

fußball training

7

10. Jahrgang · Juli 1992

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

Schwerpunktthema:

**„Trainingslager“
im Jugendbereich**



Liebe Leser,

Sportschau-Reporter Ady Fuhrler läutete mit der Übertragung des deutschen Frauen-Finales zwischen dem TSV Siegen und Grün-Weiß Brauweiler die lange Fußball-Saison 1991/92 bereits ab. Etwas voreilig, denn wie leider in den Medien üblich, wurden auch hier die jüngeren Altersgruppen schlichtweg vergessen.

In Wirklichkeit macht die Jugend im Fußball die meisten Überstunden. Am vergangenen Sonntag bestritten der 1. FC Köln und der 1. FC Kaiserslautern das A-Jugend-Endspiel 1992. Die B-Junioren sind noch längst nicht so weit, hier ist gerade erst das Viertelfinale angelaufen.

Es war ein weiter Weg für die ältesten Nachwuchsfußballer des 1. FC Köln bis in dieses A-Junioren-Finale. Quasi die ersten Schritte auf diesem Erfolgsweg werden in dieser Ausgabe nochmals nachgegangen: Der Chef-Jugendtrainer des Bundesligisten, **Frank Schaefer**, stellt die Planung und Gestaltung des Trainingslagers innerhalb der vergangenen Saisonvorbereitung vor.

Dabei wurde die Organisation dieses Trainingslagers durch die Zusammenarbeit mit dem dänischen Kooperationspartner Naestved IF enorm erleichtert.

Von solchen Möglichkeiten können die meisten anderen Trainer natürlich nur träumen. Mit viel Engagement und etwas Phantasie ist aber auch in unteren Leistungs- und Altersbereichen einiges möglich. Das beweist Peter Kunze, der beschreibt, wie er mit der C-Jugend eines kleineren Vereins ein interessantes und lernintensives „Trainingslager“ am Ort organisiert hat.

Abgerundet wird diese Ausgabe schließlich mit einem Blick hinüber zu einer anderen

Spiel-Sportart. Die Olympia-Vorbereitung der Handball-Nationalmannschaft läuft momentan auf Hochtouren. Eine systematische Kräftigungsgymnastik ist hierbei ein wichtiges Element in der Trainingsarbeit. Die vorgestellten Übungen für eine gezielte Gesamtkörperkräftigung können auch Fußballtrainern interessante Anregungen für die Gestaltung dieses Trainingsschwerpunktes innerhalb der anlaufenden Saisonvorbereitung geben.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



In dieser Ausgabe

Jugendtraining/Aufbautraining

Peter Kunze

Der Aufstieg ist Pflicht!

3

Jugendtraining/Leistungstraining

Frank Schaefer

Weichenstellung für eine ganze Saison!

Planung und Gestaltung eines Trainingslagers mit der A-Jugend des 1. FC Köln

16

Physiotherapie

Hans-Georg Reinert · Dietrich Späte

Powergymnastik

Ausschnitte aus dem Krafttrainingsprogramm der Handball-Nationalmannschaft der Männer

53

BDFL-News

64

Trainingslehre

Detlev Brüggemann

Erfolgreiches Coachen in Training und Spiel

65

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutmöller, 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“, „handball-magazin“, „handballtraining“, „leicht-athletiktraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

Telefon-Durchwahlnummern (Vorwahl Münster 0251)

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

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

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

Peter Kunze

Der Aufstieg ist Pflicht!

„Trainingslager“ am Ort mit einer leistungsorientiert arbeitenden C-Junioren-Mannschaft zur Vorbereitung auf eine Qualifikationsrunde

Wer die Jugend hat, der hat die Zukunft! Diese Devise gilt insbesondere auch für „kleinere“ Vereine, die sich eine Seniorenmannschaft mit vorrangig fremden und meist teuren Spielern nicht leisten können oder wollen. Eine wirkungsvolle Alternative in der Vereinspolitik ist hierzu eine systematische Jugendarbeit. Mit Engagement und kreativen Ideen ist auch dann eine intensive und gezielte Nachwuchsförderung möglich, wenn nicht über die Finanzmittel größerer Vereine verfügt werden kann. Die Organisation und Gestaltung eines „Trainingslagers“ am Ort ist hierfür ein Beispiel.



Foto: Lindemann

Vorbemerkungen

Inmitten der Saison 1991/92 gab der Fußball-Verband Mittelrhein die Einführung einer neuen Spielklasse im Jugendbereich ab der kommenden Spielserie 92/93 bekannt: die Bezirksliga.

Diese Staffel soll im Bereich der A- und B-Junioren als Bindeglied zwischen der höchsten Klasse, der Verbandsklasse, und den Sonderstaffeln/Sondergruppen in den einzelnen Kreisen des Verbandes dienen. Bei den

C-Junioren wird diese neue Staffel sogar die höchste Spielklasse sein.

Im Prinzip werden 4 Fußballkreise jeweils zu einer Klasse zusammengeschlossen, so daß sich auf Verbandsebene insgesamt 4 Bezirksligen nach regionalen Gesichtspunkten ergeben werden.

Je nachdem wieviele Vereine dem jeweiligen Kreis angehören, kann er verschieden viele Jugendmannschaften für diese neuen Bezirksligen entsenden.

Qualifikationsmodus

Der oberbergische Kreis kann jeweils 2 Mannschaften für diese neuen Jugend-Bezirksligen stellen. Welche Mannschaften dies nun sind, das wird in kreisinternen Ausscheidungen im Mai/Juni ermittelt.

Dabei müssen diese Qualifikationsspiele jeweils mit den neuen Mannschaften für die Saison 92/93 bestritten werden. Da sich bei den A-Junioren 12 und bei den B- und C-Junioren jeweils 8 Jugendmannschaften für diese Qualifikationsrunde gemeldet haben, sind bei nur 2 verfügbaren Plätzen hart umkämpfte Spiele zu erwarten. Es werden sich voraussichtlich nur die Mannschaften durchsetzen können, die neben dem nötigen Können die beste Vorbereitung absolviert haben.

Der SSV Bergneustadt hat in der Vergangenheit mit den A- und B-Junioren immer wieder den Sprung in die jeweilige Verbandsklasse geschafft, sich dort auch für eine oder sogar zwei Spielserien gut halten können, bevor die Mannschaften dann wieder abgestiegen sind. Von diesen jungen Spielern, die die höchste Jugendspielklasse des Verbandes durchlaufen haben, hat in hohem Maße die 1. Seniorenmannschaft des Vereins profitieren können, in der sich zur Zeit 8 Stammspieler im ersten oder zweiten Seniorenjahr befinden.

Um diesen erfolgreichen Weg – gerade für einen kleinen Verein – weiterbeschreiten zu können, ist es das unbedingte Ziel, möglichst mit den A-, B- und C-Junioren den Sprung in die neugegründete Bezirksklasse zu schaffen. Innerhalb dieser Gesamtkonzeption wird der gegenwärtige CI-Juniorentrainer ab der Qualifikationsrunde die BI trainieren, wohingegen der BI-Trainer in die A-Jugend aufrücken wird.

Die Einführung dieser neuen Spielklasse macht es erforderlich, die Saisonvorbereitung den neuen Gegebenheiten anzupassen und kurzfristig zu reagieren, da bisher alle Planungen fast ausschließlich von einer weiteren Saison auf Kreisebene ausgingen. Die BI-Junioren haben daher bereits im Frühjahr ein Kurz-Trainingslager in Mönchengladbach abgehalten.

Die CI-Junioren

Der Kader der CI-Jugend umfaßt insgesamt 16 Spieler, 14 Feldspieler und 2 Torhüter. 9 Spieler gehören dem älteren Jahrgang (Stichtag: 1.8.1977), 7 Spieler dem jüngeren Jahrgang (Stichtag: 1.8.1978) an.

Die Trainingsbeteiligung der 12- bis 14-jährigen liegt durchgängig bei nahezu 100%, da alle Spieler ein hohes Motivationsniveau haben. Fast alle Nachwuchsspieler haben das Ziel, im Jugendbereich in der höchsten Spielklasse zu spielen.

Da es im oberbergischen Kreis keine einheitliche Gruppe für die leistungsstärksten Mannschaften gibt (Sonderstaffel/-gruppe), wird die Mannschaft in den Meisterschaftsspielen nie gefordert. Ergebnisse zwischen 10:0 und 15:0 bis hin zum 30:0 sind leider normal, selbst der Tabellenzweite wurde 9:1 geschlagen.

Eckdaten der Rückrunde 91/92

30. 11. 1991	letztes Meisterschaftsspiel
14. 12. 1991 –	Beginn der Hallensaison mit der Hallenkreismeisterschaft, die sich über
21. 3. 1992	drei Monate hinzieht
4. 3. 1992	Beginn der restlichen Rückrundenspiele
9. 3. 1992	Trainingsbeginn im Freien
28. 3. 1992	letztes Meisterschaftsspiel
6. 4. 1992 –	Osterferien mit „Trainingslager“ am Ort
25. 4. 1992	
27. 4. 1992 –	Endspiele Kreismeisterschaft, Endspiel Kreispokal, Mittelrheinpokal und
13. 5. 1992	Mittelrheinmeisterschaft
16. 5. 1992 –	Kreisinterne Qualifikation zur Bezirksliga
24. 6. 1992	

Tab. 1

Aufgrund der Witterungs- und Platzverhältnisse in unserer Region ruht der Spielbetrieb im Freien zwischen Mitte Dezember und Anfang März vollständig. Dafür wird im Bereich der F- bis C-Junioren eine Hallenkreismeisterschaft ausgespielt. Daraus ergibt sich für die CI-Jugend des SSV Bergneustadt die Konsequenz, fast 3 Monate in der Halle spielen und trainieren zu müssen.

Um die durch die lange Hallensaison „verlorengegangene“ Zeit etwas aufholen zu können und um dennoch möglichst optimal vorbereitet in die Qualifikationsspiele um den Bezirksliga-Aufstieg einzusteigen, absolvieren die CI-Junioren des SSV Bergneustadt in der ersten Woche der Osterferien ein „Trainingslager“. Dieses „Trainingslager“ findet nicht an einem anderen Ort statt, sondern in Bergneustadt selbst. Die Mannschaft wird auch nicht in einer Jugendherberge einquartiert, jeder Spieler übernachtet zu Hause, kommt morgens zum ersten Training und bleibt den ganzen Tag über bei der Mannschaft. (Tab. 1)

Planung und Organisation des „Trainingslagers“

Vorrangiges Ziel des „Trainingslagers“ ist es, intensiv an den Schwächen der einzelnen Spieler zu arbeiten. Viele dieser Defizite sind schon länger latent vorhanden, sie können von den Spielern aber erst jetzt vom Entwicklungsstand her begriffen werden, so daß eine gezielte Trainingsgestaltung in diese Richtung auch wirkungsvoll ist.

Die vorhandenen Mängel umfassen insbesondere folgende Bereiche:

► Der Spielaufbau aus der Deckung heraus gegen einen früh angreifenden Gegner. In diesem Bereich wurde die Mannschaft im Saisonverlauf nie gefordert. Freundschaftsspiele gegen stärkere Mannschaften aus dem Kölner Raum ließen hier aber große Schwierigkeiten erkennen.

► Ein schnelles Umschalten von Offensive auf Defensive mit gleichzeitigem aggressivem Stören des ballbesitzenden Gegenspielers. Bei den Spielen auf Kreisebene brauchen die

Spieler dieses Spielverhalten nicht zu zeigen, da der Gegenspieler meistens irgendwann sowieso einen Fehler macht. Mit Blick auf stärkere Gegner gilt es, die Bereitschaft der Spieler zu aggressivem Spiel, das sie durchaus beherrschen, neu zu wecken.

► Defizite im Durchsetzungsvermögen sollen vor allem durch verschiedene kleine taktische Spielformen auf engem Raum beseitigt werden.

Natürlich wird im Verlauf des „Trainingslagers“ darauf geachtet, auch die Stärken der einzelnen Spieler und der ganzen Mannschaft weiterzuentwickeln, um diese auf ein noch höheres Niveau anzuheben.

Eine Schwierigkeit, die auftreten könnte, resultiert aus der großen Belastung bei täglich 2 Trainingseinheiten. Ein „Durchhänger“ ist insbesondere zur Wochenmitte zu erwarten, wenn die Spieler kräftemäßig nachlassen. Um hier weiterhin zielgerichtet trainieren zu können, werden in dieser Phase motivierende Torschußübungen angeboten, die die Freude der Spieler am Training erhalten sollen.

Um die Belastungen besser verarbeiten zu können und um die Erholungsprozesse zu beschleunigen, wird die Mannschaft erstmals nach jedem Training 5 bis 10 Minuten locker auslaufen. Am Wochenanfang wird das Auslaufen noch vom Trainer selbst geleitet, später wird dieser Trainingsabschluß aber immer deutlicher in die Eigenverantwortung der Spieler gelegt, die dann selbständig in kleinen Gruppen laufen sollen.

Die reine Trainingsarbeit wird durch einige außersportliche Angebote ergänzt:

– Grillfest

– Gemeinsamer Kinobesuch

– Saunagang (auf Vorschlag der Mannschaft)

– Besuch einer großen Schwimm- und Freizeitanlage.

Am letzten Trainingsabend vor Beginn des „Trainingslagers“ wird die Mannschaft über dessen Ziele und Ablauf informiert. Die Spieler sollen damit Einsicht in die verschiedenen Trainingsschwerpunkte und -inhalte gewinnen und damit die Motivation und Eigenverantwortlichkeit weiter gesteigert werden.

Sportverletzungen natürlich auskurieren.



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

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

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

**Neu
von MADAUS**



**Aus
Freude
an der Leistung.**



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

MADAUS AG, Köln

Trainingseinheit 1

Tag:
Montag, 6. April 1992

Zeit:
11.00 bis 12.40 Uhr

Trainingsschwerpunkte/-ziele:

- Spielaufbau gegen einen aggressiv spielenden Gegner
- Spiel ohne Ball

Aufwärmen (25 Minuten)

Zusammenspiel in 4er-Gruppen

Ablauf (Abb. 1):

Vier 4er-Gruppen üben jeweils in einem abgegrenzten Viertel einer Spielfeldhälfte. Die Spielergruppen sind von 1 bis 4 durchnummeriert und haben jeweils einen Ball. Innerhalb der 4er-Gruppen laufen verschiedene Kombinationsformen ab, wobei das Zusammenspiel immer mit dem Gruppenpartner mit der folgenden Nummer erfolgt.

Übung 1:

Zuspiele aus dem lockeren Dribbling heraus.

Übung 2:

Zuspiele mit einer Begrenzung der Ballkontakte bis zum Direktspiel.

Übung 3:

Verschiedene Stretchingübungen für die Beinmuskulatur.

Übung 4:

Das Zuspiel eines Mitspielers wird mit einem Lupfer in die Bewegung mitgenommen, ein

kurzes Tempodribbling angefügt und dann dem nächsten Gruppenmitglied zugepaßt.

Übung 5:

Doppelpaß mit dem nachfolgenden Gruppenpartner und anschließendes Zuspiel zu diesem Spieler.

Übung 6:

Ballübergabe mit dem nächsten Gruppenmitglied.

Übung 7:

Zuspiele als weite Flugbälle zum nachfolgenden Mitspieler.

Übung 8:

Der nächste Spieler fordert das Zuspiel jeweils durch einen Antritt in den freien Raum.

Hauptteil (40 Minuten)

Linienspiel I

4 gegen 4 Zielliniendribbling

Die Spielergruppen des Aufwärmprogramms bleiben zusammen und bilden jeweils eine 4er-Mannschaft. Auf 2 Spielfeldern von 30 x 20 Metern treten je 2 dieser Mannschaften im Spiel 4 gegen 4 an.

Die 4er-Teams sollen aus dem Zusammenspiel heraus die gegnerische Grundlinie überdribbeln. Dabei werden feste Gegenspieler festgelegt, die es konsequent zu attackieren gilt. Jeder Spieler soll von Beginn an seinen Gegenspieler unter Druck setzen und entschlossen bereits bei der Ballkontrolle stören. Bei Ballbesitz der eigenen Mannschaft müssen dem Mitspieler am Ball durch intensives

Freilaufen ausreichende Abspielmöglichkeiten geschaffen werden. Bei einem Ballverlust schalten alle Spieler sofort auf Defensive um. Die Spielzeit beträgt 3 x 5 Minuten, wobei jeweils kurze Erholungsphasen zwischengeschaltet werden.

Linienspiel II

2 + 2 gegen 2 + 2 Zielliniendribbling (Abb. 2)

Die Mannschaften bleiben zusammen, das Spielfeld wird jedoch verkleinert.

Innerhalb des Spielfeldes spielen jeweils 2 Spieler der 4er-Mannschaften 2 gegen 2 mit dem Ziel, aus dem Zusammenspiel heraus die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln. Die beiden übrigen Mitspieler stellen sich jeweils an beiden Seitenlinien als Anspielstationen diagonal gegenüber auf.

Die Anspieler bewegen sich entlang der Seitenlinie und können in das Zusammenspiel einbezogen werden, wobei sie nur direkt spielen dürfen. Die Gegenspielerzuordnung innerhalb des Spielfeldes beim 2 gegen 2 wird beibehalten.

