

fußball training

9

10. Jahrgang · September 1992

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



SCHNELLIGKEIT
TRAININGS-
HILFEN

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.



**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

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 Rutenmüller, Horst R. Schmidt

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540
4400 Münster, Telefon (0251) 23005-0
Fernkopierer: 0251/ 23005-99

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „leichtathletiktraining“, „deutschsprachiger Tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

**Telefon-Durchwahlnummern
(Vorwahl Münster 0251)**

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

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

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informations-gemeinschaft 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

Liebe Leser,

nun ist sie doch nochmals in die Diskussion gekommen: die neue Rückpaß-Regel. Ein umstrittener Freistoß nach Anwendung der Regel sicherte dem SV Werder Bremen am 6. Bundesliga-Spieltag in letzter Minute den Heimsieg gegen Aufsteiger Bayer Uerdingen. Der Ärger und heftige Protest der Trainer und Spieler waren nach dem höchst unglücklichen Punktverlust verständlich. Nur: So eindeutig, wie von Uerdinger Seite reklamiert, war die Situation nicht.

Jede Ausweitung des Regelwerkes bringt zwangsläufig eine Verkomplizierung des Spiels mit sich. Der Entschleunigungsraum und damit der Entscheidungsdruck für die Schiedsrichter erhöhen sich. Deshalb hat ein gewisser „Regel-Konservatismus“ durchaus seine Berechtigung. Andererseits machen bestimmte Entwicklungen des Fußballspiels eine gemäßigte Anpassung des in Teilbereichen antiquierten Regelwerkes erforderlich. Denn wirtschaftlicher und psychischer Druck wachsen nicht nur im Profibereich immer weiter. Die Folge ist nur zu oft eine für die Zuschauer unattraktive und auch für die Spieler frustrierende defensive Spielweise. Unter diesen Umständen war die neue Rückpaß-Regel ein erster Schritt in die richtige Richtung. Und die Regeländerung hat in dieser Hinsicht bisher durchaus positiv eingeschlagen. Nach einigen Anfangsschwierigkeiten und einer nochmaligen Regelmodifizierung, die vorrangig aus einem zweifelhaften Ideenreichtum einiger Spieler (Knie-Zuspiele) resultierten, sind Trainer und Akteure nun zu einem konstruktiven Umgang mit den neuen Bestimmungen übergegangen. Für offensive spieltaktische Konzepte wie ein konsequenteres Pressing verbessern sich die Chancen.

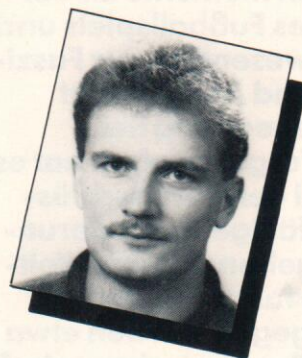
„fußballtraining“ wird sich in den nächsten Ausgaben detailliert mit den taktischen Möglichkeiten und den trainingspraktischen Konsequenzen durch die neuen Regelbestimmungen auseinandersetzen.

Unabhängig von allen Regeldiskussionen wünscht die Redaktion allen Trainern einen erfolgreichen Start in die neue Saison, die nun in allen Alters- und Leistungsbereichen angelaufen ist.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



In dieser Ausgabe

Amateurtraining/Höherer Bereich

Bernd Stange

Variables Torschußtraining

4

Trainingslehre

Michael Medler

Schnelligkeitstraining für Kinder- und Jugendmannschaften

9

BDFL-Trainerkongreß 1992

25

Jugendtraining/Grundlagentraining

Elmar Happ

Was sollte bereits der kleine Torhüter lernen?

26

Jugendtraining/Aufbautraining

Peter Kunze

Der Aufstieg ist Pflicht!

(3. Teil)

30

Trainingslehre

Gunnar Gerisch · Karl Weber

Diagnostik der Ausdauer und Schnelligkeit im Leistungsfußball

(2. Teil)

32

Bernd Stange

Variables Torschußtraining

Entwicklung von Spielzügen mit abschließendem Torschuß

Torszenen sind die spannendsten Momente im Verlauf eines Fußballspiels und tragen wesentlich zur Faszination und Attraktivität einer Begegnung bei. In der Vergangenheit hat es aber bei den Torabschlüssen auffällige Veränderungen gegeben: So sind Weitschüsse fast vollkommen out. Dagegen wurden etwa bei der Europameisterschaft 1988 in Deutschland 33 der 34 Tore von innerhalb des Strafraums erzielt. Ein Torschußtraining, das auf die wirklichen Wettspielerefordernisse vorbereiten will, hat sich an solchen Erkenntnissen zu orientieren. Der Beitrag faßt eine Praxisdemonstration des Ex-Trainers von Hertha BSC beim Internationalen Trainerkongreß 1992 des BDFL zusammen.



Foto: WN

Torabschlüsse im modernen Spiel

Ein gezieltes Torschußtraining, das optimal auf die Erfordernisse des Wettspiels vorbereiten will, hat sich daran zu orientieren, welche Grundtendenzen es im modernen Fußball im Bereich der Torabschlüsse gibt.

Die internationalen Wettbewerbe sind also u. a. unter folgenden Fragestellungen zu untersuchen:

- Von wo aus und in welcher Form erfolgen erfolgreiche Torschüsse?
- Welche Torvorbereitung erweist sich am effektivsten?

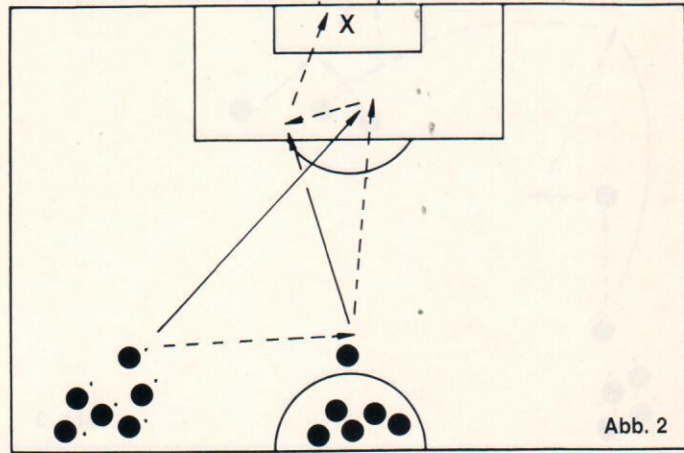
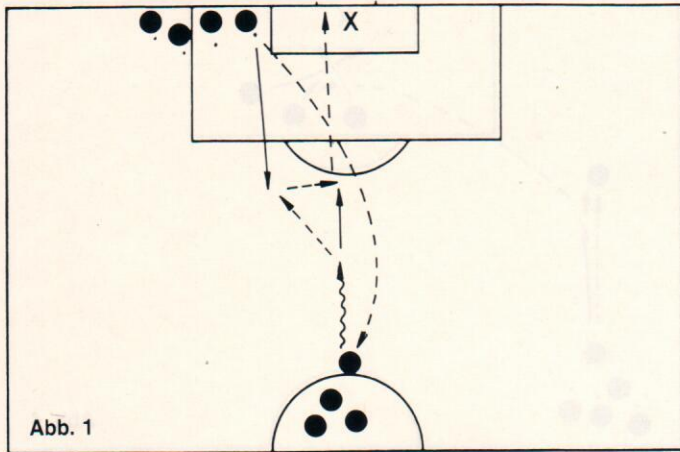
Folgende **Entwicklungstendenzen beim Torschuß** sind mit Blick auf einige der letzten großen internationalen Turniere festzustellen:

Der Prozentsatz direkt erzielter Tore nimmt seit 1982 kontinuierlich zu. Gerade in den tornahen Zonen müssen die Spieler blitzschnell agieren, für eine Ballkontrolle bleibt nur noch in den seltensten Fällen Raum und Zeit.

Das Verhältnis von Flügelangriffen zu Angriffen durch das Zentrum mit Torabschlüssen ist in etwa gleich. Bei der EM '88 wurden 56% der Torabschlüsse über die Spielfeldseiten und 44% durch die Spielfeldmitte vorbereitet.

Die weitaus meisten Tore werden von innerhalb des Strafraums und dort wiederum zwischen Torraum- und Strafraumlinie erzielt:

WM 1982: 56%
WM 1986: 70%
EM 1988: 88,2%



□ Die von außerhalb des Strafraums erzielten Treffer verzeichnen dagegen einen dramatischen Rückgang:

WM 1982: 22%

WM 1986: 10%

EM 1988: 5,9% (nur 2 Treffer!)

Trainingsmethodische Folgerungen

Aus diesen augenfälligen Entwicklungen innerhalb der Torerfolgsstatistiken lassen sich entsprechende Schlüsse für ein wettspielangemesseneres Torschußtraining ableiten.

Für die Trainer ergeben sich folgende vereinfachte trainingsmethodische Hinweise für eine gezieltere und effektivere Gestaltung des Torschußtrainings:

▶ Achte auf häufige, direkte Torabschlußaktionen nach dem Motto „Kampf dem Anhaltefußball vor dem Tor“!

▶ Übe den Torschuß gleichermaßen nach Vorbereitungen über die Flügel und durch die Spielfeldmitte!

▶ Verlagere deutlicher als bisher die meisten Torschußformen in den Strafraum, auch wenn dies für die Torhüter weniger motivierend ist!

▶ Verzichte dennoch niemals auf die traditionellen Grundübungen zum Torschuß, da die-

se die richtige Schußtechnik und die spezielle Kraftentwicklung am effektivsten schulen!

Torabschlußübungen

Übung 1

Übungsablauf (Abb. 1):

Jeweils 2 Spieler üben zusammen. Spieler A stellt sich mit einem Ball neben dem Tor auf der Grundlinie auf, der andere Spieler B am Mittelkreis.

A spielt einen hohen Flugball auf B und startet seinem Zuspiel sofort in Richtung Mittellinie nach. B nimmt den Flugball in der Bewegung mit, spielt einen Doppelpaß mit dem entgegenkommenden A und kommt zum Torabschluß.

Variationen:

– Der Abstand zwischen beiden Spielern wird etwas verringert. Das erste Zuspiel von A zu B erfolgt flach.

– Auf der Strafraumlinie stellt sich ein verteidigender Gegenspieler auf, der im 2 gegen 1 durch einen Doppelpaß bzw. angetauschten Doppelpaß überspielt werden muß.

Übung 2

Übungsablauf (Abb. 2):

Je 2 Spieler kombinieren zusammen und stel-

len sich zu Übungsbeginn an der Mittellinie in einem Abstand von etwa 25 Metern nebeneinander auf.

Der Spieler A an der Seitenlinie spielt seinen Partner B am Mittelkreis mit einem Querpaß flach an und startet in höchstem Tempo diagonal in Richtung Tor. B spielt seinen Partner mit einem scharfen Steilpaß so an, daß A das Zuspiel etwa am Elfmeterpunkt erreichen kann. A legt nochmals kurz quer auf den nachstartenden B, der zum Torabschluß kommt.

Übung 3

Übungsablauf (Abb. 3):

Vor einem Tor mit Torhüter stellen sich 3 feste Angreifer auf. Ein weiterer Stürmer platziert sich auf einer Spielfeldseite etwa 25 Meter vor der Grundlinie. Die übrigen Spieler haben alle einen Ball, stellen sich kurz vor der Mittellinie auf und spielen nacheinander mit dem Angreifer am Flügel folgende Kombination durch:

Sie spielen den Flügelspieler flach an und starten dem Zuspiel in höchstem Tempo in Richtung Torauslinie nach. Der Angreifer nimmt das Zuspiel nach einer Körper-tauschung nach innen mit und paßt anschließend in den Lauf des Mitspielers. Dieser schlägt möglichst direkt eine Flanke auf die 3 Angreifer vor das Tor, die nach abgestimmtem Freilaufen verwertet werden soll.



Sportmanagement Taschenbuch SM '92

Das schlaue Buch für alle, die im, für den oder mit dem Sport arbeiten! Mehr als 4500 Adressen (mit Telefon- und ggf. Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports aller Bundesländer (sowie der Schweiz und Österreichs) sind im neuen SM enthalten. Dazu nützliche Tipps für die Arbeit, im und für den Sport. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches Namensverzeichnis im Anhang ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

SM '92 (früher SSWÖ), 26. Jahrgang, aktualisiert und ergänzt, 728 Seiten

DM 39,-

Philippka-Verlag · Postfach 6540 · D-4400 Münster
Tel. 02 51 / 23 00 50, Fax 2 30 05 99

philippka

Bestellschein Seite 28.

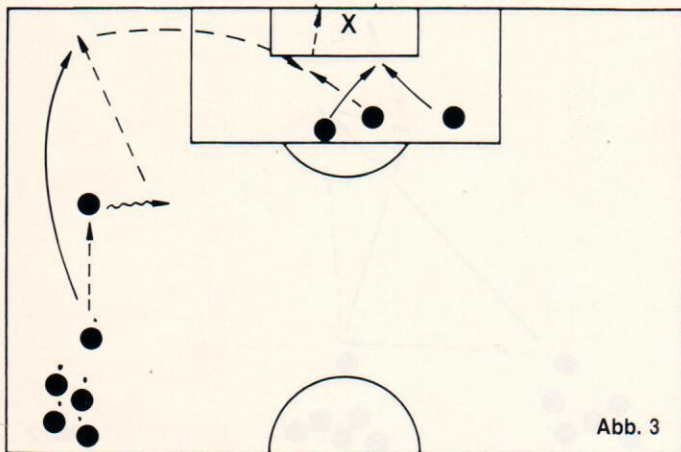


Abb. 3

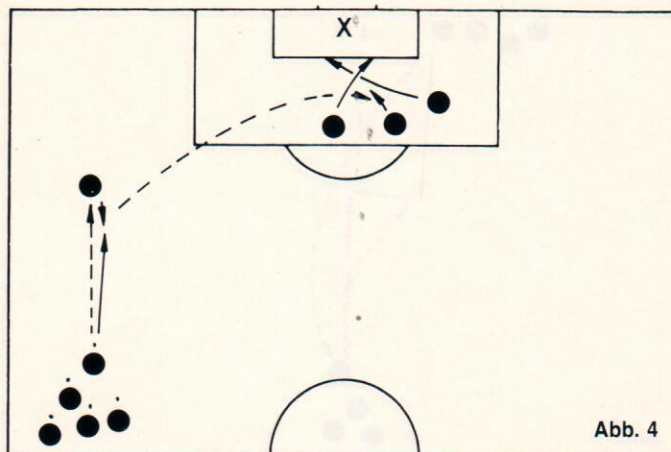


Abb. 4

Variationen:

- Verschiedene Spielerkonstellationen vor dem Tor (3 gegen 1, 3 gegen 2).
- Verschiedene Vorgaben für die Hereingaben, z. B. flach auf den kurzen Torpfosten oder weit über den Torhüter hinweg auf den letzten Angreifer.
- Der Spieler am Flügel stoppt das Zuspiel nur an und der nachlaufende Mitspieler schlägt eine direkte Hereingabe mit Effet auf den kurzen Pfosten (Abb.4).

Übung 4

Übungsablauf (Abb. 5):

Aufstellung und Grundablauf wie bei Übung 3. Der Spieler am Flügel entscheidet aber nun selbständig, ob er nach dem Zuspiel nur auflegt, nach dem Dribbling nach innen den hinterlaufenden Mitspieler anspielt oder aber selbst ab der Strafraumlinie zum Torabschluss kommt.

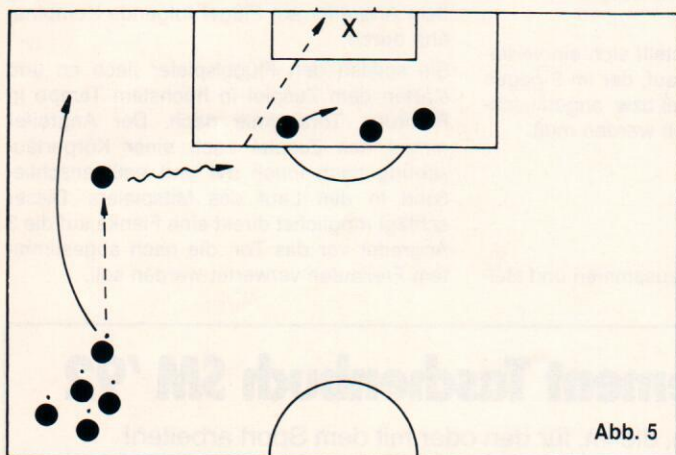


Abb. 5

Übung 5

Übungsablauf (Abb. 6):

Die Kombinationen laufen nun ab der Mittellinie in 3er-Gruppen ab. Die 3 Spieler stellen sich über die ganze Spielfeldbreite verteilt nebeneinander auf. Einer der beiden äußeren Spieler hat einen Ball. Etwa 20 Meter zentral vor dem Tor agiert ein Deckungsspieler, der jeweils nach einigen Angriffen ausgetauscht wird.

Spieler A verlagert das Spiel mit einem weiten Flugball auf seinen Mitspieler B auf der anderen Spielfeldseite. B dribbelt diagonal auf den Verteidiger vor dem Tor zu und spielt kurz vor dem Aufeinandertreffen den hinterlaufenden Mitspieler C in den Lauf.

C flankt anschließend möglichst direkt auf seine beiden Mitspieler A und B, die vor das Tor weitergelaufen sind und die im Spiel 2 gegen 1 gegen den Deckungsspieler zum Torabschluss kommen sollen.

Übung 6

Übungsablauf (Abb. 7):

Vor dem Tor wird eine 2-gegen-3-Situation hergestellt. 2 Stürmer spielen gegen 2 Mann-decker und einen Libero. An der Mittellinie stellen sich 3 Mittelfeldspieler über die ganze Spielfeldbreite nebeneinander auf, wobei zunächst der mittlere einen Ball hat.

Eine der beiden Angriffsspitzen löst sich blitzschnell vom Gegenspieler, kommt dem Mittelfeldspieler A entgegen und fordert den Ball. A spielt den sich anbietenden Stürmer kurz an, der das Zuspiel direkt zum Mittelfeldspieler zurückprallen lässt.

A leitet den Ball in den Lauf eines weiteren Mittelfeldspielers weiter, der sich entlang der Seitenlinie anbietet. Der angespielte Spieler am Flügel dribbelt in höchstem Tempo bis zur Torauslinie weiter und flankt auf die beiden Angreifer sowie die beiden anderen Mittel-

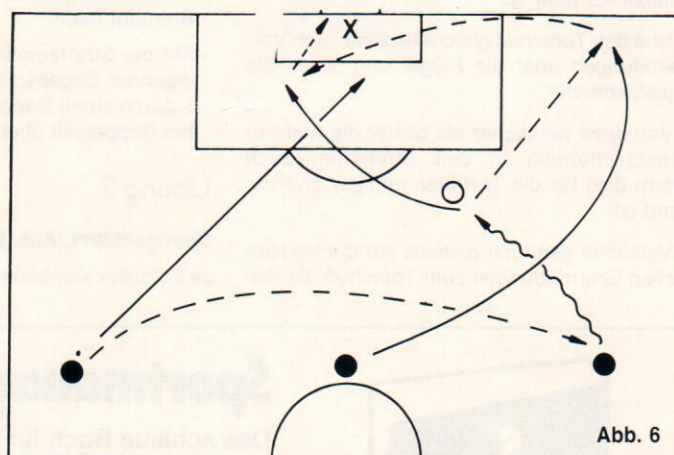


Abb. 6

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

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 9a/92 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Redaktionshinweis:

In „fußballtraining“ erschienen zum Themenbereich „Torschußtraining“ bisher u. a. folgende Beiträge:

- Oskar Schneider/Werner Staudt: Schulung des Herausspielens von Torschußsituationen (2 und 3/1985)
- Gero Bisanz: „fußballtraining“-Übungssammlung (1984/85)
- Roland Loy: Wie fallen in der Bundesliga die Tore? (12/1989 und 1/1990)
- Die Flanke – ein Schlüssel zum Erfolg (3/1991)
- Thomas Matheja u. a.: Torespiele als Mittelpunkt des Trainings (11/1990)

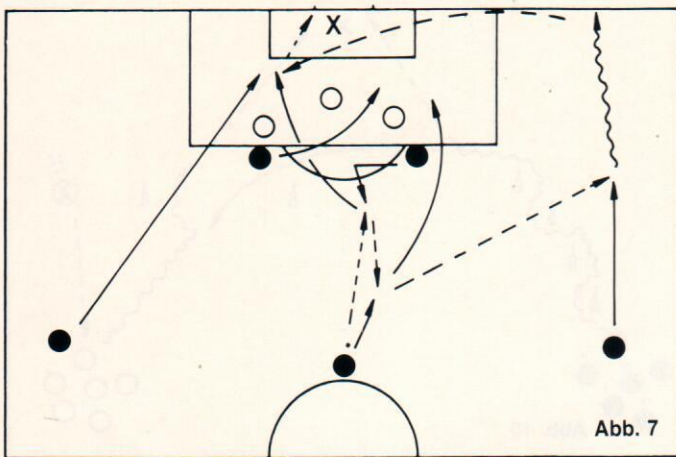


Abb. 7

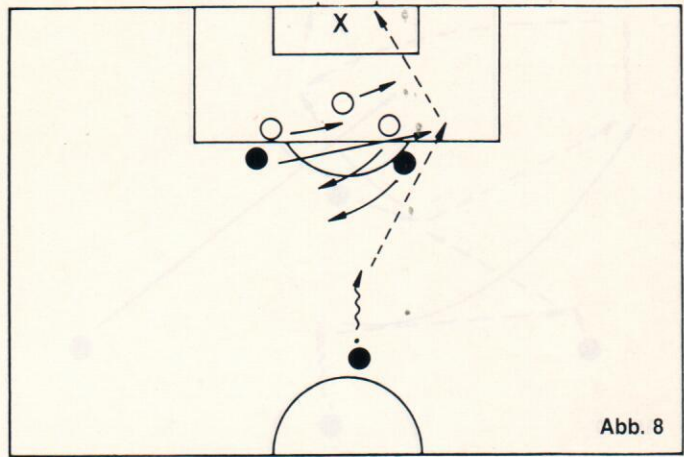


Abb. 8

feldspieler, die in einer 4-gegen-3-Situation gegen die Manndecker und den Libero zum Torabschluss kommen sollen.

