

fußball training

OKTOBER 1993 10
11. JAHRGANG
DM 5,50

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



VIERERKETTE
Die Deckungsform
der Zukunft?

TORSCHUSSTRAINING
attraktiv und
effektiv

„fußball- training“ in neuem „Outfit“

Doch, doch, auch wenn es ganz anders aussieht: Es ist Ihr „fußballtraining“. Die Veränderungen in der Welt der Computer haben die Arbeitsschritte bei der Herstellung von Printmedien völlig verändert und deren Gestaltungsmöglichkeiten enorm vervielfacht. Diese Entwicklungen wollen wir dazu nutzen, Fachbeiträge zukünftig didaktisch noch besser aufzubereiten und Ihnen, liebe Leser, einen noch effektiveren Informationsservice anzubieten.

So helfen z.B. Info-Kästen, komplizierte Zusammenhänge vereinfacht darzustellen oder Fachbegriffe zu erklären. Tabellen und Graphiken werden nun noch übersichtlicher. Speziell aber für die graphische Veranschaulichung von Übungsabläufen eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten. Die Spielfeld-Abbildung auf dieser Seite ist als kleiner „Appetit-anreger“ gedacht...

Wir hoffen, daß wir Ihnen mit unserem neuen Layout-Konzept das Durcharbeiten Ihres „fußballtraining“-Heftes erleichtern.

Natürlich sind wir wie immer für Anregungen oder Verbesserungsvorschläge dankbar.

**Philippka-Lektorat,
Trainerpublikationen**

SPIELANALYSE

Welches Defensivsystem ist das richtige?

Ist das Spiel ohne Libero tatsächlich das Spiel der Zukunft? (1. Teil)

Von Gero Bisanz

3

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

„Selbstbewußt, aber nicht überheblich!“

Wochentrainingsplanung der B-Jugend der SG Wattenscheid 09

Von Georg Krefß und Siegfried Sander

41

AMATEURTRAINING

Torschußtraining – aber wie?

Spiel- und Übungsangebote für einen wichtigen Trainingsbereich (1. Teil)

Von Hugo Scherer

47

INTERVIEW

„Das Spiel 4 gegen 4 wird immer beliebter!“

Fragen an den Jugend-Cheftrainer des Niederländischen Verbandes

Von Tina Theune-Meyer

52

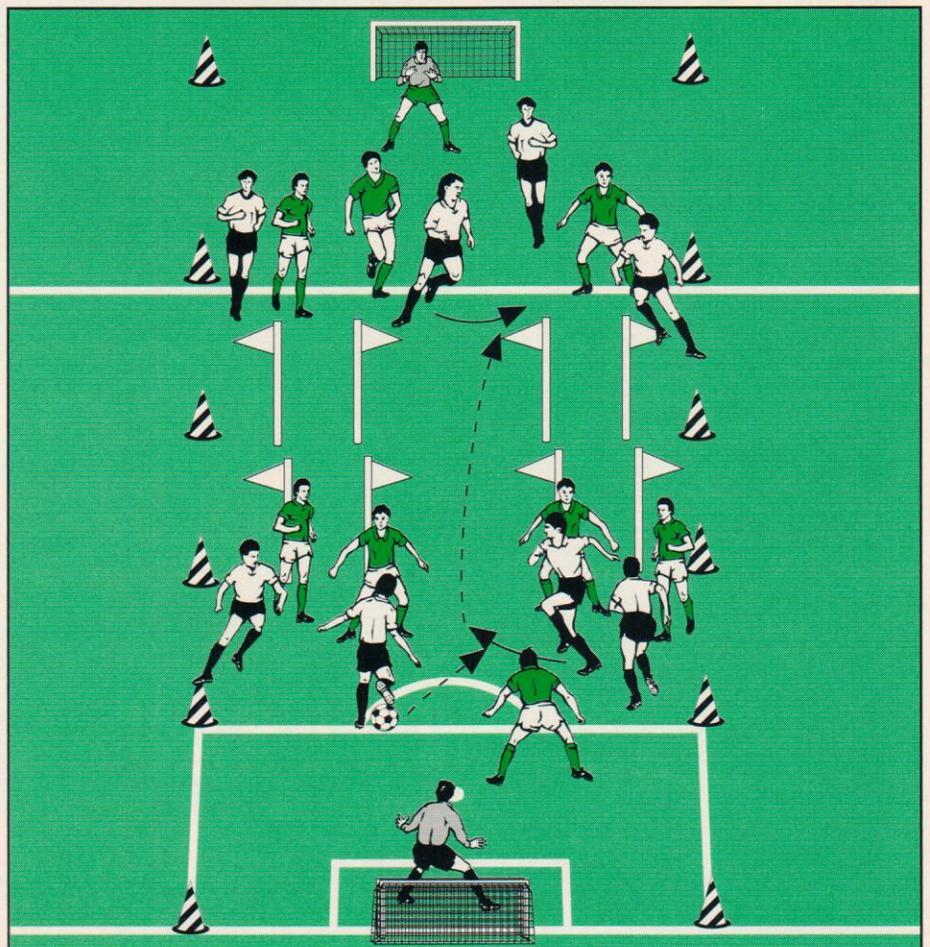




FOTO: LINDEMANN

Welches Defensivsystem ist das richtige?

Ist das Spiel ohne Libero tatsächlich das Spiel der Zukunft? Ein Beitrag von Gero Bisanz

Die sogenannte „Viererkette“ ist nicht zuletzt wegen der Experimentierfreude des FC Bayern München zur Zeit in der Diskussion. Viele vermeintliche Experten melden sich mit oft recht oberflächlichen Pauschalurteilen zu Wort. Was steckt nun aber wirklich hinter dieser Defensivkonzeption? Und ist das Spiel mit einer Viererkette tatsächlich so neu?

Spielsysteme und Deckungsformen

Das Spielsystem einer Mannschaft ist Ausgangsbasis für taktisches Handeln in Abwehr und Angriff. Spielsysteme sind Grundordnungen, in denen die jeweiligen Aufgaben für die einzelnen Spieler in bestimmten Positionen im Verteidigungs-, Mittelfeld- und Angriffsbereich festgelegt sind.

Spielsysteme werden üblicherweise mit Zahlenkombinationen wie 3-5-2-System oder 4-4-2-System ausgedrückt. Diese Zahlenkombinationen haben aber keinerlei Aussagekraft über die konkreten taktischen Handlungen. Sie legen lediglich fest, wieviele Spieler den einzelnen Positionen zugeordnet sind. Über die Aktionen der Einzelspieler in diesen Positionen in Defensive und Offensive wird nichts weiter ausgesagt. So können z.B. die 5 Mittelfeldspieler in einem 3-5-2-System von Mannschaft zu Mannschaft, von Spiel zu Spiel ganz unterschiedliche Aufgaben zugewiesen bekommen.

Beim mannschaftstaktischen Defensivverhalten werden 3 unterschiedliche Deckungsformen unterschieden: die Raumdeckung, die Manndeckung und die kombinierte Deckung als Kombination der beiden.

In einer konsequenten Manndeckung wird heute kaum noch gespielt. Die meisten Bundesligamannschaften und auch viele Nationalmannschaften bevorzugen eine Kombination aus Mann- und Raumdeckung, einige Vereinsmannschaften und nur wenige Nationalteams agieren in einer reinen Raumdeckung. Die Zahlenkombinationen für Systeme haben ebenfalls keine Aussagekraft über die mannschaftstaktische Defensivausrichtung. So kann im 3-5-2-System ebenso in der Raumdeckung gespielt werden wie im 4-4-2-System. Es kann aber auch in beiden Spielsystemen in der kombinierten Deckung oder in der Manndeckung agiert werden.

Auch die Positionen des Liberos und der beiden Verteidiger vor dem Libero weisen nicht automatisch aus, welche Deckungsform bevorzugt wird und ob eine Mannschaft in der Mann- oder Raumdeckung agiert.

Beispiele für Deckungsformen im 3-5-2-System

Italienische Nationalmannschaft

Die Nationalmannschaft Italiens spielte beispielsweise bei der Weltmeisterschaft 1990 im eigenen Lande in der Raumdeckung.

Baresi agierte als Libero in der zentralen Abwehrposition hinter den beiden Innenverteidigern Bergomi und Ferri. Beide Innenverteidiger bekämpften jeweils die Gegenspieler (Stürmer), die auf der jeweiligen Deckungsseite angriffen bis auf die Höhe des Liberos Baresi. Wenn die Angriffsspitzen die Positionen wechselten, dann wurden sie vom Verteidiger, der für den jeweiligen Deckungsraum verantwortlich war, übernommen.

Die Mittelfeldspieler verteidigten vorrangig in den jeweiligen Positionen (Räumen) und waren dort für die eindringenden Gegenspieler verantwortlich.

Deutsche Nationalmannschaft

In einer vergleichbaren Grundformation spielte die deutsche Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft 1990.

Gegenüber der taktischen Grundkonzeption Italiens war jedoch ein Unterschied festzustellen: Die beiden Innenverteidiger Kohler und Buchwald spielten gegen die gegnerischen Stürmer in der Manndeckung.

Im Mittelfeldbereich stimmte die defensive Grundausrichtung dagegen mit der italienischen Mannschaft überein: Auch die deutschen Mittelfeldspieler bekämpfen in bestimmten Räumen die dort jeweils eindringenden Gegenspieler. Bei Positionswechseln wurden die angreifenden Gegner übernommen.

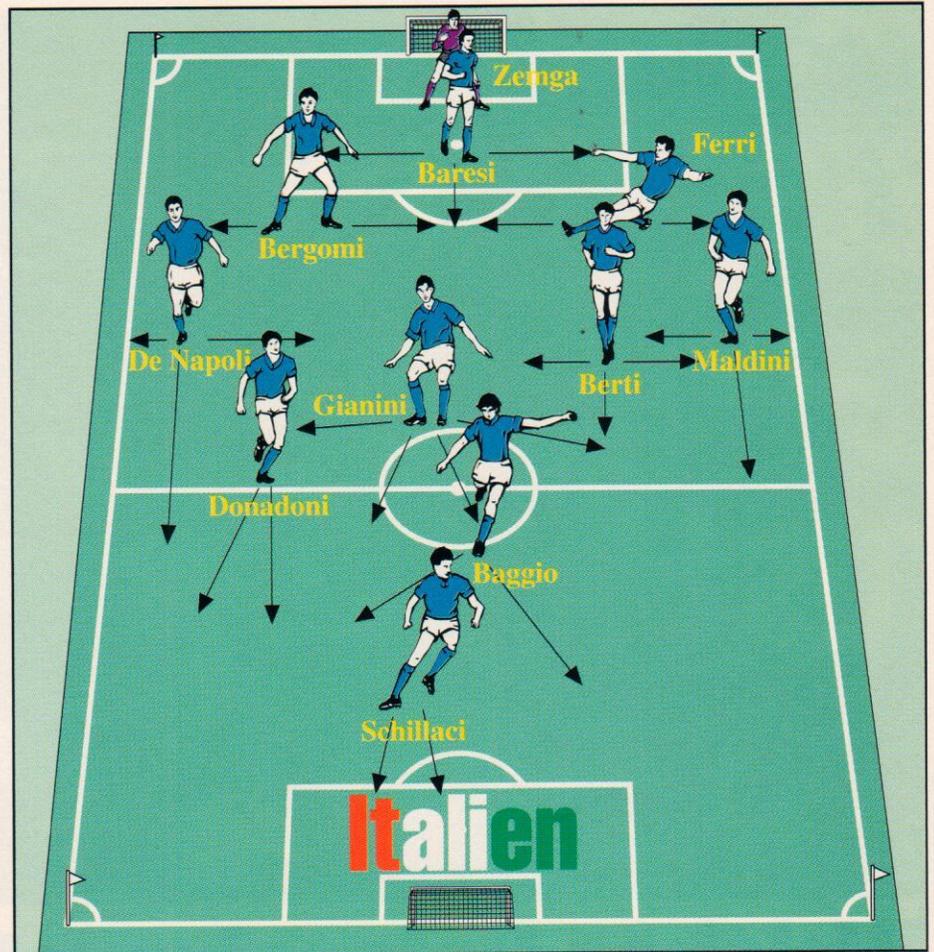
Deutschland bevorzugte damit eine Kombination aus Raum- und Manndeckung.

In einer 3-5-2-Grundformation kann also sowohl in der Manndeckung, in der Raumdeckung oder in der kombinierten Deckung gespielt werden. Das hängt davon ab, welche Aufgabenstellungen der Trainer an die einzelnen Spieler vergibt.

Beispiele für Deckungsformen im 4-4-2-System

Grundsätzliche Aussagen zur sogenannten Viererkette

Auch das 4-4-2-System muß nicht unbedingt mit einer bestimmten Deckungsform gleichgesetzt werden, obgleich mit diesem Spielsystem in der Regel die Raumdeckung in Verbindung gebracht wird. Bei diesem 4-4-2-System in „Reinkultur“ wird dann mit 2



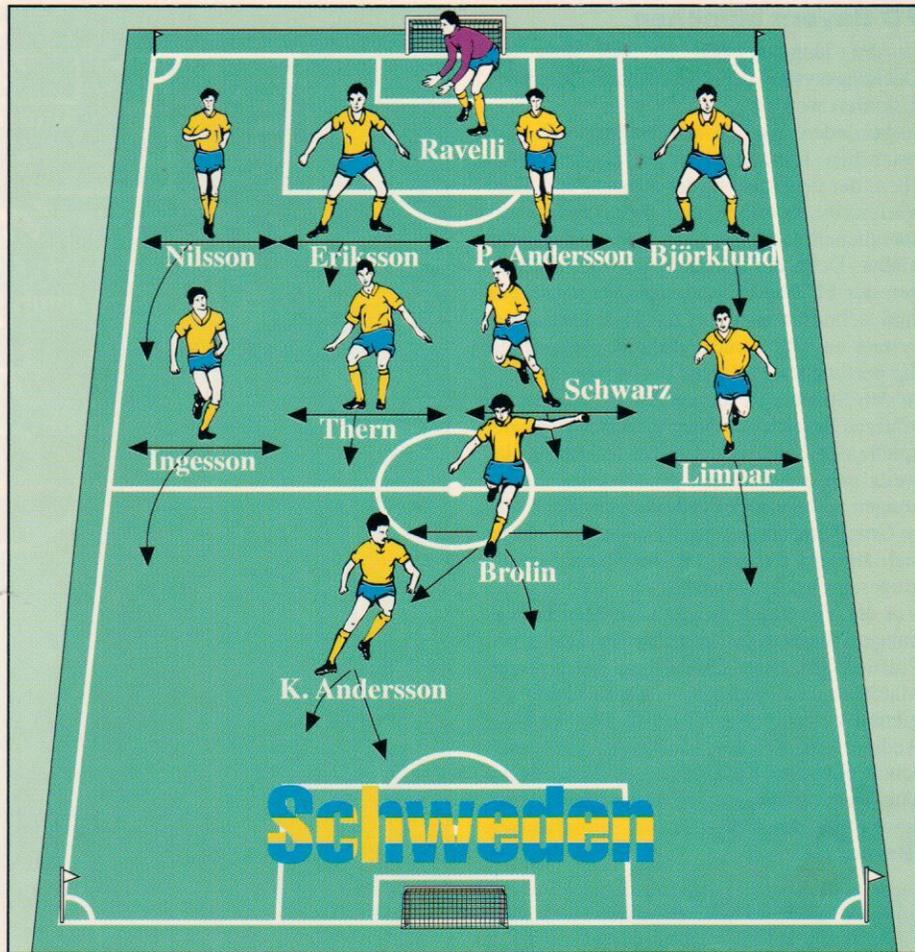
Viererreihen gespielt, wobei sich diese Deckungsreihen in der Defensive jeweils zur ballnahen Seite verschieben.

Das Verteidigen in der Raumdeckung in einer Viererreihe durch Verteidiger oder in zwei Viererreihen durch Verteidiger und Mittelfeldspieler oder durch andere Spielerkonstellationen ist im Fußball kein Novum.

Gerade Spitzenmannschaften wie AC Mailand, Ajax Amsterdam oder FC Barcelona, die über viele hervorragende Einzelspieler verfügen, bevorzugen dieses Deckungssystem. Auch einige Nationalmannschaften wie z.B. England und Uruguay praktizieren in der Defensive das Spielen mit Verteidigungsreihen. Die englische Nationalmannschaft spielte beispielsweise bei der WM 1990 und auch bei der EM 1992 mit zwei Viererreihen in der Defensive. Dabei wurde dieses Deckungssystem jedoch bei beiden Turnieren nicht konsequent durchgezogen, da der Erfolg ausblieb und die Spielweise nicht attraktiv genug war. Die Engländer stellten jeweils nach einigen Spielen auf ein Spielsystem mit Libero um.

Schwedische Nationalmannschaft

Die schwedische Nationalmannschaft dagegen hatte mit diesem Deckungssystem im internationalen Bereich einen weitaus größeren Erfolg: Das schwedische Team überzeugte bei der Europameisterschaft 1992 im eigenen Land durch einen attraktiven und relativ erfolgreichen Stil in der Raumdeckung mit zwei Viererketten.



Fußball-Kartotheken

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



Kartothek 1: Hallentraining

Unter Berücksichtigung der inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des Hallentrainings bietet diese Kartothek Übungsformen für eine motivierende Aufwärmphase und die Verbesserung technischer Fertigkeiten sowie taktischer Fähigkeiten.

Kartothek 2: Torwarttraining

Übungen zur Reaktionsschulung, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, zum Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, zur Zusammenarbeit mit Abwehrspielern u.v.m.

Kartothek 3: Ausdauertraining

Ausdauer-schulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht: Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen, Komplexübungen u.v.m.

Kartothek 4: Aufwärmprogramme

Viefältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmläufen“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an dabei, gezielte Ballarbeit auch zum Trainingseintritt verbessert die Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

Nachwuchsschule:

Kartothek 5: Minifußball

Übungsschwerpunkt für die F- und E-Jugend: Ballführung, Schußarten, Passen, Zweikampferhalten, Freilaufen und Decken, Kopfballspiel, Verbesserung des Spielvermögens.

Kartothek 6: Aufbautraining

Übungsschwerpunkte für die D- und C-Jugend: Einzelarbeit mit dem Ball, Dribbling, Zusammenspiel, Torschuß, Kopfballspiel, 1 gegen 1, Torwart-schulung, Stationentraining, Stretching.

Kartothek 7: Leistungstraining

Übungsschwerpunkte für die B- und A-Jugend: Technik-Intensivschulung, Gruppentaktik, Mannschaftstaktik, Stationentraining, Torwarttraining, Schnelligkeitsschulung, Ausdauer-schulung, Kräftigungsprogramme.

Preis je Kartothek mit ca 80 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten:

DM 34,80

(zzgl. Versandkosten)



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

FC Bayern München

In der jüngsten Zeit ist viel über das Deckungssystem der sogenannten Viererkette diskutiert worden.

Insbesondere im Zusammenhang mit dem deutschen Rekordmeister FC Bayern München, der zeitweise in der Abwehr mit einer Viererreihe operierte und dabei aus unverständlichen Gründen viel Kritik einstecken mußte. Denn die schwachen Abwehrleistungen des FC Bayern in einigen Begegnungen sind sicherlich nicht auf das neue Deckungssystem an sich zurückzuführen, sondern auf die personellen Probleme der Mannschaft.

In den Spielen, in denen der FC Bayern im hinteren Bereich mit einer Viererkette agierte, spielte der Bundesligist davor jedoch mit jeweils unterschiedlichen positionellen Besetzungen und Aufgabenverteilungen. Auch diese Grundausrichtung des Mittelfeldes richtete sich zumeist danach, welche Spieler gerade eingesetzt werden konnten:

Vor der Viererkette spielte in einigen Begegnungen Wouters in der zentralen defensiven Position vor einer Dreierreihe mit Schupp, Matthäus und Nerlinger – als Stürmer fungierten Valencia und Witeczek (**Bayern I**). Andererseits hat der FC Bayern aber auch schon mit zwei Viererreihen gespielt, wobei sich im Wechsel immer andere Mittelfeldspieler in das Angriffsspiel einschalteten (**Bayern II**).

