 10a)

5 gegen 3 + 2 Linienspiel

Die beiden 5er-Mannschaften spielen zwischen 2 Ziellinien eines etwa 12 x 20 Meter großen Spielfeldes gegeneinander. Von der verteidigenden Mannschaft müssen jeweils 2 Spieler hinter die eigene Grundlinie rücken

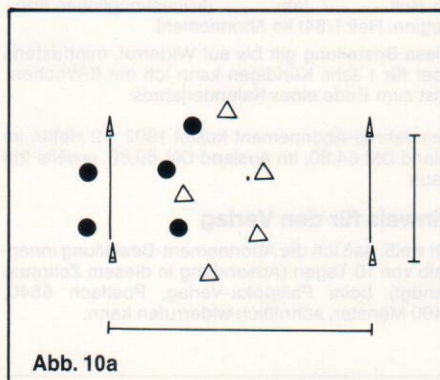


Abb. 10a

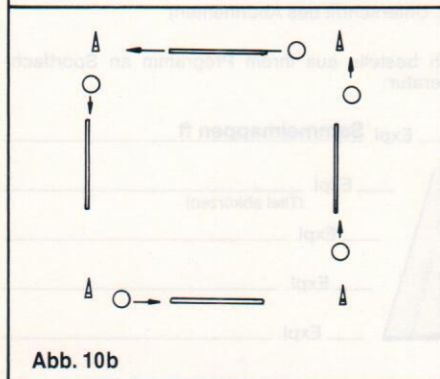


Abb. 10b

und dürfen nicht in das Spiel eingreifen. Innerhalb des Spielfeldes ergibt sich also immer die Angriffssituation 5 gegen 3, aus der heraus die gegnerische Grundlinie überdrückt werden soll.

Nach einer Balleroberung im Feld oder einem erfolgreichen Liniendribbling müssen zunächst 2 Spieler der neu verteidigenden Mannschaft hinter die eigene Grundlinie zurückstarten, bevor der Ball zurückerobert werden darf.

Die Spielzeit beträgt jeweils 7 Minuten.

Variante:

Nach einem erfolgreichen Liniendribbling bleibt die betreffende Mannschaft in Ballbesitz. Nach einem Spielrichtungswechsel kann das 5er-Team einen erneuten Angriff auf die gegenüberliegende Ziellinie starten. Dazu müssen die beiden pausierenden Spieler der gegnerischen Mannschaft hinter die andere Grundlinie spurten.

Erst dann dürfen die 3 anderen Gruppenmitglieder den Ball angreifen.

Schnellkraft- und Beweglichkeitsübungen an der Langbank (Abb. 10b)

Die 5 Spieler der 3. Gruppe traben hintereinander um das aufgebaute Viereck und absolvieren an den nun normal aufgestellten Langbänken verschiedene Aufgabenstellungen.

Übung 1:

Beidbeinige seitliche Auf- und Absprünge an allen Bänken, anschließend eine Runde locker um das Viereck traben.

Redaktionshinweis:

Die restlichen Trainingseinheiten der Rückrundenvorbereitung werden in der nächsten Ausgabe vorgestellt.

Anzeige

Jugendreisen

Sommer '92

- **Tennis**
- **Surfen**
- **Trainingslager**

Spanien · Frankreich
Griechenland

Für Gruppen
und Einzelbucher

Reiseorganisation **voyage**
Warburger Str.88 · 4790 Paderborn
Tel. (05251) 65934
Fax. (05251) 66211

Übung 2:

Einbeinige seitliche Auf- und Absprünge an allen Bänken, anschließend eine Runde locker um das Viereck traben.

Übung 3:

Mit frontaler Stellung zur Langbank an jeder Bank abwechselnd aufspringen und abgrätschen, anschließend eine Runde locker um das Viereck traben.

Übung 4:

Mit seitlicher Stellung zur Langbank Skipings auf die Bank und dabei seitlich fortbewegen.

Hauptteil (55 Minuten)

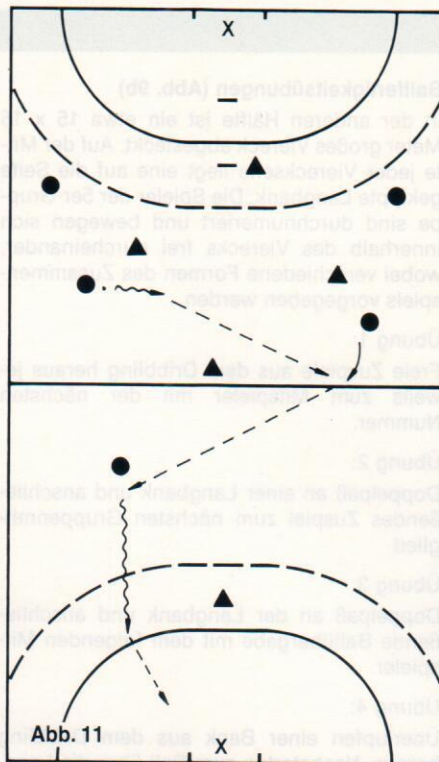
5 gegen 3 + 2 auf 2 Tore mit Torwarten

Trainingsorganisation:

Die drei 5er-Mannschaften bleiben zusammen. Jeweils zwei 5er-Teams absolvieren eine Spielform mit dem Schwerpunkt „Verbesserung des Zusammenspiels“, die 3. Gruppe hat jeweils Pause. Es werden 3 Durchgänge (jeder gegen jeden) mit einer Spielzeit von jeweils 5 Minuten ausgetragen.

Spielablauf (Abb. 11):

Die jeweils ballbesitzende 5er-Mannschaft kann gleichzeitig auf beide Tore mit Torwar-



ten angreifen. Vom anderen 5er-Team verteidigen 3 Spieler im Feld und jeweils ein Akteur

in Verteidigungszonen unmittelbar vor beiden Toren. Innerhalb des mittleren Spielfeldbereichs kommt es somit zu einer 5-gegen-3-Situation, aus der heraus die Angriffe auf eines der beiden Tore gestartet werden sollen.

Nach einem Tor, Torschuß oder einer Balleroberung folgt ein Aufgabenwechsel zwischen beiden Mannschaften, wobei die neue Angriffsmannschaft zunächst aber immer die Mittellinie zu überspielen hat, bevor ein Tor erzielt werden darf. 2 Spieler der anderen 5er-Mannschaft beziehen in dieser Zeit Stellung in den beiden Verteidigungszonen.

Die Spielzeit beträgt jeweils 5 Minuten.

Variante:

- Spiel mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte.

4 gegen 4 in Turnierform

Spielablauf:

Die 5er-Gruppen werden in vier 4er-Mannschaften umgebildet (das vierte 4er-Team wird immer durch einen Spieler der übrigen Mannschaften ergänzt).

Die Mannschaften spielen in der Turnierform „jeder gegen jeden“ 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torwarten.

Die Spielzeit beträgt jeweils 5 Minuten.

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 einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

12er-Mappe
DM 13,80
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 Abobeginn: Heft 1/84) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochenfrist 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.

(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: _____

Trainingseinheit 3 (Halle)

Aufwärmen (25 Minuten)

Ballschule in Einzelform

Trainingsorganisation:

Die Spieler haben alle einen Ball und bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur balltechnischen Schulung frei verteilt in der Halle.

Übung 1:

Freies Dribbling in der Halle mit möglichst vielen Richtungsänderungen und Finten am Ball.

Übung 2:

Freies Jonglieren des Balles.

Übung 3:

Jonglieren mit Höhenangabe: z. B. nicht über Kniehöhe, nicht über Hüfthöhe, schulterhoch, überkopfhoch.

Übung 4:

Stretching I: Die Spieler strecken in Schrittstellung die Fußspitze des hinteren Beines, drücken den Fußrücken vorsichtig nach vorne unten und halten diese Endposition.

Stretching II: Die Spieler überkreuzen im Stand die Beine, legen die Hände auf den Rücken und beugen den Oberkörper nach vorne, wobei das hintere Knie zu strecken ist (Abb. 12).

Stretching III: Die Spieler befinden sich in Bauchlage, winkeln einen Unterschenkel an, fassen mit der Hand das Sprunggelenk des Fußes und ziehen die Ferse Richtung Gesäß.

Übung 5:

Durchgängige Variation der Jonglierhöhe: zunächst 5 Kontakte unter Kniehöhe, dann 5 Kontakte in Hüfthöhe und abschließend 2 Kontakte über Kopfhöhe.

Übung 6:

Hochspielen des Balles über Kopfhöhe aus dem Jonglieren heraus, Vorstoppen des Balles mit der Brust und dosierte Selbstvorlage in den Lauf mit anschließendem Spurt zum Ball.

Hauptteil (50 Minuten)

Technik-Kopfballübungen

Trainingsorganisation:

Die Spieler finden sich zu 3er-Gruppen zusammen, die sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur Schulung des Kopfballs frei durch die Halle bewegen.

Übung 1:

Jeweils 1 Spieler der Gruppe hat den Ball und wirft den beiden anderen Gruppenmitgliedern im Wechsel zum Kopfball zu. Die Partner köpfen aus der Bewegung heraus in die Hände des Zuwerfers zurück. Nach etwa 30 Sekunden übernimmt jeweils ein anderer Spieler die Zuwerferaufgabe.

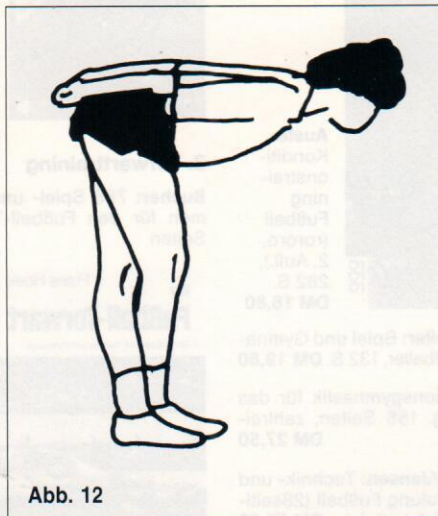


Abb. 12

Übung 2:

Gleicher Übungsablauf, aber Kopfstöße aus dem Sprung.

Übung 3:

Nach Zuwurf durch das 1. Gruppenmitglied leitet der 2. Spieler den Ball jeweils per Kopfstoß (aus dem Sprung) in die Hände des 3. Spielers weiter.

Übung 4:

Hochhalten des Balles per Kopf in der 3er-Gruppe: Welche Mannschaft schafft die meisten ununterbrochenen Zusammenspiele?

Übung 5:

Die Spieler der 3er-Gruppen begeben sich in folgende Ausgangspositionen: Der Köpfende stellt sich hinter einem Gegenspieler auf, der 3. Spieler mit Ball plaziert sich in einem Abstand von etwa 7 Metern vor dieses Spielerpaar. Der Kopfballspieler soll seinen Gegenspieler aus dem Stand heraus überspringen und den Ball zum Werfenden zurückköpfen: Bei den ersten beiden Übungsvarianten werden nach jeweils 10 Kopfballaktionen gruppenintern die Aufgaben und Positionen getauscht.

– Der Gegenspieler verhält sich teilaktiv und springt nur leicht mit.

– Der Kopfballspieler bewegt sich im Wechsel kurz nach rechts bzw. links und köpft aus

der Drehung heraus zurück – der Gegenspieler macht die Laufbewegungen mit und springt teilaktiv hoch.

– Der Köpfende und sein Gegenspieler stellen sich nebeneinander auf, der Ball wird zum Kopfballzweikampf vom Werfenden auf den Hallenboden geprellt.

Welcher der beiden Kopfballspieler köpft die meisten von 10 aufgeprellten Bällen zurück?

Nach jeweils 10 Kopfballaktionen übernimmt einer der beiden Kopfballspieler Aufgabe und Position des Zuspielers.

Kopfballduelle auf Tore

Trainingsorganisation (Abb. 14):

Jeweils zwei 3er-Gruppen finden sich zusammen und stellen sich zwischen 2 Stangentoren (5 bis 6 Meter breit), die im Abstand von etwa 20 Metern gegenüber aufgestellt sind, auf:

Von jeder 3er-Gruppe stellt sich je 1 Spieler in das Tor, 1 Spieler plaziert sich als Anspieler mit den Bällen seitlich in der Mitte zwischen beiden Toren und 1 Gruppenmitglied tritt zum Kopfballzweikampf zwischen beiden Toren an.

Übung 1:

Im Wechsel versuchen die Anspieler der beiden Gruppen, den sich freilaufenden Mitspieler so anzuwerfen, daß dieser gegen seinen direkten Gegner zum erfolgreichen Kopfballabschluß auf das gegnerische Tor kommen kann. Der verteidigende Spieler versucht ebenfalls, per Kopf zum anderen Tor hin abzuwehren.