Übung 7 (Abb. 8):

Übungsablauf (Abb. 8):

Die Übung startet wieder aus einer 2-gegen-3-Situation vor dem Tor heraus. 1 Mittelfeldspieler dribbelt aus dem Mittelfeldbereich auf das Tor zu.

Einer der beiden Angriffsspitzen (A) kommt kurz entgegen und öffnet damit in seinem Rücken einen Spielraum, in den der andere

Stürmer (B) in höchstem Tempo hineinstartet. Der Spieler am Ball spielt einen Paß in die Tiefe auf B, den dieser möglichst direkt verwerten soll.

Variationen:

- Der entgegenkommende Angreifer A wird zunächst kurz angespielt und läßt den Ball sofort zurückprallen. Erst dann spielt der Mittelfeldspieler einen Paß in die Tiefe auf B.
- Der Mittelfeldspieler täuscht ein Abspiel nur an, dribbelt mit Tempo Richtung Tor und versucht im 1 gegen 1 gegen den Libero zum Torabschluss zu kommen.

Übung 8

Übungsablauf (Abb. 9):

1 zentraler Mittelfeldspieler A am Mittelkreis hat einen Ball. An beiden Spielfeldseiten stellt sich jeweils ein weiterer Spieler auf. Etwa 20 Meter vor dem Tor plaziert sich eine Angriffsspitze.

A spielt aus dem kurzen Dribbling heraus einen der beiden Flügelspieler an und startet dem Ball auf diese Spielfeldseite nach. Der angespielte Spieler leitet das Zuspiel auf die entgegenkommende Angriffsspitze weiter, die wiederum direkt in den Lauf des Mittelfeldspielers paßt.

ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



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

AWW



ALUDUR
ALUMINIUM
WERKE
WUTÖSCHINGEN

Aluminium-Werke
Wutöschingen GmbH
Postfach 1120
D-7896 Wutöschingen
Telefon 077 46 / 81-0
Telex 7 921 435
Telefax 077 46 / 8 12 17

Vereinsarbeit leicht gemacht

Dieses Praxis-Handbuch
macht Sie zum bestinformierten
Vereinsvorstand!



„DER VEREIN“ zeigt Ihnen

- wie Sie Ihren Verein richtig führen
- wie Sie Ihren Verein schützen
- wie Sie Sitzungen und Versammlungen leiten.

Der Verein

Organisations- und Musterhandbuch für die Vereinsführung

Von RA Gerhard Geckle und Bernd Neufang.
Über 800 Seiten DIN A 4, im stabilen Sammelordner.
Ergänzungen 5x jährl. mit ca. 50 Seiten (Seitenpreis 47 Pf).
Bestell-Nr. 70.10 **DM 78,-**
ISBN: 3-8092-0565-6

Aus dem Inhalt:

- Organisation des Vereins •
- Steuer und Buchführung •
- Finanzierung • Zuschüsse •
- Versicherungen • Reden, Schriftwechsel, Ehrungen •
- ABC der Vereinspraxis •
- Gründung, Satzung, Recht •
- Unterlagen.



WRS ORGA-Handbücher erhalten Sie auch in Ihrer Buchhandlung.



WRS VERLAG WIRTSCHAFT, RECHT & STEUERN
Postfach 13 63, Fraunhoferstr. 5, 8033 Planegg/München
Telefon (089) 89517-106 · Fax (089) 89517-250

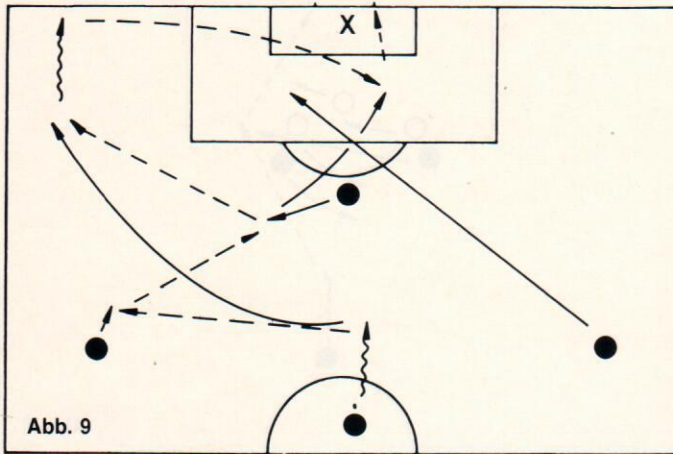


Abb. 9

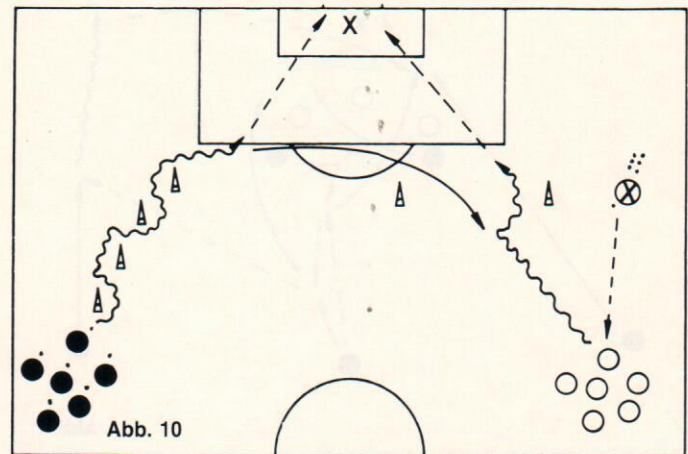


Abb. 10

Der Mittelfeldspieler flankt möglichst direkt auf die Angriffsspitze und den inzwischen vor das Tor gestarteten Flügelspieler.

Variation:

– Die Angriffsspitze vor dem Tor wird durch einen Gegenspieler gedeckt, so daß die abschließenden Torschußaktionen aus einem 2 gegen 1 vor dem Tor erfolgen müssen.

Übung 9

Übungsablauf (Abb. 10):

Mannschaftswettbewerb mit Einsatz verschiedener Angriffsmittel.

Anzeige

Die Spieler werden zunächst in 2 Mannschaften unterteilt. Das eine Team A stellt sich auf der einen Spielfeldseite hinter einem Slalomparcours auf, wobei jeder Spieler einen Ball hat. Das Team B wartet an der Mittellinie auf der anderen Spielfeldseite. Etwas weiter zum Tor hin stellt sich hier auch der Trainer mit einigen Bällen auf. Etwa 20 Meter vor dem Tor etwas zur Gruppe B hin sind in einem Abstand von etwa 15 Metern 2 Hütchen nebeneinander aufgestellt, die eine Zweikampflinie markieren. Der erste Spieler der Mannschaft A durchdringt den Slalomparcours und schließt ab der Strafraumlinie mit einem Torschuß auf das Tor mit Torhüter ab. An-

schließend startet er sofort vor die Zweikampflinie. Direkt mit dem Torschuß bekommt der erste Spieler von B vom Trainer einen Ball zugespielt. Der Spieler nimmt das Zuspiel in Richtung Tor mit und versucht, im 1 gegen 1 über die Zweikampflinie den Gegenspieler von A zu überspielen. Nach einem erfolgreichen Überdribbeln darf er ungestört gegen den Torhüter abschließen.

Die Tore aller Spieler werden jeweils einem Mannschaftsergebnis zugerechnet. Wenn alle Spieler von der einen Spielfeldseite abgeschlossen haben, wechseln die beiden Teams die Ausgangspositionen. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Tore erzielt?

INTERNATIONALE TURNIERE 1993 IN CALELLA

Die **spanischen Sportvereine CLUB DE FUTBOL CALELLA und UNIO ESPORTIVA HANDBOL CALELLA** veranstalten mit Unterstützung durch die Stadt Calella auch 1993 wieder internationale **Fußball- und Handballturniere** für **Herren- und Damenmannschaften (Aktive), Alte Herren sowie A-, B-, C- und D-Jugend (männlich und weiblich)**. Unsere Turniere sind offizielle, beim katalanischen Fußball- und Handballverband angemeldete und von diesen genehmigte **Vereinsturniere**. **Schirmherr** ist traditionell der **Bürgermeister der Stadt Calella**. 1991 und 1992 haben **mehr als 800 Vereinskammannschaften** aus den unteren Amateur-Spielklassen (Jugendkreisstaffeln und Kreis-klassen C aufwärts) bis hin zu **17 aktiven Bundesligamannschaften** und **1 EUROPA-CUP-Teilnehmer 1992/93** an unseren Turnieren teilgenommen, bei denen auch **12 Schiedsrichterkameraden aus der 1. Bundesliga (Deutschland) und der Nationalliga A (Schweiz)** eingesetzt waren! Unsere weitgehend in die Schulferien fallenden **Turniertermine 1993:**

Ostern: 3. 4. 1993 – 10. 4. 1993 und 10. 4. 1993 – 17. 4. 1993

Pfingsten: 15. 5. 1993 – 22. 5. 1993 und 29. 5. 1993 – 5. 6. 1993

Herbst: 2. 10. 1993 – 9. 10. 1993, 16. 10. 1993 – 23. 10. 1993 und 23. 10. 1993 – 30. 10. 1993

Unterbringung der Turnierteilnehmer, der mitreisenden Familienangehörigen, Freunde und Bekannten in von uns ausgesuchten **Touristenhotels mit Vollpension in Strandnähe**. Alle Zimmer mit eigener Dusche/WC. Ab 25 bzw. 48 Personen bis zu **3 und mehr Freiplätze für Trainer und Organisatoren**, auch für die **preisgünstigen Fahrgemeinschaften**. **Tagesausflüge, z. B. nach Barcelona**, Stadtrundfahrt, Besichtigung der **olympischen Sportstätten** sowie des **Stadions Nou Camp mit Vereinsmuseum des FC Barcelona**, Besuch der **Meisterschafts- und Europapokal-spiele des FC Barcelona**, die in die Turniertermine fallen! **Keine Vermittlungsgebühren für Spielevermittler oder Reiseveranstalter, keine Stornokosten!** Verlassen Sie sich ebenso auf unseren guten Namen und die langjährige Turniererfahrung wie die Traditionsmannschaft aus **deutschen Fußballnationalspielern der Weltmeisterschaft 1974 und Olympiasiegern 1974**, die sich schon frühzeitig für eines unserer Turniere 1993 angemeldet haben! Planen auch Sie lieber mit uns, den ältesten, bekanntesten und größten spanischen Veranstaltern von internationalen Großturnieren!

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

Michael Medler

Schnelligkeitstraining für Kinder- und Jugendmannschaften

Plötzliche Antritte, schnelle Richtungswechsel, Tempo-Steigerungen auf engem Raum und längere Läufe in höchstem Tempo sind einige typische Spielaktionen im Fußball, in denen die Schnelligkeit eine zentrale Rolle spielt.

Für die Entwicklung der Schnelligkeit können durch gezielte Trainingsreize bereits im Kindesalter wichtige Leistungsgrundlagen geschaffen werden. Dabei sollten die Trainingsformen zur Schnelligkeitsschulung insbesondere in unteren Altersstufen immer spielerisch eingekleidet werden. Wer durch eine falsche Trainingsgestaltung, wie etwa ein „tötendes“ Schnelligkeitsausdauertraining, bei Kindern eine falsche Einstellung gegenüber der so wichtigen Schnelligkeitsschulung erzeugt, vergibt die Chance, erhebliche Leistungsfortschritte zu erzielen.



Schnelligkeit bei Kindern

Schnelles und überraschendes Agieren sowie schnelles Reagieren sind wichtige Voraussetzungen für erfolgreiches Fußballspielen – das gilt für die Kleinen genauso wie für die Großen. Schnelligkeit ist deshalb ein wichtiges Thema im Fußballtraining.

Das Schnelligkeitstraining mit Kindern ist dabei aus verschiedenen Gründen von besonderem Interesse:

- ❶ Kinder zeichnen sich hinsichtlich der Entwicklung der Schnelligkeit durch eine sogenannte „sensible Phase“ aus. Im Alter von etwa 9 bis 11 Jahren sind sie auf Schnelligkeitsreize besonders ansprechbar, d. h. sie sind in diesem Altersbereich besonders trainierbar.
- ❷ Die motorische Entwicklung der Schnelligkeit ist schon früh abgeschlossen – nach BAUERSFELD (1988) bereits mit Ende der

Pubertät. In jungen Jahren Versäumtes kann später nicht nachgeholt werden.

❸ In jungen Jahren können noch „physiologische Weichen“ für die Schnelligkeit gestellt werden. In späteren Entwicklungsphasen kann die Zusammensetzung der Muskelstruktur nach ST- und FT-Fasern nur noch in Richtung eines größeren ST-Faseranteils beeinflusst werden. Dagegen ist bei Kindern durch eine entsprechende Reizsetzung noch eine Beeinflussung in Richtung des FT-Faseranteils möglich (vgl. NEUMAIER 1991). Schnelligkeit kann in diesem Alter also regelrecht gelernt werden!

❹ Schnelligkeit basiert auf einem hohen koordinativen Anteil. Auch die koordinativen Fähigkeiten haben im Altersbereich von 8/9 bis 11/12 eine besondere „sensible Phase“. Mit der Schnelligkeit als „sensiblen“ koordinatives Rüstzeug kann in diesem Alter spielend gelernt werden.

Formen der Schnelligkeit in den verschiedenen Altersbereichen

Unterschiedliche Formen der Schnelligkeit sind Reaktionsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit, Kraftschnelligkeit und Schnelligkeitsdauer. In der Praxis kommen sie nicht getrennt vor, sondern sie sind normalerweise miteinander verbunden.

Im Fußball sind solche Spielaktionen mit besonderen Schnelligkeitsanteilen überraschende Antritte, Temposteigerungen und Beschleunigungen auf engem Raum sowie längere und lange Läufe mit höchstem Tempo. Alle Aktionen können dabei mit oder ohne Ball ablaufen.

Wenn die verschiedenen Formen der Schnelligkeit den Altersbereichen zugeordnet werden, so ist bei Kindern die Reaktionsschnelligkeit und die Aktionsschnelligkeit vorrangig. Auf beide Komponenten hin sind sie gut trainierbar. Im Jugendtraining werden Reaktions- und Aktionsschnelligkeit dann durch Kraftschnelligkeit ergänzt.

Die Trainierbarkeit der Kraft entwickelt sich mit Beginn der Pubertät günstig. Die Schnelligkeitsdauer schließlich spielt weder bei Kindern, noch bei Jugendlichen eine Rolle. Auch bei Erwachsenen wird die fußballspezifische Schnelligkeitsdauer häufig überschätzt und im Training überbetont.

Anzeige

T.C.M.

NATUR-MED

PEKING ROYAL JELLY®
 stärkt · vitalisiert
 regeneriert
 (Stand 2/92)

Trinkampullen zum Einnehmen. Anwendungsgebiete: Zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, bei allgemeiner Körperschwäche, während der Rekonvaleszenz zur Revitalisierung. Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln sind nicht bekannt. Es enthält 2 Vol.-% Alkohol.

10-Tage-Teil-Kur 10 x 10 ml **49,- DM***
 30-Tage-Voll-Kur 30 x 10 ml **149,- DM***
 (* unverbindliche Preisempfehlung)

KUR Rezeptfrei in Apotheken oder direkt von:

Peking Royal Jelly® Deutschland
 D-8859 Burgheim · Am Kirchberg 3
 Tel. (08432) 1246 · Fax (08432) 1248

Methodik des Schnelligkeitstrainings

Schnelligkeitstraining ist eigentlich etwas äußerst Reizvolles. Es hat nur deshalb ein schlechtes Image, weil es nur zu oft durch eine falsche Trainingsgestaltung in ein „tötendes“ Schnelligkeitsausdauer-Training ausartet. Die Folge sind lange Gesichter, wenn auch nur vom Schnelligkeitstraining die Rede ist. Eine unzureichende Motivation ist aber einem richtigen Schnelligkeitstraining abträglich, denn dieses verlangt volle Konzentration und vollen Einsatz. Wer bei Kindern eine falsche Einstellung gegenüber der so wichtigen Schnelligkeitsschulung erzeugt, vergibt die Chance, in diesem Bereich aufgrund der genannten optimalen Trainierbarkeit erhebliche Leistungsfortschritte zu erzielen.

Redaktionshinweis:

In „fußballtraining“ sind von Michael Medler bisher folgende Beiträge zur Schulung der anderen konditionellen Leistungskomponenten erschienen:

- Ausdauertraining mit Kinder- und Jugendmannschaften (6+7/89)
- Krafttraining mit Kinder und Jugendlichen (5+6, 12/90)



Zu Spielaktionen mit besonderen Schnelligkeitsanteilen gehören im Fußball auch Tempodribblings über unterschiedlich große Distanzen. Foto: Lindemann

Die **Prinzipien des Schnelligkeitstrainings** heißen

- maximale Bewegungsschnelligkeit
- kurzzeitige Belastungen
- vollständige Erholungen zwischen den Belastungen

Diese Prinzipien reichen im allgemeinen für das Erwachsenentraining. Als Trainingsinhalte sind dort vor allem alle Arten von Sprints über kurze Strecken ohne und auch mit Ball zu beobachten. Für das Training mit Kindern und Jugendlichen reicht das aber nicht! Und auch im Erwachsenentraining sollte ab und an überlegt werden, ob die Schnelligkeitsschulung nicht interessanter und variabler gestaltet werden könnte.

Bei Kindern und Jugendlichen sind Spielformen die geeigneten Trainingsmittel, und wo immer möglich sollten die Trainingsformen deshalb spielerisch eingekleidet werden. Zu beachten ist dabei jedoch, daß die herausgestellten Prinzipien weiter Gültigkeit behalten müssen. Es sind deshalb auch nur solche Spielideen geeignet, die zum maximalen Sprint herausfordern und die so organisiert sind, daß nur kurze Strecken zu überwinden und vollständige Erholungspausen sichergestellt sind, bevor der nächste Einsatz kommt. Ungeeignet sind aus diesen Gründen die immer wieder genannten Formen „Fangspiele“ und „Jägerballspiele“, die zwar allgemeine Laufbelastungen herstellen und auch den Sprint herausfordern, aber das alles doch eher zufällig und nicht im Sinne von Training planmäßig gestaltet.

Im Fußball spielt die schnelle Bewegung ohne Ball eine genauso große Rolle wie die Bewegung mit Ball. Bei den Trainingsformen sind deshalb auch beide Bereiche zu beachten. Das ist schon deswegen von Bedeutung, weil bei den Formen ohne Ball die konditionelle Komponente vorrangig ist, wohingegen bei den Formen mit Ball der koordinative Anteil vorherrscht.

Die Kraftkomponente kann ganzheitlich am besten durch Spielformen mit Sprüngen entwickelt werden. Nicht vergessen werden darf die auch die Laufschnelligkeit betreffende koordinative Komponente. Die sollte so trainiert werden, wie es die leichtathletischen Sprinter machen: Hopseläufe, Ballenläufe, Skippings, Kniehebeläufe, Wechselsprünge, Sprungläufe, Einbeinsprünge usw. sind nicht nur im Aufwärmprogramm aufgehoben.

Folgende Faktoren müssen beim Schnelligkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen beachtet werden:

Der Übende

- gut aufgewärmt
- voll konzentriert

Die Aufgabenstellung

- herausfordernd
- maximale Bewegungsschnelligkeit
- kurze Laufstrecken
- vollständige Erholungsphasen
- vielseitig und variabel

Praktische Vorschläge für das Schnelligkeitstraining

Entwicklung der Sprintschnelligkeit

Sprint-Staffeln

Die einfachsten Beispiele für ein begeistern- des Schnelligkeitstraining sind alle Arten von Sprint-Staffeln. Eine maximale Laufschnelligkeit ist garantiert, die Streckenlänge ist fest- gelegt und die Pausenlänge kann durch die Größe der Gruppen, die gegeneinander antre- ten, bestimmt werden.