Wieso hatte der FC Bayern Probleme mit der Viererkette?

■ Die Mannschaft konnte aus Abstellungs- und Verletzungsgründen nur selten in der stärksten Besetzung antreten.

■ Durch diese häufigen personellen Wechsel konnte sich die Mannschaft nicht optimal einspielen und wirkte deshalb in vielen Aktionen unsicher.

■ Aus dieser Verunsicherung resultierten Fehlhandlungen, die vermeidbare Gegentreffer zur Folge hatten.

■ Wie kaum ein anderes taktisches Element braucht das Verteidigen in einer Viererreihe Zeit zum Einspielen. Diese Geduld brachten weder die Zuschauer noch die Medien auf.

Das ist der neue Rap-Rhythmus:

3:1 liegt vorn.
Ist voll im Trend.
Deutschlands Sport-Schorle Nr. 1.
Das Naturtalent.

**KFQ 3:1. Sport-Schorle.
Von der Kaiser Friedrich Quelle.**



SG Wattenscheid 09

Mit einer anderen Variante agierte in einigen Bundesliga-Begegnungen die SG Wattenscheid 09.

Die Mannschaft spielte mit einem Libero und zwei Innenverteidigern. Davor baute sich eine Vierer-Mittelfeldreihe auf. Vor den Mittelfeldspielern und hinter den beiden Angriffsspitzen agierte ein zentraler Mittelfeldspieler als Spielmacher.

Aus diesen Grundformationen und Spielsystemen einiger Mannschaften aus dem absoluten Spitzenbereich wird ersichtlich, daß eine Raumdeckung nicht nur in zwei Viererreihen praktiziert werden muß, sondern viele Facetten haben kann.

Diese können von der personellen Situation für das jeweilige Spiel, von der Spielauffassung des Trainers oder auch von der gegnerischen Spielweise und Aufstellung abhängen.

Grundlagen und Kennzeichen der Raumdeckung

→ Die Raumdeckung wird definiert als eine Deckung von Gegenspielern in bestimmten Räumen.

Die Räume der einzelnen Abwehrspieler greifen dabei ineinander über und verschieben sich, je nachdem an welcher Stelle sich der Ballbesitzer befindet und wohin sich die Mitspieler des Ballbesitzers bewegen.

In Ballnähe wird **nicht** der Raum gedeckt, wie es der Begriff „Raumdeckung“ bei einigen Spielern indiziert, sondern es wird in dem betreffenden Spielraum der jeweilige dort befindliche Gegenspieler entschlossen und aggressiv im 1 gegen 1 oder sogar 1 gegen 2 bekämpft. Je weiter die Position eines verteidigenden Spielers zum Ballbesitzer entfernt ist, desto verstärkt wird dazu übergegangen, **Spielräume** abzuschirmen. Diejenigen Spieler der verteidigenden Mannschaft, die vom Ballbesitzer am weitesten entfernt sind, rücken immer in Richtung Ball seitlich-rückwärts auf, so daß sie den Mitspielern notfalls helfen können. Diese Spieler müssen dabei aber gleichzeitig auch die Gegenspieler auf der ballfernen Spielfeldseite weiter beobachten. Je näher das Spielgeschehen rückt, desto enger wird die Deckung.

→ Eine Raumdeckung, die gut funktioniert, ist eine aggressive Deckung der Gegenspieler, die in die jeweiligen Verteidigungsräume der Mittelfeldspieler oder Verteidiger eindringen.



Dabei sollen die verteidigenden Spieler schnell erkennen lernen, ob der Ballbesitzer nicht auch von zwei Gegenspielern bekämpft werden kann. Denn dieses gleichzeitige Attackieren erhöht die Chancen auf einen Ballgewinn.

→ Der Ballbesitzer soll so „eingekreist“, so „umzingelt“ werden, daß er sich aus der bedrängten Situation nicht herauspielen kann und zu einem Ballverlust genötigt wird.

So ein erfolgreiches Attackieren des Spielers am Ball kann aber nur dann gelingen, wenn neben dem Ballbesitzer auch dessen Mitspieler, die sich in der Umgebung aufhalten und die dem Spieler am Ball helfen könnten, mit hoher Konzentration gedeckt und bekämpft werden. Denn Abspiele, mit denen sich der Spieler am Ball aus der Bedrängnis befreien könnte, sind unbedingt zu verhindern.

Das oberste Ziel der verteidigenden Mannschaft ist es immer, in Ballbesitz zu kommen. Wenn dieses Ziel aber in manchen Spielsituationen nicht zu verwirklichen ist, so muß in jedem Fall mit der nötigen Entschlossenheit ein direkter Durchbruch des Gegners in Richtung des zu verteidigenden Tores oder ein zielgerichtetes Zusammenspiel der gegnerischen Mannschaft verhindert werden.

Gruppentaktische, psychische und konditionelle Anforderungen innerhalb der Raumdeckung

■ Eine hohe Aufmerksamkeit und ständige Beobachtung der Aktionen der Gegenspieler mit und ohne Ball – bei der Manndeckung sind diese Anforderungen niedriger, da sich der einzelne Abwehrspieler nur auf einen persönlichen Gegenspieler fixieren muß.

■ Eine Geschlossenheit in den Verteidigungsaktionen der beiden Positionen Gruppen Mittelfeldspieler und Verteidiger.

■ Viele schnelle Starts zum jeweiligen Ballbesitzer und zu dessen Gegenspielern.

■ Schnelles gedankliches Umschalten beim Wechsel der Gegenspieler in andere Deckungsräume, beim Übergeben von Gegenspielern und bei schnellen Kombinationen der gegnerischen Mannschaft.

Im mannschaftstaktischen Bereich kommt noch die Anforderung hinzu, daß die Mittelfeldspieler ein kompaktes und geschlossenes Defensivverhalten zeigen und bereits in der Nähe der Mittellinie eine Verteidigungslinie aufbauen sollten. Diese mannschaftstaktische Ausrichtung kann, muß aber nicht mit zwei Viererreihen realisiert werden.

Vorteile der Viererkette

■ Einer personell starken Verteidigung stehen zumeist nur zwei gegnerische Angriffsspitzen gegenüber. Durch dieses personelle Übergewicht können oft zwei Abwehrspieler einen gegnerischen Angreifer bekämpfen und dessen Spielraum erheblich einschränken. Die Folge können ein Ballgewinn der verteidigenden Mannschaft oder zumindest ein unkontrolliertes Abspiel des Ballbesitzers sein.

■ Die verteidigenden Spieler brauchen bei Positionswechseln der Angreifer nicht deren Laufarbeit mitmachen, sondern sie übergeben sich gegenseitig die Gegenspieler.

■ Die Abseitsfalle als taktisches Mittel kann schneller angewendet werden.

■ Bei einem Ballgewinn können sich die Spieler schneller über die jeweiligen Stammpositionen einschalten und somit die eigenen Stärken besser ausspielen.

■ Durch den kompakten Deckungsverband ist von vornherein eine bessere und abgestimmtere Raumaufteilung gegeben, die ein schnelles Umschalten auf Angriff mit einem geschlossenen Aufrücken in Richtung gegnerisches Tor möglich macht.

■ Bei einem Ballverlust weiß jeder Spieler sofort, wie und wo er verteidigen muß, ohne sich um einen direkten Gegenspieler kümmern zu müssen.

Zusammenfassung Welche Deckungsform ist die richtige?

Ob nun die eine oder andere Form der Verteidigung erfolgreicher ist, weist am sichersten die Spielweise in der Bundesliga und im internationalen Fußball aus.

Wie bereits festgestellt, agieren einige absolute Spitzenmannschaften in der Defensive oft in der Raumdeckung ohne Libero. Diese wenigen Topteams sind optimal eingespielt und verfügen über entsprechend spielintelligente Spieler.

Nur die wenigsten Mannschaften verfügen aber über diese beiden Voraussetzungen. Einerseits mangelt es oft an der erforderlichen Spielerqualität, andererseits läßt der Druck der Öffentlichkeit im Spitzenbereich keine Zeit für ein längeres Experimentieren und Einspielen.

Wenn eine Mannschaft von der Qualität der englischen Nationalelf in einem laufenden Turnier die Deckungsform ändern muß, so stimmt dies bedenklich. Das Spielen in Viererreihen ohne Libero ist nicht unbedingt erfolgversprechend bzw. nicht sicher genug. Es überrascht deshalb nicht, daß weitaus die meisten Mannschaften eine Grundordnung mit einem Libero bevorzugen, wobei jedoch in den einzelnen Positionen Gruppen Verteidigung, Mittelfeld und Angriff vielfältige Variationen vorkommen.

Hinsichtlich der Deckungsform wenden die Teams dabei eine kombinierte Deckung an, wobei die meisten Mannschaftsmitglieder in der Raumdeckung operieren.

Das ist die heute vorherrschende (moderne) Spielweise, weil sie erfolgreich ist und gleichzeitig äußerst attraktiv sein kann.

Die oft vertretene Meinung, daß das Spielen mit einem Libero zu konservativ, veraltet, nicht zeitgemäß ist, muß deshalb revidiert werden. Die heutige Spielpraxis weist dies aus, aber auch ein kurzer Blick in die Fußball-Vergangenheit verdeutlicht die Effizienz dieser Deckungsform:

→ In den letzten etwa 30 Jahren haben bei Welt- und Europameisterschaften alle Titelträger mit einem Libero gespielt.

Dies zeigt aber auch, welche Bedeutung der Position des Liberos zukommt.

Letztlich kommt es aber immer auf die Qualität der Einzelspieler an.

Mit excellenten Fußballspielern kann in jedem Spielsystem erfolgreich gespielt werden – egal ob mit oder ohne Libero, ob in einer 3-5-2-Formation oder in Viererketten.

Nachteile der Viererkette

■ Bei einem schnellen Umschalten der gegnerischen Mannschaft von Verteidigung auf Angriff können sich die eigenen Deckungsspieler, die sich mit eingeschaltet haben, nicht schnell genug formieren, um in einer Viererkette geschlossen zu agieren.

■ Wenn die Verteidigerreihe einmal ausgespielt ist, dann ist nur noch der Torhüter zu überwinden.

■ Eine Viererkette läßt sich durch verschiedene Angriffsmittel gut ausspielen (vgl. Abb. auf Seite 25):

1. Durch ein Hinterlaufen am Flügel mit einem anschließenden scharfen Paß hinter die Verteidigungsreihe oder mit einer anschließenden Flanke

2. Durch ein Hinterspielen der gegnerischen Deckungsreihe (Paß durch die Gasse)

3. Durch Diagonalpässe auf die andere Seite des Spielfeldes als Spielverlagerungen oder als Hinterspielen der Verteidigungsreihe.

Bitte lesen Sie auf Seite 25 weiter.

Für unsere Leser mit Sammel-Leidenschaft:



ft-Telefonkarten in limitierter Auflage

Diese graphisch aufwendig gestaltete Rarität bietet Ihnen aufgrund der niedrigen Auflage von nur 1000 Exemplaren (zuzüglich Sammler-Service der Post) beste Wertsteigerungschancen.

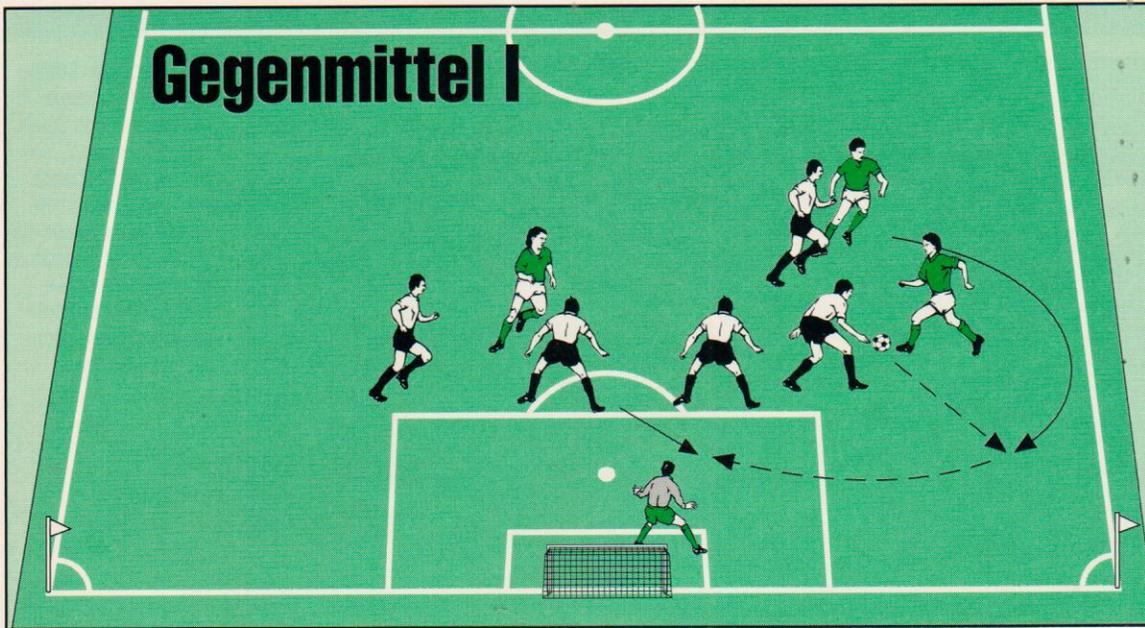
Auslieferung nach der Reihenfolge des Bestelleingangs.

Gebühren-Nennwert DM 6,00.

DM 39,00 + Porto

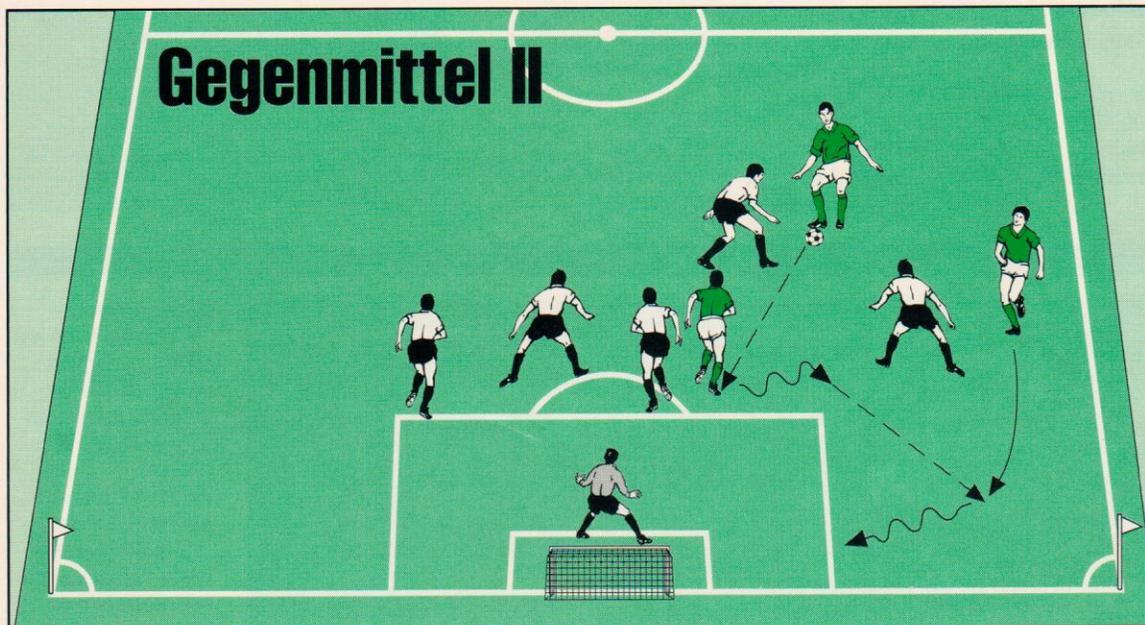
philippka

Gegenmittel I



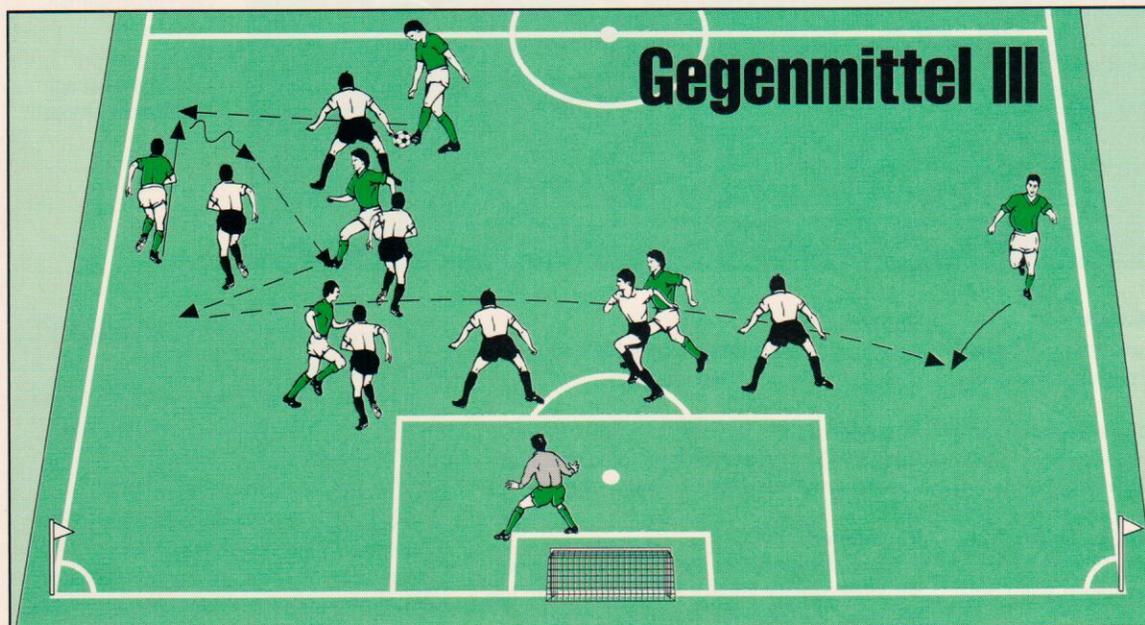
➔ Durch ein Hinterlaufen am Flügel mit einem anschließenden scharfen Paß hinter die Viererreihe oder mit einer Flanke

Gegenmittel II



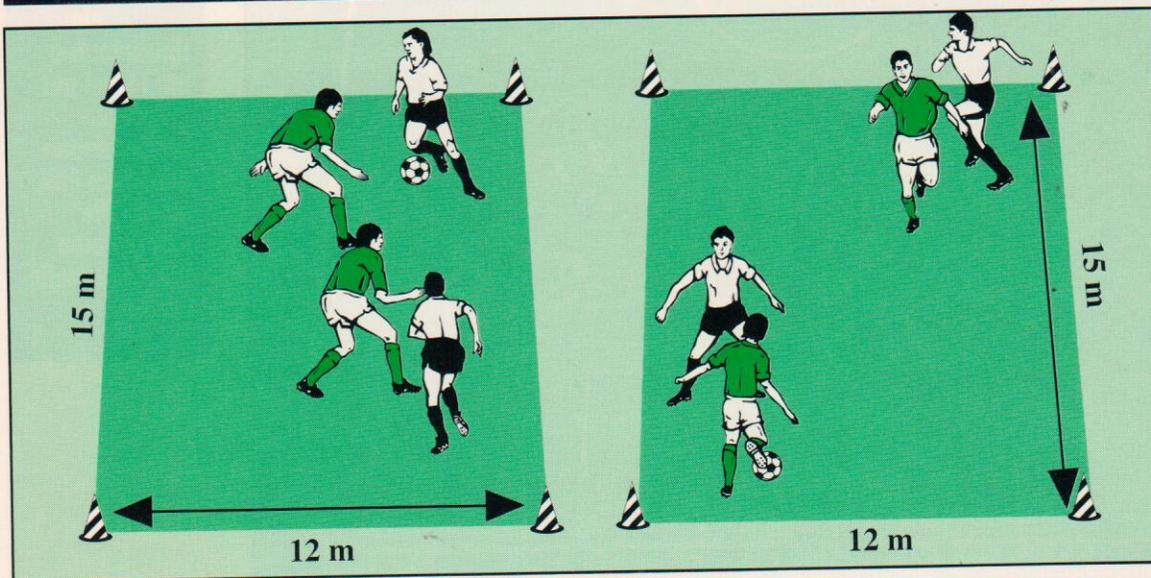
➔ Durch ein Hinterspielen der Deckungsreihe (Paß in die Tiefe)

Gegenmittel III



➔ Durch Diagonalpässe als Spielverlagerung oder als Hinterspielen der Deckungsreihe

2 GEGEN 2



1 Die beiden Mannschaften spielen innerhalb des Spielfeldes 2 gegen 2, wobei sie bei Ballbesitz aus dem Zusammenspiel heraus jeweils die gegnerische Grundlinie überdröbeln sollen. Die Spielzeit beträgt pro Durchgang höchstens 2 Minuten.

