

fußball training

7

11. Jahrgang · Juli 1993

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



SAISONSTART

**PLANUNGS-
HILFEN I**



MASITA

sportswear

THE WINNERS COLLECTION '93

Wer von sich selber Leistung verlangt, stellt auch höchste Anforderungen an seine Sportbekleidung. MASITA nimmt diese Herausforderung an!

Die Winners Collection ist gemacht, um zu gewinnen.

Denn sie ist unter allen Umständen komfortabel. Das Material hält warm, wenn es kalt ist, und es kühlt, wenn die Temperaturen wieder ansteigen.

Natürlich ist die MASITA-Fußballbekleidung strapazierfähig, denn unsere Sporthosen, Sporthemden und Trainingsanzüge müssen sich unter extremen Wettkampfbedingungen bewähren. MASITA, die richtige Bekleidung für Ihren Lieblingssport!

MASITA
AMATEUR
Club
AKTION

GESUCHT: FOTOGENE FUßBALLMANNSCHAFTEN

Sie können tolle Preise für Ihren Fußballklub gewinnen. Dann müssen Sie sich aber von Ihrer originellsten Seite zeigen.

Machen Sie ein verrücktes, witziges und überraschendes Foto von Ihrer Mannschaft im Fußball-Outfit. Denn auf Sie warten lukrative Preise. Insgesamt (Preis 1 bis 11) kann MASITA-Sportbekleidung im Verkaufswert von ca. 35 000 DM gewonnen werden. Nähere Informationen erteilt Ihnen Ihr Sportfachgeschäft oder der Vorstand Ihres Fußballvereines.

Masita GmbH
Bonnstraße 15
5020 FRECHEN

Liebe Leser,

das US-amerikanische „Dream-Team“ sorgte durch seine Auftritte bei den Olympischen Spielen für einen Popularitätsschub des Basketball-Sports.

Dieser Zulauf wird durch den überraschenden Titelgewinn der deutschen Nationalmannschaft bei der Basketball-Europameisterschaft sicherlich noch verstärkt.

Der Kinder- und Jugendbasketball hat im Zuge dieses Booms eine eigene Variante des Korbwerfens entwickelt: Streetball. Ohne Schiedsrichter spielen zwei 3er-Teams gegeneinander und versuchen, möglichst viele Körbe zu erzielen.

Am 17. und 18. Juli kommt es in Dortmund zum „Streetball Challenge 93“, Europas größtem Streetball-Turnier. Rund um die Westfalenhalle werden an diesem Wochenende Turnierspiele und Slam-Dunk-Wettbewerbe, aber auch Gewinnspiele, Streetdance und Rap-Musik die Szenerie bestimmen. Außerdem treten im Beiprogramm viele bekannte Musikgruppen auf, von denen im Vorfeld sogar eine offizielle CD mit dem Titel „Streetball Rap“ erschienen ist.

Neben 10.000 Spielern und Spielerinnen werden 100.000 Besucher zu diesem Spektakel erwartet.

Nun läßt sich trefflich darüber streiten, inwieweit dieser plötzliche Basketball-Boom durch clevere Marketingstrategien der Sportartikelhersteller aufgenommen bzw. sogar initiiert und gesteuert wurde und wird.

Eins muß der interessierte Beobachter den Werbestrategen lassen: sie haben mit der Streetballkampagne ein Musterbeispiel dafür abgeliefert, wie Sportangebote in der heutigen Zeit gestaltet werden müssen, um bei der jungen Generation Interesse zu wecken und anzukommen.

□ In erster Linie muß eine kind- bzw. jugendgerechte Variante des „großen Spiels“ der Erwachsenen entwickelt und in den regelmäßigen Spielbetrieb umgesetzt werden.

□ Die Sportart darf nicht losgelöst von oder sogar gegensätzlich zu den anderen Lebensbereichen und Interessen der Heranwachsenden vermittelt werden. Sie muß möglichst harmonisch in die vorherrschende Jugendkultur eingebettet sein.

□ Ohne wirtschaftliche Unterstützung läuft nicht nur im Spitzensport kaum noch etwas. Dabei muß die Wirtschaft helfen, ein attraktives sportliches Konzept herüberzubringen, um auf diese Weise in Gegenrichtung selbst zu profitieren.

Nun hinkt der Fußball in vielen Punkten keinesfalls so weit hinterher. Die 4 gegen 4 Wettbewerbe sind in vielen Landesverbänden im Vormarsch, die Vereine setzen durch fußballübergreifende Angebote bei der Lebenswelt der Jugendlichen an und schließlich engagiert sich auch die Wirtschaft, indem sie sich punktuell an einigen Projekten zur Förderung des Jugendfußballs beteiligt.

Es bleibt aber eine Aufgabe für die Zukunft, nicht in relativ unkoordinierten Einzelinitiativen zu verharren. Es muß ein geschlossenes Konzept für die Kinder- und Jugendarbeit im Fußball entworfen werden, das mit Hilfe von Sponsoren aus der Wirtschaft aggressiv verbreitet und an die Basis getragen wird.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Spielanalyse

Detlev Brüggemann

Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst 4

Gerhard Bauer

Technik und Techniktraining heute 12

Buchbesprechung 49

Amateurtraining/Höherer Bereich

Uwe Erkenbrecher

Der Trainer als Schaltstelle im Verein 50

Jugendtraining/Grundlagentraining

Klaus Wersching · Robert Konopek

Zurück zum Straßenfußball! 58

BDFL-News 63

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

Zeichnungen: Michael Jäger

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540,48 034 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, 59 302 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

Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst

Der einfache Weg zu effektiven Übungsaufgaben für jeden Leistungsstand

Der Trainer greife ... zu einem Fußballbuch, lese die Übungen seinen Spielern vor und fertig ist das perfekte Trainingsprogramm!? Bei einer erst kürzlich durchgeführten Meinungsumfrage unter Fußball-Übungsleitern wünschten sich die weitaus meisten Trainer Veröffentlichungen kompletter Trainingsprogramme und Trainingseinheiten. Fußballtraining nach Kochbuchmanier – ein Job für jedermann? Ein steigendes Interesse an geeigneten Übungsvorschlägen für die Ausbildung der Nachwuchskicker, aber auch für die Schulung von Leistungsfußballern ist grundsätzlich sicherlich begrüßenswert. Dennoch sollten derart generalisierte Angebote kompletter Trainingseinheiten für die verschiedenen Alters- und Leistungsklassen sowie eine solche große Nachfrage nach bereits vorgedachten, ausgearbeiteten Trainingsplänen nachdenklich machen.

Defizite von kompletten Trainingseinheiten

Bei der Übertragung komplett vorgefertigter Trainingsprogramme auf eine andere Mannschaft müssen folgende kritische Fragen berücksichtigt werden:

– Inwieweit finden individuelle Besonderheiten der eigenen Spieler und bestimmte Merkmale der Mannschaft Berücksichtigung bei Trainingsprogrammen, die von einem anderen Trainer auf die Situation eines anderen Teams abgestimmt wurden?

Das Leistungsvermögen und die Vorkenntnisse altersgleicher Spieler können aber von Mannschaft zu Mannschaft recht unterschiedlich sein und erfordern im Training gezielt angepaßte Anforderungen und Aufgabenstellungen.

– Inwieweit finden die erkannten Mängel und Fehler aus dem letzten Wettspiel Berücksichtigung, um durch kurzfristige Verbesserungen in konkreten Schwachpunkten die Mannschaft optimal auf das nächste Spiel vorzubereiten? Selbstverständlich bleibt diese Traineraufgabe bei der ausschließlichen Orientierung an vorgefertigten Trainingsprogrammen unberücksichtigt.

– Inwieweit können vorgefertigte Trainingspläne den von Spieler zu Spieler, von Mannschaft zu Mannschaft, von Alter zu Alter oft recht verschiedenen Lern- und Entwicklungsprozeß erfassen und berücksichtigen?

Folgerungen für die Trainingsarbeit

Anstelle der unreflektierten Übertragung von vorgegebenen Trainingsprogrammen hat der Trainer bei der Trainingsplanung und -gestaltung ein differenzierteres Aufgabenspektrum zu leisten: Die Kunst des Trainings ist die Differenzierung und Abwandlung angebotener bzw. selbst entwickelter Trainingsformen nach den Bedürfnissen und Erfordernissen seiner Spieler und Mannschaft.

Diese gezielte Anpassung des Trainings ist allerdings nur auf der Grundlage einer genauen Beobachtung des Spielverhaltens der einzelnen Spieler, von Positionsgruppen und der gesamten Mannschaft im Wettspiel und Training möglich. Sie ist ausgerichtet auf ein erfolgreiches Handeln im Spiel – und nur im Wettspiel!

Ein Fußballspieler sollte also nur trainieren, **was** er im Wettkampf braucht und **wie** er es im Wettkampf braucht!

Mängel und Unkenntnisse im Spielverhalten werden im Training angemessen erklärt, demonstriert und geübt.

Hinweise für den gezielten Umgang mit Trainingsformen

Eine Fülle unterschiedlichster Trainingsformen für die verschiedenen technischen, taktischen und auch psychischen Elemente des guten Fußballspiels sind bekannt, werden veröffentlicht oder in Trainer-Kursen vorgestellt. – Also die freie Auswahl?

Bei der Trainingsgestaltung sollte der Trainer stets den Grundsatz befolgen, daß ein Fußballer stets alles auch so trainieren sollte, wie er es im Wettspiel benötigt. Deshalb sind Trainingssituationen auch umso geeigneter, je weiter sie mit den Anforderungen von konkreten Spielsituationen übereinstimmen. Denn desto schneller und effektiver wird der Spieler diese Anforderungen dann auch im eigentlichen Wettkampf bewältigen. Wenn die Lösungsmöglichkeiten im Training gezielt erarbeitet wurden, so kann er sie schließlich auch im Streß eines Wettkampfes besser wiedererkennen und anwenden.

Wenn eine Trainingsform direkt aus dem letzten Spiel entnommen und dem individuellen Leistungsvermögen der Spieler angepaßt wird, so hat dies entscheidende Vorteile:

① Der Spieler erinnert sich noch an diese oder vergleichbare Spielsituationen, die er nun im Training übt.

② Theoretische Belehrungen, Tafelschulung und zuweilen recht komplizierte, verbale taktische Erklärungen und Anweisungen erübrigen sich bzw. werden in praktische Handlungen umgesetzt.

Für jeden Trainer wird es deshalb zu einer vordringlichen Aufgabe, Trainingsformen aus dem Wettspiel abzuleiten, wenn er Spieler und Mannschaft optimal fördern will. Dazu muß er den Spielverlauf und das Spiel- bzw. Trainingsverhalten seiner Spieler immer wieder genau analysieren.

Das beste Fußball-Trainingsbuch bleibt das Wettspiel selbst!

Komplette Trainingspläne, methodisch aufgebaute Übungsreihen für einzelne Elemente des Fußballspiels sollten daher nur als exemplarische Richtlinien verstanden werden.

Trainingsformen aus dem Spiel – Praxisbeispiele

Erläuterungen zum Praxisteil

Ziel des Praxisteils

Im folgenden Praxisteil wird anhand von verschiedenen Beispielen gezeigt,

- wie der Trainer aus einer typischen, sich im Wettspiel häufig wiederholenden Spielsituation eine wettspielgerechte Trainingsform herauslesen kann und
- wie die Spielsituation als Trainingsform dem jeweiligen Leistungsstand der eigenen Spieler angepaßt, also entsprechend vereinfacht bzw. methodisch bis zur wettspielgleichen Form fortentwickelt werden kann.

Aufbau des Praxisteils

□ Jede beschriebene, einzelne Übungsaufgabe bildet eine Trainingsform, die in mehreren Trainingseinheiten wiederholt und in allen denkbaren spieltaktischen Varianten durchgespielt werden sollte. Wenn die Spieler ein bestimmtes angezieltes Spielverhalten mühelos anwenden können, so kann im nächsten Schritt eine anspruchsvollere technisch-taktische Anforderung folgen. Nach und nach kommt es damit zu einer Anpassung an ein immer höheres Leistungsniveau bis schließlich ein Wettspielniveau erreicht wird.

□ Die ausgesuchten Praxis-Beispiele zielen auf die Verbesserung

1. des Torschusses
2. des Zusammenspiels durch den Steilpaß in die Tiefe und des Doppelpasses
3. des Abwehrens in Unterzahl

Kriterien für das Training geeigneter Spielsituationen

3 Fragen weisen den Trainer auf geeignete Spielsituationen hin, die für eine Umwandlung in Trainingsformen geeignet sind. Dabei muß



Foto: Horst Müller

Trainingsformen müssen genau auf die Spielanforderungen abgestimmt sein.

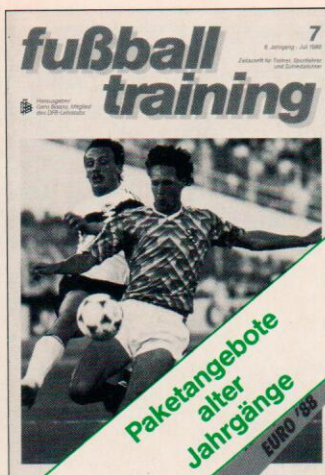
als Ausgangsposition der Trainingsaufgaben stets die Situation (Standbild) vor einem Fehler erfaßt werden:

- ▶ Wie komme ich zur Anwendung des zu schulenden Elementes?
- ▶ Wo, in welchem Bereich des Spielfeldes wird das zu schulende Element im Wettkampf häufig angewendet?
- ▶ Wann wird in einer Situation das Lernelement (der häufigere Fehler) im Wettspiel wirksam, d.h. wann gewinnt es eine erfolgsbe-

stimmende Auswirkung auf den weiteren Spielverlauf?

So ergeben sich für die genannten Trainingsformen die folgenden differenzierten technisch-taktischen Schulungselemente, die gezielt erarbeitet werden:

- Abwehren in Unterzahl 2 gegen 3 vor dem eigenen Tor
- Torschuß gegen einen Gegenspieler nach einem Zuspiel aus der Tiefe
- Torschuß nach einem Querpaßzuspiel



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. 390 Seiten	DM 35,00

Sammelmappen für **fußballtraining** aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus) **DM 14,50**

philippa

Praxisbeispiel 1: Abwehren in Unterzahl

Beschreibung der Spielsituation

Spieler

Welche Spieler der exemplarischen Spielsituation sind für die Ausführung des zu trainierenden bzw. zu verbessernden Spielelementes (Abwehren in Unterzahl) zwingend notwendig?

- 1 Ballführender Angreifer
- 2 Mitspieler des Angreifers
- 3 Mitspieler des Angreifers
- 4 Abwehrspieler
- 5 Abwehrspieler

Spielort

Mittelfeld vor dem gegnerischen Strafraum

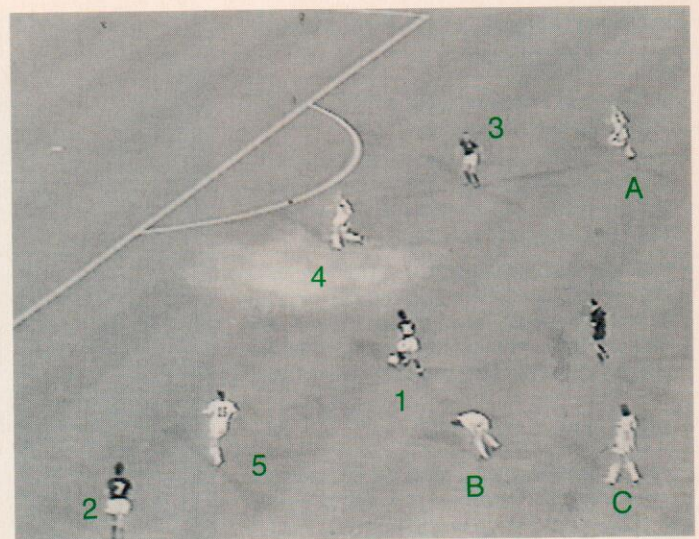


Bild 1

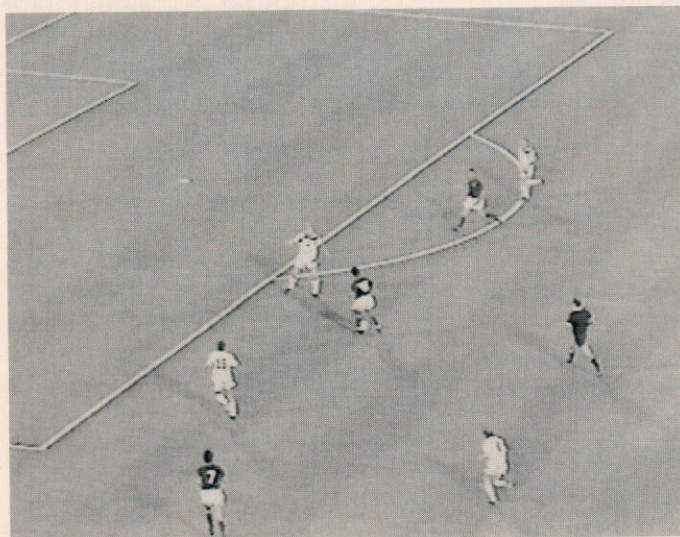


Bild 2

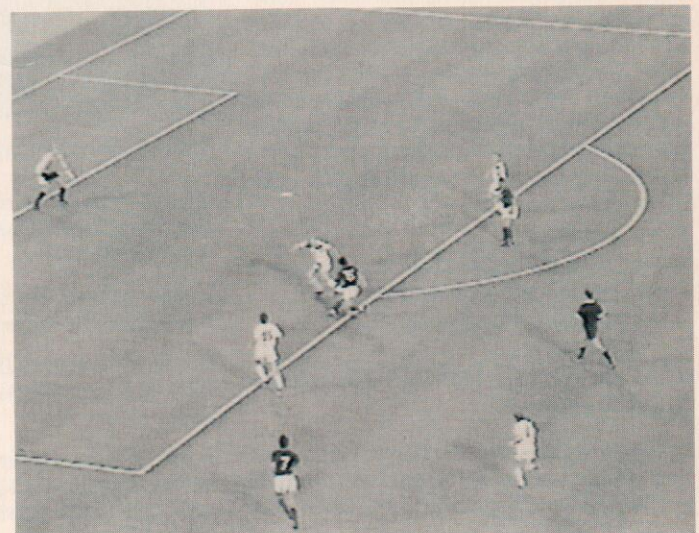


Bild 3

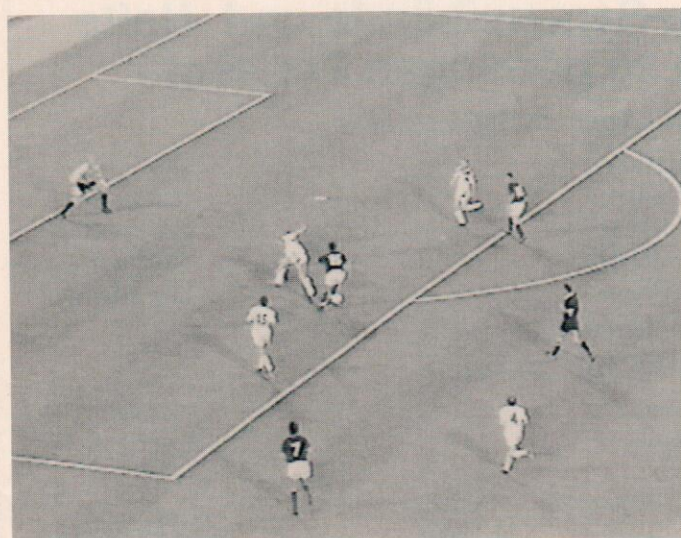


Bild 4

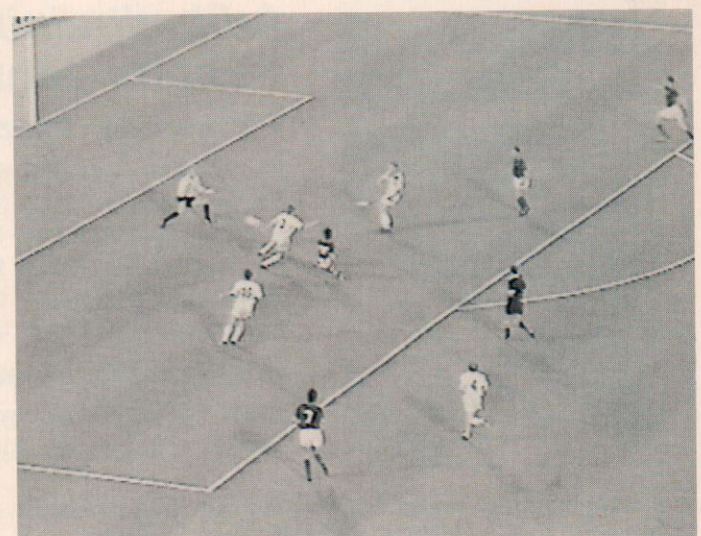


Bild 5

Beschreibung der Übungsform

Aus dieser Reduzierung der Spielsituation läßt sich folgende Übungsform ableiten.

