

fußball training

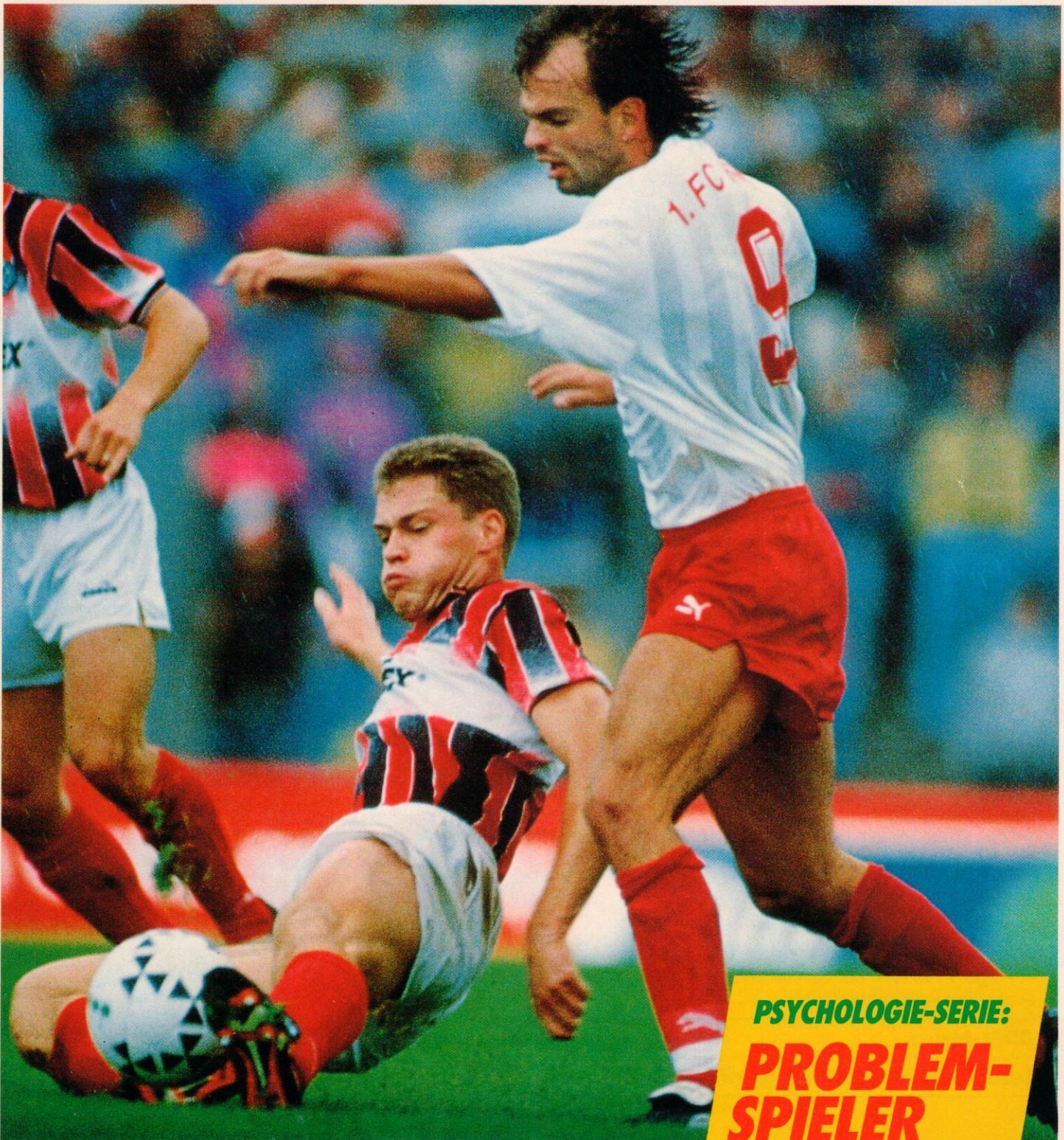
4

11. Jahrgang · April 1993
DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



PSYCHOLOGIE-SERIE:
PROBLEM-
SPIELER

Lieber Leser

in der Bundesliga bewegt sich etwas: Lange Zeit wurde ein Spielsystem nach Schema F praktiziert. Obgleich das übliche 3:5:2 an sich viele Variationsmöglichkeiten bietet – gerade bei Mittelfeldformationen und gruppentaktischen Details – zwängten sich die meisten Bundesliga-Mannschaften in ein enges taktisches Korsett. Da waren zwei Manndecker ausschließlich für das Ausschalten der beiden gegnerischen Angriffsspitzen angesetzt, dahinter agierte quasi als letzte Sicherung der Libero. Im Mittelfeld neutralisierten sich auf den Außenpositionen nur zu oft die sogenannten „Flügelpaare“.

Mit dieser Grundformation wurde Deutschland 1990 Weltmeister und sie hat somit sicherlich auch Vorteile.

Dennoch hinken die Bundesliga-Klubs der internationalen Entwicklung hinterher, wenn dieses Spielsystem nicht kreativ weiterentwickelt wird.

Es ist sicherlich kein Zufall, daß neben Bayern München mit Eintracht Frankfurt und Borussia Dortmund momentan zwei Teams Begeisterung durch eine attraktive Spielweise auslösen und Erfolge feiern, die eben nicht eine für Deutschland „traditionelle Spielauffassung“ vertreten.

Beide Spitzenklubs sind über weite Phasen des Spiels auf totale Offensive ausgerichtet und praktizieren ein aggressives Pressing in Mittelfeld und Angriff.

Diese veränderte taktische Grundausrichtung macht aber die genannte Weiterentwicklung des traditionellen Spielsystems erforderlich. So ist etwa ein Libero, der hinter der Deckung agiert und nur wartet bis der Gegner kommt, mit diesem „Spiel der Zukunft und der Mutigen“ nicht zu vereinbaren. Der Spitzenbereich

weist den Weg, die ersten Schritte müssen bekanntlich aber woanders gemacht werden:

Für so ein anspruchsvolles taktisches Konzept, das von jedem einzelnen Spieler ein Höchstmaß an Spielintelligenz und Spielübersicht erfordert, müssen die technisch-taktischen Grundlagen bereits rechtzeitig im Kinder- und Jugendbereich erarbeitet werden.

Damit ergeben sich für die Nachwuchsarbeit aber spezielle Ausbildungsschwerpunkte, wie sie **Detlev Brüggemann** in dieser Ausgabe skizziert.

Denn auch diese „Offensiv-Systeme der Zukunft“ sind letztendlich nur durch ein höheres Leistungsniveau im individualtaktischen Bereich, im 1 gegen 1 als „Keimzelle des Spiels“, zu verwirklichen.

Ihr

Norbert Vieth
(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Spielanalyse

Detlev Brüggemann

Berti Vogts: „Wir spielen zu viel Foul!“

Geschicktes Abwehren „mit dem Auge“ – nicht erst eine Frage des Spitzenfußballs

3

Amateurtraining/Mittlerer Bereich

Uwe Schaare

„Pressing“ – im unteren und mittleren Amateurbereich unmöglich?

29

Psychologie

Gerhard Bauer

Psychologie im Alltag des Trainers

4. Folge: Probleme der Spieler verstehen und Problemspieler richtig führen

39

BDFL-News

49

Leserinformation: Neuigkeiten von der ISPO

50

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Schiedsrichter

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 Rutenmüller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-Meyer, Heinz Werner

Zeichnungen: Michael Jäger

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540, D-4400 Münster, Telefon (02 51) 2 30 05-0, Telefax (02 51) 2 30 05-99

Anzeigen: Peter Möllers, Konrad Honig

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

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51-)

Redaktion	2 30 05-63
Anzeigenabteilung	2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb	2 30 05-16
Buchhaltung	2 30 05-20
Buchversand	2 30 05-11
Telefax	2 30 05-99

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats.

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte) DM 67,20 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 69,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern



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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

Detlev Brüggemann

Berti Vogts: „Wir spielen zu viel Foul!“

Geschicktes Abwehren „mit dem Auge“ – nicht erst eine Frage des Spitzenfußballs

Vorbereitungstraining der deutschen Fußball-Nationalmannschaft zum Länderspiel 1992 gegen Österreich: Bundestrainer Berti Vogts bemängelt offen: „Wir spielen zu viel foul!“ Gemeint sind nicht erkennbar vorsätzliche Fouls, auch nicht die kleinen und bewußten Nickligkeiten, das Festhalten des enteilenden Gegners am Trikot oder das „liebevoll“ Klammern eines sich lösenden Angreifers, um diesen in seinen Bewegungen zu hindern. Wir spielen zu viele dumme, ungeschickte Fouls!



Foto: Lindemann

„Jagdszenen“ im Fußball

Recht hat der Bundestrainer mit seiner Feststellung! Wer die Spiele der Berufskicker Woche für Woche aufmerksam verfolgt, muß die Sorge des einstigen Weltklasse-Verteidigers um die Gesundheit der Spieler und um die Spielkultur des Fußballs rückhaltlos teilen.

In den Amateur- und Jugendklassen zeigt sich diese Entwicklung noch augenscheinlicher.

Kompromißlos geht es in die Beine des Gegenspielers, ganz gleich, ob dieser den Ball mit dem Körper geschickt abdeckt oder nicht. Ob der Ball erreichbar ist oder nicht. Ob

der angespielte Gegner sich mit dem Rücken zum Tor befindet und damit überhaupt nicht torgefährlich ist oder sogar weit von der Gefahrenzone entfernt im Mittelfeld den Ball dribbelt.

Es reicht nicht aus, diese Häufung ungeschickter und taktisch unkluger Fouls mit dem unbestritten allorts angewachsenen Erfolgsdruck zu erklären. Auch wenn dieser Erklärungsansatz auf den ersten Blick einleuchtet, so trifft er dennoch nicht die eigentliche „Wurzel des Übels“. Gewiß, Leistungen werden in unserer Gesellschaft immer einseitiger nur noch an den Spielergebnissen gemessen. Im Kampf um den Ball stehen für

den Berufsspieler nicht nur Sieg oder Niederlage seiner Mannschaft auf dem Spiel. Tribünenplatz oder Stammplatz bestimmen nicht unerheblich den Verdienst und Marktwert, d.h. die berufliche Karriere. Wen wundert es dann, wenn die Kompromißlosigkeit auf dem Spielfeld anwächst und die Risikobereitschaft der Akteure zuweilen sogar die eigene und die Gesundheit des anderen außer Acht läßt.

Der Erfolgsdruck legt allerdings nur noch spürbarer seinen Finger in die Wunde offensichtlicher Mängel im heutigen Abwehrverhalten, die in erster Linie für die Anhäufung von Fouls verantwortlich gemacht werden müssen.

Für dieses mangelhafte Abwehrverhalten lassen sich folgende grundsätzliche Ursachen nennen:

Defizite in der Beherrschung des eigenen Körpers (Koordinationsprobleme)

Oft genug moniert und diskutiert wurden und werden die immer gravierenderen Mängel und Schwächen im Bereich der koordinativen Fähigkeiten aus der Kindheit und Jugend heraus. Die Kraftentwicklung und Geschwindigkeit des eigenen und des gegnerischen Körpers werden im Kampf um den Ball immer häufiger falsch eingeschätzt, wodurch es zu falschen oder zu späten Reaktionen kommt.

Mangelhaftes Spielverständnis (kein vorausschauendes Abwehren „mit Auge“)

Hektik beherrscht viele Abwehraktionen. Zu selten wird „mit dem Auge“ gespielt, d.h. eine Situation und deren Entwicklung anhand des Verhaltens von Mit- und Gegenspielern vorausgesehen. Viele jüngere, aber auch erfahrenere Fußballspieler können, wollen oder dürfen nicht auf die geeignete, die erfolgversprechendste Gelegenheit für einen Ballgewinn warten.

Bevorzugte taktische Ausrichtung auf das Ausschalten eines Gegenspielers

Die meisten Spieler orientieren sich (oder müssen sich orientieren) im Moment des gegnerischen Ballbesitzes zu einseitig nur auf einen bestimmten Gegenspieler.

„Dein Mann darf den Ball nicht bekommen!“ - eine Order, die viel zu früh und ausschließlich schon den Jüngsten mit auf den Weg gegeben wird und von diesen dann auch wortgetreu und gehorsam zu erfüllen versucht wird.

Wichtige taktische Grundregeln erfolgreichen Abwehrverhaltens finden dann kaum noch Entwicklungsraum in den Spielerfahrungen und dem Spielverständnis der heranwachsenden Fußballer.

Welche Konsequenzen muß es für das Training geben?

Grundsätzlich muß mit einem verstärkten Zweikampftraining innerhalb der Grundsituation 1 gegen 1 eine Verbesserung des individualtaktischen Abwehrverhaltens angestrebt werden.

„Mit Leistungsfußballern kann ich doch nicht erst anfangen, geschicktes Abwehrverhalten zu üben“, weist der Bundestrainer den Nach-



Foto: Lindemann

In manchen Situationen ist ein abwarten-des Abwehrverhalten besser.

wuchstrainern in kleinen und großen Clubs den Weg.

Koordinative Spielschulung

■ Es herrscht Einigkeit darüber, daß in den ersten Fußballjahren gerade das nachgeholt werden sollte, was die Kinder aufgrund des heutigen Freizeitverhaltens immer weniger erfahren und erleben: Freude und Begeisterung am Spielen mit dem Fußball in welcher Form auch immer. Hier liegt eine wesentliche Aufgabe für die Anfängerschulung in Schule und Verein.

Das unnötige, ungewollte Foulspiel von morgen findet nicht selten seinen Ursprung im falschen, weil spielarmen und daher nicht kindgerechten Anfängertraining von heute.

Freiere, nicht gegnerorientierte Abwehraufgaben

■ Die Manndeckung herrscht nicht zuletzt wegen einer übersichtlicheren Aufgabenverteilung für Kinder und Jugendliche (nicht auch für deren Trainer?) in diesen Altersbereichen eindeutig vor. Sie wird außerdem weitläufig als leichter Einstieg in das mannschaftstaktische Abwehrverhalten beurteilt.

■ Nichtsdestotrotz sollte eine „sture“ Manndeckung zugunsten einer größeren Handlungsfreiheit für den einzelnen Nachwuchsspieler variiert werden. Nicht durch die einseitige Zuordnung zu einem bestimmten Gegenspieler, sondern durch eine allgemeinere Aufgabenverteilung, die über das Ausschalten eines einzelnen Gegners hinausreicht, werden positive Ausbildungsakzente erreicht: Wenn Abwehraufgaben für bestimmte Spielergruppen ausgegeben werden, dann ermuntert und ermutigt dies den einzelnen, sich häufiger und intensiver am Abwehrspiel seiner Mannschaft zu beteiligen, Mitspielern bei der Balleroberung zu helfen und sich dorthin zu orientieren, wo sich der Gegner mit dem Ball befindet.

Umfassendere und detailliertere taktische Schulung

■ Eltern, Lehrer und Übungsleiter beklagen gleichermaßen eine ansteigende Konsumentenhaltung und ein mangelndes Sachinteresse sogar in Bereichen, die den Kindern und Jugendlichen an sich Freude und Spaß bereiten und in denen sie bestimmte Ziele verfolgen.

■ Kein Wunder, wenn die Bereitschaft zu einer aktiven Auseinandersetzung mit taktischen Details abnimmt und die taktischen Grundkenntnisse immer lückenhafter werden. Diese Defizite bewirken in späteren Jahren, insbesondere wenn dann zusätzlich noch der Drang nach Geld und Erfolg hinzukommt, oft die ungeschickten und dummen Attacken gegen den Gegner.

■ Eine umfassendere und dem Spielverständnis zuträglichere taktische Aus- und Weiterbildung vor allem im Kinder- und Jugendtraining tut deshalb Not. Dabei ist dies keineswegs ein Plädoyer für einen überholten Frontalunterricht! Es gilt, das Sachinteresse der Nachwuchsspieler als einen wichtigen Eckpfeiler für eine schnellere Handlungsbesserung zu wecken und die Kinder und Jugendlichen zur selbständigen Beschäftigung mit fußballtaktischen Fragen zu motivieren.

15 Gesprächsminuten in lockerer Atmosphäre, z.B. vor dem Vereinstraining oder beim Stützpunkttraining der Verbände, können einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Verbesserung des Spielverständnisses leisten. Dabei können die meisten Aspekte, die bei diesem Informationsaustausch eine Rolle spielen, mühelos an aktuellen Beispielen aufgehängt werden (z.B. anhand einer verlangsamt gezeigten Videoaufzeichnung einer Spielszene).

■ Diese Informationsgespräche können aber auch direkt auf dem Trainingsplatz mithilfe von gestellten Spielsituationen ablaufen. Dabei können gezielte Fragen des Trainers die Nachwuchsspieler zu den wichtigen Gesichtspunkten hinleiten, sie zu Eigeninitiative motivieren und auf diesem Wege auch ein selbständiges und sachinteressiertes Trainingsverhalten fördern.

Zielgerichtete Spielaufgaben

■ Als schwerpunktmäßiges sportliches Mittel der Aus- und Weiterbildung sollten Spielaufgaben in kleinen Spielgruppen - wie sie im nachfolgenden Praxisteil exemplarisch beschrieben sind - schon den Jüngsten die Gelegenheit zum Sammeln von Spielerfahrungen und zur Verbesserung auch des individual- und gruppentaktischen Abwehrverhaltens bieten.

■ Dabei gilt es zunächst, die Grundregeln der Abwehrtaktik und das Grundverständnis des Abwehrspiels kennenzulernen und diese in ein geschickteres Abwehrverhalten umzusetzen:

■ Abwehren heißt Nachsetzen, um den Ball zurückzugewinnen, damit die eigene Mannschaft ein Tor erzielen kann! Sobald die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz

kommt, hat jeder Spieler von seiner augenblicklichen Position aus Abwehraufgaben zu erfüllen!

Nachsetzen ist hier nicht nur im wörtlichen Sinne als Verfolgung des Ballbesitzers aufzufassen. Sondern es drückt das taktische Ziel eines jeden Spielers aus, sich im Falle eines gegnerischen Ballbesitzes so zu verhalten, daß er oder einer seiner Mitspieler auf schnellstem Wege wieder in Ballbesitz kommen können.

Dabei sollten immer zunächst allgemeine Grundregeln taktisch sinnvollen und klugen Abwehrverhaltens beachtet werden.

Grundregeln der Abwehrtaktik

Stets die torgefährlichste Angriffsmöglichkeit der gegnerischen Mannschaft abdecken bzw. bekämpfen!

► Unabhängig von jeder mannschaftstaktischen Vorgabe (Manndeckung, Raumdeckung oder Kombinierte Deckung) und unabhängig vom Spielsystem muß sich jeder Spieler aus seiner augenblicklichen Position auf dem Spielfeld heraus im Moment des Ballgewinns durch die gegnerische Mannschaft so verhalten, daß die schnellste und torgefährlichste Möglichkeit des Gegners, zu einem Torschuß zu kommen, abgesichert und verhindert wird.

Das erste Ziel ist ein Zeitgewinn zur Verbesserung der Ausgangslage (z.B. positive Veränderung des Spielerzahlverhältnisses um den Ball herum, Verengung des Spielraumes) und ein „aktives“ Abwarten, bis sich eine erfolgversprechende Gelegenheit zum Angriff auf den Ball ergibt.

– Beispiel zur Abwehr (Bild 1)

– Beispiel zum Mittelfeld (Bilder-Serie 2)

Überzahl gegen den Ball schaffen!

► Die abwehrenden Spieler orientieren sich zur Gefahrenquelle – zum Ball – hin, um dort den Aktionsradius des ballbesitzenden Gegenspielers zu beschränken und diesem so entscheidende Spiel- und Bewegungsfreiheiten zu rauben.

► Wenn sich zwei oder sogar einige weitere Akteure im Kampf um den Ball gegenseitig unterstützen können, dann sind dem Spieler am Ball Ausspielfreiheiten genommen. Er kann schnell unter (zeitlichen und psychischen) Druck gesetzt und zu Fehlern verleitet werden. Damit ist eine günstige Ausgangsposition hergestellt, durch einen entschlossenen Angriff auf den Ball diesen zu erobern.

– Beispiel zum Mittelfeld (Bilder-Serie 3)

Stets Ball und Gegner im Auge behalten!

► Der Abwehrspieler muß die Entwicklung der Spielsituation um den Ball beobachten und daraus erkennen, ob, wann und wohin

der Ball gespielt werden wird bzw. wie und wo er seinen Mitspielern zur Hilfe kommen kann. Er schirmt nicht nur einen Gegner ab, sondern ist stets dazu bereit, einen Paß abzufangen oder einen Fehler eines Mitspielers auszubügeln.

Den Ball von der Seite oder aus der gleichen Laufrichtung, niemals aber frontal nach vorne angreifen!

► Ein Gegenspieler, der frontal auf einen Abwehrspieler zudribbelt, kann in dieser Situation zunächst an zwei Seiten an dem Verteidiger vorbeiziehen. Der verteidigende Spieler muß deshalb abwarten, eine Durchbruchseite anbieten und den Spieler am Ball provozieren, sich als erster für eine Durchbruchseite zu entscheiden. Erst dann kann ein entschlossener Angriff auf den Ball aus der gleichen Laufrichtung heraus ohne das Risiko erfolgen, mit einer Täuschung ausgespielt zu werden.

► Dabei sollte der Abwehrspieler jedoch die für den Angreifer ungünstigere Durchbruchseite anbieten. Durch dieses Anbieten einer Durchbruchseite weiß er zudem von vornherein, wohin er im nächsten Moment dem Ball voraussichtlich nachsetzen muß und er spart somit wertvolle Reaktionszeit.

