

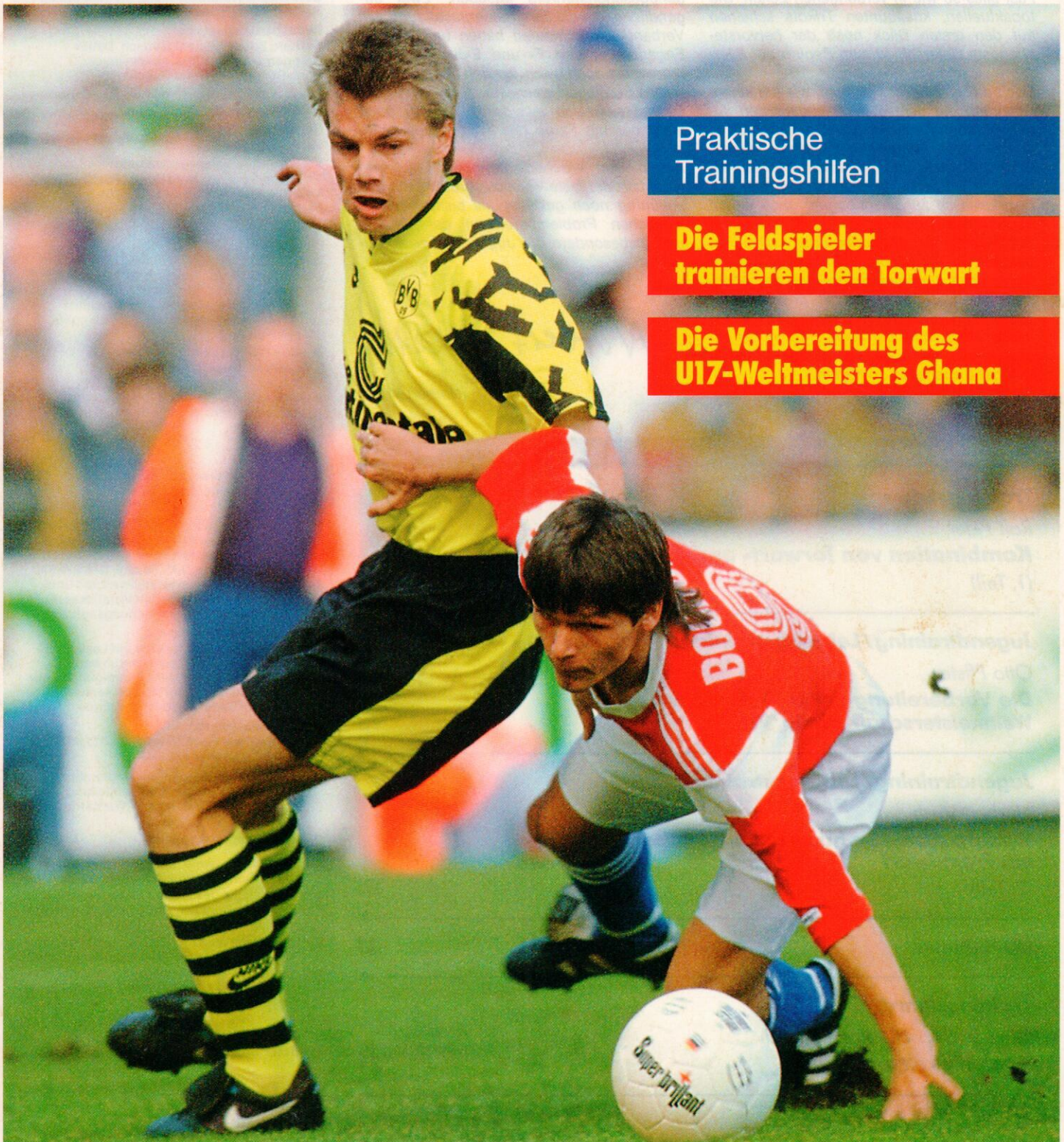
fußball training

3

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



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Praktische
Trainingshilfen

Die Feldspieler
trainieren den Torwart

Die Vorbereitung des
U17-Weltmeisters Ghana

Liebe Leser,

Sonntagmorgen. Heimaturlaub übers Wochenende. Herrlicher Sonnenschein. Wieso nicht mal wieder nach längerer Zeit beim Heimatverein vorbeischauen?

Die A-Jugend hat gerade ein Meisterschaftsspiel. Der Trainer ist immer noch der gleiche wie zur eigenen Jugendspielzeit. Die Mannschaft nimmt eine vordere Tabellenposition ein und kann noch Kreismeister werden. Das A-Jugend-Team spielt engagiert nach vorne und könnte bei Halbzeit deutlicher als 1:0 führen.

Fast alles so wie in vergangenen Zeiten. Die topaktuellen, knallbunten Trikots scheinen auf den ersten Blick noch der hervorstechendste Unterschied zum Beginn der 80er-Jahre zu sein.

Doch dieser Eindruck täuscht, wie bei einem Gespräch mit dem äußerst engagierten Jugendobmann herauskommt. Der Unterbau in den jüngeren Altersklassen und der Mangel an qualifizierten Jugendtrainern bereiten erhebliche Sorgen. Die C-Jugend war in der Bezirksklasse zu Saisonbeginn nach einem Abgang des spielstärksten Talents zu einem Großverein nur „Kanonenfutter“. Die frustrierten Spieler blieben bald fern, so daß die Mannschaft zur Winterpause aus der höchsten Spielklasse abgemeldet und als 7er-Team auf Kreisebene nachgemeldet werden mußte. Noch Mitte der 70er-Jahre war es ein besonderes Vergnügen, ab und an in der III. C-Jugend aushelfen zu dürfen...

Dieser Spielermangel wird sich in den kom-

menden Spielzeiten zwangsläufig bis zur A-Jugend hinauf durchziehen. Eine Auffüllung ist dann voraussichtlich nur noch mit einigen Jugendspielern aus kleineren Vorortvereinen möglich, die zukünftig überhaupt keine A-Jugend werden melden können.

Auch die Trainerfrage ist zur kommenden Saison bei den meisten Jugendmannschaften des Vereins ein offenes Problem. Der A-Jugend-Trainer will sich endlich verstärkt der Familie widmen und von seiner ursprünglichen Doppelfunktion nur noch die des Jugendgeschäftsführers ausüben. Zwei Jugendliche, die die Jungtrainerausbildung des Verbandes durchlaufen haben und mit viel Engagement den F- und E-Jugendbereich momentan noch leiten, werden dann an einen fernen Studienort wechseln.

Es hat sich also inzwischen (leider) doch nicht nur die Farbe des Trikotsatzes geändert...

Aus diesem Wochenenderlebnis resultierte jedenfalls der feste Vorsatz, „**fußballtraining**“ zukünftig noch gezielter als bisher an den wirklichen Problembereichen der Vereine und insbesondere der Jugendtrainer auszurichten.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Trainingslehre

Ralf Peter

Kombination von Torwart- und Feldspielertraining

(1. Teil)

3

Jugendtraining/Leistungstraining

Otto Pfister

Die Vorbereitung der U 17 Ghanas auf die Weltmeisterschaft „Italia '91“

13

Jugendtraining/Leistungstraining

Norbert Vieth

Winterpause – im höchsten Jugendbereich (fast) ein Fremdwort

(2. Teil)

23

BDFL-News

33

Trainingslehre

Gunnar Gerisch · Roland Koch

Schnelligkeitsparcours

34

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabs 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 Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

Ralf Peter

Kombination von Torwart- und Feldspielertraining

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

**„Torhüter und Links-
außen“ – Die Spieler auf
diesen beiden Positionen
sind nach einer alten Trai-
nerweisheit nicht nur von
den Persönlichkeitseigen-
schaften her nur zu oft
echte Individualisten . . .
Das spezielle Anforde-
rungsprofil der Torwart-
position drängt den Spieler
mit der Nummer 1
automatisch in eine Son-
derrolle innerhalb des
Mannschaftsverbandes.
Aus dieser Sonderstellung
darf aber nicht geschlossen
werden, daß ein Torwart
deshalb nur mit einem Son-
dertraining angemessen
und wirkungsvoll geschult
werden kann. Denn bei
einem ausschließlichen
Individualtraining kommen
zentrale Schulungselemen-
te wie die Verbesserung
des Spielverständnisses zu
kurz. Ein spielgemäßes
Torwarttraining, in denen
die Torhüter immer wieder
mit wettspieltypischen
Situations konfrontiert
werden, ist erforderlich.
Dabei können bei einer
entsprechenden Trainings-
organisation zusätzlich
auch die Feldspieler von
einer solchen alternativen
Torhüter-Schulung profi-
tieren.**



Foto: Horstmüller

Die Sonderrolle des Torwarts

Über die Sonderrolle der Torhüterposition herrscht Einigkeit. Die Torwartleistung ist nicht nur ein Elftel der Mannschaftsleistung. Eine überragende Nummer 1 kann eine Begegnung „herausreißen“, andererseits hat ein Patzer des letzten Mannes schon so manches Spiel vorentschieden.

Aus dieser Sonderstellung darf aber nicht geschlossen werden, daß der Torhüter deshalb auch nur angemessen mit einem Sondertraining, total losgelöst vom Feldspieler-Training, geschult werden kann.

Für ein solches Einzeltraining des Torwarts ist inzwischen ein riesiges Übungsrepertoire entwickelt und veröffentlicht worden. Die Trainer können sich bei Interesse mit vielfältigen Anregungen versorgen, wie sie die eigenen Torhüter in teilweise halbsprecherischen

Varianten hechten, springen, fangen lassen können.

Diese Sondertrainingseinheiten für Torhüter können durchaus positive Funktionen für die technische und vor allem konditionelle Ausbildung haben. Eine absolute konditionelle Fitness ist gerade für Torhüter unerlässlich. Nur darf sich die Torhüterschulung keinesfalls auf dieses Einzeltraining beschränken, das ansonsten nur durch bekannte isolierte Torschußübungen mit der Mannschaft und das Mitspielen der Torwarte in den Abschlußspielen ergänzt wird.

Wenn sich neben dem genannten Individualtraining die Torhüter-Ausbildung auf diese beiden zusätzlichen „traditionellen“ Trainingsinhalte reduziert, dann kommen wichtige Ausbildungsziele und zentrale Aspekte des modernen Torwartspiels im Training zu kurz.

Verbindung von Torhüter- und Feldspieler-Training

Spielorientiertes und anforderungsgerechtes Torhütertraining

- Torwartschulung durch Trainingsaufgaben mit einer möglichst identischen Spielumgebung
- Entwicklung des Spielverständnisses durch Reagieren auf spieltypische Stellungen und Bewegungen von Ball und Gegenspielern
- Spielgemäße Entwicklung / Aneignung eines „technisch-taktischen Rüstzeugs“:
 - Stellungsspiel und Herauslaufen bei Distanzschüssen, Flanken und 1-gegen-1-Situationen
 - Organisation der Deckung und Zusammenarbeit mit den Feldspielern
 - Einleitung eigener Angriffe
- Schwerpunktmäßige und akzentuierte Wiederholung bestimmter Spielsituationen zur individuell abgestimmten Schulung

Spielorientiertes und anforderungsgerechtes Feldspielertraining

- Spielgemäße Entwicklung / Aneignung einzelner technisch-taktischer Elemente:
 - Torabschlüsse per Kopf oder Volleyschuß
 - 1 gegen 1 zum Torabschluß
 - Zusammenspiel zur Vorbereitung von Torabschlüssen
 - Distanzschüsse aus unterschiedlichen Richtungen und Entfernungen
 - Genaue Hereingaben vor das Tor
- Trainingsinhalte und -anforderungen einer integrierten Torhüter-/Feldspielerschulung werden bestimmt durch
 - Grad der technisch-taktischen Ausbildung
 - alters- und leistungsstufenangemessene Belastungsvorgaben
 - aktuelle Motivationslage
 - individuelle Stärken und Schwächen
 - Saisonabschnitt
 - gegnerorientierte Vorbereitung

Vorteile für die Trainingsorganisation

- Effektive Verbindung einzelner Schwerpunkte der Torwartschulung mit der Feldspieler-Ausbildung
- Zeitliche Zusatzbelastungen durch ein Torwart-Sondertraining können reduziert werden
- Torhüter werden nicht „links liegengelassen“, sondern durchgängig in das Training integriert

Psychische Auswirkungen

- Hohe Anforderungen an das Konzentrationsvermögen von Torwart und Feldspieler
- Sonderposition des Torwarts wird durch Integration in das Mannschaftstraining relativiert
- Förderung der Harmonie und der mannschaftlichen Geschlossenheit
- Hohe Motivation durch interessante und abwechslungsreiche Trainingsformen und durch die erkennbaren Wechselbeziehungen zwischen Trainings- und Spielanforderungen

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

Alternativen zu einer „traditionellen“ Torhüter-Schulung

Der grundsätzliche Kritikpunkt gegenüber diesem gängigen Konzept eines Torwarttrainings lautet: Es ist nicht spielgemäß genug! Der Torhüter wird größtenteils nicht mit den wirklichen Spielanforderungen konfrontiert und kann zwangsläufig nicht die entsprechenden Eigenschaften zur Lösung solcher Spielsituationen entwickeln und stabilisieren.

Eine grundlegende Eigenschaft, über die der Torwart im modernen Spiel verfügen muß, kann als „Spielverständnis“, als das vorausschauende Erkennen von Spielsituationen, beschrieben werden. Solche Leistungseigenschaften können aber nur mittels Trainingsaufgaben ausgebildet werden, in denen die Torhüter mit solchen Situationen konfrontiert werden, wie sie auch im Spiel immer wieder vorkommen. In diesen Spielsituationen müssen sie das erworbene Technik-Repertoire situativ geschickt und effektiv einsetzen.

Organisatorische Vorteile für das Training

Gleichzeitig können mit einer veränderten trainingsmethodischen Ausrichtung der Torhüterschulung durch komplexere Übungs- und Spielformen viele organisatorische Probleme gelöst werden, wie sie bei einem Torwart-Einzeltraining speziell in unteren Leistungsbereichen auftreten. Hier ist der einzelne Trainer oft überfordert, an Extra-Terminen ein Individualtraining durchzuführen oder aber die Nummer 1 parallel zum sonstigen Mannschaftstraining zu schulen.

Im folgenden werden vielfältige Trainingsformen für ein komplexeres und spielgemäßeres Torwarttraining auf den verschiedenen Ausbildungsstufen vorgestellt. Innerhalb dieser Trainingsformen müssen sich zum einen die Torhüter mit wettspieltypischen Situationen auseinandersetzen. Zum anderen sind die Feldspieler unter Anwendung bestimmter technisch-taktischer Elemente lernintensiv und motivierend beteiligt.

Komplexübungen für das Leistungstraining

Trainingsform 1

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Stellungsspiel bei frontalen Angriffen auf das Tor
- Halten von Distanzschüssen
- Abfangen von Flankenbällen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Zusammenspiel vor dem Tor zum Angriffsabschluß
- Kopfballspiel vor dem Tor in Offensive und Defensive

Trainingsorganisation:

Zwei 5er-Mannschaften treten gegeneinander

an. Je 4 Spieler spielen 4 gegen 4 auf das Normaltor mit Torwart bzw. über eine 40 Meter breite Ziellinie etwa 30 Meter vor dem Tor. Der 5. Spieler jedes Teams stellt sich jeweils als Flankengeber an einer Spielfeldseite mit einigen Bällen auf.

Spielablauf (Abb. 1):

Zunächst greift die 4er-Gruppe der Mannschaft A gegen die 4er-Gruppe von B auf das Normaltor mit Torwart an, um aus dem Zusammenspiel heraus zum Torabschluß zu kommen.

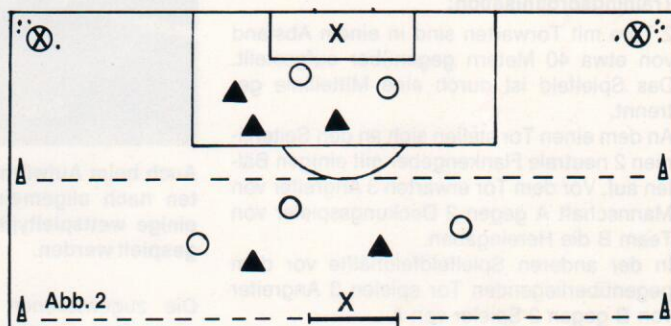
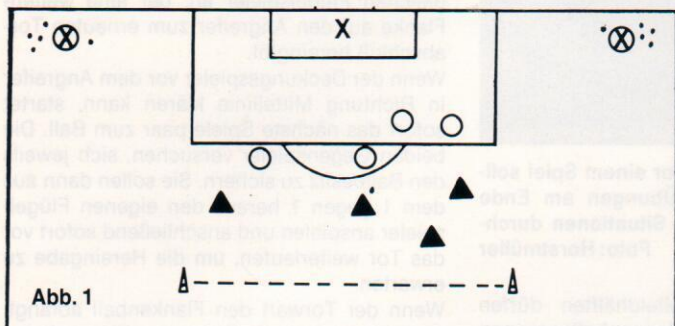
Nach jedem Torabschluß bzw. jedem Tor kann die angreifende Mannschaft im 4 gegen 4 vor dem Tor nach Hereingaben durch den

eigenen Flankengeber zusätzliche Treffer erzielen:

- bei einem Torabschluß wird 1 Flanke heringegeben
- bei einem Tor werden 2 Flanken heringegeben.

Sobald die Flankenbälle abgeschlossen sind, tauscht der Torschütze mit dem eigenen Flankengeber die Position und Aufgabe. Das Spiel wird danach mit Ballbesitz von Mannschaft B fortgesetzt.

Bei einem Ballgewinn von Mannschaft B im Feld soll die 4er-Gruppe über die gegnerische Ziellinie dribbeln. Danach erfolgt sofort ein Spielrichtungswechsel beider Teams. Mann-



Sportbälle: Spitzen-Qualität + Top-Design
1 Jahr Garantie



Die neue Ballgeneration:
● Weicher Softex-Aufbau ● Hochabriebfeste Spezial-Beschichtungen für jeden Einsatzbereich. Sie bestellen ohne Risiko, zur Ansicht mit Rückgaberecht innerhalb 14 Tagen!

Bitte fordern Sie die neuen, kostenlosen Prospekte an.
PANDOS sportslines Dürkheimer Str. 24 Eilbestellungen (auch nach 17 Uhr):
6731 Frankenstein Tel. 06329/1032 + 1338, Fax: 06329/1052

Ballkauf ohne Risiko: Wir garantieren Qualität!

Original-Qualität	Testpreis je Stück
Wettspielfußball micron F 15 Official FIFA Gr. 5 nur DM	69,-
Wettspielfußball micron F 45 Official FIFA Gr. 5 nur DM	39,-
Wettspielfußball micron F 55 Official FIFA (Spezial-Hartplatz-Fußball) Gr. 5 nur DM	34,-
Wettspielfußball micron F 75 Official FIFA Gr. 5 nur DM	24,-
Trainingsfußball micron F 74 Gr. 4 nur DM	24,-
Trainingsfußball micron F 73 Gr. 3 nur DM	24,-
Wettspielfußball FLASH Official FIFA (Farbe rot oder gelb) Gr. 5 nur DM	39,-
Hallenfußball INDOOR Soft weicher Polyfilz, Farbe gelb Gr. 5 nur DM	34,-
erstklassige Filzqualität Gr. 4 nur DM	34,-
Hallenfußball INDOOR special Poly-Veloursqualität, Farbe gelb Gr. 5 nur DM	39,-
Pendelball mit Drehwirbel weiches Qualitätsleder Gr. 5 nur DM	39,-
Super-Ballpaket 8x micron F 75, 2x micron F 15, 1x INDOOR, 1x FLASH, 1x Balltragenetz nur DM	360,-

alle Preise incl. 14% MwSt.

schaft B greift nun auf das Normaltor an und kann sich durch Torabschlüsse weitere Flankenvorlagen des eigenen Zuspielers sichern.

Variation:

- Spiel 3 gegen 3 vor dem Tor und je ein zusätzlicher Flankengeber.

Trainingsform 2

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flankenbällen
- Einleitung von Kontergegenstößen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Kopfballspiel in Defensive und Offensive
- Schnelles Umschalten
- Zusammenspiel bis zum Torabschluss

Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. Das Spielfeld ist durch eine Mittellinie getrennt.

An dem einen Tor stellen sich an den Seitenlinien 2 neutrale Flankengeber mit einigen Bällen auf. Vor dem Tor erwarten 3 Angreifer von Mannschaft A gegen 2 Deckungsspieler von Team B die Hereingaben.

In der anderen Spielfeldhälfte vor dem gegenüberliegenden Tor spielen 3 Angreifer von B gegen 2 Spieler von A.

Spielablauf (Abb. 2):

Die Spielform wird mit einer Hereingabe durch einen der beiden Flankengeber eröffnet. Die Angreifer vor dem Tor sollen im 3 gegen 2 möglichst direkt den Flankenball verwerten.

Bei einem Tor erfolgt eine weitere Hereingabe von der anderen Spielfeldseite. Wenn der Torwart die Flanke abfängt, so soll er einen der Angreifer in der anderen Hälfte zum Spiel 3 gegen 2 auf das gegenüberliegende Tor anwerfen. Wenn die Flanke nicht direkt abgeschlossen bzw. abgefangen wird und der Ball von beiden Gruppen innerhalb der einen Spielfeldhälfte umkämpft wird, so soll die 3er-Mannschaft einen der beiden Flügelspieler zum erneuten Flankenball anspielen und das 2er-Team die eigenen Angreifer in der anderen Spielfeldhälfte direkt oder über den Torwart ins Spiel bringen.



Auch beim Aufwärmen vor einem Spiel sollten nach allgemeinen Übungen am Ende einige wettspieltypische Situationen durchgespielt werden. Foto: Horstmüller

Die zugewiesenen Spielfeldhälften dürfen von den einzelnen Mannschaftsgruppen nicht verlassen werden. Innerhalb der Mannschaften werden zeitweise die Positionen und Aufgaben getauscht.