Nach jeweils 10 Kopfballversuchen für jeden Spieler rücken 2 andere Gruppenmitglieder zum Kopfballzweikampf zwischen die Tore.

Übung 2:

Gleicher Übungsablauf – die Ausgangsposition ist aber nun der Torwart, der dem Anspieler an der Seite zuwirft. Der Anspieler soll den Zuwurf so per Kopf zum Mitspieler zwischen den Toren weiterleiten, daß dieser ebenfalls per Kopfball zum Torabschluß kommen kann. Nach jeweils 10 Kopfballaktionen werden wiederum gruppenintern die Aufgaben und Positionen getauscht.

Abschlußturnier (20 Minuten)

4 gegen 4 auf die Tore mit Torwarten

Es werden vier Mannschaften gebildet, die 4 gegen 4 auf die beiden Tore spielen (2 Mannschaften mit 5 Spielern haben jeweils 1 Auswechselspieler).

Es wird ein Turnier ausgespielt: Zunächst treten jeweils 2 Mannschaften gegeneinander an.

In der 2. Spielrunde spielen dann zuerst die beiden Verliererteams gegeneinander, bevor dann die beiden Vorrundensieger den Turniersieger ermitteln.

Die Spielzeit beträgt jeweils 5 Minuten.

Auslaufen (5 Minuten)

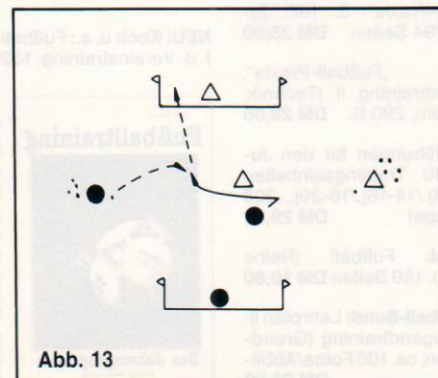


Abb. 13

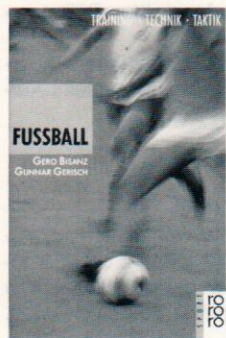
I. Umfass. Darstellungen

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

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

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

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining, 344 S., 2., verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) **DM 48,00**



Bisanz/Gerisch: Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen **DM 16,80**

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

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

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

Jahrhundert-Fußball im Fußball-Jahrhundert. 240 Seiten **DM 49,00**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

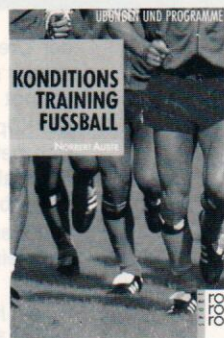
II. Fußball-Trainingslehre

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

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung



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

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

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

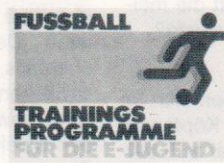
Fuchs/Kruber/Jansen: Technik- und Konditionsschulung Fußball (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 29,80**

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

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

2. Jugendtraining

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 26,00**



Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 26,00**

3. Torwartraining

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



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

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

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

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

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

4. Übungssammlungen

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



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

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

Bucher: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. **DM 28,80**

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

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



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

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

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

5. Sonstiges



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

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

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

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

Gray: Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. **DM 24,80**

Sportdater 91/92: Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**



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

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

IV. Für Sportlehrer

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

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

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

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

V. DDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Trier ('80), Warendorf ('81) **je DM 13,00**

Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) **je DM 15,00**

Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87), Bad Füssing ('88), Duisburg ('89) **je DM 17,00**

Köln ('90) **DM 21,80**

Hermann Bomers

Hallentraining – bewegungsintensiv, praktikabel und spielorientiert!

Attraktive kleine Fußballspiele mit Hallengeräten für die Schulung der jüngsten Altersstufen

Hallenspiele und -training sind für Mannschaften höherer Alters- und Leistungsstufen meist nichts weiter als ein willkommenes Intermezzo. Fast alle Teams treibt es inzwischen wieder nach draußen, denn nach und nach beginnt in allen Spielklassen die Rückrunde. Anders bei den Jüngsten: Sie verweilen oft bis in den März hinein in der Sporthalle. Dabei ist so ein umfangreiches Hallentraining für den Grundlagenbereich durchaus ideal, denn das Spiel ist weitaus überschaubarer. Wirkliche Lernfortschritte werden aber nur dann erzielt, wenn bei der Trainingsgestaltung bestimmte Grundprinzipien beachtet werden.

Foto: Bongarts



Hallentraining bei den Jüngsten

Widrige Witterungsverhältnisse machen oft ein Fußballtraining in der Halle notwendig. Besonders die jüngeren Altersgruppen (F- bis D-Jugend) weichen über einen langen Zeitraum in die Halle aus. Nicht selten findet über ein Drittel des Spiel- und Trainingsbetriebes des ganzen Jahres nicht im Freien statt. Auch die meisten Sportstunden mit dem Schwerpunkt Fußball werden insbesondere in der Primarstufe in einer Sporthalle absolviert.

Die „Trainingsstunden unter dem Dach“ brauchen dabei durchaus nicht, wie es so oft passiert, als „Notlösung“ eingestuft werden. Das Hallentraining kann für den Ausbildungsprozess der jüngsten Nachwuchsspieler sogar einige Vorteile aufweisen. Hier sei nur an die vielen Übereinstimmungen hinsichtlich der Spielbedingungen mit dem vielbeschworenen Straßenfußball erinnert.

Ein weiterer Vorteil für eine attraktive und effektive Trainingsgestaltung liegt in den vielfältigen organisatorischen Möglichkeiten, die bereits die normale Grundausrüstung einer Sporthalle bietet. Die verschiedenen Hallengeräte, die beim Training auf dem Sportplatz eben nicht verfügbar sind, können die Gestaltung eines abwechslungsreichen und spielorientierten Trainings erheblich erleichtern.

Ein **Hallentraining für die jüngsten Altersstufen** sollte sich dabei durchgängig an folgenden **Grundprinzipien** orientieren:

- Es sollte möglichst bewegungsintensiv sein!
- Alle Spieler sollten durchgängig mitmachen können und am Training beteiligt sein!
- Die Trainingsformen sollten leicht verständlich sein!
- Die Trainingsinhalte sollten leicht zu organisieren sein!
- **Das ganze Training sollte spielorientiert sein!**

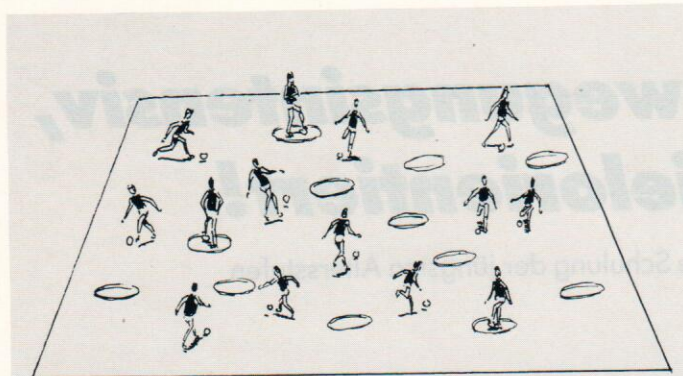


Abb. 1

Spiele mit Gymnastikreifen

Reifenbesetzung

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 1):

In der Halle liegen 1 bis 2 Reifen weniger verteilt als Spieler vorhanden sind. Die Spieler haben alle einen Ball und dribbeln zwischen den Reifen. Auf Pfiff des Übungsleiters besetzen sie so schnell wie möglich einen der Reifen (Ballkontrolle durch Aufsetzen der Fußsohle auf den Ball).

Die Spieler, die keinen Reifen erobern konnten, erhalten einen Minuspunkt (Band). Bei jedem Pfiff müssen die Spieler einen anderen Reifen besetzen. Damit werden sie aufgefordert, möglichst weiträumig durch die Halle zu dribbeln.

Wer hat nach 10 Minuten die wenigsten Minuspunkte?

Reifentorjagd

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 2):

Es werden 2 gleichstarke Mannschaften gebildet, die gegeneinander spielen. In jeder Hallenhälfte liegen gleichviele Reifen frei verteilt. Zu Spielbeginn stellen sich die beiden Mannschaften jeweils in einer Hallenhälfte mit gleichvielen Bällen auf.

Auf ein Zeichen des Übungsleiters beginnt das Spiel. Beide Mannschaften sollen möglichst viele Tore erzielen, indem die Spieler bei Ballbesitz jeweils in die gegnerische Hälfte

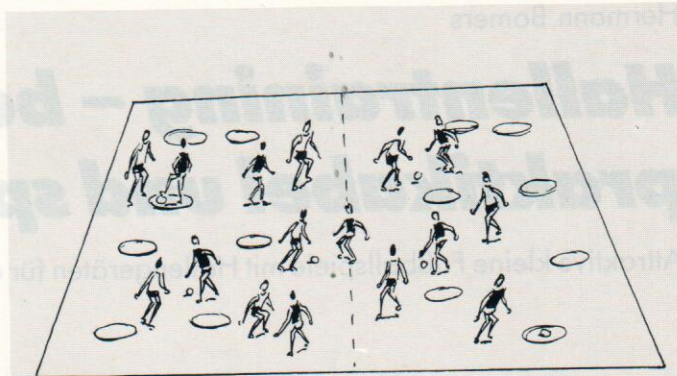


Abb. 2

te eindringen und versuchen, den Ball in einen freien Reifen hineinzudribbeln. Nach einem Torerfolg begibt sich der betreffende Spieler zunächst immer in die eigene Hallenhälfte zurück, um sich dort einen Ball zur erneuten Reifentorjagd zu erobern.

Jeder Spieler merkt sich zunächst für sich die erzielten Treffer. Nach etwa 10 Minuten werden die Einzelerfolge zu einem Mannschaftsergebnis addiert.

Welches Team hat die meisten Treffer erzielt?

Viereckenwechsel

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 3):

Die Spieler werden in 4 gleichstarke Gruppen aufgeteilt, die sich in je einer Hallenecke aufstellen. In der Ecke liegt in einem Gymnastikreifen für jeden Spieler ein Ball bereit.

Je nach Kommando des Übungsleiters („lang!“, „kurz!“, „quer!“) wechseln die Spieler gruppenweise per Dribbling möglichst schnell in die angegebene Spielfelddecke und legen den Ball in den dortigen Reifen ab. Welche Gruppe hat als erste komplett die Aufgabe erfüllt? Das siegreiche Team bekommt jeweils 1 Punkt. Welche Gruppe weist nach einigen Wiederholungen die meisten Punkte auf.

Variation:

Die Gruppen müssen auf der Laufstrecke noch bestimmte Zusatzaufgaben erfüllen, wie etwa Drehungen mit dem Ball.

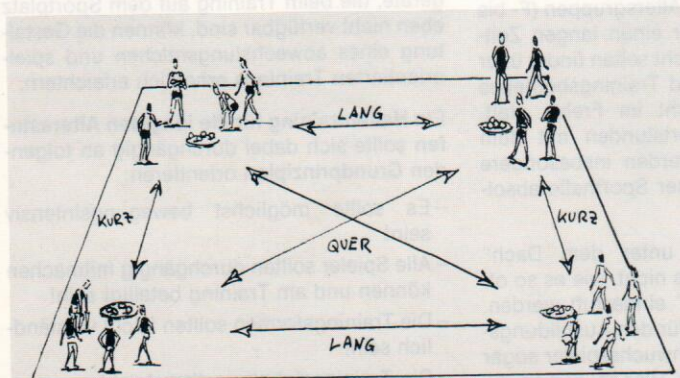


Abb. 3

Spiele mit Medizinbällen

Medizinballtreiben

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 4):

Auf der Hallenmittellinie liegen etwa 7 Medizinbälle nebeneinander. Hinter 2 gegenüberliegenden Abschußlinien, die jeweils 3 bis 8 Meter von der Mittellinie entfernt markiert sind (je nach Leistungsstand), stellen sich 2 Mannschaften auf. Jeder Spieler hat zu Spielbeginn einen Ball.

Auf Pfiff des Übungsleiters versuchen die Spieler, mit plazierten Zielstößen die Medizinbälle möglichst weit in die andere Hälfte bis hinter die gegnerische Abschußlinie zu treiben. Bälle, die dabei in der „neutralen Zone“ im Bereich der Mittellinie liegenbleiben, müssen zunächst hinter die Abschußlinie gedribbelt werden, bevor ein erneuter Zielstoß möglich ist.