– Beispiel zum 1 gegen 1 (Bilder-Serie 4)

Spielszenen zur Abwehrtaktik

Erläuterungen zum Bild 1

Element des Abwehrspiels:

Verhinderung der torgefährlichsten Angriffsmöglichkeit am Beispiel der Abwehr

Ablauf der Spielszene:

- Der Abwehrspieler A verfolgt auf „der inneren Linie zum Tor hin“ (kürzerer Laufweg) den nach innen dribbelnden Angreifer 1 und versucht diesem, den Weg zum Tor hin abzuschneiden.
- Der Abwehrspieler B verstellt dem Spieler am Ball den direkten Weg zum Tor, so daß ein Alleingang direkt in Richtung Tor oder ein Steilpaß in diesen Raum wenig erfolgversprechend erscheinen.
- Der Abwehrspieler F verstellt dem Spieler am Ball die Möglichkeit zu einem seitenwechselnden Querpaß zu einem nachrückenden Angreifer, der dann eventuell zu einem Distanzschuß kommen könnte.
- Der Abwehrspieler E rückt vom Flügel her nach innen und schirmt damit den Spielraum auf der anderen Seite des Strafraums ab, so daß ein möglicher Heber in diesen Raum auf einen nachrückenden Angreifer verhindert wird.
- Der Abwehrspieler G spurtet in Richtung Tor, um den freien Spielraum zum Tor hin für den Angreifer 4 schnell abzusichern und ein Abspiel auf diesen Angriffsspieler zu verhindern.
- Abwehrspieler D verfolgt den sich anbietenden Angreifer 3, um einen Querpaß auf diesen Angriffsspieler und dessen anschließenden Durchbruch bzw. Torschuß abzufangen bzw. unmöglich zu machen.

Schwachstelle bei dieser

Abwehrformation: Spieler C

► Der Abwehrspieler C schirmt zwar den Angreifer 2 auf dem kürzeren Weg zum Tor hin ab und sichert zudem den Rückraum von Spieler B mit. Jedoch sollte C etwas weiter zur Strafraumlinie hin aufrücken, so daß er zwar den Angreifer 2 noch sehen, aber ein Zuspiel auf diesen Angriffsspieler leichter abfangen bzw. diesen Gegner eventuell auch leichter ins Abseits laufen lassen könnte.

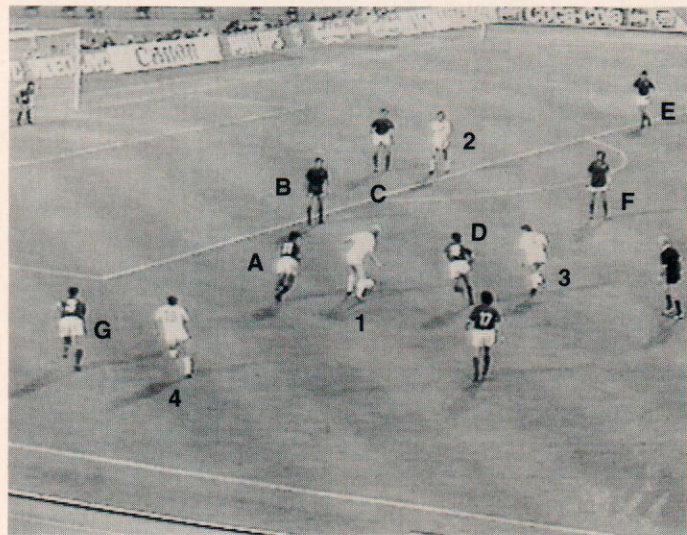


Bild 1

HEMSY INTERNATIONAL-SPORT-LINE

Sind Sie **Trainer/Betreuer?**

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

Zuschriften unter Chiffre ft 4b/93 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Erläuterungen zur Bilder-Serie 2

Element des Abwehrspiels:

Abdeckung der torgefährlichsten Angriffsmöglichkeit am Beispiel des Mittelfeldes

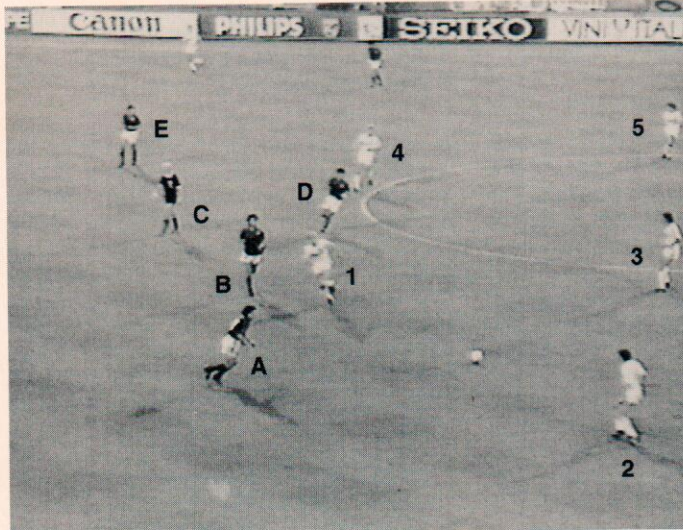


Bild 1 (Serie 2)



Bild 2 (Serie 2)



Bild 3 (Serie 2)

Ablauf der Spielszene (Aktionsfolge von etwa 2 Sekunden)

Bild 1:

- Der Abwehrspieler B bedrängt im Laufduell den ballführenden Angreifer 1 und verstellt diesem dabei den direkten Weg zum Tor. Er verhindert damit (auf dem kürzeren Weg zum Tor) die gefährlichsten Möglichkeiten eines Steilpasses in die Tiefe oder eines Alleinganges auf das Tor.
- Der Abwehrspieler A erwartet den ballführenden Angreifer 1 und die sich andeutende günstige Überzahlsituation um den Ball herum, in der sich dann eine günstige Gelegenheit zum Ballgewinn ergeben würde.
- Der Abwehrspieler D orientiert sich vom Gegenspieler 4 weg hinter dem ballführenden Angreifer her, so daß auch ein plötzlicher Richtungswechsel mit einem Querpaß zum Angreifer 4 unmöglich wird.
- Damit bleibt dem Angreifer 1 nur die sichere Rückpaßmöglichkeit zum Mitspieler 2. Dadurch wird aber der gegnerischen Mannschaft Spielraum preisgegeben. Außerdem gewinnt das gegnerische Team Zeit, um sich noch fester zu formieren.

Bild 2:

- Angreifer 1 spurtet nach seinem Abspiele sofort diagonal in Richtung Seitenlinie in die Tiefe und fordert einen Steilpaß in den Rücken der Abwehrspieler.
- Der Abwehrspieler A orientiert sich mit dem Rückpaß zum angespielten Angreifer 2 hin und verstellt den Spielraum am Flügel, so daß ein gezielter Flachpaß nicht erfolversprechend erscheint.
- Die Abwehrspieler B und D beobachten das Verhalten des angespielten Angreifers 2. Dabei verfolgt B den sich freilaufenden Angreifer 1 nicht.
- Der angespielte Angreifer 2 nimmt den Ball in den freien Spielraum zur Mitte mit, um das Spiel zu verlagern.
- Der Durchbruch auf diesem Flügel ist aufgehoben. Die verteidigende Mannschaft hat weitere Zeit gewonnen, um eine bessere Ordnung und Staffelung herzustellen.

Bild 3:

- Der Abwehrspieler A läuft im Verlauf der Ballkontrolle durch Angreifer 2, der sich dabei von A wegdreht, schnell weiter an diesen heran.
- Die Abwehrspieler B und D orientieren sich gestaffelt ebenfalls nach vorne und schirmen dabei den Spielraum in Richtung Tor (im eigenen Rücken) ab. Mit der Abwendung des Angreifers 2 zur Spielfeldmitte scheint ein hohes Zuspiel auf seinen Mitspieler 1 ausgeschlossen.
- Der Angreifer 2 spielt dann auch einen sicheren Querpaß nach innen zum Mitspieler 3.

Bild 4:

- Der Angreifer 3 nimmt den Ball mit Blick zum Mitspieler 2 an.
- Der Abwehrspieler B rückt heran, um den ballbesitzenden Angreifer bei einem möglichen Alleingang früh stellen zu können. Er schirmt damit gleichzeitig den direkten Weg zum Tor hin ab.
- Die Abwehrspieler A und D stellen gestaffelt rechts und links von B die Spielräume zum eigenen Tor hin zu, so daß ein Steilpaß auf den Angreifer 4, der sich im Rücken der verteidigenden Mittelfeldspieler freiläuft, wenig erfolversprechend erscheint. Außerdem könnten sie den Mitspieler B bei einem eventuellen Alleingang des Angreifers 3 unterstützen.
- Die weniger torgefährlichen Angriffsmöglichkeiten eines Querpasses zum Angreifer 5 oder eines nochmaligen Rückpasses zum Mitspieler 2 können nicht verhindert werden. Sie würden aber wiederum einen weitem Zeitgewinn für die Deckung bedeuten.

Bild 5:

- Der Abwehrspieler B stellt den ballbesitzenden Angreifer 3
- Die Abwehrspieler A und D schirmen den Spielraum von B zum eigenen Tor hin nach rechts und links ab, so daß der Angreifer 3 den Angriffsaufbau mit einem sicheren Querpaß zurück zum Mitspieler 2 fortsetzt.



Bild 4 (Serie 2)

Fazit:

Die Angreifer haben keinerlei Spielraum gewonnen, die Abwehrspieler im Mittelfeld (und natürlich auch – nicht im Bild – die in Tornähe) konnten sich besser staffeln und organisieren.

Erläuterungen zur Bilder-Serie 3

Element des Abwehrspiels:

Schaffen einer Überzahl gegen den Ball

Ablauf der Spielszene (Aktionsfolge von 2 bis 3 Sek.)

Bild 1 (Angriff: schwarz/Abwehr: weiß):

Der Angreifer 1 spielt im Mittelfeld seinen Gegner A aus, wobei vor dem Ballbesitzer der Angreifer 5 versucht, seinen Gegner D zur Seite



Bild 1 (Serie 3)



Bild 5 (Serie 2)

wegzuziehen, um so für seinen angreifenden Mitspieler Platz zu schaffen.

Die Abwehrspieler B und D schirmen noch einige Meter vom Ball entfernt Raum und Gegner ab. Es ergibt sich eine 1 gegen 1-Situation im Mittelfeld.

Bild 2:

Der Abwehrspieler B löst sich von seinem Gegenspieler 2, um seinem Mitspieler zur Hilfe zu kommen und den Durchbruch im Mittelfeld aufzuhalten.

Der Abwehrspieler C orientiert sich ebenfalls zum Ball hin.

Bild 3:

Der ausgespielte Abwehrspieler A greift den ballbesitzenden Gegenspieler 1 sofort wieder von der Seite her an, wobei der Ab-



Bild 2 (Serie 3)

Redaktionshinweis:

„10 Jahre fußballtraining“.

Die Doppelausgabe 5+6/93 zum Jubiläum der Trainerzeitschrift erscheint voraussichtlich am 19. Mai dieses Jahres.

THE BEST FOR THE BEST
INTERNATIONALES FUSSBALLCAMP LINZ
5.-10. Juli 93

TRAINIEREN WIE DIE BESTEN
Lerne auch Du die Tricks Deiner Vorbilder Gullit und Van Basten.

TRAINIEREN MIT DEN BESTEN
Ex-Teamspieler und Trainer sowie aktuelle Spieler der 1. Bundesliga.

TALK LIKE THE BEST
Deine Englischkenntnisse perfektionieren. Lerne spielend Englisch und schließe Freundschaft mit den Kindern der San Diego Sun Soccer School.

ANMELDUNG:
MARKUS SCHRUF
Telefon und Fax 00 43-74 35/5 37 87

fußballtraining 4/93

7

wehrspieler B dem Spieler am Ball den direkten Weg in Richtung Tor verstellt. Damit wird eine Überzahl 1 gegen 2 gegen den Ball hergestellt.

- Der Abwehrspieler D hat sich ebenfalls von seinem Gegenspieler gelöst und orientiert sich auch zum Geschehen um den Ball hin, um den Rückraum der den Ball attackierenden Mitspieler zu sichern.
- Der Abwehrspieler C orientiert sich zum Angreifer 2, um ein Anspiel zu diesem zu verhindern.

Bild 4:

- Der Spieler am Ball entscheidet sich für einen sicheren Querpaß zu seinem Mitspieler 2, weil ein längeres Dribbling zu riskant wäre und eine Abspielmöglichkeit nach vorne verhindert ist.
- Der Abwehrspieler A setzt den dribbelnden Angreifer unter Druck und erzwingt das Abspiel.
- Die Abwehrspieler B und C erkennen die Absicht des Ballbesitzers und orientieren sich weiter zum Ball hin: C spurtet an den Gegner 2 heran, um ein Abspiel abzufangen.
- Entfernt schirmt der Abwehrspieler E den Spielraum auf seiner Seite ab.

Bild 5:

- Der Abwehrspieler C attackiert den Ball bei der Ballkontrolle durch den Gegner 2.
- Der Abwehrspieler A sichert den Raum zum Tor und zur Spielfeldmitte gegen ein direktes Weiterleiten des Balles.

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 31

philippka



Bild 3 (Serie 3)



Bild 4 (Serie 3)



Bild 5 (Serie 3)

Redaktionshinweis:

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 25!



Bild 1 (Serie 4)



Bild 2 (Serie 4)



Bild 3 (Serie 4)



Bild 4 (Serie 4)

Erläuterungen zur Bilder-Serie 4

Element des Abwehrspiels:

Seitliches und nicht frontales Angreifen des Balles aus der gleichen Laufrichtung heraus

Ablauf der Spielszene
(Aktionsfolge von etwa 2 Sekunden)

Bild 1:

- Der ballbesitzende Angreifer (Rückennummer 14) dribbelt auf den Abwehrspieler zu, der den direkten Weg zum Tor hin verstellt.
- Der Angreifer versucht, mit einer Täuschung rechts vorbeizuziehen. Der Abwehrspieler achtet nur auf den Ball und reagiert dadurch schnell in die gleiche Richtung.

Bild 2:

- Um am Gegner vorbeiziehen zu können, muß sich der Angreifer den Ball nun weiter in die ausgesuchte Richtung nach rechts vorlegen, da sonst kein Antritt möglich ist.

- Der Abwehrspieler dreht in die gleiche Richtung und setzt ebenfalls zum Spurt um den Ball an.

Bild 3:

- Der Angreifer hat sich den Ball vorgelegt. Der Ball kann deshalb in den nächsten Augenblicken vom Stürmer nicht direkt kontrolliert werden. Der Ball ist kurzzeitig frei, obgleich der Angreifer der Selbstvorlage direkt nachstartet.
- Der Abwehrspieler startet ebenfalls in höchstem Tempo sofort dem freigegebenen Ball nach und versucht dabei, dem Angreifer den Weg zum Ball korrekt abzuschneiden (Rempeln mit der Schulter im Kampf um den Ball).

Bild 4:

- Der aufmerksame Abwehrspieler hat das kurze Laufduell zum Ball gewonnen, weil er es schafft, den Ball vor dem Angreifer an- und in die Laufrichtung vom Gegner weg mitzunehmen (Körper zwischen Ball und Gegner!).
- Der Abwehrspieler mußte nicht zum Tackling zu Boden. Der Ball wurde nicht nur abgewehrt, sondern gewonnen. Damit ist der Ballbesitz für einen eigenen Angriffsaufbau gesichert.

Schulungsbeispiele für das Abwehrverhalten

Spiel 1

3 gegen 2 + 1 auf 2 kleine Tore

Organisation (Abb. 1):

2 Mannschaften zu je 3 Spielern spielen in einem abgegrenzten Spielfeld von 10 x 15 Metern gegeneinander, das durch eine Mittellinie geteilt ist.

Auf den beiden Grundlinien ist jeweils ein kleines Stangentor von etwa 3 Metern Breite aufgebaut. Hinter den Toren liegen einige Ersatzbälle bereit, um längere Spielunterbrechungen zu vermeiden.

Aufgabe/Regel:

- 3 Spieler greifen gegen 2 abwehrende Spieler zum 3 gegen 2 auf das gegnerische Kleintor an.
- Der 3. Spieler der abwehrenden Mannschaft spielt jeweils außerhalb des Spielfeldes als Linienrichter für sein Team mit und zeigt eventuelle Abseitsstellungen sofort an.
- Bei einem Ballgewinn, Toraus oder Tor wechseln sofort die Aufgaben zwischen den beiden Mannschaften. Der Linienrichter rückt in das Spielfeld und spielt nun bei seiner Mannschaft als Angreifer mit. Dagegen übernimmt ein Spieler des anderen

3er-Teams nun die Linienrichter-Aufgabe außerhalb des Spielfeldes.

Die Abseitsregel gilt. Bei einer Abseitsstellung kommt es ebenfalls zu einem Aufgabenwechsel zwischen beiden Mannschaften. Dabei gilt die Abseitsregel aber erst dann, wenn der 3. Spieler des verteidigenden Teams das Spielfeld verlassen hat.

Der Ball darf nur flach zugespielt werden, sonst kommt es zu einem Ballverlust.

Die Spieldauer beträgt pro Durchgang höchstens 5 Minuten, danach wird eine aktive Erholungsphase zwischengeschaltet.

Korrekturhilfen zum Abwehrspiel:

- ▶ Behaltet Ball und Gegner stets im Auge!
- ▶ Stellt den Ballführenden eng, greift aber nicht frontal an!
- ▶ Greift den Ball schnell von der Seite an, um den Gegner zu einem Abspiel zu zwingen oder in einen Zweikampf zu verwickeln.
- ▶ Spielt als Abwehrspieler eng zusammen, so daß einer den Rücken des anderen sichern kann!
- ▶ Drängt den Angriff möglichst zur Außenlinie hin ab, um den 3. Spieler abzuschneiden und im 2 gegen 2 den Ball angreifen zu können!

▶ Achtet auf mögliche Steilpässe in den Rücken!

▶ Versucht, ein Abspiel vorzusehen, um in das Zuspiel hineinzulaufen und es abzufangen!

▶ Spielt durch ein schnelles Vorpreschen des hinteren Abwehrspielers auf Abseits, wenn ein Angreifer in die Tiefe vordrängt.

▶ Versucht, Euch durch laute Hinweise gegenseitig zu helfen und zu coachen!

▶ Deckt die torgefährlichste Möglichkeit des Steilpasses zum Tor hin bzw. zu einem freilaufenden Gegner ab!

Variationen:

- Die Angreifer dürfen die Positionen nicht tauschen (Erleichterung für die Abwehr).
- Spiel mit 3 „Pflichtkontakten“, d.h. der Ball darf erst mit dem 3. Ballkontakt abgespielt werden, muß aber beim 1. Ballkontakt deutlich in die Bewegung mitgenommen werden. Ansonsten Ballverlust.
- Die Abseitsregel wird aufgehoben (Erleichterung für die Abwehr).
- Auch hohe Zuspiele sind zugelassen, wobei weiter die Abseitsregel gilt.
- Zeitregel gegen die Angreifer: Der Angriff muß innerhalb von maximal 15 Sekunden abgeschlossen werden.
- Das Spielfeld wird eingeeengt (Erleichterung für die Abwehr).

Katalog
93/94



TEAMS SPORT



2000/ Keeper

Der **NEUE** große Team-Sportkatalog ist da! Super-Angebote, große Auswahl. **KOSTENLOS** anfordern!

Katalog 93/94 Keeper 2000
Gutschein
Keeper 2000, Teamsport- und Torwart-Spezialversand,
Brühlstraße 2, 7464 Schömberg

Name/Vorname _____
 Straße _____
 PLZ/Ort _____
 Funktion im Verein _____

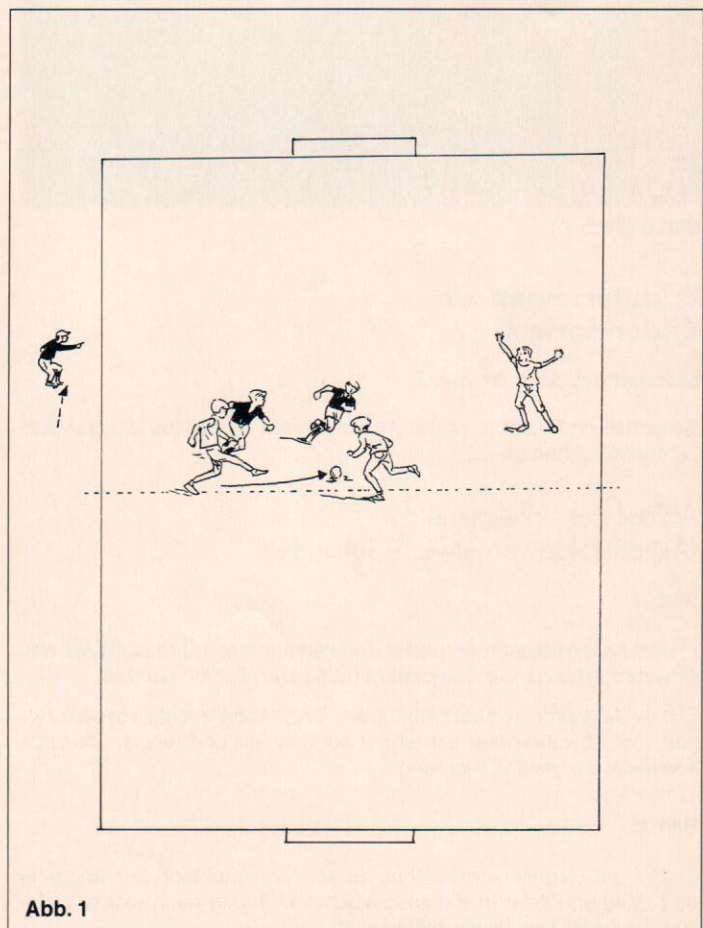


Abb. 1

Spiel 2

3 und 3 gegen 4 und 2
auf je 2 Tore

Organisation (Abb. 2):

2 Mannschaften von je 6 Spielern spielen in einem abgegrenzten Spielfeld von 20 x 15 Metern gegeneinander, das in Längsrichtung durch eine markierte Linie in 2 Spielfeldhälften getrennt ist. Außerdem ist in Querrichtung eine Mittellinie als Abseitslinie markiert. Auf den Grundlinien des Spielfeldes sind jeweils 2 kleine Stangentore von etwa 3 Metern Breite aufgestellt. Hinter den Toren liegen Spielunterbrechungen zu vermeiden.