Übung 1 (Abb. 1):

Einfache Formen der Pendelstaffel. Die Spieler laufen jeweils zum Gegenüber und schlagen diesen zum erneuten Start ab.

Übung 2 (Abb. 1a):

Pendelstaffeln mit dem Ball (Dribbling, Ball- prellen, Ballrollen, Balltragen).

Übung 3 (Abb. 1b):

Pendelstaffeln durch einen Slalomparcours (mit und ohne Ball).

Übung 4 (Abb. 1c):

Pendelstaffeln in einem Dreieck.

Übung 5 (Abb. 1d):

Pendelstaffeln in einem Viereck (Lauf, Dribb- ling, Ballprellen, Balltragen).

Übung 6 (Abb. 1e):

Pendelstaffeln in einem Viereck, wobei auf 2 Viereckseiten aber jeweils ein Slalompar- cours aufgebaut ist, der von den Gruppenmit- gliedern zu durchlaufen ist.

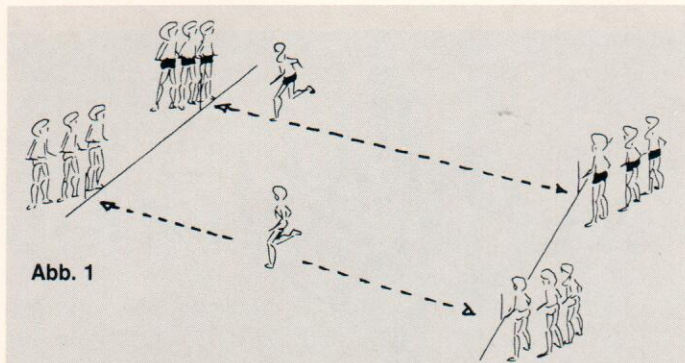


Abb. 1

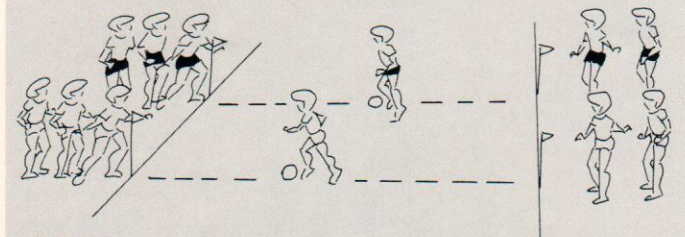


Abb. 1a

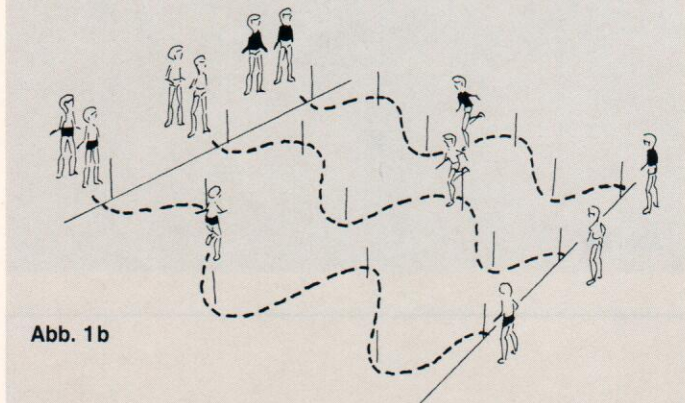


Abb. 1b

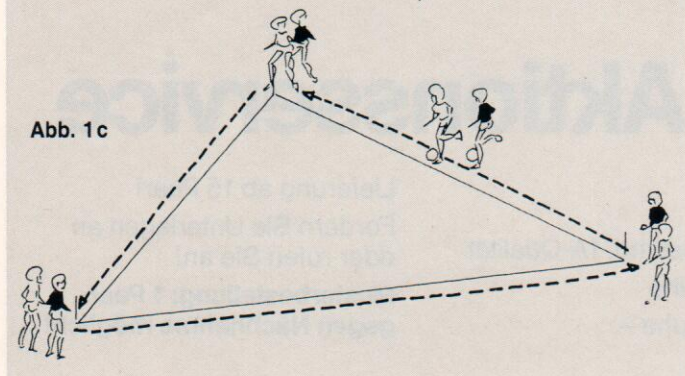


Abb. 1c

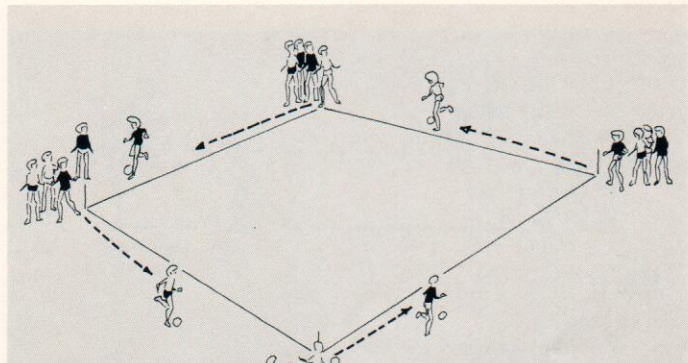


Abb. 1d

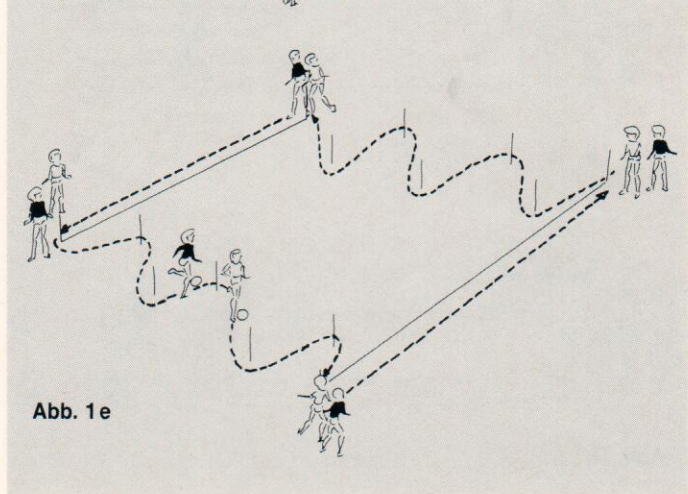


Abb. 1e

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

Übung 7 (Abb. 1f):

Einfache Formen der Wendestaffel. Die Spieler umlaufen ein Wendemal und schlagen das nächste Gruppenmitglied ab. Dabei können die Laufwettbewerbe wieder mit oder ohne Ball ablaufen.

Übung 8 (Abb. 1g):

Wendestaffel mit Umlegen des Balles zwischen 2 Stationen. Der erste Spieler sprintet zur ersten Station, dribbelt den Ball zur zweiten und kehrt zurück, um das nächste Gruppenmitglied abzuschlagen.

Der zweite Spieler sprintet zum Ball, dribbelt zur ersten Station und dann zur Gruppe zurück.

Übung 9 (Abb. 1h):

„Wachsende Staffel“: Die Strecke, die die einzelnen Gruppenmitglieder zurücklegen müssen, wächst mit jedem Durchgang. Zunächst müssen alle Spieler das erste Wendemal umlaufen, beim zweiten Durchgang dann das zweite Wendemal usw.

Retten in ein Mal

Übung 1 (Abb. 2):

Die Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Diese traben in unterschiedlicher Richtung um ein äußeres und inneres Viereck. In einiger Entfernung sind in Verlängerung der Ecken Male als Laufziele eingerichtet. Auf ein

bestimmtes Zeichen versucht die innere Läufergruppe, Spieler der äußeren Läufergruppe zu fangen, bevor sich diese in eines der Male retten können.

Beim nächsten Durchgang werden die Rollen zwischen beiden Gruppen getauscht. Welche Spielergruppe hat nach einigen Durchgängen die meisten Abschlüsse aufzuweisen? Die Entfernungen der Male können zwischen durch verändert werden.

Übung 2 (Abb. 2a):

„Sprint gegen Dribbling“: Die Spieler des äußeren Vierecks dribbeln nun einen Ball, den sie auf Zeichen gegen die ohne Ball nachsetzenden Gegner des inneren Vierecks bis zum Mal sichern müssen.

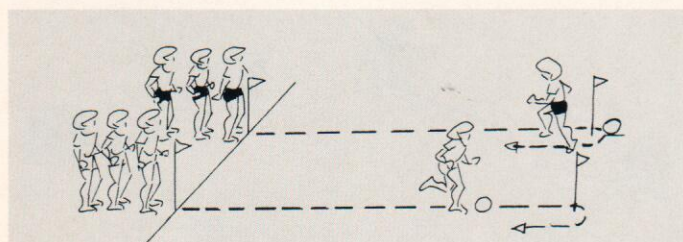


Abb. 1f

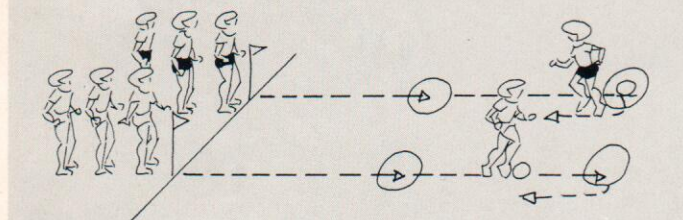


Abb. 1g

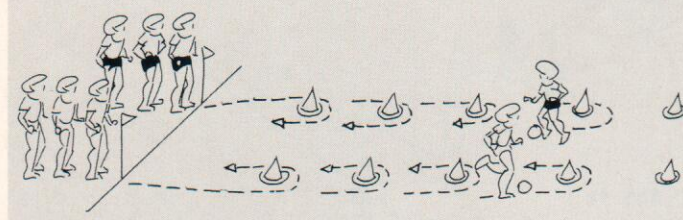


Abb. 1h

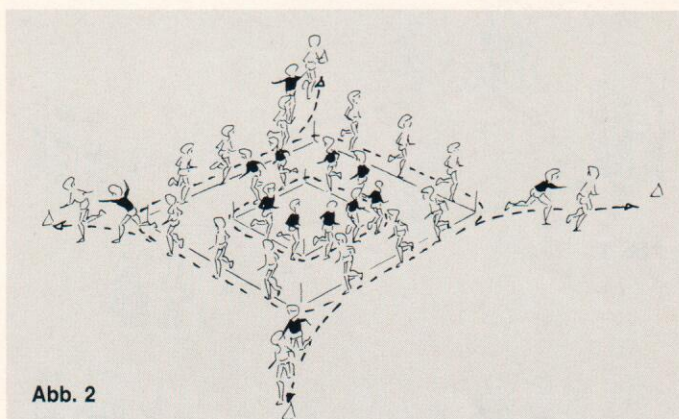


Abb. 2

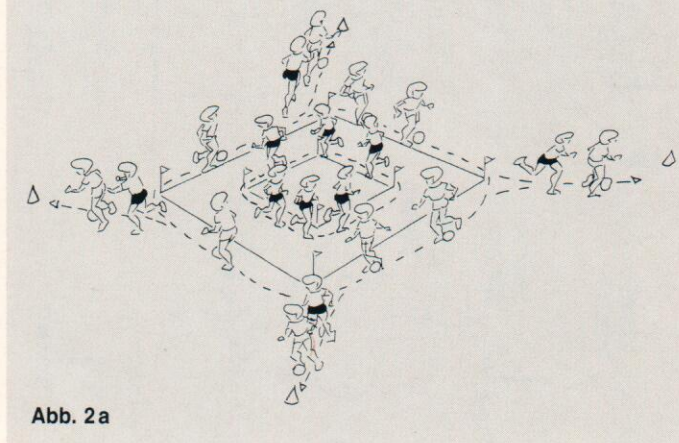


Abb. 2a



Dorfstraße 8
7461 Weilen u. d. R.
Telefon (07427) 1026
Telefax (07427) 8431

Aktionsservice

Markenfußballschuhe – extrem günstig – aus Sonderbestand, 1A-Qualität

Nockenschuhe · Schraubstollenschuhe · Hallenkickschuhe

Je nach Modell 60,- bis 80,- DM – nur hochwertige Schuhe –

Lieferung ab 15 Paar!

Fordern Sie Unterlagen an oder rufen Sie an!

Musterbestellung: 1 Paar gegen Nachnahme möglich!

Vorgabe-Sprint

Übung 1 (Abb. 3):

Jeweils 2 Spieler traben mit einem Seil Abstand hintereinander. Auf ein bestimmtes Zeichen beginnt der Spurt. Die Spieler lassen sofort das Seil fallen und der hintere Spieler versucht, den vorderen bis zu einer bestimmten Ziellinie einzuholen.

Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht. Die Seillänge kann zwischendurch verändert werden.

Übung 2 (Abb. 3a):

Vorgabe-Sprint mit Ball. Beide Spieler dribbeln nun einen Ball. Der hintere Spieler muß versuchen, im Dribbling den Vordermann bis zu einer Ziellinie einzuholen.

Frühstarter

Übung 1 (Abb. 4):

Die Spieler stellen sich zu Beginn nebeneinander auf einer Linie auf. Sie halten dabei eine Hand auf dem Rücken. Der Trainer geht hinter der Spielerreihe entlang und legt einem Spieler einen kleinen Gegenstand in die

Hand. Dieser startet überraschend und sein Antritt ist auch das Startsignal für alle anderen. Die anderen Spieler sollen versuchen, den „Frühstarter“ noch vor Erreichen einer Ziellinie zu überlaufen.

Übung 2 (Abb. 4a):

Gleicher Laufwettbewerb, wobei alle Spieler nun wieder einen Ball dribbeln.

Bälle holen

Übung 1 (Abb. 5):

Die Spieler plazieren sich in einer vorgeschriebenen Startstellung nebeneinander hinter einer Linie. In einiger Entfernung hinter einer gegenüberliegenden Linie liegt für jeden Spieler ein Ball.

Auf ein bestimmtes Zeichen sprinten alle Spieler zum eigenen Ball und versuchen diesen, möglichst schnell „nach Hause“ hinter die Startlinie zu dribbeln.

Als mögliche Variationen dieses Laufwettbewerbs können die Startstellungen, die Startsignale oder die Ballentfernungen verändert werden.

Umkehr-Sprint

Übung 1 (Abb. 6):

Die Spieler traben nebeneinander auf einer Höhe von einer Ziellinie weg. Auf ein bestimmtes Signal drehen sie sich blitzschnell und sprinten zur Ziellinie zurück. Welcher Spieler überläuft sie als erstes?

Übung 2 (Abb. 6a):

Die Spieler dribbeln nun beim Umkehr-Sprint alle einen Ball.

Übung 3 (Abb. 6b):

Die Spieler traben nun paarweise von einer Ziellinie weg. Die beiden Spieler laufen jeweils mit einem Seil Abstand hintereinander. Auf ein Zeichen lassen beide das Seil fallen und starten über die Ziellinie zurück. Der eine Spieler soll seine „Vorgabe“ bis über die Linie hinweg retten und sich nicht vorher von seinem Partner abschlagen lassen.

Übung 4 (Abb. 6c):

Gleicher Laufwettbewerb wie bei Übung 3, aber beide Spieler dribbeln wieder einen Ball.

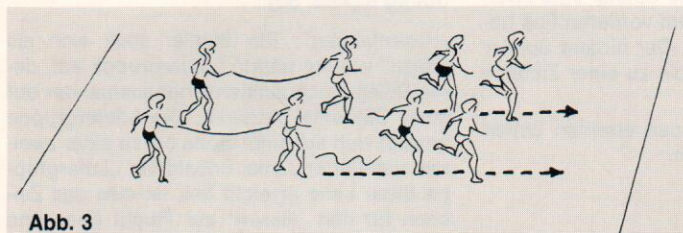


Abb. 3

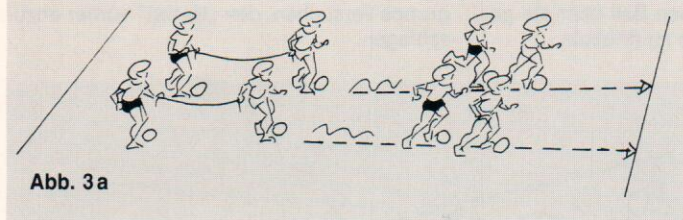


Abb. 3a

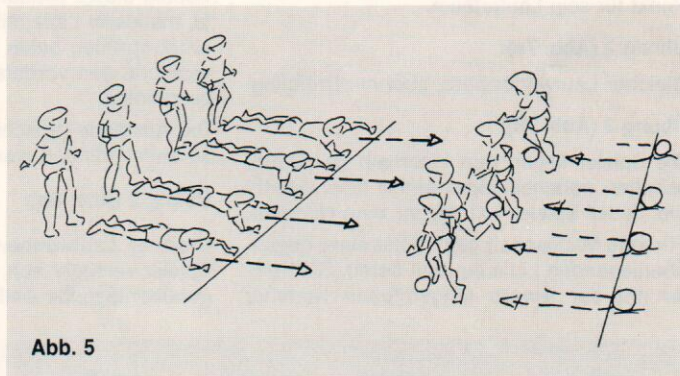


Abb. 5

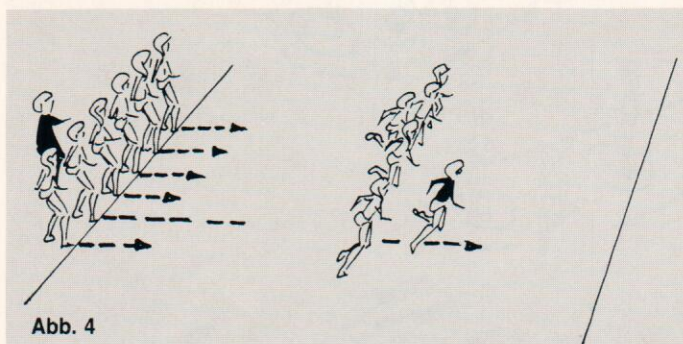


Abb. 4

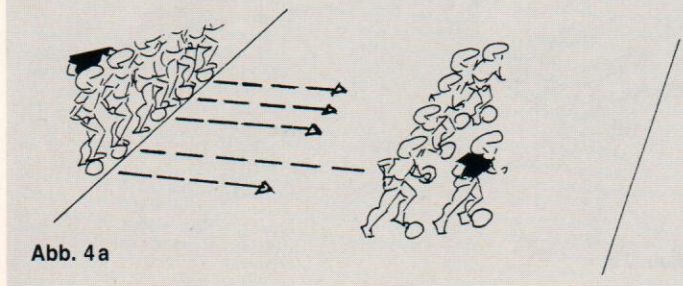


Abb. 4a

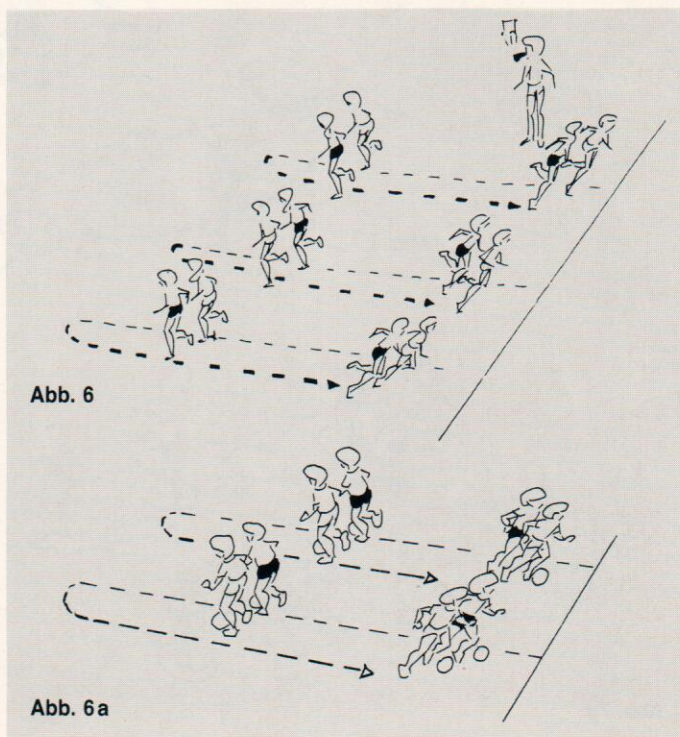


Abb. 6

Abb. 6a

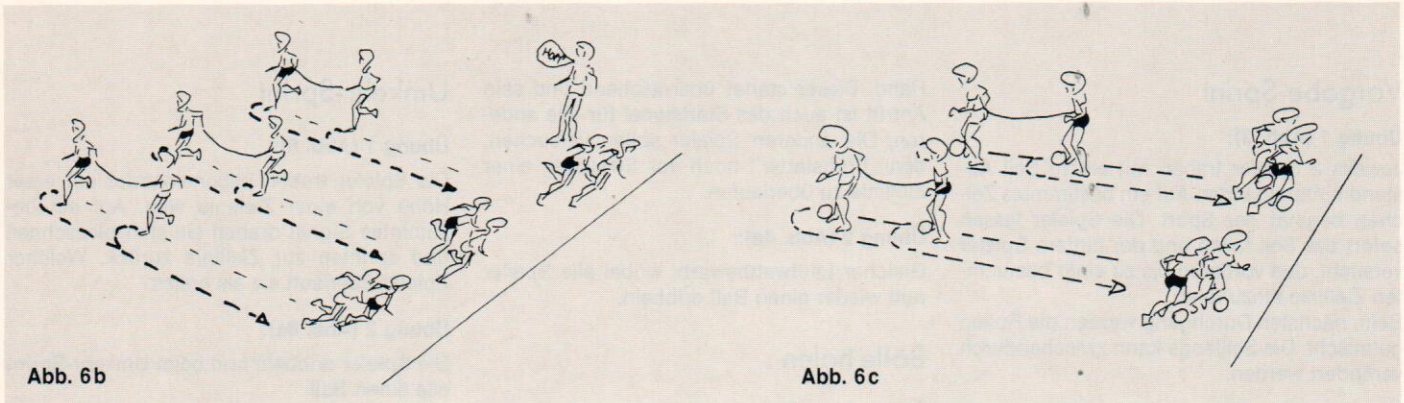


Abb. 6b

Abb. 6c

Nummern-Sprint

Übung 1 (Abb. 7):

Die Spieler verteilen sich innerhalb der eingeteilten Mannschaften auf festgelegte Positionen, die durch Hütchen, Kreidestriche usw. markiert sind. Alle Spieler der Mannschaften auf den gleichen Positionen haben auch die gleiche Nummer.

