

fußball training

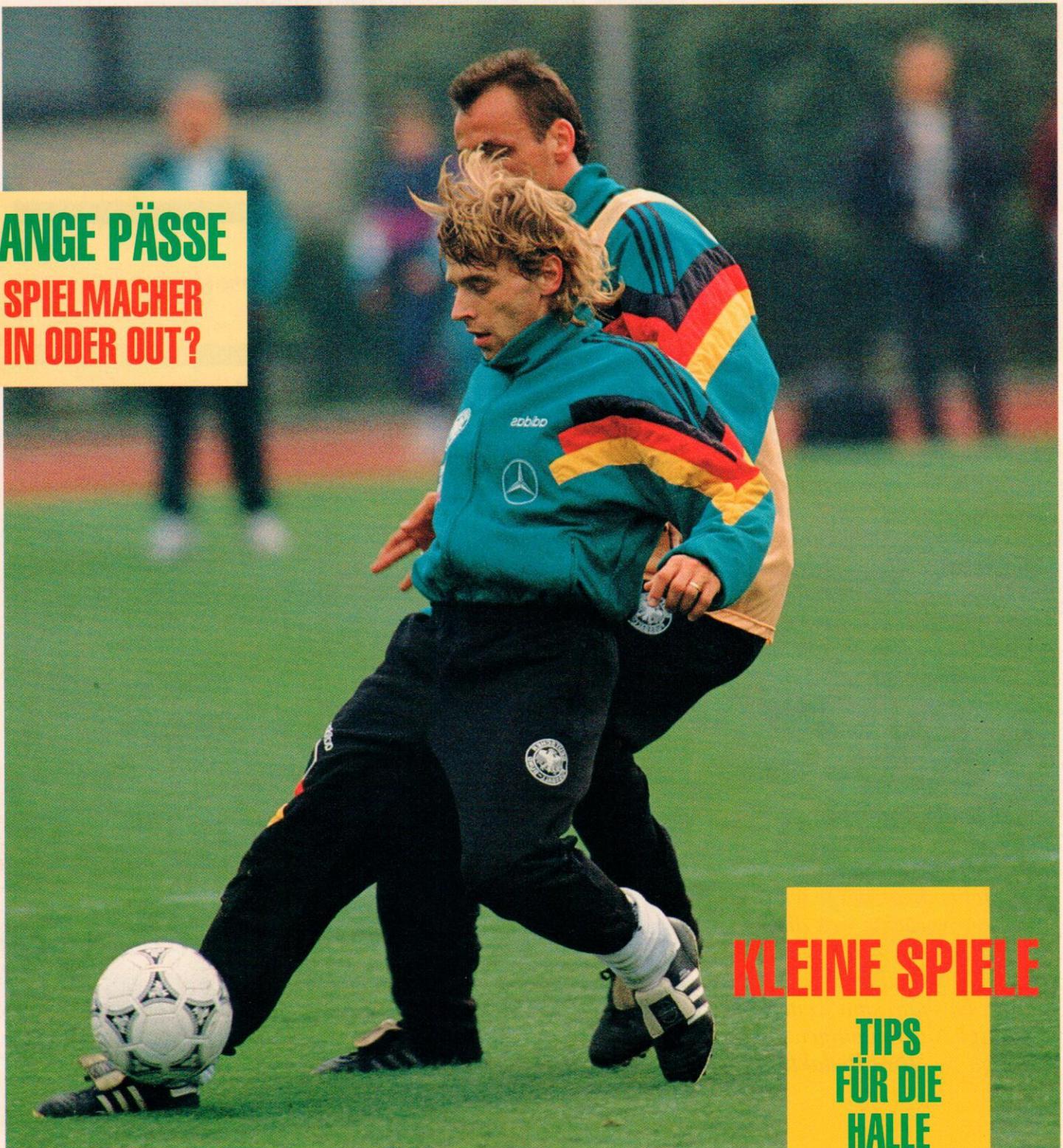
DEZEMBER 1993 12
12. JAHRGANG
DM 5,50

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

LANGE PÄSSE
SPIELMACHER
IN ODER OUT?



KLEINE SPIELE
TIPS
FÜR DIE
HALLE

Zurück in die Zukunft?

Wie können Jugendliche für den Fußball begeistert werden? Diese Frage stellt sich mit Blick auf teilweise dramatische Austrittswellen gerade im B- und A-Jugendbereich nicht erst seit gestern. Doch alle, die nicht resigniert und sich mit viel Engagement gegen diesen Negativtrend gestemmt haben, bekommen nun Rücken-deckung: Eine neue Studie stellt mit Blick auf das Sportinteresse Jugendlicher gewisse Einstellungsänderungen fest, von denen insbesondere die Mannschaftssportarten profitieren könnten. Danach fassen die Jugendlichen von heute Spaß und Leistung im Sport keineswegs als Alternativen auf. Die angeblich so lustbetonte junge Generation will sogar wieder schwitzen. Außerdem suchen Jugendliche als Gegenwelt zur „Einzeltäger-Gesellschaft“ im Sport wieder verstärkt Bindungen und Gemeinschaftserlebnisse. Sicherlich ermutigende Ansatzpunkte. Dennoch wird nichts so wie früher! Denn Jugendliche stellen heutzutage weit höhere Ansprüche, was die Befriedigung dieser „sportlichen Grundbedürfnisse“ betrifft. Deshalb sind weiterhin gewaltige Anstrengungen notwendig! **Ihre Redaktion**

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

Mit neuem Schwung in die Restsaison!

Die Rückrunden-Vorbereitung der B-Jugend der SG Wattenscheid 09

Von Georg Krefß

3

PSYCHOLOGIE

Trainer und Rhetorik

Praktische Hinweise für einen wichtigen Bereich (2. Teil)

Von Reinhard Klante

8

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Motivation durch kleine Spiele

Beispiele für ein interessantes und kindgemäßes Training (1. Teil)

Von Ralf Peter

10

SPIELANALYSE

Lange Pässe im Aus?

Welche Bedeutung haben weite Zuspiele im modernen Spiel (1. Teil)

Von Roland Loy

17

MÄDCHENTRAINING

Zukunftsperspektiven für den Mädchenfußball

Saisonplanung für Juniorinnen (3. Teil)

Von Tina Theune-Meyer

26

VORSCHAU

Auch 1994 hat etwas zu bieten!

Für das kommende Jahr sind u.a. folgende Beiträge, Serien und Themenschwerpunkte geplant

„Eine Trainingswoche mit ...“

- CF Barcelona
- Ajax Amsterdam
- MSV Duisburg
- Dundee United
- Atletico Bilbao

„Wie trainiere ich ...“

- das Dribbling?
- die Ballkontrolle?
- das Kopfballspiel?
- den Torabschluß?
- Standardsituationen?
- die Willenseigenschaften?
- die fußballspezifische Schnelligkeit
- die Grundlagenausdauer?
- das Freilaufen?
- das Zweikampfvverhalten?

Einzelbeiträge

Volker Fass/Jürgen Freiwald:
Die Bedeutung und das Training der Beweglichkeit für den Fußballspieler

Norbert Vieth:
Wie plane ich die Rückrunde?

Ralf Peter/Norbert Vieth:
Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen

Detlev Brüggemann:
„Eine eingespielte Truppe“ –
Hinweise zur Verbesserung des Spielverständnisses

Reinhard Klante:
Motivation im Fußball

Themenhefte

■ Juniorenfußball – betreuen, fördern, fordern

■ Rückrundenvorbereitung:
Planungshilfen für alle Leistungs- und Altersklassen

■ Weltmeisterschaft USA 1994:
Trends und Perspektiven

■ Saisonvorbereitung:
Planungshilfen für alle Leistungs- und Altersklassen

■ Hilfestellungen zur
Optimierung der Vereinsarbeit

■ Training und Spiel im unteren Amateurbereich

Mit neuem Schwung in den Rest der Saison!

Die Rückrunden-Vorbereitung der B-Jugend der SG Wattenscheid 09. Ein Beitrag von **Georg Kreß**

Keine andere Saisonphase macht so eine rechtzeitige und detaillierte Planung notwendig wie der Zeitraum zwischen den beiden Halbserien.

Die Spieler müssen nach den Belastungen der Hinrunde einige Tage komplett vom Fußball abschalten können, um neue Motivation und Kräfte zu tanken. Andererseits locken gerade im Jugendbereich attraktive Hallenturniere, auf die Trainer und Spieler nicht verzichten möchten. Last but not least muß trotz der teilweise widrigen Boden- und Witterungsbedingungen eine gezielte Vorbereitung der Mannschaft auf den Rest der Spielserie sichergestellt werden.



FOTO: LINDEMANN

Hinweise und Eckdaten

Die Winterpause in der B-Jugend-Westfalenliga umfaßt in der Saison 93/94 fünf Wochen. Das letzte Meisterschaftsspiel vor der Pause findet am 19.12.1993 statt (Rückrundenaufakt), am 23.1.1994 endet die Winterpause mit dem 2. Rückrundenspieltag.

► Direkt nach der letzten Meisterschaftsbegegnung bekommen die Spieler vom 20.12.93 bis zum 4.1.1994 zweieinhalb Wochen trainingsfrei. Die Spieler werden dazu angehalten, in dieser Zeit selbständig 2 x wöchentlich ein lockeres Stretching- und Laufprogramm zu absolvieren, um die Beweglichkeit zu erhalten und als Grundlagenausdauer-Niveau zu stabilisieren.

Für dieses Selbsttrainingsprogramm wurde folgende Vorgabe erteilt: 15 Minuten Laufen – 10 Minuten Dehnen – 10 Minuten Laufen.

► Am letzten Trainingstag vor der trainingsfreien Phase steigt jeder Spieler auf die Waage, desgleichen am ersten Trainingstag nach der Pause. Damit ergibt sich ein „psychologisches Kontrollinstrument“.

► Am 5.1.1994 beginnt dann die zweieinhalbwöchige Vorbereitung auf die restliche Rückrunde, die 8 Trainingseinheiten, 2 Freundschaftsspiele und 3 Hallenturniere umfaßt.

Schwerpunkte bei dieser Rückrundenvorbereitung sind die Schulung der Grundlagenausdauer und der Schnelligkeit sowie die Verbesserung des Spielverständnisses.

Tab. 1: Terminübersicht Winterpause Saison 1993/94

Datum	Training/Spiel	Schwerpunkte/Anmerkungen
19.12.93	Letztes M.-Spiel vor der Winterpause	Gegner: Borussia Dortmund
20.12.93	Trainingsfreie Zeit	Selbsttraining der Spieler
bis 04.01.94		(lockeres Lauf- und Stretchingprogramm)
05.01.94	Vorbereitungsstart auf die Restsaison (1. Training)	Auflockerung/Rückgewinn der Ballsicherheit
07.01.94	2. Trainingseinheit	Nur mit Hälfte der Spieler (Hallenkader 1)
07.01.94	Hallenturnier in Wirges	Nur mit Hallenkader 2
08./09.01.94	Hallenturnier in Paderborn	Nur mit Hallenkader 1
10.01.94	3. Trainingseinheit	Regeneration nach den Hallenturnieren
11.01.94	4. Trainingseinheit	Schulung der Grundlagenausdauer
13.01.94	Vorbereitungsspiel I	Gegner: A-Jugendmannschaft aus 1. Kreisliga
14.01.94	5. Trainingseinheit	Flexible Intensitätsgestaltung je nach Spielbelastung
16.01.94	Hallenturnier in Wuppertal	Kader nur mit „Hallenspezialisten“
17.01.94	6. Trainingseinheit	Regeneration des Hallenkaders/ Belastung für die restlichen Spieler
18.01.94	7. Trainingseinheit	Schulung von Raumdeckung und Zweikampf
19.01.94	Vorbereitungsspiel II	Gegner: B-Jugend aus der Mittelrheinliga
21.01.94	8. Trainingseinheit (Abschlußtraining)	Spiel über die Flügel/Standardsituationen
23.01.94	Erstes M.-Spiel nach der Winterpause	Gegner: DSC Wanne-Eickel
24.01.94	Übergang in den normalen Wochentrainingsrhythmus	

Cartoon-Kalender 1994



**FUSSBALL
MACHT SPASS**

Fußball macht Spaß!

13 Cartoons als Wegbegleiter durch das Jahr 1994 für alle, die ihre Lieblingssportart nicht immer bierernst nehmen.
Kalendergröße 32x24 cm, Kunstdruckkarton.
Versand ab 2 Expl. spesenfrei,
sonst DM 4,50 **DM 22,80**

philippa

Achtung, Abteilungsleiter!

Wenn Sie Wert auf qualifizierte Nachwuchsförderung in Ihrem Verein legen, dann sollten Sie unbedingt die Arbeit Ihrer Trainer und Übungsleiter durch Fachinformationen zur Trainingsgestaltung unterstützen.

Haben Sie schon einmal an ein "fußballtraining"-Vereinsabonnement gedacht?

Ab 6 Exemplaren pro Monat erhalten Sie **20% Rabatt**, das heißt, Sie zahlen pro Abonnement anstatt **DM 67,20** nur **DM 53,76** (Inland).

Nutzen Sie den Preisvorteil!

Den Bestellschein finden Sie auf Seite 12

philippa

VORBEREITUNG IM ÜBERBLICK

TRAINING 1

- Wiegen des kompletten Kadern
- „Freie Bewegungszeit“ (15 Minuten)
- Einzelarbeit mit Ball (15 Minuten) unter Anleitung des Trainers (Dribbelübungen, Jonglieren, Fintieren mit leichten Temposteigerungen)
- Spezielles Aufwärmen des Torhüters mit dem Torwarttrainer
- Freies Spiel auf 2 Tore mit Torhütern (25 Minuten): Wiedergewinnung des Spielrhythmus

TRAINING 2

- Trainingsablauf wie bei der 1. Trainingseinheit (nur beim Hauptteil: Spiel 5 gegen 5 auf einem Kleinfeld, da bei diesem Training nur die Spieler des Hallenkaders 1 mitmachen)

TRAINING 3

- Lockeres Lauf- und Stretchingprogramm zur Regeneration auf Anleitung des Trainers
- Massage

TRAINING 4

- Freie Bewegungszeit (15 Minuten)
- Fahrtspiele zur motivierenden Ausdauer-schulung:
 1. Lockeres Eintraben (5 bis 8 Minuten)
 2. Übergang in einen 10minütigen, intensiven Dauerlauf
 3. Lockerungs- und Dehnübungen (Schwerpunkt: Beine)
 4. Lockerer Trab mit 3 Steigerungen über 20 bis 40 Meter – dabei zwischen den intensiveren Phasen jeweils etwa 300 Meter locker traben
 5. 5 Sprints über 10 bis 20 Meter mit maximaler Intensität aus verschiedenen Startpositionen (Sitz, Bauch- und Rückenlage, Kniestand) – nach jedem Sprint etwa 300 Meter locker traben
 6. 5 Minuten lockeres Austraben
 7. 5 Sprungläufe mit jeweils 5 aneinandergereihten Sprüngen mit maximaler Intensität und Weite – zwischen den einzelnen Sprungläufen jeweils 300 Meter locker traben
 8. 10 Minuten „intensiver“ Dauerlauf, wobei aber eine Unterhaltung zwischen den Spielern noch möglich sein muß
 9. Lockeres Austraben (5 Minuten)

- Möglichkeit zur Massage für alle Spieler („Extraschicht“ des Masseurs in dieser belastungsintensiven Trainingswoche)

TRAINING 5

- Besprechung des Vorbereitungs-spiels vom Vortag mit detaillierter Einzelkritik (Orientierungshilfe für die Spieler über den aktuellen Leistungsstand)
- Sonstige Schwerpunkte und die Belastungsintensität richten sich nach den Erkenntnissen aus dem Vorbereitungsspiel. Ein Schwerpunkt ist aber auf jeden Fall die gezielte Schulung von Schnelligkeit und Schnellkraft.

TRAINING 6

- „Freie Bewegungszeit“ (15 Minuten)
- Besprechung der Trainingswoche und Ausblick auf den Rückrundenstart gegen DSC Wanne-Eickel
- Regenerationseinheit für die beim Hallenturnier in Wuppertal eingesetzten Spieler (Auslaufen, Dehnen, Massage)
- Intensivere Belastung für die 9 nicht eingesetzten Spieler

TRAINING 7

- Schwerpunkte: Schulung der Raumdeckung und des Zweikampfverhaltens
- (Eine detaillierte Beschreibung dieser Trainingseinheit folgt auf den nächsten beiden Seiten)**

TRAINING 8

- „Freie Bewegungszeit“ (15 Minuten)
- Lauf- und Stretchingprogramm auf Anleitung des Trainers (15 Minuten)
- Schnelligkeitsübungen zur Verbesserung der „Spritzigkeit“
- Mannschaftstaktische Spielform zur schwerpunktmäßigen Schulung des Flügelspiels
- Durchspielen einiger bereits einstudierter Eckstoß- und Freistoßvarianten
- Auslaufen und Ausdehnen (10 Minuten)
- Mannschaftsbesprechung im Vereinsheim (Kurzer Rückblick auf die abgeschlossene Rückrunden-vorbereitung und Ausblick auf das 1. Meisterschaftsspiel gegen DSC Wanne-Eickel)

WEITERE INFOS

■ **Uwe Schaare (2/93):**
Training mit Perspektive
Die Vorbereitung einer Landesliga-
mannschaft auf die Rückserie der
Saison 1992/93.

■ **Norbert Vieth (2,3/1992):**
Winterpause – im höchsten Jugend-
bereich (fast) ein Fremdwort.

■ **J. Sowisdrat (1/91):** Rückrundenvor-
bereitung mit einem Kreisliga-A-Team.

■ **Wolfgang Jerat (2/1991):**
Mit neuem Elan in die Restsaison!
■ **Horst Köppel/Michael Henke (1/90):**
Auch Bundesligatrainer müssen
umdenken!

Perfektes Torwart-Training auf Video mit Torwarttrainer Frans Hoek



Video 1: **Das Basisprinzip der Tor-**
verteidigung. Ca. 45 Übungs-, Spiel-
und Wettkampf-formen u.a. mit den
Profis von Ajax Amsterdam.
Laufzeit: ca. 60 Min./farbig. **DM 59,-**

Video 2: **Das Basisprinzip des**
Spielaufbaus. Vorlagen, flache und
hohe Bälle, Zweikämpfe. Rückpässe
zum Torwart. Laufzeit ca. 60 Min./
farbig. **DM 59,-**

Video 3: **Übungen mit der Netz-**
rückprallwand „Frans Hoek
Tsjoek“. Mehr als 50 verschiedene
Übungsvarianten. Laufzeit:
ca. 25 Min./farbig. **DM 39,-**

Videopaket 1 - 3: DM 149,-



Bestellschein Seite 12

Rückrunden-Vorbereitung

- **Trainingszeit:**
Dienstag, 18.1.1994 von 17.00 bis 18.45 Uhr
- **Trainingsschwerpunkte:**
Schulung des Raumdeckungsverhaltens (Verschieben zur Ballseite)
Verbesserung des Zusammenspiels (Ballhalten)
Zweikampfschulung
- **Trainingskader:**
17 Feldspieler und 2 Torhüter

Aufwärmen

Freie Bewegungszeit (15 Minuten)

Jeder Spieler hat zu Trainingsbeginn einen Ball und läuft sich nach eigenen Vorstellungen mit verschiedenen Laufformen und Ballfertigungsübungen ein.

Einlaufen und Dehnen (10 Minuten)

Mit diesem Trainingsabschnitt beginnt das „offizielle“ Training. Die Spieler absolvieren unter Anleitung des Trainers ein vorbereitendes Lauf- und Stretchingprogramm.

Fangspiele (10 Minuten)

Als Abschluß der Aufwärmphase werden einige kleine motivierende Fangspiele eingesetzt, die leicht zu organisieren sind.
Beispiel: In einem abgegrenzten Raum von 15 x 15 Metern bewegen sich alle Spieler frei durcheinander. 3 Fänger halten als Kennzeichen jeweils ein Trainingsleibchen in der

Hand und versuchen, einen weglafenden Mitspieler abzuschlagen. Nach einem Abschlag tauschen die beiden betreffenden Spieler sofort die Aufgaben, wobei das Leibchen übergeben wird.

Hauptteil

Spielform zur Schulung des Raumdeckungsverhaltens (Abb. 1)

Die folgende Spielform läuft gleichzeitig in beiden Spielfeldhälften ab, so daß alle Spieler durchgängig aktiv sind. Der Assistenztrainer ergänzt eine Mannschaft.