Übungsorganisation:

8 Spieler stellen sich vor einem Tor mit Torhüter auf. Es liegen einige Bälle bereit.

Übungsablauf (Abb. 1):

Je 3 Angreifer spielen im Wechsel aus einer Ausgangsposition etwa 30 Meter vor dem Tor gegen 2 Abwehrspieler auf das Tor.

Bei einem Ballverlust kontert das Verteidigerpaar in Richtung der nächsten wartenden Angreifergruppe.

Die Übungszeit umfaßt 10 bis 15 Minuten, wobei den beiden Abwehrspielern nach jedem Angriff ausreichend Zeit eingeräumt werden sollte, sich kurz zu erholen und in die Ausgangsstellung zurückzukehren.

Variationsmöglichkeiten:

Veränderungen in der Ausführung:

- Es werden mehrere 3er-Gruppen gebildet, die im Wechsel im 3 gegen 2 auf das Tor angreifen.
- 2 Verteidigerpaare wechseln sich mit jedem abgeschlossenen Angriff ab.
- Zwei 3er-Gruppen spielen vor dem Tor, wobei sich der 3. Spieler der verteidigenden Gruppe als Anspieler/Konteranspielpunkt

etwa 35 Meter vor dem Tor aufstellt und jeweils den Angriff der Angreifergruppe mit einem Zuspiel auf einen Stürmer einleitet.

Erleichterung der Übungsaufgabe bei technischen Mängeln der Spieler:

- Erleichterungen für die Angreifer sind nicht erforderlich, da schwerpunktmäßig das Abwehrverhalten geschult werden soll.
- Es sind nur flache Pässe erlaubt.

Erschwerung der Übungsaufgabe bei Lernfortschritten bzw. einem höheren Leistungsvermögen:

- Ein zusätzlicher Abwehrspieler setzt direkt nach dem Angriffsbeginn aus dem Mittelkreis heraus nach (Abb.2).
- Ein zusätzlicher Angreifer rückt ebenfalls vom Mittelkreis aus nach (Abb.3).
- Zusätzliche Angreifer setzen an beiden Flügeln nach anstelle des Angreifers am Mittelkreis (Abb.4).

Korrekturhilfen:

- Verstellt dem Ballbesitzer den direkten Weg zum Tor und greift diesen nicht zu hastig an!
- Orientiert Euch zum Ball und versucht, durch Zurückziehen das Tempo zu drosseln und Zeit für zurücklaufende Mitspieler zu gewinnen!

Redaktionshinweis:

Wirkliche Verbesserungen im Spielverhalten von Mannschaft und Einzelspielern lassen sich nur durch eine bestimmte Form des „Coachings“ erzielen. „Coaching“ ist danach die Konsequenz aus der Analyse des vergangenen Spiels zur Vorbereitung auf die nächste Begegnung.

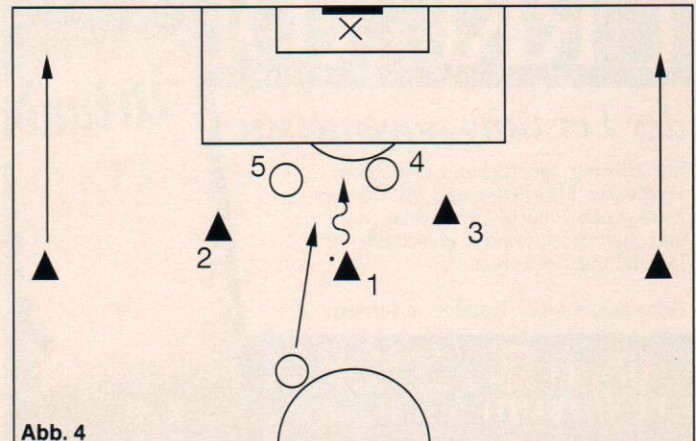
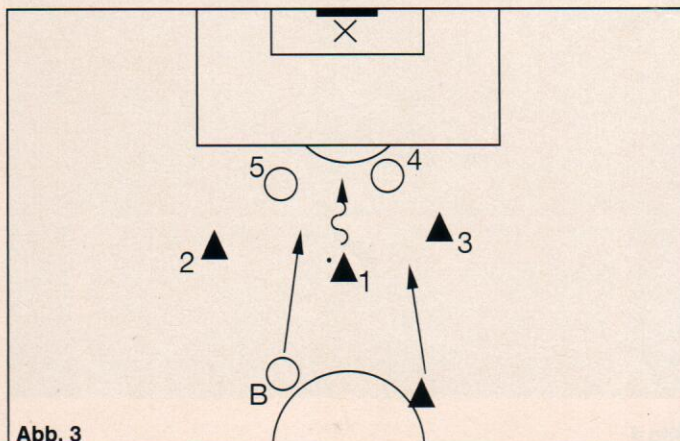
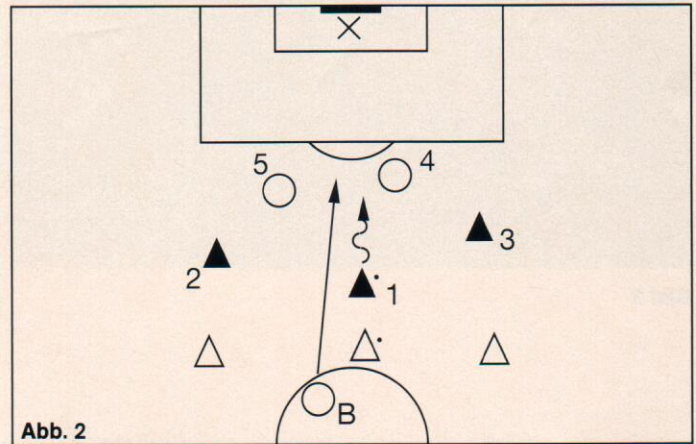
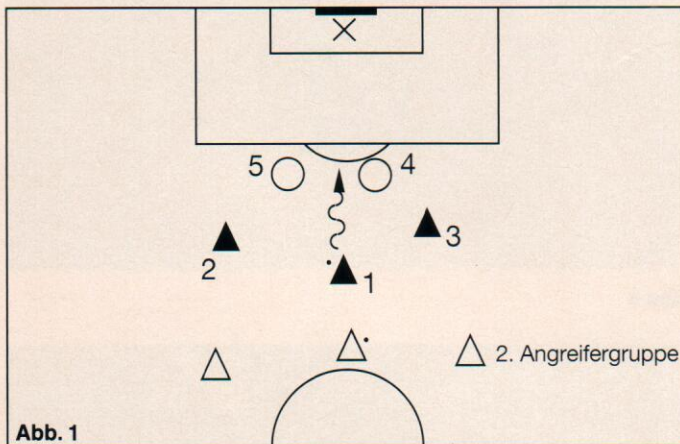
Der Trainer hat somit die Aufgabe, das Verhalten von Einzelspielern, Positionen sowie des kompletten Mannschaftsverbandes im Spiel zu studieren und im Training anschließend zu trainieren. Das Training ruft die Schwierigkeiten in bestimmten Spielsituationen gezielt in Erinnerung und setzt damit an konkreten Erfahrungsbereichen der Spieler an, um auf dieser Grundlage effektive Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Zur Ableitung angemessener Trainingsformen aus dem Spiel heraus ist von Detlev Brüggemann in „fußballtraining“ bereits ein Grundsatzbeitrag erschienen:

- „Nicht nur sagen, sondern zeigen!“

Coaching: Verhalten studieren – Verhalten trainieren (in: 5+6/92, S. 30 bis 34)

Der westfälische Verbandstrainer wird diesen trainingsmethodischen Ansatz in nächster Zukunft mit weiteren Teilaspekten und Schulungselementen bearbeiten.



Praxisbeispiel 2: Torschuß nach Zuspield gegen einen Gegner

Beschreibung der Spielsituation

Spieler:

Welche Spieler der exemplarischen Spielsituation sind für die Ausführung des zu trainierenden bzw. zu verbessernden Spielelementes (Torschuß gegen einen Gegner) zwingend notwendig?

- 1 Ballführender Mitspieler im Mittelfeld
- 2 Torschütze vor dem Tor
- 3 Abwehrspieler gegen den Torschützen

Spielort:

Torschußentfernung vor dem gegnerischen Tor

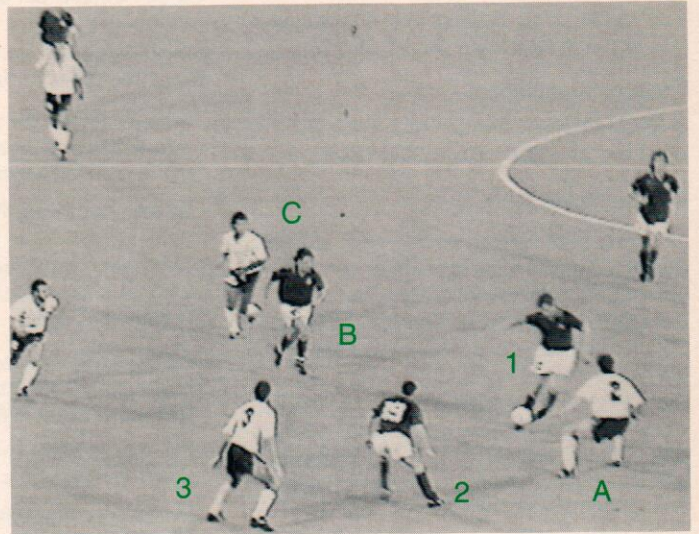


Bild 1



Bild 2



Bild 3

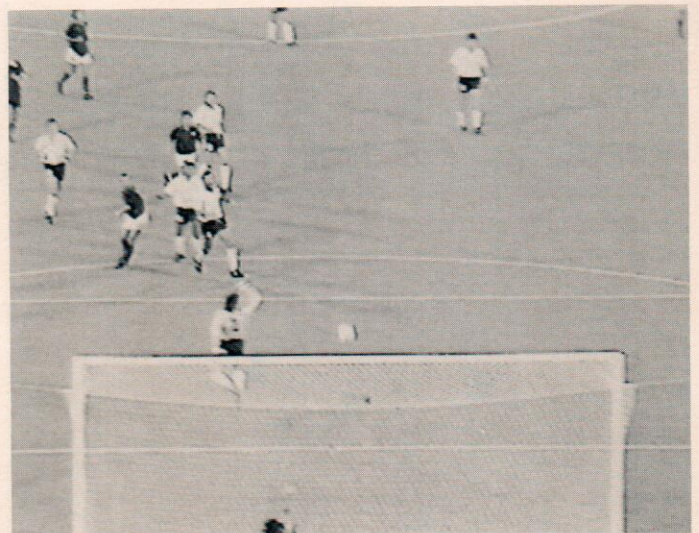


Bild 4

URKUNDEN
der Leistung angemessen
 Zur Ehrung sportlicher Leistungen,
 verdienter Mitglieder und Mitarbeiter.
 Eine große Palette Urkunden
 und Sportzeichnungen verschiedener
 Darstellungstechniken.
 Bitte kostenlosen Katalog anfordern!

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

Beschreibung der Übungsform

Aus dieser Reduzierung der Spielsituation läßt sich folgende Übungsform ableiten.

Übungsorganisation:

5 Spieler üben vor einem Tor mit Torhüter. Es liegen einige Bälle bereit. Gegebenenfalls kann in dieser Aufstellung vor mehreren Toren gleichzeitig geübt werden.

Übungsablauf (Abb. 5):

Ein Spieler spielt aus etwa 25 Metern vor dem Tor seinen Mitspieler an, der von einem Abwehrspieler gedeckt wird. Der Angreifer soll das Zuspiel in Richtung Tor verarbeiten, so daß er gegen seinen Gegner zum Torabschluß kommen kann.

Neben dem Übungsraum wartet ein weiteres gegnerisches Spielerpaar, das nach höchstens 2 Minuten vor das Tor rückt und mit der gleichen Übung weitermacht.

Insgesamt werden 2 bis 3 Durchgänge absolviert.

Variationsmöglichkeiten:

Veränderungen in der Ausführung:

- Es werden halbohohe oder hohe Zuspiele auf den Angreifer aus einer größeren Entfernung gespielt.

- Das Zuspiel erfolgt in die Bewegung des Angreifers, so daß dieser möglichst direkt zum Torabschluß kommen kann.

- Die Zuspiele werden flach oder hoch vom Flügel aus auf den Angreifer hereingegeben.

Erleichterungen der Übungsaufgabe bei technischen Mängeln der Spieler:

- Der Abwehrspieler stellt den angespielten Angreifer nur, stört aber nicht aktiv bei der Ballkontrolle.

- Der verteidigende Spieler zeigt ausschließlich ein vorgegebenes Abwehrverhalten, um dem Angreifer die Ausführung bestimmter Aktionen zu erleichtern. Beispielsweise greift er immer von links an, so daß der Angreifer mit der Ballkontrolle nach rechts abdrehen und relativ ungestört zum Torschuß kommen kann. Oder der verteidigende Spieler räumt dem Angreifer bei der Ballkontrolle so viel Spielraum ein, daß sich dieser frontal zum Gegner drehen und sich so eine vorteilhafte Ausgangsposition zum Tor hin verschaffen kann.

- Der Angreifer läßt sich anspielen ohne sich vorher vom Gegenspieler lösen zu müssen, denn der Verteidiger stellt nur.

Erschwerung der Übungsaufgabe bei Lernfortschritten bzw. einem höheren Leistungsvermögen:

- Ein zusätzlicher Abwehrspieler stellt den Anspieler und schirmt ein einfaches Zuspiel in die Tiefe ab (Spieler A) (Abb. 6).

- Ein Anspieler spielt nach dem Abspiel weiter mit zum 2 gegen 2 auf das Tor (Abb. 7).

- Ein 2. Spielerpaar setzt nach dem Abspiel des Anspielers aus dem Mittelfeld nach und beteiligt sich an dem Angriff auf das Tor. Der Anspieler spielt nach seinem Zuspiel nicht weiter mit (Spieler B und C) (Abb. 8).

- Ein zusätzlicher Abwehrspieler verteidigt als freier Mann vor dem Tor (Spieler D).

Korrekturhilfen:

- ▶ Versucht, beim Lösen vom verteidigenden Gegenspieler Körpertäuschungen einzusetzen!