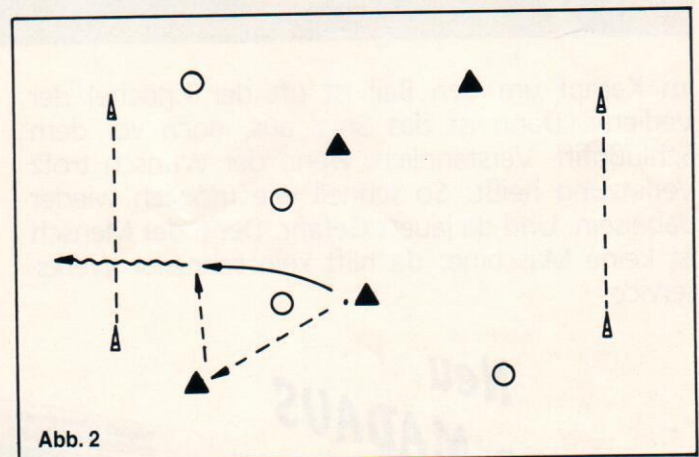
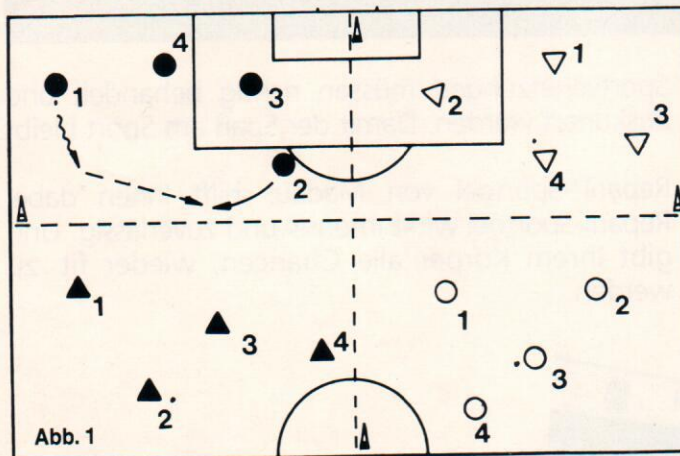
Nach jeweils 3 Minuten wechseln die Anspielstationen mit den Mitspielern im Feld.

Abschlußspiel (25 Minuten)

Spiel auf 2 Tore

2 Mannschaften spielen 8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte auf 2 Tore mit Torwarten. Auch bei dieser abschließenden Spielform werden feste Gegenspieler zugeordnet.

Auslaufen (10 Minuten)



HEMSY INTERNATIONAL-SPORT-LINE

Sind Sie **Trainer/Betreuer?**

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

Zuschriften unter Chiffre ft 7b/92 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

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

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 7a/92 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Trainingseinheit 2

Tag:
Montag, 6. April 1992

Zeit:
16.00 bis 17.40 Uhr

Trainingsschwerpunkt/-ziel:
- Ballsicherung gegen Forechecking des Gegners

Aufwärmen (25 Minuten)

5 gegen 2

Die Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt, die in 2 abgegrenzten Spielfeldern 5 gegen 2 mit 2 erlaubten Ballkontakten spielen (10 Minuten).

Schulung von Finten (Abb.3)

Die Gruppen bleiben in den Spielfeldern zusammen, lediglich 1 Spieler wechselt für diesen Trainingsabschnitt in den anderen Spielraum über, damit sich innerhalb der Gruppen Spielerpaare bilden können.

Innerhalb der 2er-Gruppen bekommt jeder Spieler einen Ball.

Die beiden Spieler dribbeln zwischendurch immer wieder aufeinander zu und weichen mittels verschiedener Finten voneinander aus:

- links antäuschen und rechts vorbeidribbeln
- rechts antäuschen und links vorbeidribbeln
- Doppeltäuschung: links antäuschen -

rechts antäuschen - links wegdrribbeln bzw. rechts antäuschen - links antäuschen - rechts wegdrribbeln

- Stretching
- nach einem Übersteiger links/rechts wegdrribbeln
- nach einer Schußfinte Ball mit der Sohle zur anderen Seite ziehen und nach dorthin wegdrribbeln

Hauptteil (40 Minuten)

Spielform 1

5 gegen 2 schnelles Ballerobern (Abb. 4)

Der eine Spieler wechselt wieder in den ursprünglichen Spielraum zurück. Innerhalb der abgegrenzten Spielfelder wird wieder 5 gegen 2 gespielt.

Die beiden Spieler in der Mitte wechseln aber nun nach einem Ballverlust der Außenspieler nicht nach außen, sondern geben nach einer Balleroberung sofort den Ball zurück. Erst nach 1 Minute wechselt ein neues Spielerpaar in die Mitte.

Welche 2er-Gruppe schafft durch aggressives Attackieren der Außenspieler die meisten Balleroberungen?

Jeder Spieler übernimmt 2 x die Aufgabe des attackierenden Innenspielers. Zwischendurch werden kurze Erholungsphasen geschaltet.

Spielform II

7 gegen 7 Ballhalten

Die beiden Gruppen bilden nun jeweils eine 7er-Mannschaft und spielen gegeneinander. Jeder bekommt einen festen Gegenspieler zugeordnet. Die beiden Teams haben die Aufgabe, den Ball gegen einen entschlossen attackierenden Gegner möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten.

Es werden 3 Durchgänge von jeweils 5 Minuten absolviert, wobei jeweils eine Erholungsphase zwischengeschaltet wird.

Durchgang 1:

Wenn eine Mannschaft 10 ununterbrochene Zuspiele hintereinander schafft, muß das gegnerische Team eine gymnastische Übung absolvieren (10 Liegestütze, 10 Hocksprünge, 10 Kopfballimitationen).

Durchgang 2:

Freies Zusammenspiel, wobei jedes weite Zuspiel 1 Punkt für die betreffende Mannschaft ergibt.

Durchgang 3:

Spiel mit nur 2 erlaubten Ballkontakten, lediglich nach einer Balleroberung ist ein weiterer Ballkontakt möglich.

Abschlußspiel (25 Minuten)

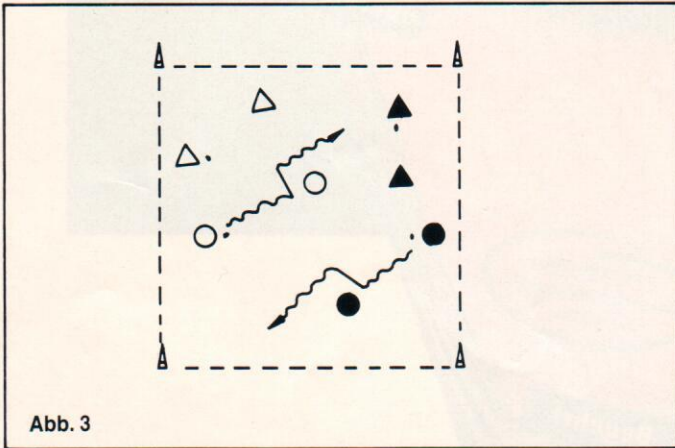


Abb. 3

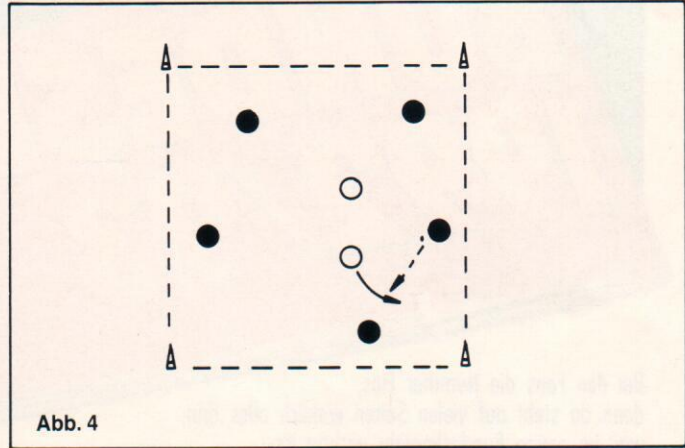


Abb. 4

URKUNDEN
der Leistung angemessen

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

Bitte kostenlosen Katalog anfordern!

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

Organisationsmappen · Karteikarten · Vereinsdrucksachen · Stempel

Aktionspreis!
zur neuen Saison

50 Aufstellungsvordrucke
 (3:5:2) (4:4:2) (4:3:3)

50 Spielerkritikvordrucke
 (3:5:2) (4:4:2) (4:3:3)

1 Trainingsteilnehmerliste
1 Saisonstatistik
1 Ergebnisformdiagramm
A4 je 2-fach gelocht

komplett **DM 44,-**
+ DM 6,- Versandkosten

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

Komplett in den Farben
 gelb oder grün
bereits Kunde
 ja nein

Unterschrift

Ausfüllen, ausschneiden auf Postkarte kleben und einsenden. (Absender nicht vergessen!)
Visitenkarten · Mineralgetränke · Briefbogen · Trainingsteilnehmerlisten

Der dicke Extra-kicker für die ganze Saison



Bei den Fans die Nummer Eins, denn da steht auf vielen Seiten wirklich alles drin, was im neuen Bundesligajahr wichtig ist:

- Alle Teams der 1. und 2. Liga groß in Farbe
- Detaillierte Steckbriefe zu allen Spielern und Trainern
- Jede Menge packende Stories

Umfassend

Der kicker-Service

Alle Spielpläne und Termine, Tabellen, Statistiken und Namen

Spannend

Das große Managerspiel „kicker-Bundesliga“

Erleben Sie eine Saison lang die Bundesliga aus der Manager-Perspektive! Spielen Sie mit um den kicker-Meistercup!

Begehr

Die kicker-Stecktabelle

Die Super-Tabelle zum Herausnehmen und Selberstecken für den stets aktuellen Tabellenstand.

Lohnend

kicker-Quiz

5 tolle Kamerarecorder von Panasonic zu gewinnen!

kicker sportmagazin **aktuell fachlich kritisch**

Trainingseinheit 3

Tag:
Dienstag, 7. April 1992

Zeit:
11.00 bis 12.40 Uhr

Trainingsschwerpunkt/-ziel
– Spielaufbau in Unterzahl

Aufwärmen (20 Minuten)

Partnerübungen zur Technikschiung

Organisation:

Die Spieler unterteilen sich in 2er-Gruppen mit je einem Ball, wobei sie sich mit verschiedenen Technikübungen frei in einer Spielfeldhälfte durcheinander bewegen.

Übung 1:

Ballbesitzer A verfolgt den vorlaufenden B, der möglichst oft die Laufrichtung ändert.

Übung 2:

A dribbelt vor B und überläßt diesen den Ball nach einigen Metern per Absatztkick. B dribbelt mit einer Temposteigerung an A vorbei, reduziert das Tempo und übergibt wieder an A.

Übung 3 (Abb. 5):

B spielt den Ball aus dem Dribbling heraus an dem vorlaufenden A vorbei, startet dem Ball an der anderen Seite des Partners vorbei nach und übergibt abschließend per Absatztkick.

Übung 4 (Abb. 6):

B spielt den Ball aus dem Dribbling heraus an dem vorlaufenden A vorbei, der das von hin-

ten kommende Zuspiel erläuft und dann locker weiterdribbelt. B überholt anschließend A und erwartet nun das Zuspiel.

Hauptteil (40 Minuten)

1 gegen 1 auf Hütchentore

Organisation (Abb. 7):

In einem Spielfeldviertel werden einige kleine Hütchentore aufgebaut. Die Spielerpaare des Aufwärmprogramms bleiben zusammen.

Spielablauf:

Die beiden Spieler spielen 1 gegen 1 auf immer andere Hütchentore. Ein Treffer kann durch Überdribbeln der Torlinie erzielt werden.

Ein Aufgaben- und Ballwechsel erfolgt nach jedem Torerfolg. Der ballbesitzende Spieler soll sich durch viele und überraschende Richtungswechsel Durchbruchmöglichkeiten bei einem Hütchentor schaffen. Sein Gegenspieler soll möglichst schnell in die neue Richtung umschalten, entschlossen folgen und den Spieler am Ball in jedem Augenblick stark unter Druck setzen.

Es werden 5 Durchgänge von jeweils 60 Sekunden Dauer absolviert. Dazwischen werden als aktive Erholungsphasen einige einfache Partnerübungen zur Technikschiung geschaltet.

4 gegen 3 auf Tore

Organisation (Abb. 8):

Vor beiden Toren läuft in einem etwa 30 x 30 Meter großen Spielfeld die gleiche Spielform ab: Gegenüber dem Normaltor mit Torwart

sind jeweils mit Stangen oder Hütchen 2 kleine Kontertore aufgebaut.

Spielablauf:

2 Mannschaften spielen 4 gegen 3 zwischen den Toren. Die 4er-Mannschaft spielt auf das Tor mit Torwart, das 3er-Team auf die beiden kleinen Kontertore.

Die Mannschaft in Unterzahl soll sich gegen die aggressiv Forechecking spielende Mannschaft in Überzahl aus der Deckung herauspielen und bei den Kleintoren Treffer erzielen. Die Überzahlmannschaft soll den Ball möglichst schnell erobern und entschlossen zum Torerfolg kommen. Die Unterzahlmannschaft eröffnet dabei jeweils das Spiel.

Nach jeweils 4 Minuten wird eine aktive Erholungsphase zwischengeschaltet, in der eine kurze Korrekturbesprechung erfolgt. Danach werden die Spielergruppen neu bestimmt, so daß jeder Spieler mit den verschiedenen Aufgabenstellungen konfrontiert wird.

Im Verlauf der Spielform muß der Trainer die Spieler stets neu motivieren, da dieses Spiel in jedem Augenblick höchste Aufmerksamkeit und Konzentration erfordert.

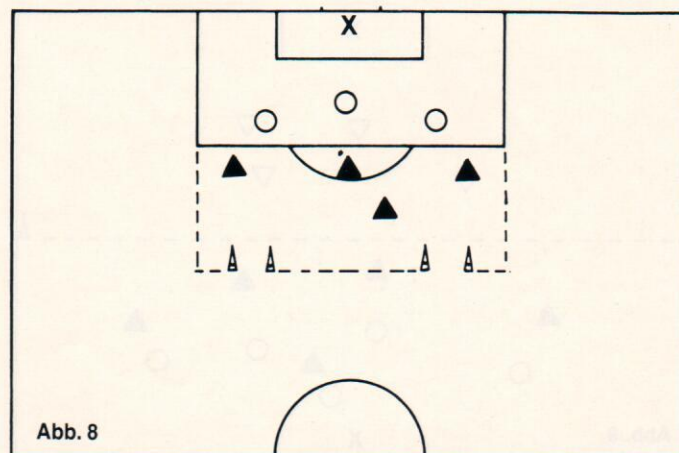
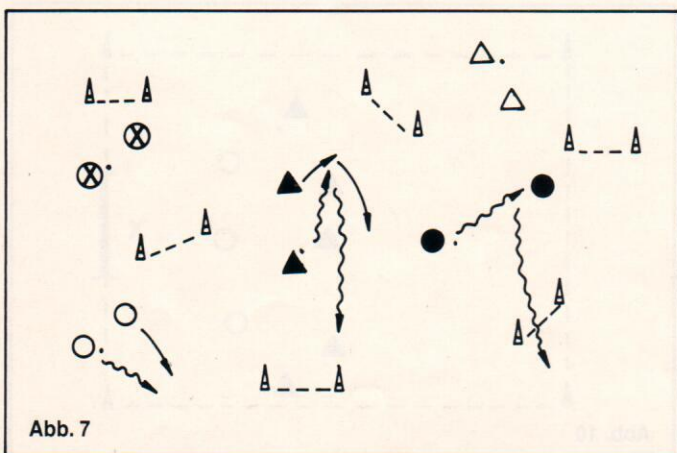
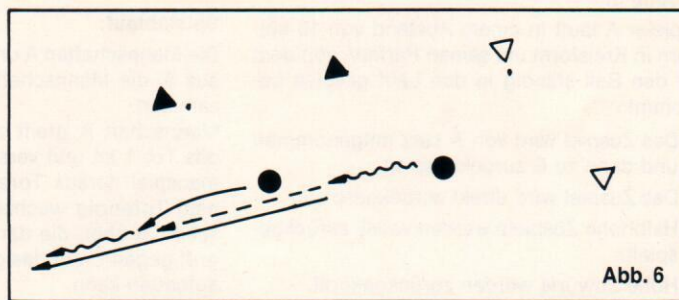
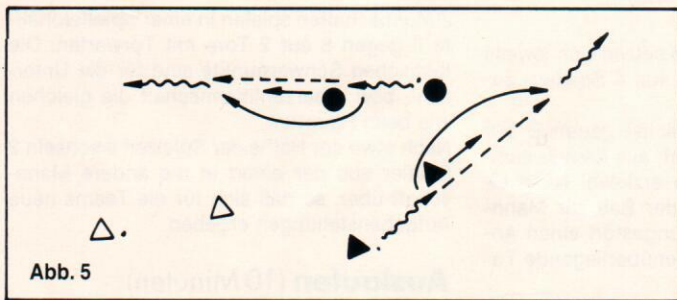
Abschlußspiel (30 Minuten)

Spiel auf 2 Tore

2 Mannschaften spielen innerhalb einer Spielfeldhälfte 7 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern. Die Schwerpunkte für die Überzahl- bzw. Unterzahlmannschaft werden aus dem Hauptteil übernommen.

Nach der Hälfte der Spielzeit wechselt ein Spieler zum gegnerischen Team über, so daß sich neue Aufgabenstellungen für die beiden Mannschaften ergeben.

Auslaufen (10 Minuten)



Trainingseinheit 4

Tag:

Dienstag, 7. April 1992

Zeit:

16.00 bis 17.35 Uhr

Trainingsschwerpunkte/-ziele:

- Ballsicherung und Spielaufbau gegen Forechecking (gleicher Schwerpunkt wie am Vormittag, wobei gewisse Lernfortschritte erwartet werden und der Schwierigkeitsgrad des Trainings deshalb leicht ansteigt)

Aufwärmen (25 Minuten)

Partnerübungen zur Technikschiulung

Organisation:

Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen mit je einem Ball auf, die sich frei innerhalb einer Spielfeldhälfte mit verschiedenen balltechnischen Übungen durcheinander bewegen.