Welche Mannschaft hat am Ende (erneuter Pfiff des Übungsleiters) die meisten Medizinbälle hinter die gegnerische Abschußlinie getrieben?

Treffball

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 5):

Der Übungsleiter dribbelt mit einem Medizinball kreuz und quer durch die ganze Halle. Die Spieler haben alle einen Ball, versuchen per Dribbling zu folgen und den Medizinball so oft wie möglich anzuschließen.

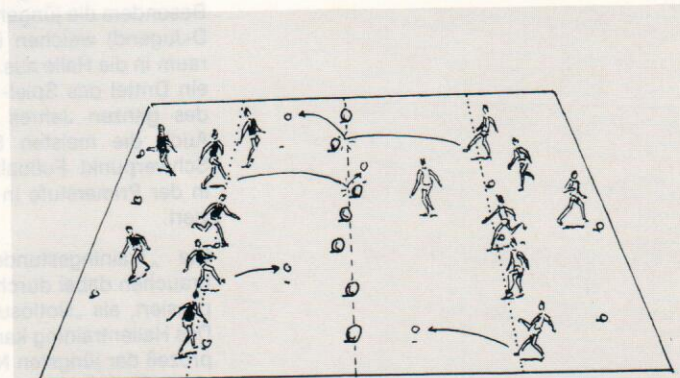


Abb. 4

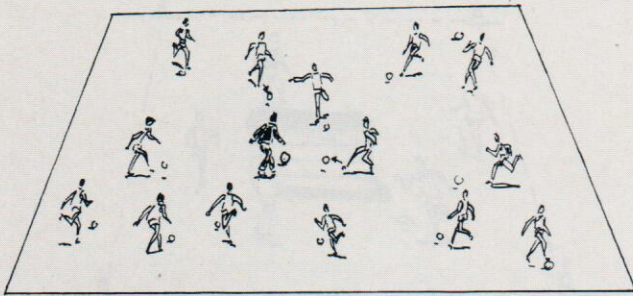


Abb. 5

Jeder Spieler merkt sich die erzielten Treffer. Wer hat nach Spielende die meisten Punkte aufzuweisen?

Es können nacheinander einige Spieldurchgänge absolviert werden, wobei in den Pausen zur Erholung einige balltechnische Übungen zwischengeschaltet werden sollten.

Variation:

Nicht jeder Spieler hat zu Spielbeginn einen Ball. Die Spieler müssen sich zunächst von einem ballbesitzenden Gruppenmitglied einen der Bälle erobern, um einen Medizinballtreffer landen zu können.

Spiele mit Langbänken

Langbanktreffer

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 6):

Die Spieler werden in Trainingsgruppen zu etwa 3 bis 4 Spielern aufgeteilt, die sich zunächst jeweils in einem Abstand von etwa 4 Metern gegenüber einer Langbank aufstellen. Die Langbank ist dabei so umgekippt, daß die Sitzfläche für die Gruppe eine Trefffläche ergibt.

Die Gruppen sind jeweils durchnummeriert. Der erste Spieler schießt zur Spieleröffnung den Ball ab einer Abschußlinie gegen die Langbank. Das zweite Gruppenmitglied soll den abprallenden Ball direkt wieder gegen die Langbank schießen, usw.

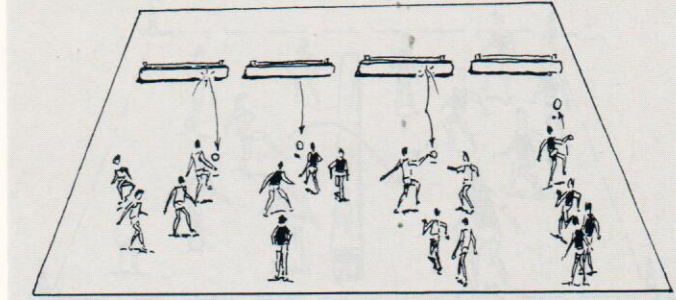


Abb. 6

Wenn ein Spieler die Langbank nicht trifft, so erhält er einen Minuspunkt und eröffnet das Spiel erneut mit einer „Angabe“ von der Abschußlinie aus.

Welches Gruppenmitglied hat am Spielende die wenigsten Minuspunkte aufzuweisen?

Flußdurchquerung

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 7):

Bis auf 3 bis 4 Spieler haben zu Spielbeginn alle einen Ball. Die Ballbesitzer stellen sich im Raum zwischen einigen auf die Seite gelegten und gegenüber platzierten Langbänken auf. Die nichtballbesitzenden Spieler befinden sich zu Spielbeginn in der Mitte zwischen den Langbänken.

Die Spieler mit Ball sollen möglichst oft durch die Halle (= „Fluß“) von einer Langbank auf der einen Hallenseite zu einer Langbank auf der gegenüberliegenden Hallenseite dribbeln und jeweils kurz einen Doppelpaß an der Langbank spielen. Für jedes erfolgreiche Wandspiel bekommt der Spieler 1 Punkt.

Die Spieler in der Hallenmitte versuchen als „Flußpiraten“, dieses zu verhindern und sich einen Ball zu erobern, um selbst Doppelpässe an den Langbänken spielen zu können. Nach einer Balleroberung findet sofort ein Rollentausch zwischen den beiden betreffenden Spielern statt.

Welcher Spieler erzielt die meisten Punkte?

Banktorspiel

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 8):

2 Mannschaften spielen auf 2 umgekippte Langbänke mit Torhütern gegeneinander, die gegenüber an den Stirnseiten der Halle aufgestellt sind.

Die Mannschaften können Treffer erzielen, indem sie aus dem Zusammenspiel heraus gegen die gegnerische Langbank passen. Nach einem Torerfolg wechselt der Ball jeweils zum anderen Team über. Die Torhüter dürfen den Ball nicht mit den Händen halten.

Welche Mannschaft erzielt in der vereinbarten Spielzeit (5 bis 10 Minuten) die meisten Treffer?

Variation:

An den Stirnseiten sind jeweils 2 (3) Langbänke nebeneinander aufgestellt, die von der Mannschaft bewacht werden müssen.

Es können bei diesem Spiel mit Paralleltoren auch 3 Mannschaften gebildet werden, wobei das pausierende Team jeweils die Torhüter stellt.

Fußballtennis

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 9):

Ein durch Hütchen markiertes Kleinspielfeld ist durch eine Langbank in 2 Spielfeldhälften geteilt. 2 Mannschaften stellen sich gegenüber auf und versuchen, den Ball so über die

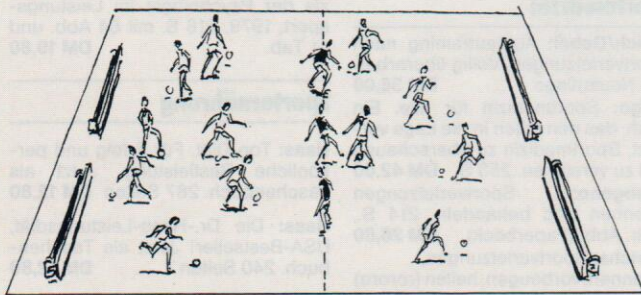


Abb. 7

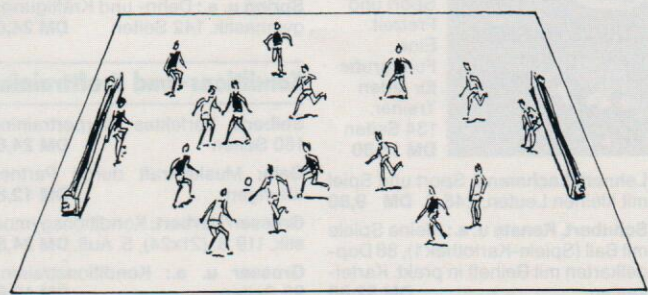


Abb. 8

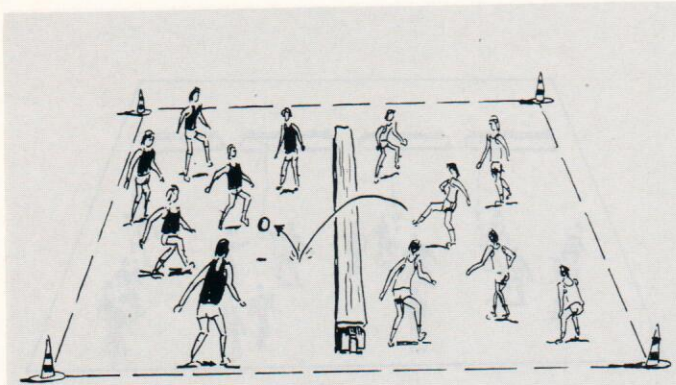


Abb. 9

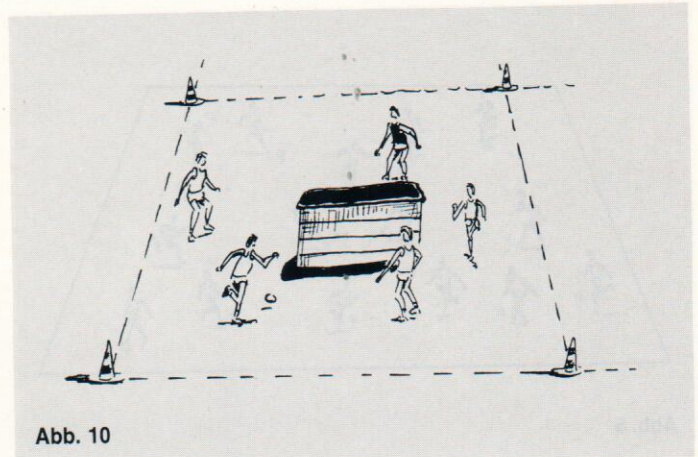


Abb. 10

Langbank zu spielen, daß er in der gegnerischen Hälfte aufspringt.

Dabei können je nach Leistungsstand die Spielregeln variiert werden:

- Der herübergespielte Ball darf aufgefangen und mit einem Spannstoß aus der Hand zurückgespielt werden.

- Ein einmaliges Aufspringen in der eigenen Hälfte ist erlaubt, bevor der Ball zurückzuspielen ist.

- Die Bälle müssen nach einer Ballkontrolle in der Luft zurückgespielt werden.

Die Spielwertung erfolgt nach Volleyball- oder Tischtennisregeln.

Spiele mit Langkästen

Hasenjagd

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 10):

Die Halle wird in einige Kleinfelder aufgeteilt, die durch Hütchen (Medizinbälle) markiert sind. In der Mitte jedes Kleinfeldes wird ein Langkasten aufgestellt.

Um den Langkasten herum spielen sich jeweils 3 bis 4 Spieler einen Ball zu und versuchen, ein weiteres Gruppenmitglied als „Hasen“ abzuschießen. Der „Hase“ kann dabei den Langkasten als Deckung benutzen.

Jedes Gruppenmitglied nimmt für eine bestimmte Zeit (etwa 1 Minute) die Rolle des „Hasen“ ein. Welcher Spieler hat in dieser Zeit die wenigsten Abschüsse aufzuweisen?

Sauberhalten des Feldes

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 11):

Auf der Hallenmittellinie sind 4 Langkästen nebeneinander aufgestellt. In beiden Hallenhälften stellen sich zu Spielbeginn 2 gleichstarke Mannschaften auf, wobei jeder Spieler zunächst einen Ball hat.

Nach Zeichen des Übungsleiters haben beide Mannschaften die Aufgabe, die eigene Spiel-

Allgemeines, Trainingslehre

Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebn. **DM 12,80**

Döbler: Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten **DM 19,80**

Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 14,80**

Kleine Spiele

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele. Neuauflage **in Vorbereitung**



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

Lehnert/Lachmann: Sport und Spiel mit kleinen Leuten, 248 S. **DM 9,80**

Schubert, Renate u. a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten **DM 32,80**

Schubert u. a.: Lauf- und Abschlagsspiele (Spielekartothek). 80 Doppelkarten **DM 32,80**

Allgemeine Sportfachliteratur

Gymnastik, Aufwärmen

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 33,80**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. 173 Seiten DIN A5 **DM 18,80**

Klein, G. u. a.: Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos **DM 22,00**

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 14,80**

Maehl, O./Höhnke, O.: Aufwärmen. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**

Preibsch/Reichardt: Schon-Gymnastik, 104 Seiten. **DM 19,80**

Sölveborn, Sven-A.: Das Buch vom Stretching. 122 Seiten. **DM 19,80**

Spring u. a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. 142 Seiten **DM 24,00**

Konditions- und Krafttraining

Seibert: Perfektes Körpertraining. 160 Seiten **DM 24,80**

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 12,80**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24), 5. Aufl. **DM 24,80**

Grosser u. a.: Konditionstraining, 93 Seiten **DM 19,80**

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 22,00**



Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

Jonath, K./Krempel, R.: Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

Radcliffe/Farentinos: Sprungkrafttraining. 136 Seiten **DM 19,80**

Sportmedizin

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage **DM 36,00**

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 S. **DM 42,00**

Grisogono: Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) **DM 26,80**

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 17,50**

Kempf: Die Rückenschule, 256 Seiten **DM 14,80**

Sportpsychologie



Porter/Forster: Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 1987, 152 Seiten **DM 32,00**

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

H. Gabler/H. Eberspächer u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. **DM 19,80**

Sporternährung

Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. Jetzt als Taschenbuch. 287 Seiten **DM 12,80**

Haas: Die Dr.-Haas-Leistungsdiet. USA-Bestseller! Jetzt als Taschenbuch. 240 Seiten **DM 12,80**

Konopka: Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. 190 Seiten **DM 24,00**

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 16!

