

fußball training

NOV./DEZ. 1994 11/12
12. JAHRGANG
DM 11,-

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

TRAININGSTIPS

FUSSBALL
IM WINTER



WELCHES
SPIELSYSTEM
IST DAS
RICHTIGE?

WM-ANALYSE II

Fußball im Winter

Sand und Sonne statt Schlamm und Schnee: In der Phase zwischen den beiden Halbserien bricht bei den Profivereinen das große Reisefieber aus. Fast alle Bundesligisten jetten mittlerweile für ein Trainingslager in den Süden, um sich unter optimalen Spiel- und Trainingsverhältnissen für die Rückrunde zu trimmen.

Doch welcher Amateurverein kann sich schon solche kostspieligen Reisen leisten? Im Amateur- und Jugendbereich gilt es, in den Wintermonaten mit den teilweise schwierigen Trainingssituationen zu Hause fertig zu werden. Eisige Kälte, schlammige oder schneebedeckte Trainingsflächen sind hier an der Tagesordnung. Wie zu keinem anderen Saisonabschnitt ist dann das Improvisationsgeschick der Trainer gefragt. Doch Improvisation ist nicht alles. Viele Situationen im Spiel- und Trainingsbetrieb lassen sich durch exakte Vorplanungen meistern. Diese Doppelausgabe von „fußballtraining“ stellt deshalb speziell für Amateur- und Jugendmannschaften einige Praxisanregungen, Planungsvorgaben sowie Organisationstips als Grundlagen einer möglichst optimalen Gestaltung der Rückrundenvorbereitung vor.

Norbert Vieth

SPIELANALYSE

Das Spielsystem ist zweitrangig!

Konsequenzen der WM 1994 für das Vereinstraining

Von Gero Bisanz

3

SPIELANALYSE

Die Spielsysteme bei der WM

Von Erich Rutenmüller

9

AMATEURTRAINING

Schwierige Trainingssituationen im Winter – und dann?

Von Rolf Mayer

16

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

22

PROFITRAINING

Der Schlußspurt zum Titel

Das Vorbereitungsprogramm des FC Bayern München auf die Rückrunde 93/94 unter Leitung von Franz Beckenbauer

Von Roland Loy

23

TRAININGSLEHRE

Wenn der Winter kommt ...

Trainingsanregungen, Planungsvorgaben und Organisationstips

Von Norbert Vieth

49

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 4

Exemplarische Trainingseinheiten für eine systematische und attraktive Nachwuchsausbildung von D-Junioren

Von Detlev Brüggemann und Ralf Peter

61

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

„Kleine Fußballspiele“ für die Halle

Von Michael Medler

67

JUGENDTRAINING/MINIFUSSBALL

Mini-Kicker – ganz groß, Teil 2

Spielangebote für die Jüngsten

Von Hermann Bomers

74

DIE IDEE

Die Idee, Folge 2

Individuelle Talentförderung in „kleinen“ Vereinen

Von Klaus Wersching und Robert Knopek

78



FOTO: HORST MÜLLER

Das Spielsystem ist zweitrangig!

Erkenntnisse der Weltmeisterschaft 1994 in den USA und Konsequenzen für das Vereinstraining.
Ein Beitrag von **Gero Bisanz**

RÜCKBLICK AUF USA 1994

Welche Folgen hat die WM?

Eine Weltmeisterschaft liefert wichtige Rückschlüsse für die Trainingspraxis auf allen Leistungs- und Altersebenen

Es ist viel über die Qualität der WM-Spiele in den USA berichtet worden. Der allgemeine Tenor war, daß es nichts Neues gegeben habe. Naturgemäß können bei den großen Fußball-Weltturnieren auch keine großartigen Neuerungen, keine neuen Varianten in der Spielweise, keine bisher unbekannteren spieltaktischen Handlungen, keine völlig neuen personellen Konstellationen auf dem Spielfeld erwartet werden. Dafür sorgen heutzutage alleine die Medien, die von jedem

Kontinent, aus jedem Land und zu jeder Zeit Informationen weiterleiten, die auf diesem Wege die gesamte Fußballwelt erreichen. Da gibt es kaum noch Unbekanntes. Eine Entwicklung im Fußball zeigt sich auch nicht an großartigen neuen Akzenten, sondern in erster Linie daran, ob eine weitere Verbesserung hinsichtlich der allgemeinen fundamentalen Elemente des Fußballspiels festzustellen ist, oder aber hier eine Stagnation eingetreten ist.

Von so einer Stagnation kann mit Blick auf die WM 1994 keine Rede sein.

Unabhängig davon liefert jedes Weltturnier für die trainingspraktische Arbeit der Trainer wichtige Rückschlüsse:

- ▶ Die Trainer können über Spielsysteme diskutieren oder über die Vor- und Nachteile der einen oder anderen Grundformation nachdenken.
- ▶ Die Trainer können auffallend positive Spielelemente in der Vereinspraxis ausprobieren.

Was fiel bei dieser WM auf?

Das Spiel ohne Libero – kein Garant für ein attraktives und erfolgreiches Spiel

□ Hinsichtlich der Grundformationen der Mannschaften war im Vergleich zur WM 1990 in Italien eindeutig der Trend zum Spiel ohne Libero zu erkennen. Die Hälfte aller WM-Mannschaften bevorzugte diese Grundformation.

□ Viele Medien erzeugten Unruhe durch die in vielen Zeitungsartikeln und TV-Beiträgen beschworene Feststellung, die deutsche Nationalmannschaft hinke hinter der Entwicklung des Fußballs her, denn sie spiele immer noch mit einem Libero und nicht wie die meisten anderen Mannschaften bei dieser WM in Viererabwehrreihen ohne freien Mann.

□ Ich habe nicht beobachten können, daß in einer Grundformation ohne Libero besserer Fußball gespielt wurde als in einer Grundformation mit einem Libero!

Die Grundformation ist für die Qualität der Spiele nicht maßgebend, sondern die Spielhandlungen der Spieler sind es.

Es kommt also in erster Linie darauf an, wie die einzelnen Spieler die jeweiligen Aufgaben erfüllen und in welchem Maße sie fähig sind, sich schnell verändernde Spielsituationen zu deuten, bei der Lösung der Spielaufgaben kreativ zu sein und wie sie improvisieren können.

Das Spielsystem ist dagegen zweitrangig. Deshalb sollten wir Trainer uns nicht einreden lassen, daß unsere Spielweise nicht modern oder zeitgemäß sei. Was ich anregen würde, sind noch intensivere Überlegungen, wie eine flexibleres Verhalten in den Spielhandlungen zu erreichen ist, um so schwerer auszurechnen zu sein.

Wir sollten als Trainer unsere Spieler in diesem Zusammenhang zu einer größeren „mentalen Flexibilität“ hinleiten, um damit eine breitere Palette taktischer Handlungsfähigkeit zu erreichen. Wir müßten unsere einzelnen Spieler noch gezielter zur besseren Bewertung von Spielsituationen befähigen, so daß sie bestimmte taktische Aufgaben vielfältiger lösen können.

Mannschaften mit einem 4-4-2-System

□ Viele Mannschaften haben in den Spielen um die Weltmeisterschaft im sogenannten 4-4-2- oder sogar 4-5-1-System gespielt. Doch die Spielweise in diesem angeblich so modernen Spielsystem war in vielen Fällen sehr defensiv, unflexibel, wenig erfolgreich und sehr wenig attraktiv.

□ Wenn ich die unterschiedlichen Grundformationen und die von einigen Mannschaften gezeigten Spielleistungen miteinander vergleiche, dann komme ich zu dem Schluß, daß das System mit einem Libero viel größere Variationsmöglichkeiten im Angriff bietet als das 4-4-2-System, das viele Mannschaften zu einer sehr defensiven Grundeinstellung verleitet.

Norwegen

Die norwegische Nationalmannschaft und auch die irische Mannschaft spielten z.B. mit nur einer Spitze, die nur wenig Unterstützung von den Mitspielern aus dem Mittelfeld oder von den Verteidigern erhielt.

Italien

Auch Italien spielte in einigen Spielen mit einer sehr defensiven Einstellung. Aus der Viererabwehrkette schaltete sich manchmal nur Maldini in das Angriffsspiel ein und auch aus dem Mittelfeld kam wenig Unterstützung für den Angriff.

Das Spiel über die Außen wurde meist vernachlässigt. Im Vergleich zu Deutschland spielte Italien viel weniger über die Flügel und erspielte sich damit auch weniger Torchancen.

Die Italiener haben bei der Weltmeisterschaft 1990 im eigenen Land in einem System mit Libero gespielt und einen viel attraktiveren Fußball geboten als in den USA als Vize-Weltmeister.

Ein Vergleich von Deutschland und Brasilien – viele Übereinstimmungen

□ Unsere Mannschaft ist bei dieser WM nicht so weit gekommen wie die Italiener, aber das lag nicht an der Grundformation bzw. am Spielsystem.

Dennoch sei mir ein interessanter Vergleich gestattet, ein Vergleich mit dem neuen Weltmeister Brasilien.

□ Die Brasilianer sind Weltmeister geworden. Einige Journalisten reichten dieses Weltmeister-Team unter diejenigen WM-Mannschaften ein, die ohne Libero spielten.

Ich behaupte auf Grundlage meiner Beobachtungen, daß die Brasilianer mit einer optimal organisierten und im Grunde defensiv eingestellten Mannschaft Weltmeister geworden sind, die in der Abwehrorganisation sehr europäisch spielte.

Erkenntnisse aus der WM

■ *Zwischen dem Spielsystem der brasilianischen und deutschen Nationalmannschaft gibt es viele Übereinstimmungen.*

■ *Das Spielsystem ist für die Spielqualität und den Spielerfolg nicht maßgebend. Die Qualität der einzelnen Spielhandlungen ist und bleibt der Kernpunkt. In einer Qualitätssteigerung des individuellen Spielvermögens liegt der eigentliche Ansatzpunkt.*

□ Die meisten unserer Bundesliga-Mannschaften spielen in einer vergleichbaren Grundordnung und auch unsere Nationalmannschaft hat in den Vereinigten Staaten in einem vergleichbaren System und mit einer fast identischen Spielauffassung gespielt wie der Weltmeister Brasilien. Das zeigen die beiden Grundformationen (Abb. 1 und 2).

Ein Vergleich der Positionen

□ Innerhalb der beiden Grundformationen der brasilianischen und deutschen Nationalmannschaften lassen sich die Spielernamen auf den einzelnen Positionen leicht austauschen.

□ Etwas anders haben die Brasilianer in erster Linie die Aufgabenverteilung in der Hintermannschaft vorgenommen.

So spielte unser Libero flexibler, je nach Spielsituation mehr hinter, auf einer Höhe mit oder vor den Verteidigern, und er schaltete sich ab und zu in das Angriffsspiel ein.

Die Brasilianer boten mit Mauro Silva einen „Vorlibero“ vor den Verteidigern auf, der oft die 2. Spitze des Gegners übernommen hat, so daß einer der Verteidiger quasi als Libero ohne Gegenspieler blieb und ausschließlich in der Defensive spielte.

□ Die anderen Spieler hatten dagegen vergleichbare Aufgaben:

– Die Aufgaben der außen postierten Spieler Jorghino und Leonardo sind vergleichbar mit denen von Berthold und Wagner (Brehme)

– Dunga als herausragender Spieler in Angriff und Abwehr ist mit Buchwald zu vergleichen

– Mazinho und Zinho, die beiden halbrechts und halblinks spielenden Mittelfeldspieler, hatten vergleichbare Aufgaben wie Häßler und Möller (Sammer) usw.

Ein Vergleich taktischer Grundelemente

Mit Blick auf einige taktischen Grundmuster sind vergleichbare Aussagen möglich:

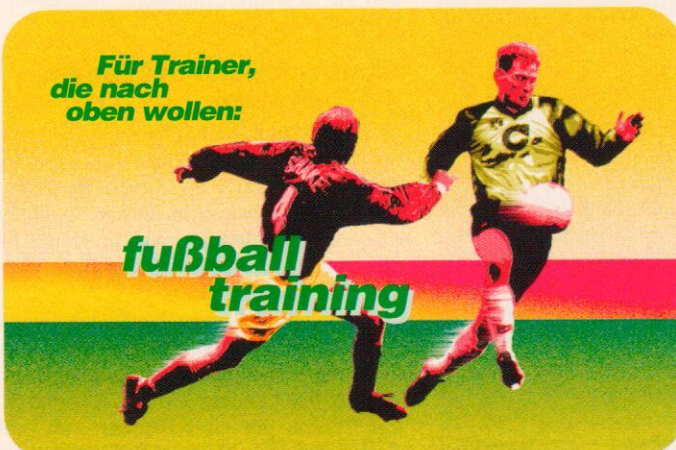
□ Beide Mannschaften haben das Spiel häufig über außen angelegt, so daß die auf den Außenpositionen spielenden Akteure zu den wichtigsten Angriffsspielern gehörten.

□ Beide Mannschaften waren vor dem eigenen Tor mit 3 oder 4 Abwehrspielern stark besetzt:

Brasilien mit Aldair, M. Santos, Mauro Silva und teilweise mit Dunga.

Deutschland hatte auf diesen Positionen mit Kohler, Matthäus, Helmer und Buchwald eine vergleichbare Formation. Allerdings spielten die Brasilianer mit einer etwas strengeren Aufgabenverteilung und einer besseren Disziplin in der Deckung als dieses unsere Spieler taten – und sie hatten auch die besseren Einzelkötter bezüglich des Abwehr-Zweikampfverhaltens.

Die Geschenkidee für Fußball-Freunde mit Sammel-Leidenschaft:

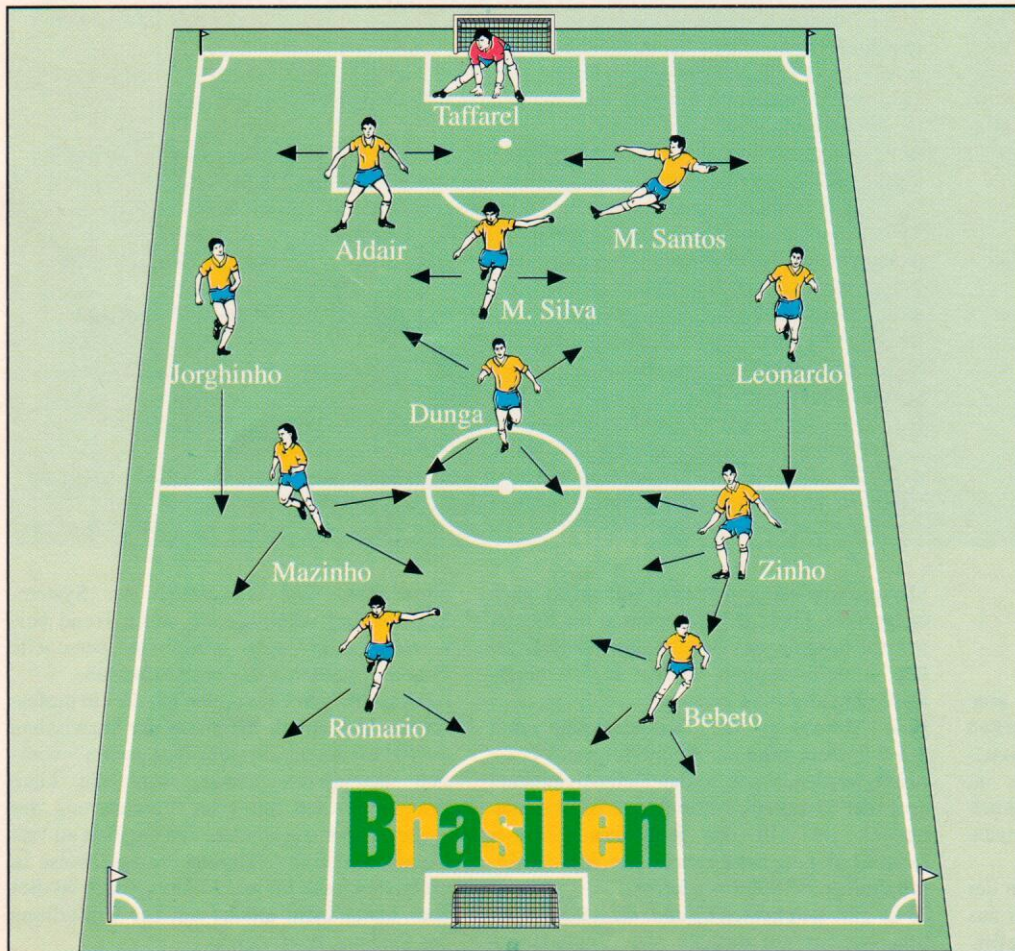


„ft“-Telefonkarten

Diese graphisch aufwendig gestaltete Telefonkarte bietet aufgrund der niedrigen Auflage von nur 1.000 Exemplaren (zuzüglich Sammler-Service der Post) beste Wertsteigerungschancen. Gebühren-Nennwert DM 6,00

DM 39,00 + Porto





Der Vereinsportausrüster

Anzug Vally

Farben: schwarz/rot/weiß
Material: Trikotball
ab 15 Stück incl. Vereinsbeflockung
Gr. 128-176

DM 59,90

Gr. S-XXL

DM 69,90



Allwetter Jacke

Gr. S-XXL
Farben: schwarz/rot/weiß
ab 15 Stück incl.

33,90 DM

Coachjacke

Farbe: marine/weiß/rot
gefüttert,
mehrere Außentaschen
ab 15 Stück incl.
Vereinsnamen
Gr. S-XXL

79,90 DM



Aufwärm Polar-Fleece

Farben: marine,
weiß/marine,
rot, rot/weiß, royal,
royal/weiß
Gr. XXS-XXL
incl. Vereinsnamen

49,90 DM

Adidas World Cup

Stollenschuh wird von Profispielern
in der ganzen Welt getragen,
Schaft aus weichem K-Leder
Farbe: schwarz/weiß
Lieferbar: Gr. 7 1/2 - 11
"Solange Vorrat reicht"



DM 139,90

Wir haben auch Hallenfußballschuhe
ab DM 49,90 Lager!
Rufen Sie uns deshalb an!

AKTION

Sweat-Shirts

1 A Qualität
Material: 80% BW/ 20%
PES, 285g/qm
Sämtliche Farben
lieferbar!
ab 15 Stück incl.
Vereinsnamen und
Sponsor
Gr. 128-176

25,90 DM

Gr. S-XXL

32,90 DM

Hallenfußball

bewährtes Material,
Haltbarkeitgarantie
aus Velourmaterial
Farbe: gelb
Gr. 3-5



29,95 DM

TEAMSPORT

Mitterweg 11, 95643 Tirschenreuth

Tel. 09631/1631 Fax: 09631/1731

Nebenberufliche Mitarbeiter
gesucht !!!

WM 1994: Anforderungen an heutige Spieler

Der Torwart

Trainingsziele und -inhalte

Torhüter als „Feldspieler“

- ▶ Den Torwart in unterschiedlichen Trainingsformen als „Libero“, also als Feldspieler mitspielen lassen:
 - als Rückenspielstation, als Ballverteiler, als erster Angriffsspieler
 - als Dirigent der Abwehr
 - zum besseren Einschätzen der Spielhandlungen seiner Verteidiger
 - zum besseren Einschätzen von gegnerischen Angriffs-Aktionen
 - zur Verbesserung seiner eigenen fußballtechnischen Fertigkeiten

Torhüter-Verhalten bei Ballbesitz

- ▶ Gezieltes Abwerfen des Balls zu einem Mitspieler schulen. Auch der Abstoß und der Abschlag sollten zu einem Zielstoß werden. Ein hoher Prozentsatz an weit geschlagenen Bällen landet beim Gegner.
- ▶ Schnelle Entscheidungen treffen lassen, wohin der Ball gespielt werden soll. Der Torhüter muß also schnell erkennen, wie sich die Spielsituation darstellt und wo sich Mitspieler zum Abspiel anbieten.
- ▶ Bei Freistoßspezialisten muß überlegt und ausprobiert werden, ob sich nicht ein Abwehrspieler in die vom Torwart entfernte Ecke des Tores plazieren sollte.

Das Spiel aus der Abwehr

Trainingsziele und -inhalte

Das Spiel aus der Abwehr steht unter der Prämisse, den Ball sicher und schnell ins Mittelfeld oder in den Angriffsraum zu bringen.

Dabei entscheidet die Spielsituation, ob dies besser durch ein Dribbling oder einen Paß zu einem Mittelfeldspieler oder auf eine Spitze erfolgt. Dieses schnelle Kurz-Paß-Spiel aus der Abwehr heraus beherrschten einige WM-Mannschaften optimal, was eine attraktive Spielweise zur Folge hatte.

- ▶ Der Ballbesitzer muß sich schnell einen Überblick verschaffen mit einem Blick in die Tiefe des Feldes, ob sich Spitzen zum sicheren Abspiel anbieten. Die Vorteile eines schnellen Überbrückens des Mittelfeldes liegen auf der Hand:
 - Es gibt weniger Möglichkeiten für die Gegenspieler zum erfolgreichen Angriff auf den Ball. Damit erhöhen sich die Chancen, in Ballbesitz zu bleiben
 - Die Abwehr des Gegners ist oft noch nicht formiert
 - Die Mannschaft ist schneller in torgefährlichen Bereichen und hat damit einen größeren Spielraum für Angriffsaktionen
- ▶ Wenn sich kein Spieler anbietet, dann muß eine Orientierung zur nahen Spielumgebung hin folgen. Entsprechend müssen sich Mitspieler zum Kombinationsspiel anbieten.
- ▶ In der Abwehr muß ein weitaus größerer Wert auf ein schnelles und sicheres Kurzpaß-Kombinationsspiel gelegt werden, das so schnell wie möglich in ein Spiel mit Raumgewinn übergeht. Diese Verhaltensweise ist umso wichtiger, wenn der Gegner früh attackiert und mit Pressing spielt.
- ▶ Spieler sollten schnell erkennen, ob ein Durchbruch auf der ballnahen Seite Erfolg verspricht, oder ob eine Verlagerung des Spiels sinnvoller ist.
- ▶ Nach einer Spielverlagerung sollte dort mit Tempo weitergespielt werden, um den Raumvorteil zu nutzen.
- ▶ Ein wesentliches Ziel der einzelnen Spieler ist es, in den Rücken von Gegenspielern zu kommen.
- ▶ Doppelpässe als Angriffsmittel einsetzen, den Spielern diese effektive Angriffsmöglichkeit in vielen Trainingssituationen verdeutlichen.
- ▶ Nach dem Abspiel sofort wieder zum Anspiel anbieten, um ein Spiel flüssig zu machen und dem Ballbesitzer Abspielmöglichkeiten zu bieten.

Fazit für den deutschen Fußball

□ Wenn also Weltmeister Brasilien als eine modern spielende Mannschaft beschrieben wird, dann können auch unsere Nationalmannschaft und viele Bundesligateams im gleichen Atemzug genannt werden. Auch diesen Mannschaften muß eine zeitgemäße Spielweise attestiert werden.

□ Viele andere Mannschaften spielten in der Viererabwehrkette, ohne daß sich Spieler aus dieser Abwehrkette nach vorne einschalteten.

Sie spielten völlig defensiv und damit auch unattraktiv. Im Mittelfeld agierten die Spieler nur auf festgelegten Bahnen, um bei Ballverlust schnellstmöglich wieder im Viererverband verteidigen zu können.

Eine Abwehr in der Raumdeckung eines 4-4-2-System kann nur dann erfolgreich praktiziert werden, wenn in das Defensivkonzept auch der komplette Mittelfeldverband eingebunden ist. Mit der Realisierung dieser Grundforderung hatten aber viele WM-Mannschaften große Schwierigkeiten.

□ Es gibt also keinen Grund, hinsichtlich des Spielsystems nur deshalb eine Veränderung

einzuleiten, weil hinsichtlich der System-Entwicklung scheinbar ein neuer Trend vorherrscht oder weil bestimmte personelle Grundformationen modern erscheinen.

□ Den einzigen Grund, den ich für ein umfassendes Umdenken innerhalb der inzwischen weitverbreiteten „System-Diskussion“ wirklich akzeptieren würde, wäre die klare Erkenntnis, daß mit einer Veränderung des Systems auch die spielerische Qualität zu verbessern und eine erfolgreichere Spielweise zu praktizieren ist. Meiner Meinung nach ist dies aber sicher nicht alleine mit der Umstellung des Systems zu erreichen.

Das Spiel im Mittelfeld

Trainingsziele und -inhalte

- ▶ Mittelfeldspieler müssen den Spielablauf eindeutiger steuern; sie sollten bestimmen, ob ein Spiel schnell oder langsam gemacht wird.
 - ▶ Sie bieten sich für Abwehrspieler zum Anspiel an, kommen dem Ballbesitzer entgegen, damit Bälle gefahrlos gespielt werden können
 - ▶ Bei enger Deckung durch den Gegner muß der Ball zur Seite an- und mitgenommen werden. Deckt der Gegner nicht so eng, dann müssen sich die Spieler bei der Ballkontrolle schnell in Richtung gegnerisches Tor drehen.
 - ▶ Mittelfeldspieler stellen die Verbindung zwischen Abwehr und Angriff her und üben durch die eigene Spielweise Druck auf das gegnerische Tor aus.
- Das ist vielen unserer Mittelfeldspieler nicht bewußt.**
- ▶ Für sie muß ein schnelles, sicheres Kombinationsspiel zum wesentlichen Trainingsinhalt werden: vor allem das Spielen in und aus engen Räumen und unter großer Bedrängnis durch Gegenspieler.
 - ▶ Von den Ideen und der Spielauffassung der Mittelfeldspieler hängt die Qualität des Spiels ab.
 - ▶ Mittelfeldspieler müssen das Zusammenspiel mit den Stürmern suchen und nach einem Paß auch wieder für sie anspielbereit sein.

Das Spiel der Spitzen

Trainingsziele und -inhalte

Hier konnten bei den WM-Spielen äußerst unterschiedliche Fähigkeiten beobachtet werden.

Einerseits gab es eine große Fülle von exzellenten Stürmersolisten: Romario, Bebeto, Klinsmann, Dahlin, Stoitchkov u.a.

Andererseits hatten viele WM-Mannschaften gerade hinsichtlich eines zielgerichteten Spiels in der Angriffsspitze enorme Probleme, so u.a. die Italiener, die Iren, die Norweger.

- ▶ Bei vielen Mannschaften klappte das Zusammenspiel der Mittelfeldspieler mit den Spitzen nicht. Die Folge war, daß das Herauspielen von Torchancen große Probleme bereitete. Entweder boten sich die Stürmer zum falschen Zeitpunkt an oder sie versuchten, mit dem Kopf durch die Wand zu kommen. Unser Training muß so ausgerichtet werden, daß es zu einem schnellen und sicheren Kombinationsspiel zwischen den Mittelfeldspielern und den Spitzen kommt mit der klaren Zielsetzung, Torchancen herauszuspielen.
- ▶ Wenn der eigene Torwart den Ball hat oder wenn Abwehrspieler in Ballbesitz sind, müssen die Spitzen schon aufmerksam sein und sich anbieten.
- ▶ Sind die Spitzen in Ballbesitz, gilt es für sie schnell zu erkennen, ob ein Durchbruch oder aber ein Zusammenspiel mit Mittelfeldspielern erfolgversprechender ist.
- ▶ Entscheidungsfreude bei den Spitzen ist zu fördern. Sie sollten jede Chance nutzen, auf das Tor zu schießen, es sei denn, andere Mitspieler sind eindeutig besser postiert.

Das Spiel nach Ballverlust

Trainingsziele und -inhalte

- ▶ In der Abwehr muß es klare Aufgabenverteilungen geben. Ein Spieler muß der Chef der Abwehr sein. Er hat für Ordnung in der Organisation der Abwehr zu sorgen.
- ▶ Nach einem Ballverlust müssen alle Spieler auf Abwehr umschalten. Das muß trainiert werden, verbale Aufforderungen alleine genügen da nicht.
- ▶ Der Ballbesitzer muß unter Druck gesetzt und mit Besonnenheit attackiert werden. Er ist so zu bedrängen, daß er den Überblick verliert. Kein Foulspiel produzieren!
- ▶ Die Abwehraktionen schon weit vor dem Tor beginnen und die Abwehrlinie in Richtung Mittellinie verlegen!
- ▶ Gegenseitig helfen, wenn Mitspieler in Bedrängnis sind!

□ Wenn die verschiedenen WM-Spiele analysiert werden, dann fallen in manchen Begegnungen sehr positive Handlungen auf, die die Trainer innerhalb der verschiedenen Leistungsklassen für die eigene Trainingspraxis verwerten sollten. Aber es können auch negative Handlungsweisen beobachtet werden, z.B. hinsichtlich der Aufgabenverteilung, des individual-, gruppen- oder mannschaftstaktischen Verhaltens.

Diese Beobachtungen sollten deshalb zum Anlaß genommen werden, das Verhalten der eigenen Mannschaft in diese Richtung zu

überprüfen. An diese Fehler-Analyse muß sich dann ein systematisches Training zum zielgerichteten Abstellen dieser Mängel anschließen.

□ Aufgrund der Beobachtungen der WM-Spiele stelle ich einen Anforderungskatalog zusammen, der Richtschnur für die Vereinstätigkeit in der nächsten Zeit sein sollte.

Jeder Trainer hat für seine Situation und für das Leistungsniveau seiner Mannschaft zu prüfen, in welchen Bereichen er besondere Trainingsschwerpunkte setzen muß. Außerdem muß er die für sein Team effektivsten Trainingsinhalte heraussuchen.

Redaktionshinweis

Als Analysen zu früheren Weltturnieren sind in „fußballtraining“ u.a. folgende Beiträge von Gero Bisanz erschienen:

8/1986: Meine Eindrücke von der Weltmeisterschaft in Mexiko

7/1988: Aspekte der EM '88 und Konsequenzen für das Konditionstraining

9/1990: Weltmeister – und nun?

9/1990: Der Weg zum Titel



Keeper 2000

Weihnachtspakete

Weihnachtspaket Nr. 1

bestehend aus: E/F-Jugend
20 Fußballpostern
20 Autogrammkarten
10 Sporthosen Gr. 2 + 3
10 Trikots Gr. XS + S
1 TW-Handschuh
1 TW-Pulli XS oder S

Weihnachtspaket Nr. 2

bestehend aus: C/D-Jugend
wie Punkt Nr.1
Größen auf C/D-Jugend
abgestimmt

Weihnachtspaket Nr. 3

bestehend aus: A/B-Jugend
wie Punkt Nr.1
Größen auf A/B-Jugend
abgestimmt.

**DIESE PREISE GELTEN
FÜR DIE
WEIHNACHTSPAKETE
1, 2 UND 3!**

alles verschiedene Farben - keine Sätze

kpl. DM 249,--

als Mannschaftsausrüstung **kpl. DM 299,--**

jedes zusätzliche Trikot mit Hose **DM 29,90**

Torwartpaket Nr. 4

bestehend aus: 6 Torwartpullis, verschiedene Farben
Markenware:
1 x Gr. S, 2 x Gr. M, 2 x Gr. L, 1 x Gr. XL
kpl. DM 99,--

Feldspieler-Handschuh-Paket Nr. 5

10 Paar Gr. L/XL gemischt - bestehend aus:
Torwarthandschuhen (lauter gleiche)
ohne Klettverschluß, eine günstige
Alternative für die Mannschaft bei Kälte
kpl. nur DM 60,--

SO BESTELLEN SIE BEI UNS...

Bestellungen per Nachnahme oder per Vorausscheck. Rückgaberecht innerhalb 14 Tagen (es gilt der Poststempel). Bestellwert zuzüglich Versandpauschale DM 5,-- (entfällt ab Bestellwert DM 200,-), bei Nachnahme zuzüglich NN-Gebühr DM 2,--. Bei Vorkasse per Scheck gewähren wir 3% Skonto. Ausland: Päckchen Versandkostenpauschale DM 12,-- / Paket (ab 2 kg) Versandpauschale DM 25,--.

AKTIONSERGEBNIS

**2000
Keeper**

Die Spielsysteme bei der WM

Die Frage nach dem „richtigen“ Spielsystem wurde bereits im Verlauf der WM heiß diskutiert. Dabei darf diese „Systemfrage“ aber nicht überinterpretiert werden. Denn letztlich bleibt das Einzelkönnen der Spieler der wichtigste Erfolgsfaktor. Diese Zusammenstellung einiger WM-Grundformationen basiert auf Spielbeobachtungen des DFB-Trainerstabes. Ein Beitrag von **Erich Rutenmüller**



FOTO: HORST MÜLLER



NIEDERLANDE

Abwehrspiel

- Abwehr: Dreierkette auf einer Linie – Verteidiger übergeben die gegnerischen Spitzen (meistens **2** und/oder **18** gegen die gegnerischen Angriffsspitzen)
- Mittelfeld: **3** zentral vor der Dreierkette, **20** und **5** auf den Außenpositionen, **8** im Zentrum vor **3**
- Angriff: **7** und **19** lassen sich bis in die eigene Hälfte zurückfallen, **10** ist weitreichend von Defensivaufgaben befreit

Angriffsspiel

- Abwehr: **2**, **4** und **18** bleiben hinten
- Mittelfeld: **20**, **3** und **5** schalten sich zwar mit nach vorne ein, bleiben aber hinter dem Ball. **8** rückt als offensiver Mittelfeldspieler bis in die Spitze vor
- Angriff: Beide Außenpositionen sind mit **7** und **19** fest besetzt. Die beiden Außenstürmer rücken nur ganz selten nach innen. **10** weicht aus der vordersten Spitze oft auf die Flügel aus

Grundmerkmale

- Abwehr: Häufiger Versuch, auf Abseits zu spielen. Meistens bleiben 6 Spieler hinter dem Ball
- Angriff mit 2 Hauptvarianten:
 1. Langer Paß aus der Deckung auf die Flügel oder auf die Angriffsspitze **10**
 2. Langsamer, druckloser Spielaufbau über viele Stationen ohne Raumgewinn
 Torchancen fast ausschließlich über Einzelaktionen von **19/10**



RUMÄNIEN

Abwehrspiel

- Abwehr: **4** agiert als Libero, **14** und **3** spielen Manndecker
- Mittelfeld: **2** macht die rechte Seite, **7** die linke Seite zu. **5** und **6** agieren als gelernte Liberi vor der Abwehr. **11** läßt sich teilweise bis 30 Meter vor das eigene Tor zurückfallen, **10** ebenfalls
- Angriff: **9** verbleibt auch bei gegnerischen Angriffen durchgängig an der Mittellinie

Angriffsspiel

- 9** agiert in der Angriffsspitze, **10** und **11** spielen abgesetzt dahinter
- 2** schaltet sich über rechts, **7** über links mit nach vorne ein
- 5** und **6** beteiligen sich nur aus dem Rückraum am Angriffsspiel
- 14**, **4**, **3** verbleiben ausschließlich in der Defensive

Grundmerkmale

- Die mannschaftstaktische Konzeption der rumänischen Nationalmannschaft war eindeutig auf ein Konterenspiel ausgerichtet. Die Konterangriffe wurden dabei aus einem kompakten 5er-Defensivblock (**14-4-3-5-6**) heraus vorgetragen. Die Konterangriffe wurden dann über schnelle Angreifer (**10-11-9**) fortgesetzt
- Eine ausgeprägte Ballsicherheit war eine herausragende Eigenschaft der rumänischen Spieler



BULGARIEN

Abwehrspiel

- Abwehr: **5** spielt Libero, davor agieren die beiden Manndecker **3** und **4**
- Mittelfeld: Viererkette mit **2-9-6-20**, die in der Raumdeckung nach hinten zumacht
- Angriff: **8** wechselt oft die Positionen, beteiligt sich aber nur sporadisch an der Defensive
- 7** bleibt auch bei gegnerischen Angriffen vorne in der Spitze

Angriffsspiel

- In der Offensive spielt Bulgarien mit 3 Angriffsspitzen (**7-10-8**), wobei **8** viel die Positionen wechselt
- Hinter den Spitzen schaltet sich **20** gefährlich über die linke Angriffsseite mit nach vorne ein
- Mittelfeldspieler **9** spielt überwiegend über die rechte Spielfeldseite nach vorne

Grundmerkmale

- Stärken:
 - Kompakte, disziplinierte Defensivarbeit
 - Überragende Einzelspieler (Stoichkov, Kostadinov, Balakov)
 - Gefährliche Standardsituationen
- Schwächen:
 - Relativ schneller Verlust von Übersicht und Ordnung bei gegnerischem Druck



ITALIEN

Abwehrspiel

- Abwehr: Viererkette, wobei **5** und **3** miteintrücken und gelegentlich auch gegen eine Spitze spielen. **6** sichert teilweise etwas nach hinten versetzt ab
- Mittelfeld: **11** und **13** spielen zentral vor der Viererkette, **16** und **17** lassen sich auf den Außenpositionen fallen und helfen nach hinten aus
- Angriff: **19** hilft nach Bedarf in der Defensive aus, **10** hat dagegen keine Verteidigungsaufgaben zu erfüllen

Angriffsspiel

- Abwehr: **4** und **6** bleiben hinten, **3** und **5** schalten sich häufig mit nach vorne ein
- Mittelfeld: **11** bleibt überwiegend hinten, **13** rückt dagegen mit in die Spitze vor. **16** und **17** bleiben als Anspielstationen auf den Außenpositionen, ziehen bei Ballbesitz aber nach innen, um für **3** und **5** Platz zu schaffen
- 10** agiert hinter der vordersten Spitze **19**, kommt oft kurz und rückt dann in die Angriffsspitze nach

Grundmerkmale

- Abwehr: Es sind immer 8 bis 9 Spieler an der Defensive beteiligt, die sich weit zurückfallen lassen. Der zentrale Spielfeldbereich wird dabei konsequent zugemacht.
- Probleme wenn **3** und **5** einrücken, so daß **16** und **17** gegen offensive Gegenspieler auf den Außen agieren müssen
- Angriff: Paare auf den Außenpositionen: **3/16** und **5/17**.
- Mannschaftstaktische Grundausrichtung: Konterspiel
- Sonstiges: Auffallend viele unterschiedliche Aufstellungen



SPANIEN

Abwehrspiel

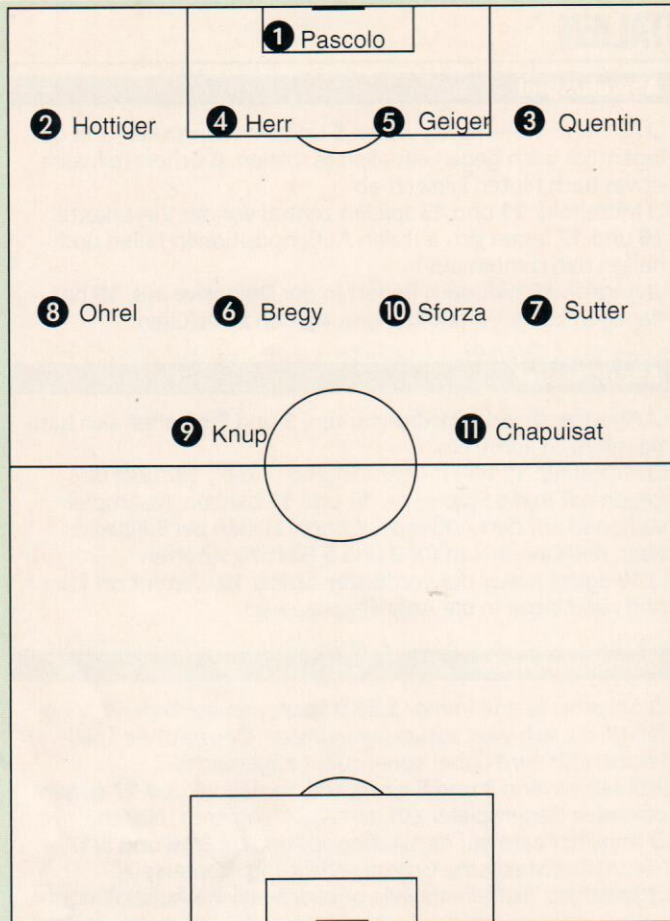
- Abwehr: **20** agiert als Libero deutlich hinter der Abwehr. **18** und **5** treten gegen die gegnerischen Spitzen an. Je nach Situation übergeben sie dabei teilweise die Gegenspieler
- Mittelfeld: Dreierkette, wobei **2** und **3** auf den Außenpositionen und **6** zentral vor der Abwehr agieren. **12** und **7** lassen sich bei gegnerischen Angriffen fallen
- Angriff: Auch die Angriffsspitze **21** hilft teilweise weit nach hinten hin aus

Angriffsspiel

- Abwehr: **5**, **18**, **20** bleiben fast durchgängig hinten
- Mittelfeld: **2** über die rechte Angriffsseite und **6** über die Spielfeldmitte schalten sich mit nach vorne ein, **10** rückt in die Spitze nach.
- 7** und **2** zeigen ein flexibles Wechselspiel über rechts
- Angriff: **21** agiert aus der Spitze heraus, **12** kommt über die linke Spielfeldseite

Grundmerkmale

- Abwehr:
 - Konsequentes, aggressives Defensivverhalten
 - Kompletter Mittelfeldverband läßt sich in die eigene Hälfte fallen
- Angriff:
 - Schnelles Umschalten auf Angriff
 - Sicheres Kombinationsspiel in die Tiefe
 - Weitere Aktivposten: **6** und Flügelpaar **2/7**



SCHWEIZ

Abwehrspiel

- Abwehr: 4 Spieler auf einer Linie. Die Viererkette ist zwar gut eingespielt, doch zeigt sie oft ein risikoreiches Deckungsverhalten
- 4** und **5** übergeben sich gegenseitig die gegnerischen Angriffsspitzen.
- 2** und **3** schalten sich über die jeweiligen Spielfeldseiten auch gelegentlich mit in die Offensive ein

Angriffsspiel

- Angriff: 2 Angriffsspitzen, wobei **9** vorrangig über rechts und **11** über links agiert
- Mittelfeld: **7** schaltet sich enorm stark über die linke Angriffsseite ein. **10** ist ein Spielmachertyp mit gutem Blick für die Situation, der sich aber auch durch eigene Torgefährlichkeit auszeichnet. **6** und **8** zeigen keine herausragenden Offensivaktionen

Grundmerkmale

- Eingespielte Viererkette, die aber oft zu risikoreich auf Abseits spielt
- Schlechtes Umschalten der Mannschaft nach einem Ballverlust auf Defensive
- Ballsicheres Spiel nach vorne, wobei sich das Angriffsspiel äußerst linkslastig gestaltet



Der Fußballverband Piräus

lädt ein zu den

Internationalen Fußballturnieren 1995 um den AKROPOLIS CUP in Athen

für Herren, Damen, Alte Herren, A-, B-, C-, D- und E-Jugend

Ostern - Pfingsten - Herbst 1995

Sportreisen mit und ohne Freundschaftsspiele ganzjährig

Fußballverband Piräus in Cooperation mit WESPA-SPORTREISEN

Panagiotis Salpeas

Präsident Fußballverband Piräus

Costas Dimitrianiis

Ehem. Griechischer FIFA-Schiedsrichter

Termine:

Ausrichter:

Ehrenkomitee:

Unterbringung:

Preis p/Pers.:

Zuschüsse:

Ermäßigung:

Freiplätze:

Rechtshinweis:



Mittelklassehotels (GR Kategorie C, B, A), 5 x Ü/HP (Bus-Schiffsreise)

Mittelklassehotels (GR Kategorie C, B, A), 7 x Ü/HP (Flugreise)

ab DM **325,-** ohne Fahrt ♦ ab DM **365,-** ohne Flug

Jugendliche (10-18 Jahre im 3BZ): DM **25,-**

Kinder (4-10 Jahre im 3BZ): **30 %**

Ab 48 Personen bis zu **3 Freiplätze** im Hotel

Gesetzliche Absicherung Ihrer Zahlungen nach dem ab 1.11.94 geltenden neuen Deutschen Reiserecht zur Absicherung der Kundengelder gemäß § 651 k BGB mit dem Sicherungsschein des Deutschen Reisepreissicherungsvereins (DRS) durch die WESPA-SPORTREISEN GmbH bereits bei der Anzahlung!