Aufgabe/Regel:

- Jeweils 3 Spieler der angreifenden 6er-Mannschaft dürfen in einer Spielfeldhälfte auf die beiden gegenüberlichen Tore spielen. Sie dürfen dabei beim Zusammenspiel die eigene Hälfte nicht verlassen.
 - 2 Spieler der verteidigenden Mannschaft stellen sich außerhalb jeweils einer Spielfeldhälfte auf und spielen als Linienrichter mit.
 - Die im Spielfeld verbleibenden 4 Spieler dürfen in beiden Hälften zusammenspielen und die beiden Kleintore verteidigen. Durch geschicktes Verschieben zur Überzahl verhalten sie als bestenfalls ein Ballzahlverhältnis gegen die 3 Angreifer herstellen.
 - Beim Zusammenspiel sind nur flache Pässe erlaubt. Die Abseits-Regel gilt, sobald sich zwei Spieler der abwehrenden Mannschaft außerhalb des Spielfeldes als Linienrichter aufgestellt haben.
- Nach einem Tor, Toraus und Ballverlust erfolgt ein sofortiger Aufgabenwechsel zwischen den beiden Mannschaften.
- Die Spieldauer beträgt maximal 6 bis 8 Minuten. Einige kürzere Spieldurchgänge mit aktiver Erholungsphase zwischendurch sind besser als eine zu lange Spielzeit, da ansonsten die Spieler nicht voller Konzentration und mit höchster Intensität agieren können.

Korrekturhilfen (vgl. auch Spiel 1):

- ▶ Verschafft Euch möglichst schnell in einer Hälfte eine Überzahl gegen den Ball, damit der Ball erfolgversprechend und aggressiv erobert werden kann!
- ▶ Versucht, das Spieler der Angreifer in einer Hälfte zu verhindern und mögliche Seitenwechsel zu verhindern, um so Zeit für einen Überzahlangriff auf den Ball zu gewinnen!
- ▶ Versucht, Mitspieler des ballbesitzenden Angreifers „abzuschneiden“, d.h. Abspielmöglichkeiten auch zur Seite und zurück zuzustellen!
- ▶ Greift gestaffelt an!
- ▶ Greift den Ball von der Seite sofort an, um den Gegner unter Druck zu setzen!

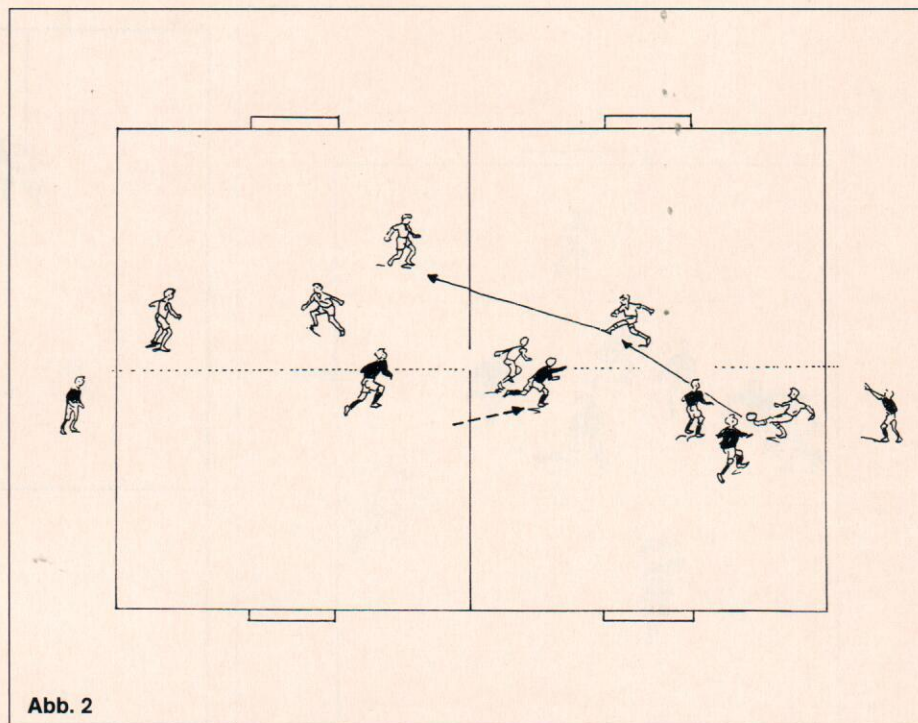


Abb. 2

Variationen (vgl. auch Spiel 1):

- Für die beiden Mannschaften werden feste Aufgaben ausgegeben: Alle 6 erhalten den Ball bei einem Tor oder Torabschluß jeweils sofort zurück. Die 4 Abwehrspieler der Mannschaft B können bei einem Ballgewinn auf die beiden Kleintore und dabei auch die beiden eigenen „Linienrichter“ miteinbeziehen. Dabei können sie nur Treffer erzielen, indem sie eine gegnerische Torlinie überdribbeln.
- Für jeden Ballgewinn durch ein erfolgreiches Abseitsstellen bekommt die Mannschaft zusätzlich 1 Punkt (Förderung des Abseitsspiels).

Spiel 3

4 + 1 gegen 4 + 1 auf 2 Tore

Organisation (Abb. 3):

Ein abgegrenztes Spielfeld von etwa 20 x 30 Metern ist durch eine Mittellinie geteilt. Auf den beiden Grundlinien sind etwa 2 bis 3 Meter breite Kleintore aufgebaut, vor denen ein jeweils ein Torkreis mit einem Radius von etwa 5 Metern markiert ist. 2 Mannschaften von je 5 Spielern treten gegeneinander an, davon 4 Spielern innerhalb des Spielfeldes und je 1 Spieler als „Sturm Spitze“ vor dem gegnerischen Tor. In den beiden Toren liegen ausreichend Ersatzbälle bereit, um einen möglichst reibungslosen Spielablauf sicherzustellen.

Aufgabe/Regel:

- Die beiden Mannschaften spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore, wobei Treffer nur von der eigenen Sturm Spitze aus dem gegnerischen Torkreis heraus erzielt werden können.

- Die anderen Feldspieler dürfen den Torkreis nicht durchlaufen.
- Der Ball darf nur flach zugespielt werden. Tacklings sind nicht erlaubt.
- Die Spieldauer beträgt pro Durchgang jeweils 6 bis 8 Minuten.

Korrekturhilfen für die Abwehr (vgl. auch Spiele 1 und 2):

- ▶ Stellt die Steilpaßmöglichkeiten auf die gegnerische Sturm Spitze zu!
- ▶ Versucht einen Angriff auf den Ball in Überzahl an den Seitenauslinien!
- ▶ Setzt den Gegner entschlossen unter Druck und greift konsequent den Ball an!
- ▶ Helft Euch gegenseitig durch Zurufe! Sprecht miteinander! Tretet in der Abwehr geschlossen auf!

Variationen:

- Die Sturm Spitzen werden bei gegnerischen Angriffen innerhalb der Tore jeweils von einem Manndecker bewacht, so daß es innerhalb des Spielfeldes jeweils zu einem 4 gegen 3 kommt.
- Das Spiel läuft auf große Tore mit Torhütern ab.
- Die Breite des Spielfeldes wird verkleinert, um die Abwehraufgaben zu erleichtern.
- Die angreifenden Spieler müssen mit 3 Pflichtkontakten spielen, d.h. der Ball darf jeweils erst mit dem 3. Kontakt abgepielt werden. (Erleichterung der Abwehraufgaben)
- Die Sturm Spitze kann sich auch außerhalb des Torkreises anbieten, jedoch nur in der gegnerischen Hälfte. Tore dürfen aber weiterhin nur von innerhalb des Torkreises erzielt werden.

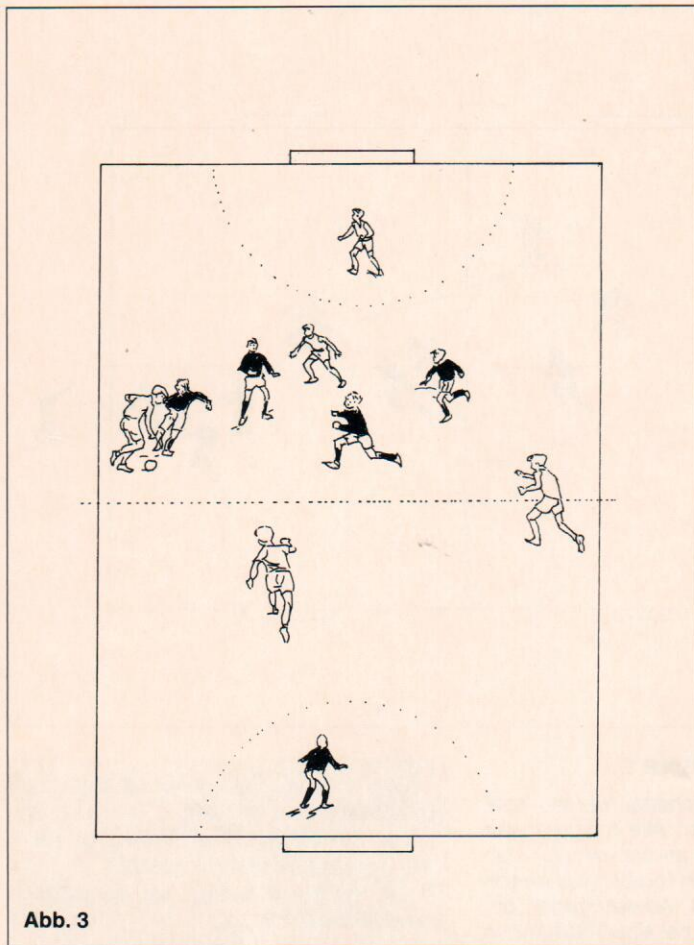


Abb. 3

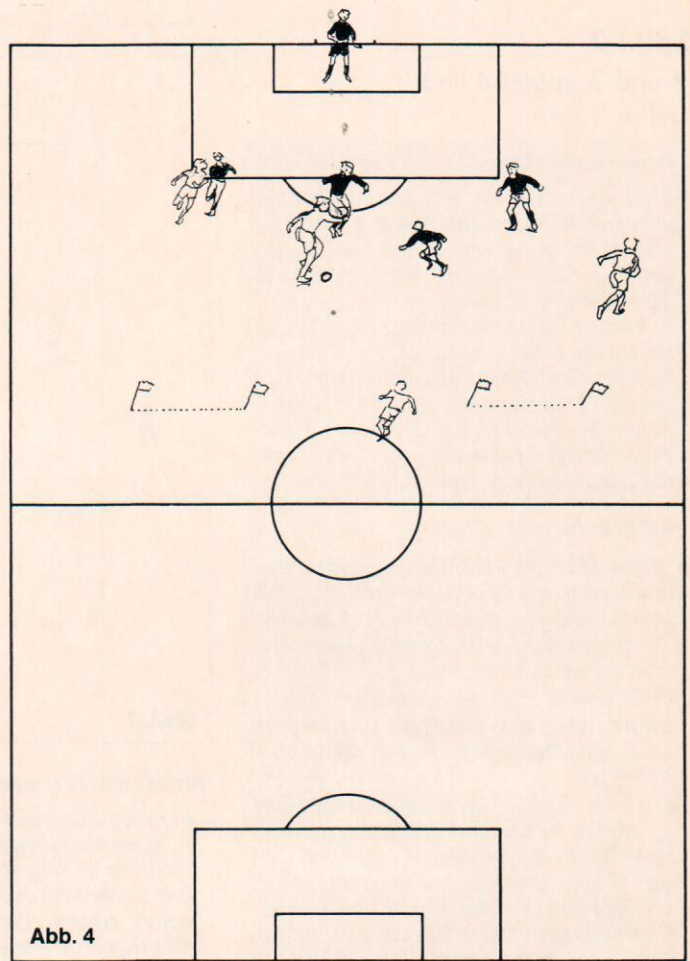


Abb. 4

Spiel 4

1 + 3 gegen 4 auf 1 Tor

Organisation:

2 Mannschaften von je 4 Spielern spielen in einer Spielfeldhälfte mit einem Originaltor gegeneinander.

Etwa 35 Meter vor dem Tor sind zwei, etwa 10 Meter breite und 20 Meter auseinanderliegende Konterlinien markiert.

1 neutraler Torhüter stellt sich mit einigen Ersatzbällen im Tor auf.

Aufgabe/Regel:

- Eine 4er-Mannschaft spielt auf das Tor, wobei einer der Spieler als Mittelfeldspieler im Rückraum zwischen den beiden Konterlinien verbleibt und nur als Anspieler agiert, so daß sich vor dem Tor ein 3 gegen 4 ergibt.
- Nach einem Tor oder Toraus wirft der Torhüter jeweils auf den Mittelfeldspieler ab, der mit einem Zuspiel auf einen Mitspieler einen neuen Angriff der gleichen 4er-Mannschaft auf das Tor einleitet.
- Bei einem Ballgewinn durch den Torhüter oder im Feld startet die andere 4er-Mannschaft einen Konterangriff auf eine der beiden Konterlinien. Für ein Dribbling über eine Konterlinie bekommt das 4er-Team 1 Tor.
- Die Spieldauer beträgt pro Durchgang etwa 8 Minuten.

Korrekturhilfen

(vgl. auch die anderen Spiele):

- ▶ Stellt den ballbesitzenden Gegenspieler möglichst eng und deckt den kürzeren Weg zum Tor ab!
- ▶ Behaltet stets den Ball und Gegner im Auge!

Redaktionshinweis:

Zur „Verbesserung des Abwehrverhaltens“ sind bisher in „fußballtraining“ u.a. die folgenden Beiträge erschienen:

- Gero Bisanz: Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung (1/1983)
- Oskar Schneider/Werner Staudt: Spiel 1 gegen 1 – Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr (5-7/1986)
- Detlev Brüggemann: Umdenken im Abwehrspiel der Jüngsten (7/1988)
- Gerhard Zeeb: Wie wird Pressing gespielt? (11/1989)
- Detlev Brüggemann: Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker (5-7/1991)
- Ottmar Hitzfeld: Die offensivste Form der Verteidigung (10/1992)

▶ Rückt immer zum Ball hin nach innen und engt die Räume zum Tor ein!

▶ Beobachtet aus einer Stellung fast neben dem Angreifer die Spielentwicklung und versucht, bereits ein Zuspiel abzufangen!

▶ Setzt den gestellten Gegner am Ball von der Seite her schnell unter Druck und greift diesen entschlossen an, um Fehler zu provozieren!

▶ Achtet als Torhüter und Libero auf steil gespielte Bälle in die Tiefe!

Variationen:

- Spiel mit Abseits-Regel (Erleichterung für das Abwehrspiel).
- Nur flache Pässe sind erlaubt (Erleichterung für das Abwehrspiel).
- Positionenwechsel der Angreifer untereinander sind verboten (Erleichterung für das Abwehrspiel)
- Der Mittelfeldspieler darf sich mit in das Angriffsspiel einschalten (Erschwerung für das Abwehrspiel).
- Jeder Ball darf erst weitergespielt werden, nachdem er in der Bewegung an- und mitgenommen wurde (Erleichterung für das Abwehrspiel).
- Zeitspiel: Ein Angriff muß innerhalb von höchstens 15 Sekunden abgeschlossen werden, ansonsten bekommt die verteidigende Mannschaft 1 Tor zugesprochen (Erleichterung für das Abwehrspiel).
- Auch höhere Zuspiele sind beim Zusammenspiel erlaubt.

Uwe Schaare

„Pressing“ - im unteren und mittleren Amateurbereich unmöglich?

Viele Vereine wünschen sich eine Mannschaft, die einen attraktiven Offensivfußball spielt mit dem das notwendige Zuschauerinteresse geweckt wird. Das Ziel eines attraktiven Angriffsfußballs mit vielen Toren und entsprechenden Erfolgen kann jedoch nicht von heute auf morgen erreicht werden. Insbesondere dann nicht, wenn sich Trainer und Spieler mit dem „Pressing“, also dem frühzeitigen Stören des Gegners, eine besonders anspruchsvolle mannschaftstaktische Variante vorgenommen haben.

Vorbemerkungen

„Pressing“ als ehrfurchtsvolle, fast mythenhafte Umschreibung eines offensiven Spielverhaltens rückt immer dann wieder in das Rampenlicht, sobald Bundesligavereine in europäischen Wettbewerben auf Spitzenmannschaften ausländischer Clubs treffen.

Die erfolgreichen Mannschaften stören den Gegner in dessen Hälfte, unterbinden das gegnerische Spiel bereits im Aufbau, verwenden die taktische Grundausrichtung des „Pressings“, um den Gegner permanent unter Druck zu setzen.

Wenn sich dagegen Bundesligamannschaften in diesen internationalen Vergleichen durchsetzen, dann wird allzuhäufig nur von den „deutschen Tugenden“ gesprochen wie etwa Kampf, Laufbereitschaft und Disziplin. Diese Erfolge sind auf ein optimales Pressingspiel zurückgeführt. Auch in der Berichterstattung über den Bundesliga-Fußball kommt diese taktische Grundausrichtung kaum vor.

Bundesliga- und Amateurmansschaften sind jedoch durchaus in der Lage, dieses taktische Konzept eines „Pressings“ als attraktive Form des Angriffsfußballs umzusetzen! Die Auffassung ist falsch, daß ein funktionierendes Pressing nur von absoluten Spitzenteams gespielt werden könnte.

Pressing im Amateur- und Profibereich

Jede Mannschaft, gleich in welcher Spielklasse, hat vermutlich schon häufiger das Pressingspiel praktiziert, nur wird es lediglich mit bestimmten Worten umschrieben:

– „Wir haben Alles oder Nichts gespielt!“

– „Wir haben den Gegner an die Wand gespielt!“

– „Wir gehen heute drauf!“

Diese Aussagen umschreiben ein Verhalten der Mannschaft in bestimmten Spielen, mitunter nur in einzelnen Spielphasen, in denen mit Mut und Selbstvertrauen lebendiger Angriffsfußball gespielt wurde. Alle Spieler haben sich dabei permanent in das Offensiv- wie auch Defensivspiel eingeschaltet. Abwehr und Mittelfeld sind ständig aufgerückt und der ballbesitzende Gegner wurde energisch gestört.

Das Pressingspiel sollte jedoch nicht nur ein einmaliges, sporadisch eingesetztes oder

aufgrund des Spielstandes notgedrungenes taktisches Verhalten umfassen, sondern es sollte zu einer Form „Spielkultur“ werden, die bei allen Spielern nach einer gewissen Zeit in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Für Profiteams wird diese Umsetzung einer veränderten taktischen Grundausrichtung viel leichter zu realisieren sein, da in diesen Mannschaften alle Spieler über die für das Pressingspiel erforderlichen Leistungsvoraussetzungen verfügen:

– Hohes Ausdauerleistungsvermögen

– Handlungsschnelligkeit

– Individuelle technisch-taktische Fertigkeiten (Ballsicherheit)

– Zweikampfverhalten

– Spielübersicht

– Hohe Leistungsbereitschaft (Fußball als Beruf)

Doch auch in den höchsten Fußballregionen kann die „Angriffsverteidigung“ (Ottmar Hitzfeld) als attraktive, offensive Spielweise nicht kurzfristig erreicht werden. Wenn nach Johann Cruyff ein Zeitraum von mindestens 2 Jahren auch für Profiteams Normalität ist, dann müssen gerade Amateurtrainer die Umsetzung dieser taktischen Ziele mittelfristig planen.

Spielfeldzonen und Arten des Pressings

Ottmar Hitzfeld, Trainer des Europapokal-Halbfinalisten Borussia Dortmund, hat in „fußballtraining“ 10/92 bereits eine detaillierte Beschreibung des Pressings gegeben.

Bild 1 und **Bild 2** sollen die Unterschiedsmerkmale zwischen dem Mittelfeldpressing und dem Angriffspressing verdeutlichen. Es gilt den Spielern bewußt zu machen, welche Spielzonen als Ausgangsstellung für die jeweilige Pressingform zu besetzen sind.

Das Mittelfeldpressing

Das Mittelfeld-Pressing ist eine eher auf „Konterspiel“ ausgerichtete Spieltaktik. Alle Spieler ziehen sich nach einem Ballverlust bis kurz vor bzw. hinter die Mittellinie zurück.

Durch die hohe Anzahl an Spielern in der Mittelfeldzone ergibt sich bereits ein personelles Übergewicht für die Mannschaft, die nicht in Ballbesitz ist.