Übung 1:

Freies Zusammenspiel in der Bewegung.

Übung 2:

Zusammenspiel mit verschiedenen Zuspielformen (Innenseite, Innen- und Außenspann).

Übung 3:

Zusammenspiel mit einer Begrenzung auf zunächst 3, dann 2 Ballkontakte.

Übung 4:

Zusammenspiel mit gymnastischen Zusatzaufgaben nach jedem Abspiel (Liegestütz, Kniebeuge, Kopfballimitation, Stretksprung).

Übung 5:

Spieler A läuft in einem Abstand von 10 Metern in Kreisform um seinen Partner, von dem er den Ball ständig in den Lauf gespielt bekommt:

- Das Zuspiel wird von A kurz mitgenommen und dann zu B zurückgespielt.
- Das Zuspiel wird direkt zurückgespielt.
- Halbhohe Zuspiele werden volley zurückgespielt.
- Hohe Zuwürfe werden zurückgeköpft.



Ein fairer Zweikampf zwischen Torwart und Angreifer.
Foto: WN

Übung 6:

Die Spieler jonglieren paarweise den Ball.

Übung 7:

B läuft mit vielen Tempo- und Richtungswechseln ohne Ball vorneweg. A folgt im Dribbling, wobei er den Abstand zum Vordermann möglichst gering halten soll.

Hauptteil (40 Minuten)

5 gegen 5 gegen 4

Organisation (Abb. 9):

Eine Spielfeldhälfte ist durch eine Mittellinie geteilt. 3 Mannschaften spielen im Wechsel auf 2 Tore mit Torwarten gegeneinander.

Spielablauf:

Die Mannschaften A und B setzen sich jeweils aus 5, die Mannschaft C aus 4 Spielern zusammen. Mannschaft A greift zunächst gegen B auf das Tor 1 an und versucht, aus dem Zusammenspiel heraus Tore zu erzielen. Nach einem Torerfolg wechselt der Ball zur Mannschaft B über, die dann ungestört einen Angriff gegen C auf das gegenüberliegende Tor aufbauen kann.

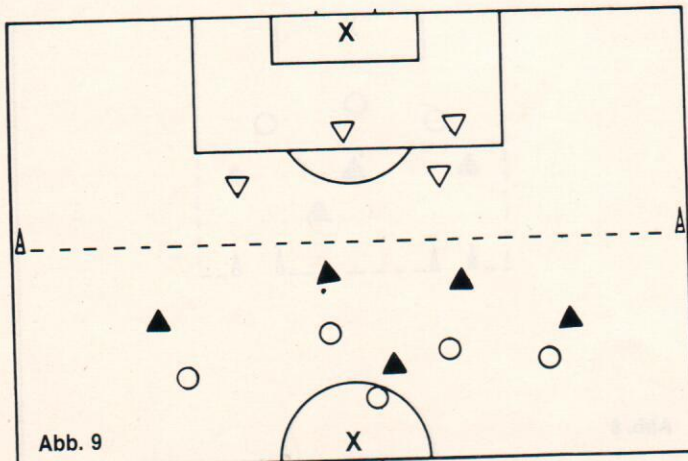


Abb. 9

Nach einem Ballverlust von A im Feld muß die Mannschaft sofort entschlossen bis zur Mittellinie nachsetzen, um den Ball eventuell für einen erneuten Angriffsversuch gegen B zurückzuerobern. Sobald Mannschaft B die Mittellinie überspielt hat, setzt Team A aus und C verteidigt das Tor 2 gegen die Angriffe von B. Nach einem Ballgewinn von C schließlich greift diese Mannschaft gegen A auf das gegenüberliegende Tor 1 an.

3 gegen 5/2 gegen 4 auf Tore

Organisation (Abb. 10):

In 2 abgesteckten Spielfeldern läuft zwischen einem Tor mit Torwart und einer Konterlinie die gleiche Spielform mit verschiedenen Spielerzahlverhältnissen ab.

Spielablauf:

In einem Spielfeld wird 3 gegen 5, im anderen 2 gegen 4 gespielt. Die Unterzahlmannschaft spielt jeweils mit einem festen Torwart zusammen, verteidigt das Tor und greift selbst über eine Konterlinie an, die für einen Punktgewinn zu überdribbeln ist.

Die Überzahlmannschaft attackiert entschlossen die gegnerischen Spieler, strebt einen schnellen Ballgewinn an und kommt zum Torabschluß auf das Tor mit Torwart.

Spätestens nach 3 Minuten werden innerhalb der beiden Spielgruppen die Aufgaben zwischen den Spielern gewechselt, wobei jeweils eine kurze aktive Erholungsphase eingeschaltet wird.

Abschlußspiel (20 Minuten)

6 gegen 8 auf 2 Tore

2 Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte 6 gegen 8 auf 2 Tore mit Torwarten. Die taktischen Schwerpunkte sind für die Unterzahl- bzw. Überzahlmannschaft die gleichen wie beim Hauptteil.

Nach etwa der Hälfte der Spielzeit wechseln 2 Spieler aus der einen in die andere Mannschaft über, so daß sich für die Teams neue Aufgabenstellungen ergeben.

Auslaufen (10 Minuten)

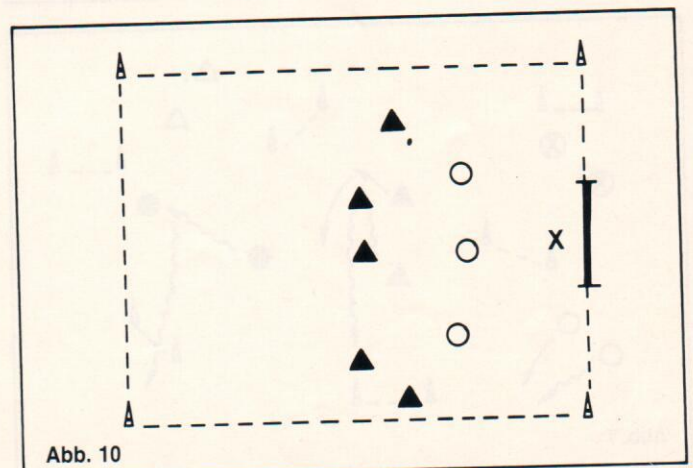


Abb. 10

Trainingseinheit 5

Tag:

Mittwoch, 8. April 1992

Zeit:

11.00 bis 12.40 Uhr

Trainingsschwerpunkt/-ziel:

- Torabschluß nach Doppelpässen

Aufwärmen (25 Minuten)

Zuspiele durch Doppeltore

Organisation (Abb. 11):

Je 2 Spieler haben einen Ball. Innerhalb einer Spielfeldhälfte sind einige Doppeltore frei verteilt aufgebaut. Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Zuspieldübungen durch den Doppeltore-Parcours.

Übung 1:

Die Spielerpaare spielen durch die beiden Toröffnungen einen Doppelpaß miteinander.

Übung 2:

Die Zuspiele zum Partner erfolgen nun durch ein Überlupfen der Doppeltore aus der Bewegung heraus.

Übung 3:

Der Ballbesitzer spielt seinen Partner durch eine Toröffnung an. Dieser nimmt das Zuspield mit einer leichten Temposteigerung durch die andere Toröffnung mit.

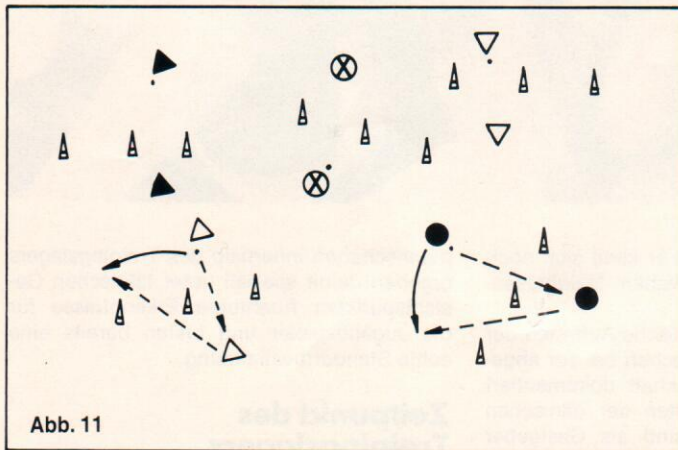


Abb. 11

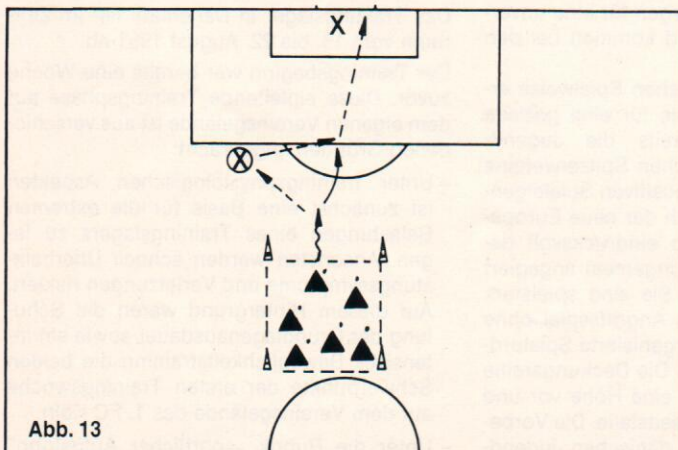


Abb. 13

Übung 4:

Durch jede der beiden Toröffnungen erfolgen jeweils direkt hintereinander ein Hin- und Rückpaß.

Übung 5:

Doppelpässe in Wettbewerbsform: Welches Spielerpaar hat als erstes alle Doppeltore mit einem Doppelpaß durchspielt?

Hauptteil (45 Minuten)

Schulung des Doppelpasses

Spiel-/Übungsform 1 (Abb. 12):

Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt in einem abgegrenzten Spielraum etwa 40 Meter vor dem Tor. Etwas seitlich versetzt stellt sich ein weiterer Spieler auf der Strafraumlinie als „Wandspieler“ auf.

Der Trainer ruft nacheinander die Spieler auf. Der betreffende Spieler dribbelt jeweils kurz aus dem Spielraum heraus, spielt einen Doppelpaß mit dem „Wandspieler“ und kommt abschließend zum Torschuß auf das Tor mit Torhüter.

Spiel-/Übungsform 2 (Abb. 13):

Gleicher Übungsablauf wie zuvor, aber kurz vor dem Spielraum stellt sich ein teilaktiver Gegenspieler für den angreifenden Spieler auf. Dieser Spieler wird nun mit einem Doppelpaß überspielt.

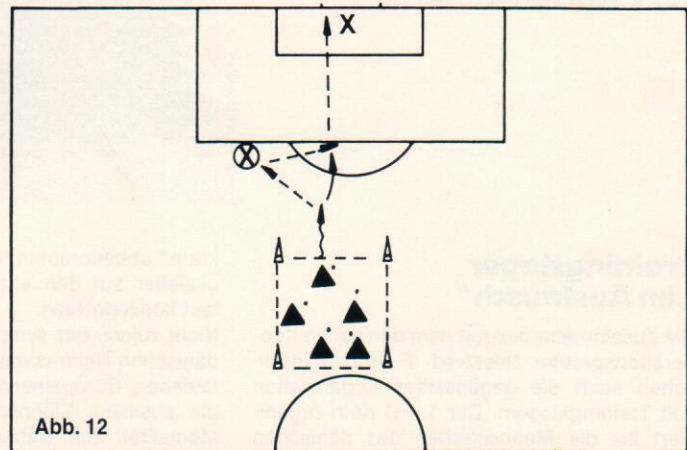


Abb. 12

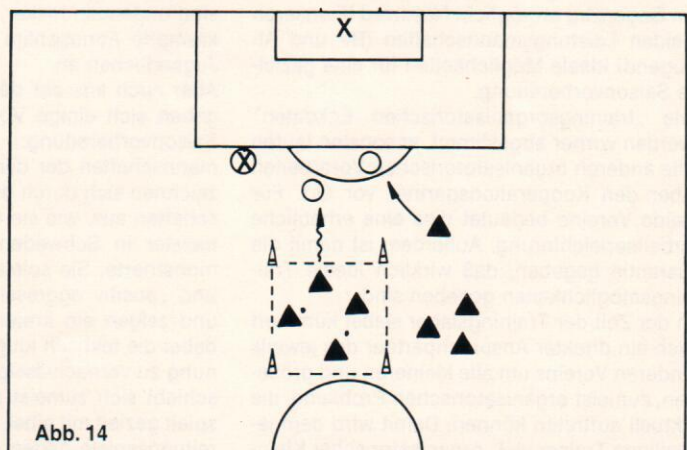


Abb. 14

Spiel-/Übungsform 3:

Gleicher Übungsablauf wie zuvor, aber der Gegenspieler vor dem Strafraum attackiert nun aktiv.

Der angreifende Spieler hat nun 2 Möglichkeiten: Entweder spielt er einen Doppelpaß mit der „Wand“ oder er startet unter Antäuschung eines Abspiels einen Alleingang auf das Tor. Der verteidigende Spieler setzt entschlossen nach, wenn er überspielt ist.

Spiel-/Übungsform 4 (Abb. 14):

Jetzt kommt vor dem Strafraum ein weiteres gegnerisches Spielerpaar hinzu. Wenn der angreifende Spieler also den Dribbelraum verläßt, ergibt sich vor dem Tor die Angriffssituation 2 gegen 2 + 1 „Wandspieler“.

Die Angriffsgruppen sollen unter Anwendung möglichst vieler Doppelpässe zum Torabschluß kommen.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel auf 2 Tore mit Torwarten

2 Mannschaften spielen auf 2 Tore, wobei das eine Tor etwa 20 Meter tief in der anderen Spielfeldhälfte aufgestellt wird. Freies Spiel mit einer Zusatzregel: Tore, die direkt nach Doppelpaß-Aktionen erzielt werden, werden doppelt gewertet.

Auslaufen (10 Minuten)

Frank Schaefer

Weichenstellung für eine ganze Saison!

Planung und Gestaltung eines Trainingslagers der A-Jugend des 1. FC Köln innerhalb der Saisonvorbereitung 1991/92

Die A-Jugend des 1. FC Köln knüpft momentan an die Erfolgezeiten in der Saison 1989/90 an, als sich die damaligen B-Jugendlichen in einem dramatischen Finale gegen den VfB Stuttgart den deutschen Meistertitel erspielten. Am vergangenen Wochenende bestritt die Mannschaft von Frank Schaefer das deutsche A-Jugend-Finale 1992 gegen den 1. FC Kaiserslautern.



Foto: Horstmüller

Trainingslager „im Austausch“

Die Zusammenarbeit mit dem dänischen Kooperationspartner Naestved IF umfaßt inzwischen auch die gegenseitige Organisation von Trainingslagern. Der 1. FC Köln organisiert für die Mannschaften des dänischen Klubs Trainingsaufenthalte in Deutschland, im Gegenzug ermöglicht Naestved IF unseren beiden Leistungsmannschaften (B1- und A1-Jugend) ideale Möglichkeiten für eine gezielte Saisonvorbereitung.

Die „trainingsorganisatorischen Eckdaten“ werden vorher abgestimmt, ansonsten laufen alle anderen organisatorischen Vorarbeiten über den Kooperationspartner vor Ort. Für beide Vereine bedeutet dies eine erhebliche Arbeitserleichterung. Außerdem ist damit die Garantie gegeben, daß wirklich ideale Trainingsmöglichkeiten gegeben sind.

In der Zeit der Trainingslager selbst kümmert sich ein direkter Ansprechpartner des jeweils anderen Vereins um alle kleineren und größeren, zumeist organisatorischen Probleme, die aktuell auftreten können. Damit wird dem jeweiligen Trainer viel „organisatorischer Klein-

kram“ abgenommen, und er kann sich noch gezielter auf den eigentlichen Trainingsablauf konzentrieren.

Nicht zuletzt das sympathische Auftreten der dänischen Nationalmannschaft bei der abgelaufenen Europameisterschaft dokumentiert die positiven Eigenschaften der dänischen Mentalität. Die Dänen sind als Gastgeber überaus freundlich und zuvorkommend. Sie sind ungemein locker, sorgen für eine unverkrampfte Atmosphäre und kommen bei den Jugendlichen an.

Aber auch aus der dänischen Spielweise ergeben sich einige Vorteile für eine gezielte Saisonvorbereitung: Bereits die Jugendmannschaften der dänischen Spitzenvereine zeichnen sich durch die positiven Spieleigenschaften aus, wie sie auch der neue Europameister in Schweden so eindrucksvoll demonstrierte: Sie spielen ungemein engagiert und „positiv aggressiv“. Sie sind spielstark und zeigen ein kreatives Angriffsspiel ohne dabei die taktisch klug organisierte Spielordnung zu vernachlässigen. Die Deckungsreihe schiebt sich zumeist auf eine Höhe vor und spielt gezielt mit einer Abseitsfalle. Die Vorbereitungsspiele gegen die dänischen Jugend-

mannschaften innerhalb des Trainingslagers ergeben damit speziell unter taktischen Gesichtspunkten fruchtbare Erkenntnisse für die Jugendspieler und bieten bereits eine echte Standortbestimmung.

Zeitpunkt des Trainingslagers

Das Trainingslager in Dänemark lief im Zeitraum vom 15. bis 22. August 1991 ab.