Trainingsorganisation

Die Spieler werden in 2er-Mannschaften unterteilt. Jeweils 2 dieser 2er-Teams spielen in einem mit Hütchen abgegrenzten, 12 x 15 Meter großen Spielfeld gegeneinander. Nach jedem Durchgang werden neue Paarungen bestimmt.

Variation 1:

2 gegen 2 mit Liniendribbling über die Längsseiten des Spielfeldes (Erleichterung der Verteidigung).

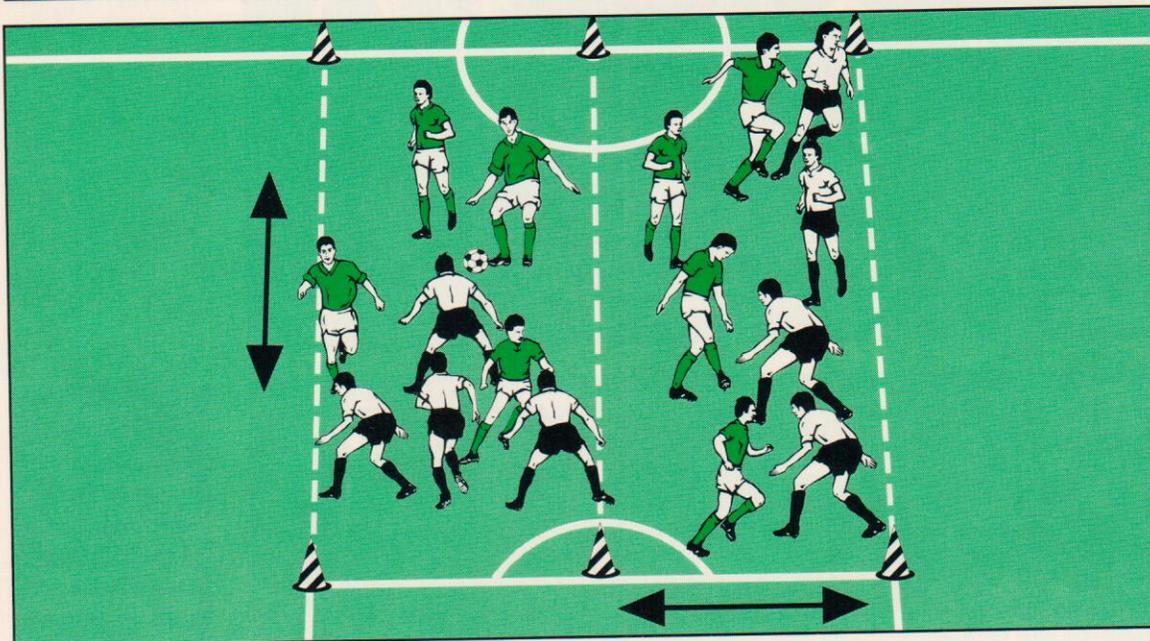
Variation 2:

2 gegen 2 über die Querseiten des Spielfeldes (Erschwerung der Verteidigung).

Schwerpunkte/Korrekturhinweise

- **Angriffsmöglichkeiten:** Ballübergaben, Hinterlaufen, Doppelpaß.
- **Bei Positionenwechsel der beiden Angreifer:** Situationsangemessenes Übergeben durch die Verteidiger.

4 GEGEN 4



1 Die 4er-Mannschaften sollen aus dem 4 gegen 4 heraus bei eigenem Ballbesitz die gegnerische Grundlinie überdröbeln. Eventuell können als Alternative auf den Grundlinien des Spielfeldes auch je 3 Kleintore nebeneinander aufgebaut werden, die durchspielt werden müssen. Die Spielzeit pro Durchgang beträgt höchstens 4 Minuten.

Trainingsorganisation

Das Spielfeld wird auf etwa 20 x 35 Meter vergrößert und mit Markierungshütchen deutlich abgegrenzt. Die Spieler werden in gleichstarke 4er-Mannschaften unterteilt, wobei jeweils zwei 4er-Teams innerhalb eines Spielfeldes 4 gegen 4 spielen. Hinter den Grundlinien des Spielfeldes werden jeweils einige Ersatzbälle bereitgelegt, um unnötige Spielunterbrechungen von vorn herein zu vermeiden.

Variation 1:

4 gegen 4 über die Längsseiten des Spielfeldes (Erleichterung der Verteidigung).

Variation 2:

4 gegen 4 über die Querseiten des Spielfeldes (Erschwerung der Verteidigung).

Variation 3:

Freies Spiel im Raum ohne Zielrichtung, wobei jeder Spieler zunächst 3 Ballkontakte haben **muß**, bevor er den Ball weiterleiten darf.

Schwerpunkte/Korrekturhinweise

- **Für die Angriffsmannschaft:** Vorbereitung von Durchbruchmöglichkeiten durch Kombinationsspiel und Spielverlagerungen.
- **Für die Abwehrmannschaft:** Verschieben zur Ballseite und Verengung der Spielräume. Sinnvolles Übergeben von Angreifern, die die Positionen wechseln.

ZONENSPIELE



Trainingsorganisation für alle 3 Zonenspiele

Die Spielfeldabmessungen und die Mannschaftszusammenstellungen für die hier beschriebenen 3 Zonenspiele sind identisch, so daß problemlos und mit geringem organisatorischem Aufwand von Spielform zu Spielform übergegangen werden kann:

Vor dem einen Normaltor wird ein Spielfeld mit doppelter Strafraumgröße abgegrenzt. Die Strafraumlinie ist also gleichzeitig die Mittellinie.

Auf der einen Grundlinie gegenüber dem Tor sind 2 parallele Kleintore aufgebaut.

Gleichzeitig wird ein weiteres Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße so angelegt, daß zwischen beiden Spielfeldern ein Zwischenraum von mindestens 10 Metern Länge bleibt.

Auf der gegenüberliegenden Grundlinie dieses Spielfeldes wird ein tragbares Normaltor aufgebaut, auf der anderen Grundlinie werden ebenfalls 2 Kleintore markiert.

Die Spieler werden zunächst in vier 4er-Mannschaften unterteilt, wobei bei der Spielform 1 zunächst jeweils zwei 4er-Teams in einem der beiden Spielfelder zum 4 gegen 4 aufeinandertreffen.

1 Das eine 4er-Team spielt als Verteidigungsmannschaft auf die beiden kleinen Tore. Das andere 4er-Team greift als Angriffsmannschaft auf das Tor mit Torhüter an. Die Spieler der Verteidigungsmannschaft dürfen sich dabei nur in der gegnerischen Hälfte vor der Strafraumlinie bewegen. Sie versuchen, durch ein konsequentes und geschlossenes Verschieben in der Viererreihe Dribblings der Angriffs-

mannschaft in den Strafraum hinein zu verhindern. Nach einer Balleroberung kontern die Verteidiger auf die beiden Kleintore. Die Angreifer können nach einem Dribbling in den Strafraum ungestört zum Torabschluß kommen. Die Spielzeit umfaßt pro Durchgang höchstens 4 Minuten, bevor eine aktive Erholungsphase eingeschaltet werden muß.

Schwerpunkte/Korrekturhinweise

■ **Angriffsmannschaft:**

Gezielte Anwendung der gruppentaktischen Angriffsmittel (Hinterlaufen, Doppelpässe, Ballübergaben) zur Vorbereitung der Durchbrüche.

■ **Verteidigungsmannschaft:**

Spielverhalten in der Viererreihe – Verschieben zur Ballseite und Verengung der Spielräume zur Verhinderung von Durchbruchmöglichkeiten.

Redaktionshinweis:

Diese Ausgabe enthält eine Informationsbeilage des Philippka-Verlages, Münster, zum Thema „Sport und Gesundheit“.

**Internationale Fußballturniere
Copa de Roses '94**

in Roses, Costa Brava, Spanien

für Herren, Alte Herren, Damen, A- bis C-Junioren u. FZM

Ostern 94	Pfingsten 94	Herbst 94
26.03. – 02.04.94	21.05. – 28.05.94	16.10. – 23.10.94
02.04. – 09.04.94	28.05. – 04.06.94	Trainingslager a. Anfrage

Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske sehr gute *** u. ** Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse.

Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!

Agrupacio Esportiva Roses/InterRoses, Cataluña, España
Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum

Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-69126 Heidelberg
Tel.: 0 62 21 – 38 25 77 * Fax: 0 62 21 – 38 06 61

HEMSY INTERNATIONAL-SPORT-LINE

Sind Sie **Trainer/Betreuer?**

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

Zuschriften unter Chiffre ft 10a/93 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster

ZONENSPIELE



Trainingsorganisation für alle 3 Zonenspiele

Die Spielfeldabmessungen und die Mannschaftszusammenstellungen für die hier beschriebenen 3 Zonenspiele sind identisch, so daß problemlos und mit geringem organisatorischem Aufwand von Spielform zu Spielform übergegangen werden kann:

Vor dem einen Normaltor wird ein Spielfeld mit doppelter Strafraumgröße abgegrenzt. Die Strafraumlinie ist also gleichzeitig die Mittellinie.

Auf der einen Grundlinie gegenüber dem Tor sind 2 parallele Kleintore aufgebaut.

Gleichzeitig wird ein weiteres Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße so angelegt, daß zwischen beiden Spielfeldern ein Zwischenraum von mindestens 10 Metern Länge bleibt.

Auf der gegenüberliegenden Grundlinie dieses Spielfeldes wird ein tragbares Normaltor aufgebaut, auf der anderen Grundlinie werden ebenfalls 2 Kleintore markiert.

Die Spieler werden zunächst in vier 4er-Mannschaften unterteilt, wobei bei der Spielform 1 zunächst jeweils zwei 4er-Teams in einem der beiden Spielfelder zum 4 gegen 4 aufeinandertreffen.

1 Das eine 4er-Team spielt als Verteidigungsmannschaft auf die beiden kleinen Tore. Das andere 4er-Team greift als Angriffsmannschaft auf das Tor mit Torhüter an. Die Spieler der Verteidigungsmannschaft dürfen sich dabei nur in der gegnerischen Hälfte vor der Strafraumlinie bewegen. Sie versuchen, durch ein konsequentes und geschlossenes Verschieben in der Viererreihe Dribblings der Angriffs-

mannschaft in den Strafraum hinein zu verhindern. Nach einer Balleroberung kontern die Verteidiger auf die beiden Kleintore. Die Angreifer können nach einem Dribbling in den Strafraum ungestört zum Torabschluß kommen. Die Spielzeit umfaßt pro Durchgang höchstens 4 Minuten, bevor eine aktive Erholungsphase eingeschaltet werden muß.

Schwerpunkte/Korrekturhinweise

■ **Angriffsmannschaft:**

Gezielte Anwendung der gruppentaktischen Angriffsmittel (Hinterlaufen, Doppelpässe, Ballübergaben) zur Vorbereitung der Durchbrüche.

■ **Verteidigungsmannschaft:**

Spielverhalten in der Viererreihe – Verschieben zur Ballseite und Verengung der Spielräume zur Verhinderung von Durchbruchmöglichkeiten.

Redaktionshinweis:

Diese Ausgabe enthält eine Informationsbeilage des Philippka-Verlages, Münster, zum Thema „Sport und Gesundheit“.

**Internationale Fußballturniere
Copa de Roses '94**

in Roses, Costa Brava, Spanien

für Herren, Alte Herren, Damen, A- bis C-Junioren u. FZM

Ostern 94	Pfingsten 94	Herbst 94
26.03. – 02.04.94	21.05. – 28.05.94	16.10. – 23.10.94
02.04. – 09.04.94	28.05. – 04.06.94	Trainingslager a. Anfrage

Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske sehr gute *** u. ** Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse.

Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!

Agrupacio Esportiva Roses/InterRoses, Cataluña, España
Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum

Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-69126 Heidelberg
Tel.: 0 62 21 – 38 25 77 * Fax: 0 62 21 – 38 06 61

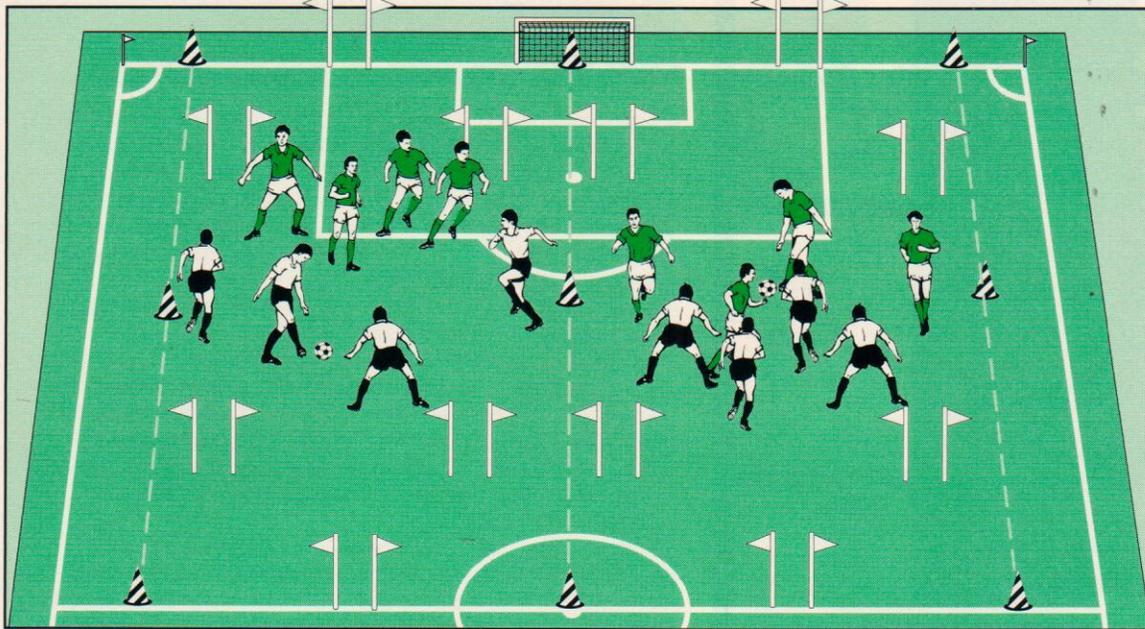
HEMSY INTERNATIONAL-SPORT-LINE

Sind Sie **Trainer/Betreuer?**

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

Zuschriften unter Chiffre ft 10a/93 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster

4 GEGEN 4 ÜBER FLÜGELTORE



1 Die Angriffsmannschaft muß aus dem 4 gegen 4 heraus zunächst eines der beiden vorderen „Flügel Tore“ durchdribbeln bzw. durchspielen, bevor ein Treffer beim „Haupttor“ erlaubt ist. Die verteidigende 4er-Mannschaft verschiebt sich innerhalb einer Viererreihe zur Ballseite und verengt den Spielraum vor dem jeweiligen „Flügel“, um alle Torabschlußmöglichkeiten frühzeitig zu unterbinden.

Trainingsorganisation

Es wird ein Spielfeld von etwa 30 x 50 Metern abgesteckt, auf dessen Grundlinien 2 „Haupttore“ aufgebaut werden.

Zusätzlich sind etwa 12 Meter vor diesen Toren auf beiden Spielfeldseiten jeweils etwa 3 Meter breite „Flügel Tore“ mit Fahnenstangen oder Hütchen markiert.

Die Spieler werden in gleichstarke 4er-Mannschaften unterteilt.

Hinter den „Haupttoren“ liegen einige Ersatzbälle bereit, um längere Spielunterbrechungen zu vermeiden. Die Spielfelder können so angelegt werden, daß in einer Hälfte 4 Mannschaften gleichzeitig gegeneinander antreten können.

Variation 1:

Die Breite der „Flügel Tore“ kann je nach Leistungsvermögen vergrößert bzw. verkleinert werden.

Variation 2:

Als „Haupttore“ können auch größere Tore mit Fahnenstangen gebildet oder tragbare Normaltore aufgestellt werden, die jeweils von einem Torhüter bewacht werden.

Variation 3:

Nach Durchspielen der „Flügel Tore“ muß der Angriffsabschluß möglichst schnell erfolgen. Eventuell können die erlaubten Ballkontakte festgelegt werden.

Schwerpunkte/Korrekturhinweise

■ **Abwehrmannschaft:**

Konsequentes Verhindern des Durchdribbelns bzw. Durchspiels der beiden vorgelagerten Tore durch ein geschlossenes Verschieben innerhalb der Viererreihe zur Ballseite.

Damit soll schon vorzeitig die Möglichkeit eines Torabschlusses verhindert werden.

■ **Angriffsmannschaft:**

Vorbereitung von Torabschlußmöglichkeiten durch die Anwendung gruppentaktischer Angriffsmittel.

L I T E R A T U R

Thema „Spiel- und Deckungssysteme“ in ft:

Gero Bisanz:
Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung (1/1983)

Gero Bisanz:
System und Taktik (9+10/1985)

Dieter Bremer:
Einführung des Systemspiels im Fußball (9+10/1985)

Holger Osieck:
Gruppentaktisches Training zum 3:5:2-System (9+10/1985)

Gerhard Bauer:
Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers (7/1987)

Gunnar Gerisch/Erich Rutemöller:
Das Taktiktraining im Junioren- und Amateurbereich (5+6/1987)

Klaus Schlappner:
Taktische Möglichkeiten gegen eine „Linienabwehr“ (5+6/1987)

Detlev Brüggemann:
Umdenken im Abwehrspiel der Jüngsten (7/1988)

Toni Burghardt:
Die Einführung raumdeckender Spielsysteme (2/1988)

Uwe Erkenbrecher:
Das Mittelfeld im Mittelpunkt (11/1989)

Roland Loy:
AC Mailand – Fußball der Zukunft (8/1989)



seit 1960

GRENZENLOS FUBBALL '94

UEFA-Lizenz

85 INTERNATIONAL BESETZTE TURNIERE von Schottland bis Spanien

*10 Tage mit BUS
Hotel *** VP
ab DM 398*



Gleich gratis Broschüre anfordern:

Uwe Morio
Pfarrer-Friedrich-Str.11
67071 Ludwigshafen
Fax : 06237-6741
Tel. : 06237-8612

Büros in:
Dachau : 08131-84328
Fax : 08131-80867
Cottbus : 0355-533721
Fax : 0355-533721

GRENZENLOS FUBBALL mit EURO-SPORTRING

AUFWIND IM SPORT



Neu: Cats Sportswear Katalog '93

Freche Sportmode in Top-Qualität,
Super-Angebote für Sportclubs.

- Trainingsanzüge
- Sport-Trikots
 - Fußball
 - Tights
- Leichtathletik
- Freizeitmode
- Accessoires
 - Bälle
- Beflockung



Bestellen Sie jetzt Ihren
Cats-Katalog:

Cats Sportswear
Vertriebs GmbH + Co. KG
Postfach 28
72397 Haigerloch
Telefon 0 74 74/29 87

Senden Sie mir den neuen Cats-Katalog '93

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ: _____

Ort: _____ Telefon: _____

Ausschneiden und einsenden an: Cats Sportswear, 72397 Haigerloch, Tel. 07474/2987

Redaktionshinweis:

Dieser Beitrag von Gero Bisanz zum Thema „Defensivsysteme und Raumdeckung“ wird in der nächsten Ausgabe 11/93 von „fußballtraining“ (voraussichtlicher Erscheinungstermin 9.11.1993) mit weiteren Trainingsformen zur Schulung des Defensivverhaltens fortgesetzt.