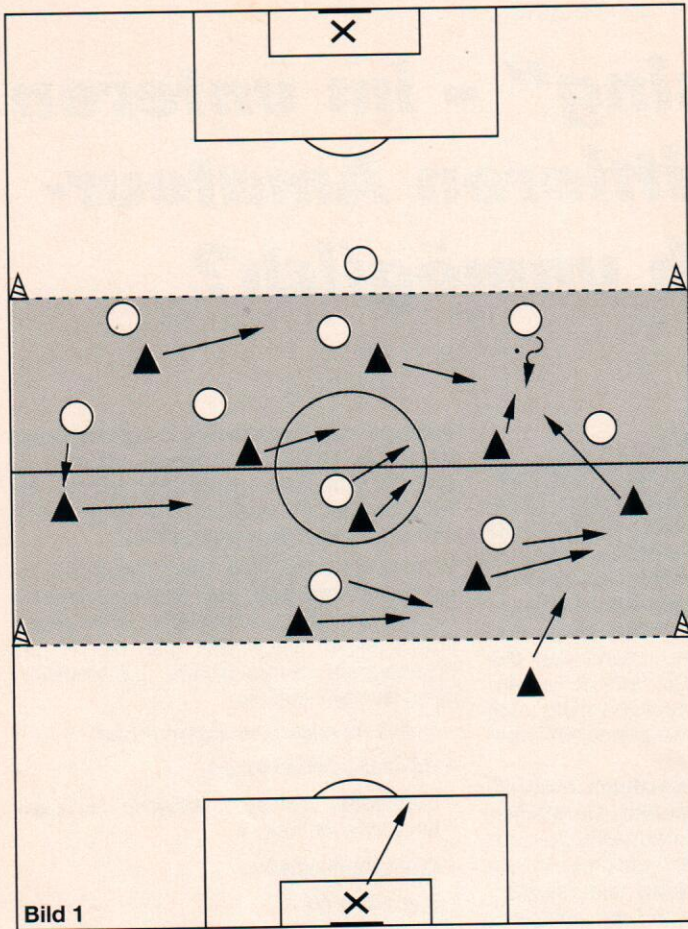


Bild 1

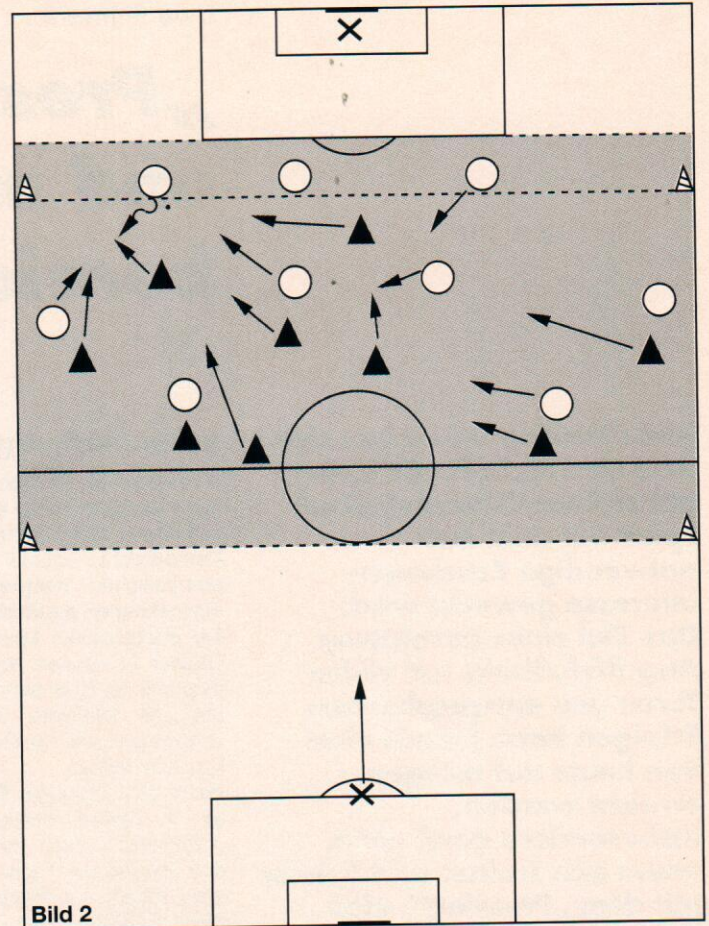


Bild 2

Automatisch kann eine der Grundregeln des Pressings zur Umsetzung kommen:

- ▶ In der Ballnähe ein personelles Übergewicht erzielen!
- ▶ Den ballbesitzenden Gegner mit 1 oder besser 2 Spielern energisch unter Druck setzen, um diesen zu Fehlern zu verleiten!
- ▶ Alle anderen Gegner gleichzeitig eng abdecken, um keine Abspielmöglichkeiten zu bieten, bzw. Querpässe sofort abzufangen und eine eigene Angriffsaktion (Konter) einzuleiten!

Durch den engen Raum mit vielen Spielern kommt es permanent zu Pressingsituationen in allen Richtungen.

Das Angriffspressing

Das Angriffspressing ist die offensivste, aber auch risikoreichste Form des Pressings. Der komplette Mannschaftsverband ist dabei bis weit in die gegnerische Spielhälfte, etwa 20/25 Meter vor das Tor vorgerückt. Dieses Aufrücken mit einem teilweisen Öffnen des eigenen Deckungsverbandes birgt natürlich das Risiko von gegnerischen Kontern in sich. Speziell das Angriffspressing mit allen Vorteilen und Risiken erfordert alle Leistungsvoraussetzungen des Pressingspiels: Eine ausgeprägte Laufarbeit, ein schnelles Umschalten vom Angriffs- auf Abwehrverhalten, Spielverständnis, Vorausschauen von Spielentwicklungen (Antizipation) und ein hohes Potential an Schnelligkeit, um Kontern entgegenzuwirken.

Allgemein gelten dabei folgende Regeln für das Pressingspiel:

- ▶ Bei gegnerischem Ballbesitz schnellstes Verschieben aller Spieler innerhalb der einzelnen Mannschaftsteile in Ballrichtung! Jeder Spieler hat in unmittelbarer Ballnähe einen Gegner!
- ▶ Der Spieler, der dem ballbesitzenden Gegner am nächsten ist, attackiert diesen – unabhängig davon, ob er sich dabei von einem eigenen Gegenspieler lösen muß oder nicht!
- ▶ Alle anderen Spieler rücken zum unmittelbar nächsten Gegner auf und decken diesen eng ab!
- ▶ Ein Spieler lauert im Raum des gegnerischen Liberos auf mögliche Rückpässe!
- ▶ Gegner auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite werden nur im Raum abgedeckt!
- ▶ Eine ständige Laufarbeit, ein schnelles Verschieben, eine permanente Absprache mit den Mitspielern und häufige Positionswechsel sind erforderlich!

Heranführung der Mannschaft

- Die Realisierung und Umsetzung der taktischen Grundsätze des Pressings setzen natürlich höhere Anforderungen an die verschiedenen Leistungseigenschaften der Spieler voraus.
- Durch Defizite in einzelnen erforderlichen Leistungsbereichen bei einigen Spielern, die sich bei einer Überprüfung des Spielerkaders

ergeben, sollte sich der Trainer aber nicht abschrecken lassen. Denn Mannschaften, die erfolgreicher spielen wollen, wissen, daß intensiv gearbeitet werden muß, um diese Mängel abzubauen. Der Trainer muß aber diese Motivation bei seinen Spielern erzeugen, indem er das Pressing als ein erfolgversprechendes und attraktives taktisches Konzept vermittelt und damit eine Begeisterung bei seiner Mannschaft erzeugt.

- Durch Anreize in Form von Zielformulierungen wie
 - Temporeiches Spiel
 - Angriffsfußball mit vielen Toren
 - Erfolg und mittelfristige Aufstiegschancen

werden die Spieler recht schnell motiviert. Durch die Vermittlung dieser Ziele werden die motivationalen Grundvoraussetzungen bei jedem einzelnen Spieler für ein intensiveres oder zumindest anders gelagertes Training geschaffen.

- Ist die Überzeugungsarbeit geleistet, liegt der Schwerpunkt anschließend auf der Erweiterung der individuellen Leistungskomponenten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, aber insbesondere auch der Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit im Erfassen und Verarbeiten von Spielsituationen.
- Das Training des Zweikampfverhaltens wird automatisch durch viele Spiele auf engstem Raum erreicht.

□ Im Amateurbereich sind die Faktoren Ausdauer und Willensbereitschaft von größerer Bedeutung. Denn jeder Spieler, und das trifft umso drastischer zu, je niedriger die Spielklasse ist, läuft ungern umsonst. Und erst recht nicht, wenn er zwischendurch nicht gelegentlich ein Erfolgserlebnis hat und an den Ball kommt.

Die Ausbildung des erforderlichen Ausdauerleistungsvermögens und das gleichzeitige Beseitigen des egoistischen Denkens sind die Hauptprobleme bei der Einführung des Pressingspiels im unteren und mittleren Amateurbereich. Die psychologischen Fähigkeiten des Trainers sind hier nach allen Regeln der Kunst gefordert.

Trainierbarkeit der Leistungsfaktoren

Kraft

Das Kraftniveau der einzelnen Spieler ist vorrangig in der Vorbereitungszeit zu entwickeln. Darüber hinaus können durch spezielle Kräftigungsprogramme, die in regelmäßigen Abständen in das sonstige Trainingsprogramm integriert werden, die Kräfteigenschaften stabilisiert werden.

Ausdauer

- Regelmäßige Ausdauerläufe ohne Ball
- Verschiedene Spielformen über größere Spielfelder mit wenig Ballkontakten

Grundschnelligkeit/Reaktionsschnelligkeit

- Verschiedene Formen von Antritten zum Ball im Wettlauf mit einem Gegner aufgrund von optischen Signalen oder bestimmten Spielsituationen

Taktisches Verständnis

- Mannschaftsbesprechungen (Taktiktafel)
- Spiele in der Mittelfeld- oder Angriffszone (z.B. Linienspiele oder Tore nur nach Aufträgen aller Spieler)
- Spiele in kleinen Gruppen zur Förderung des Spielverständnisses in den verschiedenen Mannschaftsteilen

Häufige Fehler

Einige Fehler, die in der Trainings- und Spielpraxis häufiger auftreten, sind:

- Die Angriffsspieler attackieren den Gegner - das Mittelfeld und die Abwehr machen nicht mit.
- Die Abwehr-, Mittelfeld- und Angriffsspieler rücken nicht auf bzw. lassen sich nicht fallen - der Abstand zwischen den einzelnen Mannschaftsteilen ist zu groß.
- Einzelne Spieler sind unkonzentriert oder körperlich ermüdet und reagieren deshalb nicht schnell genug bei der Übergabe von Gegenspielern.

- Durch ein zu hastiges Attackieren, durch das die betreffenden Spieler leicht ausgespielt werden, werden gegnerische Überzahlgriffe riskiert.

- Ein häufiges Grätschen in Mittelfeld und Angriff provoziert einen schnellen Kräfteverschleiß und steigert ebenfalls das Risiko, ausgespielt zu werden.

- Speziell im vorderen Bereich treten generell zu viele Fouls auf. Unkluge Fouls bedeuten aber Ballbesitz für den Gegner und reduzieren durch die Unterbrechungen die Wirkung des eigenen Pressingspiels.

- Der Libero befindet sich zu weit in der eigenen Spielfeldhälfte.

- Die Spieler sind zu einseitig nur auf einen bestimmten Gegenspieler fixiert.

- Die Abwehrspieler haben Defizite im Schnelligkeitsbereich.

Wenn das risikoreichere Angriffspressing gleich von Beginn an als Ziel gesetzt und im Trainingsprozeß angesteuert wird, dann kann es durch die hohen Anforderungen und den sich zwangsläufig ergebenden Fehlern schnell zu einer Entmutigung und Unsicherheit der Spieler kommen. Deshalb ist anzuraten, zunächst durch die Einführung des Mittelfeldpressings Spielerfahrungen und Erfolgsergebnisse zu sammeln als den zweiten Schritt vor dem ersten zu wagen.

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

Schweiz: ISM Sportmarketing, Fabrikstraße, CH-8505 Pfyn * Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematzen

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

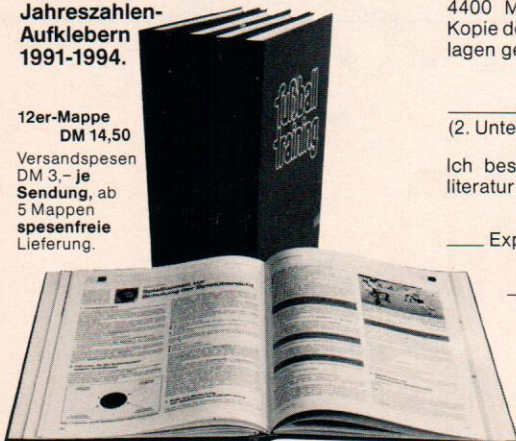
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können - unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit - haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1991-1994.

12er-Mappe
DM 14,50

Versandspesen
DM 3,- je
Sendung, ab
5 Mappen
spesenfreie
Lieferung.



- Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/91) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1993 (12 Hefte) im Inland DM 67,20, im Ausland DM 69,60, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann. Eine Kopie des Bestellscheins habe ich zu meinen Unterlagen genommen.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. **Sammelmappen ft**

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

- Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Anregungen für die Pressing-Schulung

Trainingsbeispiel 1

Schulungsschwerpunkte:

- Training des Reaktionsvermögens und der Antrittsschnelligkeit
- Stellen und Attackieren des ballbesitzenden Gegners

Trainingsorganisation (Abb. 1):

- Es werden 2 Gruppen von je 6 Spielern gebildet, die im Wechsel 2 verschiedene Trainingsaufgaben erfüllen. Nach 15 bis 20 Minuten wechseln die beiden 6er-Gruppen die Aufgaben und Positionen.
- Jede 6er-Gruppe unterteilt sich dabei intern nochmals in zwei 3er-Mannschaften.
- Die Gruppe A übt in einem abgesteckten Spielfeld in Höhe der Mittellinie (Spielzone des Mittelfeldpressings).
- Die Gruppe B übt in einem etwa 40 x 30 Meter großen, abgesteckten Spielfeld vor einem Tor mit Torhüter.

Gruppe A

Pressing nach einem Zuspiel

Die eine 3er-Gruppe (gelb) trabt in der einen Hälfte des Spielfeldes, wobei ein Gruppenmitglied einen Ball hat. Die andere 3er-Gruppe (rot) trabt locker in der anderen Spielfeldhälfte durcheinander.

Der ballbesitzende Spieler paßt zwischendurch plötzlich zu einem gegnerischen Spieler in die andere Hälfte hinüber, womit ein Fehlpaß oder ein Anspiel simuliert werden soll.

Dieses Zuspiel ist das Signal für alle Spieler der Gruppe gelb sofort zum unmittelbar nächsten Spieler der Gruppe rot anzutreten und ganz eng aufzulaufen. Der ballbesitzende Spieler von rot soll ein kurzes Dribbling wagen und den Ballgewinn der aggressiv attackierenden Gruppe gelb möglichst lange hinausschieben.

Nach einer Balleroberung kehren die beiden Gruppen in die Ausgangspositionen zurück, wobei nun die Gruppe rot zu Beginn in Ballbesitz ist.

Nach einer kurzen Erholungsphase wird die nächste Pressing-Aktion eingeleitet.

Schulungsziele:

- Antritts- und Reaktionsvermögen
- Zweikampfverhalten gegen einen dribbelnden Gegenspieler
- Gruppeninterne Abstimmung

Gruppe B

Pressing nach einem Zuspiel mit Torabschlüssen

Grundablauf wie bei der Gruppe A.

Die Spieler der 3er-Gruppe gelb bewegen sich als Verteidigungsmannschaft im Strafraum locker durcheinander.

Die 3er-Gruppe rot wartet als Angriffsmannschaft zunächst in der anderen Hälfte des Spielraumes.

Die Aktion wird jeweils durch ein Anspiel des Torhüters zu einem Gruppenmitglied von gelb eingeleitet.

Kurz vor der Ballkontrolle sollen daraufhin die Spieler der Angriffsmannschaft rot die Gegenspieler von gelb, insbesondere den Ballbesitzer, geschlossen und konsequent attackieren.

Die Spieler von gelb sollen sich aus dieser Pressingsituation befreien und die gegenüberliegende Grundlinie des Spielfeldes überdribbeln. Die Spieler von rot kommen nach einer Balleroberung entschlossen zum Torabschluß.

Nach Abschluß einer Aktion kehren die Gruppen in die Ausgangspositionen zurück. Ein Aufgaben- und Positionenwechsel findet nach 10 Aktionen statt.

Trainingsbeispiel 2

Schulungsschwerpunkte:

- Schnelles Verschieben zur Ballseite
- Richtiges Lösen zum nächsten Gegenspieler

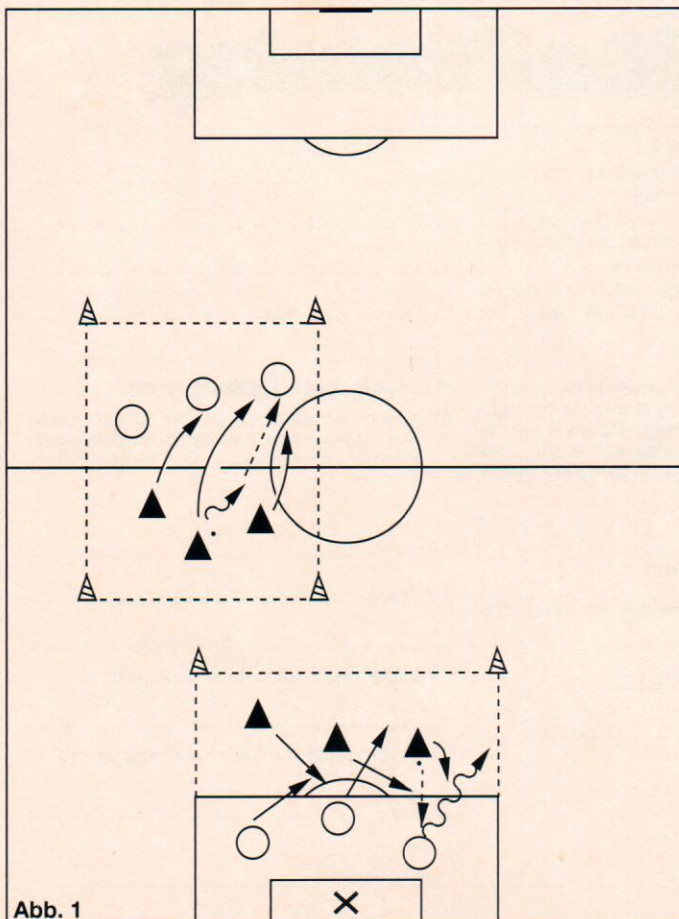


Abb. 1

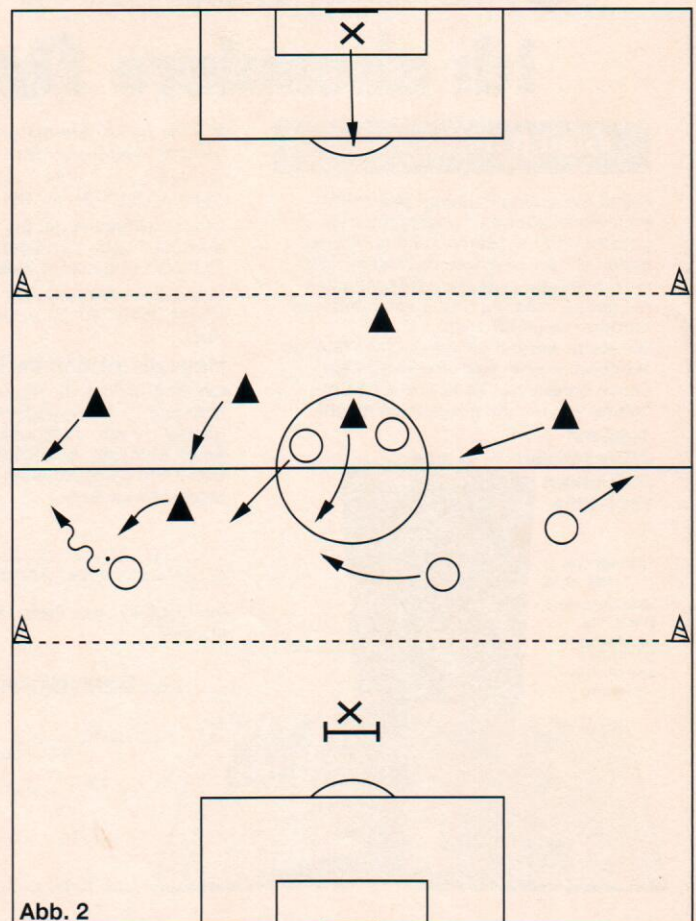


Abb. 2

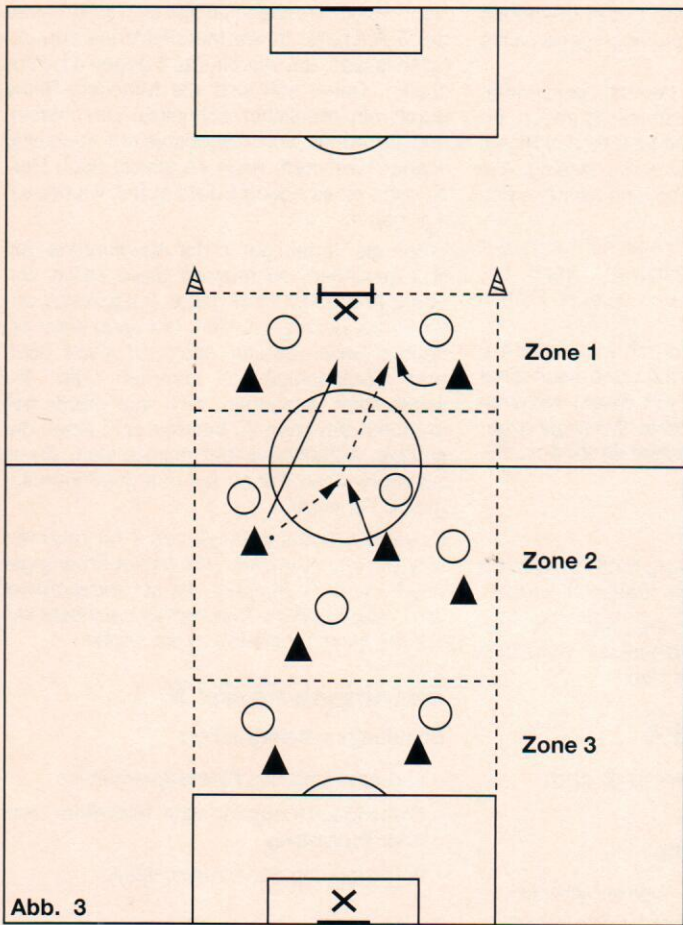


Abb. 3

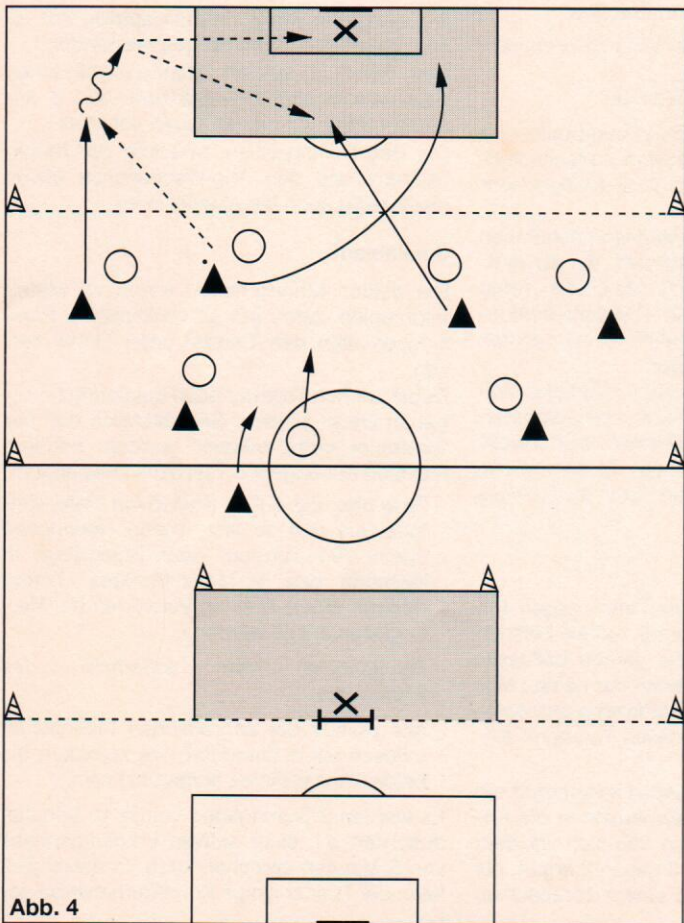
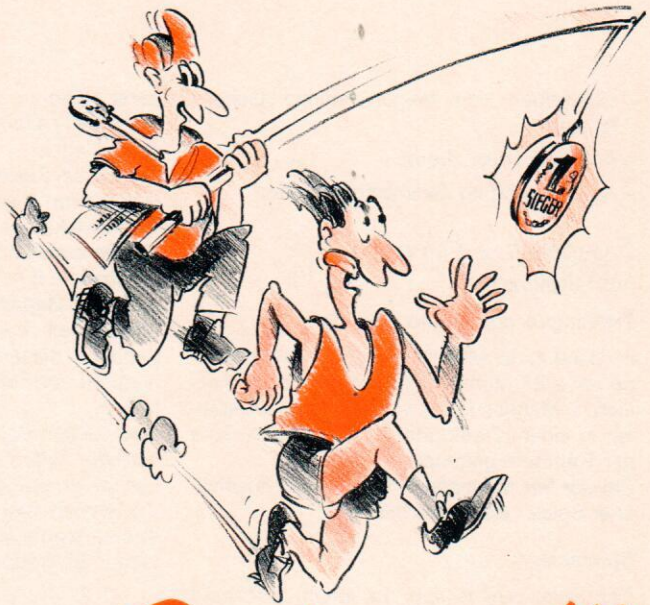


Abb. 4



„Saubere!“

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.