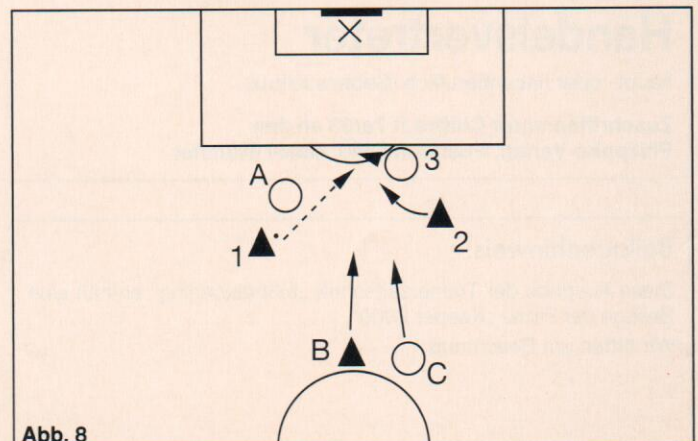
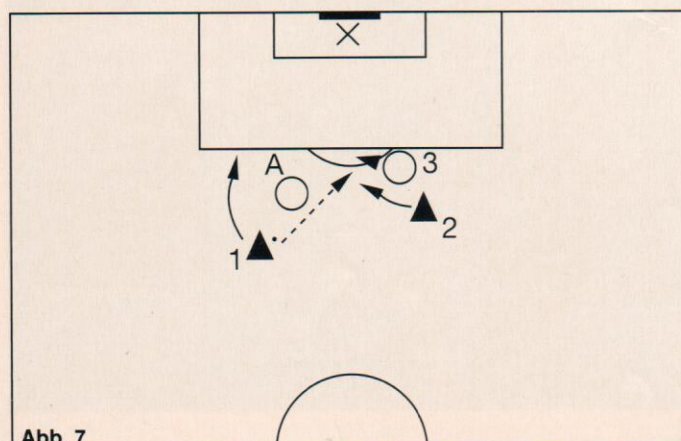
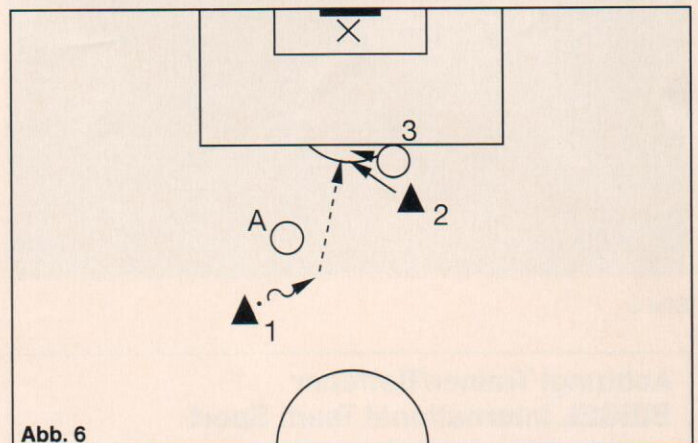
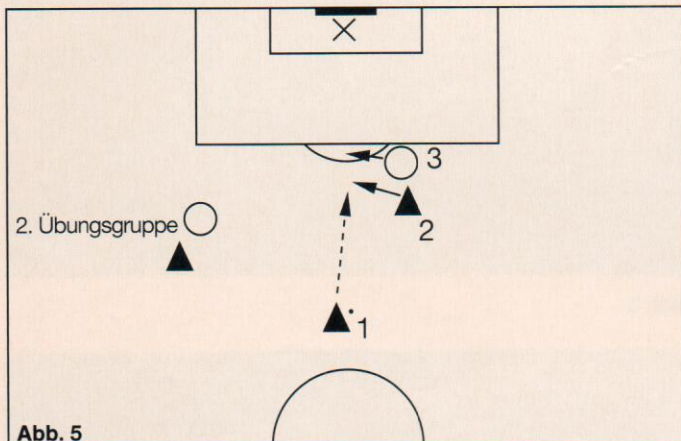
- ▶ Löst Euch möglichst mit einer schnellen Drehung gegen die Bewegungsrichtung des Gegners!

- ▶ Strebt entschlossen den Durchbruch in Richtung Tor an! Laßt Euch nicht vom Tor wegdrängen!

- ▶ Laßt einen ausgespielten Abwehrspieler nicht durch zögerliche Aktionen wieder „ins Spiel kommen“!

- ▶ Haltet als Abwehrspieler einen kleinen Abstand zum Gegner und vermeidet einen Körperkontakt! Bleibt jedoch so eng am Gegenspieler, daß dieser jederzeit „unter Druck“ gesetzt wird und angegriffen werden kann!

- ▶ Haltet stets den Ball im Auge, um nicht auf eine Körpertäuschung reagieren zu müssen!



Praxisbeispiel 3: Torschuß nach einem Querpaßspiel

Beschreibung der Spielsituation:

Spieler:

Welche Spieler der exemplarischen Spielsituation sind für die Ausführung des zu trainierenden bzw. zu verbessernden Spielelementes (Torschuß nach einem Querpaß) zwingend notwendig?

- ① Mitspielender Torschütze (Angreifer)
- ② Ballführender Angreifer

Spielort:

Vor dem gegnerischen Strafraum

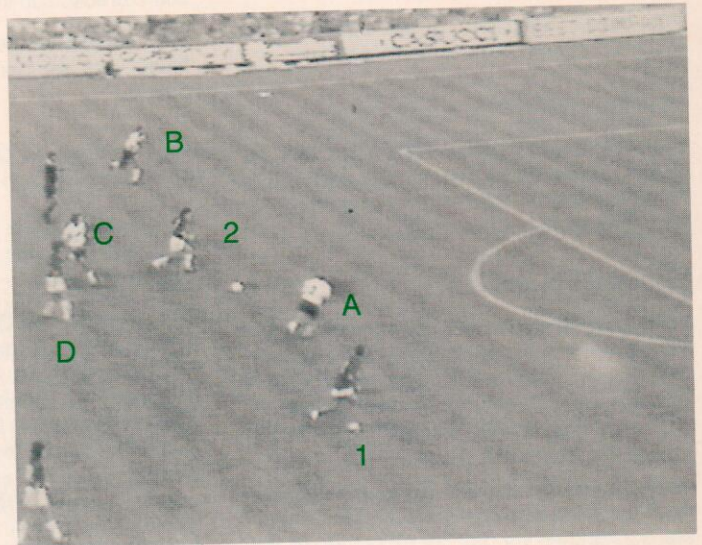


Bild 1



Bild 2



Bild 3

**Achtung! Trainer/Betreuer
BIEGEL International Team Sport**

sucht im gesamten Bundesgebiet

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 7a/93 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster

Beilagenhinweis:

Diese Ausgabe der Trainerzeitschrift „fußballtraining“ enthält eine Beilage der Firma „Keeper 2000“. Wir bitten um Beachtung.



Bild 4

Beschreibung der Übungsform

Aus dieser Reduzierung der Spielsituation läßt sich folgende Übungsform ableiten.

Übungsorganisation:

8 Spieler üben mit mehreren Bällen vor einem Tor mit Torhüter.

Übungsablauf (Abb. 9):

Die 8 Spieler unterteilen sich in 2er-Gruppen, die nacheinander aus etwa 25 Metern Abstand zum Tor angreifen. Sie spielen sich dabei den Ball zu, bis einer der Spieler ab etwa der Strafraumgrenze direkt auf das Tor schießen kann.

Nach dem Torabschluß kehrt das Spielerpaar neben dem Übungsraum her zur Ausgangsposition zurück und die nächste 2er-Gruppe beginnt mit dem Zusammenspiel.

Eventuell kann in 2 Gruppen gleichzeitig auf 2 Tore geübt werden. Die Übungszeit beträgt etwa 10 Minuten.

Variationsmöglichkeiten:

Veränderungen in der Ausführung:

- Die Angreifer wechseln nach dem Abspiel jeweils die Position.
- Der Torschuß nach einem Querpaßzuspiel erfolgt im Wechsel von rechts bzw. links.
- Das Zusammenspiel erfolgt weiträumiger mit halbhohen Querpaßzuspielen.

Erläuterung der Übungsaufgabe bei technischen Mängeln der Spieler:

- Jeder zugespielte Ball kann zunächst angenommen und dann erst weitergespielt bzw. geschossen werden.
- Die Torschüsse erfolgen aus einer kürzeren Torentfernung: Der ballführende Angreifer dribbelt kurz bis in den Strafraum hinein und legt den Ball seinem mitlaufenden Partner zum Torabschluß quer auf.

Erschwerung der Übungsaufgabe bei Lernfortschritten bzw. einem höheren Leistungsvermögen:

- Der Ball muß direkt geschossen bzw. direkt abgepielt werden.
- Ein Spieler verteidigt vor dem Strafraum das Tor zum 2 gegen 1. Ein 2. Abwehrspieler übernimmt jeweils die Verteidigung des nächsten Angriffes. Bei einem Ballverlust übernimmt das Angreiferpaar direkt beim nächsten Durchgang die Verteidigungsaufgabe und die beiden Abwehrspieler schließen sich der Angreifergruppe an (Spieler A) (Abb. 10).
- Ein 2. Abwehrspieler setzt nach Angriffsbeginn mit etwa 5 bis 10 Metern Rückstand nach, um seinem Mitspieler noch zum 2 gegen 2 helfen zu können. Die Abwehrspieler wechseln nach jedem Angriff die Ausgangsposition (Spieler C oder auch B) (Abb. 11).

- 2 Abwehrspieler verteidigen gegen 2 Angreifer vor dem Tor. Ein 3. Angreifer rückt nach Angriffsbeginn mit 5 bis 10 Metern Rückstand zum Ball nach (Spieler D und E) (Abb. 12).

Korrekturhilfen:

- Versucht als Angreifer, die 2 gegen 1-Situation möglichst entschlossen und zielgerichtet auszuspielen! Vermeidet unnötige Zeitverluste!
- Legt beim 2 gegen 1 das Zusammenspiel möglichst weiträumig an, um dem Abwehrspieler das Eingreifen zu erschweren!
- Setzt als Abwehrspieler Finten ein, um die beiden Angreifer zu einem unkontrollierten Abspiel zu provozieren!
- Deckt zunächst immer den direkten Weg zum Tor als die torgefährlichste Möglichkeit ab!

Redaktionshinweis:

Der Beitrag von Detlev Brüggemann wird in einer der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ mit Praxis-Beispielen zu folgenden technisch-taktischen Schulungselementen und darauf abgestimmten Übungsformen fortgesetzt:

- Steilpaß in die Gasse zum Torabschluß
- Doppelpaßspiel aus dem Mittelfeld in die Sturmspitze

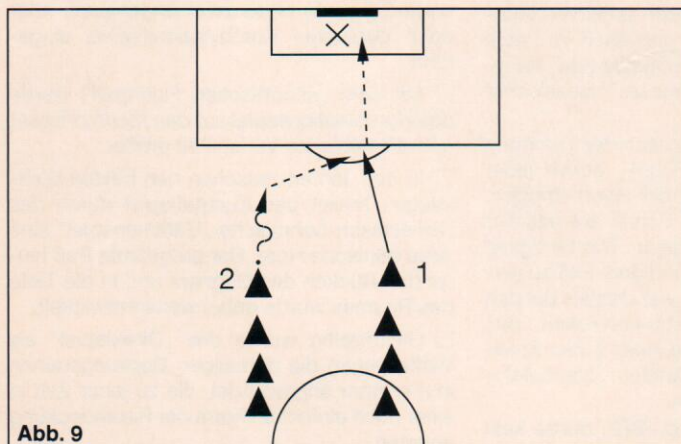


Abb. 9

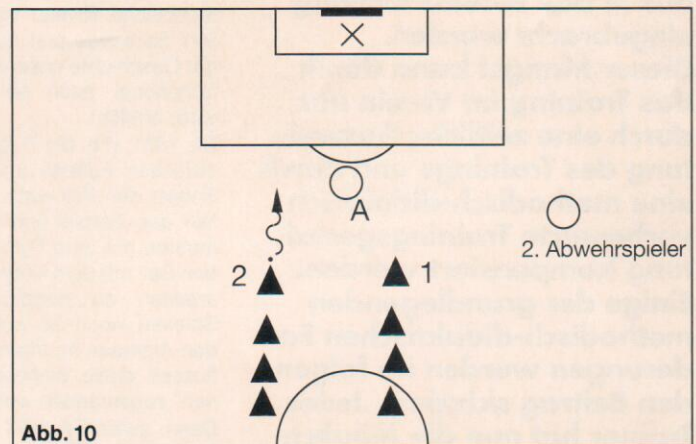


Abb. 10

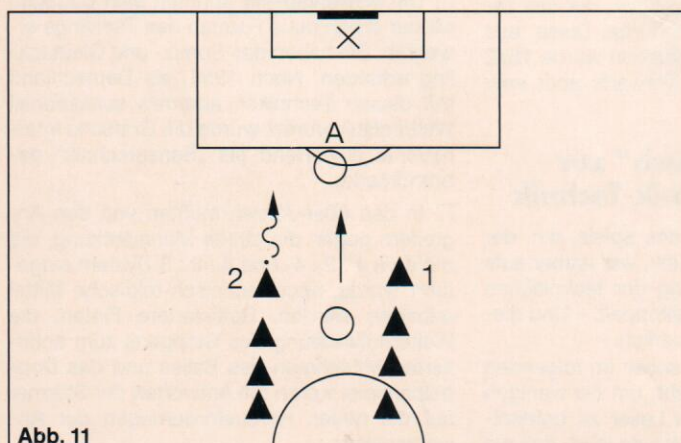


Abb. 11

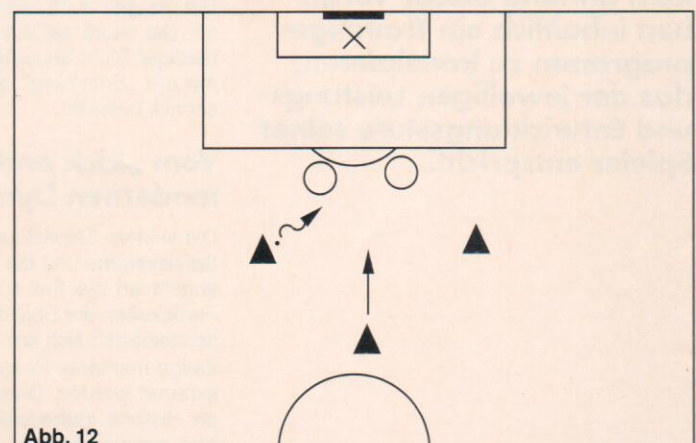


Abb. 12

Gerhard Bauer

Technik und Techniktraining heute

In der Fußball-Trainingspraxis hat das Techniktraining mit den Teil-Aufgaben Neu-Lernen, Verfeinern, Automatisieren und Variieren von Fertigkeiten einen hohen Stellenwert.

Vor allem im Junioren- und Amateurfußball besteht heute eine starke Diskrepanz zwischen den Anforderungen des Wettspiels an die technischen Fertigkeiten der Spieler und den Fähigkeiten, die von den Spielern bereits von sich aus in das Vereins-training eingebracht werden. Dieser Mangel kann durch das Training im Verein nur durch eine zeitliche Ausweitung des Trainings und durch eine methodisch-didaktisch verbesserte Trainingsgestaltung kompensiert werden. Einige der grundlegenden methodisch-didaktischen Forderungen werden im folgenden Beitrag skizziert. Jeder Trainer hat nun die Möglichkeit, anhand dieser Vorgaben inhaltlich ein Trainingsprogramm zu konzipieren, das der jeweiligen Leistungs- und Entwicklungsstufe seiner Spieler entspricht.

Die Technik in den Gründerjahren

Der Fußballsport ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, daß seine Spieler den Ball geschickter mit den Füßen spielen können als die Spieler anderer Sportspiele. Das war schon zu Beginn, vor inzwischen 130 Jahren so.

Damals haben sich in England die Fußballer von den Rugbyspielern getrennt. Sie wollten sich bewußt von der rauen Gangart beim Rugby, bei dem der Angriff auf den Gegner (Beinstellen) gestattet ist, distanzieren. Gleichzeitig wollten die Fußballer aber auch das größere technische Geschick, das sie für sich beanspruchten, durch entsprechende Regelvorgaben belegen und untermauern sowie in der Praxis unter Beweis stellen.

Das heute im Spitzenfußball übliche hohe technische Niveau ist nicht selbstverständlich. Es wurde erst nach und nach im Laufe der Geschichte unseres Fußballsports, der international auch als „soccer“ bezeichnet wird, erreicht.

Bis 1871, d.h. bis 7 Jahre nach der Trennung zwischen Fußball und Rugby, durfte jeder Spieler den Ball auch mit der Hand stoppen. Nur das Zuspiel und der Schuß auf das Tor mußten mit dem Fuß erfolgen. Die Fertigkeit den Ball mit dem Körper und dem Fuß zu verarbeiten – zu „stoppen“ – war damals bei den Spielern noch so schlecht entwickelt, daß den Akteuren im Interesse eines guten Spielflusses diese eingeschränkten „Handaktionen“ zugestanden wurden.

Dann, zwischen 1871 und 1872, durfte kein Spieler mehr den Ball mit der Hand berühren. D.h. es gab auch keinen Spieler, der das Tor mit der Hand verteidigen durfte. Diese, aus heutiger Sicht absurde Situation wurde 1872 mit der „Erfindung“ des Torwarts aber sehr schnell beendet.

Vom „kick and rush“ zur modernen Dynamik-Technik

Die weitere Entwicklung des Spiels, d.h. der Spielsysteme und der Taktik, war immer aufs engste an die Entwicklung der technischen Fertigkeiten der Spieler gekoppelt. – Und diese steigerten sich kontinuierlich.

Einige markante Phasen sollen im folgenden skizziert werden. Dies nicht, um die wenigen an Historie interessierten Leser zu befriedigen, sondern weil die Erfahrung lehrt, daß die

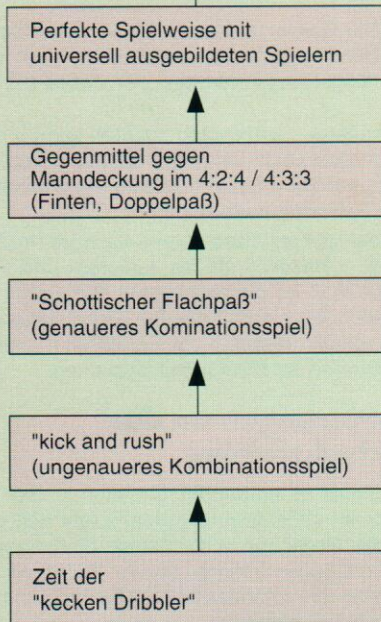
Entwicklung der Spieler von den E- und F-Junioren bis hin zum Profi im Grunde die gleichen Stationen durchläuft.

Das bedeutet, daß der Trainer die Jugendlichen nicht von Anfang an in die „technische Zielform“ pressen muß. Er darf und muß den Nachwuchsspielern stattdessen die Zeit zum Reifeprozess lassen.