Variation:

- Verschiedene Spielerverhältnisse in den einzelnen Spielfeldzonen (z. B. 3 gegen 3 auf 3 gegen 3)

Trainingsform 3

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flankenbällen
- Weiter Torabwurf

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- 1 gegen 1 vor dem Tor mit Kopfballabschluss
- 1 gegen 1 im Feld

Trainingsorganisation:

Die Trainingsgruppe wird in 2 Mannschaften unterteilt. Je ein Spieler des einen Teams sucht sich einen Spieler der anderen Mannschaft als Gegenspieler zum 1 gegen 1. Das erste gegnerische Spielerpaar stellt sich vor dem Tor mit Torwart auf. Die übrigen Spielerpaare warten hintereinander kurz vor der Mittellinie.

Jede Mannschaft bekommt einen Flankengeber zugewiesen, der sich jeweils mit einigen Bällen an einer Spielfeldseite aufstellt.

Spielablauf (Abb. 3):

Einer der beiden Flankengeber eröffnet mit einer Hereingabe vor das Tor auf seinen Mitspieler die Spielform. Der Angreifer soll die Flanke im 1 gegen 1 möglichst direkt verwerten.

Bei einem Tor wirft der Torwart nochmals den gleichen Flügelspieler an, der eine weitere Flanke auf den Angreifer zum erneuten Torabschluss hereingibt.

Wenn der Deckungsspieler vor dem Angreifer in Richtung Mittellinie klären kann, startet sofort das nächste Spielerpaar zum Ball. Die beiden Gegenspieler versuchen, sich jeweils den Ballbesitz zu sichern. Sie sollen dann aus dem 1 gegen 1 heraus den eigenen Flügelspieler anspielen und anschließend sofort vor das Tor weiterlaufen, um die Hereingabe zu erwarten.

Wenn der Torwart den Flankenball abfängt, so wirft er weit in Richtung des nächsten Spielerpaares an der Mittellinie ab, das anschließend wieder um den Ballbesitz kämpft, bis einer der beiden Spieler den eigenen Flankengeber anspielen kann.

Die Treffer der einzelnen Spieler werden jeweils zu einem Mannschaftsergebnis zusammengefaßt. Welches Team hat als erstes 10 (20) Tore erzielt?

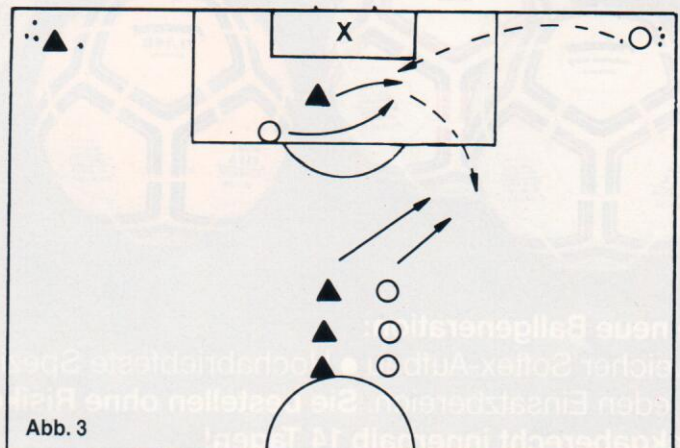
Trainingsform 4

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flanken
- Weite Abwürfe

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Wettspielgemäßes Kopfballtraining
- Gezielte Hereingaben vor das Tor
- 1 gegen 1 um den Ball



STB
SPORT TOURS
BONN

Fußballturniere – Vereinsreisen – Trainingslager

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

ab DM 295,-

INFO zum Nulltarif
0130-3930

STB
SPORT TOURS
BONN

Am Johanneskreuz 2-4
5300 Bonn 1

Trainingsorganisation:

2 gegnerische 4er-Mannschaften teilen sich folgendermaßen auf: Je 2 Spieler stellen sich zum 2 gegen 2 vor dem Tor mit Torwart auf, 2 weitere Spieler plazieren sich zum 1 gegen 1 hinter einer markierten Linie etwa 30 Meter vor dem Tor und die beiden letzten Mannschaftsmitglieder befinden sich als Flankengeber an den beiden Seitenlinien.

Spielablauf (Abb. 4):

Die Spielform wird mit einer Hereingabe durch einen der Flankengeber auf seine beiden Mitspieler vor dem Tor eröffnet, die im 2 gegen 2 möglichst direkt zum Torabschluss kommen sollen.

Wenn der Ball vom Torwart in das Feld gelenkt oder wenn die Kopfballsituation nicht direkt abgeschlossen wird, dann folgt ein 2 gegen 2 im Feld, aus dem heraus beide Mannschaften versuchen, den eigenen Flankengeber zur erneuten Hereingabe vor das Tor anzuspielen.

Wenn der Torwart die Flanke abfängt, so wirft er weit auf die beiden Spieler hinter der Linie ab, die aus dem 1 gegen 1 heraus ebenfalls versuchen, dem eigenen Flügelspieler zuzupassen, der dann wieder zum 2 gegen 2 vor das Tor hereingibt.

Innerhalb der Mannschaften tauschen die Spieler zwischenzeitlich die Positionen.

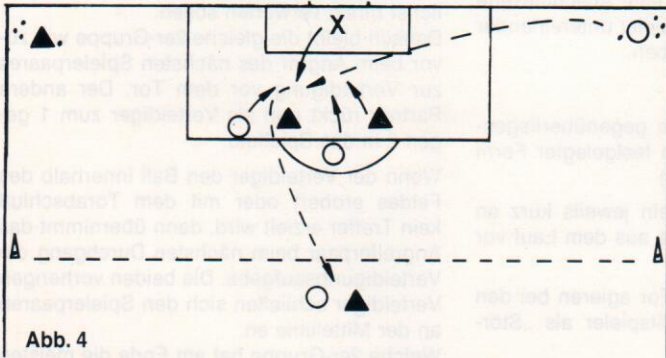


Abb. 4

Trainingsform 5

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Stellungsspiel, Herauslaufen und Abfangen von Flanken
- Weite, zielgerichtete Abwürfe

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Wettspielmäßiges Kopfballspiel vor dem Tor
- Schnelles Umschalten

Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. Zwei 4er-Mannschaften spielen auf die beiden Tore gegeneinander, wobei das Spielfeld durch eine Mittellinie getrennt ist.

An den Spielfeldseiten spielt bei beiden 4er-Mannschaften zusätzlich jeweils noch ein Flankenspieler mit, der nicht angegriffen werden darf.

Spielablauf (Abb. 5):

Die Spielform wird mit der Hereingabe durch einen Flankengeber auf die 4 Angreifer vor dem gegnerischen Tor eröffnet. Von der anderen Mannschaft dürfen immer nur 2 Spieler vor dem eigenen Tor bei diesen Kopfballsituationen verteidigen. Die beiden anderen Mannschaftsmitglieder

warten in der anderen Spielfeldhälfte vor dem gegnerischen Tor.

Bei einem Tor nach einer Hereingabe erfolgt nach Abwurf des Torwarts auf den Flügelspieler eine erneute Flanke zum 4 gegen 2 auf das Tor.

Wenn der Torwart die Flanke in das Spielfeld zurücklenkt oder die Hereingabe nicht direkt abgeschlossen und der Ball im Feld umkämpft wird, dann dürfen die beiden wartenden Spieler in die andere Hälfte überwechseln und den Mitspielern bei der Balleroberung im 4 gegen 4 helfen. Beide Mannschaften sollen aus dem 4 gegen 4 heraus versuchen, den eigenen Flankengeber anzuspielen.

Sobald einer der beiden Flügelspieler ein Zuspiel erhalten hat, wird wieder eine 4-gegen-2-Situation vor dem betreffenden Tor hergestellt: Nur 2 Spieler der verteidigenden Mannschaft dürfen also vor das eigene Tor zurücklaufen, die anderen beiden Mannschaftsmitglieder bewegen sich in die andere Spielhälfte, um die Spielentwicklung nach der nächsten Hereingabe abzuwarten.

Wenn der Torwart die Flanke abfängt, so wirft er direkt den Flügelspieler der eigenen Mannschaft zum Flankenangriff auf das gegenüberliegende Tor an. 2 Spieler der bisherigen Angriffsmannschaft starten zur Verteidigung des eigenen Tores gegen die komplette gegnerische 4er-Mannschaft zurück.

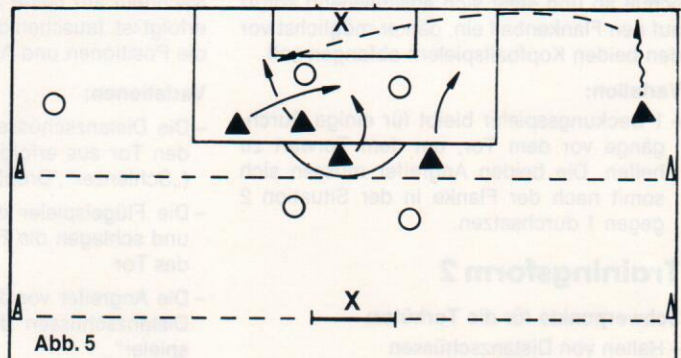
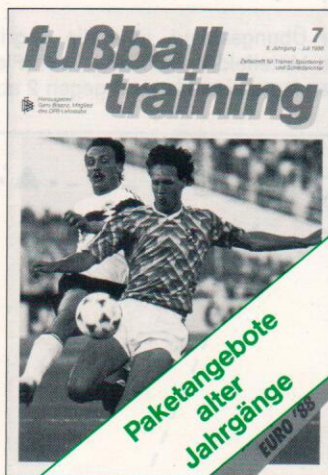


Abb. 5



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 14,50**



Bestellschein Seite 32.

Komplexübungen für das Aufbautraining

Trainingsform 1

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Schnelles Erfassen der Spielsituation
- Abfangen von Flankenbällen
- Halten von Distanzschüssen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Plazierte Distanzschüsse
- Kopfballabschlüsse

Trainingsorganisation:

Die Trainingsgruppe wird in Spielerpaare unterteilt, die sich etwa 30 Meter vor dem Tor mit Torwart hintereinander aufstellen. Jeder Spieler hat einen Ball. Auf beiden Außenpositionen stellt sich jeweils 1 Spieler als Flankengeber auf.

Spielablauf (Abb. 6):

Die beiden Spieler der ersten 2er-Gruppe dribbeln gleichzeitig in Richtung Tor. Sie sprechen sich vorher kurz miteinander ab. Einer der beiden Spieler schießt ab etwa 20 Metern auf das Tor. Sein Mitspieler paßt in diesem Moment auf einen der beiden Flügelspieler und läuft anschließend direkt zusammen mit dem Torschützen vor das Tor, um die Hereingabe zu erwarten.

Der Torwart wehrt zunächst den Distanzschuß ab und stellt sich anschließend sofort auf den Flankenball ein, den er möglichst vor den beiden Kopfballspielern abfangen soll.

Variation:

- 1 Deckungsspieler bleibt für einige Durchgänge vor dem Tor, um dem Torwart zu helfen. Die beiden Angreifer müssen sich somit nach der Flanke in der Situation 2 gegen 1 durchsetzen.

Trainingsform 2

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Halten von Distanzschüssen
- Abfangen von Flankenbällen
- Schnelles Umstellen auf neue Spielsituationen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Torabschlüsse nach Flankenbällen

- Plazierte Distanzschüsse

Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torwarten sind im Abstand von etwa 20 Metern gegenüber aufgestellt. Eine 8er-Gruppe teilt sich zu Übungsbeginn folgendermaßen an den beiden Toren auf:

- Jeweils 1 Flankengeber stellt sich mit einigen Bällen an den Außenpositionen auf.
- 2 Spieler plazieren sich vor einem der beiden Tore.
- Die restlichen 4 Spieler stellen sich jeder mit einem Ball neben dem gegenüberliegenden Tor auf.

Spielablauf (Abb. 7):

Zunächst erfolgen von beiden Spielfeldseiten jeweils 2 Flanken auf die beiden Angreifer vor dem Tor. Dann schließen die 4 Spieler vom gegenüberliegenden Tor aus nacheinander mit Distanzschüssen ab.

Wenn der Torwart einen Flankenball abfängt, so versucht er mit einem Abwurf auf das andere Tor einen Treffer zu erzielen.

Nachdem die Flanken bzw. Distanzschüsse erfolgt sind, bewegen sich alle Spieler zur gegenüberliegenden Seite, um mit den gleichen Aufgabenstellungen auf das andere Tor abzuschließen.

Nachdem auf beide Tore eine Abschlußserie erfolgt ist, tauschen die Spieler untereinander die Positionen und Aufgaben.

Variationen:

- Die Distanzschüsse vom gegenüberliegenden Tor aus erfolgen in festgelegter Form („Schlenzer“, Dropkicks)
- Die Flügelspieler dribbeln jeweils kurz an und schlagen die Flanke aus dem Lauf vor das Tor
- Die Angreifer vor dem Tor agieren bei den Distanzschüssen der Mitspieler als „Störspieler“.

Trainingsform 3

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Stellungsspiel bei frontalen gegnerischen Angriffen

- Zusammenwirken mit dem Verteidiger
- Abfangen von Flankenbällen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Zielstrebige Torabschlüsse aus dem 2 gegen 1 heraus
- Wettspielgemäße Kopfballabschlüsse
- Abgestimmtes Freilaufen vor dem Tor bei Hereingaben von der Spielfeldseite

Trainingsorganisation:

Die Trainingsgruppe wird in Spielerpaare unterteilt. Von der ersten 2er-Gruppe stellt sich nur 1 Spieler als Verteidiger vor dem Tor auf. Sein Partner wartet außerhalb des Übungsraumes. Die zweite 2er-Gruppe soll als erstes Angreiferpaar im 2 gegen 1 zum Torabschluß kommen.

Die übrigen Spielerpaare stellen sich etwa 40 Meter vor dem Tor mit Torwart hintereinander auf. An beiden Spielfeldseiten agiert zusätzlich jeweils ein Flankengeber.

Spielablauf (Abb. 8):

Das Angreiferpaar greift aus dem Mittelfeldbereich heraus gegen den Verteidiger zum 2 gegen 1 auf das Tor an. Nach jedem erfolgreichen Torabschluß werden für die beiden Angreifer zusätzlich noch 2 Flankenbälle vor das Tor hereingegeben, die sie im 2 gegen 1 möglichst direkt verwerten sollen.

Danach bleibt die gleiche 2er-Gruppe wie zuvor beim Angriff des nächsten Spielerpaares zur Verteidigung vor dem Tor. Der andere Partner rückt nun als Verteidiger zum 1 gegen 2 in das Spielfeld.

Wenn der Verteidiger den Ball innerhalb des Feldes erobert oder mit dem Torabschluß kein Treffer erzielt wird, dann übernimmt das Angreiferpaar beim nächsten Durchgang die Verteidigungsaufgabe. Die beiden vorherigen Verteidiger schließen sich den Spielerpaaren an der Mittellinie an.

Welche 2er-Gruppe hat am Ende die meisten Tore erzielt?

Variation:

- Gleicher Übungsablauf, aber die Angriffe aus dem Mittelfeld heraus bzw. nach Flankenbällen laufen jeweils als 2 gegen 2 ab.

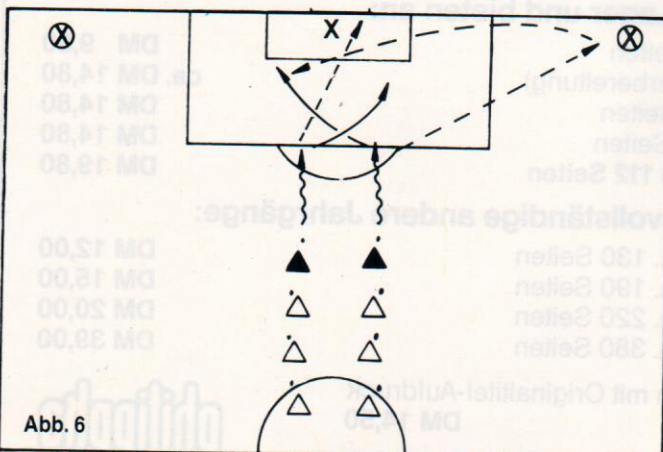


Abb. 6

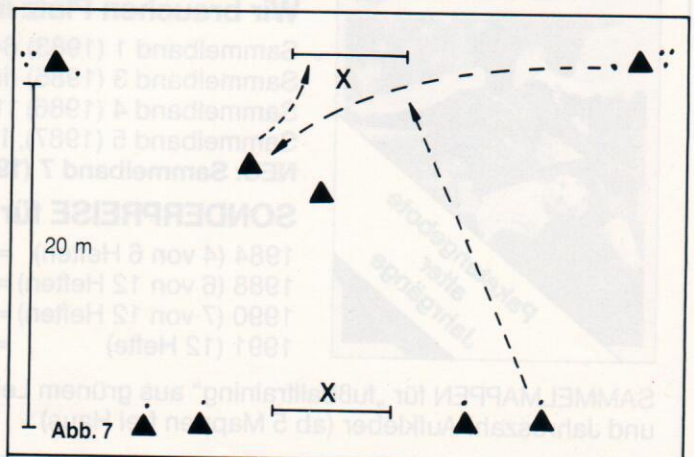
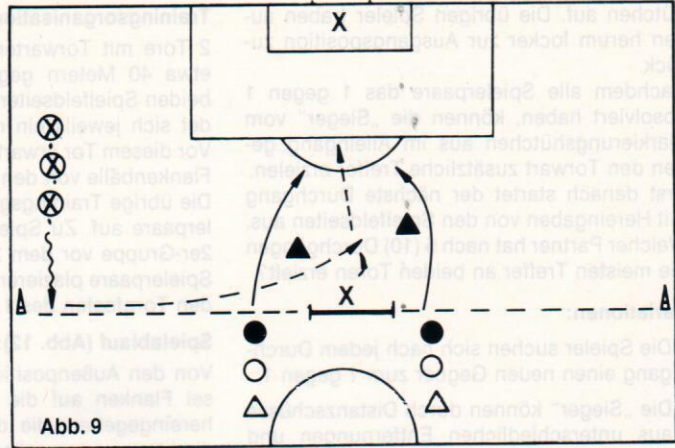
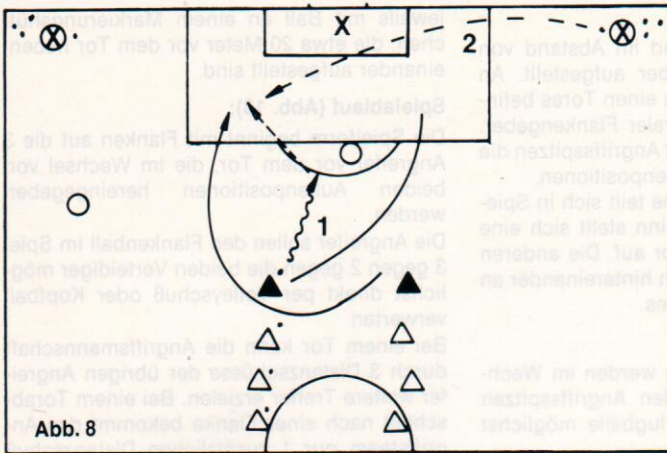


Abb. 7



Trainingsform 4

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flankenbällen
- Schnelles Einleiten von Gegenangriffen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Genaue Hereingaben vor das Tor
- Zielstrebigere Torabschluss aus dem 1 gegen 1 heraus
- Kopfballabschlüsse der Angriffsspitzen

Trainingsorganisation:

Die beiden Tore mit Torwarten werden in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt.

Die Trainingsgruppe teilt sich zu Übungsbeginn folgendermaßen auf:

- 2 Angriffsspitzen stellen sich vor dem Tor 1 auf und erwarten die Hereingaben von der Seite.
- Einige Spieler stellen sich als Flankengeber an einer Spielfeldseite etwa 15 Meter von der Grundlinie entfernt hintereinander auf. Jeder hat einen Ball.
- Die restlichen Spieler teilen sich in gegnerische Spielerpaare auf und warten hintereinander neben dem Tor 1.

Spielablauf (Abb. 9):

Die Spielform beginnt mit der Hereingabe des ersten Flankengebers auf die beiden Angriffsspitzen vor dem Tor aus dem Dribbling heraus.

Wenn der Torwart die Flanke abfangen kann, dann rollt er anschließend sofort den Ball in das Spielfeld hinein und eröffnet damit das 1 gegen 1 des ersten Spielerpaares neben dem Tor auf das gegenüberliegende Tor.

Die beiden gegnerischen Spieler starten mit dem Abwurf zum Ball. Es wird ein 1 gegen 1 ausgespielt, bis einer der beiden Spieler zum Torabschluss gekommen ist.

Derjenige Spieler, der abschließt, reißt sich der Flankengruppe an. Sein Gegner läuft neben das Tor zurück und muß sich beim nächsten Durchgang einem erneuten 1 gegen 1 stellen. Auch die Flügelspieler schließen sich nach einer Hereingabe jeweils der 1-gegen-1-Gruppe an.

Variationen:

- Wenn nur ein Torwart vorhanden ist, dann kann das 1 gegen 1 auch auf ein Kleintor oder eine Ziellinie ablaufen.
- Der Torwart prellt den abgefangenen Ball hart auf den Boden, so daß das 1 gegen 1 mit einem Luftkampf um den Ball startet.

Trainingsform 5

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flankenbällen
- Herauslaufen und Winkel-Verkürzen im 1 gegen 1 gegen einen Angreifer
- Halten von Distanzschüssen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Kopfballabschlüsse nach Flanken

- 1 gegen 1 um den Ball und entschlossene Torabschlüsse

- Alleingang gegen den Torwart
- Plazierte Torschüsse

Trainingsorganisation:

Die beiden Tore mit Torwarten werden in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. Auf beiden Außenpositionen stellt sich jeweils ein Flankengeber mit den Bällen auf.

Vor dem Tor erwarten 2 Angriffsspitzen die Hereingaben von den Spielfeldseiten. Die übrigen Spieler teilen sich in gegnerische Spielerpaare auf und stellen sich jeweils neben einem Torpfosten hintereinander auf.