MEINUNGEN

Hannes Bongarts Weitere Auffassungen zur Viererkette

„Eigentlich ist der Begriff 'Viererkette' deplaziert, weil es in Deutschland keine Mannschaft gibt, die konsequent auf einer Linie spielt, wie es etwa in England oder Schweden üblich ist.

Bei den Bundesligamannschaften, die auch im hinteren Bereich eine Raumdeckung praktizieren, bekommen die Verteidiger zwar, feste Verantwortungsbereiche zugewiesen, doch wird auf eine gewisse Staffe­lung in der Tiefe nicht verzichtet. Jeder Trainer muß für sich prüfen, ob die Umstellung auf dieses Defensivsystem für seine Mannschaft sinnvoll ist: Sind die Spielertypen im Kader für diese Deckungsform geeignet? Ist eine ausreichend lange Vorbereitungsphase vorhan­den, um das Deckungssystem gezielt und systematisch zu erarbei­ten? Verfügt die Mannschaft über einen Spieler, der Führungsqualitäten und das Spielverständnis besitzt, um die zentrale Abwehrposition auszufüllen?

Der Hauptgrund für meine Vorliebe für Raumdeckungssysteme sind einschneidende Selbsterfahrungen als Spieler. Damals mußte ich mit dem 1. FC Kaiserslautern im UEFA-Cup gegen die schwedische Mannschaft des IFK Göteborg antreten, die eine totale Raumdeckung in Perfektion beherrschte. Selten fühlte ich mich als Spieler so chancenlos. Weitere Erfahrungen mit der Raumdeckung sammelte ich dann bei meinen Trainertätigkeiten in der Schweiz.

Wichtig ist aber letztendlich, daß sich nicht nur der Trainer, sondern in erster Linie auch die Mannschaft voll mit dieser Spielweise identifizieren. Denn es reicht heutzutage nicht aus, als Trainer seinen Spielern etwas unbegründet aufzu­zwingen. Die neue Spieler­generation muß mit in die Verant­wortung einbezogen werden.

Bei der SG Wattenscheid 09 hatten wird den Vorteil, daß damals in der 2. Liga die Erwartungshaltung nicht ganz so groß war, und mir ausreichend Zeit für die Einführung des Raumdeckungssystems eingeräumt wurde.

International scheint es so, daß sich die meisten Mannschaften in Rich­tung einer Perfektionierung der Raumdeckung bewegen. Wir müs­sen hier aufpassen, daß wir nicht den Anschluß verlieren“.

(BDFL-Fortbildung, 27.9.1993)

„Ist der Libero, der freie Mann in der Abwehr, auch in Deutschland zum Sterben verurteilt? In vielen Ländern wurde der Libero, von Beckenbauer gern als 'Laumann-Job' bezeichnet, längst in den Ruhestand geschickt.

Das System, mit vier Abwehr­spielern auf einer Linie zu spielen, ist das System der Mutigen. Es ist auf totale Offensive ausgerichtet. Es verlangt von Verteidigern mehr Spielintelligenz. Sie müssen strategisch mitdenken, immer das gesamte Spiel im Blick haben.

Im Grunde hat bereits der Hamburger SV in seiner erfolg­reichen Zeit unter Ernst Happel so gespielt. Ditmar Jakobs war zwar nominell Libero, stand aber meistens mit den anderen auf einer Linie. Zu dem System gehört nämlich, die Abseitsfalle verstärkt einzusetzen. Und die organisierte Jakobs. Außerdem spielten die Hamburger ein aggressives Pressing im Mittelfeld.“

(Welt am Sonntag, 21.3.1993)

„Einig ist man sich immerhin darüber, daß die Kette flexibler ist, dafür aber riskanter, und daß sie lange eingeübt werden muß. Wichtig ist die Abstimmung 'zwischen der Viererkette hinten und der Viererkette im Mittelfeld: Die müssen sich wie an einem Band jeweils pärchenweise mitziehen' (Schäfer). ...

Kritischer Punkt des Systems ist die Abseitsfalle, die durch das gleich­zeitige Vorstürmen der Viererkette zuschnappt. Schlüsselspiel dazu war das letzte Europacup-Finale zwischen dem AC Mailand und Olympique Marseille (0:1): Beide Mannschaften operierten mit Vierer­kette und verschärfte Abseitsfalle unweit der Mittellinie.

Letzte Frage: Wer hat die Vierer­kette eigentlich erfunden? Schäfer: 'So spielte Brasilien schon 1958.' Vogts: 'Brasilien 1950 und England, seit es Fußball gibt.' Ribbeck: 'Die Skandinavier und Südamerikaner schon immer.' Weitere Nachfragen ergeben, daß die Viererkette immer da war und erst durch den Libero Anfang der sechziger Jahre mancherorts verdrängt wurde. Bewegt sich die Fußball-Geschichte also im Kreis?“

(Welt am Sonntag, 5.9.1993)

News


**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**

Schlehdornweg 3, 63477 Maintal
Tel. (0 6181) 43 20 47 · Fax (0 61 81) 44 19 10

Rekordbesuch bei BDFL-Fortbildungen

Fast 600 Besucher hatten die Regionalen Fortbildungsveranstaltungen der Verbandsgruppen des BDFL zu verzeichnen.

Verbandsgruppe Südwest

Bei der Tagung der Verbandsgruppe Südwest in Koblenz konnte Verbandsgruppen-Vorsitzender Horst Zingraf fast 50 Fußball-Lehrer und A-Lizenz-Inhaber begrüßen, die den Referaten von Verbands-Sportlehrer Ewald Hammes in Theorie und Praxis folgten. Horst Zingraf erwartet bei seiner letzten Tagung in diesem Jahr, am **18. Oktober 1993** in der Sportschule des Landessportbundes in Saarbrücken, eine noch größere Beteiligung, da dann keine Geringeren als Cheftrainer Friedel Rausch, Manager Rainer Geye und Jugendtrainer Ernst Diehl vom 1. FC Kaiserslautern als Referenten auftreten werden.

Verbandsgruppe Nord

Die Verbandsgruppe Nord tagte am 20. September beim Hamburger SV im Trainingszentrum Ochsenzoll, wo sich, Dank der guten Verbindungen zwischen dem Verbandsgruppen-Vorsitzenden Peter-Uwe Breyer und dem

Bundesligisten Cheftrainer Benno Möhlmann, Manager Heribert Bruchhagen und Rudi Kargus als Referenten zur Verfügung stellten. Hier waren über 100 Besucher von den vorzüglichen Referaten und Praxisdemonstrationen begeistert.

Die nächste Tagung der Verbandsgruppe Nord findet am **25. Oktober 1993** in der Sportschule des NFV in Barsinghausen statt. Dann werden alle dort tätigen Verbandstrainer (Hans-Werner Hartwig, Wulf-Rüdiger Müller und Horst Stockhausen) referieren.

Verbandsgruppe Westfalen

Der Verbandsgruppen-Vorsitzende Ernst Mareczek konnte bei der Tagung in der Sportschule Kaiserau in Kamen ebenfalls über 80 Teilnehmer begrüßen, die mit großem Interesse Hannes Bongarts zum Thema „Das Spiel in der Viererabwehrkette – die Deckungsform der Zukunft?“ folgten.

Die weiteren Fachvorträge von Bundesliga-Schiedsrichter Reiner Werthmann und Dr. Dirk Haupt von der Sporthelmsstätte Hellersen verdienten ebenfalls die Note „sehr gut“. Ernst Mareczek verweist ebenfalls auf die letzte Tagung der Verbandsgruppe Westfalen in diesem Jahr am **29. November 1993** in der Sportschule Kaiserau, für die bereits heute als Referenten Dr. Elmar Wienecke und Karl-Heinz Weigang feststehen.

Verbandsgruppe Nordost

Die Verbandsgruppe Nordost hatte erstmals eine Tagung auf einen Sonntag verlegt. Erstaunlicherweise fanden sich hierbei genau 109 Fußball-Lehrer und A-Lizenz-Inhaber ein. Kurzfristig mußten dabei Jürgen Heinsch und der Verbandsgruppen-Vorsitzende Heinz Werner selbst für zwei andere Referenten einspringen, die kurzfristig abgesagt hatten. Diese Vertretung klappte hervorragend.

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Heiner Ueberle, Vorsitzender der Verbandsgruppe Baden-Württemberg, war mit dem Besuch bei seiner bereits letzten Tagung in diesem Jahr in der Sportschule Schöneck ebenfalls zufrieden.

Unter anderem referierte dabei UEFT-Generalsekretär Lothar Meurer, der einige interessante Informationen bereithielt.

Verbandsgruppe Nordrhein

Verbandsgruppen-Vorsitzender Heinz Lukas meldete mit 127 Tagungsteilnehmern einen Rekordbesuch in der Sportschule Duisburg-Wedau. Hier überzeugten Erich Rutemöller, Gunnar Gerisch und K.H. Weigang.

Bereits jetzt sei auf die gemeinsame Fortbildungsveranstaltung der Verbandsgruppe mit der Deutschen Sporthochschule Köln, Institut für Sportspiele, hingewiesen. Dann werden, am **19. November 1993** in der Sportschule Hennef, R. Saftig, C. Conrad, K.H. Drygalsky und M. Merget als Referenten auftreten.

Verbandsgruppe Bayern

Die Verbandsgruppe Bayern tagte am 27. September in Würzburg, wo über 40 Interessenten Paul Hupp, Trainer in Heidingsfeld, in Theorie und Praxis folgten.

Der Verbandsgruppen-Vorsitzende Ludwig Baumer verweist auf die nächste Fortbildung am **25. Oktober 1993** in der Sportschule Grünwald in München.

Hessen und Berlin

Die letzten Fortbildungsveranstaltungen finden an folgenden Terminen statt:

Hessen: Montag, 6. Dezember 1993 in Frankfurt (Sportschule des LSB)

Berlin: 12. und 13. November 1993 im LZZ Wannsee.

Aufnahmeanträge

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

Busch, Dieter, Sebastianstraße 40, 52146 Würselen

Doulidis, Konstantinos, Altenburgerstraße 26, 50678 Köln

Hammer, Harald, Wiesentalstraße 13, 72175 Dornham

Meyer, Christian, Hauptstraße 37, 54455 Serrig

Tuna, Eyüp Sabri, Kendenicher Straße 18, 50969 Köln

Wächter, Siegfried, Bahnhofsstraße 17c, 55497 Ellern

Wolf, Karl-Heinz, Schillerstraße 1, 34289 Zierenberg
(Einspruchsfrist von vier Wochen)

fußball training

Die Zeitschrift für Trainer,
Übungsleiter und Sportlehrer

Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion: Gero Bisanz (verantwortlich),
Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schluß-
redaktion)

Redaktionskollegium: Gerhard Bauer, Detlev
Brüggemann, Gunnar Gerisch, Erich Ru-
temöller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-
Meyer, Heinz Werner

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigenleitung: Peter Möllers

Verlag und Anzeigenverwaltung:
Philippka-Verlag Konrad Honig,
Postfach 6540, D-48034 Münster,
Tel. (02 51) 2 30 05-0

»fußballtraining« gehört neben den Titeln
»deutsche volleyball-zeitschrift«, »hand-
ball magazin«, »handballtraining«, »leicht-
athletiktraining«, »deutscher tischtennis-
sport« und »Leistungssport« zur Philippka-
»sportivkombi«.

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51)
Redaktion 2 30 05-63
Anzeigenabteilung 2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb 2 30 05-17
Buchhaltung 2 30 05-20
Buchversand 2 30 05-11
Telefax 2 30 05-99

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im
Jahr)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich DM
67,20 (Ausland DM 69,60) inkl. Verbands-
spesen. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,-
Verbandsspesen. Bei Vereins-Sammelbe-
stellungen ab 6 Hefen 20% Rabatt. Bei ei-
nem Bestellwert von unter DM 15,- Liefere-
rung nur gegen Vorauskasse (Scheck,
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen: Direkt beim Ver-
lag: möglichst mit Lastschrift-Ermächti-
gung, sonst Rechnung abwarten. Mindest-
bezugsdauer 1 Jahr. Kündigungen nur
schriftlich und mit einer Frist von sechs
Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe
E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird
diese Zeitschrift auf chlorfrei
gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der
Informationsgemeinschaft zur
Feststellung der Verbreitung
von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift
sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und
Abbildungen sind urheberrechtlich ge-
schützt. Jede Verwertung, die nicht aus-
drücklich vom Urheberrechtsgesetz zuge-
lassen ist, bedarf der vorherigen Zustim-
mung des Verlages. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Bearbeitungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Graphiken: Albert Bartel

Titelfoto: Bongarts

Internationale Fußballturniere 1994 in Spanien Union Deportiva Salou

Der spanische Fußballclub Union Deportiva Salou gibt hiermit die Termine der einzigsten offiziell vom Katalanischen Fußballverband (Federacion Catalana de Futbol) genehmigten Fußballturniere bekannt:

26.03.-02.04.1994

14.05.-21.05.1994 / 21.05.-28.05.1994

15.10.-22.10.1994 / 22.10.-29.10.1994

Wie uns der Hamburger Fußballverband mitgeteilt hat, werden unsere Turniere durch uns **unbekannte** und **unseriöse** Anbieter in der Bundesrepublik angeboten. Wir weisen darauf hin, daß eine Teilnahme an den von uns und der Stadtverwaltung angemeldeten Turnieren nur über die **BSR-Gesellschaft für internationale Jugend- und Sportbegegnungen in Hamburg** möglich ist. Andere deutsche Anbieter unserer Turniere sind uns nicht bekannt. Wir übernehmen keinerlei Leistungen für Anbieter, die mit unserem Namen für kommerzielle Zwecke werben.

Wir weisen darauf hin, daß unser einzigster Vertreter in der Bundesrepublik Deutschland **Herr Enrique Martinez** ist. Herr Martinez ist der Gründer dieser Sportveranstaltungen bei uns in Spanien. Nur er ist autorisiert, die **Freundschaftsturniere** des U.D. Salou in der Bundesrepublik anzubieten.

Weitere Auskünfte erhalten Sie von Herrn Enrique Martinez, Bismarckstraße 12
20259 Hamburg, Tel.: 0 40/4 91 31 93 (tagsüber) bzw. 0 40/40 96 79 (abends).

„Selbstbewußt, aber nicht überheblich!“

Wochentrainingsplanung im höchsten Jugendbereich – vorgestellt am Beispiel der B-Jugend der SG Wattenscheid 09. Ein Beitrag von **Georg Krefß und Siegfried Sander**

Im Jugendbereich ist im Sinne einer langfristigen Talentförderung eine perspektivische Trainingsplanung unumgänglich. Das schließt aber eine gezielte Steuerung des Trainings von Spiel zu Spiel nicht aus.

Dabei hat sich der Trainer bei der Erstellung eines Wochentrainingsplans u.a. von folgenden Fragestellungen leiten zu lassen:

Welche Erkenntnisse brachte das letzte Meisterschaftsspiel – in welchen Bereichen waren Defizite zu beklagen? Wie ist die Ausgangsposition vor der nächsten Begegnung?

Welche taktische Grundausrichtung des Gegners ist zu erwarten? Wie ist zu diesem Saisonzeitpunkt die Belastung zu steuern?



FOTO: LINDEMANN

Der Saisonstart wurde von der B-Jugend der SG Wattenscheid 09 mit einem 2:0-Heimerfolg über Borussia Dortmund erfolgreich gestartet, wenngleich die Mannschaft über weite Strecken der Begegnung spielerisch nicht überzeugen konnte. Insbesondere in der 1. Halbzeit waren kaum Spielverlagerungen, kein kontrollierter Spielaufbau und eine mangelhafte Aggressivität in den Zweikämpfen zu beobachten. Ungeachtet dessen tat der Auftakterfolg der Mannschaft in psychologischer Hinsicht

enorm gut. Die Stimmung war bestens und die Trainer mußten aufpassen, daß die Euphorie vor dem 2. Meisterschaftsspiel beim DSC Wanne-Eickel nicht zu groß wurde. Im folgenden wird die Trainingswoche zwischen den ersten beiden Meisterschaftsspielen skizziert, die 4 Trainingseinheiten umfaßt. Trainingsschwerpunkte sind Spielverlagerungen, Ballhalten und ein kontrollierter Spielaufbau sowie die Schulung der Schnelligkeit und des Zweikampfverhaltens. Außerdem werden einige Aspekte der psychologischen Steuerung angeschnitten.

Trainingseinheit 1

Montag-Training

- **Trainingszeit:**
Montag, 7.9.1993 von 17.15 bis 18.30 Uhr
- **Trainingsschwerpunkte:**
Regeneration nach der Spielbelastung vom Vortag
- **Trainingskader:**
15 Spieler

Einleitung Freie Bewegungszeit (15 Minuten)

Die Spieler teilen sich in drei 5er-Gruppen auf, die jeweils in einem abgesteckten Quadrat (etwa 7 x 7 Meter) 15 Minuten 4 gegen 1 spielen.
Ansonsten werden keine weiteren Aufgabstellungen erteilt.

Spielanalyse (15 Minuten)

An das Aufwärmspiel schließt sich eine Mannschaftsbesprechung an.
Das vorangegangene Meisterschaftsspiel gegen Borussia Dortmund wird vom Trainer analysiert und mit einer Einzelkritik ergänzt.
Es folgt ein Ausblick auf den Ablauf und die Schwerpunkte der kommenden Trainingswo-

che und auf das nächste Meisterschaftsspiel gegen DSC Wanne-Eickel.

Einlaufen (20 Minuten)

Nach der Mannschaftsbesprechung laufen sich die Spieler in Eigenregie mit verschiedenen Laufformen und Dehnübungen ein.

Hauptteil Spiel auf 2 Tore (15 Minuten)

2 Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander.
Da der Regenerationsaspekt vorrangig sein soll, wird eine „lockere“ Spielweise akzeptiert und es werden keine Schwerpunkte gesetzt bzw. Korrekturen angebracht.

Abschluß Auslaufen und Stretching (10 Minuten)

Massage

Vor dem Training melden sich 5 bis 6 Spieler beim Masseur an, die diesen nun nach Abschluß der Trainingseinheit nacheinander aufsuchen.
Die Behandlung möglicher Verletzungen vom Spieltag sowie die Lockerung der Beinmuskulatur bilden das Programm dieser Regenerationsmassage.

- ➔ **Erholung und Regeneration erledigt der Körper nicht von alleine. Regenerative Aktivitäten wie Auslaufen, lockere gymnastische Übungen oder Stretching haben eine positive Wirkung auf die Verarbeitung der Wettkampfbelastung.**
- ➔ **Je früher die aktive Regeneration nach einem Spiel einsetzt, um so beschleunigter erfolgt die Erholung.**
- ➔ **Beim Stretching sollten speziell solche Dehnübungen absolviert werden, die gezielt die besonders beanspruchten Muskelgruppen ansprechen.**
- ➔ **Die Regenerationsmassage ist ein weiteres wichtiges natürliches physiotherapeutisches Mittel. Sie hat die Aufgabenstellung zu erfüllen, nach Spiel und Training den Erholungsvorgang der ermüdeten Muskulatur und des Gesamtorganismus zu unterstützen und zu beschleunigen.**

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
Schweiz: ISM-Sportmarketing, Fabrikstraße, Ch-8505 Pfyn * Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

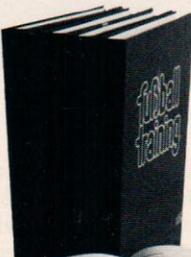
Ich abonniere fußballtraining

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.