Auskunft/Turnierunterlagen b. jeder WESPA-SPORTREISEN-AGENTUR oder direkt bei:

WESPA-SPORTREISEN GMBH - Internationale Sport-Agentur

Bothestr. 59, D-69126 Heidelberg, Tel. 0 62 21/38 34 36, Fax: 0 62 21/38 13 35

**WESPA SPORTREISEN
PRÄSENTIERT:**

SCHWEDEN

Abwehrspiel

Abwehr: „Lupenreine“ Viererkette, wobei jeder Deckungsspieler in seinem Raum agiert. Alle Abwehrspieler körperlich keine „Riesen“, aber stark im Zweikampfverhalten. Die Deckungsspieler zeichnen sich durch ein aufmerksames Spielverhalten und eine überdurchschnittliche Grundschnelligkeit aus.

5 spielt nach einer Balleroberung als Linksfuß gerne weite Diagonalbälle auf die rechte Spielfeldseite

Angriffsspiel

Angriff: **10** und **19** brechen als Angriffsspitzen gerne auf die Flügel aus

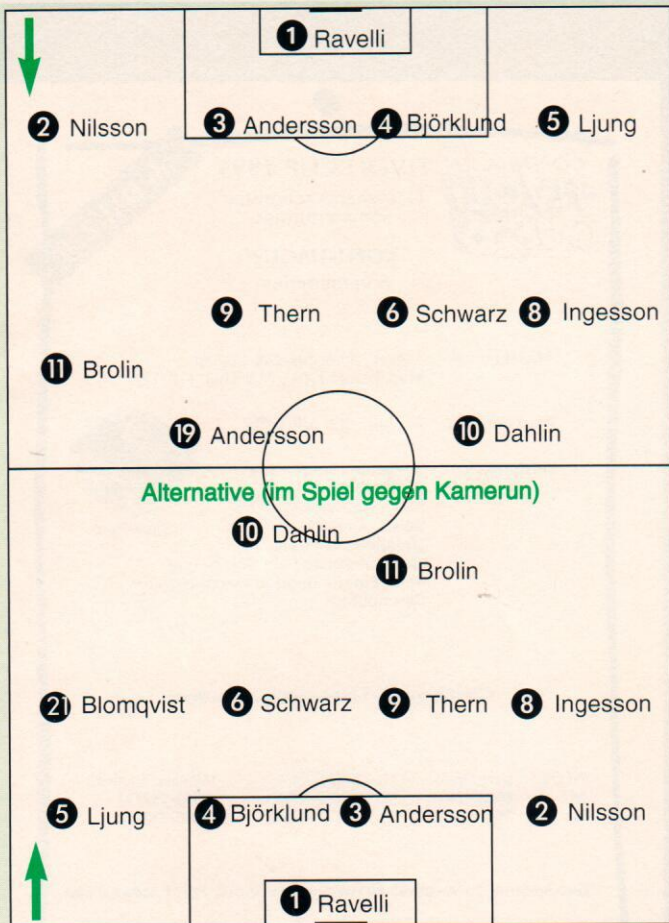
Mittelfeld: **11** zeigt sich am offensivfreudigsten und unterstützt die Angriffsspitzen durch Vorstöße von der rechten Seite aus, er ist dabei selbst enorm torgefährlich.

8 rückt gelegentlich in die Angriffsspitze nach. **9** und **6** agieren eher als Paß- und Ideengeber

Grundmerkmale

Äußerst aufmerksames, aggressives Defensivverhalten in der Viererkette

Spielstarkes Mittelfeld, das die Angriffsspitzen optimal einsetzt



Internationale Fußballturniere 1995 des CF Calella

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

In Spanien nichts Neues: Die Oster- und Pfingstturniere 1994 des Club de Futbol Calella (CFC) waren wieder einsame Spitze! Hohe Teilnehmerzahlen, absolute Korrektheit, gegenseitiges Vertrauen und Seriosität bei der Abwicklung, die jahrelange Erfahrung der spanischen Veranstalter, das hohe Leistungs-niveau und erste Qualität kennzeichnen diesen ältesten, seit 1978 bewährten absoluten Hit in Spanien.

Ostern

08.04.-15.04.95

15.04.-22.04.95

Pfingsten

03.06.-10.06.95

10.06.-17.06.95

Herbst

30.09.-07.10.95

07.10.-14.10.95

14.10.-21.10.95

Neu: Verlängerungswochen und ganzjährig Vereinsfahrten mit Freundschaftsspielen


Wo anderenorts am Abend nach den Spielen beschauliche Ruhe einkehrt, geht es im lebensfrohen Calella mit seinem riesigen Freizeitangebot, den vielen Diskos, Bars und Restaurants erst richtig los! Und weil sie eben nicht nur Fußball spielen sondern auch etwas erleben wollen, melden sich die meisten ausländischen Vereine seit 1978 alle Jahre wieder zu den Turnieren des CF Calella. Spanienkenner wissen schon weshalb!

Hohe Kinderermäßigung * Strandnahe Hotelunterbringung direkt in Calella * Bis zu 3 Freiplätze im Hotel * Preisgünstige Fahrgemeinschaften * Gruppenflüge mit WESPA-SPORTREISEN in Linienmaschinen der LUFTHANSA und IBERIA bis Barcelona mit Bustransfer zum Hotel in Calella * Gelegenheit zum Besuch von Heimspielen des FC Barcelona in Meisterschaft, Europapokal und Champions League im NOU CAMP!

Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte und Anmeldung bei WESPA-SPORTREISEN GmbH, Internationale Sport-Agentur, Bothestraße 59, D-69126 Heidelberg, Tel. (0 62 21) 38 34 36, Fax (0 62 21) 38 13 35 oder bei HUMAR S.C.P., Calle Iglesia 274, E-08370 Calella, Tel. 7 69 12 15, Fax 7 66 01 21.

EURO-SPORTRING
1960-1995

**FROHE WEIHNACHTEN
UND EINEN GUTEN
RUTSCH INS NEUE JAHR!**



**Danke für Ihren Einsatz im Jahr 1994
wünscht Ihnen Ihr Euro-Sportring-Team**

COPENHAGEN TIVOLI CUP 1995 **ab DM 229**
Dänemarks schönstes
Sommerturnier

KOPENHAGEN
Sommerferien

Altersklassen: A-/B-/C-/D-/E-Jugend, Damen
Mädchen (12-14), Mädchen (15-17)

Reisperiode: 24. Juli - 29. Juli 1995

Leistungen: 5 Nächte Halbpension
Turniergebühren incl.
ESR Infoservice vor Ort
Reise-, Gepäck-,
Unfallversicherung
große internationale Beteiligung
freier Eintritt Tivoli Vergnügungspark
Rasenplätze

EURO-SPORTRING
1960-1995

Gleich gratis Unterlagen anfordern!

INFOS: Uwe Morio Robert Ohl Manfred Friedrich
Tel.: 06237-8612 08131-84328 0355-533721
Fax: 06237-6741 08131-80867 0355-533721

Euro-Sportring Deutschland, Pfarrer-Friedrich-Str. 11, 67071 Ludwigshafen

GRENZENLOS FUßBALL MIT EURO-SPORTRING

SUMMER IN THE CITY '95 **ab DM 239**
Sommerferien mal anders!

EURO-SPORTRING
1960-1995

Holland-Amsterdam
25. Juli - 30. Juli 1995
A-/B-/C-/D-/E-Jugend
Damen, Mädchen
Preis: DM 239,-
5 Nächte Halbpension

HOLLAND CUP I AMSTERDAM

Italien-Verona
17. Juli - 23. Juli 1995
A-/B-/C-/D-Jugend
Damen, Mädchen
Preis: DM 275,-
6 Nächte Halbpension

Italy Cup Verona

Österreich-Wolfsberg
10. Juli - 16. Juli 1995
A-/B-/C-/D-/E-Jugend
Damen
Preis: DM 245,-
6 Nächte Halbpension

ALPEN CUP '95

**und noch 97 weitere international besetzte Turniere
Gleich gratis Katalog anfordern!**

INFOS: Uwe Morio Robert Ohl Manfred Friedrich
Tel.: 06237-8612 08131-84328 0355-533721
Fax: 06237-6741 08131-80867 0355-533721

Euro-Sportring Deutschland, Pfarrer-Friedrich-Str. 11, 67071 Ludwigshafen

GRENZENLOS FUßBALL FÜR 4000 TEAMS '94 MIT EURO-SPORTRING


SPORTREISEN **ab 15.11.94**
Der neue Sonderprospekt ist da!

EURO-SPORTRING
1960-1995

NEU

Holland	(NL)	Amsterdam / Zandvoort- Nordseeküste / Valkenburg
Ungarn	(H)	Budapest
Tschechien	(CZ)	Prag / Pilsen
Italien	(I)	Gardasee / Adria-Riccione
Spanien	(E)	Costa Brava
Frankreich	(F)	Paris / Euro-Disney / Nizza-Cannes

Gleich gratis Sonderprospekt anfordern!

 **Euro Disney**
RESORT • PARIS

INFOS: Uwe Morio Robert Ohl Manfred Friedrich
Tel.: 06237-8612 08131-84328 0355-533721
Fax: 06237-6741 08131-80867 0355-533721

Euro-Sportring Deutschland, Pfarrer-Friedrich-Str. 11, 67071 Ludwigshafen

DIE SAISON 1994/95

ab DM 139



FUßBALLOSTERN '95

mal anders!

1960-1995

<p>Italien-Mailand Ostern 14.-17.4.95 Preis: ab 159.-DM</p> <p>Frankreich-Paris Ostern 14.-17.4.95 Preis: ab 145.-DM</p> <p>Holland-Apeldoorn Ostern 14.-17.4.95 Preis: ab 135.-DM</p> <p>Belgien-Hasselt Ostern 14.-17.4.95 Preis: ab 139.-DM</p> <p>England-Blackpool Ostern 14.-17.4.94 Preis: ab 155.-DM</p> <p>Dänemark-Randers Ostern 14.-17.4.95 Preis: ab 149.-DM</p>	<p>(I)</p> <p>(F)</p> <p>(NL)</p> <p>(B)</p> <p>(GB)</p> <p>(DK)</p>	<p>Coppa San Siro B/C/D/E 42 Mannschaften</p> <p>Marne Trophy A/B/C/D/E/Damen 80 Mannschaften</p> <p>Veluwe Cup A/B/C/D/E 70 Mannschaften</p> <p>Euro Cup Tornooi A/B/C/D/E 60 Mannschaften</p> <p>Tower Trophy A/B/C/D/E 100 Mannschaften</p> <p>Fjorden Cup A/B/C/D/Damen 50 Mannschaften</p>
---	--	---


und noch 94 weitere international besetzte Turniere
Gleich gratis Katalog anfordern!

INFOS: Uwe Morio	Robert Ohl	Manfred Friedrich
Tel.: 06237-8612	08131-84328	0355-533721
Fax: 06237-6741	08131-80867	0355-533721

Euro-Sportring Deutschland, Pfarrers-Friedrich-Str. 11, 67071 Ludwigshafen

GRENZENLOS FUßBALL FÜR 4000 TEAMS'94 MIT EURO-SPORTRING

ab DM 219*



STRAND UND FUßBALL

ITALIEN / ADRIA / RICCIONE


Ostern und Pfingsten 1995

Trofeo Adriatico
120 Mannschaften 13.-17. April 1995 A/B/C/D/E/Damen/Herren

Trofeo Delfino
60 Mannschaften 01.-05. Juni 1995 A/B/C/D/Herren

Leistungen: 4 Nächte Vollpension im Hotel
ESR Infoservice vor Ort
Internationale Beteiligung
tolles Rahmenprogramm
(* eigene Anreise)


Busbeförderung: auf Anfrage


1960-1995

Gleich gratis Katalog mit 100 Turnieren anfordern!

INFOS: Uwe Morio	Robert Ohl	Manfred Friedrich
Tel.: 06237-8612	08131-84328	0355-533721
Fax: 06237-6741	08131-80867	0355-533721

Euro-Sportring Deutschland,
Pfarrers-Friedrich-Str. 11, 67071 Ludwigshafen



GRENZENLOS FUßBALL MIT EURO-SPORTRING

ab DM 365*



STRAND UND FUßBALL

* **ESPAÑA**

SPANIEN / COSTA BRAVA

Ostern und Pfingsten 1995

Trofeo Mediterraneo 08.-14. April 1995 A/B/C/D
insgesamt 160 Teams ab DM 365,- für 6 Nächte
15.-22. April 1995 A/B/C/D/Damen/Herren*
15.-22. April 1995 Hallenfußball*

Copa Maresme 03.-10. Juni 1995 A/B/C/D/Damen/Herren*
75 Teams

Leistungen: 7 Nächte Vollpension im **Hotel
Busbeförderung mit WC ab Vereinsheim
ESR Infoservice vor Ort
Internationale Beteiligung
tolles Rahmenprogramm
Freiplätze 1:25 auf Hotel


1960-1995

Gleich gratis Katalog mit 100 Turnieren anfordern!

INFOS: Uwe Morio	Robert Ohl	Manfred Friedrich
Tel.: 06237-8612	08131-84328	0355-533721
Fax: 06237-6741	08131-80867	0355-533721

Euro-Sportring Deutschland,
Pfarrers-Friedrich-Str. 11, 67071 Ludwigshafen



GRENZENLOS FUßBALL MIT EURO-SPORTRING

ab DM 139



DIE GANZE WELT DES FUßBALLS

Pfingsthits '95

1960-1995

<p>Österreich-Wolfsberg Pfingsten 2.-5.6.95 Preis: ab 159.-DM</p> <p>Schweiz-Lausanne Pfingsten 2.-5.6.95 Preis: ab 149.-DM</p> <p>Tschechei-Pilsen Pfingsten 2.-5.6.95 Preis: ab 139.-DM</p> <p>Italien-Verona Pfingsten 2.-5.6.95 Preis: ab 159.-DM</p> <p>Frankreich-Straßburg Pfingsten 2.-5.6.94 Preis: ab 145.-DM</p> <p>Holland-Maastricht Pfingsten 2.-5.6.95 Preis: ab 145.-DM</p>	<p>(A)</p> <p>(CH)</p> <p>(CZ)</p> <p>(I)</p> <p>(F)</p> <p>(NL)</p>	<p>Wolfsberg Cup A/B/C/D 52 Mannschaften</p> <p>FC Echallens A/B/C/D 30 Mannschaften</p> <p>Bohemia Cup A/B/C/D 56 Mannschaften</p> <p>Trofeo Adige A/B/C/D 52 Mannschaften</p> <p>Trophee du Rhin A/B/C/D 50 Mannschaften</p> <p>Sphinx Trophy A/B/C/D 56 Mannschaften</p>
---	--	---

und noch 94 weitere international besetzte Turniere
Gleich gratis Katalog anfordern!

INFOS: Uwe Morio	Robert Ohl	Manfred Friedrich
Tel.: 06237-8612	08131-84328	0355-533721
Fax: 06237-6741	08131-80867	0355-533721

Euro-Sportring Deutschland, Pfarrers-Friedrich-Str. 11, 67071 Ludwigshafen

GRENZENLOS FUßBALL SEIT 35 JAHREN MIT EURO-SPORTRING

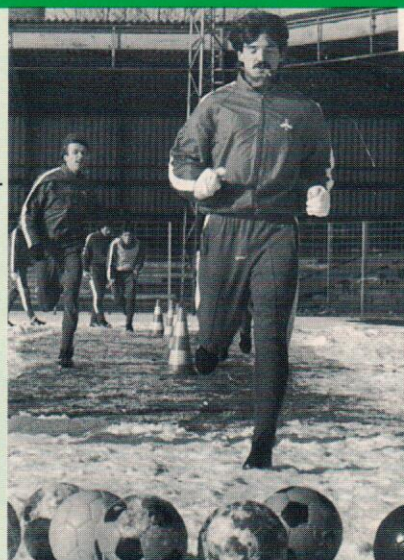
Schwierige Trainingssituationen im Winter – und dann?

Mit schneebedeckten oder eisigen Trainingsflächen muß in den Wintermonaten immer gerechnet werden. Anspruchsvolle technisch-taktische Trainingsinhalte lassen sich da kaum umsetzen. Aber dennoch sind mit einer angepaßten Trainingsgestaltung Fortschritte in wichtigen Leistungsbereichen zu erreichen. Insbesondere ergeben sich bei schwierigen Bodenverhältnissen interessante Alternativen für eine motivierende Ausdauerschulung. Aber auch darüber hinaus gibt es viele attraktive Trainingsmöglichkeiten. Nur: Die Kreativität des Trainers ist gefragt!

Ein Beitrag von **Rolf Mayer**

Winterliche Bodenverhältnisse

- ▶ Motivierende Ausdauerübungen (z.B. Ausdauer-Parcours) sind bei (fast) allen Bodenverhältnissen möglich!
- ▶ Jonglier-Varianten (als Einzelwettbewerb, als Fußballtennis) sind bei Schnee und Eis eine interessante Alternative!
- ▶ Auf gefrorenem Untergrund Zweikampfsituationen vermeiden!
- ▶ Auf Schneeboden gezielte Spiel- und Übungsformen zum weiträumigen Zusammenspiel anbieten!



TRAININGSEINHEIT 1

Gefrorener Boden/Hoher Schnee

AUFWÄRMEN (30 MINUTEN)

1 Das Brasilianische Aufwärmen funktioniert nur, wenn komplette Reihenbildungen möglich sind (z.B. vier 4er-Gruppen, fünf 3er-Gruppen). Hier stellen sich sechs 3er-Gruppen im Abstand von etwa 2 Metern hintereinander auf.

Brasilianisches Aufwärmen

Die Spieler bewegen sich in der vorgegebenen Formation mit den unterschiedlichsten Lauf-Formen über das Spielfeld.

Dabei begleiten die Spieler diesen Lauf durch gleichzeitiges, rhythmisches Klatschen.

Unmittelbar bevor die zunächst führende 3er-Gruppe auf eine Spielfeldbegrenzung (Grund- oder Seitenlinie) trifft, führen alle Spieler gleichzeitig auf Kommando eine 90-Grad-Drehung aus, so daß bei korrekter Ausführung nun plötzlich eine 6er-Gruppe die Führung übernimmt.

→ Der Kreativität bei der Gestaltung weiterer Lauf-Formen sind keine Grenzen gesetzt.

Laufformen, die ein rhythmisches Klatschen ermöglichen, sind:

- Trab, wobei beide Hände vor und hinter dem Körper in Hüfthöhe zusammenschlagen.
- Trab, dabei schlägt nur die linke Hand auf den linken Oberschenkel, sobald dieser nach oben geführt wird – anschließend rechte Hand zum rechten Oberschenkel.
- Kniehebelauf mit wechselndem Schlag auf die Oberschenkel.
- Trab, wobei die jeweils anfersenden Füße beklatscht werden.
- Trab, wobei die linke Hand den linken Oberschenkel und die rechte Hand das rechte anfersende Bein beklatscht (anschließend gegengleich).
- Wechsel zwischen Kniehebelauf und Anfersen mit Beklatschen.
- Seitgalopp mit Zusammenschlagen der Hände vor und hinter dem Körper.
- Seitgalopp als Hampelmannsprünge.
- Hopslerlauf mit Zusammenschlagen der Hände vor und hinter dem Körper.
- Kombinationen von Lauf- und Sprung-Formen.

HAUPTTEIL (60 MINUTEN)

2 Die Spieler teilen sich in einige 3er-Gruppen auf. Jede 3er-Gruppe hat einen Ball. Innerhalb der Gruppen werden folgende Ausgangsstellungen eingenommen: 2 Spieler stellen sich mit Ball dem 3. Gruppenmitglied in einem Abstand von 6 bis 15 Metern gegenüber (je nach Übungsform). Die Übungen beginnen immer auf der Seite, auf der die 2 Spieler postiert sind.

Pendelübungen mit Ball

In den 3er-Gruppen laufen folgende Pendelübungen mit Ball ab:

- 1 Spieler A wirft sich den Ball selbst hoch, köpft zum Gegenüber B und läuft auf dessen Position. B fängt den Ball, wirft den Ball als Selbstvorlage hoch und köpft zum wartenden Spieler C, usw. Eventuell können die Zuspiele mit der Brust/dem Oberschenkel vorgestoppt werden.
- 2 Gleicher Ablauf, die Zuspiele erfolgen aber mit dem Oberschenkel.
- 3 Gleicher Ablauf, die Zuspiele erfolgen aber per Spannstoß.
- 4 Gleicher Ablauf, die Zuspiele erfolgen aber per Dropkick.
- 5 Gleicher Ablauf, wobei die Abstände etwas verringert werden. Direktes Kopfballspiel mit Platzwechsel.
- 6 Gleicher Ablauf. Die Spieler jonglieren nun aber den Ball bei maximalem Tempo und Raumgewinn zum Gegenüber.
- 7 Gleicher Ablauf, die Zuspiele erfolgen nun aber als regelgerechte Einwürfe. Die Zuspiele werden zunächst mit der Brust vorgestoppt.

3 Die Pulskontrolle erfolgt auf Anleitung des Trainers.

4 Die Organisation ist die gleiche wie bei den Pendelübungen mit Ball. Jede 3er-Gruppe bekommt nun aber einen Medizinball.

5 Die Spieler werden in 2 etwa gleichstarke Mannschaften von je 9 Spielern aufgeteilt. Die Teams spielen in einem abgegrenzten Raum auf 2 unbesetzte 5-Meter-Tore.

6 Die Spieler können sich auf dem ganzen Sportgelände bewegen.

Jede Übung dauert etwa 2 Minuten. Danach folgen Stretchingübungen für die wichtigsten Muskelgruppen.

Ausdauerlauf um den Platz

Die Spieler laufen 10 Minuten bei einem Puls von etwa 150 Schlägen pro Minute um den Sportplatz.

Pendelübungen mit dem Medizinball

In den 3er-Gruppen laufen nun folgende Pendelübungen mit einem Medizinball ab:

- 1 Einwürfe mit anschließendem Platzwechsel
- 2 Einhandstöße
- 3 Beidhändige Druckpässe auf Brusthöhe
- 4 Ballübergaben per Hand
- 5 Einwürfe auf den Boden (indirekte Zuspiele)
- 6 Zurollen des Balles

„Oberschenkel-Spiel“

9 gegen 9 auf zwei 5-Meter-Tore

Die beiden Mannschaften versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus Treffer zu erzielen. Dabei sind Zuspiele innerhalb des Teams nur per Oberschenkel erlaubt, wobei sich die Spieler den Ball jeweils per Hochwurf selbst vorlegen. Auch die Torabschlüsse müssen auf diese Weise erfolgen (Spielzeit: 15 Minuten).

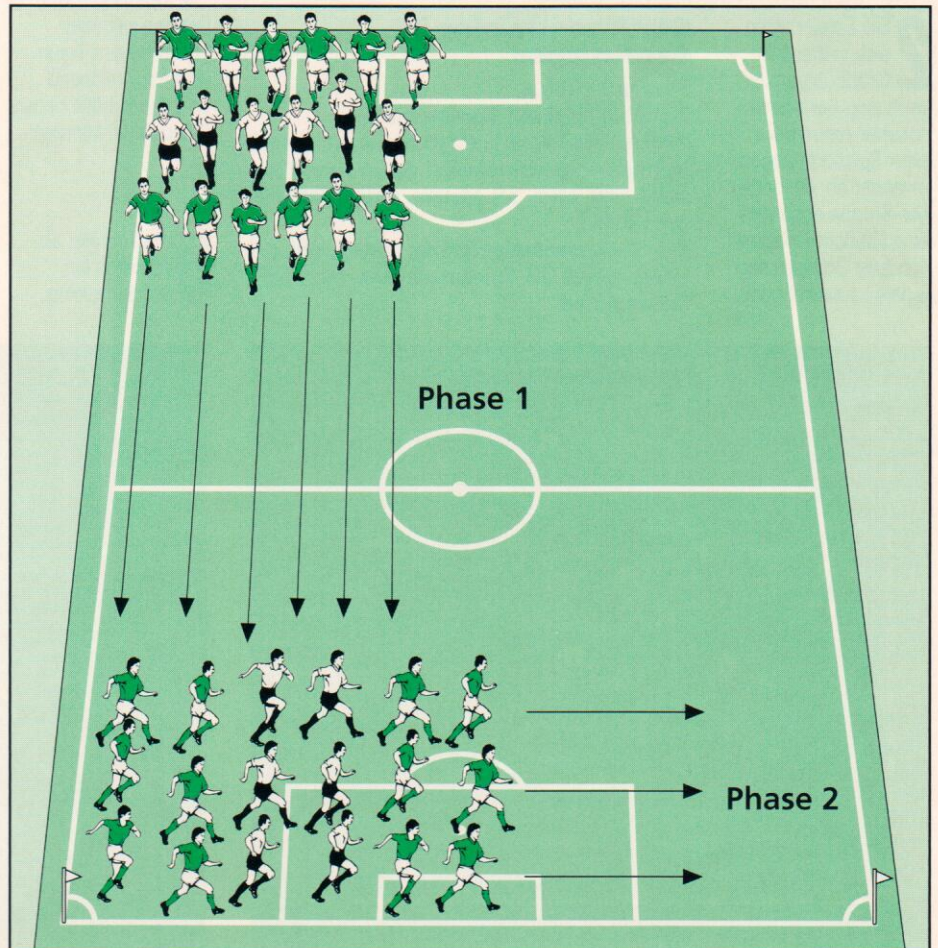
Auslaufen und Dehnen

Den „Cool-Down“ gestalten die Spieler mit einem lockeren Ausdauerlauf und Stretching für sich (Dauer: 12 bis 15 Minuten).

Zu 1:

Das „Brasilianische Aufwärmen“ ist nicht nur eine motivierende und abwechslungsreiche Alternative, wenn die Platzverhältnisse ein Aufwärmen mit Ball nicht zulassen. Diese Aufwärmvariante bietet darüber hinaus eine hervorragende Möglichkeit, das Koordinationsvermögen und das Rhythmusge-

fühl der Spieler zu schulen. Das „Brasilianische Aufwärmen“ funktioniert allerdings nur dann, wenn komplette Reihenbildungen vorgenommen werden können (z.B. vier 4er-Gruppen, fünf 3er-Gruppen, vier 5er-Gruppen). Das hier vorgestellte Trainingsbeispiel für diese Aufwärmvariante ist auf 18 Spieler abgestellt.



TRAININGSEINHEIT 2

Hoher Schnee

AUFWÄRMEN (25 MINUTEN)

1 Die Spieler laufen nebeneinander von Seitenlinie zu Seitenlinie. Dabei wechselt jeweils nach einer Strecke über die Sportplatzbreite eine relativ intensive Laufform zur Schulung der Koordination mit einem lockeren Trab.

Laufformen zur Schulung der Koordination

Eine Sportplatzbreite legen die Spieler jeweils mit verschiedenen Formen des Hopslerlaufes zurück, zur Ausgangsposition traben sie dann locker zurück.

- 1 Lockerer Hopslerlauf
- 2 Hopslerlauf mit Beidarmkreisen vorwärts
- 3 Hopslerlauf mit Beidarmkreisen rückwärts
- 4 Hopslerlauf mit gegenläufigem Armkreisen
- 5 Hopslerlauf mit Gegendrehen von Oberkörper und Hüfte
- 6 Hopslerlauf mit Übereinanderschlagen und Öffnen der Arme auf Brusthöhe
- 7 Hopslerlauf rückwärts
- 8 Hopslerlauf mit Drehungen um die eigene Achse
- 9 Hopslerlauf auf Weite
- 10 Hopslerlauf auf Höhe

Anschließend folgt eine Stretchingphase von 7 bis 10 Minuten für die wichtigsten Muskelgruppen.

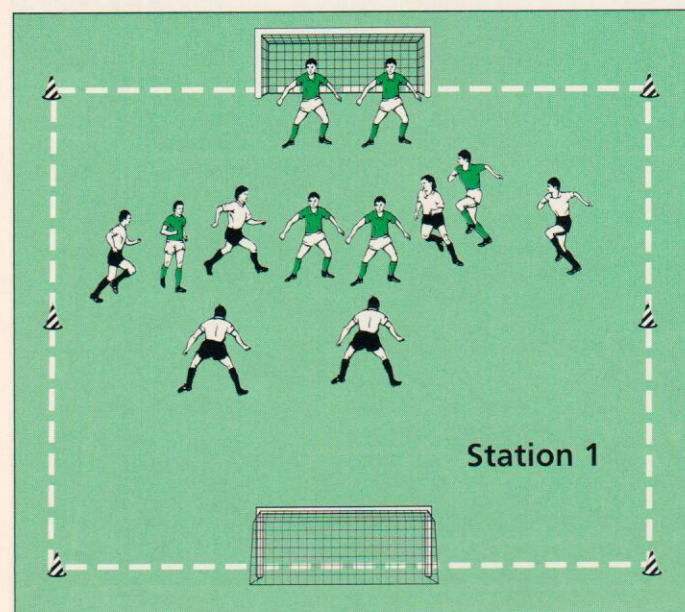
HAUPTTEIL (60 MINUTEN)

2 Die Spieler teilen sich in drei 6er-Gruppen auf. Jeweils zwei 6er-Mannschaften treten bei einer Spielform gegeneinander an, die dritte 6er-Gruppe absolviert eine Laufform. Wechsel von zwei Gruppen nach jedem Laufdurchgang.

Stationentraining in 6er-Gruppen

Station 1 (Abb.): Handballspiel mit Torabschlüssen

2 Mannschaften zu je 6 Spielern spielen auf 2 Normaltore gegeneinander, die in einem Abstand von etwa 35 Metern gegenüber aufgebaut sind. Das Zusammenspiel erfolgt dabei mit der Hand, wobei die Spieler mit dem Ball nicht laufen dürfen.



Station 1

Von der verteidigenden Mannschaft müssen sich jeweils 2 Spieler als Torhüter auf die Torlinie stellen, so daß das andere Team im 6 gegen 4 angreifen kann.

Treffer sind nur per Kopfball oder Volley-schuß nach Zuwurf erlaubt.

Nach einer Bälleroberung der verteidigenden Mannschaft erfolgt zunächst ein Rückpaß zu einem der beiden Torhüter, die sich dann am Angriff beteiligen dürfen. Vom anderen Team starten in der Zwischenzeit nun ebenfalls 2 Spieler als Torhüter in das eigene Tor zurück, womit sich wiederum eine Angriffssituation von 6 gegen 4 ergibt.

Station 2 (Abb.):

Laufformen an einem Dreieck

Mit Hütchen ist ein gleichseitiges Dreieck von etwa 40 Metern Seitenlänge abgesteckt.

Dieses Dreieck ist dabei durch 2 weitere Hütchen in 5 unterschiedlich lange Teilstrecken aufgeteilt.

Die Spieler der 6er-Gruppe durchlaufen paarweise diese Teilstrecken, die im Wechsel zwischen lockerem Trab und Tempolaut zurückgelegt werden. Die Laufzeit beträgt 7 Min.

Ausdauerlauf um den Platz

Die Spieler laufen in den 6er-Gruppen 10 Minuten im lockeren Trab über das ganze Sportplatzgelände.

Jeweils ein Gruppenmitglied läuft vorneweg und gibt die Laufwege vor.

„Spannstöß-Spiel“

Die Spieler spielen in einem Zweidrittel-Spielfeld auf 2 Normaltore gegeneinander.

Zusammenspiel und auch die Torabschlüsse erfolgen dabei jeweils nur mit Spannstößen aus der Hand. Treffer sind jedoch nur aus einer markierten 20-Meter-Endzone möglich.

Die erlaubten Schritte mit Ball werden begrenzt, der Ball darf von den verteidigenden Spielern nicht direkt angegriffen werden.

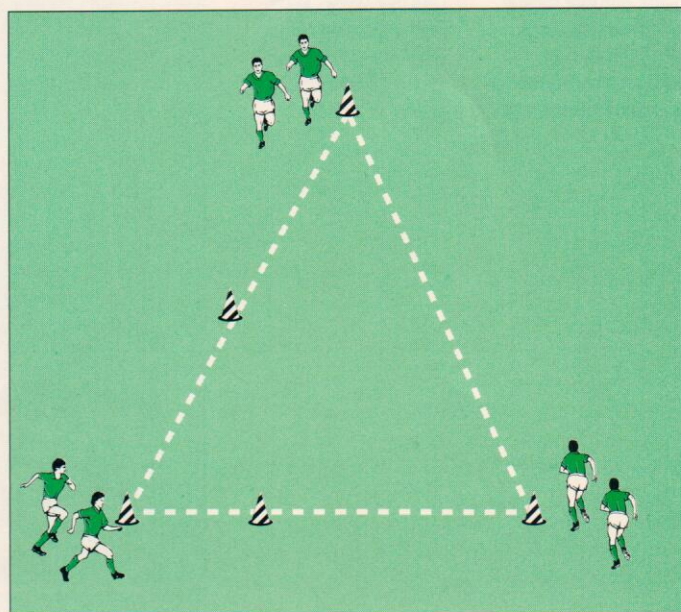
Auslaufen/Dehnen

Die Spieler laufen etwa 10 Minuten jeder für sich locker aus.

3 Die Spieler bleiben in den 6er-Gruppen des Stationen-Trainings zusammen.

4 Es werden nun 2 etwa gleichstarke Teams von je 9 Spielern gebildet. In den beiden Toren liegen ausreichend viele Ersatzbälle bereit. Spielzeit: 20 Minuten

5 Die Torhüter absolvieren ein Sondertraining.



TRAININGSEINHEIT 3

Hoher Schnee

AUFWÄRMEN (25 MINUTEN)

1 Die Spieler haben alle je einen Ball und traben in einem abgegrenzten Quadrat von 25 bis 30 Metern Seitenlänge frei durcheinander. Sie halten dabei den Ball in der Hand.

Ballübungen im Lauf

- Die Spieler erfüllen aus dem Lauf heraus verschiedene Aufgabenstellungen mit dem Ball:
- 1 Kreisen des Balles um die Hüfte von der linken in die rechte Hand und umgekehrt
 - 2 Hochwurf des Balles und im Sprung fangen
 - 3 Hochwurf des Balles, 1 x per Schulter hochspielen und fangen
 - 4 Hochwurf des Balles, 1 x nach oben von der Brust abtropfen lassen und fangen
 - 5 Stretchingphase
 - 6 Hochwurf des Balles, 1 x per Kopf hochspielen und fangen
 - 7 Hochwurf des Balles, 1 x per Oberschenkel hochspielen und fangen
 - 8 Hochwurf des Balles, 1 x per Spann hochspielen und fangen

HAUPTTEIL (60 MINUTEN)

2 Die Spieler werden in drei 6er-Gruppen aufgeteilt, die im Wechsel 3 Stationen mit verschiedenen Aufgaben und Schwerpunkten durchlaufen. An jeder Station wird jeweils 10 Minuten geübt.

Stationenbetrieb in 6er-Gruppen

Station 1:

Kopfbalwettspiel über Linien

Die 6er-Gruppe teilt sich in zwei 3er-Teams auf, die sich zunächst auf den Torlinien 8 bis 10 Meter breiter Stangentore aufstellen. Die beiden Tore sind dabei in einem Abstand von etwa 16 Metern gegenüber aufgebaut. Team A startet mit dem Kopfballspiel, indem die 3er-Mannschaft nur per Kopfbalzzuspiele in Richtung gegnerisches Tor kombiniert. Aus diesem Zusammenspiel heraus soll Team A dann zu Kopfballtreffern kommen. Die „Torhüter“ von B müssen auf der Torlinie bleiben. Nach Toren oder Toraus, nach gehaltenen Bällen oder bei heruntergefallenen Bällen starten die Spieler von A sofort als neue „Tor-

hüter“ auf die eigene Torlinie zurück. Die Spieler von B kombinieren nun mit raumgreifenden Kopfbalzzuspielen, um dann Kopfballtreffer zu erzielen.

Station 2:

Laufformen an einem Quadrat (Abb.)

An einem Quadrat von etwa 40 Metern Seitenlänge sind mit Hütchen verschiedene Teilstrecken abgesteckt, an denen die Spieler jeweils verschiedene Laufformen ohne Ball absolvieren müssen.

Die Gruppe läuft 7 Runden.

Station 3:

Ballkontrolle und Torschuß (Abb.)

Die Spieler üben vor einem Tor mit Torhüter. 5 Spieler stellen sich zunächst mit je einem Ball seitlich an einem Hütchen auf. Der 6. Spieler der Gruppe plaziert sich als erster Torschütze an einem weiteren Hütchen etwa 15 Meter frontal vor dem Tor.

Der erste Spieler mit Ball spielt den Torschützen per Einwurf hoch an, der das Zuspiel kurz per Brust vorstoppt und dann sofort mit einem Volleyschuß abschließt.

Anschließend wechselt der Einwerfer als nächster Torschütze vor das Tor, der andere Spieler schließt sich mit Ball der Gruppe an.

Handball-Spielform

9er-Team A versucht, die 5 Bälle möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Für das Zusammenspiel werden dabei die erlaubten Schritte begrenzt. Die Spieler von B müssen die eroberten Bälle im gegenüberliegenden Tor ablegen. Innerhalb des Spielfeldes darf Team A nach einem Ballverlust die Bälle zurückerobern.