Die Spieler mit der jeweils aufgerufenen Nummer sprinten jeweils um die eigene Mannschaft herum und auf die eigene Ausgangsposition zurück. Der Sieger bekommt 1 Punkt für sein Läuferteam.

Übung 2 (Abb. 7a):

Gleicher Laufwettbewerb, aber mit Dribbling.

Übung 3 (Abb. 7b):

Die Spieler liegen nun innerhalb der Mannschaften nebeneinander hinter einer Startlinie. Jeder Spieler hat wieder eine Nummer.

Für jede Mannschaft liegt hinter einer gegenüberliegenden Linie ein Ball bereit. Die Spieler mit der jeweils aufgerufenen Nummer

sprinten nun zu diesem Ball und versuchen, als erster die Startlinie zu überdribbeln.

Die Distanz zum Ball und die Startstellungen können zwischendurch verändert werden.

Überholen

Übung 1 (Abb. 8):

Jeweils 2 Spieler treten gegeneinander an. Zunächst stellen sich beide Spieler jeweils dicht nebeneinander hinter einer Startlinie auf. Dann trabt einer der beiden locker los. Sobald dieser vorlaufende Spieler eine zweite, markierte Linie mit dem vorderen Fuß berührt, sprinten beide los. Der hintere Spieler versucht, den vorderen bis zu einer Ziellinie einzuholen.

Die Abstände zwischen den einzelnen Linien können verändert werden.

Übung 2 (Abb. 8a):

Gleicher Laufwettbewerb, aber der vordere Spieler versucht nun, einen Ball über die gegenüberliegende Ziellinie zu dribbeln.

Übung 3 (Abb. 8b):

Gleicher Laufwettbewerb, aber die Startlinien für beide Spieler liegen nun unmittelbar hintereinander. Der vordere Spieler bestimmt mit seinem Antritt den Start des Laufduells.

Übung 4 (Abb 8c):

„Start gegen fliegenden Partner“: Der vordere Spieler startet hierbei in dem Augenblick zu einem Sprintduell über die entfernte Ziellinie, in dem der hintere Spieler im „fliegenden Lauf“ eine bestimmte Linie erreicht hat.

Übung 5 (Abb. 8d):

„Hasenfangen“: Ein Spieler stellt sich als „Hase“ vor die übrige Läufergruppe auf, deren Spieler sich zunächst nebeneinander auf einer Startlinie plazieren. Die Läufergruppe bewegt sich auf einer Höhe bis zu einer zweiten, markierten Linie. Sobald die Läufergruppe diese Linie erreicht hat, ist dies das Zeichen für den „Hasen“ zur Flucht über eine entfernte Ziellinie. Die Spieler der Läufergruppe versuchen, den „Hasen“ vorher abzuschielen.

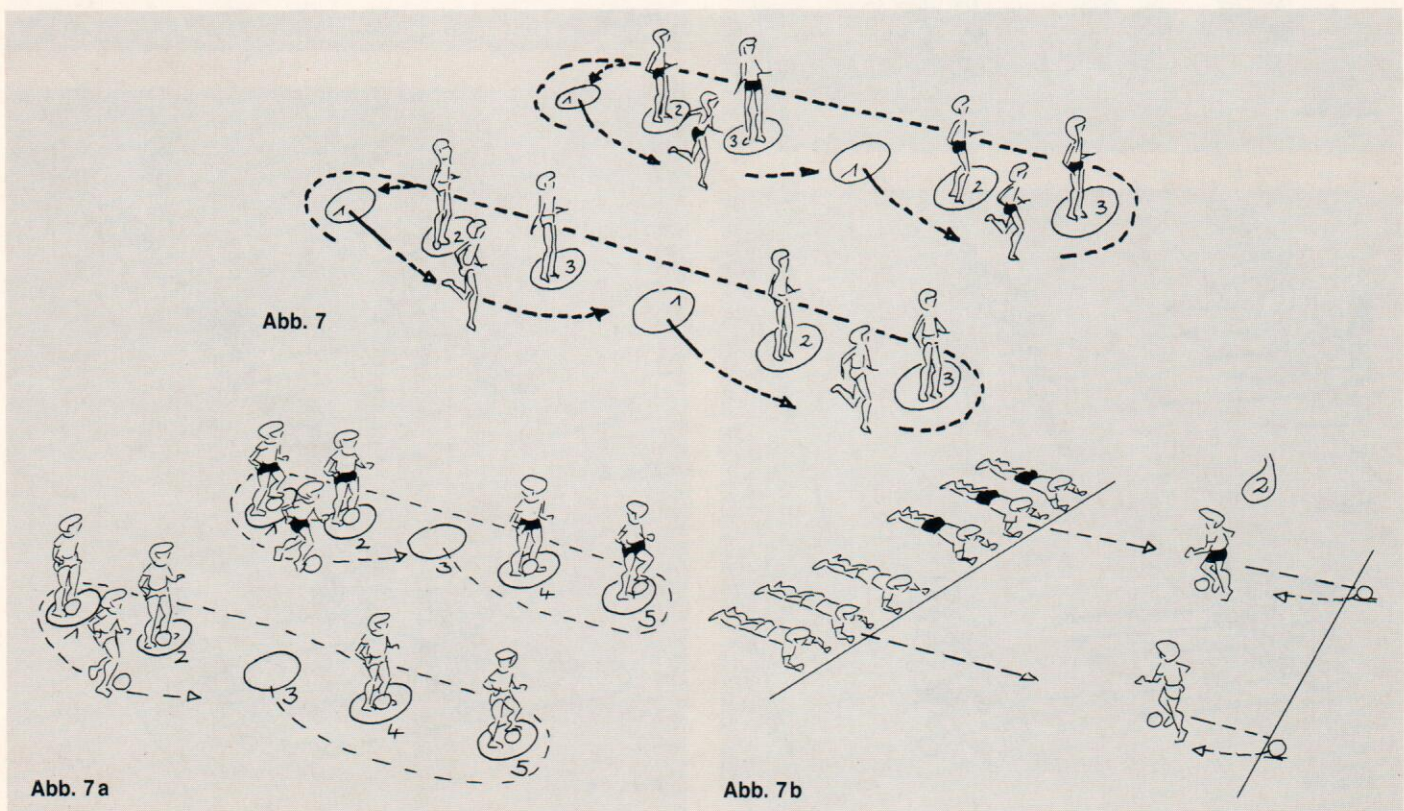


Abb. 7

Abb. 7a

Abb. 7b

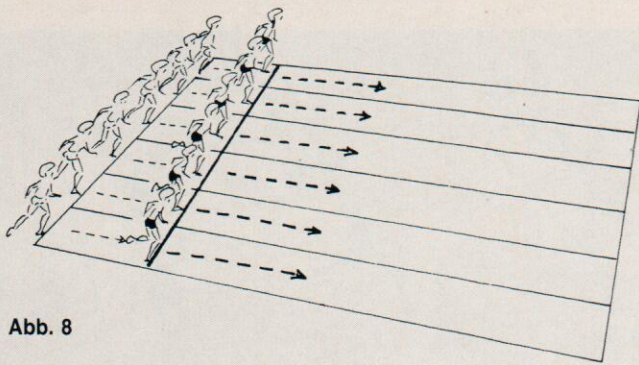


Abb. 8

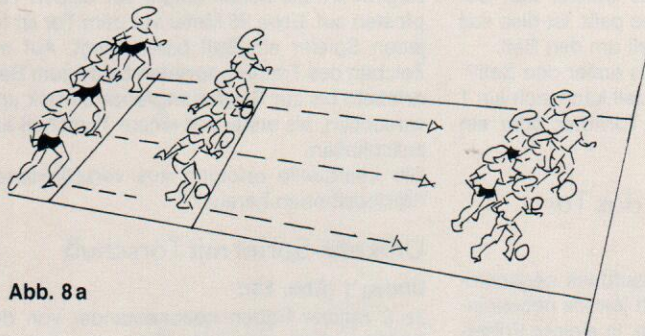


Abb. 8a

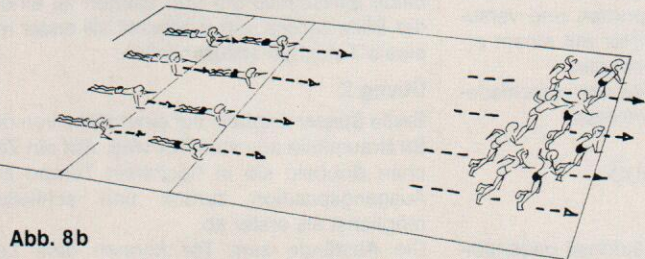


Abb. 8b

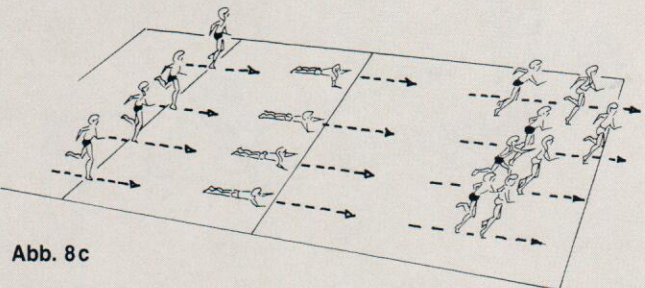


Abb. 8c

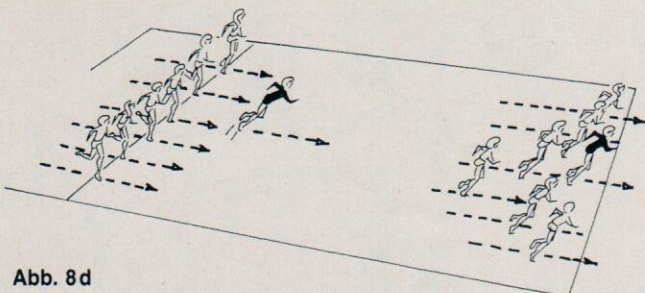


Abb. 8d



„Sauber!“

**Ein paar Worte zum Thema:
„fordern und fördern“**

Wer seine Sportler fordert, muß sie auch fördern. Wirksame, leistungssteigernde, langfristig.

anabol-loges. Die leistungssteigernde Kombination aus Vitamin E, Magnesium, Kalium, Kieselerde, Johanniskraut, Reine Wirkstoffe der Natur – ausgewogen und hochwirksam dosiert.

anabol-loges erhöht meßbar* die körperliche Ausdauer und Belastbarkeit, vermindert Muskelschmerzen und Wadenkrämpfe.

anabol-loges bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

* Wenn Sie weitere Informationen wünschen, schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an:
Tel. 0 41 71 - 7 10 85
Fax 0 41 71 - 7 31 05

Rezeptfrei in allen Apotheken.

anabol-loges zur Leistungssteigerung im Sport, bei Muskel- und Rückenschmerzen, körperlichen Erschöpfungszuständen. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Packungen mit 100, 200, 500 und 1000 Kapseln.

Dr.Loges+Co
GmbH
2090 Winsen/L.



erst fördern, dann fordern
anabol-loges®

... natürlich mehr Leistung.

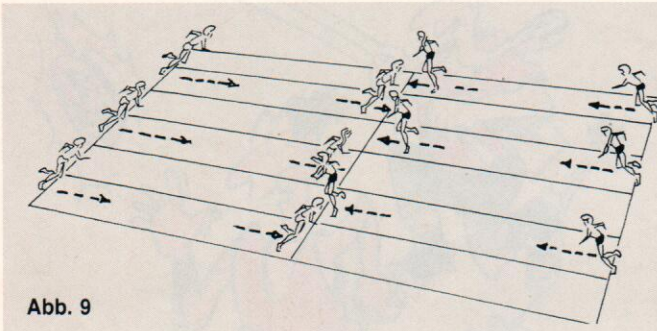


Abb. 9

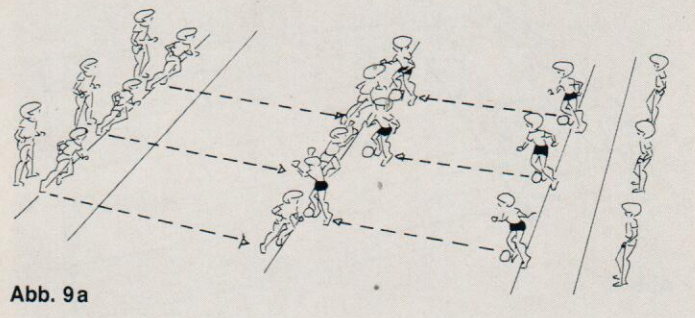


Abb. 9a

Aufeinander zu

Übung 1 (Abb. 9):

Jeweils 2 Spieler treten gegeneinander an und stellen sich in einiger Entfernung gegenüber auf. Genau in der Mitte zwischen beiden Läufern liegt die Ziellinie. Die beiden Spieler starten auf ein Zeichen zu einem Laufduell über diese Ziellinie, indem sie mit genügend seitlichem Abstand aufeinander zu sprinten. Die Ausgangspositionen der Spieler können variiert werden.

Übung 2 (Abb. 9a):

Gleicher Ablauf wie zuvor, aber einer der beiden Spieler hat nun einen Ball, den er in höchstem Tempo über die Ziellinie dribbeln soll. Wegen des Handicaps bekommen die Spieler mit Ball jeweils einen entsprechenden Laufvorsprung.

Start zum Ball

Übung 1 (Abb. 10):

Jeweils 2 Spieler treten gegeneinander an. Sie befinden sich zu Übungsbeginn in verschiedenen Startpositionen nebeneinander hinter einer Linie. Der Trainer stellt sich mit

einem Ball zwischen beide Spieler auf. Sobald er den Ball nach vorne paßt, ist dies das Startsignal für ein Laufduell um den Ball. Welcher Spieler erreicht als erster den Ball? Im Anschluß an das Laufduell kann sich ein 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter oder ein Kleintor anschließen.

Start zum Schuß auf das Tor

Übung 1 (Abb. 11):

Je 2 Spieler treten zum Laufduell gegeneinander an. Sie befinden sich jeweils nebeneinander hinter einer Startlinie. In einiger Entfernung vor einem Tor ist für jeden Spieler ein Ball niedergelegt.

Die beiden Spieler müssen auf ein Trainerzeichen zum eigenen Ball sprinten und versuchen, das Laufduell als erster mit einem erfolgreichen Torschuß zu beenden.

Die Sprints zum Ball können aus verschiedenen Ausgangspositionen erfolgen.

Ballholen mit Torschuß

Übung 1 (Abb. 12):

Je 2 Spieler treten zum Laufduell gegeneinander an. Die beiden Spieler stellen sich zu

Beginn jeweils neben einem der beiden Torpfosten auf. Etwa 25 Meter vor dem Tor ist für jeden Spieler ein Ball bereitgelegt. Auf ein Zeichen des Trainers sprinten beide zum Ball, dribbeln bis zur Strafraumgrenze zurück und versuchen, als erster mit einem Torschuß abzuschließen.

Die Laufduelle erfolgen aus verschiedenen Startpositionen heraus.

Umkehr-Sprint mit Torschuß

Übung 1 (Abb. 13):

Je 2 Spieler traben nebeneinander von der Strafraumlinie aus vom Tor weg. Auf der Strafraumlinie liegt für jeden Spieler ein Ball bereit. Auf ein bestimmtes Signal drehen sich beide blitzschnell um und spurten zu einem der Bälle zurück, um möglichst als erster mit einem Torschuß abzuschließen.

Übung 2:

Beide Spieler dribbeln auf einer Höhe von der Strafraumlinie aus vom Tor weg. Auf ein Zeichen dribbeln sie in höchstem Tempo zur Ausgangsposition zurück und schließen möglichst als erster ab.

Die Abstände zum Tor können dem Leistungsvermögen angepaßt werden.

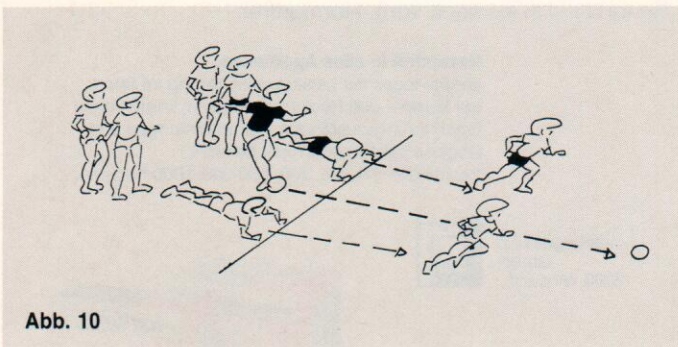


Abb. 10

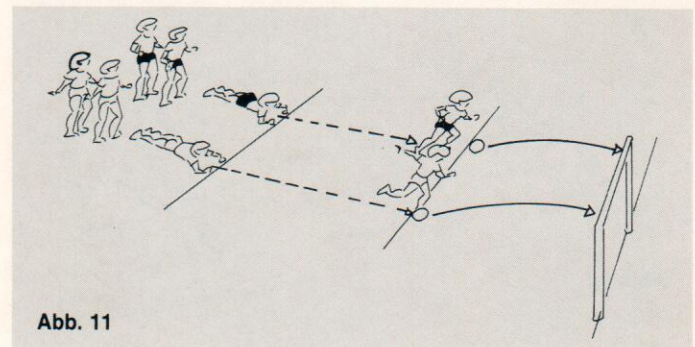


Abb. 11

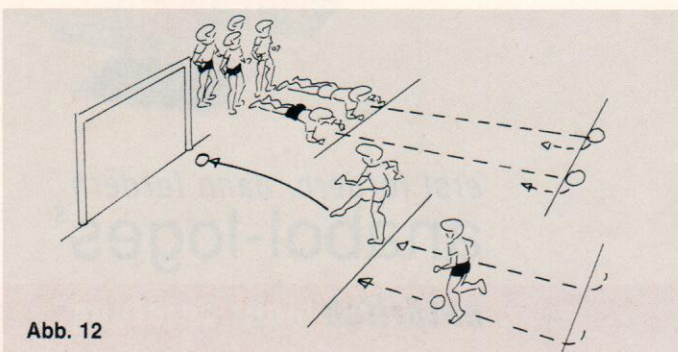


Abb. 12

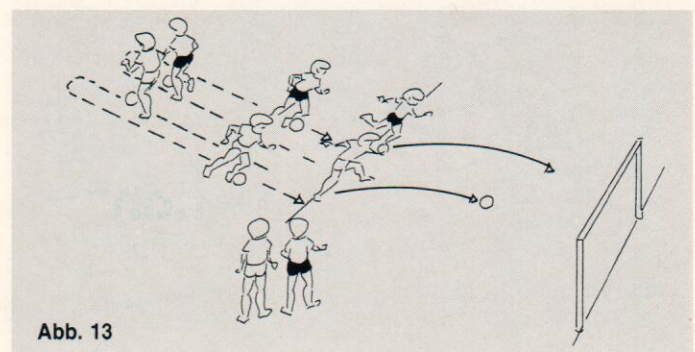


Abb. 13

BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER E. V.



adidas



5.-11. Juli 1992

Internationaler Trainer-Kongreß List/Sylt 1992

Die perfekte Organisation dieses beliebten internationalen Trainer-Treffpunktes ist bereits eine Selbstverständlichkeit. So auch beim Trainer-Kongreß 1992 auf Sylt. Das Ambiente des Nordseebad List verstärkte die Attraktivität um ein weiteres.