Diese Grundlinien des individuellen Entwicklungsprozesses der heranwachsenden Spieler sind durch folgende, in Grobzügen skizzierte Entwicklungsphasen unseres Spiels vorgegeben:

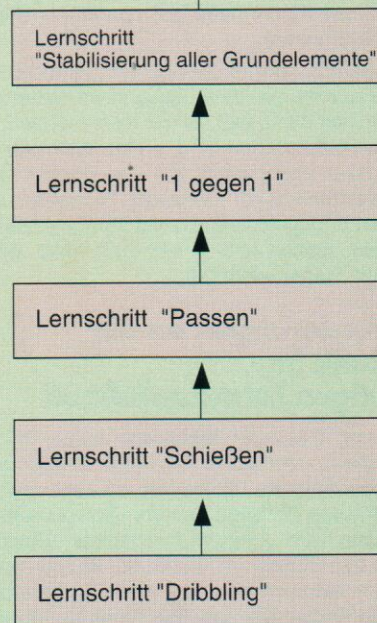
- In der Gründerzeit, der Zeit der „kecken Dribbler“ (historische Bezeichnung), wurde der Ball – wie das heute noch beim Rugby üblich ist – vor allem durch Tempodribblings in Richtung auf das gegnerische Tor getrieben.
- In der Phase des „kick and rush“ wurden erste Elemente eines zwar ungenauen, aber doch geplanten Kombinationsspiels eingeführt.
- Mit dem „schottischen Flachpaß“ wurde das Kombinationsspiel *auf den Mann* präziser und die taktische Variabilität größer.
- In den Jahren zwischen den beiden Weltkriegen erhielt das Kurzpaßspiel durch das tschechisch-böhmische „Gäßchenspiel“ eine neue taktische Note. Der gutgetimte Paß hinter den Rücken des Gegners und in die Tiefe des Raumes wurde dabei weiterentwickelt.
- Gleichzeitig wurde das „Direktspiel“ als Waffe gegen die damaligen Deckungsreihen immer öfter angewendet, die zu jener Zeit in einer noch einfachen Form der Raumdeckung agierten.
- Die Abwehrspieler konnten sich dagegen oft nur durch neue Formen des Tacklings erwehren. Sie haben das Spreiz- und Gleittackling erfunden. Noch 1954, als Deutschland mit diesen Techniken erstmals sensationell Weltmeister wurde, wurde die Grätsche international abwertend als „Sensetechnik“ gebrandmarkt.
- In den 60er-Jahren mußten von den Angreifern gegen die strikte Manndeckung, die mit dem 4 : 2 : 4- und 4 : 3 : 3-System eingeführt wurde, neue technisch-taktische Mittel erfunden werden. Raffiniertere Finten, die Weiterentwicklung des Stoppens zum anfinanzierten Mitnehmen des Balles und das Doppelpaßspiel waren die Antworten der Stürmer auf die neuen Herausforderungen der Abwehrspieler.

Technik auf höchstem Niveau



Historische Phasen der Technikentwicklung

- ▶ Perfektionierung der Technik
- ▶ Kreative, präzise und variable Anwendung der Grundtechniken
- ▶ Anwendung der Techniken unter Raum- und Zeitdruck
- ▶ Technische Aktionen in höchstem Tempo



Ausbildungsphasen der Technikentwicklung

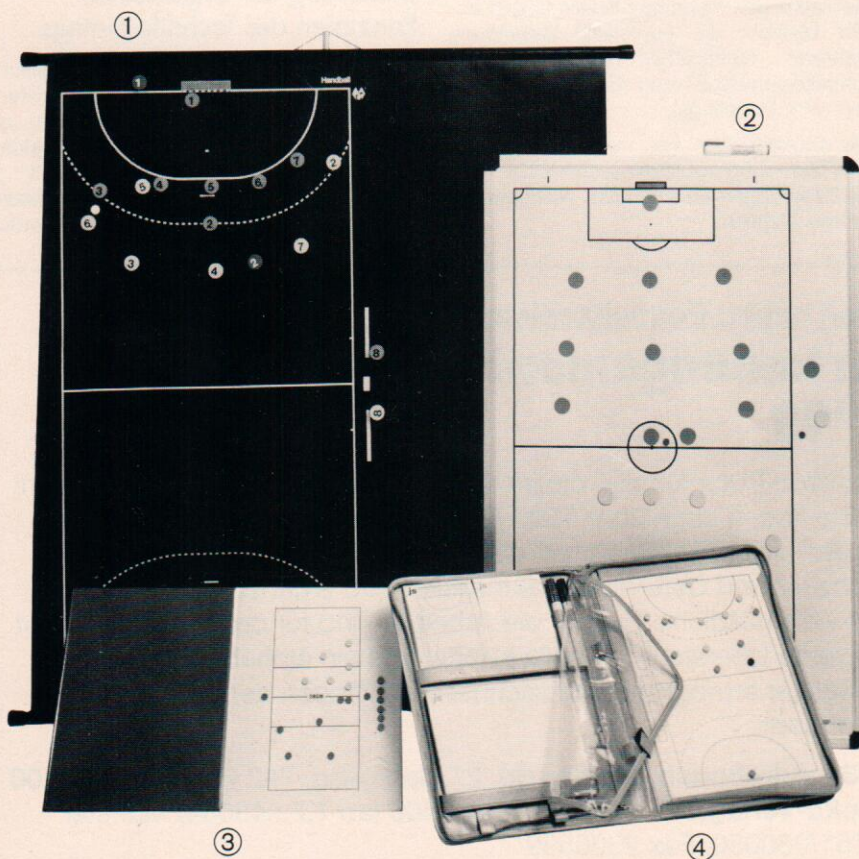
Lehrtafeln

① **Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“**
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.
Ausführungen: Fußball, Handball, Volleyball.
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② **„Mastertrainer“**
60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber.
Ausführungen: Handball, Fußball.
Zuzüglich Versandkosten **DM 229,-**

③ **„minitaktik“**
Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.
Ausführungen: Handball, Fußball, Volleyball, Basketball.
Zuzüglich Versandkosten **DM 39,80**

④ **„JS Trainermappe“**
38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
Ausführungen: Handball, Fußball, Volleyball, Tennis.
„Profi“ zzgl. Versandkosten **DM 198,-**
„Standard“ zzgl. Versandkosten **DM 119,-**



philippa

Bestellschein Seite 55

□ Die Verdichtung des Raumes vor dem Tor durch den Libero führte zu einer Renaissance des Flügelspiels mit präzisen, schußartigen Flanken auf den Mann anstelle der bis dahin üblichen Bogenlampen nach dem Schrotflintenprinzip (Hereingabe auf irgendeine Stelle des Strafraums).

□ Letztlich: Heute zwingt die Verdichtung des Raumes vor dem Tor und im Mittelfeld die Spieler dazu, daß sie alle technischen Elemente beherrschen und weiter verfeinern – und zwar unabhängig von der Position auf der sie spielen. Vor allem jene Techniken, die für das erfolgreiche Bestehen von Zweikämpfen (am Boden und in der Luft) nötig sind, werden immer wichtiger.

Anforderungen an die Technik im heutigen Leistungsfußball

Die ewig Gestrigen behaupten immer noch, daß die Spieler früher technisch besser gewesen wären als heute. Das ist – zumindest wenn diese Aussage auf den Spitzenfußball bezogen wird – natürlich absoluter Unsinn! Denn das technische Niveau der Spieler mußte sich natürlich an das höhere Spieltempo, an die Dynamisierung der Zweikämpfe und die raffiniertere Taktik anpassen.

Früher konnten es sich Weltklassemannschaften wie Puskas leisten als sogenannte „Stocklinke“ einzulaufen; früher wurde Stan Matthias für die Perfektion, mit der er einen Trick beherrschte, geadelt; früher war der technisch begabte typische Spielmacher kein Kämpfer, sondern hatte seine „Wasserträger“, usw. Es ließen sich dazu noch viele Beispiele nennen. Als kompetenter und unbestechlicher Zeitzeuge dafür, daß sich auch in den letzten 20 Jahren die Technik weiterentwickelt hat, kann Franz Beckenbauer zitiert werden. Er relativierte in Interviews und Fernsehsendungen des öfteren die euphorischen Stimmen zum sogenannten „Jahrhundertspiel“ zwischen Deutschland und Italien bei der WM 1970. Er

belegt als glaubwürdiger (weil damals als Spieler selbst beteiligt) Zeuge, daß sich die Technik der Spitzenspieler seither weiter verbessert hat.

Gründe für die Weiterentwicklung der Technik

Die Gründe (und die Folgen) dieser Entwicklung sind – neben der verstärkten Professionalisierung – vielfältig.

Heute gilt:

- Die Laufstrecken des einzelnen Spielers haben sich seit den 60er-Jahren von im Durchschnitt 4 bis 5 km auf heute bis zu 12 km gesteigert. Das hat entscheidende Konsequenzen für die Technik und Taktik des Spiels.
- Durch die größeren Laufleistungen in Verbindung mit modernen Spielsystemen wie dem 3 : 5 : 2-System sind mehr Spieler in unmittelbarer Ballnähe als früher. Der Spiel- und Aktionsraum ist enger.
- Das Spiel ist schneller, dynamischer, härter geworden. Dementsprechend müssen die technischen Handlungen in größerem Lauf- und Spieltempo beherrscht werden.
- Die Zweikämpfe laufen unter größerem Zeitdruck und auf engerem Raum ab als früher.
- Der ballbesitzende Spieler wird häufig von mehreren Gegnern und damit aus mehreren Richtungen gleichzeitig angegriffen.
- Die Zweikämpfe selbst sind härter und athletischer geworden.
- Die Taktik des modernen Spiels fordert immer häufiger die komplexe Verbindung mehrerer technischer Elemente (z.B. schnelle Anschluß- und Abschlußhandlungen nach Dribblings).
- Die Konzentration von vielen Spielern im Strafraum führt zu neuen technischen Herausforderungen an Angreifer, Abwehrspieler und Torhüter.

Sicher ließe sich diese Liste der Beispiele für die größeren technischen Anforderungen im heutigen Fußball noch beliebig erweitern. Das ist aber nicht nötig, denn die Konsequenzen für den Hochleistungsfußball sind klar:

Die Spieler müssen sich im technischen Bereich perfektionieren! Sie müssen vielfältig, kreativ, variabel und präzise sein!

In früheren Jahrzehnten konnten schwächere Techniker noch erfolgreich als Abwehrspieler tätig werden – heute dürfte es keine schlechten Techniker mehr geben!

Leider gibt es diese aber – auch im Profibereich – immer noch. Im Junioren- und Freizeitfußball ist die technische Perfektion der Spieler sogar rückläufig. Ein Grund dafür ist – wie wir alle wissen – mit Sicherheit im immer selteneren Straßenfußball zu suchen.

Forderungen an das Techniktraining

In dieser diskrepanten Situation – hier die höheren Anforderungen des Spiels und dort in der Regel die schlechteren Eingangsvoraussetzungen unserer Spieler – sind wir als Trainer in methodisch-didaktischer Hinsicht besonders gefordert.

Neben allgemeinen, aus der Trainingslehre stammenden Erkenntnissen zum Lehr- und Lernprozeß von Sporttechniken sind vor allem die modernen Methoden und Inhalte für das fußballspezifische Techniktraining zu beachten und anzuwenden.

Beachtung der allgemeinen Prinzipien des Techniktrainings

► Die allgemeinen didaktisch-methodischen Prinzipien des Techniktrainings beachten – z.B. die Prinzipien „vom Leichten zum Schweren“, „vom Bekannten zum Unbekannten“, „vom Einfachen zum Komplexen“! Die Techniken, die Korrektur von technischen Bewegungsabläufen und deren Anwendung



Mit den neuen Postleitzahlen:

Sportmanagement Taschenbuch - SM '93

Das schlaue Buch für alle, die im, für den oder mit dem Sport arbeiten! Denn Sie finden darin über 5500 Adressen (mit Telefon- und ggf. Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports aller Bundesländer, sowie der Schweiz und Österreichs, aktualisiert und ergänzt. Dazu natürlich wieder viele nützliche Tips für die Arbeit im und für den Sport. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches Namensregister ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

SM '93 - Adreßbuch des Sports. 27. Jahrgang, 742 Seiten, **DM 39,00**
Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 (ab 1.7.: 48034) Münster
 Tel. 0251/230050, Fax 2300599

Hinweise für das Techniktraining

□ Ziele, Inhalte, Methoden den Entwicklungs- und Leistungsstufen der Spieler anpassen!

□ Neue Techniken nicht im ermüdeten Zustand schulen!

□ Die Grundtechniken präzisieren!

□ Die Grundtechniken situationspezifisch variieren!

□ Auch neue und schwierige Techniken schulen!

Foto: Horst Müller



nach dem „Prinzip der Bewußtheit“ handhaben!

► Die konditionellen Voraussetzungen beachten und trainieren, z.B. Schußkraft für Torschüsse und lange Pässe, Sprungkraft für Kopfstoß und Dribbling, Spreizfähigkeit für das Gleitackling und den Hüftdrehstoß!

Neben der speziellen Technik auch andere Bewegungsmuster (Volleyball, Basketball, Bodenturnen) trainieren, damit ein breit angelegter Schatz eines allgemeinen Koordinationsvermögens entsteht! Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die Optimierung und variable Verfügbarkeit der fußballspezifischen Technik!

► Neue Techniken nicht im ermüdeten Zustand schulen! Nach neueren Erkenntnissen (MARTIN/C. LENERTZ) dürfen aber auch nach dem Neulernen von Techniken keine hohen konditionellen Belastungen mehr folgen!

Als Begründung dafür wird angeführt, daß die nervalen Engramme, die beim Lernen neuer Techniken in der Muskulatur und im Zentralnervensystem entstehen, mindestens 2 bis 3 Stunden ungestört wirken können müssen,

damit sich die erlernten Bewegungsmuster einschleifen können.

Dagegen können beim Anwendungstraining bereits beherrschter Techniken natürlich weiterhin konditionelle Belastungen zeitgleich oder nachträglich gesetzt werden.

► Und zu guter Letzt: Natürlich müssen die Ziele, Inhalte und Methoden des Trainings immer auch den Entwicklungs- und Leistungsstufen der Spieler angepaßt werden!

Spezielle Aspekte des Techniktrainings im Fußball

Neben diesen vorgenannten allgemeinen Prinzipien sind für das spezielle Techniktraining im Fußball eine Reihe weiterer Kriterien zu beachten.

Die Grundtechniken präzisieren!

Je höher die Spielklasse und je leistungsfähiger damit die Gegner sind, desto nachträglicher werden Fehler bei der Anwendung einfacher Grundtechniken bestraft. Fehler bei der Ballkontrolle (vor allem im Strafraum!), beim Zuspiel über kurze Distanzen oder beim Tor-

abschluß aus kurzer Entfernung haben meist fatale Folgen für den Ausgang des Spiels, weil sie von guten Gegenspielern gnadenlos ausgenutzt werden.

Im Verlauf eines mehrjährigen Trainings müssen Trainer und Spieler gemeinsam an dieser Entwicklung des technischen Leistungsvermögens arbeiten. Die Präzision von Schüssen, Pässen und Dribblings kann und muß ständig weiterentwickelt werden. Dabei genügt das bloße Einüben nicht. Der Trainer muß immer auch gezielte Korrekturen setzen.

Bei der *Korrektur technischer Abläufe* sind folgende Aspekte zu beachten:

- Stimmt der Ablauf der Bewegung in Zeit und Raum (Stellung des Standbeins, Bewegungsablauf im Spielbein, Lage des Oberkörpers, Haltung der Arme)?

- Stimmt der Kräfteinsatz im Ablauf der Bewegung (Spannung und Entspannung, z.B. bei der Aushol- und Hauptphase eines Torschusses)?

- Welche Ursachen liegen den Fehlerbildern zugrunde (konditionelle Mängel, Angst, Talentmangel, falsches/zu wenig Training)?

Aus der Analyse der speziellen Fehler und Fehlerursachen ergeben sich dann zwangsläufig unterschiedliche Korrekturmöglichkeiten.

Die Grundtechniken situationsspezifisch variieren!

Frühzeitig soll der Spieler auch lernen, die Grundtechniken ganz bewußt abzuwandeln und situationsspezifisch zu variieren. Der Trainer muß seine Spieler zum Experimentieren mit den eigenen technischen Möglichkeiten auffordern („Spiele einmal den Paß oder den Freistoß per Außenspann mit Effet am Gegner vorbei!“) und sie zu neuen Tricks animieren.

Das alles ist nur möglich, wenn im Training häufig mit kleinen Spielformen und in sogenannten Komplexübungen trainiert wird. Dabei muß der Trainer aber – wie das auch bei reinen Technikübungen üblich ist – auf die technisch saubere Lösung der Spielsituationen achten und notfalls durch Unterbrechung korrigierend in das Spiel eingreifen.

Auch neue und schwierige Techniken schulen!

- Neue Finten und Tricks (vgl. die Coerver-Übungen)
- Unterschiedliche Formen des Gleitacklings
- Effetstöße, Flugkopfbälle, Scherenschläge

- Ballkontrolle auch im Sprung, in Verbindung mit Finten und viele andere „kreative Techniken“

Die Anforderungen an die technischen Fertigkeiten steigern!

Dazu gibt es sowohl beim Training nach der Spielmethode wie nach der Übungsmethode viele Möglichkeiten.

Veränderungsmöglichkeiten bei der Spielmethode

Bei der **Spielmethode** können durch Regelvorgaben u.a. folgende Veränderungen und Verbesserungen im Sinne eines zielgerichteteren Lernprozesses bewirkt werden:

- ▶ Grundsätzlich durch Spiel auf Tore (nicht nur frei im Raum!) die Zielstrebigkeit fördern und die Beherrschung der Technik unter Erfolgsdruck schulen!
- ▶ Den Spielraum vergrößern und verkleinern!
- ▶ Die Zahl der Mitspieler und/oder Gegner verändern!
- ▶ Die Zahl der Ballkontakte reduzieren!
- ▶ Die Zahl und Größe der Tore verändern!
- ▶ Die Zeit oder die Ballkontakte vor dem möglichen Torschuß reduzieren!
- ▶ Nur mit dem schwächeren Bein spielen!
- ▶ Tabuzonen für Laufwege oder für den Torschuß einrichten!