Etwa 15 Meter hinter der Mittellinie sind zu einem Tor mit Torhüter hin 4 etwa 4 Meter breite Hütchentore nebeneinander aufgebaut. Im Bereich zwischen diesen Hütchentoren und der Mittellinie spielen 5 Angreifer gegen 4 Deckungsspieler.

Belastungsdosierung: Es werden 8 Durchgänge von jeweils 3 Minuten absolviert. Nach jedem Durchgang wird eine aktive Pause von 1,5 Minuten zwischengeschaltet. Zwischendurch wechseln die Spieler die Aufgaben und Positionen, so daß sie jeweils im Defensiv- und Offensivverhalten geschult werden.

Abschluß

Motivierende Torschußübungen (Abb. 2 bis 4)

Zum Trainingsabschluß absolvieren die Spieler aus Motivationsgründen und zur Steigerung des Selbstbewußtseins in 2 Gruppen auf die beiden Tore verschiedene Torschußübungen.

Dabei achtet der Trainer gezielt auf ein konzentriertes Torabschlußverhalten.

Auslaufen und Dehnen

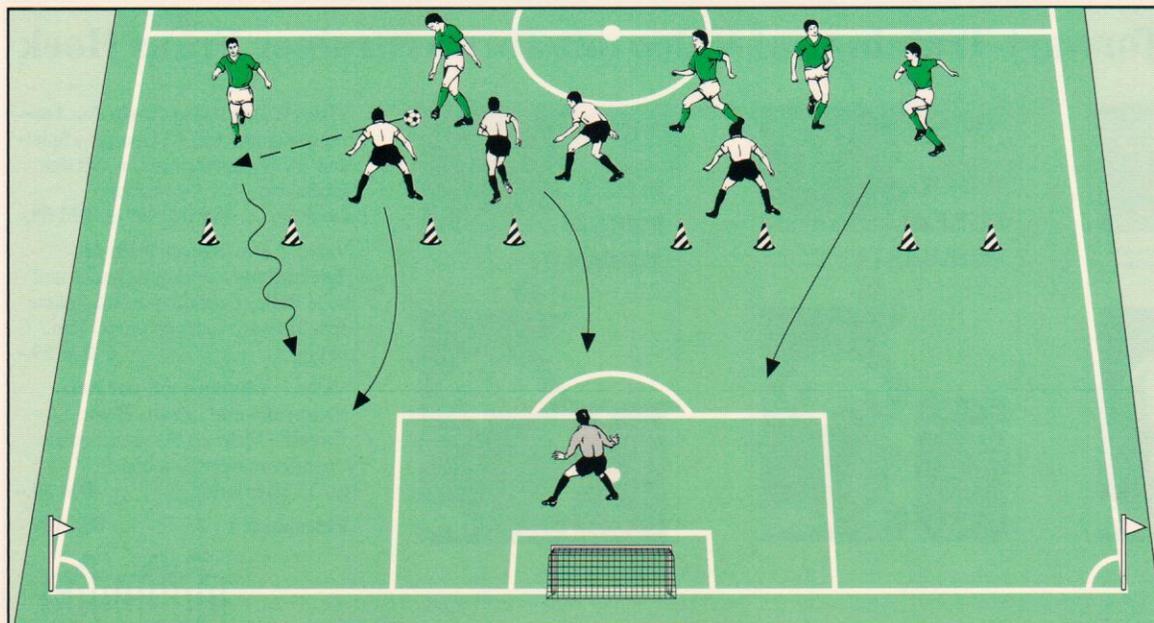
→ Die Belastungsstruktur der Trainingseinheiten muß gegebenenfalls flexibel der momentanen Situation der Mannschaft angepaßt werden. Denn die konditionellen Beanspruchungen der Hallenturniere und Vorbereitungsspiele sind im Vorhinein nicht exakt einzustufen.

→ Neue oder veränderte Schwerpunkte im technisch-taktischen Bereich können sich ebenfalls aus dem Verlauf der Vorbereitungsspiele und der vorangegangenen Trainingseinheiten ergeben.

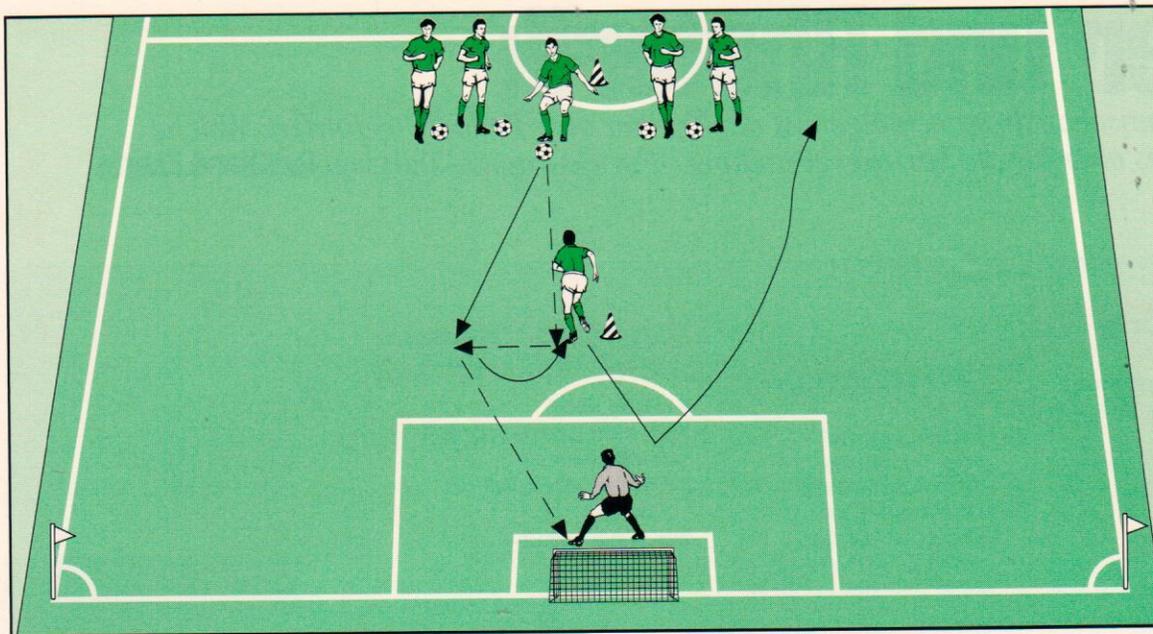
→ Ein gezieltes und umfassendes Aufwärmprogramm ist gerade in den Wintermonaten unerlässlich, um die Verletzungsrisiken gering zu halten. Hier dürfen sich keine Nachlässigkeiten einschleichen!

→ Innerhalb der Rückrunden-Vorbereitung werden alle wesentlichen Grundlagen der eigenen Spielkonzeption gezielt angerissen: z.B. Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens, Raumdeckungsverhalten im Mittelfeld.

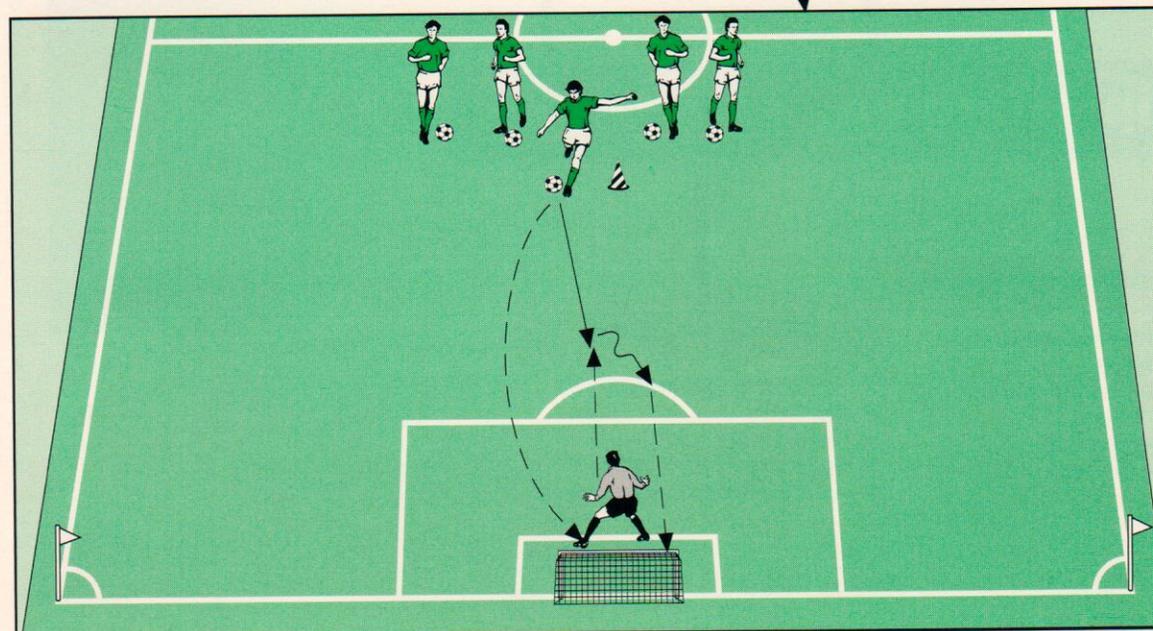
→ Die relativ leichten Torschußübungen zum Trainingsende stärken die Motivation und das Selbstvertrauen.



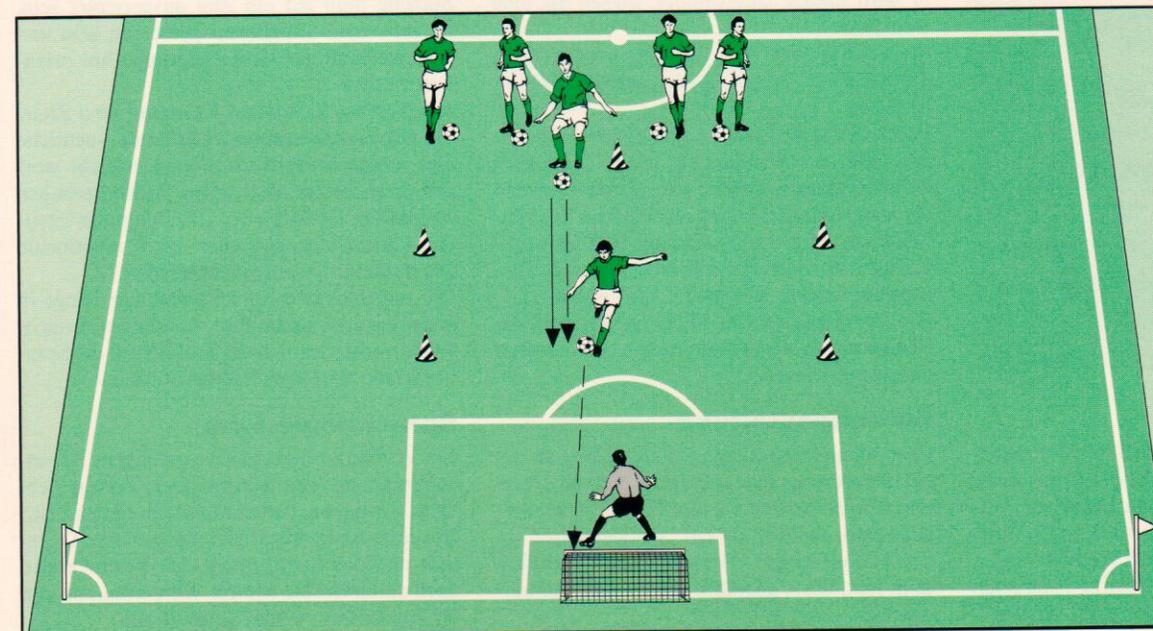
1 Die 5 Angreifer beginnen jeweils an der Mittellinie mit dem Aufbauspiel und versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus eines der 4 Hütchentore zu durchdribbeln. Wenn einem Angreifer ein Tordribbling gelingt, rücken alle anderen Spieler der beiden Teams bis zum Angriffsabschluß nach. Nach einem Ballverlust der Angreifer spielt das verteidigende 4er-Team zusammen mit dem Torhüter auf Ballhalten (6 Zuspiele = 1 Punkt). Im Anschluß beginnt ein neuer Angriff.



2 Ein Spieler A stellt sich etwa 25 Meter vor dem Tor auf. Die übrigen Spieler haben alle einen Ball und plazieren sich vor der Mittellinie. Der erste Spieler B dieser Gruppe spielt einen harten Flachpaß auf A, der abtropfen läßt. B läuft seinem Zuspiel nach und schießt ab. Danach stellt sich B als Wandspieler auf. A holt den Ball und bewegt sich zur Mittellinie. Die Zuspiele zum Wandspieler können eventuell auch halbhoch erfolgen.



3 Die Spieler stellen sich nun alle etwa 35 Meter vor dem Tor auf. Der erste Spieler A spielt einen weiten Flugball auf den Torhüter, der das Zuspiel fängt und in den Lauf des nachrückenden A rollt. A kommt direkt oder nach einer kurzen Ballkontrolle zum Torabschluß. Auch bei dieser Tor-schußübung ist auf einen beidfüßigen Abschluß zu achten.



4 Alle Spieler stellen sich mit je einem Ball etwa 5 Meter vor dem Mittelkreis auf. Frontal vor dem Tor sind 2 Hütchenlinien markiert. Der erste Spieler A spielt seinen Ball vor und darf erst nachstarten, wenn der Ball die Hütchenlinie 1 erreicht hat. Er muß aber direkt zum Torabschluß kommen, bevor der Ball die Hütchenlinie 2 passiert hat. Danach beginnt der nächste Spieler mit der Übung.

Trainer und Rhetorik

Nicht nur bei Mannschaftsbesprechungen ist der Trainer als „Redner“ gefordert. Welche Grundsätze gibt es aber für die Vortragsgestaltung? Ein Beitrag (2. Teil) von **Reinhard Klante**



Zur Erinnerung

■ *Alle Aufgaben des Trainers hängen mit der Sprache zusammen. Der richtige Umgang mit Sprache ist deshalb in vielen Situationen die Grundlage zum Erfolg.*

Freie Rede

Freie Rede bedeutet nicht, daß der Vortragende kein Konzept hat. Ein Konzept mit einer klaren Gliederung und einem logischen Aufbau stellt sicher, daß die beabsichtigte Wirkung zumeist auch tatsächlich erreicht wird. Ein schriftlich erarbeiteter Vortrag kann noch so geschliffen und exakt formuliert werden –

er wird immer langweiliger wirken als eine freie Rede.

Stellen Sie sich nur vor, Sie machen eine Spielanalyse und ein Spieler möchte Stellung beziehen.

Wenn der Spieler nicht gleich abgeblockt werden soll, so werden Sie aber vermutlich Schwierigkeiten haben, auf seinen Einwand spontan und angemessen einzugehen. Sie können eben nicht erst im Redemanuskript nachschlagen und sich über die entsprechende Passage auf Seite 6, Absatz 2 vergewissern.

Die freie Rede erlaubt Blickkontakt, stellt die Beziehung zu den Zuhörern her, wirkt locker und aufgeschlossen.

Sprachgestaltung

Eine Mannschaftssitzung läuft anders ab als ein Festvortrag zur 100-Jahr-Feier des Vereins. Ein Statement vor der Presse ist wiederum etwas anderes als ein „Donnerwetter“ in der Halbzeitpause. Sprache kann vielfältig sein: laut, leise, gewählt, ansponnend, beruhigend ...

Sprache muß auf ein Ziel ausgerichtet sein, Sprache muß situationsangemessen sein und Sprache muß auf eine Zielgruppe hin orientiert werden.

Information, Kritik und Korrektur sind Ziele, die eher durch eine zurückhaltende, sachliche und ruhige Sprachverwendung erreicht werden. Impulse zur Motivation, Aufforderungen zu großem Einsatz oder Überzeugungsversuche können dagegen eher durch emotionale Darstellungen ausgedrückt werden.

Die angemessene Sprachgestaltung hängt in erster Linie von dem Ziel ab, welches erreicht werden soll. Besonderen Einfluß auf die Sprache haben aber auch äußere Umstände.

Sprachbegleitung

Ein Vortrag ist nicht nur die gelungene Aneinanderreihung von Sätzen. Der Vortrag lebt nicht nur davon, daß er logisch aufgebaut ist. Bei einer Rede drückt sich die gesamte Dynamik und das Engagement des Vortragenden auch durch Gestik, Mimik, Körperhaltung und die Beziehung zu den Zuhörern aus.

Blickkontakt

Wenn Sie die Zuhörer als Partner und Fachleute betrachten, müssen Sie eine direkte Verbindung herstellen. Diese direkte Verbindung ist der Blickkontakt.

In einem kleinen Zuhörerkreis sollte der Vortragende unbedingt darauf achten, daß er zu allen diese Form der Beziehung aufnimmt.

Lösen Sie sich vom Konzept und schauen Sie die Leute an! Durch diese Kontaktherstellung bekommt der Vortragende gleichzeitig auch Informationen darüber, ob er tatsächlich verstanden wird.

Wenn Sie zu bestimmten Anlässen vor einem großen Zuhörerkreis sprechen dürfen, wird es nicht gelingen, alle mit einem Blickkontakt einzubeziehen. Hier empfiehlt es sich, „Inseln“ zu bilden, auf die Sie als Vortragender immer wieder zurückkommen können.

Sie können auf jeden Fall an der Reaktion der Leute feststellen, ob die Art der Vortragsgestaltung auch ankommt!

Gestik, Mimik, Körperhaltung

Ein ausgestreckter Zeigefinger, der direkt auf einen Gesprächspartner ausgerichtet ist, wirkt bedrohlich. Ein erhobener Zeigefinger kann als belehrend interpretiert werden. Hochgezogene Schultern und ausgebreitete Arme sind Ausdruck von Hilflosigkeit.

Mit freundlichem, lächelndem Gesicht über die vernichtende Niederlage zu sprechen, ist sicherlich genauso unpassend, wie mit großer Ernsthaftigkeit und dem Ausdruck von Bedauern über Fortschritte in der Mannschaft zu befinden.

Nun stellen Sie sich noch vor, daß Sie in gebückter Haltung mit gesenktem Haupt Ihren Zuhörern vermitteln wollen, daß „positives Denken“ angesagt ist.

Die Gestik, Mimik und Körperhaltung sind Ausdruck dessen, wie Sie als Person zu einer Sache stehen.

Es ist durchaus anzuraten, sich mit der Körpersprache auseinanderzusetzen. Dabei kann es helfen, vor den Spiegel zu treten und zu üben. Außerdem können gute Freunde danach befragt werden, wie eine Rede und die Sprachgestaltung auf sie gewirkt haben. Schließlich ist eine Videoaufzeichnung heutzutage eine einfache Möglichkeit der Selbstkontrolle.

Sprache kann nicht nur durch Worte lebendig sein, Sprache ist der Gesamtausdruck der Persönlichkeit.

Dialekt

Wieso sollte der Vortragende nicht so reden, wie er es gewohnt ist? Eine Spielersitzung im Verein findet beispielsweise doch mit Leuten statt, mit denen der Trainer fast täglich Kontakt hat. Es wäre vollkommen unverständlich, wenn er urplötzlich versuchen würde, anders zu sein als er tatsächlich ist.

Ein Vortrag an anderer Stelle, mit einem anderen Publikum muß Sie ebenfalls nicht dazu veranlassen, grundsätzlich von der eigenen gewohnten Art abzuweichen. Natürlich ist der eine oder andere Begriff, den zu Hause jeder versteht, gegebenenfalls zu vermeiden.

Aber: Sich zu verstellen, ist ein bißchen wie sich aufzugeben ...



Gestik, Mimik und Körperhaltung müssen zum Anlaß und zur „Botschaft“ der Rede passen.



Dialekte bringen nur selten Verständigungsprobleme mit sich. Denn meistens richtet sich die Rede an Zuhörer aus der nächsten Umgebung.

Redaktionshinweis:

Bei der Herstellung des 1. Teils des Beitrags von Reinhard Klante ist leider ein Mißgeschick passiert, denn zwei Illustrationen wurden verwechselt: Die unteren Karrikaturen auf den Seiten 61 bzw. 63 sind auszutauschen!

Motivation durch kleine Spiele

Gerade in unteren Altersklassen können Trainer nicht auf bestimmte Trainingsformen verzichten, wenn sie ein interessantes und kindgemäßes Training anbieten möchten.
Ein Beitrag von **Ralf Peter**

Für wen und wozu eignen sich die Motivationsspiele?