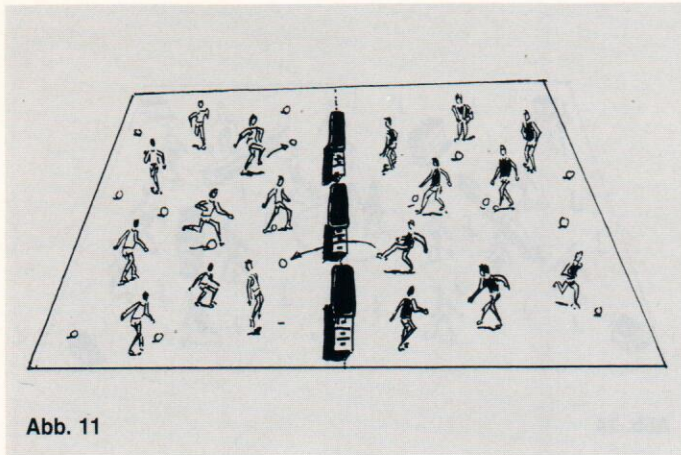


Abb. 11

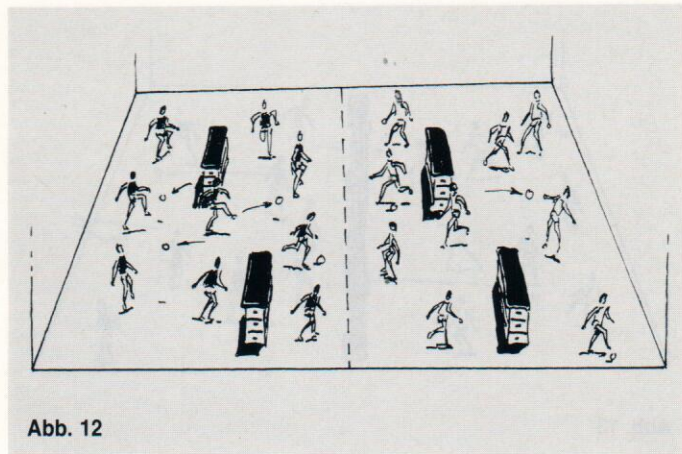


Abb. 12

hälfte möglichst weit von Bällen freizuhalten, indem die Spieler die Bälle über die Langkästen hinweg in das gegnerische Feld schießen.

Nach Pfiff des Trainers stoppen die Spieler **sofort** alle Aktionen. Welche Mannschaft hat zu diesem Zeitpunkt weniger Bälle in der eigenen Hälfte?

Es können einige Spieldurchgänge nacheinander absolviert werden, wobei zwischendurch einige balltechnische Übungen eingestreut werden sollten.

Variation:

Die Bälle können aus der Hand mit einem Spannstoß herübergespielt werden.

Torschußspiel mit Hindernissen

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 12):

Die Mittellinie teilt die Halle in 2 Spielfeldhälften. Es werden 2 gleichstarke Mannschaften gebildet, die sich jeweils in einer Hälfte aufstellen. Jede Mannschaft hat zu Spielbeginn gleichviele Bälle.

Die Mannschaften können Punkte erzielen, indem die Spieler aus der eigenen Hälfte heraus die gegnerische Stirnseite treffen. 2 Langkästen in jeder Spielfeldhälfte erschweren dabei diese Torschüsse.

Jeder Spieler merkt sich zunächst für sich die

erzielten Punkte. Nach Spielende werden die Einzeltreffer dann zu einem Mannschaftsergebnis addiert.

Spiele mit verschiedenen Geräten

Flache Torschüsse an die Wand

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 13):

Auf der Mittellinie werden auf Sprungkästen einige umgedrehte Langbänke gelegt. In den beiden Spielfeldhälften befinden sich 2 gleichstarke Mannschaften mit gleichvielen Bällen.

ITALIEN/SPANIEN 1992

Erlebe die südliche Leidenschaft für Fußball!
Turniere und Sportreisen in der Sonne.

Riccione/Rimini Ostern, 17.-21. April	Trofeo Adriatico Herren, A-, B-, C-, D-Jugend Preis DM 239,-	
Gardasee Ostern, 17.-20. April	Bardolino A-, B-, C-Jugend Preis ab DM 219,-	
Verona Pfingsten, 5.-8. Juni	Valpolicella Cup A-, B-, C-Jugend Preis ab DM 229,-	
Bologna Pfingsten, 5.-8. Juni	Green Cup A-, B-, C-, D-Jugend Preis ab DM 159,-	



SPANIEN - Calella. Sportreise ab DM 199,-
* 6 Tage/5 Nächte VP, Hotel 2-3*, D/WC
* Sportprogramm, Betreuung, Reiseversicherung
* Freiplatz 1 : 18 Personen!!

Information:
Robert Ohl
Joh. Pflügerstraße 17
8060 Dachau
Tel.: 08131 - 8 43 28

Uwe Morio
Werderstraße 10
6800 Mannheim 1
Tel.: 0621 - 402 482

Euro-Sporting
Postfach 78
NL-3740 AB Baarn
Tel.: 0130 - 856 635
(Gebührenfrei)

IHR PARTNER FÜR SPORTLICHES ABENTEUER

ALUDUR®
Trainer- und Spielerkabine



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



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

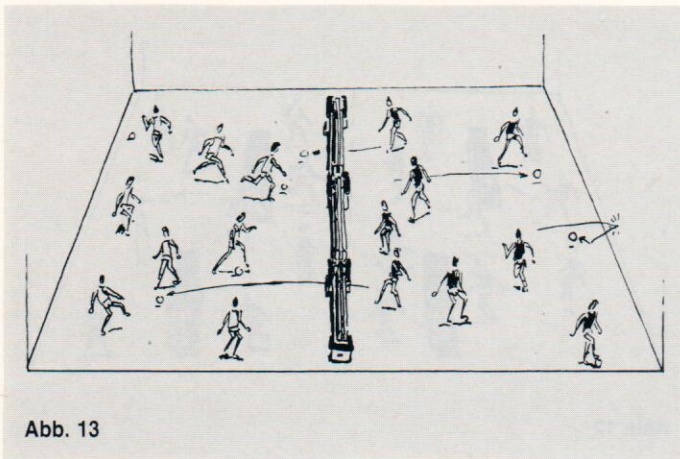


Abb. 13

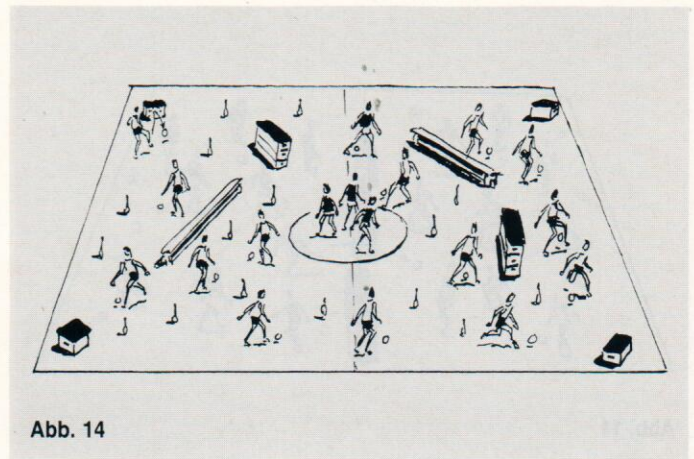


Abb. 14

Die Mannschaften können Treffer erzielen, indem die Spieler durch plazierte Zielstöße unter den Langbänken hindurch die gegnerische Hallen-Stirnseite treffen. Die Bälle dürfen nicht mit den Händen aufgehalten werden. Schüsse über die Hindernisse hinweg sind nicht erlaubt.

Jeder Spieler merkt sich zunächst für sich die erreichten Treffer. Am Spielende werden die Einzelpunkte zu einem Mannschaftsergebnis addiert.

Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Torball mit Hindernissen

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 14):

Die Spieler haben bis auf einige „Balldiebe“ alle einen Ball und sollen aus dem Dribbling heraus möglichst oft einige Sprungkästen anschießen, die in den Hallenecken aufgestellt sind. Ein Sprungkasten darf dabei vom gleichen Spieler nicht 2mal hintereinander angeschossen werden.

In der Halle sind verschiedene Hindernisse aufgestellt (Langbänke, Kästen, Keulen), die von den dribbelnden Spielern nicht berührt werden dürfen. Zudem bewegen sich einige Spieler (2 bis 3) als „Balldiebe“ frei im Feld und versuchen, die Bälle der Dribbelnden zu berühren.

Für jedes Berühren des Balles durch ein Hindernis oder einen „Balldieb“ gibt es einen Punkteabzug für den betreffenden Spieler.

Welcher Spieler weist am Spielende die meisten Punkte auf?

Zielwettschießen

Spielorganisation und -ablauf:

Auf der Mittellinie liegen einige Schußziele (Kegel, Hütchen, Medizinbälle) in unterschiedlicher Höhe auf verschiedenen Unterlagen (Langbank, Kästen). 2 Mannschaften stellen sich zu Spielbeginn mit gleichvielen Bällen in den beiden Hälften gegenüber auf.

Die Spieler sollen versuchen, mit plazierten Schüssen möglichst viele Ziele abzuschießen, so daß sie in das gegnerische Feld fallen. Die beiden Teams schießen solange, bis alle Ziele getroffen und heruntergefallen sind. Die Mannschaft, die am Ende die meisten Treffer landen konnte, bekommt für diesen erfolgreichen Durchgang 1 Punkt. Danach werden weitere Durchgänge angeschlossen.

Viertorespiel

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 15):

Die Halle wird durch Langbänke in Kleinspielfelder unterteilt. In jedem Spielfeld spielen 2 Mannschaften 3 gegen 3 (4 gegen 4). Die Tore werden dabei jeweils durch nach vorne offene Sprungkästen gebildet, wobei jedes Team 2 Kästen zu verteidigen hat.

Mit dieser Spielform kann u. a. folgende Turnierform ausgetragen werden: Jede Mann-

schaft spielt gegen jede. Welches Team hat am Ende die meisten Siege zu verzeichnen?

Jeder gegen jeden

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 16):

In der ganzen Halle werden 4 bis 6 Kästen frei verteilt aufgestellt. Die Spieler versuchen bei Ballbesitz, durch Anschießen einer der Kästen Treffer zu erzielen. Dabei dürfen sie jedoch am gleichen Kasten unmittelbar hintereinander keine 2 Tore erzielen.

Es werden Bälle bis zu einem Drittel der Trainingsgruppengröße (je nach Leistungsstand) bereitgelegt, so daß sich die Spieler zunächst immer einen Ball erobern müssen, bevor sie einen Kastentreffer erzielen können.

Welcher Spieler hat nach 10 Minuten die meisten Treffer aufzuweisen?

Kastentorball

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 17):

2 Mannschaften spielen auf je 3 an den Hallenstirnseiten nebeneinandergestellte Sprungkästen gegeneinander. Tore werden erzielt, indem einer der gegnerischen Sprungkästen angeschossen wird. Treffer sind an allen Seiten der Sprungkästen möglich, allerdings dürfen bei dem gleichen Kasten keine 2 Tore in direkter Folge erzielt werden.

Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

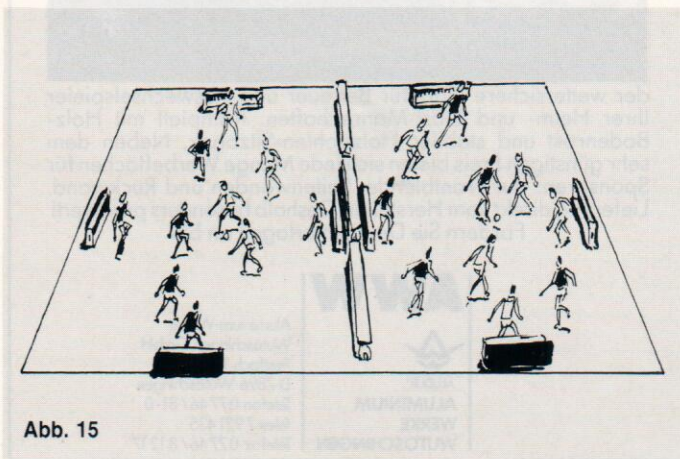


Abb. 15

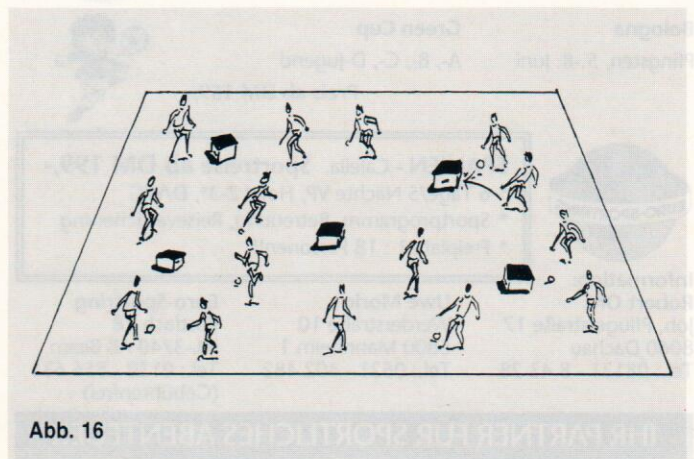


Abb. 16

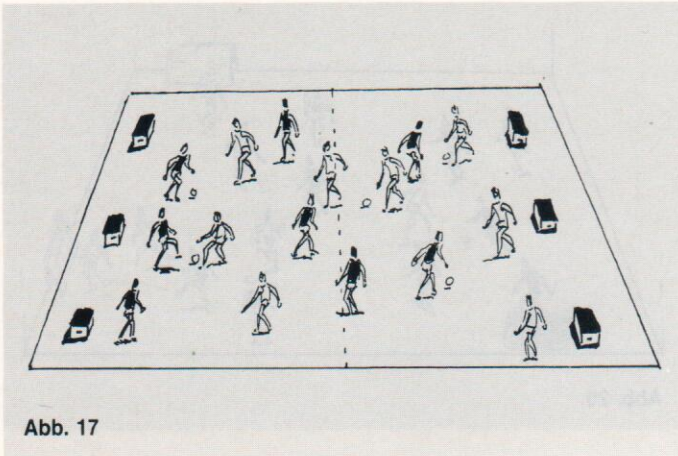


Abb. 17

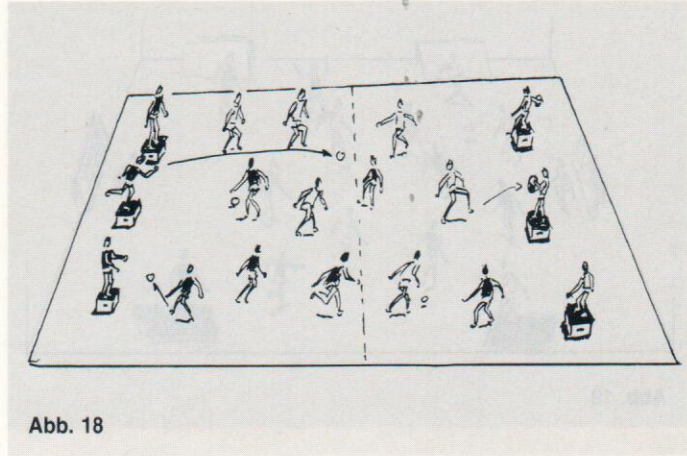


Abb. 18

Torwartball

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 18):

Es werden 2 Mannschaften gebildet. An beiden Hallenstirnseiten werden je 3 Sprungkästen nebeneinander aufgestellt. Jeweils 3 Spieler der beiden Teams besetzen eine der beiden Sprungkästenreihen als Torwarte. Ziel für beide Mannschaften ist es, aus dem Zusammenspiel heraus einen der 3 eigenen Torwarte auf den Sprungkästen mit einem Flugball/Heber so anzuspielen, daß dieser den Ball fangen kann.

Jeder vom Torhüter festgehaltene Ball wird

Anzeige

als Treffer gewertet. Zur Spielfortsetzung soll der Torwart den Ball über die Mittellinie zu einem Mitspieler in der anderen Spielfeldhälfte abwerfen.

Welche Mannschaft hat am Spielende die meisten Treffer erzielt? Die Torwarte können zwischendurch ausgetauscht werden.

Spiele mit Matten

Mattentorball

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 19):

2 Mannschaften spielen auf je 3 Tore gegen-

einander. Die Tore werden dabei durch senkrecht an die Wand gestellte Matten gebildet. Ein Tor befindet sich jeweils an der Hallenstirnseite, die anderen beiden sind an den Hallenlängsseiten aufgestellt. Je 3 Spieler bewachen die Mattentore als Torhüter, dürfen die Torschüsse aber nicht mit den Händen abfangen.

Nach einem Torerfolg wechselt der Ballbesitz zur anderen Mannschaft über. Torschüsse und Zuspiele über Hüfthöhe werden mit einem Torabzug bestraft.

Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VOROLYMPISCHE FUSSBALLTURNIERE 1992 IN SPANIEN

Am 25. 7. 1992 trifft sich die Jugend der Welt bei den **Olympischen Spielen 1992 in Barcelona**. Zuvor geben sich bereits Fußballerinnen und Fußballer aus Europa im nur 50 km von Barcelona entfernten **Calella** an der **sonnigen Costa del Maresme** ein Stelldichein bei den traditionellen

INTERNATIONALEN FUSSBALLTURNIEREN DES CLUB DE FUTBOL CALELLA

Ostern: 11. 4. 1992 – 18. 4. 1992 und 18. 4. 1992 – 25. 4. 1992

Pfingsten: 30. 5. 1992 – 6. 6. 1992 und 6. 6. 1992 – 13. 6. 1992 und 13. 6. 1992 – 20. 6. 1992

Herbst: 3. 10. 1992 – 10. 10. 1992 und 10. 10. 1992 – 17. 10. 1992

Die Turniere sind vom katalanischen Fußballverband genehmigt und stehen unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters von Calella. Die Ausschreibung erfolgt für:

Herren (Aktive), Damen, Alte Herren (ab 32. Lebensjahr), A-, B-, C-, D-Jugend

Eingeladen sind die Mannschaften von Vereinen aus ganz Europa, sofern der Verein ordentliches Mitglied in einem UEFA-angeschlossenen Landesverband ist! An den Turnieren 1991 haben insgesamt 224 ausländische Mannschaften, darunter erstmals auch 109 Mannschaften aus Ostdeutschland teilgenommen! Die Mehrzahl der aktiven Mannschaften kam wieder aus den unteren bis mittleren Spielklassen, einige aus höheren Klassen bis hin zur 2. Liga. Ähnlich war die Zusammensetzung der Mannschaften im Jugendbereich, allerdings gab es hier eine breite Spitze von Mannschaften aus der jeweils höchsten Spielklasse, die mit mehreren DFB-Jugendnationalspielern angetreten waren!

Alle ausländischen Gäste werden in Hotels am Strand oder in Fußwegentfernung dazu untergebracht. Am Rande der Turniere bieten wir unseren Turnierteilnehmern die Möglichkeit zu einer Stadtrundfahrt in Barcelona mit Führung durch das Stadion Nou Camp des FC Barcelona (Vereinsmuseum, Filmvorführung u. a.) sowie den Besuch der in die o. a. Turniertermine fallenden Heimspiele des FC Barcelona! Selbstverständlich werden unsere Gäste im eigens für sie mitten in Calella eingerichteten Turnierbüro auch bei allen anderen Ausflugsvorhaben kostenlos von unseren mehrsprachigen Clubmitgliedern beraten und unterstützt, damit der mit der Turnierteilnahme verbundene Vereinsausflug 1992 nach Calella zu einem unvergeßlichen Gemeinschaftserlebnis wird.

Achtung: Turnieranmeldungen über kommerzielle Reiseveranstalter oder Spielvermittler sind nicht möglich!

Richten Sie Ihre Anfragen und Anmeldungen unmittelbar an unseren deutschen Vereinskameraden Jürgen Werzinger, Bothestraße 59, D-6900 Heidelberg 1, Tel. (0 62 21) 38 34 36, Fax (0 62 21) 38 13 35!

CLUB DE FUTBOL CALELLA.

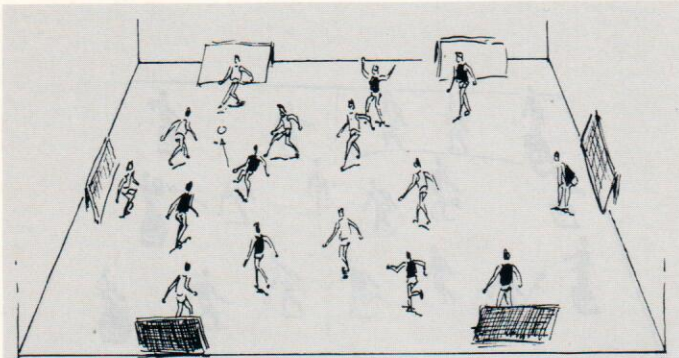


Abb. 19

Drei-Tore-Ball

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 20):

3 Mannschaften spielen gleichzeitig jede gegen jede in der ganzen Halle. Die Teams müssen durch verschiedenfarbige Überziehhemden/Markierungsbänder deutlich voneinander zu unterscheiden sein. Jeder Mannschaft wird ein Tor zugeordnet, das durch eine senkrecht an die Hallenwand gestellte Matte gebildet wird. Jede Mannschaft bestimmt einen Torhüter.

Alle Feldspieler versuchen, mit einem der 3 Spielbälle Tore bei den gegnerischen Matten zu erzielen. Gleichzeitig müssen die Spieler auf die eigene Torsicherung achten.

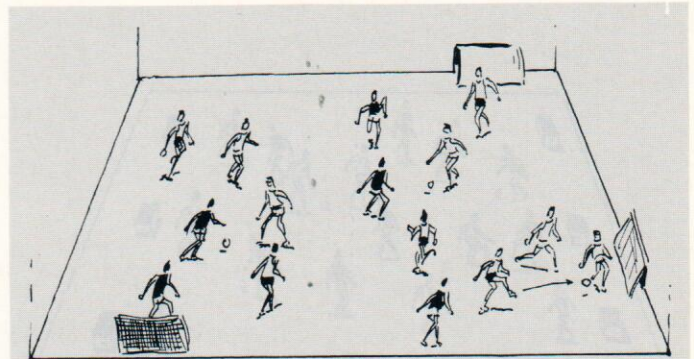


Abb. 20

Spiele mit Kegeln

Kegel-Punktejagd

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 21):

Jeder Spieler stellt seinen Kegel frei in der

Halle auf, wobei ein Mindestabstand von 1 Meter zur Hallenwand einzuhalten ist. Aufgabe ist es, möglichst viele gegnerische Kegel umzuschießen. Wieviele Bälle im Spiel sind, richtet sich nach dem Leistungsstand der Trainingsgruppe.

Für jeden umgeschossenen gegnerischen Kegel bekommt der betreffende Spieler 1 Punkt. Falls der eigene Kegel umgeschossen wird, gibt es 1 Minuspunkt. Jeder Spieler beginnt mit einem Punktekontingent von 10.

Welcher Spieler hat am Ende (nach 5/nach 10 Minuten) die meisten Punkte aufzuweisen?

Parteiball-Kegeljagd

Spielorganisation und -ablauf:

Die Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Von der einen Gruppe hat jeder einen Ball, die Spieler der anderen Gruppe stellen jeweils einen Kegel frei in der Halle auf.

Aufgabe der ballbesitzenden Gruppe ist es, innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Kegel des Gegners umzuschießen. Die Kegel müssen unmittelbar wieder aufgestellt werden. Nach Ablauf der festgelegten Zeit erfolgt ein Rollenwechsel.

Welches Team hat am Ende die meisten Kegel umgeschossen?

Mannschaftsspiel Kegelfußball

Spielorganisation und -ablauf (Abb. 22):

2 Mannschaften spielen in der ganzen Halle gegeneinander.

Jedes Team hat dabei 5 Kegel zu verteidigen, die nebeneinander an der Stirnseite der Halle aufgestellt sind. Die Spieler sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst schnell alle gegnerischen Kegel umschließen. Umgeschossene Kegel werden nicht wieder aufgestellt.