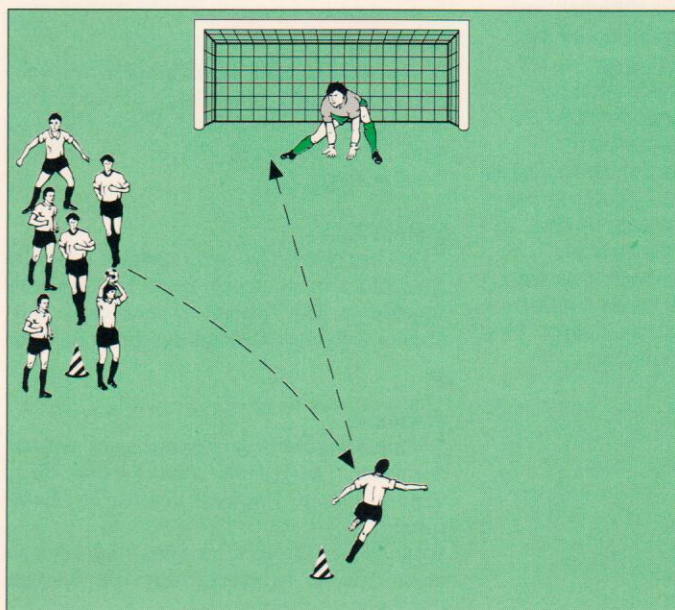
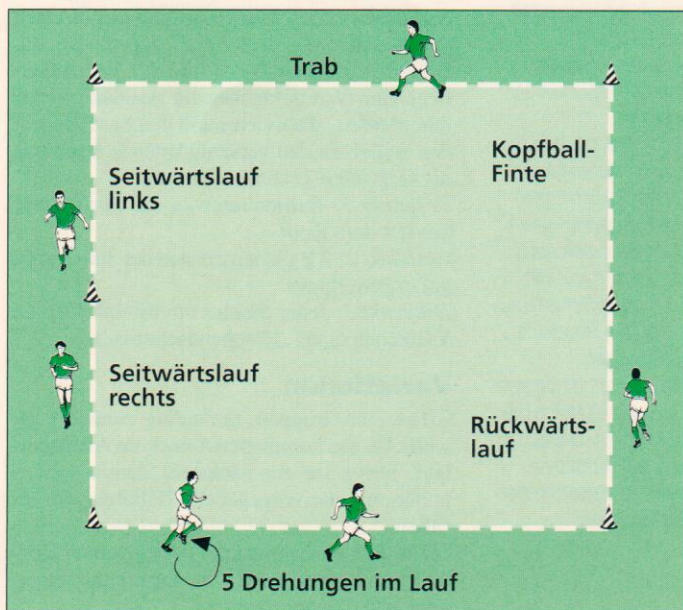
Nach Eroberung aller 5 Bälle erfolgt nach einer kurzen Erholungsphase ein Rollentausch. Welches Team benötigt die kürzere Zeit?

Ausdauerlauf mit anschließendem Dehnen

Die Spieler bewegen sich in den 9er-Gruppen 20 Minuten frei über das ganze Sportgelände. Anschließendes Ausdehnen.

3 Die Spieler werden für diese anschließende Spielform in 2 Teams zu je 9 Spielern aufgeteilt. Der Spielraum ist auf eine Spielfeldhälfte begrenzt. Die Spieler von Mannschaft A halten dabei zunächst 5 Bälle in den Händen.

4 Die beiden 9er-Gruppen bleiben für diesen letzten Trainingsabschnitt zusammen.



Schulung der Grundlagen-Ausdauer

- ▶ Die Verbesserung/Stabilisierung der Grundlagen-Ausdauer ist ein zentrales Trainingselement der Rückrunden-Vorbereitung!
- ▶ Motivierende Ausdauer-Parcours können den jeweiligen Trainings- und Bodenverhältnissen flexibel angepaßt werden!
- ▶ Regenerationsläufe nach Hallenturnieren sind eine weitere Trainingsmöglichkeit!
- ▶ Durch Ausdauerläufe in Eigenregie innerhalb der trainingsfreien Zeit wird ein zu großer Leistungsrückgang vermieden!



AUSDAUERTRAINING 1

Kombination von Lauf und Kräftigung

1 Die Spieler werden in 4 Laufgruppen eingeteilt. Jede Laufgruppe startet an einem Eckpunkt des Normalspielfeldes, an dem jeweils verschiedene Geräte aufgestellt sind. Es können auch (z.B. je nach läuferischem Leistungsvermögen) unterschiedlich große Läufergruppen gebildet werden, die mit unterschiedlichen Lauf tempi den Rundkurs zurücklegen. Darüber hinaus können die Aufgaben an den Stationen beliebig variiert werden. Die normale Laufzeit für diesen Ausdauer-Parcours beträgt 12 bis 15 Minuten.

Ablauf des Rundkurses

Die Laufgruppen umlaufen in zügigem Ausdauer tempo das Spielfeld und absolvieren dabei an den Eckpunkten verschiedene Stationsaufgaben:

Station 1:

6 Hütchen werden in der Spielfeldecke versetzt zueinander aufgestellt. Die Spieler laufen diese Hütchen in hohem Tempo nacheinander an und berühren sie durch kurzes „Absitzen“ mit dem Po.

Station 2:

In der Spielfeldecke liegen 6 Sprungseile bereit. Jeder Spieler nimmt sich ein Sprungseil und absolviert im Schlußsprung möglichst ohne Zwischensprung 30 bis 40 schnelle Durchschläge.

Station 3:

5 Hütchen werden in einem Abstand von etwa 5 bis 8 Metern zueinander in der Spielfeldecke angeordnet. Die Spieler sprinten diese Hütchen in beliebiger Reihenfolge hintereinander an.

Station 4:

5 Hürden werden in der Spielfeldecke versetzt zueinander aufgestellt. Die Spieler überwinden diesen Hürden-Parcours im Laufsprung. Wenn keine Hürden vorhanden sind, kann an dieser Station eventuell auch die Barriere übersprungen werden.

AUSDAUERTRAINING 2

Kombination von Lauf und Techniks Schulung

2 Die Spieler werden in sechs 3er-Gruppen eingeteilt. Auf dem Spielfeld sind 2 Dreiecke abgesteckt: 1. Dreieck zwischen Tor A und den beiden gegenüberliegenden Spielfeldecken, 2. Dreieck zwischen Tor B und den beiden gegenüberliegenden Spielfeldecken. An jedem Dreieck üben jeweils zwei 3er-Gruppen. Es können auch (z.B. je nach läuferischem Leistungsvermögen) unterschiedlich große Läufergruppen gebildet werden, die mit unterschiedlichen Lauf tempi den Rundkurs zurücklegen. Die Laufzeit für diesen Parcours umfaßt 8 bis 10 Minuten. Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen den 3er-Gruppen.

Ablauf des Rundkurses

Jonglieraufgaben am Dreieck

Die Spieler der drei 3er-Gruppen, die das Dreieck zwischen Tor A und den gegenüberliegenden Spielfeldecken im Ausdauer tempo durchlaufen, absolvieren mit den bereitliegenden Bällen an den verschiedenen Eckpunkten die folgenden Jonglieraufgaben:

Eckpunkt 1: 10 x Jonglieren per Kopf

Eckpunkt 2: 10 x Jonglieren per Oberschenkel

Eckpunkt 3: 10 x Jonglieren per Spann

Aufgaben zum Zusammenspiel am Dreieck

Die Spieler der drei 3er-Gruppen, die das Dreieck zwischen Tor B und den gegenüberliegenden Spielfeldecken im Ausdauer tempo durchlaufen, absolvieren mit den bereitliegenden Bällen an den verschiedenen Eckpunkten die folgenden Technik-Übungen:

Eckpunkt 1: Balljonglieren in der 3er-Gruppe nur mit dem Kopf

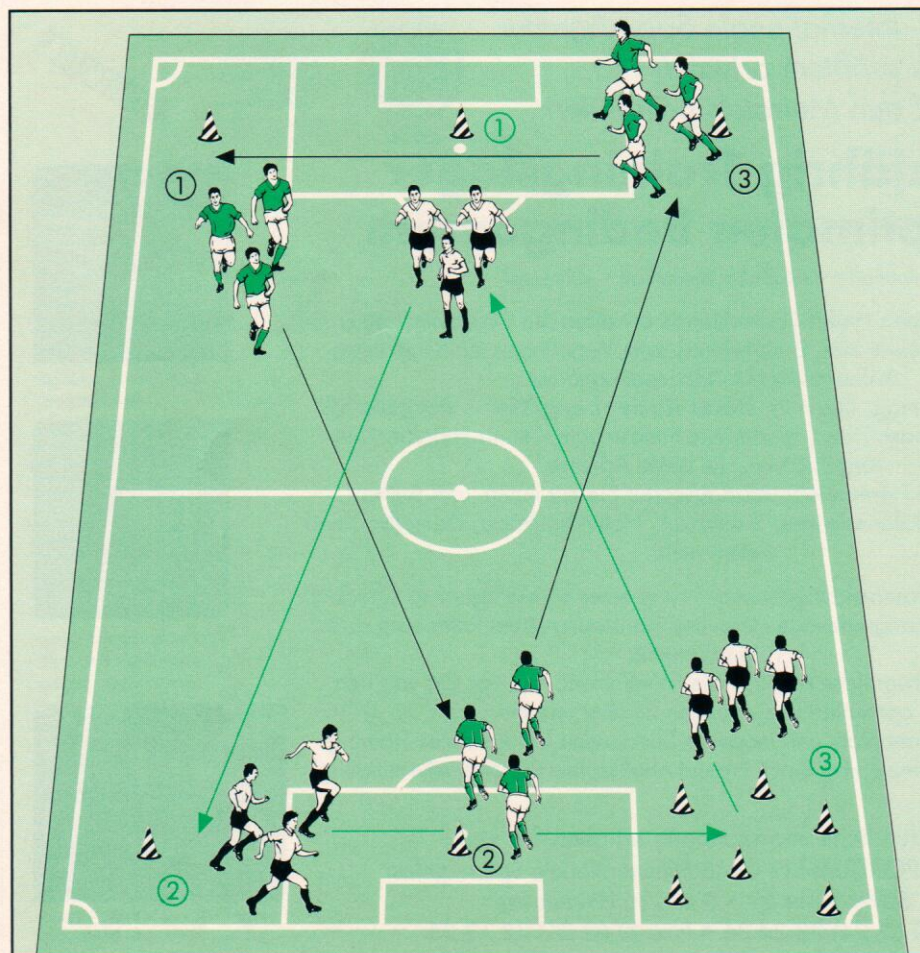
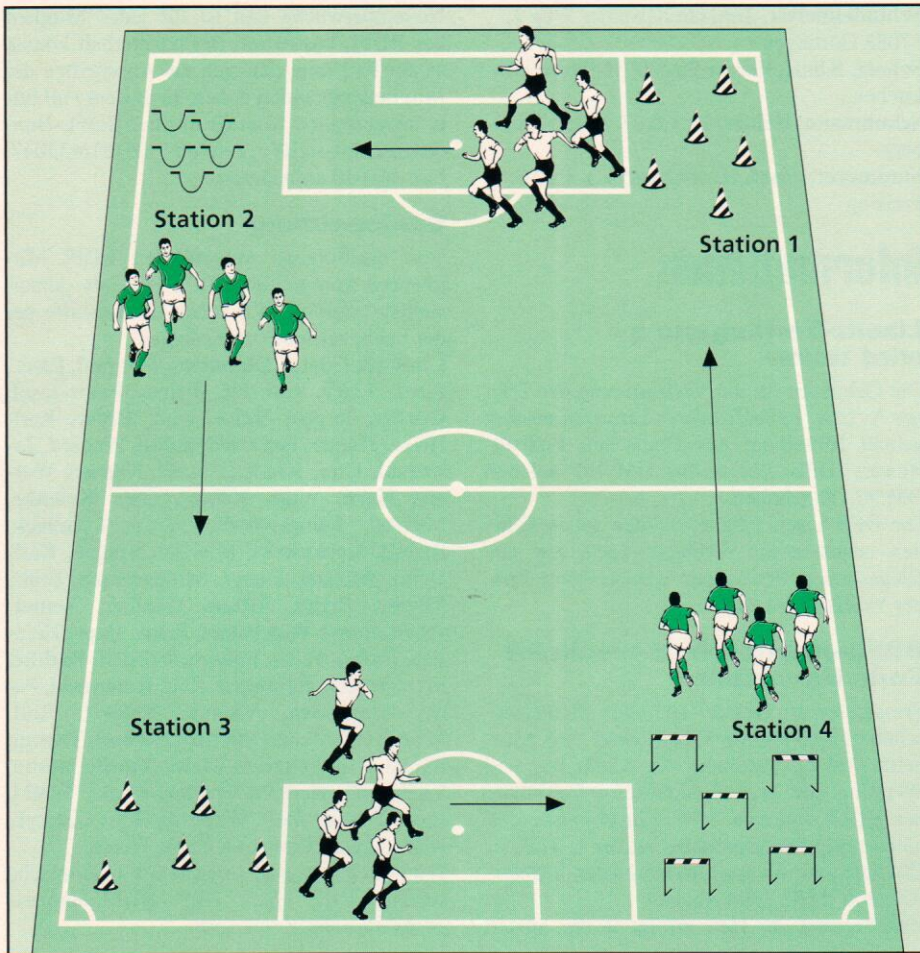
Eckpunkt 2: 3 Ballübergaben in der 3er-Gruppe auf engem Raum

Eckpunkt 3: Jeder Spieler umdribbelt für sich 5 Hütchen eines „Hütchenschungels“

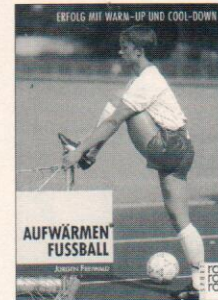
Variationen

Die 3er-Gruppen umlaufen zunächst jeweils 1 x das komplette Dreieck im Ausdauerlauf, bevor sie zur nächsten Station weiterlaufen, um die vorgegebene Ballübung zu erfüllen.

Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Ballübungen kann je nach Leistungsvermögen erschwert/erleichtert werden.



Neue Fußballbücher



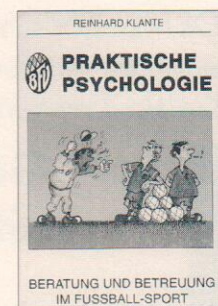
Freiwald:
Aufwärmen
Fußball.
160 Seiten
DM 16,90

Eine reichhaltige Auswahl an Übungen zum allgemeinen, speziellen und individuellen Warm up und Cool-down für Fußballer aller Leistungsklassen.



Frank:
Fußball
Konditionsgymnastik.
132 Seiten
DM 16,90

25 komplette Programme mit unterschiedlichen Schwerpunkten, z.B. Verletzungsprophylaxe Kniegelenk, Ausgleich muskulärer Dysbalancen u.a.m.



Klante:
Praktische
Psychologie.
Beratung und
Betreuung im
Fußballsport.
226 Seiten
DM 36,00

Ein Handbuch für Fußballtrainer, die sich für sportartübergreifende Themen wie Motivation, Rhetorik, Konfliktlösungsansätze u.a. interessieren.



**Asmus/Hönl/
Piekarski:**
Fußballtraining
für Kinder und
Jugendliche.
120 Seiten
DM 19,90

Anregungen für ein alters- und leistungsgemäßes Fußballtraining: Situationsanalyse, Trainingsgrundlagen, technisch-taktische Elemente, Spielformen u.a.m.

philippka

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Aufnahmeanträge

- Ardemani, Thomas**, Nelkenstraße 2/3, 88094 Oberteuringen
- Halemeier, Maik**, Bleichstraße 134, 33607 Bielefeld
- Kleinwort, Robert**, Memelweg 22, 23730 Neustadt
- Kuntz, Stefan**, Kettelerstr. 39, 67663 Kaiserslautern
- Moreth, Elmar**, Saarburger Str. 42, 54456 Tawern

- Schindelmeiser, Jan**, Greifswalder Weg 1, 37083 Göttingen
- Scholz, Klaus**, Herner Str. 30, 45886 Gelsenkirchen
- Schuhmann, Heiner**, Parkstr. 7, 86316 Friedberg
- Summerer, Josef**, Hermannstr. 20, 85356 Freising

Informationen

Lizenz-Verlängerung wird teurer

Die Gebühren für die Verlängerung der Trainer A- bzw. Fußball-Lehrer-Lizenzen werden gemäß Mitteilung des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) von seither DM 10,- auf nun DM 50,- angehoben.

Die DFB-Lizenzinhaber werden gebeten, bei den anstehenden Verlängerungen den neu festgesetzten Betrag per Überweisung bzw. per V-Scheck zu zahlen.

BDFL-Journal Nr. 8 erscheint Ende November

Pressereferent Heiner Ueberle, Bundesgeschäftsführer Philipp Eibelshäuser und Karlheinz Raviol, zuständig für Marketing und Werbung, sind in der Endphase zur Erstellung des BDFL-Journals 8/94. Eingebunden und gleichzeitig herausnehmbar ist der 1. Teil der Dokumentation vom Internationalen Trainer-Kongreß (ITK) 1994 Aachen.

Der Versand der Heft erfolgt in der letzten

Novemberwoche und ist für jedes Mitglied des BDFL kostenfrei. Bei Nichterhalt könnte es der Fall sein, daß sich die Anschriften der Mitglieder geändert haben. In diesem Fall bitte unverzüglich Kontakt mit der BDFL-Bundesgeschäftsstelle Telefon 06181/432047, Fax 441910 aufnehmen.

Suchmeldung

Von nachfolgend aufgeführten BDFL-Mitgliedern kommt die BDFL-Post als „unzustellbar“ zurück. Wir bitten um Mithilfe bei der Suche nach diesen Kollegen.

- Cimiotti, Günter**, **Dammers, Manfred**, **Eiser, Josef**, **Elser, Christof**, **Frick, Franz-Josef**, **Görlitz, Jürgen**, **Hahn, Paul**, **Höfer, Karl-Heinz**, **Hogen, Peter**, **Hürkamp, Richard**, **Jaworski, Otto**, **Kahles, Jakob**, **Kapser, Werner**, **Kern, Willi**, **Krings, Otto**, **Krienke, Michael**, **Klimaschefschi, Uwe**, **Lembeck, Rudolf**, **Lorkowski, Michael**, **Mager, Karl-Heinz**, **Menzel, Dieter**, **Middendorp, Ernst**, **Möller, Dieter**, **Mosse, Günther**, **Nemetschek, Bernd**, **Pagelsdorf, Frank**, **Pape, Heinrich**, **Paska, Pavel**, **Pollert, Wilfried**, **Radtke, Ernst-Jürgen**, **Remagen, Rolf**, **Romanski, Peter**, **Rogoznica, Vitomir**, **Salger, Rolf**, **Schröder, Helmut**, **Stirken, Norbert**, **Throm, Rainer**, **Tippenhauer, Dieter**, **Tunjic, Besim**, **Vierneisel, Herbert**, **Walter, Franz**, **Weikl, Josef**, **Winter, Rolf**, **Wohlers, Horst**, **Zaczyk, Klaus**, **Zgoll, Bernhard**, **Zgoll, Georg**.

Wir bitten um eine umgehende telefonische Rückmeldung bei der BDFL-Bundesgeschäftsstelle.

WESPA-SPORTREISEN GmbH – Internationale Sport-Agentur
in Zusammenarbeit mit Europas größtem privaten
Herz- und Kreislaufzentrum und den Meirotels präsentiert...



Ganzjährig Trainingslager mit optimalen Bedingungen

Fußball • Handball • Basketball • Volleyball

In einem der schönsten Hotels Deutschlands erwarten Sie 98 Gästezimmer mit jedem Komfort sowie eine Gastronomie zum Verwöhnen mit Schlemmerrestaurant und Erlebnisgastronomie.

Wer es sportlich mag, findet im **Hotel Rodenberg/Haus Pergola** mit Tennishalle, Squash-Court, modernem Fitnessraum, Tennis-Freiplatz und Kegelbahnen die beste Adresse.

Das einmalige Felsenerlebnisbad erwartet Sie mit Innen- und Außenschwimmbecken, Solarienwiese, Saunawelt, Hot-Whirl-Pools, Dampfbad und vielem mehr.

- Auf Wunsch (Voranmeldung) Durchführung eines kardiologischen Check-up durch das direkt angrenzende Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda (Entgelt).
- Vereinsverantwortliche erhalten die Möglichkeit, sich vor Ort von den optimalen Bedingungen zu überzeugen.
- Gepflegter Rasenplatz und moderne Sporthallen für optimales Training
- Teilweise Refinanzierung durch Freundschaftsspiele (Einnahmeteiligung)

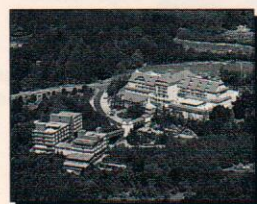
Ausführliche Informationen erhalten Sie von:
WESPA-SPORTREISEN GMBH Internationale Sport-Agentur
Bothenstrasse 59 • D-69126 Heidelberg
Tel.: (0 62 21) 38 34 36 • Fax: (0 62 21) 38 13 35



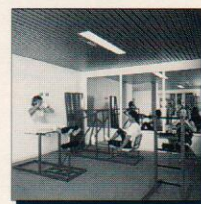
Felsen-Erlebnisbad mit Sauna, Solarium, Whirlpool...



Medizinische Versorgung direkt vor der „Haustür“...



Hotel Rodenberg – eine Klasse für sich...



Krafttraining gefällig? Kein Problem.



Optimale Unterbringung ist wichtiger Faktor für erfolgreiches Training



Hans Tilkowskis Prominenten-Team zu Gast in Rotenburg

Der Schluß- spurt zum Titel

„Die Meisterschaft – alles andere interessiert mich nicht!“ – Franz Beckenbauer stellte bei seinem spektakulären Auftritt als Bundesliga-Trainer in der Winterpause der vergangenen Saison wie immer höchste Ansprüche an sich und seine Spieler:

Und wenn der Weltmeister-Trainer eine neue Aufgabe übernimmt, dann engagiert er sich mit allen Kräften.

Dies dokumentiert auch das hier vorgestellte Rückrunden-Vorbereitungsprogramm des FC Bayern München im vergangenen Winter unter Leitung von Franz Beckenbauer und Klaus Augenthaler.

Neben dem kompletten Planungsraaster dieses Saisonabschnitts vermitteln einige exemplarische Trainingsformen einen direkten Einblick in die konkrete Trainingsarbeit des deutschen Rekordmeisters.
Ein Beitrag von **Roland Loy**



FOTO: HORST MÜLLER

ZUR ERINNERUNG

Das war die damalige Situation

Noch war im Rennen um den Meistertitel alles offen: 1 Punkt Rückstand auf Tabellenführer Bayer Leverkusen

Der Trainer-Wechsel

Zusammen mit Borussia Dortmund startete der FC Bayern als Favorit in die Saison 1993/94. Nach Abschluß der Hinserie wies die Mannschaft einen Punkt Rückstand auf den damaligen Tabellenführer Bayer Leverkusen auf. Die Hinrunden-Bilanz des FC Bayern wurde jedoch durch das Ausscheiden im DFB-Pokal und UEFA-Cup-Wettbewerb getrübt. Trotz der an sich guten Ausgangsposition beim Rennen um den Meistertitel entschieden sich die Verantwortlichen des

deutschen Rekordmeisters noch im Verlauf der Winterpause für einen Trainerwechsel.

Der Zustand der Mannschaft nach Ende der Winterpause

Nach Aussage von Manager Uli Hoeneß („Die Spieler haben auch im Urlaub gearbeitet. So fit war unsere Mannschaft noch nie am ersten Tag des Trainings“) bereiteten sich die Spieler bereits im Verlauf der trainingsfreien Zeit auf die kommenden Aufgaben vor. Die Nationalspieler Christian

Ziege, Thomas Helmer und Lothar Matthäus, die nach Abschluß der Bundesliga-Hinserie noch die Amerika-Reise der Nationalmannschaft mit 3 Testspielen mitmachten, erhielten einen verlängerten Urlaub bis zum 13. Januar.

Trainingsbeginn für die übrigen Spieler des Kaders war Freitag, der 7. Januar 1994. Bis auf den langzeitverletzten Olaf Thon waren alle Spieler bei dieser ersten Trainingseinheit unter der Leitung von Franz Beckenbauer dabei.

Die übergeordneten Zielsetzungen

Nach einer genauen Analyse der Mannschaft und der Einzelspieler schrieb Franz Beckenbauer einige übergeordnete Ziele und Schwerpunkte für die Rückrunde fest.

Diese einzelnen Punkte bestimmten auch als Leitlinien und Bausteine wesentlich die lang- und kurzfristige Trainingsplanung und -gestaltung im Verlauf der Rückrunde mit.

Speziell innerhalb der Vorbereitungsphase auf die Rückrunde wurden die wichtigsten Schwerpunkte systematisch erarbeitet. Die konkrete Umsetzung erfolgte immer in enger Absprache zwischen Franz Beckenbauer und Klaus Augenthaler.

Stabilisierung des Mannschaftsgefüges

Der zwischenmenschliche Aspekt wurde großgeschrieben. Durch eine Verbesserung der Beziehungen einzelner Spieler untereinander sollte auch die Mannschaftsleistung auf dem Spielfeld verbessert werden.

Vor allem auch durch eine stärkere Integration der Nachwuchs- und Reservespieler sollte das Zusammengehörigkeitsgefühl gesteigert und die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung gefördert werden. (Franz Beckenbauer: „In dieser Saison gab es nur ein einziges Spiel, in dem jeder dem anderen geholfen hat. Das war beim 4:3 in Enschede.“)

Verbesserung der Raumaufteilung

In der Offensive war in verschiedenen Begegnungen vor der Winterpause keine Bindung zwischen den Mittelfeldspielern und den Stürmern zu erkennen.

Gleichzeitig verblieben die äußeren Mittelfeldspieler bei einem Ballverlust häufig an den Seitenlinien ohne sich konsequent zur Ballseite hin zu verschieben und „Löcher im Mittelfeld zuzumachen“.

Steigerung der Aggressivität

Unter diesem Stichwort faßte Franz Beckenbauer insbesondere ein früheres Angreifen und Attackieren der sich in Ballbesitz befindlichen gegnerischen Spieler zusammen.

Ein solches Störspiel sollte nicht erst im Mittelfeld, sondern bereits bei den Stürmern einsetzen.

Durchsetzungsvermögen in den Zweikämpfen

Im Hinblick auf das Zweikampfverhalten zeigten einige Spieler in den Begegnungen vor der Winterpause Mängel.

Demzufolge sollte das richtige individualtaktische Verhalten in verschiedenen Spielsituationen einen Schwerpunkt bilden.

Calle Del'Haye veranstaltet
Fußballreisen für



Amateur-, Damen-, Herren-,
Jugend-, BSG- und Freizeitmannschaften
Info: 52080 Aachen, Blumenstr. 9
Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05

Phase 1 (7.1. bis 16.1.1994)

■ Bis auf Montag, den 10.01. stets zwei Belastungen (Training und/oder Spiel) pro Vorbereitungstag.

■ 2 Hallenturniere in München und Berlin.

■ Die Nationalspieler Ziege, Helmer und Matthäus hatten aufgrund der Amerika-Reise der Nationalmannschaft einen bis zum 13. Januar verlängerten Weihnachtsurlaub.

Fr. 7.1.1994	10.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 9 gegen 9 von 16er zu 16er auf große Tore (2 x 30 Minuten) <input type="checkbox"/> Auslaufen (5 Minuten)	17.00 Uhr <input type="checkbox"/> Hallentraining (60 Minuten)
Sa. 8.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> 20 Minuten lockerer Lauf/Gymnastik <input type="checkbox"/> Sondertraining für die beim Hallenturnier nicht eingesetzten Spieler	14.00 Uhr <input type="checkbox"/> Hallenturnier in München (1. Tag)
So. 9.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> 20 Minuten lockerer Lauf/Gymnastik <input type="checkbox"/> Sondertraining für die beim Hallenturnier nicht eingesetzten Spieler	14.00 Uhr <input type="checkbox"/> Hallenturnier in München (2. Tag)
Mo. 10.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen mit systematisch gesteigertem Tempo (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Gymnastik (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 9 gegen 9 von 16er zu 16er auf große Tore (50 Minuten)
Di. 11.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen mit systematisch gesteigertem Tempo (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Gymnastik (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 9 gegen 9 von 16er zu 16er auf große Tore (50 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik/Ballgewöhnungsübungen (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Zweikampfschulung (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 5 auf kleine Tore (20) <input type="checkbox"/> Auslaufen (5 Minuten)
Mi. 12.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> 9 gegen 9 in einer Platzhälfte auf Ballhalten (10) <input type="checkbox"/> Spiel 9 gegen 9 über Linien (15) <input type="checkbox"/> Spiel 9 gegen 9 auf 4 kleine Tore (15)	<input type="checkbox"/> Spiel 9 gegen 9 von 16er zu 16er auf große Tore (30) 15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik/Ballararbeit (30) <input type="checkbox"/> Flanken-/Torschußtraining (30) <input type="checkbox"/> Spiel 10 gegen 10 ohne Torwart (40)
Do. 13.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Zweikampfschulung (1 gegen 1, 4 gegen 4) (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 11 gegen 11 (50 Minuten) <input type="checkbox"/> Auslaufen (5 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Aufwärmen mit Ball in der 3er-Gruppe (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Gymnastik (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Schnelligkeitstraining (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 11 gegen 11 ohne Torwart (50)
Fr. 14.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Kurze Antritte (5 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 2 im Kreis (15) <input type="checkbox"/> Spiel 8 gegen 3 im Kreis (15)	13.00 Uhr <input type="checkbox"/> Flug nach Berlin 20.00 Uhr <input type="checkbox"/> Hallenturnier in Berlin (1. Tag)
Sa. 15.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf/Gymnastik (20 Minuten)	14.00 Uhr <input type="checkbox"/> Hallenturnier in Berlin (2. Tag)
So. 16.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf/Gymnastik (20 Minuten)	14.00 Uhr <input type="checkbox"/> Hallenturnier in Berlin (3. Tag) 19.00 Uhr <input type="checkbox"/> Rückflug nach München

Phase 2 (17.1. bis 23.1.1994)

■ Die morgentlichen Waldläufe innerhalb des Trainingslagers waren die einzigen isolierten Trainingsformen zur Schulung der Grundlagenausdauer.

■ Im Trainingslager liefen auch die beiden einzigen Trainingseinheiten der Rückrunden-Vorbereitung ab, die ausschließlich ohne Ball gestaltet wurden.

TRAININGSLAGER - BEGINN

Mo. 17.1.1994	10.00 Uhr <input type="checkbox"/> Flug ins Trainingslager nach Nizza	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> 5 x 100 Meter Steigerungslauf (5 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 11 gegen 11 über den ganzen Platz (40 Minuten)
	7.30 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf (30 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Flanken- und Torschußtraining (45 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 10 gegen 10 von der Grund- bis zur Mittellinie (20 Minuten)
Di. 18.1.1994	10.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Sprungkrafttraining/Steigerungsläufe (45 Minuten) <input type="checkbox"/> Auslaufen (5 Minuten)	16.00 Uhr <input type="checkbox"/> Vorbereitungsspiel gegen OGC Nizza (2. Liga)
	7.30 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf (30 Minuten)	10.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Steigerungsläufe (5 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 2 im Kreis (30 Minuten)
Mi. 19.1.1994	7.30 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf (30 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20) <input type="checkbox"/> Ballarbeit in der 2er Gruppe (10) <input type="checkbox"/> Parteiballspiel 9 gegen 9 in einer Spielfeldhälfte (3 x 10 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 9 gegen 9 auf große Tore quer über den Platz (30) <input type="checkbox"/> Auslaufen (5)
	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 2 im Kreis (25 Minuten)	7.30 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf (30 Minuten)
Do. 20.1.1994	7.30 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf (30 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 2 im Kreis (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 9 gegen 9 auf große Tore quer über den Platz (30 Minuten)
	10.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Konditionstraining (50 Minuten) <input type="checkbox"/> Auslaufen (5 Minuten)	18.00 Uhr <input type="checkbox"/> Flug nach Frankfurt
Fr. 21.1.1994	7.30 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf (30 Minuten)	14.00 Uhr <input type="checkbox"/> Hallenturnier in Frankfurt (1. Tag)

TRAININGSLAGER - ENDE

Sa. 22.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 2 im Kreis (30 Minuten)	14.00 Uhr <input type="checkbox"/> Hallenturnier in Frankfurt (1. Tag)
	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	19.00 Uhr <input type="checkbox"/> Rückflug nach München

Die Vorbereitung auf die Rückrunde

Die Vorbereitungsphase auf die Rückrunde umfaßte insgesamt etwa 5 Wochen und läßt sich in 4 Abschnitte unterteilen.

Phase 1 (07.01. bis 16.01.94)

Dieser erste Teilabschnitt umfaßt die einzelnen Trainingseinheiten an den ersten 10 Tagen nach der Winterpause.

Phase 2 (17.01. bis 23.01.94)

Dieser zweite Teilabschnitt beinhaltet das 5tägige Trainingslager in Nizza mit täglich 3 Übungseinheiten. Am Ende der Woche beschloß das Hallenturnier in Frankfurt diesen Vorbereitungsabschnitt und zugleich die Hallensaison des FC Bayern München.

Phase 3 (24.01. bis 06.02.94)

Die erste Trainingswoche nach der Rückkehr nach München stand nochmals im Zeichen einer höheren konditionellen Belastung (Steigerungs- und Bergaufläufe). Gleichzeitig startete auch die Phase häufiger Vorbereitungsspiele im Freien. Allein an den 3 Tagen zwischen dem 28. und 30.01. fanden 3 Vorbereitungsbegegnungen gegen Preußen Münster, eine Sauerland-Auswahl und gegen den 1. FC Magdeburg statt.

Phase 4 (07.02. bis 13.02.94)

In den letzten 7 Tagen vor dem ersten Bundesligaspiel gegen den VfB Stuttgart wurde der Trainingsumfang deutlich zugunsten der Trainingsintensität (kurze Antritte, Bergabläufe) reduziert. An 4 Tagen war lediglich eine Trainingseinheit angesetzt. Franz Beckenbauer dazu: „Die Spieler sollen Zeit zum Durchatmen haben. Da ist eine Schinderei nicht angebracht!“ Mitte der Woche stand ein Vorbereitungsspiel gegen die U21 der Tschechischen Republik auf dem Programm. Die letzten beiden Trainingseinheiten auf dem Trainingsgelände in München waren durch eine spezifische Vorbereitung auf den ersten Rückrunden-Gegner geprägt: Spiel auf engem Raum, Spiel gegen eine verstärkte Deckung, Torschuß- und Flankentraining. Ein leichtes Aufwärmtraining am Vormittag des Spieletages im Trainingslager in Rottach-Egern schloß die Vorbereitungsphase ab.

Grundmerkmale des Trainings

Trainer- und Betreuerstab

Klaus Augenthaler wurde von Franz Beckenbauer als Assistententrainer übernommen. In vergleichbarer Funktion war zusätzlich auch Gerd Müller in das Training eingebunden. Für das Torhüter-Training zeichnete sich Toni Schumacher verantwortlich.
 Der sportmedizinisch/physiotherapeutische Bereich wurde durch Vereinsarzt Dr. Müller-Wohlfahrt sowie die beiden Masseure Binder und Gebhardt abgedeckt.

Trainingshäufigkeit, -dauer und -intensität

An den 37 Tagen der Rückrunden-Vorbereitungsphase unter Leitung von Franz Beckenbauer zwischen dem 7. Januar und dem 12. Februar 1994 war nur 3 x ganztags trainingsfrei – erstmals am Montag, den 24.01. nach 17 vorangegangenen Trainingstagen!

An 12 Vorbereitungstagen war nur eine Trainingseinheit, an 22 Vorbereitungstagen dagegen waren 2 Trainingseinheiten angesetzt (vormittags um 9.00 Uhr und nachmittags um 15.00 Uhr).

Die meisten Trainingseinheiten hatten eine Dauer von etwa 80 Minuten.

Konditionstraining

Die **Ausdauer-schulung** innerhalb der Rückrunden-Vorbereitung wurde folgendermaßen abgedeckt:

- 4 Waldläufe im Trainingslager
- 20minütiges Auslaufen nach den einzelnen Vorbereitungsspielen
- Etwa 10 bis 15 Minuten Einlaufen vor jedem Training

Ansonsten standen keine weiteren Ausdauerläufe auf dem Programm. Die Erarbeitung der Ausdauer-Grundlagen sollte ansonsten durch die häufig angesetzten Trainingsspiele abgedeckt werden.

Ein isoliertes **Schnelligkeitstraining** mit vielen kurzen Antritten (teilweise aus verschiedenen Ausgangspositionen heraus, teilweise unter erschwerten bzw. erleichterten Bedingungen als Bergauf- bzw. Bergabläufe) zog sich fast durch das ganze Vorbereitungsprogramm.

Dehnungs- und Kräftigungsübungen waren Bestandteil jedes Aufwärmprogramms.

Sprungübungen (unter Verwendung von Hürden) wurden regelmäßig in das Trainingsprogramm aufgenommen.

Trainingsspiele

Der Ball stand im Mittelpunkt fast jedes Trainings. Lediglich 2 von 29 Trainingseinheiten liefen vollständig ohne Ball ab.

Einen besonderen Schwerpunkt innerhalb des Trainingsprozesses bildeten Trainingsspiele mit verschiedenen Mannschaftsgrößen von 8 gegen 8 bis 11 gegen 11.

Solche Trainingsspiele waren in immerhin 18 von 29 Trainingseinheiten eingeplant.

Dabei wurden diese Spielformen durch einen Wechsel verschiedener Vorgaben immer wieder variiert:

1. unterschiedliche Spielfeldgrößen (ganzes oder halbes Spielfeld, von Strafraum zu Strafraum, quer von Seitenlinie zu Seitenlinie)
2. unterschiedliche Spielziele (auf kleine und große Tore mit und ohne Torhüter)
3. unterschiedliche taktische Vorgaben (Auf-rücken aller Spieler in die gegnerische Hälfte zur Torerzielung Pflicht, Verbot von Rück-pässen zum Paßgeber, Torerzielung nur durch Direktschüsse, Zusammenspiel nur durch Pässe nach vorne)
4. unterschiedliche Mannschaftszusammen-setzungen (Stammspieler gegen Reservisten, „Alt gegen Jung“)

Phase 3 (24.1. bis 6.2.1994)

■ Nach den hohen physischen Belastungen des Trainingslagers erhielten die Spieler den ersten „freien“ Tag.

■ Den Mittelpunkt dieses Abschnitts der Rückrunden-Vorbereitung bildeten die Test-spiele gegen mittelstarke Gegner.

Mo. 24.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei
Di. 25.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Steigerungsläufe (25 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 11 gegen 11 über den ganzen Platz (40 Minuten)
Mi. 26.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Bergsprints (25 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 2 im Kreis (20 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 11 gegen 11 über den ganzen Platz (60 Minuten)
Do. 27.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Schnelligkeitstraining (30 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 5 vom 16er zur Mittel-linie (4 Mannschaften) (3 x 10 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei
Fr. 28.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 10 gegen 10 von der Grund- bis zur Mittellinie (50 Minuten)	19.00 Uhr <input type="checkbox"/> Freundschaftsspiel bei Preußen Münster (Oberliga)
Sa. 29.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	14.00 Uhr <input type="checkbox"/> Freundschaftsspiel gegen die Sauerland-Auswahl
So. 30.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf/Gymnastik (20 Minuten)	14.00 Uhr <input type="checkbox"/> Freundschaftsspiel beim 1. FC Magdeburg (Oberliga)
Mo. 31.1.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei
Di. 1.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei
Mi. 2.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Parteeballspiel 8 gegen 8 in einer Platzhälfte (15 Minuten) <input type="checkbox"/> Flanken-/Torschußtraining (30)	18.00 Uhr <input type="checkbox"/> Freundschaftsspiel beim FSV Frank-furt (Oberliga)
Do. 3.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Sondertraining für die Reservisten des Spieles vom Vorabend	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Zweikampfschulung <input type="checkbox"/> Flanken-/Torschußtraining (15) <input type="checkbox"/> Taktik-Spiel 6 gegen 6/Auslaufen (20)

Fr. 4.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Schnelligkeitstraining (25 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 2 im Kreis (25 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Ballarbeit in der 3er-Gruppe (15 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 10 gegen 10 über den ganzen Platz (30 Minuten)
	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Freundschaftsspiel beim VfL Bochum (2. Bundesliga)
Sa. 5.2.1994		
So. 6.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf/Gymnastik (20 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei

Phase 4 (7.2. bis 13.2.1994)

■ In diesem letzten Vorbereitungsabschnitt vor dem Bundesliga-Auftakt gegen den VfB Stuttgart wurde der Trainingsumfang deutlich reduziert.

■ Dagegen wurden verschiedene Trainingsformen zur Schulung der Schnellkraft und Schnelligkeit verstärkt in das Trainingsprogramm aufgenommen.