Der Trainingsbeginn war bereits eine Woche zuvor. Diese einleitende Trainingsphase auf dem eigenen Vereinsgelände ist aus verschiedenen Gründen angebracht:

- Unter trainingsphysiologischen Aspekten ist zunächst eine Basis für die extremen Belastungen eines Trainingslagers zu legen. Ansonsten werden schnell Überbelastungssymptome und Verletzungen riskiert. Auf diesem Hintergrund waren die Schulung der Grundlagenausdauer sowie ein intensives Beweglichkeitstraining die beiden Schwerpunkte der ersten Trainingswoche auf dem Vereinsgelände des 1. FC Köln.
- Unter die Rubrik „sportlicher Aufgalopp“

fällt auch das 1. Vorbereitungsspiel in dieser ersten Trainingswoche, das gegen einen leichten Gegner bestritten wurde (11:0 gegen TuS Koblenz).

– Da die Mannschaft mit einigen Neuzugängen ergänzt wurde, ist auch unter zwischenmenschlichen Gesichtspunkten eine erste „Schnupperphase“ sinnvoll, bevor sich dann innerhalb des Trainingslagers ganz automatisch intensivere Kontakte zwischen den Spielern ergeben.

Organisatorische Eckdaten

Zunächst ist festzustellen, daß innerhalb des absolut professionell orientierten Nachwuchskonzeptes des 1. FC Köln auch das Trainingslager zur Saisonvorbereitung quasi unter Profiverhältnissen ablaufen muß. Damit schränkt sich die Aussagekraft des vorgestellten Trainingsplans für die meisten anderen Jugendmannschaften natürlich ein.

Über die aktuelle Dokumentation der Trainingsarbeit im Jugend- Spitzenbereich hinaus, vermag dieser Einblick in die Saisonvorbereitung der A-Jugend des 1. FC Köln aber dennoch einige grundsätzlichere Erkenntnisse vermitteln:

– Einige Gestaltungsprinzipien für die Schwerpunktsetzung und die Belastungsstrukturierung von Trainingslagern gelten unabhängig von der jeweiligen Leistungsebene.

– Einige vorgestellte Trainingsformen sind vielleicht auch für Trainer anderer Mannschaften interessant und praktikabel.

Die Mannschaft wurde in einem Hotel untergebracht, das nur 10 Busminuten von einem idealen Sportgelände entfernt lag. Auf dem Sportgelände konnten wir frei über 3 gepflegte Rasenplätze und eine attraktive Waldlaufstrecke verfügen.

Der Kader für das Trainingslager wurde mit 20 Spielern bewußt groß gehalten, da voraus-

sichtliche verletzungsbedingte Ausfälle im Verlauf der Trainingswoche einkalkuliert wurden. Trotz dieser Ausfälle sollte dann aber noch ein sinnvolles Training im gruppen- und vor allem mannschaftstaktischen Bereich möglich sein.

Planungs-Eckdaten des Trainingslagers

Für das komplette Trainingslager wurden vorab zunächst 14 Trainingseinheiten eingeplant, wovon letztlich aber nur 13 Trainingseinheiten tatsächlich absolviert wurden.

Ein Training wurde kurzfristig gestrichen, da die Mannschaft bis zu diesem Zeitpunkt engagiert mitgearbeitet hatte, jetzt aber ein deutliches physisches und psychisches Tief zu spüren war. Dieses „feeling“ für die momentane Verfassung der Mannschaft und der Einzelspieler ist gerade in der Extremsituation eines Trainingslagers das eigentliche Erfolgsrezept. Der Trainer sollte nicht nur stur an den vorab entwickelten Trainingsplänen festhalten, sondern falls erforderlich auch flexibel reagieren. Einerseits ist ein Trainingslager zwar immer eine Überbelastung der Spieler und deshalb ein zu schnelles Nachgeben des Trainers auch nicht angesagt. Andererseits kann aber etwa ein Tennisturnier oder ein Strandbesuch anstelle einer Trainingseinheit bei deutlichen Substanzverlusten neue Motivation und Kräfte für die restliche Trainingswoche aufbauen.

Die beiden Vorbereitungsspiele innerhalb des Trainingslagers wurden aus folgenden Überlegungen heraus direkt hintereinander in die Mitte der Trainingswoche gelegt:

Der sonstige Trainingsablauf sollte durch die Spiele möglichst wenig gestört werden. Aus der Spielterminierung in der Wochenmitte resultierte quasi eine Dreiteilung in der Strukturierung des Trainingslagers:

- 1. Trainingsphase
- 2 Vorbereitungsspiele gegen dänische Jugendmannschaften
- 2. Trainingsphase

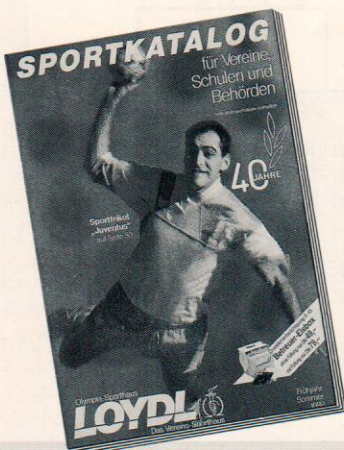
Wenn die beiden Vorbereitungsspiele deutlicher über die Trainingswoche verteilt worden wären, hätten sich die erforderlichen Regenerationsphasen stärker auf die sonstige Trainingsgestaltung ausgewirkt. So aber konnte sich das eigentliche Regenerationstraining auf die eine Trainingseinheit nach dem 1. Vorbereitungsspiel beschränken. Ansonsten blieb die Belastungsgestaltung unbeeinflusst.

Der normale Trainingsablauf innerhalb des Trainingslagers hatte folgende Eckdaten:

- 7.30 Uhr**
Wecken
- 8.00 Uhr**
Frühstück
- 10.00 bis 11.30 Uhr**
Trainingseinheit 1
- 12.00 Uhr**
Mittagessen
- 12.30 bis 15.00 Uhr**
Erholungsphase im Hotel
- 16.00 bis 17.30 Uhr**
Trainingseinheit 2
- 17.30 bis 18.30 Uhr**
Erholung/Lockerung/
Mannschaftsbesprechung
- 18.30 bis 19.30 Uhr**
Trainingseinheit 3 im Wald
- 22.30 Uhr**
Bettruhe

Gegenüber „traditionellen“ Ablaufmodellen, bei denen ein Ausdauerlauf quasi als Tageseinstieg die 1. Trainingseinheit am frü-

ALLES FÜR DEN VEREIN



■ Abzeichen, Aufkleber, Ehrennadeln, Wimpel, Medaillen, Banner, Hißfahnen, Alu-Tore, Bälle, Straßentransparente, Sportplatz-Sichtblenden, Markierwagen, Sportbekleidung, Flockdruck und vieles mehr... finden Sie im aktuellen LOYDL-SPORTKATALOG. Einfach kostenlos anfordern!

Olympia-Sporthaus
LOYDL
Nürnberg Das Vereins-Sporthaus

Ihr Katalog-Gutschein...

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

Ja, schicken Sie mir den Katalog!

X _____ e.V.?

X _____ Name, Vorname

X _____ X _____
Funktion Telefon

X _____
Straße, Hausnummer

X _____
PLZ, Ort, Zustellamt

Freitag, 16. 8. 91

Samstag, 17. 8. 91

Sonntag, 18. 8. 91

Training 1 10.00 Uhr

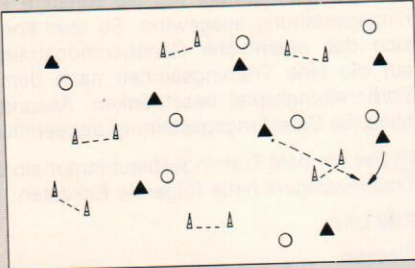
Laufarbeit in der Gruppe

- Koordinationsschulung - 6 Sprints als „ins and outs“
- Intensives Stretching

Ballarbeit in 2er-Gruppen

- Finten/Täuschungen - Flugbälle
- Kopfballspiel - Balljonglieren

Spielform 8 gegen 8 + 1 „Kleintorzuspiele“



Schwerpunkt: Ausdauer-Spielform

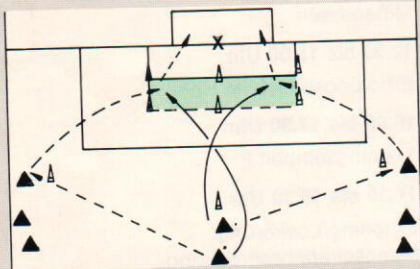
Training 2 16.00 Uhr

Motivationsspielform 5 gegen 2

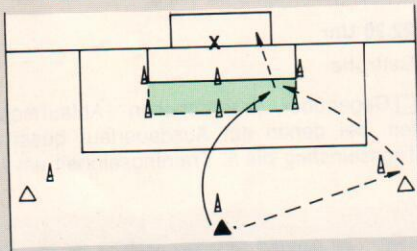
- Intensives Dehnen und Lockern

Vorbereitende Torschußformen

- Flanke in mark. Taburäum in 2er-Gruppen

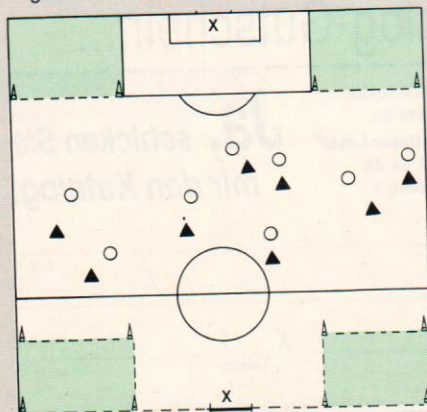


- Flanken spez. Außenspieler auf den kurzen Pfosten mit Kreuzen der Angriffsspitzen



Spielform 8 gegen 8 über Dreiviertel-Spiel-feld

- Aus je 2 Taburäumen am Flügel kann frei geflankt werden



Training 3 18.30 Uhr

Waldlauf und Rumpfkraftigungsprogramm

Training 4 10.00 Uhr

Individuelles Dehnen

4 gegen 2 mit 2 Pflichtkontakten

- 3 parallele Spielfelder von je 15x15 Metern

Rhythmusspiel im freien Raum

- Spiel zwischen beiden Strafräumen
- Spiel mit 2 Kontakten auf möglichst viele Doppelpässe
- 9 gegen 7 Forechecking
- Spielverlagerung mit langen Flugbällen
- Spielzeit: 3x 8 Minuten

Schwerpunkt: Ausdauer-Taktikspielform

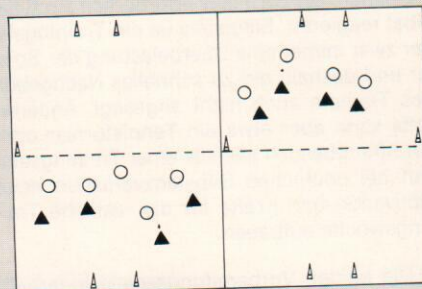
Training 5 15.30 Uhr

Aufwärmen in 4er-Gruppen

- Verschiedene Formen des Zusammen-spiels
- Intensives Dehnen

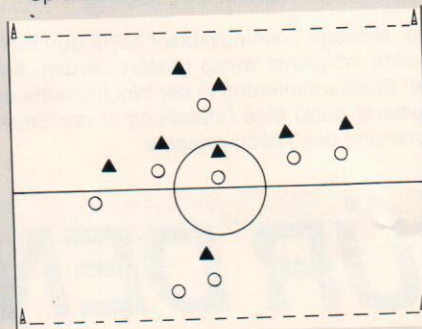
Taktische Spielform

- 4 gegen 4 in 2 Kleinfeldern mit Mittellinie als Abseitslinie (methodischer Einstieg in Abseitsspiel)



8 gegen 8 in 2:5:1-System

- Spiel auf 2 Tore mit Abseitslinien



Schwerpunkt: Mannschaftstaktik

Training 6 17.45 Uhr

25 Minuten Waldlauf

Intensives Dehnen

Auslockern - Auslaufen

Schwerpunkt: Ausdauer im Gelände

Training 7 10.00 Uhr

Ballschule in 2er-Gruppen

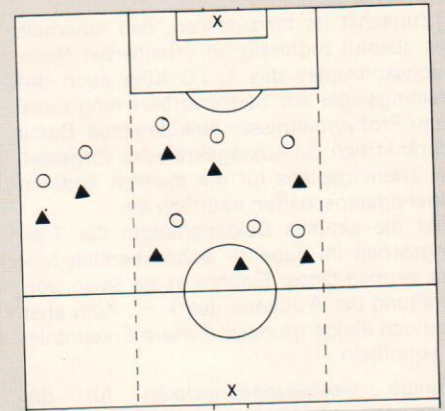
- Körpertäuschungen
- Ballübergaben
- Kopfballspiel

Stationentraining

- Eckballvarianten
- 6 gegen 2

Rhythmusspiel 8 gegen 8

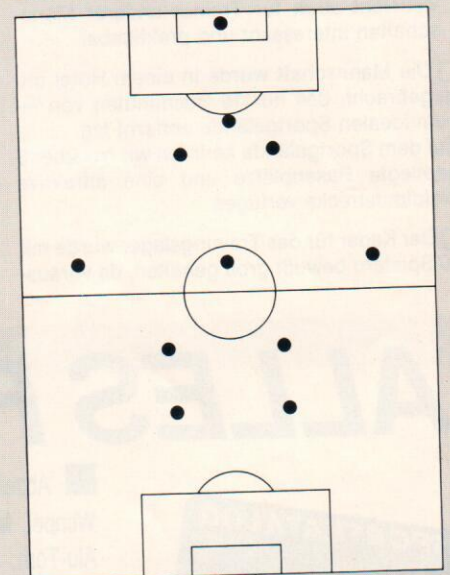
- Spiel in 2 Zonen
- innere Zone: 2 Ballkontakte
- äußere Zone: freies Spiel



Schwerpunkt: Standard-Situationen

Spiel 1 15.00 Uhr

B 93 - 1. FC Köln 2:3 (1:3)



Tore

- 15. Minute: Jörres
- 17. Minute: Thiam
- 37. Minute: Brandt

Wechsel

- 43. Minute: Stork für Ploeger
- 46. Minute: Wagner für Jörres
- Siena für Thiam
- Hanak für Brandt

Montag, 19. 8. 91

Dienstag, 20. 8. 91

Mittwoch, 21. 8. 91

Training 8 10.00 Uhr

Auslauf-Spielformen

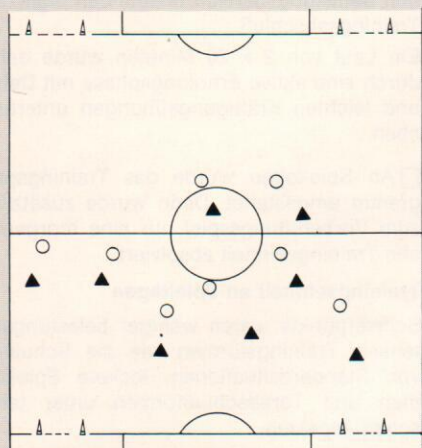
„Handball-Kopfballspiel“ über ein halbes Spielfeld (3x 6 Minuten)

- Zuspiel mit Hand
- Zuspiel mit Vollspann
- Zuspiel mit Dropkick

Dazwischen intensives Dehnen

Taktik-Spielform 8 gegen 8

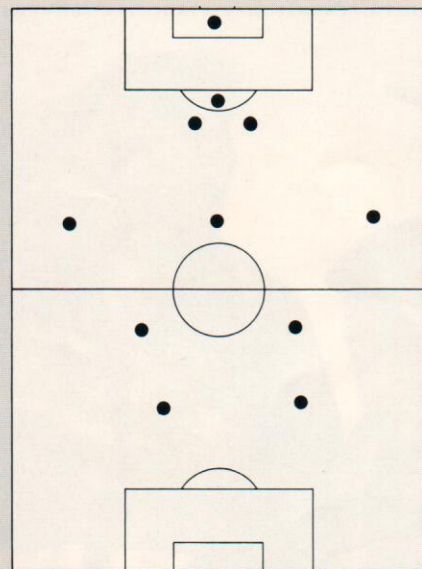
- Spiel auf 4 Linien von Strafraum zu Strafraum



Standardsituationen-Training (Freistöße)

Schwerpunkt: Auslaufen

Spiel 2 18.30 Uhr



Tore

Brandt
Schmitt
Thiam
Klein
Wagner
Thiam
Carl

Wechsel

46 Minute: Chang für Schulze-Winge
Carl für Schmitt
Stork für Kitzing
Wagner für Lenhard
Koob für Klein

Training 9 10.00 Uhr

Ballschule/Auslaufen

- 2er-Gruppen mit je 1 Ball
- Zuspiele von Strafraum zu Strafraum dann:
koordinative Aufgaben im Strafraum

Stationentraining

- Rumpfkraftigungsparcours
- Fußballtennis 2x 2 gegen 2

Wechsel der Stationen nach etwa 20 Minuten

Schwerpunkt: Kräftigung/Regeneration

Training 10 15.30 Uhr

4 gegen 1 im abgesteckten Raum

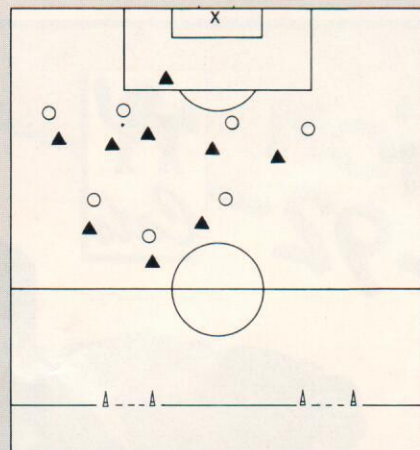
- Intensives Dehnen

Vorbereitende Spielform zum „Fore-checking“

- Spiel 9 gegen 7 von Strafraum zu Strafraum
- Aufgabe: „Ballhalten“
9er-Team: 2 Ballkontakte
7er-Team: Freies Spiel