Veränderungsmöglichkeiten bei der Übungsmethode

Bei der **Übungsmethode** können die Anforderungen gesteigert werden durch

- Üben im Stand, im Lauf, im Sprint
- Veränderung des Gegneinsatzes (passiv, aktiv, mehrere Gegner)
- Verändern der Flugkurve des Zuspiels flach/höchst, kurz/weit, gerade/mit Effet)
- Veränderung der Schärfe des Zuspiels
- Steigerung des Lauftempo
- Steigerung der Schrittfrequenz (z.B. beim Dribbling)
- Beidbeinige Ausführungen der Ballbehandlung
- Kopplung der Technik mit konditionellen Zusatzbelastungen (z.B. Verarbeiten des Balles nach einem Sprung, einer Drehung, einer Rolle, einem kurzen Sprint)
- Lösen von taktischen Aufgaben mit spezieller technischer Ausführung (Eckstoß, Freistoß, Doppelpaß, Konterspiel)

*

Anschrift des Autors:

Gerhard Bauer
Menzinger Str. 99a
80997 München

Neu im Versandprogramm

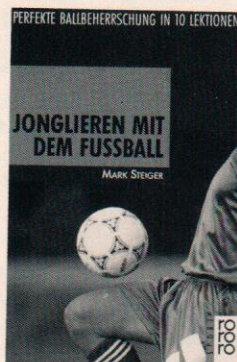


◀Das Buch informiert in verständlicher, aber wissenschaftlich fundierter Weise über die **Grundlagen des Konditionstraining für Fußballspieler**. Es enthält neben zahlreichen wertvollen theoretischen Anregungen ein unter-schöpfliches Reservoir an praktischen Übungsbeispielen für alle Leistungs- und Altersstufen. Dieses Buch eignet sich für Trainer, Übungsleiter und Betreuer aller Leistungsklassen. Aufgrund der Fülle von kind- und jugendgemäßen Spiel und Übungsformen spricht es auch Lehrer aller Schultypen an. 622 Seiten **DM 49,90**

Perfekte Ballbeherrschung in 10 Lektionen

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

192 Seiten, **DM 14,90**



Bestellschein Seite 55

BEI SCHMERZEN VON MUSKELN, GELENKEN, BÄNDERN, SEHNEN IM SPORT



- ◆ schmerzstillend
- ◆ abschwellend
- ◆ kühlend

schnell und lang wirksam

keine Hautrötung
ohne Konservierungsstoffe

in Ihrer Apotheke
und im Fachhandel

Anwendungsgebiete: Bei Schmerzen des rheumatischen Formenkreises (wie sie z.B. auftreten bei Hexenschuß, steifem Hals, Durchblutungsstörungen der Muskeln, Muskelverhärtung, Arthrosen, Ischias, Schulter-Arm-Syndrom, Tennisarm, Sportschäden, als Neuralgien im Kiefer- und Kopfbereich usw.). **Gegenanzeigen:** Nicht auf offene Wunden, nicht in die Augen oder auf Schleimhäute. Nicht für Kinder unter 3 Jahren. **Werner & Winkler Naturheilmittel GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf.**

Balsamka® gehört in jede Sporttasche

Buchbesprechung

Weineck, Jürgen Dr.: Optimales Fußballtraining: Teil 1: Das Konditionstraining des Fußballspielers.

Dr. Jürgen Weineck, der bekannte Autor von Büchern zur allgemeinen Trainingslehre, hat mit seinem neuen Fachbuch ein Werk geschaffen, das im deutschen Sprachraum mit Sicherheit und vermutlich auch weltweit das Thema „Kondition und Konditionstraining des Fußballspielers“ am umfassendsten und gründlichsten behandelt.

Auf nicht weniger als 622 Seiten wird diese für den Trainer und Sportlehrer wichtige Thematik in Breite und Tiefe ausführlich und sachkompetent behandelt. Dem Themenbereich Ausdauer und Ausdauertraining sind 173, der Kraft 170 Seiten, der Schnelligkeit 113 Seiten und der Beweglichkeit 38 Seiten gewidmet.

In jedem dieser Kapitel werden folgende Teilbereiche beschrieben:

- Die Arten der jeweiligen konditionellen Fähigkeit
- Die Bedeutung für den Fußballspieler
- Die biologischen und medizinischen Grundlagen
- Die Methoden und Inhalte des Trainings
- Die Periodisierung
- Test- und Kontrollformen zur Leistungsdiagnostik
- Training im Kinder- und Jugendalter

Für den praxisorientierten Trainer sind vor allem die Aussagen über Methoden, Inhalte, Periodisierung, Test- und Kontrollformen sowie über das Kinder- und Jugendtraining von Bedeutung.

Typisch für die gründliche Arbeitsweise des Autors ist es, daß er seine Aussagen und Forderungen durch eine Vielzahl von Zitaten aus der Fachliteratur belegt. Dazu wurden über 2000 (!) Quellen studiert und jeweils mehrfach zitiert. Die dargelegten Fakten werden durch weit mehr als 1000 Graphiken, Tabellen und Abbildungen optisch gestützt und untermauert.

Weineck versteht es, diese zum Großteil sehr speziellen wissenschaftlichen Quellen in eine verständliche Sprache einzubetten und sie dem komplexen Leistungsgeschehen des Fußballspiels zuzuordnen.

Die Vielfalt der Details erfordert vom Leser zwar ein Höchstmaß an Konzentration, er wird dafür aber auch mit einem Optimum an Informationen belohnt werden. Der Leser wird mit Hilfe des Buches mit Sicherheit sowohl seine Kenntnisse zur Trainingspraxis wie zur Theorie des Konditionstrainings erweitern können.

Bei konsequenter Umsetzung der von Weineck dargelegten Grundsätze zum Konditionstraining wird der Trainer in seiner Trainingsplanung sicherer und erfolgreicher werden. Die Anwendung der vom Autor empfohlenen Methoden und Inhalte wird das Training bereichern und die Leistung der Spieler spürbar verbessern.

Aus den genannten Gründen ist die Verbreitung dieses grundlegenden Werkes sowohl dem Autor wie dem Fußballsport zu wünschen.

Gerhard Bauer
Vizepräsident des BDFL

Hinweis der Redaktion

Nicht vergessen: seit 1. Juli 1993

Unsere neue Postleitzahl:

Philippka-Verlag
Redaktion „fußballtraining“
Postfach 6540
48034 Münster

AUFWIND IM SPORT





Neu: Cats Sportswear Katalog '93
Freche Sportmode in Top-Qualität,
Super-Angebote für Sportclubs.

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



Bestellen Sie jetzt Ihren
Cats-Katalog:
Cats Sportswear
Vertriebs GmbH + Co. KG
Postfach 28
72397 Haigerloch
Telefon 0 74 74/29 87

Senden Sie mir den neuen Cats-Katalog '93

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ:
Ort:	Telefon:

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

Redaktionshinweis:

In der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ werden weitere Planungshilfen und konkrete Trainingsprogramme für die Gestaltung der Saisonvorbereitung vorgestellt.

Uwe Erkenbrecher

Der Trainer als Schaltstelle im Verein

Anleitungen und Hilfsmittel für die Organisation und Gestaltung eines leistungsorientierten Vereins- und Mannschaftsumfeldes

Die Aufgabenfelder des Trainers werden immer vielschichtiger. Die Medienpräsenz nimmt bereits auf lokaler Ebene immer weiter zu. Der Aufbau eines effektiven und möglichst undurchlässigen „Scouting“-Systems ist gerade für Vereine, die keine Millionen-transfers realisieren können, unumgänglich. Durch die Extrembelastungen, denen die Spitzenspieler heutzutage ausgesetzt sind, gewinnt ein funktionierender Regenerations- und Rehabilitationsapparat an spielentscheidender Bedeutung. Schließlich kommt der Trainer bei der Trainingsgestaltung nicht um eine zeitweilige Differenzierung herum. Eine positionsspezifische Schulung nicht nur des Torhüters oder ein gezieltes Training mit einzelnen Positionsgruppen sind für optimale Leistungsverbesserungen erforderlich. Dieses Aufgabenspektrum kann der Trainer nicht alleine bewältigen. Bei der Organisation des Mannschafts- und Trainingsumfeldes ist der Trainer auf personelle Hilfe angewiesen. Dabei ist wichtig, daß der Cheftrainer als zentrale Schaltstelle im Verein die Oberaufsicht über alle Funktionsbereiche behält.

Zu Beginn einer Trainertätigkeit

Um das Mannschaftsumfeld bei einem neuen Verein möglichst schnell und umfassend erfolgsorientiert gestalten zu können, sind alle Funktionsbereiche genau zu beobachten und zu analysieren.

Dabei sind Vorerfahrungen eine große Hilfe. Danach kann der Trainer beurteilen, welche Kernbereiche im Mannschaftsumfeld zunächst zu untersuchen und nach seinen Vorstellungen umzugestalten sind, da sie sich kurzfristig auf die sportliche Leistung auswirken. In diesen zentralen Funktionsbereichen sollte sich der Trainer relativ kompromißlos zeigen, die Initiative ergreifen und seine Vorstellungen konsequent durchsetzen, da er letztlich für den sportlichen Erfolg verantwortlich ist, der verstärkt nach kurzfristigen Erfolgskriterien bemessen wird.

Nach und nach sollten dann auch alle weiteren Teilbereiche nach professionellen Gesichtspunkten umgestaltet werden, so daß sich schließlich ein geschlossenes Vereinskonzept herausbildet.

Ausgestaltung des Vereins- und Mannschaftsumfeldes

Die folgenden Grundforderungen an die Organisation und Ausgestaltung des Vereins- und Mannschaftsumfeldes richten sich an alle Vereine mit einem streng leistungsorientierten Anspruch. Im Profibereich müssen die einzelnen Anforderungsprofile für die einzelnen Funktionsbereiche eines Vereins bereits weitreichend erfüllt sein, wenn er konkurrenzfähig sein will. Dagegen sind bei vielen Vereinen im höheren Amateurbereich viele Funktionsbereiche bei weitem noch nicht ausgereizt und optimal organisiert. Gerade für sie können die folgenden Checklisten für die einzelnen Organisationsbereiche und Arbeitsfelder sicherlich eine wertvolle Kontrollmöglichkeit und Orientierungshilfe für zukünftige Optimierungsversuche sein.

Engerer Funktionsbereich

Trainer

Die Ausweitung des Trainerberufsfeldes hat zwar einige Tätigkeitsfelder in den Vordergrund gerückt, die früher nur nebenherliefen, dennoch darf nicht vergessen werden, daß auch im Leistungs- und Hochleistungsbe-

reich eine fachlich fundierte Trainingsplanung und -gestaltung sowie eine differenzierte Mannschaftsführung zunächst ganz klar das Arbeitsprofil eines Trainers bestimmen. In diesem Tätigkeitsbereich müssen zunächst alle Optimierungsversuche ansetzen!

Assistenztrainer

Durch die Ausweitung der Aufgabenfelder im sportlichen Bereich ist im Profifußball gegenüber traditionellen Trainingsmodellen eine deutliche Tendenz zur „Trainingsleitung im Team“ zu erkennen.

Nur mit einer funktionierenden Aufgabenteilung kann der sportliche Bereich so organisiert und gestaltet werden, daß er optimal auf die Höchstanforderungen im Spitzensfußball ausgerichtet ist (z.B. Gruppen- und Einzeltraining/Spiel- und Spielerbeobachtung).

Eine absolute Loyalität und eine breite Vertrauensbasis sind dabei Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen dem Chef- und Assistenztrainer. Durch regelmäßige Rückkopplungen und einen offenen Meinungsaustausch muß der Co-Trainer als kritischer Ansprechpartner den Entscheidungsprozeß des Cheftrainers begleiten.

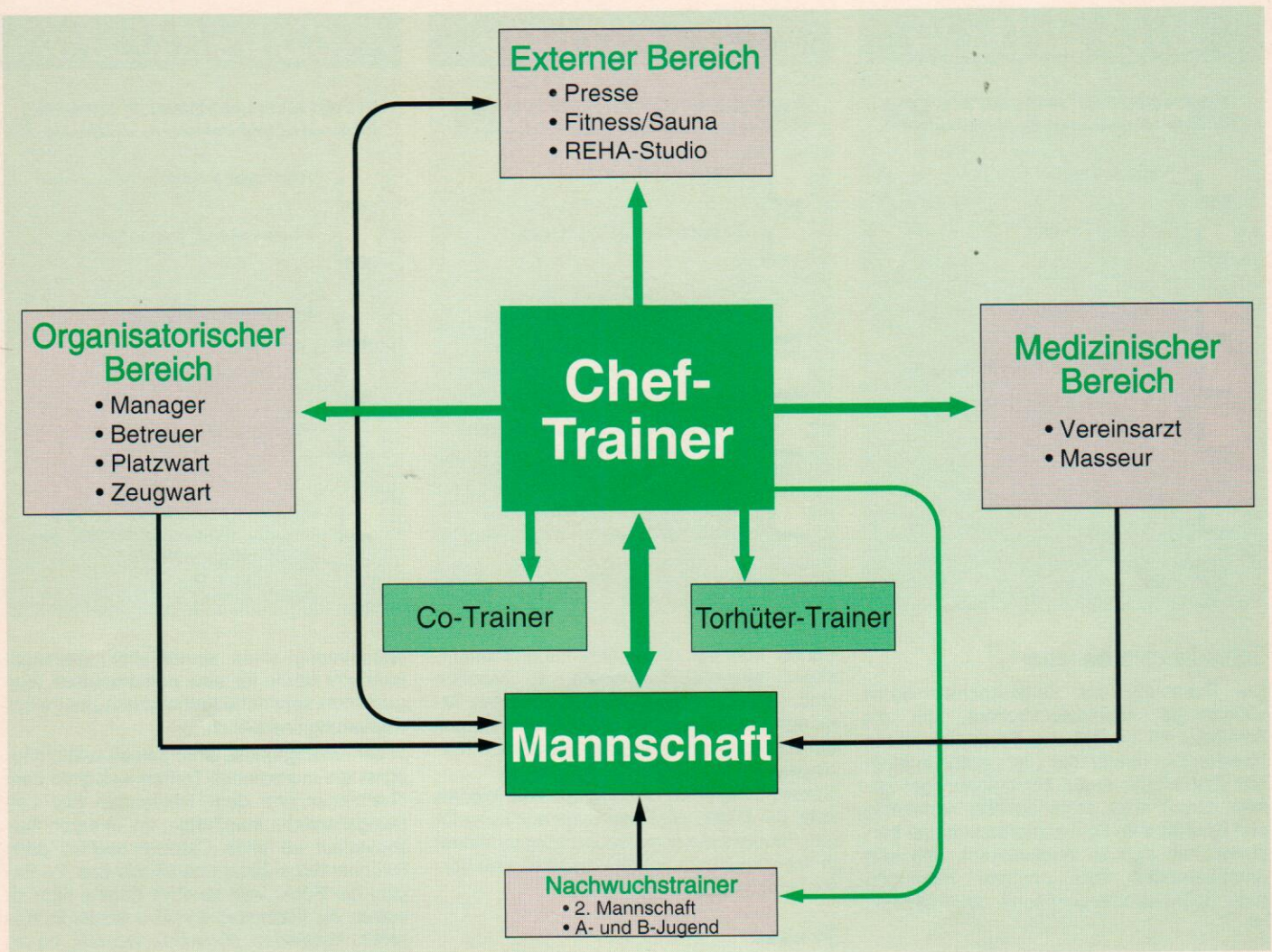
Aus diesem Verständnis heraus wäre es ideal, wenn der Co-Trainer nicht wie bei einer Mißerfolgserie oft üblich die Cheftrainer-Aufgabe übernimmt, sondern ein Trainergespann als Funktionsteam stets zusammen den Verein wechselt (z.B. Sarbeck/Finke vom Bundesliga-Aufsteiger SC Freiburg).

Torhüter-Trainer

Viele Vereine sind inzwischen dazu übergegangen, das Torhüter-Sondertraining einem ehemaligen Torwart zu überlassen. Denn nur die wenigsten Trainer waren selbst Torhüter und können deshalb auf eine eigene Spielerpraxis im Tor zurückgreifen. Diese Wissens- und Erfahrungsdefizite hinsichtlich der richtigen Torwarttechnik und -taktik lassen sich aber nur schwer ausgleichen.

Deshalb sprechen einige Gründe dafür, den Trainerstab um diesen Torhüter-Spezialisten zu erweitern.

Ideal ist es, wenn sich dieser Torhüter-Trainer nicht nur um die Profikeeper kümmert, sondern auch die Nachwuchstorhüter an Extraterminen zusammenholt und systematisch schult.



Masseur/Physiotherapeut

Die Spieler sind im Hochleistungsbereich immer größeren körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Einer optimalen trainingsbegleitenden physiotherapeutischen Betreuung der Spieler kommt deshalb eine enorme Bedeutung zu.

Die zentrale Rolle übernimmt hierbei der Masseur, der neben der eigentlichen Massage über Zusatzqualifikationen wie das Anlegen von Tape-Verbänden verfügen sollte. Dabei kann der Masseur aber nicht den Vereinsarzt und Sportmediziner ersetzen.

Mannschaftsbetreuer

Der Arbeitsschwerpunkt des Mannschaftsbetreuers betrifft zunächst die Beschaffung und Pflege des für den Spiel- und Trainingsbetrieb erforderlichen Materials.

Dies umfaßt im Profibereich u.a. die Schuhpflege, das Waschen und Ausbessern der Spiel- und Trainingskleidung oder die Getränkeversorgung.

Darüber hinaus kann der Betreuer oder Betreuerstab auch als Ansprechpartner des Trainers dienen, wenn irgendwelcher „organisatorischer Kleinkram“ im direkten Mannschaftsumfeld zu erledigen ist.

Manager/Fußballobmann

Im Profibereich ist die Zusammenarbeit zwischen Trainer und Manager gerade in jüngster Zeit ein sensibles Thema.

Nicht von etwa klappt die Zusammenarbeit gerade bei den Vereinen am besten, bei denen die Kompetenzbereiche genau abgesteckt sind und sich die Beteiligten auch daran halten.

Trainer und Manager müssen in der Öffentlichkeit als Einheit auftreten und gemeinsame Richtlinien vertreten. Dies schließt nicht interne sachliche Auseinandersetzungen und Diskussionen aus.

Der Trainer hat letztlich alleine zu entscheiden, welche Spieler in sein sportliches Konzept passen und er eventuell verpflichten möchte. Die Aufgabe des Managers liegt darin, diese Transferwünsche mit den Finanzierungsmöglichkeiten des Vereins abzustimmen und eventuelle Finanzierungskonzepte zu entwickeln. Außerdem hat er die formalen Vorgänge zur Erwirkung einer Spielberechtigung abzuwickeln.

Vereinsarzt

Der Vereinsarzt hat als verbindliche zentrale Anlaufstelle für alle verletzten Spieler zu gelten. Wenn jeder Spieler seinen Privatarzt auf-

sucht, kommt es automatisch zu Kompetenzschwierigkeiten und Irritationen.

Außerdem kann nur durch einen vertrauensvollen und funktionierenden Informationsaustausch zwischen Arzt und Trainer speziell die Rehabilitationsphase optimal gestaltet werden. Denn das Interesse des Trainers und des Spielers an einem möglichst frühen Spieleinsatz auf der einen Seite und die Notwendigkeiten eines ausreichenden Heilungsverlaufs auf der anderen Seite müssen miteinander abgestimmt werden.

Platzwart

Jeder Trainer hat irgendwann die Erfahrung mit dem „Herrschaftsanspruch“ von Platzwarten gemacht. Kurzfristige Sperrungen der gehegten und gepflegten Sportstätten oder auch Doppelbelegungen haben schon so manchen Trainingsplan zunichte gemacht.