Mo. 7.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	Pfiff Angriff auf ein Tor (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Flanken- und Torschußtraining (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 10 gegen 10 von der Grund- zur Mittellinie (30 Minuten)
	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 5 im Mittelfeld – auf	
Di. 8.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Kurze Antritte (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Flanken- und Torschußtraining (20 Minuten)	19.30 Uhr <input type="checkbox"/> Freundschaftsspiel gegen die U-21-Auswahl der Tschechischen Republik
	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Lockerer Lauf/Gymnastik (25 Minuten) <input type="checkbox"/> Sondertraining für die Reservisten des Spiels vom Vorabend	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei
Do. 10.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Kurze Antritte/verschiedene Sprungkombinationen (15 Minuten) <input type="checkbox"/> Zweikampfschulung/Torschußtraining (45 Minuten)	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Ballarbeit in der 3er-Gruppe (15) <input type="checkbox"/> Flanken-/Torschußtraining (20) <input type="checkbox"/> Spiel 11 gegen 11 über den ganzen Platz (30 Minuten)
	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Kurze Antritte (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Bergabläufe (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Parteiballspiel 10 gegen 10 in einer Spielfeldhälfte (20 Minuten)	<input type="checkbox"/> Spiel 10 gegen 10 auf ein großes und 2 kleine Tore an der Mittellinie (30 Minuten) 15.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei
So. 12.2.1994	9.00 Uhr <input type="checkbox"/> frei	<input type="checkbox"/> Flanken- und Torschußtraining (20 Minuten)
	15.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20) <input type="checkbox"/> Ballarbeit in der 3er Gruppe (15)	17.00 Uhr Abfahrt ins Trainingslager nach Rottach-Egern am Tegernsee
So. 13.2.1994	10.00 Uhr <input type="checkbox"/> Einlaufen/Gymnastik (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Leichte Ballarbeit (10 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiel 5 gegen 2 im Kreis (15 Minuten) <input type="checkbox"/> Flanken- und Torschußtraining (15 Minuten)	20.00 Uhr <input type="checkbox"/> Bundesligaheimspiel gegen den VfB Stuttgart

Hallenturniere

Der FC Bayern beteiligte sich zwar an 3 Hallenturnieren in München, Berlin und Frankfurt. Dennoch hatten die Spiele unter dem Hallendach für Franz Beckenbauer keine größere Bedeutung.

Vorwiegend wollte er sich hier ein erstes Bild von der Leistungsbereitschaft der einzelnen Spieler verschaffen. Demzufolge war als spezielle Vorbereitung auf das erste Hallenturnier in München auch nur eine Trainingseinheit in der Halle angesetzt.

Spieler, die aus gesundheitlichen Gründen Bedenken gegen einen Halleneinsatz hatten, waren von den Hallenturnieren freigestellt. Sie mußten allerdings ein Extra-Training im Freien absolvieren.

Trainingslager

In der Zeit vom 17.01. bis 21.01.94 bezog der FC Bayern ein 5tägiges Trainingslager in der Nähe von Nizza.

Die Schaffung der konditionellen Leistungsgrundlagen war dabei ein Trainingsschwerpunkt.

Zu diesem Zweck war täglich bereits um 7.30 Uhr ein erster Waldlauf angesetzt. 2 weitere Trainingseinheiten folgten um 9.00/10.00 Uhr und um 15.00 Uhr.

Dieser tägliche Trainingsrhythmus wurde lediglich durch ein Vorbereitungsspiel gegen den französischen Zweitligisten OGC Nizza unterbrochen.

Vorbereitungsspiele

In der 5wöchigen Vorbereitungsphase wurden insgesamt 7 Freundschaftsspiele absolviert.

Dabei fanden alleine 3 der 7 Vorbereitungsbegegnungen im Zeitraum zwischen dem 28. und 30.01. statt.

Die Vorbereitungsgegner hatten alle Zweitliga- bzw. Oberliga-Format. In den meisten Fällen wurde am Vormittag eines Spieltages noch eine weitere Trainingseinheit mit weniger belastenden technisch-taktischen Schwerpunkten (z.B. Flanken- und Torschußtraining) absolviert.

Gerade in den ersten Vorbereitungsspielen erhielten auch Spieler aus dem „zweiten Glied“ (Reserve- und Nachwuchsspieler) durch ein häufiges Durchwechseln eine Chance.

Regenerationseinheiten

Am Tag nach den einzelnen Vorbereitungsspielen fand fast immer ein Regenerationslauf von etwa 25 Minuten mit einer anschließenden Gymnastikphase statt.

Spieler, die in einem Vorbereitungsspiel nicht bzw. nicht über die volle Distanz eingesetzt wurden, absolvierten am nächsten Tag nach dem regenerativen Mannschaftstraining ein Sondertraining mit einer höheren Belastung.

Integration von Nachwuchsspielern

Vom ersten Moment seiner Trainertätigkeit war die Integration der jungen Spieler ein wesentliches Anliegen Franz Beckenbauers. Er versuchte nicht nur, ein kollegiales Verhältnis zu allen Spieler herzustellen, sondern er eröffnete auch jedem ausreichende Einsatzchancen in den Vorbereitungsspielen.

INFORMATIONEN

Grundsätze eines aktuellen Profitrainings

► Alle Trainingsspiele laufen in höchstem Tempo und auf engem Raum ab. Denn nur so werden die Spieler hinsichtlich der Grundanforderungen des modernen Spiels optimal geschult. Die Spieler müssen dort in extremen Streßsituationen – bei immer höherem Gegnerdruck und immer weniger Spielraum – eine optimale Spielqualität zeigen.

► Aus diesen Grundforderungen an ein wettspielgemäßes Training ergeben sich gleichzeitig bestimmte Konsequenzen für eine angemessene Belastungsdosierung: Nicht „kaputte“, sondern nur relativ ermüdungsfreie Spieler können in den Trainingsspielen mit der geforderten Qualität agieren. Deshalb müssen nach belastungsintensiven Trainingsformen immer ausreichende Pausenintervalle zur Erholung eingeplant werden.

► Der regenerative Aspekt ist auch im Hinblick auf die Vorbereitungsspiele zu berücksichtigen. Nach einer Vorbereitungsbegegnung sind regenerative Trainingsinhalte (Auslaufen/Stretching) üblich.

Spielformen-Training

- Trainingseinheit vom 12.01.94 (9.00 Uhr)
- Förderung der Mannschaftsharmonie

Einlaufen und Gymnastik

9 gegen 9 mit verschiedenen Variationen

Spielform 1 (10 Minuten):
Freies Zusammenspiel im Raum mit dem Schwerpunkt „Ballsicherung“.

Spielform 2 (15 Minuten):
9 gegen 9 über Ziellinien von Seitenlinie zu Seitenlinie: Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, aus dem Zusammenspiel heraus die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln.

Spielform 3 (15 Minuten):
9 gegen 9 auf 4 Tore, die rechtwinklig zueinander aufgebaut sind.

Spielform 4 (30 Minuten):
9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern von Strafraum zu Strafraum.

Torschuß-training

- Trainingseinheit vom 10.02.94 (9.00 Uhr)
- Verbesserung des Torabschlusses

Einlaufen/Antritte/ Sprungkraftübungen

Torschußtraining

Torschußübung 1 (Abb. 1):
Auf ein Signal sprinten jeweils 2 Spieler von der Torauslinie aus um den Trainer an der Strafraumgrenze und versuchen, mit dem vorgelegten Ball zum Torabschluß zu kommen.

Torschußübung 2 (Abb. 2):
Der Trainer paßt dem Angreifer in den Lauf. In diesem Moment startet ein anderer Spieler als Verteidiger von der Torauslinie aus zum 1 gegen 1 entgegen.

Torschußübung 3 (Abb. 3):
Der Spieler paßt aus dem Rückraum zu einem bewachten Mitspieler an der Strafraumgrenze und startet nach. Anschließend folgt sofort ein 2 gegen 1 bis zum Torabschluß.

Erwiesene Ergebnisse

Es ist erwiesen, daß der **Strength®-Shoe** bei Sportlern die Sprungkraft um **13 bis 23 cm** steigert und die Geschwindigkeit im **40-m-Sprint** um **2/10 Sek.** verbessert.



- Jedes System enthält:
- Ein Paar Strength®-Shoes*
 - Herausnehmbare „Schrittfür-Schritt-Trainingskarten“
 - Trainingshandbuch
 - Begleitvideo

*auch mit Spikes erhältlich

Verkaufsadresse:
Schuh und Sport Grevinga
Osnabrücker Straße 276
48429 Rheine
Tel: 0 59 71/9 72 50
Fax: 0 59 71/97 25 50



European Headquarters:
Strength Footwear Inc., Slepeweg 30,
6222 NK Maastricht, the Netherlands
Tel. 00 31 43-62 60 00

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

- schmerzstillend
- abschwellend
- kühlend
- schnell und lang wirksam



aus rein natürlichen Wirkstoffen

- keine Hautrötung
- ohne Konservierungsstoffe
- in Ihrer Apotheke
- und im Fachhandel

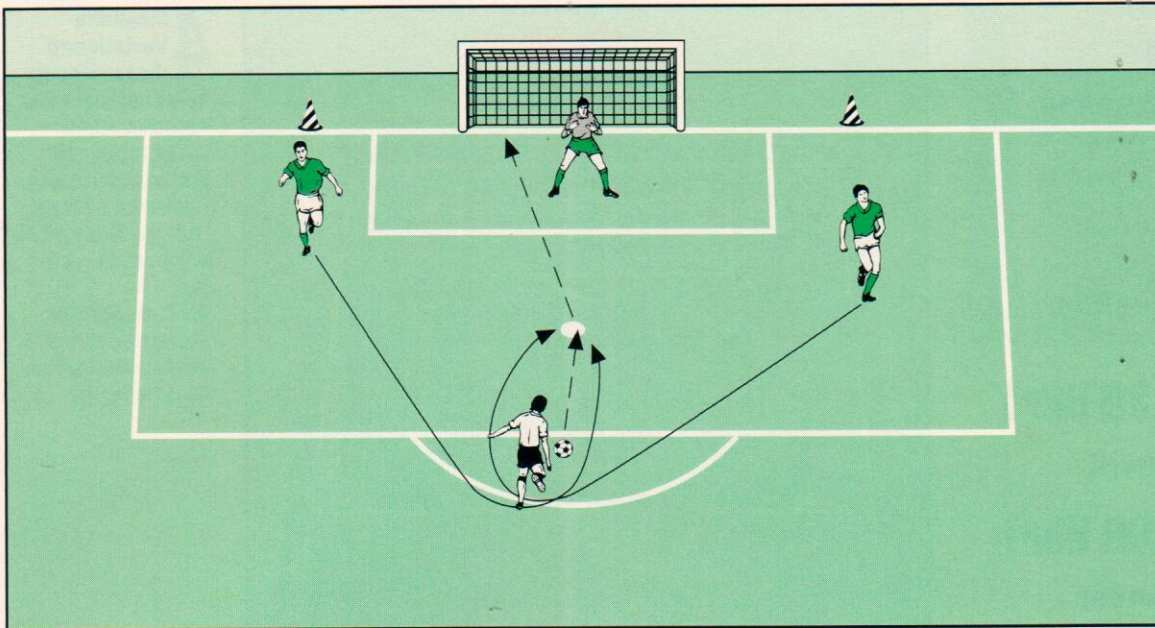
Balsamka® Schmerzmittel

tiefenwirksame Schmerz-,
Bewegungs- und Sportsalbe
zum Einreiben (rheumatischer Formenkreis)

Balsamka® Schmerzmittel: 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 die Schleimhäute. Nicht für Kinder unter 3 Jahren.

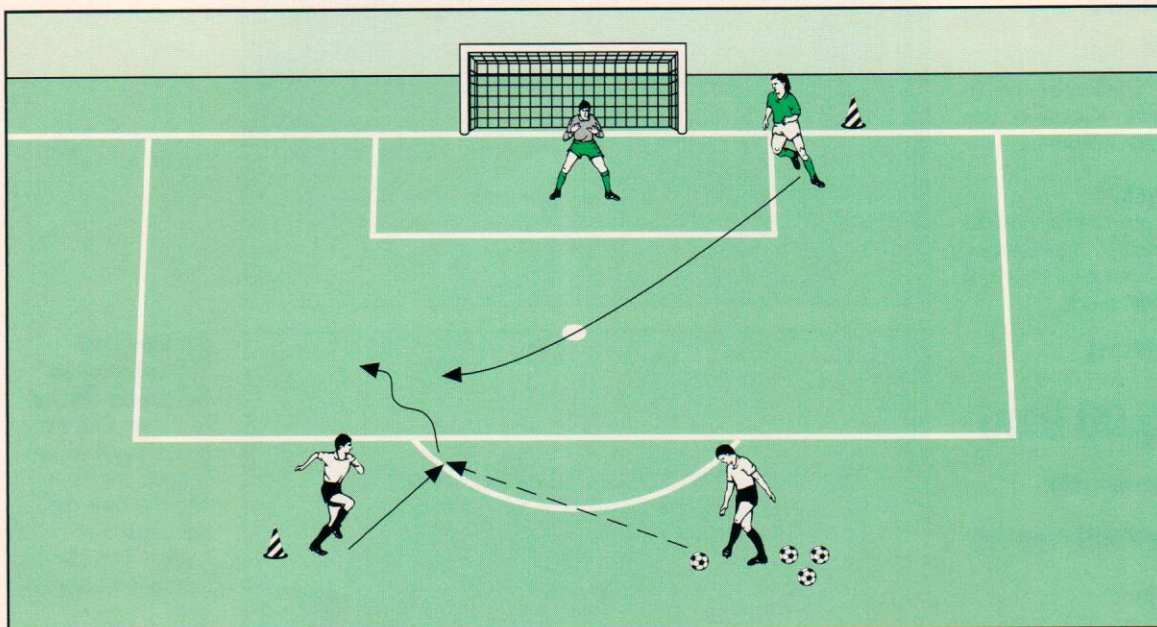
Werner & Winkler Naturheilmittel GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf.

Balsamka® gehört in jede Sporttasche



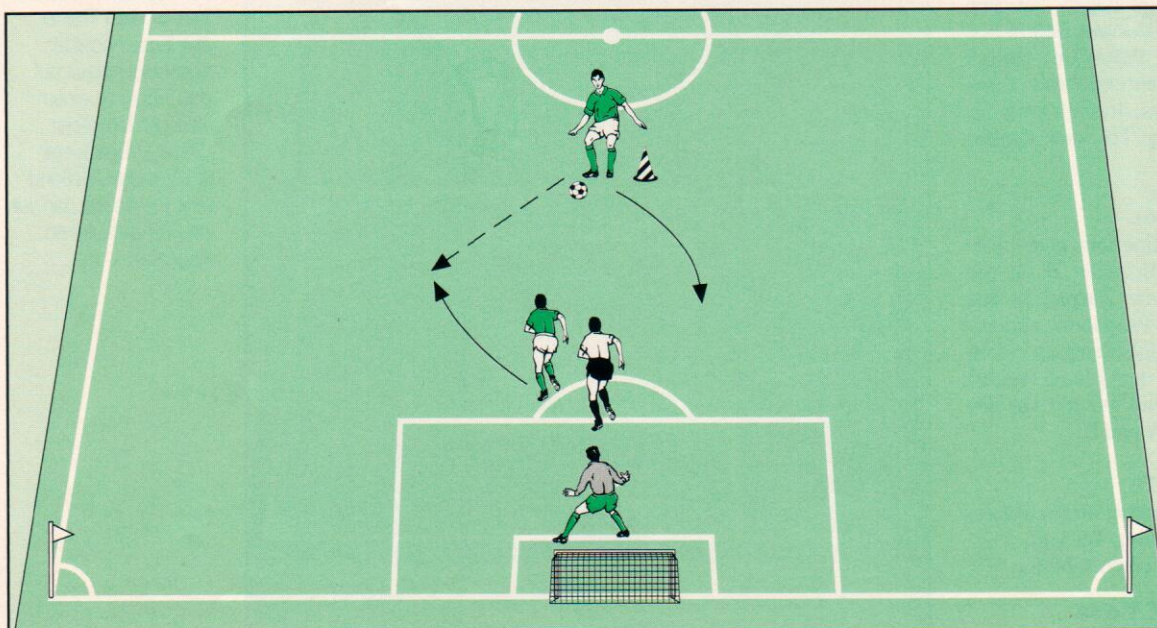
1 Mögliche Variationen dieser Übung:

1. Die Ausgangsstellungen der Spieler vor dem Sprint zum Ball werden variiert (z.B. Hocke, Stand mit Rücken zum Trainer, Rücken- und Bauchlage, Sitz)
2. Der Trainer stellt sich weiter im Rückraum auf, so daß die Laufstrecke länger wird.



2 Mögliche Variationen dieser Übung:

1. Die Zuspiele des Trainers auf den Angreifer werden variiert, so daß die Ballkontrolle erschwert wird.
2. Der Verteidiger startet von der Torraumlinie aus, so daß er den Angreifer schneller attackieren kann. Der Druck auf den Stürmer wird damit erhöht.



3 Mögliche Variationen dieser Übung:

1. Der Angreifer an der Strafraumgrenze muß sich gegen 2 Verteidiger freilaufen und das Zuspiel sicher kontrollieren. Anschließend folgt ein 2 gegen 2 bis zum Torabschluß.
2. Die Zuspiele auf den Angreifer werden variiert (z.B. halbohohe Anspiele).

Ein Tag im Trainingslager

■ **Datum:** Dienstag, den 18.01.1994 (Nizza)

■ **Schwerpunkte:** Kondition/Torabschluß

Training 1 (7.30 Uhr)

Waldlauf (30 Minuten)

Training 2 (9.00 Uhr)

Einlaufen (20 Minuten)

Sprungkraft-Schulung (45 Minuten)

Übung 1 (20 Minuten):

Sprungfolgen über eine Hindernisreihe (6 Hürden) mit verschiedenen Vorgaben wie z.B. einbeinig/beidbeinig Absprung.

Übung 2 (35 Minuten) (Abb. 4):

Sprungfolge über die Hindernisreihe in Nähe der Grundlinie, anschließender Steigerungslauf über 75 Meter und lockerer Lauf über 150 Meter zur Ausgangsposition zurück.

Auslaufen (5 Minuten)

Training 3 (15.00 Uhr)

Einlaufen und Gymnastik

Flanken und Torschußtraining (45 Minuten)

Torschußübung 1 (Abb. 5):

Die Spieler schlagen aus einer Spielfeldecke heraus einen weiten Diagonalsaß auf den Trainer an der Mittellinie, der den Ball in den Lauf des nachstartenden Paßgebers prallen läßt. Der Spieler spielt anschließend einen Doppelpaß mit dem Trainer, dribbelt nach der Ballkontrolle in Richtung Tor und kommt zum Torabschluß.

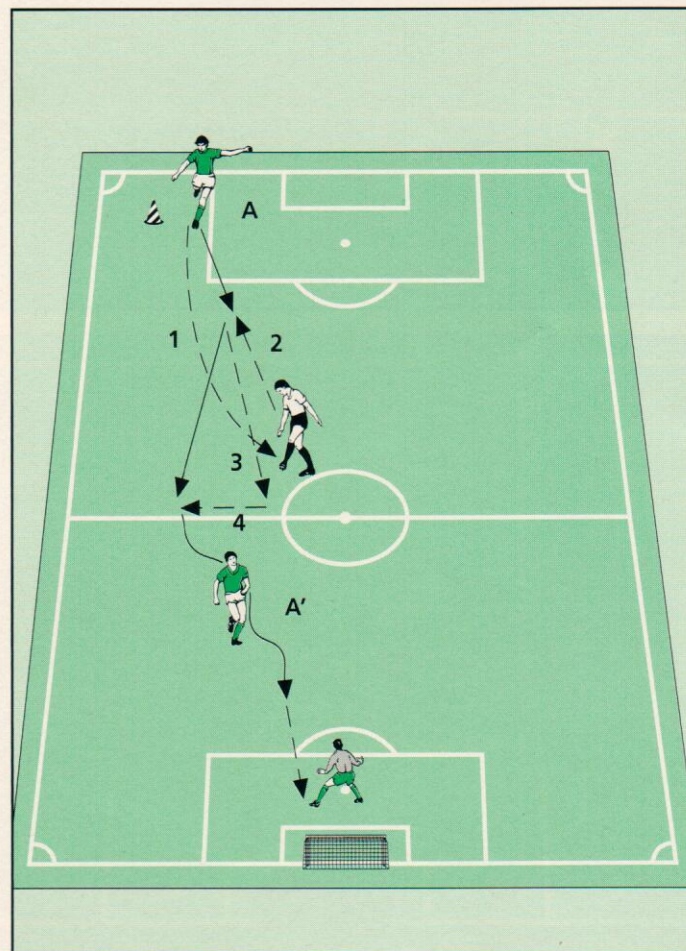
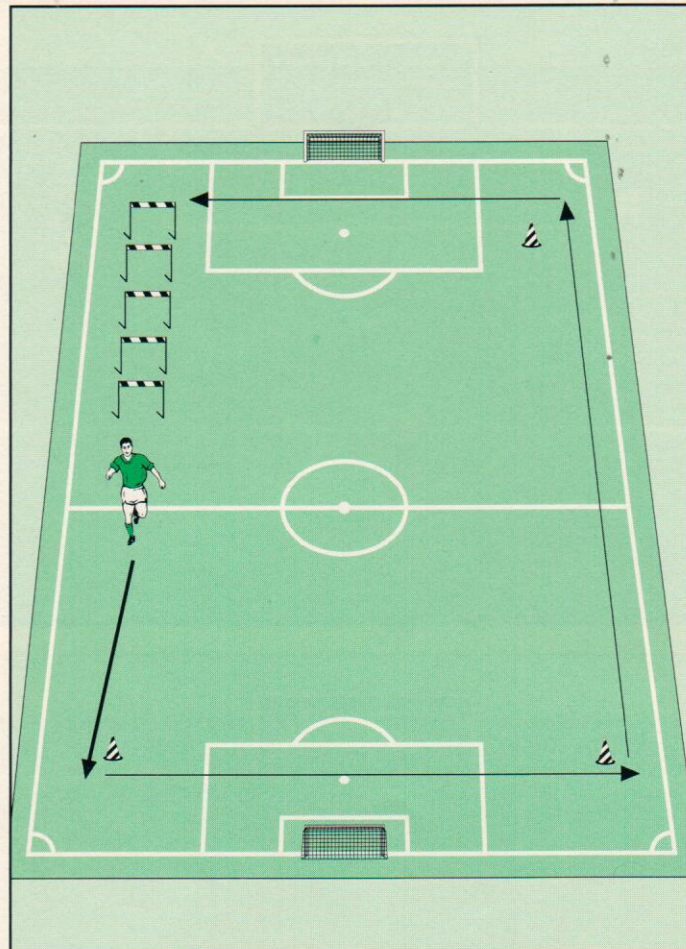
Torschußübung 2 (Abb. 6):

Spieler A schlägt ab der Mittellinie einen weiten Steilpaß auf einen Mitspieler B an der Strafraumgrenze. B läßt das Zuspiel in den Lauf des nachstartenden Paßgebers zurückprallen, der den Ball anschließend zu einem weiteren Mitspieler C auf dem Flügel weiterleitet. C flankt abschließend auf die vor das Tor startenden Angreifer A und B.

Torschußübung 3 (Abb. 7):

Kurzer Querpaß auf den Trainer an der Mittellinie, der in den Lauf Richtung Tor legt. Torabschluß nach einem Tempodribbling.

10 gegen 10 auf 2 Tore

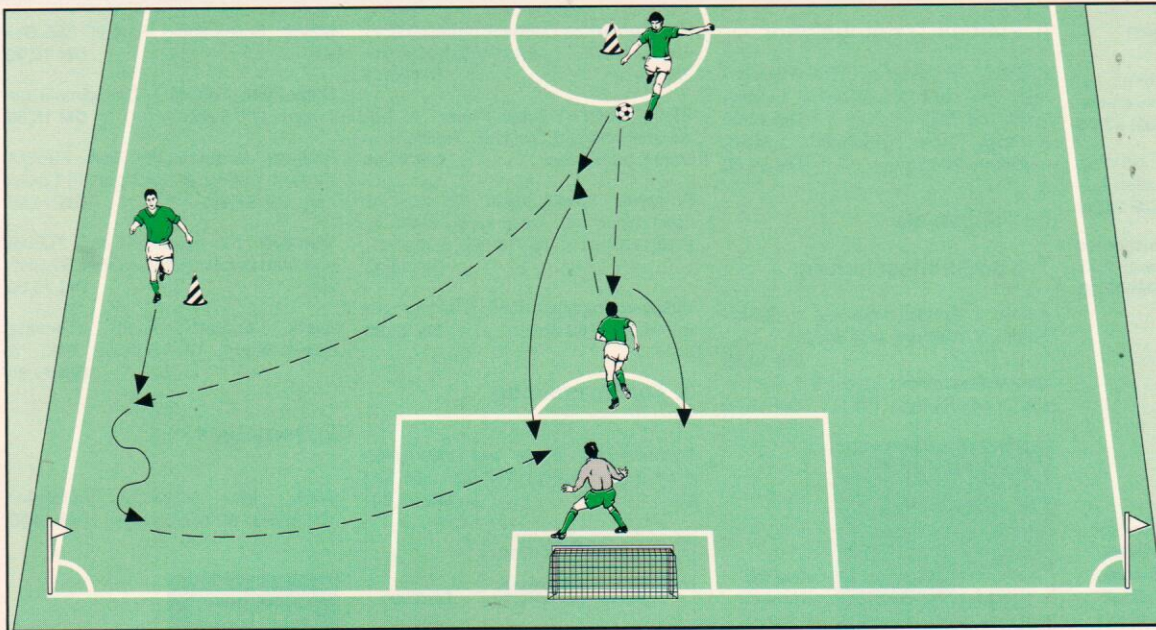


4 Mögliche Variationen dieser Übung:

1. Auf der Strecke zur Ausgangsposition zurück müssen die Spieler verschiedene Laufformen einfügen (z.B. Hopserlauf, Rückwärtslauf, Seitwärtslauf)
2. Für die Sprünge über die Hürdenreihe werden verschiedene Vorgaben erteilt.

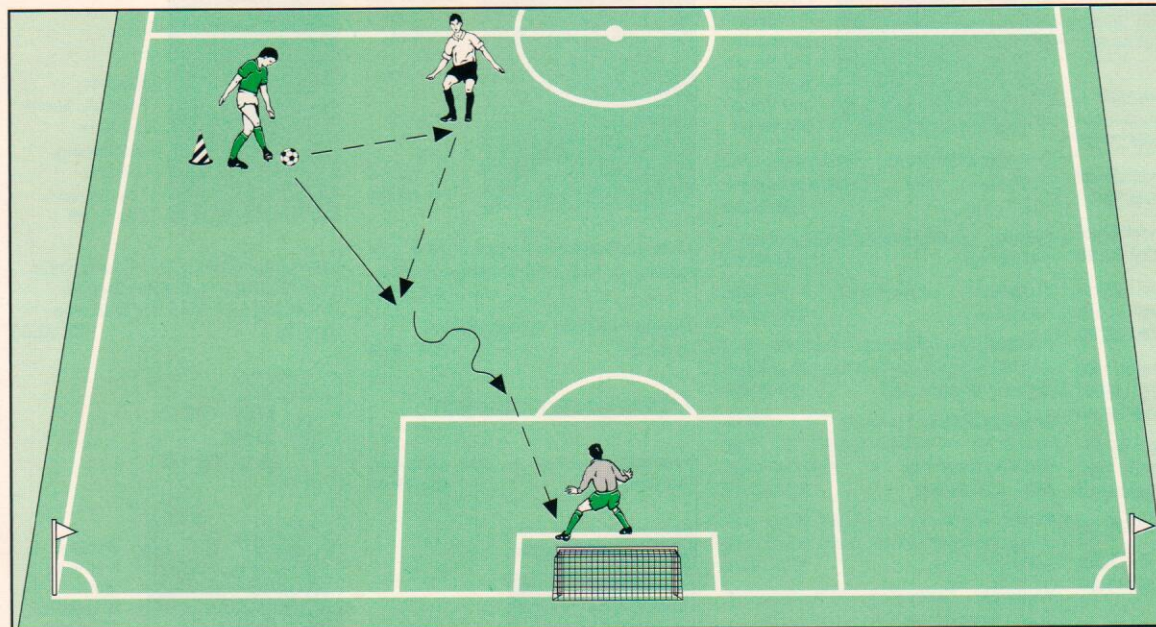
5 Mögliche Variationen dieser Übung:

1. Vor der Strafraumgrenze agiert ein Verteidiger, den der Angreifer nach der Kombination im 1 gegen 1 bis zum Torabschluß überspielen muß.
2. Nach dem Doppelpaß mit dem Trainer spielt der Angreifer nochmals hinaus auf den Flügel zu einem weiteren Mitspieler. Dieser Flügelspieler schlägt abschließend eine Flanke auf den vor das Tor gelaufenen Angreifer.



6 Mögliche Variationen dieser Übung:

1. Für die Hereingaben vom Flügel werden bestimmte Vorgaben erteilt.
2. Vor dem Tor agiert ein zusätzlicher Deckungsspieler, so daß die Hereingaben vom Flügel aus einem 2 gegen 1 heraus verwertet werden müssen.



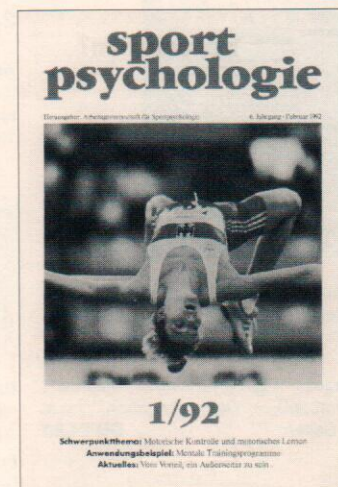
7 Mögliche Variationen dieser Übung:

1. Vor dem Tor stellt sich ein zusätzlicher Verteidiger auf, so daß der Angreifer nach dem Tempodribbling im 1 gegen 1 zum Torabschluß kommen muß.
2. Vor dem Tor stellt sich ein Spieler als Anspielstation auf. Der Angreifer muß aus dem Dribbling heraus einen Doppelpaß mit diesem Spieler spielen, um dann zum Torabschluß zu kommen.

„sportpsychologie“: Jahrgänge 1987 bis 1993 zu günstigen Preisen

Zur Ergänzung Ihrer Sportbibliothek bieten wir Ihnen die Jahrgänge '87 bis '93 der Zeitschrift „sportpsychologie“ (Normalpreis pro Jahrgang 1993 DM 38,-) zu stark herabgesetzten Preisen. Diese können Sie der nachstehenden Tabelle entnehmen; sie weist auch aus, wie viele Hefte des betreffenden Jahrgangs noch vorrätig und welche Nummern vergriffen sind. **Inhaltsverzeichnisse auf Anfrage (Jahrgang angeben!).** Damit Sie die Hefte ansprechend und praktisch archivieren können, liefern wir Ihnen auf Wunsch unsere Sammelmappen (jeweils für drei Jahrgänge) aus Leinen für DM 14,50. Wenn Sie an unserem Angebot Interesse haben – denken Sie daran, daß die Beiträge **nichts an Aktualität eingebüßt** haben –, bestellen Sie bald, denn von einer Reihe von Heften gibt es nur noch geringe Vorräte.

Jg.	derzeitige Heftanzahl (fehlende Nr.)	Preis in DM (statt ca. DM 38,-) + Porto	Jg.	derzeitige Heftanzahl (fehlende Nr.)	Preis in DM (statt ca. DM 38,-) + Porto	Jg.	derzeitige Heftanzahl (fehlende Nr.)	Preis in DM (statt ca. DM 38,-) + Porto
87	3(1)	12,80	90	4	16,80	93	4	17,80
88	4	15,80	91	4	16,80			
89	4	15,80	92	4	17,80			



philippa

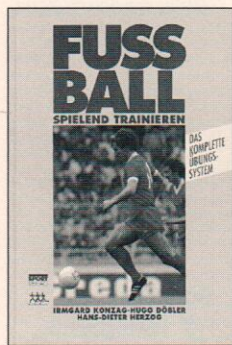
Bestellschein Seite 68

I. Umfass. Darstellungen

Bauer/Ueberle: Fußball. Faktoren der Leistung. Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 22,00**

Bisanz/Gerisch: Fußball, Training, Technik, Taktik für Trainer aller Leistungsklassen. 316 S. **DM 16,90**

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining, 344 S., 2. verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) **DM 49,00**



Konzag/Döbler/Herzog: Fußball spielend trainieren. 200 Seiten **DM 39,80**

Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan I, (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 22,00**

Gerisch/Rutemöller: Leistungsfußball im Blickpunkt. 318 Seiten **DM 28,00**

Huba (Hg.): Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**

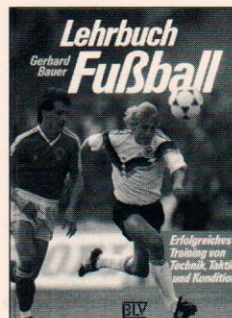
Klante: Praktische Psychologie. Beratung und Betreuung im Fußball-Sport. 226 Seiten **DM 36,00**

Koch, u.a.: Fußball. Handbuch für den Übungsleiter. Sportverlag 1986. 264 Seiten **DM 34,80**

Kollath: Fußballtechnik. Alle Bewegungen ohne, zum und mit dem Ball. 144 Seiten **DM 19,80**

Kunze: Fußball. 153 Seiten **DM 22,00**

Rohr/Simon: Lexikon Fußball. 350 Stichwörter, 448 Seiten **DM 49,80**



Bauer: Lehrbuch Fußball. 150 Seiten **DM 29,80**

Schulze: Trainer. Die großen Fußballstrategen. 112 Seiten **DM 39,00**

Talaga: Fußballtraining. Methodik, Lehrprozeß, Traineraufgaben, u.a. 272 Seiten **DM 24,80**

Talaga: Fußballtechnik. Spielmethodik, Systematik der techn. Übungen. 208 Seiten **DM 24,80**

WFV-Fußballpraxis: 1. Teil: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**

II. Fußball-Trainingslehre

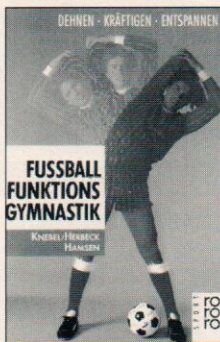
Klante: Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußball-sport. 168 Seiten **DM 28,00**
Konzag, u.a.: Fußball spielend trainieren. 200 Seiten **DM 39,80**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Auste: Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Auflage), 282 Seiten **DM 16,90**

Bantz/Weisweiler: Spiel- und Gymnastik für den Fußball, 132 S. **DM 19,80**



Knebel/Herbeck/Hansen: Fußball-Funktionsgymnastik 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos **DM 14,90**

Drygalski/Thissen: Gymnastik für Fußballer aller Leistungsklassen. 242 Seiten **DM 29,50**

Frank: Fußball-Konditionsgymnastik. 132 Seiten **DM 16,90**

Freiwald: Aufwärmen Fußball. 160 Seiten **DM 16,90**

Fuchs/Kruber/Jansen: Technik- und Konditionsschulung Fußball (28 seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 29,80**

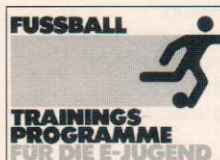
Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch "Fußball-Praxis". 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

Koch: Warm up – Fußball. Mehr Leistung, weniger Risiko, mehr Spaß. 112 Seiten **DM 16,80**

Weineck: Optimales Fußballtraining. Teil 1: Konditionstraining, 622 Seiten **DM 49,90**

2. Jugendtraining

Asmus/Hönl/Piekarski: Fußballtraining für Kinder und Jugendliche. Tips für ein alters- und leistungsgemäßes Training. 120 Seiten, sehr viele Abb. **DM 19,90**



Für die C-Jugend, 256 Seiten **DM 29,80**
 < 248 Seiten **DM 24,80**

Bauer: Richtig Fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 22,00**

Fußball-Trainingsprogramme für die D-Jugend. 248 Seiten. **DM 24,80**

Benedek: Fußballtraining mit Kindern, 274 S. **DM 24,80**

Brüggemann: Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten **DM 45,80**

Hansen/Daniel: Fußball-Jugendtraining. 142 Seiten **DM 12,90**

Kindgerechtes Fußballtraining (WFV). 40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**

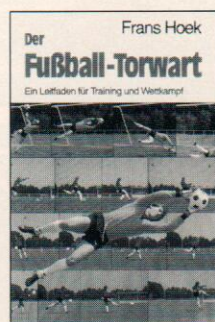
Pfeifer/Maier: "Fußball-Praxis". 4. Teil. Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten **DM 28,00**

Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 S., **DM 29,80**

Wagner: Jugendfußball, Training und Betreuung. 160 Seiten **DM 23,80**

3. Torwarttraining

Bucher: 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten **DM 21,80**



Sonderpreis! Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 14,80**

Thissen/Roelgen: Torwartspiel im Fußball. 3. Aufl., 296 Seiten, viele Abb. **DM 32,00**

Wagner: Fußball-Torwarttraining, 96 Seiten **DM 16,80**

4. Übungssammlungen

Benedek: Fußball – 600 Übungen. 416 Seiten **DM 29,80**

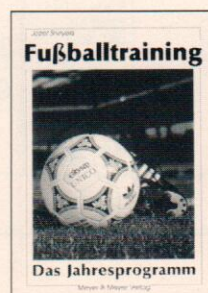


Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 162 Seiten **DM 12,90**

Bischops/Gerards: Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten **DM 12,80**

Bucher: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. **DM 30,80**

Koch u.a.: Fußball-Spielformen f.d. Vereinstraining. 132 S. **DM 14,80**



Sneyers: Fußballtraining. Tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr. 306 Seiten **DM 34,00**

Mayer: Spieltraining Fußball. 288 Seiten **DM 16,90**

Stapelfeld: Fußball – Zweikämpfe gewinnen. 206 Seiten **DM 16,90**

Steiger: Jonglieren mit dem Fußball. Perfekte Ballbeherrschung in 10 Lektionen. 112 Seiten **DM 14,90**

Wenzlaff: 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball. 208 Seiten, 100 Skizzen **DM 29,80**

Zeeb: Fußball-Training (Planung, Durchführung), 4. Auflage, 280 S. **DM 39,80**

5. Sonstiges

Beck: Der lachende Fußballer. 102 Seiten, 55 Zeichnungen **DM 16,80**



Biener: Fußball, Sportmedizin, -ernährung, -unfälle. 144 Seiten **DM 16,80**

Sportdator 94/95: Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 22,80**



Klante: Der Weg zur B-Lizenz, 232 Seiten **DM 28,00**

IV. Für Sportlehrer

Albrecht/Brüggemann: Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten **DM 43,80**

Busch: Fußball in der Schule. 5 Aufl., 87 Seiten **DM 9,80**

Ziegelitz: Fußball in einem 7. Schuljahr. 102 Seiten **DM 18,80**

NEU: Lesespaß für kleine Fußballer



Pestum, Jo: Tobi und die blauen Stürmer, 88 Seiten, **DM 16,80** (o. Abb.)
 Tobi und die Rosa Teufel, 96 Seiten, **DM 16,80**.
Fußballgeschichten für Kinder ab 8 J.

Wenn der Winter kommt ...

Der Wintereinbruch läßt momentan noch auf sich warten. Aber alle Trainer sollten sich rechtzeitig auf mögliche Probleme in den Wintermonaten einstellen und mögliche Alternativen bereithalten. Denn ein ungestörter Trainings- und Spielbetrieb bleibt vermutlich Wunschdenken.

Kein anderer Saisonabschnitt stellt solche Anforderungen an die Flexibilität der Trainer wie der Zeitraum zwischen den beiden Halbserien. Dennoch sind einige generelle Trainingsanregungen, Planungsvorgaben und Organisationstips für die verschiedenen Alters- und Spielklassen möglich.

*Ein Beitrag von **Norbert Vieth***

Training im Winter

Für Fußballer gibt es sicherlich attraktivere Spiel- und Trainingszeiten als die kommenden Wintermonate.

Doch es hilft alles nichts: Spieler und Trainer müssen sich mit den Gegebenheiten abfinden und das Beste daraus machen.

Die Spiel- und Trainingssituationen sind dabei so vielfältig und wechselhaft wie zu keiner anderen Saisonphase. Deshalb ist es auch gerade für diesen Saisonabschnitt schwierig, übergreifende Planungsmodelle vorzustellen oder sogar komplette Muster-Trainingsprogramme zu entwerfen.

Dennoch sind einige generelle Trainingsanregungen, Planungsvorgaben und Tips zur Organisation möglich. Denn mit bestimmten Situationen im Winter müssen alle Mannschaften von der höchsten Amateurklasse bis zur Jugend-Sonderklasse fertig werden. Ausgenommen hiervon sind eigentlich nur die allerjüngsten Nachwuchsmannschaften, deren Training und Spiel über die Wintermonate komplett in die Halle verlegt wird.

Gliederung des Beitrags

Aus diesen Grundüberlegungen heraus ergibt sich folgende Strukturierung des Beitrags:

- Die Spiel-, Trainings- und Organisationsvorschläge unterteilen sich auf 2 Zielgruppen:
 1. Mannschaften des Amateur- und älteren Jugendbereichs
 2. Mannschaften der jüngsten Altersklassen bis zu den D-Junioren

□ Für die 1. Zielgruppe werden zunächst Lösungsmöglichkeiten für typische Probleme des winterlichen Spiel- und Trainingsbetriebs aufgezeigt.