* 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

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

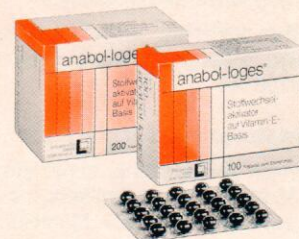
anabol-loges bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

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.

Dr. Loges+Co
GmbH
2090 Winsen/L.



erst fördern, dann fordern
anabol-loges[®]

... natürlich mehr Leistung.

- Übergeben von freigewordenen Gegenspielern
- Aufrücken des Liberos
- Aggressivität im Zweikampfverhalten

5 gegen 5 + 1 in der Mittelfeldzone

Trainingsorganisation (Abb. 2):

Im Bereich der Mittellinie wird mit Hütchen eine etwa 35 Meter lange Mittelfeldzone markiert. 2 Mannschaften von je 5 Spielern spielen in einem Zweidrittel-Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander.

Bei der 5er-Mannschaft B spielt ein zusätzlicher Spieler als Libero mit.

Spielablauf:

Das Spiel wird jeweils mit einem Ballbesitz der Unterzahl-Mannschaft A eingeleitet.

Die Überzahl-Mannschaft B soll das gegnerische Team unter Druck setzen, den ballbesitzenden Gegner möglichst mit 2 Spielern unter Druck setzen, Durchbrüche zum eigenen Tor verhindern und den Ball möglichst schnell gewinnen.

Nach einer Balleroberung soll B möglichst schnell zu einem Torabschluß kommen (Konter).

Hinweis:

Wenn die Aktionen zu lange dauern und die Spieler kein entschlossenes Spielverhalten zeigen, so unterbricht der Trainer den Durchgang und die Mannschaft A beginnt mit einem neuen Spielaufbau.

Variationen:

- Mannschaft B spielt auf 2 kleine Konter Tore.
- Die Spielfeldbereiche werden umgesetzt, so daß schwerpunktmäßig das Angriffspressing geschult wird.

Trainingsbeispiel 3

Schulungsschwerpunkte:

- Vorbereitung auf intensivere Spiele im taktischen Bereich (Aufwärmen)
- Spielerische Verbesserung der Ausdauer
- Schnelles Erfassen von Spielsituationen und gegnerischen Handlungen
- Rhythmuswechsel zwischen einer abwartenden Haltung und einem entschlossenen Attackieren

Trainingsorganisation:

Im Bereich der Mittellinie ist mit Hütchen eine etwa 35 Meter lange Mittelfeldzone markiert. Es werden 2 gleichgroße Mannschaften gebildet, wobei das Team A einen Ball hat.

Spielablauf:

Beide Mannschaften bewegen sich zunächst locker in der Mittelfeldzone durcheinander, wobei sich die Spieler des ballbesitzenden Teams A untereinander zuspielen.

A wird in dieser Phase nicht angegriffen. Die Spieler von B bewegen sich aber bereits so, daß sie immer einen Gegenspieler in unmittel-

barer Nähe zu sich haben. Dabei übergeben sie sich in passenden Situationen gegenseitig einen Gegner.

Sobald ein Spieler von B den ballbesitzenden Gegner von A energisch attackiert und zu einem Zweikampf zwingt, so ist dies das Signal für alle anderen Mitspieler zum Pressing. Alle Spieler von B müssen dabei schnellstens den nächsten Gegner stellen.

Mannschaft A soll sich möglichst lange gegenüber diesem gegnerischen Druck behaupten und den Ball in den eigenen Reihen halten.

Nach einem Ballgewinn durch Mannschaft B wird die Aktion unterbrochen und nach einer kurzen Erholungsphase mit einem lockeren Zusammenspiel der nächste Durchgang gestartet, wobei nun die andere Gruppe zu Beginn in Ballbesitz ist.

Variationen:

- Nach einer Balleroberung muß der Ball zur Sicherung dem Torhüter zugespielt werden.
- Nach einer Balleroberung muß eine Begrenzungslinie des Spielfeldes möglichst schnell überdribbelt werden.

Trainingsbeispiel 4

2 gegen 2 auf 4 gegen 4 zum 3 gegen 2

Schulungsschwerpunkte:

- Schnelles Erfassen von Spielsituationen
- Spielverhalten in bestimmten Spielzonen
- Umschalten und Positionswechsel
- Torabschlüsse aus einer Überzahl heraus

Trainingsorganisation (Abb. 3):

In einem Spielfeld von Strafraumbreite und etwa 70 Metern Länge spielen 2 Mannschaften von je 8 Spielern auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander.

Das Spielfeld ist durch Markierungshütchen nochmals in 3 Zonen unterteilt: die Abwehr- bzw. Angriffszonen 1 und 3 vor beiden Toren und die Mittelfeldzone 2. Der Mittelfeldbereich und der Spielfeldbereich vor dem festen Tor sind dabei etwas länger.

Die beiden 8er-Mannschaften unterteilen sich jeweils auf die verschiedenen Spielfeldbereiche: In der Mittelfeldzone stellen sich jeweils 4 Spieler zum 4 gegen 4 auf. In den beiden Spielfeldbereichen vor den Toren läuft jeweils ein 2 gegen 2 ab.

Spielablauf:

Das Spiel wird jeweils durch ein 4 gegen 4 in der Mittelfeldzone eingeleitet. Auf ein Zeichen des Trainers versucht die gerade ballbesitzende 4er-Mannschaft, einen der beiden Mitspieler in der eigenen Angriffszone anzuspielen und damit einen schnellen Torangriff einzuleiten.

Mit diesem öffnenden Zuspiel kann sofort ein Spieler aus dem Mittelfeldbereich in die Angriffszone nachstarten, so daß sich vor dem Tor die Angriffssituation 3 gegen 2 ergibt, die möglichst schnell bis zu einem Torabschluß ausgespielt werden soll.

Nach einem Torabschluß soll sich sofort *einer* der 3 Angreifer in die Mittelfeldzone zurückfallen lassen, um wieder das 4 gegen 4 herzustellen. Dabei soll sich die Mittelfeld-Reihe durch ein möglichst schnelles Verschieben und Zuordnen von Gegenspielern kurzzeitig wieder formieren, denn es startet nach Herangebe eines neuen Balles sofort wieder ein 4 gegen 4.

Wenn die Verteidiger in der Abwehrzone den Ball gewinnen, so müssen diese sofort von den 3 Angreifern im 3 gegen 2 aggressiv unter Druck gesetzt werden, um nach einer erneuten Balleroberung eventuell doch noch zum Torabschluß zu kommen. Die Abwehrspieler versuchen, sich aus dieser bedrängten Situation zu befreien und einen der eigenen Mittelfeldspieler anzuspielen, die in Überzahl einen Konter auf das gegenüberliegende Tor starten.

Es werden 3 Durchgänge von 7 Minuten absolviert, wobei jeweils eine aktive Erholungsphase von 5 Minuten zwischengeschaltet wird. Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler mannschaftsintern die Zonen.

Trainingsbeispiel 5

Schulungsschwerpunkte:

- Verbesserung des Pressingverhaltens
- Gleitender Übergang vom Mittelfeld- zum Angriffspressing
- Verbesserung der Torabschlüsse

Trainingsorganisation (Abb. 4):

2 gleichgroße Mannschaften spielen auf einem Zweidrittel-Spielfeld gegeneinander.

Das Spielfeld ist mit Markierungshütchen nochmals in eine Mittelfeldzone und 2 Angriffsbereiche vor beiden Toren unterteilt.

Die Begrenzungslinien zwischen der Mittelfeldzone und den Angriffsbereichen bilden gleichzeitig auch die Abseitslinien.

Spielablauf:

Die beiden Mannschaften sollen im Mittelfeldbereich durch ein entschlossenes Pressingverhalten den Gegner unter Druck setzen.

Dabei können Tore nur nach bestimmten Vorgaben erzielt werden. Grundsätzlich darf der Strafraum **nicht** bespielt werden, sondern hier sind nur folgende Torabschlüsse erlaubt:

- Spiel über die Außen (Paß in die Tiefe, Hinterlaufen) und scharfe, flache Hereingabe durch den Torraum oder Rückpässe in Richtung des 11-Meter-Punktes. Treffer müssen durch direktes Verwerten der Hereingaben erzielt werden.

- Fernschüsse von außerhalb des Strafraums.

- Alle Spieler der angreifenden Mannschaft müssen bis in die Mittelzone zwischen die beiden Abseitslinien aufgerückt sein.

Es werden 2 Durchgänge von je 15 Minuten absolviert mit einer aktiven Erholungsphase von 5 Minuten zwischendurch. In dieser Zeit kann der Trainer einige Korrekturhinweise geben.

Gerhard Bauer

Psychologie im Alltag des Trainers

4. Folge: Probleme der Spieler verstehen und
Problemspieler richtig führen

Bisher wurden die drei grundlegenden Aufgaben des Trainers beim Führen von Spielern und Mannschaften betrachtet:

- Die Bewältigung von Bedrohung, Frustration und Streß (8/91)
- Das Erkennen und Lösen von Konflikten (11/91)
- Die Motivation von Spielern und Mannschaften (5+6/92).

Nun lehrt die Erfahrung, daß es in allen Mannschaften bestimmte Spielertypen gibt, die den Trainer in verstärktem Maße in seiner Führungskompetenz fordern. Im Umgang mit diesen Spielern muß er häufiger als bei anderen streßbewältigend, konfliktlösend und motivierend tätig werden. Diese im Fußballsport typischen „Problemspieler“ haben häufig ein verwandtes psychologisches Strickmuster. Im folgenden werden die psychologischen Hintergründe für die Probleme erläutert und Anregungen für geeignete Führungsmittel des Trainers gegeben.

Foto: Claus Bergmann



In den letzten drei Monaten haben bei einem renommierten Club der 1. Bundesliga die nicht minder renommierten vier hauptberuflichen Trainer dieses Vereins zweimal in einer „kleinen Krisensitzung“ über Probleme diskutiert, die laufend bei der Führung eines einzelnen Juniorenspielers aufgetreten sind.

Durch diese Zusammentreffen wird nachdrücklich belegt, daß

- in diesem Club offensichtlich das Trainer-team eine geradezu vorbildhaft professionelle, verantwortungsbewußte Jugendarbeit betreibt

- es anscheinend Spieler gibt, die bereits in jungen Jahren eine derart problemträchtige Persönlichkeit aufweisen, mit der sogar mehrere Trainer gleichzeitig Schwierigkeiten bekommen können

- auch erfahrene Trainer bei der Führung derartiger Spielertypen in Konflikte geraten können. Gerade dann, wenn es sich um hochtalentiertere Aktive handelt, die für die Mannschaft und den Verein als Spieler besonders wertvoll erscheinen.

Die Unsicherheiten im Umgang mit problematischen Spielern können in Jugend- und Ama-

teurmannschaften genauso auftreten wie in einem professionell geführten Verein. Bei einem Profiverein kommt noch der Aspekt hinzu, daß solche Spieler nicht nur ein pädagogisches Problem sind, sondern auch „bares Kapital“.

Grundsätze für das Führen von Spielern und Mannschaften

Bei der oft sehr speziellen Führung von Problemspielern sind immer auch die allgemeinen Aspekte der Spieler- und Mannschaftsführung mit zu beachten. Deshalb werden zunächst nochmals kurz die wichtigsten Leitlinien und Grundsätze einer zeitgemäßen Mannschaftsführung zusammengefaßt.

Führung als Prozeß einer wechselseitigen Beeinflussung

Mit Führung wird „eine Vielzahl von Möglichkeiten, mit denen Menschen und Gruppen beeinflusst werden können“ bezeichnet.

Ein Führungsprozeß wird von folgenden Aspekten mitbestimmt:

Die Persönlichkeiten des Führenden und der Geführten

Trainer und Spieler beeinflussen sich beim Führungsprozeß gegenseitig und steuern das Denken, Fühlen und Handeln des jeweils anderen. Es ist eine alte Erfahrung, daß manche Trainer mit bestimmten Spielertypen bzw. Mannschaften besser, mit anderen schlechter zurechtkommen.

Die Situation und die Stimmung

Die Erfolgsaussichten und die Merkmale von Führungsprozessen werden wesentlich von der Stimmung und der Situation, in denen sie ablaufen, mitbestimmt.

Jeder Trainer weiß, daß seine Kritik auf die Spieler nach einem Sieg bzw. einer Niederlage – also je nach der augenblicklichen Stimmung innerhalb der Mannschaft – ganz unterschiedlich wirkt.

Der Alters- und Leistungsbereich

Die Aufgaben bei der Führung von Jugendmannschaften sind andere als bei der Führung von Seniorenteams. Die Konsequenzen eines bestimmten Führungsverhaltens sind in der Regel im Profibereich gewichtiger als bei den Amateuren.

Der Trainer muß aus diesem komplexen Zusammenhang heraus zumindest bei Führungsvorgängen, die negativ auf die Spieler wirken (Kritik, Bestrafung), möglichst alle genannten Faktoren bedenken. Er muß dabei die augenblickliche Situation, die Wesensmerkmale und Empfindungen des Spielers und nicht zuletzt die Tragweite der Konsequenzen seiner Entscheidungen und Handlungen beachten.

Ziele der Führung durch den Trainer

Im Fußballsport zielt der Einfluß des Trainers u.a. darauf ab, daß der Spieler

Führungsschritte	Mittel
Verhalten analysieren	Gezieltes Beobachten (Film, Video, Fernsehen), Befragung, Soziogramm
Verhalten begründen	Motivforschung
Verhalten voraussehen	Systematisieren der Verhaltensanalyse und der Verhaltensbegründung
Verhalten bewußtmachen	Einzelgespräch, Gruppengespräch, Diskussion, Vortrag (z.B. bei der Mannschaftsbesprechung), technische Hilfen (Video), statistische Aufzeichnungen
Richtiges Verhalten fordern und fördern	Mit Argumenten überzeugen, Rollen und Aufgaben zuweisen, Anweisungen erteilen, Mitsprache und Mitverantwortung fördern
Richtiges Verhalten positiv verstärken	Lob, Anerkennung, Sympathiebezeugungen, Befriedigung persönlicher Eitelkeiten, Vergünstigungen oder aber: Tadel, harte Kritik, Ablehnung, Entzug, Konfrontation
Falsches Verhalten unterbinden	Verbote aussprechen, Umstellung auf eine andere Spielposition, Auswechslung, Spielverbot/ Trainingsverbot, Entzug von sozialen Rollen, Ausschuß aus der Mannschaft

Tab. 1: Schritte und Mittel zur Führung von Einzelspieler und Mannschaft

- die psycho-physischen und charakterlichen Voraussetzungen für eine hohe Leistungsfähigkeit entwickelt (u.a. Persönlichkeitswerte, Lebenswandel, Trainingsfleiß)
- die Bereitschaft zur anstrengenden sportlichen Leistung in Training und Wettkampf steigert
- zu einem optimalen Verhältnis von Selbstbewußtsein und Selbstkritik findet
- seine egoistischen Ziele den Mannschaftsinteressen unterordnet
- die Ziele und Normen (Pünktlichkeit usw.) der Mannschaft akzeptiert und bei seinem Handeln beachtet
- mit dazu beiträgt, in der Mannschaft ein soziales Klima zu schaffen, das die Mannschaftsleistung steigert..

Mittel der Führung

Für das Erreichen dieser Ziele kann der Trainer über verschiedene Führungsmittel verfügen. Die Einsatzmöglichkeiten und die Wirkungen hängen dabei von den genannten Einflußfaktoren eines Führungsprozesses ab.

Die Tab.1 gibt einen Überblick über diese Handlungsmöglichkeiten des Trainers. Dabei wird deutlich, daß der Trainer vor dem Einsatz bestimmter Führungsmittel zunächst auf jeden Fall die Empfindungen seiner Spieler und die Ursachen für deren Verhalten analysieren sollte.

Deshalb gehört eine gute Menschenkenntnis zu den wichtigsten Fähigkeiten des Trainers!

Die Spielertypen mit spezifischen Problemen

In jeder Mannschaft gibt es immer wieder die gleichen Typen an Problemen und Problemspielern. In der Tab.2 sind sie zusammengestellt.

Die jeweiligen Problemstrukturen werden bei jedem einzelnen Spieler zwar von einem ganzen Bündel individueller Persönlichkeitsmerkmale mitgeprägt und überlagert. Aber die Grundstrukturen und die psychologischen Hintergründe sind generalisierbar. Deshalb können über die einzelnen Spielertypen und Führungssituationen hinaus auch für die meisten Problemfälle Empfehlungen für das Führungsverhalten des Trainers gegeben werden.

Natürlich kann ein Trainer auf die sorgsame Analyse des einzelnen Problems nie verzichten. Aber der Blick für die Grundstruktur des Problems und für den Spielertyp wird durch die folgenden Ausführungen sicherlich geschärft.

Der Reservespieler

Psychologischer Hintergrund

Die Ursachen für ein Reservistendasein können sehr unterschiedlich sein. Die psychologische Wirkung dagegen ist häufig die gleiche. Der Reservespieler fühlt sich unterbewertet, falsch behandelt, ungenügend gefördert, zu wenig unterstützt und im schlimmsten Fall als Opfer einer fachlichen Fehleinschätzung des Trainers.

Wie die meisten Menschen so neigen auch viele Reservespieler dazu, die Dinge so zu sehen wie sie diese sehen möchten – und nicht so, wie sie wirklich sind. Sie registrieren von der Bank aus bei den Konkurrenten vor allem die schlechten Aktionen, die guten werden dagegen aus dem Bewußtsein verdrängt. Deshalb sind diese Spieler zur objektiven Bewertung der Spielleistung eines Mitkonkurrenten um den Stammplatz oft nicht in dem gleichen Maße fähig, wie es der Trainer sein kann. In der subjektiven Betrachtung und Bewertung des Reservespielers ist der Konkurrent dann tatsächlich schwächer als dies der Trainer zu sehen scheint.

■ Gegen dieses Problem muß der Trainer – zumindest wenn er in demokratischer Weise führen möchte – mit geeigneten Mitteln gesteuern. Andernfalls besteht die Gefahr, daß sich der Spieler den Trainer als „persönlichen Feind“ aufbaut und es zu ernsthaften Konflikten zwischen Spieler und Trainer kommt. Das Problem wird für den Trainer um so größer, je etablierter der Spieler ursprünglich in der Mannschaft war und je mehr Befürworter er hat.

■ Andererseits kann es auch zwischen der Mannschaft und den Reservisten den Spannungen kommen. Hauptursache sind die unterschiedlichen Ziele zwischen Mannschaft und Trainer einerseits und dem Reservisten andererseits.

„Die Mannschaft und der Trainer wollen gewinnen – das Hauptziel des Reservespielers ist ein Platz in der Mannschaft. – Und dieser ist um so leichter zu erhalten, je schlechter die Mannschaft spielt!“

Typen an Reservespielern

Der verletzte Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmöglichkeiten

Der verletzte Spieler ist für den Trainer aus vielen Gründen ein „Kapitel für sich“.