Spiel 9 gegen 7 auf Tore

- Spiel auf ein Normaltor mit Torwart und 2 kleine Tore
- 9er-Team: 2 Ballkontakte
7er-Team: Freies Spiel
- Das 9er-Team hat einen 0:2-Rückstand aufzuholen



Schwerpunkt: Taktik-Training

Training 11 18.15 Uhr

Waldlauf

- Intensives Dehnen und Lockern

Training 12 10.00 Uhr

4 gegen 1 im abgesteckten Raum

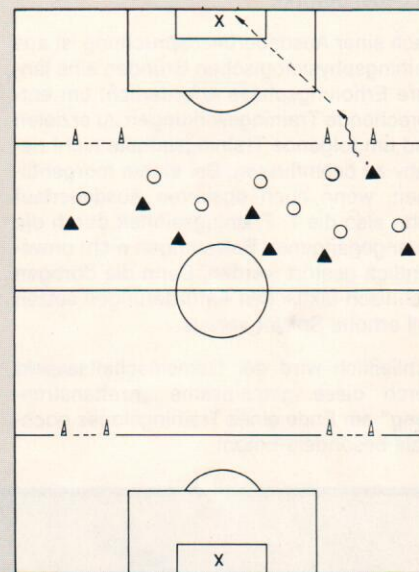
- Spiel in 4 abgesteckten Quadraten

Kopfballtraining in 2er-Gruppen

- Kopfball im Kniestand
- Kopfball im Stand
- Sprungkopfball
- Kopfball aus Drehung

Taktik-Spielformen

- Spiel über 4 Linien auf 2 Tore mit Torhütern
- 3x 10 Minuten: Torschuß nach Liniendurchbruch, 1 gegen 1 gegen Torhüter nach Liniendurchbruch, Flanke auf Mitspieler nach Liniendurchbruch



Schwerpunkte: Ausdauer/Taktik

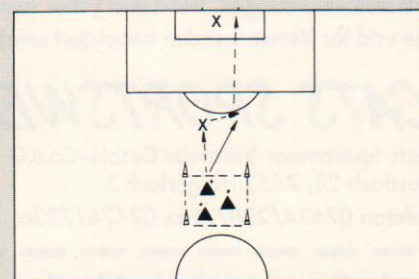
Training 13 15.00 Uhr

Ballschule im abgesteckten Raum

- Spezielle Jonglierübungen (Kopf, Oberschenkel, Rhythmusjonglieren)

Stationentraining

- 5 gegen 2
- Torschußübungen mit Vor-Torwart:
Seitliches Ablegen, Auspielen des Vortorwarts



Schwerpunkt: Torschüsse

Training 14 18.15 Uhr

Waldlauf

- Runde 1 im aeroben Tempo
- Dehnen und Lockern
- Runde 2 im aeroben Tempo

Schwerpunkt: Ausdauer

hen Morgen bildet, wurde der Waldlauf hier also auf den Tagesabschluß verlegt.

Diese Verschiebung der Ausdauerinheit auf den Abend hat unseren Überlegungen nach folgende Vorteile:

- Die Ausdauererschulung zum Tagesabschluß hat gleichzeitig auch einen Regenerationsaspekt nach den extremen Belastungen der vorangegangenen Trainingseinheiten.
- Diese Erholungsfunktion umfaßt auch die psychische Komponente: Spannungen und Frustrationserlebnisse, die sich vielleicht im Training angesammelt haben, können abgebaut werden. Dem „Lagerkoller“ wird entgegengewirkt.
- Nach einer Ausdauerbeanspruchung ist aus trainingsphysiologischen Gründen eine längere Erholungsphase erforderlich, um entsprechende Trainingswirkungen zu erzielen und um folgende Trainingsinhalte nicht negativ zu beeinflussen. Bei einem morgentlichen, wenn auch dosierten Ausdauerlauf kann also die 1. Trainingseinheit durch die vorangegangenen Belastungen nicht unwesentlich gestört werden. Denn die dortigen technisch-taktischen Anforderungen setzen voll erholte Spieler voraus.
- Schließlich wird der Gemeinschaftsaspekt durch diese gemeinsame „Kraftanstrengung“ am Ende eines Trainingstages nochmals besonders betont.

Trainingsziele und -schwerpunkte

Folgende Trainingsziele wurden bei der Planung und Gestaltung der Trainingswoche verfolgt:

- ▶ Eine gezielte Weiterentwicklung der Grundlagenausdauer
- ▶ Der Einstieg in grundsätzliche gruppen- und mannschaftstaktische Mittel als Basis für die spätere Entwicklung einer Mannschaftskonzeption.
- ▶ Das Finden einer idealen Mannschaftsformation insbesondere durch die beiden Vorbereitungsspiele.
- ▶ Die Verbesserung des Mannschaftsklimas und -zusammenhaltes durch die Förderung gruppenspezifischer Prozesse, insbesondere die Integration der 4 neuen Spieler.

Trainingsablauf

An „normalen“ Trainingstagen ohne Vorbereitungsspiele wurden für die einzelnen Trainingseinheiten folgende Schwerpunkte und Inhalte eingeplant:

Trainingseinheit 1 (vormittags)

Dieses erste tägliche Training wurde vor allem durch komplexe Spielformen mit vorrangig konditionellen Akzenten geprägt, wobei aber durchaus bereits einige technisch-taktische Schwerpunkte gezielt mitgeschult wurden.

Die Belastungsphasen der Spielformen wechselten dabei oft mit Ausdauerläufen ab.

Trainingseinheit 2 (nachmittags)

Bei dieser zweiten täglichen Trainingseinheit wurden durch gezielte Spiel- und komplexe Übungsformen grundlegende gruppen- und mannschaftstaktische Elemente geschult.

Trainingseinheit 3 (abends)

Die Schulung der Grundlagenausdauer durch einen Waldlauf in lockerem Tempo, im aeroben Belastungsbereich bildete den täglichen Trainingsabschluß.

Ein Lauf von 2 x 20 Minuten wurde dabei durch eine aktive Erholungsphase mit Dehn- und leichten Kräftigungsübungen unterbrochen.


An Spieltagen wurde das Trainingsprogramm umgestaltet. Dann wurde zusätzlich zum Vorbereitungsspiel nur eine morgentliche Trainingseinheit absolviert.

Trainingseinheit an Spieltagen

Schwerpunkte waren weniger belastungsintensive Trainingsformen wie die Schulung von Standardsituationen, lockere Spielformen und Torabschlußformen unter taktischen Aspekten.

Die praktische Trainingsarbeit wurde mit **theoretischen Besprechungen** ergänzt, in denen u. a. wichtige gruppen- und mannschaftstaktische Themen erläutert wurden.

Sport Fashion 92



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

CATS SPORTSWEAR

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


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

Name: _____

Verein: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____



NEU!

Hans-Georg Reinert · Dietrich Späte

Powergymnastik

Ausschnitte aus dem Krafttrainingsprogramm der Handball-Nationalmannschaft der Männer

Ab und an bietet sich ein Blick in die Trainingspraxis anderer Sportarten an. Zumal dann, wenn gleiche Schwachstellen bei den Akteuren vorliegen, wie etwa die mangelhafte Stabilität der Rumpfmuskulatur. Spieler des Olympia-Kaders der Handball-Nationalmannschaft demonstrieren eine spezifische Kräftigungsgymnastik, wie sie auch in die momentan anlaufende Saisonvorbereitung im Fußball eingebaut werden kann.



Foto: Horstmüller

Stabilisierung der Rumpfmuskulatur – eine notwendige Grundlage für jeden Fußballer

Beim Fußball wird schwerpunktmäßig die Antriebsmuskulatur der unteren Extremitäten beansprucht.

Typische Beanspruchungsformen sind dabei:

- Belastungen der bremsenden Muskulatur im Fuß-, Bein- und Hüftbereich
- Scher- und Drehbewegungen bei schnellen und plötzlichen Richtungswechseln
- Belastungen der Streckmuskulatur bei Lauf-, Sprint- und Sprungbewegungen
- Schnellkräftige Belastungen der Hüftbeugermuskulatur bei Pässen und Stößen.

Aus diesen einseitigen muskulären Bean-

spruchungen resultiert notwendigerweise eine einseitige muskuläre Ausbildung und es kommt zu einem Ungleichgewicht zwischen der immer stärker werdenden Antriebsmuskulatur und der zumeist vernachlässigten Haltemuskulatur.

Solche muskulären Ungleichgewichte (Dysbalancen), d. h. Muskelverkürzungen und -schwachstellen, beschwören bereits im Kinder- und Jugendalter Reizzustände in den Gelenken, Muskelverletzungen und sogar irreparabel werdende Schäden am Skelettsystem herauf.

Muskuläre Dysbalancen haben zudem einen negativen Einfluß auf die Erarbeitung und Vervollkommnung fußballspezifischer Fertigkeiten (z. B. „Ins-Kreuz-Fallen“ bei Schußbewegungen aufgrund einer unzureichenden Haltekraft der Bauch- und Rückenmuskulatur).

Eine funktionstüchtige und ausgewogen trainierte Stütz- und Bewegungsmuskulatur ist also nicht nur eine wirkungsvolle Ver-

letzungsprophylaxe, sondern erleichtert auch enorm das Erlernen und die Verbesserung koordinativer Bewegungselemente. Viele fußballspezifische Bewegungsabläufe fallen leichter je höher und ausgeglichener die ganze Körpermuskulatur ausgebildet ist.

Eine deutliche Schwachstelle bei Fußballern ist hierbei insbesondere die Haltemuskulatur des Rumpfes. Um insbesondere diesen problematischen muskulären Schwächen und Einseitigkeiten entgegenzuwirken, ist eine Stabilisierung der Rumpfmuskulatur in allen Leistungs- und Altersklassen eine zentrale Trainingsaufgabe.

Anregungen für so ein langfristig geplantes und regelmäßig eingesetztes spezifisches Kräftigungsprogramm zur systematischen Festigung des Haltungs- und Bewegungsapparates sollen im folgenden gegeben werden. **Norbert Vieth**

Erläuterungen zum Übungsprogramm

Die im folgenden von Spielern der Handball-Männer-Nationalmannschaft vorgestellten Übungen gehören zu einer spezifischen Ausdauer-gymnastik mit teils statischen (**halten-**) und teils dynamischen (**bewegenden**) Elementen (= **Powergymnastik**).

Im Gegensatz zu den bisher bekannten rein statischen Halteübungen haben die hier vorgestellten immer auch eine **dynamische** Komponente!

Daß auch dynamische Übungen zur Rumpfstabilisierung im Fußballtraining berücksichtigt werden müssen, liegt auf der Hand: Alle dynamischen Aktionen im Fußball setzen Kraft und Beweglichkeit voraus, sie sollten daher auch immer komplex trainiert werden! Die folgenden Übungen sind bereits im Aufbautraining mit Jugendlichen einzusetzen, sofern eine allgemeine Mobilisierung und Festigung des Bindegewebes und des Stützapparates bereits erfolgt ist.

Organisationsformen

Als Ergänzung innerhalb des Aufbautrainings

- als eigenständige Körperschulung (wichtig: im Aufwärmteil immer stets mit Dehnübungen kombinieren)
- als Element der sonstigen Körperschulung: etwa 6 bis 10 Wiederholungen je nach Leistungsstand (Belastung je nach Trainingsziel bis hin zur Konditionsgymnastik)

Als eigenständige Trainingseinheit

- wobei die Spieler das Kräftigungsprogramm nur in **erholtem** Zustand als eigenständige Trainingseinheit absolvieren dürfen
- mit etwa 15 bis maximal 20 Wiederholungen: Pausen werden durch Wechsel der Extremitäten überflüssig (Belastungsreiz submaximal)
- wobei Dehn- und Lockerungsübungen erst nach der gesamten Powergymnastik erfolgen dürfen.

Hinweis:

Auf individuelle Belange (z. B. vorhandene muskuläre Dysbalancen) zugeschnitten, kann der Trainer hier ein systematisches „Hausaufgabenprogramm“ zusammenstellen!

Reihenfolge der Übungen

In der Praxis hat sich folgende Reihenfolge bewährt: Rückenlage – Ellbogenstütz – Sitz – Seitenlage – Bauchlage – Unterarmstütz – hoher Liegestütz usw.
Aufgrund der geringen Stellungsänderungen entsteht somit kaum Zeitverlust.

Übungsanweisungen

Die in den folgenden Programmen angegebenen Beschreibungen sind als **Handlungsanweisungen für den Trainer** formuliert. Grundsätzlich ergeben sie sich aus der Übung selbst und sollten von der Ausgangsstellung und -spannung bis zur Endstellung unter Hin-

weis auf die auszuführende dynamische Bewegung gegeben werden.

Variationen

Nach dem Beherrschen der Grundübungen sind Variationen zu empfehlen, da z. B. gerade im Jugendbereich eine **Reizvielfalt** in der konditionellen bzw. koordinativen Ausbildung notwendig ist.

Merke: Sollen die Übungen z. B. als Hausaufgabenprogramm absolviert werden, sollten sie anfangs aufgrund der fehlenden Korrekturmöglichkeit **statisch** durchgeführt werden!

Klein- und Zusatzgewichte (etwa Gewichtsmaschinen) sollten erst dann eingesetzt werden, wenn die Spieler die Übungen absolut perfekt durchführen können. Bei **hohen** dynamischen Bewegungsausschlägen bzw. Frequenzen sollten Kleingewichte gänzlich entfallen.

Redaktionshinweis:

Zum Thema „Krafttraining im Fußball“ erschienen bisher u. a. folgende Beiträge:

- Luthmann, H./Antretter, D.: Knüppeln bis zum Umfallen?
- Medler, Michael: Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Fußball (1990)
- Gerisch, Gunnar: Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (1989/90)

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

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

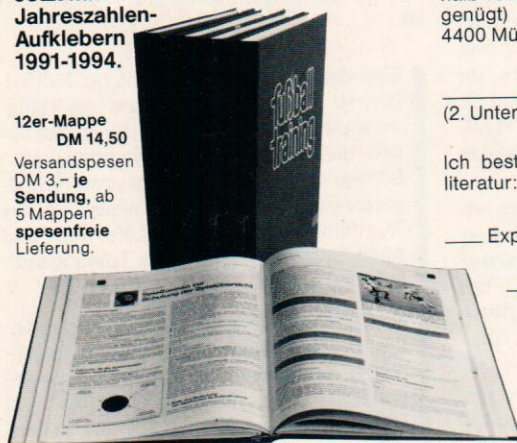
Ich abonniere fußballtraining

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 einwandfreie Blätter, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1991-1994.

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



- Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abobeginn: Heft 1/84) im Abonnement.
Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

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

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philipppka-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: _____

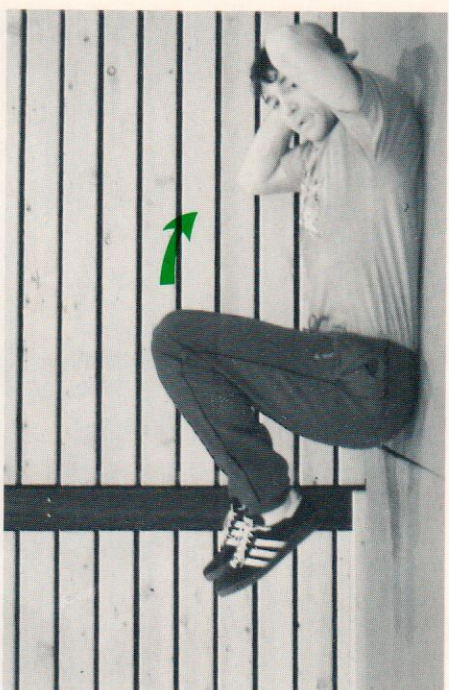
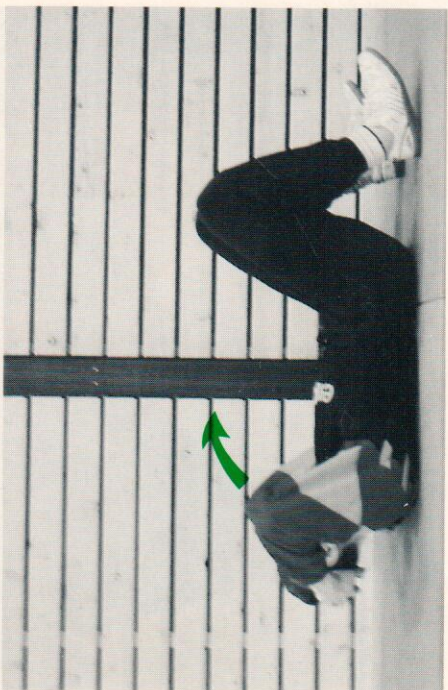
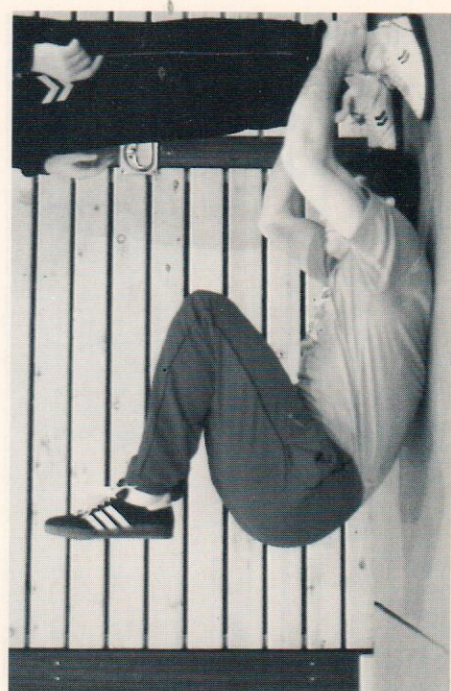
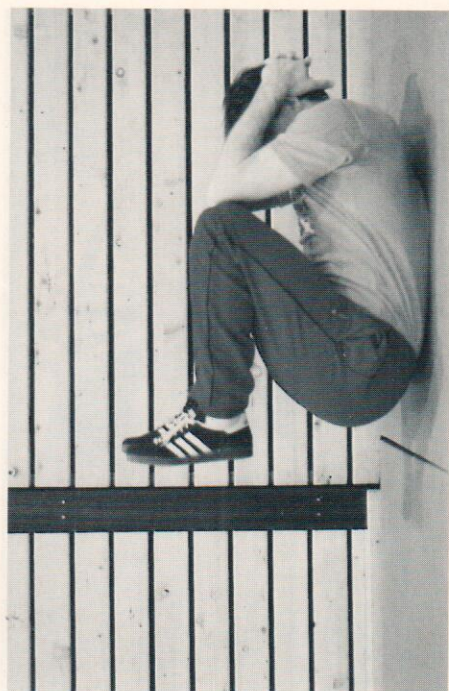
● Gewünschte Zahlungsweise:

- 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: _____



1 Ausgangsstellung

- Fersen bleiben auf dem Boden
- Zehenspitzen hochziehen
- Ellbogen nach vorn

Bewegung

- Den Oberkörper nur soweit Richtung Knie bewegen, daß sich die Fersen noch nicht vom Boden lösen.