Diese grundsätzlichen Lösungsansätze werden mit konkreten Praxisanregungen für bestimmte Trainingsbereiche in diesem Saisonabschnitt ergänzt.

Schließlich soll eine Checkliste den Trainern als Prüfungs- und Kontrollinstrument bei der Planung und Organisation dieses komplexen Aufgabenfeldes im Verlauf der Wintermonate helfen.

□ Für die 2. Zielgruppe, also die jüngsten Altersklassen, konzentrieren sich diese typischen Probleme im Winter größtenteils auf Situationen des Spiel- und Trainingsbetriebs in der Halle. Hierfür werden ebenfalls verschiedene Lösungsansätze zur Diskussion gestellt.

Zusätzlich werden den Trainern der Jüngsten ebenfalls Praxisvorschläge für ein praktikables, interessantes und motivierendes Training in der Halle sowie eine Planungs-Checkliste an die Hand gegeben.

Trainingsplanung im Winter

In die Trainingsplanung der Wintermonate fließen unterschiedlichste Vorgaben ein, die von Spielklasse zu Spielklasse, von Mannschaft zu Mannschaft erheblich variieren.

Deshalb bringt es auch nur wenig, detailliert ausformulierte Trainingspläne aufzustellen, deren Übertragungsmöglichkeit aufgrund der speziellen Situationsmerkmale der einzelnen Teams von vornherein stark eingeschränkt ist.

Planungsschritte zum Wintertraining

Es bringt aber etwas, nochmals die verschiedenen Planungsschritte herauszustellen, die jeder Trainer durchlaufen muß, wenn er seiner Mannschaft auch in den Wintermonaten ein möglichst optimales Spiel- und Trainingsprogramm anbieten möchte:

Dabei lassen sich 3 Planungsschritte unterscheiden, die sich allerdings gegenseitig beeinflussen:

Planungsschritt 1:
Bestimmung von Trainingszielen

Planungsschritt 2:
Zeitliche Strukturierung des Saisonabschnitts

Planungsschritt 3:
Inhaltliche Gestaltung des Trainingsprozesses

Innerhalb dieses Planungsprozesses muß jeder Trainer – unabhängig von der Alters- und Spielklasse – bestimmte Fragestellungen berücksichtigen.

FRAGEN ZUR PLANUNG

■ Wie verlief die Hinrunde? Wo liegen die Stärken/Schwächen der Mannschaft/der Einzelspieler?

■ Welche Ziele hinsichtlich der Mannschafts-/Einzelspieler-Leistung wurden erreicht/nicht erreicht?

■ Wie verlief der Trainingsprozeß in der Hinrunde? Welche grundsätzlichen Verbesserungen hinsichtlich der Trainingsplanung und -gestaltung sind erforderlich?

■ Welchen Belastungen waren die Spieler in der Hinrunde ausgesetzt und wieviel Urlaub hatten sie im Sommer?

■ Welcher Zeitraum liegt zwischen dem Hinrundenende und dem Rückrundenstart?

■ Wieviele Trainingseinheiten können eingeplant werden? Wo (Halle, Platz) sollen und können die einzelnen Trainingseinheiten ablaufen?

■ Wieviele und welche Vorbereitungs-spiele sollen stattfinden? Welche Spielttermine sind günstig?

■ Welche Trainingsschwerpunkte müssen gesetzt werden?

■ Welche Hallenturniere müssen/sollen integriert werden?

TRAINING IM WINTER

Amateur- und höherer Jugendbereich

Zur möglichen Strukturierung einer Winterpause

Die Spielpausen zwischen den beiden Halbserien unterscheiden sich von Spielklasse zu Spielklasse erheblich.

Manche Trainer können bis zu 10 spielfreie Wochen einplanen, dagegen reduziert sich beispielsweise der spielfreie Zeitraum in den höchsten Jugendklassen mancherorts auf nur 4 Wochen.

Mannschaftsübergreifende Planungsmodelle sind deshalb nur schwierig aufzustellen.

Doch bietet sich zur Groborientierung für die Planung dieses Saisonabschnitts eine dreigliedrige Strukturierung an (**untere Tab.**).

1. **Abschnitt:** ununterbrochene Urlaubsphase
2. **Abschnitt:** geraffte Hallenturnier-Phase
3. **Abschnitt:** gezielte Vorbereitungsphase

Inwieweit sich so eine klare inhaltliche Strukturierung realisieren läßt, muß jeder Trainer für die Situation seiner Mannschaft prüfen. Der zeitliche Umfang der einzelnen Abschnitte wird vorrangig von der Dauer des spielfreien Zeitraums bestimmt.

Planungsschritte

- Festlegung von Trainingszielen
- Zeitliche Strukturierung der Winterpause
- Inhaltliche Gestaltung des Saisonabschnitts

Grundsätzliche Hinweise

Unabhängig von möglichen oder unmöglichen Planungsmodellen lassen sich aber bestimmte Grundsätze für eine systematische Trainingsplanung und -steuerung in diesem Saisonabschnitt nennen:

- ▶ Gerade mit Blick auf zusätzliche Strapazen aufgrund winterlicher Trainings- und Spielverhältnisse ist eine angemessene Belastungsgestaltung innerhalb des Rückrunden-Vor-

bereitungsprogramms umso wichtiger: Das Training sollte für die kommenden Spielbelastungen fit machen und nicht ermüden! Belastung und Erholung müssen möglichst optimal aufeinander abgestimmt werden: Die Spieler nicht bis zur totalen Erschöpfung belasten und „sauer“ werden lassen!

- ▶ Auf die Nominierung angeschlagener oder besonders verletzungsanfälliger Spieler für Hallenturniere sollte grundsätzlich verzichtet werden!

- ▶ Die notwendigen Regenerationsläufe nach Hallenturnieren lassen sich mit der erforderlichen Ausdauererschulung verbinden!

- ▶ Ein vorgefertigter Trainingsplan für die Rückrunden-Vorbereitung kann immer nur als Leitfaden dienen! Der Trainer ist aufgrund vorher nicht einzukalkulierender Umstände (Überbelastungen, Witterungsumschwünge) immer wieder zur Improvisation und kurzfristigen Trainingssteuerung aufgefordert!

- ▶ Das komplette Rückrunden-Vorbereitungsprogramm sollte möglichst spielorientiert gestaltet werden! Die Spielanforderungen und Trainingsinhalte müssen möglichst weit übereinstimmen! Ein „komplexes Spieltraining“ wird damit zur zentralen Trainingsform! Ausdauerläufe, Kräftigungsübungen und eine Schnelligkeitsschulung haben lediglich einen ergänzenden Stellenwert!

Strukturierungsvorschlag für die Winterpause

	Ziele	Schwerpunkte	Inhalte
Phase 1 (3 Wochen)	Regeneration von der Hinrunde	<ul style="list-style-type: none"> ■ Totales Ausspannen über die Festtage ■ Danach aktive Erholung zur Vermeidung zu großer konditioneller Substanzverluste ■ Gesundheits-Check und Auskurieren von Verletzungen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Regenerationsläufe im Heimtraining ■ Sauna, Schwimmen, Skilaufen ■ Systematischer Abbau muskulärer Defizite durch Kräftigungsprogramme ■ Arzttermine
Phase 2 (2 Wochen)	Hallentraining und -turniere	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hallenfußball als „Motivationsmittel“ ■ Hallenfußball als zusätzliche Möglichkeit der Schulung individual- und gruppentaktischer Elemente ■ Stärkung des Selbstbewußtseins einzelner Spieler 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ausgabe von „Leitmotiven“ für einzelne Hallenturniere (z.B. schnelles Umschalten, überlegte Torabschlüsse, Ballsicherung) ■ Regenerationsläufe nach Hallenbelastungen
Phase 3 (4 Wochen)	Systematische Rückrunden-vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wiederherstellung der konditionellen Grundlagen ■ Abbau individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Defizite der Hinrunde ■ Einspielen eines kompakten Mannschafstverbandes ■ Taktische und psychische Einstimmung auf den Rückrunden-Start 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wettspielspezifisches Ausdauertraining ■ Spielformen in höchstem Wettspieltempo ■ Spielformen mit technisch-taktischen Schwerpunkten ■ Sprungkraftparcours und Schnelligkeitsübungen ■ Einbau/Wiederholung von Standardsituationen



Komm mit

Kooperationspartner
des DFB



Gemeinnützige Gesellschaft für Internationale Jugend- Sport- und Kulturbegegnungen mbH

INTERNATIONALE FUSSBALLTURNIERE

WINTER:

04.01.-08.01.1995

3. Leipziger Neujahrs-Hallenturnier
Gatorade Super Cup
Deutschland
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen und Damen
Preis ab DM 170,-

OSTERN:

08.04.-15.04.1995

3. African-Football-Cup
Dakar/Senegal
A - B - C Jugend
Preis DM 1780,-
Linienflug nach Dakar
Studentenwohnheim/Vollpension

07.04.-16.04.1995

6. Trofeo Mediterraneo
Malgrat/Spanien
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U 16 und Damen
Preis DM 390,- incl. Busfahrt und
Hotel/Vollpension

13.04.-20.04.1995

9. Adria-Football-Cup
Rimini/Italien
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U 16 und Damen
Preis ab DM 335,- Hotel/Vollpension

12.04.-17.04.1995

Trofeo Santo
Costa Maresme/Spanien
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U 16 und Damen
Preis DM 260,- incl. Busfahrt und
Hotel/Vollpension

14.04.-23.04.1995

3. Copa Maresme
Malgrat/Spanien
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U 16 und Damen
Preis DM 390,- incl. Busfahrt und
Hotel/Vollpension

HIMMELFAHRT PFINGSTEN FRONLEICHNAM:

25.05.-28.05.1995

Ostsee Gold Cup
A - B - C - D Jugend
Mädchen U16 und Damen
Preis DM 180,-
Unterkunft und Vollpension

26.05.-04.06.1995

3. Friendship-Cup
Costa Maresme/Spanien
A - B - C - D - E Jugend - Damen
Baden-Württemberg /Katalanische Freund-
schaftswoche
Preis DM 390,- incl. Busfahrt und
Hotel/Vollpension

02.06.-11.06.1995

12. Internationales Pfingstturnier
Vila de Malgrat
Malgrat de Mar/Spanien
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U16 und Damen
Preis DM 390,- incl. Busfahrt
Hotel/Vollpension

02.06.-11.06.1995

Csepel Trophy Budapest/Ungarn
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U16 und Damen
Preis DM 430,- incl. Busfahrt und
Jugenddorf/Vollpension

03.06.-10.06.1995

3. Cattolica-Football-Cup Italien
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U16 und Damen
Preis ab DM 335,-
Hotel/Vollpension

15.06.-18.06.1995

Bavaria Gatorade Cup
Würzburg/Deutschland
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U 16 und Damen
Preis ab DM 185,-
Jugendherberge/Vollpension

SOMMER:

01.07.-08.07.1995

8. Copa Cataluña
Provinz Barcelona/Spanien
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U16 und Damen
Preis DM 340,- Hotel/Vollpension

22.07.-29.07.1995

German Capital Cup
Berlin/Deutschland
A - B - C - D - E Jugend
Mädchen U16 und Damen
Preis ab DM 310,-
Schule/Vollpension

23.07.-30.07.1995

Koge-Cup Koge/Dänemark
A - B - C - D Jugend
Mädchen U16 und Damen
Preis ab DM 320,-
Schule/Vollpension

29.07.-05.08.1995

Kreml Pokal
Moskau/Rußland
A - B - C Jugend
Mädchen U16 und Damen
Preis ab DM 1320,- Linienflug
Hotel/Vollpension

INTERESSE?

Dann fordern Sie bitte die Einzelausschrei-
bungen bei unseren Landesgeschäftsstellen
oder direkt bei **Komm mit** in Bonn an.
Ihr „**komm mit-Journal**“ liegt für Sie kosten-
los bereit, wir senden es Ihnen gerne zu.

Viel Spaß beim Planen wünscht

Komm mit
gemeinnützige Gesellschaft für
internationale Jugend-, Sport-
und Kulturbegegnungen mbH
Postfach 330161 · 53203 Bonn
Telefon 0228/432303
Fax 0228/432313

Landesgeschäftsstellen

NORDOST

Dr. Ulrich Zempel
Städtelner Str. 50/52,
04416 Markkleeberg
Tel./Fax: 0341/311020

NORD

Sven Postels
Steinbecker Hauptstraße 45c,
22117 Hamburg
Tel.: 040/7134144

BAYERN

Harald Funsch
Schafhofstraße 9,
97080 Würzburg
Tel.: 0931/98678

SÜDWEST

Andreas Müllers
Zum Mont-Royal 5,
54536 Kröv/Mosel
Tel.: 06541/6802

BADEN-WÜRTTEMBERG

Wilhelm Gattringer
David-Spaeth-Weg 20
73035 Göppingen
Tel./Fax: 07161/25432

HESSEN

Wolfgang Schlosser
Postfach 34,
35233 Breidenbach
Tel.: 06465/7002

Typische Probleme im Winter und deren Lösungsmöglichkeiten

Schlechte Trainingsverhältnisse

- Schneebedeckte Trainingsflächen
- Training auf aufgeweichtem und verschlammtem Untergrund
- Gefrorene, vereiste Trainingsfläche
- Kurzfristige Sperrung der Trainingsanlage (z.B. bei plötzlichem Tauwetter)
- Veränderung der Bodenbeschaffenheit im Trainingsverlauf (z.B. Wetterumschwünge, Frost nach Sonnenuntergang)

■ Grundsätzliche Tips für das Training im Winter:

- ▶ Noch umfassendere Aufwärmphasen einplanen (eventuell mit vorbereitendem Stretching in der Umkleidekabine)!
- ▶ Auf eine wetterangemessene Trainingskleidung achten (passendes Schuhwerk/durchgängiger Wärmeschutz durch einteilige Trainingsanzüge/Strumpfhose, Pudelmütze, Handschuhe bei niedrigen Temperaturen)!
- ▶ Stets kurzfristig organisierbare Alternativen für mögliche Sperrungen des Trainingsplatzes einplanen (Ausweichen in die Halle/Besuch eines Hallen- oder Freizeitbades, einer Sauna, eines Fitneß-Centers/Theoriebesprechung und Taktikschulung/Laufprogramme auf festem Untergrund des Sportgeländes, z.B. Zuschauerränge/Programme mit örtlichen Trainingshilfen (z.B. Treppen, Barrieren)!
- ▶ Kleine Übungsflächen (hinter den Toren, an den Spielfeldseiten) anlegen!

- ▶ Mögliche höhere konditionelle Anforderungen aufgrund der Trainingsverhältnisse bei der Belastungsgestaltung beachten!

■ Tips für das Training auf gefrorenem Untergrund:

- ▶ Vor Trainingsbeginn den Trainingsplatz auf vereiste Teilstücke hin untersuchen!
- ▶ Sprungübungen und Zweikampfformen vermeiden!
- ▶ Geeignete Trainingsformen: Spiele mit Kontaktbegrenzungen, Fußballtennis-Variationen

■ Tips für das Training auf Schnee:

- ▶ Motivationseffekt eines Schneetrainings durch eine spaßorientierte Trainingsgestaltung gezielt fördern!
- ▶ Geeignete Trainingsformen einsetzen (z.B. Spiele zum weiträumigen Zusammenspiel)!

- **Flexibilität bei der unmittelbaren Trainingsgestaltung** (Vorgefaßten Trainingsplan nur als Leitfaden und Raster)

Schlechte Spielverhältnisse

- Spiele auf Schnee
- Spiele auf aufgeweichtem und verschlammtem Untergrund
- Begegnungen auf gefrorener Spielfläche
- Kurzfristige Spielausfälle
- Kurzfristige Veränderungen der äußeren Einflußfaktoren im Spielverlauf (z.B. plötzlicher Schneefall)

■ Schwerpunktmäßige Erarbeitung eines spieltaktischen Konzepts für die winterlichen Spiel- und Bodenverhältnisse:

- ▶ Weiträumiges Zusammenspiel
- ▶ Forechecking und Pressing, um das gegnerische Aufbauspiel weiter zu erschweren
- ▶ Konsequente Anwendung von Distanzschüssen
- ▶ Hohe Effizienz von Standardsituationen aufgrund der schwierigen Standverhältnisse für die gegnerischen Deckungsspieler
- Rechtzeitige Beschaffung von Informationen über den aktuellen Stand des Spielfeldes (auch bei Auswärtsbegegnungen)

- Flexibilität des Trainers bei der Spielsteuerung

- Sicherstellung längerer Aufwärmphasen vor dem Wettspiel zur Anpassung an die aktuellen Gegebenheiten (Einplanung längerer Anreisezeiten)

- Kurzfristig organisierbare Alternativen für mögliche Spielausfälle (z.B. Geländelauf, Hallentraining)

- Flexible Mannschaftsaufstellungen mit Spielertypen für die jeweiligen Bodenverhältnisse

- Beratung/Kontrolle hinsichtlich einer situationsangemessenen Spielaustrüstung

Hallentraining – ja oder nein?

- Hallentraining bei miserablen Trainingsverhältnissen im Freien
- Feste Hallentrainingszeiten innerhalb des Wochentrainingsplans

- Hallentrainingseinheiten möglichst zu Wochenbeginn, Abschlußtraining vor Spielen möglichst im Freien
- Schwerpunkte bei Hallentrainingseinheiten zu Wochenbeginn (höhere Intensität)
 - ▶ Konditionelle Schulung unter Verwendung konventioneller Hallengeräte (z.B. Zirkeltraining, Geräte-Parcours, Sprungkraftübungen)
 - ▶ Individualtaktik
- Schwerpunkte bei Hallentrainingseinheiten zum Wochenende (geringere Intensität)

- ▶ Techniks Schulung, Koordinationsübungen

- ▶ Spiel- und Übungsformen zur Gruppentaktik

- ▶ Verschiedene Übungen zur Antrittsschnelligkeit

- Reibungsloser Trainingsablauf durch eine möglichst differenzierte Trainingsvorbereitung und angemessene Organisationsformen

- Einplanung ausreichender Erholungsphasen aufgrund der höheren Belastungsintensitäten in der Halle

Hallenturniere – ja oder nein?

- Schwierige Einordnung der Belastungsstruktur von Hallenspielen in ein systematisches Rückrunden-Vorbereitungsprogramm
- Vernachlässigung/Verlernen wichtiger Grundelemente einer Spielkonzeption im Freien (z.B. Flügel-spiel, Spielverlagerung) durch typische Hallen-Spielweisen
- Relativ hohes Verletzungsrisiko in der Halle

- Verbindung der einzelnen Hallenturniere mit konkreten Zielstellungen/Schwerpunkten (Formulierung von Leitmotiven):
 - ▶ Aufbau/Integration von Reservespielern/Nachwuchsspielern
 - ▶ Förderung von Motivation, Spaß, Spielfreude
 - ▶ Schulung des schnellen Umschaltens und von Tempo- und Rhythmuswechseln
 - ▶ Schulung überlegter Torabschlüsse
 - ▶ Verbesserung des Zusammenspiels zur Ballsicherung

- ▶ Stärkung des Selbstbewußtseins einzelner Spieler
- Einplanung von Regenerationsläufen nach Hallenturnieren (mögliche Verbindung mit der Grundlagenausdauer-Schulung)
- Einplanung nicht zu vieler Hallenturniere über einen begrenzten Zeitabschnitt des Rückrunden-Vorbereitungsprogramms
- Totaler Verzicht auf verletzungsanfällige Spieler

Substanzverluste nach der Hinrunde

- Verkürzte Sommerpause und damit geringere Regenerationsmöglichkeiten zwischen den Spielzeiten
- Verlängerte 1. Wettspielperiode durch einige Rückrunden-Spieltage noch vor der Winterpause
- Komprimierung des Spielplanes in der Hinrunde und damit kaum Regenerationsabschnitte durch spielfreie Wochenenden

- Ausreichende Erholungsphase nach Abschluß der Hinrunde mit folgenden aktiven Regenerationsmöglichkeiten:
 - ▶ Persönliches Fitneß-Programm (Ausdauerläufe, Stretching, Badminton/Squash in dosiertem Umfang)
 - ▶ Sportgerechte Ernährung („Kampf dem Feiertagsbraten“)
 - ▶ Regelmäßiger Saunabesuch
- Regelmäßige und systematische Grundlagenausdauer-Schulung innerhalb der Rückrundenvorbereitung
 - ▶ Waldläufe an den Wochenenden
 - ▶ Ausdauer-Parcours auf dem Sportplatz oder in der Halle

- ▶ Kombination von Ausdauerläufen und Spielformen
- Persönlicher Gesundheits-Check und Auskurieren verschleppter Verletzungen/Zeit für aufgeschobene operative Eingriffe
- Möglichkeit zu einem systematischen Aufbau-(Rehabilitations-)training mit eventuellen Rekonvaleszenten möglichst nach Absprache mit einem Physiotherapeuten
- Mannschaftsbesprechung zum Hinrunden-Ende: Sensibilisierung der Spieler für leistungsfördernde Eigeninitiativen in der Spielpause

Sonstige „Motivationslöcher“

- Nichtrealisierung des vor der Saison fixierten Mannschaftszieles (z.B. Aufstiegsambitionen)
- Nichtrealisierung der sportlichen Zielvorstellungen einzelner Spieler

- Differenzierte Mannschafts-Analyse nach den Erkenntnissen der Hinrunde und Neuformulierung überzeugender, realistischer Mannschaftsziele
- Differenzierte Einzelspieler-Analyse und Entwicklung neuer Zielperspektiven für betreffende Spieler (in Einzel- und Gruppengesprächen)
- Beachtung grundsätzlicher Betreuung-Leitlinien:

- ▶ Freude und Spaß am Mannschaftssport Fußball entwickeln!
- ▶ Drohungen und Bestrafungen bringen nichts, heutige Spieler müssen überzeugt werden!
- ▶ Einholen von Informationen über das private, soziale Umfeld der einzelnen Spieler, um auf mögliche Störfaktoren sensibel reagieren zu können!

Jugendferienlager Trainingslager Sportreisen

Frankreich*Spanien*Griechenland
Frühjahr/Sommer 1995
Katalog anfordern bei:
VOYAGE Reiseorganisation GmbH, Warburger Str. 88
33098 Paderborn
Tel.: 0 52 51/6 59 34
Fax: 0 52 51/6 62 11

Trainings- und Freizeitlager

pro Tag ab DM 68,- VP inkl. Platz oder Halle, oder für Ihren **Ausflug und Ihre Saisonabschlußfahrt** z.B. Mittagessen, Kegeln, Schießen, Planwagenfahrt, Abendessen, Tanz und Bingo-Spiel.
Fordern Sie unseren Prospekt an:
Hotel Tirol (Teutoburger Wald) Badstr. 23, 32361 Preußisch Oldendorf. Tel.: 0 57 42/29 34
Fax: 0 57 42/64 82

Redaktionshinweis:

Von Norbert Vieth sind bisher zum Thema „Training im Winter“ u.a. folgende Beiträge in „fußballtraining“ erschienen:
■ Hallentraining muß kein Nachteil sein (2/1987)
■ Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln (12/1987)
■ Aus der Halle auf das Spielfeld (1/1986)
■ Winterpause – im höchsten Jugendbereich (fast) ein Fremdwort (2/1992)

P R A X I S B E I S P I E L E

Ausdauer-Spielformen

■ **Zielgruppe:**
Mittlerer und höherer
Amateurbereich

■ **Schwerpunkt:**
Spielerische Schulung der
Ausdauer

Trainingsformen

8 gegen 6 + 2 Läufer auf je 3 Tore

Organisation und Ablauf:

In einem Zweidrittel-Spielfeld spielen zwei 8er-Mannschaften auf je 3 kleine Hütchentore gegeneinander.

Von jeweils einer Mannschaft laufen 2 Spieler 3 (4,5) Runden um das Spielfeld, so daß sich innerhalb des abgegrenzten Spielfeldes jeweils ein 8 gegen 6 ergibt.

Die beiden Mannschaften sollen bei einem der 3 gegnerischen Kleintore einen Treffer erzielen, wobei für das Zusammenspiel der beiden Teams jeweils verschiedene Vorgaben erteilt werden.

6er-Team: Freies Zusammenspiel

8er-Team: Begrenzung auf 2 Ballkontakte

Nachdem 2 Spieler von Mannschaft A die Laufstrecke beendet haben, begeben sich nach einer passenden Spielunterbrechung 2 Spieler von B auf die Laufstrecke.

Variationen:

□ Gleicher Grundablauf, aber Spiel auf 2 Normaltore mit Torhütern.

□ Das 8er-Team spielt jeweils nur auf Ballhalten, die 6er-Mannschaft kann bei allen 6 Hütchentoren Treffer erzielen.

□ Für beide Teams ist jeweils ein freies Zusammenspiel erlaubt.

□ Eine Mannschaft muß seine Spieler nacheinander auf die Laufstrecke schicken. Erst anschließend laufen die Spielerpaare des anderen Teams.

□ Für das 6er-Team sind 2 (3) Ballkontakte erlaubt, die 8er-Mannschaft muß direkt zusammenspielen (für leistungsstarke Mannschaften).

P R A X I S B E I S P I E L E

Weiträumiges Zusammenspiel

■ **Zielgruppe:**
Mittlerer und höherer
Amateurbereich

■ **Schwerpunkte:**
Anpassung der Spielweise
an Schnee und tiefen
Untergrund

Trainingsformen

Torhüter-Flugballspiel

Organisation und Ablauf:

2 Mannschaften spielen in einem etwa 50 x 40 Meter großen, mit Hütchen abgegrenzten Spielfeld 5 gegen 5/6 gegen 6.

Im Abstand von etwa 25 Metern zu den Grundlinien dieses Spielfeldes ist jeweils eine Linie markiert, hinter der sich jeweils ein Torhüter bewegt.

Die Mannschaften haben die Aufgabe, aus dem Zusammenspiel innerhalb des Spielfeldes heraus einen der beiden Torhüter mit einem Flugball so anzuspielen, daß dieser den Ball in der Luft fangen kann.

Nach einem erfolgreichen Flugball läuft sich ein Spieler der betreffenden Mannschaft an der Spielfeldseite frei und wird vom Torhüter zum erneuten Zusammenspiel angeworfen.

Für jede erfolgreiche Aktion gibt es 1 Punkt. Wenn der Flugball mißlingt, so wird ein Spieler der anderen Mannschaft an der Seitenlinie angeworfen und diese Mannschaft beginnt anschließend mit dem Zusammenspiel.

Dreizonen-Spiel mit Flugbällen

Organisation und Ablauf:

Eine Spielfeldhälfte ist mit Hütchen in gleichgroße Drittel aufgeteilt.

Innerhalb der ganzen Hälfte spielen 2 Mannschaften gegeneinander.

Die Spieler der beiden Teams sollen aus dem Zusammenspiel heraus Flugbälle über die mittlere Zone zu einem Mitspieler spielen. Für jede erfolgreiche Aktion gibt es 1 Punkt für die Mannschaft. Beim Zusammenspiel sind in der mittleren Zone höchstens 3 Zuspiele erlaubt, dann muß das Spiel nach außen verlagert werden.

P R A X I S B E I S P I E L E

Spielformen für die Halle

■ **Zielgruppe:**
Mittlerer und höherer
Amateurbereich

■ **Schwerpunkt:**
Schulung des Zusammen-
spiels

Trainingsformen

4 gegen 4 mit Anspielstationen

Organisation und Ablauf:

Die Spieler werden drei 4er-Mannschaften aufgeteilt.

Die Mannschaften A und B spielen in einem abgegrenzten Spielraum 4 gegen 4 auf Ballhalten. Die Spieler von Team C stellen sich als Anspielstationen an je einer Seitenlinie des Spielfeldes auf.

Nach jeweils 3 Minuten wechseln 2 Mannschaften die Aufgaben und Positionen.

Variationen:

□ Die erlaubten Ballkontakte für das Zusammenspiel der beiden Mannschaften werden begrenzt.

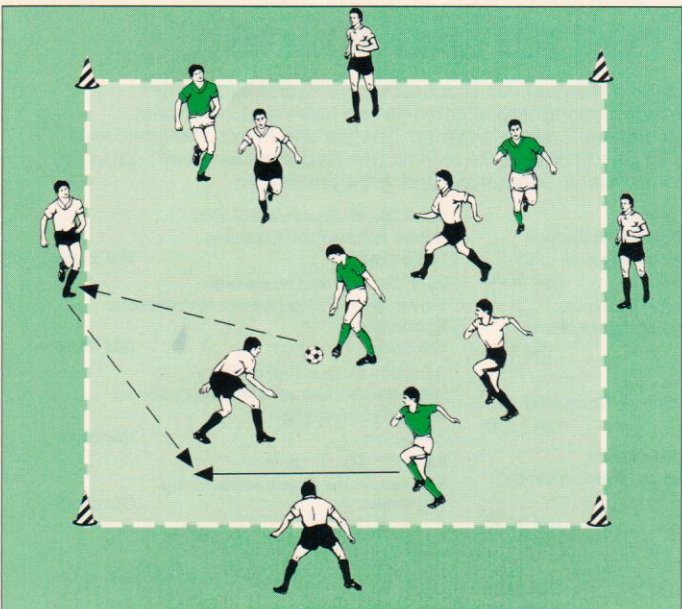
□ Nur die Anspielstationen müssen direkt (mit höchstens 2 Ballkontakten) spielen.

□ 4 gegen 4 von Anspielstation zu Anspielstation mit verschiedenen Zielrichtungen: Mannschaft A versucht, bei eigenem Ballbesitz zwischen den beiden Anspielern in Längsrichtung hin und her zu kombinieren, Mannschaft B spielt nach einer Balleroberung dagegen in Querrichtung.

Für jede ununterbrochene Kombination zwischen 2 Anspielstationen bekommt die betreffende Mannschaft 1 Punkt.

□ 4 gegen 4 von Anspielstation zu Anspielstation und 2 Neutralen an den Seitenlinien:

Die jeweils ballbesitzende Mannschaft A oder B kombiniert zwischen 2 Anspielern (von Team C) hin und her. Die beiden anderen Spieler von C stellen sich als neutrale Spieler an den beiden Seitenlinien auf und helfen der Mannschaft am Ball beim Zusammenspiel.



Checkliste

Spielpause/Regeneration

- Terminierung/Organisation eines Gesundheits-Checks/von Arztbesuchen
- Terminierung/Organisation einer Weihnachtsfeier
- Anfertigung von Informationsblättern für die Spieler
 - ▶ Terminliche Eckdaten der Spielpause/ des Rückrunden-Vorbereitungsprogramms
 - ▶ Hinrunden-Statistik
 - ▶ Heimtrainingspläne
- Terminierung/Organisation von individuellen Aufbauprogrammen der Rekonvaleszenten
- Terminierung/Organisation eventueller Lauf-Treffs der Mannschaft
- Terminierung/Organisation/Inhaltsplanung einer Abschluß-Mannschaftsbesprechung zum Hinrunden-Ende
- Anerkennungspräsente für den Betreuerstab zu Weihnachten

Hallentraining und -turniere

- Vollständigkeitsprüfung aller Turnierunterlagen/Spielpläne für zugesagte Hallenturniere
- Rechtzeitige Beantragung von Hallentrainingszeiten
- Einplanung von Regenerationsläufen nach Hallenturnieren
- Festlegung eines Hallenkaders
- Festlegung von „Leitmotiven“/Schwerpunkten für einzelne Hallenturniere

Rückrunden-Vorbereitung

- Fixierung der terminlichen Eckdaten (Hinrunden-Ende, Rückrunden-Start, Hallenturniere)
- Erstellung eines Planungsrasters (Trainings- und Spieltermine, Trainingsschwerpunkte und -abschnitte, Belastungsstruktur) für das Rückrunden-Vorbereitungsprogramm
- Organisation von Vorbereitungsspielen
- Überprüfung und eventuelle Vervollständigung des Trainingsmaterials/der Spiel-ausrüstung
- Prüfung von Ausweichmöglichkeiten bei eventuellen Trainingsausfällen (z.B. Öffnungszeiten von Sauna, Fitneß-Studio)
- Thematische Vorbereitung eventueller Taktik-Schulungen
- Terminliche Fixierung/Organisation von Gewichtskontrollen

TRAINING IM WINTER

Untere Altersklassen

Stellenwert des Hallenfußballs bei den Jüngsten

Der Hallenfußball nimmt speziell bei den jüngsten Nachwuchsfußballern einen ganz zentralen Stellenwert ein.

Er sichert einerseits einen kontinuierlichen Ausbildungsprozeß, wenn speziell den Mini-Kickern aufgrund der winterlichen Wetterverhältnisse ein Spiel- und Trainingsbetrieb im Freien nicht zuzumuten ist.

Auf diese regelmäßigen und durchgängigen Fußball-Angebote in den Wintermonaten kann andererseits angesichts der Konkurrenzsituation im Kindersport aber auch aus „strategischen“ Gründen nicht verzichtet werden. Denn längere Spiel- und Trainingsunterbrechungen würden nur die Hinwendung der potentiellen Nachwuchsfußballer zu anderen (Hallen-)Sportarten forcieren.

Vorteile der Halle für die Fußball-Ausbildung

Darüber hinaus bietet die Halle für die Nachwuchsschulung in trainingsmethodischer und -organisatorischer Hinsicht viele Vorzüge, die sie zu einer idealen Übungsstätte für die jüngsten Altersklassen machen:

■ Die Ausmaße und Begrenzungen einer Sporthalle sind weitaus kindgemäßer als die eines Groß-Spielfeldes im Freien.



FOTO: GERHARD STROHMANN

■ Kleine Parteespiele lassen sich in der Halle einfach organisieren. Die vorhandenen „Banden“ fördern einen motivierenden, flüssigen Spielablauf.

■ Technische Aufgaben und Abläufe werden in der Halle nicht durch Unebenheiten und Witterungseinflüsse gestört.

■ Vorhandene Hallengeräte und Hilfsmittel eröffnen dem engagierten Jugendtrainer eine große methodische und organisatorische Variationsbreite für eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung. Die Hallenwand ist beispielsweise ein idealer „Trainingspartner“ für das Üben der Paßtechniken.

Mögliche Inhalte des Hallentrainings bei den Jüngsten

► Innerhalb der jüngsten Altersklassen (F- und E-Junioren) sollte auf eine gezielte Verbesserung einzelner technischer Fertigkeiten noch verzichtet werden.

Es darf nicht „trainiert“, sondern es muß gespielt werden! Fußballspiele mit kleinen Mannschaften und auf verschiedenste Tore bilden den eindeutigen Mittelpunkt dieser „Spielstunden“ für die Kleinen.

Denn die Freude am Fußballspielen ist das stabilste Fundament einer erfolgreichen und vor allem dauerhaften Fußballkarriere.

► Diese vielen kleinen Fußball-Spiele können in der Halle ergänzt werden durch

- Lauf- und Tummelspiele
- Motivationsspiele mit dem (Medizin-)Ball
- Koordinationsübungen mit Ball
- Koordinationsübungen mit Hallengeräten
- Ab der D-Jugend lassen sich dann die idealen Übungsmöglichkeiten der Halle für eine gezieltere und systematischere Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten und der taktischen Grundverhaltensweisen nutzen:

- Dribbling
 - Passen, Anbieten und Freilaufen
 - Ballkontrolle
 - Kopfball
 - Torschüsse
 - Zweikämpfe in Offensive und Defensive
- Eine **spielerische** Gestaltung des Ausbildungsprozesses bleibt aber ein verbindliches Leitmotiv!

DSB-Trainerbibliothek

Diese Reihe behandelt im Rahmen der Traineraus- und -weiterbildung des Deutschen Sportbundes sportübergreifend Themen, wie sie sich vor dem Hintergrund der sich ständig fortentwickelnden Theorie und Praxis verschiedener Sportarten stellen. Die Bände orientieren sich an den Bedürfnissen derer, die in der Sportpraxis arbeiten, sie bieten **Planungs- und Arbeitshilfen** an.

- Band 23: D. Ehrich/R. Gebel
Aufbautraining nach Sportverletzungen
Muskuläres Aufbautraining nach Knie- und Fußverletzungen, 320 Seiten **DM 37,80**
- Band 24: K. Zieschang/W. Buchmeier
Über den Umgang mit Sportjournalisten
112 Seiten **DM 9,80**
- Band 25: Westphal, u.a.
Entscheiden und Handeln im Sportspiel
176 Seiten **DM 15,80**
- Band 26: Grau/Möller/Rohwedder
Erfolgreiche Strategien zur Problemlösung im Sport
136 Seiten **DM 24,80**
- Band 27: U. Fuchs/M. Reiß
Höhentraining
128 Seiten **DM 24,00**

- Band 28: M. Bauersfeld/G. Voß
Neues Schnelligkeitstraining
100 Seiten **DM 28,80**
- Band 29: J.V. Verchoshanskij
Ein neues Trainingssystem für zyklische Sportarten
136 Seiten **DM 29,80**
- Band 30: Gudrun Fröhner
Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining
200 Seiten **DM 34,80**
- Band 31: Martin Lames
Systematische Spielbeobachtung
160 Seiten **DM 39,80**

philippa

Bestellschein Seite 68

Typische Probleme im Winter und deren Lösungsmöglichkeiten

Zu viele Spieler für das Hallentraining

- Große Trainingskader bei den Jüngsten:
Speziell in den unteren Altersklassen hat der Fußball nichts von seiner Faszination verloren. Nach neuesten DFB-Statistiken sind bei den jüngsten Nachwuchsspielern bis zur D-Jugend weitere Zuwachsraten zu verzeichnen.
- Groß-Sporthallen als Trainingsstätte eine Seltenheit:
Das Training der weitaus meisten Mini-Kicker-Mannschaften läuft in kleinen oder geteilten Hallen ab.
- Zu wenige und überforderte Nachwuchstrainer:
Bei allem Engagement sind viele mit dieser äußerst schwierigen Situation eines Hallentrainings (große Spielergruppen auf kleinen Hallenflächen) total überfordert.
- Zu große Leistungsunterschiede:
Gerade im Anfängerbereich existieren innerhalb des Trainingskaders erhebliche Differenzen beim Spielvermögen. Unter- bzw. Überforderung sind vorprogrammiert.

- Bildung möglichst vieler paralleler Spielfelder (z.B. Trennung durch Langbänke/Kleinkästen)
- Flexible Bildung der Tore/Spielziele:
 - ▶ An die Hallenwand gestellte Hochsprungmatten und Turnmatten
 - ▶ Turnkästen
 - ▶ Langbänke
 - ▶ Tormarkierung mit Kreide oder Tesakreppstreifen
- Aufbau eines Geräte-Parcours für die jeweils pausierenden Spieler
- Aufgaben zur Selbstbeschäftigung mit Ball für die nichtspielenden Mannschaften (an einer abgegrenzten Hallenseite, im Geräte-raum)
- Beobachtungsaufgaben für die momentan pausierenden Spieler (z.B. Anfertigung von Strichlisten zu bestimmten einzelnen technisch-taktischen Elementen)

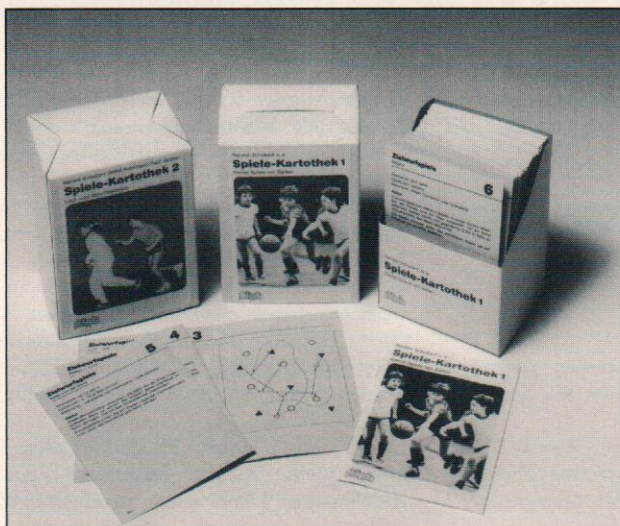
- Stationen-Training als effektive Organisationsform für ein Hallentraining (eventuell mit Verwendung von Hallengeräten)
- Verwendung der Hallenwand als „Trainingspartner“ bei Schulungen der wesentlichen Grundlagen der Balltechnik
- Kreativität des Trainers bei der Gestaltung von interessanten, motivierenden Übungen und Spielen auf engem Raum
- Gewinnung von älteren Nachwuchsspielern (A-Junioren) als „Assistenztrainer“ bei den Jüngsten (Entlastung des „Cheftrainers“, bessere Möglichkeiten für die Bildung verschiedener Spiel- und Übungsgruppen)
- Gelegentlicher Einsatz von leistungsstarken Talenten als „neutrale Spielmacher“ bei den Parteispielen in der Halle

Zu viele Spieler für Hallenturniere

- Unzufriedenheit der nicht für ein Hallenturnier nominierten Spieler
- Unzufriedenheit der zu wenig eingesetzten Spieler
- Unzufriedenheit der Eltern von zu wenig berücksichtigten Nachwuchsspielern

- Regelmäßige, leicht organisierbare „Turniernachmittage“ mit 2/3 Nachbarvereinen über die komplette Hallen-Saison hinweg
- „Spaß und Leistungsentwicklung vor kurzfristigem Erfolg“:
Konsequente Anwendung des Rotationsprinzips anstelle einer Fixierung auf ein „Top-Team“

- Bildung von 2 kleineren Hallen-Kadern und Betreuung durch einen zweiten „Hallen-Coach“
- Veranstaltung und Organisation von Hallenturnieren für „zweite“ Mannschaften



Kleine Spiele

Praktische Kartei-karten-Sammlungen mit Spielvorschlägen
zum Aufwärmen, zur Konditionsarbeit, als Ausklang für eine Trainingseinheit oder für eine ganze Übungsstunde.
Je Kartothek mit Kartei-kasten und Beiheft

- ① **Kleine Spiele mit Bällen**
88 Doppelkarten
- ② **Lauf- und Abschlag-spiele**
80 Doppelkarten
- ③ **Spiele mit Klein-geräten**
80 Doppelkarten

DM 34,80

philippa

PRAXISBEISPIEL

Training mit Langbänken

- Zielgruppe:
D-Junioren
- Schwerpunkt:
Zusammenspiel

Trainingsorganisation

In den Ecken einer kleinen Turnhalle werden 4 auf die Seite gelegte Langbänke in schräger Stellung so aufgebaut, daß an diese Bänke gespielte Bälle zur Spielfeldmitte hin abprallen. Mit diesem Grundaufbau läßt sich eine komplette Trainingseinheit interessant gestalten.