■ Motivationsspiele müssen insbesondere in unteren Altersklassen bis zur D-Jugend in jede Übungsstunde eingebaut werden.

■ Motivationsspiele schulen auf spielerische Weise technisch-taktische Grundfertigkeiten und das Spielvermögen.

■ Motivationsspiele entwickeln darüber hinaus verschiedene Bewegungsfertigkeiten.

■ Motivationsspiele eignen sich insbesondere für den einleitenden Teil einer Übungsstunde. Sie können aber auch zur Auflockerung zwischen anspruchsvollere Trainingsabschnitte eingebaut werden.

MOTIVATIONSSPIEL 1

Organisation

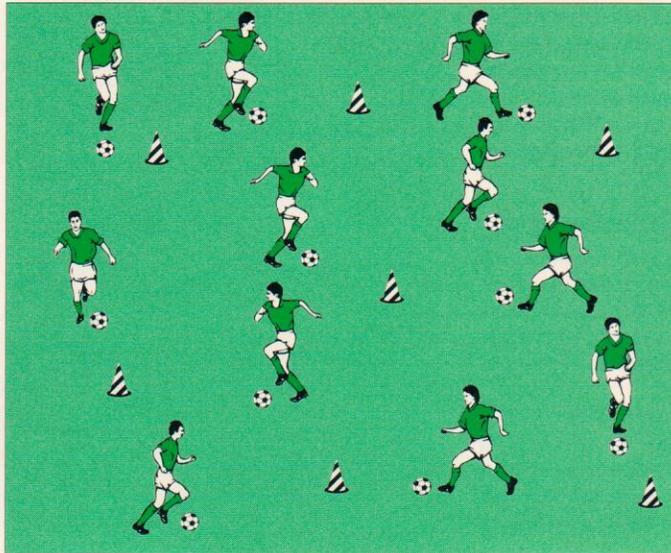
In einem abgegrenzten Spielraum werden einige Hütchen weniger als Spieler vorhanden sind verteilt. Jeder Spieler hat einen Ball.

Variationen

- Es werden noch weniger Hütchen aufgestellt. Jetzt dürfen nach einem Signal jeweils 2 Spieler ein Hütchen besetzen.
- 2 bis 3 Spieler werden jeweils als Fänger bestimmt, die aus dem Dribbling heraus einen

der anderen Spieler abschlagen sollen. Spieler, die sich an einem Hütchen befinden, können nicht abgeschlagen werden. Allerdings dürfen sie maximal 5 Sekunden am gleichen Hütchen als Rettungsmal verweilen. Danach müssen sie wieder in das Spielfeld hineindribbeln.

- Gleicher Ablauf. Wenn aber ein 2. Spieler auf ein Hütchen zudribbelt, muß der 1. Spieler sofort das Hütchen freimachen und ist wieder zum Abschlag frei.



1 Die Spieler dribbeln frei im Raum zwischen den Hütchen durcheinander. Auf ein akustisches oder besser noch optisches Zeichen des Trainers sucht sich jeder Spieler ein freies Hütchen und besetzt dieses mit Ball. Die Spieler, die kein freies Hütchen finden, müssen eine Zusatzaufgabe absolvieren (gymnastische Übung). Danach folgt der nächste Durchgang.

MOTIVATIONSSPIEL 2

Organisation

Bis auf 2 Spieler haben alle anderen je einen Ball und bewegen sich in einem mit Hütchen abgegrenzten Spielraum. Die Übungsraumgröße richtet sich nach der Trainingsgruppe.

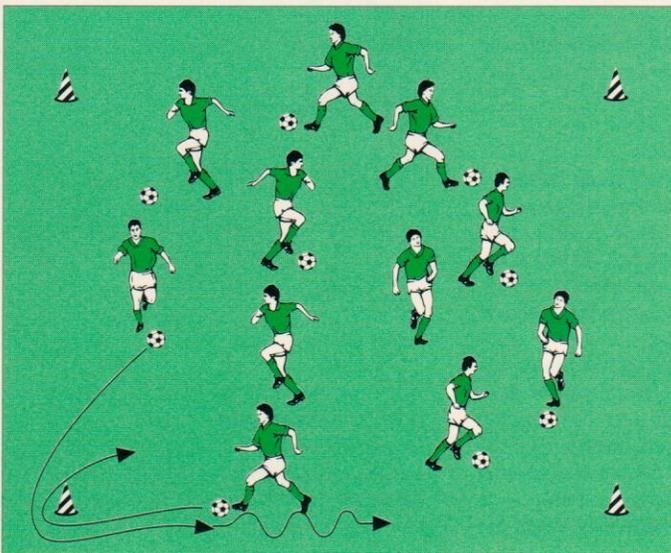
Variationen

- Die Spieler müssen zunächst 2 (entgegengesetzte) Hütchen umlaufen, bevor sie sich einen neuen Ball erobern dürfen.

Die Spieler müssen nach dem Lauf und der Balleroberung zur endgültigen Ballsicherung zusätzlich noch aus dem Spielfeld herausdribbeln.

Je nach Leistungsvermögen und Gruppengröße können auch jeweils 3 (4) Spieler keinen Ball haben.

Die Spieler müssen am Hütchen zusätzlich noch eine Zusatzaufgabe erfüllen, bevor sie zu einem Ball starten dürfen.



2 Die Spieler mit Ball dribbeln frei durcheinander. Auf ein akustisches oder optisches Signal hin lassen sie sofort den Ball liegen, starten in höchstem Tempo um eines der 4 Hütchen, die das Spielfeld begrenzen, um sich dann wieder einen anderen Ball zu sichern. Die Spieler, die sich keinen Ball erobern konnten, bekommen 1 Minuspunkt. Wer hat am Ende die wenigsten Minuspunkte aufzuweisen?

MOTIVATIONSSPIEL 3

Organisation

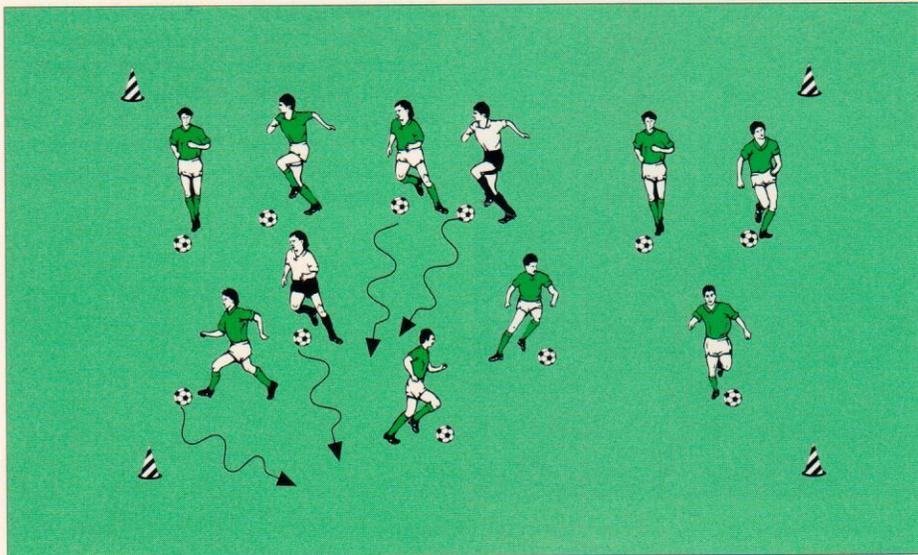
Alle Spieler haben je einen Ball und bewegen sich in einem abgesteckten Spielraum, der sich je nach Größe der Trainingsgruppe richtet. Es liegen 3 Trainingshemdchen zur Kenntlichmachung der jeweiligen Fänger bereit.

Variationen

□ Die Fänger dribbeln mit dem schwachen, die anderen Spieler mit dem starken Fuß.

- Die Spieler dribbeln mit dem schwachen, die Fänger mit dem starken Fuß.
- Für jeweils 1 Minute werden 3 feste Fänger bestimmt: Ein gefangener Spieler muß sich sofort hinsetzen. Er kann aber von einem Mitspieler per Abschlag erlöst werden und anschließend sofort weiterdribbeln. Welche Fängergruppe hat nach 1 Minute die meisten Abschlüsse aufzuweisen?
- Gleicher Ablauf, aber gefangene Spieler legen sich auf den Rücken. Sie werden durch

- einen Mitspieler befreit, indem dieser sie aus dem Dribbling heraus überlappt.
- Gleicher Ablauf, aber gefangene Spieler stellen sich im Grätschstand auf. Sie werden durch einen Mitspieler befreit, indem dieser sie aus dem Dribbling heraus tunnelt.
- Gleicher Ablauf, aber gefangene Spieler bilden nun eine Brücke. Sie werden durch einen Mitspieler befreit, indem dieser die Brücke durchspielt und anschließend durchkriecht.



3 Die Spieler dribbeln alle im abgegrenzten Spielraum. 1 oder 2 Spieler werden zu Fängern bestimmt und erhalten zur Kenntlichmachung jeweils ein Trainingshemdchen, das sie in der Hand tragen. Die Fänger sollen aus dem Dribbling heraus einen der anderen

Spieler abschlagen, wobei sie nicht die Ballkontrolle verlieren dürfen. Nach einem Abschlag wechseln die beiden Spieler sofort die Aufgaben, wobei das Hemdchen übergeben wird. Welcher Spieler hat nach einer bestimmten Spielzeit die wenigsten Abschlüsse zu verzeichnen?

MOTIVATIONSSPIEL 4

Organisation

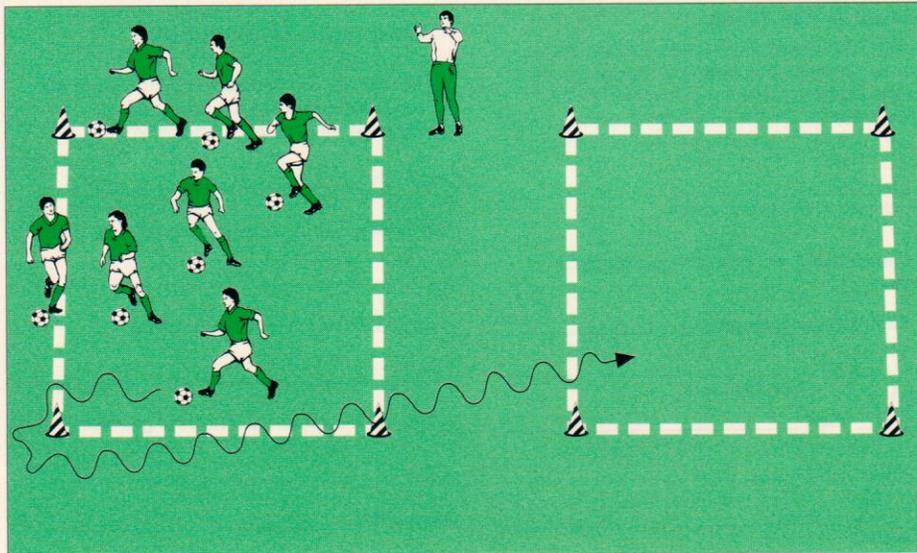
In einem Abstand von etwa 15 bis 20 Metern werden 2 mit Hütchen abgegrenzte Spielfelder aufgebaut. Alle Spieler haben je einen Ball und bewegen sich zu Übungsbeginn in einem der beiden Übungsräume.

Variationen

□ Auf der Strecke zwischen den beiden Spielräumen ist ein Fähnchentor von etwa 2

- Metern Breite aufgebaut, das die Spieler beim Felderwechsel möglichst sicher durchdribbeln müssen.
- Vor dem ersten Durchgang wird ein „Leitdribbler“ bestimmt. Sein plötzlicher Antritt in den gegenüberliegenden Spielraum ist das Signal für den Felderwechsel der kompletten Gruppe. Der Spieler, der als letzter ankommt, wird beim nächsten Durchgang neuer „Leitdribbler“.

- Die Spieler bewegen sich in der Mitte zwischen den beiden Feldern. Auf Handzeichen des Trainers starten sie in höchstem Tempo in den angezeigten Spielraum.
- Zwischen die beiden Spielräume stellen sich 3 Fänger auf, die die Felderwechsel der Spieler verhindern. Für jeden erfolgreichen Durchbruch bekommt der betreffende Spieler 1 Punkt. Welcher Spieler weist am Ende die meisten Punkte auf?



4 Die Spieler dribbeln in einem der beiden Spielfelder frei durcheinander. Auf ein optisches Zeichen des Trainers wechseln sie in höchstem Tempo per Dribbling in den gegenüberliegenden Spielraum: Wenn der Trainer nur einen Arm hebt, dann dribbeln sie direkt in das andere Feld. Wenn der Trainer jedoch

beide Arme gleichzeitig ausstreckt, so müssen die Spieler vor dem Felderwechsel zunächst noch eines der beiden hinteren Begrenzungshütchen umdribbeln. Mit dieser Aufgabenstellung wird verhindert, daß alle Spieler nur an der vorderen Linie auf den Felderwechsel „lauern“.

MOTIVATIONSSPIEL 5

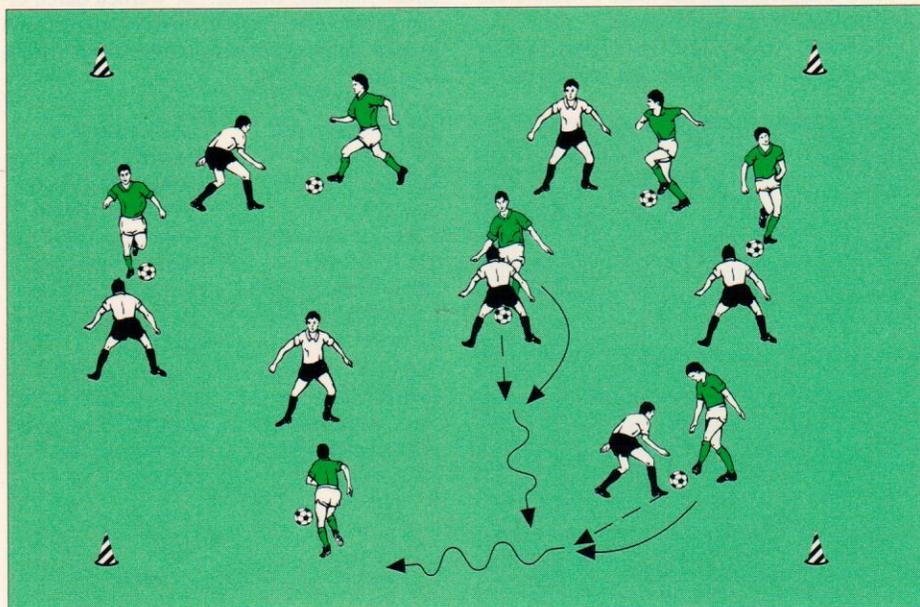
Organisation

Die Spieler werden in 2 gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Im Wechsel haben jeweils die Spieler einer Gruppe alle einen Ball. Die Spieler der anderen Gruppe verteilen sich auf verschiedene Weise als Hindernisse innerhalb des abgegrenzten Spielraumes.

Variationen

- Die Spieler der Hindernis-Gruppe legen sich langgestreckt hin. Die Spieler mit Ball überlupfen die Hindernisse aus dem Dribbling heraus.
- Die Spieler der einen Gruppe bilden einen Bock oder eine Brücke. Die Spieler mit Ball

- durchspielen das Hindernis und kriechen hinterher bzw. überspringen den Bock.
- Die Spieler der einen Gruppe bilden verschiedene Hindernisse, die die Spieler mit Ball verschiedenartig überwinden müssen.
- Jeweils 2 Spieler der Hindernis-Gruppe agieren als „Störspieler“.



5 Die einzelnen Spieler der Hindernis-Gruppe stellen sich im Grätschstand auf und bilden einen Tunnel. Die Spieler am Ball versuchen in einer vorher festgelegten Zeit, möglichst viele Tunnel aus dem Dribbling heraus zu durchspielen. Nach

einem Durchspiel dribbeln die Spieler jeweils einen anderen Tunnel an, denn am gleichen Tunnel dürfen keine 2 Durchspiele direkt hintereinander erfolgen. Welcher Spieler schafft in der Zeit die meisten „Tunnel-Durchspiele“?

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

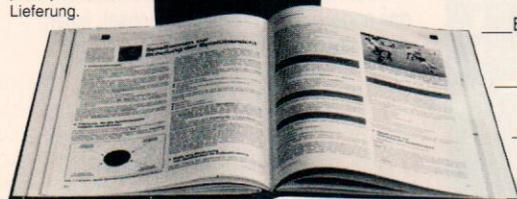
Ich abonniere **fußballtraining**

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 einwandfreies Blättern, 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 1994 (12 Hefte) im Inland DM 67,20, im Ausland DM 74,40, 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: _____

MOTIVATIONSSPIEL 6

Organisation

Es wird ein großes Spielfeld von etwa 30 x 30 Metern abgegrenzt. Innerhalb dieses großen Spielfeldes ist nochmals ein kleinerer Spielraum von 15 x 15 Metern abgegrenzt. Die Spieler werden in 2 gleichgroße Gruppen unterteilt, wobei zunächst die Spieler der ei-

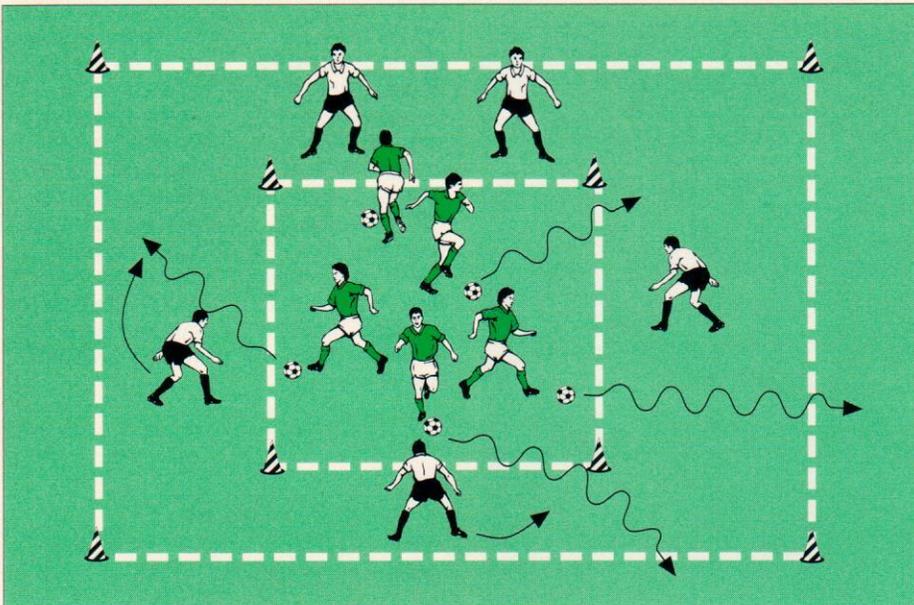
nen Gruppe alle einen Ball haben und innerhalb des kleinen Spielfeldes frei durcheinander dribbeln.

Die Spieler der anderen Gruppe verteilen sich als „Jäger“ zwischen diesen Spielraum und den Begrenzungslinien des größeren Spielfeldes.

Variationen

Der Aufgaben- und Positionenwechsel der beiden Gruppen findet nach einer festgelegten Zeit statt.

Es werden 3 Gruppen gebildet, wobei sich im Wechsel jeweils nur die Spieler einer Gruppe als Jäger aufstellen (Erleichterung).



6 Die Spieler aus dem kleinen Spielfeld versuchen die Zone, die von den Jägern bewacht wird, zu durchdribbeln und die Begrenzungslinie des äußeren Spielraumes als Ziellinie zu erreichen. Für jeden erfolgreichen Durchbruch bekom-

men die Spieler jeweils 1 Punkt. Andersherum erhalten die Jäger für jede Balleroberung ebenfalls 1 Punkt. Nach 10 Durchgängen wechseln die beiden Gruppen die Aufgaben und Positionen. Welche Gruppe hat am Ende die meisten Punkte aufzuweisen?

SIE SUCHEN

- ... das maßgeschneiderte Trainingslager für Ihre Lizenzspieler oder die aufstrebenden Amateure im In- oder Ausland?
- ... internationale Sportbegegnungen und Turniere für Ihre Aktiven, Alte Herren-, Damen- und Jugendmannschaften?
- ... Mannschaftsausflüge, Vereinsfahrten, Sportreisen?