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



○ Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift "fußballtraining" (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ___ Jahr/___ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/91) im Abonnement.
Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.
Das Jahres-Abonnement kostet 1993 (12 Hefte) im Inland DM 67,20, 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 65 40, 48034 Münster, schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl. **Sammelmappen ft**

Expl. _____
(Titel abkürzen)

Expl. _____

Expl. _____

Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

○ **Gewünschte Zahlungsweise:**

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

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Trainingseinheit 2

Dienstag-Training

Trainingszeit:

Dienstag, 8.9.1993 von 18.00 bis 19.30 Uhr

Trainingssschwerpunkte:

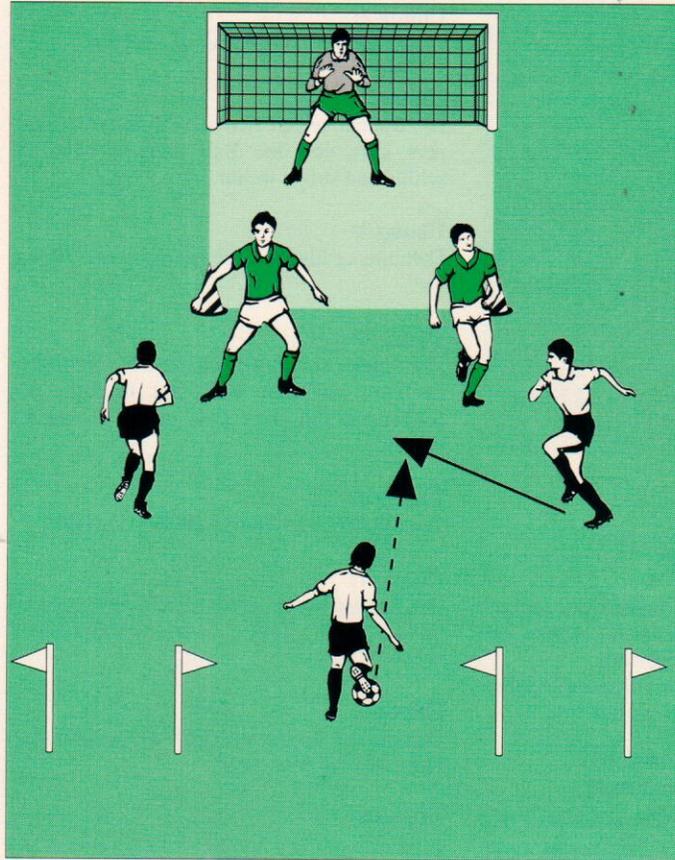
Belastung der nicht beim Kreispokal-spiel eingesetzten Spieler

Trainingskader:

6 Spieler und ein Torhüter

Die Mannschaft mußte zu einem in der Woche angesetzten Pflichtspiel der 2. Kreispokalrunde gegen TuS Harpen antreten und siegte 19:0 (Halbzeit 8:0). Es wurden dabei verstärkt die Spieler eingesetzt, die am Sonntag gegen Borussia Dortmund nicht gespielt hatten.

Die 6 Feldspieler und 1 Torhüter, die nicht zur ersten Elf gehörten, wurden auf einem Rasenstück neben dem Spielfeld vom Co-Trainer mit einem Sonder-Trainingsprogramm beschäftigt, um kein Belastungsdefizit aufkommen zu lassen. Das Trainingsprogramm dieser Reservespieler wird im folgenden beschrieben.



1 Der neutrale Spieler und die 2er-Mannschaft A spielen zunächst gegen das 2er-Team B auf das Tor mit Torhüter, um möglichst schnell zum Torabschluß zu kommen. Nach einem Torabschluß startet der Torhüter sofort zusammen mit dem Neutralen einen Gegenangriff auf die beiden Kleintore, die nun von A verteidigt werden. Wenn die beiden Spieler von B den Ball innerhalb des Feldes erobern, spielen sie den Ball zum Torhüter zurück, der dann zusammen mit dem neutralen Spieler im 2 gegen 2 einen Angriff auf die Hütchentore startet. Das 2er-Team B bleibt passiv. Nach jeweils 5 Minuten wechseln die beiden 2er-Teams die Aufgaben und Positionen.

Aufwärmen

Einlaufen mit und ohne Ball

Die Spieler laufen sich unter Anleitung des Co-Trainers etwa 20 Minuten mit verschiedenen Laufformen und balltechnischen Übungen ein. Zwischendurch fügen sie Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen ein.

Hauptteil

2 + 1 gegen 2 (Abb. 1)

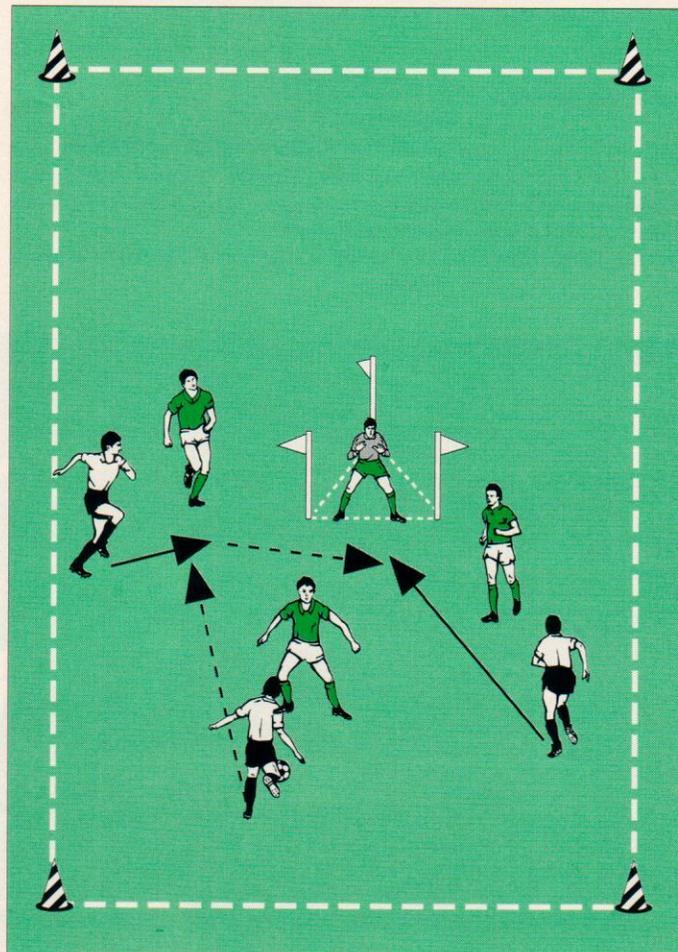
Vor einem Tor ist eine 10 Meter lange Zone markiert, in der sich nur der Torhüter bewegen darf. Etwa 30 Meter vor dem Tor sind 2 etwa 2 Meter breite Hütchentore aufgebaut.

Es werden zwei 2er-Mannschaften bestimmt. Zusätzlich spielt ein neutraler Spieler mit. Der 6. Spieler wechselt zwischendurch ein.

Der Schwerpunkt der Spielform ist das schnelle Umschalten, in der aufgrund der neuen Regelsituation auch der Torhüter einbezogen werden kann.

3 gegen 3 auf ein Dreieck mit Torhüter (Abb. 2)

In der Mitte eines etwa 40 x 40 Meter großen Spielfeldes, das mit Hütchen abgegrenzt ist, wird mit Fahnenstangen ein Dreieck mit einer Torgröße von jeweils 5 Metern aufgebaut. Das Tor wird von einem Torhüter bewacht. Außerdem werden zwei 3er-Mannschaften gebildet.



2 Die beiden Mannschaften spielen 3 gegen 3 auf das Dreieck mit Torhüter, wobei sie aus dem Zusammenspiel heraus möglichst entschlossen zum Torabschluß kommen sollen. Nach einem Ballgewinn des verteidigenden 3er-Teams muß zunächst eine Begrenzungslinie des Spielfeldes überspielt werden, bevor ein Aufgabenwechsel zwischen den beiden 3er-Mannschaften stattfindet und ein neuer Angriff auf das Dreieck gestartet werden kann. Die Spielzeit beträgt 3 x 5 Minuten, wobei jeweils eine kurze aktive Erholungsphase zwischengeschaltet wird.

Auslaufen

Trainingseinheit 3

Mittwoch-Training

■ **Trainingszeit:**
Mittwoch, 10.9.1993 von 18.45 bis 20.15 Uhr

■ **Trainingsschwerpunkte:**
Schulung der Spielverlagerung

■ **Trainingskader:**
12 Spieler, da 5 Spieler in dieser Zeit beim Stützpunkttraining des FLVW in der Sportschule Kaiserau waren

Aufwärmen Freie Bewegungszeit (15 Minuten)

Die Spieler holen sich zu Trainingsbeginn jeweils einen Ball und laufen sich vor dem „offiziellen“ Aufwärmprogramm ein. Jeder kann sich nach seinen eigenen Vorstellungen frei mit dem Ball bewegen.

Einzelarbeit mit Ball im Strafraum (25 Minuten)

Die Spieler haben weiter alle einen Ball und absolvieren innerhalb des Strafraums unter Anleitung des Trainers verschiedene balltechnische Übungen. Zwischendurch werden Stretchingübungen für die wichtigsten Muskelgruppen eingefügt. Der Torhüter absolviert in dieser Zeit zusammen mit dem Torhüter-Trainer ein spezielles Aufwärmprogramm.

Übung 1:
Die Spieler sollen in das Dribbling möglichst viele Richtungswechsel einbauen, wobei sie die Technik variieren (mit der Innen- bzw. Außenseite, mit der Sohle).

Übung 2:
Dehnübung für die Wadenmuskulatur.

Übung 3:
Die Spieler setzen sich auf Zeichen des Trainers kurz auf den Ball und dribbeln anschließend sofort weiter.

Übung 4:
Dehnübung für die Kniegelenksstrecker/-beuger.

Übung 5:
Die Spieler setzen sich auf Trainer-Kommando kurz auf den Ball und dribbeln anschließend mit dem Ball eines Mitspielers weiter.

Übung 6:
Die Spieler jonglieren beidfüßig den Ball.

Übung 7:
Die Spieler bauen in das Dribbling möglichst viele Finten (z.B. Übersteiger/Schußtäuschung) ein.

Übung 8:
Die Spieler jonglieren den Ball nur mit dem Kopf und Oberschenkel.

Übung 9:
Innerhalb des Strafraums werden mit Hütchen oder Fahnenstangen 4 Offentore aufgebaut. Bis auf 3 Spieler haben alle anderen einen Ball (Übungsbeschreibung: Abb. 3).

Hauptteil Spielform I zur „Spielverlagerung“ (Abb. 4)

In einer Spielfeldhälfte werden mit Hütchen oder Fahnenstangen 6 etwa 3 Meter breite Offentore aufgebaut. Gleichzeitig werden zwei 6er-Mannschaften gebildet.

Spielform II zur „Spielverlagerung“ (Abb. 5)

Die beiden 6er-Mannschaften bleiben zusammen, wobei nun aber bei dem einen 6er-Team der Assistententrainer den Torhüter ersetzt, der bei dieser Spielform eine spezielle Aufgabe zugewiesen bekommt (Abwurftraining und Erhöhung der Fangsicherheit für den Keeper).

Abschluß Auslaufen und Stretching (5 Minuten)

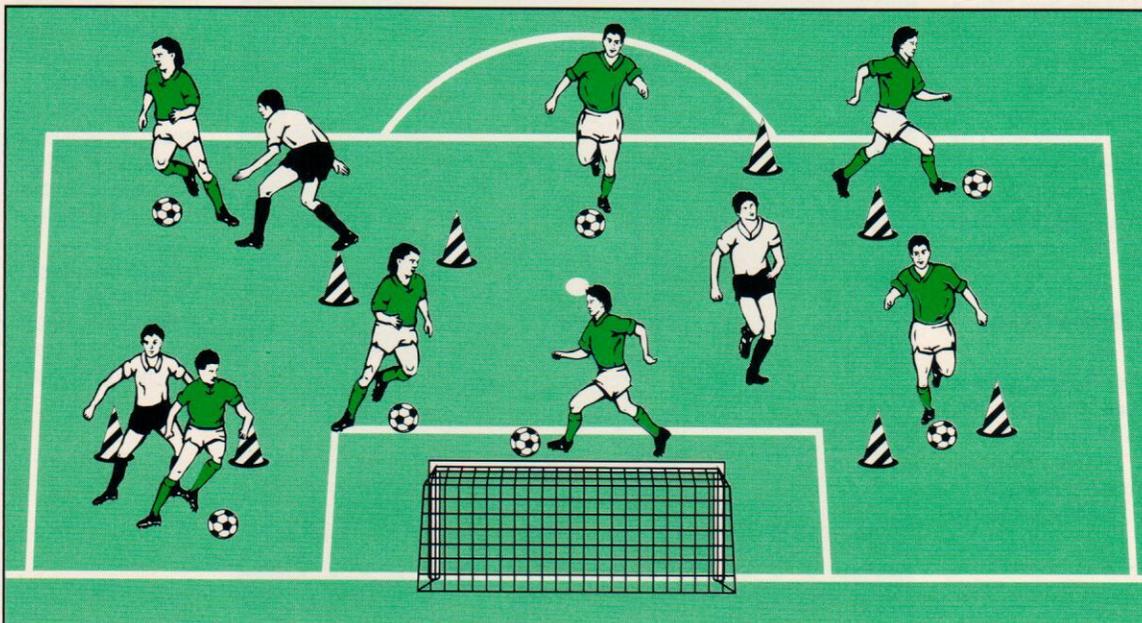
→ Die Spielverlagerung ist gerade im modernen Fußball mit seinen ballorientierten Deckungssystemen ein wichtiges taktisches Angriffsmittel.

→ Durch weite Pässe auf die andere Spielfeldseite wird der gegnerische Deckungsverband, der sich auf die Situation um den Ball konzentriert, umgangen.

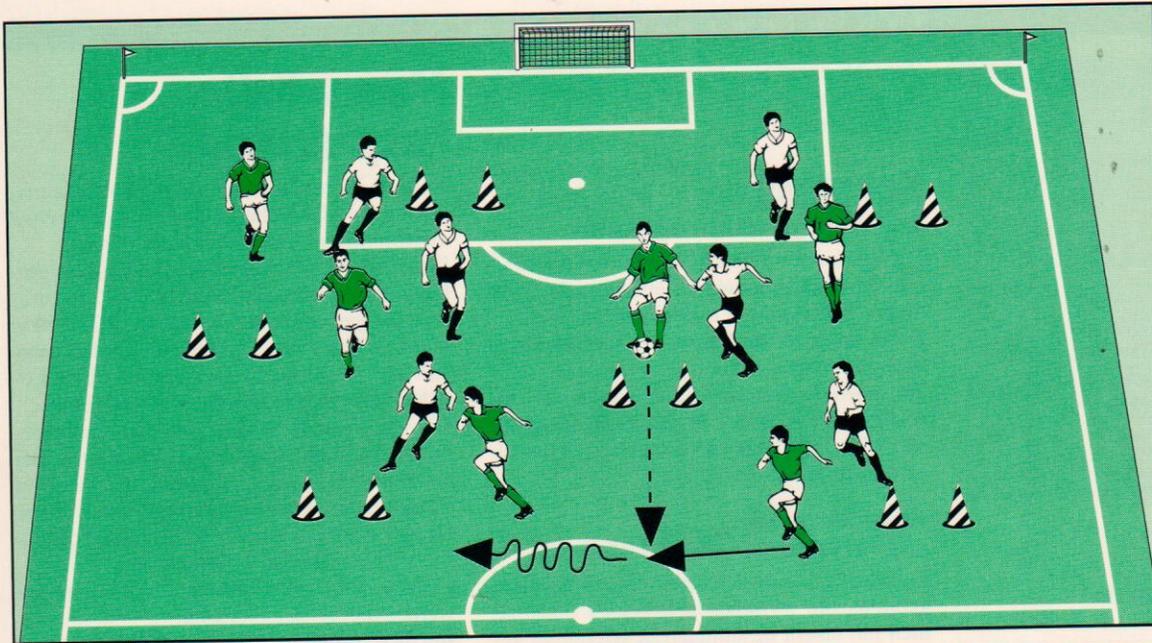
→ Auf der anderen Spielfeldseite ergeben sich dadurch meistens Freiräume für nachrückende Mitspieler, die entschlossen für einen Tordurchbruch genutzt werden müssen.

→ Durch das Schaffen von Rückpaßmöglichkeiten für den ballbesitzenden Mitspieler wird dabei der schnelle und sichere Seitenwechsel eingeleitet.

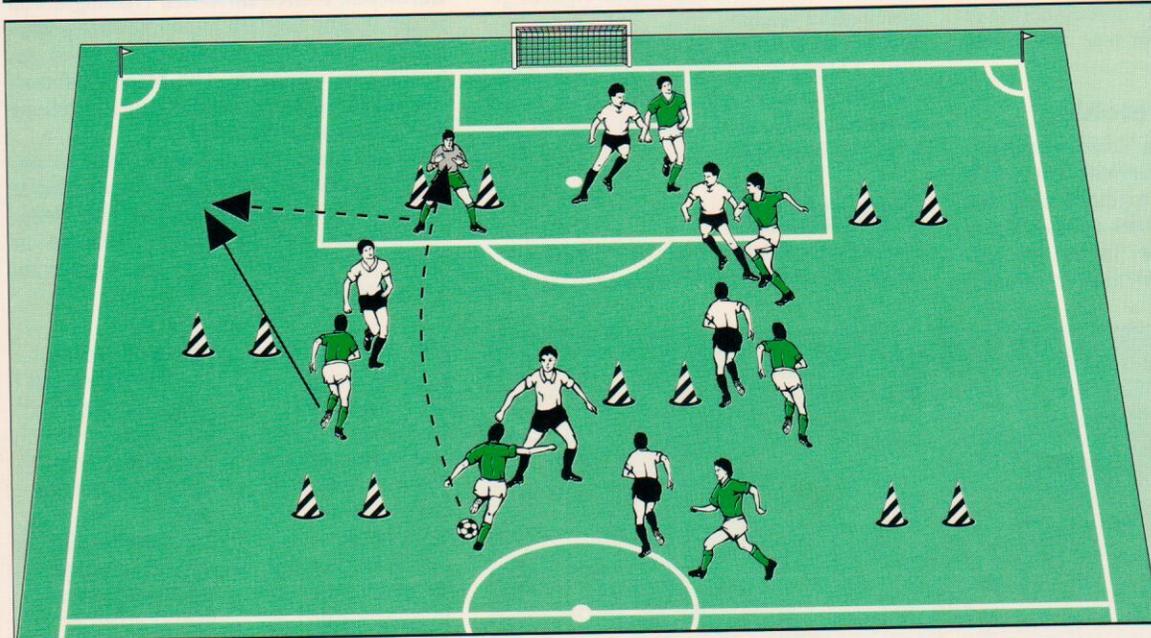
→ Die Seitenwechsel müssen mit scharfen, weiten Flugbällen erfolgen.



3 Die Spieler mit Ball sollen innerhalb von 45 Sekunden möglichst viele Torendribblings gegen die 3 störenden Gegenspieler schaffen. Nach einer aktiven Erholungsphase (Balljonglieren) von 1 Minute werden 3 neue „Störspieler“ bestimmt. Welche Spielergruppe hat am Ende die wenigsten Torendribblings zugelassen?



4 Die beiden Mannschaften spielen innerhalb des Spielfeldes 6 gegen 6, wobei sie einen Treffer erzielen können, indem ein Mitspieler durch eines der Offensivspieler angespielt wird. Nach einem Treffer ist dabei dieses Offensivteam für das betreffende 6er-Team „tot“, d.h. das nächste Zuspiel muß durch ein anderes Offensivteam erfolgen. Die Spielzeit beträgt 2 x 8 Minuten, wobei eine aktive Erholungsphase von 3 Minuten (Lockern, Korrekturen) zwischengeschaltet wird.



5 Innerhalb des Spielfeldes läuft wiederum ein 6 gegen 6 ab. Der Torhüter besetzt wechselweise eines der Hütchentore. Die Mannschaften können Treffer erzielen, indem der Torhüter mit einem langen Flugball angespielt wird, so daß dieser das Zuspiel auf der Torlinie in der Luft fangen kann. Nach einem Treffer erfolgt ein spielverlagernder Abwurf zum gleichen 6er-Team zurück. Spielzeit: 4 x 5 Minuten mit jeweils 1 Minute Pause.