Trainingseinheit

Aufwärmen

Organisation:

Die Spieler haben je einen Ball.

Übungsablauf:

- 1 Die Spieler sollen aus dem Dribbling heraus zwischendurch gegen eine Langbank passen und anschließend den zurückprallenden Ball sicher in der Bewegung kontrollieren.
- 2 Gleicher Ablauf, aber die Ballkontrolle erfolgt mit einem deutlichen Richtungswechsel.
- 3 Gleicher Ablauf, aber die Ballkontrolle erfolgt mit einer Körpertäuschung.
- 4 Wettbewerb: Welcher Spieler hat zuerst 5 „Doppelpässe“ mit einer Langbank gespielt?

Hauptteil I: 4-Tore Spiel

Organisation und Ablauf:

Die Spieler werden nun in 4er-Mannschaften eingeteilt.

Jeweils 2 Mannschaften treten zum 4 gegen 4 in der Halle gegeneinander an. Dabei kann das jeweils ballbesitzende 4er-Team Punkte erzielen, indem aus dem Zusammenspiel heraus gegen eine der 4 Langbänke in den Spielfeld-ecken gepaßt wird und der Ball innerhalb der Mannschaft bleibt. An der gleichen Langbank können keine 2 Punkte hintereinander erzielt werden. Spielzeit: 5 Minuten.

Hauptteil II: Tore nach Bank-Abprallern

Organisation und Ablauf:

4 gegen 4 von Handballtor zu Handballtor. Treffer werden erzielt, indem die Spieler gegen eine der beiden Langbänke neben dem leeren gegnerischen Tor passen und den zurückprallenden Ball direkt verwerten. Spielzeit: 5 Minuten

PRAXISBEISPIELE

Spiele mit Kleingeräten

- Zielgruppe:
D-Junioren
- Schwerpunkte:
Koordinationsschulung/
Kräftigung

Methodische Hinweise

- ▶ Technikausbildung und verschiedene kleine Fußballspiele bilden den eindeutigen Mittelpunkt der Fußballs Ausbildung in der Halle.
- ▶ Motivations-/Fangspiele mit Hallengeräten bilden aber eine ideale Ergänzung.

Trainingsformen

Medizinball-Raub

Organisation und Ablauf:

Innerhalb eines abgegrenzten Spielfeldes kämpfen 2 Teams von 7 bis 12 Spielern um den Besitz von Medizinbällen. Zunächst stellen sich alle Spieler von Mannschaft A mit je einem Medizinball in der Hand innerhalb des Spielraumes auf. Die Spieler von B starten auf Kommando gleichzeitig in das Spielfeld und versuchen, möglichst schnell alle Medizinbälle zu erobern. Spieler, deren Ball geraubt wurde, müssen das Spielfeld sofort verlassen. Nach Eroberung aller Bälle erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen beiden Teams. Welche Mannschaft benötigt die kürzeste Zeit, um alle gegnerischen Bälle zu rauben und an einer bestimmten Stelle abzulegen?

Medizinball-Jagd

Organisation und Ablauf:

2 gegnerische Mannschaften treten zu einem Fangspiel mit Medizinbällen an. Mannschaft A stellt sich zunächst in einem abgegrenzten Spielfeld auf, wobei jeder 2. Spieler einen Medizinball hält. Jeweils 2 Spieler von Team B starten von außerhalb des Spielraumes in das Feld und versuchen, innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele Medizinbälle abzuschlagen. Auf Pfiff des Trainers kommen jeweils 2 neue Jäger ins Spiel, die beiden ersten verlassen das Spielfeld. Nach einer festgelegten Zeit erfolgt ein Aufgaben- und Positionenwechsel zwischen beiden Teams. Welche Mannschaft schafft es, die meisten Medizinbälle abzuschlagen? Alternative Wertung: Welches Team benötigt die kürzeste Zeit, 10 (20) Bälle abzuschlagen?

PRAXISBEISPIELE

4 gegen 4-Spielformen

- Zielgruppe:
D-Junioren
- Schwerpunkt:
Spielvermögen

Trainingsorganisation

Die Spieler werden in 3 gleichgroße Mannschaften aufgeteilt. Jeweils 2 dieser Mannschaften spielen auf Tore gegeneinander, die von den Spielern des 3. Teams als Torhüter bewacht werden.

Eventuell können auch die Tore selbst von den Spielern des 3. Teams gebildet werden. Nach jedem Spieldurchgang erfolgt ein Wechsel zwischen 2 Teams.

Trainingsformen

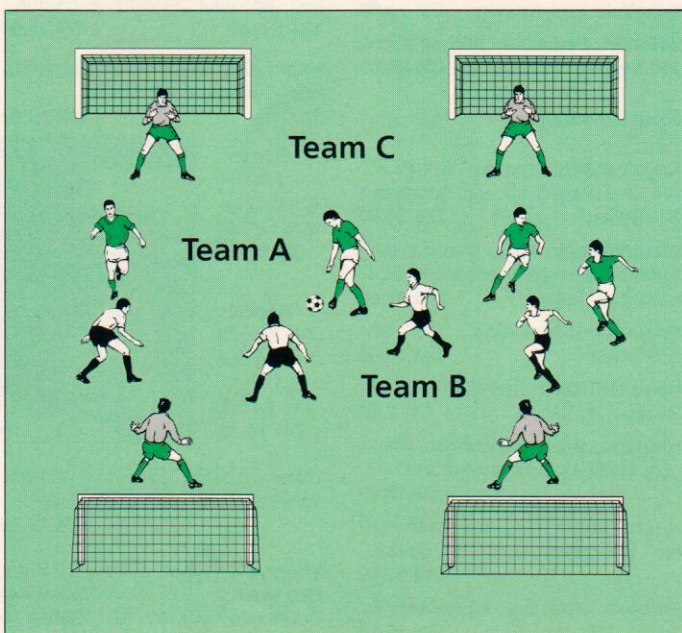
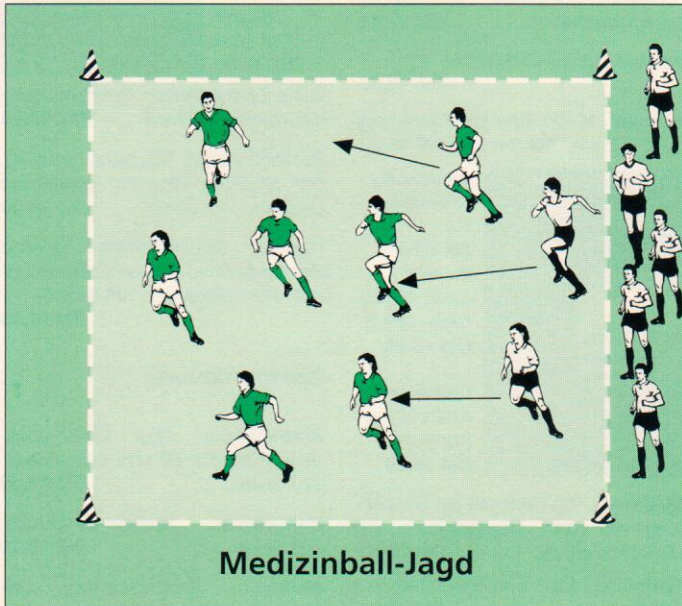
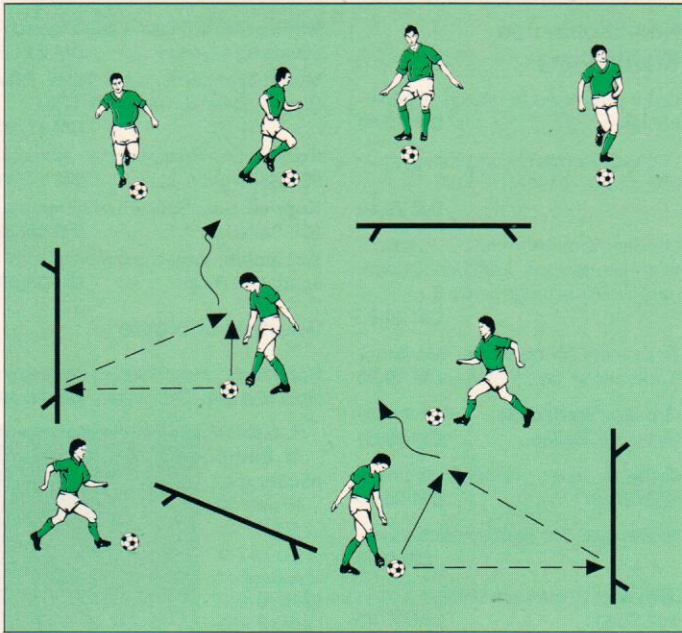
4 gegen 4 auf je 2 Paralleltore

Organisation und Ablauf:

An die Hallenstirnseiten werden jeweils 2 Hochsprungmatten/Turnmatten als Tore gestellt. Die Teams A und B verteidigen jeweils 2 Tore bzw. können auf 2 Tore angreifen. Die Tore werden von den Spielern der Mannschaft C als Torhüter bewacht. Nach jeweils 5 Minuten wechseln 2 Teams die Aufgaben und Positionen.

Variationen:

- Spiel 5 gegen 5 auf je 2 Paralleltore. Der 5. Spieler von Mannschaft C spielt dabei als „Neutraler“ bei der jeweils ballbesitzenden Mannschaft mit.
- Jeder Ball muß beim Zusammenspiel zunächst an- und mitgenommen werden, bevor er weitergespielt werden darf.
- Die ballbesitzende Mannschaft kann jeweils bei allen 4 Toren Treffer erzielen. Nach einem Torerfolg oder Ballbesitzwechsel muß dabei aber zunächst die Mittellinie überspielt werden, bevor ein neuer Torangriff möglich ist.
- Spiel auf je 2 kleine Paralleltore ohne Torhüter (kleine Kästen, Kastenzwischenteile, Hütchentore). Die Spieler von Mannschaft C stellen sich als Anspielstationen an den Hallenseiten auf und spielen immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mit.



Checkliste

Hallentraining

- Anfertigung eines Informationsblattes zur Hallensaison
 - ▶ Hallentrainingszeiten
 - ▶ Termine der Hallenturniere
 - ▶ Tips zur richtigen Ausrüstung
- Überprüfung der einsetzbaren Hallen-Trainingsmittel
 - ▶ Matten (Turnmatten, Hochsprungmatten)
 - ▶ Kästen und Kastenteile
 - ▶ Langbänke
 - ▶ Hallenbälle
 - ▶ Medizinbälle
 - ▶ Handballtore
 - ▶ Basketballkörbe
 - ▶ Trampolin
 - ▶ Hütchen
 - ▶ Sprungseile
- Überprüfung trainingsorganisatorischer Möglichkeiten
 - ▶ Bildung paralleler Spielfelder
 - ▶ Bildung zusätzlicher Tore
 - ▶ Bildung zusätzlicher Spielfeld-Banden
 - ▶ Selbstbeschäftigungsmöglichkeiten für pausierende Spielgruppen

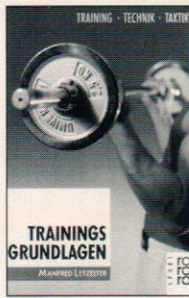
Hallenturniere

- Vollständigkeitsprüfung aller Turnierunterlagen/Spielpläne für zugesagte Hallenturniere
- Gewinnung eines zweiten „Hallen-Coaches“
- Organisation von „Turniernachmittagen“ mit Nachbarvereinen
- Veranstaltung eines eigenen Hallenturniers
- Ausreichende Hallen-Einsätze für alle Spieler (Rotationsprinzip)
- Organisation der Anreise zu den Hallenturnieren

Außersportliche Aktionen in den Wintermonaten

- Anerkennungspräsente für Betreuerstab (z.B. Platz- und Hallenwart) und engagierte Eltern zu Weihnachten
- Organisation einer Weihnachtsfeier
- Organisation einer Schneewanderung (mit Spielen im Schnee)
- Organisation eines Rodel-Ausfluges
- Besuch eines Eishockey-Bundesligaspiels
- Besuch eines Profi-Hallenfußballturniers
- Besuch eines Hallenbades
- Besuch einer Eissporthalle
- Organisation eines Karneval-Turniers in der Sporthalle (mit Verkleidung)

Allgemeines, Trainingslehre



Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 14,90**

Grosser/Neumaier: Techniktraining **DM 19,80**

Baumann/Zieschang: Praxis des Sports, 240 Seiten **DM 46,00**

Dietrich/Dürwächter/Schaller: Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 Seiten **DM 29,80**

Döbler: Grundbegriffe der Sportspiele, 232 Seiten **DM 19,80**

Geiger: Überlastungsschäden im Sport, 222 Seiten. Statt DM 48,- **DM 38,00**

Gröbning: Einführung in die Sportdidaktik, 5. Aufl. 250 S. **DM 54,00**

Harre, Dietrich: Trainingslehre. Das Standardwerk, 280 Seiten **DM 34,80**

Kassat: Biomechanik für Nicht-Biomechaniker, 221 Seiten **DM 48,00**

Leist: Lernfeld Sport. Perspektiven der Bewegungskultur, 380 Seiten **DM 24,90**

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 Seiten **DM 12,80**

Martin (Red.) u.a.: Handbuch Trainingslehre, 356 Seiten **DM 54,80**

Weineck, J.: Optimales Training, Neuauflage **DM 46,00**

Rieder/Fischer: Methodik und Didaktik im Sport, 174 Seiten **DM 26,00**

Saziorski: Biomechanische Grundlagen der Ausdauer **DM 19,80**

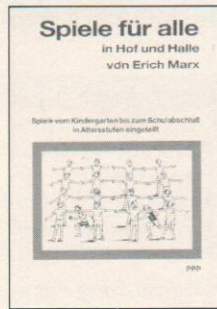
Willimczik: Biomechanik der Sportarten, 475 Seiten **DM 26,80**

Döbler E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft). Erweiterte Neuaufl., 458 Seiten **DM 48,00**

Fluri H.: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit, 240 Seiten **DM 31,80**

Sportmanagement Taschenbuch '94 Über 5000 Adressen aus allen Bereichen des Sports. Ca. 700 Seiten. Jährlich neu (Ausgabe '95 erscheint im März '95) **DM 21,00**

Kleine Spiele



Spiele vom Kindergarten bis zum Schulabschluß, in Altersstufen eingeteilt. 128 Seiten **DM 10,80**

Bucher: 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft, 221 Seiten **DM 28,80**

Ketelhut/Brünner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer, 134 Seiten. **DM 16,80**

Löschner: Kl. Spiele für viele **DM 9,90**

Rammner/Zöller: Kleine Spiele – wozu? 144 Seiten **DM 24,80**

Gymnastik/Aufwärmen

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 Seiten **DM 36,80**

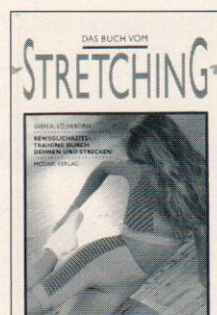
Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,90**

Koch/Rutkowski: Spiele - Üben und Trainieren mit dem Medizinball **DM 21,80**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 16,80**

Maehl, O.: Beweglichkeitstraining, 142 Seiten **DM 21,00**

Maehl, O./Höhnke, O.: Aufwärmen. Anleitungen und Programme für die Sportpraxis, 188 S. zahlr. Abb. **DM 20,-**



Sölveborn, Sven-A.: Das Buch vom Stretching, 122 S./165 Zeichn. **DM 19,80**

Roy: Richtig Fitneßgymnastik **DM 14,80**

Fit und Gesund: Der elastische Körper. Mehr Beweglichkeit durch Stretching, 144 Seiten **DM 43,00**

Forstreuter, Hans: Gymnastik. Körperschule ohne Gerät, 31. Auflage, 256 Seiten **DM 29,80**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen, 173 Seiten **DM 18,80**

Neumaier/Zimmermann: Richtig Konditionsgymnastik, 127 S. **DM 12,80**

Spring, u.a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Grundlagen des Stretchings, 142 Seiten **DM 26,00**

Konditions- und Krafttraining

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 12,90**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24), 5. Aufl. **DM 29,80**

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 24,00**

Hartmann/Tünnemann: Modernes Krafttraining, 352 Seiten **DM 19,90**

Grosser/Starischka: Konditionstests, 138 Seiten **DM 28,00**

Grosser u.a.: Konditionstraining, 170 Seiten **DM 26,00**

Hartmann: 100 Zweikampfübungen **DM 9,90**

Janssen: Ausdauertraining, 152 Seiten **DM 35,00**

Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

Knebel: Fitneß-Gymnastik, 128 S. **DM 10,90**

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 19,80**



Jonath, K./Krempel, R.: Konditions training, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 18,90**

Letzelter: Krafttraining (rororo) **DM 16,80**

Matkovic: 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 25,80**

Radcliffe, u.a.: Sprungkrafttraining, 136 Seiten **DM 24,00**

Scholich: Kreistraining **DM 19,80**

Seibert: Perfektes Körpertraining, 160 Seiten **DM 24,80**

Sportmedizin

Engelhardt/Neumann: Sportmedizin. Grundlagen für alle Sportarten, 224 Seiten **DM 34,00**

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage. **DM 37,80**

Forgo: Sportmedizin für alle, 253 Seiten **DM 42,00**

Hempel/Ohlert: Gymnastik für den Rücken, 80 Seiten **DM 9,90**

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

Koch: Hart trainiert und doch verloren? Sportphysiologie, 124 Seiten **DM 28,00**

Reichel: Hilfe bei Rückenschmerzen, 112 Seiten **DM 19,80**

Weineck: Sportanatomie, 210 Seiten **DM 54,00**

Mirkin: Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprechstunde, 224 Seiten **DM 24,00**

Müller-Wohlfahrt u.a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. **DM 17,50**

Kempf: Die Rückenschule (rororo), 256 Seiten **DM 14,90**

Kuprian, u.a.: Sport-Physiotherapie, 536 Seiten **DM 98,00**

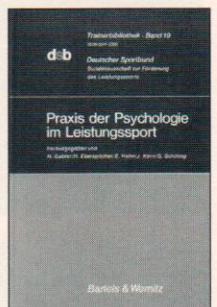
McLatchie: Verletzungen im Kampfsport, 248 Seiten **DM 34,80**

Sportpsychologie

Schubert: Psychologie zwischen Start und Ziel, 295 Seiten **DM 24,80**

H. Gabler/H. Eberspächer u.a.:

Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 S., mit 84 Abb. und 41 Tab. (früher **DM 40,-**) **DM 19,80**



Hans Eberspächer: Sportpsychologie, rororo-Sachbuch **DM 24,90**

Porter/Forster: Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung, 152 Seiten **DM 34,00**

Regner: Erfolgstraining. Mentale und körperliche Vorbereitung sportlicher Höchstleistung, 128 Seiten **DM 24,80**

Hans Eberspächer: Sportpsychologie, rororo-Sachbuch **DM 24,90**

Porter/Forster: Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung, 152 Seiten **DM 34,00**

Regner: Erfolgstraining. Mentale und körperliche Vorbereitung sportlicher Höchstleistung, 128 Seiten **DM 24,80**

Sporternährung

Bredenkamp: Das Ernährungssystem für Fitneß und Gesundheit, 320 Seiten **DM 39,50**

Geiß-Hamm: Sportler-Ernährung, 286 Seiten **DM 19,90**

Konopka: Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung, 190 Seiten **DM 26,00**

Haas: Die Dr.-Haas-Leistungdiät, USA-Bestseller! 240 Seiten **DM 12,80**

Hamm: Fitneß-ernährung, 206 Seiten **DM 13,80**



Nöcker: Die Ernährung des Sportlers, 116 Seiten **DM 18,80**

Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung, 287 Seiten. **DM 12,80**

Wagner/Schupp: Essen, Trinken, Gewinnen. Vollwertige Sporternährung, 160 S. **DM 19,80**

Worm: Die Top-Sport-Diät für alle, 184 Seiten **DM 24,80**

In der Regel findet normalerweise auch das Training der 10- bis 12jährigen in der Schlechtwetterperiode der Wintermonate in einer Halle statt. Aus diesem Grunde wurden die beiden folgenden exemplarischen Trainingseinheiten für diese Altersstufe auch auf eine Halle abgestellt. Dabei wurde von einer durchschnittlichen Hallengröße ausgegangen, die es vor allem bei Parteispielen nicht ermöglicht, daß alle Spieler zu gleicher Zeit spielen können.

Eine Serie von **Detlev Brüggemann** und **Ralf Peter**



Leser fragen, Autoren antworten

„Was mache ich, wenn...?“



Leser fragen

„Im Verlauf des Trainings fällt plötzlich ein Spieler wegen einer kleinen Verletzung aus, so daß die Spiel- bzw. Übungsaufgabe zahlenmäßig durcheinandergerät und nicht mehr aufgeht.“

Autoren antworten

► Bei Parteispielen könnte z.B. ein besonders spielstarker oder auch ein hinter dem Können seiner Kameraden zurückhängender Spieler als „Neutraler“ immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mitspielen. Statt eines 4 gegen 4 ergibt sich also bei einem plötzlichen Spielerausfall ein 3 gegen 3+1. Die Spielregeln müßten dann nur leicht abgewandelt werden:

1. Bei jedem Angriff muß der neutrale Spieler mindestens einmal angespielt werden (bei leistungsschwächeren Spielern).

2. Der Neutrale agiert als Spielgestalter und darf selber keine Tore erzielen (bei leistungsstärkeren Spielern).

► Auch der Einsatz eines Auswechselfpielers kann ein Zahlenungleichgewicht innerhalb von kleinen Spielen lösen. Statt eines 4 gegen 4 ergibt sich dann also ein 3 + 1 Auswechselfspieler gegen 3.

Der Auswechselfspieler bietet sich seinen Mitspielern außerhalb des Spielfeldes an und tauscht bei einem Anspiel die Position und Aufgabe mit dem betreffenden Mitspieler.

► Bei Übungsgruppen hilft in der Regel die Bildung einer einzelnen 3er-Gruppe.

TRAININGSEINHEIT 4

Täuschungen/Spannstoß

EINSTIMMEN

1 Ballfertigungsübungen



10 Minuten

Organisation

- Jeder Spieler hat einen Ball.
- Die Trainingseinheit läuft in einer ganzen Halle ab.

Ablauf/Aufgabe

Übung 1:

- Freies Ballführen im Warmlauftempo.
- Wer von einem anderen Spieler beim Dribbling berührt wird, der macht eine gymnastische Übung.

Übung 2:

- Ballführen, jeder darf alle Täuschungen zeigen, die er sich zutraut.

Übung 3:

- Die Spieler üben den Schreerentrick (Übersteiger) frei für sich.

Organisation

- Jeder Spieler stellt sich mit Ball 5 Meter vor der Hallenwand auf.

Ablauf/Aufgabe

Übung 4:

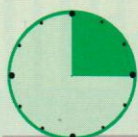
- Die Spieler schießen den Ball mit dem Spann beidfüßig gegen die Hallenwand (möglichst direkt).

Übung 5:

- Die Spieler passen flach gegen die Hallenwand, der zurückprallende Ball wird mit einer halben Drehung zur Hallenmitte an- und mitgenommen und anschließend sofort ein Scherentrick ausgeführt.

HAUPTTEIL

**2 Täuschungen:
4 x 1 gegen 1
auf 2 Tore**



15 Minuten

Organisation

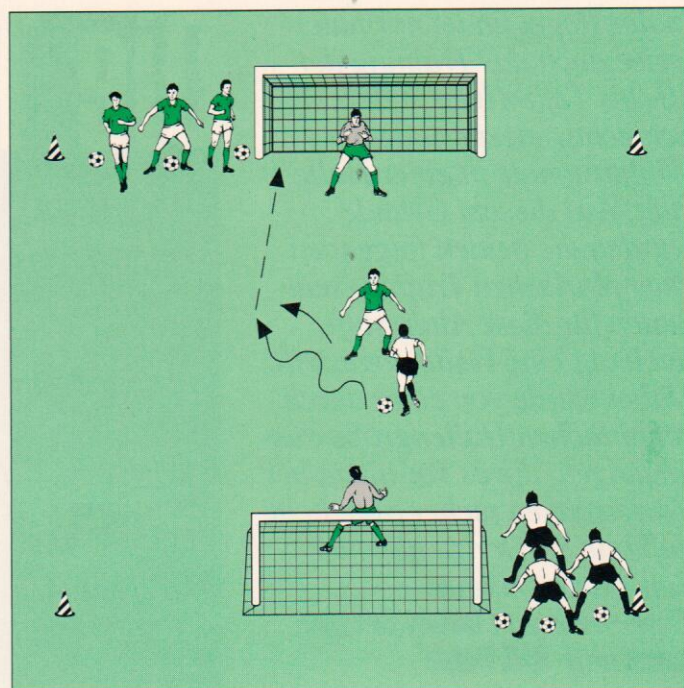
- Die Spieler teilen sich in zwei 8er-Gruppen auf, wobei jeweils nur eine 8er-Gruppe zwischen 2 Toren mit Torhütern übt.
- Die andere Gruppe bekommt eine Beobachtungsaufgabe: Wer hat die besten Täuschungen? (Gruppenwechsel nach 6 Minuten)
- Von der Übungsgruppe stellen sich je 4 Spieler an jedem Tor auf.

Aufgabe/Ablauf

- Spiel 1 gegen 1 auf je 1 Tor ohne Tackling.
- Nach jedem Torabschluß bleibt der Schütze als Verteidiger im Feld und ein neuer Angreifer mit Ball startet in das Spielfeld.
- Torabschlüsse sind nur nach einer Täuschung erlaubt.

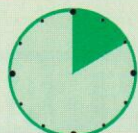
Variation

- Nach jedem Torabschluß kehrt auch der Angreifer hinter sein Tor zurück und ein Mitspieler läuft von dort aus zur Abwehr in das Feld.



HAUPTTEIL

**3 Verbesserung des
Scherentricks
(Übersteiger)**



10 Minuten

Organisation

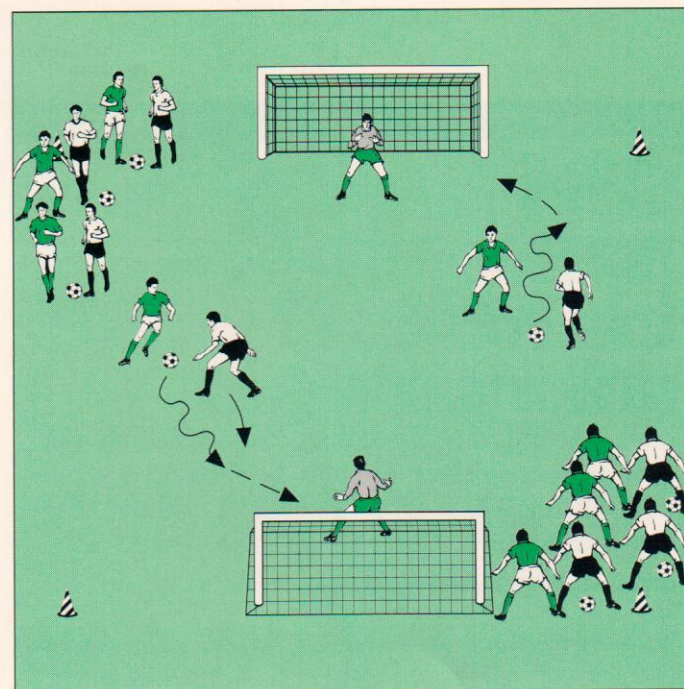
- Die zwei 8er-Gruppen stellen sich an beiden Hallenseiten auf und üben gleichzeitig auf jeweils eines der beiden Tore mit Torhütern.
- Innerhalb der 8er-Gruppen sind die Spieler aufgeteilt in 4 Spielerpaare zum jeweiligen 1 gegen 1.
- Die Spielerpaare starten jeweils von hinter der Mittellinie aus.

Aufgabe/Ablauf

- Der jeweilige Angreifer soll im 1 gegen 1 nach einem Übersteiger oder Alternative zum Torabschluß kommen.
- Tacklings sind verboten. Der jeweilige Verteidiger soll möglichst nicht immer auf die Täuschung eingehen. Übungsdauer: 10 Minuten

Variation

- Der Verteidiger agiert „teilaktiv“, d.h. er verstellt nur den Weg zum Tor, greift den Ball bis nach erfolgter Täuschung nicht an.



Für einen Hersteller von Sportbekleidung suchen wir **Bundeslandpartner und Außendienstmitarbeiter.**

Diese Aufgabe eignet sich auch als Nebentätigkeit oder Berufseinstieg.

Bitte wenden Sie sich an **Landegren & Jetter**
Karlsruhe • Hochheim

Winterstraße 19 • 76137 Karlsruhe
Tel.: 07 21/35 73 33, Fax: 07 21/35 81 70
Tel.: 0 61 46/72 29, Fax: 0 61 46/42 96



F.C. RACING BLANES
UNSERE INTERNATIONALEN FUSSBALLTURNIERE

1995

OSTERN: 08.-15.4.1995

OSTERN: 15.-22.4.1995

PFINGSTEN: 03.-10.6.1995

Ausgeschrieben für Senioren, A-, B-, C- und D-Jugend

Bitte -unverbindlich und kostenlos- Unterlagen bei unseren Vertretern für Deutschland anfordern:

Friedel Albert Verwold
Schützenstrasse 11
48455 BAD BENTHEIM
Telefon: 05924/6530 (abends)
Fax: 05924/8314

Michael Komninos sen.
Postfach 50 06 42
70337 STUTTGART
Telefon und Fax: 0711/567237
von 15 bis 22 Uhr

Spanien ist wieder "In"!

HAUPTTEIL

4 Wiederholung: 4 x 1 gegen 1 auf 2 Tore



10 Minuten

Organisation/Ablauf

- Das Partenspiel aus der Phase I des Hauptteils zur Schulung von Täuschungsbewegungen wird nochmals wiederholt.
- Spielzeit: 2 x 5 Minuten.

Variation

- Statt eines großen Tores verteidigt der Torhüter 2 kleinere Tore, die in einem Abstand von etwa 5 Metern nebeneinander aufgebaut sind.

HAUPTTEIL

6 Paralleles Gruppen- Training: Gruppe 1: Spannstoß Gruppe 2: Torwertschulung



10 Minuten

Organisation der Gruppe 1 (8 Spieler): 3 gegen 3 + je 1 Anspieler auf 1 Tor

- Die 8 Spieler werden in 2 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt.
- Je 3 Spieler treten zu einem 3 gegen 3 auf 1 Tor mit Torhüter an, der 4. Spieler stellt sich jeweils als Anspieler neben dem Tor auf.
- Ein 2. Torhüter aus der anderen Hälfte spielt ebenfalls mit.

Ablauf/Aufgabe

- Torschüsse sind nur von außerhalb eines Schußkreises (z.B. gestrichelter Handballkreis) erlaubt.
- Der eigene Anspieler kann aus dem Feld heraus angespielt werden, um den Ball für die eigenen Spieler zum Torschuß aufzulegen.
- Das Spiel läuft auch dann weiter, wenn der Ball gegen die Hallenwand prallt.
- Nach einem Tor rollt der Torhüter den Ball dem Anspieler des erfolgreichen Teams zu, der per Flugball zum 2. Torhüter weiterleitet. Der 2. Torhüter paßt dann einem Spieler der gleichen Mannschaft zum erneuten Angriff zu.
- Nach einer Balleroberung im Feld spielt das verteidigende Team auf den eigenen Anspieler zurück. Dieser schlägt wieder einen Flugball auf den 2. Torhüter, der dann einem Spieler des anderen Teams zum Aufgabenwechsel zupaßt.
- Nach jedem Aufgabenwechsel wechseln auch die Anspieler mit einem Feldspieler der eigenen Mannschaft.
- Spieldauer: 5 Minuten

Organisation der Gruppe 2 (8 Spieler): Torwertschulung

- Die 8 Spieler der 2. Gruppe stellen sich mit je einem Ball an den Hallenseiten der anderen Hallenhälfte auf.
- Der 2. Torhüter im Tor.

Ablauf/Aufgabe

- Die Spieler pressen den Ball mit beiden Händen kräftig auf.
- Der Torhüter fängt die hoch abspringenden Bälle und wirft zum jeweiligen Spieler zurück.
- Die Spieler und der 2. Torhüter beobachten gleichzeitig die andere Übungsgruppe, damit der Torhüter seine Anspielfunktion für das Torschußspiel in der anderen Hallenhälfte erfüllen kann.

Nach 5 Minuten wechseln die beiden Gruppen die Stationen.

HAUPTTEIL

5 Motivationspiel



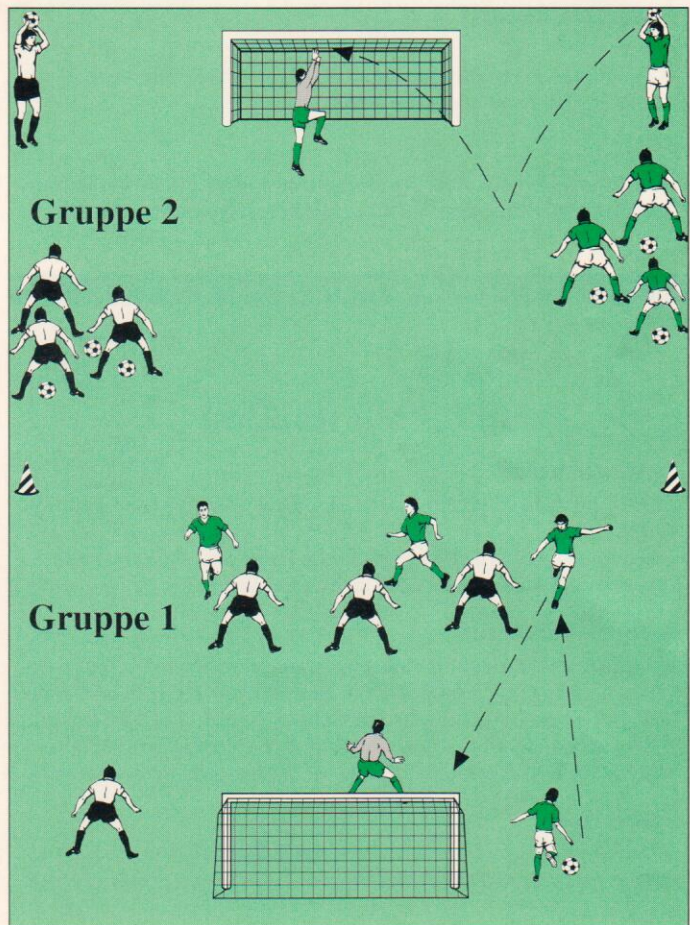
5 Minuten

Organisation

- Abgegrenzter Spielraum von 10 x 15 Metern.
- Jeder Spieler hat einen Ball.
- 2 Spieler werden zu Fängern mit dem Ball in der Hand bestimmt.

Aufgabe/Ablauf

- Die beiden Fänger versuchen, einen anderen Spieler mit dem getragenen Ball zu berühren.
- Wer berührt wurde, wird zum neuen Fänger.
- Spieldauer: 2 bis 3 Minuten.



AUSKLANG

7 Turnierform „Sudden-Death“



20 Minuten

Organisation

- Die Spieler werden in gleichstarke 4er-Mannschaften aufgeteilt.
- Die beiden Torhüter stellen sich in den beiden Toren auf.

Aufgabe/Ablauf

- Jeweils 2 Mannschaften spielen nach dem Turniermodus „jeder gegen jeden“ in der ganzen Halle 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Das 1. Tor entscheidet, das betreffende Team ist Sieger.

TRAININGSEINHEIT 5

Zweikampf als Angreifer/Doppelpaß

EINSTIMMEN

1

Ballfertigungsübungen



5 Minuten

Organisation

- Jeder Spieler hat einen Ball
- Die Trainingseinheit läuft in einer ganzen Halle ab.

Aufgabe/Ablauf

Übung 1:

- Ballführen nach Vorgabe durch den Trainer (nur mit rechts/links, nur mit der Innen-/Außenseite usw.)

Übung 2:

- Ballführen, wobei jeder Spieler immer wieder auf einen anderen zuläuft, so daß beide per Dribbling einander ausweichen müssen.

HAUPTTEIL

2

1 gegen 1 nach einem Anspiel



10 Minuten

Organisation

- Die Übung läuft in der ganzen Halle auf zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern ab.
- Die Spieler teilen sich in gegnerische Paare zum 1 gegen 1 auf.
- Jeweils 4 Spielerpaare stellen sich neben einem Tor auf.

Aufgabe/Ablauf

- Anspiel durch einen Torhüter auf den jeweiligen Angreifer des Paares am gegenüberliegenden Tor, der sich von der Torauslinie aus freiläuft und im 1 gegen 1 zum Abschluß auf „sein“ Tor kommen soll.
- Bei einem Ballverlust erfolgt ein Konter des Verteidigers auf das andere Tor. Beide kehren anschließend auf die Ausgangsposition zurück.

Variation

- Der Verteidiger darf erst bei der ersten Ballberührung des angespielten Angreifers ins Feld zum 1 gegen 1 nachsetzen (Erleichterung).

Bisher sind zu dieser Serie erschienen:

- Trainingseinheit 1: ft 5+6/94, S. 41
- Trainingseinheit 2: ft 8/94, S. 44
- Trainingseinheit 3: ft 9/94, S. 80

EINSTIMMEN

Organisation

- Die Spieler werden in 2er-Gruppen mit je einem Ball aufgeteilt.
- Die Spielerpaare üben in der ganzen Halle.

Übung 3:

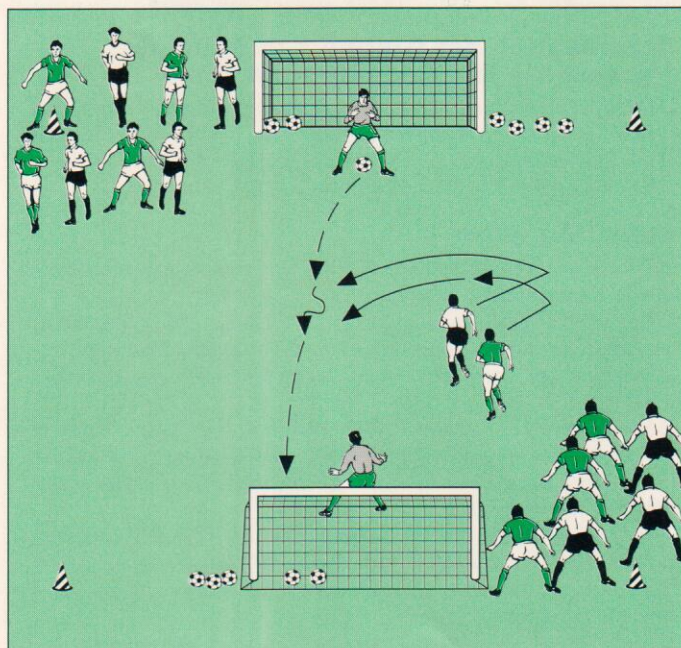
- Innerhalb der 2er-Gruppen verteidigt Spieler A den Ball gegen seinen Partner B. Tacklings sind dabei nicht erlaubt.
- Der ballbesitzende Spieler soll den ruhenden Ball mit dem Oberkörper abdecken und sich immer wieder vom Gegner lösen.

Übung 4:

- Der jeweilige Ballbesitzer sichert den Ball in der Bewegung.

Übung 5:

- Beide Torhüter helfen den ballführenden Spielern als „Anspielpunkt in Not“ und werfen den freilaufenden Anspieler wieder an.