WIR HELFEN IHNEN GERNE UND

- ... organisieren Ihr Trainingslager völlig individuell nach Ihren Wünschen und Vorstellungen in Deutschland, Griechenland, Spanien und auf Mallorca: Maßgeschneidert, exklusiv für Sie - keine Katalogware! Qualität von Experten - Ihrer Mannschaft zuliebe!
- ... informieren Sie über ganz besonders interessante internationale Turniere, Sport- und Jugendbegegnungen im sonnensicheren Griechenland, Spanien und auf Mallorca: Alle Austragungsorte unmittelbar am Meer! Besonders preisgünstig!
- ... geben uns bei der individuellen Planung und Vorbereitung Ihrer Sportreisen, Vereins-Mannschaftsausflüge (auch Kurzausflüge nach Mallorca) ebensoviel Mühe wie bei der fahrten und präzisen Vorbereitung der Trainingslager für unsere Proficlubs!



Kombinierte Bus-Schiffsreisen • Preisgünstige Flüge • Fahrgemeinschaften

Übrigens: Mit uns fliegen Sie auch wieder zurück!
Wir sind Mitglied im Bundesverband Deutscher Reisebüros und Reiseveranstalter (DRV)!



Wir freuen uns, auch Ihnen helfen zu können:
WESPA-SPORTREISEN • Internationale Sportagentur
Jürgen Werzinger, Bothestrasse 59, D-69126 Heidelberg
Tel.: 0 62 21 / 38 34 36 • Fax: 0 62 21 / 38 13 35



MOTIVATIONSSPIEL 7

Organisation

In einem abgegrenzten Spielraum sind mit Hütchen (Fahnenstangen) einige kleine Tore von etwa 2 Metern Breite frei verteilt aufgebaut.

Bis auf 2 Spieler haben alle anderen je einen Ball und bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen von Tor zu Tor.

Variationen

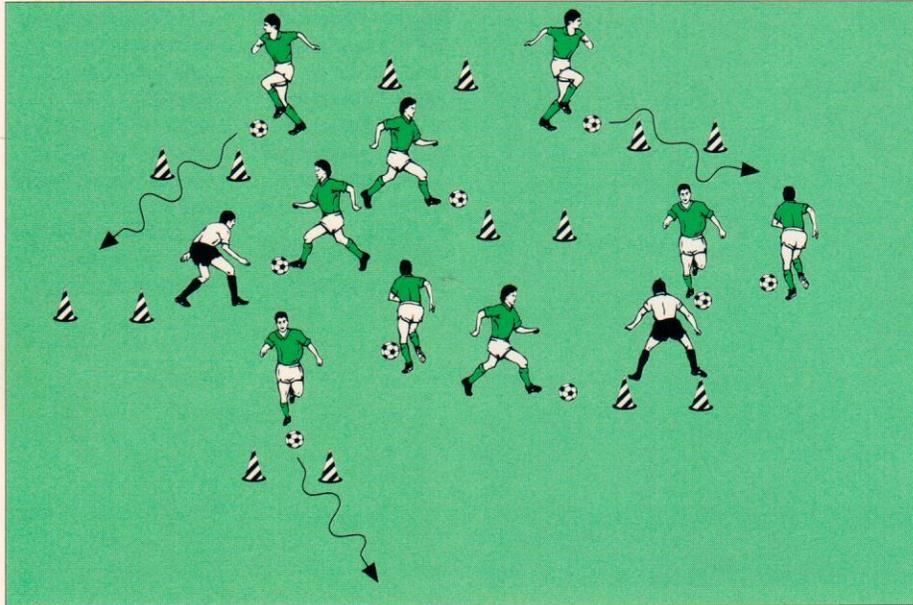
Die Zahl der „Störspieler“ und die Breite der Hütchentore kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

Nachdem die Spieler die Torlinie überdribbelt haben, müssen sie zusätzlich sofort noch eines der beiden Hütchen 1 x komplett umdribbeln.

Die Spieler müssen zunächst an einem Hütchentor vorbeidribbeln, dann den Ball mit der Sohle hinter das Standbein ziehen und abschließend die Torlinie überdribbeln.

Die Spieler müssen die Hütchentore in Form einer kompletten Acht durchdribbeln.

Die Spieler überspielen die Torlinie und erlaufen die Selbstvorlage neben dem Tor her.



7 Die Spieler mit Ball sollen bei freien Laufwegen in einer festgelegten Zeit möglichst viele Torlinien überdribbeln. Die beiden Spieler, die keinen Ball haben, fungieren als „Störspieler“ und versuchen diese Tordribblings zu verhindern. Dabei dürfen sie je nach Leistungsvermögen

und Zielstellung entweder nur die Tore verstellen oder auch direkt die Spieler mit Ball attackieren. Anschließend werden 2 neue „Störspieler“ bestimmt, bis alle Spieler diese Aufgabe übernommen haben. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Tordribblings geschafft?

MOTIVATIONSSPIEL 8

Organisation

Die Spieler bilden innerhalb eines abgegrenzten Spielraumes 2 Gruppen.

Die Gruppe A unterteilt sich nochmals in verschiedene gegnerische Spielerpaare, wobei jeder Spieler dieser 2er-Gruppen einen Ball bekommt.

Die Spieler der Gruppe B absolvieren verschiedene Dehnübungen auf der Stelle.

Variationen

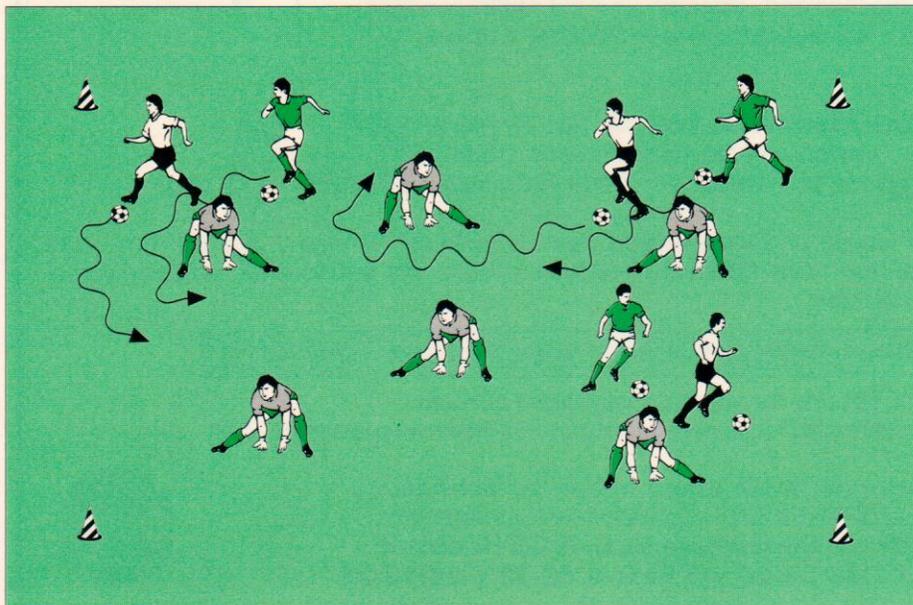
Die Gruppe A teilt sich nicht in feste Paare auf, sondern aus dieser Gruppe werden jeweils 2 (3, 4) Fänger bestimmt, die die übrigen Gruppenmitglieder auf verschiedene Weise abschlagen müssen.

Ein Aufgabenwechsel findet jeweils nach einer bestimmten Zeit oder direkt nach einem Abschlag statt.

Die jeweiligen Fänger dürfen mit dem „starken“ Fuß dribbeln, die Gegenspieler nur mit dem „schwachen“ Fuß.

Die Spieler halten die Bälle in der Hand. Die Fänger müssen die weglaufernden Gegenspieler mit dem Ball antippen.

Keiner der Spieler hat einen Ball. Die jeweiligen Fänger müssen die weglaufernden Gegenspieler mit der Hand abschlagen.



8 Jeweils einer der beiden Spieler einer 2er-Gruppe wird zu Beginn zum Fänger bestimmt. Er muß aus dem Dribbling heraus seinen wegdribbelnden Gegenspieler mit der Hand abschlagen, wobei er nicht die Ballkontrolle verlieren darf. Nach einem Abschlag

tauschen sofort die Aufgaben zwischen den beiden Spielern. Die dehnenden Spieler der Gruppe B können dabei als Deckung benutzt werden. Nach einer bestimmten Zeit tauschen alle Spieler der beiden Gruppen die Aufgaben und Positionen.

MOTIVATIONSSPIEL 9

Organisation

Bis auf einige „Fänger“ haben alle anderen Spieler in einem abgegrenzten Spielraum je einen Ball.

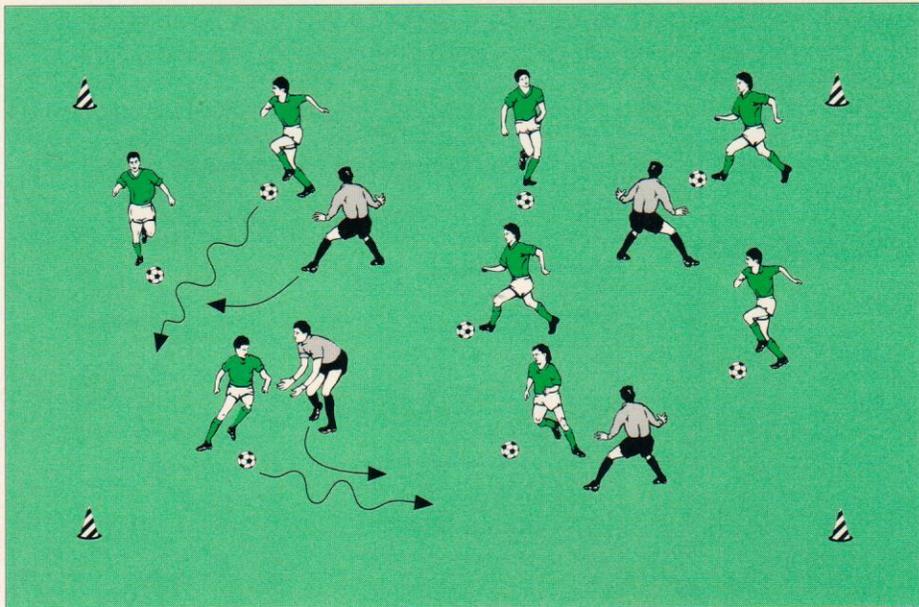
Variationen

Immer jeweils 2 Spieler üben zusammen. Im Wechsel versucht einer der beiden, den Ball

des Partners mit der Hand abzuschlagen. Danach erfolgt sofort ein Aufgaben- und Ballwechsel. Welcher der beiden Spieler hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Ballerobungen aufzuweisen?

Die Zahl der Fänger und die Größe des Spielraumes kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

Es werden wieder einige feste Fänger bestimmt. Abgeschlagene Spieler können nun aber auf vorgegebene Weise erlöst werden. Beispielsweise stellen sie sich im Grätschstand auf. Sobald ein Mitspieler den Ball durch diesen „Tunnel“ spielt und hinterherkriecht kann der betreffende Spieler wieder mitmachen.



Die Spieler mit Ball dribbeln frei im abgegrenzten Spielraum durcheinander. Die Fänger haben die Aufgabe, möglichst viele Bälle in einer festgelegten Zeit mit der Hand abzuschlagen. Sie müssen also teilweise versuchen, die Bälle in Torwartmanier

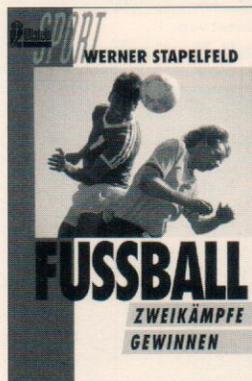
zu erhechten. Die Ballbesitzer weichen durch ein geschicktes Dribbling aus und decken den Ball mit dem Körper ab (spielerische 1 gegen 1-Schulung). Danach werden neue Fänger bestimmt. Welche Fängergruppe hat am Ende die meisten Ballerobungen geschafft?

Neu im Versandprogramm



Das Buch informiert in verständlicher, aber wissenschaftlich fundierter Weise über die Grundlagen des Konditionstraining für Fußballspieler. Es enthält neben zahlreichen wertvollen theoretischen Anregungen ein unerschöpfliches Reservoir an praktischen Übungsbeispielen für alle Leistungs- und Altersstufen. Dieses Buch eignet sich für Trainer, Übungsleiter und Betreuer aller Leistungsklassen. Aufgrund der Fülle von kind- und jugendgemäßen Spiel und Übungsformen spricht es auch Lehrer aller Schultypen an.

622 Seiten **DM 49,90**



Analysen belegen es: In einem Fußballspiel entscheidet die Bilanz der gewonnenen Zweikämpfe über Sieg und Niederlage. Wer auf Erfolg aus ist, muß die Zweikampfführung perfektionieren – eine Herausforderung für den Trainer und ein heißer Tip für jeden Spieler. Worauf beruht die Zweikampfstärke der besten Spieler? Wie muß erfolgreiches Zweikampfttraining aussehen? Diesen Fragen geht der Verfasser nach.

Aus dem Inhalt:

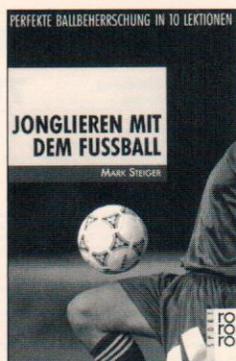
- Sicherheit und Risiko - Technische Elemente des Zweikampferhaltens - Spielwitz und Improvisationsvermögen - Dribbeln und Tricksen - Training von Finten - Das Zweikampferhalten des Torwarts - Zweikampferhalten bei ausgewählten Standardsituationen der Regel

206 Seiten **DM 16,90**

Perfekte Ballbeherrschung in 10 Lektionen

Die meisten haben schon einmal versucht, einen Ball ohne Bodenberührung auf Füßen, Knien, Kopf, Schultern und Genick zu jonglieren. Allerdings erreichen nur wenige die Fertigkeit von versierten Fußballspielern oder gar Ballartisten. Mark Steiger gehört zu den weltbesten Jongleuren. Hier präsentiert er einen Kursus für jeden, der an der Balljonglage Interesse hat, für Kleinkünstler und ebenso für jeden Fußballspieler, der mit diesem Kurs seine Technik verbessern kann.

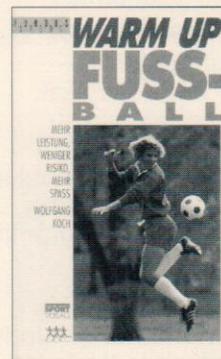
192 Seiten, **DM 14,90**



Warm up – Fußball hält eine Fülle von erprobten Aufwärmformen bereit, die dem jüngeren Übungsleiter wie auch dem erfahrenen Trainer zahlreiche Anregungen vermitteln. Auswahl und Anordnung der Aufwärmübungen tragen den Anforderungen Rechnung, die an eine effektive Erwärmung zu stellen sind. Das richtig aufgebaute Warm up im Fußball - steigert das Leistungsvermögen der Spieler - sorgt für eine deutlich verbesserte Verarbeitung der Trainingsreize - senkt das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches - und sorgt für eine gute Grundstimmung mit Blick auf das nachfolgende Training.

Warm up – Fußball liefert das professionelle Know-how für das Aufwärmen und bringt Abwechslung in den ersten Teil des Trainings.

112 Seiten **DM 18,80**



Bestellschein Seite 12

NEU

in der Reihe „Fußball-Kartothek“ Nachwuchsschule Fußball

Attraktiv – spielorientiert – praktikabel – altersangemessen:
Dieser Kartotheken-Satz bietet Jugendtrainern wirklich neue, aufeinander aufbauende Anregungen für das Training mit allen Altersstufen von der F- bis zur A-Jugend. Jede der drei Übungssammlungen ist einem Ausbildungsabschnitt mit seinen altersspezifischen Schulungsschwerpunkten gewidmet. Ihre flexible Handhabung und die anschaulichen Darstellungsformen (Text mit figürlichen Zeichnungen, Fotos oder Ablaufskizzen) machen die Kartotheken für jeden Jugendtrainer, der seinem Training einen zielgerichteten Aufbau geben möchte, zu einem praktischen und effektiven Arbeitsmittel.

Fußball-Kartothek 5:

Minifußball F- und E-Jugend

- Ballführen
- Schußarten
- Passen
- Zweikampferhalten
- Freilaufen und Decken
- Kopfballspiel I
- Verbesserung des Spielvermögens

Fußball-Kartothek 6:

Aufbautraining D- und C-Jugend

- Einzelarbeit mit dem Ball
- Dribbling
- Zusammenspiel
- Torschuß
- Kopfballspiel II
- 1 gegen 1
- Torwartschulung I
- Stationentraining
- Stretching

Fußball-Kartothek 7:

Leistungstraining B- und A-Jugend

- Technik-Intensivschulung
- Gruppentaktik
- Mannschaftstaktik
- Stationentraining
- Torwartschulung II
- Schnelligkeitsschulung
- Ausdauerschulung
- Kräftigungsprogramme

Jede Kartothek (= Übungssammlung in Karteiform) besteht aus ca. 85 Doppelkarten, Beiheft und praktischem Karteikasten und kostet jeweils **DM 34,80**

Herrmann Bomers
Fußball-Kartothek 5
Nachwuchsschule: F- und E-Junioren



philippa

Schußarten (Hinleitung) 33

Trainingschwerpunkte/ziele
– Schulung des Innenseit- und Vollspannstößes

Vorrangige Zielgruppe
E-Jugend

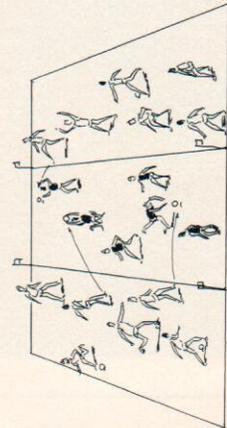
Organisation
Ein etwa 40 x 30 Meter großes Spielfeld ist in 3 gleichgroße Zonen unterteilt. Jede Zone wird zu Spielbeginn von gleichvielen Spielern besetzt. Der mittlere Bereich ist dabei die Torwartzone. Die Spieler in einer der beiden äußeren Spielräume besitzen zunächst alle einen Ball.

Spiel-Übungsablauf
Die Spieler in den äußeren Zonen haben die Aufgabe, die Bälle möglichst oft fach durch die mittlere Torwartzone zur gegenüberliegenden Seite zu schießen. Die Spieler im mittleren Bereich versuchen, die Bälle in Torwartmanier abzufangen. Wer seinen Ball an einen Torwart verliert, tauscht mit diesem Torhüter die Position und Aufgabe. Wer seinen Ball über Kniehöhe schießt, muß eine bestimmte Zusatzaufgabe erfüllen, bevor er wieder schießen darf.
Wer hat nach etwa 10 Minuten die meisten „Durchschüsse“ geschafft?

Variationen
□ Die Spielfeldgröße und die Besetzung der Torwartzone kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

Worauf es ankommt
– Neige bei flachen Schüssen den Oberkörper über den Ball! Das Standbein wird neben dem Ball aufgesetzt!

F5



Ralf Peter/Norbert Vieth
Fußball-Kartothek 6
Nachwuchsschule: D- und C-Junioren



philippa

Ballschule 4

Trainingschwerpunkte/ziele
– Verbesserung der Ballisicherheit
– Erweiterung der technischen Grundfertigkeiten

Vorrangige Zielgruppe
D-Jugend und C-Jugend

Organisation
Jeder Spieler hat einen Ball. Der Trainer demonstriert eine technische Einzelübung, die dann von der Trainingsgruppe ausprobiert und nachgemacht wird.

Spiel-Übungsablauf
Einzelübung 1:
Die Spieler ziehen den Ball mit der Sohle zurück, ändern die Richtung und dribbeln mit der Innenseite des gleichen Fußes weiter.

Einzelübung 2:
Die Spieler dribbeln locker an, ziehen den Ball kurz mit der Sohle zurück und starten sofort mit einem kurzen Antritt in die gleiche Richtung weiter.

Worauf es ankommt
– Achtet auf eine deutliche Tempoänderung, denn nur so kann im Spiel der Gegenspieler entscheidend abgeschüttelt werden!

Tips für den Trainer
■ Die erlernten Balltechniken, Tricks und Täuschungsmanöver müssen in Trainingspielen mit kleinen Spielergruppen immer wieder angewendet und ausprobiert werden.