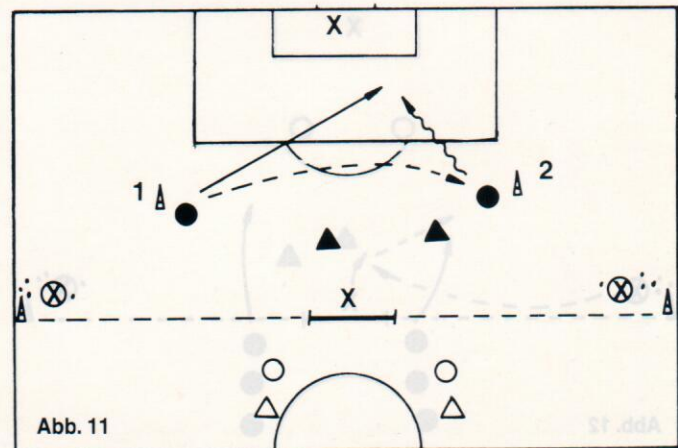
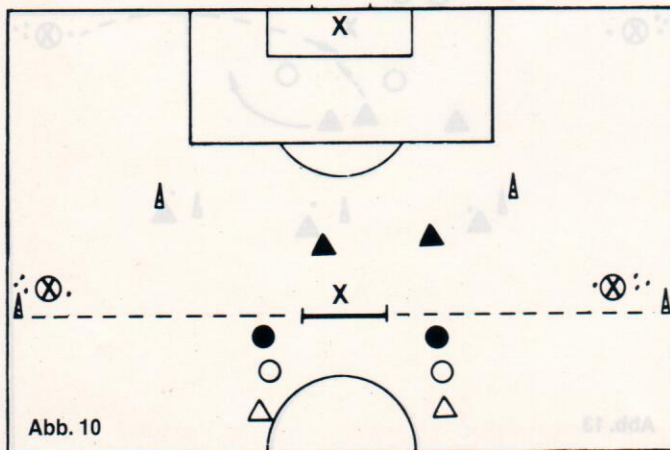
In der Mitte zwischen beide Tore, etwas seitlich versetzt, sind 2 Markierungshütchen aufgestellt.

Spielablauf (Abb. 10):

Die beiden Angriffsspitzen versuchen, die Hereingaben per Kopfball oder Volleyschuß möglichst direkt zu verwerten.

Wenn der Torwart eine Flanke abfängt, so rollt er den Ball in das Spielfeld hinein in Richtung des anderen Tores. Dieses Abrollen (hohes Abwerfen oder Aufprellen des Balles) ist das Startsignal für das erste Spielerpaar zum Wettlauf um den Ball und anschließenden 1 gegen 1 bis zum Torabschluss auf das andere Tor mit Torwart.

Diejenigen Spieler, die zum Torabschluss kommen, holen sich den Ball wieder und stellen sich an einem der beiden Markierungs-



hütchen auf. Die übrigen Spieler traben außen herum locker zur Ausgangsposition zurück.

Nachdem alle Spielerpaare das 1 gegen 1 absolviert haben, können die „Sieger“ vom Markierungshütchen aus im Alleingang gegen den Torwart zusätzliche Treffer erzielen. Erst danach startet der nächste Durchgang mit Hereingaben von den Spielfeldseiten aus. Welcher Partner hat nach 5 (10) Durchgängen die meisten Treffer an beiden Toren erzielt?

Variationen:

- Die Spieler suchen sich nach jedem Durchgang einen neuen Gegner zum 1 gegen 1.
- Die „Sieger“ können durch Distanzschüsse aus unterschiedlichen Entfernungen und Richtungen Zusatztreffer erzielen.
- Beide Spieler können nach einem 1-gegen-1-Durchgang Zusatztreffer erzielen, wobei der „Sieger“ des 1 gegen 1 aber eine leichtere Torschußaufgabe zugewiesen bekommt als sein Gegenspieler.
- Die „Sieger“ des 1 gegen 1 stellen sich ohne Ball am Markierungshütchen 1 auf, die Partner jeweils gegenüber mit Ball am anderen Markierungshütchen. Nachdem alle Zweikämpfe im Anschluß an abgefangene Flanken abgeschlossen sind, folgt eine weitere Variante des 1 gegen 1:
Die „Verlierer“ spielen nacheinander einen weiten Flugball auf den jeweiligen Gegenspieler, der das Zuspiel in Richtung Tor mitnimmt und zum Torabschluß zu kommen versucht. Der „Verlierer“ setzt mit seinem Zuspiel sofort nach und den Gegner unter Druck und versucht, sich selbst den Ball zum Torabschluß zu erobern (Abb. 11).

Trainingsform 6

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Strafraumbeherrschung, Abfangen von Flankenbällen
- Einleitung von Gegenangriffen
- Stellungsspiel bei Angriffssituationen vor dem Tor

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Kopfballabschlüsse nach Flankenbällen
- Torabschlüsse aus dem Zusammenspiel

Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torwarten sind im Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. An beiden Spielfeldseiten des einen Tores befindet sich jeweils ein neutraler Flankengeber. Vor diesem Tor erwarten 2 Angriffsspitzen die Flankenbälle von den Außenpositionen. Die übrige Trainingsgruppe teilt sich in Spielerpaare auf. Zu Spielbeginn stellt sich eine 2er-Gruppe vor dem 2. Tor auf. Die anderen Spielerpaare plazieren sich hintereinander an den Torpfosten des 1. Tores.

Spielablauf (Abb. 12):

Von den Außenpositionen werden im Wechsel Flanken auf die beiden Angriffsspitzen hereingegeben, die die Flugbälle möglichst direkt verwerten sollen. Wenn der Torwart eine Flanke abfängt, rollt er sofort einen Spieler der ersten 2er-Gruppe an, die in das Spielfeld hineinlaufen und im Spiel 2 gegen 2 auf das andere Tor entschlossen zum Torabschluß kommen sollen. Nach einer Balleroberung durch das Verteidigerpaar wechseln die beiden 2er-Gruppen sofort die Aufgaben. Das vorherige Angreiferpaar erwartet den Angriff der nächsten 2er-Gruppe, das ursprüngliche Verteidigerpaar reiht sich hinter dem gegenüberliegenden Tor an. Bei einem Tor oder Torabschluß verbleibt die verteidigende 2er-Gruppe in der gleichen Position bis eine Balleroberung gelingt.

Trainingsform 7

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Strafraumbeherrschung und Abfangen von Flanken
- Stellungsspiel bei Distanzschüssen aus unterschiedlichen Richtungen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Wettspielgemäßes Kopfballtraining
- Plazierte Distanzschüsse

Trainingsorganisation:

Die Spielform läuft auf ein Normaltor mit Torwart ab. An beiden Spielfeldseiten befindet sich jeweils ein neutraler Flankengeber mit einigen Bällen. Vor dem Tor spielen 3 Angreifer im Wechsel jeweils gegen eines von 2 Verteidigerpaaren. 3 weitere Angriffsspieler plazieren sich

jeweils mit Ball an einem Markierungshütchen, die etwa 20 Meter vor dem Tor nebeneinander aufgestellt sind.

Spielablauf (Abb. 13):

Die Spielform beginnt mit Flanken auf die 3 Angreifer vor dem Tor, die im Wechsel von beiden Außenpositionen hereingegeben werden.

Die Angreifer sollen den Flankenball im Spiel 3 gegen 2 gegen die beiden Verteidiger möglichst direkt per Volleyschuß oder Kopfball verwerten.

Bei einem Tor kann die Angriffsmannschaft durch 3 Distanzschüsse der übrigen Angreifer weitere Treffer erzielen. Bei einem Torabschluß nach einer Flanke bekommt das Angriffsteam nur 1 zusätzlichen Distanzschuß ermöglicht.

Die beiden Verteidigerpaare, die sich nach jeweils 5 Flankenbällen abwechseln, spielen zusammen mit dem neutralen Torwart gegeneinander. Welche der beiden verteidigenden 2er-Gruppen hat nach 4 Durchgängen die wenigsten Treffer kassiert (Tore nach Flanken und Distanzschüssen werden addiert)?

Trainingsform 8

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Stellungsspiel und Abfangen von Flanken
- Halten von Distanzschüssen aus unterschiedlichen Richtungen
- Zusammenarbeit mit einem Verteidiger beim 1 gegen 1 auf das Tor

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Kopfballabschlüsse
- Torabschlüsse aus dem 1 gegen 1 heraus
- Distanzschüsse aus unterschiedlichen Richtungen

Trainingsorganisation:

Ein tragbares Tor wird etwa 30 Meter vor dem Normaltor aufgestellt. An beiden Spielfeldseiten vor dem tragbaren Tor befinden sich neutrale Flankengeber, die im Wechsel auf 2 Angriffsspitzen vor das Tor flanken. Außerdem plazieren sich vor diesem Tor in etwa 20 Metern Entfernung 2 Distanzschützen mit einigen Bällen. Zuletzt stellen sich neben den beiden Torpfosten des tragbaren Tores einige gegnerische Spielerpaare hintereinander auf.

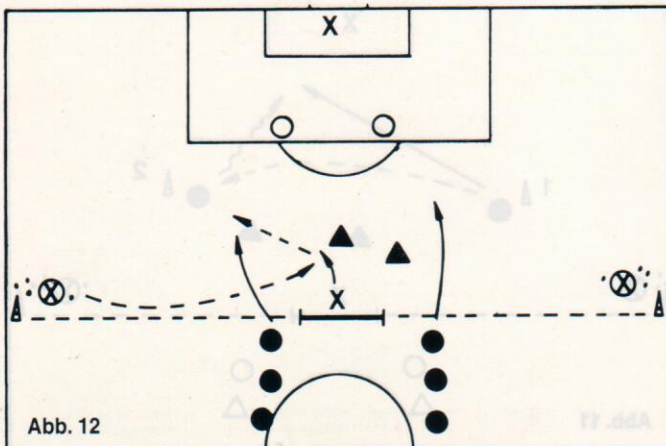


Abb. 12

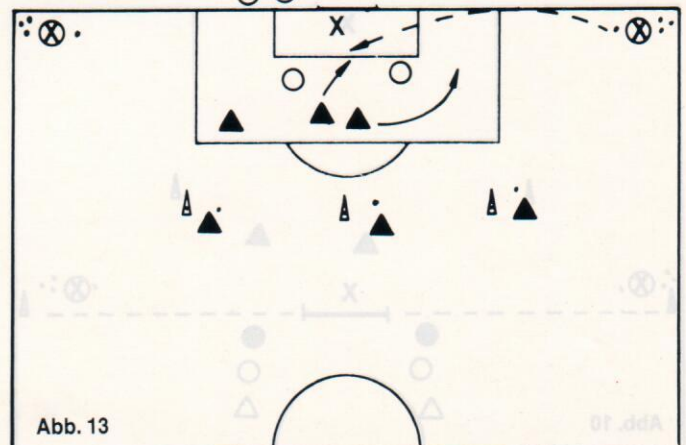


Abb. 13

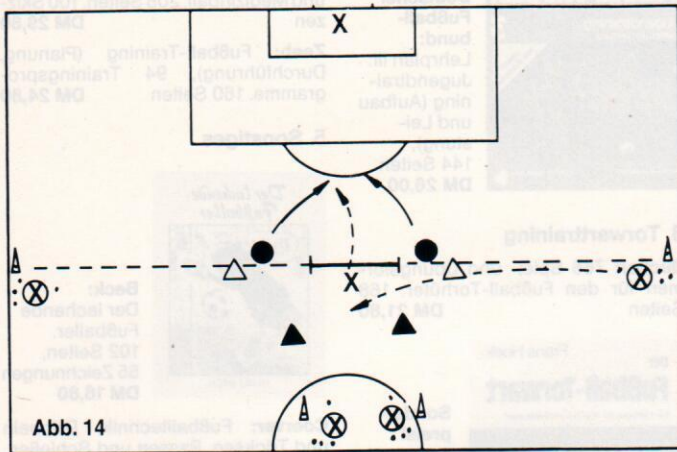


Abb. 14

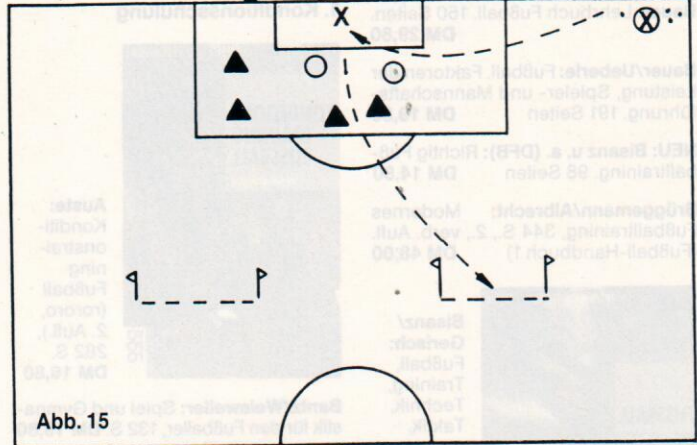


Abb. 15

Beide Normaltore werden von Torhütern bewacht.

Spielablauf (Abb. 14):

Die Spielform beginnt mit einer Hereingabe auf die beiden Angriffsspitzen, die die Flanke möglichst direkt verwerten sollen. Sobald der Torwart 1 eine Flanke abgefangen hat, wirft er den Ball im Schlußsprung über das Tor in das Spielfeld vor dem Normaltor hinein.

Die beiden Gegenspieler des ersten Spielerpaares starten sofort zum Ball und tragen ein 1 gegen 1 mit Torabschluss auf das gegenüberliegende Tor aus.

Die nächste Flanke kann sofort nach einem 1 gegen-1-Einwurf des Torwarts erfolgen, denn vor dem anderen Tor können durchaus gleichzeitig 2 oder 3 Zweikämpfe ausgetragen werden.

Nach jeweils 3 abgefangenen Flankenbällen erfolgen zunächst 3 Distanzschüsse aus unterschiedlicher Richtung auf das Tor.

Die Flankengeber wechseln sich von Zeit zu Zeit mit den Distanzschützen ab, außerdem tauschen die Torwarte die Positionen.

Trainingsform 9

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flankenbällen
- Weite und genaue Abwürfe

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Torabschlüsse aus dem Zusammenspiel
- Kopfballabschlüsse

Trainingsorganisation:

Die Spielform läuft zwischen einem Normaltor mit Torwart und 2 Kleintoren (5 Meter breit) ab, die seitlich versetzt und etwa 40 Meter vom Tor entfernt aufgebaut sind. Ein Flankengeber stellt sich mit Bällen an einer Spielfeldseite auf.

Innerhalb des Spielfeldes spielen zwei 4er-Mannschaften gegeneinander, wobei von der einen 4er-Gruppe im Wechsel jeweils nur 2 Spieler das Normaltor mit Torwart verteidigen.

Spielablauf (Abb. 15):

Die eine 4er-Mannschaft greift im Spiel 4 gegen 2 auf das Normaltor an, um aus dem Zusammenspiel heraus zum Torabschluss zu kommen.

Nach einem Tor werden 2 Flankenbälle vor das Tor hereingegeben, nach denen die angreifende Mannschaft zusätzliche Treffer erzielen kann.

Wenn das verteidigende Team den Ball innerhalb des Spielfeldes erobert, können die Spieler bei einem der beiden Kleintore Treffer erzielen. Oder aber sie passen zum Torwart zurück, der mit einem Abwurf versucht, die Kleintore zu treffen.

Wenn der Torwart hält oder eine Flanke abfängt, so spielt er entweder einen der beiden Verteidiger an oder er wirft direkt auf die Kleintore ab.

Hinter den Kleintoren liegen Reservebälle bereit, um nach einem Torwartabwurf sofort

wieder mit einem 4 gegen 2 beginnen zu können.

Nach jedem Torerfolg wechseln die beiden Verteidiger mit den pausierenden Mitspielern. Nach einiger Zeit wechseln die kompletten 4er-Gruppen die Positionen und Aufgaben.

Trainingsform 10

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Reaktionsschnelligkeit
- Halten von Torabschlüssen aus der Nahdistanz

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Kopfballabschlüsse

Trainingsorganisation:

4 bis 6 Spieler stellen sich nebeneinander hinter einer Begrenzungslinie etwa 10 Meter vor dem Tor mit Torwart auf. Hinter dem Tor befinden sich 2 Zuwerfer mit Bällen.

Spielablauf (Abb. 16):

Die Spieler hinter dem Tor werfen nacheinander den Mitspielern vor dem Tor zum Kopfball zu. Die Kopfballspieler dürfen bei den Kopfballabschlüssen nicht hinter die Begrenzungslinie treten.

Mit dieser Übungsform läuft folgender Wettbewerb zwischen Torwart und Feldspielern ab: 3 Treffer hintereinander ergeben 1 Punkt für die Mannschaft, 3 gehaltene bzw. nicht-verwertete Bälle 1 Punkt für den Torwart. Welche Partei hat als erste 5 (10) Punkte erzielt?

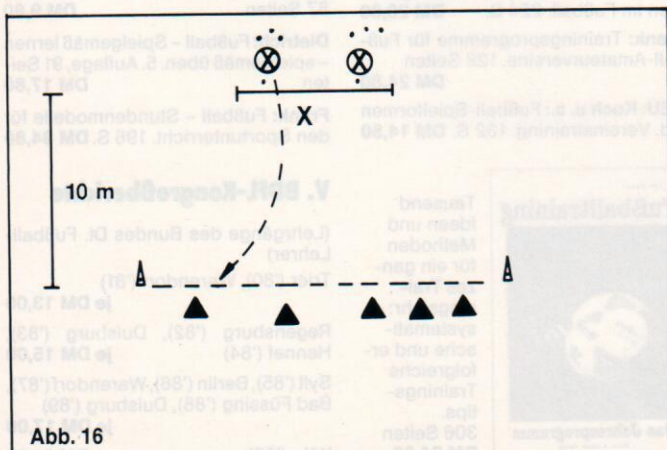


Abb. 16

Ihr Partner für internationale Sportbegegnungen

Komm mit
Gesellschaft für internationale jugend- und Sportbegegnungen mbH

Wir sorgen für Begegnung

Die Jugend ist unsere Zukunft! Wir führen sie zusammen!

INTERNATIONALE JUGEND-FUSSBALL-TURNIERE 1992

<p>Ostern: Spanien/Malgrat Italien/Rimini Deutschland/Köln</p> <p>Pfingsten: Frankreich/Lège Cap Spanien/Malgrat Österreich/Linz</p> <p>Sommer: Spanien/Malgrat Frankreich/Bordeaux Deutschland/Bonn Dänemark/Koge</p> <p>Herbst: Spanien/Malgrat Spanien/Sant Vicenc</p>	<p>- 3. Trofeo Mediterraneo - 6. Adria-Football-Cup - 2. Köln-Cup</p> <p>- 2. Atlantik-Cup - 9. Intern. Pfingstturnier - 1. Linz-Cup</p> <p>- 6. Copa Cataluña - 1. Cup Girondins - 3. Euro-Cup - 2. Koge-Cup</p> <p>- 7. Herbstturnier - 8. Herbstsportwoche</p>	<p>Wir suchen für unsere Turniereveranstaltungen qualifizierte Schiedsrichter mit mindestens Bezirksligaaufwertung.</p> <p>Fordern Sie kostenlos unsere Einzelausschreibungen sowie unser Komm-mit-Journal mit DFB-Jugendleiterinfo an!</p>
---	---	--

KOMM MIT Postfach 30 05 67, 5300 Bonn 3,
Tel. 02 28/46 70 67, Fax 02 28/46 58 77

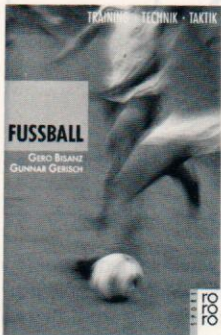
I. Umfass. Darstellungen

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**

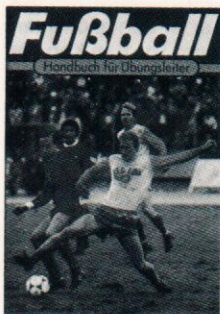
Huba (Hg.): Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**

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**

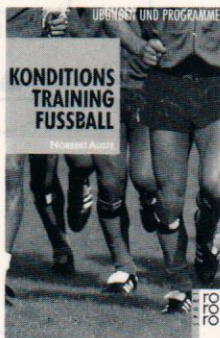
II. Fußball-Trainingslehre

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

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung



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

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

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 Trainings-tips. 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. BDFL-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**

Otto Pfister

Die Vorbereitung der U 17 Ghanas auf die Weltmeisterschaft „Italia '91“

Die positive Entwicklung des afrikanischen Fußballs feierte bei der erstmals ausgetragenen Weltmeisterschaft U 17 einen neuen Höhepunkt. Die Mannschaft des deutschen Trainers Otto Pfister war die athletisch und spielerisch beste Mannschaft. Eine offensive Grundeinstellung, eine spektakuläre und technisch brillante Spielweise sowie ein faires Auftreten begeisterten das Publikum. Dieser Erfolg basiert dabei nicht nur auf einem herausragenden Einzelkönnen der afrikanischen Nachwuchstalente. Hinter diesem Weltmeistertitel steckt eine umfangreiche und detaillierte Vorbereitung, in der eine taktisch disziplinierte und konditionell topfite Mannschaft geschult wurde. Wenn solche Vorbereitungs-möglichkeiten auch für alle anderen Jugendtrainer Wunschdenken sind und bleiben, so bietet ein Einblick in das Vorbereitungsprogramm des neuen U 17-Weltmeisters doch einige interessante Anregungen.



Foto: Pfister

Grundsätzliche Planungsvorgaben

Die Entwicklung eines Vorbereitungskonzepts hat sich zunächst an einer umfassenden Analyse des Ist-Zustandes zu orientieren, die vielfältige Vorgaben in allen Bereichen um Mannschaft und Spieler zu erfassen hat.

Negative Aspekte

Folgende Situationsmerkmale sind zu nennen, die sich bereits lange zuvor im Vorfeld der WM-Vorbereitung negativ auf den sportlichen Entwicklungsverlauf der einzelnen Nachwuchstalente und der Jugend-Nationalmannschaft insgesamt ausgewirkt hatten:

□ Bei der Weltmeisterschaft der U 16-Nationalmannschaften 1989 in Schottland schied Ghana bereits in der Vorrunde sieglos aus. 4 Stammspieler der jetzigen U 17 Ghanas waren damals schon im erweiterten Kader (Asare, Preko, Opoku, Lamptey).