Ein echter Verletzter erfordert die besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge des Trainers. Der verletzte Spieler legt großen Wert darauf, daß sich der Trainer auch nach der Erstversorgung um seine Person kümmert.

□ Vor allem bei längeren Krankenhausaufenthalten existiert dieses Bedürfnis verstärkt, weil der Spieler in dieser Zeit psychische Krisen durchlebt. Er bewältigt diese leichter, wenn er durch einen fest eingerichteten Besuchsdienst im Wechsel immer wieder von anderen Mannschaftskameraden abgelenkt wird und am „Leben“ der Mannschaft beteiligt bleibt. Außerdem wird dadurch die Hoffnung auf eine rasche Wiedereingliederung in die Mannschaft geschürt.

□ Auch der Zeitraum vom Wiederbeginn mit dem Training bis zum ersten Einsatz in der Mannschaft kann für den Spieler und für den Trainer schwierig werden. Vor dem ersten Balltraining und der Wiedereingliederung in

Der Reservespieler

- der verletzte Spieler
- der formschwache Spieler
- der undisziplinierte Spieler
- das „Opfer der Taktik des Spieltages“
- der junge Spieler
- der alte Spieler

Der Trainingsweltmeister und Wettkampfvorsager

- der übermotivierter Spieler
- der Spieler mit Versagungsängsten
- der Spieler mit Angst vor dem Erfolg
- der Spieler mit eingebildeten Verletzungen

Der sogenannte „Star“-Spieler

- der trainings- und lauffaule Spieler
- der egoistische Spieler
- der „Schau“-Spieler
- der kritikunfähige Spieler
- das ewige Talent

Der Spieler mit Charakterschwächen

- der willensschwache Spieler
- der ängstliche, risikoscheue Spieler
- der zu risikofreudige Spieler
- der undisziplinierte Spieler
- der verantwortungsscheue Spieler
- der unsoziale, egoistische Spieler
- der aggressiv-streitsüchtige Spieler
- der introvertierte Spieler
- der scheinheilige, angepaßte Spieler
- der unehrliche, unloyale Spieler
- der böseartig autoritätsfeindliche Spieler

Tab. 2

das allgemeine Mannschaftstraining muß das Training in Form einer individuellen Aufbauphase auf die jeweiligen Verletzungsfolgen abgestimmt werden.

□ Manche Spieler möchten so früh wie möglich wieder in die Mannschaft. Sie drängen auf einen Einsatz, bevor das Risiko einer erneuten Verletzung und ein Schaden für die Gesundheit ausgeschlossen ist. Außerdem haben sie oft noch nicht das entsprechende

Leistungsvermögen wiedererreicht, um für die Mannschaft nützlich zu sein.

In diesen Fällen muß sich der Trainer klar und entschieden gegen einen Einsatz aussprechen. Andernfalls weckt er zu früh Hoffnungen beim verletzten Spieler und er verunsichert auf der anderen Seite den an seiner Stelle eingesetzten Spieler.

Ein gutes Beispiel für das richtige Trainerverhalten gab einst Pal Csernai. Er hat vor Jahren als Trainer des FC Bayern München dem damaligen Torhüter Sepp Maier nach seinem schweren Autounfall eine klare Absage erteilt und damit dem Nachwuchskeeper Junghans den Rücken gestärkt und die nötige Sicherheit gegeben, so daß dieser zu großer Form auflief. Sepp Maier hatte damals – trotz der Schwere seiner Verletzung, die den Nationaltorhüter schließlich zum Abbruch seiner Karriere zwang – noch vom Krankenbett aus seine Rückkehr betrieben und versucht, seinen Stammspieler zu sichern.

□ Umgekehrt darf der Spieler vom Trainer erwarten, daß dieser in der schweren Zeit bis zur Wiedereingliederung in die Mannschaft die nötige moralische Unterstützung gibt. Gerade in dieser Phase ist der Spieler auf Zuspruch, Aufmunterung und Motivation durch den Trainer angewiesen. Diese Zuwendungen des Trainers sind umso wichtiger, je länger das Reservistendasein für einen Spieler dauert.

Der formschwache Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Jeder Spieler durchläuft irgendwann einmal Formkrisen, die den Trainer zum zentralen Akteur aus der Mannschaft herauszulassen. In dieser Zeit wird das Verhältnis zwischen Trainer und Spieler auf die Nagelprobe gestellt. Der Trainer kann dann zeigen, daß er einen Spieler nicht nur solange als wertvoll betrachtet, wie er gute Leistungen bringt, sondern daß er diesen darüber hinaus auch als Persönlichkeit schätzt. Wie der verletzte Spieler, so braucht auch der formschwache Spieler das offene, ehrliche Gespräch mit dem Trainer und dessen Aufmunterung. Der Spieler muß spüren, daß der Trainer an sein Leistungsvermögen glaubt

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 Aufbautraining,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- dämpfen äußere Einwirkungen,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
- beschleunigen den Heilungsprozeß

Postfach 133 PV, 8309 Au/Hallertau
Tel. 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Hüft-Obersch.-Bandage lang (3091)

und er in den Planungen weiter eine wichtige Rolle spielt.

□ Äußerst wichtig sind auch Kurzeinsätze bei bereits entschiedenen Spielen. Vor allem braucht der Trainer aber die lobende Anerkennung des Trainers, wenn er sich im Training um gute Leistungen bemüht. Wenn der Trainer im Einzel-/Gruppentraining dann noch individuell auf die speziellen Schwächen des Spielers eingeht, dann spürt dieser, daß der Trainer nicht nur verbale Trostpflasterchen verteilt.

Der undisziplinierte Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Ein Spieler, der sich nicht an vereinbarte Regeln hält, muß in Ruhe, aber mit Nachdruck auf die Tragweite seiner Disziplinlosigkeit für die Mannschaft aufmerksam gemacht werden. Der Trainer kann bei der Entscheidung für und der Ankündigung von Strafen deshalb auch den Mannschaftssprecher mit hinzuziehen.

Der Trainer ist gut beraten, wenn er seine persönliche Verärgerung nicht zu sehr spüren läßt, sondern sich primär als Sachverwalter des Wohles der Mannschaft zu erkennen gibt.

Das „Opfer der Taktik des Spieletages“

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Der aus taktischen Gründen nicht nominierte Spieler darf vom Trainer erwarten, daß er von diesem genau über seine taktischen Überlegungen informiert wird. Der Trainer muß genau erklären, warum der betreffende Spieler die geforderte Rolle nicht in dem Maße erfüllen kann, wie der nominierte Spieler.

□ Der Trainer wird allerdings rasch unglaubwürdig, wenn er die Nichtnominierung nur mit taktischen Scheinmanövern zu erklären versucht und dahinter ganz andere Gründe



Foto: Horst Müller

Erstversorgung des verletzten Guido Buchwald bei der EM in Schweden

stecken. Im Zweifelsfall sollte der Trainer als Träger der Verantwortung auftreten und den Spieler offen unter die Kategorie „formschwach“ einstufen bzw. diesem erklären, daß er zur Zeit einen anderen Spieler für wirkungsvoller hält.

Der junge Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Ein junger Spieler hat häufig noch Probleme mit der richtigen Selbsteinschätzung. Von seinen ehemaligen Kameraden und den

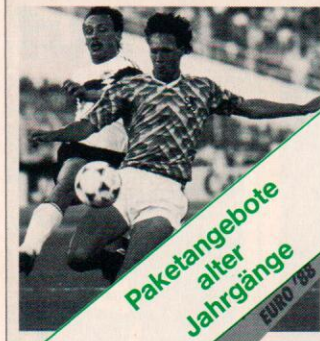
Funktionären aus der Jugendabteilung wird er oft zu hoch bewertet, von vielen neuen Mitspielern bei den Senioren werden seine spielerischen Fähigkeiten dagegen oft ganz bewußt besonders niedrig eingestuft (auch im Gespräch mit dem Trainer!) – schließlich wittern sie in dem Nachwuchsspieler eine neue Konkurrenz für den Stammspieler in der Mannschaft.

□ Der junge Spieler braucht auf seinem Weg zum Stammspieler die fachlich-sachliche Information des Trainers. Andererseits ist auch viel psychologisches Fingerspitzengefühl erforderlich: An einem Tag müssen die Fausen und übertriebenen Hoffnungen des Nachwuchsspielers rechtzeitig gedämpft werden. Ein erfahrener und harter Routinier als Gegenspieler im Trainingsspiel wirkt dabei manchmal Wunder! Schon am nächsten Tag ist der junge Spieler dann womöglich tief frustriert und er möchte die Fußballschuhe an den berühmten Nagel hängen. Dann helfen motivierende Einzelgespräche und Kurzeinsätze in der Mannschaft wieder über sein Stimmungstief hinweg.

□ Bei den Kurzeinsätzen sollte der Erwartungshorizont des Spielers bewußt reduziert werden. Schließlich muß dem Spieler klar gemacht werden, daß in der ersten Mannschaft – ganz gleich in welcher Spielklasse – die größten Talente aus den vergangenen 10 Jahren zusammengefaßt sind. Logischerweise kann es nicht einfach sein, sich dort einen Stammspieler zu erobern.

□ Hilfreich ist es, wenn der Trainer einen Routinier, dessen Stammspieler gesichert ist, als Mentor für das jugendliche Talent gewinnt. Dieser kann dem jungen Spieler nicht nur fachliche Tips geben, sondern auch auf der zwischenmenschlichen Schiene den Weg in die Mannschaft ebnen und bei hierarchischen Rankämpfen den Rücken frei halten. Der erfahrene Spieler wird sich umso stärker für den jungen Spieler einsetzen, desto überzeugter er von dessen spielerischen Qualitä-

fußball training 7



fußballtraining-Sammelbände und -Hefte früherer Jahre zu günstigen Preisen!

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

Sammelband 1 (1983), 64 Seiten	DM 9,80
Sammelband 3 (1985), 96 Seiten	DM 14,80
Sammelband 4 (1986), 112 Seiten	DM 14,80
Sammelband 5 (1987), 112 Seiten	DM 14,80
Sammelband 7 (1989), 112 Seiten	DM 19,80
Sammelband 8 (1990), in Vorbereitung	

SONDERPREISE für andere Jahrgänge:

1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten	DM 34,80
1992 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten	DM 35,00

SAMMELMAPPEN für „fußballtraining“ aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahresszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus) **DM 14,50**

philippa

Bestellschein Seite 31.

ten ist. Denn er wird über kurz oder lang selbst davon profitieren.

Der alternde Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

Ein älterer Spieler steckt oft in einem intrapersonellen Konflikt. Einerseits läßt – zumindest bei den meisten Amateuren – die Bereitschaft zu einem regelmäßigen, leistungsorientierten Training nach, andererseits möchte er den Stammpplatz in der Mannschaft und die damit verbundene Anerkennung im Verein so schnell nicht verlieren.

Dabei weiß der ältere Spieler ganz genau, daß er zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit eigentlich noch intensiver trainieren müßte.

Oft spielen sich diese Interessenkonflikte vorrangig im Unterbewußtsein ab. Dann hat der Trainer die Aufgabe, dem Spieler die Probleme bewußt zu machen. Er muß dem älteren Spieler die Bedeutung einer kontinuierlichen Verjüngung der Mannschaft im Interesse des Vereins klarmachen. Der Trainer muß dem Spieler gleichzeitig aber auch verdeutlichen, daß er auch bei nachlassender Spielstärke und einem verstärkten Reservistendasein eine anerkannte und verdiente Persönlichkeit im Verein ist und bleibt. Meist ist der ältere Spieler auch zufrieden, wenn er im Spiel nur noch in der zweiten Spielhälfte zum Einsatz kommt – dann also, wenn ein jüngerer Spieler seinen direkten Gegenspieler bereits „müde gelaufen“ hat.

Die erwünschte persönliche Anerkennung kann der alternde Spieler durch den Trainer auch dadurch erhalten, daß dieser den Routinier vor Mitspielern gelegentlich um seine Meinung zu Sachthemen befragt, dem alternenden Spieler verantwortungsvolle Betreuungsaufgaben überträgt oder als Co- oder Torwarttrainer einsetzt.

Dieses loyale Verhalten des Trainers ist allerdings nur dann zu empfehlen, wenn der al-



Foto: Lindemann

Bent Christensen konnte bisher bei Schalke 04 die hohen Erwartungen nicht erfüllen.

ternde Spieler im Grunde einsichtig und auch er dem Trainer gegenüber loyal ist. – Dabei dürfte klar sein, daß dies dem Spieler aus verschiedensten Gründen viel schwerer fallen wird als dem Trainer.

Sobald der Spieler diese Einsicht nicht zeigt und damit beginnt, dem Trainer in den Rücken zu fallen und an seiner Autorität zu sägen, ist es besser, den Spieler rasch und kompromißlos aus der Mannschaft zu entfernen. In diesem Fall sollte sich der Trainer aber wie bei allen anderen disziplinarischen Entscheidungen mit einer vergleichbaren Tragweite vorher die Rückendeckung von möglichst allen Vorstandsmitgliedern sichern.

Wenn dies nicht zu erreichen ist, dann muß eine sorgfältige Abwägung des Für und Wider geplanter disziplinarischer Schritte vorgenommen werden – und zwar bevor die Entscheidung getroffen wird.

Der soeben ausgewechselte Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

Viele der bereits genannten Gründe können für eine Auswechslung ursächlich sein. Der Trainer schlägt mit fast jeder Auswechslung „Wunden in die Psyche des Spielers“. – Und er empfindet (meist ungerechtfertigterweise) dem Spieler gegenüber oft selbst Schuldgefühle. In dem Reizklima der noch „frischen“ Auswechslung sollte der Trainer möglichst keine Kommentare abgeben!

Der Trainingsweltmeister und Wettkampfversager

Psychologischer Hintergrund

Das Symptom des „Trainingsweltmeisters“ ist allen Trainern bekannt.

Unter diesen Begriff werden alle die Spieler eingeordnet, die im Training immer viel Engagement zeigen und dabei auch relativ gute Leistungen bringen. Im Wettkampf sind diese Spieler dann oft nicht in der Lage, die Trainingsleistungen umzusetzen. Sie bringen enttäuschende Leistungen. Typischerweise ist diese Diskrepanz zwischen Trainings- und Wettkampfleistungen um so größer, je wichtiger das Wettspiel für die Mannschaft oder den betreffenden Spieler ist.

Da das Versagen bei diesem Typ von Spieler nicht auf eine mangelhafte Leistungsfähigkeit oder -bereitschaft zurückzuführen ist, müssen die Ursachen dafür in der tieferen Psyche des Spielers zu suchen sein. Tatsächlich gibt es die unterschiedlichsten psychischen Probleme, die das häufige Versagen des „Trainingsweltmeisters“ im Wettkampf erklärbar machen.

Wenn die Trainer die Ursachen richtig deuten, dann sind sie in der Lage, individuell auf den Spieler einzugehen und diesen bei der Bewältigung seiner Probleme zu helfen.

STOP! HABEN SIE SCHON DEN "NEUEN"?



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

Olympia-Sporthaus
LOYDL
Nürnberg Das Vereins-Sporthaus

Ihr Gratis-Gutschein ...

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

Ja, schicken Sie mir den Katalog!

X _____ e.V.?

X _____
Name, Vorname

X _____ X _____
Funktion Telefon

X _____
Straße, Hausnummer

X _____
PLZ, Ort, Zustellamt

Typen an Spielern

Der übermotivierter Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

- Ein zu hoher Motivationsgrad kann für die Leistung eines Spielers ebenso schädlich sein, wie eine zu geringe Motivation (vgl. „fußballtraining“ 5+6/92).
- Das hängt damit zusammen, daß das vegetative Nervensystem des Menschen bei Übererregung von der leistungsfördernden *ergotropen Arbeitsweise* (Steuerung durch den Sympathikus) auf die leistungshemmende *trophotrope Arbeitsweise* (Steuerung durch den Parasympathikus) umschaltet.
- Die betroffenen Spieler fühlen sich vor dem Spiel müde und schläfrig (Gähnen!). Im Spiel bewegen sie sich fast zeitlupenartig gehemmt, es fehlt diesen Spielern die motorische und geistige Frische.
- Tiefere Gründe für die Übermotivation einzelner Spieler können ein:
 - Der Spieler befindet sich aus beruflichen oder privaten Gründen im Streß. Die zusätzliche psychische Belastung durch die sportliche Herausforderung bringt das vegetative System ins Kippen.
 - Das bevorstehende Spiel hat für den einzelnen Spieler persönlich einen enorm hohen Stellenwert (Sichtung durch den Talentsucher eines höherklassigen Vereins, Anwesenheit von Eltern oder Freunden).
 - Der direkte Gegenspieler ist als außerordentlich stark bekannt.
- Wenn das Spiel für die ganze Mannschaft oder für den Verein einen hohen sportlichen Stellenwert besitzt (Spiele um den Aufstieg bzw. gegen den Abstieg, Pokalspiel gegen einen Bundesligisten) und die Begegnung zusätzlich vor ungewohnt großer Kulisse stattfindet, dann sind nicht selten gleich einige Spieler von diesen Symptomen betroffen. Vor allem die jüngeren und die allgemein als ehrgeizig bekannten Spieler leiden stärker darunter als die „alten Haudegen“ oder die sonst als phlegmatisch abgewerteten Spieler.
- In allen vorgenannten Fällen sollte der Trainer alles unterlassen, was die betroffenen Spieler noch verstärkter „unter Strom“ setzen könnte. Auch die gutgemeinten, aber oft nur

vordergründigen Beruhigungsversuche, hinter denen der Trainer nicht selten seine eigene Nervosität verbirgt, sollten unterbleiben. Am besten ist es dabei, wenn dem Spieler mit sachlichen Worten einige wenige taktische Aufgaben zugewiesen werden. Das lenkt von der emotionalen Ebene ab und beruhigt das autonome vegetative Nervensystem.

- Weil die meisten Probleme individuell unterschiedlich gelagert sind und jeder Spieler individuell unterschiedlich auf Ansprachen durch den Trainer reagiert, bewirken allgemeine Appelle in der Regel weniger als gezielte „Vier-Augen-Gespräche“.
- Wenn einzelne Spieler besonders stark unter dem Symptom des „Trainingsweltmeisters“ leiden, dann können eventuell unter Anleitung eines Experten weiterreichende Schritte wie autogenes Training und andere Methoden der psychologischen Regulation und Desensibilisierung eingeleitet werden.

Der Spieler mit Versagungsängsten

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

- Die Sorge um eine mögliche Niederlage bei einem Spiel ist normalerweise kein Hindernis für gute Spilleistungen. Im Gegenteil: Eine gesunde Skepsis trägt mit zur Verbesserung der Leistungsbereitschaft bei.
- In manchen Fällen kann sich die begründete Sorge aber zur leistungsmindernden Versagungsangst steigern. Die davon betroffenen Spieler wirken vor einem Spiel bedrückt und sitzen meist blaß und in sich gekehrt in der Kabine. Im Spiel sind sie unentschlossen, zaudernd und sie vermeiden jegliches Risiko. Sie spielen nur kurze Pässe statt den langen „Killerpaß“, sie schießen aus zu großer Entfernung, sie spielen den Alibipaß anstatt mit einem entschlossenen Dribbling in den gegnerischen Strafraum einzudringen oder sie decken im Raum anstatt den Gegner in einem direkten Zweikampf aggressiv zu bekämpfen.
- Als angemessene Lösungsmöglichkeiten für die Probleme solcher Spieler bieten sich für den Trainer folgende Punkte an: Aufgabenzuteilung, Risikoverschreibung und Risikoabsicherung!
- Dem Spieler werden sachlich und knapp konkrete taktische Aufgaben gestellt. Außer-

dem wird er darauf hingewiesen, „einfach zu spielen“, d.h. sich auf die Anwendung wirklich beherrschter einfacher technischer Mittel zu beschränken („Versuche, vor dem Gegenspieler an den Ball zu kommen, dann spiele den kurzen Paß zum nächsten Mann – das ist alles!“).

- Wenn ein risikoreicheres Spiel erwünscht ist, muß der Trainer dies vom Spieler ausdrücklich fordern (Risikoverschreibung). Eine mögliche Aufforderung an einen Spieler kann dann lauten: „Spiele den langen Paß auf die Sturm Spitze – Du kannst es!“
- Gleichzeitig muß der Trainer dem Spieler aber zusichern, daß er bei dieser Spielweise auch Fehler machen darf und er und die Mitspieler diese tolerieren werden. (Risikoabsicherung – z.B. „Du kannst immer wieder mit in die Spitze gehen – Deine Nebenspieler sichern Dich ab!“).

Der Spieler mit Erfolgsphobien

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

- Eigenartigerweise gibt es auch Spieler, die eine tiefwurzelnde Angst vor dem Erfolg haben. Diese sind vor allem in Juniorenmannschaften zu finden. Im Laufe der Jahre wird der im Grunde unglückliche Spieler entweder seine Psyche in Richtung einer Leistungsbereitschaft stabilisieren – oder dem Leistungssport den Rücken kehren.
- Von den Psychologen werden für dieses eigenartige psychische Phänomen folgende, meist im Unterbewußtsein des Spielers angesiedelte Ursachen genannt:
 - Eine tiefverwurzelte Angst vor Verantwortung. Der Platz in der Mannschaft reicht diesem Spieler, er möchte innerhalb des Teams nicht durch gute Leistungen auffallen und in Verantwortungspositionen (z.B. Libero, Spielmacher, Spielführer) gedrängt werden.
 - Freundschaft und Sympathie sind diesem Spieler wichtiger als der sportliche Erfolg. Er ist lieber mit einer Reservistenrolle zufrieden als einem vermeintlichen Freund den Stammplatz streitig zu machen. Der Spieler hätte ansonsten das Gefühl, unkameradschaftlich, unfair, angeberisch und prahlerisch zu sein.

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

Postfach 2529

3300 Braunschweig · Tel. 0531 / 74019

Hersteller/Teamsport

Wir suchen Kontaktpersonen für eine nebenberufliche Vermittlung/Verkauf von Sportbekleidung, Sportschuhen, Sporttrikots, Sporthosen usw. auf Provisionsbasis. (Keine Lagerhaltung)

Es besteht die Möglichkeit einer Agentur, wenn Sie geeignete Räumlichkeiten anbieten können.