F6



Einzelübung 1



Einzelübung 2

Ralf Peter/Norbert Vieth
Fußball-Kartothek 7
Nachwuchsschule: B- und A-Junioren



philippa

Ausdauerschulung 78

Trainingschwerpunkte/ziele
– Spielerische Verbesserung der Ausdauer
– Schulung der Spielübersicht und des Zusammenspiels

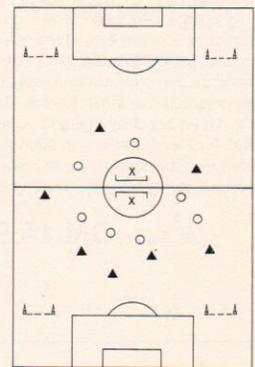
Vorrangige Zielgruppe
B-Jugend und A-Jugend

Organisation
2 Mannschaften spielen zwischen den beiden Strafräumen 7 gegen 7 (8 gegen 8 gegen 6). In den Ecken des Spielfeldes ist jeweils eine etwa 5 Meter breite Ziellinie markiert. An der Mittellinie sind 2 tragbare Normatortore mit Torhütern mit den Öffnungen nach außen direkt gegenübergestellt.

Spiel-Übungsablauf
Die beiden Mannschaften sollen bei Ballbesitz bei einem der Tore mit Torhütern Treffer erzielen. Nach einer Balleroberung des verteidigenden Teams, müssen die Spieler jedoch zunächst eine der Ziellinien in den Spielfeldenden durchdribbeln, bevor sie auf die großen Tore angreifen dürfen. Bei einem Tor oder wenn einer der Torhüter den Ball festhält, so bleibt das gleiche Team weiter in Ballbesitz. Nach einem weiten Torhüter-Abwurf auf ein Mannschaftsmitglied muß aber ebenfalls zunächst eine Ziellinie durchspielt werden. Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 10 Minuten.

Worauf es ankommt
– Durch plötzliche Spielerlagerungen vor das andere Tore können erfolgversprechende Angriffssituationen geschaffen werden!

F7



Lange Pässe im Aus?

Welche Bedeutung haben weite Zuspiele noch im modernen Spiel?

Eine systematische Spielanalyse liefert Anhaltspunkte. Ein Beitrag (1. Teil) von **Roland Loy**

Hätten Spielertypen wie Overath oder Netzer heutzutage überhaupt noch eine Chance? Könnten sie das Spiel der eigenen Mannschaft durch lange Pässe noch so durchschlagend gestalten und bestimmen wie sie es in der Vergangenheit praktizierten?

In jüngster Zeit scheint es jedenfalls nicht nur aufgrund der Rückkehr Bernd Schusters so etwas wie eine Wiedergeburt des traditionellen Spielmachertyps zu geben. Auch im modernen Fußball sind lange Zuspiele ein wichtiges Mittel der Spielgestaltung und des Angriffsaufbaus.

Doch Unterschiede zu früher gibt es dennoch: Die langen Pässe müssen heute unter ganz anderen Situationsmerkmalen realisiert werden.

Welche dies sind, das zeigen die Ergebnisse einer Analyse aller weiten Zuspiele des FC Bayern München in der Saison 1991/92.



Einleitung

Die Untersuchung wurde mit Blick auf folgende hypothetische Fragestellung vorgenommen: Hat der weite Paß aufgrund des immer größer werdenden Zeit- und Gegnerdrucks im modernen Fußball seine Bedeutung verloren? Das Ergebnis kann vorweggenommen werden: Ganz sicher nicht! Nur haben sich die situativen Bedingungen, unter denen weite Zuspiele erfolgen müssen, gegenüber den Zeiten eines Overaths oder Netzers erheblich verändert.

Deshalb ist es das Ziel der vorliegenden Analyse, die Merkmale, unter denen im modernen Spiel weite Pässe realisiert werden müssen, detailliert herauszuarbeiten und unterschiedliche Frageaspekte zu beleuchten.

Die Erkenntnisse dienen dann als Grundlage für verschiedene trainingspraktische Konsequenzen, wobei hier sicherlich immer die Übertragbarkeit von Ergebnissen aus der Bundesliga auf den Jugend- und Amateurbereich kritisch zu überprüfen ist.

Das sind die Fragen

- Welche Erfolgsaussichten haben weite Pässe? Haben sie im modernen Spiel überhaupt einen Sinn? Und wenn ja, wann sind die Erfolgsaussichten dann besonders hoch?
- Welchen „Raumstellenwert“ haben weite Zuspiele im modernen Spiel? Also: Aus welchen markanten Zonen werden weite Pässe besonders oft gespielt bzw. auf welche Spielräume zielen weite Pässe besonders häufig?
- Welche Zuspielrichtungen liegen bei den weiten Pässen vor?
- Wie sind die weiten Zuspiele auf die einzelnen Spielpositionen verteilt?
- Wie stark ist der gegnerische Störeinfluß bei den weiten Pässen?

Die Beobachtungskriterien

Folgende Untersuchungsaspekte, die hier kurz beschrieben werden sollen, wurden bei der Analyse zugrundegelegt.

Untersuchte Spiele

Es wurden alle 19 Heimspiele der Bundesligamannschaft des FC Bayern München in der Saison 1991/92 analysiert.

Untersuchte Spieler

Um für jeden einzelnen Spieler konkrete Aussagen machen zu können, was sein Spielen von langen Pässen betrifft, wurden allen untersuchten weiten Zuspielen die Namen der betreffenden Spieler zugeordnet.

Spielerpositionen

Die Spieler wurden den 3 Positiongruppen „Abwehr“, „Mittelfeld“ und „Sturm“ zugeordnet. Die beiden „Außenverteidiger“ (oder besser: die defensiven äußeren Mittelfeldspieler im 3:5:2-System) fielen unter die Positionsggruppe „Abwehr“.

Zeitpunkte der Pässe

Um die langen Zuspiele bestimmten zeitlichen Spielabschnitten zuordnen zu können, erfolgte eine Unterteilung der 90minütigen Spielzeit in 6 Phasen von je 15 Spielminuten.

Ballkontrolle

Die weiten Zuspiele wurden danach unterschieden, ob der betreffende Spieler den Ball zuvor unter Kontrolle brachte oder direkt weiterspielte.

Zuspielrichtung

Bei der Zuspielrichtung wurde zwischen einem „Diagonalpaß“, „Steilpaß“ und „Rückpaß“ unterschieden. Die Rückpässe wurden nicht weiter nach verschiedenen Zuspielrichtungen differenziert.

Zonen A: Positionen der Zuspiele

Um festzustellen, von welchen Positionen aus die einzelnen weiten Pässe erfolgten, wurde

Was ist ein weiter Paß?

Bei der vorliegenden Untersuchung wurde als weiter Paß jedes Zuspiel mit dem Fuß (also keine Kopfbälle oder Einwürfe) mit einer Distanz über 25 Metern verstanden.

Dabei wurden darüber hinaus ausschließlich weite Pässe aus dem laufenden Spiel heraus berücksichtigt, also keine weiten Zuspiele nach Freistößen

eine Rasterung des Spielfeldes in 24 Rechtecke (12 pro Spielfeldhälfte) vorgenommen.

Zonen B: Zielpositionen der weiten Zuspiele

Um genau zu analysieren, in welche Zonen hinein die weiten Pässe erfolgten, wurden auch hinsichtlich dieses Untersuchungsaspekts der gleiche Spielfeldraster verwendet.

Gegnerischer Störeinfluß

Unter diesem Untersuchungsaspekt sollte festgestellt werden, wie oft und wie stark die langen Zuspiele unter Bedrängnis durch einen Gegenspieler erfolgen mußten. Hierbei wurde dieser Gegnerdruck eng gefaßt, d.h. ein möglicher Gegenspieler mußte einen unmittelbaren Druck auf den Paßgeber ausüben.

Erfolgsquote

Ein weiter Paß wurde dann als erfolgreich eingestuft, wenn er einen Mitspieler erreichte, der den Ball kontrollieren konnte. Oder aber der angespielte Mannschaftskollege wurde

zumindest in einen Zweikampf mit einem Gegenspieler verwickelt.

Wenn durch ein weites Zuspiel eine Abseitsstellung ausgelöst wurde, dann wurde dem Paßgeber ein Fehlpaß zugeordnet.

Ergebnisse zu einzelnen Untersuchungsaspekten

Anzahl der weiten Pässe

In den 19 Heimspielen des FC Bayern München wurden insgesamt 1046 weite Pässe registriert. Dies entspricht einem Durchschnitt von 35 weiten Zuspielen pro Spiel.

Die meisten weiten Pässe traten im Bundesligaspiel gegen den FC Schalke 04 (71), die wenigsten in der Begegnung mit der SG Wattenscheid 09 (41) auf.

Die Erfolgsquoten und die Zuspielrichtungen der weiten Pässe in den einzelnen Heimspielen sind in der **Tab. 1** aufgelistet.

Anzahl der weiten Pässe durch die einzelnen Spieler

Da jeder einzelne weite Paß einem Spieler zugeordnet wurde, können konkrete Aussagen zum Spielverhalten jedes einzelnen Bayern-Spielers getroffen werden.

In der **Tab. 2** sind für jeden einzelnen Spieler die Gesamtspielzeit in Minuten, die Gesamtanzahl an langen Zuspielen, die durchschnittliche Quote an langen Pässen pro 90 Spielminuten, die Erfolgsquote sowie die Zuspielrichtungen zusammengefaßt.

► Nationalspieler Stefan Effenberg spielte weitaus die meisten weiten Pässe (210), es folgten Oliver Kreuzer (117) und Thomas Berthold (91).

► Auch die Durchschnittsquote von 11,7 weiten Pässen pro 90 Spielminuten stellte Stefan Effenberg als den risikofreudigsten Spieler heraus.

► Der gerade aus dem eigenen Nachwuchsbereich gekommene Markus Babel, der zu meist auf der Position des Manndeckers eingesetzt wurde, spielte deutlich weniger weite Pässe als Oliver Kreuzer auf der gleichen Spielposition.

Nationalmannschaften vertrauen auf TS-Medical-Bandagen

bei **die blauen mit dem VULKAN**

- ★ instabilen Bändern
- ★ Leisten- und Oberschenkelzerrungen
- ★ Rückenbeschwerden
- ★ Überlastungen von Muskeln, Sehnen und Bändern

zum **Schutz vor Unterkühlungen**

Kostenlose Information über das Gesamtprogramm durch

AET-GmbH

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
 - unterstützen das Aufbaustraining,
 - vermeiden lokale Unterkühlungen,
 - dämpfen äußere Einwirkungen,
 - verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
 - beschleunigen den Heilungsprozeß
- Postfach 133 PV, 84070 Au/Hallertau
Tel. 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Hüft-Obersch.-Bandage lang (3091)

► Jan Wouters, vom Spielertyp der Kategorie „Zerstörer“ zuzuordnen, schlug von der zentralen defensiven Mittelfeldposition aus mit durchschnittlich 7,5 Pässen pro 90 Spielminuten weit weniger weite Zuspiele als beispielsweise Stefan Effenberg.

► Für Torjäger Roland Wohlfarth konnte im Durchschnitt pro Bundesliga-Heimspiel nicht einmal 1 weites Zuspiel registriert werden.

► Dribbelkünstler Michael Sternkopf spielte mit durchschnittlich 3,5 Pässen weit weniger lange Bälle als die anderen Mittelfeldspieler.

Anteile der einzelnen Spielpositionen an weiten Pässen

Die registrierten 1046 weiten Pässe verteilen sich folgendermaßen auf die einzelnen Positionen:

- Abwehr: 540 weite Zuspiele
- Mittelfeld: 468 weite Zuspiele
- Sturm: 38 weite Zuspiele

Demzufolge spielen die Abwehrspieler über die Hälfte (51,7 %) aller weiten Pässe. Dieses Analyseergebnis solle Konsequenzen für die technisch-taktische Ausbildung dieser Positionen haben.

Dagegen scheint der weite Paß nur bedingt zum Anforderungsprofil eines Angreifers zu gehören, da der Anteil der Stürmer an allen langen Zuspielen mit kaum 4% minimal ist.

Zeitpunkt der weiten Pässe

Über die Hälfte aller langen Zuspiele (595, das entspricht 56,8%) wurden in der ersten Halbzeit gespielt.

Dabei sind die ersten 15 Spielminuten die Phase, in der die meisten langen Pässe auftreten (250). Die Häufigkeit der weiten Zuspiele fällt dann bis zum Halbzeitpfeiff immer weiter ab, um dann nach Wiederbeginn nochmals anzusteigen. Anschließend fällt die Quote wieder ab. In der Schluß-Viertelstunde sind nur noch 131 weite Pässe zu registrieren.

Eine Erklärung für diese unterschiedliche Häufigkeitsverteilung kann sein: Da die vergleichsweise vielen lange Pässe zu Spielbeginn vorrangig weite Querpässe sind (der Anteil dieser weiten Querpässe sinkt von 28% in der ersten Viertelstunde bis auf 15,4% in den letzten 15 Spielminuten) ist zu vermuten, daß die langen Zuspiele hier ein Mittel des „vorsichtigen Abtastens“ sind.

Die relativ niedrige Quote an weiten Zuspielen in der Schlußviertelstunde liegt vielleicht an den zu diesem Zeitpunkt weniger stark formierten Deckungsreihen, die verstärkt Möglichkeiten für ein Kurzpaßspiel und Dribblings bieten.

Vorherige Ballkontrolle bei weiten Pässen

Bei den weitaus meisten weiten Pässen (896 von 1046, dies entspricht 85,7%) wird der Ball vom Paßgeber zuvor unter Kontrolle gebracht.

Dies deutet auf den hohen technischen Schwierigkeitsgrad direkt gespielter weite Pässe hin, der selbst für Lizenzspieler Gültigkeit hat.

Tab. 1: Anzahl der weiten Pässe in den einzelnen Heimspielen

Nr.	Gegner	Ergebnis	Summe	+	-	diag.	quer	steil	rück
01	Rostock	1:2	63	55	8	25	20	16	2
02	Schalke 04	3:2	71	61	10	20	27	23	1
03	Bochum	0:2	67	42	25	26	20	20	1
04	K'lautern	1:0	44	30	14	16	9	17	2
05	Frankfurt	3:3	42	36	6	16	8	17	1
06	Kickers Stutt.	1:4	61	42	19	22	11	25	3
07	Dortmund	0:3	70	52	18	21	19	26	4
08	Gladbach	3:0	54	40	14	16	19	18	1
09	Leverkusen	2:2	70	59	11	17	19	28	6
10	Karlsruhe	1:0	44	28	16	15	12	16	1
11	Bremen	3:4	62	34	28	26	10	26	0
12	Düsseldorf	3:1	53	45	8	14	15	24	0
13	Dresden	1:2	59	40	19	20	12	24	3
14	Köln	0:0	43	27	16	17	9	17	0
15	Hamburg	2:0	46	20	26	17	12	17	0
16	Nürnberg	1:3	46	30	16	19	7	20	0
17	VfB Stuttgart	1:0	63	48	15	17	18	26	2
18	Wattenscheid	5:2	41	26	15	14	12	15	0
19	Duisburg	4:2	47	36	11	16	15	16	0
			1046	751	295	354	274	391	27

Tab. 2: Weite Pässe durch die einzelnen Spieler

Spieler	Summe	Minuten	pro 90 Min +	-	diag.	quer	steil	rück	
Babbel	15	318	4,2	14	1	3	9	3	0
Bender	51	880	5,2	31	20	23	9	18	1
Bernardo	3	102	2,6	2	1	2	0	1	0
Berthold	91	1330	6,1	70	21	25	30	35	1
Effenberg	210	1610	11,7	134	76	95	44	68	3
Grahammer	67	733	8,2	47	20	26	12	27	2
Kreuzer	117	1423	7,4	99	18	31	51	29	6
Labbadia	17	1090	1,4	12	5	6	8	2	1
Laudrup	13	532	2,2	10	3	3	7	3	0
Mazinho	10	917	1,0	6	4	3	3	2	2
Münch	39	623	5,6	23	16	10	3	25	0
Pflügler	20	510	3,5	15	5	3	2	14	1
Reinhardt	30	270	10,0	16	14	13	5	12	0
Schwabl	88	1229	6,4	68	20	24	17	42	5
Sternkopf	38	975	3,5	27	11	12	3	22	1
Strunz	39	531	6,6	28	11	17	10	11	1
Thon	54	990	4,9	37	17	17	17	18	2
Wohlfarth	8	1060	0,7	5	3	3	3	2	0
Wouters	68	810	7,5	54	14	20	23	25	0
Ziege	68	1007	6,1	53	15	18	18	32	0
			1046	751	295	354	274	391	27

Anzahl an Pässen in den einzelnen Zeitabschnitten

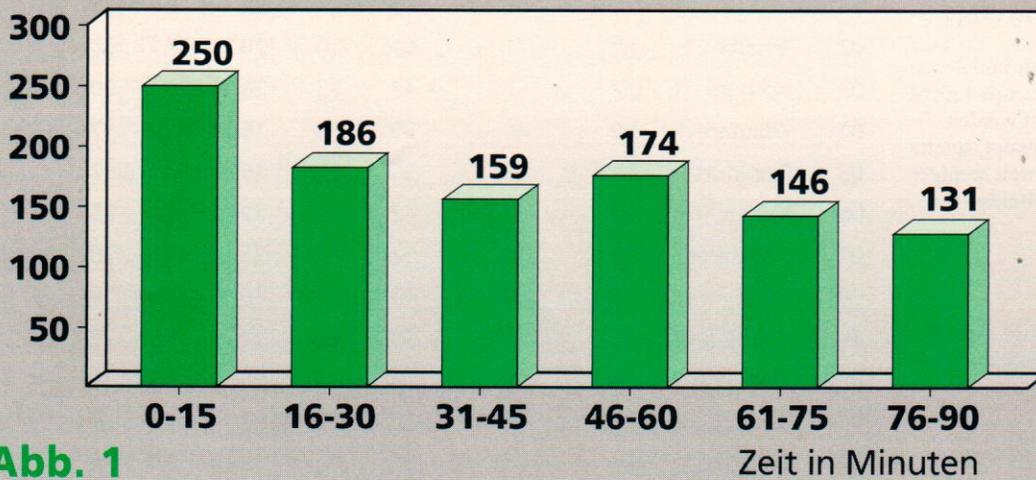


Abb. 1

Abb. 1: Anzahl an langen Pässen in den einzelnen Zeitabschnitten (Zeitintervalle von je 15 Minuten)

Zuspielrichtung bei den weiten Pässen

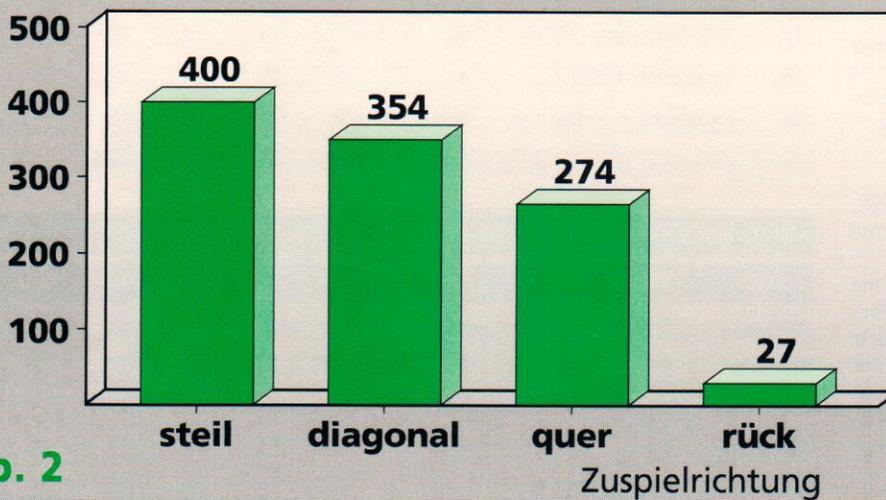


Abb. 2

Abb. 2: Anteile der Zuspielrichtungen bei den weiten Pässen (Unterteilung in Steil-, Diagonal-, Quer- und Rückpässe)

Ballkontrolle bei den weiten Pässen

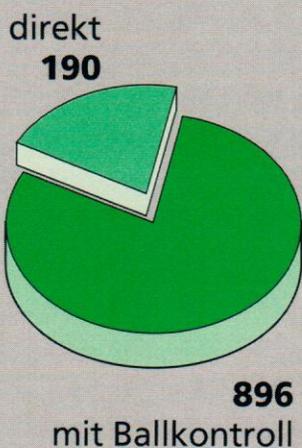


Abb. 3

Bedrängnis beim weiten Pass

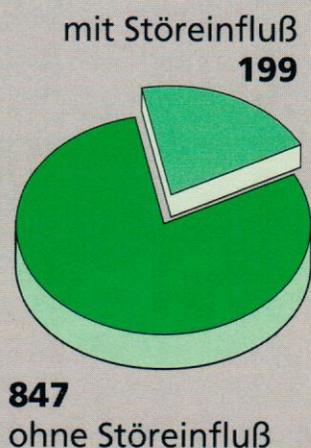


Abb. 4

Verlauf der weiten Pässe

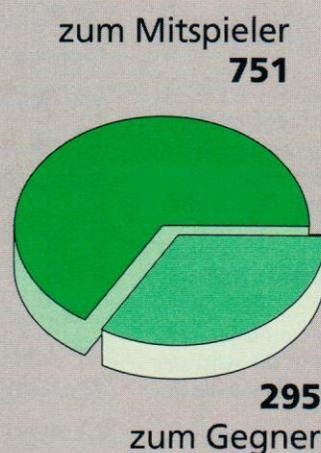


Abb. 5

Abb. 3: Anteile der direkten bzw. indirekten (mit vorheriger Ballkontrolle) langen Pässe

Abb. 4: Anteil der langen Pässe mit Gegnerdruck

Abb. 5: Erfolgsquote der langen Zuspiele

Zuspielrichtungen bei weiten Pässen

Nach den Analyseergebnissen liegen die Werte für die „offensiven“ Zuspielrichtungen „steil (391) und „diagonal“ (354) relativ deutlich über jenen für „quer“ (274) und „zurück“ (27).