□ Die Nachwuchsförderung auf Vereinsebene ist speziell für die herausragenden Talente vollkommen unzureichend. Der allgemein niedrige Lebensstandard drückt sich auch in einer unzureichenden Infrastruktur des Sportsektors aus. Die Sport- und Trainingsstätten weisen fast durchgängig eine mangelhafte Qualität auf. Die Spieler können wegen akuter Transportprobleme kaum über weitere Strecken zu einem der wenigen Vereine ge-

bracht werden, in denen wenigstens eine vergleichsweise qualifizierte Nachwuchsförderung stattfindet. Qualifizierte Trainer gibt es kaum, speziell nicht im Jugendbereich, so daß an eine individuelle sportliche Betreuung und Förderung der Talente nicht zu denken ist.

Der Spielbetrieb speziell im Jugendbereich ist fast überhaupt nicht organisiert. Es gibt etwa keine geregelten Junioren-Meisterschaften, durch die sich die Jugendspieler regelmäßig einem sportlichen Leistungsvergleich stellen könnten.

Der niedrige Lebensstandard drückt sich unmittelbar auch in einer unzureichenden und einseitigen Ernährung aus, so daß Protein-Mängel im Kindesalter weit verbreitet sind.

Positive Aspekte

Andererseits lassen sich einige positive Situationsmerkmale nennen, die bei der Entwicklung eines perspektivischen sportlichen Konzepts aufgegriffen werden können, und die das sportliche Leistungsvermögen von Mannschaft und Spielern nicht unwesentlich fördern:

Die schwarzafrikanischen Fußballer können auf ein angeborenes Bewegungstalent zurückgreifen, das sich in einem kreativen, technisch brillanten Spiel ausdrückt.

Der Fußball als unmittelbare und einzige soziale Aufstiegsmöglichkeit erzeugt eine enorme Motivation. Der Spieler weiß genau um die Chance, mit einem Profi-Vertrag seine schlechte persönliche Situation und die seiner ganzen Familie von heute auf morgen enorm zu verbessern.

Der afrikanische Fußballer verfügt über eine starke mentale Belastbarkeit und ein ausgeprägtes Selbstvertrauen. Die Gründe für diese mentale Stärke liegen größtenteils auch in der sozialen Lebenslage des Einzelnen. Jemand, der von klein auf in sozialer Not aufgewachsen ist, den wirft ein verlorenes Fußballspiel nicht um. Fußball ist und bleibt wirklich nur ein Spiel.

Diese durchaus positive Gelassenheit ist auch an bestimmten Reaktionen nach gewonnenen oder verlorenen Spielen zu erkennen. Die Phasen einer ausgelassenen Euphorie bzw. tiefen Resignation sind zwar extrem heftig, aber im Vergleich zu europäischen Spielern viel kürzer.

Die Afrikaner vertrauen voll auf das eigene Leistungsvermögen. Unabhängig vom wirklichen Objektivitätsgehalt, sind sie hundertprozentig davon überzeugt, daß sie besser Fußball spielen können als die Europäer oder Asiaten. Respekt zeigen sie eigentlich nur vor südamerikanischen Mannschaften. Zu diesem ausgeprägten Selbstvertrauen haben sicherlich auch die vielen Erfolge und die Dominanz schwarzer Athleten in anderen Sportdisziplinen beigetragen (Sprints, Langlaufstrecken, Profi-Boxen oder US-Profi-Basketball), die durch die Ausweitung der Sportberichterstattung noch extrem aufgewertet wurde.

Phase 1 (in Ghana)

23. 4. 91 bis 9. 7. 91:

Punktuelle wöchentliche Zusammenzug von Montagnachmittag bis Donnerstag morgen

Schwerpunkte innerhalb dieses 4-Tages-Rhythmus:

- 1x Schnelligkeitstraining (vormittags)
- 2x Ausdauererschulung (nachmittags)
- tägliches Torwarttraining durch den Assistententrainer
- Ballfertigungsübungen (Jonglieren)
- 5 gegen 2 bzw. 5 gegen 3
- Schulung individual- und gruppentaktischer Elemente
- Spiel 11 gegen 11 mit speziellen Aufgabenstellungen

Phase 2 (in Europa)

11. 7. 91 bis 24. 7. 91 (Sportschule Grünberg)

25. 7. 91 bis 11. 8. 91 (Kleve, Städtisches Stadion)

12. 8. 91 bis 16. 8. 91 (Montecatini, Italien)

Schwerpunkte/Trainingsaufbau dieser Vorbereitungsabschnitte:

- Normalerweise 2 Trainingseinheiten pro Tag (dabei 1 trainingsfreier Tag pro Woche)
- nur 1 Trainingseinheit am Tag vor bzw. nach einem Spiel
- 1x Schnelligkeitstraining in der Woche (vormittags) bis unmittelbar vor Turnierbeginn
- regelmäßige Ausdauererschulung (nachmittags)

Phasen der Vorbereitung

Das Scheitern bei der vorangegangenen U 16-Weltmeisterschaft hatte nicht nur negative Folgen. Die Erwartungen nach diesem unbefriedigendem Abschneiden waren nicht zu hochgesteckt. Der Erfolgsdruck auf Mannschaft und Trainer wurde auf ein normales Maß zurückgeschraubt.

Auch wenn das Auftreten bei der Weltmeisterschaft 1989 nicht von Erfolg begleitet war, so konnten doch dort bereits einige Spieler wertvolle WM-Turniererfahrung sammeln.

Darüber hinaus hatte ein Top-Talent inzwischen bereits noch weiterreichende Spielerfahrungen aufzuweisen: Der Spieler Lamptey spielte bereits 1990 mit einer Sondererlaubnis des belgischen Fußball-Verbandes, da er die vorgeschriebene Altersgrenze von 16 Jahren noch nicht erreicht hatte, als Profi mit dem RFC Anderlecht im Europa-Pokal.

Spezifische Aspekte des Vorbereitungskonzepts

Grundsätzliche Leitlinien

Bei der Planung und Gestaltung des komplet-

ten Vorbereitungsprogramms wurden zwei Grundprinzipien verfolgt:

Zum einen sollten die verschiedenen Punkte der Ist-Zustandsanalyse, die das soziale und sportliche Umfeld der Spieler kennzeichneten, berücksichtigt sowie die speziellen Mentalitäts- und Persönlichkeitseigenschaften afrikanischer Spieler akzeptiert und durch ein entsprechendes Spielkonzept positiv aufgegriffen werden.

Zum anderen war eine angemessene Belastungsdosierung eine Leitlinie. Hier wurde der Grundsatz verfolgt, den Spielern im Training nicht unnötig die Kraft zu rauben, die sie im Spiel brauchen.

Ernährung

Innerhalb der Vorbereitungsphase wurde den Spielern kein nach streng sporternährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellter Menueplan aufgezwungen. Jeder konnte grundsätzlich das essen, was er wollte.

Nur 3 Ernährungsgrundsätze wurden bei der Zusammenstellung des Speiseplans im Verlauf des kompletten Vorbereitungszeitraums berücksichtigt:

- Der Speiseplan hatte eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten sicherzustellen.
- Der Fleischverbrauch wurde stark gedrosselt: Fleischgerichte wurden bei 5 Mahlzeiten nur im Verhältnis 1 zu 4 angeboten, d.h. der Speisezettel setzte sich aus 1 x Fleisch, 1 x Fisch, 2 x Huhn und 1 x Eierspeisen zusammen.
- Als Getränke wurden zum Frühstück Milch, Kakao und Fruchtsaft angeboten. Zu den Mahlzeiten konnten die Spieler Mineralwasser trinken. Auf Kaffee, Tee oder stark zuckerhaltige Getränke (Limonaden) wurde möglichst verzichtet. Ein striktes Alkoholverbot war selbstverständlich.

Erholungsphasen

Wegen der enormen körperlichen Belastungen innerhalb des Vorbereitungsprogramms wurde streng auf die Einhaltung ausreichender Erholungsphasen geachtet.

Tägliche Bettruhe

von 22.00 Uhr — 07.00 Uhr (9 Stunden)

von 13.00 Uhr — 15.00 Uhr (2 Stunden)

Den Spielern wurde somit eine tägliche Ruhe- bzw. Schlafenszeit von 11 Stunden eingeräumt, in der sie physisch und psychisch „auftanken“ konnten.

Erholungspause zwischen den täglichen Trainingseinheiten

Die Zeitspanne zwischen den beiden täglichen Trainingseinheiten war mit etwa 7 Stunden möglichst lang, so daß den Spielern auch hier eine ausreichende Regenerationsmöglichkeit eingeräumt wurde. Radio-Recorder, TV und Walkman waren in den Erholungsphasen nicht erlaubt.

Entmüdungs-Therapie

Zur weiteren Regenerationsbeschleunigung wurde für alle Spieler unmittelbar nach der

letzten täglichen Trainingseinheit und nach Wettspielen als Entmüdungs-Therapie ein 15minütiges Bad (Wasser auf Körpertemperatur) vorgeschrieben.

Dieser relativ streng reglementierte Tagesrhythmus wurde über 2 Monate ohne Murren akzeptiert, wodurch nochmals die hohe Motivation und Leistungsbereitschaft der Spieler deutlich wird, für ein erstrebenswertes Ziel alles einzusetzen.

Aufbau und Schwerpunkte des Trainings

Grundsätzliche Trainingsprinzipien und -inhalte

□ Innerhalb der einzelnen Trainingseinheiten und beim Ablauf eines Trainingstages wurde auf eine trainingsmethodisch angemessene Aufeinanderfolge der Trainingsinhalte geachtet: Schwerpunkte im technisch-taktischen Bereich und Schnelligkeitsübungen wurden in erholtem Zustand, also nur vormittags, trainiert. Die restlichen konditionellen Komponenten wurden in das Nachmittagstraining integriert.

□ Ein anderer Trainingsgrundsatz wendet sich eigentlich etwas von der allgemeinen Trainingstheorie ab: Bis kurz vor Weltmeisterschaftsbeginn, den ganzen Vorbereitungszeitraum hindurch, wurde mit großen Umfängen, also mit relativ langen Trainingseinheiten von mindestens 2 Stunden trainiert. Die Belastungsgestaltung verlief dabei vorrangig im submaximalen Bereich.

Nur Schnelligkeits-, Reaktions- und Flexibilitätübungen wurden zwischendurch immer wieder eingestreut und dann mit höchster Intensität absolviert.

Erst kurz vor Turnierbeginn wurde beim nachmittäglichen Training bei der Ausdauer-schulung die Laufbelastung auf eine Intensität von 70 bis 80 % angehoben.

□ Bis auf die genannten konditionellen Komponenten wurden ansonsten keine weiteren konditionellen Schwerpunkte gesetzt: Ein spezielles Kraft-Training, Läufe im Schnelligkeitsausdauerbereich, ein extensives oder intensives Intervall-Training waren somit inner-

Cooper-Test

23. 4. 91 (1. Trainingstag)

Schwächster Athlet

Ben Owu (Torwart), 2900 Meter

Pulsmessung:

unmittelbar nach Lauf 186 pro Minute
3 Minuten nach Lauf 132 pro Minute

Bester Athlet

M'bea (Mittelfeld links), 3150 Meter

Pulsmessung:

unmittelbar nach Lauf 180 pro Minute
3 Minuten nach Lauf 130 pro Minute

Da die Willensanstrengung nicht meßbar ist, kann es sich nur um Richtwerte handeln.

Da es in Ghana keine spezialisierten Sportmediziner mit entsprechender Ausstattung für leistungsdiagnostische Untersuchungen gibt, müssen diese konventionellen Methoden herhalten, um einige Orientierungshilfen zur Trainingssteuerung zu bekommen.

14. 5. 91 (3 Wochen später)

Schwächster Athlet

Ali Jarra (2. Torwart), 3150 Meter

Bester Athlet

Alexander Opoku (zentr. Mittelfeldspieler), 3280 Meter

Steigerung von Einzelleistungen

Verbesserung von Ben Owu (Torwart – schwächster Athlet des 1. Tests, 23. 4. 91):
von 2900 auf 3180 Meter

Verbesserung von M'bea (Mittelfeld links – bester Athlet des 1. Tests, 23. 4. 91):
von 3150 auf 3210 Meter

Leistungstestergebnisse

halb der ganzen WM-Vorbereitung nicht anzutreffen.

□ Viele Spieler wiesen in einzelnen Muskelgruppen, speziell in der Bauchmuskulatur, erhebliche Defizite auf.

Aufgrund dieses Leistungsbildes wurde über

den kompletten Vorbereitungszeitraum hinweg ein kontinuierliches und systematisches Bauchmuskel-Training absolviert:

12 Grundübungen wurden über einen Zeitraum von 2 Monaten von 10 Sekunden pro Übung am ersten Tag (Gesamtbelastung 2 Minuten) jeden Tag um 5 Sekunden gesteigert bis der Spieler bei jeder Übung über 2 Minuten zu belasten war (Gesamtbelastung 24 Minuten).

□ Stretchingübungen wurden in der WM-Vorbereitung nur reduziert eingesetzt.

□ Unabhängig davon, ob die Trainingseinheit nun einen technisch-taktischen oder konditionellen Schwerpunkt hatte, wurde regelmäßig nach dem variierenden Aufwärmprogramm eine Jonglierphase eingefügt. Die Spieler hatten nach Vorgabe 10 Minuten den Ball zu jonglieren (davon zumeist 5 Minuten im Sitzen).

□ Bis auf einige Strand- und Waldläufe zur Ausdauer-schulung wurde generell nur mit Ball trainiert.

Spezielle Trainings-schwerpunkte und -inhalte

Konditioneller Bereich

- Schulung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung von Schnelligkeit und Schnellkraft (Sprungvermögen)
- Kontinuierliches Bauchmuskel-Training
- Allgemeines Kräftigungsprogramm
- Regelmäßige Dehnübungen

Technisch-taktischer Bereich

- Die einzelnen Schwerpunkte im technisch-taktischen Bereich wurden möglichst komplex innerhalb von Spielformen trainiert. Innerhalb dieser Spielformen wurden bestimmte Spielvorgaben ausgegeben, die ein einzelnes technisch-taktisches Element besonders akzentuierten und somit schwerpunktmäßig schulten.
- Decken und Freilaufen, Spiel ohne Ball
 - Regelmäßige Schulung im 1 gegen 1
 - Dribbling in allen Varianten (Finten, Richtungswechsel)
 - Schulung von Flanken aus vollem Lauf

Anzeige

Fußball-Trainingslager in „Florida“

Herren-, Damen- und Jugend-Mannschaften

Linien-Flug · Minibusse · Trainingsplätze · Freundschaftsspiele
13 Übernachtungen im Strand-Hotel · alles in Ft. Lauderdale.

Ab 1989,- DM

Auskunft und Buchung: **International Sports Network**
z. Hd. Axel Eder
Theresienstraße 21, 8000 München 2
Telefon 0 89/28 30 05
Fax 28 27 66



Internationales Jugend- und Damen-Fußball-Turnier

für alle Altersklassen, männlich/weiblich, auch 7er Mannschaften
in **Norresundby/Aalborg – Dänemark**
vom 19.-25. Juli 1992

DM 220,- / Vollpension

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

1991 nahmen über 300 Mannschaften aus 11 Nationen teil

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

- Verbesserung des sicheren Zusammenspiels (insbesondere Ballsicherung im Mittelfeld)
- Schwerpunktmäßige Anwendung des Doppelpaßspiels
- Rhythmuswechsel und Spielverlagerung
- Schnelles Umschalten von Defensive auf Offensive und von Offensive auf Defensive
- Einstudieren von Standardsituationen (3 Eckstoß- und 3 Freistoßvarianten)
- Anpassung des Spielverhaltens an die von der FIFA bei der WM getesteten Regeländerungen:
 1. Kein Abseits zwischen den 16-Meter-Linien.
 2. Kein absichtlicher Rückpaß zum Torwart.

Taktische Grundprinzipien

□ Unsere Grundaufstellung kann als ein leicht verschobenes 3:5:2-System beschrieben werden: Die Mannschaft operierte mit einer reinen Angriffsspitze (Preko oder Braun), um die gegnerische Mittelachse in der Deckung (Libero, Vorstopper) zu binden. Dahinter agierte eine „hängende Spitze“ (Lamptey).

In den sonstigen Positionen spielten 5 Mittelfeldspieler, 2 Manndecker und 1 Libero, wobei dieser zeitweise situationsbedingt vor der Deckung agierte.

□ Alle Spieler waren bei gegnerischem Ballbesitz in das Defensivspiel eingebunden: Das Abwehrverhalten beginnt nicht erst bei den Deckungsspielern, sondern bereits im vordersten Spielfeldbereich bei den Sturmspitzen. Sie hatten die Aufgabe, den gegnerischen Spielaufbau durch ein direktes oder indirektes Pressing zu stören.

Im Mittelfeldbereich wurde das grundsätzliche Ziel verfolgt, durch ein aggressives und entschlossenes Verschieben zur Ballseite hin durchgängig eine numerische Überlegenheit um den Ball herum herzustellen und somit schnelle Ballgewinne zu ermöglichen.

□ Die Spielkonzeption war grundsätzlich auf totale Offensive ausgerichtet. Da alle Spieler erhebliche Abschlussschwächen aufwiesen und für einen Treffer etwa 3 sogenannte hundertprozentige Torchancen erforderlich waren, mußten wir durch eine entsprechende Spielweise eben ein Maximum an Torchancen herausarbeiten.

□ Als Konsequenz dieser offensiv ausgerichteten Spielauffassung konnten sich grundsätzlich alle Spieler in das Angriffsspiel miteinschalten. So erzielte der 2. Manndecker (Gargo) innerhalb der WM-Finalrunde 2 entscheidende Tore. Seine Treffer zum 1:0 in der Vorrunde gegen Uruguay und zum 2:1 im Viertelfinale gegen Brasilien resultierten dabei keineswegs aus Standardsituationen, sondern aus dem Kombinationsspiel heraus, in das er sich für den Gegner überraschend eingeschaltet hatte.

□ Ein weiteres zentrales Element der An-

Einige analytische Fakten

Quelle „Technische Kommission der FIFA“

- In allen 6 Spielen wurde ein Ghanaer als bester Spieler ausgezeichnet:

2x Lamptey (Stürmer)
1x Duah (linkes Mittelfeld)
1x Ado (defensives Mittelfeld)
1x Asare (Libero)
1x Barnes (rechtes Mittelfeld)

- Bester Torschütze: Lamptey (Ghana), 4 Tore

- Bester Spieler des Turniers: Lamptey (Ghana)

- 3 Spieler Ghanas im Allstar-Team: M'bea, Asare, Lamptey

Computer-Analyse der FIFA

- Durchschnittlicher Anteil Ghanas am Ballbesitz in allen Spielen: 55%
- Anteil am Ballbesitz in der 1. Halbzeit gegen Brasilien: 63%

Persönliche Fakten zu der Vorbereitung des Turniers:

- In den Testspielen:
Torverhältnis 37:9, Durchschnitt 3,3 (11 Spiele)
- Im WM-Turnier:
(ohne Penaltyschießen gegen Katar) 8:3, Durchschnitt 1,3 (6 Spiele)
- 1. Sturmspitze: 0 Tore
- 2. Sturmspitze: Lamptey 4 Tore (1 Penalty)
- Mittelfeldspieler: Duah, Opoku 2 Tore
- Manndecker: Gargo 2 Tore
- 1 Tor: innerhalb des Fünfmeterraums
- 1 Tor: aus einer Entfernung von 10 Metern
- 5 Tore: Aus der 2. Linie außerhalb des Strafraums
- 1 Tor: Penalty
- Keine Auswechslung aus konditionellen Gründen.
- In der gesamten Vorbereitungsphase und im Turnierverlauf keine Verletzung, nur 1x 3 Tage Pause für Opoku (Mittelfeld) wegen leichten Leistenbeschwerden.

griffskonzeption war ein abgestimmtes, überraschendes Flügelspiel (Schwerpunkt: Hinterlaufen) u. a. mit diagonalen Hereingaben von etwa 15 bis 20 Metern vor der Grundlinie. Dazu wurden auf jeder Spielfeldseite Spielerpaare gebildet (rechts: Ado, Barnes; links: Duah, Mbea).

□ Neben einem entschlossenen und zielgerichteten Angriffsspiel mit einem schnellen Umschalten nach Ballgewinn war die Ballsicherung bei einem formierten gegnerischen Deckungsverband ein weiteres Grundelement der Offensivkonzeption (Rhythmuswechsel).

Hierzu sind die Ergebnisse einer offiziellen Computer-Analyse der FIFA interessant: Unsere Mannschaft hatte in allen Spielen zu-

sammen durchschnittlich einen Ballbesitz-Anteil von etwa 60 %. In den Begegnungen gegen Brasilien (1. Halbzeit), Cuba und Uruguay stieg dieser Wert sogar auf 63%.

Aufbau des Testspielprogramms

Das WM-Vorbereitungsprogramm umfaßte total 11 Testspiele, die je nach Vorbereitungsphase eine bestimmte Zielstellung aufwiesen:

Testspiele für die Zusammenstellung des WM-Kaders

Im Zeitraum vom 23.4.1991 bis zum 9.8.1991 wurde der vorläufige Spielerkader insgesamt 11 x jeweils von Montag bis Donnerstag in Ghana zusammengezogen.

Innerhalb dieser Trainingszusammenkünfte wurden 4 Freundschaftsspiele gegen spielstarke Senioren-Mannschaften ausgetragen:

- 30.5.91: U 17 Ghana gegen Regional-Mannschaft Süd-Ghana (2:1)
- 11.6.91: U 17 Ghana gegen Winneba Stars (2. Division) (1:1)
- 19.6.91: U 17 Ghana gegen Okowou United (1. Division) (3:0)
- 09.7.91: U 17 Ghana gegen Hearts of Oaks (1. Division - Ghanas Meister) (2:1)

Testspiele zum Einspielen der Mannschaft

Im Zeitraum vom 17.7. bis 19.8. wurden innerhalb der Trainingslager in Deutschland verschiedene Vorbereitungsspiele gegen Seniorenmannschaften aus dem unteren und mittleren Amateurbereich (Bezirks- bis Verbandsliga) angesetzt.