Zuschriften unter Chiffre ft 4c/93 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

- Der Spieler möchte eine Autoritätsperson (Vater, Mutter, Trainer) durch schlechte Leistungen für ungewollten Leistungsdruck und -zwang in der Vergangenheit bestrafen.

□ Wenn dieses schwierig zu deutende Phänomen vom Trainer überhaupt erkannt wird, dann kann meistens schon viel dadurch erreicht werden, daß dem Spieler die Ursachen bewußt gemacht werden. Diesem problematischen Spielertyp sollte klar gemacht werden, daß er mit seiner guten Spielleistung nicht nur seinen persönlichen Erfolg sichert (oder den des Trainers!), sondern damit auch der Mannschaft oder dem Verein dient.

Der Spieler mit eingebildeten Verletzungen

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Im Gegensatz zu den weit überwiegenden echten und unfallbedingten Verletzungen gibt es auch (Schein-)Verletzungen, die in psychischen Problemen begründet liegen können. Immer dann, wenn ein Spieler häufig verletzt ist und/oder Verletzungen vom Arzt nicht eindeutig diagnostiziert werden können, sollte der Trainer diese Möglichkeit mit ins Auge fassen.

□ Spieler, die immer wieder wagemutig und geradezu selbstzerstörerisch in die Zweikämpfe gehen und sich dabei oft verletzen, können entweder Versagungsängste, Minderwertigkeitsgefühle oder ein übersteigertes Anerkennungs- und Betreuungsbedürfnis haben.

□ Wenn der Spieler versucht, sein Anerkennungs-/Betreuungsbedürfnis über seine Verletzungen zu befriedigen, dann sollte der Trainer die Verletzung ausschließlich dem Arzt überlassen und ansonsten - im Gegensatz zur Betreuung bei normalen Verletzungen - möglichst wenig auf den Spieler eingehen. Notfalls kann der Spieler von seiner Masche dauerhaft nur dadurch geheilt werden, indem er bei einer neuerlichen Verletzung automatisch und fast kommentarlos für längere Zeit in eine untere Mannschaft verbannt wird.

□ Zuletzt sei noch darauf hingewiesen, daß Spieler, die sich sportlich und privat dauerhaft überfordert und gestreßt fühlen, zum sportlichen Versagen, ja sogar zu psychoso-



Foto: Horst Müller

In seiner Glanzzeit verkörperte Diego Maradona alle positiven Attribute eines Stars.

matischen Krankheiten neigen. Diese können meist nur von erfahrenen, auch psychologisch geschulten Ärzten erkannt und wirksam geheilt werden.

Der Trainer kann dabei aber - sofern er überhaupt in den Behandlungsprozeß eingeschaltet wird - aus seiner intimen Kenntnis des Spielers heraus wertvolle Anregungen und Tips geben.

Der „Star“-Spieler

Psychologischer Hintergrund

■ Bei den folgenden Ausführungen geht es nicht um die echten Stars einer Mannschaft. Jenen Spielern, die für die Mannschaft gleichermaßen durch eine hervorragende Leistungsfähigkeit als auch Leistungsbereitschaft wertvoll sind. Die sich zudem in die

Mannschaft einordnen und primär das Wohl des Teams im Auge haben. Dieser perfekte Spielertyp ist selten und wird deshalb völlig zurecht als „Star der Mannschaft“ bezeichnet.

■ Als „Star“ werden in aller Regel nur Spielertypen mit eindeutigen Stärken im technischen Bereich tituiert. Kommen noch ein Schuß Kreativität und ein dominantes Auftreten hinzu, dann hat ein Spieler gute Voraussetzungen, um in die Kategorie „Star“ eingeordnet zu werden.

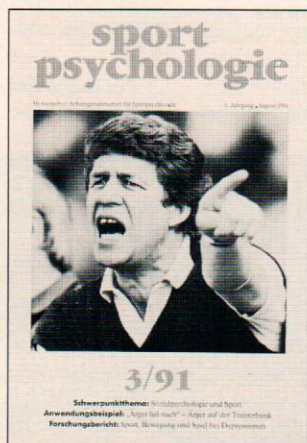
Spieler, die vor allem durch Kampfgeist, Disziplin und Geradlinigkeit glänzen, haben es - und seien sie noch so wertvoll für die Mannschaft - wesentlich schwerer, von der fußballkundigen Umwelt mit diesem ehrenvollen Titel bedacht zu werden.

Der Stuttgarter Guido Buchwald ist hierfür ein gutes Beispiel: Er kam in der Öffentlichkeit erst recht spät zu Starruhm, als er bei der Weltmeisterschaft 1990 durch einige spektakuläre Einzelaktionen und Tore auffiel.

■ Nun würde dieses „Starwesen“ keinem Trainer schlaflose Nächte bereiten, wenn es nicht so viele „Pseudo-Stars“ geben würde.

Leider haben aber viele technisch hochbegabte und vermeintliche Stars zu viele kleine oder größere Schwächen in anderen spielbestimmenden Bereichen, über die der Trainer genausowenig hinwegsehen kann, wie über taktische oder konditionelle Mängel bei anderen Spielern. Denn dann könnten die übrigen Spieler zu Recht eine Ungleichbehandlung reklamieren.

■ Allerdings dürfen die Trainer den technisch begabten „Sorgenkindern“ gegenüber auch nicht zu kritisch sein. Sie müssen sich darüber bewußt sein, daß Perfektion auch im Fußball nur schwer zu erreichen ist und Begabungen eben äußerst unterschiedlich verteilt sind. Für viele begabte Techniker ist Kampfgeist genauso schwer zu trainieren und zu erlernen wie für den Fighter der geniale Paß über 40 Meter. Und nicht wenige überdurchschnittliche Techniker wurden in der Jugend über Jahre hinweg systematisch zu fußballerischen Egoisten und wenig selbstkritischen „Schau“-Spielern erzogen. Bei diesen Spielern wurde viel zu oft und zu lange eine Spielverhalten gebilligt, das in höheren Leistungs-



Sportpsychologie-

die Zeitschrift, die den Stoff aus "fußballtraining" um einen wichtigen Bereich ergängt.

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

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

philippka

Bestellschein Seite 31

Interessiert?

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

klassen, dort wo die Luft für Glanzleistungen dünner wird, nicht immer ausreicht.

■ Ein Trainer kann sich entweder damit abfinden, daß es diesen Spielertyp gibt und arrangiert sich mit dessen Schwächen. Andererseits gibt es aber auch die Möglichkeit, zäh an diesen Schwächen zu arbeiten und den „Möchtegern-Star“ nach und nach zu einer reiferen Persönlichkeit und einem wertvolleren Spieler zu machen. Dieses Vorhaben ist allerdings langwieriger als die Verbesserung einzelner konditioneller oder technischer Schwächen. Und in nicht wenigen Fällen wird der Trainer (zumindest selbst) die Erfolge seiner Bemühungen überhaupt nicht ernten können.

Unterschiedliche Typen von „Star-Spielern“

Der trainings- und lauffaule Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Er ist der Prototyp des Pseudo-Stars. Sein Aktionsradius (vor allem nach hinten!) würde höchstens einem Volleyballer Ehre machen. Vor allem im Training ist er nur schwer zu größeren Anstrengungen zu bewegen. Er sprüht nicht vor Bewegungsdrang und ein Kraftüberschuß ist nicht gerade festzustellen. Im Spiel benötigt er immer mehrere Spieler als „Wasserträger“ in der Mannschaft. Aber – und das darf nicht ignoriert werden – er schlägt traumhafte Pässe, beherrscht geniale Tricks und hat glänzende Spielideen.

Weil eine gute und erfolgreiche Mannschaft auch derartige Qualitäten benötigt, sollte der Trainer primär versuchen, die Stärken dieses Spielers für die Mannschaft optimal zur Geltung zu bringen. Gleichzeitig muß er durch taktische Mittel dafür sorgen, daß dessen Schwächen ausgeglichen werden.

□ Leider ist dieser Spielertyp gegenüber Kritik an seiner Laufleistung oft äußerst empfindlich. Deshalb ist eine Führung nach dem Prinzip „Zuckerbrot und Peitsche“ bei diesen Spielern meist am sinnvollsten. So ist er z.B. in Situationen, in denen er wider Erwarten und entschlossen nach hinten aushilft, durch lobende Anerkennung zu erneuten, ungewohnten Laufleistungen zu stimulieren. Zur rechten Zeit, wenn etwa sein begrenzter Aktionsradius eine fast provokative Form für Trainer und Mitspieler annimmt, dann muß dieser „Star“ aber auch die unbeugsame Härte des Trainers spüren. Notfalls muß er dann auch gelegentlich auf die Bank verbannt werden!

Der egoistische Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Für den egoistischen Spieler ist weniger der Sieg der Mannschaft als sein persönlicher Glanz im Wettspiel wichtig. Wenn er spielerische Glanzlichter setzen kann und dafür vom Publikum (bei Jugendlichen: von anwesenden Eltern oder Freunden) Applaus und Lob erhält, dann ist er mit sich und der Welt zufrieden – das Spielergebnis wird dann zweitrangig ...

Sein Verhalten außerhalb des Wettkampfes zeigt typische Merkmale. Er wünscht Sonderbehandlungen im Training (andere Tage, Zeiten, Trainingsprogramme), kleidet sich anders und auffälliger als die Mannschaft, entwickelt unsinnige Eifersüchteleien gegenüber seinen Mitspielern, fühlt sich von diesen leicht gereizt und ist vor dem Spiel oft in einem überzogenen, gestreßten Vorstartzustand.

□ Dieser Spielertyp fühlt sich durch Kritik – auch durch berechtigte Kritik – oft tief verletzt. Er braucht die anerkennende Zuwendung des Trainers. Nach außen sollte dagegen diesem Spieler nur wenig Bedeutung für den Sieg der Mannschaft zugewiesen werden. Durch das Übertragen von besonderen Verantwortungen (Libero, Spielmacher, Mannschaftsführer) wird er leicht überfordert.

Der „Schau“-Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Der Spieler, der das Fußballspiel als Bühne für seine persönliche Show betrachtet, ist im Grunde mit dem egoistischen Spieler zu vergleichen.

Sein Egoismus zeigt sich verstärkt in dem Bedürfnis, sich von den Mitspielern abzuheben. Er muß sich primär selbst zur Schau stellen und will andersherum seinen Mitspielern die „Schau stehlen“. In diesem meist tief verwurzelten Bedürfnis, das nicht selten auf massive Komplexe zurückzuführen ist, greift er zu Mitteln, die zum Teil kaum Auswirkungen haben (auffällende Kleidung, lange Haare, großkotziges Auftreten), zum Teil aber auch zu spielerischen Mitteln (Beinschuß, riskante Einzelaktionen im eigenen Strafraum), die den Mannschaftserfolg beeinträchtigen können.

□ Bei diesem Spielertyp muß auf die gleichen Führungsmittel zurückgegriffen werden wie bei den egoistischen Spielern. Dabei sind diese „Schau“-Spieler aber noch stärker auch auf die Anerkennung außerhalb des Spielfel-

des angewiesen. Wenn er sich dort voll akzeptiert fühlt, dann reduziert sich sein Kompensationsbedürfnis auf dem Spielfeld. Und er muß nicht weiter – „koste es was es wolle“ – glänzen.

Der kritikunfähige Spieler

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Kritik – auch eine im Grunde gutgemeinte – wird von den meisten Menschen (so auch von vielen Spielern und Trainern) als persönlicher Angriff und als Verletzung des eigenen Anerkennungsbedürfnisses empfunden. Insofern sind die meisten Spieler gegen Kritik empfindlich. Die Sensibilität ist um so größer, je unsachlicher die Argumente, je rüder der Ton und je größer die darüber informierte Öffentlichkeit sind.

Ohne ein gewisses Maß an sachlicher Kritik ist im Fußball (wie in anderen Leistungsbereichen auch) eine Leistungssteigerung aber kaum möglich.

Leider reagieren gerade die technisch begabteren Spieler gegenüber Kritik ungewöhnlich empfindlich. Die dennoch notwendige Kritik kann bei diesen Spielern am besten in Form von „Tips im Sinne der Hilfe“ angebracht werden. Auch ein vorausgeschicktes Lob mildert die Wirkung von kritischen Äußerungen.

□ Darüber hinaus sollte der Spieler bei passender Gelegenheit innerhalb von Gesprächen unter vier Augen auf seine übertriebene Empfindlichkeit angesprochen werden. Er sollte dabei von der allgemeinen Bedeutung von Kritik – auch im Sinne einer Selbstkontrolle – für jede Art von Leistungssteigerung überzeugt werden.

Das ewige Talent

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Im sportwissenschaftlichen Lexikon wird „Talent“ definiert als: „Eine, in eine bestimmte Richtung ausgeprägte, über das durchschnittliche Maß hinausgehende, noch nicht voll entfaltete Begabung.“

Leider schaffen es aber sehr viele Spieler ein Leben lang nicht, die an sich vorhandene und angelegte spielerische Potenz und fußballspezifische Begabung voll zu entfalten. Sie bleiben ein Fußballleben lang das zuerst hoffnungsvolle und zuletzt oft nur belächelte Talent.

□ Für diese Entwicklung können verschiedene Faktoren die Ursache sein:

Achtung! Trainer/Betreuer BIEGEL International Team Sport

sucht im gesamten Bundesgebiet

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 4a/93 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Achtung Trainer und Betreuer!

Leistungsstarke Sportartikelfirma sucht im gesamten Bundesgebiet für den Bereich Teamsport noch haupt- und nebenberufliche Mitarbeiter. Wir bieten guten Zusatzverdienst bei freier Zeiteinteilung.

Zuschriften unter Chiffre ft 4d/93 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

- Der Spieler hat in einer für die Leistungsspitze wichtigen Teilfähigkeit (z.B. Antrittsschnelligkeit) größere Schwächen. Diese wurden zuerst nicht erkannt bzw. vom Spieler durch seine sonstigen Stärken kompensiert. Im späteren Entwicklungsverlauf können diese Defizite aber nicht vollkommen behoben werden.
- Der Spieler hat charakterliche Mängel oder er führt einen mit einer leistungssportlichen Karriere unvereinbaren Lebenswandel. Beides kann das ursprüngliche Talent daran hindern, seine möglichen Höchstleistungen zu erreichen.
- Der Spieler hat in seinen fußballerischen Lehrjahren – nicht zuletzt wegen seines Talenten – nie gelernt, zu kämpfen und sich in einer Mannschaft auch „sozial durchzubeißen“. Er kann dann später ungewohnte Rückschläge (z.B. Verbannung auf die Bank) nicht wegstecken und resigniert oft zu früh. Auch die im Laufe der Zeit ausbleibende Anerkennung, die den Spieler sonst zusätzlich zu herausragenden Leistungen stimuliert hat, fehlt jetzt.

□ „Ewige Talente“ der letzten Gruppe können von einem engagierten Trainer, der einen Spieler individuell motivieren kann, noch „geradegebogen“ werden. Ein letztes, zwar riskantes, aber nichtsdestotrotz oft wirkungsvolles Mittel ist die bewußte Provokation des Spielers (auch vor einer erweiterten Öffentlichkeit) – d.h. der Angriff auf seine Ehre als Spieler.

Der Trainer muß dabei auch die persönliche Konfliktion mit dem Spieler billigen. Deshalb ist zu empfehlen, daß der Trainer wichtige Funktionsträger im Verein über dieses Vorhaben informiert und deren Zustimmung zu diesem geplanten Erziehungsmittel einholt.

□ In den beiden anderen Gruppen eines „ewigen Talenten“ ist ein sportlicher Abstieg oft vorprogrammiert. Ein mit psychologischem Geschick führender Trainer kann allerdings den häufig zu beobachtenden Abstieg um *mehrere* Spielklassen oder sogar das komplette Ausscheiden aus dem Sport vermeiden. In diesen Fällen muß dem Spieler eine neue Zielperspektive auf unterem Spielniveau (z.B. paralleler Aufbau einer beruflichen Karriere bei einem niederklassigen Verein) vermittelt werden. Dazu muß eine neue Basis für eine wirkungsvolle Eigenmotivation geschaffen werden. Allerdings ist dies aufgrund von charakterlichen Schwächen bei den meisten Spielern besonders schwierig.

Der Spieler mit Charakterschwächen

Psychologischer Hintergrund

■ Die Spieler einer Mannschaft weisen nicht nur die unterschiedlichsten äußeren Erscheinungsbilder auf, sondern auch die unterschiedlichsten Charakter- und Wesensmerkmale. Nur mit dem Unterschied, daß Merkmale wie Willensschwäche, Ängstlichkeit, Unehrlichkeit und Unloyalität einem Spieler weniger deutlich „ins Gesicht geschrieben sind“ als seine physischen Eigenschaften.



Stefan Effenberg macht es seinen Trainern oftmals nicht leicht. Bei der Südamerika-Tournee brachte er viel Unruhe in die Nationalmannschaft. Foto: Horst Müller

Das ist besonders problematisch, weil die Leistung eines Spielers zu einem großen Teil mit von seinen Wesensmerkmalen abhängt. Auch das soziale Klima in der Mannschaft und das Verhältnis zwischen Spieler und Trainer wird entscheidend von den Charakter- und Wesensmerkmalen der Spieler mitgeprägt.

■ Im Grunde gibt es drei unterschiedlich wirkende Gruppen von Charakterschwächen:

- Schwächen, die den Spieler daran hindern, sein spielerisches Leistungspotential voll auszuschöpfen.
- Schwächen, die zu Konflikten zwischen dem Spieler und der Mannschaft führen.
- Schwächen, die das Verhältnis zwischen dem Spieler und dem Trainer problematische gestalten.

■ Hier können nicht alle relevanten problematischen Charakter- und Wesensmerkmale erörtert werden. Das ist auch nicht nötig. Es genügt, die einzelnen Gruppen von Charakterschwächen anhand von Beispielen zu behandeln.

Typen von Charakterschwächen

Spieler, die durch Charakterschwächen daran gehindert werden, das eigene Leistungsvermögen voll auszuschöpfen

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

□ Wesensmerkmale wie mangelnde Selbstkritik, Willensschwäche, Angst vor Verletzungen, mangelndes Durchsetzungsvermögen, Angst vor Verantwortung, zu frühes Resignieren, Unverantwortlichkeit, Leichtsinns und zu große Risikofreude und viele andere sind ei-

nem Spieler bis zu einem gewissen Grad vererbt, durch frühe Schlüsselerebnisse geprägt oder anerzogen.

Der Trainer kann sie deshalb meist nicht kurzfristig umpolen. Diese Wesensmerkmale können nicht wie mit einem Lichtschalter ausgeschaltet werden. Sie sind nur durch langfristige, pädagogische Umerziehungsvorgänge zu verändern. Im weiteren Sinne handelt es sich dabei um einen Mangel an charakterlicher Talentiertheit für den Leistungsfußball. Dieser Mangel muß mit der gleichen Zähigkeit ausgemerzt werden, wie etwa Schwächen im technischen oder konditionellen Bereich. Nur die Methoden sind – wie könnte es anders sein – unterschiedlich.

□ Grundsätzlich muß der Trainer bereit sein, zumindest eine gewisse Zeit mit diesen Schwächen des Spielers zu leben und umzugehen. Genau wie auch bei spielerischen Mängeln des Spielers. Er darf dem Spieler nicht generell mangelnde Bereitschaft zur Besserung unterstellen, denn auch der Spieler kann diese Schwächen nicht so ohne weiteres und auf Anhieb bei sich abstellen.

□ Der Trainer sollte den Spieler aber gezielt auf seine Schwächen ansprechen, diesem seine Probleme bewußt machen und darauf drängen, daß der Spieler an sich arbeitet, um seine Fehler auszumerzen.

Durch das lobende Anerkennen von positiven Ansätzen kann viel erreicht werden. In nicht wenigen Fällen muß aber auch zu restriktiven Methoden wie Auswechsellern, Nichtaufstellen gegriffen werden. Dabei sollte der Trainer dem Spieler spüren lassen, daß er diese Mittel „im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung“ ergreifen *muß* und sie nicht aus einer persönlichen Aversion gegen den Spieler einsetzt.

Spieler mit Charakterschwächen, die zu Konflikten mit der Mannschaft führen

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

- Bei diesen Charakterschwächen ist zu unterscheiden zwischen charakterlichen Mängeln, die den Spieler in der Mannschaft isolieren und solchen, die zu einer ernsthaften Bedrohung der Mannschaft als leistungsorientierte Gruppe führen.
- Solange ein Spieler durch seine Introvertiertheit lediglich keine persönlichen Freunde in der Mannschaft findet, ist seine charakterliche Schwäche nur für seine eigene Person ein Problem. Der Trainer kann hier mit Geduld langfristig versuchen, den Spieler in seinem Verhalten zu ändern.
- Anders stellt sich das Problem dar, wenn der Spieler z.B. immer wieder in unsozialer Weise gegen die Normen der Mannschaft verstößt (etwa Unpünktlichkeit), wenn er generell unkameradschaftlich ist und seine egoistischen Ziele ständig zu Lasten und auf Kosten anderer durchzusetzen versucht oder wenn er Auseinandersetzungen in aggressiver und streitsüchtiger Weise führt und damit den sozialen Frieden in der Mannschaft stört.

In diesen Fällen darf der Trainer nicht zu lange warten und zu lange Geduld mit dem Spieler zeigen. Denn im Gegensatz zu einem extrem introvertierten Typ schädigt dieser Spieler mit seinen Schwächen nicht nur sich selbst, sondern er bringt eine negative Unruhe in die Mannschaft. Wenn der Trainer diesem Spieler häufig Verstöße gegen soziale Tugenden nachsieht (z.B. weil es sich um einen besonders talentierten Spieler handelt), dann zieht er sich schnell den Unwillen der anderen Mannschaftsmitglieder zu. Diese werfen dem Trainer dann Parteilichkeit, Ungerechtigkeit, ja sogar mangelnde Führungsqualitäten vor. – Und sie fühlen sich ungerrecht behandelt!