2 Ausgangsstellung

- Hüfte gebeugt
- Knie angewinkelt
- Hände im Nacken
- Ellbogen nach vorn

Bewegung

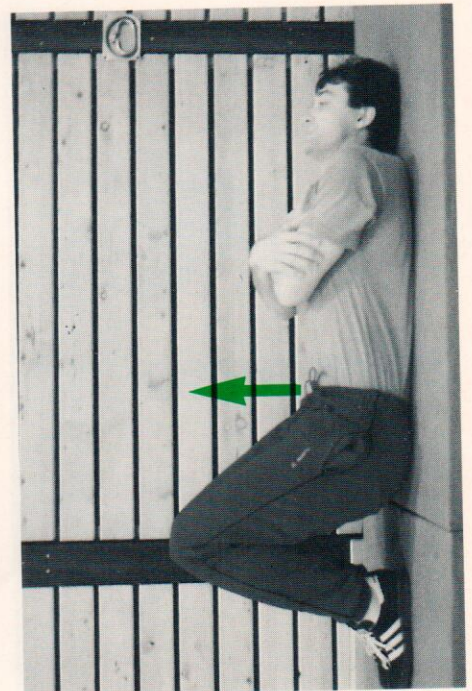
- Knie zu den Ellbogen führen
- Beine dabei nicht strecken

3 Ausgangsstellung

- Wie bei Übung 2, jedoch mit den Händen irgendwo festhalten (Partner, Sprossenwand etc.)

Bewegung

- Knie zu den Ellbogen führen
- Beine dabei nicht strecken



4 Ausgangsstellung

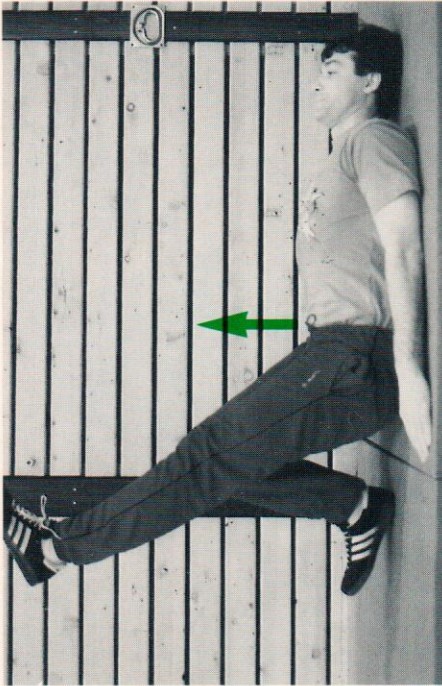
- Knie und Hüfte angewinkelt
 - Füße kreuzen
 - Hände im Nacken
 - Ellbogen nach vorn
- Bewegung**
- Ellbogen diagonal zum Knie führen (erst 10mal links, dann 10mal rechts)

5 Ausgangsstellung

- Knie und Hüfte sind gebeugt
 - Hände drücken aktiv auf den Boden
- Bewegung**
- Gesäß vom Boden abheben
 - Knie gehen dabei Richtung Decke

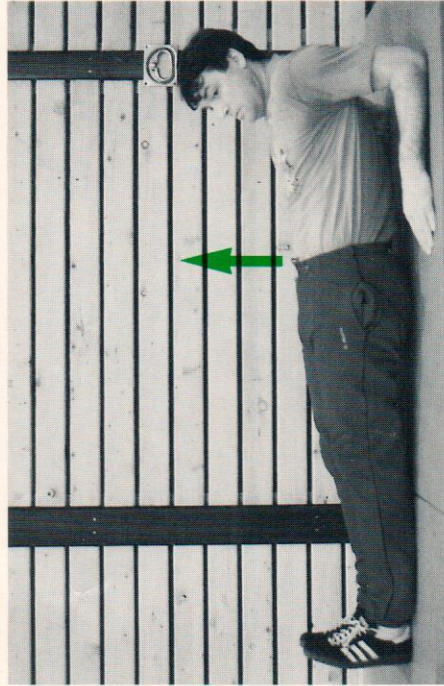
6 Ausgangsstellung

- Füße aufstellen
 - Arme auf der Brust verschränken
- Bewegung**
- Gesäß abheben
 - Achtung:** Schultern, Hüfte und Knie bilden eine Linie.



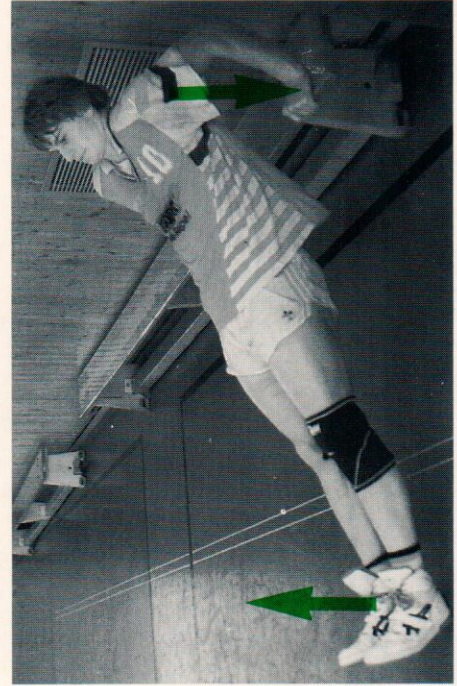
7 Ausgangsstellung

- Einen Fuß aufstellen
 - Freies Bein maximal strecken
 - Knie an Knie
 - Hände auf dem Boden
- Bewegung**
- Gesäß abheben
 - Achtung:** Schultern, Hüfte und Knie bilden eine Linie.



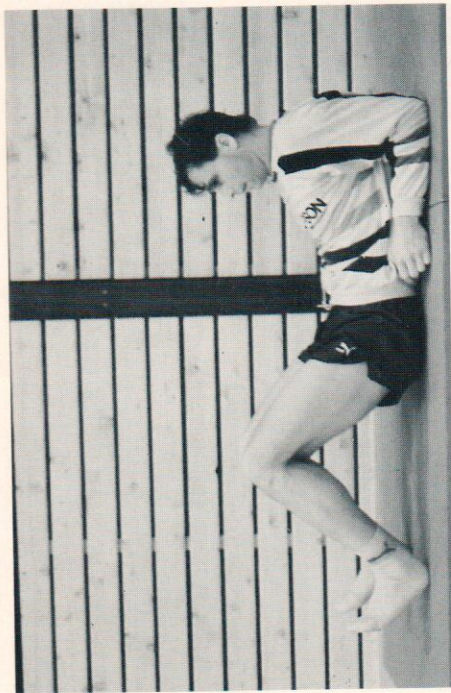
8 Ausgangsstellung

- Beine gestreckt
 - Zehenspitzen hochziehen
 - Ellbogen aufstellen
- Bewegung**
- Gesäß abheben
 - Achtung:** Schultern, Hüfte und Knie bilden eine Linie.



9 Ausgangsstellung

- Statt Ellbogenstütz Arme auf einer Bank aufstützen
 - Arme sind gestreckt
 - Schultern, Hüfte und Knie bilden eine Linie
 - Zehenspitzen hochziehen
- Bewegung**
- Arme beugen und strecken
 - Dabei Körperspannung halten!
- Variation:**
- Wie oben, jedoch ein Bein dabei vorne gestreckt hochnehmen.

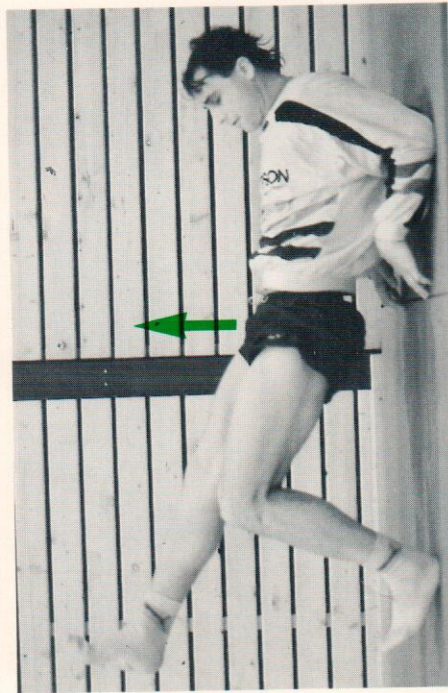


10 Ausgangsstellung

- Ellbogenstütz
- Beine aufstellen
- Zehenspitzen anziehen
- Fersen in den Boden drücken

Bewegung

- Gesäß anheben
- Achtung:** Schultern, Hüfte und Knie bilden eine Linie.

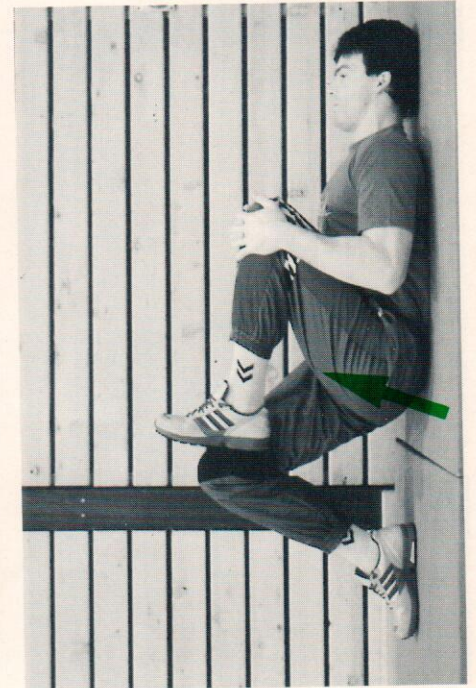
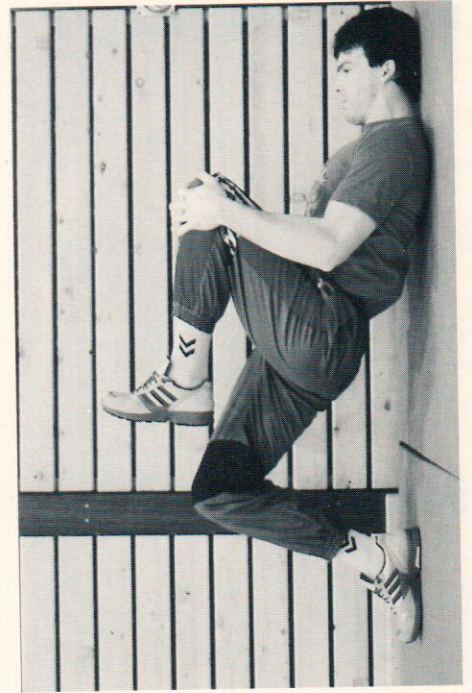


11 Ausgangsstellung

- Wie bei Übung 10, jedoch ein Bein gestreckt so hoch wie möglich nehmen.

Bewegung

- Wie oben, aber das abgehobene Bein bleibt dabei immer gestreckt.

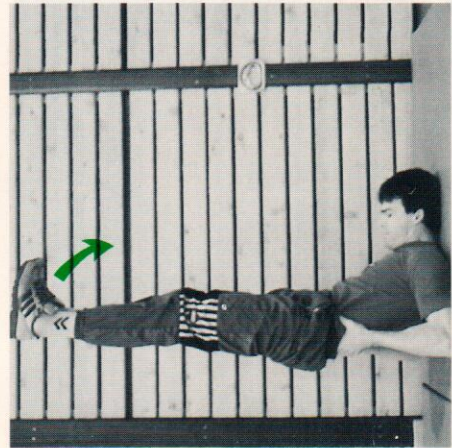
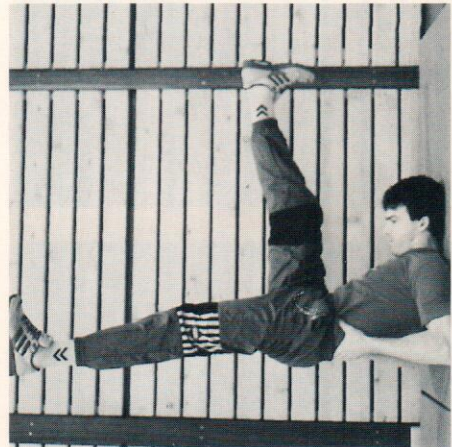
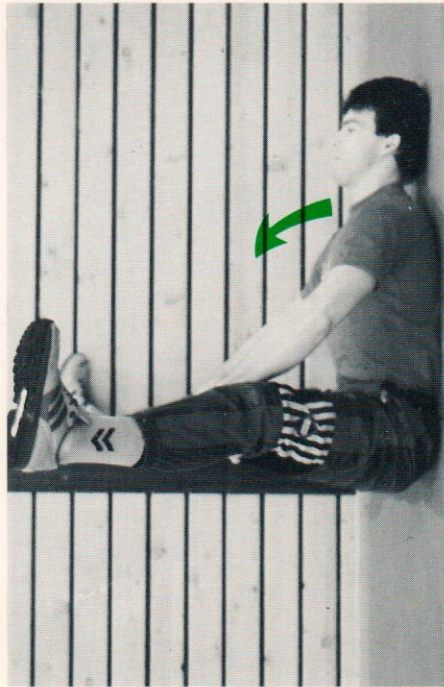
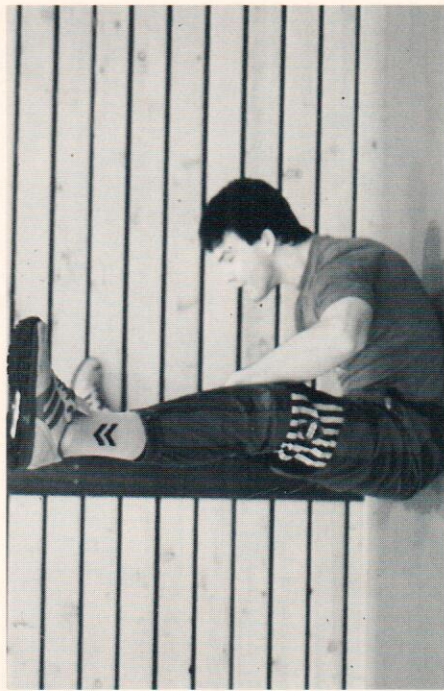
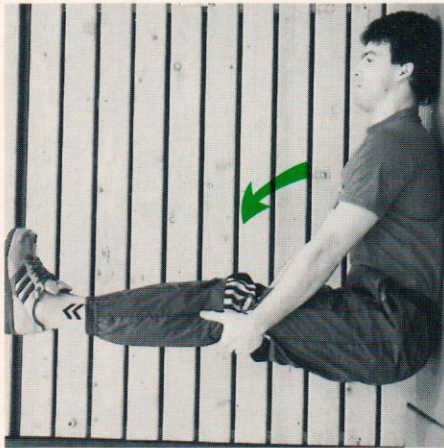
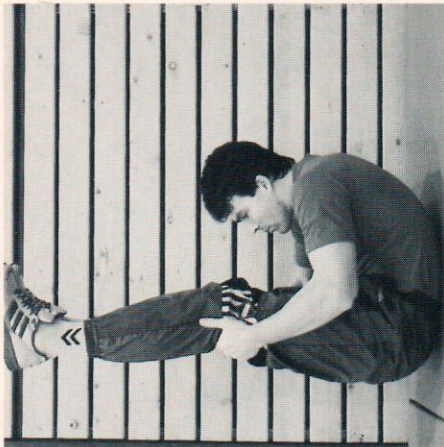
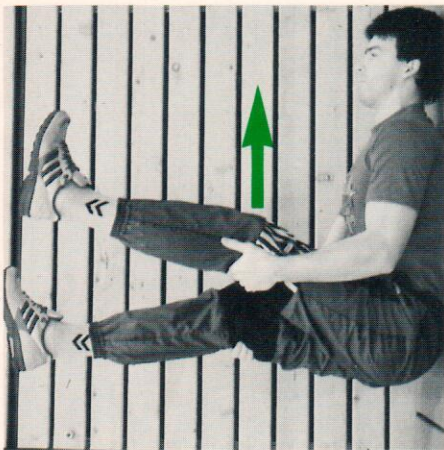


12 Ausgangsstellung

- Füße aufstellen
- Ein Knie zur Brust ziehen

Bewegung

- Gesäß so weit wie möglich abheben



13 Ausgangsstellung

- Beine maximal strecken, Zehenspitzen zur Nase ziehen
- Jede Hand faßt in eine Kniekehle

Bewegung

- Oberkörper zu den Knien ziehen

Variation

- Jeweils ein (maximal) gestrecktes Bein mit dem Arm Richtung Brust ziehen.