Diese Testspiele hatten vor allem folgende Zielstellungen zu erfüllen:

- Einspielen im gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich (Spielzüge, Automatismen)
- Anpassung an den Turnierrhythmus (in der ersten Testspielphase 4 Begegnungen an 7 Tagen)
- Verbesserung des individuellen Durchsetzungsvermögens

Im einzelnen wurden folgende Vorbereitungsspiele ausgetragen:

- 17.7.91 U 17 Ghana gegen SV Allendorf (3:0)
- 18.7.91 U 17 Ghana gegen SV Grünberg (3:1)
- 20.7.91 U 17 Ghana gegen Oftersheim (7:2)
- 23.7.91 U 17 Ghana gegen TSU Hungen (3:1)
- 31.7.91 U 17 Ghana gegen VfB Kleve (2:1)
- 09.8.91 U 17 Ghana gegen Hasselt (6:0)

Letzter Härtestest

Das Junioren-Länderspiel gegen Deutschland (5:1) am 5.8.91 war die einzige Testbegegnung gegen ein gleichaltriges Juniorenteam und diente als letzte Standortbestimmung, da die deutsche Mannschaft sich ebenfalls für die Endrunde in Italien qualifiziert hatte, dort allerdings einer anderen Vorrundengruppe angehörte.

Tag	Programm bei der WM
16. 8. 91	Vormittag Leichtes Auflockerungstraining – Training am Spielort im Stadion Livorno Nachmittag Besuch des Eröffnungsspiels in Montecatini USA–Italien 1:0
17. 8. 91	Vormittag Teamsitzung/Spaziergang 30 Minuten Nachmittag 1. Gruppenspiel Ghana–Cuba
18. 8. 91	Vormittag Regenerations-Programm Nachmittag Waldlauf mit den Reserve-Spielern
19. 8. 91	Vormittag Leichtes Auflockerungs-Training Nachmittag Studium der Video-Kassette Uruguay–Spanien
20. 8. 91	Vormittag Teamsitzung/Spaziergang 30 Minuten Nachmittag 2. Gruppenspiel Ghana–Uruguay 2:0
21. 8. 91	Vormittag Regenerationsprogramm Nachmittag Studium der Videokassette Spanien-Cuba
22. 8. 91	Vormittag Teamsitzung/Spaziergang 30 Minuten Nachmittag 3. Gruppenspiel Ghana–Spanien 1:1
23. 8. 91	Vormittag Regenerationsprogramm Schnelligkeitstraining mit Reservespielern Nachmittag Zur freien Verfügung

Tag	Programm bei der WM
24. 8. 91	Vormittag Leichtes Auflockerungstraining mit Schwerpunkt Standardsituationen am neuen Spielort im Stadion von Carrara Nachmittag Studium der Videokassette Deutschland–Brasilien
25. 8. 91	Vormittag Teamsitzung/Spaziergang 30 Minuten Nachmittag Viertelfinale Ghana–Brasilien 2:1
26. 8. 91	Vormittag Regenerationsprogramm Zweikampfschulung mit Reservespielern Nachmittag Individuelle Erholung im Hotelgelände
27. 8. 91	Vormittag Leichtes Auflockerungstraining am neuen Spielort im Stadion von Viareggio Nachmittag Studium der Videokassette USA–Katar
28. 8. 91	Vormittag Teamsitzung/Spaziergang 30 Minuten Nachmittag Halbfinale Ghana–Katar 4:2 (Penaltyschießen)
29. 8. 91	Vormittag Regenerationsprogramm Nachmittag Studium der Videokassette 1. Gruppenspiel Ghana–Spanien
30. 8. 91	Vormittag Fahrt zum Final-Ort Florenz Leichte Auflockerung im Stadion Nachmittag Individuelle Erholung im Hotelgelände
31. 8. 91	Vormittag Teamsitzung/Spaziergang 30 Minuten Nachmittag Finale Ghana–Spanien 1:0

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



philippa

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



philippa

Dehnen und Kräftigen –

die Kartotheken-Reihe für das Training der allgemeinen Fitneß.

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

Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

DM 32,80



Bestellschein Seite 32.

Exemplarische Trainingsformen zu einzelnen Schwerpunkten

Ausdauererschulung mit Ball I

Trainingsziel:

Verbesserung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer

Trainingsorganisation:

Jeweils 2 Spieler haben einen Ball und bewegen sich mit verschiedenen balltechnischen Aufgabenstellungen paarweise von Torlinie zu Torlinie.

Trainingsablauf:

Übung 1:

10 Minuten: Die Partner stellen sich in einem Abstand von etwa 12 Metern nebeneinander auf und passen sich aus dem Dribbling heraus gegenseitig in den Lauf.

Übung 2:

10 Minuten: Gleiche Aufgabenstellung mit einer veränderten Kombinationsform. Der Spieler A paßt quer in den Lauf des Partners B, der das Zuspiel mitnimmt und schräg vor seinen Mitspieler her in die Laufrichtung von A dribbelt. A hinterläuft nach seinem Zuspiel B und bekommt nach dem diagonalen Dribbling von B von diesem den Ball quer zurückgespielt usw.

Übung 3:

10 Minuten: Gleiche Aufgabenstellung mit einer veränderten Kombinationsform. Innerhalb der Spielerpaare werden Quer-Steilpaß-Kombinationen gespielt.

Übung 4:

10 Minuten: Die Spieler laufen nun paarweise in kurzem Abstand hintereinander. Der Vordermann dribbelt zunächst einige Meter, tritt dann auf den Ball und läßt diesen für seinen Mitspieler liegen. Der Hintermann übernimmt den Ball und setzt sich mit etwas erhöhtem Tempo wieder vor seinen Partner, um dann selbst den Ball liegenzulassen.

Übung 5:

10 Minuten: Jeder Spieler hat nun einen Ball. Die Spieler dribbeln locker um das Spielfeld herum.

Ausdauererschulung mit Ball II

Trainingsziel:

Verbesserung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer

Trainingsorganisation:

Jeder hat einen Ball. Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen balltechnischen Aufgabenstellungen von Torlinie zu Torlinie.

Trainingsablauf

Übung 1:

10 Minuten: Die Spieler jonglieren den Ball mit den Füßen in der Vorwärtsbewegung von Torlinie zu Torlinie.

Übung 2:

10 Minuten: Die Spieler jonglieren den Ball mit dem Kopf in der Vorwärtsbewegung von Torlinie zu Torlinie.

Übung 3:

10 Minuten: Die Spieler ziehen den Ball mit der rechten Sohle und decken mit dem Körper links ab.

Übung 4:

10 Minuten: Die Spieler ziehen den Ball mit der linken Sohle und decken mit dem Körper rechts ab.

Übung 5:

10 Minuten: Die Spieler fügen in das Dribbling im Wechsel „Übersteiger“ nach rechts und links ein.

Übung 6:

10 Minuten: Die Spieler täuschen aus dem Dribbling heraus mit einem Ausfallschritt den Antritt zur einen Seite nur an und starten zur anderen weg. Die Durchbrüche erfolgen im Wechsel nach rechts und links.

Abschlußspiele mit speziellen Aufgaben

Trainingsziele:

Verbesserung des Zusammenspiels im mannschaftstaktischen Bereich

Erarbeitung spezieller mannschaftstaktischer Elemente

Trainingsorganisation:

Ein Spiel 11 gegen 11 mit 2 kompletten Mannschaften wurde nach jedem Hauptteil mit einem technisch-taktischen Element oder einer Schnelligkeitsschulung als Schwerpunkt angeschlossen.

Dabei wurden innerhalb einer **Gesamtspielzeit von 20 Minuten** die Aufgabenstellungen möglichst oft variiert, um die Spieler im Konzentrationsvermögen zu fordern.

Variante A

5 Minuten:

Spiel mit 2 erlaubten Ballkontakten

5 Minuten:

Direktes Spiel

5 Minuten:

Spiel nur mit dem schwachen Fuß

5 Minuten:

Freies Spiel

Variante B

10 Minuten:

Die Spieler sollen sich nach einem Ballverlust möglichst schnell in die zugewiesene Spielfeldzone zurückbewegen.

10 Minuten:

Die Spieler sollen nach einem Ballverlust ein gezieltes Pressing einsetzen.

Variante C

10 Minuten:

Vor einem Angriffsabschluß müssen mindestens 3 Doppelpässe innerhalb der Mannschaft erfolgt sein.

10 Minuten:

Nach einer Balleroberung müssen die Spieler versuchen, den **vordersten** Mitspieler anzuspielen. Die anderen rücken möglichst schnell in die Spitze nach, um Abspielmöglichkeiten zu schaffen.

Variante D

10 Minuten:

Tore können nur nach einem Durchbruch zur Grundlinie und einem anschließenden Rückpaß oder einer Flanke in den Rücken der Deckung erzielt werden.

10 Minuten:

Die Torwarte spielen im Feld mit. Tore können nur per Kopfball erzielt werden.

Variante E

10 Minuten:

Tore werden nur gewertet, wenn sie durch ein Hinterlaufen auf dem Flügel vorbereitet wurden.

10 Minuten:

Tore werden nur nach Abschlüssen aus der 2. Reihe gewertet.

Regenerationsprogramm

Trainingsziel:

Beschleunigung des Erholungsprozesses nach Spielbelastungen

Trainingsorganisation:

Nach einem Spiel wird der Kader unterteilt. Die eingesetzten Spieler absolvieren unter Anleitung des Trainers ein Regenerationstraining, die nicht eingesetzten Spieler werden in einer Trainingseinheit mit dem Assistenten intensiv belastet.

Ablauf des Regenerationsprogramms

Trainingsabschnitt 1:

Leichtes Auslaufen in der Gruppe oder individuell

Trainingsabschnitt 2:

Umfassendes Dehn- und Lockerungsprogramm unter Anleitung des Trainers

Trainingsabschnitt 3:

Lockere Zuspielformen in der 3er- oder 4er-Gruppe

Trainingsabschnitt 4:

Üben von Standardsituationen

Trainingsabschnitt 5:

Demonstration und Korrektur von Fehlern des vergangenen Spiels.

Norbert Vieth

Winterpause – im höchsten Jugendbereich (fast) ein Fremdwort

(2. 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.

Trainingseinheit 4 (im Freien)

Aufwärmen (25 Minuten)

Zusammenspiel in 4er-Gruppen

Trainingsorganisation:

Eine Spielfeldhälfte ist durch Hütchen in 4 Übungsräume unterteilt, in denen jeweils eine 4er-Gruppe mit verschiedenen Aufgabenstellungen zusammenspielt.

Übung 1:

Freies Zusammenspiel in der 4er-Gruppe in lockerem Einspieltempo. Jeder Spieler dribbelt zunächst einige Meter bevor er das nächste Gruppenmitglied anspielt.

Übung 2:

Zusammenspiel mit Begrenzung der Ballkontakte bis zum Direktspiel.

Übung 3:

Der jeweilige Ballbesitzer dribbelt mit etwas erhöhtem Tempo auf eine Begrenzungslinie des Übungsraumes zu, bricht auf der Linie das Dribbling ab, zieht den Ball hinter das Standbein, wechselt die Dribbelrichtung, startet zurück in den Übungsraum und spielt dann nach 2 bis 3 Kontakten ab.

Übung 4:

Stretchingphase I.

Übung 5:

Freies Zusammenspiel, wobei die Spieler aber die Zuspielschärfe und -höhe variieren, um die Ballkontrolle der Gruppenpartner zu erschweren.

Übung 6:

Der Ballbesitzer lupft den Ball aus der Bewegung heraus jeweils zum nächsten Spieler, der das hohe Zuspiel mit der Brust vorstoppt und den herunterfallenden Ball anschließend im Tempodribbling um eines der Hütchen mitnimmt.

Übung 7:

Stretchingphase II.

Übung 8:

Das flache Zuspiel eines Gruppenpartners wird jeweils kurz mit dem Fuß hochgelupft, heruntergestoppt und es wird dann ein kurzes Tempodribbling angefügt.

Übung 9:

Der nächste Gruppenspieler startet dem Zuspiel des jeweiligen Ballbesitzers entgegen, läßt den Paß durch die Beine laufen und startet nach einer Drehung dem Ball nach.

Übung 10:

Freies Zusammenspiel mit einigen Finten und Richtungswechseln des jeweiligen Ballbesitzers vor dem Zuspiel zum nächsten Gruppenpartner. Nach einem Abspiel wird jeweils eines der Begrenzungshütchen umsprinnet.

Übung 11:

Jeweils 2 nebeneinanderliegende 4er-Gruppen wechseln auf Kommando des Trainers aus dem freien Zusammenspiel heraus mit einem weiten Flugball die Bälle miteinander.

Hauptteil (80 Minuten)

Spielerische Ausdauer-schulung

Trainingsorganisation:

Jeweils zwei 4er-Gruppen des Aufwärmprogramms bilden nun eine 8er-Mannschaft und spielen bei 3 verschiedenen Spielformen mit der Ausdauer-schulung als Schwerpunkt gegeneinander. Die beiden Torwarte haben dabei bestimmte Aufgaben zu erfüllen. Nach Ablauf jeder Spielvariante traben die beiden Mannschaften zunächst jeweils 3 Runden um das ganze Spielfeld.

Ausdauer-spiel-form I (Abb. 1)

Die beiden Mannschaften spielen 8 gegen 8 in jeweils einer Spielfeldhälfte gegeneinander. Je einer der beiden Torwarte bewegt sich in einer Spielfeldhälfte.

Das ballbesitzende 8er-Team soll aus dem Zusammenspiel heraus möglichst oft durch lange Flugbälle oder kurze, flache „Rückgaben“ den jeweiligen Torwart in der Spielfeldhälfte anspielen. Für jedes Zuspiel zum Torhüter bekommt die betreffende Mannschaft 1 Punkt. Nach einem Zuspiel wirft der Torwart das gleiche 8er-Team wieder an, wobei aber vor einem erneuten Torwart-Anspiel zunächst 3 ununterbrochene Zuspiele erfolgen müssen.

Zwischendurch gibt der Trainer das Kommando zum Spielfelder-Wechsel. Beide

Mannschaften wechseln möglichst schnell in die andere Spielfeldhälfte über, um den dortigen Torwart anzuspielen.

Die Spielzeit beträgt 12 Minuten.

Ausdauerform II

Gleicher Spielablauf und gleiche Punktwertung wie bei der Ausdauerform I, wobei aber nach einem erfolgreichen Torhüter-Anspiel das Spiel für beide Mannschaften sofort in die andere Spielfeldhälfte überwechselt.

Die Spielzeit beträgt 12 Minuten.

Ausdauerform III

9 gegen 7 über das ganze Spielfeld mit verschiedenen Aufgabenstellungen.

Ein Spieler einer 8er-Mannschaft wechselt zur anderen Gruppe über, so daß sich ein 9 gegen 7 ergibt. Die beiden Torhüter bewegen sich nun jeweils in einem der Strafräume.

Die 9er-Mannschaft spielt mit 2 (3) erlaubten Ballkontakten auf Ballhalten, wobei 10 ununterbrochene Kurzpässe oder ein langes Zuspiel mit direkter Weiterleitung jeweils 1 Punkt ergeben.

Das 7er-Team soll aus dem freien Zusammenspiel heraus einen der beiden Torhüter mit einem Flugball anspielen, so daß er den Ball innerhalb des Strafraums in der Luft fangen kann. Nach einem Torhüter-Anspiel wirft der Torwart zur gleichen Mannschaft zurück. Zunächst aber müssen mindestens 2 Mannschaftsmitglieder zusammenspielen, bevor ein neuer Flugball zum Torhüter möglich ist. Die Spielzeit beträgt 12 Minuten.

Trainingschwerpunkte

Trainingseinheit 4

- Spielerische Ausdauererziehung (Spielformen, Ausdauerparcours)

Trainingseinheit 5

- Spielerische Ausdauererziehung
- Weiträumiges Zusammenspiel

Trainingseinheit 6

- Schulung des Mittelfeldspiels (Verschieben zur Ballseite)

Trainingseinheit 7

- Verbesserung der Schnelligkeit
- Schulung des 1 gegen 1

Trainingseinheit 8

- Schulung der „Spritzigkeit“
- Zusammenspiel der Angriffsspitzen

Ausdauer-Parcours

Trainingsorganisation (Abb. 2):

Auch nach dem letzten Spieldurchgang tragen die beiden Mannschaften wieder 3 Runden um das Spielfeld. In dieser Zeit baut der Trainer zusammen mit den beiden Torwarten in einer Spielfeldhälfte einen Rundlauf zur Ausdauererziehung auf.

Die Spieler durchlaufen hintereinander verschiedene Streckenabschnitte mit unter-

schiedlichen Laufvarianten. Stockungen dürfen nicht auftreten. Die Spieler können auch nebeneinander laufen oder sich gegebenenfalls überholen.

Streckenabschnitt 1:

Nach dem Start laufen die Spieler auf eine Hürdenreihe zu und überspringen diese in freier Form.

Streckenabschnitt 2:

Die Spieler umlaufen ein Hütchen und schließen einen Tempolauf bis zur Grundlinie an.

Streckenabschnitt 3:

Ab der Grundlinie starten die Spieler im Rückwärtslauf bis zu einem Hütchen an der Strafraumecke weiter.

Streckenabschnitt 4:

Anschließend laufen die Spieler auf die Torlinie zu und berühren mit den Händen aus dem Streckensprung heraus 3 x die Torlatte.

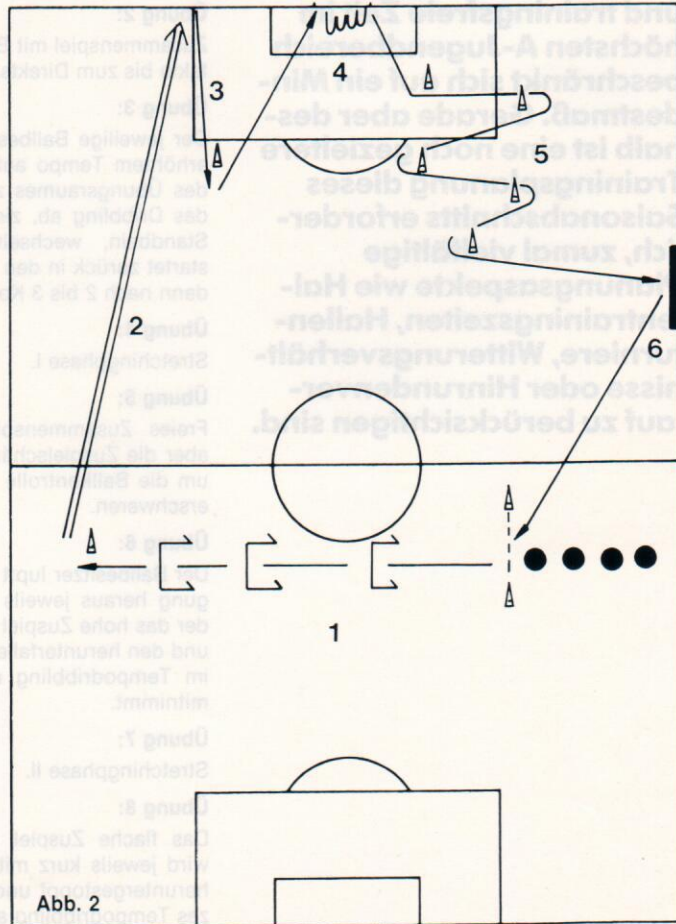
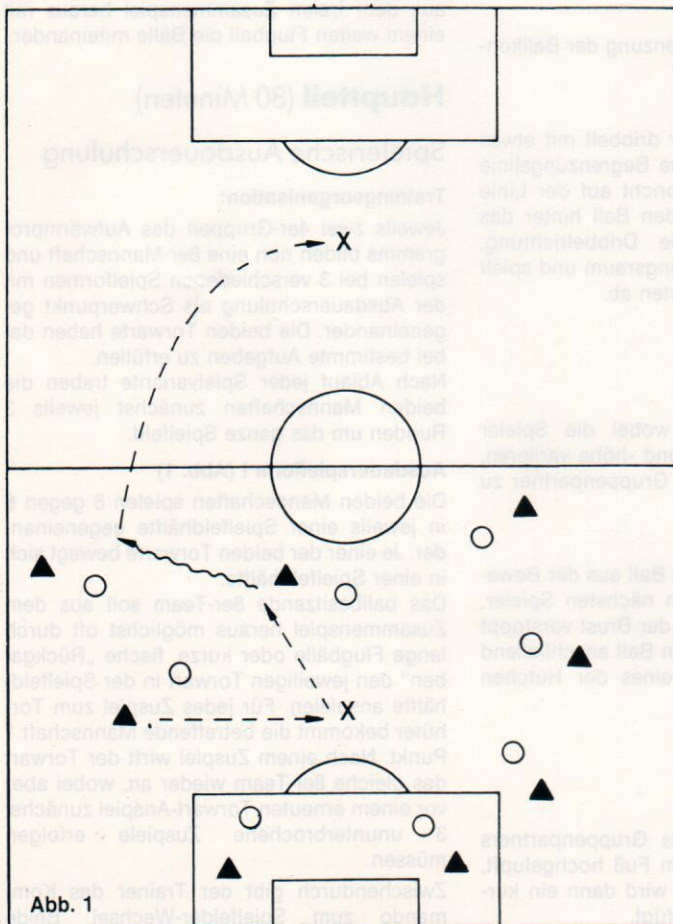
Streckenabschnitt 5:

Die Spieler durchlaufen danach mit Seitwärtsschritten einen versetzten Slalom.

Streckenabschnitt 6:

Die Spieler fügen anschließend auf einem etwa 50 Zentimeter hohen Mauersims der Spielfeldumrandung 20 schnelle Skippings aus, bevor sie dann in lockerem Lauf wieder die Startposition ansteuern.