Welches Team hat als erstes alle gegnerischen Kegel umgeschossen?

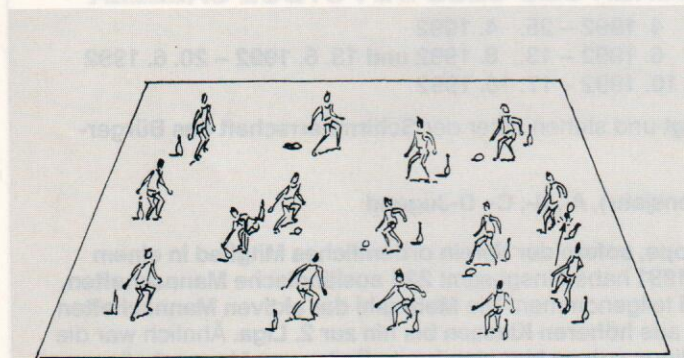


Abb. 21

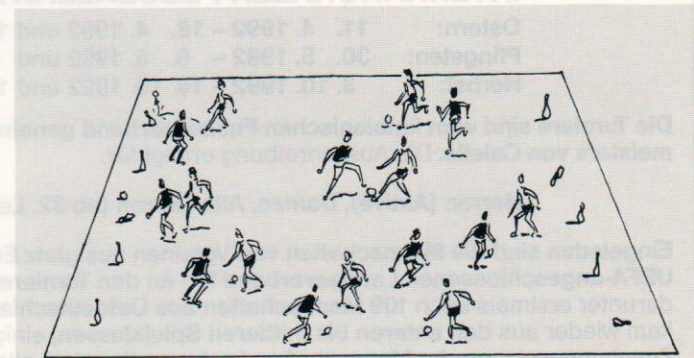


Abb. 22

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

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 1a/92 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Redaktionshinweise:

- Von Hermann Bomers sind in „fußballtraining“ in den Ausgaben 2/89, 5/89, 10/89 und 2/90 bereits weitere Spielvorschläge für das Hallentraining der Jüngsten erschienen.
- Die Zeichnungen des vorliegenden Beitrags zum Hallentraining fertigte Frank Damm an.

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 0611/843469

Termine

Regionale Fortbildung 1992

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

- Mi., 8. April, 14.00, Steinbach bei Baden-Baden/Brühl, Sportschule
- Mo., 27. April, 14.00, Reutlingen, Stadion des SSV Reutlingen
- Fr., 25. Sept., 14.00, Karlsruhe-Durlach, Sportschule Schöneck
- Mi., 4. Nov., 14.00, Stuttgart-Ruit, WFV-Sportschule Nellingen-Rult

Tagungsleiter:

Heiner Ueberle, Goethestraße 25, 6913 Mühlhausen, Tel. 06222/62188

Verbandsgruppe Bayern

- Mo., 30. März, 15.00, München
- Mo., 18. Mai, 15.00, Nürnberg
- Sa., 11. Juli, 9.00, Augsburg
- Sa., 10. Okt., 9.00, Bamberg

Tagungsleiter:

Ludwig Baumer, Meisenstraße 20, 8032 Gräfelfing, Tel. 089/855527

Verbandsgruppe Hessen

- Mo., 4. Mai, 14.00 jeweils Frankfurt/Main
- Mo., 5. Okt., 14.00 LSB-Sportschule
- Mo., 7. Dez., 14.00 Otto-Fleck-Schneise

Tagungsleiter:

Philipp Eibelshäuser, Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3, Tel. 06191/431360

Verbandsgruppe Südwest

- Mo., 25. Mai, 14.00, Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald
- Mo., 27. Juli, 14.00, Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald

Mo. 14., Sept., 14.00, Koblenz, Sportschule Oberwerth

Mo., 19. Okt., 14.00, Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald

Tagungsleiter:

Horst Zingraf, Dürerstraße 9, 6676 Mandelbachtal 1, Tel. 06893/3550

Verbandsgruppe Nordrhein

- Mo., 30. März, 14.00 jeweils Duisburg
- Mo., 1. Juni, 14.00 Sportschule Wedau
- Mo., 5. Okt., 14.00
- Mo., 7. Dez., 14.00

Tagungsleiter:

Heinz Lucas, Heinestraße 51, 4020 Mettmann, Tel. 02104/70376

Verbandsgruppe Westfalen

- Mo., 9. März, 14.00 jeweils Kamen-Methler
- Mo., 18. Mai, 14.00 Sportschule Kaiserau
- Mo., 28. Sept., 14.00
- Mo., 30. Nov., 14.00

Tagungsleiter:

Ernst Mareczek, Falkenweg 12, 4410 Warendorf, Tel. 02581/3646

Verbandsgruppe Nord

- Mo., 23. März, 10.00, Barsinghausen, Sportschule des NFV
- Mo., 17. Mai, 10.00, Hamburg/Norderstedt, Club-Heim Tura Harksheide, am Exerzierplatz 16
- Mo., 7. Sept., 10.00, Barsinghausen, Sportschule des NFV
- Mo., 26. Okt., 10.00, Bremen, Weser-Stadion

Tagungsleiter:

Peter-Uwe Breyer, OT Wettenbostel 9, 3111 Wriedel, Tel. 05829/550

Verbandsgruppe Nordost

- Sa., 15. Febr., 10.00, Leipzig, Sportschule Abnaundorfer Str. 47
- Sa., 21. März, 10.00, Erfurt, Stadion des FC Rot-Weiß Erfurt
- Sa., 17. April, 10.00, Dresden, Stadion von Dynamo Dresden
- Sa., 19. Sept., 10.00, Güstrow, Landes-sportschule
- Sa., 17. Okt., 10.00, Berlin, Sportschule Wannsee, Am kleinen Wannsee 14

Tagungsleiter:

Heinz Werner, Erich-Kurz-Straße 7/0706, O-1136 Berlin, Tel. 00372/5129743

In Zusammenarbeit mit den Stützpunktbeauftragten des BDFL und den Landestrainern werden diese Fortbildungsveranstaltungen flächendeckend organisatorisch vorbereitet. Rechtzeitig wird den Mitgliedern die zu be-

handelnde Thematik und der jeweilige Referent bekanntgegeben.

Mit der örtlichen Festlegung unserer Veranstaltungen verfolgen wir die Absicht, unseren Trainern kosten- und zeitsparende Anfahrtswege zu ermöglichen.

Landesgruppe Berlin

- Mo., 27. Jan. 16.00 jeweils Berlin
- Mo., 30. März, 18.00 Sportschule Wannsee
- Mo., 15. Juni, 18.00 Am kleinen Wannsee 14
- Sa., 17. Okt., 18.00
- Fr., 13. Nov., 17.30
- Sa., 14. Nov., bis 16.00

Tagungsleiter:

Friedhelm Häbermann, Heiligendammer Straße 27, 1000 Berlin 33, Tel. 030/4323968

Alle regionalen Arbeitstagungen der BDFL-Verbandsgruppen werden anerkannt vom DFB als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung und sind offen für alle Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), unabhängig von einer Mitgliedschaft im BDFL. Die Teilnahme ist kostenfrei. Vorherige Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmer werden gebeten, ihre gelben DFB-Fortbildungsnachweise zu Beginn jeder Veranstaltung beim Tagungsleiter zwecks Eintragung eines Testats abzugeben. Nachträgliche Testate können nicht mehr ausgestellt werden.

Informationen

ITK List 1992

Die offizielle Ausschreibung für den Internationalen Trainer-Kongreß (ITK) 1992 von List ist im BDFL-Journal vom Februar 1992 veröffentlicht, das allen BDFL-Mitgliedern Mitte Februar kostenlos zugesandt wird. Anmeldeschluß ist für den ITK List 1992 ist der 15. März 1992 (Poststempel).

Dokumentation ITK Mainz 1991

Die Dokumentation des Internationalen Trainer-Kongresses (ITK) von Mainz 1991 wird als herausnehmbare Einlage in das BDFL-Journal 1992 eingebunden, das im Februar 1992 dann in einem Umfang von rund 100 Seiten erscheint. Das BDFL-Journal erhalten alle BDFL-Mitglieder kostenlos, so daß erstmalig alle BDFL-Mitglieder in den Besitz der Kongreß-Dokumentation kommen. Voraussetzung ist natürlich, daß in der Bundesgeschäftsstelle eine korrekte Postanschrift vorliegt.

Lothar Meurer

Hier könnte Ihre private Kleinanzeige stehen:

5,8 x 3,0 cm für **DM 74,10**
12,2 x 3,0 cm für **DM 148,20**

Chiffre-Anzeigen zuzügl. DM 5,70

Ralf Peter

B-Jugend: das zweite „goldene Lernalter“

Exemplarische Trainingseinheiten für 14- bis 16-jährige (2. Teil)



Eigentlich sind im B-Jugendalter nochmals beste Leistungsvoraussetzungen gegeben: Das Koordinationsvermögen verbessert sich wieder durch die Harmonisierung der Körperproportionen. Insbesondere für die Schnellkraft und Schnelligkeit ist eine steigende Trainierbarkeit vorhanden. Verbesserte geistige Qualitäten ermöglichen eine taktisch kluge Spielweise. Ein Interesse an Mitverantwortung und Mitgestaltung erleichtert bei entsprechender Betreuung die Zusammenarbeit zwischen Trainer und Mannschaft. Umso bedauerlicher, wenn speziell auch in dieser Altersklasse besonders viele Vereinsaustritte zu beklagen sind. Ein attraktives, zielgerichtetes und altersangemessenes Training ist der wichtigste Schritt, dieser Entwicklung entgegenzutreten!

Trainingseinheit 5

Trainingsschwerpunkte:

- Verbesserung der Schnelligkeit
- Schulung des Torabschlusses

Aufwärmen (20 Minuten)

Organisation:

Die Spieler haben alle einen Ball und bewegen sich mit verschiedenen balltechnischen Aufgabenstellungen in einer Spielfeldhälfte. Zwischendurch werden einige Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen eingefügt.

Übung 1:

Freies Dribbling, wobei die Spieler möglichst viele Richtungswechsel und bereits beherrschte Ballgeschicklichkeitsübungen einfügen sollen.

Übung 2:

Balljonglieren nur mit dem Spann.

Übung 3:

Balljonglieren nur mit dem Oberschenkel.

Übung 4:

Dehnphase mit dem Schwerpunkt Oberschenkel-Rückseite.

Übung 5:

Ballgeschicklichkeitsübung (Abb. 1):

Die Spieler rollen zunächst die Außenseite des Fußes über den Ball, bevor sie den Ball mit der Innenseite des gleichen Fußes zum anderen Fuß rollen. Nach einigen Zwischenkicks erfolgt der gleiche Übungsablauf vom anderen Fuß aus.

Übung 6:

Dehnphase mit den Schwerpunkten Oberschenkel-Vorderseite und Adduktoren.

Übung 7:

Die Spieler fügen selbständig in das lockere Dribbling einige Antritte mit dem Ball aus (4 Wiederholungen).

Übung 8:

Balljonglieren nur mit dem Kopf.

Übung 9:

Die Spieler treten aus dem lockeren Dribbling heraus in die entgegengesetzte Richtung an (4 Wiederholungen).

Hauptteil (50 Minuten)

Schnelligkeitsübung I

Organisation:

Die Trainingsgruppe teilt sich in Spielerpaare auf, die sich etwa 15 Meter vor der Mittellinie aufstellen. 1 Ball liegt etwa 25 Meter zentral vor dem Tor. Der Trainer stellt sich mit einigen Ersatzbällen etwas seitlich an der Strafraumgrenze auf.

Übungsablauf (Abb. 2):

Die 2er-Gruppen absolvieren hintereinander die folgende Schnelligkeitsübung: Partner A stellt sich mit dem Rücken zum Tor, in einem Abstand von etwa 20 Metern zum Ball, 2 bis 3 Meter vor B auf. Sobald A sich in Richtung Tor dreht, ist dies für beide Spieler das Startsignal für einen Wettlauf zum Ball. Der Spieler, der den Ball als erster erreicht, wird zum Angreifer und soll im 1 gegen 1 zum Torabschluss kommen.

Jedes Spielerpaar absolviert 4 Sprints. Nach jedem Durchgang erfolgt eine kurze aktive Erholungsphase (Balljonglieren).