14 Ausgangsstellung

- Wie bei Übung 13, jedoch die gestreckten Beine maximal spreizen.
- Hände greifen von innen in die Kniekehlen

Bewegung

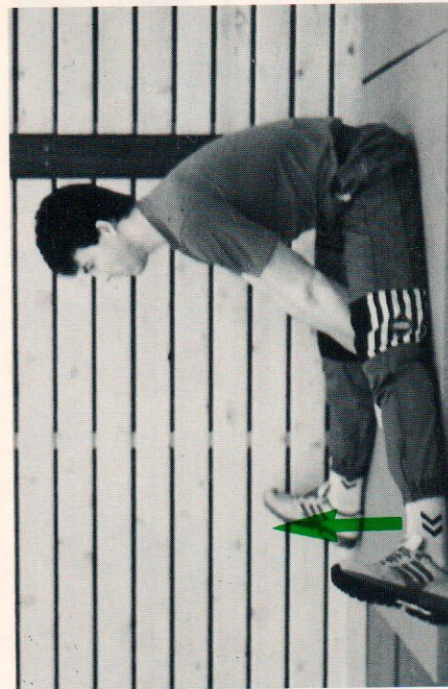
- Mit den Armen den Oberkörper hochziehen

15 Ausgangsstellung

- Kerzenstand
- Hüfte gestreckt
- Zehenspitzen zur Nase ziehen
- Hände stützen in der Hüfte

Bewegung

- Ein Bein gestreckt bis in die Waagerechte bringen.
- Das Knie muß dabei maximal gestreckt bleiben!
- Erst 10mal das linke Bein, dann 10mal das rechte Bein

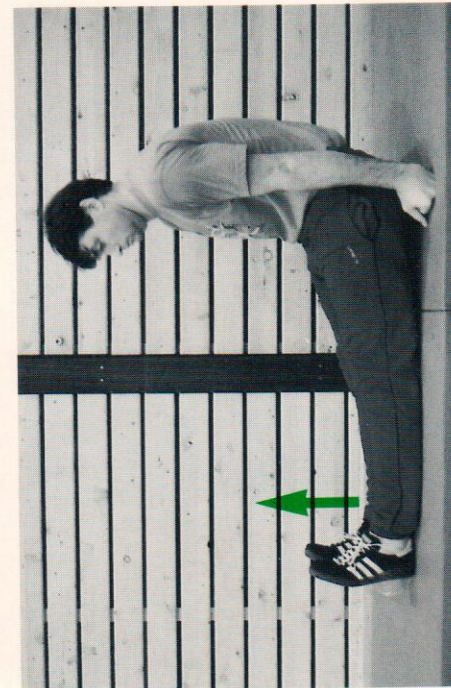


16 Ausgangsstellung

- Knie maximal gestreckt
- Zehenspitzen zur Nase ziehen
- Beine spreizen
- Hände stützen zwischen den Knien

Bewegung

- Ein Bein abheben, aber nur soweit, wie es noch **gestreckt** gehalten werden kann.
- Zehenspitze dabei immer zur Nase ziehen.

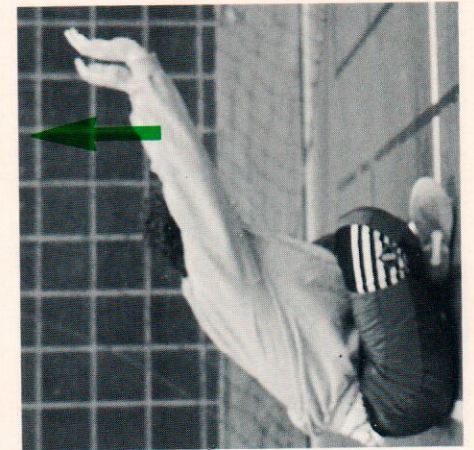


17 Ausgangsstellung

- Beine maximal strecken
- Zehenspitzen zur Nase ziehen
- Fäuste stützen neben dem Gesäß
- Gesäß vom Boden abheben

Bewegung

- Ein Bein abheben, aber nur soweit, wie es noch **gestreckt** gehalten werden kann.
- Zehenspitze dabei immer zur Nase ziehen.



18 Ausgangsstellung

- Schneidersitz
- Arme angewinkelt
- Handflächen zeigen zur Decke

Bewegung

- Mit gestrecktem Rücken und Armen so weit wie möglich nach vorn legen.

TechniSat®

SATENNE®

Die Satellitenantenne für die Fußball-Bundesliga

1:0 für Sie

SAT 1

TechniSat

**Bundesliga
Fußball total
jetzt in SAT.1**

Mit einer TechniSat
Empfangsanlage
sind Sie dabei!
Holen Sie sich bis zu
32 TV-Programme
und über 20 Hörfunk-
Programme ins Haus
- bundesweit -

ASTRAPLUS SATENNE
47 x 47 cm klein
mit Sat-Receiver
DM 795,-
unverbindliche
Preiseempfehlung

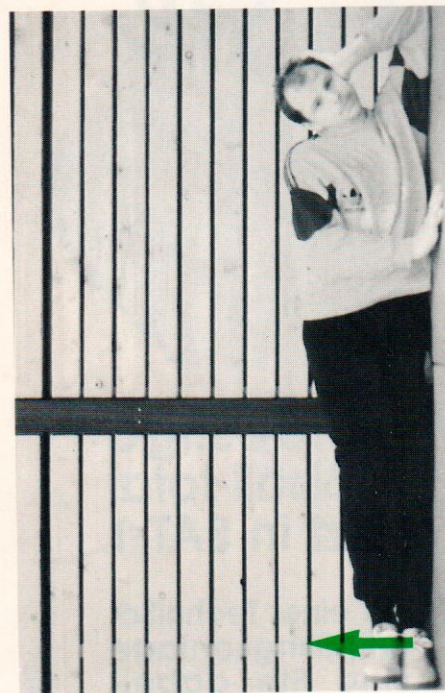
TechniSat®

Das Original

VIDEOMAGAZIN
Ausgabe 4/92

Test
Urteil **gut**

© TechniSat, ASTRAPLUS und SATENNE sind eingetragene Warenzeichen
der TechniSat Satellitenfernsehprodukte GmbH, W-5568 Daun



19 Ausgangsstellung

- Zehenspitzen hochziehen

Bewegung

- Beine gestreckt und zusammen abheben
- Spannung halten
- Am Umkehrpunkt von der Abwärts- zur Aufwärtsbewegung die Beine **nicht** ablegen!

20 Ausgangsstellung

- Wie bei Übung 19, jedoch das obere Bein gestreckt abheben.

Bewegung

- Unteres Bein gestreckt zum oberen führen.
- Unteres Bein während des Übens nicht ablegen!

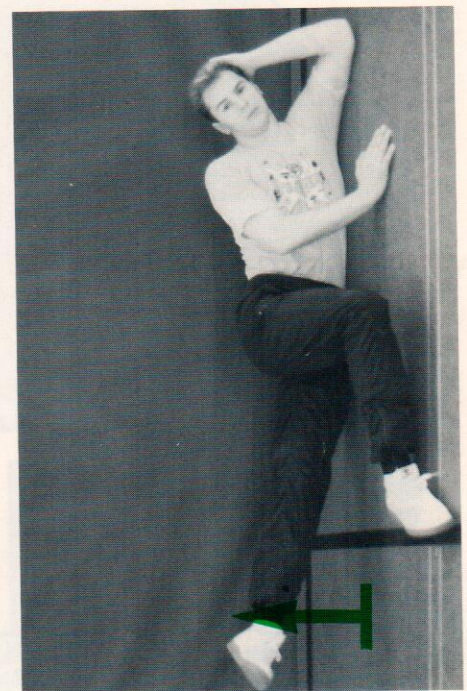


21 Ausgangsstellung

- Wie bei Übung 19, jedoch das obere Bein angewinkelt vor dem Körper ablegen.

Bewegung

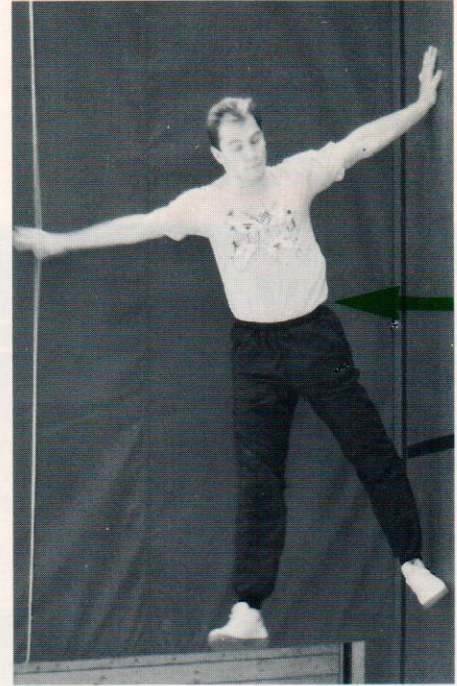
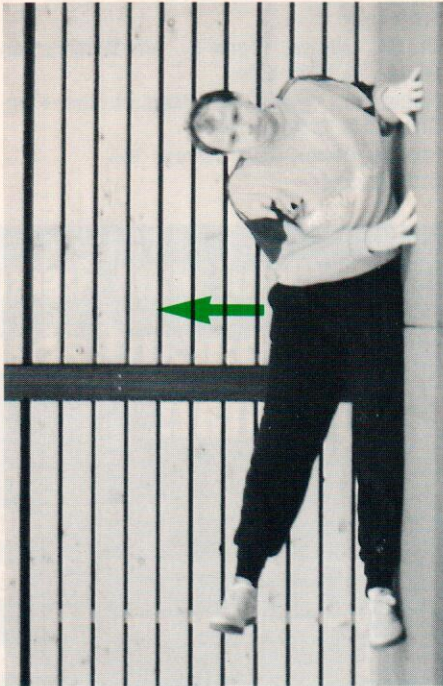
- Unteres Bein so weit wie möglich gestreckt abheben.



Wichtig:

Für alle Übungen, die in der Seitenlage ausgeführt werden, gilt:

- Der Körper bleibt gestreckt (Ober- und Unterkörper müssen eine Linie bilden!).
- Vor dem Becken mit einer Hand abstützen.
- Ein Ausweichen nach hinten vermeiden.
- Oberkörper bleibt während der gesamten Übungsausführung am Boden.



22 Ausgangsstellung

- Unterarmstütz seitlich
- Mit den Fingerspitzen des oberen Arms vor dem Becken abstützen
- Zehenspitzen zur Nase
- Oberes Bein gestreckt abheben

Bewegung

- So weit wie möglich mit der Hüfte nach oben
- Hüfte während des Übens **nicht** ablegen!

23 Ausgangsstellung

- Unterarmstütz seitlich
- Hüfte vom Boden abheben

Bewegung

- Rotationsbewegung:
 - Hüfte so hoch wie möglich (bei der Bewegung nach unten aber **nicht** absetzen!).
 - Hüfte so weit wie möglich nach vorn und nach hinten

24 Variation der Ausgangsstellung

- Werden die Grundübungen 19 bis 23 in ihrer Ausführung perfekt beherrscht, kann die Ausgangsstellung variiert werden (vgl. nebenstehendes Bild).

Gremien

BDFL-Gerichtsbarkeit

Wahlperiode 1991-1993

Bundesgericht

Dr. jur. Rolf Ernst, Stettiner Straße 15, 5010 Bergheim
Helmuth Johanssen, Oddernskamp 1 B, 2000 Hamburg 54
Fritz Käser, Drosselstraße 15, 7820 Schweinfurt

Stellvertretende Mitglieder des Bundesgerichts

Franz Bänisch, Malchlorstraße 10, 6230 Frankfurt-Höchst
Erich Bäuml, Semmelwelsweg 4, 6090 Rüsselsheim

Ehrengericht

Hellmuth Zajber, Im Tannenweg 7, 6052 Mühlheim/Main (Vorsitzender)
Willi Gerke, Heidenheimer Straße 33 a, 1000 Berlin 28 (Beisitzer)
Günter Grothkopp, Lohbekstieg 79, 2000 Hamburg 54 (Beisitzer)
Horst Hülß, Vogelsbergweg 12, 6095 Ginsheim 2 (Beisitzer)

Informationen

Berliner Stammtisch

Die Berliner Trainer-Szene kommt in Bewegung. Auf der letzten Arbeitstagung wurde ein Berliner Stammtisch für BDFL-Trainer eingerichtet unter dem Motto: „Spielen und Plaudern“. Jeweiliger Treffpunkt: Sportschule am Wannsee an jedem 1. Samstag im Monat, 10.30 Uhr. Im Programm ist zuerst ein lockeres Fußballspiel vorgesehen, anschließend ebenso lockere Plauderei mit Austausch von Meinungen, Erfahrungen, Anregungen und Ideen, auch zur Förderung der zwischenmenschlichen Beziehungen. **Lothar Meurer**

Arbeitsvertrag statt Anstellungsvertrag

Aus einem Referat des stellvertretenden Berliner LG-Vorsitzenden Burkhard Alexander, hauptberuflich Vorsitzender Richter am Landesarbeitsgericht Berlin, sind nachfolgende Punkte für Trainer von besonderer Wichtigkeit:

- entgegen dem Mustervertrag in der DFB-Trainerordnung sollten Trainerverträge nicht als Anstellungsvertrag, sondern als Arbeitsvertrag abgeschlossen werden, um sicherzustellen, daß die Einstellung als Arbeitnehmer erfolgt und somit bei Streitigkeiten die Zuständigkeit der Arbeitsgerichte gewährleistet ist,
- § 2 des Mustervertrages sollte im vorletzten Absatz unbedingt ergänzt werden, daß es heißt: „Nur mit Genehmigung des Vereins kann ein anderes Arbeitsverhältnis als Trainer forgesetzt bzw. neu eingegangen werden“,
- sofern Aufwandsentschädigung vereinbart ist, besteht kein Anspruch mehr auf dieselbe, wenn beispielsweise vorzeitige Freistellung, Beurlaubung, Entlassung erfolgt:
- Schlichtungsverfahren nach § 10 Trainerordnung sind unzulässig gemäß Arbeitsgerichtsgesetz.

keiten die Zuständigkeit der Arbeitsgerichte gewährleistet ist,
- § 2 des Mustervertrages sollte im vorletzten Absatz unbedingt ergänzt werden, daß es heißt: „Nur mit Genehmigung des Vereins kann ein anderes Arbeitsverhältnis als Trainer forgesetzt bzw. neu eingegangen werden“,
- sofern Aufwandsentschädigung vereinbart ist, besteht kein Anspruch mehr auf dieselbe, wenn beispielsweise vorzeitige Freistellung, Beurlaubung, Entlassung erfolgt:
- Schlichtungsverfahren nach § 10 Trainerordnung sind unzulässig gemäß Arbeitsgerichtsgesetz.

Aufnahmeanträge

- Bönighausen, Siegfried**, Leharweg 5, 4270 Dorsten
Heinrich, Peter, Senftenberger Ring 32 IX, 1000 Berlin 26
Homfeld, Jörg, Josef-Böhm-Straße 43, 2800 Bremen 61
Kartz, Werner, Christian-Eberle-Straße 10, 5500 Trier
Dr. Dr. Lohove, Frank S., Am Botanischen Garten 31, 5000 Köln
Neumann, Wolfgang, Martin-Luther-King-Straße 4/8, 2792 Schwerin
Nießen, Dieter, Severinstraße 155, 5100 Aachen

**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.



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

alle Preise incl. 14% MwSt.

Detlev Brüggemann

Erfolgreiches Coachen in Training und Spiel

Coaching – die Herausforderung zwischen Spielerfolg und Entwicklung zur Selbständigkeit

Das Coaching darf sich nicht auf einige laute Zurufe und empörte Gesten des Trainers vom Spielfeldrand aus oder abgedroschene Redewendungen in der Mannschaftsbesprechung beschränken. Sicher hat der Trainer auch einige direkte Einflußmöglichkeiten im laufenden Spiel. Doch das Aufgabenspektrum des Coachings ist viel breiter: Das eigentliche Coaching findet in der Trainingswoche bei der Vorbereitung der Mannschaft von Spiel zu Spiel statt. Vieles muß dabei studiert, geübt und abgesprochen werden. Erkannte Mängel lassen sich dauerhaft nur abstellen und verbessern, wenn der Trainer Übungsmöglichkeiten schafft, durch die die Spieler in der betreffenden Spielsituation gezielt geschult werden.

Einleitung

Der Begriff „coaching“ stammt aus dem Englischen. Schon immer wurden im Mutterland des Fußballs besonders markante Ausdrücke für bestimmte Handlungen im und um das Spiel herum geprägt: So wird z. B. der entscheidende Steilpaß, der eine Torschußchance eröffnet, oft „killer pass“ (tödlicher Paß) genannt. Jemanden ausspielen, heißt „to beat him“ (besiegen). Wenn der Zuschauer ein Fußballspiel beobachtet, wird dies als „he is watching the game“ beschrieben. Der Fachmann, der viel intensiver an den taktischen Zusammenhängen und Gedanken der Spieler und Trainer interessiert ist, „reads the game“. Er liest das Spiel. Er analysiert das Verhalten der Spieler auf dem Platz.