Salou/Spainien
Internationale Fußballturniere 1994
 für Senioren, Alte Herren, A-, B-, C-, D- Jugend

Ostern:

26. März bis 2. April 1994
 2. April bis 9. April 1994

Pfingsten:

14. Mai bis 21. Mai 1994
 21. Mai bis 28. Mai 1994

Herbst:

15. Oktober bis 22. Oktober 1994

Preis: DM 279.- pro Person

Im Preis inbegriffen: 7 Tage Vollpension in einem 3-Sterne Hotel (Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen, meistens Buffet), Turnierteilnahme, Preise.

Wo liegt Salou?: 98 km südlich von Barcelona an der Costa Daurada, 13 km von Tarragona entfernt. Salou ist ein beliebter Badeort mit sehr schöner Strandpromenade und internationalem Flair.

Informationen erteilt kostenlos und unverbindlich: Heinz Becker, Bürgermeister-Jäger-Straße 8, 69214 Eppelheim
 Telefon und Fax: 0 62 21/76 08 67

ab 48 Personen
 3 Freiplätze +
 Kinderermäßigung

Für jeden Teilnehmer zuzüglich
 ein T-Shirt

Freitag-Training

■ **Trainingszeit:**
Freitag, 12.9.1993 von 17.00 bis 18.45 Uhr

■ **Trainingsschwerpunkte:**
Verbesserung der Spielverlagerung und des sicheren Zusammenspiels. Schulung der Schnelligkeit.

■ **Trainingskader:**
17 Spieler

Aufwärmen Freie Bewegungszeit (15 Minuten)

Die Spieler bekommen zu Trainingsbeginn eine freie Verfügungszeit für eine individuelle Ballarbeit eingeräumt.

Einlaufen und Stretching

Nach diesem individuellen Voraufwärmen legen die Spieler die Bälle zur Seite und es folgt ein Lauf- und Stretchingprogramm unter Anleitung des Trainers. Mit Blick auf das folgende Schnelligkeitsprogramm ist auf ein umfangreiches und gezieltes Dehnen zu achten.

Zum Abschluß absolvieren die Spieler einige Steigerungsläufe und 4 Skippingläufe über 10 bis 20 Meter.

Hauptteil Schnelligkeitsprogramm

Die Spieler absolvieren 2 Serien von jeweils 7 Läufen (Wiederholungen) über Strecken von 10 bis 30 Metern mit maximaler Intensität. Dabei erfolgen die Spurts aus verschiedenen Startpositionen heraus. Zwischen die einzelnen Läufe wird jeweils eine aktive Pause von 2 Minuten eingefügt, zusätzlich erfolgt zwischen den beiden Serien eine 8minütige Erholungsphase.

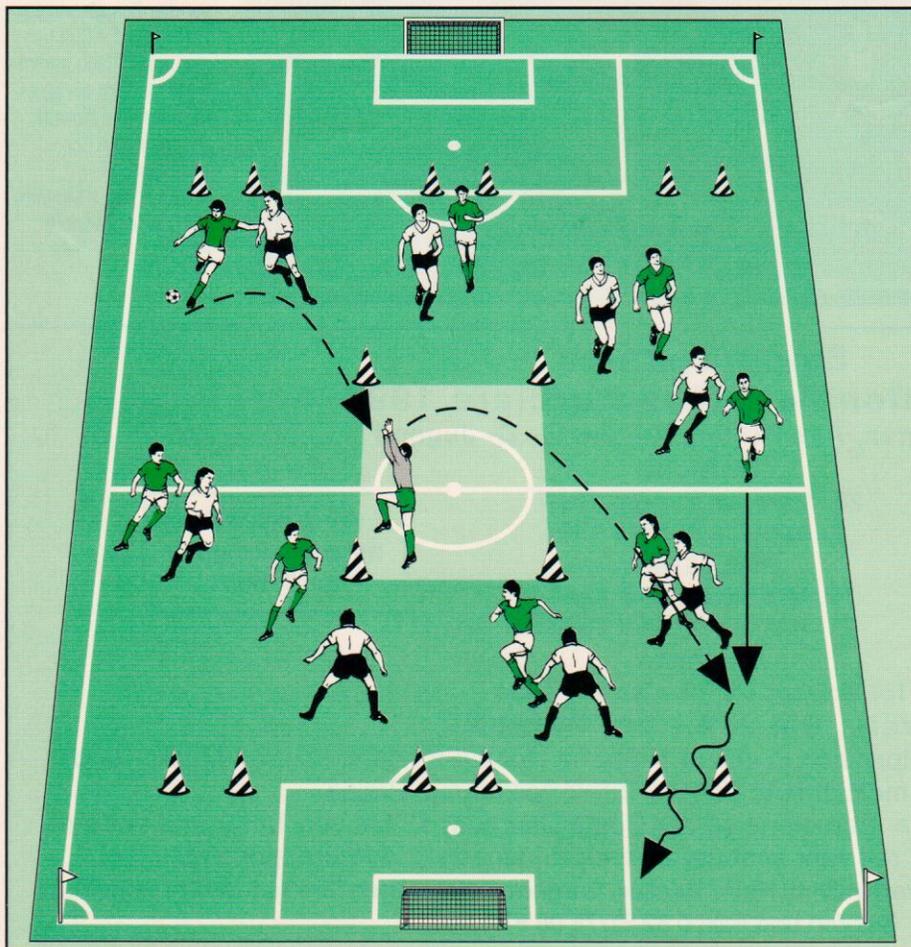
Spielform zur „Spielverlagerung“ (Abb. 6)

Es werden 2 Mannschaften von je 8 Spielern gebildet, die zwischen den beiden Strafräumen mit einem bestimmten Schwerpunkt gegeneinander spielen. Auf den Grundlinien des Spielraumes sind jeweils 3 kleine Tore nebeneinander aufgebaut. Zusätzlich bewegt sich der Torhüter in einem abgesteckten Quadrat von etwa 10 x 10 Metern am Mittelkreis.

Auslaufen Individueller lockerer Lauf und Stretching (5 Minuten)

Mannschaftsbesprechung

Nach dem Duschen kommen die Spieler zu einer kurzen Mannschaftsbesprechung von etwa 10 Minuten im Vereinsheim zusammen. Dabei nimmt der Trainer eine kurze Beschreibung der eigenen (2:0 Punkte und 2:0 Tore) und der gegnerischen Situation (0:2 Punkte und 0:3 Tore) vor. Die Spieler werden deutlich auf mögliche Charakteristika eines Lokalderbies hingewiesen (Hektik und Härte). Die Mannschaft wird angewiesen, selbstbewußt, aber **nicht** überheblich aufzutreten. Bei einem Sieg könnte aufgrund der anderen Spielpaarungen die Spitzenposition winkeln. Doch davor sind 80, 81, 82 Minuten konzentriertes Spiel unbedingt erforderlich. Nach nochmaliger Nennung des Treffpunktes werden die Spieler entlassen. Bei diesem Treffen am letzten Trainingsabend in der Woche trete ich immer bewußt positiv auf, um eine Vorfreude auf das Spiel am Sonntag zu vermitteln. Die Mannschaftsaufstellung und die gezielte taktische Einstellung erfolgen dann am Spieltag. Bei Auswärtsspielen wird die Anreise so eingerichtet, daß die Mannschaft etwa 1 Stunde vor Spielbeginn am Spielort ist. Bei Heimspielen treffen sich die Spieler 75 Minuten vor Spielbeginn bei Kaffee, Saft und Kuchen im Vereinsheim.



6 Die Mannschaften sollen beim 8 gegen 8 aus dem Zusammenspiel heraus Treffer erzielen, indem sie eines der 6 kleinen Offentore durchdribbeln. Beim Spielaufbau soll der Torhüter, der sich als einziger in dem Mittelquadrat bewegen darf, möglichst oft einbezogen werden. Der Torwart verlagert dabei möglichst mit weiten Abwürfen das Spiel. Dazu müssen die Mitspieler nach einem Zuspiel zum Torhüter die weiten und spielverlagernden Abwürfe sofort durch ein situationgemäßes Freilaufen ermöglichen.

Bei einem Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz, wobei vor einem erneuten Torangriff zunächst über den Torhüter gespielt werden muß. Auch bei einem Ballgewinn der verteidigenden 8er-Mannschaft muß zunächst der Torwart einbezogen werden, bevor ein Torerfolg möglich ist. Die Spieldauer beträgt 2 x 12 Minuten, wobei zwischendurch eine kurze aktive Erholungsphase vom Trainer dazu verwendet wird, Korrekturen des Spielverhaltens anzubringen.



FOTO: LINDEMANN

Torschußtraining – aber wie?

Das moderne Spiel stellt auch hinsichtlich der Torabschlüsse ganz neue Anforderungen an die Spieler. „Traditionelle“ Torschußformen sind deshalb zu überdenken und durch spielgemäßere Spiel- und Übungsangebote zu ersetzen. Eine Beitragsserie von **Hugo Scherer**

Das Faszinierendste am Fußball sind die herrlich herausgespielten und eventuell noch erfolgreich abgeschlossenen Tormöglichkeiten. Doch sind in allen Leistungs- und Altersklassen erhebliche Mängel bei der Torschußvorbereitung und bei den Torabschlüssen selbst zu beobachten. Plan- und phantasielos und damit wenig erfolgreich werden die eigenen Angriffe vorgetragen.

Ursachen für Defizite im Torabschluß

Wer kennt als Trainer nicht die folgenden Situationen? Die eigene Mannschaft hat zwar die größeren Spielanteile, trotz dieses „optischen Übergewichts“ kommen dabei aber kaum zwingende Tormöglichkeiten heraus. Die wenigen Torchancen gegen die kompakte gegnerische Deckung ergeben sich eher zufällig. Oder aber die Spieler vergeben die vielen Torchancen überhastet oder irgendein Deckungsspieler bekommt immer noch sein Bein dazwischen.

Für so eine mangelhaftes Angriffsspiel und Torschußverhalten lassen sich viele Gründe nennen:

Das Torschußtraining wird oft im Trainingsprozeß zu wenig berücksichtigt und wenn, dann nur unregelmäßig durchgeführt (quantitative Komponente). Oder das Torschußtrai-

ning wird nicht zielgerichtet und den wirklichen Spielanforderungen angemessen gestaltet (qualitative Komponente).

Dieser „Negativkatalog“ der täglichen Trainingspraxis umfaßt u.a. folgende Punkte: Durch eine unökonomische Trainingsorganisation gibt es viel Leerlauf. Die zeitliche Spanne zwischen den einzelnen Übungswiederholungen der Spieler ist viel zu lang, so daß sich kaum ein Lerneffekt einstellt.

In der Gestaltung des Torschußtrainings ist zudem meistens kein systematischer Aufbau zu erkennen. Methodische Grundprinzipien bleiben unberücksichtigt. Oder aber das Torschußtraining setzt sich lediglich aus einigen wenigen, immer gleichen Übungsformen zusammen. Monotonie schleicht sich schnell ein, die Konzentration der Spieler läßt nach. Das Übungsprogramm wird freudlos abgespult.

Viele Trainingsformen aus der „traditionellen Übungskiste“ zum Torschußtraining laufen

Systematik und Methodik

■ Die Torschußübungen werden den zwei Grundarten des Angriffs - Schnelles Konterspiel und Sicheres Aufbauspiel - sowie den beiden Grundangriffsräumen - über die Flügel und durch die Mitte - zugeordnet. Diesen Angriffsformen wird auch in Zukunft eine zentrale Bedeutung zukommen! Dabei sind die jeweiligen Übergänge fließend!

■ Die Torschußformen werden in Übungsformen (von einfachen Übungsverbindungen wie Dribbeln und Torschuß bis zu komplizierten Spielzügen) und Spielformen unterteilt. Diese beiden methodischen Grundformen bedingen sich dabei wechselseitig!

■ Der langfristige Aufbau des Torschußverhaltens bis zur sportlichen Höchstleistung im Erwachsenenalter wird in 3 Ausbildungsabschnitte eingeteilt:

Grundagentraining (F-/E-Jugend)
Aufbautraining (D-/C-Jugend)
Leistungstraining (B-/A-Jugend)

■ Die Torschußübungen sind so anzuordnen, daß alte Torschußformen neue vorbereiten und umgekehrt neue Trainingsformen die alten festigen und weiterentwickeln.

■ Jedes Torschußtraining hat ein bestimmtes Trainingsziel/einen bestimmten Schwerpunkt, die vorrangig erreicht werden sollen. Danach haben sich alle Aspekte der Trainingsplanung und -gestaltung (z.B. Übungsinhalte, Organisationsformen) zu richten.

■ Der Trainer muß auch beim Torschußtraining bekannte Trainingsprinzipien beachten, wie u.a.: Vom Bekannten zum Unbekannten! Vom Einfachen zum Komplizierten! Wiederholung und Variabilität! Wechsel von Belastung und Erholung! Bewußtheit und Anschaulichkeit! Dauerhaftigkeit!

■ Das Torschußtraining muß konsequent auf die Erfordernisse des Wettspiels ausgerichtet sein. Denn: Das Spiel bestimmt die Ziele und Inhalte des Trainings! Deshalb müssen wesentliche Spielhandlungen im Training umgesetzt werden.

■ Ein effektives Torschußtraining ist nur möglich, wenn Angriffs- und Abwehrverhalten gleichzeitig und gleichwertig miteinander trainiert werden. Denn nur so werden richtige Verhaltensmuster für das Wettspiel selbst ausgebildet!

■ Es sind verstärkt Spielformen in das Torschußtraining zu integrieren, die um den Strafraum herum und im Strafraum ablaufen. Denn nach neueren Analyseergebnissen befinden

sich der Paßgeber als auch der Torschütze selbst in den weitaus meisten Fällen bereits im Strafraum! Dieser Erkenntnis kommt für die Zukunft eine große Bedeutung zu!

■ Kopfballabschlüsse müssen zukünftig verstärkt in den Mittelpunkt des Torschußtrainings gerückt werden. Bei der WM 1986 waren 15% aller Treffer Kopfballtore. Diese Schulung des Kopfballs als Angriffsmittel muß regelmäßig und spielgemäß erfolgen!

■ Es müssen Trainingssituationen geschaffen werden, die verstärkt die Deckungs- und Mittelfeldspieler ins Torschußtraining einbinden. Denn das flexible Einschalten der Defensivspieler ist ein Kennzeichen moderner Spielauffassungen!

■ Durch geeignete Spiel- und Übungsformen muß das Kombinationsspiel - als eine schnelle Abfolge von Pässen - zur Torschußvorbereitung besonders geschult werden!

■ Im modernen Fußball sind Spieler ständig gezwungen, schnelle Entscheidungen unter großem Raum- und Zeitdruck zu treffen. Dazu müssen im Training geeignete Situationen geschaffen werden, um spielgemäße Bewegungsstrukturen aufzubauen.

■ Im Trainingsprozeß sind vor allem solche Torschußformen anzubieten, die die Spieler auffordern, Zuspiele möglichst direkt zu verwerten. Denn im modernen Fußball bleibt im Strafraum nur noch selten für eine vorherige Ballkontrolle Zeit!

■ Wenn innerhalb der Torschußformen eine Ballkontrolle möglich ist, dann muß die Spielfortsetzung sicher und schnell ablaufen. Im Trainingsprozeß sind auch hier verstärkt Spielformen anzubieten, die freie Entscheidungsmöglichkeiten lassen und spielgemäße Stereotype herausbilden!

■ Beim Torschuß selbst ist eine große Variationsbreite der Torschußtechniken zu fordern: Torschüsse vom Boden und aus der Luft, Fallrückzieher, Hüftdrehstöße, Dropkicks. Weiche und plazierte Schüsse aus kurzer Entfernung, Distanzschüsse.

■ Taktisches Ziel aller Angriffe muß sein, in Torschußpositionen mit möglichst geringer gegnerischer Bedrängung zu kommen. Es sind zu diesem Zweck Spielformen anzubieten, in denen sich die Spieler ein möglichst breites Repertoire an Angriffsmitteln erarbeiten und aneignen können, um dieses Ziel möglichst oft zu erreichen.

■ Zur Torschußvorbereitung kommt den weiten Pässen, die mit einer entsprechenden Schärfe und Präzision gespielt werden, eine große Bedeutung zu.

zudem ohne direkten Gegnereinfluß ab. Der Gegnerdruck ist aber ein zentrales Merkmal aller Angriffs- und Torschußsituationen im Wettspiel.

Ziele dieser Beitragsserie

Diese Beitragsserie will dabei helfen, diese Defizite aus der Trainingspraxis zu beseitigen, indem interessierten Trainern aller Leistungs- und Altersstufen vielfältige Anregungen für ein langfristig geplantes, ökonomisch organisiertes und systematisch aufgebautes Torschußtraining gegeben werden.

Zusätzlich sollen die Trainer dazu veranlaßt werden, sich kritisch mit dem eigenen Torschußtraining auseinanderzusetzen und es gegebenenfalls positiv zu verändern.

Außerdem soll der vorgestellte Spiel- und Übungskatalog als kleine „Starthilfe“ für die Trainer dienen, selbst kreativ Torschußprogramme zu entwickeln, die auf die spezifischen Ausgangsbedingungen der eigenen Mannschaft und Spieler abgestimmt sind.

Methodische Grundprinzipien der Spiel- und Übungsvorschläge

Nach welchen Grundprinzipien wurden die einzelnen Trainingsformen des vorgestellten Spiel- und Übungskatalogs zur Verbesserung des Angriffsspiels und der Torabschlüsse gestaltet?

Zum einen wurden die Ergebnisse aktueller Spielanalysen zum Torschußverhalten berücksichtigt und umgesetzt. So fordert beispielsweise ROLAND LOY als Zusammenfassung seiner umfangreichen Untersuchungen zur Torvorbereitung und -erzielung im Hochleistungsbereich: „Ein gezieltes, optimal auf die Wettspielerfordernisse vorbereitendes Torschußtraining darf sich auf allen Alters- und Leistungsebenen nicht auf wenige Variationen an Übungsformen beschränken. Im Training müssen verstärkt Spielformen um den Strafraum herum und im Strafraum eine bedeutendere Rolle als bisher spielen!“

Neben diesem trainingsmethodischen Grundprinzip vermitteln diese Spielanalysen einige weitere wichtige Teilaspekte, die die Gestaltung spielorientierter Torschußprogramme beeinflussen müssen, wie u.a.: Über welche Angriffsräume laufen die erfolgversprechendsten Torschußvorbereitungen? Welche technischen Elemente kommen innerhalb der verschiedenen Torschußsituationen am meisten vor? Welche technisch-taktischen Angriffsmittel dominieren bei der Torschußvorbereitung? Welche technisch-taktischen Angriffsmittel, die in der Vergangenheit eine hohe Erfolgsquote bei der Torvorbereitung und -erzielung aufwiesen, spielen im heutigen Fußball dagegen eine weit weniger wichtige Rolle?

Wenn auch die Übertragung von Erkenntnissen aus dem Profifußball auf den Jugend- und Amateurbereich für jeden einzelnen Teilas-

pekt kritisch zu überprüfen ist und erforderliche Anpassungen erfolgen müssen, so ergeben sich doch viele wertvolle Anhaltspunkte für eine „Reform“ des traditionellen Torschußtrainings.

Aufbau der einzelnen Torschußformen

Die Vorstellung der einzelnen Torschußformen erfolgt nach einer einheitlichen Strukturierung, die folgende Punkte umfaßt.

Schwerpunkt

Hier werden die jeweiligen Schwerpunkte der Torschußvorbereitung und -erzielung, die mit der jeweiligen Torschußform angesteuert werden, genannt. Dies können je nach Schwierigkeitsgrad und Zielgruppe einzelne technische Fertigkeiten oder auch höchst anspruchsvolle technisch-taktische Angriffsmittel sein.

Angriffsform und Angriffsraum

Die Torschußübungen und -spiele werden nach 2 Hauptangriffsformen unterteilt: Sicheres Aufbauspiel oder Schnelles Konterspiel. Diese beiden Hauptangriffsformen sind wiederum jeweils in 2 Angriffsräume untergliedert, in denen die Torschußvorbereitung abläuft: Spiel über die Flügel oder Spiel durch die Mitte.