Schnelligkeitsübung II

Übungsablauf (Abb. 3):

Organisation wie bei der Schnelligkeitsübung I. 2 Spieler jonglieren nun aber an den Strafraumeckpunkten jeweils einen Ball. Sie haben die Aufgabe, den Ball nach einiger Zeit absichtlich auf den Boden fallen zu lassen. Der Bodenkontakt einer der beiden Bälle ist wiederum das Startsignal für den Spurt zum Ball und das anschließende 1 gegen 1 auf das Tor.

Jedes Spielerpaar absolviert wieder 4 Sprintduelle mit einer aktiven Erholungsphase zwischendurch.

Komplexe Torschußübung I

Organisation:

Die Spieler teilen sich zunächst gleichmäßig auf 4 Positionen auf. Gruppe A stellt sich mit je einem Ball neben dem Tor auf der Grundlinie auf. B plaziert sich im Bereich vor der Mittellinie, C etwas weiter zum Tor hin und



Abb. 1

Gruppe D schließlich stellt sich seitlich außerhalb des Übungsraumes auf.

Übungsablauf (Abb. 4):

Der erste Spieler von A spielt einen weiten Flugball auf B, der direkt auf C prallen läßt und Richtung Tor sprintet. C paßt zurück in den Lauf von B, der nach der Ballkontrolle möglichst schnell zum Torabschluß kommt.

Nach dem Torabschluß tauschen die Spieler der Übungsgruppen folgendermaßen die Positionen: B holt den Ball wieder und stellt sich bei A an, C übernimmt die Aufgabe von B, A schließt sich der wartenden Gruppe D an und ein Spieler von D rückt vor das Tor auf die Position von C.

Komplexe Torschußübung II

Organisation:

Ausgangspositionen und die Positionswechsel nach dem Torabschluß wie bei Torschußübung I.

Übungsablauf (Abb. 5):

Ablauf wie bei der Torschußübung 1, wobei aber nun Spieler A nach seinem Flugball auf B sofort vor das Tor sprintet, um B noch entschlossen am Torabschluß zu hindern.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel auf 2 Tore mit Torwarten

Redaktionshinweis:

In der Beitragsserie von Ralf Peter zum Training im Kinder- und Jugendbereich erschienen bisher die folgenden Beiträge:

- Trainingseinheiten für das Grundlagentraining (7/91 + 8/91)
- Trainingseinheiten für das Aufbau-training (9/91 + 10/91)
- Trainingseinheiten für das Leistungs-training (12/91)

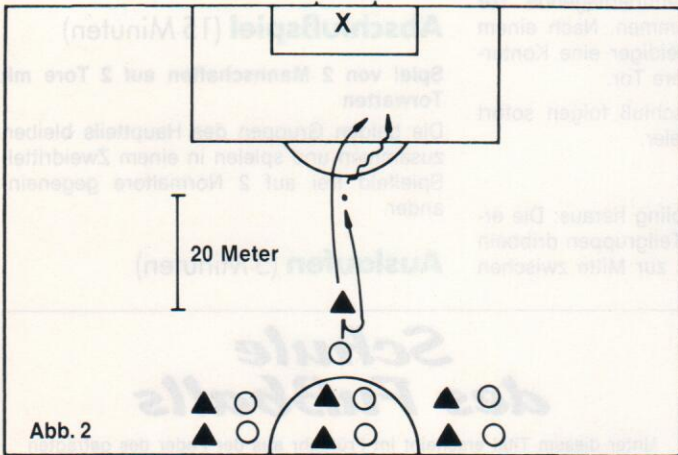


Abb. 2

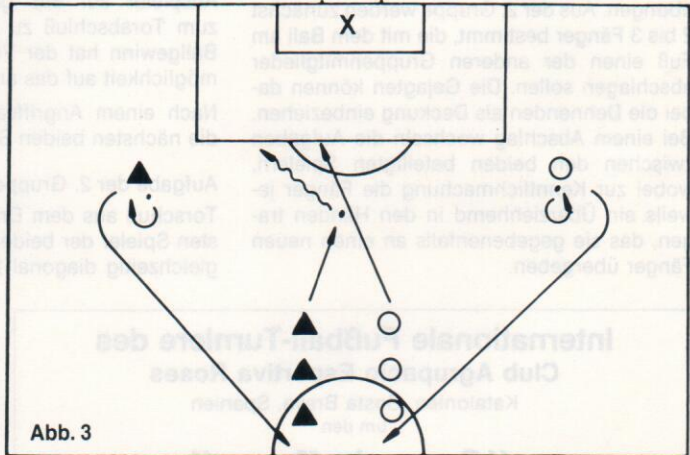


Abb. 3

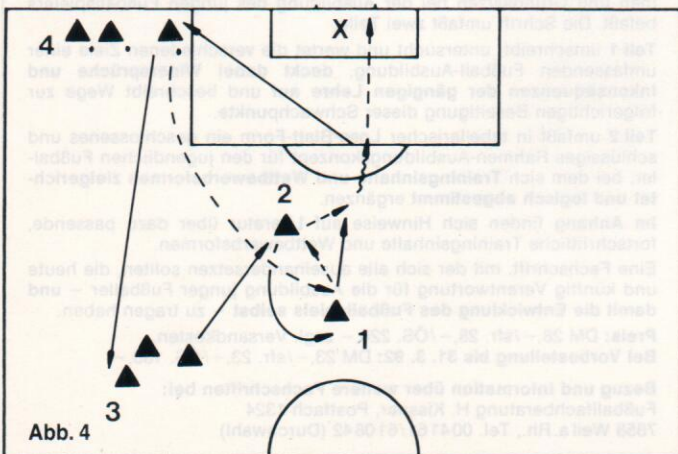


Abb. 4

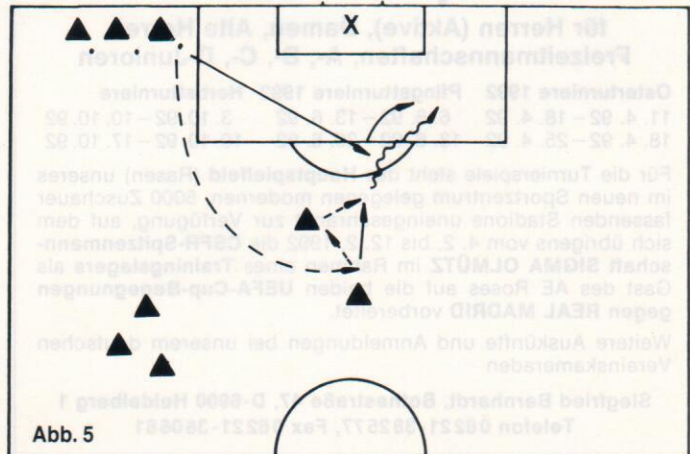


Abb. 5

Trainingseinheit 6

Trainingsschwerpunkt:

– Verbesserung des individualtaktischen Spielverhaltens

Aufwärmen (25 Minuten)

Organisation

Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen mit jeweils einem Ball in einem abgegrenzten Spielraum.

Übung 1:

Freies Dribbling, wobei die Spieler möglichst viele Geschicklichkeitsübungen am Ball zeigen sollen.

Übung 2:

Dehnphase I mit dem Schwerpunkt Oberschenkel-Rückseite.

Übung 3:

Freies Dribbling mit möglichst vielen Richtungsänderungen.

Übung 4:

Dehnphase II mit dem Schwerpunkt Oberschenkel-Vorderseite und Adduktoren.

Übung 5:

Fangspiel und Dehnen im Strafraum
Es bilden sich 2 Gruppen. Die Spieler der 1. Gruppe stellen sich frei verteilt im Strafraum auf und absolvieren einige weitere Dehnübungen. Aus der 2. Gruppe werden zunächst 2 bis 3 Fänger bestimmt, die mit dem Ball am Fuß einen der anderen Gruppenmitglieder abschlagen sollen. Die Gejagten können dabei die Dehnenden als Deckung einbeziehen. Bei einem Abschlag wechseln die Aufgaben zwischen den beiden beteiligten Spielern, wobei zur Kenntlichmachung die Fänger jeweils ein Überziehhemd in den Händen tragen, das sie gegebenenfalls an einen neuen Fänger übergeben.

Nach etwa 5 Minuten erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen beiden Gruppen.

Hauptteil (40 Minuten)

Organisation:

Die 2 Gruppen des Fangspiels werden beibehalten. 2 Normaltore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 30 Metern gegenüber aufgestellt.

Die beiden Gruppen teilen sich intern nochmals auf: Jeweils die Hälfte der Spieler jeder Gruppe stellt sich seitlich neben einem der beiden Tore auf, so daß sich die Gruppenmitglieder diagonal gegenüber befinden.

Übungsablauf:

Die beiden Gruppen absolvieren wechselweise 2 verschiedene Übungen zwischen den Toren. Die 2. Gruppe startet dabei erst dann, wenn die Spieler der 1. Gruppe komplett durch sind.

Übungsdurchgang I (Abb. 6):

Aufgabe der 1. Gruppe:

Flugball und anschließendes 1 gegen 1: Nur von der einen Teilgruppe haben alle Spieler einen Ball. Der erste Spieler spielt einen langen Flugball auf seinen Gegenüber und spurtet sofort zur Verteidigung vor das Tor. Der angespielte Partner nimmt das hohe Zuspiel an und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Anspieler auf das gegenüberliegende Tor zum Torabschluß zu kommen. Nach einem Ballgewinn hat der Verteidiger eine Kontermöglichkeit auf das andere Tor.

Nach einem Angriffsabschluß folgen sofort die nächsten beiden Spieler.

Aufgabe der 2. Gruppe:

Torschuß aus dem Dribbling heraus: Die ersten Spieler der beiden Teilgruppen dribbeln gleichzeitig diagonal bis zur Mitte zwischen

beide Tore und kommen zum Torabschluß auf das gegenüberliegende Tor.

Übungsdurchgang II:

Aufgabe der 1. Gruppe:

Gleicher Ablauf wie bei Übungsdurchgang I.

Aufgabe der 2. Gruppe:

Diagonale Selbstvorlage, so daß der Ball nach einem Sprint etwa in der Mitte zwischen beiden Toren erreicht wird. Direkter Torschuß aus dem schnellen Lauf.

Übungsdurchgang III:

Aufgabe der 1. Gruppe:

Gleicher Ablauf wie bei Übungsdurchgang I.

Aufgabe der 2. Gruppe:

Die beiden ersten Spieler der Teilgruppen passen sich jeweils gleichzeitig den Ball flach zu, kontrollieren das Zuspiel des Partners, dribbeln diagonal bis zur Mitte zwischen beide Tore und kommen zum Torabschluß.

Übungsdurchgang IV (Abb. 7):

Aufgabe der 1. Gruppe:

Gleicher Ablauf wie bei Übungsdurchgang I.

Aufgabe der 2. Gruppe:

Die beiden ersten Spieler der Teilgruppen spielen gleichzeitig einen Flugball auf den Gegenüber und kommen zum Torabschluß.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten

Die beiden Gruppen des Hauptteils bleiben zusammen und spielen in einem Zweidrittel-Spielfeld frei auf 2 Normaltore gegeneinander.

Auslaufen (5 Minuten)

Internationale Fußball-Turniere des Club Agrupacio Esportiva Roses

Katalonien, Costa Brava, Spanien
um den

„Copa de Roses“

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

Osterturniere 1992	Pfingstturniere 1992	Herbstturniere
11. 4. 92 – 18. 4. 92	6. 6. 92 – 13. 6. 92	3. 10. 92 – 10. 10. 92
18. 4. 92 – 25. 4. 92	13. 6. 92 – 20. 6. 92	10. 10. 92 – 17. 10. 92

Für die Turnierspiele steht das **Hauptspielfeld** (Rasen) unseres im neuen Sportzentrum gelegenen modernen, 5000 Zuschauer fassenden Stadions uneingeschränkt zur Verfügung, auf dem sich übrigens vom 4. 2. bis 12. 2. 1992 die **CSFR-Spitzenmannschaft SIGMA OLMÜTZ** im Rahmen eines **Trainingslagers** als Gast des AE Roses auf die beiden **UEFA-Cup-Begegnungen gegen REAL MADRID** vorbereitet.

Weitere Auskünfte und Anmeldungen bei unserem deutschen Vereinskameraden

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

Schule des Fußballs

Unter diesem Titel erscheint im Frühjahr aus der Feder des gefragten Fach-Publizisten Helmut Kissner eine Schrift, die sich mit den Problemen und Grundsätzen bei der Ausbildung des jungen Fußballspielers befaßt. Die Schrift umfaßt zwei Teile:

Teil 1 umschreibt, untersucht und wertet die verschiedenen Ziele einer umfassenden Fußball-Ausbildung, **deckt dabei Widersprüche und Inkonsistenzen der gängigen Lehre auf** und beschreibt Wege zur folgerichtigen Beseitigung dieser Schwachpunkte.