Alle Spieler absolvieren den Laufparcours 10 x, bevor sie dann abschließend 2 Runden um das ganze Spielfeld locker auslaufen.



Trainingseinheit 5 (im Freien)

Aufwärmen (25 Minuten)

Zuspiele in der 3er-Gruppe

Trainingsorganisation:

Die Spieler teilen sich in sechs 3er-Gruppen auf, in denen jeweils 2 Gruppenmitglieder einen Ball haben und die sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen innerhalb einer Spielfeldhälfte bewegen.

Übung 1 (Abb. 3):

Die beiden Ballbesitzer spielen wechselweise aus dem Dribbling heraus den 3. Gruppenpartner an, der das Zuspiel jeweils direkt zurückpaßt.

Die Spieler wechseln wie bei allen folgenden Zuspielübungen zwischendurch eigenständig die Positionen.

Übung 2:

Die beiden Ballbesitzer lupfen den Ball jeweils dem 3. Spieler zu, der das Zuspiel möglichst schnell verarbeitet und zurückpaßt.

Übung 3:

Stretchingphase I.

Übung 4:

Die Ballbesitzer spielen den Partner aus etwas weiterer Entfernung halbhoch an, der jeweils volley zurückspielt.

Übung 5:

Einer der beiden Spieler mit Ball spielt den Partner in der Mitte flach und scharf an. Der Partner nimmt das Zuspiel an und mit, umdribbelt in höchstem Tempo den 3. Spieler, der sich locker mit dem Ball bewegt, und paßt erst dann zurück.

Übung 6:

Stretchingphase II.

Übung 7:

Die beiden Ballbesitzer spielen weite Flugbälle auf den Gruppendritten, der jeweils per Kopfball zurückspielen soll.

Übung 8 (Abb. 4):

Der Spieler in der Mitte soll 2 x hintereinander möglichst schnell den Ball von seinen beiden Gruppenpartnern erobern. Nach einer Balleroberung gibt er jeweils sofort den Ball zurück und wendet sich dem anderen Spieler zu.

Hauptteil (60 Minuten)

Ausdauer-Spielformen im Wechsel

Trainingsorganisation:

Jeweils drei 3er-Gruppen der Aufwärmphase kommen zusammen und absolvieren im

Wechsel eine von 2 Spielformen mit der Ausdauer-schulung als Schwerpunkt.

Nach dem ersten Spieldurchgang traben die Gruppen zunächst 3 Runden um das Spielfeld, bevor sie zu der anderen Spielvariante überwechseln.

Ausdauer-Spielform I (Abb. 5)

3 + 3 gegen 3 auf ein Normaltor und 2 Kleintore.

Jeweils zwei der drei 3er-Teams spielen für eine bestimmte Zeit als Angriffsmannschaft gegen die dritte 3er-Gruppe zusammen. Es ergibt sich somit jeweils die Angriffssituation 6 gegen 3.

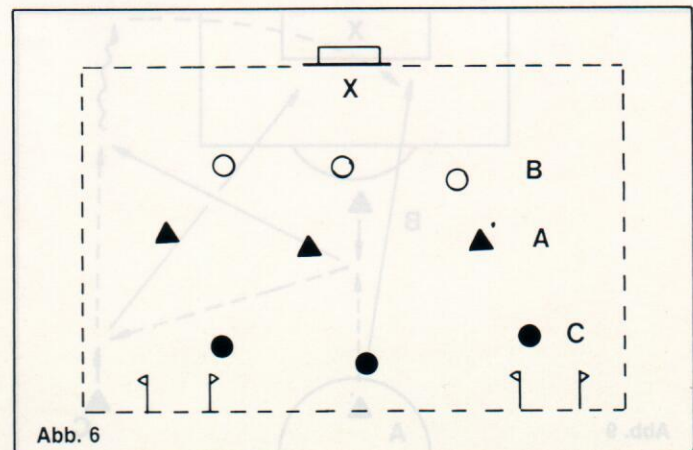
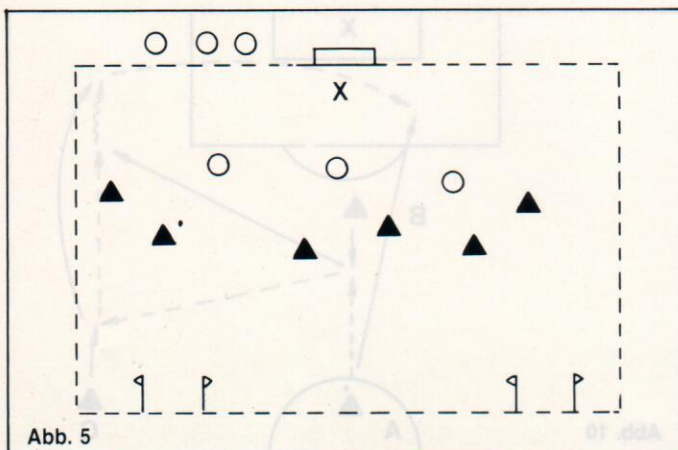
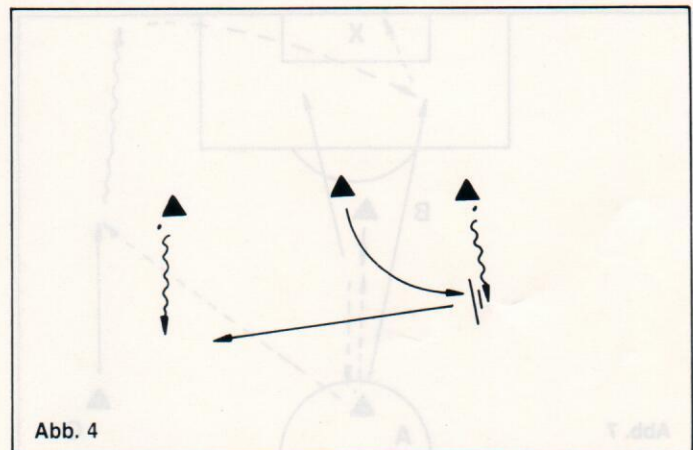
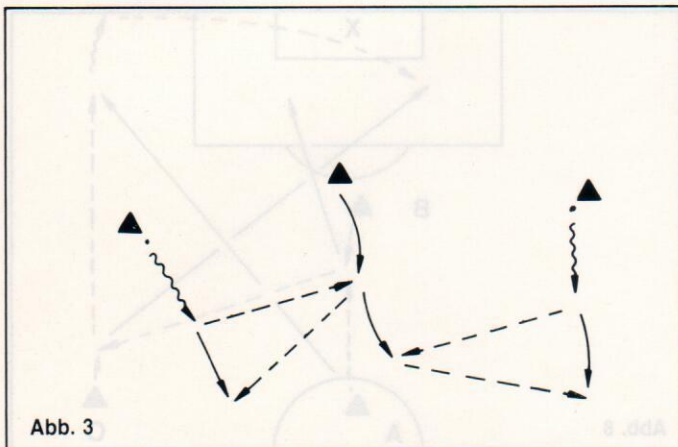
Die Angriffsmannschaft soll innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Treffer beim Normaltor mit Torwart erzielen. Die verteidigende 3er-Mannschaft hat die Möglichkeit, auf 2 Kleintore an den Seitenlinien zu kontern.

Nach jeweils 3 Minuten wechselt eine andere 3er-Gruppe in die Verteidigungsposition über. Welche 3er-Gruppe kassiert die wenigsten Gegentreffer, wobei die selbst erzielten Treffer an den Kleintoren abgezogen werden dürfen?

Ausdauer-Spielform II (Abb. 6)

3 gegen 3 gegen 3 auf ein Normaltor und 2 Kleintore

Die drei Gruppen spielen im laufenden Wechsel 3 gegen 3 auf das Normaltor mit Torwart



und auf 2 Kleintore. Zunächst greift die 3er-Mannschaft A gegen das 3er-Team B auf das Normaltor an und versucht, aus dem Zusammenspiel heraus Treffer zu erzielen. Wenn ein Treffer erzielt wird oder Mannschaft B den Ball erobert, greift B auf die beiden gegenüberliegenden Kleintore gegen C an. C kann nun wiederum versuchen, in Ballbesitz zu kommen um anschließend selbst auf das Normaltor anzugreifen. Die Spielzeit beträgt 10 Minuten.

Torschußübungen in der 3er-Gruppe

Trainingsorganisation:

Die 3er-Gruppen verteilen sich gleichmäßig auf die beiden Spielfeldhälften und absolvieren verschiedene Kombinationsformen mit Torabschlüssen auf das Normaltor mit Torwart. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einem weiträumigen Zusammenspiel zur Torschußvorbereitung, um nach der Hallensaison das Spielverhalten möglichst schnell dem Spiel im Freien anzupassen. Von jeder Torschußvariante erfolgen 6 Durchgänge, so daß jedes Gruppenmitglied zweimal jede Angriffsposition bzw. -aufgabe einnimmt.

Torschußübung 1 (Abb. 7):

Spieler A stellt sich mit Ball im Mittelkreis auf, B befindet sich etwa 25 Meter zentral vor dem



Tor und C wartet an einer Spielfeldseite kurz vor der Mittellinie.

A spielt flach zu B, der dem Zuspiel entgegenstartet und den Ball direkt zu A zurückprallen läßt. A leitet den Ball diagonal auf C weiter, der sich inzwischen an der Spielfeldseite Richtung Grundlinie freigelaufen hat.

A und B starten sofort mit dem Abspiel in den Strafraum vor das Tor, wobei sie sich abstimmt in Richtung kurzer bzw. langer Torpfosten freilaufen und versuchen, die Hereingabe von Spieler C zu verwerten.

Torschußübung 2 (Abb. 8):

Die Ausgangspositionen der 3 Spieler sind die gleichen wie bei der Torschußübung 1.

Spieler B leitet das Zuspiel von A nun aber direkt auf den Flügel zu C weiter. C wiederum spielt steil die Seitenlinie entlang in den Lauf von A, der mit seinem Zuspiel sofort diagonal auf die Rechtsaußenposition gestartet ist. C und B laufen sich nun abgestimmt vor dem Tor frei, um die Flanke von A möglichst direkt zu verwerten.

Torschußübung 3 (Abb. 9):

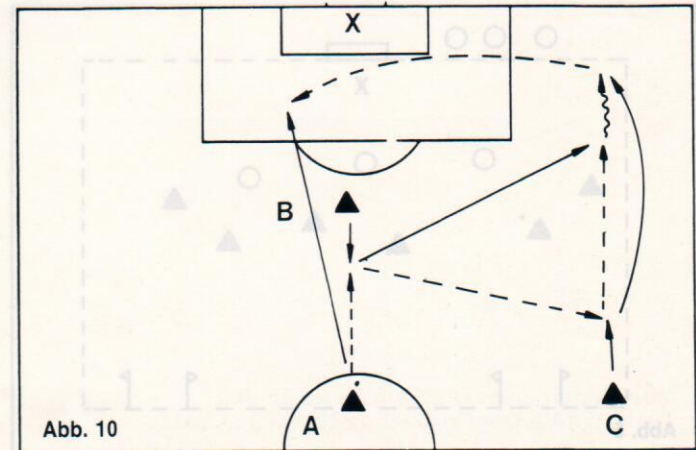
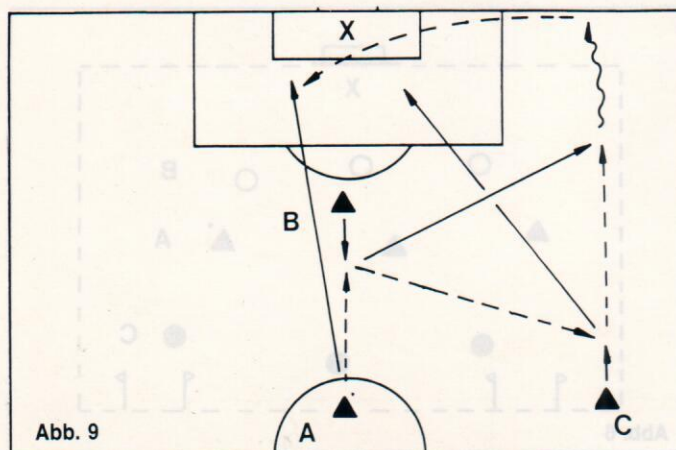
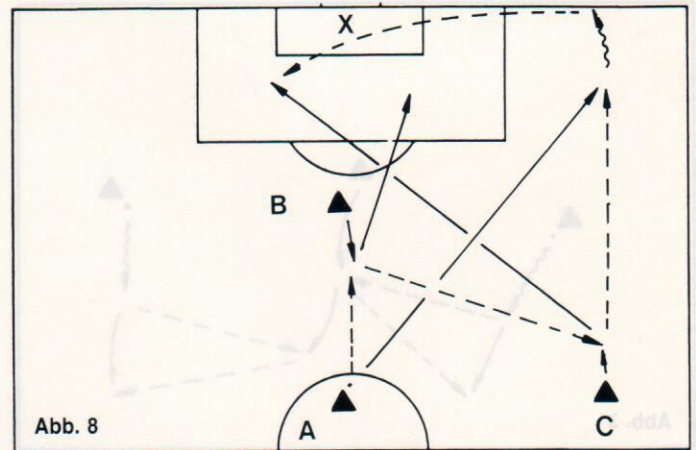
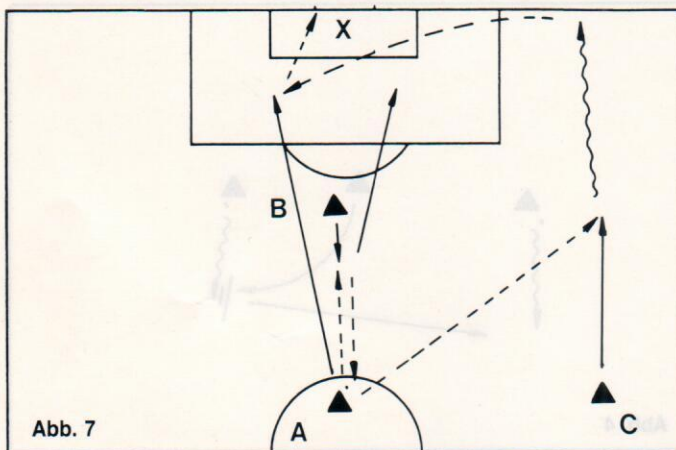
Die Ausgangspositionen sind wieder die gleichen wie bei den ersten beiden Torschußübungen. B leitet das Zuspiel von A wieder direkt zu C auf den Flügel weiter, startet aber nun selbst in Richtung Rechtsaußenposition. C spielt wiederum steil die Seitenlinie entlang und läuft in höchstem Tempo zusammen mit A vor das Tor, um die Hereingabe von B zu erwarten.

Torschußübung 4 (Abb. 10):

Die Ausgangspositionen sind auch bei dieser letzten Torschußübung die gleichen. B leitet das Zuspiel von A auf C an der Seitenlinie weiter, startet diagonal in Richtung Rechtsaußenposition und wird von C steil geschickt. C läuft seinem steilen Zuspiel direkt hinterher. B legt nach einer kurzen Ballkontrolle mit der Hacke auf C zurück, der möglichst direkt einen Flankenball auf den inzwischen vor das Tor gelaufenen Spieler A schlägt.

Abschlusspiel (15 Minuten)

9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torwarten



Trainingseinheit 6 (im Freien)

Aufwärmen (25 Minuten)

Paarlauf mit 2 Bällen

Trainingsorganisation:

Die Spieler stellen sich paarweise nebeneinander an einer Seitenlinie auf. Dabei hat jeder Spieler 1 Ball. Der Abstand zwischen den „Paar-Spielern“ variiert je nach Übungsform zwischen unmittelbarem Körperkontakt und 5 Metern.

Die Spielerpaare bewegen sich mit verschiedenen balltechnischen Aufgabenstellungen jeweils 2 x zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück.

Übung 1:

Die „Paar-Spieler“ dribbeln gleichzeitig in lockerem Tempo nebeneinander her.

Übung 2:

Die „Paar-Spieler“ kreuzen beim Dribbling ständig die Laufwege.

Übung 3:

Die beiden Spieler passen nach kurzem Dribbling gleichzeitig diagonal in den Lauf des Partners.

Übung 4:

Die beiden Spieler passen gleichzeitig aus dem Dribbling heraus steil und erlauben diagonal den Ball des Partners.

Übung 5:

Die Spieler lassen die Bälle an der Seitenlinie liegen und absolvieren wiederum von Seitenlinie zu Seitenlinie verschiedene Lauf- und Geschicklichkeitsübungen:

– Die Partner laufen zügig nebeneinander her und rempeln zwischendurch mit angelegten Armen aus dem Sprung heraus in der Luft.

– Die Partner laufen hintereinander, nach einigen Metern läßt sich der Vordermann in die Hocke fallen und breitet die Arme aus. Der Hintermann überspringt die Arme und fällt dann selbst wenig später in die Hocke.

– Gleicher Übungsablauf, aber nach Überspringen der Arme fügen die Spieler direkt einen kurzen Antritt an.

– Beide Spieler bewegen sich auf gleicher Höhe mit Seitwärtsschritten vorwärts und rempeln zwischendurch in abgestimmtem Rhythmus mit der Brust.

Übung 6:

Die Bälle kommen wieder hinzu. Die „Paar-Spieler“ dribbeln in kurzem Abstand hintereinander. Der Hintermann setzt sich mit einem kurzen Tempodribbling vor seinen Partner und dribbelt locker weiter. Danach überholt der andere Spieler.

Übung 7:

Jonglierwettbewerb: Beide Partner jonglieren den Ball in der Vorwärtsbewegung. Wer schafft die Strecke zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück mit den wenigsten Bodenkontakten?

Nach der Jonglierübung dribbeln beide Spieler locker zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück.

Hauptteil (75 Minuten)

Schulung des Mittelfeldspiels I

Trainingsorganisation:

Die 16 Spieler erteilen sich in eine 4er- und vier 3er-Gruppen. Die 4er-Gruppe setzt sich dabei aus 4 Mittelfeldspielern der Stammformation zusammen. Die 3er-Gruppen dagegen können sich frei bilden.

Die Spielform läuft zwischen 4 Linientoren von je 5 Metern Breite ab, die in Rechteckform aufgestellt sind. Das Spielfeld ist etwa 40 x 30 Meter groß und durch eine senkrechte Mittellinie geteilt.

Innerhalb des Spielfeldes spielt die 4er-Mittelfeldgruppe im Wechsel gegen jeweils zwei der vier 3er-Gruppen. Die beiden nicht an der Spielform beteiligten 3er-Gruppen absolvieren jeweils am Normator einige einfache Tor-schußübungen.

Nach dem ersten Spieldurchgang wird zur Erholung der 4er-Gruppe eine aktive Pause von etwa 3 Minuten zwischengeschaltet.

Spielablauf (Abb. 11):

Die beiden 3er-Gruppen spielen zusammen gegen die 4er-Gruppe, dürfen dabei aber nur jeweils in einer Spielfeldhälfte agieren. Beide Mannschaften haben je 2 Linientore zu verteidigen, die überdribbelt werden müssen, um Treffer zu erzielen.

Die Spieler der 4er-Gruppe können sich frei in beiden Spielfeldhälften bewegen und sollen durch schnelles Verschieben zur Ballseite hin gegen die jeweilige 3er-Angriffsgruppe das angegriffene Tor abdecken. Die beiden Angriffsgruppen sollen dagegen versuchen, durch schnelle Spielverlagerungen zum erfolgreichen Angriffsabschluß zu kommen.

Die Spielzeit pro Spieldurchgang beträgt 7 Minuten.

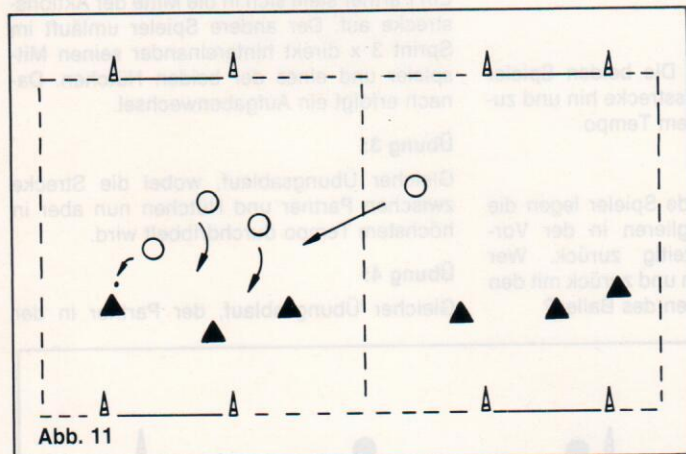


Abb. 11

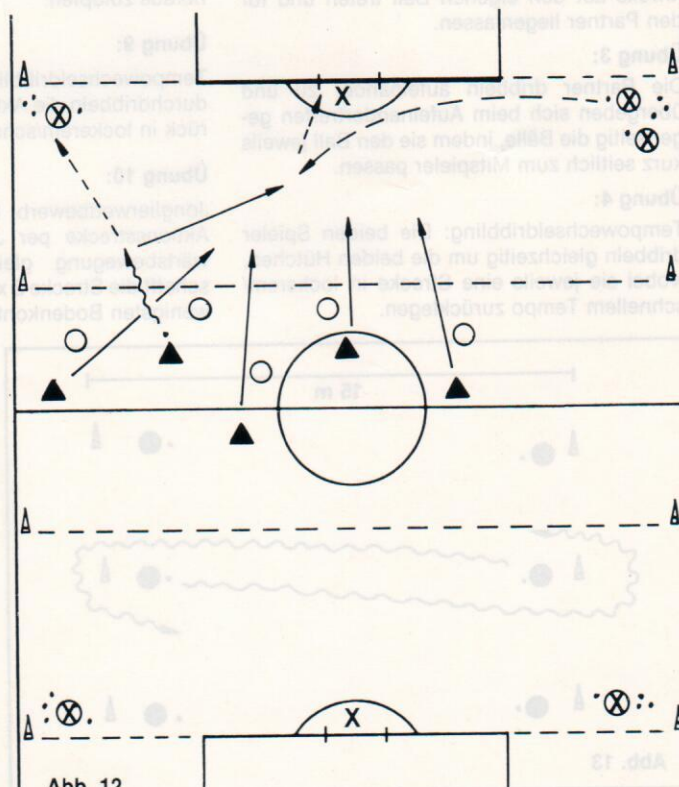


Abb. 12

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

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 3a/92 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Schulung des Mittelfeldspiels II

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden in zwei 5er- und eine 6er-Gruppe unterteilt. Die Spieler der 6er-Gruppe wechseln sich beim 5 gegen 5 der folgenden Spielform intern untereinander ab.