Der jetzt schon verschwindend geringe Anteil an langen Zuspielen, die als Rückpässe gespielt werden, ist voraussichtlich nach der Einführung der neuen Rückpaßregel noch weiter zurückgegangen.

Gegnerischer Störeinfluß bei langen Pässen

Nicht weniger als 847 der insgesamt 1046 weiten Zuspiele (dies sind immerhin 81%) konnten vollkommen unbedrängt von einem Gegenspieler geschlagen werden. Dagegen war der Paßgeber nur bei 19% einem entscheidenden gegnerischen Störeinfluß ausgesetzt.

Dieses doch überraschende Ergebnis scheint darauf hinzudeuten, daß die Spieler unter Druck eines Gegners das kurze, sichere Abspieler zu einem Mitspieler in Ballnähe vorziehen.

Erfolgsaussichten bei langen Pässen

71,8% aller weiten Zuspiele erreichten einen eigenen Mitspieler, 295 lange Pässe (28,2%) führten dagegen zu einem Ballverlust.

Dieses Ergebnis läßt bei einer oberflächlichen Betrachtungsweise die weiten Zuspiele als ein recht erfolgversprechendes Angriffsmittel erscheinen. Um wirklich aussagekräftige Feststellungen hinsichtlich der Erfolgsaussichten von langen Zuspielen innerhalb des eigenen Angriffsaufbaus treffen zu können, sind jedoch noch differenziertere Analyseaspekte heranzuziehen. So sind die einzelnen Erfolgsquoten für die verschiedenen Zuspielrichtungen zu ermitteln. Außerdem ist zu untersuchen, wie hoch die Erfolgsquote liegt, wenn der Gegner Druck auf den Paßgeber ausübt. Diese differenzierteren Analysen werden im weiteren Verlauf noch verfolgt.

chen, wie hoch die Erfolgsquote liegt, wenn der Gegner Druck auf den Paßgeber ausübt. Diese differenzierteren Analysen werden im weiteren Verlauf noch verfolgt.

Standpunkt des Paßgebers (Abb. 6)

► Die meisten aller weiten Pässe wurden aus der eigenen Spielfeldhälfte heraus geschlagen (57,6%).

► Von der rechten Spielfeldseite aus erfolgte eine deutlich größere Anzahl an langen Zuspielen (552) wie von der linken (494).

► Außerdem überwogen die weiten Pässe aus den zentralen Bereichen (674, das entspricht 64,4%) gegenüber den langen Zuspielen aus den Zonen entlang den beiden Seitenlinien (zusammen 372, das entspricht 35,6%).

► Bei fast 2 Dritteln (65%) aller langen Zuspiele befand sich der Standpunkt des Paßgebers in einer der 8 Zonen, die direkt an die Mittellinie grenzen.

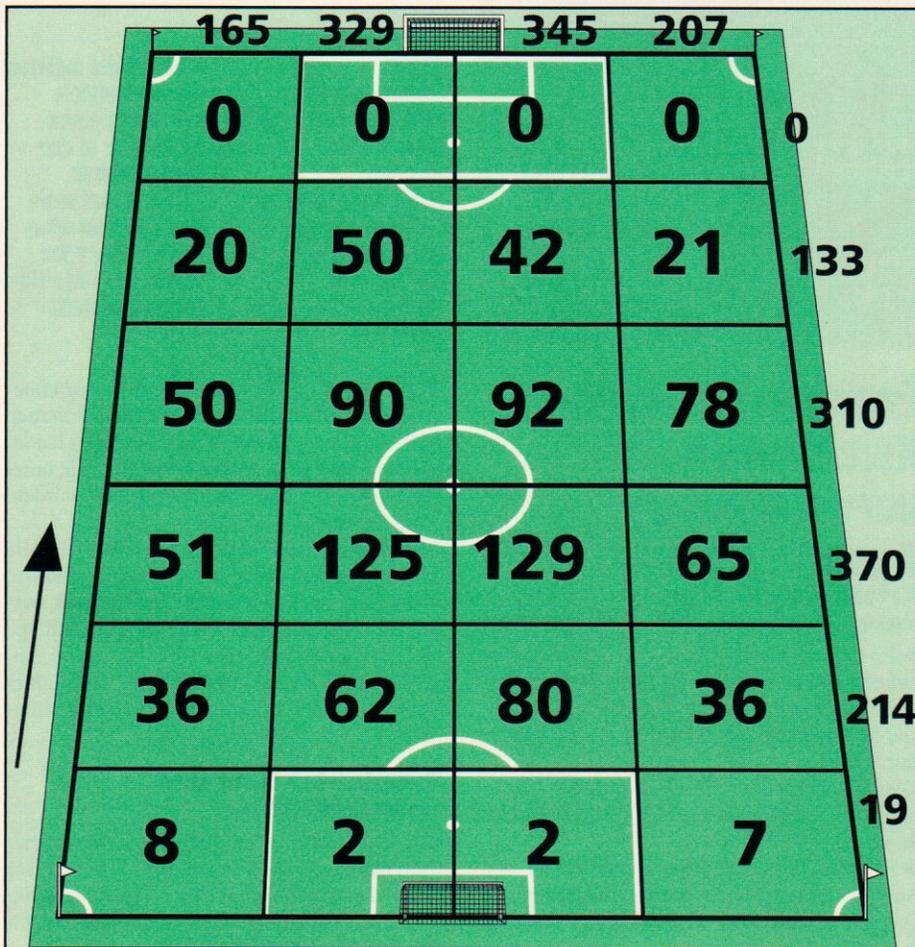


Abb. 6: Standpunkt des Paßgebers bei allen weiten Pässen. Das Spielfeld ist zu Untersuchungszwecken in 12 gleichgroße Rasterzonen unterteilt.

Die meisten langen Zuspiele wurden aus der eigenen Spielfeldhälfte geschlagen. Außerdem überwiegen die weiten Pässe aus den zentralen Bereichen heraus.

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches, erfolgreiches Jahr 1994!

Sport Spezialist Saller, Schäfersheimer Straße 33, 97990 Weikersheim
Tel.: 0 79 34/70 56, Fax: 0 79 34/73 30

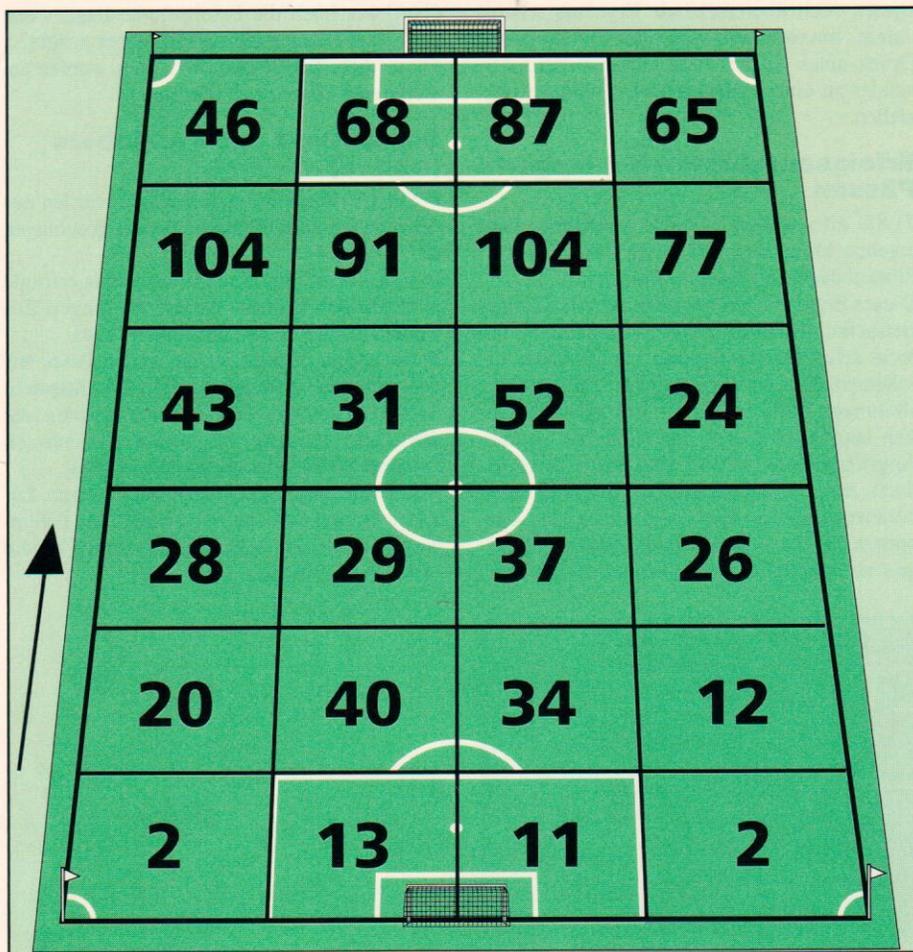


Abb. 7: Standpunkt des Paßempfängers bei allen weiten Pässen. Das Spielfeld ist zu Untersuchungszwecken in 12 gleichgroße Rasterzonen unterteilt.

Weitaus die meisten weiten Zuspiele erreichen einen Mitspieler in der gegnerischen Hälfte. Dabei werden 2 Drittel aller langen Pässe ins vorderste Angriffsdrittel gespielt.

► Bemerkenswert, daß nicht weniger als etwa ein Viertel aller langen Zuspiele (24,3%) aus einer der beiden zentralen Zonen kurz hinter der Mittellinie in der eigenen Hälfte erfolgte. Eine Erklärungsmöglichkeit:

Die mannschaftstaktische Ausrichtung vieler Teams zielt gerade bei Auswärtsspielen darauf ab, sich bei gegnerischem Ballbesitz zurückzuziehen und erst kurz hinter der Mittellinie zu attackieren. So bleibt in den beiden genannten Zonen Freiraum, um relativ ungestört lange Pässe spielen zu können.

Standpunkt des Paßempfängers (Abb. 7)

► Lediglich 24,3% aller weiten Pässe erreichen einen Mitspieler, der sich in der eigenen Spielfeldhälfte befindet. 75,7% aller langen Zuspiele zielen also auf einen Mitspieler in der gegnerischen Hälfte.

► Dabei werden fast 2 Drittel (61,4%) aller weiten Zuspiele ins vorderste Angriffsdrittel gespielt.

► Die langen Pässe, die in einem zentralen Bereich landen, überwiegen etwas gegenüber den Zuspielen, die auf eine der 12 Zonen entlang der Seitenlinien (57,1% gegenüber 42,9%) zielen.

► Die beiden Spielfeldbereiche, in die die meisten Zuspiele erfolgen (je 104 wurden insgesamt registriert), befinden sich in halbrechter Position vor dem Strafraum bzw. an der linken Seitenlinie in der Mitte der eigenen Angriffshälfte.

Ergebnisse aus der Kombination verschiedener Analyse-Aspekte

Erfolgsquoten bei verschiedenen Paßrichtungen

► Erwartungsgemäß liegt die Fehlpaßquote bei den weiten Steilpässen am höchsten: Hier erreichen nur 60% aller Zuspiele einen Mitspieler, wohingegen 40% zu einem Ballverlust führen.

Dies scheint der Preis für das hohe Risiko beim schnellen Überbrücken des Spielfeldes zu sein.

► Etwas erfolgreicher im Vergleich zu den Steilpässen wurden die weiten Diagonalpässe gespielt (63% hatten einen positiven Verlauf).

► Die 267 weiten Querpässe liefen fast ganz ohne Fehlpaße ab. Nur ganze 7 wurden von einem gegnerischen Spieler abgefangen.

► Bei den 27 weiten Zuspielen, die als Rückpässe gespielt wurden, trat überhaupt kein Ballverlust auf. Alle erreichten einen Mitspieler.

Erfolgsquoten bei gegnerischem Störeinfluß

Inwieweit ein Spieler bei einem langen Zuspiel von einem Gegenspieler gestört wird, beeinflußt ganz entscheidend die Erfolgsaussichten eines weiten Passes.

Von den weiten Zuspielen, die aus einer unbedrängten Situation heraus erfolgen, kommen 75% bei einem Mitspieler an. Dagegen landeten immerhin 40% der langen Pässe, die unter gegnerischem Störeinfluß gespielt wurden, beim Gegner.

Aus diesem Analyseergebnis sollte für die Trainingspraxis geschlossen werden, daß das Spielen langer Pässe unter Gegnerdruck ausgeweitet werden muß. Denn gerade der lange Paß aus der gegnerischen Hälfte in die Angriffsspitze hinein ist oftmals nur unter Störeinfluß durch einen Gegenspieler möglich.

Zuspielrichtung und Spielerposition

Um das Training möglichst positionsspezifisch ausrichten zu können, sind Erkenntnisse über Häufigkeitsverteilungen der verschiedenen Zuspielrichtungen innerhalb der einzelnen Positionsgruppen wertvoll.

Hierzu gibt es folgende Ergebnisse:

► Die weiten Steilpässe haben bei den Spielern von „Abwehr“ und „Mittelfeld“ einen fast gleichgroßen Anteil an der Gesamtzahl der langen Zuspiele innerhalb der jeweiligen Positionsgruppe (38,5 bzw. 37,6%).

► In der Positionsgruppe „Abwehr“ ist der Anteil weiter Querpässe dagegen weitaus größer als beim „Mittelfeld“ (28,5% gegenüber 22,4%).

► Beim „Mittelfeld“ wiederum überwiegt gegenüber der „Abwehr“ der Anteil an weiten Diagonalpässen (37,4% gegenüber 30,7%).

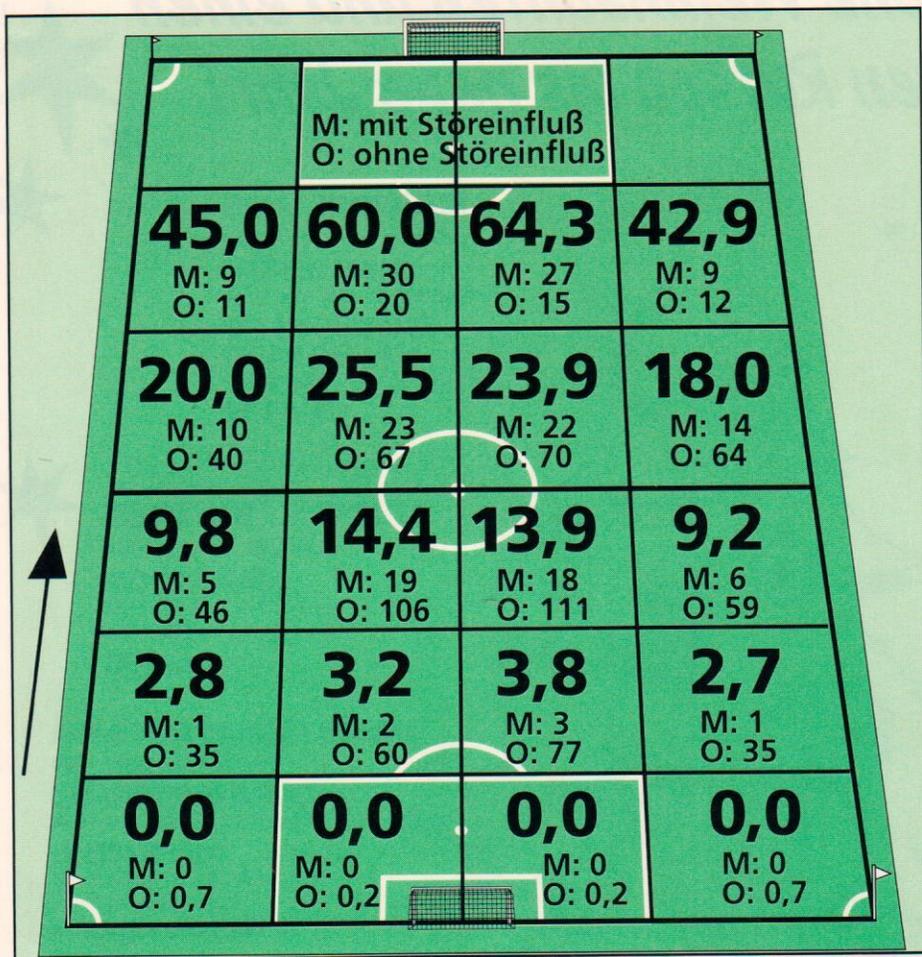


Abb. 8
Gegnerischer Störeinfluß bei unterschiedlichen Standpunkten des Paßgebers. Das Spielfeld ist zu Untersuchungszwecken in 12 gleichgroße Rasterzonen unterteilt.

Der Störeinfluß des Gegners nimmt in Richtung des eigenen Tores kontinuierlich ab. Außerdem ist in den Seitenzonen der gegnerische Druck geringer als in zentralen Spielfeldbereichen.

► Im „Sturm“ nimmt der Anteil an weiten Querpässen logischerweise mit 34,2% aller langen Zuspiele in dieser Positionsgruppe den größten Raum ein.

Spielerposition und gegnerischer Störeinfluß

Ein weiteres Merkmal, das bei einer positionsspezifischen Schulung berücksichtigt werden sollte, ist der jeweilige Gegnerdruck, der in den verschiedenen Positionsgruppen beim Spielen langer Pässe ausgeübt wird.

► Spieler der Positionsgruppe „Abwehr“ können wesentlich häufiger ungestört einen langen Paß schlagen (bei 85% aller weiten Zuspiele) als im Vergleich dazu die Mittelfeldspieler (78,6%).

► Spieler aus dem „Sturm“ werden dagegen erwartungsgemäß bei über der Hälfte aller weiten Zuspiele durch einen Gegenspieler gestört (53%).

Erfolgsquote und vorherige Ballkontrolle

Die Untersuchungsergebnisse bestätigten die Vermutung, daß die weiten Pässe mit einer weitaus höheren Genauigkeit gespielt werden können, wenn der Ball vom Paßgeber nicht direkt weitergespielt werden muß, sondern zuvor kontrolliert werden kann.

Lange Zuspiele, bei denen der Ball vor dem Abspiel kontrolliert werden konnte, erreichten zu 72% einen Mitspieler. Dagegen liegt die Fehlerquote bei direkt gespielten langen Pässen bei 44%.

Standpunkt des Paßgebers und gegnerischer Störeinfluß (Abb. 8)

In der Abb. 8 ist der Anteil an Pässen, die unter Druck eines Gegners gespielt werden mußten, für die einzelnen Spielfeldzonen angegeben.

Der größte Gegnerdruck herrscht in den Spielfeldbereichen vor, die sich direkt am gegnerischen Strafraum anschließen. 60,0 bzw. 64,3% aller langen Pässe erfolgen hier unter gegnerischem Störeinfluß.

Interessant ist zu beobachten, wie der Störeinfluß des Gegners in Richtung eigene Grundlinie kontinuierlich sinkt.

Auffällig ist auch, daß in den Seitenzonen die gegnerische Störung bei weiten Pässen niedriger liegt als in den zur Spielfeldmitte hin angrenzenden Spielräumen.