Eine tolle Atmosphäre war also sichergestellt. Wie auch für einige andere der letzten Fortbildungsveranstaltungen hat sich auch diesmal das Kongreßthema offensichtlich von selbst ergeben. Im Rhythmus der Welt- und Europameisterschaften lieferten die Trainer-Kongresse jeweils eine detaillierte Analyse dieser fußballsportlichen Großereignisse. In dieser Tradition stand auch das Kongreßthema der aktuellen Trainer-Fortbildung 1992: „Stand des professionellen Leistungsfußballs nach der EM '92 – als Ziel und Vorbild für den Amateur- und Jugendfußball“.

Die Zweiteilung dieses Kongreßthemas drückt bereits eine lobenswerte Intention aus, wie sie auch bei vergangenen BDFL-Kongressen zu erkennen war. Die Trainer sollen nicht nur mit Erkenntnissen und Spielanalysen aus dem Spitzbereich versorgt werden, deren Verbindung zur Trainingsrealität im Jugend- und Amateurbereich nicht deutlich wird und die damit an den wirklichen Interessen der meisten Trainer vorbeirauschen.

Teilweise aber wirkten in diesem Zusammenhang die unterschiedlich anspruchsvollen Hauptreferate, die über neueste Trends in den Spielauffassungen berichteten, bereits in der Vergangenheit immer etwas verbindungslos zu den übrigen Kongreßvorträgen und Trainingsdemonstrationen. Der direkte Transfer der Theorie in die Praxis gestaltete sich meist recht schwierig.

Zu dieser Schwere zwischen Spielanalysen und trainingswissenschaftlichen Fachvorträgen einerseits und der Trainingspraxis andererseits gesellte sich diesmal durch das „revolutionäre“ Auftreten des neuen Europameisters Dänemark noch ein neues Problem. Wenn auch der Titelgewinn der Dänen nicht so einfach auf die von den Medien hochgeputzte Erfolgsformel „Spaß plus Teamgeist minus Erwartungsdruck nach Selbsteinschätzung“ zu bringen ist, so lassen sich solche Erfolgselemente wie Spontanität, Lockerheit, aber auch enorme Willenseigenschaften nun mal nicht so einfach in einer exakten Analyse und in darauf abgestimmten Trainingsinhalten festmachen.

Kurzum: Auch beim Trainer-Kongreß wurden nur selten einzelne Aspekte und Erkenntnisse des Hauptreferates von Gero Bisanz über die Europameisterschaft in Schweden in den übri- gen Vorträgen und Trainingsdemonstrationen aufgenommen und gezielt für die jeweiligen Leistungsebenen interpretiert.

Dennoch lieferten diese Kongreßbeiträge für sich jeweils interessante Einzelaspekte:

- Bernd Stange stellte Trainingsformen für ein Torschußtraining vor, das sich stärker an den aktuellen Spielforderungen orientiert.
- Ex-Bundesligatrainer Wolf Werner und Verbandstrainer Wolf-Rüdiger Müller demonstrierten Trainingsprogramme für eine spielerische und spaßorientierte Konditionsschulung.
- Gunnar Gerisch vermittelte einen Überblick über den aktuellen Stand der Leistungsdiagnostik im Fußball.

Das Manko einer gewissen Verbindungslosigkeit liegt dabei nicht an den Referenten selbst, sondern es ist grundsätzlicher zu fragen, wie weit und in welchen Bereichen der Spitzensport überholte noch direkte Leitbilder für den Amateur- und Jugendbereich liefern kann.

Denn die einzelnen Ebenen vom Kinder- und Jugendbereich bis zum Profifußball scheinen immer weiter auseinanderzudriften. Alle diese Felder des Fußballs üben aber auf die jeweiligen Mitglieder eine unvergleichbare Faszination aus. Die Attraktivität machen jedoch jeweils ganz andere Elemente des Spiels aus. In diesen Teilbereichen existieren aber auch spezielle Schwierigkeiten, für die es gezielte Lösungswege zu entwickeln gilt, wie ebenfalls an einigen Kongreßbeiträgen deutlich wurde:

- Heiner Ueberle skizzierte das vielschichtige Aufgabenfeld eines nebenamtlichen Trainers in der 3. Liga und kritisierte insbesondere die unzureichende Interessenvertretung des höchsten Amateurfußballs in den DFB-Gremien.
- Ein Nachwuchstrainer aus den neuen Bundesländern zeigte sich in einer engagierten Wortmeldung tief deprimiert über den „Ausverkauf“ der meisten ostdeutschen Vereine im Nachwuchsbereich.

Welche konzeptionellen Veränderungen bieten sich unter diesem Blickwinkel für zukünftige zentrale Trainer-Kongresse des BDFL nun an?

Vielleicht sollte der BDFL die nächsten Kongreßthemen aus der verstärkten nächsten Zielgruppen ausrichten, um tiefer in einen einzelnen Inhaltsbereich einsteigen zu können und nicht notwendigerweise nur an der Oberfläche eines Themas zu bleiben. Auch wenn gegen diese „konzeptionelle Selbstbeschränkung“ zunächst die Interessenvielfalt des Kongreßpublikums mit Trainern aus unterschiedlichsten Leistungsebenen zu sprechen scheint. Zumindest ist aber die Ausweitung von kongreßübergreifenden Arbeits- und Diskussionskreisen angebracht, in denen sich verschiedene Interessengruppen sammeln und einbringen können. **Norbert Vieth**

NEU NEU NEU

FUSSBALL



WINTER-TRAINING 92/93

Beste Rasenplätze in exzellentem Klima.

FREIZEIT AKTIV - Zielorte:

- TÜRKEI - Antalya
- PORTUGAL - Albufeira
- TENERIFFA - Arona
- LANZAROTE - Club La Santa
- MALLORCA - Cala Milor
- SPANIEN - Alfas del Pi
- ISTRIEN - Pula
- ITALIEN - Caorle und Rom

FREIZEIT AKTIV - Leistungen:

- * Kostenlose Besichtigung des Trainingsortes durch Verantwortliche Ihres Vereins.
- * Kostenlose Beratung durch einen FREIZEIT AKTIV - Mitarbeiter am Sitz Ihres Clubs.
- * Betreuung durch FREIZEIT AKTIV - Mitarbeiter am Trainingsort.
- * Organisation von Freundschaftsspielen u.v.m.

SERVICE COUPON

- Senden Sie uns bitte _____ Exemplare des FREIZEIT AKTIV-Kataloges "TRAININGSCAMPS '93."
- Wir sind an einem Beratungsgespräch durch einen FREIZEIT AKTIV - Mitarbeiter interessiert.
- Wir bitten um Ihre telefonische Kontaktaufnahme mit Frau / Herrn

Unsere Anschrift:

Name

Verein

Straße

PLZ / Ort

Telefon

Fax

Trainingscamps
freizeit
aktiv

FREIZEIT AKTIV GmbH
Postfach 1155
6146 Alsbach 1
Telefon: 06257 / 2011
Telefax: 06257 / 1011

Elmar Happ

Was sollte bereits der kleine Torhüter lernen?

Methodische Überlegungen zur Torwartschulung von der F- bis zur D- Jugend

Einleitung

Kürzlich delegierte ich beim E-Jugendtraining das Torwart-Training an meinen Co-Trainer, einem Schülervater. Der Betreuer, dessen Hilfe ich sehr schätze, begann sofort mit den üblichen und temporeichen Reaktionsübungen, wie sie aus dem Sondertraining für erwachsene Torhüter bekannt sind. Ich griff ein, wußte ich doch, daß die Kinder noch erhebliche Mängel, z. B. in der Fausttechnik hatten.

Ich mußte eingreifen, denn durch die schnelligkeitsbetonten Reaktionsübungen schleifen sich rasch Fehler ein, die später nur noch schwer zu beseitigen sind.

Damit bin ich bei meiner (von vielen Experten geteilten) These: Die Vermittlung der richtigen Technik durch sorgfältiges Üben muß vor die Verbesserung der Reaktion, Kraft, Schnelligkeit usw. gestellt werden. Erst wenn die Technik automatisiert, also die Könnensstufe erreicht ist, dürfen wir die genannten anderen Bereiche angehen.

Diese Überlegungen gelten besonders für die Kleinen, denn die im Kindesalter angeeigneten Fehler haften und werden oft ein Leben lang, hier also ein Fußballer-Leben lang, mitgeschleppt, und das nicht nur in den untersten Spielklassen.

Praktische Hinweise

Stellungsspiel

Wo steht der (kleine) Torwart richtig?

Fangen wir unten an, also bei den Füßen. Kinder neigen dazu, weit hinten, manchmal sogar hinter der Torlinie zu stehen. Also muß ich dem kleinen Keeper eine Grundposition etwas vor der Linie beibringen. Unvermerkt wird er dadurch auch mutiger. Ein genaueres Stellungsspiel kann erst viel später vermittelt werden. Wenn der kleine Torwart erst mal lernt, sich zu orientieren und die Tormitte zu finden, ist schon einiges gewonnen.

Das Herauslaufen und Verkürzen der Schußentfernung (das „Schußwinkelverkürzen“ ist mathematischer Unsinn) kommt bald danach, aber in einfachster Lehrweise, wie

„Herauslaufen ist (fast) immer besser, wenn einer allein aufs Tor zukommt!“

„Wenn Du im Tor bleibst, hast Du keine Chance!“



Gestreckt greift Manuel den Ball. Bei dieser Handhaltung kann er nicht durchrutschen.

„Der erste Gedanke ist immer der richtige!“

Diese Hinweise bewirken schon viel, vor al-

lem bei einem für diese Aufgabe geeigneten Torhüter.

Später kann vielleicht noch der Hinweis angefügt werden: „Wenn der Angreifer sich den Ball vorlegt, dann rennst Du los!“

Wenig hilfreich ist es, wenn Betreuer (oft auch Väter) neben dem Tor stehen in der irrigen Meinung, sie könnten dem kleinen Schlußmann sagen, wann der rechte Moment fürs Herauslaufen gekommen ist. Unabhängig davon, daß zu bezweifeln ist, ob dies jeder „Laie“ rasch und richtig erkennt, kommt jeder Zuruf um die Sekundenbruchteile zu spät, die wichtig sind, um rechtzeitig eingreifen zu können. Ganz zu schweigen von der oft nötigen Antizipation, die nur begrenzt gelernt und schon gar nicht angeordnet werden kann. Dieses vorausschauende Erkennen von Spielsituationen ist größtenteils angeborene angeboren, manchmal auch schon bei den Kleinen verblüffend deutlich erkennbar.

Also muß der Trainer dafür sorgen, daß der kleine Torwart in Ruhe gelassen wird. Das Trösten oder das Ermutigen bei Mißerfolgen ist eine andere, natürlich wichtige Sache!

Wie steht der (kleine) Torwart richtig?

Allzuoft wird das *Gewicht* viel zu sehr auf die Fersen gelegt, was automatisch eine Verzögerung der Bewegung beim Absprung zur Folge hat. Das Gewicht muß aber vorne sein, *auf den Fußballen*, was eine bessere Federspannung in die Beine bringt und damit geradezu eine explosive Sprungbereitschaft.

Auch die *Bereitschaftshaltung der Hände* ist nicht gleichgültig. Selbst in der Bundesliga ist zu beobachten, wie sonst großartige Torhüter die Hände herunterhängen lassen wie ein Gorilla. Dabei sollten die Arme leicht angewinkelt sein, die Hände in Hüfthöhe. Logischerweise ist für die Hände der Weg zum Ball dann nach unten oder oben etwa gleich weit, was selbstverständlich von Vorteil ist.

Nachdem wir bei den Händen sind, sind wir auch bei der Fangtechnik.

Torwart-Techniken

Eine gute Fangtechnik ist die wichtigste Voraussetzung für einen guten Torwart!

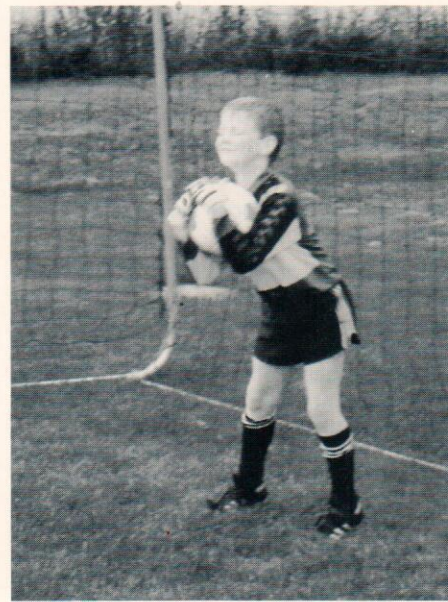
Dieses technische Element kann nicht früh genug und nicht sorgfältig genug vermittelt werden. Die Kinder sind da sehr lernfähig und lernfähig, zumal sie von anderen Ballspielen einige Kenntnisse und Fertigkeiten



Mit sicherem Schaufelgriff (unterer Korbgriff) nimmt Manuel den Ball.



Jetzt hält Manuel den Ball sicher und „warm“ (frei nach Goethe).



Den Ball gibt er nicht mehr her; sicher an den Körper gezogen!

mitbringen. Andererseits ist der oft zu große Ball ein Problem, provoziert er doch geradezu die typischen Fangfehler.

Der hoch ankommende Ball

Die wichtigste Regel ist natürlich: Hände hinter dem Ball!

Kinder neigen dazu, die Hände neben den Ball zu halten. Also einprägen: „Daumen zusammen, damit der Ball nicht durchrutscht!“ Ob hier der Trainer vom „oberen Korbgriff“ spricht, ist hierbei unwichtig. Ich sage: „Du mußt den Ball greifen wie eine Raubkatze und an Dich ziehen!“

Entgegengreifen, Entgegenstrecken, Entgegensteigen fällt nicht nur Kindern anfangs schwer, ist aber bei hohen Bällen (Bällen ab Nabel oder Gürtellinie) notwendig.

Der flach ankommende Ball

Leichter werden die kleinen Torhüter damit

SM '92 – das Adreßbuch des Sports im 26. Jahrgang

SM '92 – das Sportmanagement-Taschenbuch. 724 Seiten mit rund 5000 Anschriften, Namensregister, Stichwortverzeichnis und Daumenregister. 11 x 15 cm, Kunststoffeinband, ISBN 3-922067-63-8, Philippka-Verlag, Postfach 65 40, D-4400 Münster, DM 39,-.

Grenzen des Wachstums scheint dieses Taschenbuch nicht zu kennen: Nachdem auf 600 Seiten im vergangenen Jahr erstmals der „ganze deutsche Sport in einem Buch“ (DSB-Präsident Hans Hansen) präsentiert wurde, wurde der 26. Jahrgang auf nunmehr 724 Seiten erweitert. Dank der Verwendung dünneren Papiers bleibt das SM aber handlich wie eh und jeh. Dazu trägt in erster Linie das bewährte Ordnungssystem bei: Die Schnellübersicht auf der ersten Seite im Buch oder das Stichwortverzeichnis ganz hinten verhelfen in Sachfragen zum raschen Einstieg; wer nur zu einem bestimmten Namen Adresse, Telefon- oder Faxnummer sucht, beginnt die Suche zweckmäßigerweise mit dem alphabetischen Namensregister, das nunmehr annähernd 5000 (!) Einträge verzeichnet. Selbstverständlich gibt es ein normales Inhaltsverzeichnis, das durch neun Kapitel-Inhaltsverzeichnisse weiter „aufgefächert“ wird, und die greift man mit Hilfe des praktischen Daumenregisters zielsicher.

Ein Buch also nicht zum Lesen, sondern ein Nachschlagwerk als wichtiges Schreibtisch-Utensil für alle, die im Sport auf irgendeiner Ebene Verantwortung tragen. Die wissen in der Regel, wieviel Zeit man mit dem Herausfinden von Adressen, Telefon- und Faxnummern vertun kann, welche Mühe es bereitet, in der Sport-Administration an die zuständigen Leute zu gelangen – einfach, weil man nicht weiß, wo sie (im doppelten Sinne) angesiedelt sind.

Ganz komprimiert hier der Inhalt des SM '92:

- Deutscher Sportbund und Landessportbünde
- Fachverbände nach Sportarten
- NOK, DOG, Sporthilfe und weitere Institutionen
- Blickpunkt Olympia (mit allen Olympiasiegern von 1948 bis 1988)
- Die öffentliche Sportverwaltung (mit Schulsport, Sportämtern etc.)
- Österreich, Schweiz, internationale Verbände
- Kommunikation im Sport (Sportredaktionen in Presse und TV, Sportmarketing-Agenturen etc.)
- Ausbildung, Lehnanstalten, Übungsstätten/Planung, Bau und Ausstattung von Sportanlagen
- Allgemeine Sporttermine, Kalendarien, Sportmessen etc.

Erhältlich ist das SM '92 für DM 39,- über (Sportbücher führende) Buchhandlungen oder beim Philippka-Verlag selbst (Postfach 65 40, 4400 Münster), der jetzt auch einen Dauerbezug anbietet, was insbesondere die Hauptamtlichen unter den Praktikern der Sportadministration begrüßen dürften.



**WENN ES UM
FUSSBALL
GEHT***

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

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

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

Fordern Sie Ihr persönliches
Exemplar an.

SPORT-THIEME

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

Bitte abtrennen und abschicken an:

SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/72
3332 Grasleben

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

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

Sport-Verein, Behörde, Institutionen

Name (mit zuständig für den Einkauf)

Funktion

Straße

PLZ

Ort

fertig, wenn der Ball flach kommt. Sie lernen schnell, die „Kugel“ mit offenen Handschlaufen aufzunehmen. Das altmodische seitliche Einknieen sollte den Kindern allerdings erspart werden. Viel wichtiger ist die Regel, den Körper als zusätzliche Sicherheit immer hinter den Ball zu bringen.

Verlängerung eines hoch ankommenden Balles über die Latte

Besonders schwierig erscheint es für die angehenden Keeper, einen hohen Ball über die Latte zu verlängern. Es gelingt frühestens bei Neunjährigen, denn bei dieser Torhüter-Technik ist die Koordination besonders schwierig. Außerdem ist das Sprungvermögen meist noch nicht groß genug.

Methodisch kann der Trainer damit beginnen, daß der Torwart erst einmal immer wieder bis an die Latte springt (natürlich beim 2-Meter-Tor), und zwar sowohl mit dem Gesicht nach vorn, als auch mit halber oder ganzer Drehung. Dann kommt der Ball dazu, wobei sorgfältig zugeworfen wird. Schon bald stellen sich die ersten Erfolge ein.

Der richtige Absprung

Überhaupt ist dem Absprung einige Aufmerksamkeit zu widmen, denn die Unsitte, nicht oder nicht genügend abzuspringen, ist weit verbreitet. Es kann obitsch durchaus toll wirken, wenn einer z. B. beim Hechtsprung sich ein wenig nach unten wegsacken läßt und sich den Ball greift. Absprung und volle Streck-



Auch im Hecht deutet sich schon die richtige Fanghaltung an ... Fotos: Happ

kung sind aber unbedingt wichtig, oft auch der Zwischenschritt. All das muß auch den Kleinen dann und wann schon gesagt werden, vor allem wenn Fehler zu erkennen sind.

Der „mentale“ Bereich

Heute wird gerne der Begriff „mentales Training“ verwendet. Es ist auch bei den Kleinen schon wichtig. Gerade Kinder träumen gerne und oft. Dies gilt es für den Schulungsprozeß zu nutzen und – wenigstens dann und wann – in entsprechende Bahnen zu lenken. Natürlich konfrontiere ich die Kinder nicht mit dem ohnehin nicht besonders treffenden Be-

griff (aber das wäre ein eigenes Thema). Ich kann und muß den Kindern aber Bilder aufzeigen, die sie mit der eigenen Vorstellungswelt in Verbindung bringen können. Beispielsweise das Bild „Greif Dir den Ball wie eine Raubkatze und zieh den Ball an Dich!“ oder „Streck Dich den Boden entlang wie eine Schlange!“ – also Bilder für den Sprung, den Flug, die Fangtechnik, aber auch schon taktikbezogen wie etwa für das Ballfangen ...

Und dann erzähle ich den Knirpsen, daß sie sich sowas vor dem Einschlafen vorstellen sollen, und daß ich es genauso gemacht und dabei viel gelernt habe ...

Vom Kinder- zum Erwachsenentraining

Zum Schluß nochmals die alte Überlegung: Auch von diesen methodischen Gedanken zur Schulung der kleinsten Nachwuchstorhüter kann das eine oder andere für das Training der Größeren und Großen übernommen werden.

Vor allem dies: Als Trainer müssen wir immer genau hinschauen, Fehler (manchmal Grundfehler) z. B. in der Technik erkennen und korrigieren. Nur wenn wir die Fehler in der Technik nicht übersehen und durchgehen lassen, greifen die vielen großartigen Übungsleiter, wie sie heute von Spezialisten des Torwart-Trainings – mit Sepp Maier an der Spitze – angeboten und vermittelt werden.