Diese Probleme können von vornherein vermieden werden, wenn auf einer informellen Basis ein guter Kontakt zum Platzwart hergestellt wird. So können etwa bei einem 14tägigen Kaffeetrinken in lockerer Atmosphäre eventuelle Schwierigkeiten mit der Platzbelegung oder „Sonderwünsche“ des Trainers rechtzeitig erörtert und gelöst werden.

Checkliste

Personelles Umfeld

- Assistenztrainer
- Torhüter-Trainer
- Mannschaftsbetreuer
- Manager oder Fußballobmann
- Mannschaftsarzt
- Platzwart

Checkliste

Erweitertes Umfeld

- REHA-Zentrum
- Fitness-Center mit Sauna
- Feste Pressekontakte
- Kontakte zu Verbandstrainern
- Organisation der Kontakte zum Nachwuchsbereich
- Organisation der Kontakte zu sportmedizinischen Instituten

Checkliste

Wochentrainingsplanung

- Trainingshäufigkeit
- Trainingstage/Trainingszeiten
- Trainingsschwerpunkte
- Torhüter-Sondertraining
- Individual- und Gruppentraining
- Zusatzveranstaltungen (Sauna-besuch, Mannschaftssessen, Repräsentationsauftritte)

Schiedsrichterbetreuer

Die Betreuung der Schiedsrichter durch „übereifrige“ Vereinsfunktionäre, die die Spielleiter im Vorfeld des Spiels mit teuren Geschenken überhäufte, ist gerade in jüngster Zeit wieder in die Schlagzeilen gekommen. Der Trainer sollte deshalb rechtzeitig den Kontakt zum Schiedsrichterbetreuer herstellen, um sich zu vergewissern, daß eine gastfreundliche, aber „neutrale“ Betreuung des Schiedsrichtergespans sichergestellt ist.

Erweiterter Funktionsbereich

REHA-Zentrum

Wie bei der direkten ärztlichen Versorgung, so muß auch im Rehabilitationsbereich eine verbindliche Anlaufstelle für die Spieler vorgegeben werden.

Zwischen dem Vereinsarzt und diesem Rehabilitationszentrum muß eine enge Verbindung hergestellt sein, damit der gesamte Heilungsprozeß optimal überwacht und gesteuert werden kann.

Dem Vereinsmanagement obliegt hier die Aufgabe, die Finanzierung dieser Rehabilitation abzuklären, die bereits bei Vertragsamateuren zumindest teilweise über die Berufsgenossenschaft ablaufen kann.

Sauna/Krafttrainingsmöglichkeiten

Nur Profivereine verfügen größtenteils über Trainingszentren, in die ein Krafraum und eine Sauna integriert sind. Mit etwas Organisations- und Verhandlungsgeschick können aber dennoch preiswerte Sauna- und Krafttrainingsmöglichkeiten außerhalb des Vereinsgeländes beschafft werden.

Eine 14tägige Sauna ist als zusätzliches Regenerationsangebot im oberen Amateurbereich unerlässlich. Außerdem verfügen viele Fußballer über Defizite im muskulären Bereich (z.B. Bauch- und Rückenmuskulatur),

die nur über ein systematisches und langfristiges Muskelaufbautraining zu beheben sind. Außerdem kann die motivierende Atmosphäre eines Kraftstudios ab und an eine attraktive Abwechslung zur sonstigen Trainingsarbeit sein.

Gerade in höheren Leistungsklassen können über die Möglichkeit der Gegenwerbung für das Fitneßstudio (Stadiondurchsagen/Inserat in der Stadionzeitung) die Kosten für den Verein niedrig gehalten werden.

Presse

Unabhängig von den Auswüchsen im Profibereich nimmt der Stellenwert der Medien auch in den höheren Amateurklassen auf lokaler Ebene immer weiter zu.

Damit brauchen die Aufgabenbereiche eines Trainers aber nicht um den eines „Medien-Entertainers“ erweitert werden. Dennoch sind Strategien und ein eigener Umgangsstil bei der Zusammenarbeit mit der Presse zu entwickeln.

Im organisatorischen Bereich ist abzuklären, ob feste Preseterminale von etwa 30 bis 60 Minuten bei Kaffee und Kuchen angebracht sind. Diese Pressekonferenzen haben sicherlich den Vorteil, daß der Informationsfluß gleichberechtigt für alle Zeitungen läuft und sich der Trainer auf diese Termine gezielter vorbereiten kann als auf spontane und unregelmäßige Pressegespräche.

Darüber hinaus ist bei größeren Vereinen die Konzeption der Öffentlichkeitsarbeit mit dem Pressesprecher zu erörtern und abzustimmen.

Vereinsinterne Kontakte

Das leistungsorientierte Nachwuchskonzept eines ambitionierten Vereins umfaßt meistens die 2. Mannschaft und die beiden höchsten Jugendklassen (A- und B-Jugend).

Ein regelmäßiger Informationsaustausch mit den Trainern dieser Mannschaften ist für die

Abstimmung eines einheitlichen Trainingskonzepts sowie für eine perspektivisch ausgerichtete sportliche Aufbauarbeit und Personalplanung unerlässlich.

In der Anfangsphase einer Saison sollte möglichst ein monatliches Treffen zwischen dem Cheftrainer und dem Trainerstab des Leistungsbereichs stattfinden, im weiteren Saisonverlauf ab etwa Oktober reichen dann 6wöchentliche Zusammenkünfte aus. Zu Beginn der Rückrunde ab etwa Anfang Februar sollten die Informationstreffen wieder in kürzeren Abständen angesetzt werden, da zu diesem Zeitpunkt die konkrete sportliche Perspektivplanung für einzelne Nachwuchsspieler ablaufen muß. Eventuell können zu diesem Zeitpunkt bereits einige talentierte Nachwuchsspieler in das Profitraining integriert werden.

Über diese regelmäßigen Verbindungen zu den direkt nachgeordneten Trainern hinaus sollte der 1.Mannschaft-Trainer durch gelegentliche Vorträge oder Trainingsabende auch die Kontakte zur eigentlichen Vereinsbasis pflegen.

Checklisten

Neben Checklisten, die die Zusammenarbeit mit und die Arbeitsfelder von einzelnen Mitarbeitern betreffen, können solche Übersichten auch eine wertvolle Orientierungs- und Planungshilfe für alle Bereiche des unmittelbaren und mittelbaren Spiel- und Trainingsbetriebs sein. Dies trifft gerade zu Saisonbeginn oder zu Beginn einer Trainertätigkeit zu, wenn eine Überprüfung und Neuordnung anliegt.

Folgende Bereiche können u.a. durch einzelne Checklisten abgedeckt und erfaßt werden:

- Spielstätte
- Trainingsplatz
- Umkleidebereich und sanitäre Anlagen
- Trainingsmaterialien

Checkliste

Trainingsmaterialien

- Trainingsbälle
- Tragbare Tore
- Stangen und Hürden
- Seilchen
- Trainingsleibchen (möglichst 3 Sätze)
- Medizinbälle

Checkliste

Standardformulare

- Telefonliste
- Personalbögen (mit beruflichen, sportlichen, familiären Daten)
- Liste für Gewichtskontrollen
- Liste für Leistungskontrollen
- Spielbeobachtungsbögen/Spielerbeobachtungsbögen
- Trainingsformulare (Monats- und Wochenplanung, Protokollierung einer Trainingseinheit)

Checkliste

Trainingslager

- Passende Spielpartner
- Transfermöglichkeiten zum Sportplatz
- Mindestens 2 tragbare Tore
- Klimatabellen
- Abgekreideter Trainingsplatz in gutem Zustand
- Möglichkeiten der Getränkeversorgung auch außerhalb des Hotels

Sportliche Planung und Kaderzusammenstellung

Bei der Zusammenstellung eines Spielerkaders für die neue Saison kann ein Trainer unterschiedlichste Kriterien hinzuziehen.

Auch wenn dem Trainer von vornherein oft einige Beschränkungen bei der Personalpolitik auferlegt sind, wie etwa durch den engen finanziellen Spielraum des Vereins oder durch noch geltende Vertragsverhältnisse mit bestimmten Spielern, so sollte er den verbleibenden Spielraum für Kaderumstellungen möglichst optimal verwenden.

Grundlage für alle personellen Entscheidungen kann dabei eine detaillierte Analyse des aktuellen Spielerkaders nach verschiedenen Kriterien sein, die je nach Leistungsklasse und Trainerauffassung variieren können.

Im folgenden sollen exemplarisch einige Punkte eines Kriterienkatalogs vorgestellt werden, mit dem der Spielerkader einer Mannschaft der 2. Bundesliga analysiert wurde.

Altersstruktur der Spieler

Gerade bei der Altersstruktur eines Spielerkaders muß die Mischung stimmen.

Die Spieler wurden dabei verschiedenen Altersabschnitten zugeordnet:

- 18 bis 21 Jahre: Nachwuchsspieler
- 22 bis 28 Jahre: Spieler im besten Fußballalter
- über 29 Jahre: „Routinierer“

Darüber hinaus ist in diesem Zusammenhang die Frage interessant, wie lange die einzelnen Spieler bereits im Verein sind. Dadurch können etwa brauchbare Anhaltspunkte für die exponierte Stellung eines Spielers als „Vereinsinstitution“, eventuelle gruppendynamische Prozesse (Cliquenbildung der „Einheimischen“) oder die Konstanz der Vereinspolitik insgesamt gewonnen werden. Außerdem

kann abgeschätzt werden, inwiefern eventuell eine „Blutaufrischung“ erforderlich ist, um durch eine größere Kaderumstellung neue Leistungsimpulse oder eine größeres Zuschauerinteresse zu erreichen.

Größentabelle

Ein wichtiger Untersuchungsaspekt ist speziell in der 2. Bundesliga die Körpergröße der Spieler.

Denn ein entscheidender Unterschied zwischen dem Profibereich und dem höchsten Amateurbereich liegt in der spielentscheidenden Bedeutung des Kopfballspiels. Gerade nach Standardsituationen wird im Profifußball eine weitaus höhere Trefferquote erreicht als in unteren Spielklassen.

Deshalb ist speziell der Defensivbereich unbedingt mit ausreichend vielen kopfballstarken und großen Spielern zu besetzen.

Eine Einordnung der Spieler wurde dabei nach folgenden Größenabschnitten vorgenommen:

- 1,70 Meter und kleiner
- 1,70 bis 1,80 Meter
- über 1,80 Meter
- über 1,90 Meter

Es ist dabei erforderlich, daß etwa die Hälfte des Kaders über 1,80 Meter groß ist, wobei natürlich nochmals zwischen den einzelnen Positionen unterschieden werden muß.

Zentrale Positionen

Ein weiterer Aspekt, nach dem der Spielerkader zu beurteilen ist, ist die personelle Besetzung der zentralen Spielpositionen Torhüter, Libero, zentrales Mittelfeld und Angriffsspitze.

Diese Spielpositionen sind vor Saisonbeginn einer besonders kritischen Beurteilung zu unterziehen:

- Stellen diese Spieler sicher, die beabsichtigte eigene Spielkonzeption zu verwirklichen. Oder „repräsentieren“ sie vielleicht eine Spielauffassung, wie sie vom Trainervorgänger favorisiert und auch praktiziert wurde?

Sportversand Werner

Super - Spar - Angebote

Fußball Hunter Barex

1. Qualität, abriebfest und äußerst robust, handgenäht, FIFA-geprüft, Gr. 5,4,3, s/w, Stück 24,- DM

ab 10 Stück nur DM 21,60

Fußball USA 94

Der Synthetikfußball mit ausgezeichneten Spieleigenschaften, exakte Rundung und hohe Abriebfestigkeit, Gr. 5, Stück 39,90 DM

ab 10 Stück nur DM 35,91

Fußball BOS Goalmaster

BOS Spitzenfußball aus Cordley-Material, Gr. 5, s/w, Stück 69,- DM

ab 10 Stück nur DM 62,10

Hallenfußball HUNTER Indoor Soft

mit Nylonfilz, handgenäht, reduzierte Sprungkraft, signalgelb, Gr. 5, Stück 39,90 DM

ab 10 Stück nur DM 35,91

Und hier ein „Schnäppchen“

Fußball HUNTER PBW 532

robuster Lederfußball, besonders für Hartplätze geeignet, Gr. 5, s/w

10er Pack nur DM 100,-

Ab 300,- DM Bestellwert portofrei, sonst zzgl. 8,- DM Porto

Kostenloser Gesamtprospekt!

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem: Tel. 0 84 52/82 03

oder Fax 0 84 52/7 05 12

Sportversand H. Werner OHG

Regensburger Str. 14

85290 Geisenfeld

Personalienbogen			
Spielzeit:	Mannschaft:		
Name:	Vorname:		
Geburtsdatum:	Geburtsort:		
Straße:	PLZ/Ort:		
Telefon-Nr.:			
Körpergröße in cm:	Körpergewicht in kg:		
Konfektionsgröße:	Schuhgröße:		
Schulabschluß:			
Beruf:	Azubi im ____ Jahr		
Arbeitgeber:			
Anschrift:			
Telefon-Nr.:	Ansprechpartner:		
Arbeitszeit von/bis:	samstags von/bis:		
Bundeswehr:	von/bis:		
Standort/Ansprechpartner:	Telefon-Nr.:		
Schüler: Klasse/Haupt-/Real-/Gesamtschule/Gymnasium	Studium	Semester	
Anschrift Schule/Universität:			
Telefon-Nr.:			
Schulzeit von/bis:	samstags von/bis:		
Ansprechpartner:	Telefon-Nr.:		
Seit wann?	Tore:		
Einsätze 1990/91:	Tore:		
Einsätze 1989/90:	Land:	Bezirk:	Kreis: ____ -Jugend Senioren
Auswahlspieler:	DFB		
Vereine vorher?			
Saison /	Verein:		
Saison /	Verein:		
Saison /	Verein:		

- Sind bei diesen Spielern noch zusätzliche Leistungspotentiale vorhanden?
- Welche Stellung haben die Leistungsträger innerhalb des Kaders? Üben sie von der Leistungsbereitschaft her eine Vorbildfunktion aus?

Saisonplanung

Wie kommt der Trainer zu einer zielgerichteten Terminplanung?

Dabei muß er auf der Grundlage seiner Zielformulierungen zu einer zeitlichen Strukturierung der Saison kommen.

Ein erster fester Fixpunkt sind die Vorgaben durch den Terminkalender für die jeweilige Spielklasse, der Saisonbeginn und Saisonende, Spieltermine und Spielpausen festlegt. Auf der Grundlage dieser Eckdaten ist eine erste Grobplanung einzelner Saisonabschnitte möglich.

Die Trainingsplanung verfolgt dabei das Ziel, für bestimmte Zeiträume bestimmte Leistungsfortschritte zu entwickeln bzw. ein bestimmtes Leistungsniveau zu erhalten:

Um diese Zielstellungen zu realisieren, muß der Trainer

- Regenerationspausen einkalkulieren
- Leistungshöhepunkte festlegen
- verschiedenen Leistungselementen (Schaffung von konditionellen Grundlagen, Erar-

beitung taktischer Schwerpunkte) bestimmte Trainingszeiträume schwerpunktmäßig zuordnen.

So kommt der Trainer zu einer Einteilung des Trainingsjahres in übergreifende Abschnitte (Vorbereitungs-, Übergangs- und Wettspielperiode), die wiederum weiter aufgliedert werden müssen.

Für diese einzelnen Trainingsabschnitte sollen mit Blick auf den Spitzenbereich der Amateur-Oberliga bzw. der 2. Bundesliga abschließend einige Grundsätze und Orientierungslinien formuliert werden.

Vorbereitungsphase

► Zwischen 2 Spielzeiten ist eine Sommerpause von 3 Wochen ideal. Länger als 4 Wochen sollten die Spieler aber nicht pausieren dürfen, da ansonsten die konditionellen Leistungsrückgänge auch durch ein eventuelles Selbsttraining nicht ausreichend aufgefangen werden können.

► Eine Vorbereitungsphase von etwa 5 Wochen ist speziell aus motivationalen Gründen ideal. Nach dieser Zeit brennen die Spieler auf den Meisterschaftsauftritt.

► Eine optimale Entwicklung der einzelnen Leistungsbereiche kann aber durchaus einen längeren Zeitraum beanspruchen, so daß eine systematisch angelegte Trainingsplanung durchaus 10 Vorbereitungswochen umfassen

kann bis ein erster Leistungshöhepunkt erreicht ist. Die Vorbereitung reicht also in die erste Meisterschaftsphase hinein. Danach gilt es, das erreichte Leistungsniveau zu stabilisieren und die Erkenntnisse aus den jeweiligen Meisterschaftsspielen in den Trainingsprozeß zu integrieren.

Trainingslager im Sommer

► In höheren Spielklassen sollte innerhalb der Vorbereitungsphase unbedingt ein Trainingslager organisiert werden, das aber mindestens eine halbe Woche dauern sollte. Im Profibereich sind einwöchige Trainingslager Pflicht. In einer anderen Umgebung läßt sich konzentrierter und systematischer arbeiten. Außerdem ergeben sich bessere Einflußmöglichkeiten im zwischenmenschlichen Bereich (Einzel- und Gruppengespräche, Mannschaftssitzungen).

► Es bringt aber nur wenig, auf Wochenendtrainingslager auszuweichen, weil die Spieler keine Urlaubstage opfern möchten. Zum einen ist der eigentliche Trainingseffekt nur äußerst gering, zum anderen neigen die Spieler dazu, diese willkommene Abwechslung für „außersportliche Zwecke“ zu nutzen.

Trainingslager im Winter

► Durch die längere Winterpause, die in fast allen Spielklassen eine „Doppelperiodisie-

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

Ich abonniere fußballtraining

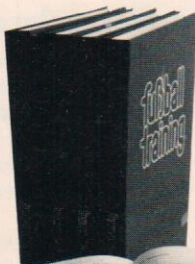
Gleich mitbestellen

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.

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



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

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

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

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 65 40, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl. **Sammelmappen ft**

Expl. _____
(Titel abkürzen)

Expl. _____

Expl. _____

Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

○ Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Terminplan

Tag	Datum		Zeit
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

rung" des Spieljahres mit einer nochmaligen Vorbereitungsphase im Winter erforderlich macht, haben auf höchster Leistungsebene die Trainingslager in den Wintermonaten an Bedeutung gewonnen.