Zuspieldrichtungen in den einzelnen Zonen

Bei der Bearbeitung der Fragestellung, wohin aus einzelnen Spielfeldbereichen die weiten Pässe gespielt werden, wurde sich auf 4 exemplarische Spielfeldzonen beschränkt: Es sind dies die 4 Zonen, die in der eigenen Spielfeldhälfte an die Mittellinie angrenzen.

Hier die wesentlichen Ergebnisse:

► Aus den beiden Zonen an der linken bzw. rechten Spielfeldseite wird der weite Steilpaß bevorzugt gespielt. Auffällig ist hierbei, daß aus diesen Spielfeldbereichen vergleichsweise wenige Diagonalpässe zur Mitte hin gespielt werden.

Dagegen erfolgt aus den beiden mittleren Zonen, aus denen heraus (wie bereits festgestellt) absolut die meisten lange Pässe geschlagen werden, eine größere Anzahl an Querpässen, jedoch kaum weite Zuspiele bis in den gegnerischen Strafraum hinein.

Redaktionshinweis:

Die Spielanalyse über „Lange Pässe“ wird in der nächsten Ausgabe u.a. mit trainingspraktischen Konsequenzen ergänzt!

ROYAL IMAGES

Ihr Motiv als handgesticktes Wappen, Aufnäher, Wimpel, Fahne, Schriftzug, Metall-Anstecker oder auf baseball-cap. Auf Wunsch betreiben wir für Sie Namensforschung und finden Ihr Familienwappen.

ZEIGEN SIE FLAGGE

Royal Images bietet Ihnen individuelle Beratung und hochwertige Verarbeitung. Bitte fordern Sie noch heute unseren Prospekt an.

ROYAL IMAGES • Birgit S. Kraus
Seeuferstraße 25 • D-82211 Breitbrunn
Tel. (081 52) 5774 • Fax (081 52) 5840



Seit 1960

★ Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

ITALIEN / RICCIONE

Ostern, 31. März-4. April 1994

TROFEO ADRIATICO

A-, B-, C-, D-, E-JUGEND
DAMEN, HERREN
5 Tage Hotel Vollpension
DM 209

FRANKREICH / PARIS

Ostern, 1.-4. April 1994

MARNE TROPHÉE

Pfingsten, 20.-23. Mai 1994
FRANCILIENNE CUP
A-, B-, C-, D-JUGEND
4 Tage Schule Halbpension
DM 139

DÄNEMARK /

NIVÅ-KOPENHAGEN

Ostern, 1.-4. April 1994

ØRESUND CUP

A-, B-, C-, D-JUGEND
DAMEN, MÄDCHEN
4 Tage Schule Halbpension
DM 155

ÖSTERREICH / FELD AM SEE

Pfingsten, 21.-24. Mai 1994

WOLFSBERG CUP

A-, B-, C-, D-JUGEND
4 Tage Hotel Halbpension
DM 198

HOLLAND / ASSEN

Ostern, 1.-4. April 1994

TOP OF HOLLAND

TROPHÉE

A-, B-, C-, D-JUGEND
4 Tage Schule Halbpension
DM 135

SPANIEN / BLANES-BARCELONA

Ostern, 1.-10. April 1994

TROFEO MEDITERRANEO

Pfingsten, 19.-27. Mai 1994

COPA MARESME

A-, B-, C-, D-JUGEND
DAMEN, HERREN
10 Tage Hotel Vollpension
DM 398
inkl. Bus

BELGIEN /

LOMMEL-GENK

Pfingsten,
20.-23. Mai 1994

FORD TROPHÉE

A-, B-, C-, D-JUGEND
4 Tage Schule
Halbpension
DM 134

SCHWEIZ / LAUSANNE

Pfingsten, 20.-23. Mai 1994

FC ECHALLENS CUP

A-, B-, C-JUGEND
4 Tage Schule
Halbpension
DM 149



85 INTERNATIONAL BESETZTE TURNIERE

von Dänemark bis Spanien

Gleich Gratis Broschüre anfordern

Danke für Ihren Einsatz im Jahr 1993 wünscht Ihnen Ihr Euro-Sportring-Team:

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

Manfred Friedrich
Hegelstraße 55
03050 Cottbus
Tel. : 0355 - 533721
Fax : 0355 - 533721

Robert Ohl
Schillerstrasse 12
D 85221 Dachau
Tel. : 08131 - 84328
Fax : 08131 - 80867

Peter Epping
Postfach 78
NL 3740 AB Baarn
Tel. : 0031 2154 13556
Fax : 0031 2154 17790

GRENZENLOS FUßBALL mit EURO-SPORTRING

News


**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**

 Schlehdornweg 3, 63477 Maintal
 Telefon 06181/432047 Fax: 441910

**Herbert Widmayer
Goldene DFB-Ehrennadel für
den BDFL-Präsidenten**

Anlässlich des 80. Geburtstages von Herbert Widmayer hatte der Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) zusammen mit dem Deutschen Fußball-Bund (DFB) zu einem Empfang ins „Columbia“-Hotel in Rüsselsheim eingeladen. Unter den fast 80 erschienenen Gästen war die DFB-Spitze mit Schatzmeister Karl Schmidt, Generalsekretär Horst R. Schmidt, Direktor Bernd Pfaff, Pressechef Wolfgang Niersbach und Frank Ludolph vertreten. Selbst Bundestrainer Berti Vogts ließ es sich nicht nehmen, seinen väterlichen Freund Herbert Widmayer persönlich zu beglückwünschen. Auch die DFB-Trainer Gero Bisanz, Hannes Löhr, Fritz Bischoff und Bernd Stöber erwiesen ihrem „Idol“ die Referenz. Daß das Präsidium und der Vorstand des BDFL komplett vertreten waren, war eine Selbstverständlichkeit. Schließlich galt es doch einem Mann Dank zu sagen, der seit der Gründung des Bundes im Jahre 1957 von der ersten Stunde an der Trainervereinigung seinen Stempel aufgedrückt hat. „Zuerst als Vizepräsident und seit 1978 als Präsident des BDFL hat Herbert Widmayer weit über die Grenzen Deutschlands und Europas hinaus,


**Verleihung der
goldenen
DFB-Ehrennadel:
v.l. Herbert
Widmayer, Karl
Schmidt, Horst R.
Schmidt**

dem BDFL zu hohem Ansehen und Wertschätzung verholfen“, so Vizepräsident Herbert Binkert in seiner Laudatio. „Daß Herbert Widmayer“, so Binkert weiter, „1986 auch zum Präsidenten der Union Europäischer Fußball-Trainer gewählt wurde, zeugt davon, daß der 'Experte' auch als wirklicher Experte in der Welt der Fußball-Trainer anerkannt ist.“ DFB-Schatzmeister Karl Schmidt in seiner Ansprache: „Herbert Widmayer hat das Wort 'Sauhund' hoffähig gemacht. Für jeden war es eine Ehre und Auszeichnung zugleich, von dem Jubilar so bezeichnet zu werden.“ Und er fährt fort: „Alle Menschen sind einmalig, nur bei den meisten merkt man's nicht so. Bei Dir merkt man's.“ Seine Führungsqualitäten habe Herbert Widmayer vor allem bei seiner erfolgreichen Tätigkeit als DFB-Jugendtrainer von 1970 bis 1979 bewiesen. In den damaligen Jugendnationalmannschaften spielten u.a. die späteren Nationalspieler Uli Hoeneß, Bernd Schuster, Uli Stielike, Paul Breitner, Bernd und Karlheinz Förster, Rainer Bonhof, Pierre Littbarski, Dieter Müller und viele andere bekannte Profis.

Karl Schmidt abschließend: „Herbert Widmayer hat bei all seinen vielen Bekannten nie einen Feind gehabt, obwohl er viele vor den Kopf gestoßen hat.“

Anschließend erhielt Herbert Widmayer für seine langjährige und gleichzeitig erfolgreiche Tätigkeit für den gesamten Fußballsport die höchste Auszeichnung, die der DFB vergibt: die goldene DFB-Ehrennadel.

Die Liste der Redner setzte sich mit Horst Zinngraf, Vorsitzender der BDFL-Verbandsgruppe Südwest, und dem in Insider-Kreisen bereits als designierten Nachfolger Herbert Widmayers gehandelten Klaus Röllgen (Verbandssportlehrer FV-Mittelrhein) fort. Die Glückwünsche der Union Europäischer Fußball-Trainer überbrachte Vizepräsident Spartano Furgani. Aus dem Hause adidas war es Promotion-Manager Manfred Drexler, der die jahrelange Verbundenheit zwischen der Familie Adi Dasler und dem Jubilar hervorhob.

Beim anschließenden Bankett war dann Gelegenheit, in der großen Fußball-Familie und unter Freunden Erinnerungen auszutauschen, und sich in angenehmer Atmosphäre noch einige Stunden im Kreis des Jubilars und seiner Ehefrau Anna zu unterhalten.

**Philipp Eibelsäuser,
Bundesgeschäftsführer**

**BDFL-Beitrags-
Abbuchung ab 1994**

Mit dem Versand des BDFL-Journals 6/1993 wurde allen Mitgliedern auch ein Formular zur Abbuchung des Mitgliedsbeitrages gestellt. Von Seiten des Bundesgeschäftsführers werden alle Mitglieder gebeten, von diesem Angebot Gebrauch zu machen ihren Jahresbeitrag fristgemäß zum 1. März zu überweisen.

URKUNDEN

der Leistung angemessen

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

Bitte kostenlosen Katalog anfordern!

URKUNDENVERLAG
Pillaustraße 1 A
38126 Braunschweig · Tel.0531 / 74019

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!

Agupacio 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

Zukunftsperspektiven für den Mädchenfußball

Aspekte der Trainings- und Wettkampfplanung für Juniorinnen (12 bis 16 Jahre) im Verlauf eines Spieljahres (3. Teil). Ein Beitrag von **Tina Theune-Meyer**

Der Mädchenfußball ist im Aufwind. Seit 1989 zeigen die Statistiken einen erfreulichen Zuwachs an aktiven Nachwuchsspielerinnen. Dort, wo den Mädchen die Chance zum Fußballspielen eröffnet wird, wird sie auch angenommen. Doch hält die Qualität des Spielbetriebs und der Trainingsgestaltung mit dieser positiven Mitgliederentwicklung in vielen Bereichen leider nicht Schritt. Zukünftiges Ziel muß es deshalb sein, eine gezieltere, attraktivere und motivierendere Ausbildung für alle interessierten jungen Fußballerinnen sicherzustellen. In diesem 3. Beitragsteil werden hierzu Vorschläge für eine interessantere Gestaltung einer kompletten Saison unterbreitet.

Schwerpunkte innerhalb eines Spieljahres

Wenig attraktiv und effektiv ist das Unterteilen eines Spieljahres in eine Feld- und eine Hallensaison analog der Saison der „Profis“. Für Mädchen müssen grundsätzlich vielfältigere Anreize und flexiblere Einstiegsmöglichkeiten geschaffen werden.

Generell muß dem Wunsch nach größerem Spaß, Spannung und Herausforderung entsprochen werden.

Viele kürzere Spielabschnitte anbieten!

Anstelle einer langweiligen Saison sollten reizvollere, kürzere Spielrunden in einem Zeitraum von jeweils 3 Monaten gestartet werden. Anstelle von ermüdenden Trainingsphasen muß in einem größeren Umfang gespielt werden!

Gerade die Langatmigkeit einer Saison hält viele Betreuer und Trainer davon ab, eine Mannschaft bei Laune zu halten. Spielerinnen sollten einfach häufiger die Gelegenheit zum Wettkämpfen erhalten und in stärkerem Maße herausgefordert werden als bisher.

Wichtigster Grundsatz: Das Mitmachen bei den verschiedenen Wettbewerben sollte absolut freiwillig sein, um Spielerinnen und Mannschaften auch vorübergehende Atempausen zu ermöglichen.

Die Verschiedenartigkeit der Wettkämpfe (4 gegen 4, 5 gegen 5, 7 gegen 7 und 11 gegen 11) mit einer unterschiedlichen Wettkampfororganisation führt aus der üblichen Monotonie und sorgt für größere und vielfältigere Spielerlebnisse.

Bei einer richtigen Umsetzung ist mit dieser größeren Variabilität sogar ein besseres Ausbildungsniveau zu erreichen.

Das Spiel 11 gegen 11 soll dabei nicht durch ein „Aktionsprogramm“ ersetzt werden, sondern es geht bei allen Wettbewerben immer auch um die Verbesserung der spielerischen Möglichkeiten, wie sie das „Zielspiel“ 11 gegen 11 erfordert.

Jederzeit einen Start bzw. Neubeginn ermöglichen!

Für neubeginnende Mannschaften sollte es jederzeit möglichst kurzfristige Einstiegsmöglichkeiten in einen Wettkampfabschnitt geben.

Gerade den Mannschaften, die sich im Neuaufbau befinden (auch Schulmannschaften), muß der Zugang zu einzelnen Wettspielrunden erleichtert werden. Mannschaften mit

gelegentlichen internen Schwierigkeiten brauchen auf diese Weise nicht gleich wieder resigniert aufgeben, sondern können zu einem günstigeren Zeitpunkt jederzeit wieder einsteigen.

Alles in allem werden durch so eine Saisongestaltung günstigere Bedingungen für Neueinsteiger, jüngere Mannschaften (14 bis 14 Jahre) bzw. Spielerinnen aus gemischten Mannschaften geschaffen (10 bis 14 Jahre).

Wettkämpfe innerhalb einer Saison unterschiedlich gewichten!

Die einzelnen Aktivitäten und Wettbewerbe sprechen jeweils schwerpunktmäßig einen eher spaßorientierten, mannschaftlichen oder individuell leistungsfördernden Aspekt an. Damit werden die teilweise völlig unterschiedlichen Erwartungen der einzelnen Spielerinnen viel stärker befriedigt.

Außerdem werden für alle Ausbildungsstufen bessere Möglichkeiten geschaffen, sich auf einem entsprechenden Niveau weiterzuentwickeln.

Viele Spielerinnen wollen einfach nur aus Spaß und mit wenig Zeitaufwand (inklusive der 2 spielfreien Wochenenden pro Monat) Fußball spielen. Für andere hat die Sportart wiederum einen wesentlich höheren Stellenwert. Sie wollen den sportlichen Erfolg und können durch die Zusatzangebote an Wettkämpfen und Talentschulungen (fast) jede Woche wettkämpfen – vorausgesetzt natürlich, daß sich dieses regelmäßige Fußballspielen mit Schule/Ausbildung und anderen Hobbies vereinbaren läßt.

Regelmäßige, punktspielfreie Wochenenden einbauen!

An jedem **letzten Wochenende im Monat** (je 2 bis 3 Aktionen im Herbst/Frühjahr) können z.B. 4 gegen 4-Turnierspielrunden in den Kreisen organisiert werden.

Diese Spielrunden sind als ein zusätzliches spaßorientiertes und spielerisches Training vor allem für Mädchen von 10 bis 12/14 Jahren aus gemischten Mannschaften gedacht.

An jedem **ersten Wochenende im Monat** könnte der Verband regelmäßige Aktivitäten für die gesichteten Auswahlspielerinnen anbieten (Stützpunkttraining, Lehrgänge/Wettspiele 11 gegen 11).

Mit diesen Angeboten der individuellen Talentförderung (forderndes Training, qualifiziertes „Coaching“, Wettspielen auf hohem Niveau) werden talentierte Mädchen in der Leistungsentwicklung zielgerichtet weitergebracht.

An punktspielfreien Wochenenden können insbesondere die Eltern der „fußballbesessenen“ Spielerinnen stärker mit in die Betreuung eingebunden werden, z.B. in den Fahrdienst. Selbstverständlich können die freien Tage aber auch von den Vereinen zu besonderen Aktionen (Spielnachmittage, Fußballcamps usw.) oder einfach für „Atempausen“ genutzt werden.

Turnierspieltage sind ein günstiger Pokalmodus!

Turnierspieltage können das „Spielerlebnis“ intensivieren und zugleich die notwendigen Spieltermine reduzieren.

Diese Wettkampfform bietet sich an, um an 2 verschiedenen Spielorten die Pokalfinalisten zu ermitteln.

Eine ungewöhnliche, aber spannende Variante für ein 7 gegen 7-Feldturnier mit parallelen Spielfeldern/Spielmöglichkeiten in je einer Hälfte kommt dabei aus dem Schachsport: Die ersten Begegnungen eines Turniers werden gelöst. Danach spielen jeweils der Tabellenerste gegen den Tabellenzweiten, der Tabellendritte gegen den Tabellenvierten usw.

Nach jeder Spielrunde wird eine neue Rangfolge festgelegt. Innerhalb eines Turniers können allerdings die gleichen Mannschaften nicht 2 x aufeinandertreffen. In diesem Fall spielen die betreffenden Teams gegen die nächstplatzierten Mannschaften. Bei Punkte- und Torgleichheit wird der Tabellenplatz ausgelöst.

Bei dieser Turnierform treffen somit immer wechselnde, aber fast gleichwertige Gegner aufeinander. Bei einem Turnierfeld von 10 bis 16 Mannschaften werden zur Siegerermittlung etwa 5 Spielrunden benötigt. Für einen Turniersieg braucht der Sieger also neben einer Portion Glück ein erhebliches Durchsetzungsvermögen.

Besonderer Vorteil: Keine der eventuell etwas schwächeren Mannschaften muß vorzeitig ausscheiden. Und alle Teams haben in fast jeder Begegnung eine realistische Chance gegen einen ebenbürtigen Gegner.

Spielweise mit Zukunft

■ Offensive:

Zielgerichtetes, flüssiges Kombinationsspiel: Überraschungselemente, Tempoaktionen, Risikobereitschaft, Entschlossenheit vor dem gegnerischen Tor

■ Defensive:

Ziel, schnell die Initiative zurückzugewinnen: Teamleistung, „positive Aggressivität“ ohne Foulspiel, ausgeprägtes Verständnis untereinander

Gezielte Trainings-schwerpunkte setzen!

Im Verlauf eines Wettkampfteilabschnitts (z.B. zur Vorbereitung auf 7 gegen 7-Spiele, 4 gegen 4-Turniere oder Hallenwettbewerbe) können im Training ganz bestimmte Schwerpunkte im spielerischen Bereich gesetzt werden, um einzelne charakteristische Aspekte des Spiels in kürzeren Perioden intensiv herauszuarbeiten.

Solche Lerninhalte (z.B. Ballkontrolle, Herauspielen und Verwerten von Tormöglichkeiten) lassen sich effektiv über einen Zeitraum von 3 bis 6 Wochen erarbeiten. Auf diese Weise können wichtige Inhalte mit Bezug zu den Anforderungen des 11 gegen 11 innerhalb einer Saison in einer logischen Aufeinanderfolge miteinander verknüpft werden.

Dabei müssen sich diese Schulungselemente an den Merkmalen einer richtungweisenden und idealen Spielauffassung orientieren. Diese Spielauffassung leitet sich zwar aus dem oberen Leistungsbereich ab, auf dieser Grundlage können aber auch angemessene Trainingsschwerpunkte und Wettspielstrategien für alle anderen Leistungs- und Altersklassen abgeleitet werden.

Sinnvolle Möglichkeiten für leistungsorientierte Mannschaften anbieten!

Für leistungsstarke Spielerinnen und überlegenen spielende Mannschaften müssen im Saisonverlauf bestimmte „Höhepunkte“ eingebaut werden, damit sich Talente zumindest zeitweise mit den Besten messen können.

Eine freiwillige „Play-Off-Runde“ (11 gegen 11) in einem Teilabschnitt der Saison (z.B. Frühjahr) erhöht in jedem Fall die Wettkampfattraktivität für Köhner und stark leistungsorientierte Mannschaften.

Bei der Zusammenstellung der Leistungsgruppe sollte aber auch immer der Aspekt der Freiwilligkeit berücksichtigt werden.

Neben solchen sportlichen Höhepunkten für Vereinsmannschaften sollte den Auswahltrainern (Kreis/Bezirk/Verband) ausdrücklich und regelmäßig ein spielfreies Wochenende für gezielte Förderungs- und Schulungsmöglichkeiten eingeräumt werden. Andererseits können die Vereine diese spielfreien Wochenenden für freiwillige Spielangebote nutzen.