Leistungsbereich

Die Zielgruppen der einzelnen Torschußformen werden in 6 verschiedene Alters- bzw. Leistungsstufen unterteilt:

1. Grundlagentraining: F-/E-Junioren
2. Aufbaustraining: D-/C-Junioren
3. Leistungstraining: B-/A-Junioren
4. Senioren I: alle Kreisklassen
5. Senioren II: Bezirksklasse bis Verbandsliga
6. Senioren III: Oberliga und Profibereich

Dabei stimmen die Leistungsniveaus zwischen einzelnen Jugend- und Seniorenklassen überein. Trainingsformen sind also oft problemlos zu übertragen. Außerdem kann fast jede Übung durch eine Anpassung der Aufgabenstellung dem jeweiligen Leistungsniveau angepaßt werden.

Trainingsorganisation

Hier werden u.a. die benötigten Trainingsmaterialien (z.B. Bälle, Hütchen, Stangen, Tore) und die Aufstellungsformen der verschiedenen Spieler bzw. Spielergruppen angegeben.

Übungsablauf

Direkt neben der Übungsgrafik wird der komplette Übungsablauf beschrieben.

Variationen

Durch eine Veränderung der technisch-taktischen Elemente, des Übungstempos, der gegenrischen Störgrößen bieten sich viele Variationsmöglichkeiten.

Korrekturhinweise

In einem Kasten werden zur Orientierung die wichtigsten Ausführungsmerkmale und Beobachtungsschwerpunkte genannt.

Konkrete Trainingshinweise

■ *Der Trainer muß seinen Spielern stets Mut machen, aus unterschiedlichsten Spielsituationen heraus und aus verschiedenen Entfernungen entschlossen auf das Tor zu schießen. Das gilt insbesondere für Situationen innerhalb des Strafraums, in denen Spieler oft inkonsequent sind und wegen der scheinbaren Einfachheit nicht den Torabschluß suchen. Gerade in den vermeintlich einfachen Spielsituationen müssen die Spieler angehalten werden, konsequent und zielstrebig Tore zu erzielen, damit sie für vergleichbare Situationen im Wettbewerb Routine bekommen!*

■ *Vor einer Spiel- oder Übungsform sollte der Trainer seine Spieler über das jeweilige Trainingsziel aufklären, das dann konsequent zu verfolgen ist. Damit weckt er das Bewußtsein seiner Mannschaft für den Trainingsablauf und steigert die Motivation seiner Spieler.*

■ *Der Trainer muß auch beim Torschußtraining stets die Leistungsentwicklung jedes einzelnen Spielers aufmerksam beobachten. Nur so kann er bei der Trainingsgestaltung die individuellen Besonderheiten berücksichtigen und die Anforderungen an das jeweilige Leistungsvermögen und an die jeweilige Leistungsbereitschaft systematisch anpassen! Gegebenenfalls muß er auch für das Torschußtraining Einzel-, Gruppen- und Mannschaftspläne erstellen. Ansonsten kommt es leicht vor, daß er bestimmte Spieler permanent über- bzw. unterfordert.*

■ *Wenn bei einer Übungsform ein aktiver Gegenspieler einbezogen ist, dann muß für den Angreifer neben dem eigentlichen Übungsschwerpunkt (z.B. Doppelpaß mit einem Mitspieler zur Torschußvorbereitung) zumindest eine Alternativmöglichkeit vorhanden sein (hier etwa Alleingang nach einem angetäuschten Doppelpaß).*

■ *Bei der Gestaltung des Torschußtrainings sollten vorhandene Organisationshilfen wie Markierungsstangen und -kegel geschickt eingesetzt werden. Sie können beispielsweise dazu verwendet werden, Gegner zu simulieren, Spielfeldabmessungen zu verdeutlichen oder Zielfelder für das Flanken zu markieren. Außerdem können sie den Spielern als Orientierungshilfe für Ausgangspositionen oder Spielräume bei bestimmten Angriffsübungen dienen.*

■ *Auch alle Spiele (mannschaftsinterne Trainingsspiele mit größeren Gruppen, Freundschaftsspiele, Punktespiele) müssen als wichtige Bausteine des Trainingsprozesses verstanden werden.*

Denn sie geben dem Trainer wichtige Hinweise für seine Trainingsarbeit. Aus seinen Erkenntnissen über bestimmte Stärken und Schwächen muß er bestimmte Rückschlüsse für seine kurzfristige und perspektivische Trainingsarbeit ziehen.

■ *Im Training ist eine angemessene Mischung von einfachen Übungsformen, anspruchsvolleren Spielzügen und stark fordernden Spielformen herzustellen.*

■ *Der Trainingsprozeß ist ein ständiges Wechselspiel von Üben durch Wiederholen, Lernen, Verbessern, Variieren und Stabilisieren! Der Trainer muß auch zwischen diesen verschiedenen Lernstufen ein angemessenes Verhältnis finden!*

■ *Die Erarbeitung eines bestimmten Schwerpunktes im Angriffs- und Torschußverhalten hat nur dann Erfolg, wenn er langfristig geplant und kontinuierlich in der Trainingspraxis angewendet wird.*

■ *In jeder Trainingseinheit sollte dem Torschußtraining ausreichend Zeit eingeräumt werden, denn ein stabiler Übungseffekt ist nur durch möglichst viele Wiederholungen zu erzielen!*

■ *Die einzelnen Torschußübungen einer Trainingseinheit müssen systematisch aufeinander aufbauen, wobei jeweils möglichst schnell die wettspielgemäße Stufe erreicht werden sollte.*

■ *Wenn innerhalb des Torschußtrainings neue technisch-taktische Elemente erlernt werden sollen, dann müssen die Übungen direkt nach dem Aufwärmen zu Beginn des Hauptteils eingeplant werden. Denn ein effektives Neu-Lernen ist nur im nicht ermüdeten Zustand möglich.*

■ *Ein Torschußtraining sollte immer abwechslungsreich, spielerisch und freudbetont sein. Das trifft insbesondere für den Kinder- und Jugendbereich zu. Statisches Üben lehnen Kinder ab!*

■ *Im Kinder- und Jugendbereich muß das Torschußtraining positionenübergreifend gestaltet werden. Die Nachwuchsspieler müssen gleichermaßen in allen Angriffs- bzw. Verteidigungsaufgaben geschult werden. Im Seniorenbereich muß dagegen positionenspezifisch gearbeitet werden, wozu das Mannschaftstraining durch ein gezieltes Einzeltraining zu ergänzen ist.*

■ *Beim Erlernen von schwierigen Torschußtechniken muß der Trainer den Spielern methodische Hilfen anbieten (z.B. Weichbodenmatte beim Erlernen des Hechkopfballs).*

Torschußübung 1

Fintieren und Torschuß

■ **Angriffsform und -raum:**
Schnelles Konterspiel über die Flügel

■ **Leistungsbereich:**
Junioren (Grundlagen- und Aufbautraining)

Trainingsorganisation

2 Spielergruppen von maximal 5 Spielern warten auf der rechten bzw. linken Spielfeldseite im Bereich der Mittellinie. Jeder Spieler hat einen Ball. Etwa 15 Meter vor jeder Spielergruppe ist jeweils eine Fahnenstange aufgestellt, die einen Gegenspieler symbolisieren soll. 2 weitere Fahnenstangen befinden sich an der rechten bzw. linken Strafraumecke.

1 Im Wechsel zwischen beiden Gruppen dribbelt jeweils der erste Spieler nacheinander auf die beiden Fahnenstangen zu, umspielt diese mit einer Finte und kommt danach sofort aus spitzem Winkel entschlossen zum Torabschluß. Danach begeben sich die Torschützen jeweils außerhalb des Übungsraumes zur Spielergruppe zurück.

Variationen

Variation 1:
Die Spieler müssen die Fahnenstangen 1 x rechts bzw. 1 x links überdribbeln.

Variation 2:
Die Fahnenstangen werden jeweils durch einen Spieler ersetzt, der als passiver, teilaktiver oder aktiver Verteidiger agiert.

Variation 3:
Vor dem Dribbling spielen sich die Spieler den Ball kurz selbständig hoch, kontrollieren diesen dann mit dem Vollspann und starten dann zum Tor.

Variation 4:
Die Finten für das Überspielen des Gegners werden vorgegeben (z.B. Übersteiger/Schußtäuschung).

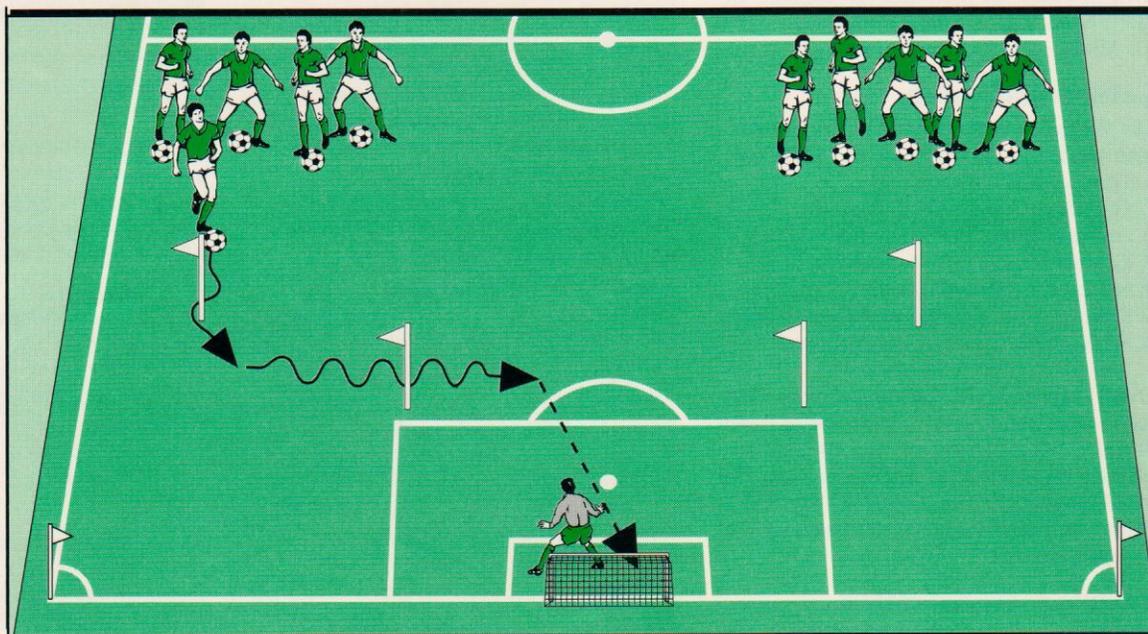
Variation 5:
Die Spieler spielen nach Überdribbeln der 2. Fahnenstange einen Querpaß zum Trainer, der direkt zum anschließenden Torabschluß zurücklegt.

Korrekturhinweise/ Schwerpunkte

■ *Täuschungen sind ein wichtiges individualtaktisches Mittel. Zur Grundausbildung des Fußballers gehört deshalb das Erlernen eines gewissen Technikrepertoires.*

■ *Sie erzielen nur dann die angestrebte Wirkung, wenn die angetäuschte Bewegung deutlich ersichtlich ist.*

■ *Jede eingeleitete Täuschungsbewegung muß auch eine alternative Ausführung für den Ballbesitzer offenhalten. Diese Alternative muß notwendigerweise ebenfalls erlernt und geschult werden.*



Interessiert?

Ein Probeheft erhalten Sie gegen eine Schutzgebühr von DM 3,- in Briefmarken. Ein Jahresabo (4 Hefte) kostet DM 38,-, für ft-Abonnenten DM 30,40.

Sportpsychologie-

die Zeitschrift, die den Stoff aus „fußballtraining“ um einen wichtigen Bereich ergänzt.

Sportpsychologie vermittelt regelmäßig und in gut verständlichen Beiträgen sportpsychologische Erkenntnisse an Praktiker. Denn - und das ist mittlerweile kein Geheimnis mehr - sportliche Erfolge beruhen nicht allein auf physischem Leistungsvermögen.

Sportpsychologie räumt auf mit dem Vorurteil, daß Sportpsychologen reine Theoretiker sind. Die Redaktion unter der Leitung von Dr. Wolfgang Schlicht, berufen von der ASP (Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie), Herausgeberin der Zeitschrift, stellt vielmehr unter Beweis, wie nützlich die Anwendung sportpsychologischen Wissens für den Trainer, aber auch für den Athleten sein kann.

philippa

Bestellschein Seite 42

Torschußübung 2

Rückpaß und Torschuß

■ **Angriffsform und -raum:**
Schnelles Konterspiel über die Flügel

■ **Leistungsbereich:**
Junioren (Grundlagen- und Aufbautraining)

Trainingsorganisation

In Höhe der Mittellinie stellen sich auf beiden Spielfeldseiten jeweils leicht versetzt 2 Gruppen auf.

Die Spieler der beiden Gruppen A plazieren sich direkt an der Seitenlinie, die Spieler der beiden Gruppen B haben alle einen Ball und stellen sich etwas weiter innen, in der Halbposition auf.

2 Die Übung läuft im Wechsel von beiden Spielfeldseiten ab: Sobald der äußere Spieler die Seitenlinie entlang startet, bekommt er vom Mittelfeldspieler den Ball mit einem Diagonalpaß in den Lauf gespielt. Anschließend dribbelt der Flügelspieler in höchstem Tempo Richtung Grundlinie und spielt einen Rückpaß auf eine der beiden Angriffsspitzen, die in den Strafraum hineinstartet und die Hereingabe direkt verwerten soll.

Etwa 20 Meter vor dem Tor mit Torhüter warten an einer Markierung (Hütchen, Fahnenstange) 2 weitere Spieler als Angriffsspitzen.

Variationen

Variation 1:
Der Mittelfeldspieler startet seinem Zuspiel sofort nach und setzt den Flügelspieler bei seiner Hereingabe unter Druck.

Variation 2:
Die beiden Angreifer laufen gleichzeitig vor das Tor, um die Hereingabe zu verwerten.

Variation 3:
Vor dem Tor spielt zusätzlich ein Deckungsspieler, so daß die Rückpässe aus einem 1 gegen 1 (2 gegen 1) verwertet werden müssen.

Variation 4:
Zusätzliche Konstellationen vor dem Tor.

Variation 5:
Die Spieler mit Ball dribbeln in lockerem Tempo auf die Mittellinie zu und spielen einen halbhohe Diagonalpaß in den Lauf der Außenspieler.

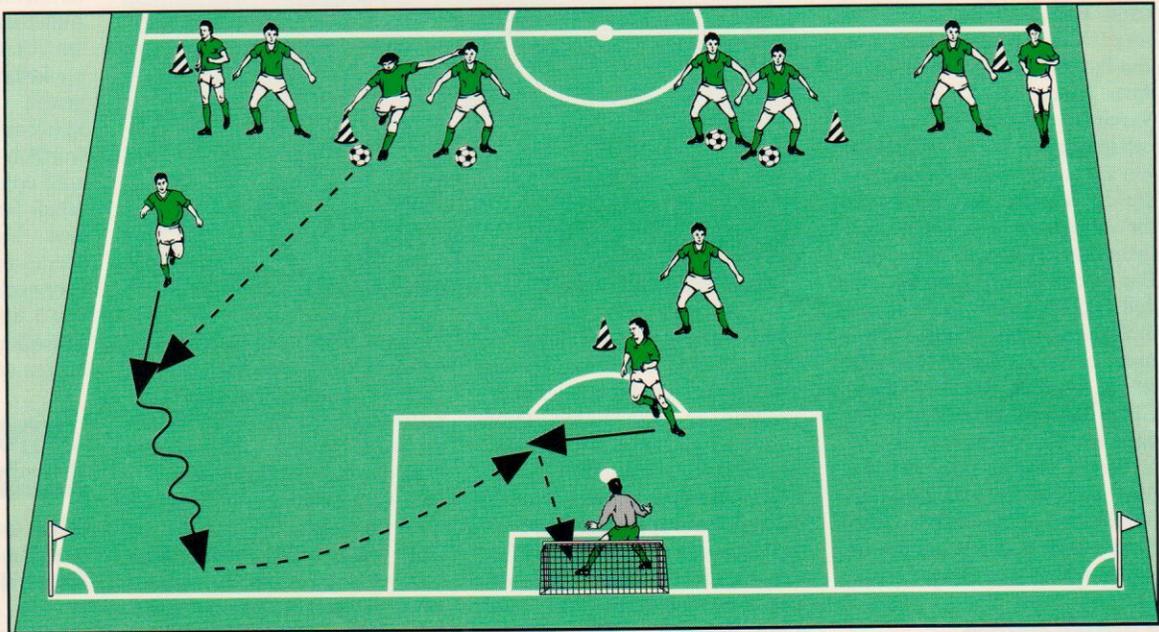
Korrekturhinweise/Schwerpunkte

■ Die Angreifer müssen jedem hereingespielten Ball entgegenstarten, um den Ball vor dem Deckungsspieler zu erreichen.

■ Die Hereingaben vor das Tor sollen möglichst variabel erfolgen: flach und scharf auf den „kurzen“ Pfosten bzw. weit über die Deckung hinweg.

■ Die Angreifer richten sich mit den Freilaufbewegungen vor dem Tor auf diese variablen Flanken ein.

■ Gerade die flachen Hereingaben in den Lauf des nachrückenden Mitspielers sind wirkungsvoll: Der Angreifer kann in den Ball hineinlaufen und sofort schießen.



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



philippa

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



philippa

D. und H.-D. Anretter/H. Luthmann
Dehnen und Kräftigen 3
Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten



philippa

Dehnen und Kräftigen - drei Übungssammlungen für das Training der allgemeinen Fitneß

Stretching und Kräftigungsgymnastik ohne und mit Kleingeräten sind die Themen der drei Übungssammlungen dieser Kartotheken-Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitneßtraining eingesetzt werden kann. Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft mit Erläuterungen zu Aufbau und Anwendungsmöglichkeiten und Karteikasten

DM 34,80

philippa

„Das Spiel 4 gegen 4 wird immer beliebter!“

Der hauptverantwortliche Jugendtrainer des KNVB, Bert van Lingen, nimmt Stellung zur aktuellen Situation des holländischen Jugendfußballs. Interview: Tina Theune-Meyer

Mitarbeiter im Jugendbereich

Welche Problembereiche sind im niederländischen Jugendfußball vorhanden?

Bert van Lingen: Es gibt zu wenige Fachleute, die sich engagieren und die Kompetenz besitzen, den Kindern etwas beizubringen. Alle Voraussetzungen, um fußballbegeisterte Jugendliche zu fördern, sind ja da: Es gibt hervorragende Sportanlagen – besser als in jedem anderen Land Europas. An jedem Tag wird in den Medien breit über den Fußballsport berichtet.

Aber lernen die Kinder in den Vereinen tatsächlich das Fußballspielen, so wie sie es mögen? Ein anderes Problem ist die Zeit, die die Vereine und die Trainer für die Ausbildung der fußballinteressierten Kinder aufbringen. Die reicht meist nicht aus, um den Talenten eine gezielte und umfassende Ausbildung zukommen zu lassen. Umso wichtiger ist die Qualität der Ausbildung. Clubs und Verbände müssen deshalb einfach verantwortungsvoller planen. Sie müssen auch darüber nachdenken und genau beobachten, was Kindern wirklich Spaß macht und wie sie am besten das Fußballspielen erlernen.

Mitgliederentwicklung

Welche Trends gibt es bei den Mitgliederstatistiken im Jugendbereich?

Bert van Lingen: Die Mitgliederquoten, in den einzelnen Altersklassen sind konstant. Aber es muß viel dafür unternommen werden, dieses Niveau zu halten. Ansatzpunkt unserer Überlegungen ist dabei die Ausbildung und Weiterqualifizierung von Trainern und Mitarbeitern, die in einem Verein maßgeblich



FOTO: DER BILDHAUTOR

Verantwortung tragen. Ein Trainer muß z.B. kompetent genug sein, die Fragen der Spieler überzeugend zu beantworten. Denn ab einem gewissen Alter bewerten die Nachwuchsspieler die Arbeit eines Jugendtrainers kritisch. Fußball kann spannend und reizvoll sein wie alles andere im Leben. In einer positiven Vereins- und Leistungsatmosphäre sind kaum Austritte zu beklagen. Allerdings müssen die Trainer und Vereinsmitarbeiter ein großes Engagement zeigen und begeistern können.