► Fast ausschließlich nur die Profimannschaften können für ein Winter-Trainingslager in südliche Regionen ausweichen, um dort optimale Trainingsmöglichkeiten vorzufinden. Dennoch sollten aber auch ambitionierte Amateurmansschaften auf ein Trainingswochenende im Winter nicht verzichten. Allerdings ist dabei eine noch größere Flexibilität des Trainers bei der Trainingsplanung und -gestaltung nötig.

So kann er etwa den kompletten Tagesablauf zielgerichtet den winterlichen Gegebenheiten anpassen. Es bietet sich beispielsweise an, die Ausdauerinheit in die Mitte des Tages zu legen, so daß sich folgende Tagesstrukturierung ergibt:

– morgens:

Technik-Taktik-Einheit bei Tageslicht auf dem Sportplatz

– mittags (vor dem Mittagessen):

Ausdauer-Einheit in einem Waldgelände bei Tageslicht

– abends:

Technik-Taktik-Einheit unter Flutlicht auf dem Sportplatz

Trainingszeiten

► Bei 4 Trainingseinheiten pro Woche und dem Sonntag als Spieltag bieten sich folgende Trainingstage und -schwerpunkte an:

– Montag:

Regeneration bzw. Ausdauerschulung durch Läufe und gezielte Spielformen

– Dienstag:

Konditionelle Hauptbelastung durch ein intensives Spielformen-Training

– Donnerstag:

Schnelligkeitsschulung, Taktische Spielformen

– Freitag:

Standardsituationen, Erhöhung des Muskeltonus durch Schnellkraftbelastungen

► Zusätzlich sollte ein Individual- und Gruppentraining eingeplant werden, wobei sich dieses Sondertraining nicht nur auf die Torhüter beschränken darf.

Leistungskontrollen

► Leistungstests im Ausdauer- und Schnelligkeitsbereich liefern objektive Kriterien für die Spielerbeurteilung in diesen zentralen Leistungsbereichen und bieten eine wertvolle Orientierungshilfe für eine perspektivisch ausgerichtete und zielgerichtete Trainingssteuerung.

► Wenn es die finanziellen und organisatorischen Möglichkeiten erlauben, sollten mindestens 2 x in der Saison solche Leistungstests in Zusammenarbeit mit einem sportmedizinischen Institut absolviert werden.

Gewichtskontrolle

► Ein weiteres und auch für untere Spielklassen praktikables Mittel der Überprüfung des aktuellen Leistungszustandes der Spieler bildet die Gewichtskontrolle.

Im Amateurbereich sollten die Spieler an bestimmten Eckpunkten der Saison (z.B. Beginn und Ende der Vorbereitungsperiode) sowie regelmäßig alle 2 Monate im Saisonverlauf gewogen werden. Bei festgestellten Gewichtsproblemen können die Spieler mit Hinweisen für eine Ernährungsumstellung versorgt werden, um eine dauerhafte Gewichtsregulierung zu bewerkstelligen.

► Im Profibereich sollte regelmäßig jede Woche vor dem Montag-Training gewogen werden. Rapide Gewichtsverluste können bei Stammspielern Überbelastungssymptome anzeigen. Andersherum müssen mögliche Gewichtsprobleme von Reservespielern mit intensiveren Sonderschichten angegangen werden.

Mannschaftsbesprechungen

► Es bietet sich an, für Mannschaftsbesprechungen feste Termine im Wochenablauf zu fixieren.

Folgender Rhythmus bietet sich bei 4 Trainingseinheiten in der Woche an:

– Am **Montag** beginnen die Spieler nicht wie an den anderen Trainingstagen nach dem Umziehen selbständig mit dem Vor-Aufwärmen, sondern sie bleiben zusammen in der Kabine. Es findet eine 15- bis 30minütige Nachbesprechung des vorangegangenen Meisterschaftsspiels statt.

– Nach dem Abschlußtraining am **Freitag** schließt sich eine Mannschaftsbesprechung an, in der die Mannschaft zur mentalen Einstellung mit einigen Informationen zum kommenden Gegner und der darauf abgestimmten eigenen Spielkonzeption versorgt wird.

– In einer Kurzbesprechung **unmittelbar vor dem Spiel** von höchstens 15 Minuten werden nochmals einige zentrale Aspekte akzentuiert angerissen und wiederholt (z.B. Ablauf von Standardsituationen), wobei die eigenen Stärken deutlich hervorgehoben werden.

Standardformulare

Standardformulare, die auf verschiedene Aufgabenfelder in der Mannschaftsbetreuung und Trainingsplanung abgestimmt sind, können ein wichtiges Hilfsmittel im Traineralltag sein. Sie entlasten den Trainer bei richtiger Handhabung in Teilbereichen und strukturieren seine Tätigkeiten.

Einige exemplarische Arbeitsblätter werden in den **Abb. 2 bis 4** vorgestellt:

– Arbeitsblatt zur Erfassung wichtiger Personaldaten der Spieler

– Raster für einen Wochentrainingsplan zur Austeilung an die Spieler

– Vordruck für die Vorplanung einer Trainingseinheit.

Training		Ort:	Datum:	Zeit (Min.)	mit Ball	ohne Ball
Nr.	Name	Bemerkungen	Programm			
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

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 55

philippka

FÜR IHR TRAINING

Viele neue Produkte und Trainingshilfen im 'Club-Spezial' und 'Sportgeräte-Hauptkatalog' 93



Schicken Sie mir bitte **kostenlos** folgende Kataloge an meine u.a. Adresse:

SPORT-THIEME

Sportgeräte-Hauptkatalog Club-Spezial-Katalog

Name

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

Postfach 320/72
3332 Grasleben



Neue PLZ ab Juli 93: 38 367



Klaus Wersching · Robert Konopek

Zurück zum Straßenfußball!

Kinder sind immer noch leicht für eine Sportart zu begeistern! Davon kündigt beispielsweise die Streetball-Welle, die derzeit Deutschland überrollt. Der Fußball darf sich deshalb aber nicht verstecken, sondern er muß diesem Boom mit eigenen Initiativen begegnen. Mit einiger Phantasie lassen sich Freizeitangebote für interessierte Nachwuchskicker organisieren, bei denen der längst totgeglaubte Straßenfußball wieder auflebt.

Der „ausgestorbene“ Straßenfußball

Wann und wo immer heute über den Fußballsport diskutiert wird – ganz gleich ob über ein Bundesligaspiel oder über eine Begegnung einer Jugendkreisligamannschaft – fällt früher oder später die bedauernde Bemerkung über den „ausgestorbenen“ Straßenfußball und das damit verbundene sinkende technische Niveau des Fußballs.

Auch wenn solche pauschalen Aussagen sicher durch viele Argumente zu relativieren sind, ein Grundproblem ist nicht wegzudiskutieren: In früheren Zeiten spielten die Kinder und Jugendlichen fast täglich in Straßemannschaften und verbesserten dabei quasi „nebenbei“ die eigenen technischen Fertigkeiten, die dann im Vereinstraining „nur“ noch vor allem durch mannschaftstaktische Absprachen ergänzt werden mußten. Dagegen reduzieren sich die fußballerischen Aktivitäten vieler Jugendspieler heute nahezu ausschließlich auf das Mannschaftstraining im Verein – und diese rund drei Trainingsstunden pro Woche sind eindeutig nicht ausreichend, um ein gehobenes technisches Niveau zu erreichen.

Eine deutliche Ausweitung des Trainingsumfangs ist aber in den meisten Vereinen auf-

grund der personellen und organisatorischen Gegebenheiten nicht zu realisieren.

Dennoch gibt es einen Lösungsansatz: Die Jugendspieler müssen wieder zum eigenständigen Umgang mit dem Ball motiviert werden!

Über die Gründe, die zu der erheblichen Reduzierung des „Straßenfußballs“ geführt haben, wurde schon vielfach diskutiert und spekuliert. Da sind zweifellos das breitgefächerte Freizeitangebot, die höhere Belastung in der Schule, die Computerspiele und, und, und...

Trotzdem haben diverse Gespräche mit Jugendspielern ergeben, daß zumindest bei einem Teil der Nachwuchskicker die Bereitschaft zum Fußballspiel auch außerhalb der Trainingszeiten vorhanden ist – es fehlen aber genug gleichgesinnte Mitspieler. Damit gibt es ein Hindernis: Wenn früher noch auf jeder größeren Spielwiese genügend Jungen zu finden waren, um ein „Spiel auf 2 Tore“ zu gestalten, so stehen heute oft nur wenige Mitspieler zur Verfügung.

Ein Dreistufen-Konzept zur Belebung des freien Fußballspiels

In dieser Situation versuchen wir mit einem Dreistufen-Konzept anzusetzen, um den Ju-

gendspielern unseres Vereins und deren nicht (oder noch nicht) im Verein engagierten Freunden

► Anregungen und Spielformen zu vermitteln, die auch in kleineren Gruppen eine interessante Beschäftigung mit dem Ball ermöglichen

► Anlaufstellen zu schaffen, an denen die erforderlichen Spielpartner gefunden werden können.

Das Konzept setzt sich aus folgenden Stufen zusammen:

1 Durchführung von mannschafts- und vereinsübergreifenden Veranstaltungen in den Ferien (Ferienwochen).

2 Sammeln der interessierten Jugendlichen durch sogenannte Spielnachmittage.

3 Motivieren der Jugendspieler zur eigenständigen Beschäftigung mit dem Ball durch entsprechende Wettbewerbe, die überwiegend von Jugendspielern selbst organisiert und durchgeführt werden.

Zielgruppen dieser Aktivitäten sind die Jungen bis etwa 14 Jahren. Wesentlich bei der Erarbeitung und Umsetzung des Konzepts war die rechtzeitige und intensive Einbeziehung von Jugendspielern.

Fußballwochen

Ziele der Fußballwochen:

- Die Förderung der mannschaftsübergreifenden Kontakte zwischen den Spielern.
- Das Einbeziehen von noch nicht im Verein organisierten Schülern.
- Das Vermitteln von Anregungen zur spielerischen Beschäftigung mit dem Ball auch in kleineren Gruppen.

Ablauf der Fußballwochen:

□ Wir führen diese Fußballwochen in den Ferien jeweils auf dem eigenen Sportgelände durch. Um den teilweise auch in der Ferienzeit weiterlaufenden Trainingsbetrieb der einzelnen Jugendmannschaften nicht zu beeinträchtigen, finden die Spiele der Fußballwoche nur am Vormittag jeweils von 10.00 bis 12.30 Uhr statt.

□ Im Mittelpunkt steht ein über die einzelnen Tage verteilter „Fußball-Mehrkampf“ mit unterschiedlichen technischen Aufgabenstellungen. Darüber hinaus werden verschiedene Mannschaftsspiele (Fußballtennis, Ballstaffelwettbewerbe, kleine Fußballturniere mit 4er-Mannschaften usw.) angeboten.

□ Da bei diesen Veranstaltungen sowohl vom Alter als auch vom Leistungsvermögen her mit einem äußerst heterogen zusammengesetzten Spielerkreis zu rechnen ist, sollten ausreichend Betreuer zur Verfügung stehen (maximal 10 Spieler je Betreuer). Dieses Problem haben wir durch die Einbeziehung von 2 A-Jugendlichen gelöst, die inzwischen soviel Spaß am Umgang mit den kleinen Nachwuchskickern gefunden haben, daß sie in der kommenden Saison als Co-Trainer in den untersten Altersstufen in der Jugendarbeit mitmachen werden.

Aktion Ballzauberer Teilnehmerkarte



Name:

Mannschaft:

Bei der „Aktion Ballzauber“ wurden an alle interessierten Nachwuchskicker Teilnehmerkarten ausgegeben. Auf diese Karten tragen die Jugendlichen die täglichen Bestleistungen beim Balljonglieren ein.

Wesentliche Planungs- und Durchführungshilfen:

► Eine rechtzeitige Ausschreibung innerhalb des Vereins (in der Vereinszeitung oder per Handzettel) und über die örtliche Presse ist ein absolutes Muß!

► Die interessierten Jugendspieler müssen sich vorher anmelden, damit bei der Planung und Gestaltung der Spiele und Wettbewerbe auf Alter und Leistungsniveau von vornherein Rücksicht genommen werden kann. Denn eine Überforderung oder Unterforderung der mitmachenden Spieler kann die ganze Fußballwoche „kippen“!

► Sowohl bei den Spielen als auch bei den Einzelwettbewerben muß auf eine leistungsmäßig ausgeglichene Zusammenstellung der Gruppen geachtet werden!

► Alternativbeschäftigungen bei schlechtem Wetter sollten vorher eingeplant und vorbereitet werden (z.B. Fußballvideos, Fußball-Quiz im Vereinsheim usw.)!

Spielnachmittage

Ziele der Spielnachmittage:

- Die interessierten Nachwuchsspieler sollen eine feste Anlaufstelle bekommen, bei der sie sicher sein können, daß sie dort genügend viele Spielkameraden finden.
- Die „Jungkicker“ sollen von älteren Vereinskameraden vielfältige Anregungen und Tips für die selbständige Gestaltung der Spiele erhalten.

- Der Kontakt zwischen Spielern der verschiedenen Mannschaften des Vereins soll verbessert werden.

- Interessierte Kinder sollen in den Verein „hineinschnuppern“ können.

Ablauf der Spielnachmittage:

□ Nach dem Modell der „Tutoren“ an den Gymnasien versuchen wir auch im Verein, die älteren Jugendspieler (A-Jugend) frühzeitig in die Betreuung der kleineren Nachwuchskicker einzubeziehen. Jeweils an einem Nachmittag in der Woche wird zwischen 14.30 und 16.30 Uhr allen interessierten Jugendspielern die Möglichkeit geboten, unter Anleitung dieser „Tutoren“ ohne starre Zwänge eines festen Trainingsprogramms schlichtweg „mit dem Ball zu spielen“.

Wesentliche Planungs- und Durchführungshilfen:

► Sorgfältige Auswahl der Betreuer, die in der Anfangsphase noch von einem „Trainer-Routinier“ kurzzeitig unterstützt werden können. Der beste A-Jugendliche ist nicht zwangsläufig auch der beste Jugendbetreuer!

► Gemeinsame Ausarbeitung von Programmen für die Spielnachmittage. Wichtig ist, daß an den Spielnachmittagen nicht „Training zu anderen Zeiten“ praktiziert wird. Die kleinen Spieler sollen betreut, aber nicht gegängelt werden!

► Klärung der versicherungstechnischen Fragen: Es muß sichergestellt werden, daß Spieler und Betreuer in dieser Zeit den gleichen Versicherungsschutz wie beim regulären Vereinstraining genießen!

- ▶ Entsprechende Bekanntmachung über die örtliche Presse und über Vereinsmitglieder an den Schulen!
- ▶ Gelegentliche Wettbewerbe mit kleinen Preisen (Medaillen, Pokale), wobei erfahrungsgemäß in Elternkreisen durchaus entsprechende Sponsoren zu finden sind!

Selbstbeschäftigung mit dem Ball

Durch Ausschreibung verschiedener Wettbewerbe versuchen wir, die Spieler auch zu einer eigenständigen Beschäftigung mit dem Ball zu motivieren. Dazu sollen kurz zwei Beispiele zu derzeit laufenden Wettbewerben vorgestellt werden.

„Aktion Ballzauber“

Ablauf des Wettbewerbes:

Hier soll der Jugendspieler des Vereins ermittelt werden, der am besten mit dem Ball jonglieren kann.

In allen Jugendmannschaften wurden – nach entsprechender Ankündigung und Erläuterung in unserer Jugendzeitung – Teilnehmerkarten verteilt. Die Jugendspieler tragen jetzt für jeden Tag, an dem sie sich als Balljongleur versucht haben, das beste Ergebnis in die Karte ein. Nach etwa 6 Wochen werden die Karten von den Mannschaftstrainern eingesammelt und die jeweils erfolgreichsten Balljongleure der einzelnen Altersklassen dürfen dann eine „Endrunde“ in der Halbzeit eines



„Übung macht den Meister“: Die Nachwuchskicker müssen zur eigenständigen Ballbeschäftigung motiviert werden.

Punktspiels der ersten Mannschaft vor Publikum austragen.

Da die Trainer die eigenen Schützlinge leistungsmäßig entsprechend einschätzen können, sind „Schwindeleintragungen“ relativ leicht zu erkennen.

Fußballtennis-Turnier

Ablauf des Wettbewerbes:

Sowohl innerhalb der Fußballwochen als auch an den Spielnachmittagen wird auch Fußballtennis gespielt.

Zusätzlich haben wir jetzt eine „Vereinsmeisterschaft“ ausgeschrieben. Aus allen Jugendmannschaften bis einschließlich C-Jugend können sich jeweils 3er-Teams melden.

Auf der Grundlage dieser gemeldeten und mitmachenden 3er-Mannschaften werden dann die Spielpaarungen ausgelost. Die Durchführung der Fußballtennis-Spiele muß von den 3er-Teams innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums selbst in der Freizeit organisiert werden.

Die Spielresultate werden anschließend an einen Vereinsmitarbeiter weitergegeben, der den weiteren Turnierverlauf koordiniert und leitet.

Als Anreize sind ebenfalls wieder Pokale, Medaillen und ein „Finale“ innerhalb eines geplanten Jugendtages vor hoffentlich etwas größerer Kulisse vorgesehen.