Lehrgänge und sonstige Förderungsangebote durch die Verbände dürfen nicht in Konkurrenz zu den Vereinsspielen treten, sondern müssen als sinnvolle Ergänzung für die Ausbildung talentierter Nachwuchsspielerinnen begriffen werden. Talentierte Spielerinnen können sich auf Vereinsebene für Auswahlmannschaften qualifizieren, um anschließend genügend „Spielraum“ für das Training mit gleichwertigen Spielerinnen zu bekommen. Auswahlmannschaften können dann intensiv zur individuellen Leistungsentwicklung der betreffenden Spielerinnen sowie zur gezielten Heranführung an das Spiel 11 gegen 11 genutzt werden. Denn normalerweise erhalten insbesondere die talentierten Nachwuchsspielerinnen innerhalb einer Saison gerade hinsichtlich des „großen“ Spiels zu wenige Spielerfahrungen. Dieses Defizit kann durch Wettspiele gegen andere Verbände, durch Vergleiche zwischen U14- und U15-Mannschaften oder durch Testspiele gegen Jungenmannschaften ausgeglichen werden.

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



„Sankter!“

**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.

Der Inhalt von Training und Wettkämpfen

Training

Training mit hohem Aufforderungscharakter und Bezug zum Wettkampf

- ◆ Spaß, Spannung, Herausforderung, Lerneffekt
- ◆ Verbessern der Handlungsfähigkeit im Spiel (Angriff und Abwehr) mit Hilfe wettkampfnaher Situationen – 1 gegen 1 bis 6 gegen 6
- ◆ 4 gegen 4, 7 gegen 7 als zentrale Spielformen und Hauptbestandteil der Trainingseinheit zum Erproben von Techniken und Handlungsplänen
- ◆ Unterstützung spezieller Komponenten der Spielgestaltung, z.B. kooperative Anstrengung, psychische Stärk, Ideenreichtum



Spiel

Wettkämpfe als Bestandteil des Trainings

- ◆ Spaß, Spannung, Herausforderung, Lerneffekt
- ◆ Präsentation des eigenen Könnens in einer positiven Leistungsatmosphäre/Motivation zum sportlichen Leistungshandeln
- ◆ 4 gegen 4, 7 gegen 7, Hallenwettspiele, 11 gegen 11 zur Entwicklung und Verbesserung der Spielfähigkeit
- ◆ Unterstützen bestimmter kooperativer, kognitiver, psychischer Komponenten im Wettspiel (Verantwortung, Kreativität, Selbstvertrauen, Risiko)
- ◆ Leistungsentwicklung als Mannschafts-spielerin

1993/94 JAHRESPLANUNG

Tag	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

♦ Überschaubare, kürzere Spielperioden
 ♦ regelmäßige punktspielfreie Tage für Auswahlmaßnahmen (Stützpunkttraining/Lehrgänge bzw. freie Spielwochenenden)
 ♦ regelmäßige Aktionstage für Spielerinnen aus gemischten Mannschaften (4 gegen 4/Kreisauswahlwochenenden)

♦ neben festen Spieltagen: Spielnachmittage
 ♦ regelmäßige punktspielfreie Tage für Auswahlmaßnahmen (Stützpunkttraining/Lehrgänge bzw. freie Spielwochenenden)

Torchancen herausspielen durch betontes Flügelspiel

■ **Vorrangige Zielgruppe:**
Mädchen von 12 bis 16 Jahren

Aufwärmen

Zusammenspiel in der 3er-Gruppe

Die Spielerinnen bilden 3er-Gruppen und bewegen sich innerhalb einer Spielfeldhälfte zwischen 2 Normaltoren mit Torwarten.

Jedes 3er-Team hat einen Ball. Die 3er-Gruppen kommen jeweils nach verschiedenen Kombinationen bei einem der Tore zum Torabschluß.

Übung 1:

Freie Aufwärmphase: Die 3er-Gruppen kombinieren zwischen den beiden Toren im Aufwärmtempo.

Zwischendurch werden einige Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen eingefügt.

Übung 2:

Kombinationsspiel über die Spielfeldseite und Torabschluß I:

Die 3er-Gruppen tragen ein freies, flüssiges Kombinationsspiel über die Außenpositionen von Strafraum zu Strafraum vor. Eine der Spielerinnen kommt dann nach einer Rückpaßvorlage direkt zum Torabschluß.

Übung 3:

Kopfballspiel in der 3er-Gruppe: Spielerin A wirft der Spielerin B den Ball aus einem Abstand von etwa 8 Metern so zu, daß diese nach kurzem Anlauf und Absprung mit einem Bein zu C köpfen kann. C fängt den Ball und wirft zu A, usw.

Übung 4:

Kombinationsspiel über die Spielfeldseite und Torabschluß II:

Die 3er-Gruppen tragen wieder ein freies Kombinationsspiel über die Flügel vor. Aus diesem Zusammenspiel heraus schlägt einer der Spielerinnen eine Flanke auf die beiden anderen Gruppenmitglieder vor das Tor, die mit einem Kopfballspiel den Torerfolg (Kopfstoß, Kopfballvorlage) suchen sollen.

Trainingsschwerpunkt „Schnelligkeit“

Übung 1:

Kombinationsspiel über die Spielfeldseite und Torabschluß III:

Die 3er-Gruppen absolvieren ein schnelles, häufig direktes Zusammenspiel über die Flügel. Dabei konzentrieren sie sich auf ein möglichst präzises Paßspiel mit viel Raumgewinn ab der Mittellinie, um in kurzer Zeit zum Torabschluß zu kommen.

Torschüsse sind wiederum nur nach einem Rückpaß erlaubt.

Jede 3er-Gruppe zeigt 3 Tempoaktionen.

Aktive Erholung:

Zwischendurch kombinieren die 3er-Teams zur aktiven Erholung jeweils in lockerem Tempo von Tor zu Tor und probieren verschiedene Torschußvariationen aus: z.B. einen verzögerten Torschuß aus kurzer Distanz (Torwart „ausgucken“) oder einen Heber aus weiterer Distanz (Könner).

Technisch-taktischer Schwerpunkt

Je nach Schwerpunktsetzung, vorhandenem Trainingsraum oder Leistungsvermögen kann im Hauptteil der Trainingseinheit eine der beiden folgenden Spielformen durchgeführt werden.

5 gegen 2 über Ziellinien

In einem langen und schmalen Spielfeld (30 x 15 Meter) spielen 5 Angreiferinnen gegen 2 Verteidigerinnen und versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus schnell von „Linie zu Linie“ zu kombinieren.

Nach einem Ballgewinn muß die jeweilige Verteidigerin aus dem Spielfeld dribbeln, wonach sie sofort mit der betreffenden Angreiferin die Position und Aufgabe tauscht.

Schwerpunkte:

Paß in die Tiefe zum richtigen Zeitpunkt, gute Raumaufteilung, ständiges Anbieten.

Variation 1:

Je nach Leistungsvermögen kann das Spielfeld in der Breite vergrößert bzw. verkleinert werden. Je enger der Spielraum, desto schwieriger ist die Aufgabe!

Variation 2:

Begrenzung der Ballkontakte: z.B. Direktspiel oder Spiel mit 2 Ballkontakten.

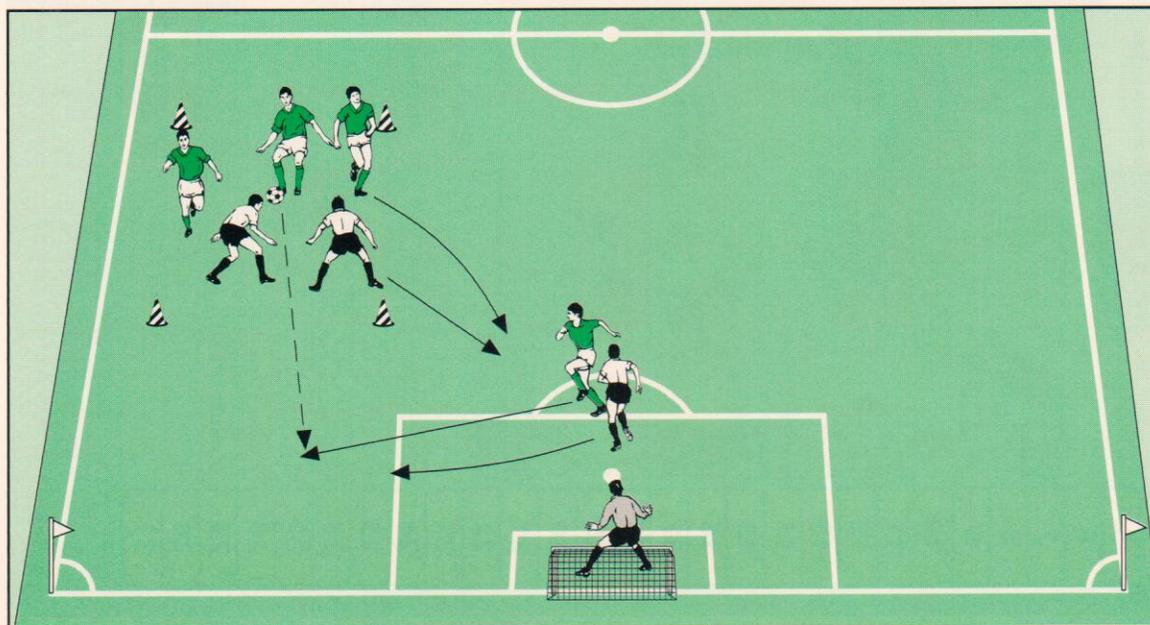
Variation 3:

5 gegen 3 oder 6 gegen 2

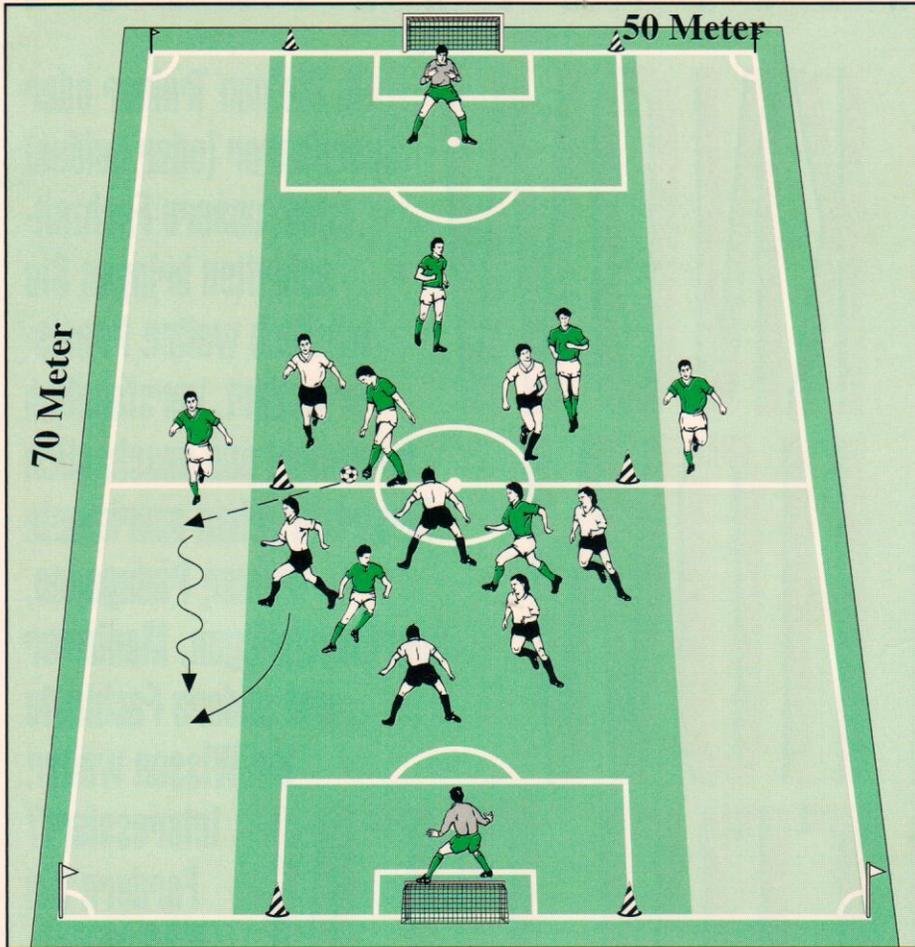
3 gegen 2 auf der Angriffsseite und 1 gegen 1 vor dem Tor (Abb. 1)

Organisation:

Auf beiden Spielfeldseiten wird jeweils ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld abgesteckt, aus



1 Die 3 Angreiferinnen versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus oder durch Einzelaktionen im richtigen Moment die Angriffsspitze im Strafraum einzubeziehen (Paß in die Tiefe). Sobald die Spitze am Spiel beteiligt ist, läuft im 4 gegen 3 ein druckvolles Kombinationsspiel ohne räumliche Vorgaben auf das Tor bis zum Abschluß ab. Die Verteidigerinnen kontern nach einem Ballgewinn über die hintere Linie des Spielfeldes.



2 Die beiden Mannschaften sollen aus dem sicheren Zusammenspiel und zielgerichteten Angriffsaufbau heraus im 7 gegen 7 zum Torabschluß kommen. Dabei werden folgende Vorgaben erteilt: In den beiden markierten Zonen an den Spielfeldseiten ist freies Spiel erlaubt, • dagegen sind im mittleren Spielfeldbereich lediglich 3 Ballkontakte zugelassen.

Die beiden Teams sollen also das Spiel betont über die Außenpositionen anlegen. Spielzeit: 3 x 6 Minuten. Diese relativ kurzen Spielphasen sind effektiver und sinnvoller als ein längerer Spielabschnitt. Denn die damit erreichte höhere Spielintensität wirkt sich positiv auf das Spielvermögen und die Erholungsfähigkeit aus.

denen heraus im Wechsel eine Angriffsaktion gestartet wird. In beiden Spielräumen spielen jeweils 3 Angreiferinnen gegen 2 Abwehrspielerinnen. Vor dem Tor agiert zusätzlich 1 Angriffsspitze und eine Gegenspielerin. Die Spitze spielt bei der jeweiligen Angriffsgruppe mit.

Variation 1:

3 gegen 1 auf 2 Angriffsspielerinnen in der Nähe des gegnerischen Tores (Erleichterung).

Variation 2:

3 gegen 3 auf 2 gegen 2 in Strafraumnähe (Erhöhte Anforderungen durch engen Raum und verstärkten Gegnerdruck).

**Spielen – Wettkämpfen
7 gegen 7 (Abb. 2)**

2 Mannschaften spielen mit bestimmten Vorgaben in einem 50 x 70 Meter großen Spielfeld 7 gegen 7 (6 gegen 6) auf 2 große Tore mit Torhüter.

An beiden Seiten ist mit Markierungshütchen eine etwa 20 Meter breite Zone abgegrenzt.

**Abschluß
Lockere Kombinationen
zwischen den Toren und
„Show-Einlagen“ als
Abschlüsse/Ausdehnen**

- ➔ Sicherer Spielaufbau in Verbindung mit Raumgewinn
- ➔ Gleichmäßige Besetzung der Spielräume
- ➔ Sinnvolles Miteinschalten ins Angriffsspiel
- ➔ Spiel über die Außen mit überraschenden Spielverlagerungen
- ➔ Anbieten in der Angriffsspitze

**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 (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium: Gerhard Bauer, Detlev Brüggemann, Gunnar Gerisch, Erich Rutemöller, 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«, »handball magazin«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining«, »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. Versandkosten. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

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

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 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 geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Spielfeld-Graphiken: Jens Henning

Info-Graphiken: Albert Bartel

Titelfoto: Bongarts

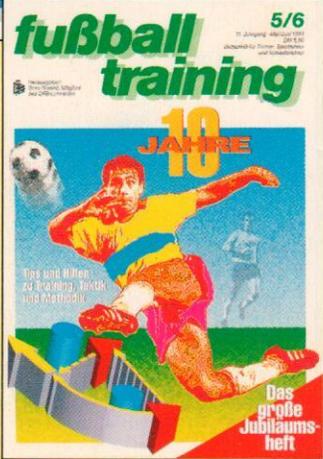


»handballtraining« – praxisnah, kompetent, effektiv

Schwerpunktthema ist das Jugendtraining. Alters- und gruppen-spezifische Trainings-empfehlungen sind selbstverständlich auch für Trainer anderer Alters- und Leistungsbereiche verwendbar. Jahresabonnement (12 Ausgaben) frei Haus DM 67,20 (Ausland DM 74,40)

»fußballtraining« – Erfolgsrezepte schwarz auf weiß!

Schriftleiter Gero Bisanz und sein Redaktionsteam versorgen Sie monatlich mit Beiträgen zu allen Fragen der Technik, Taktik und Methodik des Fußballspiels sowie mit nützlichen Informationen zu Trainingslehre, Sportmedizin und Sportpsychologie. Jahresabonnement (12 Ausgaben) frei Haus DM 67,20 (Ausland DM 74,40)



KNOW HOW FÜR DEN ERFOLG

Ob Sie nun Trainer oder Sportlehrer (oder beides) sind: unsere Fachzeitschriften bringen Sie wirklich weiter. Praxisorientiert, verständlich formuliert und anschaulich illustriert geben anerkannte Trainer, Pädagogen, Sportpsychologen, Mediziner und andere Fachleute ihr Wissen weiter.

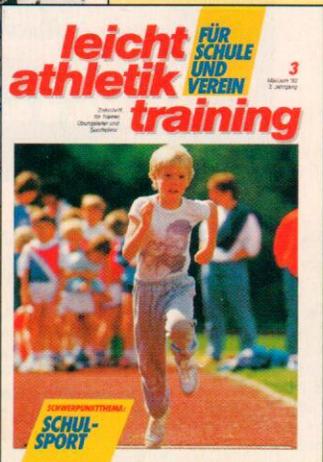
Interessiert? Fordern Sie doch mal ein Probeheft an!



Von allen unseren Zeitschriften sind frühere Jahrgänge original oder als Sammelband noch lieferbar. Fragen Sie auch danach!

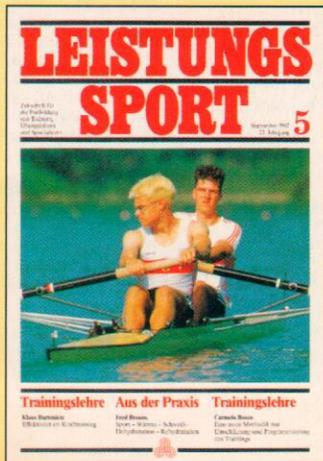
»volleyballtraining« – die kompetente Lehrbeilage zur »dvz«

Praxisnahe Anleitungen und theoretischer Background für die Vermittlung dieses beliebten Sportspiels: von Bewegungsbeschreibung en über Technikerklärungen bis hin zu kompletten Übungseinheiten und -programmen. Für DM 67,20 im Jahr (Ausland DM 74,40) gibt's zwölfmal die farbige »deutsche volleyball-zeitschrift« frei Haus, davon sechsmal mit »volleyballtraining«



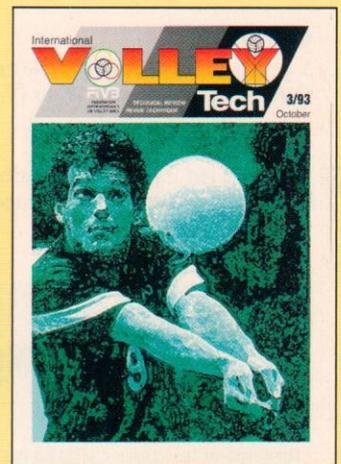
»leichtathletiktraining« – der Startschuß in ein modernes Nachwuchstraining

Zwölf Ausgaben jährlich bringen praktische Informationen zum Grundlagen- und Aufbautraining in Schule und Verein. Anerkannte Fachleute liefern Anregungen zu oft neuen, attraktiven Trainings-, Übungs- und Spielformen, außerdem Trainingseinheiten sowie Breitensport-Ideen. Jahresabonnement frei Haus DM 63,60 (Ausland DM 69,60)



»Leistungssport« – seit zwanzig Jahren Sportwissenschaft praxisnah aufbereitet

Neue Erkenntnisse aus Forschung und Sportwissenschaft, Untersuchungsergebnisse aus verschiedenen Sportdisziplinen sowie Erfahrungsberichte, Literaturbesprechungen usw. Jahresabonnement (6 Hefte) frei Haus DM 54,00 (Ausland 60,00)



»Volley Tech international« – die Trainerzeitschrift des Volleyball-Weltverbandes FIVB

Mit praxisbezogenen Tips zur Trainingsgestaltung, Statements international renommierter Trainer, Schiedsrichter und Spieler, Beiträgen zur Trainingsplanung und -analyse sowie Aus- und Rückblicken auf FIVB-Sportereignisse. Jahresabonnement (4 Hefte) frei Haus DM 24,00 (Ausland DM 28,00)