INTERNATIONALE FUßBALLTURNIERE 1995 DES UD SALOU

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

Im Rahmen der „Internationalen Amateur-Sportwochen“ laden die Stadt und der U.D. Salou (100 km südlich von Barcelona) Sie herzlichst ein zu einem internationalen Freundschaftsturnier in der Zeit:

Ostern

08.04. – 15.04.'95
15.04. – 22.04.'95

Pfingsten

03.06. – 10.06.'95

Herbst

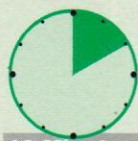
30.09. – 07.10.'95
07.10. – 14.10.'95
14.10. – 21.10.'95

Hoher Fahrtkostenzuschuß, Superhotels mit Buffet, Kinderermäßigung etc.

Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte bzw. Anmeldung bei der
BSR-Gesellschaft für internationale Jugend- und Sportbegegnungen, Herrn Enrique Martinez
Postfach 20 31 27, 20221 Hamburg, Tel.: 0 40/4 91 31 93 bzw. 01 71/5 27 76 48 (mit Rückruf)
Fax: 0 40/4 91 30 11 oder abends Tel.: 0 40/40 96 79

HAUPTTEIL

3 1 gegen 1 mit Rücken zum Tor



Organisation

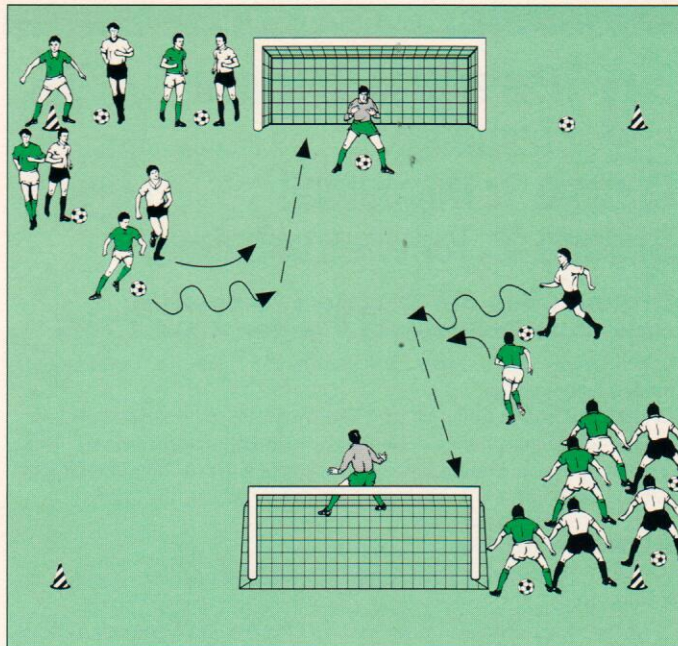
- Organisation wie bei der vorherigen Spielform.
- Alle Angreifer innerhalb der Spielerpaare haben je einen Ball.

Aufgabe/Ablauf

- Die Angreifer dribbeln nacheinander von der Torauslinie aus in das Feld zum 1 gegen 1 zurück auf das „eigene“ Tor.
- Spieldauer: etwa 10 Minuten.

Variationen

- Gleiche Übungsaufgabe auf 2 nebeneinander aufgestellte Tore. Der Torwart muß beide Tore abdecken.
- Anstelle des Dribblings vor das Tor: Der Torhüter paßt vor das Tor und beide Spieler starten dem Zuspield zum 1 gegen 1 nach.
- Der verteidigende Spieler darf nur den Weg verstellen („teilaktiv“) und einen Torschuß abblocken.



HAUPTTEIL

4 Wiederholung: 1 gegen 1 nach einem Anspiel



Organisation/Ablauf

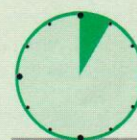
- Das Parteespiel aus der Phase I des Hauptteils zur Verbesserung des Zweikampfverhaltens als Angreifer wird nochmals wiederholt.
- Spielzeit: 5 Minuten.

Variationen

- Der Torhüter kann auch vor dem Tor wie ein Libero zum 1 gegen 2 mitspielen.
- Das Spielerpaar hält sich bereits vor dem Anspiel im Feld auf, so daß auch ein Sich-Lösen zum Steilpaß in den Lauf möglich wird.

HAUPTTEIL

5 Motivationspiel



Organisation

- Abgegrenzter Spielraum von 10 x 15 Metern.
- Für dieses Fangspiel ist eine gerade Spielerzahl erforderlich.
- Zu Beginn des Fangspiels wird zunächst ein Spieler zum ersten Fänger bestimmt.

Aufgabe/Ablauf

- Der Fänger versucht, einen der anderen Spieler innerhalb des Spielraums per Hand abzuschlagen.
- Wenn sich 2 Spieler zusammenstellen, dürfen sie erst nach 5 Sekunden abgeschlagen werden.
- Spieldauer: etwa 2 Minuten.

Internationale Fußballturniere

Copa de Roses '95

in Roses, Costa Brava, Spanien

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

Ostern Pfingsten Herbst

08.04.- 15.04.95 03.06.- 10.06.95 30.09.- 07.10.95

15.04.- 22.04.95 10.06.- 17.06.95 **Trainingslager a. Anfrage**

Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske

sehr gute *** u. **Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse

fast alle mit Schwimmbad, Frühstücksbüffet u. Menuewahl

Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!

Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum

Internacional Roses Esportiva

D-69126 Heidelberg, Bothestraße 47

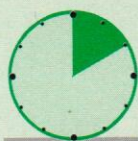
Tel.: 0 62 21 - 38 25 77 * Fax: 0 62 21 - 38 06 61

Das bieten wir: (und vieles mehr!!!)

- ✓ Kostenlose deutsche Auslandskrankenversicherung für 10 Tage der Reise
 - ✓ Drei Rasenplätze im Sportzentrum mit Flutlicht, 2 vollklimat. Super-Hallen
 - ✓ Keine Stornokosten, Startgelder oder sonstige versteckte "Gebühren"
 - ✓ Deutsche Turnierleiter, qualifizierte Schiedsrichter nur mit SR-Ausweis
 - ✓ Ab 48 Pers 3 Freiplätze oder 900,- DM Fahrtzuschuß, Pokale für alle Msch.
 - ✓ Turnier-Haftpflichtversicherung von 200 Mio. Peseten (ca. 2,6 Mio. DM)
 - ✓ DM 10,00 Jugendzuschuß für Junioren / Juniorinnen gemäß Spielbericht
 - ✓ Sportlerfete mit Life-Musik am Anreisetag - freie Mietwagen bei Notfällen
 - ✓ Turnierbesprechung am Sonntagmorgen mit katalanischem Sektfrühstück
 - ✓ Eröffnungsfeier mit Rahmenprogramm - gute Freizeitgestaltung vor Ort
 - ✓ Bürgermeisterempfang im Rathaus Roses mit Gastgeschenk der Stadt
 - ✓ Farbprospekt der Sportanlagen und eine begrenzte Anzahl Turnier-Videos
- Kosten** (ohne Fahrt) DM 308,- für Erwachsene, DM 208,- für Busfahrer und Kinder von 5 - 8 Jahre, Kinder unter 5 Jahre sind beim Turnier frei

HAUPTTEIL

6 Paralleles Gruppen-Training:
Gruppe 1: Doppelpaß
Gruppe 2: Torwartschulung



10 Minuten

Organisation der Gruppe 1 (8 Spieler):
Spiel zum Doppelpaß: 4 gegen 4 auf 2 Tore

- Die Gruppe übt in einer Hallenhälfte auf 2 Tore (5 Meter Breite) an den Hallenseiten.
- Die 8er-Gruppe teilt sich in 2 Mannschaften zu je 4 Spielern auf.
- Die 4er-Mannschaften teilen sich nochmals paarweise auf. Eine 2er-Gruppe jeder Mannschaft stellt sich neben Tor A, eine 2er-Gruppe neben Tor B auf.

Ablauf/Aufgabe

- Fortlaufendes Spiel 1 gegen 1 mit Doppelpaß oder Alleingang zum Torabschluß.
- Im Wechsel dribbelt immer ein Spieler der einen Mannschaft als Angreifer gegen einen Spieler des anderen Teams zum 1 gegen 1 auf das gegenüberliegende Tor zu.
- 1 Mitspieler des im Feld verteidigenden Spielers spielt dabei als Torwart im Tor. Er wechselt die Aufgabe stetig mit seinen Mitspielern.
- 1 Mitspieler des Angreifers hilft vom gegnerischen Tor aus als „Wand“ zum möglichen Doppelpaß. Er darf selbst kein Tor erzielen.
- Spieldauer: etwa 5 Minuten

Organisation der Gruppe 2 (8 Spieler):
Torwartschulung

- In der anderen Hallenhälfte sind 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von etwa 5 Metern nebeneinander aufgebaut.
- Die 8 übrigen Spieler stellen sich mit je einem Ball in 2 Gruppen zu je 4 Spielern an den Hallenseiten vor den Toren auf.
- 1 Gummihütchen markiert eine verkleinerte Torlinie.

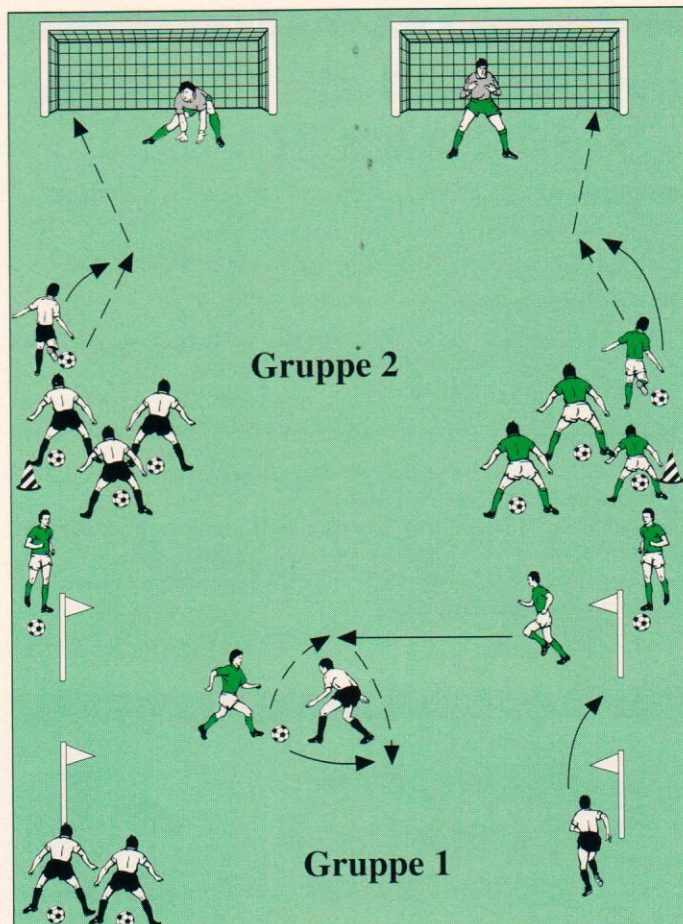
Ablauf/Aufgabe

- Die Spieler absolvieren nacheinander folgende Torschußübung: Torschuß (mit dem Spann) nach Selbstvorlage des Balles mit der 2. Ballberührung.

Variationen

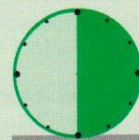
- Die Torschüsse müssen aus einem spitzeren Winkel erfolgen.
- Frontale Torabschlüsse.
- Torschüsse mit dem „schwächeren“ Fuß.

Nach 5 Minuten wechseln die beiden Gruppen die Stationen.



AUSKLANG

7 3 gegen 3 mit einem Auswechselspieler



30 Minuten

Organisation

- Die Spieler werden in gleichstarke 4er-Mannschaften aufgeteilt.
- Die beiden Torhüter stellen sich in den beiden Toren auf.

Ablauf/Aufgabe

- Spiel 3 gegen 3 auf die beiden Tore, wobei sich das 4. Mannschaftsmitglied als Auswechselspieler an einer Seitenlinie frei anbieten kann.
- Wer seinen Auswechselspieler anspielt, wechselt mit diesem die Position und Aufgabe. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

Ab **DM 209,-** 1 Woche HP.
 Optimale Meisterschaftsvorbereitung bei frühlinghaften Temperaturen
 Wir veranstalten **Fussballtrainingslager** in:
 Österreich, Italien, Ungarn, Kroatien, Slowakei, Israel, Türkei, Tunesien, Malta...

Fordern Sie unseren Gratis-Katalog an
GRAND TOURS BAYERN
 Hans Erbschwendtner
 Vermittlung und Organisation von Fussballtrainingslagern und Tenniscamps
 Egerländer Straße 8 · D-83395 Freilassing
 Tel. 086 54/677 01 · Fax 086 54/679 82

Internationales Fußballturnier
 um den Casino Wanderpokal in Seefeld/Tirol (Österreich)
 Pfingsten 1995 (4.6. - 9.6.)
 Für Senioren und Alte-Herren-Mannschaften
 Die Unterbringung erfolgt in ★★★ und ★★★★★ Tophotels
 Ausrichter: Olympiagesellschaft Seefeld
 Kontaktadresse: Heinz Becker
 Bgm.-Jägerstr. 8, 69214 Eppelheim.
 Tel. und Fax: 0 62 21/76 08 67

„Kleine Fußballspiele“ für die Halle

Wie können alle Nachwuchskicker bei kleinen Fußballspielen in der Halle gleichzeitig beschäftigt werden? Ein Beitrag von **Michael Medler**

Wer kennt sie als Trainer der jüngsten Nachwuchsteams nicht – die viel zu vielen Spieler, die möglichst alle gleichzeitig dem Ball nachjagen möchten?

Die oft viel zu kleinen Hallen lassen es aber nicht zu, alle Nachwuchskicker immer zusammen spielen zu lassen.

Ein stetiger Wechsel der Spielgruppen ist hier sicherlich noch die beste Lösung.

Doch langweilen sich dann die pausierenden Spieler – Disziplinprobleme sind vorprogrammiert.

Im Folgenden wird eine Möglichkeit vorgestellt, wie trotz des Wechsels der Spielgruppen alle Spieler durchgängig beschäftigt werden können.

Vorbemerkungen

□ Training im Winter heißt gerade auch in den unteren Altersklassen oft Training in der Halle. Bestimmte Schwerpunkte lassen sich in der Halle dabei viel besser schulen als draußen auf dem Rasen.

□ Wer allerdings mit seiner Nachwuchsmannschaft in der Halle arbeitet, muß auch hier dem Spiel einen angemessenen Platz einräumen, wenn er die Motivation seiner Spieler erhalten will.

□ Das Spiel auf dem in der Regel engen Raum der Halle ist aber nur dann attraktiv, wenn kleine Gruppen gegeneinander spielen. In einer Normalsporthalle (etwa 25 x 15 Meter) ist das Spiel 4 gegen 4 schon an der oberen Grenze.

□ Wer mit großen Gruppen trainiert, muß sich deshalb etwas einfallen lassen, wie er die vielen Spieler auf ein „spielbares Maß“ reduzieren kann. Das läßt sich am besten durch den ständigen Wechsel von Spielgruppen erreichen, womit gleichzeitig auch ein angemessenes Verhältnis von Belastung und Erholung hergestellt werden kann. Kurzum: Wenn die eine Gruppe spielt, hat die andere Pause.

□ Um dabei zusätzlich ein Herumsitzen der Pausierenden zu vermeiden, können sie mit besonderen Aufgaben in das Spiel der anderen einbezogen werden. Eine dieser Aufgaben besteht darin, mit gegrätschten Beinen die Tore zu bilden, auf die die anderen spielen. Tore

werden dadurch erzielt, daß der Ball durch die gegrätschten Beine gespielt wird. Diese Idee kann in vielfältiger Weise variiert werden. Einige Trainingsbeispiele mit ganz unterschiedlichen Schulungsschwerpunkten sind im folgenden zusammengestellt.

Hallentraining der Jüngsten

■ *Das Hallentraining muß eindeutig einen spielerischen Charakter haben. Interessante Variationen an Fußballspielen mit kleinen Mannschaften und auf unterschiedliche Tore bilden den Schwerpunkt.*

■ *Diese kleinen Fußballspiele können mit Lauf- und Tummelspielen sowie spielerischen Koordinationsübungen ergänzt werden.*

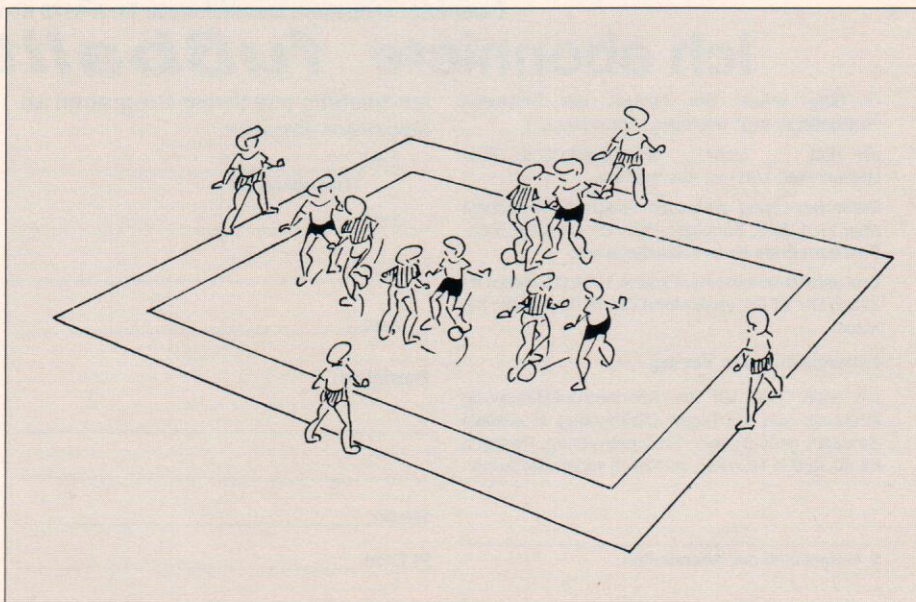
Spiel 1

1 gegen 1 im Wechsel von 3 Spielern

Organisation und Ablauf

Je 3 Spieler gehören zusammen.

2 Spieler dieser 3er-Gruppe spielen jeweils gegeneinander, der dritte Spieler bildet mit gegrätschten Beinen das Tor. Die Feldspieler spielen „1 gegen 1“ auf das angebotene Tor.



Spiel 2

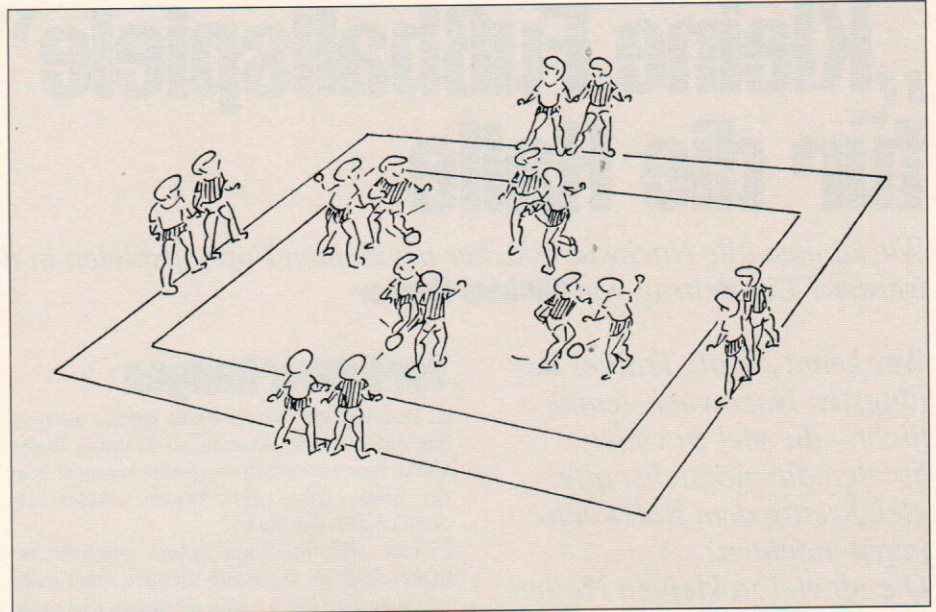
1 gegen 1 im Wechsel von 2 Paaren

Organisation und Ablauf

Je 4 Spieler gehören zusammen.

2 Spieler dieser 4er-Gruppe spielen jeweils gegeneinander, die anderen beiden bilden das Tor, wobei sie sich nebeneinander aufstellen. Die Feldspieler spielen „1 gegen 1“ auf das angebotene Tor.

Ein Tor ist nur dann erzielt, wenn der Ball durch die gegrätschten Beine läuft.



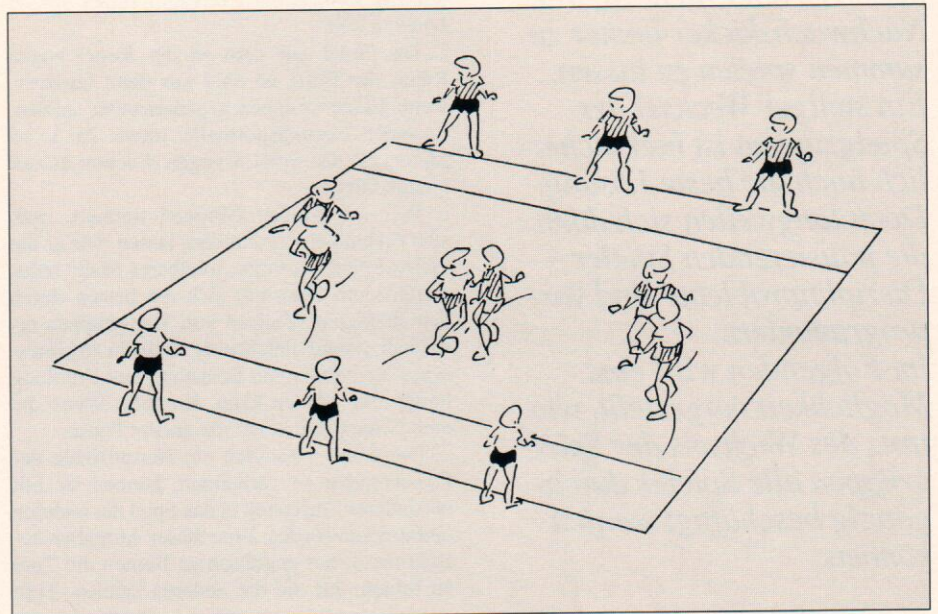
Spiel 3

1 gegen 1 im Wechsel von Angreifer und Torleute

Organisation und Ablauf

Je 4 Spieler gehören zusammen, je 2 Spieler dieser 4er-Gruppe bilden eine Mannschaft.

Die Torleute stehen sich mit gegrätschten Beinen an den Längswänden der Halle gegenüber, die Feldspieler spielen „1 gegen 1“ auf das jeweils gegnerische Tor. Nach einer bestimmten Zeit werden die Rollen getauscht. Spielfeld ist für alle Teams die ganze Halle.



Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

Ich abonniere **fußballtraining**

Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift "fußballtraining" (Herausg.: Gero Bisanz)

ab Heft ___/Jahr___ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/91) im Abonnement.

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1994 (12 Hefte) im Inland DM 67,20, im Ausland DM 74,40, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 65 40, 48034 Münster, schriftlich widerrufen kann.

2. Unterschrift des Abonnenten

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. _____
(Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

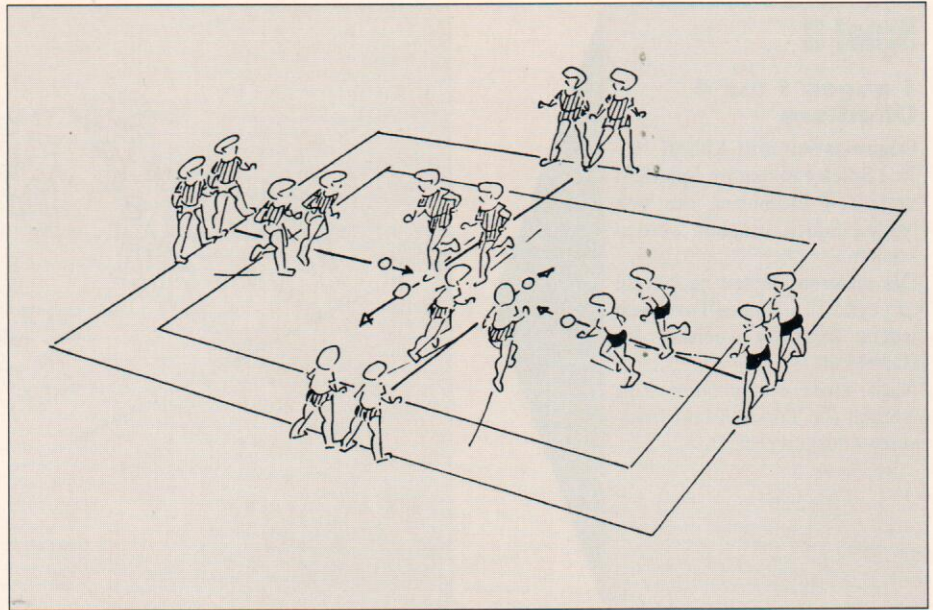
Datum: _____

Unterschrift: _____

Spiel 4

Start zum Ball im Wechsel von 2 Paaren

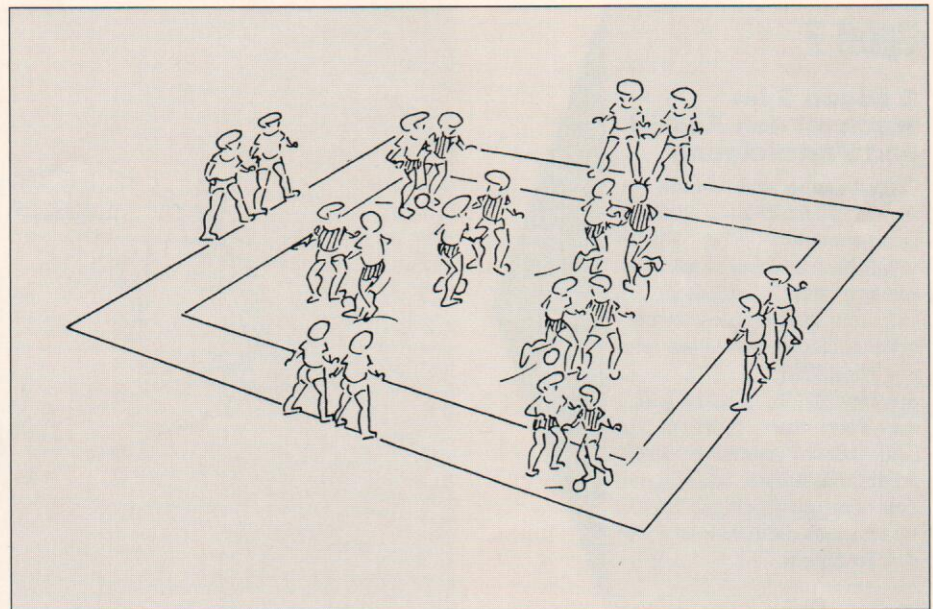
Organisation und Ablauf
 Je 4 Spieler gehören zusammen. 2 Spieler dieser 4er-Gruppe bilden mit gegrätschten Beinen das Tor, wobei sie sich nebeneinander aufstellen. Die anderen beiden treten zum „1 gegen 1“ an. Der Ball wird zu Beginn jedes Spieldurchganges von einem der Torleute ins Spielfeld gerollt. Die Feldspieler starten im Augenblick des Einrollens zum Ball und spielen dann gegeneinander auf das Tor.



Spiel 5

1 gegen 1 auf 4 Tore

Organisation und Ablauf
 Je 2 Spieler bilden an den Stirnseiten und Längsseiten der Halle je 1 Tor, indem sie sich nebeneinander aufstellen. Die anderen spielen paarweise „1 gegen 1“ auf jedes Tor. Bei jedem Torerfolg wechselt der Ballbesitz. Nach einer festgelegten Zeit werden die Torleute und Feldspieler gegeneinander ausgetauscht.



Nationalmannschaften vertrauen auf TSM-BANDAGEN

die blauen mit dem



für alle Gelenk- und Muskelbereiche

- bei instabilen Bändern,
 zur **★ Adduktoren-, Leisten-, Oberschenkelzerrungen**
optimalen Belastbarkeit von Muskeln, Bändern und Sehnen
★ Vermeidung von Unterkühlungen

Die atmungsaktiven schweißabführenden Bandagen bewirken durch Mikromassage verbesserte Durchblutung und damit dehnbarere und elastischere Muskeln, Sehnen und Bänder. Durch gute Isolierung bleibt das hohe Wärmeniveau auch in Ruhephasen erhalten.

Die Bandagen haben sich im Spitzensport, auch unter Extrembedingungen, hervorragend bewährt durch bewegungsfreundliche Formgebung, ausgezeichnete Trageigenschaften (rutschsicher, langlebig) sowie geregelte Wärme- und Schweißabführung.

Kostenlose Information über das Gesamtprogramm

AET-GmbH

Postfach 133, 84070 Au/Hallertau
 Tel.: 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24



HOS-Bandage lang
 Nr. 3191, „Radfahrerhose“



Kniebandage mit Stahlschiene, Nr. 3171

Spiel 6

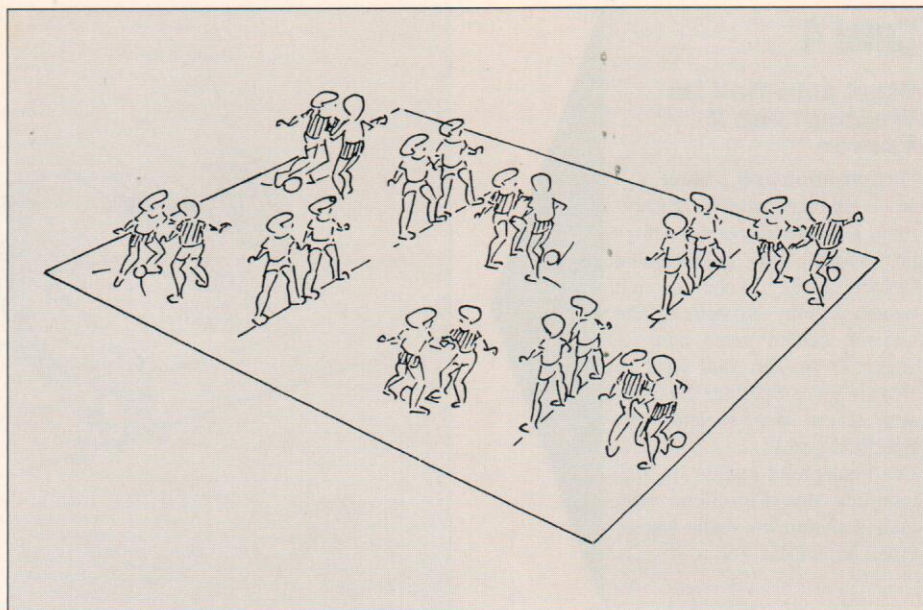
1 gegen 1 auf 4 Offentore

Organisation und Ablauf

Je 2 Spieler bilden im Spielfeld verteilt 4 Offentore, die von beiden Seiten bespielt werden können.

Die anderen spielen paarweise „1 gegen 1“ auf jedes Tor. Nach jedem Torerfolg wechselt der Ballbesitz.

Nach einer festgelegten Zeit werden die Torleute und Feldspieler ausgewechselt.



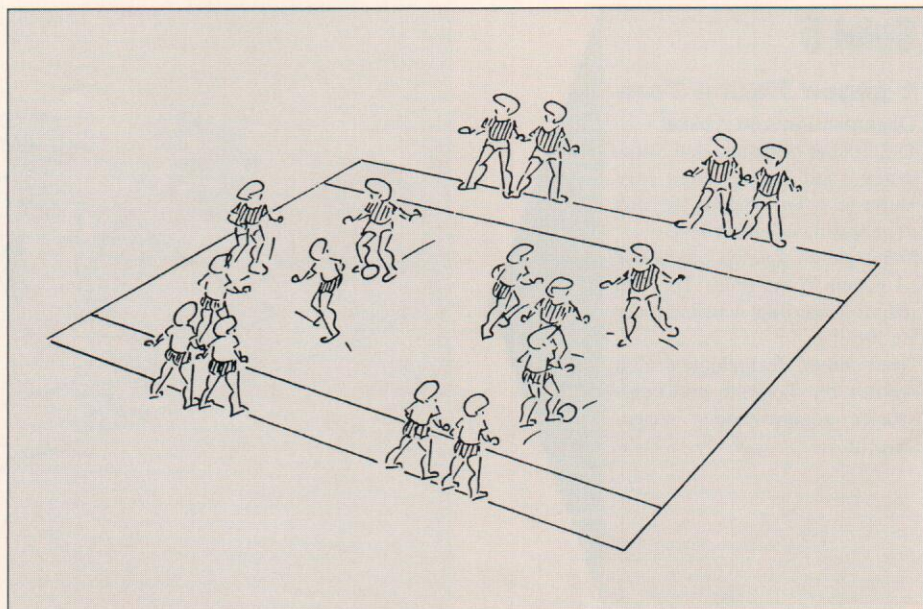
Spiel 7

2 gegen 2 im Wechsel von Angriff und Verteidigung

Organisation und Ablauf

Je 2 Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft besteht dabei aus 2 Feldspielern und 2 Torleuten, die sich mit gegrätschten Beinen nebeneinander aufstellen und das Tor bilden.

Spielfeld ist die gesamte Halle, die Tore einer Spielpaarung sind jedoch gegenüber angeordnet. Nach einer festgelegten Zeit oder im beliebigen Wechsel tauschen die Feldspieler mit den Torhütern.



Redaktionshinweis:

Bisher sind in „fußballtraining“ zum Themenbereich „Hallen-training der jüngeren Altersklassen“ folgende Beiträge erschienen:

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle (1 – 6/1983)

Norbert Vieth:

Hallentraining muß kein Nachteil sein (2, 3/1987)

Michael Medler:

Hallentraining erlebnisreich gestalten! (12/1989)

Stefan Gabriel:

Das Training der koordinativen Fähigkeiten im F- bis D-Jugendalter (1, 2/1991)

Ralf Peter:

Hallentraining – aber wie? (12/1992, 1/1993)

Sie suchen noch
ein ideales
Weihnachtsgeschenk
für Ihren Trainer,
Übungsleiter
oder Betreuer ??

SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
Klaus Dold
Mühlsbach 5 · 77790 W-Steinach
Tel. 07832/1654 · Fax 07832/67956

KD-Sport-Manager
echt Leder
mit Inhalt
**bordeaux
+ schwarz**
A 5 nur
DM 126,-
+ MwSt.



KD-Sport- Orga
K' Leder
mit Inhalt
bordeaux
33 x 28 cm
nur
DM 145,-
+ MwSt.

SPORTBEDARF KLAUS DOLD
Mühlsbach 5 · 77790 W-Steinach
Tel. 07832 / 1654 · Fax 67956

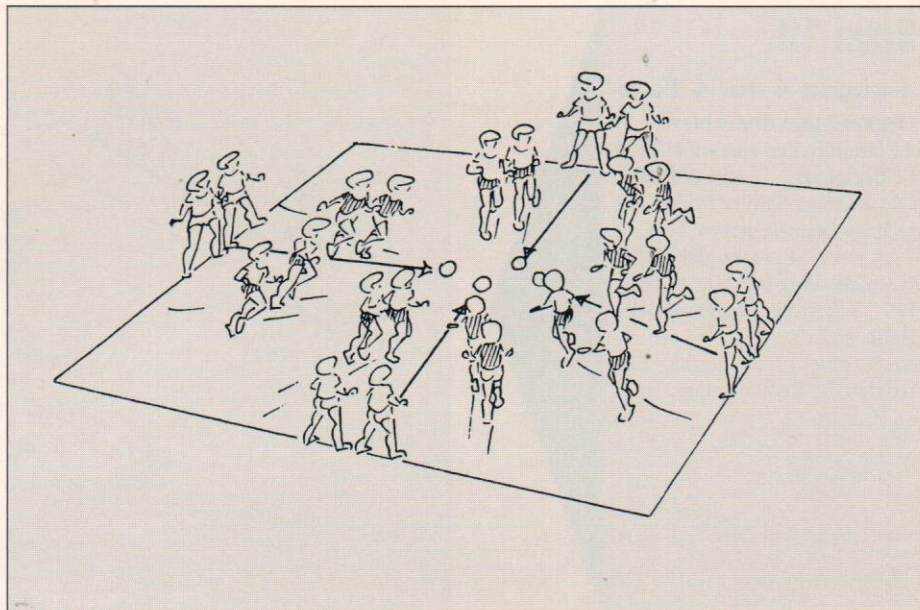
Spiel 8

Start zum Ball im Wechsel von 3 Mannschaften

Organisation und Ablauf

3 Spielerpaare gehören zusammen: 1 Spielerpaar stellt das Tor, die anderen beiden spielen „2 gegen 2“ gegeneinander.

Jeder Spieldurchgang beginnt mit einem Start zum Ball, der von den Torleuten eingerollt wird. Die Mannschaften starten im Augenblick des Einrollens zum Ball und spielen dann auf das eigene Tor gegeneinander. Nach jedem abgeschlossenen Angriff – ob erfolgreich oder nicht – werden die Rollen getauscht.



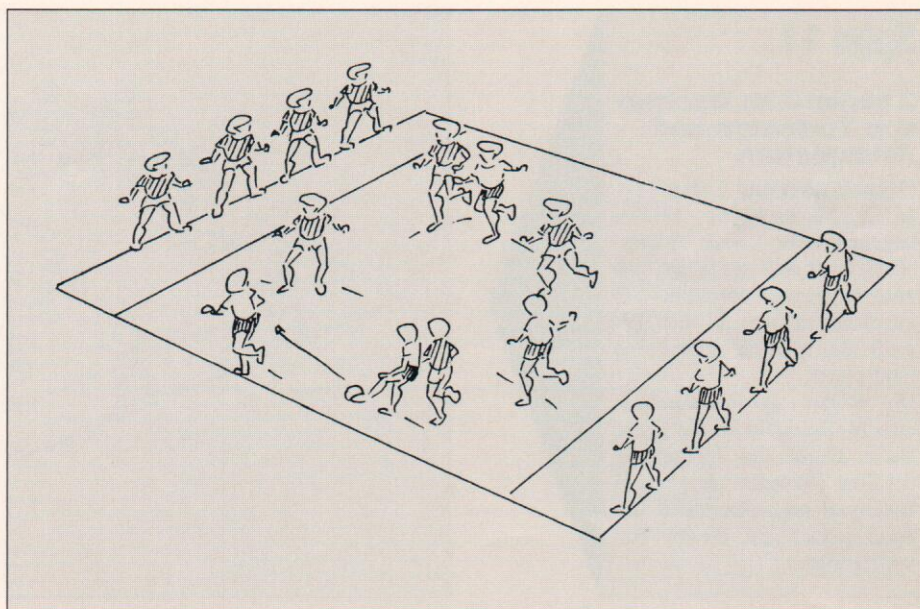
Spiel 9

4 gegen 4 im Wechsel von Torleuten und Feldspielern

Organisation und Ablauf

Jede Mannschaft besteht aus 4 Feldspielern und 4 Torleuten. Die Torleute stehen als Tore mit gegrätschten Beinen an den Stirnseiten der Halle, die Feldspieler spielen „4 gegen 4“ auf diese Tore.

Um ein Tor zu erzielen, muß der Ball durch die gegrätschte n Beine eines Spielers gespielt werden. Nach einer festgelegten Zeit werden die Rollen von Feldspielern und Torleuten getauscht.