„The coach“ ist von der Grundbedeutung des Wortes her „der Bus“. Nicht der übliche Linienbus, in den im Verlauf der Fahrt ständig neue Leute ein- und aussteigen. Hier ist der Charterbus, der Reisebus gemeint, der eine bestimmte Gruppe (team – Fußballmannschaft) zu einem bestimmten Ziel bringen soll.

„Coachen“ bedeutet hiernach nichts anderes als „lenken“, „leiten“, „führen“, „den Weg weisen“.

Die englische Fußballsprache bedient sich dieses Bildes und bezeichnet im Spiel denjenigen als „coach“, der eine Gruppe in Richtung eines bestimmten Zieles lenkt. Der „coach“ ist also der verantwortliche „Leiter“ einer Mannschaft, etwa gleichzusetzen dem Cheftrainer im deutschen Fußball. Coach und Manager sind im englischen Fußball nicht selten identisch, wenn der Manager des Clubs auch in der praktischen Arbeit mit der Mannschaft verantwortlich tätig wird.

Mit „trainer“ wird auf der Insel eher der Co-Trainer, der Assistent des Coaches gemeint. Demnach wird unter „coaching“ das Lenken, das bewußte Beeinflussen des Spielerverhaltens verstanden – und zwar mit allen taktischen, methodischen und psychischen Mitteln.

Warum so viele Worte um einen Begriff?

Wer den Hintergrund dieses auch im deutschen Sprachgebrauch immer häufiger verwendeten Begriffes genau studiert, wird schnell feststellen, daß die Aufgabe des „coachings“ nicht mit einigen lauten Zurufen, empörten Gesten oder abgedroschenen Redewendungen gelöst werden kann. Wie der

Busfahrer zu jedem Augenblick der Reise die alleinige Verantwortung für das sichere und schnelle Erreichen des vorgegebenen Zieles trägt, so übernimmt jeder Übungsleiter oder Trainer – ganz gleich in welcher Spielklasse oder in welcher Altersgruppe er eine Mannschaft betreut – die Verantwortung dafür, daß seine Mannschaft oder jeder einzelne Spieler die angestrebten sportlichen Ziele erreichen.

Die Art, Verständlichkeit und die fachlichen Grundlagen des „coachings“ im Training, im Spiel und in den einzelnen Besprechungen bestimmen entscheidend mit, wie schnell ein Spieler bestimmte Handlungen verstehen und aktiv ausführen lernt. Wie umfassend er also lernt, die Pläne der eigenen und gegnerischen Spieler frühzeitig zu erkennen und entsprechende eigene Ziele zu fassen und sie erfolgreich durchzusetzen. Letztlich, wie umfangreich und allumfassend seine technischen Fertigkeiten, sein taktisches Spielverständnis, aber auch seine intelligenten und psychischen Fähigkeiten im Bereich seiner Talentgrundlagen ausgebildet werden.

Ziele des „coachings“

Inhalte, Art und Zeitpunkt erfolgreichen „coachings“ werden vor allem von den zugrundegelegten Zielsetzungen bestimmt. Die Ziele sind sowohl kurzfristig als auch langfristig angelegt!

Die Entwicklung des immer wechselvolleren Leistungsfußballs, der die Position und die Aufgaben des Trainers teilweise ganz neu bestimmt, räumt den kurzfristigen Zielen immer eindeutiger den Vorrang ein.

Der Erfolg im laufenden Spiel

Mit **aufmunternden Worten, taktischen Tips oder warnenden Zurufen** wird versucht, das Spielverhalten einzelner Spieler sofort zu verändern, zu verbessern.

Ein lautstark in das Spiel befohlener **Wechsel in der Aufgabenverteilung** einzelner Spieler soll vom Gegner ausgelöste Probleme und Nöte der Mannschaft überwinden helfen.

Mit **Ein- und Auswechslungen** wird auf Spielstand, Spielverlauf oder besondere Probleme einzelner Spieler reagiert.

Die beste Gelegenheit, taktische Hilfen zu geben, Änderungen einzuleiten oder einen

einzelnen Spieler neu zu motivieren und auf seine Aufgaben einzustellen, bietet die **Halbzeitpause**, wenn die Aktiven nicht von der Hektik des laufenden Spiels abgelenkt werden und deshalb konzentriert zuhören können.

„Coaching“ beim Wettkampf fordert eine ganz andere Art der Spielbeobachtung als die eines Zuschauers. Permanente Analysen der Situationsentwicklungen auf Ursachen und Zusammenhänge hin führen erst auf die Spur eines konkreten, erfolgversprechenden Ratschlages.

Allerdings: Die tatsächlichen Einflußmöglichkeiten eines Trainers auf den Spielverlauf im direkten Wettkampf sind geringer als häufig angenommen wird.

Vorbereitung von Spiel zu Spiel

Die Vorbereitung der Mannschaft von Spiel zu Spiel bietet ein weit fruchtbareres Feld erfolgreichen „coachings“. Erkannte Mängel und Defizite lassen sich auch mit noch so geschickten Zurufen und Anweisungen nicht immer dauerhaft schon bereits im direkten Spielverlauf abstellen und verbessern. „Coaching“ heißt auch, Konsequenzen aus dem Ablauf des vergangenen Spiels zu ziehen, entsprechende Übungsmöglichkeiten zu schaffen und neue Planungen auf das folgende Spiel hin in die Praxis umzusetzen. Vieles muß studiert, geübt und abgesprochen werden. Insbesondere sind dies bewußte, vorgeplante Spielhandlungen, mit denen die Stärken der eigenen Spieler zur Geltung gebracht oder bekannte Schwächen des nächsten Gegners ausgenutzt werden sollen. Dazu werden Trainingsaufgaben ausgesucht und angeboten, die die Spieler gezielt in den betreffenden Spielsituationen schulen. Innerhalb dieser Übungs- und Spielformen werden Korrekturen angebracht, die Mängel erläutert und erfolgversprechendere Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt und in der realen Spielsituation demonstriert. Taktische Möglichkeiten gegen erwartete Schachzüge des nächsten Spielpartners werden abgesprochen und durchgespielt.

„Coaching“ im Training ist vergleichbar mit der Diskussion und Auflösung eines Videostandbildes aus einer Fußballübertragung. Dazu verwendet der Trainer die realen Raum- und Spielverhältnisse auf dem Trainingsplatz zur Demonstration geschickterer bzw. taktisch unkluger Handlungen und deren Vor- und Nachteile. Das nachgestellte, richtige Spielverhalten wird in der effektiven Lösung der betreffenden Spielsituation sofort einsichtig. Es wird nicht nur gesprochen, Trainer und Spieler demonstrieren die eigenen Auffassungen und Lösungsvorschläge.

Die Einstellung der eigenen Spieler auf das nächste Wettkampf umfaßt alle Leistungsfaktoren, taktisch und körperlich, mental und psychisch.

Wenn dennoch viele Trainer sich immer häufiger veranlaßt fühlen, lautstark in das laufende Spiel einzugreifen und das Verhalten der Spieler mit immer umfangreicheren taktischen Vorplanungen im Voraus zu bestimmen, dann hat das folgende Ursachen: Es

sind die längerfristigen Zielsetzungen des „coaching“, deren Vernachlässigung ein häufiges Eingreifen vom Spielfeldrand aus immer notwendiger macht.

Längerfristige Ziele des „Coachings“

Diese längerfristigen Ziele des „Coaching“ umfassen im einzelnen u. a. folgende Elemente:

- Die Verbesserung der wettspielgerecht angewendeten individuellen Fertigkeiten am Ball.
- Die Erweiterung, Verbesserung, Vervollkommnung des Spielverhaltens und aller taktischer Fähigkeiten.
- Die Entwicklung eines gegenseitigen Verständnisses innerhalb einer Mannschaft — die Formung eines eingespielten Teams.
- Die Erziehung und Hinleitung der Spieler zu selbständigem Handeln auf dem Spielfeld.

Die Verbesserung der wettspielgerecht angewendeten individuellen Fertigkeiten am Ball

Je sicherer ein Spieler den Ball in Wettkampfsituationen beherrscht, desto intensiver kann er sich mit den Augen auf seine Spielumgebung konzentrieren und damit die Spielsituation und deren Entwicklung anhand der Bewegungen seiner Mit- und Gegenspieler besser erfassen, verfolgen und vorhersehen. Diese Spielübersicht aufgrund einer ausgeprägten Ballsicherheit ermöglicht es, das richtige Spielverhalten auszusuchen und erfolgreich einzugreifen. Diese Ballsicherheit auch unter hohem Zeitdruck wird aber erst durch einen langen Lernprozeß ermöglicht, dessen Erfolg erheblich von der kontinuierlichen Kontrolle und fachlichen Korrekturen durch den Trainer abhängt.

Die Erweiterung, Verbesserung und Vervollkommnung des Spielverständnisses und aller taktischer Fähigkeiten

Unter Spielverständnis kann das Erfassen der Handlungszusammenhänge der jeweiligen Spielsituation und der sich ergebenden alternativen Handlungsmöglichkeiten verstanden werden.

Fast jede Spielsituation bietet nicht nur einen verbindlichen Lösungsweg. Je breiter das Spektrum an bekannten alternativen Lösungsmöglichkeiten ist mit allen zu erwartenden Verhaltensfolgen bei Mit- und Gegenspielern, über die ein Spieler verfügt, je sicherer und effektiver kann er agieren. Auf überraschende und unerwartete Spielsituationen kann der Spieler dann mit einem entsprechenden Spielverhalten schnell und wirkungsvoll reagieren.

Die Erweiterung, Verbesserung und Vervollkommnung des individuellen Spielverständnisses ist ebenfalls ein Lernprozeß, der über viele Jahre hinweg verläuft.

Wie schnell, gründlich und intensiv dieser Lernprozeß abläuft, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- von der häufigen Möglichkeit, Spielererfahrungen zu sammeln

- vom häufigen „feed back“ auf eigene, aber auch Handlungen anderer Spieler — dabei können nicht nur auf erfolgreiche, sondern auch auf unkluge Spielaktionen Rückmeldungen erfolgen

- von der Intensität dieses „feed backs“, also wie kurzfristig, umfassend und einsichtig die Rückmeldungen ablaufen

- von der Möglichkeit und Vielfalt, alternative Handlungsweisen kennenlernen und ausprobieren zu können.

Spielererfahrungen, die innerhalb der eigenen Wettspiele gewonnen werden, dürften folglich kaum für entsprechende Lernprozesse ausreichen, um erfolgreich mitspielen zu können.

Zum einen erhält der Spieler im Wettkampf im Bruchteil einer Sekunde Rückmeldungen auf sein Spielverhalten lediglich durch den erfolgreichen bzw. erfolglosen Ausgang seiner Aktion. Dieser aktuelle Ausgang einer Spielaktion kann aber trügen. Denn eine Spielsituation kann durchaus trotz eines an sich falschen Spielverhaltens erfolgreich enden, wenn beispielsweise der Gegenspieler einen gravierenden Fehler macht. Andererseits kann ein richtiges Spielverhalten nicht vom entsprechenden Erfolg begleitet sein, wenn sich z. B. durch Zufall, Pech, ein geschicktes Gegnerverhalten oder eine unkluge Aktion eines Mitspielers ein negativer Spielverlauf ergibt. Zum anderen bietet ein Wettkampf für den einzelnen Spieler nicht ausreichend viele Gelegenheiten, um bestimmte taktische Elemente so häufig zu wiederholen, daß ein schneller und dauerhafter Lernerfolg ermöglicht wird. Diese Lernmöglichkeiten ergaben sich übrigens für die Kinder früher im selbstinszenierten, täglichen Straßenfußball.

Es kommt also über die direkte Rückmeldung innerhalb des Spiels für die Einleitung effektiver Lernprozesse auf die aktive Mithilfe des Trainers an, der im Verlauf der Trainingswoche entsprechende Trainingsformen aus sucht und anbietet und mit seinen korregierenden Erklärungen und Demonstrationen die taktische Schulung forciert.

Die Entwicklung gegenseitigen Verständnisses innerhalb der Mannschaft und die Formung eines eingespielten Teams

Um aus den verschiedenen Spielertypen einer Mannschaft mit unterschiedlichen Eigenheiten, Stärken und Schwächen eine eingespielte Einheit formen zu können, ist es erforderlich, daß jeder Spieler die Spielweise seines Mitspielers genau kennenlernt, so daß er schon im Voraus weiß, was sein Mannschaftskollege im nächsten Augenblick machen bzw. erwarten wird.

Viele Beispiele aus der Bundesliga haben in der Vergangenheit gezeigt, daß auch Weltklassemannschaften als Neueinkäufe nicht ohne eine gewisse Anlaufzeit auskommen und nicht immer sofort die erhoffte sportliche Verstärkung sein können. Es bedurfte Zeit und Training, bis sich der „Neue“ auf das Spiel seiner Mitspieler und diese sich auf sein Spiel eingestellt hatten.

Mannschaftliche Harmonie ist nicht eine Frage systembedingter Aufstellungen, ergibt sich nicht nur durch personelle Entscheidungen

gen des Trainers. Sie wird mit viel Geduld über Monate, oft Jahre erworben. Das unablässige Einstudieren überraschender Varianten bei Standardisierungen macht diesen Aufgabenbereich innerhalb des „Coachings“ besonders deutlich.

Die Erziehung und Befähigung der Spieler zu selbständigem Handeln auf dem Spielfeld

Johan Cruyff, niederländischer Weltstar der 70er-Jahre und heute Erfolgscoach beim CF Barcelona, hat einmal gesagt: „Jeder Spieler ist im Spiel der Coach seines Neben- und Vordermannes!“

Hilfe zur Selbsthilfe! So könnte schlicht das grundlegende, umfassende und langfristige Ziel des „coachings“ beschrieben werden. Die Spieler sollen in die Lage versetzt werden, die Spielsituationen und die sich jeweils ergebenden erfolgversprechenden Handlungsmöglichkeiten selbständig blitzschnell zu analysieren und vorauszusehen, um sich auf dieser Grundlage auch gegenseitig mit Zurufen abzustimmen und zu unterstützen.

Es wird immer wieder betont, die Aktiven auf dem Spielfeld sollten nicht nur nachproduzieren, was vorher festgelegt, von außen zugerufen oder schematisch einstudiert wurde. Für den Gegner überraschend handeln können letztlich aber nur Spieler, die gelernt haben, aufgrund der aktuellen Spielsituation aus eigenen Einfällen heraus selbständig das Spiel zu bestimmen.

Wenn die Spieler zu einem solchen Verständnis von „coaching“ hingeleitet werden, dann hat das vielfältige Vorteile für die Leistungsentwicklung von Einzelspielern und Mannschaft:

- Die Spieler zeigen sich deutlicher verantwortlich für das eigene Spielverhalten.
- Die Spieler gewinnen ein größeres Interesse an den taktischen Zusammenhängen des guten Fußballspiels – ein gewichtiger Gesichtspunkt vor allem für den Lernprozeß zur Vervollkommnung des Spielverständnisses.
- Die Spieler gewinnen das für eine mannschaftliche Einheit nicht zu unterschätzende „Wir-Gefühl“, das Bewußtsein der Zusammengehörigkeit, wiederum eine bedeutende Voraussetzung für das Einspielen einer Mannschaft.
- Die Spieler lernen, sich gegenseitig aufzumuntern und moralisch zu unterstützen, Mißerfolge gemeinsam zu ertragen und schnell „wegzustecken“.
- Das Selbstbewußtsein der Spieler wird gestärkt. Wer gelernt hat, selbständig zu handeln, verliert bald die Furcht vor Unerwartetem. Das Gefühl und Vertrauen in die eigene Person, auch auf überraschende Ereignisse eine Antwort finden zu können, vermittelt Selbstsicherheit und innere Ruhe, vermeidet Hektik und sichert Übersicht und

Aufmerksamkeit auch in kritischen Phasen des Spiels.

- Der Trainer selbst ist weit weniger häufig gezwungen, vom Spielfeldrand aus auf den Spielverlauf einzuwirken. Auch er gewinnt Ruhe und dadurch Zeit, den Verlauf des Spiels genauer zu verfolgen und somit Mängel, Defizite oder Fehler der eigenen Spieler gründlicher zu analysieren – eine wichtige Voraussetzung für seine effektive Trainingsarbeit nach jedem Spiel.

„Coaching“ ist Regie führen. Wie sich beim Theater alles nur um die Handlungen der Darsteller dreht, so sollte auch beim Fußball allein der Fußballer und sein Spielverhalten im Mittelpunkt aller Trainingsanstrengungen und Spiel-Analysen stehen – nicht der Trainer.

Woche für Woche, Tag für Tag läuft der gleiche Prozeß, mit den gleichen, aber auch immer wieder neuen Herausforderungen an den Trainer ab:

- Beobachten (Spiel oder Trainingsform)
- Analysieren (Verhalten der Spieler)
- Fehler bzw. Mängel erkennen
- Demonstrieren und Korrigieren (verbal und per Aktion)
- Erklären, Belehren und Beraten

Fußball-Kartotheken

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



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**

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 Ausdauerschulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden. Spielformen, die 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)

philipptha

Bestellschein Seite 54.

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



Isostar gibt Deinem Körper schnell und gezielt die volle Leistung zurück, um das **isostar optimal struktur** erforschte Isostar-Optimal-Struktur. Kein anderes Sportgetränk gibt dem Körper Bestes zu geben. Denn Isostar ist isotonisch und hat die wissenschaftlich schneller Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine zurück.

Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöscher.



Ergibt 5 Liter Isostar