Spielablauf (Abb. 12):

2 Tore mit Torwarten sind auf den beiden Strafraumlinien gegenüber aufgestellt. Jeweils zwei der drei 5er-Gruppen spielen in einem etwa 30 Meter breiten Mittelfeldbereich von Ziellinie zu Ziellinie gegeneinander. Sobald eines der beiden 5er-Teams die gegnerische Ziellinie überdrückt hat, können die 5 Spieler der Mannschaft in vorgegebener

Form Treffer beim gegnerischen Tor erzielen, wobei die Spieler der pausierenden 5er-Gruppe Vorbereitertaufgaben haben.

Sobald alle Spieler die Torschußaktion beendet haben, beginnt das 5 gegen 5 im Mittelfeldbereich von vorne, wobei die zuvor erfolgreiche Mannschaft weiter in Ballbesitz ist und nun auf die gegenüberliegende Ziellinie und das andere Tor angreift.

Die Spielzeit beträgt jeweils 7 Minuten, danach tauschen zwei der drei 5er-Gruppen die Aufgaben und Positionen, bis jede 5er-Mannschaft gegen jede gespielt hat. Es werden in dieser Organisationsform 2 Spielvarianten mit jeweils unterschiedlichen Torabschlüssen absolviert.

Spielvariante 1:

Die Spieler der pausierenden Gruppe stellen sich mit den Bällen an beiden Toren an den Seitenlinien auf. Auf jeden Spieler der erfolgreichen 5er-Gruppe wird nacheinander eine Flanke geschlagen.

Spielvariante 2:

Die Spieler der pausierenden Gruppe stellen sich mit den Bällen neben die beiden Tore auf und passen von dort aus nacheinander flach auf die Spieler der erfolgreichen 5er-Gruppe, die die Vorlage wenn eben möglich direkt verwerten sollen.

Auslaufen (10 Minuten)

Trainingseinheit 7 (im Freien)

Aufwärmen (25 Minuten)

Trainingsorganisation (Abb. 13):

Die Trainingsgruppe wird in Spielerpaare unterteilt, die sich jeweils an einer etwa 15 Meter langen „Aktionsstrecke“ aufstellen. Die Strecke wird durch 2 Hütchen gebildet. Zu Übungsbeginn stellen sich die Partner an je einem der beiden Hütchen auf, wobei jeder einen Ball hat. Die „Aktionsstrecke“ wird mit verschiedenen Aufgabenstellungen durchlaufen.

Übung 1:

Beide Spieler dribbeln gleichzeitig durch die Aktionsstrecke.

Übung 2:

Die beiden Spieler dribbeln aufeinander zu und übergeben sich gegenseitig die Bälle, indem sie kurz vor dem Aufeinandertreffen jeweils auf den eigenen Ball treten und für den Partner liegenlassen.

Übung 3:

Die Partner dribbeln aufeinander zu und übergeben sich beim Aufeinandertreffen gegenseitig die Bälle, indem sie den Ball jeweils kurz seitlich zum Mitspieler passen.

Übung 4:

Tempowechseldribbling: Die beiden Spieler dribbeln gleichzeitig um die beiden Hütchen, wobei sie jeweils eine Strecke in lockerem/schnellem Tempo zurücklegen.

Übung 5:

Die Spieler dribbeln aufeinander zu und weichen beim Aufeinandertreffen jeweils mit einer Finte gegenseitig aus.

Übung 6:

Die Partner spielen gleichzeitig vom Hütchen aus den Gegenüber flach an, kontrollieren das Zuspiel, dribbeln zur gegenüberliegenden Seite und wechseln per Zuspiel wieder um die Bälle.

Übung 7:

Gleicher Übungsablauf, wobei beim Ballwechsel ein Spieler weiterhin flach, der andere jedoch halbhoch anspielt.

Übung 8:

Gleicher Übungsablauf, wobei beide Partner dem Mitspieler den Ball aus dem Dribbling heraus zulupfen.

Übung 9:

Tempowechseldribbling: Die beiden Spieler durchdribbeln die Aktionsstrecke hin und zurück in lockerem/schnellem Tempo.

Übung 10:

Jonglierwettbewerb: Beide Spieler legen die Aktionsstrecke per Jonglieren in der Vorwärtsbewegung gleichzeitig zurück. Wer schafft die Strecke 3 x hin und zurück mit den wenigsten Bodenkontakten des Balles?

Hauptteil (45 Minuten)

Schnelligkeits- und Geschicklichkeitsübungen

Trainingsorganisation:

Die Spielerpaare bleiben zusammen und absolvieren an der Strecke verschiedene Schnelligkeits- und Geschicklichkeitsübungen. Nach jeder Übung wird eine ausreichende Erholungsphase zwischengeschaltet.

Übung 1:

Die Spieler starten auf Kommando des Trainers per Tempodribbling gleichzeitig um das gegenüberliegende Hütchen. Wer hat als erster wieder die Ausgangsposition erreicht? (3 Durchgänge).

Übung 2 (Abb. 14):

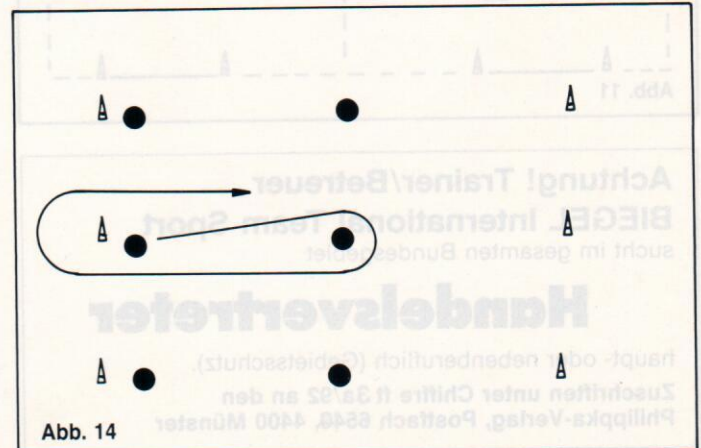
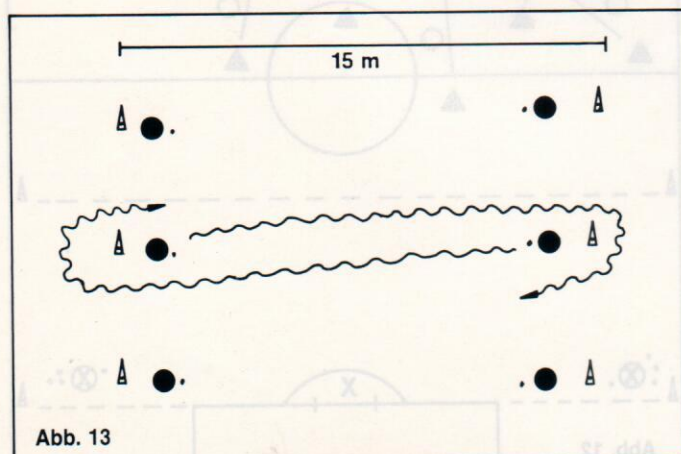
Ein Partner stellt sich in die Mitte der Aktionsstrecke auf. Der andere Spieler umläuft im Sprint 3 x direkt hintereinander seinen Mitspieler und eines der beiden Hütchen. Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Übung 3:

Gleicher Übungsablauf, wobei die Strecke zwischen Partner und Hütchen nun aber in höchstem Tempo durchdribbelt wird.

Übung 4:

Gleicher Übungsablauf, der Partner in der



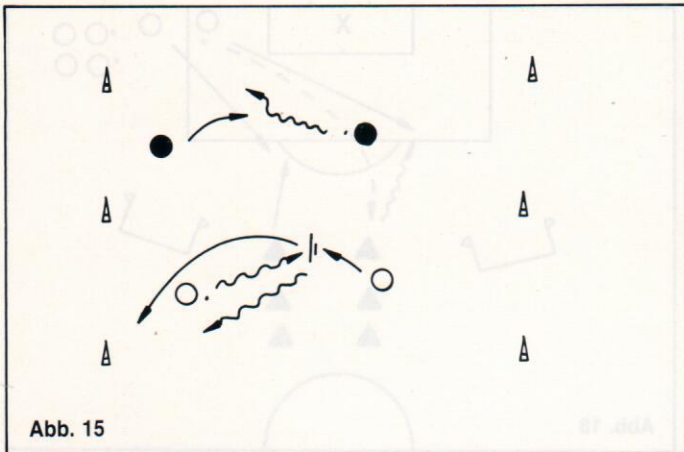


Abb. 15

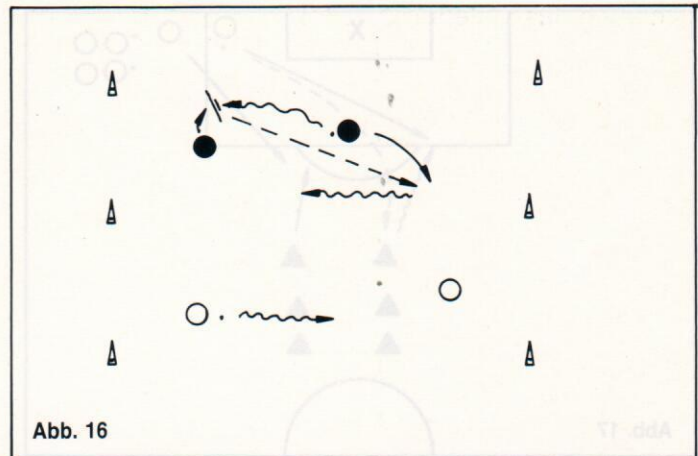


Abb. 16

Mitte streckt nun aber in der Hocke einen Arm aus. Sein Mitspieler sprintet 3 x hintereinander um das Hüchchen herum und überspringt den ausgestreckten Arm.

Übung 5:

Gleicher Übungsablauf, der Spieler in der Mitte nimmt eine Bockstellung ein. Sein Partner umläuft das Hüchchen und überspringt den Bock.

Schulung des 1 gegen 1

Trainingsorganisation:

Die Spielerpaare bleiben weiter zusammen

und stellen sich jeweils im Raum zwischen 2 Aktionsstrecken auf. Die beiden Spieler treten jeweils bei 2 Formen des 1 gegen 1 gegeneinander an.

Spielform 1 (Abb. 15):

Jeder der beiden Spieler hat eine Grundlinie gegen seinen Gegenspieler zu verteidigen. Nach einem erfolgreichen Liniendribbling bleibt der Spieler in Ballbesitz und kann nach einem Spielrichtungswechsel auf die gegenüberliegende Ziellinie angreifen.

Spielzeit: 3 x 1 Minute mit jeweils einer aktiven Erholungsphase (lockeres Zupassen) zwischendurch.

Spielform 2 (Abb. 16):

Nur einer der beiden Spieler hat nun seine Grundlinie gegen seinen angreifenden Gegenspieler zu verteidigen. Nach einer Balleroberung gibt er den Ball sofort an seinen Gegenspieler zum erneuten Angriffsversuch zurück. Der Verteidiger soll sich schräg zum Gegenspieler stellen, dem Angreifer eine Durchbruchseite anbieten und dann entschlossen den Ball angreifen.

Nach 10 Angriffen erfolgt ein Aufgaben- und Positionswechsel zwischen den Partnern. Wer hat am Ende die meisten erfolgreichen Liniendribblings aufzuweisen?

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



**WENN ES UM
FUSSBALL
GEHT***

*** Fordern Sie die neuen
SPORT-THIEME-Kataloge an**

Der neue kostenlose SPORT-THIEME-Katalog bietet Ihnen auf 164 durchgehend farbig illustrierten Seiten über 4.500 Artikel, Tips und neue Ideen rund um den Sport.

Exklusiv für Vereine gibt es jetzt neu den Club-Spezial-Katalog.

Fordern Sie Ihr persönliches Exemplar an.

Bitte abtrennen und abschicken an:

SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/72
3332 Grasleben

Ja, ich möchte mich selbst überzeugen. Schicken Sie mir Ihren kostenlosen

- Sport-Thieme-Sportgeräte-katalog
- Club-Spezial-Katalog

Sport-Verein, Behörde, Institutionen

Name (mit zuständig für den Einkauf)

Funktion

Straße

PLZ

Ort

SPORT-THIEME
Postfach 320/72
3332 Grasleben bei Helmstedt
Telefon (0 53 57) 1 81 81
Telefax (0 53 57) 1 81 90

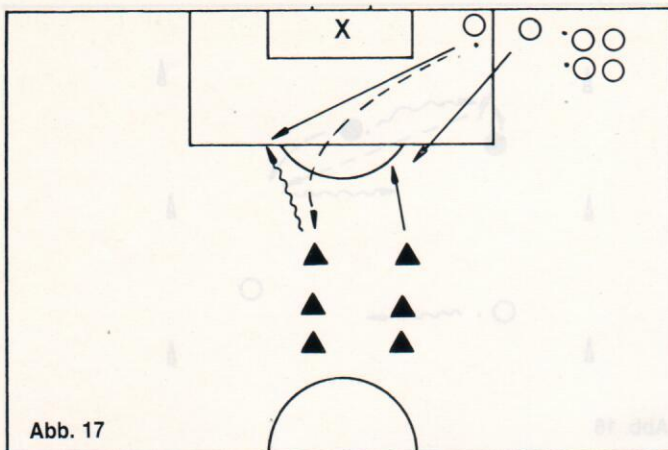


Abb. 17

2 gegen 2 als Mannschaftswettbewerb I

Trainingsorganisation:

Die Spielerpaare bleiben weiter zusammen. Jeweils die Hälfte der 2er-Gruppen bildet nun aber eine Mannschaft. Die 2er-Gruppen der einen Mannschaft stellen sich alle jeweils mit einem Ball neben einem Normaltor mit Torwart auf, die 2er-Gruppen des anderen Teams etwa 40 Meter vor dem Tor.

Spielablauf (Abb. 17):

Die erste 2er-Gruppe am Tor spielt einen weiten Flugball auf das erste Spielerpaar der anderen Mannschaft und spurtet sofort zur

Verteidigung vor das Tor. Die angespielte 2er-Gruppe soll anschließend im 2 gegen 2 auf das Tor mit Torwart entschlossen zum Torabschluß kommen.

Erst nach einer Balleroberung durch die verteidigende 2er-Gruppe und einem anschließenden Rückpaß zum Torwart ist die Aktion beendet. Danach schließen sich die Spielerpaare jeweils bei der anderen Ausgangsposition an.

Nachdem alle 2er-Gruppen durch sind, erfolgt ein Aufgabenwechsel der beiden Teams. Es werden von dieser Spielform 2 Durchgänge absolviert. Welche 2er-Gruppen einer Mannschaft schaffen dabei die meisten Treffer?

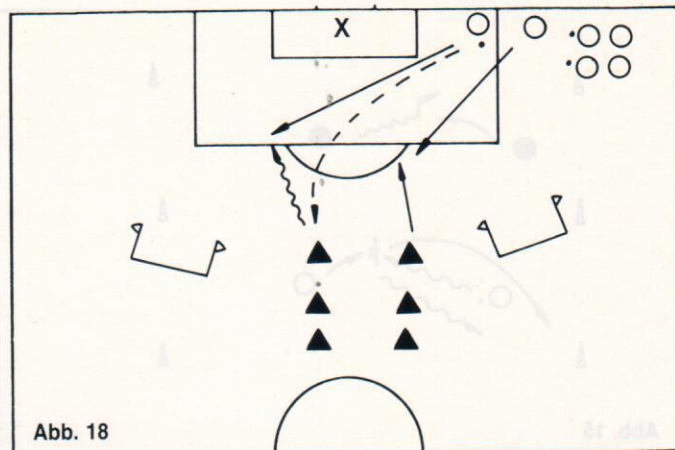


Abb. 18

2 gegen 2 als Mannschaftswettbewerb II

Trainingsorganisation:

Die Spieler stellen sich wie beim ersten Mannschaftswettbewerb auf. An beiden Seitenlinien etwa 35 Meter vor dem Tor sind 2 kleine Stangentore abgesteckt.

Spielablauf (Abb. 18):

Spielablauf wie beim ersten Mannschaftswettbewerb. Die verteidigenden 2er-Gruppen können nun aber nach einer Balleroberung auf die beiden Stangentore kontern.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Fußball-Kartotheken

Kartotheken (= Übungssammlungen auf handlichen, stabilen Karteikarten) machen Ihre Trainingsvorbereitungen leichter: Aus einem großen Angebot lassen sich geeignete Übungen zu einer Trainingsstunde zusammenstellen.



Kartothek 1: Hallentraining

Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des Hallentrainings zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z.B. Kopfstöß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Kartothek 2: Torwarttraining

85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes Torwarttraining; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu organisatorische Tips zum Torwarttraining.

Kartothek 3: Ausdauertraining

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

Kartothek 4: Aufwärmprogramme

Mit fast 90 Aufwärmprogrammen bietet diese Kartothek vielfältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmritten“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an mit dabei: Gezielte Ballarbeit zum Trainingseinstieg bewirkt Verbesserungen in Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):
DM 32,80 (zzgl. Versandkosten)

NEU: Leerkarten-Sortiment mit 66 DIN-A5- bzw. DIN-A6 Karteikarten mit halben oder ganzen Spielfeldern zum Notieren selbstentwickelter Übungs- und Spielformen: DM 9,80



Trainingseinheit 8 (im Freien)

Aufwärmen (25 Minuten)

5 gegen 2

Trainingsorganisation:

Jeweils 7 Spieler verteilen sich auf 2 abgegrenzte Spielfelder von etwa 20 x 15 Metern und absolvieren 2 verschiedene Spielformen zur Schulung des Zusammenspiels.

Spielvariante 1:

- 5 gegen 2 mit 2 erlaubten Ballkontakten (7 Minuten)
- 5 gegen 2 mit direktem Spiel (7 Minuten)

Bei beiden Spieldurchgängen müssen die Innenspieler für jeweils 10 ununterbrochene Zuspiele der Außenspieler eine „Zusatzrunde“ absolvieren.

Spielvariante 2 (Abb. 19):

Die beiden Verteidiger sind nun durch Überziehhemden deutlich zu erkennen. Durch 2 weitere Hütchen wird innerhalb der nun etwas breiteren Spielfelder eine Mittellinie markiert.

Zu Spielbeginn spielen in einer Spielfeldhälft-

te 3 Angreifer gegen die 2 Verteidiger und versuchen, den Ball über die Mittellinie auf einen der beiden übrigen Mitspieler zu passen. Der betreffende Spieler rückt nach einem Zuspiel sofort in die andere Hälfte nach und spielt gegen die beiden ebenfalls hinüberlaufenden Verteidiger erneut 3 gegen 2. Bei einem Ballgewinn der Verteidiger sollen diese versuchen, aus dem Spielfeld herauszudribbeln. Dafür bekommt das Verteidigerpaar 1 Punkt, auch Ausbälle beim Zusammenspiel der Angreifer werden als 1 Punkt für die Verteidiger gewertet.

Nach jeweils 3 Minuten wird ein neues Verteidigerpaar bestimmt.

Hauptteil (75 Minuten)

Sprung-Sprint-Kombinationen

Trainingsorganisation (Abb. 20):

Die Spieler stellen sich paarweise hintereinander an einer Startlinie auf. In 15 Meter Entfernung ist mit 2 Hütchen eine Lauflinie markiert. Nach jeder intensiven Lauf-Sprung-

Übung traben die Spieler zunächst zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück.

Übung 1:

Die Spieler hocken aus dem Stand 5 x hintereinander kurz und intensiv an, verharren dann einen kurzen Moment und warten auf das Startkommando des Trainers. Danach erfolgt ein Sprintduell bis über die Ziellinie.

Übung 2:

Die beiden Spieler absolvieren auf der Startlinie mit maximaler Frequenz einen Kniehebelauf. Auf ein Trainerzeichen nach 8 bis 10 Skippings erfolgt wieder ein Sprintduell.

Übung 3:

Die beiden Spieler laufen mit geringem Tempo auf einer Höhe rückwärts bis zur Ziellinie und starten dann sofort vorwärts im Sprintduell über die Startlinie.

Übung 4:

Gleicher Übungsablauf wie zuvor, die beiden Spieler ändern nach Erreichen der Startlinie nochmals die Laufrichtung und sprinten über die entgegengesetzte Ziellinie.

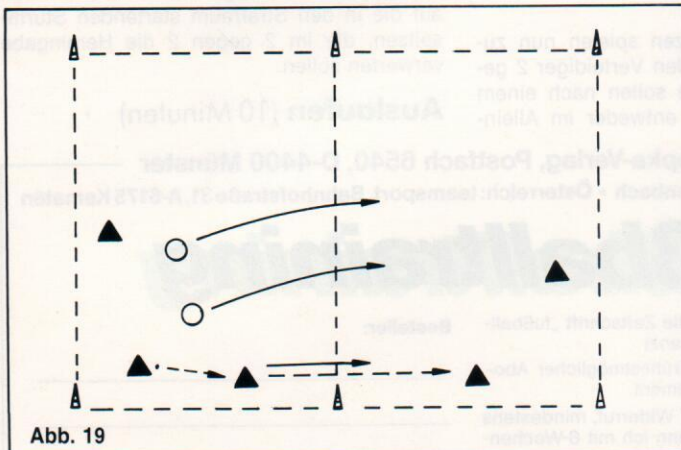


Abb. 19

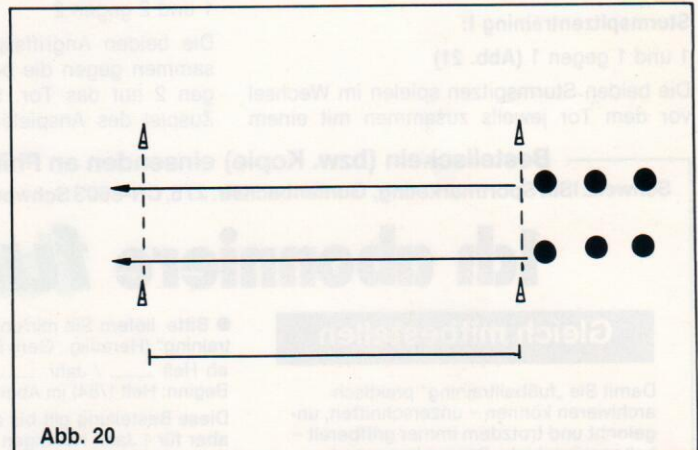


Abb. 20

BETREUER-EISBOX



■ Für den sofortigen Kälte-Einsatz am Spielfeld. Zur schnellen Erstversorgung verletzter Spieler. Unverwundlich. Maße: ca. 24 x 20 x 28 cm. Kühlwirkung bis zu 10 Stunden. Ohne Füllung.