Projekte

Gibt es spezielle Projekte, um den Vereinsfußball vor allem jugendgemäßer zu gestalten?

Bert van Lingen: Seit etwa 10 Jahren wird in Holland das 4 gegen 4-Projekt erprobt und laufend sinnvoll verändert bzw. erweitert. Eine immer größere

Menge an Vereinen beteiligt sich an den Turnierspielrunden, die zumeist von den Distrikten organisiert werden. Aber auch als reine Spielidee und Trainingsform wird das 4 gegen 4 gerade innerhalb der jüngeren Altersklassen immer beliebter.

Auch das Interesse der Mädchen und Schulen wächst. So existiert ein 4 gegen 4-Projekt im Sportunterricht an den Schulen. Mittels dieser Spielform versuchen wir, den Lehrern unsere Vorstellungen vom Fußball zu vermitteln und die Vorteile unserer Mannschaftssportart gleichzeitig mit anderen schulischen und pädagogischen Zielen zu verbinden.

Sogar im spielorganisatorischen Bereich gibt es inzwischen erhebliche Fortschritte, indem die Vereine spezielle Plätze für das 4 gegen 4 anlegen. Damit werden auch von organisatorischer Seite aus neue Anreize für ein verstärktes Spielen mit Vierermannschaften und für Turniere geschaffen.

Spielbetrieb der Jüngsten

Wie ist der Spielbetrieb für die Jüngsten organisiert?

Bert van Lingen: Ab einem Alter von 6 Jahren wird in Vereinen gespielt, „um zu gewinnen“. In den Altersklassen bis 10 Jahren wird aber auf eine Punktwertung und Tabelle verzichtet. Alleine das Spielerlebnis beim 7 gegen 7 oder 4 gegen 4 der jüngsten Vereinsmannschaften ist wichtig.

Außerdem werden in den jüngeren Altersklassen bis zu 12 Jahren keine festen Spielklassen eingeteilt. Vereine können den Spielbetrieb jeweils eigenverantwortlich organisieren. Dadurch wird ermöglicht, daß eine Mannschaft bei Bedarf problemlos in eine andere leistungsstärkere oder -schwächere Spielgruppe überwechseln kann. Innerhalb von 1 bis 3 Monaten werden regelmäßig neue Gruppeneinteilungen vorgenommen.

Jugendtrainer-Ausbildung

Gibt es eine spezielle Jugendtrainer-Ausbildung?

Bert van Lingen: Die Jugendtrainer sollen unmittelbar und direkt in den jeweiligen Vereinen ausgebildet werden. Die Ausbildungsinhalte sind dabei möglichst praktisch ausgerichtet und beziehen sich auf die fußballerischen Lernprozesse in den einzelnen Altersabschnitten.

In der zentralen Sportschule des KNVB in Zeist werden in jedem Jahr spezielle „Jugend-Fußball-Lehrer“ ausgebildet, die dann als Multiplikatoren für diese dezentrale Schulung der Nachwuchstrainer in den Vereinen eingesetzt werden. Eingangsvoraussetzungen für diese Ausbildung zum „Jugend-Fußball-Lehrer“

sind ein abgeschlossenes Sport-Studium und die Lizenz-Stufe II.

Welche Ziele und Inhalte bestimmen die Jugendtrainer-Ausbildung?

Bert van Lingen: Die Ausbildung der Nachwuchstrainer findet unmittelbar innerhalb des Vereinstrainings statt – inklusive vieler Trainingsversuche mit der eigenen Mannschaft durch die Trainerkandidaten sowie anschaulicher Trainingsdemonstrationen durch die Ausbilder. Kleinere Vereine können sich an bestimmten Abenden zusammenschließen, die Nachwuchstrainer eines größeren Vereins bekommen von einem der etwa 150 „Jugend-Fußball-Lehrer“ eine eigene Ausbildung.

Das Prinzip der Nachwuchstrainer-Ausbildung basiert also auf folgendem Leitsatz: „Aus der Praxis lernen“. Die Trainerkandidaten können unmittelbar an der eigenen Trainingsrealität ansetzen und die eigenen Trainererfahrungen einbringen. Dadurch werden alle Ausbildungsinhalte viel anschaulicher, die Lerneffizienz ist weitaus größer. Alle theoretischen Grundlagen werden aus der Praxis heraus erarbeitet und abgeleitet.

Dabei protokollieren, kommentieren und reflektieren die Trainerkandidaten in einer Art „Kursbuch“ die komplette Ausbildung. Zu dieser schriftlichen Mitarbeit sind die Ausbildungsabsolventen verpflichtet – sie entwerfen auf diese Weise sozusagen ein eigenes Lernmittel!

Gibt es eine Gesamtkonzeption für das System der Aus- und Weiterbildung?

Bert van Lingen: Es gibt sozusagen einen roten Faden in der Trainerausbildung, der mit folgendem Leitsatz umschrieben werden könnte: „Besser Fußballspielen lernen!“

Die Trainer sollen für alle Alters- und Leistungsklassen so ausgebildet werden, daß sie für die jeweilige Mannschaft das passende trainingsmethodische und pädagogische Rüstzeug besitzen, um die Spielqualität anzuheben.

Inzwischen hat fast jeder der etwa 2000 Vereine mit einer Jugendabteilung in den Niederlanden einen oder sogar einige ausgebildete Jugendtrainer.

Talentförderung

Welche Eigenschaften zeichnen ein fußballerisches Talent aus?

Bert van Lingen: Wir verzichten auf alle physischen Kriterien bei der Bestimmung eines Fußballtalents. Ebenso kennen wir keine Leistungstests.

Bei der Talentsichtung wird viel eher darauf geachtet, wie sich ein Nachwuchsspieler in verschiedenen Spielsituationen verhält und präsentiert. Talentierte Spieler zeichnen sich vor allem durch eine situationsgerechte Ballbeherrschung, Spielübersicht, Kooperation mit den Mitspielern, zielgerichtete Spielhandlungen und durch Disziplin aus.

Und sie müssen zukünftig noch eher in der Lage sein, nicht nur eine, sondern gleichzeitig verschiedene Aufgaben im Spiel zu erfüllen und Funktionen innerhalb eines Teams auszuüben.

Welche Grundsätze und Prinzipien zur Gestaltung des Kinder- und Jugendtrainings herrschen vor?

Bert van Lingen: Es gibt eine Leitlinie für die technische und spielerische Grundausbildung: „Kinder lernen Fußballspielen vor allem durch viel Spielen!“

Das bedeutet: Nicht mit Hilfe eines speziellen Kraft- und Schnelligkeitstrainings werden Talente ausgebildet. Sondern die größte Bedeutung kommt der Entwicklung technischer Fertigkeiten innerhalb von Spielsituationen zu. Die kognitiven Leistungsfaktoren „Einsicht“ und „Kommunikation“ spielen dabei eine zentrale Rolle. Spieler müssen Spielsituationen „lesen“ und meistern können. Das erlernen sie nur in Spielformen mit höchstmöglichem Druck des Gegners – auch im Training. Durch eine verbesserte Informationsverarbeitung und ein damit verbundenes optimaleres fußballspezifisches Handeln werden gleichzeitig auch bestimmte Nervenreize gesetzt und auf diese Weise die Muskeln optimal mitentwickelt.

Ein isoliertes Üben einzelner Leistungsfaktoren und Grundtechniken kann nur in der jüngsten Altersstufe gelegentlich die spielmethodische Ausbildung ergänzen.



„Sambor!“

Ein paar Worte zum Thema: „fordern und fördern“

Wer seine Sportler fordert, muß sie auch fördern. Wirksam, sauber, langfristig.

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

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

anabol-loges bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

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.

* 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

Dr. Loges + Co
GmbH
21423 Winsen/L.



erst fördern, dann fordern
anabol-loges®

... natürlich mehr Leistung.

Ideen aus dem KNVB

■ 4 gegen 4-Turnierspielrunden in Vereinen und Distrikten.

■ Organisation des Spielbetriebs in Eigenregie der Vereine.

■ Ausbildung der Jugendtrainer direkt im Vereinsbereich.

■ „Scout-System“ zur systematischen Talentsichtung auf Vereinsebene.

Gibt es Negativtrends – und wie muß diesen entgegengesteuert werden?

Bert van Lingen: Gerade die einzelnen Landesverbände verfolgen bereits im Jugendbereich zu einseitig ein erfolgsorientiertes Leistungsmodell.

Durch Erfolge der eigenen Verbandsmannschaft bei den verschiedenen Wettbewerben des KNVB wollen sie an Prestige und Einfluß gewinnen. Das Talent wird „benutzt“, um zu gewinnen. Aber nicht die Verbände sollen gewinnen, sondern die Nachwuchsspieler. Für die Verbände darf zukünftig nicht in erster Linie der Mannschaftserfolg, sondern die Präsentation möglichst vieler Talente das vorrangige Ziel sein. Das Hervorbringen leistungstarker Einzelspieler muß zum alleinigen Qualitätsmaßstab der Verbandsarbeit werden. Die Konzentration auf einen Mannschaftserfolg bekommt erst viel später Gewicht.

Talentsichtung im KNVB

Gibt es Sichtungsturniere der Verbände (Distrikte) wie beim DFB?

Bert van Lingen: In den 20 Distrikten werden U13-, U14-, U15- und U16-Wettbewerbe gespielt (für Mädchen U14, U16 und U18).

Die hierbei gesichteten Nachwuchsspieler bilden die Verbandsmannschaften. Diese 20 Mannschaften der Distrikte spielen unter der Woche innerhalb von vier 5er-Gruppen regel-

mäßig gegeneinander. Die 4 Gruppensieger treffen sich dann zum Abschluß in der zentralen Sportschule Zeist, um den niederländischen Meister zu ermitteln.

Die „Regio-Trainer“ der einzelnen Distrikte, die hauptamtlich angestellt sind, sind übrigens verpflichtet, auch die Begegnungen der übrigen Verbandsmannschaften zu beobachten und sich über die einzelnen Spieler auszutauschen. Denn 2 x innerhalb eines Spieljahres findet in Zeist zusätzlich ein Wettbewerb der sogenannten „Gruppen-Auswahlmannschaften“ statt. Dazu werden von den Regio-Trainern der einzelnen 5er-Gruppen jeweils 16 Spieler gemeinsam ausgesucht und zu einem Team zusammengestellt.

Bei diesen Wettbewerben in Zeist werden dann die vorläufigen Kader von je 30 Spielern für die verschiedenen Jugendnationalmannschaften gebildet.

Ab dem Alter von 16 Jahren werden die besten Spieler nur noch auf Vereinsebene gefördert. In der Altersklasse U18 wird eine Nationalmeisterschaft ausgespielt und ein holländischer Meister ermittelt, für die U16 ist ein derartiger Wettbewerb ebenfalls geplant.

Die Verbandsarbeit soll sich zukünftig noch stärker auf die jüngsten Altersklassen konzentrieren.

Wann setzt die Talentsichtung ein?

Bert van Lingen: Ab dem Alter von 12 Jahren. Nachwuchsspieler und Nachwuchsspielerinnen aller Vereine werden von sogenannten „Scouts“ beobachtet. Jeder der etwa 4000 Vereine wird im Laufe einer Saison besucht.

Gibt es zusätzliche Trainingsangebote zur individuellen Förderung von Talenten?

Bert van Lingen: Nein, nur für Mädchen und Frauen. Das Training ist mit einer Trainer(innen)-Ausbildung kombiniert und wird von den Verbandstrainern geleitet.

Talentierte Mädchen unter 13 Jahren spielen außer in den Vereinen in sogenannten Verbands-teams in der Jungenmeisterschaft mit. Teilweise absolvieren sie 2 Spiele an einem Tag – morgens

im Verein und nachmittags als zusätzliches Training gegen eine Jungenmannschaft.

Sonstige Aspekte

Welchen Stellenwert und welche Funktion haben die Spitzenvereine (Ajax, PSV, Feyenoord) innerhalb der Talentförderung?

Bert van Lingen: Die Spitzenvereine besitzen eine separate Stellung innerhalb des Talentförderungssystems des KNVB.

Denn sie verfügen über eine professionelle Ausbildungsstruktur und -organisation. Der KNVB hat einen intensiven Kontakt zu den Spitzenvereinen. Viele hauptamtliche Jugendtrainer der Renommierclubs haben die höchste Trainerlizenz des KNVB erworben wie etwa auch Louis von Gaal, der bei Ajax Amsterdam eine hervorragende Nachwuchsarbeit leistet.

Die genannten Vereine legen übrigens neben der optimalen sportlichen Förderung höchsten Wert auf die Schul- und Berufsausbildung der Nachwuchsspieler.

Das Fußball-Internat des PSV Eindhoven ist dagegen nicht unumstritten – für die individuelle Entwicklung ist das Aufwachen fernab vom Elternhaus und eventuell ein zu großer Druck von außen nicht unbedingt vorteilhaft. Ein weiteres Problem ist manchmal die richtige Belastungsdosierung innerhalb einer Trainingswoche – hier tragen die Nachwuchstrainer eine hohe Verantwortung.

Gibt es Nachwuchsrunden mit Jungprofi-Mannschaften?

Bert van Lingen: Die meisten Vereine haben U20-Mannschaften. Mittwochs wird eine sogenannte Wettkampf-Serie gespielt, meistens mit den Clubs eines Distrikts (Regio-Cometies).

Welchen Stellenwert hat die Talentförderung in der Schule?

Bert van Lingen: Fußball in der Schule soll Spaß machen. Das Spiel 4 gegen 4 beispielsweise beinhaltet vieles, was im

Lehrplan gefordert wird: Pädagogische, physische und soziale Elemente. Und es macht Spaß!

Wie ist die Zusammenarbeit zwischen „Praxis“ und „Wissenschaft“ (Trainer und Hochschule)?

Bert van Lingen: Der technische Stab des KNVB pflegt viele Kontakte zur Hochschule und damit zu den Sportwissenschaften. So werden etwa pädagogische Erkenntnisse übernommen und auf das fußballspezifische Ausbildungssystem übertragen. So ist es für die Organisation des Spielbetriebs interessant, wie lange aus pädagogischer Sicht Jungen und Mädchen zusammenspielen können.

Auf der anderen Seite werden Inhalte und Konzepte der Nachwuchsarbeit im KNVB von der Pädagogischen Universität Utrecht überprüft und getestet. Übrigens hat der holländische Verband in Zusammenarbeit mit dem Pädagogischen Institut 1992 den „Fair-Play-Preis“ der UEFA-Kommission bekommen – eine Auszeichnung, die zuvor immer nur einzelne Spieler erhalten hatten.

Wie ist der Stellenwert des Jugendfußballs in den Medien?

Bert van Lingen: Wir haben ein eigenes TV-Programm „De bal is rond“. Jährlich werden 8 Sendungen von jeweils 35 Minuten über den Jugendfußball in den Niederlanden gesendet. Außerdem wird wöchentlich ein Rückblick auf die A-Jugendmeisterschaft gezeigt – dies allerdings unabhängig vom KNVB.

Weitere Infos

■ Detlev Brüggemann: *Jugendarbeit – am Beispiel Niederlande (4/88)*

■ Kormelink, H.G./Seevers, T.: *Dem Oranje-Team in die Karten geschaut (7/1988)*

Internationale Fußballturniere 1994 in Spanien

CLUB DE FUTBOL CALELLA

Aktive Mannschaften, Damen, Alte Herren, Jugend A, B, C, D

Alle Spielklassen * **Offizielle Genehmigung des katalanischen FV** * Turniere seit 1978

Einladung zum Turnier um die

Trofeo Ladislao Kubala

21. Mai bis 28. Mai 1994

Ladislao Kubala, einziger Profifußballer der Welt, der offiziell in den Nationalmannschaften von 3 verschiedenen Ländern eingesetzt war (Ungarn, Tschechoslowakei, Spanien), ehemaliger Starspieler und Trainer des FC Barcelona, dessen vergoldeter Fußballschuh unsere Turnierteilnehmer im Clubmuseum des Stadions NOU CAMP des FC Barcelona besichtigen können, hat diesem Turnier des CF Calella offiziell seinen weltberühmten Namen gewidmet und heißt besonders die ausländischen Turnierteilnehmer herzlich willkommen!

sowie zu den weiteren Turnieren

Ostern

26.03. bis 02.04.94

02.04. bis 09.04.94

Pfingsten

14.05. bis 21.05.94

21.05. bis 28.05.94

28.05. bis 04.06.94

Herbst

15.10. bis 22.10.94

22.10. bis 29.10.94

29.10. bis 05.11.94

- ★ **Teilnahme am Fußballturnier**
- ★ Pokal, Medaillen für alle Mannschaften
- ★ **Keine Meldegebühren, kein Startgeld**
- ★ Qualifizierte Verbands-Schiedsrichter
- ★ **Empfang beim Bürgermeister**
- ★ Eröffnungs- und Schlußfeier

- ★ **Strandnahe Hotelunterbringung**
- ★ Alle Zimmer mit Dusche/WC
- ★ **7x Übernachtung, Vollpension**
- ★ Preisgünstige Mitfahrgelegenheiten
- ★ **3 Freiplätze ab 48 Personen**
- ★ Hohe Kinderermäßigung

Fußball – Urlaub – Sonne – Meer – Begegnung

Gönnen auch Sie sich selbst, Ihren Mannschaften, Familien, Freunden und Bekannten – wie schon Zehntausende zufriedene Sportlerinnen und Sportler vor Ihnen – diesen selten preisgünstigen Sporturlaub im sonnigen Calella mit seinem über 3 Kilometer langen sauberen, grobkörnigen Sandstrand, dem breiten Freizeitangebot, den zahlreichen Hotels, Restaurants, Cafés und bis zum frühen Morgen geöffneten Diskotheken, welche Calella als „Touristische Hauptstadt der Costa del Maresme“ bekannt und beliebt gemacht haben!

Bei frühzeitiger Anmeldung Besuch der in die Turniertermine fallenden **Meisterschafts- und Europapokal-Heimspiele des FC Barcelona** zu günstigen Bedingungen! **Verbilligte Eintrittskarten** für zahlreiche touristische Attraktionen und **kostenlose** Unterstützung bei der Planung Ihrer Ausflüge (z.B. Besuch beim FC Barcelona mit Vereinsmuseum, Besichtigung der olympischen Sportstätten, Stierkampf, mittelalterliche Reiterspiele mit Ritterbankett im Schloß des Comte de Valltordera, Aquaparks, Kloster Montserrat u.a.).

Unser Beauftragter Jürgen Werzinger sagt Ihnen gerne, wie Sie **schnell und bequem** mit **Linienflügen** unserer spanischen Fluggesellschaft **IBERIA** oder mit einer namhaften ausländischen Fluggesellschaft zu **Sonderpreisen** nach Barcelona kommen! Mehrere deutsche Abflughäfen. Bustransfer vom Flughafen Barcelona nach Calella. Für die Reise per **Bus** nennt er Ihnen auf Wunsch Busfirmen aus ganz Deutschland, die im Laufe der letzten Jahre mehrere hundert Vereine zu den Turnieren nach Calella gefahren haben und von den Vereinen als **besonders preisgünstig, korrekt** und **zuverlässig** empfohlen worden sind.

Kostenlose ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte und Anmeldung gerne bei Jürgen Werzinger, Bothe-str. 59, D-69126 Heidelberg, Tel.: (0 62 21) 38 34 36, Fax: (0 62 21) 38 13 35 oder bei Armando Jose Manger, Calle Iglesia 274, E-08370 Calella/Spanien Tel.: 7690818, Fax: 7660121.

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

1 Punkt

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

2 Punkte

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



3 Punkte

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

4 + 5 Punkte

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

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

Gehen Sie auf Punktejagd!

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



Kundennummer/Absender: 1.14. _____

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

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“, Bezugspreis pro Jahr frei Haus DM 67,20, im Ausland DM 69,60, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.

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

Gewünschte Prämie(n)*: _____

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)