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

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

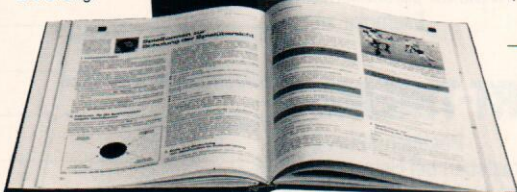
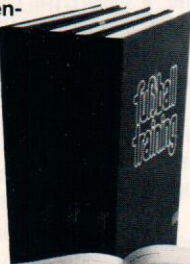
Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1991-1994.

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



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher 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 Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann. Eine Kopie des Bestellscheins habe ich zu meinen Unterlagen genommen.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. **Sammelmappen ft**

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● **Gewünschte Zahlungsweise:**

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

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
Preisempfehlung

TechniSat®

Das Original

VIDEOMAGAZIN
Ausgabe 4/92

Test
Urteil **gut**

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

Peter Kunze

Der Aufstieg ist Pflicht!

„Trainingslager“ am Ort mit einer leistungsorientiert arbeitenden C-Junioren-Mannschaft zur Vorbereitung auf eine Qualifikationsrunde (3. Teil)

Trainingseinheit 9

Tag: Freitag, 10. April 1992
Zeit: 11.00 bis 12.30 Uhr
Trainingsschwerpunkt/-ziel:
 – Zusammenfassung aller Schwerpunkte der ganzen Trainingswoche durch taktische Spielformen auf engem Raum

Aufwärmen (25 Minuten)
 Stationenbetrieb
Organisation (Abb. 1):
 In den Ecken einer Spielfeldhälfte sind 4 etwa 15 x 15 Meter große Spielräume abgegrenzt. Jedem dieser Spielräume wird eine 4er-Gruppe zugeteilt.
 In den 4 Spielfeldern werden jeweils verschiedene Aufwärmübungen absolviert. Nach jeweils 5 Minuten wechseln die Gruppen folgendermaßen zur nächsten Aufwärmübung über: Die Gruppenmitglieder laufen zusammen 1 Runde um das ganze Spielfeld und dann in den folgenden Spielraum. Dabei werden für diesen Felderwechsel verschiedene koordinative Laufformen vorgegeben.

Spielraum A:
 3 gegen 1 mit Begrenzung der Ballkontakte

Spielraum B:
 Selbständige Stretchingübungen

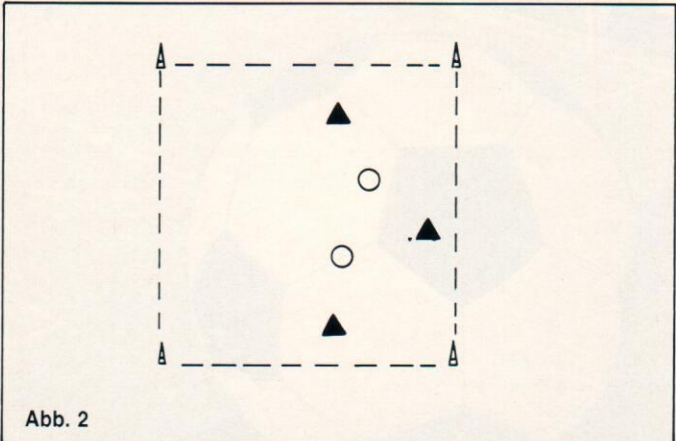
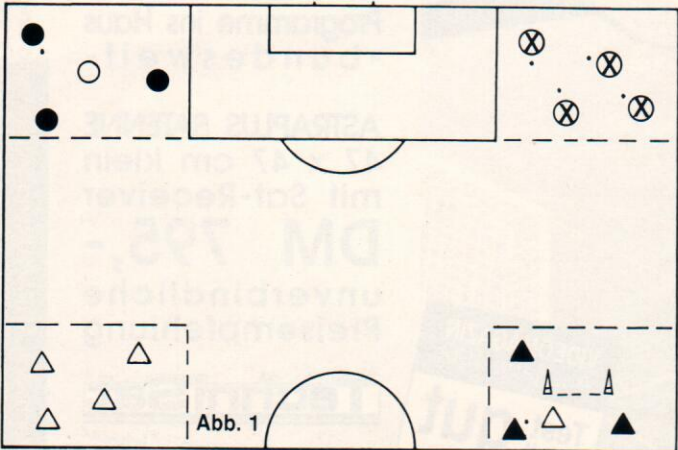
Spielraum C:
 3 gegen 1 um ein Offentor mit Begrenzung der Ballkontakte

Spielraum D:
 Selbstbeschäftigung mit dem Ball

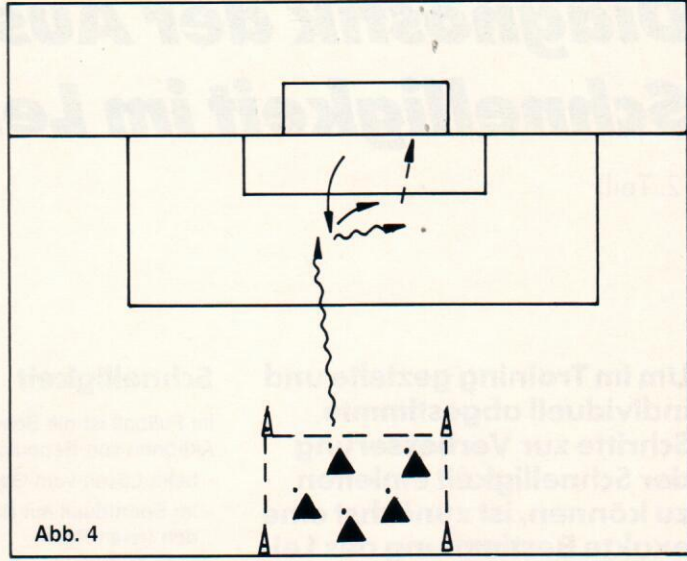
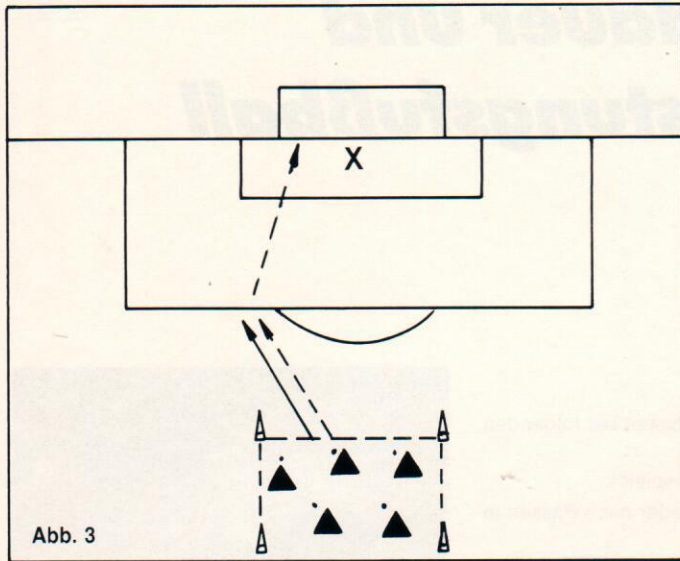
Hauptteil (55 Minuten)
 3 gegen 2 im Raum
Spielablauf (Abb. 2):
 Die Spieler werden nun auf 3 der 4 Felder aus dem Aufwärmprogramm verteilt. In jedem Spielraum spielen 3 Angreifer gegen 2 Verteidiger auf Ballhalten. Verliert ein Angreifer den Ball, so wechselt er mit dem Verteidiger, der am längsten in der Mitte war.
 Alle Angreifer müssen sich ständig anbieten und freilaufen, um dadurch ein sicheres Zusammenspiel zu ermöglichen.

7 gegen 7 auf engem Raum
Spielablauf:
 In einem Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße spielen 2 Mannschaften 7 gegen 7 auf 2 Tore mit Torhüter.
 Eventuell kann das Spielfeld je nach Leistungsvermögen auch etwas vergrößert werden. Dieses Spiel gilt quasi als „Erfolgskontrolle“ der ganzen Trainingswoche, denn hier sind fast alle Trainingsschwerpunkte und Aufgabenstellungen wiederzufinden:
 – Freilaufen/Spiel ohne Ball
 – Durchsetzen auf engem Raum gegen gegnerischen Druck
 – Umschalten von Offensive auf Defensive, da sonst aufgrund des engen Spielraumes sofort Gegentore fallen können
 – Entschlossene und gezielte Torabschlüsse aus den verschiedensten Spielsituationen heraus unter höchstem Zeitdruck und auf engstem Raum

Trainingshinweis:
 Auf die einzelnen Anforderungen dieses Spiels wurde in den vorausgegangenen Trainingseinheiten gezielt hingearbeitet, wobei die Spieler jedoch da noch ausreichend Spielraum zur Verfügung hatten.
 Mit dieser Trainingseinheit ist das „Trainingslager“ an sich thematisch beendet. Gegen die auffälligsten Schwächen der Spieler und der Mannschaft sind vielfältige Trainingsformen angeboten worden, so daß erwartet werden kann, daß die Spieler bei einer entsprechenden Trainingsgestaltung auch in den noch verbleibenden Wochen zumindestens ansatzweise die angezielten Spielverbesserungen zeigen werden.
 Zum Ausklang der Woche findet nachmittags ein freudbetontes Torschußtraining statt, das für den richtigen Abschluß sorgen soll.



Trainingseinheit 10



Tag:
Freitag, 10. April 1992

Zeit:
16.00 bis 17.40 Uhr

Trainingsschwerpunkt/-ziel:
– Abschluß des „Trainingslagers“

Aufwärmen (25 Minuten)

Übungen im Viereck

Organisation:

4 Vierecke von jeweils etwa 15 x 15 Metern Größe sind in einer Spielfeldhälfte abgesteckt. In jedem Spielfeld befinden sich 4 Spieler mit einem Ball. Innerhalb der Spielräume laufen verschiedene Spiel- und Übungsformen ab.

Übung 1:

Die Spieler bewegen sich frei innerhalb des Spielfeldes durcheinander und passen sich phantasievoll und ideenreich zu.

Übung 2:

Die Spieler dribbeln bei Ballbesitz einige Meter mit erhöhtem Tempo und fügen dabei einige Drehungen und Richtungswechsel ein. Nach einigen Aktionen passen sie scharf zu einem Mitspieler. Die übrigen Spieler traben in der Zwischenzeit locker im Feld.

Übung 3:

Stretchingphase.

Übung 4:

Die Spieler jonglieren innerhalb der 4er-Gruppe den Ball, wobei nicht direkt gespielt werden darf.

Übung 5:

In jeder Gruppe werden die Spieler von 1 bis 4 durchnummeriert: 1 fängt 2, 2 fängt 3, 3 fängt 4, 4 fängt 1 usw.

Übung 6:

Die 4er-Gruppe wird in 2 gegnerische Spielerpaare aufgeteilt, die im Wechsel 1 gegen 1 über 2 gegenüberliegende Ziellinien spielen.

Hauptteil (50 Minuten)

Torschußübungen in Gruppen

Organisation:

Die Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt, die jeweils zusammen mit einem Torwart im Wechsel vor einem der beiden Tore verschiedene Torschußübungen absolvieren.

Torschußprogramm 1

Verwerten von Flankenbällen

2 Spieler der Linksaußen- bzw. Rechtsaußenposition aus dem Dribbling Flanken vor das Tor.

Torschußprogramm 2

Distanzschüsse

Organisation:

Etwa 40 Meter zentral vor dem Tor wird ein Spielraum abgesteckt, in dem die Spieler locker dribbeln. Aus diesem Feld heraus werden diverse Torschußübungen eingeleitet.

Übung 1:

Die Spieler passen nacheinander aus dem Dribbling heraus einen Mitspieler an der Strafraumlinie zu, der zum Torschuß ablegt.

Übung 2 (Abb. 3):

Die Spieler legen sich den Ball aus dem Dribbling seitlich nach rechts oder links vor und kommen aus dem vollen Lauf an der Strafraumlinie zum Torschuß.

Übung 3:

Die Spieler durchdribbeln einen eng gesteckten Slalom-Parcours und kommen zum Torabschluss.

Übung 4 (Abb. 4):

Die Spieler dribbeln auf den Torwart zu und versuchen diesen, im 1 gegen 1 auszuspielen.

Übung 5:

Die Spieler jonglieren den Ball ab etwa 25 Metern vor dem Tor in der leichten Vorwärtsbewegung und kommen mit einem Volleyschuß auf Höhe der Strafraumlinie zum Torabschluss.

Abschlußspiel (25 Minuten)

Freies Spiel

Die Spieler können über die Spielform, die Spielfeldgröße sowie die Mannschaftszusammenstellung bei diesem letzten Abschlußspiel des „Trainingslagers“ selbst bestimmen.

Auslaufen (10 Minuten)

Schule des Fußballs

von Helmut Kissner

Modell für ein zukunftsgerichtetes Jugend-Ausbildungskonzept mit **entwicklungsgerecht** angepaßten Trainingsinhalten, darauf **abgestimmten, ergänzenden** Wettbewerbsformen und **zielgerichteten** Rahmenbedingungen. Überzeugend begründet und ohne Rücksicht auf alte Zöpfe logisch entwickelt. Diese Schrift wird im Jugendbereich und an der Basis fruchtbare, längst überfällige Diskussionen auslösen. **FIFA-Urteil:** „Ein hervorragendes und sinnvolles Dokument.“
Ringordner A5, 100 Seiten, DM 28,-, sFr. 28,-, öS. 220,-

Video:

Brazil – Ghana (U-17-WM '91)

Tempospiel schließt Technik und Fairneß – wie bei der EURO '92 häufig – nicht aus. Die jungen Straßenfußballer aus Ghana beweisen das überzeugend. Ein **Lehrvideo** (VHS) von seltener Dichte und hohem Demonstrationswert für den Trainer: Für Ballkontrolle, Einzel- und Gruppentaktik und Raumaufteilung speziell. Mit Fachkommentar.
Nur gegen Vorkasse: DM 40,-, sFr. 40,-, öS. 320,-
oder Nachnahme: DM 50,-, sFr. 50,-, öS. 520,-

„Tips für Trainer und Talente“

6 Hefte A5, 280 Seiten, DM 50,-, sFr. 50,-, öS. 400,-
in Sammelordner, Einzelheft DM 11,-, sFr. 11,-, öS. 90,-

„Fußballtaktik unter der Lupe“

7 Hefte A5, 300 Seiten, DM 60,-, sFr. 60,-, öS. 480,-
in Sammelordner, Einzelheft DM 11,-, sFr. 11,-, öS. 90,-

Die vielgefragten Schriftenreihen von Helmut Kissner für Trainer und Spieler zu Trainingsarbeit, Spielverhalten, Positions-, Gruppen- und Mannschaftstaktik u. a. m.

Bezug und Info: Fußballfachberatung H. Kissner,
Postfach 1324, D-7858 Weil a. Rh., Tel. 0041 61/610842

Gunnar Gerisch · Karl Weber

Diagnostik der Ausdauer und Schnelligkeit im Leistungsfußball

(2. Teil)

Um im Training gezielte und individuell abgestimmte Schritte zur Verbesserung der Schnelligkeit einleiten zu können, ist zunächst eine exakte Bestimmung des Leistungsvermögens der einzelnen Spieler in diesem Bereich erforderlich. Dieser 2. Teil zur Leistungsdiagnostik im Fußball gibt zunächst einen Überblick über einen anwendungsorientierten Sprinttest und die sich ergebenden Folgerungen für den Trainingsprozeß. Im Anschluß werden konkrete Trainingshinweise für die Gestaltung einer effektiven und systematischen Schnelligkeitsschulung vermittelt.

Schnelligkeit

Im Fußball ist die Schnelligkeit bei folgenden Aktionen von Bedeutung:

- beim Lösen vom Gegenspieler
- im Sprintduell mit Ball oder nach Pässen in den freien Raum
- beim Dribbling
- beim Spiel Mann gegen Mann auf engem Raum
- bei Doppelpässen und anderen Kombinationsformen
- im Bewegungsablauf des Kopfballspiels
- bei Torschußsituationen
- bei Abwehraktionen.

Dabei verbinden sich zyklische und überwiegend azyklische Bewegungsschnelligkeit maßgeblichen Faktoren sind für die oben angeführten Spielsituationen neben der fußballspezifischen Reaktionsschnelligkeit (insbesondere Antizipationsfähigkeit) vorrangig Schnellkraft bzw. Beschleunigungsfähigkeit für Strecken bis etwa 20 Metern sowie maximale Sprintschnelligkeit bzw. Schnellkoordination für Strecken ab 20 Metern erforderlich.

Aus dem vielfältigen Spektrum der für die zyklische und azyklische Bewegungsschnelligkeit maßgeblichen Faktoren sind für die oben angeführten Spielsituationen neben der fußballspezifischen Reaktionsschnelligkeit (insbesondere Antizipationsfähigkeit) vorrangig Schnellkraft bzw. Beschleunigungsfähigkeit für Strecken bis etwa 20 Metern sowie maximale Sprintschnelligkeit bzw. Schnellkoordination für Strecken ab 20 Metern erforderlich.

Test für die Laufschnelligkeit

Maximale Schnelligkeit über Strecken von mehr als 40 Metern werden im Fußball höchst selten benötigt (GERISCH, MERHEIM u. WEBER 1988). Unser Test für die (zyklische) Laufschnelligkeit beschränkt sich daher auf die Diagnostik der Antrittsfähigkeit (10 Meter) und des Beschleunigungsvermögens (20 Meter) sowie der maximalen Sprintschnelligkeit über 30 bzw. 40 Meter (**Abb. 1**).

Nach einem vorbereitenden sprintspezifischen Aufwärmen führen wir folgenden Test durch:

- 3 x 20 m-Sprint
- 3 x 30 m-Sprint

seit 1991:

- 2 x 20 m-Sprint
- 2 x 30 m-Sprint
- 1 x 40 m-Sprint.

Hierzu bilden wir in der Regel jeweils Gruppen von 4 bis 6 Spielern. Die Spieler starten



Start von Guido Buchwald, rechts stehend Andres Buck (bisher schnellster gemessener Spieler über 20 Meter und darüber).

von einer elektronisch gesteuerten Kontaktschwelle hintereinander in 10-Sekunden-Intervallen; der Abstand zwischen den Sprints beträgt jeweils 60 Sekunden. Nach dem 5. (6.) Sprint erfolgt die Blutkontrolle zwecks Laktatbestimmung aus dem arterialisierten Ohrkapillarblut in der 1. und 3. Erholungsminute. Von jedem Spieler erfassen wir jeweils über Lichtschranken die Durchschnitts- und Bestzeit über 10 Meter, 20 Meter und 30 Meter (40 Meter) sowie die Milchsäurekonzentration im Blut nach der Belastung gegen Ende der 1. und 3. Erholungsminute.

In jüngster Zeit zeichnen wir den Sprint-Test je nach Bedarf mit einer Video-Kamera auf, um zusätzliche Informationen über die individuelle Koordinationsfähigkeit der Spieler speziell in der Hauptbeschleunigungsphase beim Antritt sowie bei maximaler Sprint-

schnelligkeit (Schnellkoordination) zu erhalten. Diese Zusatzinformationen können in Einzelfällen zur Optimierung der individuellen Leistungssteuerung (z. B. Koordinations-schulung, Explosivkraft, Schrittlänge etc.) beitragen.

Im Normalfall sind für eine Bundesligamannschaft mit einer Kadergröße von 18 bis 22 Spielern 3 bzw. 4 Sprint-Test-Reihen notwendig. Im Anschluß an den Sprint-Test führen wir den Ausdauer-Test durch. Zwischen beiden Testeinheiten muß eine Erholungspause von mindestens 30 Minuten eingehalten werden.

Die Sprintzeiten dienen im Querschnitt dem Vergleich mit speziellen Normprofilen (z. B. Bundesliga, obere Amateurlasse, Junioren) und im Längsschnitt zur Kontrolle mit früheren Leistungsdaten. Zugleich bilden sie eine wichtige Grundlage für gezielte leistungssteuernde Schritte im Training (Wettkampf).

Exemplarische Ergebnisse des Sprint-Tests

Im folgenden stellen wir einige Ergebnisse exemplarisch vor. Aus systematischen Gründen beginnen wir mit den mittleren Sprint-Bestzeiten einer Mannschaft.