Wilhelm Busch Limpert

Fußball in der Schule



Reihe
DSB-Trainerbibliothek:

Band 6/Lempart: Die XX. Olympischen Spiele 1972. Probleme des Hochleistungssports. Statt DM 18,- **DM 7,80**

Band 14/Ballreich, Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik. Statt DM 28,- **DM 12,80**

Band 18/Lempart, Spitz: Probleme des Hochleistungssports. Olympia-Analyse Montreal 76. Statt DM 22,- **DM 7,80**

Band 19/Gabler, Eberspächer, Hahn u.a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport. 616 S. Statt DM 40,- **DM 19,80**

Sportbuch-Fundgrube

Sport – Aus der Wissenschaft (Hrsg.: Stefan Gröbning)

Band 7: Handeln und Lernen im Sportunterricht, 134 Seiten
DM 9,80



Außerdem:

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 Seiten. Statt DM 34,80 **DM 12,80**

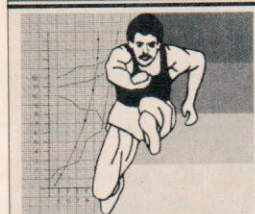
Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport. 256 Seiten. Statt DM 28,- **DM 12,80**

Ulmrich: Gleiten und Schwimmen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf). Statt DM 9,80 **DM 5,80**

Busch: Fußball in der Schule. 88 S. Statt DM 14,80 **DM 5,80**

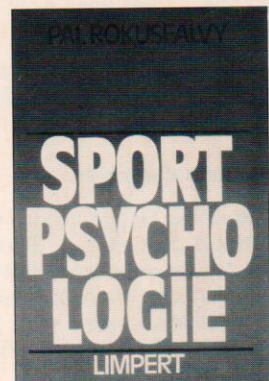
Flöthner: Sportmedizin im Mannschaftssport. Statt 36,- **DM 11,80**

dsb
Deutscher Sportbund Bundesausschuß Leistungssport



Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport

philippa



Hort/Flöthner (Hrsg.): Die Muskulatur des Leistungssportlers. 128 Seiten. Statt 36,- **DM 8,00**

Haralambie: Einführung in die Sportbiochemie. 152 Seiten. **DM 14,80**

Donat u.a. (Hrsg.): Sport und Hochdruck. 112 Seiten. Statt DM 32,- **DM 14,00**

Kassat: Schein und Wirklichkeit parallelen Skifahrens. 136 Seiten. Statt DM 22,80 **DM 14,80**

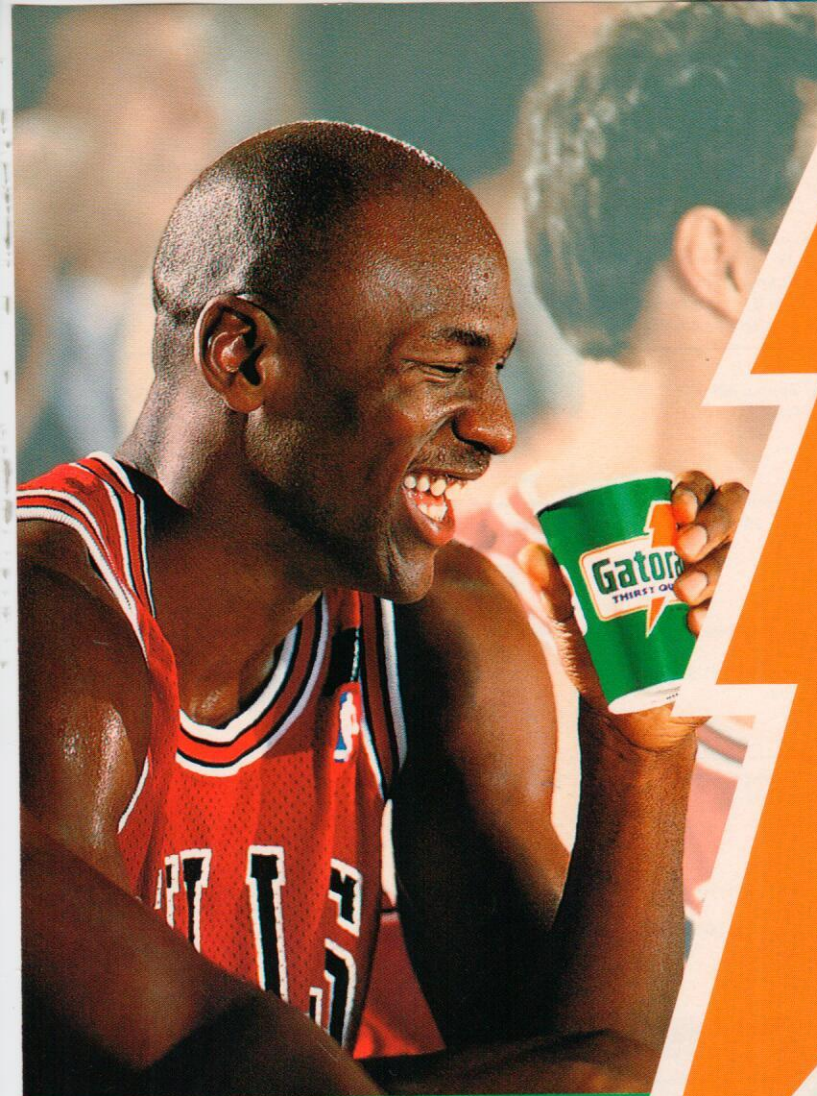
philippa

LEISTUNGSSTARKE
SPORTVERSENDER

FÜR JEDEN DAS RICHTIGE

Zum Saisonstart stellen viele Vereine noch dringenden Bedarf an Bällen, Geräten, Bekleidung und Schuhen fest. Ein besonders bequemer und schneller Weg, die benötigten Ausrüstungsgegenstände zu beschaffen, ist der Versandhandel. Nutzen Sie die Kompetenz dieser Spezialversender.

BFP-Versand Postfach 1144 26761 Leer Tel. 0491/7771	① Ja ② Einmal jährlich ③ DM 5,- (+ kostenlose Kundenzeitschrift im Juni)	① Artikel für Fußballtraining und Fußballbetreuung, z.B. Geräte, Sportmedizin, Fachbücher, Fachvideofilme
ERHARD SPORT Postfach 1163 91533 Rothenburg o.d.T. Tel. 09861/40692 Fax. 09861/40650	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Tore, Fußballnetze, Bälle f. Training und Wettk., Sport- und Freizeittaschen, Ballkompressor, Hallenfußball, Hallenfußball-Banden, Trainingshilfen, Markierungskegel, Platzpflegegeräte, Armbinden, Freistoß-Übungsmauer, Sitzbänke, Schirzuzubehör, Torwarthandschuhe, Schienbeinschützer
FitLike Sportnahrung Postfach 96155 Buttenheim Tel. 09545/7217 Fax. 09545/4602	① Info anfordern	② Top-Mineral-Drinks, Energie-Drinks, Eiweiß, Energie- u. Eiweiß-Riegel, Reduktionskost, Einzel-Vitamine und Mineralien u.v.m.
GEMS-RECO Moerser Straße 318 47198 Duisburg Tel. 02066/380197 Fax. 02066/380198	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Sportspezifische Ausrüstung in Top-Qualität. Individuelle Trikotgestaltung in einzigartiger Farbvielfalt. Gestalten Sie Ihr Trikot selbst. ② Werbeaufdruckservice
HeimSport GmbH Postfach 930269 60457 Frankfurt Tel. 069/730401 Fax. 069/7391097	① Spezialprospekt ② auf Anfrage ③ Nein	② Kraftsportgeräte: Bullworker, Kreiseltrainer, Rothajet, Biegehandtel für Sie & Ihn. Kraftsportnahrung: Eiweißdrinks, Eiweißriegel Durch HeimSport noch mehr Fitneß
Keeper 2000 Brühlstraße 2 72355 Schömburg Tel. 07427/1026 Fax. 07427/8431	① Ja ② Einmal jährlich ③ DM 3,-	① Spezialist für Torwart- und Fußballbedarf
	① Katalog ② Erscheinungsweise ③ Schutzgebühr für Katalog	① Fußball-Artikel ② Weitere Sportartikel
Olympia-Sporthaus LOYDL Postfach 3442 90016 Nürnberg Tel. 0911/203128 Fax. 0911/241612	① Ja ② Zweimal jährlich (Frühjahr/Herbst) ③ Keine	① Bälle, Trikots, Hosen, Stutzen, Schirbedarf, Fan-Artikel, Tore, Schaukästen, Markierwagen, Trainingsgeräte u.v.m. ② Abzeichen, Wimpel, Fahnen, Pokale, Medaillen, Urkunden, Flockdruck, Betreuerbedarf, Pflegemittel, Bandagen, Eintrittskarten, Sportplatz-Barrieren u.v.m.
SÖRGE Sport + Freizeit GmbH Postfach 1260 27609 Lokstedt Tel. 04744/490 Fax. 04744/2064	① Ja ② Einmal jährlich: März ③ Nein	① WINGS-Trikots und -Hosen, Trainingsanzüge mit Nachkaufgarantie, WINGS-Bälle für Training und Wettkampf mit Qualitätsgarantie, Schirbedarf, Sportplatzzubehör ② Spezialist für Pokale, Medaillen, Urkunden, Anstecknadeln, gestickte Abzeichen, Wimpel, Flockdruck
Sport-Neumann Blattsteigstraße 5 78052 VS-Marbach Tel. 07721/22634	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Umweltverträgliches Sportplatzmarkierungsgerät, transportables Kopfballpendel, Jugend- und Schußtrainingsgerät, Trainings- und Spielbälle, sämtliche Fußballartikel
Sport Saller Schäfersheimer Str. 33 97990 Weikersheim Tel. 07934/7056 Fax. 07934/7330	① Ja ② Zweimal jährlich: März und September ③ Nein	① Spezialist für Trikots und Anzüge ② Gesamter Sportbedarf auf Anfrage
Sport Thieme Postfach 320 38367 Grasleben Tel. 05357/18181 Fax. 05357/18190	① Ja ② Zweimal jährlich (Frühjahr und Herbst) ③ Nein	① Wettspiel- und Trainingsbälle, Tore, Netze, Kopfball-Übungsanlagen, Sportplatzzubehör wie Markierwagen, Grenzstangen, Schaukästen, Schutz- und Stoppnetze sowie Lehrhilfen, Erste-Hilfe-Artikel, Trainingsanzüge, Bandagen, Trikots, Hosen und Pokale. Alles für Fußballtraining und Teambetreuung. ② sämtliche Sport- und Fitneßgeräte, Stadion- und Hallenausstattung, Trainingshilfen, Vereins- und Festbedarf von allen namhaften Herstellern
Sportversand H. Werner OHG Regensburger Str. 14 85290 Geisenfeld Tel. 08452/8203 Fax. 08452/70512	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Fußball für Training und Wettkampf, sonstiges Zubehör ② Badminton, Tennis, Basketball, Handball, Volleyball, und Spezialbälle



Wenn der Wettkampf

HART

ist oder das Training

ANSTRENGEND,

dann

BRAUCHT

der Körper

GATORADE,

um Bestleistung zu bringen.

Ob beim Training oder im Wettkampf – du setzt dir Ziele. Um diese Ziele zu erreichen, braucht der Körper jede Chance, die ihm Bestleistung ermöglicht. Und das ist sicher nicht nur eine Frage der Schuhe ... Besonders bei körperlicher Aktivität verliert man Wasser. Dieser Flüssigkeitsverlust vermindert die Blutmenge und beeinflusst damit den Herzschlag, die Schweißmenge und die Körpertemperatur. Kurz: Flüssigkeitsverlust kann die Leistung stark beeinträchtigen. Und genau deshalb braucht der Körper Gatorade! 25 Jahre wissenschaftliche Forschung für Gatorade sichern die Erkenntnis, daß dieses Getränk dabei hilft, Höchstleistungen

zu erbringen. Durch die spezielle Zusammensetzung von Flüssigkeit, Elektrolyten und Kohlehydraten wird Gatorade 30 % schneller als Wasser vom Körper absorbiert. Und die Kohlehydrate sorgen dafür, daß der Blutzuckerspiegel und damit auch die Energiereserven stabil bleiben. Darüber hinaus beweisen auch zahlreiche Untersuchungen, daß die Aufnahme von Kohlehydraten während des Sports die Leistung verbessert. Keine Behauptung, sondern Tatsache: Gatorade hilft dir dabei, deine Bestleistung zu erzielen.



Gatorade. Geht tiefer als der Durst.

Aufnahmeanträge

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

- Akbas, Hidir**, Kaiserplatz 13, 8000 München 40
 - Doulidis, Konstantinos**, Alteburger Straße 26, 5000 Köln 1
 - Eismann, Ralf**, Schrödinger Straße 9, O-6908 Jena
 - Escher, Jürgen**, Silberstr. 59, O-9315 Scheibenberg
 - Gerber, Franz**, Göschenkampweg 1, 3101 Nienhagen
 - Illge, Frank**, Am Grebberg 42, 3258 Aerzen
 - Irmischer, Harald**, Netzstraße 2, O-6900 Jena
 - Kasper, Bernd**, Landsberger Straße 40, O-7022 Leipzig
 - Klepsch, Manfred**, Albert-Einstein-Straße 4, O- Erfurt
 - Knoll, Kurt**, Wörschweiler Straße 5, 6650 Homburg 12
 - König, Mathias**, Wünschstraße 9, O-1200 Frankfurt/Oder
 - Lück, Hubertus**, Eisterwerdaer Straße 7/901, O-8036 Dresden
 - Metz, Ulrich**, Marienstraße 18, 7500 Karlsruhe
 - Nagel, Peter**, Am Scheidweg 7, 6394 Grävenwiesbach
 - Nestler, Tino**, Buchbergstr. 22, O-8809 Olbersdorf
 - Piarowski, Bernd**, D.-Bonhoeffer-Straße 10, O-2060 Waren/Müritz
 - Rodler, Klaus**, Dießfurt 8, 8487 Pressath
 - Schaefer, Frank**, Krankenhausstraße 117, 5030 Hürth-Hermülheim
 - Schroda, Matthias**, Lassallestraße 10, 6000 Frankfurt am Main
 - Schulz, Heinz-Jürgen**, Lindenallee 32, O-2300 Stralsund
 - Seidl, Hans**, Hofmark 11, 8391 Otterskirchen
 - Singer, Rüdiger**, Amselweg 22, 7319 Dettingen/Teck
 - Sommerlad, Hans-Joachim**, Anton-Gemeinder-Str. 2, 6950 Mosbach
 - Steinmetz, Hubert**, Müntzer Straße 37, O-5230 Sömmerda
 - Trapp, Wolfgang**, Kremnitzer Str. 10, 7500 Karlsruhe
 - Werny, Wolfgang**, Kurt-Schumacher-Allee 147, 6630 Saarlouis
- Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Ein-spruchsfrist von vier Wochen.

Regensburg rief und viele kamen!

Als voller Erfolg kann der Internationale Trainer-Kongreß des BDFL im Juni in Regensburg bezeichnet werden. Ca. 800 lizenzierte Trainer kamen bei den beiden Lehrgängen (Montag bis Mittwoch bzw. Donnerstag bis Samstag) in den Genuß bester Betreuung durch die Verwaltung der Universität, die Sportfakultät sowie die Küche der Mensa. Obwohl ein volles Tagesprogramm (morgens Theorie, mittags Praxis) zu absolvieren war, fand auch das Rahmenprogramm (Donau-Schifffahrt, Walhalla-Besichtigung) regen Zuspruch.

Überraschend war Klaus Röllgen, Verbandssportlehrer des Fußball-Verbandes Mittelrhein, als Initiator einer jährlichen Spendenaktion während des Kongresses.

Insgesamt gingen 4.411,90 DM ein, die einer Behinderten-Einrichtung in Mönchengladbach zur Verfügung gestellt werden.

Philipp Eibelshäuser

Adressänderung

Seit dem 1. Juli 1993 gelten die neuen Postleitzahlen. Wir bitten Sie diese bei künftigen Schriftwechseln zu beachten. Unsere vollständige Adresse mit der neuen Postleitzahl lautet:

Bund Deutscher Fußball-Lehrer E.V.
Bundesgeschäftsstelle
Schlehdornweg 3
63477 Maintal-Hochstadt



„Sankter!“

Ein paar Worte zum Thema: „fordern und fördern“

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

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

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

anabol-loges bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

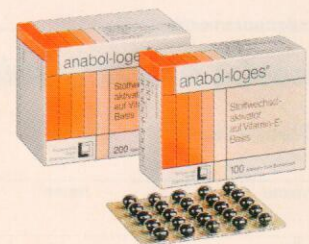
Rezeptfrei in allen Apotheken.

anabol-loges zur Leistungssteigerung im Sport, bei Muskel- und Rückenschmerzen, körperlichen Erschöpfungszuständen. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt.

Packungen mit 100, 200, 500 und 1000 Kapseln.

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

Dr. Loges + Co
GmbH
21423 Winsen/L.



erst fördern, dann fordern
anabol-loges®

... natürlich mehr Leistung.

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

1 Punkt

Minitaktik Fußball, Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnet chips.

Springseil „de Luxe“, mit gewichteten Weichschaumgriffen (je 200 g), aus geflochtenem Nylon (**Hammer Sport**).

All-Trainer Gymnastikhantel, füllbar, für Hand und Fuß (**Hammer Sport**).

Ankle-/Wrist Weights, 2x 1,1 kg in Pink (**Hammer Sport**).

Fußballfachliteratur aus unserem Programm im Werte von DM 30,-.

Auswahl von 10 Heften aus der Reihe **SPORTHEK**, den kleinen, schlaun Heften mit den wichtigsten Regeln zu den schönsten Sportarten, kurz und bündig (über 30 Titel)!

2 Punkte

PUMA-Allround-Tasche, in Rot-Weiß-Grün, mit Schulterriemen.

hummel-Jogging-Anzug SPLASH, 100% Baumwolle, Farbe mint, Größen S-XXL.

Langhantel-Set, 4 Geräte in einem (**Hammer Sport**).

Torwarthandschuhe, GORE-TEX (**Reusch**).

PUMA-Qualitätsfußball.

PUMA-Regenjacke, 100% Nylon.



3 Punkte

PUMA-Sweat-Shirt, Langarm, 100% Baumwolle, stone-washed.

hummel-Jogging-Anzug DENMARK, aus 100% Baumwolle, Farben grün-weiß, Größen S-XXL.

erima-Trikot „SANTOS“, Langarm-Trikot aus 60% Baumwolle und 40% Polyester, Farben rot oder blau, Größen M, L, XXL. Dazu passend Shorts in weiß.

Fitness-Kit, Chromhantel-Koffer-Set mit 2 Hanteln und 8 Scheiben, Gesamtgewicht: 10 kg (**Hammer Sport**).

erima-Tight, kurze Unterziehhose, 82% Polyamid, 18% Elasthan, Farben rot oder schwarz, Größen 0-8.

4 + 5 Punkte

ISM-Trainermappe Fußball, 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete (5 Punkte!).

ASICS-„Vialli NC“, hochwertiger Nockenschuh mit stabilisierenden Elementen, strapazierfähiger Außensohle aus Vollleder, gepolsterte Zehenbox, Knöchelschutz, vollständig ausgefüllt (5 Punkte!).

PUMA-Jogging-Webanzug, schwarz-smaragd.

hummel-Trainings-Anzug EL-PASO, Baumwolle-Popeline, Futter 100% Baumwolle, Single-Jersey, Farben smaragd-firered-weiß, Größen S-XXL.

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

Gehen Sie auf Punktejagd!

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

Kundennummer/Absender: 1.14. _____

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

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

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

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

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

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

Gewünschte Prämie(n)*: _____

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

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

Coupon bitte einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!)

* Bei Textilien und Schuhen bitte unbedingt gewünschte Größe angeben.