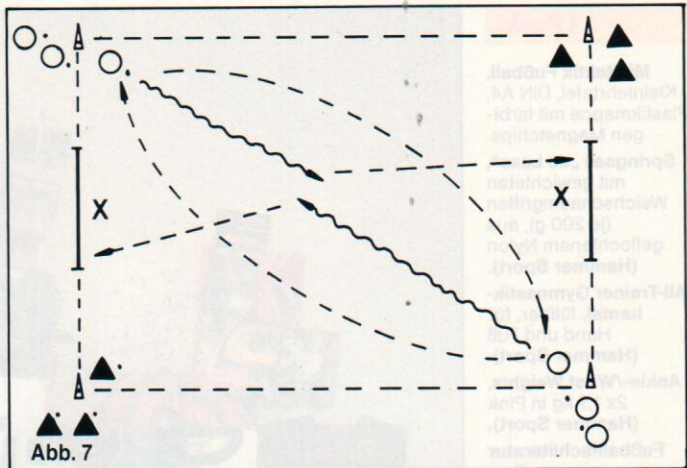
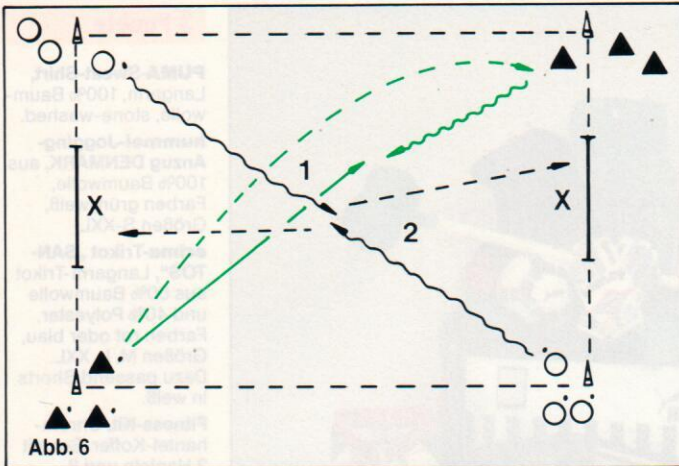
Teil 2 umfaßt in tabellarischer Lose-Blatt-Form ein geschlossenes und schlüssiges Rahmen-Ausbildungskonzept für den jugendlichen Fußballer, bei dem sich **Trainingsinhalte und Wettbewerbsformen zielgerichtet und logisch abgestimmt** ergänzen.

Im **Anhang** finden sich Hinweise auf Literatur über dazu passende, fortschrittliche Trainingsinhalte und Wettbewerbsformen.

Eine Fachschrift, mit der sich alle auseinandersetzen sollten, die heute und künftig Verantwortung für die Ausbildung junger Fußballer – und damit die **Entwicklung des Fußballspiels selbst** – zu tragen haben.

Preis: DM 28,-/sfr. 28,-/ÖS. 220,- zzgl. Versandkosten.
Bei Vorbestellung bis 31. 3. 92: DM 23,-/sfr. 23,-/ÖS. 180,-.

Bezug und Information über weitere Fachschriften bei:
Fußballfachberatung H. Kissner, Postfach 1324
7858 Weil a. Rh., Tel. 004161/610842 (Durchwahl)



Trainingseinheit 7

Trainingsschwerpunkte:

- Ballkontrolle hoher Bälle
- Verbesserung des Torabschlusses
- Schulung des Freilaufens

Aufwärmen (20 Minuten)

Organisation:

Die Spieler werden in 2er-Gruppen unterteilt, die sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen innerhalb einer Spielfeldhälfte frei durcheinander bewegen.

Übung 1:

Freies Zusammenspiel über kürzere Entfernungen in lockerem Einspieltempo.

Übung 2:

Ein Spieler jongliert jeweils den Ball in unterschiedlichen Varianten (im Wechsel rechts/links, nur mit dem Spann, nur in einer bestimmten Höhe), sein Partner dehnt sich in zwischen.

Nach jeder Dehnübung werden die Aufgaben gewechselt.

Die Dehnübungen sollen gezielt auf die wichtigsten Muskelgruppen abgestellt sein:

- Waden
- Oberschenkel-Vorderseite
- Oberschenkel-Rückseite
- Adduktoren

Übung 3 (Abb. 8):

Jeweils 2 Spielerpaare plazieren sich nun gegenüber, wobei sich die beiden Spieler einer 2er-Gruppe kurz hintereinander aufstellen.

Von beiden Spielerpaaren aus startet gleichzeitig folgende Zuspieldübung: Der hintere Spieler des einen Spielerpaares schlägt jeweils einen weiten Flugball auf den ersten Spieler der anderen 2er-Gruppe, der das hohe Zuspield an- und mitnimmt und dann zum Hintermann abspielt. Danach erfolgt wieder ein weiterer Flugball.

Nach einiger Zeit erfolgt innerhalb der beiden 2er-Gruppen jeweils ein Positionen- und Aufgabenwechsel.

Die beiden anderen Gruppenmitglieder schlagen nun die Flugbälle auf die gegenüberliegende Gruppe.

Hauptteil (35 Minuten)

2 gegen 2 nach Einwurf

Organisation (Abb. 9):

2 Tore mit Torwarten werden in einem Abstand von etwa 30 Metern gegenüber aufgestellt.

Die 2er-Gruppen bleiben zusammen, wobei aber die Hälfte der Spielerpaare jeweils eine Mannschaft bilden. Die 2er-Gruppen stellen sich mannschaftsweise hintereinander an der Seite des Spielfeldes auf.

Ablauf des Spieldurchgangs I:

Die ersten beiden 2er-Gruppen jeder Mannschaft stellen sich zum 2 gegen 2 zwischen die beiden Tore auf. Zu Spielbeginn hat eine der beiden folgenden 2er-Gruppen an der Seitenlinie das Einwurfrecht und versucht, auf einen sich freilaufenden Mitspieler zum 2 gegen 2 auf die beiden Tore einzuwerfen.

Beim ersten Spieldurchgang (12 Minuten) können von der angreifenden Mannschaft bei beiden Toren Treffer erzielt werden.

Nach einem Torabschluß rücken die nächsten beiden 2er-Gruppen sofort zum 2 gegen 2 zwischen die beiden Tore. Das Einwurfrecht hat dabei immer die Mannschaft, deren 2er-Gruppe zuvor zum Torabschluß gekommen ist.

Welche 2er-Gruppen einer Mannschaft erzielen die meisten Treffer?

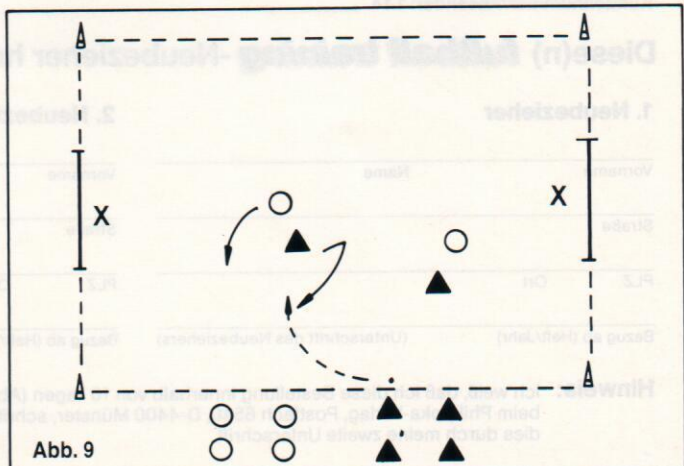
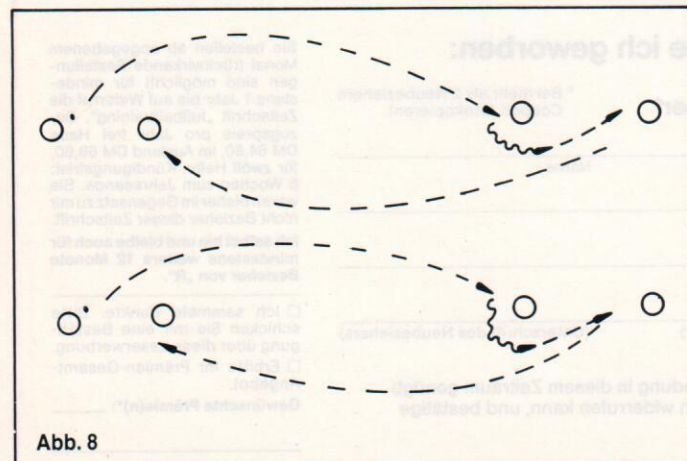
Ablauf des Spieldurchgangs II:

Gleicher Ablauf wie beim Spieldurchgang I, nur wird jeder Mannschaft nun ein festes Tor mit Torwart zugeordnet, so daß nur noch auf einer Seite Treffer möglich sind.

Die Spielzeit beträgt wiederum 12 Minuten.

Abschlusspiel (20 Minuten)

Freies Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten.



Wir rüsten Sie aus, wenn Sie sich für uns stark machen

1 Punkt

- Minitaktik Fußball,** Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnet chips.
- Springseil „de Luxe“,** mit gewichteten Weichschaumgriffen (je 200 g), aus geflochtenem Nylon (**Hammer Sport**).
- All-Trainer Gymnastikhantel,** füllbar, für Hand und Fuß (**Hammer Sport**).
- Ankle-/Wrist Weights,** 2x 1,1 kg in Pink (**Hammer Sport**).
- Fußballfachliteratur** aus unserem Programm im Werte von DM 30,-.
- Auswahl von 10 Heften** aus der Reihe **SPORTHEK**, den kleinen, schlaun Heften mit den wichtigsten Regeln zu den schönsten Sportarten, kurz und bündig (über 30 Titel)!

2 Punkte

- PUMA-Allround-Tasche,** in Rot-Weiß-Grün, mit Schulterriemen.
- hummel-Jogging-Anzug SPLASH,** 100% Baumwolle, Farbe mint, Größen S-XXL.
- Langhantel-Set,** 4 Geräte in einem (**Hammer Sport**).
- Torwarthandschuhe,** GORE-TEX (**Reusch**).
- PUMA-Qualitätsfußball.**
- PUMA-Regenjacke,** 100% Nylon.



3 Punkte

- PUMA-Sweat-Shirt,** Langarm, 100% Baumwolle, stone-washed.
- hummel-Jogging-Anzug DENMARK,** aus 100% Baumwolle, Farben grün-weiß, Größen S-XXL.
- erima-Trikot „SANTOS“,** Langarm-Trikot aus 60% Baumwolle und 40% Polyester, Farben rot oder blau, Größen M, L, XXL. Dazu passend Shorts in weiß.
- Fitness-Kit,** Chromhantel-Koffer-Set mit 2 Hanteln und 8 Scheiben, Gesamtgewicht: 10 kg (**Hammer Sport**).
- erima-Tight,** kurze Unterziehhose, 82% Polyamid, 18% Elasthan, Farben rot oder schwarz, Größen 0-8.

4 + 5 Punkte

- ISM-Trainermappe Fußball,** 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete (5 Punkte!).
- ASICS-„Vialli NC“,** hochwertiger Nockenschuh mit stabilisierenden Elementen, strapazierfähiger Außensohle aus Vollleder, gepolsterte Zehenbox, Knöchelschutz, vollständig ausgefüllt (5 Punkte!).
- PUMA-Jogging-Webanzug,** schwarz-smaragd.
- hummel-Trainings-Anzug EL-PASO,** Baumwolle-Popeline, Futter 100% Baumwolle, Single-Jersey, Farben smaragd-firered-weiß, Größen S-XXL.

Jetzt lohnt es sich noch mehr, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen. Denn diesmal haben wir Werbepremien ausgewählt, die Sie für Training und Wettkampf gut gebrauchen können. Unser Angebot umfaßt ausschließlich Qualitätsartikel, aber von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein Punkt-System (pro neues Jahres-Abo 1 Punkt; Punkte können gesammelt werden).

Gehen Sie auf Punktejagd!

Achtung! Wir behalten uns vor, gleichwertige Prämien zu liefern, wenn die hier abgebildeten nicht lieferbar sein sollten.

Kundennummer/Absender: 1.14.

Diese(n) **fußball training** -Neubezieher habe ich geworben:

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____

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

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern
 Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____

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

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“. Bezugspreis pro Jahr frei Haus DM 64,80, im Ausland DM 69,60, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift. **Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.**

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.

Gewünschte Prämie(n)*: _____

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

Coupon bitte einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!)

* Bei Textilien und Schuhen bitte unbedingt gewünschte Größe angeben.