□ Eine Mannschaft der 2. Bundesliga erreichte zu Beginn der Vorbereitungsperiode auf die Saison 90/91 als durchschnittliche Bestzeiten über die 10-, 20- und 30-Meter-Strecke 1,69 (± 0,05), 2,95 (± 0,08) und 4,10 (± 0,11) Sekunden. Die Laktatkonzentration nach Belastungsende betrug im Mittel 6,3 (± 1,3) mmol/l. Diese Sprintleistungen sind nach unseren Erfahrungen als überdurchschnittlich gute Ausgangswerte für das fußballspezifische Sprintraining der Vorbereitung einzustufen. Hieraus resultieren entscheidende Vorteile beim Kampf um den Ball. Die Mittelwerte einer anderen Mannschaft der 2. Bundesliga, deren Sprint-Test in derselben Woche stattfand, lagen über 10 Meter um 0,08 Sekunden, über 20 Meter um 0,11 und über 30 Meter um 0,16 Sekunden höher; letztgenannte Spieler wären folglich im Sprintduell im Mittel auf 10 Meter um etwa einen halben Meter und auf 30 Meter um etwa einen bis eineinhalb Meter „später am Ball“ als die Spieler erstgenannter Mannschaft (Abb. 2).

□ Beim Vergleich der Mannschaftsblöcke fällt auf, daß die Sprintleistungen der Angriffsspieler nur wesentlich besser sind als jene der Mittelfeld- und Abwehrspieler. Die Betrachtung der Individualdaten gibt Aufschluß, daß der Durchschnittswert der Stürmer wegen der außergewöhnlich schwachen Leistung speziell eines Stürmers sowohl über 10 Meter als über 30 Meter entscheidend verschlechtert wird. Auf der Basis vorliegender Individualdaten kann der Trainer (Konditionstrainer) leistungshomogene „Sprint-Gruppen“ zusammenstellen und mit entsprechenden Übungen fußballspezifische Antizipations- und Reaktionsschnelligkeit, Schnellkraft, Schnellkoordination oder maximale Sprintschnelligkeit (mit und ohne Ball) trainieren.

□ Auch im Amateurfußball können durch ein

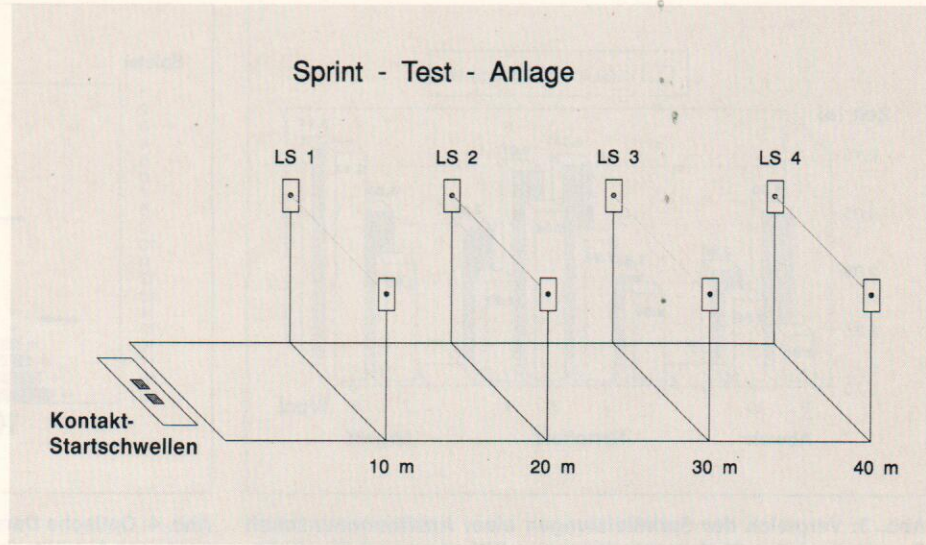


Abb. 1: Sprint-Test-Anlage zur Diagnostik der maximalen Sprintschnelligkeit, speziell der Antritts- und Beschleunigungsfähigkeit (LS = Lichtschranke).



Elektronisch gesteuerte Startplatte beim Sprinttest.

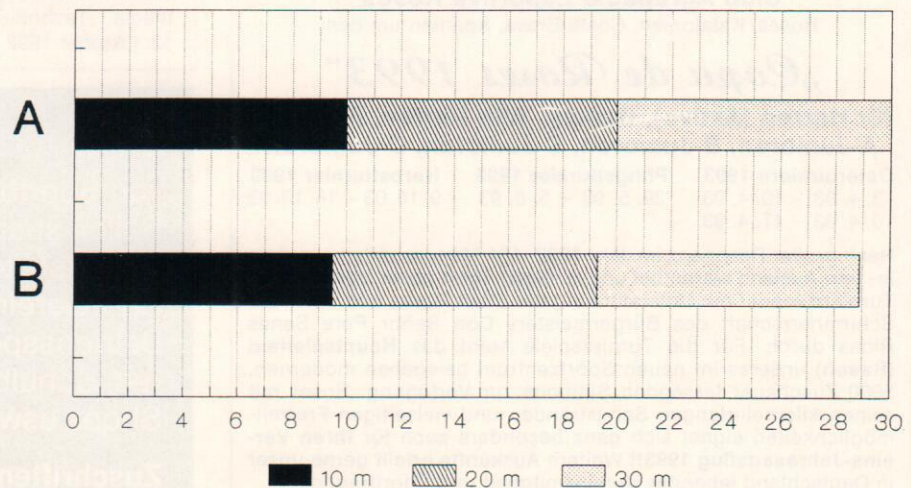


Abb. 2: Vergleichende Darstellung der durchschnittlichen Sprintleistungen über 10, 20 und 30 Metern zweier Mannschaften der 2. Bundesliga.

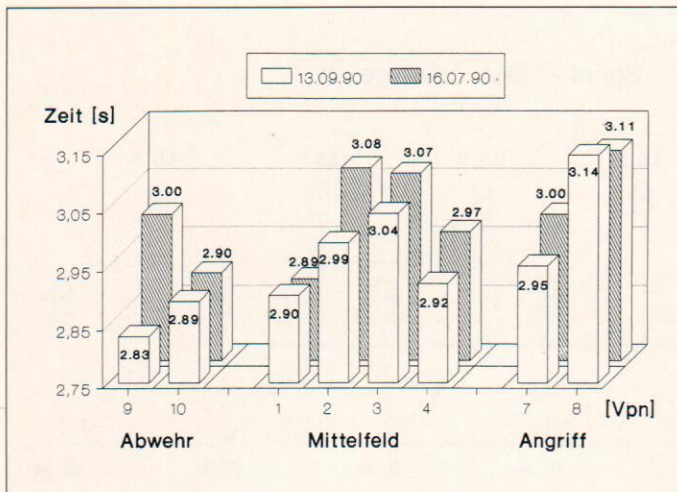


Abb. 3: Vergleich der Sprintleistungen einer Amateurmansschaft (Landesliga) über 20 Metern in den ersten 8 Wochen nach Wiederbeginn des Trainings.

gezieltes Schnelligkeitstraining in der Vorbereitungsphase auf die Wettkampfsaison deutliche Leistungsverbesserungen erzielt werden (Abb. 3).

Die Testergebnisse von Bundesligaspielern dienen auch als Orientierungsmaßstab für die Beurteilung der Sprintleistungen talentierter und (hoch-)leistungsorientierter Juniorenspieler. So erreichte beispielsweise eine leistungsstarke A-Junioren-Mannschaft (mit 7 ehemaligen Spielern des Deutschen Meisters der B-Junioren aus dem Vorjahr) mit 1,71, 3,00 und 4,17 Sekunden auf 10 Metern, 20 und 30 Metern weit überdurchschnittlich gute Werte. Zwischen A- und B-Junioren des gleichen Vereins sind dagegen erhebliche Leistungsunterschiede zu erkennen: die aktuelle B-Junioren-Mannschaft erbrachte trotz ihrer nationalen Spitzenstellung deutlich schwächere Werte zur Beschleunigungsfähigkeit (10 Meter: 1,80 Sekunden \pm 0,10) und für den Kurz sprint (30 Meter: 4,34 Sekunden \pm 0,20).

Die Diagnostik der Sprintfähigkeiten bei Spielern im Juniorenanter ermöglichte es dem Trainer sowohl spezifische Stärken eines Spielers intensiver zu fördern als auch individuelle Schwachpunkte durch gezielte Trainingsformen und durch Zusatztraining zu beheben. Der spielerische Mittelstürmer der A-Junioren hat aufgrund überragender Sprintleistungen (1,55 Sekunden auf 10 Meter und 3,85 Sekunden auf 30 Meter) bei gleichzeitig überdurchschnittlich gut ausgebildeter Ausdauer (anaerobe Schwelle bei 4,38 m/s) hervorragende konditionelle Voraussetzungen, um die spezifischen Anforderungen im Mittelfeld zu erfüllen und auf dieser Basis vielen seiner Konkurrenten überlegen zu sein. Dagegen wird einem Stürmer der B-Junioren mit Sprintleistungen von 1,92 Sekunden über 10 Meter bzw. 4,61 Sekunden über 30 Meter eine erfolgversprechende Fußballkarriere ohne wesentliche Verbesserungen in diesem Bereich verwehrt bleiben. Ein anderer Stürmer verfügt zwar aufgrund seiner Ergebnisse

im Sprint (1,68 Sekunden auf 10 Meter und 4,06 Sekunden auf 30 Meter) über gute Anlagen für die Laufschnelligkeit, doch eine unzureichende Ausdauerleistungsfähigkeit (anaerobe Schwelle bei 3,49 m/s) wird diesen Spieler daran hindern, seine Schnelligkeit im Wettkampf jederzeit bzw. wiederholt optimal zur Geltung zu bringen (siehe Offenlegung dieser Werte absolviert der Spieler nach Anleitung des Trainers freiwillig ein zusätzliches Ausdauertraining!).

Durch ein individuell abgestimmtes Zusatztraining lassen sich solche Leistungsdefizite im konditionellen Bereich in der Regel kurzfristig beseitigen; dies ist gerade bei überdurchschnittlich talentierten Spielern für einen geplanten Einbau in eine Bundesligamannschaft bedeutsam. Auch Teilleistungen der Laufschnelligkeit können durch eine differenzierte Darstellung der Sprintergebnisse (z. B. Rangplatzverteilung) aufgedeckt werden (Abb. 4): der Mittelfeldspieler 4 muß durch geeignete Trainingsmittel seine

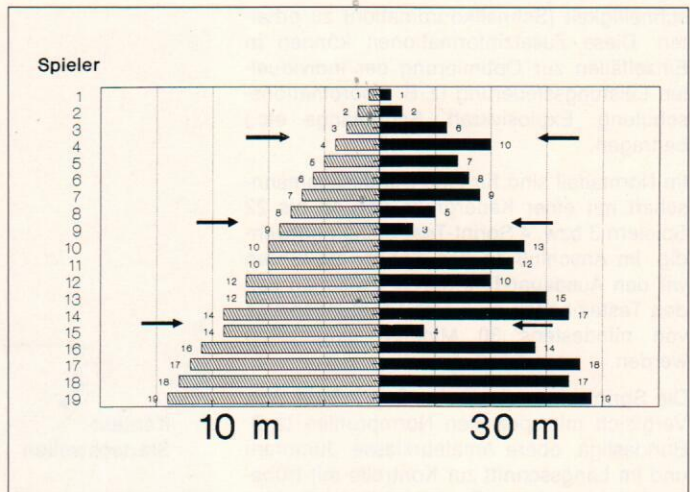


Abb. 4: Optische Darstellung der Rangplätze im Sprinttest, differenziert nach Antrittsschnelligkeit (10 Meter) und Sprintschnelligkeit (30 Meter) bei einer Mannschaft der 2. Bundesliga.

Internationale Fußball-Turniere des Club Agrupacio Esportiva Roses

Roses, Katalonien, Costa Brava, Spanien um den

„Copa de Roses 1993“

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

Osterturniere 1993 Pfingstturnier 1993 Herbstturnier 1993
 3. 4. 93 – 10. 4. 93 29. 5. 93 – 5. 6. 93 9. 10. 93 – 16. 10. 93
 10. 4. 93 – 17. 4. 93

Nach großer Resonanz im Jahr 1992 (131 Mannschaften aus dem In- und Ausland waren bei uns zu Gast), führt unser Verein diese Turniere wieder mit Unterstützung der Stadt Roses und unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Don Señor Pere Sanes Ribas durch. Für die Turnierspiele steht das **Hauptspielfeld (Rasen)** unseres im neuen Sportzentrum gelegenen modernen, 5000 Zuschauer fassenden Stadions zur Verfügung. Roses mit seinen kilometerlangen Sandstränden und vielseitigen Freizeitmöglichkeiten eignet sich ganz besonders auch für **Ihren Vereins-Jahresausflug 1993!!** Weitere Auskünfte erteilt gerne unser in Deutschland lebendes Vereinsmitglied und Sportfreund:

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

Redaktionshinweis

Die nächste Ausgabe von „fußballtraining“ zum Schwerpunktthema „Technik-Taktik-Training“ erscheint voraussichtlich am 12. Oktober 1992.

Hersteller

von Sportbekleidung, Sportschuhen und Bällen sucht haupt- oder nebenberufliche Gebietsleiter mit starken Kontakten zu Sportvereinen, Hobbygemeinschaften, Betriebssportgemeinschaften, Sponsoren, Schulbehörden, Sport-Shops, Hotel-Shops usw.

Zuschriften unter ft 9b/92 an
Philippka-Verlag, Postf. 6540, 4400 Münster

Schnelligkeit im Bereich zwischen 20 und 30 Metern (maximale Sprintschnelligkeit) verbessern, der Mittelfeldspieler 15 dagegen vorrangig auf den ersten 10 Metern (Beschleunigungsfähigkeit bzw. Antrittsschnelligkeit). Ähnliches gilt für den Mittelfeldspieler 9.

Generell gilt für ein solches Training, daß nicht nur die Sprintfähigkeit ohne Ball, sondern bereits begleitend ein entsprechendes Schnelligkeitstraining mit Ball und Gegner in typischen Wettkampfsituationen (z. B. Spiel 1 gegen 1 oder 2 gegen 2, Start in den freien Raum etc.) durchgeführt wird. Ein entscheidender Faktor ist dabei die richtige Belastungsdosierung. Beispielsweise sind im Spiel 1 gegen 1 (im Kleinfeld) mit 4 neutralen Anspielstationen an den Ecken die Belastungen statt einer Minute (bei 2 Minuten Pause) auf eine halbe Minute Belastung zu senken und die (aktive) Pause auf 3 bis 4 Minuten zu erhöhen. Hiermit werden 2 Vorteile erzielt: erstens kann ähnlich wie im Wettspiel mit hohem Tempo und dynamischem Krafteinsatz in den Zweikampfsituationen agiert werden, und zweitens unterstützt die intervallförmige Kurzzeitbelastung und Pausengestaltung den spezifischen Regenerationsprozeß, so daß die anschließende Trainingsbeanspruchung effizienter durchgeführt werden kann.

Die Umsetzung der leistungsdiagnostischen Ergebnisse in der Trainingspraxis soll abschließend an einer weiteren Amateurmansschaft (Verbandsliga) dokumentiert werden. In der knapp fünfwöchigen Vorbereitungsphase ist es dem Trainer gelungen, die Ausdauerleistungsfähigkeit des Stammkaders ($n = 14$) statistisch hochsignifikant um durchschnittlich 8,4% von 3,71 m/s auf 4,01 m/s anzuheben. Ähnlich positiv ist auch die Bilanz bei der Schnelligkeit. Hier fällt der Leistungszuwachs verständlicherweise geringer aus; mit durchschnittlich 1,6% auf der 20 Meter-Distanz ist aber auch diese Leistungsverbesserung statistisch signifikant (Tab. 1).

VL		anaerobe Schwelle (m/s)	20 m Bestzeit (s)	30 m Bestzeit (s)	40 m Bestzeit (s)	Laktat (mmol/l)
$n = 14$						
1. Test	\bar{x}	3.71	3.08	4.24	5.45	8.4
22. 7. 1991	s	0.37	0.05	0.06	0.09	2.0
2. Test	\bar{x}	4.01	3.03	4.19	5.36	7.4
3. 9. 1991	s	0.26	0.05	0.10	0.13	2.1

Tab. 1: Aerob-anaerobe Schwelle und Bestzeiten über 20, 30 und 40 Metern sowie Blutlaktat nach Sprintbelastungen bei einer Verbandsliga-Mannschaft (VL) bei 2 Tests in der Vorbereitungsphase und zu Beginn der Wettkampfphase.

Im Gesamtkader besticht ein 17jähriger Nachwuchsspieler durch seine hochentwickelte physische Leistungsfähigkeit, die nach Aussage des Trainers durch eine gute Technik und ein bemerkenswertes Spielverständnis komplettiert wird. Mit einer Bestzeit von 2,88 Sekunden über 20 Meter und 4,53 m/s an der aerob-anaeroben Schwelle verfügt er sowohl über eine weit überdurchschnittliche Schnelligkeit als auch über eine hervorragende Ausdauerleistungsfähigkeit. Damit sind gute Voraussetzungen für eine vielversprechende Fußballkarriere gegeben.

Weitere exemplarische Einzelbeispiele zum Sprinttest

Im folgenden werden einige weitere Einzelbeispiele angeführt, die jeweils eine interessante Möglichkeit zur Optimierung der individuellen Leistungssteuerung eröffnen.

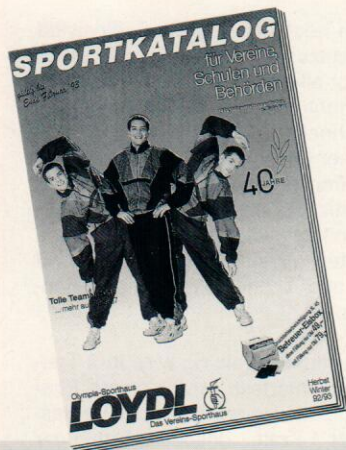
Für den bisher schnellsten Bundesligaspieler ermittelten wir in unserem Sprint-Test 1,55 Sekunden über 10 Meter sowie 2,73 Sekunden über 20 Meter und 3,80 Sekunden über 30 Meter. Mit diesen Sprintfähigkeiten ist er als Abwehrspieler (Mittelfeldspieler) bestens gerüstet, speziell jene gegnerischen Stürmer (Mittelfeldspieler) abzuschirmen, die über außerordentliche Schnelligkeit im Antritt (Lösen vom Gegner) und/oder beim Kurz-

sprint (z. B. Paß über 10 bis 30 Meter in den freien Raum) verfügen. Im Gegensatz zu anderen Abwehrspielern (Mittelfeldspielern) stellt sich für diesen Spieler kaum das Problem, von gegnerischen Angriffsspielern überlaufen zu werden und sich des Foulspiels als letzten Abwehrmittels bedienen zu müssen. Darüber hinaus kann er aufgrund seiner überragenden Schnelligkeit eigene Initiativen zum Konter entwickeln und spielentscheidende Impulse im Angriffsspiel setzen. Wie entscheidend sich individuell unterschiedliche Sprintqualitäten auswirken können, verdeutlicht das vergleichende Sprintprofil von einem Mittelfeldspieler und einem Abwehrspieler einer Bundesligamannschaft (Abb. 5).

Beispielsweise würde im Sprint zu einem Paß in den freien Raum der Schnellere seinen Konkurrenten bereits über die Strecke von 10 Metern um fast 1,5 Meter distanzieren, bei 30 Metern wäre der Abstand über 3 Meter.

Die schnellste weibliche Spielerin der Damen-Nationalmannschaft erzielte mit 1,72 Sekunden auf 10 Meter, 2,99 Sekunden auf 20 Meter, 4,23 Sekunden auf 30 Meter und 5,39 Sekunden auf 40 Meter im Vergleich zum Durchschnitt der Damen-Nationalmannschaft herausragende Sprintwerte. Sie ist folglich als „Torjägerin“ geradezu prädestiniert, auf entsprechende Pässe die gegnerische Ab-

STOP! HABEN SIE SCHON DEN "NEUEN"?



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

Olympia-Sporthaus
LOYDL
 Nürnberg Das Vereins-Sporthaus

Ihr Gratis-Gutschein ...

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

Ja, schicken Sie mir den Katalog!

Verein _____ e.V.?

Name, Vorname _____

Funktion _____ Telefon _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort, Zustellamt _____

wehr zu überlaufen oder aufgrund ihrer guten Technik im Spiel 1 gegen 1 für den entscheidenden Durchbruch zu sorgen. Durch ihre Schnelligkeit und „beidfüßige“ Torgefährlichkeit bindet sie teilweise 2 Gegenspielerinnen, wodurch Lücken im gegnerischen Abwehrgefüge entstehen.

□ Die Bedeutung der Schnelligkeit in Kombination mit hoher Ausdauerleistungsfähigkeit wird exemplarisch an den Leistungswerten zweier Mittelfeldspieler der Nationalmannschaft dargestellt (Tab. 2).

Spieler 1 verfügt mit einer Bestzeit von 2,88 Sekunden auf 20 Metern (Tab. 2) gegenüber Spieler 2 mit einer Bestzeit von 2,96 Sekunden über eine wesentlich bessere Antrittsschnelligkeit, die deutliche Vorteile für spielentscheidende Zweikämpfe bringt. Auch die Laktatwerte von 5,2 mmol/l bei Spieler 1 und 8,5 mmol/l bei Spieler 2 nach Abschluß der Sprint-Test-Serie signalisieren eine erheblich günstigere Ausgangsposition für wiederholte Kurz-Sprintbelastungen oder auch längere raumüberwindende Spurts. Ferner ergibt ein Vergleich der Ausdauerleistungsfähigkeit (Grundlagenausdauer), daß bei einem Schwellenwert von 4,20 m/s von Spieler 1 gegenüber 3,65 m/s von Spieler 2 der sprintstärkere Spieler auch über eine deutlich bessere Ausdauerleistungsfähigkeit verfügt: sie ermöglicht es diesem Spieler, innerhalb des Spiels häufiger und in kürzerer Folge die entscheidenden Sprints mit und ohne Ball (Dribbling, Starten in den freien Raum etc.) durchzuführen.

□ Sprintwerte von 1,72 Sekunden auf 10 Metern und 4,22 Sekunden auf 30 Metern in Kombination mit einer im Feld-Stufen-Test erzielten anaeroben Schwelle von 3,69 m/s eines Mittelfeldspielers in der 1. Bundesliga, der als ehemaliger ausländischer Nationalspieler für eine Ablösesumme in Millionenhöhe als Verstärkung der Mannschaft gedacht war, liegen dagegen deutlich unterhalb der Norm (die Laktatkonzentration von 6,4 mmol/l nach Belastungsende gibt ferner den Hinweis, daß sich dieser Spieler beim Sprint-Test keinesfalls „geschont“ hat). Die Realität zeigt, daß in ähnlich gelagerten Einzelfällen Spieler mit Leistungswerten genannter Größenordnung den konditionellen Erfordernissen der Bundesliga nicht gerecht werden.

Trainingshinweise

▶ Grundsätzlich sollte sich das Schnelligkeitstraining an der Dynamik und Belastungsstruktur des Spiels orientieren. Zwecks Förderung von Effektivität und Motivation sind die Trainingsformen vorrangig spielnah und mit Wettkampfcharakter durchzuführen. Letzteres gilt im wesentlichen auch für das reine Sprint-Training.

▶ Das Schnelligkeitstraining ist gekennzeichnet durch hohe Reize (maximale Intensität) von kurzer Dauer über wettkampftypische Strecken (z.B. 5 bis 20 (40) Meter), gegebenenfalls in variabler Folge, zum Teil mit Richtungsänderungen, „Abbrechen“

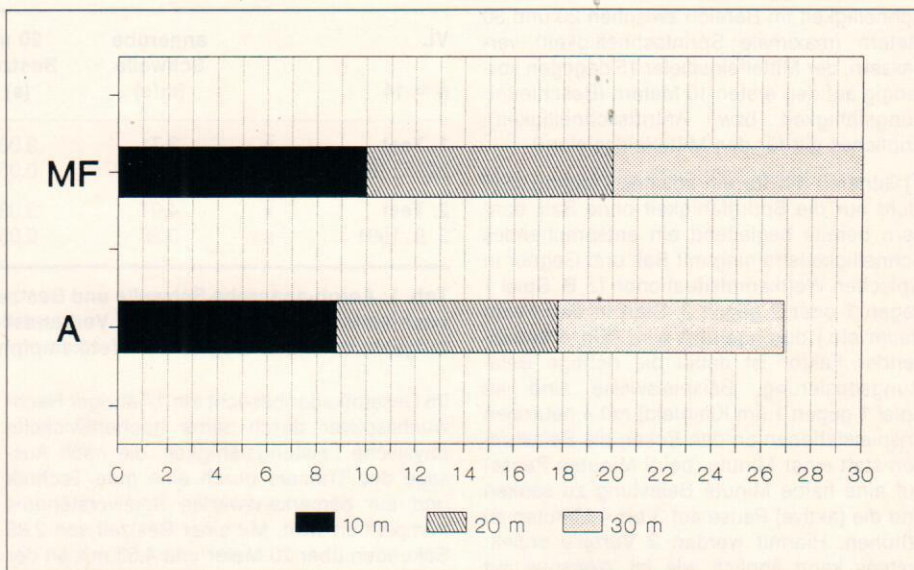


Abb. 5: Schematische Darstellung der Sprintleistungen über 10, 20 und 30 Metern zweier Spieler einer Mannschaft der 1. Bundesliga.

□ Da Defizite dieser Art nicht selten sind und durch Sprint- und Ausdauer-Tests objektiv und zuverlässig aufgedeckt werden, ist es für Bundesligavereine empfehlenswert, vor endgültiger Realisierung von Neuverpflichtungen auch eine Leistungsbestimmung der Schnelligkeit und der Ausdauer vorzunehmen. Diese Leistungsdiagnostik kann innerhalb eines Probetrainings bzw. einer Probetrainingswoche, eventuell auch in Kombination mit einer orthopädischen Untersuchung durchgeführt werden.

□ Im Zusammenhang mit Sprint-Tests muß kritisch vermerkt werden, daß einige Spieler (vorrangig ältere Stammspieler) u. a. aus taktischen oder motivationalen Gründen nicht

immer mit höchster Leistungsbereitschaft ihre Tests absolvieren, so daß ihre Schnelligkeits-Ergebnisse nicht ihre tatsächliche Leistungsfähigkeit dokumentieren (diese Befürchtung trifft nicht auf den Feld-Stufen-Test zwecks Diagnostik der Ausdauer zu, da er als Submaximal-Test und durch die Tempovorgaben von der aktuellen Leistungsmotivation unabhängig ist). Durch die Bestimmung der Blutlaktatkonzentration nach Beendigung der Sprint-Serie ist es jedoch möglich, Fehleinschätzungen dieser Art auf ein Minimum zu reduzieren. Wenn beispielsweise ein Nationalspieler nach vergleichsweise mäßigen Sprint-Leistungen nur 4,9 mmol/l Blutlaktat aufweist und aufgrund einer schwachen Ausdauerleistungsfähigkeit (3,51 m/s) eine vorwiegend „rote“ Muskelfaserstruktur („Ausdauerotyp“) als Ursache für die niedrigen Laktatwerte ausscheidet, besteht spätestens nach zusätzlicher Video-Kontrolle der Sprint- und Lauftechnik Klarheit über fehlendes Engagement bei diesem Spieler. Auf der Basis entsprechender Belege wird der Trainer Ursachen für die mangelnde Leistungsbereitschaft aufdecken und mit dem Spieler ein klärendes Gespräch führen.

Spieler	t (20 m) (s)	Laktat (mmol/l)	Schwelle (m/s)
MF 1	2,88	5,2	4,20
MF 2	2,96	8,5	3,65

Tab. 2: Sprint- und Ausdauerleistungsfähigkeit im Vergleich zweier Mittelfeldspieler der Nationalmannschaft.

und erneutem Antritt. In der Regel ist der Reizumfang (Zahl der Wiederholungen) gering, um eine vollständige Erholung (Wiederherstellung der energiereichen Phosphate auf oxidativem Wege) zu gewährleisten (Wiederholungs-Methode). Im Sinne günstiger Adaptationsprozesse und zur Steigerung des Reizumfangs erfolgt die Durchführung des Schnelligkeitstrainings in Serien.

▶ Für die Umsetzung des vorhandenen Schnelligkeitspotentials (Reaktions-, Antritts-, Beschleunigungs- und Sprintfähigkeit) im Spiel ist eine Abstimmung mit den technischen Fertigkeiten unerlässlich. Hiermit erzielen wir eine den Erfordernissen des heutigen Spiels entsprechende Ball-

kontrolle im höchsten Tempo. Explosivität und Durchsetzungsfähigkeit in den Zweikämpfen, vor allem in Sprint- und Kopfballduellen, Dribblings mit schnellem Antritt, reaktionsschnelle Torschüsse usw. Ein variantenreicher Einsatz des Balls und vielfältige Zweikampfsituationen setzen folglich die erforderlichen Impulse für ein Training im höchsten Intensitätsbereich mit explosiven Antritten, kraftvollen Sprints und Sprüngen und schnellstmöglicher Chancenverwertung.

▶ Das Schnelligkeitstraining wird in 2 Trainingsphasen unterteilt. In der ersten Phase, dem Aufbaustraining, steht die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Schnellkraft und die Koordinationsschu-

lung im Vordergrund. Die anschließende zweite Phase beinhaltet das Sprinttraining ohne und mit Ball über wettkampftypische Strecken (5 bis etwa 40 Meter) in Variationen, um die Reaktions-, Antritts-, Beschleunigungs- und Sprintfähigkeit mit und ohne Ball zu verbessern.

► Im oberen Leistungsbereich empfehlen wir Trainingssschwerpunkte zur Schnelligkeit von etwa 20 bis 40 Minuten zweimal in der Woche (z. B. Dienstag und Donnerstag). Hiermit sind bereits nach 2 bis 3 Monaten bei einzelnen Spielern erhebliche Leistungsverbesserungen zu erzielen. Im Amateurfußball mit wesentlich geringerem Trainingsvolumen sind möglichst häufig Akzente des Schnelligkeitstrainings, z. B. kombiniert mit Torschuß- oder Taktiktraining in die Trainingseinheiten zu integrieren.

Auch bei den Junioren (Verbandsliga) resultieren aus einer systematischen Einbindung vielseitiger Schnelligkeitsbeanspruchungen ins Wochentrainingsprogramm teilweise ansprechende Leistungssteigerungen.

Dabei sind folgende **Grundsätze** zu beachten:

- Streckenlänge im Bereich von 5 bis 30 Metern. Sporadisch können auch Sprints über 40 bis 50 Metern absolviert werden,

um die individuell unterschiedliche Maximalgeschwindigkeit zu erreichen, und der Bildung von Geschwindigkeitsbarrieren vorzubeugen.

- Variation der Startposition: Schrittstellung, leichte Hockstellung, Bauchlage, nach „Tackling“, mit dem Rücken zur Laufrichtung etc.

- Bevorzugung des Serienjeweils: 2 bis 4 Serien mit jeweils 6 bis 8 Sprints, einerseits um einen relativ hohen Reizumfang zu ermöglichen, andererseits um eine komplette Regeneration zu gewährleisten.

- Innerhalb der Serien sind die Streckenlängen zu variieren, Stops und Richtungsänderungen einzubauen, um dem intervallartigen Belastungswechsel des Fußballspiels zu entsprechen.

- Pause zwischen den Läufen: so kurz wie möglich (Trainingsökonomie/Spielnähe), aber so lang wie zur Regeneration notwendig (z. B. 1 bis 3 Minuten).

- Pause zwischen den Serien in Form aktiver Regeneration (Traben, Dehnen, „leichte Ballarbeit“, z. B. 5 Minuten).

► Um Abwechslung in das Lauf-Schnelligkeitstraining zu bringen, empfindet es sich, zeitweilig Wettkampfformen (Staffeln, Sperläufe, Verfolgungsrennen etc.) auszu-

tragen. Unter der gleichen Zielsetzung haben Sprints zum Ball oder hinter einem gespielten Ball her, z. B. um diesen vor einer Linie durch Tackling seitlich wegzuspielen oder als Zweikampf mit abschließendem Torschuß einen hohen Aufforderungscharakter.

Mehrfachantritte zwischen Torauslinie und 5-Meter-Raumlinie, Sprints an leichten Steigungen und gegen Widerstand (z. B. Deuserband) sowie Steigerungs- und kurze Tempowechselläufe runden das Trainingsprogramm ab.

► Vorteilhaft ist eine hohe Schnelligkeit nur dann, wenn sie in den Entscheidungsprozessen des Spiels und in den komplexen Spielhandlungen selbst wirkungsvoll zum Einsatz kommt. In kleinen Spielen (2 gegen 2 bis 6 gegen 6) sind durch wettkampfadäquate technisch-taktische Aufgabensetzungen Schnelligkeit in Verbindung mit den fußballspezifischen Bewegungsqualitäten sowie Entscheidungsprozessen im Spielhandeln auszubilden und weiter zu entwickeln.

Auch hierbei ist auf eine wirksame Belastungsdosierung zu achten: beispielsweise bei der Spielform 2 gegen 2 mit hoher Intensität 30 bis maximal 60 Sekunden Belastung mit jeweils 2 Minuten Pause als Wiederholungsmethode nach dem Serienprinzip.

Mit Vitasprint zu Höchstleistungen



Wolfgang Wienand

Deutscher Junioren-Meister
1992 im Herrenflorett

Vitasprint B₁₂

- leistungsaktivierend
- wettkampferprobt
- ohne Zucker • ohne Alkohol

Natürlich
in der Apotheke

Anwendungsgebiete: Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit; bei Streß und Überlastung; zur Aktivierung von Endlichkeitsreaktionen gegen einen der Inhaltsstoffe sind möglich. - Auch in Kapselform.

Literatur

COEN, B./URHAUSEN, A./KINDERMANN, W.: Untersuchungen zur Wertigkeit des Conconi-Tests für die Bestimmung der anaeroben Schwelle. In: BÖNING, D./BRAUMANN, K. M./BUSSE, M. W./MAASSEN, N./SCHMIDT, W. (Hrsg.): Sport – Rettung oder Risiko für die Gesundheit? Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1989.

CONCONI, F./FERRARI, M./ZIGLIO, P. G./DROGHETTI, P./CODECA, L.: Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners. J. Appl. Physiol. 52 (4), 869-873 (1982).

GERISCH, G./MERHEIM, G./WEBER, K.: Leistungsdiagnostische Aspekte der Trainingssteuerung. In: ANDRESEN, R./HAGEDORN, G. (Hrsg.): Sportspiele: animieren – trainieren. Ahrensburg 1988, 73-81.

GROSSER, M./STARISCHKA, S.: Konditionstests: Theorie und Praxis aller Sportarten. München 1981.

HECK, H./MADER, A./LIESEN, H./HOLLMANN, W.: Vorschlag zur Standardisierung leistungsdiagnostischer Untersuchungen auf dem Laufband. Dtsch. Z. Sportmed. 33 (9), 304-307 (1982).

HECK, H./BECKERS, K./LAMMERSCHMIDT, W./PURIN, E./HESS, G./HOLLMANN, W.: Bestimmbarkeit, Objektivität und Validität der

Conconi-Schwelle auf dem Fahrradergometer. Dtsch. Z. Sportmed. 40 (11), 388-402 (1989) a.

HECK, H./TIBERI, M./BECKERS, K./LAMMERSCHMIDT, W./PURIN, E./HOLLMANN, W.: Laktat bei Dauerbelastungen auf dem Fahrradergometer mit definierten Prozentwerten der Conconi-Schwelle. In: BÖNING, D./BRAUMANN, K. M./BUSSE, M. W./MAASSEN, N./SCHMIDT, W. (Hrsg.): Sport – Rettung oder Risiko für die Gesundheit? Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1989b.

HECK, H.: Energiestoffwechsel und medizinische Leistungsdiagnostik. Studienbrief 8 der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes. Schorndorf 1990.

LIESEN, H.: Persönliche Mitteilungen (1987).
MADER, A./LIESEN, H./HECK, H./PHILIPPI, H./ROST, R./SCHÜRCH, P./HOLLMANN, W.: Zur Beurteilung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit im Labor. Sportarzt und Sportmed. 27 (4), 80-88; (5), 109-112 (1976).

PROBST, H./NONELLA, L.: Feldtest zur Ermittlung der anaeroben Schwelle. Praktische Durchführung des Conconi-Tests. Der Läufer 6, 40-43 (1986).

URHAUSEN, A./COEN, B./WEILER, B./KINDERMANN, W.: Vergleichende Untersuchungen zur Bestimmung der anaeroben Schwelle mittels Conconi-Test und Laktatmessungen. Dtsch. Z. Sportmed. 40 (11), 402-410 (1989).

Richtigstellung der Redaktion

Im ersten Teil dieses Beitrages in der Ausgabe 8/92 hat sich auf den Seiten 37/38 in dem Kapitel „Abschließende Empfehlungen“ bedauerlicherweise der Satzteil eingeschlichen. Hier der richtige Wortlaut dieser Textpassage:

Abschließende Empfehlungen

Unter Berücksichtigung von Aufwand (technischer, organisatorischer und finanzieller Art) und Wirkung (Qualität der Diagnostik und Trainingssteuerung der Ausdauerleistungsfähigkeit) ist der Feld-Stufen-Test im Leistungsfußball die Methode der ersten Wahl. In Anbetracht des Gesamtvolumens eines Etats von Mannschaften der Bundesliga und der Amateur-Oberliga dürfte der Kostenfaktor kein Diskussionspunkt sein. Wir empfehlen Leistungscontrollen dieser Art zu Beginn und gegen Ende des Vorbereitungsstrainings auf die beiden Wettkampfphasen (Sommerpause, Winterpause); ferner sind sie gegebenenfalls vor speziellen Trainings- und Wettkampfabschnitten (z. B. unmittelbar am Ende der Wettkampfsaison) als Ergänzung zum allgemeinen „Check-up“ bei anstehenden Neuverpflichtungen und nicht zuletzt innerhalb individueller Regenerations- und Rehabilitationsprogramme sinnvoll. Angesichts stetig steigender Ablösesummen und hoher Spielergehälter gewinnen sportmedizinische leistungsdiagnostische Untersuchungen zunehmend an Bedeutung.

Nach unseren Beobachtungen liegen häufig speziell jene Spieler unter dem durchschnittlichen Ausdauerlevel der Mannschaft, die zu Beginn oder im Verlauf der Meisterschaftssaison eingekauft wurden. Dies gilt insbesondere für sogenannte Altstars, vor allem aus dem Ausland, die teilweise mit einer Ausdauerlimite von deutlich unter 4 m/s (14,400 km/h) den Anforderungen eines modernen und mannschaftsdienlichen Spiels nicht in vollem Umfang gerecht werden können. Aufgrund unserer Befunde und Erfahrungen empfiehlt es sich, vor endgültigem Vertragsabschluss den entsprechenden Spieler nicht nur einer orthopädischen Gesundheitsprüfung, sondern auch einer leistungsmedizinischen Untersuchung (einschließlich Ausdauer- und Sprinttest) zu unterziehen.



Die „Coerver-Methode“

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

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

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

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

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

VIDEO 1-4 DM 239,-

Wichtiger Hinweis: Video-Cassetten sind vom Umtausch ausgeschlossen!

philippa

Bestellschein Seite 28.

FÜR DIESEN KATALOG SPRECHEN EINIGE HUNDERT ARGUMENTE



Unser neuer Katalog ist da.

Das komplette Programm für das Fußballtraining und für die Betreuung. Kurz: Für alle, um Ihre Spieler in Form und auf dem laufenden zu halten. Mehr als 600 Artikel um Kondition, Ausdauer, Technik und Taktik ständig zu trainieren. Sie finden Tips von Profis für Profis, moderne Lehrmittel oder Ausrüstungen: Von der Massagebank bis zu den kompletten Sets zur medizinischen Behandlung Ihrer Spieler.

Einfach alles, um auf dem Rasen noch besser zu werden. Auf der Dopingliste werden Sie unseren Katalog allerdings vergeblich suchen. Trotz unserer Erfolge. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen. Rufen Sie uns an, oder schreiben Sie uns.

Soeben für Sie entdeckt!

Markierungshauben für das Abstecken von Spielfeldern und Anlaufpunkten. Ideal zur Eingrenzung innerhalb der Spielflächen. Im Gegensatz zur „Kegel-Markierung“ können unsere Markierungshauben überlaufen werden. Farbe: rot. Material: Kunststoff-strapazierfähig. Ø: ca. 19 cm. Höhe: ca. 5 cm.

10 Stck. /
Art.-Nr. 523 H
30 Stck. /
Art.-Nr. 524 H

DM 45,-

DM 99,-

Katalogbestellung:

Schutzgebühr DM 5,- (in Briefmarken) oder nach Erhalt mit bestellten Artikeln oder durch Überweisung.

...damit alles
rund läuft!

BFP-Versand
Postfach 1144 · D-2950 Leer
Telefon: 0491 - 7771
Telefax: 0491 - 73130

Video-Cassette:

Berti Vogts DFB/RWE Trainerschule. „So spielen wir Fußball“.

- Geschicklichkeit
- Technik
- Taktik
- Torwarttraining

Laufzeit ca. 70 Min. In Farbe. VHS-System. Deutsche Fassung.

Art.-Nr. 2367 C

DM 49,-

Das schnelle Testangebot:

Fünf mal BFP-Spielblöcke. Mit vor-markierten Spielfeldern. Ideal zur Aufzeichnung von Taktik. Spielplanung, Spielbeobachtung. Sortiert ein (A6 / A5 / 2x A4 / A3 Riesenblatt 70x100 cm).

Art.-Nr. 2005 H

NUR DM 35,-

BFP
VERSAND

BFP-VERSAND LINDEMANN
Postfach 1144
Telefon 04 91-77 71
Telefax 04 91-7 31 30

D-2950 LEER

Versand

der Artikel erfolgt per Nachnahme. (Zuzüglich Nachnahme- und Versandkosten).

*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 Beste 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