Internationale Turniere 1995



- Internationale Ostertage (Fußball und Handball) in Tossa de Mar/Lloret de Mar (Spanien) 7.-16.4.1995 aufgrund der starken Nachfrage auch 14.-23.4.1995
- Costa Brava-Cup DM 299,- VP (Transfer ab DM 140,-)
- Intern. Jugendfußball-Turnier in Karby/Ostsee 24.-28.5.1995 Ostsee-Cup DM 189,- VP (ohne Anreise)
- Intern. Jugendfußball-Turnier in Hennstedt/Nordsee 2.-5.6.1995
- F-,E-,D-,C-Jugend + Mädchen (F- und E-Jugend in 7-er) Eider-Cup DM 119,- HP (ohne Anreise), Verlängerung möglich!
- Intern. Pfingstsportwoche (Fußball u. Handball) in Tossa de Mar/Lloret de Mar (Spanien) 2.-11.6.1995 Cup Villa de Tossa DM 299,- VP (Transfer ab DM 140,-)
- Intern. Sportbegegnungen (Fußball, Handball, Volleyball) in Rimini (Italien) 2.-11.6.1995 Rimini-Cup DM 330,- VP (Transfer ab DM 140,-)

- Intern. Sportbegegnungen (Fußball u. Handball) in Balatonalmádi/Plattensee (Ungarn) 2.-11.6.1995 Balaton-Cup DM 379,- VP (Transfer ab DM 130,-)
- Intern. Jugend- und Damenfußball-Turnier Pondus-Cup in Norresundby/Dänemark 23.-29.7.1995 DM 255,- VP (ohne Anreise)
- Intern. Jugend- und Damenfußball-Turnier Kiel-Cup in Kiel/Schleswig-Holstein 30.7.-4.8.1995 DM 179,- VP (ohne Anreise)
- Herbstferien 1995
- Termine 29.9.-8.10. ★ 6.-15.10 ★ 13.-22.10.
- Intern. Sportbegegnungen und-turniere in Balatonalmádi und Balatonfüred/Plattensee (Ungarn) DM 379,- VP (Transfer ab DM 130,-)
- Intern. Sportbegegnungen in Rimini/Italien DM 330,- VP (Transfer ab DM 140,-)
- Intern. Herbst-Fußball-Turniere in Tossa de Mar und Lloret de Mar DM 279,- VP (Transfer ab DM 140,-)
- Preise ohne Anreise. Wir vermitteln auch den Bustransfer. Teilnahme auch ohne Sportprogramm möglich. Sonderpreis für Gruppen-Reiseleiter.
- Fordern Sie unverbindlich unsere kostenfreien Ausschreibungen an: Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen**
- Ingrid Asbahr, Reisebüro, Boldhorn 12 a, 24146 Kiel 14
- Tel.: 04 31/78 25 36, Fax: 04 31/78 25 90

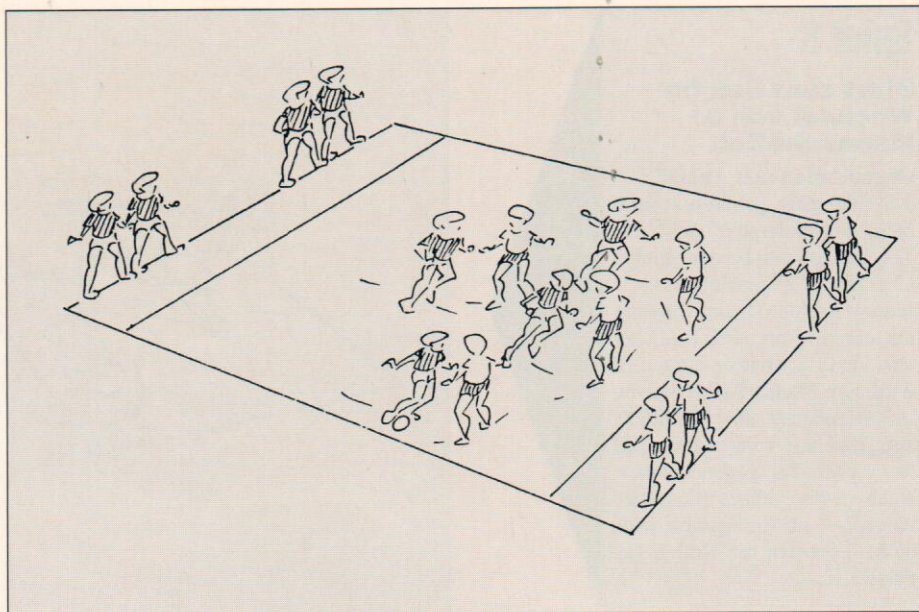
Spiel 10

4 gegen 4 auf 4 Tore

Organisation und Ablauf

2 Mannschaften spielen mit je 4 Feldspielern gegeneinander. Die anderen Spieler bilden mit gegrätschten Beinen 4 Tore, je 2 an jeder Stirnseite der Halle. Gespielt wird auf alle 4 Tore. Bei Torerfolg wechselt der Ballbesitz.

Nach einer festgelegten Zeit werden die Rollen getauscht.



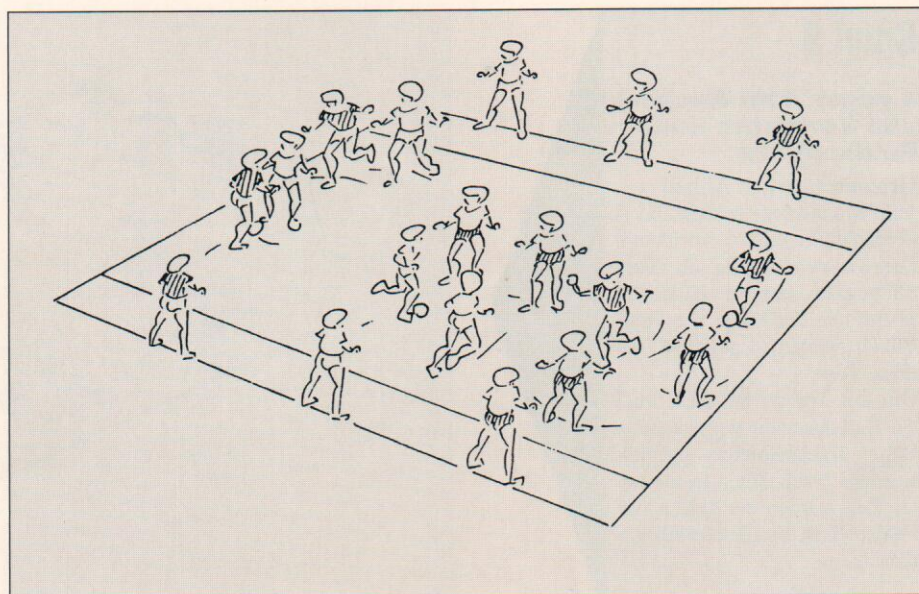
Spiel 11

3 gegen 3 im Wechsel von Torleuten und Feldspielern

Organisation und Ablauf

Je 2 Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft setzt sich aus 3 Spielern zusammen, von denen einer mit gegrätschten Beinen das Tor stellt, die anderen beiden sind Feldspieler.

Die Rollen werden durchgetauscht. Spielfeld ist die ganze Halle. Durch die Aufstellung der Tore jeweils in einem Hallenteil gegenüber wird das Spiel jedoch auf diesen Teil konzentriert.



U.D. SALOU

F.C. VILA-SECA

VIATGES SERHS HOTELS

Auch 1995: Unsere internationalen Fußballturniere in Salou und Vila-Seca/Spanien

Termine:

Ostern: 08.-15.04.1995 und 15.-22.04.1995, Pfingsten: 03.-10.06.1995 und 10.-17.06.1995

Herbst: 14.-21.10.1995

Kategorien:

Senioren, Alte Herren, A-, B- und C-Jugend, Damen

Unterbringung in 3-Sterne-Hotels mit Vollpension, jede Mannschaft erhält einen Pokal, jeder Reiseteilnehmer erhält ein T-Shirt.

Bitte unverbindliche Information anfordern bei unserem Vertreter für den deutschsprachigen Raum:

Detlev Keil, Spielhahnstr. 2, D-83059 Kolbermoor, Tel.: 0 80 31/9 38 48, Fax: 0 80 31/9 98 95

Calle Del'Haye veranstaltet
Fußballturniere für

Amateur-, Damen-, Herren-,
Jugend-, BSG- und Freizeitmansschaften

Info: 52080 Aachen, Blumenstr. 9
Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05



Redaktionshinweis

Die nächste Ausgabe von „fußballtraining“ mit dem Schwerpunktthema „Rückrunden-Vorbereitung“ erscheint voraussichtlich am 11. Januar 1995.

Beilagenhinweis

Diese Ausgabe von „fußballtraining“ enthält eine Beilage der Beiersdorf AG, Hamburg.
Wir bitten um Beachtung.

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



Denn für jeden neu erworbenen „ft“-Leser, halten wir für Sie Werbeprämien bereit, die Sie für Training und Wettkampf gut gebrauchen können. Unser Angebot umfaßt ausschließlich Qualitätsartikel von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein Punkt-System: Pro neues Jahresabo 1 Punkt; Punkte können gesammelt werden. Also, gehen Sie auf Punktjagd!

1 Punkt

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

Springseil „de Luxe“ mit gewichteten Weichschaumgriffen (je 200 g).

All-Trainer Gymnastikhantel, füllbar, für Hand und Fuß.

Ankle-/Wrist Weights, 2x1,1 kg in Pink.

Fußballfachliteratur aus unserem Programm im Wert von DM 30,-

Auswahl von 10 Heften aus der Reihe **SPORTHEK** (die wichtigsten Regeln zu den schönsten Sportarten, kurz und bündig).

„ft“-Telefonkarte mit Sammlerwert, graphisch aufwendig gestaltet.

2 Punkte

PUMA-Allround-Tasche, mit Schulterriemen

hummel-Jogging-Anzug CALGARY, Baumwolle/Polyester, navy, grau oder rot, Größen M-XXL

Langhantel-Set, 4 Geräte in einem.

Reusch-Torwart-Handschuhe, GORE-TEX

PUMA-Qualitätsfußball.

PUMA-Regenjacke, 100% Nylon.

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

3 Punkte

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

hummel-Jogging-Anzug NEW YORK, lila/grau, 100% Baumwolle, Größen M-XXL.

erima-Trikot SANTOS, Langarm-Trikot, 60% Baumwolle, 40% Polyester, 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.

erima-Tight, kurze Radlerhose, Farben rot oder schwarz, Größen 0 bis 8.

4 und 5 Punkte

ISM-Trainermappe Fußball, 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.

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

NEU: Official Coach Jacke (hummel), Nylon/Taslan, navy/rot, navy/grün, Gr. M-XXL

hummel-Trainingsanzug TORONTO, Baumwolle-Popeline, Futter 100% Baumwolle, Single-Jersey, Größen S-XXL.

Nebenstehende(n) „fußballtraining“- Neuabonnenten habe ich erworben.

Meine Kundennummer/Absender: 1.14. _____

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“, Bezugspreis **pro Jahr DM 67,20** frei Haus, im Ausland DM 74,40, für zwölf Ausgaben. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Abonnenten dieser Zeitschrift. Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Abonnent von „ft“.

Ich sammle Punkte. Bitte Schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.

Erbitte Ihr Prämien-Gesamtangebot.

Gewünschte Prämie(n) (bei Textilien und Schuhen gewünschte Größe angeben!)

Datum/Unterschrift: _____

1. Neuabonnent

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bezug ab (Heft/Jahr) _____

1. Unterschrift _____

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

2. Unterschrift _____

2. Neuabonnent

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bezug ab (Heft/Jahr) _____

1. Unterschrift _____

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

2. Unterschrift _____

Mini-Kicker – ganz groß Teil 2

Vielerorts ist unterhalb der F-Jugend mit den „Mini-Kickern“ noch eine weitere Altersklasse geschaffen worden, die sich eines regen Zuspruchs erfreut.

Dabei ergeben sich für den Trainer Probleme bei der Gestaltung von Übungsstunden. Denn gängige Trainingsrezepte können nicht einfach übernommen werden. Es gilt, für diesen Anfängerbereich kindgemäße und motivierende Aufgabenstellungen zu finden, die den ersten Kontakt mit dem Fußball zu einer positiven und erlebnisreichen Erfahrung machen. Da der Übungsbetrieb die allermeiste Zeit in der Halle stattfindet, sind die hier vorgestellten Übungsanregungen für die jüngsten Nachwuchsfußballer auch auf die typischen Hallenverhältnisse abgestimmt. Ein Beitrag von **Hermann Bomers**

Forderungen an eine Mini-Kicker-Ausbildung

■ **Einfach trainieren!** Die Übungsspiele müssen so einfach gestaltet sein, daß sie von den Fußball-Anfängern, die zumeist nur über wenige Vorkenntnisse verfügen, dennoch leicht begriffen werden können.

■ **Spielerisch trainieren!** Freude und Spaß am Fußball lassen sich in dieser Altersklasse nur durch ein spielerisches Training erreichen! Stupide Übungen zur Schulung einzelner Fußball-Techniken haben im Anfängerbereich nichts zu suchen!

■ **Abwechslungsreich trainieren!** Kinder dieser Altersstufe verfügen nur über ein geringes Konzentrationsvermögen. Deshalb erzeugen über eine längere Zeit gleichbleibende Übungsangebote schnell zu Langeweile.

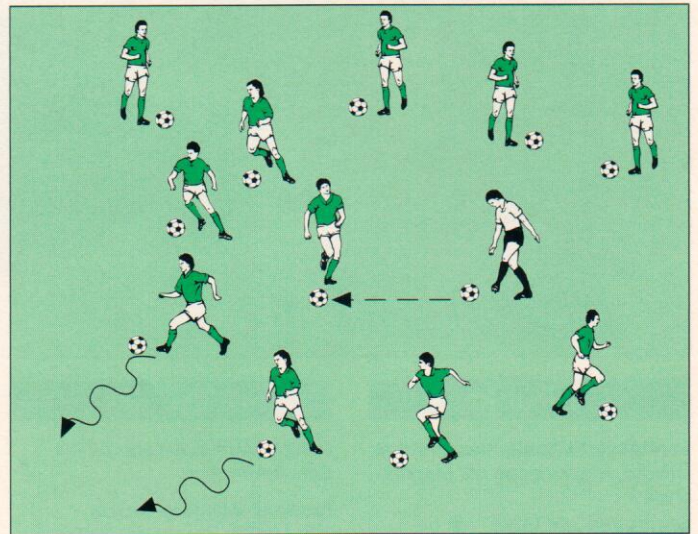
■ **Viele Erfolgserlebnisse ermöglichen!** Erfolg ist hier immer der persönliche Erfolg!

Schütze Deinen Ball!

1 Alle Spieler haben je einen Ball und dribbeln in einem abgegrenzten Feld von etwa 10 x 10 Metern durcheinander. Auch der Übungsleiter hat einen Ball.

Spielidee

Der Trainer verfolgt die Spieler und deren Bälle und schießt bei passender Gelegenheit einen ungeschützten Ball ab. Dabei dürfen die Spieler das Feld nicht verlassen. Jeder Spieler, dessen Ball getroffen wurde bzw. der das Feld verläßt, holt sich ein Parteiband und hängt es sich um. Dann begibt er sich zurück ins Feld. Welcher Spieler hat nach 6 Minuten die wenigsten Parteibänder?



Spiel dem Kapitän zu!

4 Es werden 2 Teams gebildet. Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der sich in einem Reifen (markierten Kreis, Hütchenfeld) stellt. Für etwa jeden 4. Spieler liegt ein Ball bereit.

Spielidee

Jeder Spieler muß versuchen, einen der Bälle zu erkämpfen und seinem Kapitän so zuzuspielen, daß dieser den Ball greifen kann, ohne den Reifen zu verlassen. Nach einer erfolgreichen Aktion zeigt der Kapitän dem Trainer den Ball und wirft dann in die gegnerische Hälfte zurück. Welche Mannschaft weist nach 10 Minuten die meisten Punkte auf?



Gelb gegen Rot

2 Es werden 2 Mannschaften gebildet. Innerhalb des Spielfeldes werden in einem Abstand von etwa 12 Metern 5 rote und 5 gelbe Hütchen aufgestellt. Der Trainer gibt für jeden 2. Spieler einen Ball ins Feld.

Spielidee

Jede Mannschaft muß versuchen, mit einem der Spielbälle eines der Hütchen des Gegners umzuschießen. Ist einem Spieler das gelungen, so zeigt er dies dem Trainer durch Hochhalten des Hütchens an (Ergebniskontrolle) und baut es anschließend wieder auf dem ursprünglichen Platz auf. Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten die meisten Hütchen umgeschossen?

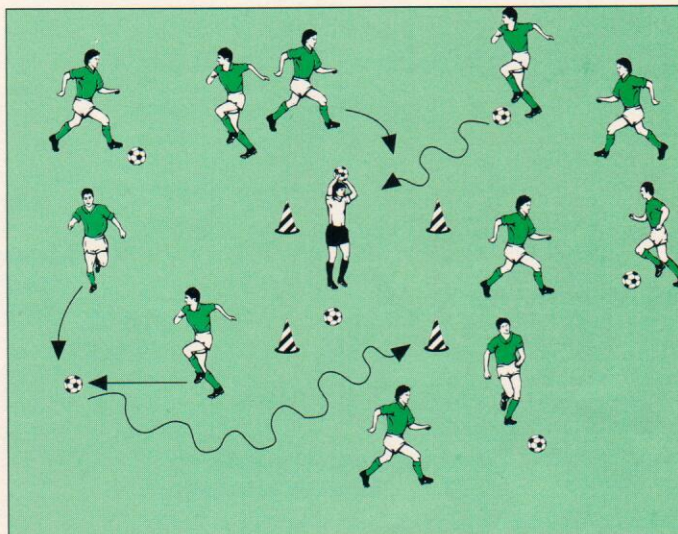


Rückholjagd

3 Der Übungsleiter stellt sich in einem markierten Kreis oder Quadrat (etwa 2 x 2 Meter) auf und wirft die Bälle in alle Richtungen ins Spielfeld. Etwa für jeden 2. Spieler ist dabei ein Ball vorhanden.

Spielidee

Die Spieler müssen versuchen, sich einen der Bälle zu erkämpfen und in das Feld des Übungsleiters zurückzudribbeln. Nach einer erfolgreichen Aktion hält der betreffende Spieler den Ball an, nimmt diesen vom Boden auf und übergibt den Ball an den Trainer, der wieder in das Feld wirft. Für jeden übergebenen Ball gibt es 1 Punkt. Wer hat nach (maximal) 8 Minuten die meisten Punkte?

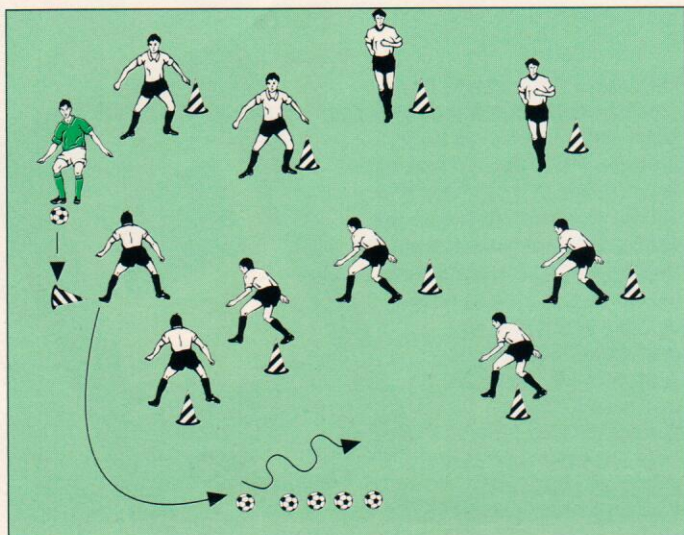


Hütchenjagd

5 Innerhalb eines Feldes von etwa 10 x 10 Metern stellt jeder Spieler ein Hütchen (Kegel in der Halle) auf. Ein Spieler bekommt einen Ball.

Spielidee

Der Spieler mit Ball versucht, eines der Hütchen abzuschießen. Die anderen Spieler verteidigen das eigene Hütchen. Wird jedoch das Hütchen abgeschossen, so holt sich der betreffende Spieler ebenfalls einen Ball und hilft mit, die restlichen Hütchen abzuschießen. Das Spiel dauert so lange, bis nur noch das Hütchen eines Spielers steht (Sieger).

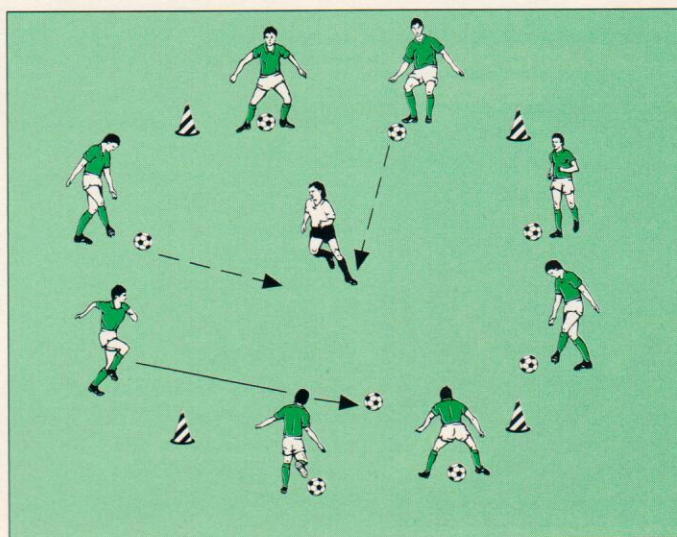


Dribbling

6 Ein Spieler ohne Ball stellt sich in einem markierten Spielfeld von etwa 6 x 6 Metern auf. Die anderen Spieler plazieren sich mit je einem Ball um dieses Feld herum.

Spielidee

Aufgabe der ballbesitzenden Spieler ist es, den Spieler im Feld abzuschießen. Als Treffer gelten alle Schüsse unterhalb Kniehöhe. Erlaubt sind nur Schüsse von außerhalb des Feldes. Bälle, die im Feld liegenbleiben, können herausgeholt werden. Wird der Spieler im Feld getroffen, so wechselt er die Rolle mit dem Schützen.



Weihnachts-Basar

Haben Sie eine bessere Geschenkidee für Fußball-Freunde als diesen offiziellen DFB-Kalender zur Fußball-Weltmeisterschaft 1994? Attraktive Kalender sind auch für Leichtathletik-, Handball- und Volleyball-Fans erschienen. Einzelpreis: DM 25,- zuzüglich Porto-Anteil. Die Staffelpreise erfahren Sie beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster, Tel.: 0251/23005-11



Fitness



Neue sportliche Pflege-Minis von Minotti für unterwegs.

Was nützt die beste Pflege, wenn man unterwegs ist. Gerade beim Joggen, Biken, Wandern, in der Sauna stören Großpackungen. Deshalb hat Minotti praktische Mini-Flaschen entwickelt.

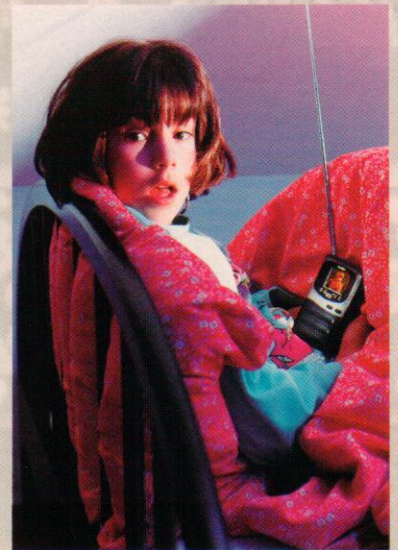
Zum wohltuenden Aufwärmen und Einmassieren dient „Warm up“. Das stark kühlende „Sport-Tonic“ erfrischt, belebt und entspannt – es fördert die Regeneration überanstrengter Muskeln und die Durchblutung der Haut (VK-Preis für 50ml-Flasche jeweils circa 2,95 DM). „Body & Hair“ ist das mild erfrischende Dusch-Gel, das Haut und Haar Tag für Tag pH-neutral pflegt“ (VK-Preis circa 2,20 DM).

Video



Professionelles Torwart-Training mit Andreas Köpke und Kurt Kowarz wurde für alle Trainer und Torhüter konzipiert. Die professionelle Fortsetzung der Torwartschule (Video 1) zeigt Andreas Köpke und Kurt Kowarz wie sie sich aufwärmen, sich vorbereiten, trainieren und bei einer Trainingseinheit mit dem Torwarttrainer der Nationalmannschaft, Sepp Maier. Viele andere Lehrvideos auf Anfrage. Laufzeit 60 Minuten, DM 49,-, Vertrieb über Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster.

Dieser TV-Winzing von CASIO wiegt nur 190 Gramm (ohne Batterien). Ausgestattet mit einem 4 cm (diagonal) großen Bildschirm, einem automatischen Sendersuchlauf und einer Anschlußmöglichkeit für Netz- oder Autoadapter ist der LCD-Pocket-fernseher TV-100 für 199,- DM erhältlich.



Spiele

Die Rettung für die Halbzeitpause bieten diverse Fußball-Spiele. Viel taktisches Geschick ist beim englischen Tisch-Kick **Subbuteo** gefragt. Jede Mannschaft besteht aus zehn stecknadelgroßen Stehaufmännchen, die gekonnt über die Spielfläche zu schnippen sind. **Trivial Pursuit Fußball Edition** verlangt 600mal Durchblick, **ran** – das Bundesligaspiel erfüllt

den Traum, einmal Manager und Trainer zu sein und Deutscher Meister zu werden. Bei diesem lebensnahen Brettspiel kann jeder Möchtegern-Hoeneß Spieler kaufen und verkaufen, Geld für Fernsehrechte kassieren, usw. Bleibt zu hoffen, daß sich Jürgen Wegmanns Klassiker nicht erfüllt: „Erst hat man kein Glück und dann kommt noch das Pech hinzu.“

Alles unter Kontrolle mit dem wasserdichten Herzfrequenz-Messer **Sport Tester Profi** von Polar. Gemessen wird auf der Haut des Brustkorbes. Die aufgenommenen Signale werden vom Sensor des Senders übernommen und auf die Empfänger-Uhr am Handgelenk übertragen. Drahtlose Übermittlung ermöglicht eine uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Die Daten lassen sich über die Anzeige abrufen oder über das Polar-Interface direkt auf einem IBM-kompatiblen PC ausdrucken.



Fit & Fun

Traditionelle Freizeitmöglichkeiten aber auch ungewöhnliche Vergnügungen in fünf Großstädten und Umgebung präsentiert jedes Buch der Reihe Fit & Fun. Bisher sind dieses Breviere für Hamburg, Düsseldorf, Köln/Bonn, München und Frankfurt erschienen. Die 365 Tips enthalten Öffnungszeiten, Preise und Anfahrtswege, Adressen von Sportvereinen, -schulen und -fachgeschäften sowie die wichtigsten Veranstaltungstermine pro Monat.

Marcellino's Fit & Fun, hrsg. von Marcellus Hudalla, 1994, 168 Seiten, DM 17,80, Wilhelm Heyne Verlag, München

Bücher und Lehrtafeln

Supersache! Lexikon des Fußballs

Aus der Flut der WM-Bücher ragt dieses Werk der Fußballamateure und Satireprofis Gerhard Henschel (Titanic) und Günther Willen (Kowalski) heraus. Mit mehr als tausend Stichworten gelingt ihnen der Doppelpaß zwischen Gesellschafts- und Sportreportage. Für alle geeignet, die nicht wissen, was etwa zehn Gramm wiegt, fünf Mark kostet und in der Nationalmannschaft die Hackordnung stiftet (Antwort: Die Kapitänbinde von Lothar Matthäus). Selbst Standardsituationen wie Abseits werden ohne Theoriedribbling erklärt: „A spielt hoch vor das Tor, der Wind trägt den Ball zurück. B läuft von Pontius zu Pilatus und erzielt nebenbei ein herrliches Tor mit der Hacke. B ist abseits, weil er im Augenblick, als A zum letzten Mal den Ball berührte, schon längst in Gedanken in der Kabine war.“

Zwei (Sympathie-) Punkte für diese Neuerscheinung. Ein Lesevergnügen, das kein Sieg im Stadion vermitteln kann.

Supersache! Lexikon des Fußballs von Gerhard Henschel und Günther Willen, 224 Seiten, 1994, DM 20,-, Weißer Stein Verlag, Greiz

Lehrtafeln

① Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“

100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete. Im Inland frei Haus, DM 179,-.

② „Mastertrainer“

60x90 cm fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber, zuzüglich Versandkosten DM 229,-.

③ „minitaktik“

Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, zuzüglich Versandkosten DM 42,80,-.

④ „JS Trainermappe“

38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete. „Standard“ zuzüglich Versandkosten DM 119,-.

Kartotheken: Training a la carte

Sie erleichtern die Trainingsvorbereitung: aus einem großen Übungsangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer effektiven Trainingseinheit zusammenstellen. Jede Kartothek besteht aus circa 80 Doppelkarten mit Text und erläuternden Skizzen, einem praktischen Karteikasten und einem Beiheft mit Erläuterungen.

Diese Übungssammlungen gibt es zu den Themen **Hallen-training, Torwartraining, Ausdauertraining, Aufwärmprogramme und Nachwuchsschule** (B- und A-Junioren, D- und C-Junioren, F- und E-Junioren) für jeweils DM 34,80, Philippka-Verlag, Münster



Internationale Fußballstars

40 Porträts aus der internationalen Szene: Idole wie Pelé, Cruyff, Völler oder Klinsmann, Legenden wie Matthews und Puskas, Paradiesvögel wie Maradona, Schlagzeilenkönige wie Roberto Baggio und Bundesligagrößen wie Brehme, Chapuisat, Jorginho und Yeboah werden hier in Wort und Bild ansprechend vorgestellt.

Internationale Fußballstars von Karlheinz Mrazek, 1994, 176 Seiten, DM 39,80; Copress Verlag, München

Der lachende Fußballer

Ein frech-satirisches Buch ums runde Leder von Heinz Beck für alle, die den Fußballsport lieben, aber nicht zu ernst nehmen. Bierernste Bücher gibt es genug. Die amüsanten Seiten des Sports bleiben da oft auf der Strecke. 55 Zeichnungen von Franz Ewert erhöhen den Reiz.

Der lachende Fußballer von Heinz Beck, 2. Aufl. 1990, 102 Seiten, DM 16,90; Weinmann Verlag, Berlin, Vertrieb über Philippka Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster



Die Idee Folge 2

Die Notwendigkeit eines differenzierten Nachwuchstrainings ist offenkundig. Nicht nur mit Blick auf eine optimalere Leistungsentwicklung, sondern auch aus Motivationsgründen erscheint eine Ergänzung des Mannschaftstrainings mit individuellen Schulungsangeboten wichtig.

Denn gerade in „kleinen“ Vereinen klaffen oft riesige Lücken zwischen den Erwartungshaltungen und Motiven der einzelnen Nachwuchskicker. Einige möchten nur aus Spaß „kicken“, andere wiederum wollen sich durch ein systematisches Training gezielt verbessern. In dieser Situation fällt es selbst einem engagierten und qualifizierten Nachwuchstrainer schwer, keine Interessenkollisionen aufkommen zu lassen.

Ein Beitrag von **Klaus Wersching** und **Robert Knopek**



FOTO: GERO BREILOER

Individuelle Förderung – aber wie?

Im Gegensatz zu den Altersklassen zwischen 5 und 10 Jahren, in denen der Fußballsport nach wie vor ein „Selbstläufer“ ist, verzeichnen viele Vereine in den Mannschaften ab der C-Jugend eine rückläufige Tendenz. Dabei verlieren die Fußballvereine bei weitem nicht nur Jugendliche, die aufgrund fehlender Leistungsfähigkeit oder Leistungsbereitschaft keinen Stammplatz in der entsprechenden Mannschaft finden.

Fußballvereine verlieren häufig auch Jugendliche, die zu Individualsportarten abwandern, weil sie sich im Verein nicht ausreichend gefordert und damit auch gefördert sehen. Dieses Problem ist – ausgenommen vielleicht Nachwuchstrainern von Bundesligavereinen – allen Jugendtrainern bekannt.

Verschärft wird dieses grundsätzliche Problem durch die „fußballsportliche Interessenvielfalt“ der jugendlichen Fußballer. Denn die Erwartungshaltung der Jugendspieler reicht vom engagierten und talentierten Jungen, der durch intensives Training den eigenen Erfolg und den Erfolg der Mannschaft sucht bis zum „Freizeitkicker“, der primär zum Zeitvertreib das Training absolviert

Selbst die qualifiziertesten Trainer haben Probleme, die Trainingsgestaltung auf diese unterschiedlichen Erwartungshaltungen auszurichten.

Mögliche Lösungsansätze

Für dieses bekannte Grundproblem des heutigen Nachwuchsfußballs bieten sich die beiden folgenden grundsätzlichen Lösungsmöglichkeiten an:

■ Individuelles Training einzelner Spieler oder Mannschaftsteile innerhalb des regulären Trainings

■ Ein gezieltes „Fördertraining“ für leistungsfähige und leistungswillige Spieler zusätzlich zum Mannschaftstraining.

Co-Trainer – aber woher?

Beide Vorhaben sind aber nur durchführbar, wenn es gelingt, für den jeweiligen Mannschaftstrainer eine regelmäßige und engagierte Unterstützung durch qualifizierte Co-Trainer zu schaffen.

Da gerade im Jugendbereich oft selbst für die Besetzung der einzelnen Mannschaften schon geeignete Personen fehlen, müssen wir versuchen, Personenkreise anzusprechen, die bisher noch nicht im wünschenswerten Umfang in die Jugendarbeit einbezogen werden konnten:

1. Spieler der Seniorenteams des Vereins
2. ältere Jugendspieler

Spieler der Seniorenmannschaften

Die Spieler der Seniorenmannschaften lassen sich trotz des gerade hier vorhandenen Könnens und der Identifikation mit dem eigenen Verein oft nur deshalb nicht voll für die Jugendarbeit „einspannen“, weil sie nach den vielen Jahren der eigenen aktiven Zeit nicht weiter die zeitlichen Restriktionen (insbesondere am Wochenende), mit denen ein Jugendtrainer zwangsläufig leben muß, akzeptieren wollen.

Die Bereitschaft, in geringerem Umfang für Sondertraining zur Verfügung zu stehen, ist da schon eher vorhanden. Und wenn wir diese Leute erst einmal für die Jugendarbeit begeistern haben ...

**fußball
training**

Die Zeitschrift für Trainer,
Übungsleiter und Sportlehrer

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

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

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

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigenleitung: Peter Möllers

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

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

Telefon-Durchwahlnummern
(Vorwahl Münster 02 51)

Redaktion	2 30 05-63
Anzeigenabteilung	2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb	2 30 05-17
Buchhaltung	2 30 05-20
Buchversand	2 30 05-11
Telefax	2 30 05-99

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im
Jahr)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich DM
67,20 (Ausland DM 74,40) inkl. Versand-
spesen. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,-
Versandspesen. Bei Vereins-Sammelbe-
stellungen ab 6 Hefen 20% Rabatt. Bei ei-
nem Bestellwert von unter DM 15,- Liefe-
rung nur gegen Vorkasse (Scheck,
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

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

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe
E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird
diese Zeitschrift auf chlorfrei
gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der
Informationsgemeinschaft zur
Feststellung der Verbreitung
von Werbeträgern

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

Graphiken: Albert Bartel, Jens Henning

Titelfoto: Firo

Jugendspieler der älteren Jahrgänge

Ein weit größeres Engagement und Verantwortungsbewußtsein als oft vermutet wird, bringen auch Jugendspieler des älteren A-Jugendjahrganges mit.

Die Funktion als Co-Trainer für individuelles Training mit einzelnen Spielern oder Kleingruppen kann hier ebenfalls als gezielter Einstieg für die spätere Betreuung einer eigenen Jugendmannschaft dienen.

Grundanforderungen an ein Individualtraining

Abstimmung von Individual- und Mannschaftstraining

Eine weitere Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung eines solchen Sondertrainings ist die präzise Planung und die Abstimmung von Mannschaftstraining und individueller Förderung.

Inhalte/Belastungen der beiden Trainingsformen müssen auf jeden Fall miteinander abgestimmt werden.

Individueller Trainingsplan

Wenn diese Aktion eines speziellen Sondertrainings mehr sein soll als eine Beschäftigungstherapie für Spieler und Co-Trainer, muß für die zu fördernden Spieler ein individueller Trainingsplan ausgearbeitet werden (Defizite in der Technik, Schnelligkeit, Zweikampferhalten, Ausdauer usw.)

→ Eine individuelle Förderung der Nachwuchsfußballer ist ein wirkungsvolles Mittel, um der Drop-Out-Problematik in den älteren Altersklassen entgegenzuwirken.

Die Auswahl der jeweiligen Übungen für das individuelle Training ist abhängig von den zu schulenden Elementen.

Hier nur einige Beispiele für das individuelle Training:

- Übungen am Pendel
- Technische Übungen wie
 - Ballkontrolle
 - Flanken aus dem Lauf
 - Weite Zuspiele in den Lauf des Partners
 - Doppelpaß
- Zweikampfsituationen
 - Dribbling
 - Abschirmen des Balles
 - Angriff auf den ballführenden Spieler
- Sonstige Schwerpunkte
 - Schulung der Antrittsschnelligkeit
 - Gezieltes Krafttraining
 - Verbesserung der Ausdauer

Zusammenfassung der unterschiedlichen Altersklassen

Wird ein „Fördertraining“ außerhalb der regulären Trainingszeiten durchgeführt, kön-

nen (da in der Regel primär technische Elemente geschult werden) auch Spieler aus verschiedenen Altersstufen (z.B. A-Jugend und B-Jugend oder B-Jugend und C-Jugend) zusammengefaßt werden. Der Altersunterschied darf allerdings nicht zu groß sein.

Hier können dann auch technische Übungen und Spielformen gewählt werden, die im normalen Mannschaftstraining nicht sinnvoll sind, da der weniger leistungsbereite Teil des Teams damit überfordert wäre.

Gibt es Nachteile eines Individualtrainings?

Ein oft gebrauchtes Argument gegen die Versuche zur stärkeren individuellen Förderung einzelner Spieler ist die Befürchtung, daß damit die „Mannschaftsharmonie“ zerstört würde. Diese Gefahr ist nach unserer Erfahrung dann nicht gegeben, wenn

■ über Sinn und Zweck dieses Sondertrainings ausführlich mit der Mannschaft gesprochen wird

■ jeder Spieler, der an einer gezielten Förderung interessiert ist, nach und nach in das Individualtraining einbezogen wird

■ im regulären Mannschaftstraining und bei der Spielkritik keine unterschiedliche Behandlung der Spieler erkennbar wird

■ die Spieler erkennen, daß die gesamte Mannschaft auch von der Leistungssteigerung einzelner Spieler profitiert.

Unter diesem Blickwinkel läßt sich auch das Training der Feldspieler ohne Nachteile für die Mannschaftsharmonie stärker differenzieren.

Redaktionshinweis:

In „fußballtraining“ sind zum Thema „Trainingsdifferenzierung“ bisher u.a. folgende Beiträge erschienen:

Norbert Vieth:

Sondertraining für einzelne Spielpositionen (3/1986)

Friedhelm Wenzlaff:

Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen (1986/87)

Jürgen Freiwald:

Das Training individueller gestalten! (1/1988)

Frank Schaefer:

Nicht alle gleich trainieren! (5+6/1994)

Fußball-Trainingscamps in Tunesien



Sie suchen ein optimales Trainingscamp für Ihre Fußballmannschaften? Rau Sports war für Sie auf der Suche und wurde für Sie fündig! Sie trainieren auf gepflegten Rasenplätzen!

Beispiel: 1 Woche
Leistung: Flug, 7 x HP, Reiseleitung
Hotel: Sun Beach Club am Golf von Tunis, direkt am Meer
Preis: nur DM 499,- pro Person

Weitere Trainingscamps in Port El Kantaoui oder in Sousse. Auf Wunsch organisieren wir Freundschaftsspiele oder Pokalturniere. Fordern Sie gleich kostenlos unseren neuen Sportkatalog „Rau Sports“ an bei Rau-Touristik, Marktplatz 5 72355 Schömberg Tel.: 074 27/94 01 22 Fax: 074 27/94 01 11 12 Jahre Rau-Touristik garantieren Ihnen sorgloses Reisen



Herzlich willkommen in Dänemark!

5. KOGE-CUP 1995

22.-29. Juli 1995 (Abschlussfahrt oder Saisonvorbereitung in Ihren Sommerferien!)

Ihr Vereinsausflug für Jugend-, Mädchen- und Damenmannschaft in die Nähe Kopenhagens zu einem Internationalen Fußballturnier mit einem attraktiven Rahmen- und Ausflugsprogramm.

Preis für Unterbringung mit Vollpension: ab DM 199,-

Informationen ausschließlich über: Christoph Rauscher (Fußball-Lehrer-DFB-Lizenz), Kautexstraße 6, 53229 Bonn. Telefon 02 28/48 19 66-67/Fax: 48 19 66

Veranstalter dieses Turniers war und ist ausschließlich der gastgebende Verein Koge Boldclub (2. dänische Liga)! Anderslautende Angaben eines anderen Veranstalters von internationalen Jugendfußball-Turnieren entsprechen nicht den Tatsachen!

ERSTER EINSATZ



ERSTE HILFE



kühlen

- lindert Schmerzen
- beugt Schwellungen vor
- kühlt anhaltend

Fehlstart! Da heißt es handeln, denn die ersten Minuten sind die entscheidenden. Damit Sie schnell wieder ins Rennen kommen, gehört das COLD PACK zur Soforthilfe von Hansaplast SPORT in jede Sporttasche. Für Zuhause ist das wiederverwendbare COLD PACK – aus dem Eisfach – jederzeit einsatzbereit. Aus dem Hansaplast SPORT Sortiment gibt es auch die selbsthaftende SPORT BANDAGE, die elastische GELENK BANDAGE und das abreißbare SPORT TAPE. Fragen Sie nach Hansaplast SPORT, wo es auch Hansaplast gibt.

Hansaplast®
SPORT
• kühlen • bandagieren • tapen