Die Trainer sollten nicht übersehen, daß sein Durchsetzungsvermögen gegenüber solchen Spielern bei einer Mannschaft hoch eingeschätzt wird und seine Führungsqualitäten zu einem großen Teil danach bewertet werden.

Spieler mit Charakterschwächen, die das Verhältnis zum Trainer problematisch gestalten

Psychologischer Hintergrund und Führungsmittel

- Von den charakterlichen Schwächen eines Spielers, die sich negativ auf die Mannschaft auswirken, ist natürlich auch der Trainer immer indirekt betroffen. Darüber hinaus gibt es aber auch Charaktermängel, mit denen der Trainer direkt und unmittelbar konfrontiert wird.
- Ein bestimmter Spielertyp wirkt zwar nur bedingt destruktiv auf den Trainer und die Mannschaft ein, ist aber trotzdem äußerst schwierig zu behandeln. Gemeint sind die über alle Maßen angepaßten Spieler. Die Reinform des allseits bekannten „scheinheiligen Kriechers“ ist unter den Spielern zwar nicht allzu häufig anzutreffen, aber in Abstufungen und unterschiedlichen Schattierungen doch immer wieder aufzufinden. Dieser Spielertyp versucht sich persönliche Vorteile dadurch zu verschaffen, daß er dem Trainer schmeichelt und seine Eitelkeit befriedigt. Im schlimmsten Fall trägt dieser Spieler dem Trainer sogar Informationen aus der Mannschaft zu. In abgestufter Form erscheinen diese Spieler als die „stromlinienförmig Angepaßten, die immer und zu allem Ja und Amen sagen.“
- Wer als Trainer das Fehlen von Spielerpersönlichkeiten beklagt, der muß den Spielern frühzeitig zeigen, daß diese Form der Anpassung nicht gefragt ist. Die Spieler stellen sich schnell um, wenn vom Trainer die erhofften Vergünstigungen ausbleiben.
- Anders stellt sich für den Trainer das Problem bei Spielern dar, die im Grunde des Wesens bössartig, unehrlich, unloyal oder grundsätzlich autoritätsfeindlich sind. Sie stellen eine unmittelbare Bedrohung für den Trainer dar. Insbesondere wenn diese Spieler diese schlechten Charaktereigenschaften durch intellektuelle Fähigkeiten „tarnen“ und „taktisch ausspielen“ können, ist die Situation besonders problematisch.
- Bei den Auseinandersetzungen mit diesen Spielern sollte es für den Trainer nur klare Entscheidungen mit dem Ziel einer möglichst schnellen Trennung geben. Wenn das nicht

möglich ist, weil der Spieler für den Verein wertvoller als der Trainer erscheint, dann muß der Trainer über ein außerordentliches Standvermögen und viel taktisches Geschick verfügen, wenn er ohne Gesichtsverlust aus den vorprogrammierten Konfrontationen herauskommen möchte. Machtproben, die der Trainer eventuell verlieren könnte, sollten solange als möglich vermieden werden.

Wenn sie dennoch unvermeidlich sind, sollte sich der Trainer sowohl bei der Mannschaft als auch bei möglichst vielen Verantwortlichen im Präsidium Rückendeckung für harte disziplinarische Konsequenzen sichern.

Notfalls muß der Trainer auch alleine, gewissermaßen mit dem Rücken zur Wand für seine Überzeugungen und gegen den Spieler kämpfen. Denn: In letzter Konsequenz ist eine ehrenvolle Entlassung langfristig besser als eine Kette fauler Kompromisse – nicht nur für das Gewissen und das Selbstwertgefühl des Trainers, sondern auch für sein Ansehen und die Chance einer Wiederbeschäftigung als Trainer.

Zusammenfassung

► Neben den vorgestellten Typen von Problemspielern, die im Fußballsport besonders häufig anzutreffen sind, gibt es unter den Spielern – wie auch sonst im Leben – Menschen, die seltenere psychische Probleme haben.

So sind Spieler anzutreffen, die erhebliche Komplexe haben und deshalb entweder sehr selbstunsicher sind oder die diese Komplexe auf die unterschiedlichsten Arten zu kompensieren versuchen. Gelegentlich finden sich auch besonders verschlossene, mißtrauische oder auch depressive Typen unter den Spielern. Auf diese im Fußball selteneren Schwierigkeiten kann hier aber nicht näher eingegangen werden.

► Über die genannten Empfehlungen für den Umgang mit verschiedenen Typen an Problemspielern hinaus bleibt es einem Trainer innerhalb der Mannschaftsführung nie erspart, im Einzelfall stets aufs Neue die jeweilige Situation, die spezielle psychische Verfassung des Spielers und auch seine eigene Stimmung miteinander in Einklang zu bringen.

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



Kartothek 5:
F- und E-Junioren

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



Kartothek 6:
D- und C-Junioren

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



Kartothek 7:
B- und A-Junioren

Nachwuchsschule Fußball

Attraktive Spiel- und Übungsformen in Karteiform für den Kinder- und Jugendbereich.

Jede Kartothek ist auf den Ausbildungsschwerpunkt jeweils einer bestimmten Altersstufe ausgerichtet.

Preis je Kartothek mit 87 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

34,80



News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3
Telefon 06181/432047

Informationen

Trainer-Lizenzen

Lizenzen für Fußball-Lehrer und A-Schein-Inhaber laufen zum 31. Dezember 1993 aus

Der Lehrstab des Deutschen Fußball-Bundes weist nochmals auf die Richtlinien für die Trainerfortbildung hin:

Nach § 2 Ziff. 6 der DFB-Trainerordnung ist jeder Trainer verpflichtet, innerhalb von 3 Jahren an vom DFB anerkannten Fortbildungsveranstaltungen von insgesamt 20 Unterrichtseinheiten (wobei eine UE 45 Minuten umfaßt) teilzunehmen.

Trainer, deren Lizenz ruht, obliegen in vollem Umfange der Fortbildungspflicht (siehe § 2 Ziff. 7 der DFB-Trainerordnung).

Die vom DFB anerkannten Fortbildungsveranstaltungen sind:

- die Jahreshauptlehrgänge/Internationalen Trainer-Kongresse des BDFL
- die regionalen Fortbildungstagungen der Verbandsgruppen des BDFL.

Diese Fortbildungstagungen stehen auch Trainern offen, die keine Mitgliedschaft im BDFL besitzen.

Die Gültigkeit der Lizenzen erfolgt in festen Dreijahres-Zeiträumen (1988 bis 1990, 1991 bis 1993), d.h. mit dem 31.12.1993 verlieren alle bisher erteilten Lizenzen ihre Gültigkeit.

Neue Lizenzen für den folgenden Gültigkeitszeitraum vom 1.1.1994 bis 31.12.1996 werden erteilt, wenn gegenüber der DFB-Geschäftsstelle der Nachweis über die Teilnahme an den Fortbildungsveranstaltungen der vom Bund Deutscher Fußball-Lehrer angebotenen Tagungen in Form der geforderten 20 Unterrichtseinheiten im Verlauf der letzten 3 Jahre erbracht wird.

Für die Verlängerung der Lizenz müssen bis zum 31.12.1993 bei der Geschäftsstelle des Deutschen Fußball-Bundes (Herrn Ludolph) der bisherige Trainerschein (der entwertet wird), der Nachweis der Fortbildung (gelber Fortbildungsnachweis) bzw. ein Testat eines der letzten drei Internationalen Trainer-Kongresse des BDFL (1991 Mainz, 1992 List, 1993 Regensburg), ein Paßbild und 10.- DM eingereicht werden.

Abschließend wird noch angemerkt, daß die Teilnahme von Fußball-Lehrern und Trainern mit A-Lizenz an den Fortbildungsveranstaltungen für die B-Lizenz-Trainer **nicht** angerechnet wird.

Internationaler Trainer-Kongreß 1993

Schon über 300 Anmeldungen für den Internationalen Trainer-Kongreß in Regensburg

Durch die Veröffentlichung in „fußballtraining“ und den zugeschickten BDFL-Journalen an alle Mitglieder sind derzeit schon über 200 Anmeldungen zum diesjährigen ITK des BDFL in Regensburg bei der Geschäftsstelle in Maintal eingegangen.

Es wird hierzu noch einmal daran erinnert, daß die Quartiere in Regensburg direkt beim Fremdenverkehrsverein, Altes Rathaus, 8400 Regensburg, gebucht werden können.

Die Bestätigung der Zimmerbestellung erfolgt dann direkt an den Kongreß-Teilnehmer. Die Hotelkosten müssen dann von jedem einzelnen selbst im Hotel/in der Pension bezahlt werden.

Zum Programm hat die Fortbildungs-Kommission am vergangenen Wochenende in Frankfurt (Main) getagt und die letzten Einzelheiten festgelegt.

Unter dem Thema „**Der Fußball-Trainer heute – Aufgaben, Berufsfeld, Arbeitsmethoden**“ konnten namhafte Referenten für Theorie und Praxis gefunden und verpflichtet werden. Nähere Angaben hierzu erscheinen in der kommenden Ausgabe von „fußballtraining“.

Wie in den vergangenen Jahren erfolgt die Verpflegung der ITK-Teilnehmer auch diesmal wieder in der Mensa der Regensburger Universität, wozu bereits die Zusage ebenso vorliegt, wie für die Nutzung der Sportanlagen und der verschiedenen anderen Räumlichkeiten.

Suchmeldung!

Von den kürzlich von der BDFL-Geschäftsstelle herausgeschickten BDFL-Journalen und Kongreß-Dokumentationen kommen zur Zeit einige als unzustellbar zurück.

Dies zeugt davon, daß bei einem Umzug viele BDFL-Mitglieder die neue Anschrift der BDFL-Geschäftsstelle nicht mitgeteilt haben.

Die nachfolgenden Mitglieder, von denen die Unterlagen zurückgekommen sind, werden gebeten, ihre neue Anschrift sofort schriftlich (eventuell per Fax) oder telefonisch der Bundesgeschäftsstelle mitzuteilen.

Hier die Namen:

Werner Bott, Ulrich Clemens, Hans Willy Eber, Hartmut Freudenberg, Peter Götzinger, Wolfgang Hammer, Wolfgang Hille, Jörg Kaupp, Andreas Helmut Kiesel, Albert Krobach, Harald Kohr, Uwe Lemke, Rudolf Lembeck, Detlef Olaidotter, Andreas Paar, Gerd Reese, Dietrich Rutenkröger, Werner Schäfer, Erich Stirner, Achim Sarstedt, Peter Schreiner, Herbert Schmidt, Hans-Ulrich Thomale, Albert Wittich, Kurt Weitauer, Arsilie Weber, Josef Weigl, Bernhard Zgoll, Georg Zgoll.

Philipp Eibelshäuser

NEU

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



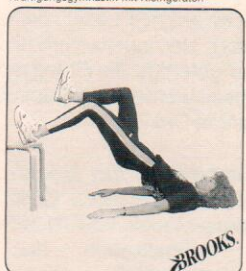
philippa

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



philippa

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



philippa

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

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

DM 34,80

philippa

Die Internationale Sportartikel-Messe in München Ende Februar hat gezeigt, daß auch im Fußball das Angebot an Schuhen und Textilien immer größer wird und zunehmend ausländische Anbieter auf den deutschen Markt drängen. Auch wenn adidas seine Marktführerposition in diesem Segment unangefochten behauptet hat, ist doch nicht zu übersehen, daß den Herzogenaurachern allmählich ernstzunehmende Konkurrenz in ihrer wichtigsten Sportart erwächst. **fußballtraining** hat für Sie einen Messe-rundgang gemacht und stellt interessante Neuheiten vor.

Zwei wesentliche Elemente der Komfort-Linie von adidas sind die Modelle Penarol und Mexico. In beiden Schuhen finden sich Bauteile der Erfolgsmodelle World Cup und Copa Mundial wieder. Sowohl den Penarol als auch den Mexico gibt es – in Abstimmung auf die Bodenbeschaffenheit – in drei Varianten:



Penarol Cup und Mexico Cup als Stollenschuh für weichen Boden, Penarol Liga und Mexico Liga als Nockenschuh für harte Böden, Penarol Team und Mexico Team als



Multinockenschuh für Hartplätze, zusätzlich den Mexico Goal für die Halle. Besonders erfreulich für viele Freizeitkicker: Durch einen hohen Karbonanteil im Leder erweist sich der Mexico als besonders abriebfest und pflegeleicht. Nach außen drängende Karbonteile



Der italienische Sportartikel-Hersteller lotto, Ausrüster der holländischen Nationalmannschaft, bringt in der Serie FUTURA Stollen- und Nockenschuhe mit hohem Tragekomfort. Die Fersenkappe, der hintere Teil des Schaftes und die Zwischensohle sind aus einem Stück gefertigt und sorgen so für erhöhte Stabilität. Als Obermaterial wird handschuhweiches "Soccerleder" verwendet.

Das sich dem Fuß anpassende Innenmaterial und das eingearbeitete Dämpfungskissen sorgen für bequemen Sitz und gute Schockabsorbierung. Der Schraubstollenschuh für nasse und tiefe Rasenplätze zeichnet sich durch das im Vorfußbereich eingearbeitete "Puntoflexsystem" aus. Damit wird die Abrollbewegung optimiert. Die Verkaufspreise liegen zwischen DM 199,- und DM 219,-.

geben dem Schuh immer wieder neuen Glanz, häufiges Putzen gehört der Vergangenheit an. Der Preis für die Penarol-Modelle liegt bei DM 169,90, für die Mexico-Modelle bei DM 99,90.

Der Spitzenschuh des französischen Sportschusters Patrick Papin Gold wartet mit einer aus dem extrem leichten Material Pebax gefertigten „Biotix“-Sohle auf, bei der die Stollen oder Nocken nicht wie bei anderen Fußballschuhen direkt durch die Sohle fixiert, sondern an deren Dämpfungsteilen befestigt sind. Dadurch wird eine konstante Druckverteilung und Druckentlastung erreicht. Der Dämpfungsteil in der Sohle stellt eine gleichmäßige Kraftverteilung auf die ganze Sohle sicher. Der Schaft des Papin Gold besteht



aus hochwertigem Leder, die Lederzunge ist gepolstert. Der Innenschuh ist aus Cambrelle-Futter gefertigt, die Einlegesohle kann ausgewechselt werden. Der Papin Gold kostet im Fachhandel DM 249,90.

Die Kombination der beiden Technologien KEVLAR und GROUND CONTROL machen das Puma-Modell VISION KEVLAR PRO zu einem Fußballschuh der Oberklasse. GROUND CONTROL – dieses System mindert die Druckspitzen im Bereich der Stollen durch einen Dämpfungsring in der Stollengewindebox. Zusammen mit dem dreischich-

tigen Obermaterial aus KEVLAR stellt dies den höchsten Stand innerhalb der Puma



Sportschuh-Entwicklung dar. VK-Preis: DM 239,90.

diadora, Ausrüster der italienischen Nationalmannschaft und in der deutschen Bundesliga bei Wattenscheid 09 präsent, bietet mit dem Rapid SC Marco van Basten einen hochwertigen Schuh im mittleren Preissegment aus extrem weichem, wasserabweisendem Kalbsleder mit durchgehendem Cambrelle-Futter. Die orthopädisch vorgeformte Ein-



gesohle ist auswechselbar. Die Double-Action-Zwischensohle absorbiert im Fersenbereich die Stöße und gibt im Vorfußbereich darüber hinaus die Energie zur Abstoßunterstützung zurück. Der Rapid SC Marco van Basten kostet im Fachhandel DM 199,90.

Messe-Nachlese

Der englische Fußball-Spezialist **UMBRO**, u.a. Ausrüster der brasilianischen und der englischen Nationalmannschaft und des Teams von Inter Mailand, stellte in München eine umfangreiche Teamsport-Kollektion vor.



Einer der Renner ist das Trikot Celtic, ein klassisches Trikot mit einer Knopfleisten-Kragenpartie, hergestellt aus 100 % leichtgewichtigen Polyester nach Umbro-Jacquard unter Verwendung hochglänzender Stoffe.

Das in den Größen L bis XL lieferbare Trikot kostet im Fachhandel DM 119,-.



Schon für DM 59,- zu haben ist das Trikot Libero von **UMBRO**, das in einem breiten Sortiment an Farbmöglichkeiten angeboten wird. Passend zu den Trikots gibt es bei **UMBRO** eine breite Palette unterschiedlicher Fußballhosen in der Preisklasse von DM 37,- bis DM 59,-.

Erstaunlich preiswert trotz Verwendung hochwertiger Materialien: Der Diablo MD von **diadora**, ein für Hart- und Rasenplätze geeigneter Schuh, dessen Obermaterial aus wasserabweisendem, imprägniertem Kalbsleder mit durchgehendem Nylontfutter (für hohe Formbeständigkeit) besteht. Mediale und laterale Verstärkungen sorgen für erhöhte seitliche Stabilität. Die Latex-Einlegesohle ist baumwollbeschichtet. Dieser Schuh ist für ganze DM 99,90 im Fachhandel zu haben

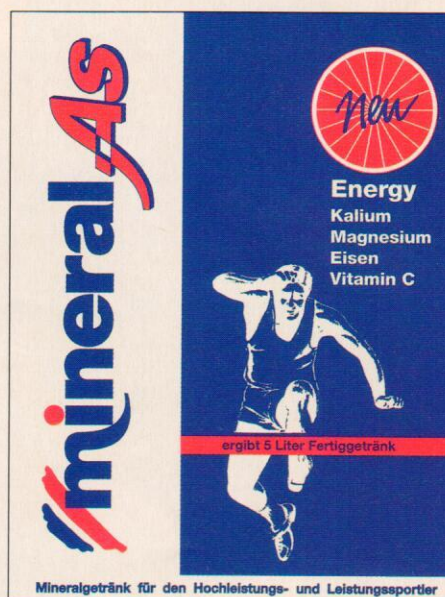


Mit der bewährten Gel-Dämpfung (geschäumte, leichte Version) ist das Flaggschiff der Fußballschuhkollektion, den **asics tiger**, der Gel-Pro, ausgestattet, von **asics** Stollenschuh (ST) und als Nockenschuh (NR) gibt. Das Obermaterial besteht aus weichem Kanguruh-

leder, das ein optimales Trage- und Ballgefühl gewährleistet. Fiberglasverstärkungen sorgen für dauerhafte Formstabilität. Das Modell NR ist mit besonders elastischen Nocken ausgestattet. Der Verkaufspreis des Gel-Pro liegt bei DM 199,90.

Sport und Ernährung gewinnen zunehmend an Bedeutung. Dabei ist körperliche Aktivität grundsätzlich verbunden mit einem Mehrumsatz an Energie und Nährstoffen. Zu den Nährstoffen, die dem Körper zugeführt werden müssen, gehören insbesondere die Mineralstoffe. Unter normalen Bedingungen steht die Mineralstoffaufnahme durch die Nahrung im Gleichgewicht mit der Ausscheidungsrate. Die Elektrolytbilanz kann jedoch durch intensive sportliche Tätigkeit oder schwere körperliche Arbeit ungleichmäßig sein. Insbesondere im Hochleistungs- und Leistungssport, der mit starkem Schweißverlust verbunden ist, werden dann beträchtliche Mengen verschiedener Mineralstoffe ausgeschieden. Durch einen auf diese Weise entstehenden Mineralstoffmangel kann eine Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit nicht ausgeschlossen werden.

MINERAL-AS von **Xenofit**, Tutzing, enthält die wichtigen Mineralstoffe in Konzentrationen, die wesentlich zur täglichen Versorgung beitragen. Bei einem Mineralstoffgehalt von 157 mg Magnesium, 430 mg Kalium und 9 mg Eisen pro Beutel stehen 2 Versionen zur Verfügung:



MINERALAS ENERGY: Für Hochleistungs- und Leistungssportler, die in ihrem Mineralgetränk zusätzlich Energiequelle wünschen, eignet sich MINERALAS ENERGY, das neben den Mineralstoffen noch 27 g Kohlenhydrate pro Beutel enthält.

MINERALAS LIGHT: Sportler, die ein niedrigeres Körpergewicht anstreben, wünschen oft nur eine Substitution der Mineralstoffe ohne zusätzliche Energiezufuhr. Bei einem Gehalt von nur 5,65 g Kohlenhydrate (Fructose) pro Beutel ist MINERALAS LIGHT auch eine ideale Ergänzung bei kalorienarmer Ernährung und geeignet zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes. Das Getränk ist im Sportfachhandel oder im Direktbezug für DM 13,85 pro Packung erhältlich.

Freizeit- und Trainingsanzug **CORADO**

Der Anzug, der Sie begeistern wird!
Erstklassige Verarbeitung und beste Trageeigenschaften.

Material:

activ-tex

- atmungsaktiv
- strapazierfähig
- windabweisend
- pflegeleicht

Futter:

35% Polyester, 65% Baumwoll-Single-Jersey, vom Knie abwärts und Ärmel 100% Nylon-Satin.

SUPER-LEISTUNG!

Größen:

128, 140, 152, 164, 176

nur **DM 79,-**

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

nur **DM 99,-**

- wetterfest
- wasserabweisend
- atmungsaktiv
- hautsympathisch
- strapazierfähig
- pflegeleicht

MADE BY PAYDOS

activ-tex[®]

Die Revolution in der Welt der Textilfasern.

activ-tex ist das Markenzeichen für eine völlig neue Stoffgeneration. Nach außen sind activ-tex Stoffe wind- und wetterbeständig, auf der Innenseite bleiben sie trotzdem atmungsaktiv und sorgen für ein ideales Körperklima.

Bitte fordern Sie die neuen, kostenlosen Prospekte an.

PAYDOS
sportslines

Dürkheimer Str. 24 Eilbestellungen (auch nach 17 Uhr):
6731 Frankenstein Tel. 0 63 29/10 32 + 13 38, Fax: 0 63 29/10 52

PAYDOS