Nr. 5976 nur DM **49,-**

■ Komplet mit Erstausrüstung: 2 Kühlkompressen und eine Spezialbandage.

Nr. 5975 nur DM **79,-**

Vorzugs-Bestellcoupon...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:
Olympia-Sporthaus Loydl
Abt. F3, Postf. 34 42
W-8500 Nürnberg 1

Ja,
liefern Sie schnellstens:

- Menge _____ Eisbox(en) ohne Füllg. (5976) à DM **49,-**
- Menge _____ Eisbox(en) mit Füllung (5975) à DM **79,-**

Bitte schicken Sie mir Ihren aktuellen Sportkatalog für Vereine. Kostenlos.

Verein _____ e.V.?

Name, Vorname _____

Funktion _____ Telefon _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort, Zustellamt _____

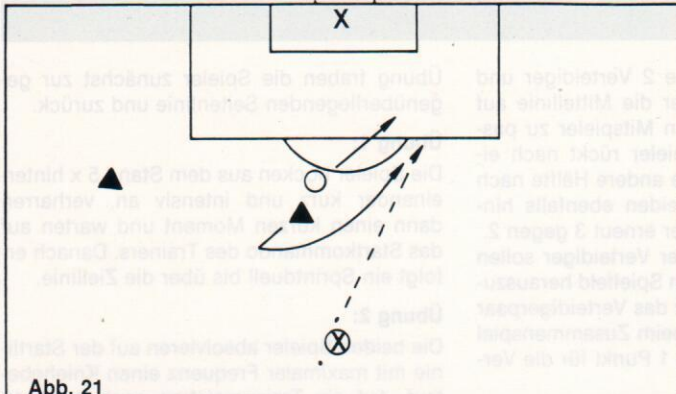


Abb. 21

Sturmspitzentraining/Spiel auf 2 Kleintore

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden unter positionsspezifischen Aspekten aufgeteilt: Jeweils einige Offensivspieler absolvieren vor einem Normaltor mit Torwart verschiedene Übungsformen mit dem Schwerpunkt „Schulung der Angriffsspitzen“. Die restlichen Spieler spielen 6 gegen 6/5 gegen 5 auf 2 kleine Stangentore gegeneinander.

Sturmspitzentraining I:

1 und 1 gegen 1 (Abb. 21)

Die beiden Sturmspitzen spielen im Wechsel vor dem Tor jeweils zusammen mit einem

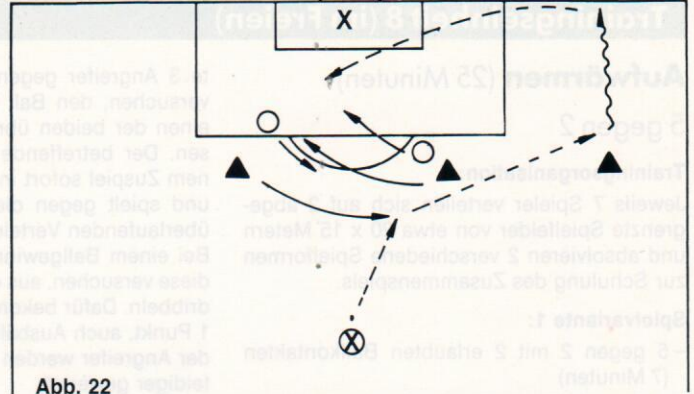


Abb. 22

Anspieler gegen einen Verteidiger. Der Angreifer soll aus seiner Ausgangsposition etwa 20 Meter vor dem Tor durch geschicktes Freilaufen ein Zuspiel des Anspielers fordern und im 1 gegen 1 entschlossen den Torabschluss suchen.

5 Angriffsaktionen für jede Sturmspitze. Danach laufen die Spieler vor der nächsten Angriffssübung 2 lockere Runden um das Spielfeld.

Sturmspitzentraining II:

1 und 2 gegen 2

Die beiden Angriffsspitzen spielen nun zusammen gegen die beiden Verteidiger 2 gegen 2 auf das Tor. Sie sollen nach einem Zuspiel des Anspielers entweder im Allein-

gang oder Zusammenspiel entschlossen zum Torabschluss kommen.

Sturmspitzentraining III:

1 und 2 gegen 2 sowie ein zusätzlicher Flügel-spieler (Abb. 22)

Die beiden Angriffsspitzen laufen sich vor dem Strafraum frei, um ein Zuspiel des Anspielers zu ermöglichen. Der angespielte Angreifer leitet den Ball nach einer kurzen Ballkontrolle oder direkt auf einen weiteren Mitspieler auf dem Flügel weiter. Der Außenstürmer dribbelt Richtung Grundlinie und flankt auf die in den Strafraum startenden Sturmspitzen, die im 2 gegen 2 die Hereingabe verwerten sollen.

Auslaufen (10 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 Kematzen

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 Abo-Beginn: 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: _____

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 0611/84 34 69

Aufnahmeanträge

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

- Bührer, Karl-Heinz**, Eschenhof 81, 6800 Mannheim 31
- Fuhr, Bernd**, Zur Erlenwies 10, 6251 Heistenbach
- Gude, Clemens**, Aabauerschaft 11, 4441 Wetrtringen
- Heinrich, Peter**, Britzer Damm 138c, 1000 Berlin 47
- Dr. Jeck, Ralf**, Waldhauserstraße 51, 8240 Berchtesgaden
- Schmidt, Walter**, Caspar-David-Friedrich-Straße 14, O-4090 Halle/Saale
- Schmidt, Walter**, Johannesstraße 50, 7149 Freiberg/N.
- Schultz, Michael**, Am Steinchen 11, 5920 Bad Berleburg
- Steffens, Joachim**, Willi-Bredel-Straße 3, O-7030 Leipzig
- Stern, Viktor**, Marktplatz 24, 8375 Ruhmannsfelden

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

Informationen

Beitrag 1992 ist fällig

Wir bitten um Beachtung, daß die Mitgliedsbeiträge für 1992 bereits am 1. März zur Zahlung fällig geworden sind. Eine gesonderte Rechnungsstellung oder Aufforderung zur Zahlung des Jahresbeitrages kommt nicht zum Versand. Sofern noch nicht erfolgt, bitten wir um schnellstmögliche Überweisung auf unser Konto Nr. 1033350000 bei BfG-Bank Wiesbaden, BLZ 51010111. Bitte senden Sie Geld oder Schecks nicht an unsere Bundesgeschäftsstelle, die zum Empfang von Zahlungsmitteln weder eingerichtet noch ermächtigt ist. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Hermann Höfer, Schatzmeister

Postanschriften

Wir bitten darum, Wohnsitzwechsel schnellstmöglich an unsere Bundesgeschäftsstelle, Rheingaustraße 129 a, 6200 Wiesbaden, zu melden. Von dort aus werden auch die Verbandsgruppen über die Anschriftenänderungen informiert.

Termine

Wir bitten um Beachtung, daß die Arbeitstagung der Verbandsgruppe (VG) Nord in Hamburg nicht am 17. Mai, sondern am Montag, 11. Mai 1992, stattfindet. Für den Übertragungsfehler bitten wir um Nachsicht.

Fortbildung Barsinghausen

Für die Fortbildungstagung in der Sportschule Barsinghausen am Montag, 23. März 1992 steht das Programm:

10.00 Uhr:

Aktuelle Regelauslegungen im Blickpunkt/Verhältnis Schiedsrichter – Trainer
Jan Redelfs, FIFA-Instruktor/Mitglied des DFB-Schiedsrichterausschusses/Schiedsrichter-Obmann des Norddeutschen Fußballverbandes

10.45 Uhr:

Diskussion

11.00 Uhr:

Trainingsformen zur Verbesserung des Fußballspiels
Wulf-Rüdiger Müller, Verbandssportlehrer Fußballverband Niedersachsen

13.30 Uhr:

Trainingsstunde zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten
Friedhelm Aust, Ex-Studentennationalspieler/Dozent an der Universität Mainz

15.00 Uhr:

Zum Training Individualtaktischen Spielverhaltens – theoretische Basis und Grundsätze bei der Umsetzung in die Praxis des Fußballtrainings

16.15 Uhr:

Diskussion

16.45 Uhr:

Neues aus dem BDFL

17.15 Uhr:

Ausgabe der Testate

Alle Teilnehmer werden eindringlich darum gebeten, Sportsachen mitzubringen, um eine aktive Beteiligung an den Praxis-Einheiten zu ermöglichen. Wir kommen damit auch einer Forderung des DFB-Lehrstabs „Trainerausbildung“ nach, wonach sich die Trainer bei der Fortbildungspraxis verstärkt aktiv beteiligen sollen.

Wir bitten um Beachtung, daß ab 1992 auch in der Verbandsgruppe Nord spezielle Einladungen zu den einzelnen Fortbildungstagungen an die Nord-Mitglieder nicht mehr zum Versand kommen, nachdem alle Termine im BDFL-Journal publiziert sind und zusätzlich

auch in der Fachzeitschrift „fußballtraining“ veröffentlicht werden, die zum Lesestoff aller aktiven und engagierten Trainer gehören sollte. Wir folgen damit einem Trend, auch aus Kostengründen, wie er seit Erscheinen des ersten BDFL-Journals im Jahr 1989 in allen anderen BDFL-Verbandsgruppen praktiziert wird. Wir bitten um Euer Verständnis.

Peter-Uwe Breyer

Personalien

Titel für Tritschoks

Unser langjähriges Mitglied Hans Jürgen Tritschoks hat jetzt zum Dr. med. promoviert. Er bleibt als Diplom-Sportlehrer weiterhin in der Fußball-Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule Köln tätig und strebt mittelfristig wissenschaftliches Arbeiten an der DSHS Köln an. Wir gratulieren sehr herzlich zur Promotion und hoffen auch weiterhin auf seine aktive Mitarbeit im BDFL, die zuletzt bei der Dokumentation des ITK Mainz 19 sichtbar wurde.

Lothar Meurer

Jupp Derwall 65 Jahre

Einen runden Geburtstag feierte unser Mitglied und guter Freund Jupp Derwall am 10. März, an dem er sein 65. Lebensjahr vollendete. Jupp Derwall hat als Nationalspieler und langjähriger Bundestrainer markante deutsche Fußballgeschichte mitgeschrieben. Bedeutende Erfolge feierte er mit unserer Nationalmannschaft, die unter seiner Leitung 1980 Europameister und 1982 Vize-Weltmeister wurde. Auch für den BDFL hat er sich herausragende Verdienste erworben, an dessen Aufbau er maßgeblich beteiligt war und dem er auch zwei Jahre (1968–1970) als erfolgreicher Präsident vorstand, bis er 1970 vom Verbandstrainer des Saarlandes als Sportlehrer zum DFB wechselte.

Unvergessen sind seine zahlreichen, richtungweisenden Referate als Bundestrainer bei zentralen Fortbildungsveranstaltungen des BDFL, aber auch später bei der Union Europäischer Fußball-Trainer 1987 in Athen und 1989 in Puerto de la Cruz.

Jupp Derwall war für uns immer ein sympathisches Vorbild, er war und ist für uns Trainer ein hilfsbereiter Kollege, ein ehrlicher, offener Freund, der stets das Wohl der Trainer im Auge hat, weil er die besonderen Erschwernisse dieses harten, streßreichen Berufes aus eigener Erfahrung bestens kennt und neben großen Erfolgen auch persönliche Anfeindungen und negative Presse-Kampagnen hat erleben müssen.

Seinerzeit künstlich hochgespülte Wogen haben sich längst geglättet; der Verlauf der Geschichte hat Jupp Derwall als erfolgreichen Trainer nachhaltig bestätigt. Jupp Derwall, seines Zeichens Nationalspieler und Bundestrainer, geht als ganz Großer in die Annalen des Fußballs ein. Wir verehren ihn und gratulieren von Herzen zu seinem 65. Geburtstag mit besten Wünschen für stabile Gesundheit und persönliches Wohlergehen.

Lothar Meurer

Gunnar Gerisch · Roland Koch

Schnelligkeitsparcours



Im Fußball gibt es bekanntlich nicht die Schnelligkeit an sich. Diese komplexe Leistungseigenschaft setzt sich aus verschiedenen Teilfaktoren wie etwa die Antrittsschnelligkeit, die Bewegungsschnelligkeit oder die Schnellkraft zusammen. Diese vielfältigen Aspekte der Schnelligkeit treten in der realen Spielsituation immer kombiniert auf. Deshalb hat eine Schnelligkeitsschulung auch vorrangig in komplexen Trainingsformen mit Ball zu erfolgen. Dennoch können zusätzlich einzelne leistungslimitierende Faktoren durch isolierte Trainingsformen wirkungsvoller, gezielter und ökonomischer verbessert werden. Eine Möglichkeit hierzu bietet ein Schnelligkeitsparcours.

Norbert Vieth

Einführung

Unter den leistungsbestimmenden Faktoren im Fußballspiel nimmt die Schnelligkeit eine Vorrangstellung ein. Sie ist von entscheidender Bedeutung für das Leistungsniveau bzw. die Spielklasse, in der sich ein Spieler etablieren kann. Das Schnelligkeitstraining muß in enger Verbindung zur Techniks Schulung stehen.

Insofern sind leichtathletisch ausgerichtete Trainingsformen nur dann sinnvoll, wenn es gelingt, die Schnelligkeitsverbesserung mit dem technischen Leistungsvermögen (Ballbeherrschung etc.) in Einklang zu bringen. Das heißt aber nicht, daß ein Schnelligkeitstraining immer mit dem Ball erfolgen muß. Beispielsweise erfordert die Verbesserung der Grundschnelligkeit (Antritt, Beschleunigung, Sprint) Trainingsformen ohne Ball. Unter diesem Gesichtspunkt bieten wir ein Stationstraining zur Schnelligkeitsverbesserung im Mannschaftsverband an.

Der Trainer teilt dazu den Mannschaftskader entsprechend der Anzahl der Stationen in

6 Gruppen ein. Entscheidungskriterien können sein: Leistungsstärke, Motivationsanreize etc.

Innerhalb eines Sondertrainings (Aufarbeitung von Defiziten, im Aufbau befindliche Spieler nach Verletzung etc.) läßt sich das Prinzip des Wechsels von belastungsintensiven Stationen (z.B. Schnellkraft) mit weniger intensiven Stationen (z.B. Rhythmusschulung) sinnvoll realisieren. In diesem Fall empfiehlt sich z.B. die Abfolge der Stationen 1 bis 6.

Unabhängig davon muß die Konstellation zwischen Belastung und Erholung, d.h. die Pausengestaltung zwischen den Übungswiederholungen, den verschiedenen Übungen und zwischen den verschiedenen Stationen den Anforderungen eines Schnelligkeitstrainings gerecht werden.

Je nach Zeitpunkt, Trainingszustand der Spieler und spezieller Zielsetzung des Schnelligkeitstrainings wählt der Trainer einzelne Übungsblöcke (Stationen) und innerhalb der Stationen einzelne Übungen aus.

Trainingseinheit

Aufwärmen

Verschiedene Laufformen mit systematisch ansteigender Intensität, Dehnung (schwerpunktmäßig der Laufmuskulatur) und Beweglichmachung (vor allem im Hüft-Beckenbereich).

Gymnastische Übungen zur Dehnung und Beweglichmachung sind auch im Hauptteil durchzuführen, speziell beim Stationswechsel.

Hauptteil

Stationen 1 bis 6 mit einer entsprechenden Auswahl der angebotenen Übungen.

Station 1

Koordinationsverbessernde Übungen:

- Fußgelenksarbeit (Armeinsatz, Knie führt die Bewegung)
- Unterschenkel wegschlagen (schnelle Beinarbeit)
- Skipping

- Hopslerlauf
- Kniehebelauf
- Kniehebelauf mit weitem „Aussschlagen“ der Unterschenkel
- Traberlauf
- Komplexer Ablauf: Verbindung von zwei Elementen nach dem Prinzip der Passung (Fußgelenksarbeit, Skipping) oder nach dem Prinzip des Kontrasts (Hopslerlauf, Sprunglauf)

Station 2

Antrittsverbessernde Übungen:

- Steigerungsläufe bis etwa 30 Meter
- Zugläufe mit Deuserband (bei maximaler Dehnung des Deuserbandes sollen noch 4 bis 8 Antrittsaktionen folgen)
- Zugläufe mit Partner (evtl. mit Hüftgurt)
- Lauf mit eingefügten schnellen Drehungen und jeweils kurzem Antritt

Station 3

Reaktionsverbessernde Übungen:

Starts aus verschiedenen Positionen über 5 bis 20 Meter:

- Stand, Schritt- und Parallelstellung (frontal zur Laufrichtung, mit dem Rücken zur Laufrichtung, seitlich zur Laufrichtung)
- einseitiger Stütz (links und rechts)
- beidhändiger Stütz (frontal oder mit dem Rücken zur Laufrichtung)
- Seitlage
- nach Sprung-Kopfballimitation

Auf verschiedene Signale:

optische: z.B. Startsignal für Sprints von der 5- bis zur 16-Meter-Linie: Paß zwischen Trainer und Co-Trainer (Spieler) auf der Ziellinie.

akustische: z.B. aus dem Traben erfolgen auf Pfiff Richtungsänderungen bzw. kurze Sprintfolgen mit Richtungsänderungen (in Gegenrichtung, zur Seite).

taktile: z.B. traben die Spieler paarweise im Abstand von 2 bis 3 Metern nebeneinander, rempeln sich (im Lauf/im Sprung) und sprinten nach vorne (schräg nach vorne und/oder nach Drehung in die Gegenrichtung).

Station 4

Schnellkraftverbessernde Übungen:

- explosiver Sprunglauf nach vorne/seitlich versetzt



Kurzantritte am Hügel als schnellkraftverbessernde Übungsform

- Sprunglauf rückwärts auf Weite und Höhe
 - intensiver Hopselauf mit Gewichtsweste
 - Kurzantritte am Hügel
 - Hürdensprünge (die Hürden können hintereinander bzw. seitlich versetzt stehen, in verschiedenen Abständen und unterschiedlichen Höhen)
 - Einbeinsprünge und Schlußsprünge mit Zwischensprung und ohne Zwischensprung, frontal und seitlich
 - Sprünge am Kopfballpendel aus dem Stand/Lauf
- Alternative: Nach Zuwurf vom Partner

Station 5

Schnelligkeitsverbesserung durch Rhythmusschulung mit Hilfe von optischen und akustischen Hilfsmitteln.

Den Rhythmus können sowohl die Trainer als auch die Spieler vorgeben.

- Slalomläufe durch Stangen (Hütchen, Partner). Die Stangen stehen hintereinander bzw. seitlich versetzt in verschiedenen Abständen
- Ballenlauf über eng ausgelegte Markierungsstäbe (Gymnastikstäbe, Hürdenstangen, Besenstiele etc.)
- Hochfrequenzläufe durch etwa 50 cm voneinander entfernt stehende 20 cm hohe „Fußball-Hürden“
- Läufe über ausgelegte Stangen im Abstand von 1,60 Meter
- Kombinationsläufe mit Variation der Schrittfrequenz (-weite und -höhe), z.B. 4 lang, 4 kurz oder 4 hoch, 4 niedrig oder Variation zwischen beiden

Station 6

Übungen zur Überwindung von Schnellkeitsbarrieren:

- Bergabläufe
- beschleunigte Läufe mit Zugeinrichtung (Schweizer Patent)
- Läufe mit Windunterstützung

Video-Torwartschule mit Andreas Köpke



DAS TORWART-VIDEO zeigt Andy Köpke

WIE er trainiert **WIE** er sich vorbereitet

WIE er sich aufwärmt **WIE** er spielt

Ein Muß für alle Trainer und Torhüter.

VHS, ca. 55 Min., **DM 40,-** zzgl. Versandsp.

philippa

Bestellschein Seite 32.



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

IHR PARTNER FÜR SPORTLICHES ABENTEUER

SOMMERTURNIERE 1992

Sommerturniere sind mehr als ein sportliches Ereignis. Es sind Großveranstaltungen, bei denen Sport, Vergnügen, Ferien und internationale Kontakte optimal kombiniert werden.

Italien

Verona
13.-19. Juli



Italy Cup

A-, B-, C-, D-, E-Jugend
Damen - alle Altersklassen

Dänemark

Hillerød
20.-25. Juli



Copenhagen Tivoli Cup

A-, B-, C-, D-, E-Jugend
Damen und Mädchen

Holland

Amsterdam
28. Juli - 2. Aug.



Holland Cup

A-, B-, C-, D-, E-Jugend
Damen und Mädchen

Information:

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

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



Komm, spür den Unterschied

Wer beim Sport von sich selbst das Optimum verlangt, verlangt das auch von seinem Sportgetränk. Deshalb Isostar: Die wissenschaftlich erforschte Isostar-Optimal-Struktur gibt deinem Körper schnell und gezielt die Leistungsfähigkeit, die er braucht, um sein Bestes zu geben. Isostar wirkt schnell und gezielt – für deine körperliche Höchstleistung.

NEU isostar
optimal
struktur



Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöcher.