

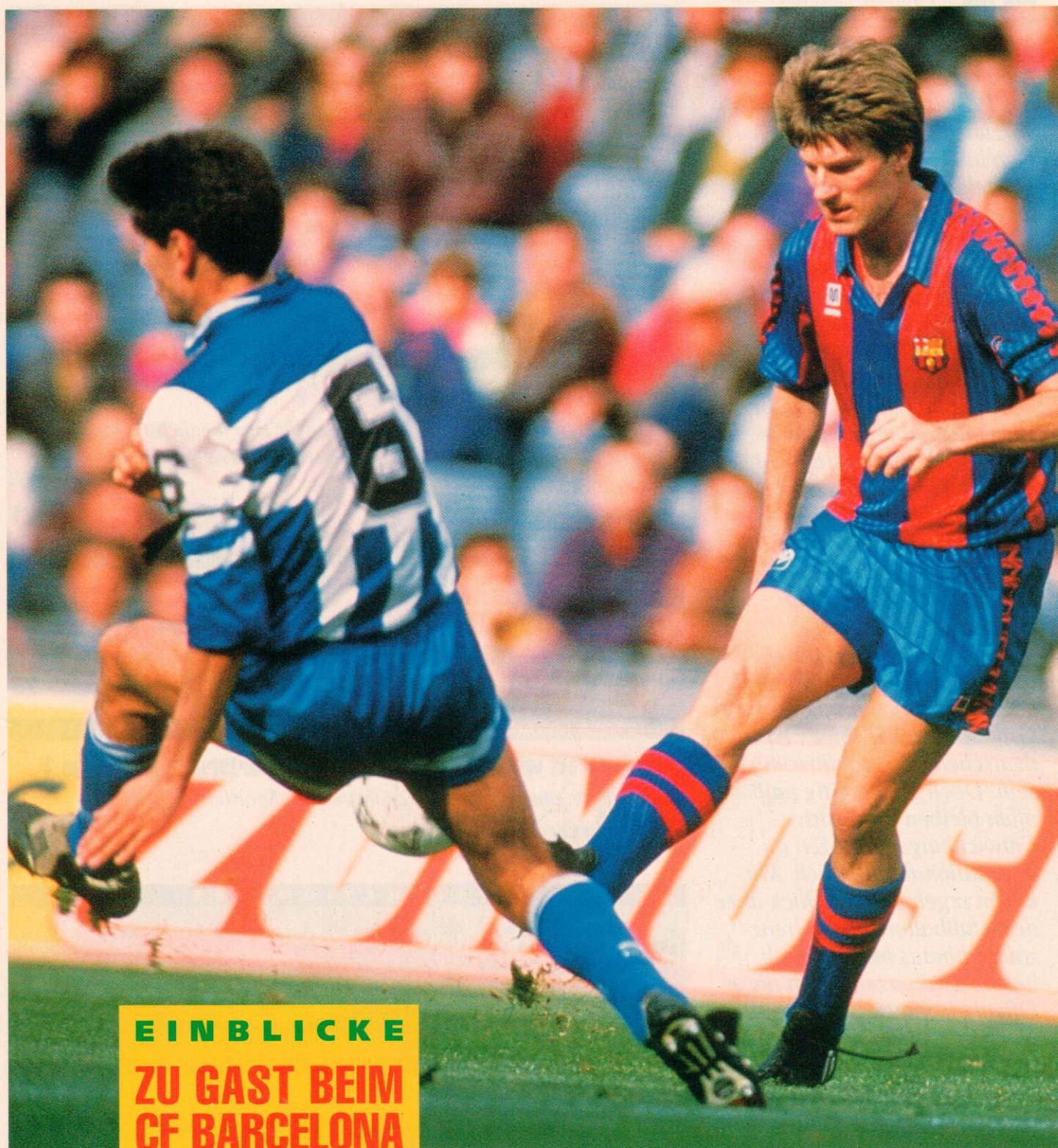
fußball training

MÄRZ 1994
12. JAHRGANG **3**
DM 5,50

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



**EINBLICKE
ZU GAST BEIM
CF BARCELONA**

Der Blick über den Zaun

Die Bundesligisten sind wieder in der Erfolgsspur: Werder Bremen erreichte als erster Deutscher Meister die Champions League, Bayer Leverkusen hat beste Aussichten, in das Halbfinale des Pokalsieger-Wettbewerbs vorzudringen und im UEFA-Cup laufen gleich drei Viertelfinal-Begegnungen mit deutscher Beteiligung ab. Nach den Ausrutschern in den letzten Europacup-Wettbewerben erinnert diese Bilanz an die Erfolgsphase in den 70er- und 80er-Jahren. Damit sind auch alle Klagen über die im internationalen Vergleich angeblich immer schwächere Bundesliga verstummt. Dennoch besteht kein Anlaß für übertriebene Euphorie. Der deutsche Fußball konnte auch in Zeiten schwächerer Europacup-Bilanzen selbstbewußt „originäre“ Stärken für sich beanspruchen. Diese Vorzüge müssen auch zukünftig die Grundbausteine einer „typisch deutschen“ Spielauffassung sein. Doch gleichzeitig muß er offen bleiben für positive Entwicklungstendenzen im internationalen Bereich. Mit einem regelmäßigen Blick über den „fußballerischen Grenz-zaun“ hinaus möchte auch unsere Trainerzeitschrift diese Offenheit zeigen.
Norbert Vieth

PROFITRAINING

Fußball international: CF Barcelona, Teil 1

Ein Blick hinter die Kulissen des spanischen Traditionsvereins – Spiel- und Trainingsauffassung von Johan Cruyff

Von Hubert Hüring

3

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

11

TRAININGSLEHRE

Kraft und Beweglichkeit, Teil 2

Muskelfunktionsdiagnostik bei Oberliga-Fußballern und Konsequenzen für das Training: Die Verbesserung der Beweglichkeit

Von Volker Fass, Jürgen Freiwald, Alwin Jäger

12

SPIELEKISTE

Spielekiste, Folge 2

Spielform zur Schulung von Entschlossenheit und Risikobereitschaft beim Torabschluß

Von Ralf Peter

20

PSYCHOLOGIE

Wie motiviere ich meine Spieler?, Teil 2

Leistungsmotivation im Fußball: Hinweise für eine möglichst optimale Herstellung der Leistungsbereitschaft von Außenseitern, Favoriten und „Stars“

Von Reinhard Klante

21

TRAININGSLEHRE

Was muß sich ändern?, Teil 3

Trainingsformen zur spielerischen Verbesserung des Defensivverhaltens des Mittelfeldes und der Angriffsspitzen

Von Norbert Vieth

28

RATGEBER ERNÄHRUNG

„Der Geist ist willig ...“ – Probleme der Sporternährung, Folge 1

Leitfaden für eine praxisnahe Ernährung von Sportlern

Von Ursula Girreßer

30

INTERNATIONALES

In der neuen Serie „Fußball international“ erscheinen in der nächsten Zeit u.a. noch Einblicke in die Spiel- und Trainingsauffassungen folgender Vereine und Nationalmannschaften:

Georg Dreßen
Saisonvorbereitung mit dem spanischen Traditionsverein Athletic Bilbao

Hubert Hüring
Zu Gast beim europäischen Spitzenclub Ajax Amsterdam

Herbert Zoglonek
Norwegen – ein neuer Stern am internationalen Fußball-Himmel: Das Spielsystem der norwegischen Nationalmannschaft

Dirk Karkuth
Ein Trainingswoche bei Dundee United

Fußball international



CF BARCELONA

*Mit einem Blick hinter die Kulissen der Weltklasse-Mannschaft des CF Barcelona startet eine Serie zu Spiel- und Trainingsauffassungen im internationalen Fußball. Eine Bewertung – nicht die Frage nach richtig oder falsch – ist dabei nicht so wichtig. Diese Informationen über interessante Entwicklungstendenzen in Training und Spiel sollen in erster Linie Ansichten weitergeben und zur Diskussion und Auseinandersetzung anregen. Gewisse Übertragungsmöglichkeiten von „taktischen Kniffen“ oder einzelnen Trainingsformen gibt es dabei quasi für alle Alters- und Leistungsklassen.
Ein Beitrag von **Hubert Hüring***

CF Barcelona – einige Vorinformationen

Der spanische Traditionsverein CF Barcelona stieg unter der Regie von Johan Cruyff wieder zu einer der Top-Adressen im internationalen Fußball auf.

Seit seinem Amtsantritt 1988 baute der einstige holländische Weltklassestürmer ein komplett neues Team auf und konstruierte einen Europacupsieger der Landesmeister (1992). Auch auf nationaler Ebene hatte der CF Barcelona im ewigen Prestigeduell mit dem anderen spanischen Renommierclub, Real Madrid, in letzter Zeit immer die Nase vorne: Seit 1991 konnte der CF Barcelona 3 spanische Meistertitel feiern.

Dabei basiert diese sportliche Erfolgsserie auf einer äußerst offensiven und attraktiven Spielweise, deren Grundelemente eine Leitbildfunktion für eine positive Entwicklung des Fußballs haben können.

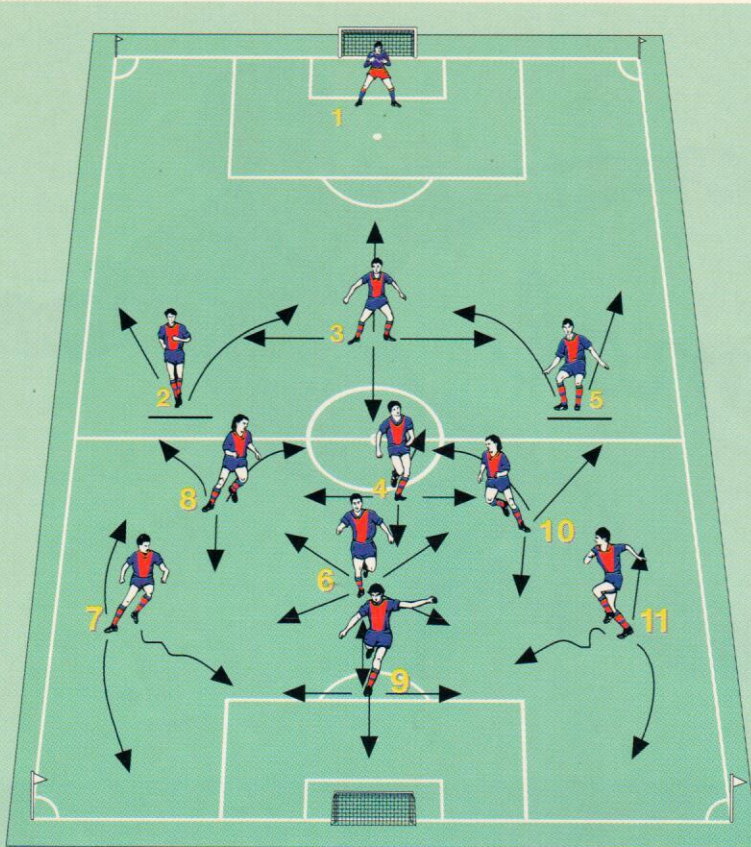
Der detaillierte Blick hinter die Kulissen des europäischen Spitzenclubs eröffnet einige höchst interessante Erkenntnisse:

- ▶ Was zeichnet die „Fußball-Philosophie“ des Johan Cruyff aus? Welche Anforderungen stellt er an jeden einzelnen Spieler?
- ▶ Wie überträgt er diese Grundelemente einer attraktiven **und** erfolgreichen Spielweise in ein angemessenes Spielsystem?

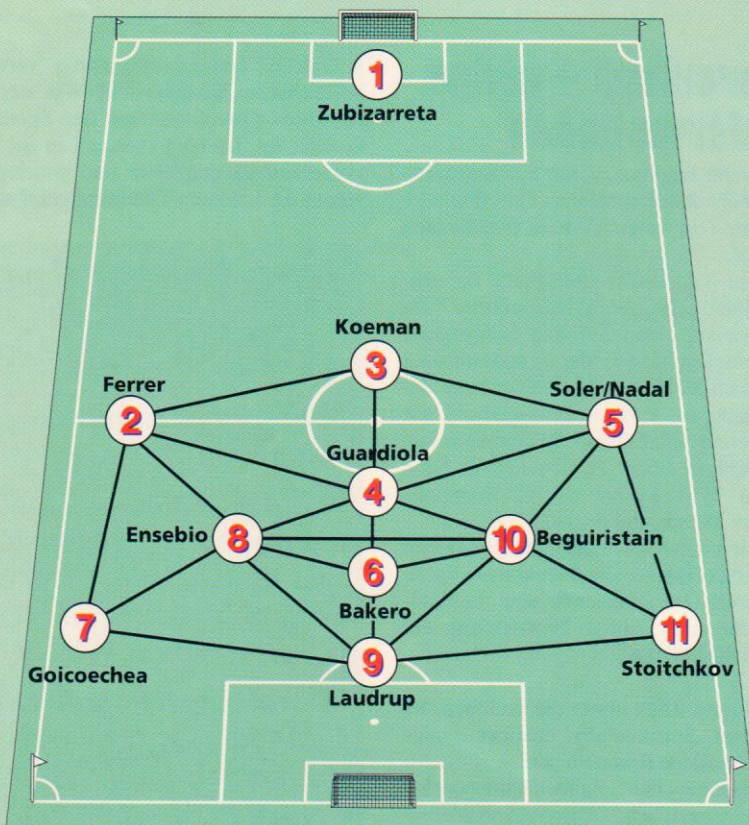
▶ Welche Trainingsauffassung vertritt der holländische Erfolgscoach? Wie werden die einzelnen Grundbausteine des Spielkonzepts konkret im Training (speziell in der Saisonvorbereitung) erarbeitet und geschult? Wie schaut die konkrete Trainingspraxis aus?

Zum Inhalt des 1. Teils

- *Spielauffassung von Johan Cruyff*
- *Spielsystem und sowie mannschafts-, gruppen- und individualtaktische Grundelemente des CF Barcelona*
- *Trainingsmethodische Grundauffassung und exemplarische Trainingseinheiten aus dem vergangenen Saisonvorbereitungsprogramm*



CF BARCELONA



CF BARCELONA

Das System des CF Barcelona

■ Offensive Grundausrichtung

Der CF Barcelona ist immer offensiv eingestellt! Der Gegner soll stets konsequent unter Druck gesetzt werden. Dazu soll das Spielfeld möglichst „kurz gehalten werden“, um den Stürmern die Möglichkeit des Pressings zu geben und die Laufwege kurz zu halten.

Es gilt der Leitsatz „Spiele niemals in die Breite!“ Denn das bietet dem Gegner eventuelle Kontermöglichkeiten durch das Erobern eines Querpasses.

■ 3er-Kette in der Abwehr

In der Deckung spielt die Mannschaft konsequent mit einer 3er-Kette, die in der Raumdeckung agiert und sich je nach Spielsituation vor- bzw. zur Ballseite verschiebt.

Die Abwehrspieler sind in der Defensive immer nach innen orientiert. Da die meisten gegnerischen Mannschaften mit zwei Angreifern oder sogar nur einer Spitze antreten, kann der zentrale Deckungsspieler als „freier Mann“ agieren.

■ Spielstarke Spieler in den zentralen Positionen

In der Mitte des Spielfeldes sind in der Abwehr (Koeman), im Mittelfeld und im Angriff (Laudrup) spielstarke und technisch versierte Spieler angeordnet, die die Spielgestaltung tragen und lenken.

Positionen 3, 4, 6, 8, 9, und 10.

■ Spiel mit 3 Angriffsspitzen

Die beiden Flügel sind mit schnellen, dribbelstarken Spielern besetzt, die als Flankengeber für die Spieler 9, 10, 6 und 8 fungieren, die teilweise aus dem Mittelfeldbereich in die Spitze nachrücken.

Stoitchkov nimmt aufgrund enormer Explosivität die Linksaußen-Position ein, da er als Mittelstürmer zu schnell (häufige Abseitsstellung) wäre.

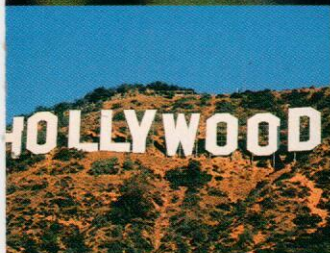
Außerdem hat er Probleme beim 1 gegen 1 mit einem Gegner im Rücken.

■ Variables Angriffsspiel

Neben der Grundordnung mit 3 Angriffsspitzen ist eine große Variabilität im Offensivspiel festzustellen: So gibt es häufige Positionswechsel zwischen dem zentralen, offensiven Mittelfeldspieler Bakero und dem Mittelstürmer Laudrup.

Außerdem wird die Mittelstürmer-Position auch oft freigelassen, so daß der gegnerische Manndecker Orientierungsprobleme hat. Die offensiven Mittelfeldspieler oder die pfeilschnellen Außenstürmer stoßen dann in diesen freien Raum.

SUPERGEWINN: SPORTTRIP USA 94!



Erleben Sie den Weltmeister live!



NEU

Die Sporthelfer von Hansaplast für den Fall der Fälle...

Hansaplast®

**S
P
O
R
T**

12 Tage zu zweit „Sporttrip USA“! Besuchen Sie die Highlights von New York und Kalifornien! Als Höhepunkt sind Sie beim Fußball-WM-Finale in Los Angeles live dabei! Füllen Sie einfach den Coupon aus, und schicken Sie ihn bis zum 01.05.1994 an: Hansaplast SPORT, Postfach 540 707, 22507 Hamburg. Alle Einsendungen nehmen an einer Verlosung teil. Der Gewinner wird bis zum 09.05.1994 benachrichtigt. Viel Glück!

JA, ich will den Sporttrip!

Herr/Frau (Bitte Nichtzutreffendes streichen!)

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Teilnahmebedingungen: Alle ausgefüllten und rechtzeitig eingesandten Coupons nehmen an der Verlosung teil. Mitarbeiter der Beiersdorf AG dürfen nicht teilnehmen. Die Verlosung findet unter juristischer Aufsicht statt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluß** ist der 01.05.1994.



CF BARCELONA

Punkt für Punkt

Juniorenarbeit

9 ehemalige Profis (frühere Mitspieler Cruyffs) sind als Juniorentrainer beim CF Barcelona angestellt. Damit sind Übereinstimmungen in der Spiel- und Trainingsauffassung sowie ein Vertrauensverhältnis zwischen Profi- und Jugendtrainer sichergestellt.

Trainer – Spieler

Die Trainer Cruyff, Rexach und Bruins Slot sind gegenüber den Spielern ein wenig distanziert. Dagegen erfüllen Vidal und Alexanco die herkömmliche Funktion eines Co-Trainers als Gesprächspartner

Medien

Journalisten, TV- und Rundfunkanstalten sind ständig anwesend. Johann Cruyff zeigt sich gegenüber den Medienvertretern äußerst kooperativ. Der Kontakt ist trotz der schwierigen Medienlandschaft in Barcelona rundum positiv.

Trainer/Assistenztrainer

Innerhalb des Trainerstabes (6 Coaches) wird eine echte Teamarbeit praktiziert. Für einzelne Trainingsbereiche gibt es dabei klar voneinander abgesteckte Aufgaben und Zuständigkeiten.

Cruyffs-Fußball-Philosophie

Der Einzelspieler

„Die fußballerische, technische Qualität eines Spielers ist das wichtigste Kriterium. Ein Spieler muß wissen, daß er als Fußballer stark ist, dann kann ich als Trainer diesem Spieler psychisch den Weg weisen!“ (Interview im „kicker“)

Spielauffassung

„Ich will, daß wir weniger laufen, dafür schneller den Ball spielen!“
 „Auch meine Verteidiger müssen ballsicher sein. Wir müssen den Ball haben und kontrollieren!“

Die Wiederholung macht den Meister!

Durch welche Merkmale zeichnet sich das Training des CF Barcelona aus?

Teamarbeit

Innerhalb des Trainer-Stabs (6 ! Coaches) wurde echte Teamarbeit mit klar abgesteckten Schwerpunkten praktiziert.

Technik-Taktik-Bereich: Johan Cruyff, Carlos Rexach, Tonny Bruins Slot und Jose Alexanco (Defensivspiel)

Kondition: Angel Vilda und Assistent Malgosa
Jeden Morgen um 10.00 Uhr wurden in einer Trainerbesprechung die Übungsinhalte, die Trainingsintensität, Organisation von Mannschafts- und eventuellem Sondertraining abgestimmt. Darüber hinaus gibt es keine lang- oder mittelfristige Trainingsplanung über einen längeren Zeitraum!

Konditionstraining

Die beiden Assistenztrainer Agosa und Malgosa sind hundertprozentig für die konditionelle Verfassung der Spieler zuständig. Sie gestalten diesen Trainingsbereich völlig selbständig und individuell für jeden Spieler.

Innerhalb der beobachteten **Saisonvorbereitung** wurde der konditionelle Bereich vor allem folgendermaßen gestaltet:

► In einer morgentlichen Trainingseinheit um 8.00 Uhr wurde etwa 50 Minuten vorrangig mit variantenreichen Tempoläufen nur konditionell gearbeitet. Zusätzlich wurden bereits in der 1. Vorbereitungswoche kurze Antritte und gymnastische Übungen zur allgemeinen Kräftigung eingefügt.

► Der Trainingsbeginn wurde mit einem 10minütigen, lockeren Aufwärmen ohne Ball unter Leitung von Konditionstrainer Vidal gestaltet. Dabei war in der Aufwärmphase kein intensives Stretching zu beobachten, eher ein

Gemisch aus körperschulenden und dehnenen Übungen.

► Die Strecke vom Hotel bis zum Trainingsplatz (etwa 3 Kilometer) wurde von den Spielern jeweils mit dem Fahrrad zurückgelegt!

Technik-Taktik-Training

► Neben der Herstellung und Stabilisierung einer optimalen konditionellen Grundverfassung ist die Verbesserung von Technik und Taktik der eindeutig vorrangige Schwerpunkt des Trainings. ► Ein wichtiges Mittel hierzu ist das sogenannte „**Positionsspiel**“, das regelmäßig, fast täglich unter Leitung und Mitwirkung der Trainer Cruyff und Rexach in das Trainingsprogramm aufgenommen wird.

Dabei wird eine gezielte Steuerung der Intensität durch die Veränderung der Spielfeldgröße und durch Tempovariationen vorgenommen.

Mit dieser Trainingsform werden die Spieler optimal auf die Drucksituationen in den Meisterschaftsspielen, besonders auch mit Blick auf psychische Anforderungen, vorbereitet.

Innerhalb dieser regelmäßigen Positionsspiele werden zudem die Anforderungen für einzelne Spieler individuell festgelegt.

Beispiel:
Laudrup muß beim Positionsspiel immer nur mit einem erlaubten Ballkontakt spielen, wohingegen für andere Mannschaftsmitglieder 2 oder sogar 3 Kontakte möglich sind.

► Innerhalb des Technik-Taktik-Trainings werden Grundelemente der Spieltaktik und Mannschaftskonzeption durch das Positionsspiel, durch Komplexübungen und gezielte Parteespiele ständig geübt.

► Diese ständige Wiederholung bestimmter Grundbausteine des Trainings ist charakteristisch. Die Ernsthaftigkeit und Konzentration, mit der die Spieler mit den Trainern arbeiten, läßt darauf schließen, daß sie die Bedeutung der ständigen Fehler-Analyse Cruyffs für die persönliche Leistungsentwicklung überaus positiv einschätzen.

Trainingsatmosphäre

Es herrscht eine lockere und ruhige Atmosphäre beim Training und auch im Hotel. Verbale Auseinandersetzungen waren nicht zu registrieren.

Die Trainer Cruyff, Rexach und Bruins Slot sind die Autoritäten und ein wenig distanziert. Dagegen erfüllen Vidal und Alexanco die üblichen, traditionellen Funktionen eines Assistenztrainers als Gesprächspartner.

Planung, Gestaltung und Organisation der Saisonvorbereitung

► In den ersten beiden Wochen der Saisonvorbereitung wurden 3 Trainingseinheiten pro Tag angesetzt:

08.00 Uhr: Ausdauerlauf
11.00 Uhr: Balltraining
18.00 Uhr: Balltraining/Testspiel

► Anschließend wurde der Trainingsumfang auf eine Trainingseinheit pro Tag mit dem Schwerpunkt „Balltraining mit dem kompletten Spielerkader“ reduziert.

► Zusätzlich wurden jedoch in diesem Vorbereitungsabschnitt 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche zur gezielten Kraft- und Ausdauer-schulung (Leitung: Vidal) absolviert.

► Das Funktionsteam, das sich aus Masseur, dem Materialdienst und dem Mannschaftsarzt zusammensetzte, war durchgängig bei jedem Training dabei.

► In das Trainingsprogramm wurde regelmäßig ein Gruppentraining integriert.

Gruppe 1: Cruyff/Rexach

Gruppe 2: Bruins Slot/Alexanco

Gruppe 3: eventuell Vilda

In den Pausen zwischen den Gruppenwechseln wurden die Spieler mit Getränken versorgt.

► Nach dem Mittagessen wurde eine „Siesta“ von 2 Stunden eingelegt.

► Die **Massage und Pflege** wurde durch die beiden Masseur individuell auf jeden einzelnen Spieler abgestimmt.

► Der **Speiseplan** wurde täglich vom Vereinsarzt mit der Hotelküche abgestimmt. Dabei wurde eine kohlenhydratreiche, europäische Küche bevorzugt. Für jeden Spieler war ein Glas Rotwein zum Mittag- und Abendessen erlaubt.

Training in der Saison

► In der Saison wird normalerweise 1 Trainingseinheit pro Tag (Vormittagstraining) angesetzt.

► Zusätzlich werden unter Leitung von Angel Vidal 2 bis 3 Konditions-Trainingseinheiten (Individuelles Krafttraining im Kraftstudio usw.) durchgezogen.

► Der Restkader absolviert am Tag nach dem Pflichtspiel ein Zusatz-Training (fußballspezifische Konditionsschulung) als Belastungsausgleich.

► 1 Tag in der Woche ist trainingsfrei.

► Am Mittwoch wird jeweils mit der kompletten Mannschaft ein Konditionstraining absolviert, bei dem vorrangig schnellkräftige Übungen mit Ball den Schwerpunkt bilden.

Redaktionshinweis:

Der Blick hinter die Kulissen des spanischen Traditionsvereins CF Barcelona wird in der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ u.a. mit folgenden interessanten Einzelaspekten fortgesetzt:

- Detailinformationen zum Spielsystem
- Grundaufbau des kompletten Vorbereitungsprogramms auf die laufende Saison 1993/94
- Weitere Muster-Trainingseinheiten



INTERNATIONAL-SPORT-LINE

Sind Sie **Trainer/Betreuer?**

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

Zuschriften unter Chiffre ft 3a/94 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster

TRAININGSEINHEIT 1

Gruppentraining mit technisch-taktischen und konditionellen Schwerpunkten

Kommentar zum Training

Trainingszeit:

Dienstag, den 27.7.1993
Vormittagstraining: 11.05 bis 12.15 Uhr (70 Minuten)

Erklärungen:

Innerhalb des Trainerstabes des CF Barcelona, der sich aus 6 (!) Coaches zusammensetzt, wird ein konsequentes Teamwork mit zugewiesenen, eigenverantwortlichen Aufgabenbereichen praktiziert. Dieses Prinzip wird auch in dieser Trainingseinheit aus der Saisonvorbereitung durch eine Gruppenarbeit konsequent umgesetzt. Die Spieler wechseln dabei zwischen verschiedenen Stationen mit unterschiedlichen technisch-taktischen bzw. konditionellen Schwerpunkten, die jeweils von einzelnen Trainern betreut werden:
Gruppe 1 (Kondition): Vidal
Gruppe 2 (Komplexübung): Bruins Slot
Gruppe 3 (Positionsspiel): Cruyff/Rexach

AUFWÄRMEN (15 MINUTEN)

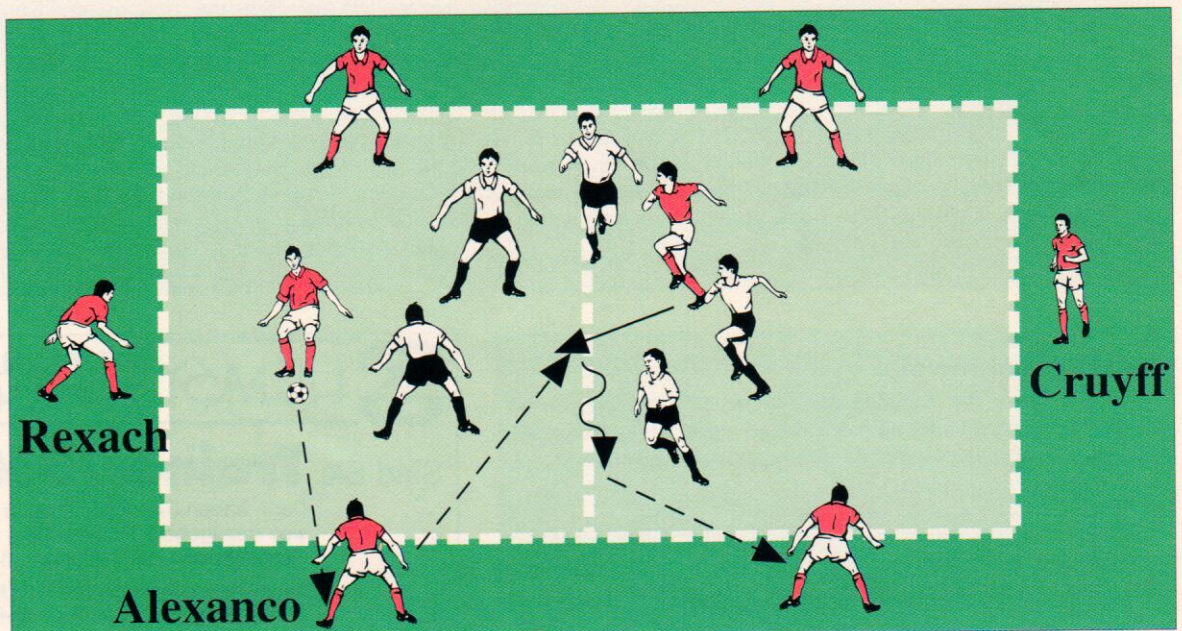
Einlaufen

1 Der komplette Trainingskader stellt sich auf einer Grundlinie nebeneinander auf und bewegt sich mit verschiedenen Laufformen unter Leitung von Konditionstrainer Vidal über das ganze Spielfeld und zurück.

- Die Spieler laufen sich mit verschiedenen Bewegungsaufgaben wie
 - Drehungen
 - Armkreisen
 - Kniehebelauf über etwa 5 bis 8 Meter in der kompletten Trainingsgruppe ein.
- Zwischendurch werden kurze Dehnungen (kein gezieltes Stretching!) eingefügt.
- Zum Abschluß folgen 4 Steigerungsläufe bis zur Mittellinie. Von der Mittellinie bis zur gegenüberliegenden Grundlinie laufen die Spieler jeweils locker weiter. Dann folgt sofort die nächste Temposteigerung.

Zu 2:

Die beiden Spieler in der Spielfeldmitte müssen im Zusammenspiel mit den 3 Mitspielern und den 3 Trainern an den Längs- bzw. Querseiten den Ball möglichst lange sichern. Sie sollen dabei gezielt zwischen einigen Kurzpässen mit den Anspielern an den Seiten und längeren, steilen Zuspielen auf Cruyff bzw. Rexach wechseln. Außerdem können die Anspieler untereinander zusammenspielen.



HAUPTTEIL (50 MINUTEN)

Gruppentraining

Die Spieler werden in 3 gleichgroße Gruppen unterteilt, die nacheinander im Wechsel 3 Stationen mit verschiedenen Schwerpunkten durchlaufen.

Gruppe 1: Konditioneller Schwerpunkt

Aus dem lockeren Antraben absolvieren die Spieler jeweils die folgenden Tempoaktionen:

- Kurzer Antritt nach links und rechts
- 5 Einbeinsprünge und Antritt nach einer Drehung um 90 Grad nach rechts oder links.
- Kopfball und Antritt - Kopfball und Antritt.
- Kniehebelauf und sofortige Beschleunigung über etwa 10 Meter.

In den Pausen zwischen den verschiedenen Schnellkeitsübungen werden jeweils kurze Dehn- und Kräftigungsübungen eingefügt.

Übungszeit: 15 Minuten

Gruppe 2: Positionsspiel

Die beiden Spieler am Ball sollen im Zusammenspiel mit den Außenpositionen möglichst lange den Ballbesitz sichern. Beim Zusammenspiel sind jeweils 1 bis 2 Ballkontakte erlaubt. Nach 3 bis 5 Kurzpässen wird das Anspiel auf die an den kurzen Spielfeldseiten postierten Trainer Cruyff und Rexach gesucht. Bei einem Ballverlust rücken die Außenspieler ins Spielfeld, um den Ball möglichst schnell zurückzuerobern. Gleichzeitig besetzt die in Ballbesitz gekommene Mannschaft sofort die Außenpositionen.

Spielzeit: 15 Minuten

Gruppe 3: Komplexübung

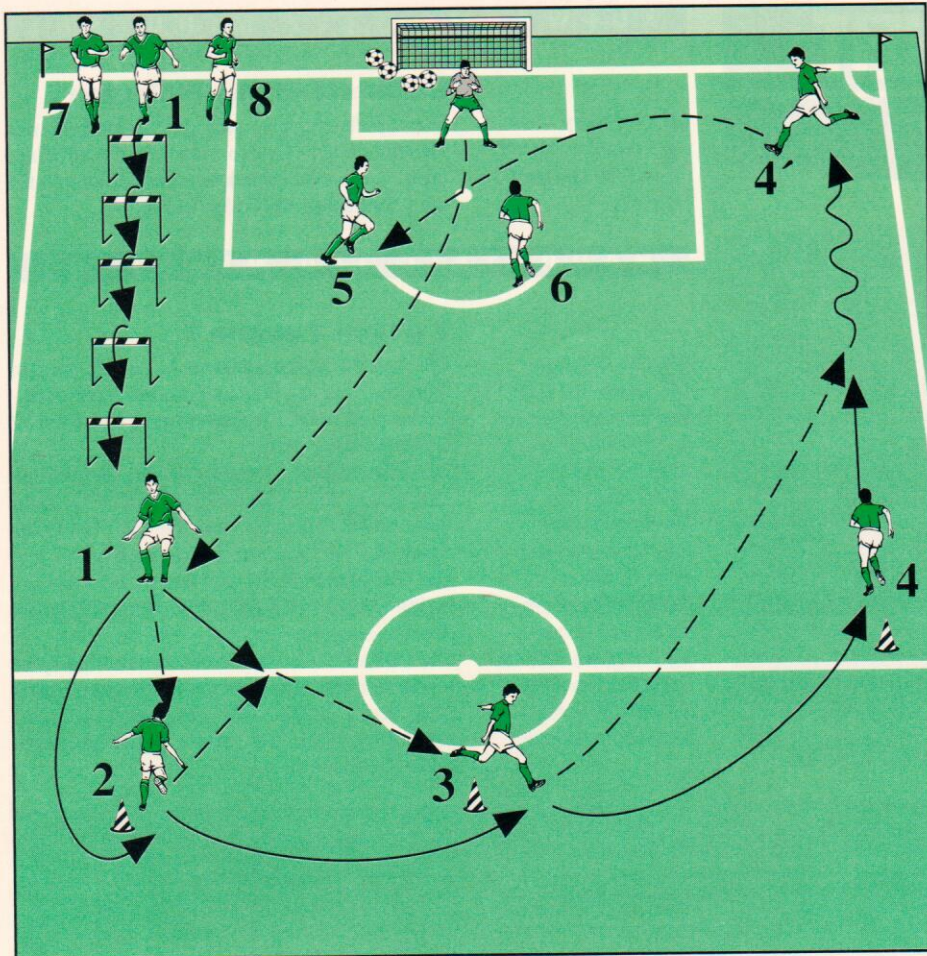
Die Spielergruppe durchläuft in einer Spielfeld-Hälfte einen Parcours, in dem verschiedene technisch-taktische und konditionelle Elemente miteinander kombiniert sind.

Übungszeit: 15 Minuten

2 Die Spieler stellen sich an einer Seitenlinie hintereinander auf, traben einige Meter an, fügen dann die jeweilige Tempoaktion ein, laufen noch einige Meter aus und kehren dann locker zur Ausgangsposition zurück. (3 Aktionen je Variante)

3 Die beiden 5er-Mannschaften spielen in einem abgesteckten 12 x 24 Meter großen Spielfeld gegeneinander. Die beiden Grundlinien werden von den Trainern Cruyff und Rexach besetzt, die Längsseiten von Trainer Alexanco und 3 Spielern.

4 Die Spieler stellen sich auf einem Rundkurs an verschiedenen Stationen auf.



Anzeige

Zu 4:

Der Parcours ist in Form eines Kreislaufes organisiert:

Ausgangspositionen:

Die Spieler 1, 7 und 8 stellen sich an einer Spielfelddecke auf. Der Spieler 2 nimmt auf der gleichen Seite eine Position kurz hinter der Mittellinie auf. Spieler 3 wartet am Mittelkreis. Spieler 4 platziert sich auf der gegenüberliegenden Seite auf Höhe des Mittelkreises. Die Spieler 5 und 6 schließlich agieren als Angriffsspitzen vor dem Tor mit Torhüter.

Aktionsabschnitte:

1. Der Rundlauf wird mit einem Torhüter-Abwurf in den Lauf des Spielers 1 eingeleitet, der zuvor 5 hinterein-

andergestellte Hürden überspringen muß.

2. Der Spieler 1 kontrolliert den Zuwurf, dribbelt kurz weiter, spielt einen Doppelpaß mit Spieler 2 und dann einen Flugball auf Mitspieler 3. Danach besetzt 1 die Position von 2 und Spieler 2 läuft auf die Position von 3.

3. Spieler 3 schlägt anschließend einen weiten Diagonalsaß in den Lauf von 4, der sich an der Seitenlinie in hohem Tempo freiläuft. Anschließend läuft 3 auf die Ausgangsposition von 4.

4. Spieler 4 dribbelt bis zur Grundlinie und flankt auf die beiden Angriffsspitzen vor das Tor, die die Hereingabe verwerten sollen (dabei Kreuzen der Laufwege!). Nach der Flanke übernimmt 4 die Position einer Spitze, die sich auf der Startposition anreihet.

Leistungssteigerung/Ausdauertraining Intelligentes Training

Motivation ist eines der Schlüsselwörter für den sportlichen Erfolg. Trainingssteuerung und eine ausgewogene Ernährung sind die anderen beiden Säulen des Erfolgs. Ein Beitrag von **Felix Urban**

Weil die Motivation z.B. verletzungsbedingte Trainingsdefizite nicht ausgleichen kann, hat Training im Leistungssport immer etwas mit Planung, Steuerung und Korrektur zu tun. Tips dazu gibt jetzt ein Trainingsleitfaden mit dem Titel „Ausdauertraining – intelligent, effektiv, erfolgreich“ (kostenlos bei Dr. Loges + Co. GmbH, Abteilung ft, Postfach 12 62, 21412 Winsen zu bestellen). Außerdem bietet die Broschüre ein auf Sie persönlich zugeschnittenes Ausdauerprogramm an! Unersetzlich für den sportlichen Erfolg ist selbstverständlich auch eine ausgewogene Ernährung.

Höchstleistungen können nur erbracht werden, wenn Körper und Geist auf höchstem Niveau zusammenspielen. Erforderlich sind vor allem das Vitamin E und der Mineralstoff Magnesium. Durch Vitamin E können die Muskelzellen den angebotenen Sauerstoff und die bereitgestellte Energie ökonomischer verwerten, so daß eine Ermüdung der Muskulatur hinausgezögert wird. Außerdem ist das Vitamin E aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften erfolgreich bei der Behandlung von chronischen Überlastungsbeschwerden (Sehnen, Knie, Rücken). Magnesium aktiviert vor allem die Enzyme, die am Muskelstoffwechsel beteiligt sind. So dient es zur beschleunigten Erholung ermüdeten Muskulatur und hilft bei Zerrungen und Krämpfen. Magnesium schützt auch den Herzmuskel vor körperlichem und seelischem „Streß“. Sowohl Vitamin E als auch Magnesium sind in dem hormonfreien Stoffwechselaktivator „anabol-loges“ enthalten. Weitere Inhaltsstoffe von „anabol-loges“

sind Kalium, das zu einer Festigkeit des Bindegewebes beiträgt, Kieselerde, die die Stabilität von Knorpeln und Sehnen fördert und schließlich Johanniskraut, dessen stimmungsausgleichende Effekte heute gut erforscht sind. Diese sinnvolle Kombination wertvoller Inhaltsstoffe

- erhöht die Ausdauerleistung,
- verkürzt die Regenerationszeit und
- vermindert die Verletzungsanfälligkeit.

Leistungssportler können programmgemäß ihr Training durchziehen, ohne verletzungsbedingte Zwangspausen einlegen zu müssen. So können kontinuierliche Trainings- und Wettkampferfolge geschaffen werden, die die Motivation erhöhen.

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

Dr. Loges + Co. GmbH, 21412 Winsen

TRAININGSEINHEIT 2

Spiel auf engem Raum

Kommentar zum Training

Trainingszeit:

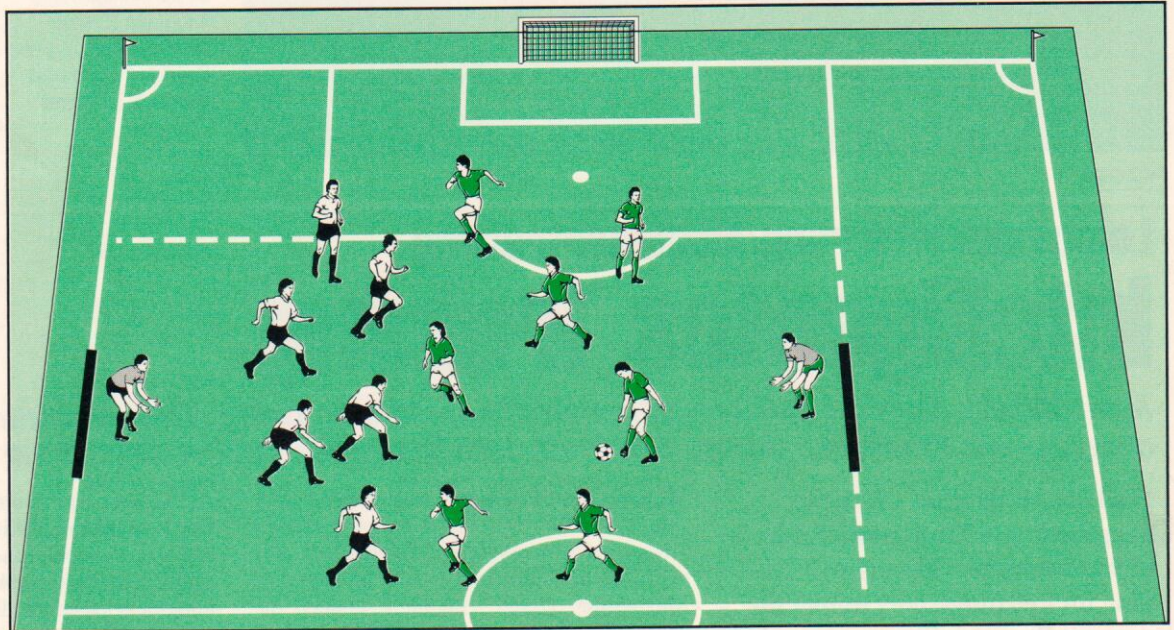
Dienstag, den 27.7.1993
Nachmittagstraining: 18.00 bis 19.05 Uhr (65 Minuten)

Erklärungen:

In dieser Trainingseinheit bildet ein Spiel auf 2 Tore den Mittelpunkt. Auffällig ist das relativ kleine Spielfeld, durch das der Zeit- und Gegnerdruck des modernen Spiels auch im Training hergestellt wird. Eine zusätzliche Erschwerung kommt noch durch eine Begrenzung der erlaubten Ballkontakte hinzu. Spieltypische Situationen werden auch dadurch simuliert, daß bei dieser Trainingsform konsequent die Abseitsregel angewendet wird. Die pausierende Mannschaft fungiert dabei als „Linienrichter“. Außerdem wird durch eine bestimmte Regel (Steigerungsläufe für die Verlierer-Mannschaft) auch die letzte Einsatzbereitschaft bei den Spielern „herausgekitzelt“.

Zu 2:

Jeweils 2 Mannschaften spielen 7 gegen 7 auf die beiden tragbaren Tore mit Torhütern. Beim Zusammenspiel sind höchstens 2 Ballkontakte erlaubt. Das dritte 7er-Team wartet neben dem Spielfeld und wechselt sofort mit der Mannschaft, die einen Gegentreffer kassieren mußte. Es wird mit Abseits gespielt. Die Mannschaft, die als erste 10 Tore erzielt hat, ist Sieger.



AUFWÄRMEN (12 MINUTEN)

Selbstständiges Einlaufen

1 Die Spieler bewegen sich frei auf dem ganzen Spielfeld.

Die Spieler laufen sich in Eigenregie mit verschiedenen Laufformen ein. Außerdem absolvieren sie einige kurze Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen.

HAUPTTEIL (50 MINUTEN)

7 gegen 7 gegen 7

2 Der Trainingskader wird in drei Mannschaften von je 7 Spielern unterteilt. Jeweils 2 Teams spielen quer über das Spielfeld in einem Raum zwischen der einen Strafraum(seiten)linie und der Mittellinie 7 gegen 7 auf 2 tragbare Tore mit Torhütern. Die dritte Mannschaft wartet neben dem Spielfeld.

Die beiden Mannschaften A und B spielen 7 gegen 7 auf die beiden Tore mit Torhütern. Dabei sind beim Zusammenspiel höchstens 2 Ballkontakte erlaubt. Die Mannschaft C wartet an der Seitenlinie und achtet auf Abseitsstellungen. C kommt nach einem Treffer sofort für das Team ins Spiel, das ein Gegentor kassieren mußte. Die 7er-Mannschaft, die zuerst 10 Tore erzielen konnte, ist Sieger. Für diese Spieler ist das Training zuende. Die verbleibenden beiden Mannschaften spielen weiter und ermitteln in der gleichen Spielform den 2. Sieger. Das Verlierer-Team muß schließlich noch zur „Strafe“ 6 Steigerungsläufe absolvieren.

fußball training

Die Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

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

Redaktion: Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion)

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

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigenleitung: Peter Möllers

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

»fußballtraining« gehört neben den Titeln »deutsche volleyball-zeitschrift«, »handball magazin«, »handballtraining«, »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. Versandkosten. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20% Rabatt. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

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

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

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

Graphiken: Albert Bartel

Titelfoto: Bongarts

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Neuaufnahmen

- Bär, Jörg**, Max-Kolbe-Straße 41, 01877 Birschowswerda
- Block, Hans-Joachim**, Monckeshoferstr. 28, 17034 Neubrandenburg
- Damm, Wolfgang**, Alt-Gatow 51A, 14089 Berlin
- Jäger, Matthias**, Lippestraße 11, 38120 Braunschweig

- Marder, Stefan**, Horner-Heer-Str.7, 28359 Bremen
 - Mauritz, Stefan**, Kirschenkamp 14, 30926 Hannover
 - Moser, Oliver**, Kirchstraße 12, 65366 Geisenheim
 - Nachtmann, Jürgen**, Eichendorffstr.8, 67227 Frankenthal
 - Papritz, Frank**, O.-Nagel-Str. 14, 02977 Hoyerswerda
 - Poesger, Herbert**, Fichtestr.3, 31303 Burgdorf
 - Raab, Jürgen**, Hermann-Löns-Str.93, 07745 Jena
 - Stanke, Heinz**, Ruthstr. 9A, 12247 Berlin
 - Weisbrod, Norbert**, Yburgstr. 30, 76534 Baden-Baden
- Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Beitragszahlungen per Bankabbuchung

Wie bereits mehrfach darauf hingewiesen, werden die BDFL-Mitgliedsbeiträge ab 01.01.1994 per Bankeinzugsverfahren abgebucht. Erfreulich die Tatsache, daß bereits etwa die Hälfte der BDFL-Mitglieder die erforderliche Einzugsermächtigung an die BDFL-Bundesgeschäftsstelle zurückgeschickt hat. Die restlichen Mitglieder werden erneut gebeten, das dem BDFL-Journal Nr. 6 beigelegte Formular „BfG: Einzugsermächtigung“

umgehend ausgefüllt und unterschrieben an die Bundesgeschäftsstelle zurückzusenden. Sollte das Formular nicht mehr vorliegen, kann es telefonisch oder per Fax etc. angefordert werden.

Bitte dabei gut lesbar, Namen, Vornamen und Wohnort angeben!

Wahlen

Verbandsgruppen Bayern und Baden-Württemberg

Die Vorsitzenden der BDFL-Verbandsgruppen Bayern, Ludvig Baumer, sowie Baden-Württemberg, Heiner Ueberle, laden offiziell die BDFL-Mitglieder zur anstehenden Wahl der Verbandsgruppenvorsitzenden und Stellvertreter ein. Die Versammlung der Verbandsgruppe Bayern findet am **Montag, dem 28. März 1994 um 15.00 Uhr** in Starnberg und die Versammlung der VG Baden-Württemberg findet ebenfalls am **Montag, dem 28. März 1994** in Ditzingen im Clubhaus des TSF Ditzingen um **14.00 Uhr** statt.

Die Mitglieder der jeweiligen Verbandsgruppen werden um pünktliches und vollzähliges Erscheinen gebeten.

Die Wahltermine der restlichen Verbandsgruppen werden im BDFL-Journal Nr. 7 veröffentlicht.

Die gewählten VG-Vorsitzenden und deren Vertreter werden dann bei der in Aachen stattfindenden Hauptversammlung bestätigt.

Philipp Eibelshäuser
Bundesgeschäftsführer

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

- schmerzstillend
- abschwellend
- kühlend
- schnell und lang wirksam
- keine Hautrötung
- ohne Konservierungsstoffe
- in Ihrer Apotheke
- und im Fachhandel



aus rein natürlichen Wirkstoffen

Balsamka® Schmerzsalbe

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

Balsamka® Schmerzsalbe: 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



WENN ES UM FUSSBALL GEHT*

* Fordern Sie die neuen SPORT-THIEME-Kataloge an

Der neue kostenlose SPORT-THIEME-Katalog bietet Ihnen auf 226 durchgehend farbig illustrierten Seiten über 5000 Artikel, Tips und neue Ideen rund um den Sport.

Exklusiv für Vereine gibt es jetzt neu den Club-Spezial-Katalog.

Fordern Sie Ihr persönliches Exemplar an.



Postfach 417
38367 Grasleben
Telefon (0 53 57) 1 81 81
Telefax (0 53 57) 1 81 90

Bitte abtrennen und abschicken an:
SPORT-THIEME GmbH
Postfach 417
38367 Grasleben

Ja, ich möchte mich selbst überzeugen. Schicken Sie mir Ihren kostenlosen

- Sportgeräte-katalog
- Club-Spezial-Katalog

Sport-Verein, Behörde, Institutionen

Name (mit zuständig für den Einkauf)

Funktion

Straße

PLZ

Ort

Kraft und Beweglichkeit Teil 2

Nachdem im ersten Teil eine spezielle Form der Muskelfunktionsdiagnostik bei Oberligaspielern und deren Ergebnisse vorgestellt wurden, sollen im zweiten Teil die speziellen praktischen Konsequenzen für das Training der Beweglichkeit aufgezeigt werden.
 Ein Beitrag von **Volker Fass, Jürgen Freiwald, Alwin Jäger**

Auf den Sportplätzen und in den Sporthallen wird mittlerweile fast gesetzmäßig „gestretcht“. Doch nach wie vor gibt es viele Unsicherheiten mit Blick auf die richtige Anwendung.

Denn: Stretching ist nicht gleich Stretching!

Die verschiedenen Dehntechniken müssen je nach Zielstellung differenziert eingesetzt werden. Ein Stretching zur Spiel- oder Trainingsvorbereitung hat beispielsweise eine ganz andere Struktur als ein speziell auf Beweglichkeitserwerb ausgerichtetes Trainingsprogramm.

Der vorliegende Beitrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Wirkungen und Funktionen des Dehnens im Fußball und stellt ein Grundprogramm für die wichtigsten Muskelgruppen vor.

Definition und Bedeutung der Beweglichkeit

Obwohl sich in den letzten Jahren die Einstellung vieler Trainer und Spieler gegenüber der Notwendigkeit von Dehnungen und einem die Beweglichkeit fördernden Training verändert hat, sind nach wie vor auch Defizite in der praktischen Anwendung zu beobachten.

Der Begriff der Beweglichkeit beinhaltet die Fähigkeit, Bewegungen mit großem Bewegungsumfang im physiologischen Bereich durchführen zu können. Eine gute Ausprägung der Beweglichkeit stellt für den Fußballspieler eine elementare Voraussetzung für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungsausführung dar (Spieleistung).

Das maximale Bewegungsausmaß ist vom Aufbau der Gelenke und von der Dehnfähigkeit der mit dem Gelenk in Verbindung stehenden Strukturen abhängig.

Positiver Einfluß auf die Technik

Eine ausreichende Ausprägung der Beweglichkeit stellt, neben anderen Faktoren, eine wichtige Basiseigenschaft für die Erarbeitung technischer und koordinativer Fähigkeiten dar.

Beispiele:

- ▶ Bei schlecht ausgeprägter Beweglichkeit im Hüftgelenks- und Wirbelsäulenbereich können hoch einfliegende Bälle nicht sauber an- und mitgenommen werden.
- ▶ Bei eingeschränkter Beweglichkeit der Sprung- und Fußgelenke können technischsaubere Vollspannstöße nicht korrekt durchgeführt werden (vgl. **Abb. 1**).

Positiver Einfluß auf die Kondition

Eine ausreichend entwickelte Beweglichkeit hat neben der Förderung technischer Fähigkeiten auch einen positiven Einfluß auf die Ausdauer. Bei guter Beweglichkeit werden die Bewegungsabläufe ökonomischer und damit energiesparender. Im Bereich der Kraft- und der Schnellkeitsleistungen führt der verringerte Widerstand der muskulären Gegenspieler zu Verbesserungen.

Geringere Verletzungsanfälligkeit

Ein weiterer Effekt ist die verringerte Anfälligkeit gegenüber Verletzungen. Verkürzte Muskeln und der mit den Muskeln und den Gelenken in Verbindung stehende Kapsel-Bandapparat sowie die Sehnen sind anfälliger.

Einschränkungen der Beweglichkeit

Zur Abschwächung und zur Verkürzung neigende Muskeln

Die im ersten Teil dargestellte Untersuchung zeigte Abschwächungs- und Verkürzungstendenzen einzelner Muskeln (vgl. 1. Teil und **Abb. 2**)

Verkürzungen und Abschwächungen der Muskulatur können durch die speziellen Anforderungen des Fußballspielers bedingt sein. Sie können jedoch auch durch Verletzungen und Erkrankungen sowie durch Verletzungsrückstände hervorgerufen werden. Die Trainer bzw. die Spieler müssen innerhalb einer individuellen Trainingsplanung gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen einsetzen, die diesen allgemeinen und speziellen Tendenzen entgegenwirken.

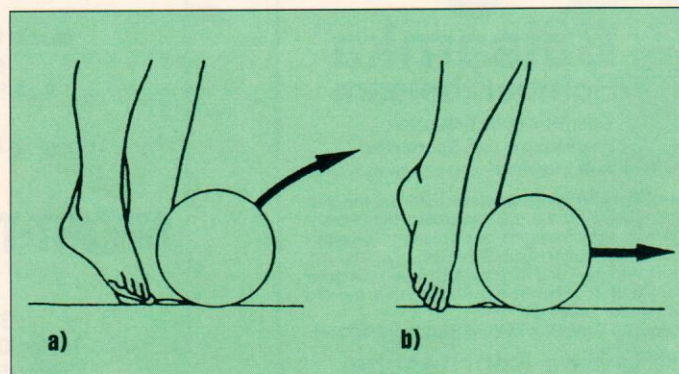
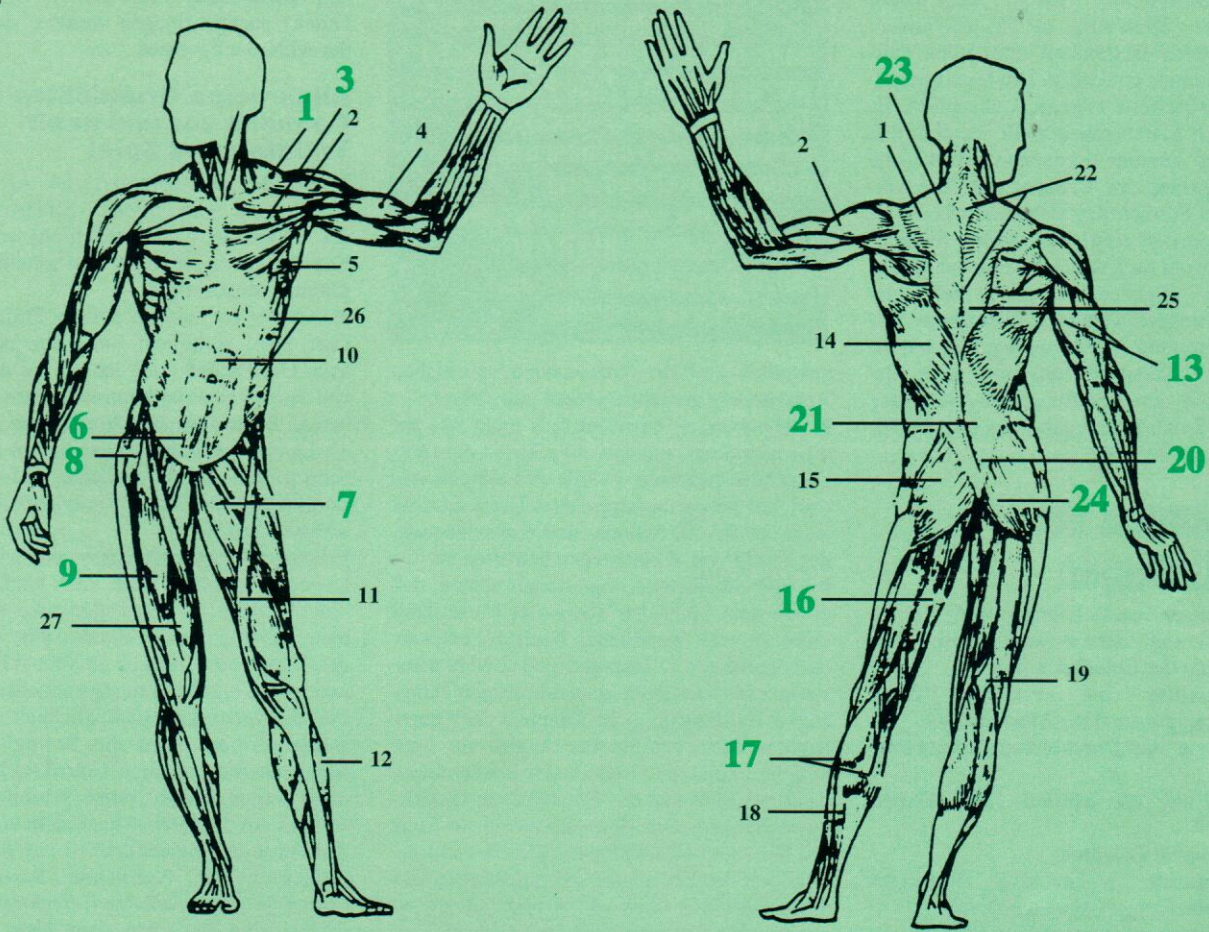


Abb. 1: Einfluß der Fußhaltung (und des Standbeines) auf die Flugkurve des Balles:
 a) unvollständige, b) vollständige Fußstreckung

Abb. 2



3 **Großer und kleiner Brustmuskel**
(m. pectoralis major und minor)
Besonderheiten: Besondere Verkürzungstendenz beim Torhüter

1 **Kapuzenmuskel, absteigender Anteil**
(m. trapezius, pars descendens)
Besonderheiten: Besondere Verkürzungstendenz beim Torhüter

23 **Schulterblattheber**
(m. levator scapulae)
Besonderheiten: Besondere Verkürzungstendenz beim Torhüter

13 **Ellenbogenstrecker, langer Kopf**
(m. triceps brachii, caput longum)
Besonderheiten: Besondere Verkürzungstendenz beim Torhüter

21 **22 Rückenstrecker im Hals und Lendenbereich**
Besonderheiten: Nicht selten sind sowohl Verkürzungs- als auch Abschwächungstendenzen feststellbar

20 **Vierseitiger Lendenmuskel**
(m. quadratus lumborum)

6 **Lendendarmbeinmuskel**
(m. iliopsoas)
Besonderheiten: Durch die fußballtypischen Anforderungen sehr häufig verkürzt,

nicht selten in Verbindung mit degenerativen Erkrankungen der beim Fußballspieler stark beanspruchten Hüftgelenke. Ist der Lendendarmbeinmuskel gereizt, kommen kombinierte Verkürzungen und Abschwächungen vor, ebenso bei Problemen der Lendenwirbelsäule und des Becken-Hüftbereiches.

24 **Birnenförmiger Muskel**
(m. piriformis)
Besonderheiten: Durch die fußballtypischen Anforderungen sehr häufig verkürzt, nicht selten in Verbindung mit degenerativen Erkrankungen der beim Fußballspieler stark beanspruchten Hüftgelenke. Dieser Muskel kann nur mit speziellen physiotherapeutischen Mitteln gedehnt werden.

7 **Adduktoren** (m. adductor longus, brevis, magnus, m. gracilis)
Besonderheiten: Durch die fußballtypischen Anforderungen sehr häufig verkürzt, nicht selten in Verbindung mit degenerativen Erkrankungen der beim Fußballspieler stark beanspruchten Hüftgelenke. Sind die Ursprünge der Adduktoren gereizt, kommen kombinierte Verkürzungen und Abschwächungen vor, ebenso bei Problemen der Lendenwirbelsäule und des Becken-Hüftbereiches.

8 **Schenkelbindenspanner**
(m. tensor fasciae latae)
Besonderheiten: Durch die fußballtypischen Anforderungen sehr häufig verkürzt,

nicht selten in Verbindung mit degenerativen Erkrankungen der beim Fußballspieler stark beanspruchten Hüft- und Kniegelenke.

9 **Gerader Schenkelmuskel**
(m. rectus femoris)
Besonderheiten: Durch die fußballtypischen Anforderungen sehr häufig verkürzt, nicht selten in Verbindung mit degenerativen Erkrankungen der beim Fußballspieler stark beanspruchten Hüft- und Kniegelenke.

16 **Rückwärtige Oberschenkelmuskulatur** (m. biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus)
Besonderheiten: Durch die fußballtypischen Anforderungen sehr häufig verkürzt, nicht selten, besonders in Verbindung mit Verletzungen und Erkrankungen der Kniegelenke, auch abgeschwächt.

17 **18 Wadenmuskeln**
(m. gastrocnemius, m. soleus)
Besonderheiten: Durch die fußballtypischen Anforderungen sehr häufig verkürzt, nicht selten, besonders in Verbindung mit Verletzungen und Erkrankungen der Knie- und Sprunggelenke, auch abgeschwächt.

Auf den Sportplätzen und in den Sporthallen wird mittlerweile fast gesetzmäßig „gestretcht“. Stretching ist in steigendem Maße ein fester Bestandteil eines jeden Trainingsprogramms geworden. Die feste Integration ist mittlerweile allgemein akzeptiert. Es muß jedoch klar herausgestellt werden, daß „Stretching“ nur eine Form, eine methodische Vorgehensweise des Dehnens, ist. Die verschiedenen Formen des Dehnens müssen jedoch differenziert eingesetzt werden. Sie richten sich sowohl nach dem individuellen Befinden des Spielers, dem Ziel der durchzuführenden Übungen (Trainings- und Spielvorbereitung, Entspannung/Regeneration, Beweglichkeitsgewinn) als auch der anschließend zu bewältigenden Belastung (Training, Spiel, Trainingsformen mit speziellen Schwerpunkten).

Wirkungen von Dehnübungen

Die Wirkungen von Dehnungen sind:

- Verbesserung der Beweglichkeit, Vergrößerung der Gelenkamplitude
- Beeinflussung des muskulären Tonus (Spannungszustand der Muskulatur)
- Steigerung der Durchblutung (Aufwärmeffekt)
- Entwicklung von Muskel- bzw. Körpergefühl
- Koordinative Gewinne
- Entspannende, regenerative Wirkungen nach Belastungen (Abwärmeeffekt)
- Verletzungsvorbeugende Wirkungen
- Schmerzlindernde Wirkungen

► Dehnübungen können ein eigenständiger Inhalt als Training der Beweglichkeit sein, sie können ebenso in ein Aufwärmprogramm eingebettet werden. Dehnübungen innerhalb des Aufwärmens dürfen nicht verwechselt werden mit einer speziell geplanten Trainingseinheit mit dem Trainingsziel der Förderung der Beweglichkeit.

► Eine ausreichend ausgebildete Beweglichkeit hat neben den zugeschriebenen, verletzungsprophylaktischen Wirkungen auch einen positiven, leistungsverbessernden Einfluß. Im Fußballsport sind die verschiedenen Gelenke mehr oder weniger in die typischen Bewegungsabläufe (Torhüter, Feldspieler) einbezogen: Bei Läufen, beim Sprung zum Kopfball, bei Stürzen (Zusammenprall) und bei den verschiedenen Aktionen des Torhüters werden fast allen Gelenken möglicherweise maximale Bewegungsauslässe abverlangt. Das Erreichen bzw. Erhalten einer ausreichenden, anforderungsspezifischen Beweglichkeit ist von großer, leistungs- und verletzungsbeeinflussender Bedeutung.

► Bezüglich der Anordnung und der Bedeutung dehnender Übungen sind häufig Mißverständnisse zu beobachten. Dehnübungen innerhalb eines Aufwärmtrainings haben nur zum Teil die Förderung der Gelenkbeweglichkeit zur Aufgabe. Eine andere Aufgabenstellung kann auch sein, durch geeignete Durchführungformen die Muskel- und Sehnen spindeln zu aktivieren (regulieren) und auf ein

→ Die verschiedenen Formen des Dehnens müssen je nach Ziel differenziert eingesetzt werden. Solche Ziele können sein: Trainings-/Spielvorbereitung, Regeneration/Entspannung, Beweglichkeitsgewinn.

→ Eine optimal ausgebildete Beweglichkeit hat einen erheblichen leistungsverbessernden Einfluß.

gewolltes und der kommenden sportlichen Anforderung gemäßes Niveau einzupegeln.

► Dehnübungen beziehen sich nicht nur auf die Muskulatur, sondern auf alle von der Dehnung beanspruchten Anteile des aktiven und passiven Bewegungsapparates. Dazu gehören auch der Band-, Sehnen- und Kapselapparat, der häufig von Verletzungen betroffen ist.

► Der Fußballspieler muß darauf achten, daß er vor dem Spiel den Tonus der Muskulatur nicht zu weit herabsetzt. Nach zu extensiv durchgeführten Dehnungen sind sowohl seine Reflexe als auch seine schnellkräftigen Fähigkeiten beeinträchtigt. In Kenntnis der vorgenannten Tatsachen hat das Dehnen vor Training und Spiel die Funktion des Vorbereitens, des Erreichens und des Erhaltens der Gelenkbeweglichkeit. Die Übungen haben im Zuge des Vor- und Nachbereitens jedoch nicht die Funktion des Erweiterns der potentiellen Gelenksamplitude; dazu sollen und müssen eigenständige Trainingseinheiten geplant werden. An die künftigen Anforderungen nicht angepaßte Dehnungsübungen haben dann (im Fußballsport) einen leistungsnegativen Effekt.

Welche Dehntechniken sind für den Fußballspieler geeignet?

Die verschiedenen Techniken des Dehnens sind in erster Linie in aktive und passive Dehnungsarten zu unterscheiden, dabei stellt das Stretching eine besondere Art des Dehnens dar. Nähere Informationen über die Wir-

→ Vor dem Spiel ist darauf zu achten, daß nicht durch ein zu intensives Dehnen der Tonus der Muskulatur zu weit herabgesetzt wird.

→ Das Dehnen sollte auf jeden einzelnen Spieler und die Belastung abgestimmt sein.

kungen der verschiedenen Dehnungstechniken können bei Freiwald (1991, 1994 in Druck) nachgeschlagen werden, sie sind in der Abb. 3 aufgelistet.

Allgemeine Grundsätze des Dehnens vor und nach Training und Spiel

► Für die Fußballpraxis ist es notwendig, eigene und fremde Erfahrungen auf der Grundlage anatomisch-physiologischer Kenntnisse in sinnvolle und machbare Programme umzusetzen.

► Dehnen vor und nach dem Training oder dem Spiel sollte ein integraler Bestandteil sein. Das Dehnen muß jedoch auf die einzelnen Spieler und die kommende bzw. die vorherige Belastung abgestimmt sein (vgl. Teil 1). Es muß auch, besonders in den naßkalten Jahreszeiten, auf die örtlichen und die witterungsbedingten Trainingsmöglichkeiten abgestimmt werden.

► Für in einzelnen Gelenksystemen besonders bewegliche Spieler (z.B. nach häufigen Umknicktraumen der Sprunggelenke und einer daraus resultierenden Bandlaxität) stellt sich des öfteren die Frage, ob überhaupt Dehntechniken bzw. eigene Trainingseinheiten mit dem Ziel der verstärkten Beweglichkeit eingesetzt werden sollen. Wird die Beweglichkeit in schon überbeweglichen Gelenken langfristig noch weiter erhöht, gehen schlimmstenfalls weitere, für das Fußballspiel nicht notwendige Zuwächse der Beweglichkeit auf Kosten der Gelenkstabilität. Vermehrte Beweglichkeit kann eine eingeschränkte Gelenkstabilität bedeuten. Und diese wiederum kann mit einer erhöhten Anfälligkeit für Verletzungen der Gelenksanteile durch mangelnde Führung (Stabilität) einhergehen. Im Fußball sind dies häufig die Knie- und die Sprunggelenke.

► Sich nur und ausschließlich mittels Dehntechniken „warmzumachen“ und auf Training und Spiel vorzubereiten ist ganz besonders im Fußballsport nicht ausreichend. Erst auf der Grundlage eines gezielten und vielseitigen Aufwärmens großer Muskelgruppen und der daraus resultierenden Aktivierung des Herzkreislaufsystems und einer Temperaturerhöhung kann die Muskulatur sowie der Sehnen-, Kapsel- und Bandapparat gut gedehnt werden. Bevor mit dem vorbereitenden Dehnen begonnen wird, sollten sich die Spieler durch ganzkörperliche Übungen mit mindestens 10- bis 15minütiger Dauer erwärmt haben (Laufen mit oder ohne Ball). Erst jetzt sind optimale Voraussetzungen für das sich anschließende Dehnen geschaffen.

► Wenn die künftigen Anforderungen von hohen Bewegungsgeschwindigkeiten (z.B. Antritte, Schußbewegungen) und/oder hohen Kräfteinsätzen (z. B. Krafttraining, Sprungbelastungen) gekennzeichnet sind, müssen andere Dehntechniken zur Vorbereitung eingesetzt werden (z.B. aktiv-dynamische Dehnungstechniken, vgl. Abb. 3) als wenn innerhalb einer eigenständigen Trainingseinheit die Beweglichkeit der Spieler verbessert werden soll.

► Beim Einsatz der „richtigen Dehntechnik“ muß neben dem körperlichen Befinden der „Typ“ des Spielers berücksichtigt werden.

Calle Del'Haye veranstaltet
Fußballturniere für
 Amateur-, Damen-, Herren-,
 Jugend-, BSG- und Freizeitmanschaften
Info: 52080 Aachen, Blumenstr. 9
 Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05



Übernervöse, aufgeregte Spieler, häufig mit hyperten verspannter Muskulatur, müssen mehr entspannend wirkende Dehntechniken einsetzen. Ruhige, schwer motivierbare Spieler, häufig mit hypoton eingestellter Muskulatur (verringerte Grundspannung) sollten aktivierenden Dehntechniken den Vorzug geben.

Dehnen vor und nach Training und Spiel

► Das vorbereitende Dehnen wird mittels Grundübungen (z. B. **Übungen 1 bis 14**) vollzogen und durch Übungen ergänzt, die der speziellen Anforderung (Hauptschwerpunkt Training, Spielvorbereitung), den persönlichen Zielen sowie den physisch/psychischen Voraussetzungen entsprechen.

Konkret bedeutet das, daß die Feldspieler besonders die Muskulatur der Beine und die hüftumspannende Muskulatur dehnen. Die Torhüter werden zusätzlich und mit besonderer Betonung die Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie die Muskulatur des Schultergürtels und der Arme/Hände dehnen.

► Die fußballtypischen Verkürzungstendenzen einzelner Muskeln (vgl. Teil 1 und **Abb. 2**) können durch die speziellen Anforderungen der jeweiligen Disziplin, hier eben Fußball, und den dabei immer wiederkehrenden Bewegungsabläufen bedingt sein. Hundert- und tausendfach wiederholte Schußbewegungen lassen speziell die Hüft- und Kniebeugermuskulatur zur Verkürzung neigen. Ebenso ist die Wadenmuskulatur von Verkürzungen betroffen. Verkürzungen können auch durch Verletzungen und Erkrankungen sowie durch Verletzungsrückstände bedingt sein. Der Trainer bzw. die Spieler müssen im Zuge einer individuellen Trainingsplanung Dehnübungen einsetzen, die diesen allgemeinen und speziellen Verkürzungstendenzen entgegenwirken.

► Persönliche Besonderheiten der Spieler (z.B. frühere Verletzungen) können besondere Dehnungen innerhalb der individuellen Vor- und Nachbereitung notwendig machen. Bei degenerativen Hüftgelenkerkrankungen (Arthrose) sind sehr oft als begleitende Erscheinung die Hüftbeuger, die Außenrotatoren der Hüftgelenke und die Adduktoren verkürzt. Bei Achillessehnenreizungen, Fehlstellungen des Fußes, bei Schädigungen der Sprunggelenke oder bei Kniegelenkschädigungen ist nicht selten der eingelenkige Wadenmuskel (M. soleus) verkürzt. In Absprache mit dem behandelnden Arzt, dem Krankengymnasten oder dem Sporttherapeuten kann mit gezielten Dehnübungen ein leistungsfördernder bzw. -erhaltender Trainingsreiz gesetzt werden, der überdies noch positive gesundheitliche Wirkungen hat.

► In der Praxis hat sich die individuelle Durchführung eines Muskel- und Gelenkfunktionstests bewährt (vgl. Teil 1). Die Bestimmung des muskulären Status (Kraft- und Dehnungsverhalten) versetzt den Trainer bzw. den Spieler in die Lage, den individuellen Anteil des Auf- und Abwärmens angepaßter zu gestalten.

Als einfache, aber weniger aussagefähige Alternative bietet sich der sogenannte Muskelfunktionstest nach Janda (1976) an. Er ist

DEHNUNGSARTEN UND DURCHFÜHRUNG

Aktive Dehnungsarten	Durchführung
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aktiv-dynamische Dehnungsübungen <input type="checkbox"/> Aktiv-statische Dehnungsübungen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Es werden mehrfach wiederholte federnde Bewegungen durchgeführt <input type="checkbox"/> Es wird ein aktives Halten in der Endstellung angestrebt (es können 3 bis 4 schwingende Bewegungen vorausgehen)
Passive Dehnungsarten	Durchführung
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Passiv-dynamische Dehnungsübungen <input type="checkbox"/> Passiv-statische Dehnungsübungen (1) <input type="checkbox"/> Passiv-statische Dehnungsübungen (2) <input type="checkbox"/> Intermittierende, passive Dehnungsübungen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Durch ein rhythmisches, intermittierendes Dehnen „tastet“ sich der Sportler an die Beweglichkeitsgrenze heran, die Bewegung wird durch einen Partner oder ein geeignetes Gerät unterstützt <input type="checkbox"/> Der Sportler hält die maximale Dehnstellung für einige Sekunden bei <input type="checkbox"/> Der Sportler hält die maximale Dehnstellung für längere Zeit (> 60 Sekunden) bei (Dauerdehnung) <input type="checkbox"/> Der Sportler wechselt ständig die Dehnungs- und Entdehnstellung der Muskulatur
Stretching	Durchführung
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Passives, leichtes Stretchen <input type="checkbox"/> Passives, intensives Stretchen <input type="checkbox"/> Anspannen-Entspannen-Dehnen (AED-Methode; postisometrische Relaxationsmethode) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Der Sportler versucht die Endstellung (Spannungsgefühl) für ca. 10 bis 30 Sekunden zu halten <input type="checkbox"/> Der Sportler dehnt an das passive, leichte Stretchen anschließend nochmals nach und versucht diese Dehnposition für weitere 10 bis 30 Sekunden beizubehalten <input type="checkbox"/> Der Sportler spannt unmittelbar vor dem Dehnen den zu dehnenden Muskel isometrisch für etwa 10 bis 30 Sekunden leicht an; anschließend entspannt er den Muskel für 2 bis 3 Sekunden völlig und dehnt diesen abschließend für ca. 10 bis 30 (60) Sekunden (Sölveborn 1983; Weineck 1988).

von jedem gut ausgebildetem Krankengymnasten bzw. Sporttherapeuten zu leisten und kann ebenso einen Beitrag zur Trainingsplanung, speziell des Beweglichkeitstrainings, leisten.

► Vor einem Spiel wird nach einer vorbereitenden Aktivierung größerer Muskelgruppen und des Herz-Kreislaufes ein allgemeines, alle wichtigen Muskelgruppen erfassendes Dehnen durchgeführt. Es wird durch ein individuelles Dehnen ergänzt. Es wird den aktiven Dehntechniken der Vorzug gegeben. Das Ziel ist die direkte Spielvorbereitung, die Einpegelung der Muskel-Sehnenreflexe und weniger ein Beweglichkeitsgewinn.

► Das Dehnen muß in korrekten Ausgangs- und Endstellungen der Gelenke durchgeführt werden.

Dieses setzt im Grunde sportanatomische bzw. Kenntnisse der Bewegungslehre voraus, da die Wirkungsrichtung (Zugrichtung) eines Muskels bzw. einer Muskelgruppe beachtet werden muß, um einen optimalen Dehnungsreiz zu erreichen.

ÜBUNGSPROGRAMM

Mangels Platz können in diesem Beitrag leider nicht alle für den Fußballspieler wichtigen Dehnungsübungen aufgeführt werden.

Trainings- und Freizeitlager

pro Tag ab DM 68,- VP inkl. Platz oder Halle, oder für Ihren Ausflug, z. B. Mittagessen, Kegeln, Schießen, Planwagenfahrt, Abendessen, Tanz und Bingo-Spiel.

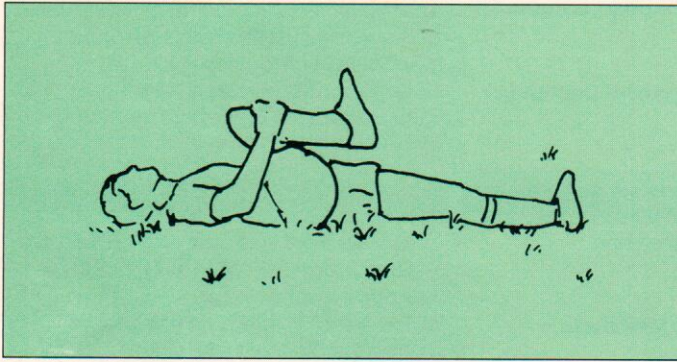
Fordern Sie unseren Prospekt an:
Hotel Tirol (Teutoburger Wald)
 Badstr. 23, 32361 Preußisch Oldendorf, Tel. 0 57 42/29 34
 Fax 0 57 42/64 82

1 Dehnung der Gesäßmuskulatur und der Hüftbeuger der jeweils gegenüberliegenden Seite

Durchführung: In Rückenlage wird das am hinteren Oberschenkel umfaßte Bein maximal zum Körper angezogen. Das gestreckte Bein wird aktiv am Boden gehalten, die Fußspitzen sind zum Körper angezogen.

Variation: Zur Verstärkung der Dehnungswirkung kann die Übung auch auf einer Bank durchgeführt werden.

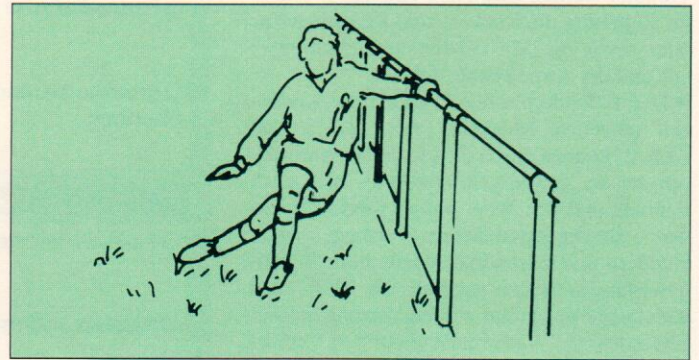
Anmerkung: Bei einer Einschränkung der Fähigkeit, die Beine maximal an die Brust zu ziehen, ist auch immer an eine mögliche Schädigung der Hüftgelenke (Arthrose!) zu denken. Bei der mangelnden Fähigkeit, daß gestreckte Bein im Verlauf der Hüftbeugung am Boden zu halten, ist von einer Verkürzung der Hüftbeuger auszugehen.



2 Dehnung der Beinabspreizer (Abduktoren)

Durchführung: Stand seitlich an einer Platzbegrenzung o.ä.. Das zu dehnende Bein wird gestreckt hinter das angewinkelte Standbein geführt. Das Standbein wird im Kniegelenk gebeugt, die Hüfte immer weiter abgesenkt.

Anmerkung: Durch die hohen Belastungen der Hüft- und Kniegelenke kommt es beim Fußballspieler nicht selten zur Verkürzung der Abduktoren, speziell des Schenkelbindenspanners (M. tensor fasciae latae).

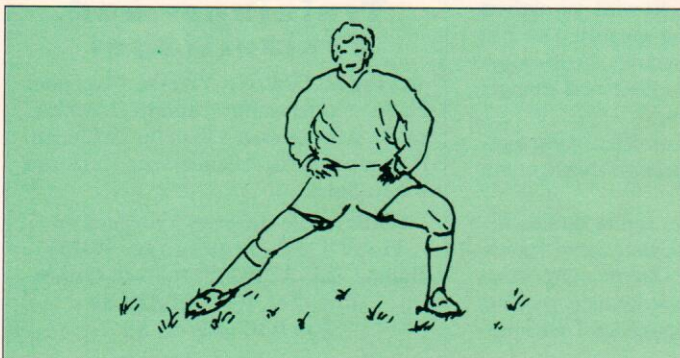


3 Dehnung der Adduktoren

Durchführung: Im Seitgrätschstand ist das Körpergewicht auf das gebeugte Bein verlagert; die Fußspitze zeigt nach vorne. So tief gehen, daß die Dehnung deutlich spürbar wird. Bei der Übungsdurchführung ist bewußt auf einen geraden Rücken zu achten.

Variationen: a) Das gestreckte Bein wird nach innen und nach außen rotiert, dadurch werden verschiedene Anteile der Adduktorenmuskulatur gedehnt
b) Das anfänglich gestreckte Bein wird in der Dehnstellung nach einiger Zeit im Kniegelenk leicht gebeugt

Anmerkung: Durch die speziellen Anforderungen der Sportart Fußball sind die Hüftadduktoren sehr häufig verkürzt und müssen bevorzugt gedehnt werden. Ursache können neben trainingsmethodischen Fehlern (mangelnder Dehnung), nicht vollständig ausgeheilten Verletzungen auch Erkrankungen der Hüftgelenke (Arthrose) sein.



4 Dehnung der Adduktoren

Durchführung: Im Schneidersitz, die Fußsohlen stoßen aneinander, werden die Kniegelenke aktiv nach unten geführt. Die Dehnung kann mit den Ellbogen unterstützt werden.

Variation: Der Spieler legt den Oberkörper rücklings auf den Boden. Mit Hilfe der Schwerkraft werden die Kniegelenke dem Boden zu nähern versucht.

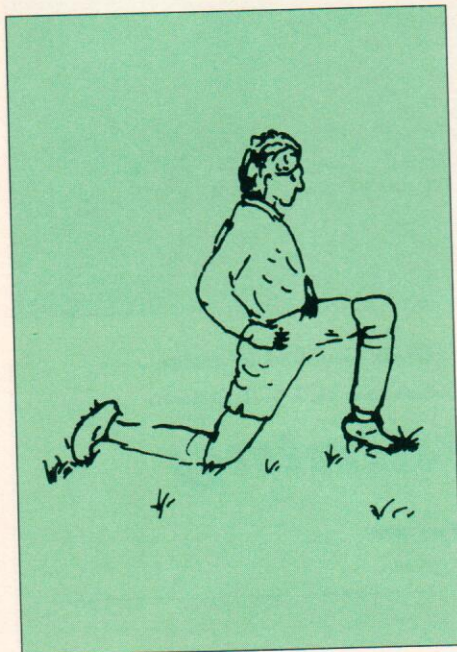
Anmerkung: Im Verlauf der gesamten Übung durch eine aktive Verspannung der Rumpfmuskulatur das Becken aufrecht halten.



5 Dehnung der eingelenkigen Hüftgelenkbeuger

Durchführung: Im Schrittkniestand wird bei geradem Oberkörper das Becken nach vorn geschoben, so daß eine deutliche Streckung im Hüftgelenk zustandekommt.

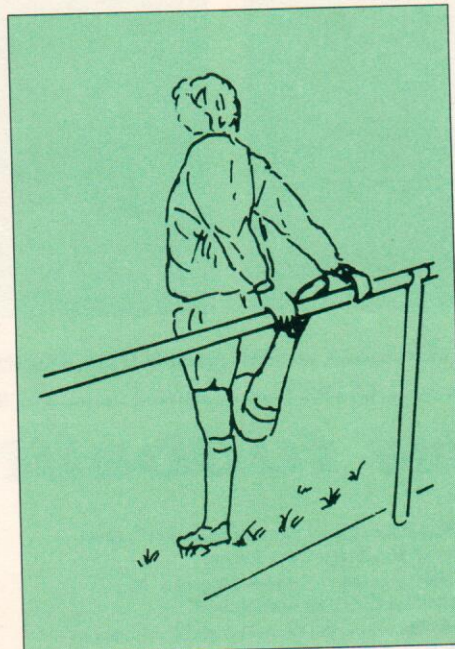
Anmerkung: Die eingelenkigen Hüftgelenkbeuger (M. iliopsoas) sollten bevorzugt gedehnt werden. Sie sind durch die speziellen Belastungsanforderungen des Fußballspielers häufig verkürzt.



6 Dehnung der Kniegelenkstrecker und der Hüftgelenkbeuger

Durchführung: Der Spieler steht rücklings an der Sportplatzbegrenzung. Der Fuß ist an der Stange fixiert. Der Körper wird so nahe an die Stange gebracht, bis eine deutliche Dehnung im vorderen Oberschenkel spürbar wird. Nicht übermäßig in die Hohlkreuzposition ausweichen (Bauchmuskelspannung). Das Kniegelenk zeigt geradlinig nach unten.

Anmerkung: Diese Muskelgruppe (M. rektus femoris und M. iliopsoas) ist durch die speziellen Belastungsanforderungen des Fußballspielers häufig verkürzt. Bei oder nach Kniegelenkverletzungen nur vorsichtig einsetzen.



7 Dehnung der Kniegelenkstrecker und der Hüftgelenkbeuger

Durchführung: Im Schrittkniestand, das gebeugte Bein liegt oberhalb der Kniescheibe auf, wird der Fuß des hinteren Beines an das Gesäß herangezogen. Die Hüfte aktiv soweit nach vorne schieben, daß mit der Ferse das Gesäß nicht berührt werden kann. Im Verlauf der gesamten Dehnung bewußt den Rücken gerade halten.

Anmerkung: Diese Muskelgruppen (M. rektus femoris und M. iliopsoas) sind durch die speziellen Belastungsanforderungen des Fußballspielers häufig verkürzt und sollten bevorzugt gedehnt werden.



ALLES FÜR DEN VEREIN

■ Abzeichen, Ehrennadeln, Pokale, Medaillen, Wimpel, Banner, Hißfahnen, Bälle, Alutore, Sportplatz-Sichtblenden, Markierwagen, Sportbekleidung, Flockdruck und vieles mehr... finden Sie im aktuellen LOYDL-SPORTKATALOG. Einfach kostenlos anfordern!

Straße: 09 11/24 16 12
Olympia-Sporthaus

LOYDL
Das Vereins-Sporthaus

Ihr Gratis-Gutschein...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:
Olympia-Sporthaus Loydl
Abt. FT, Postf. 34 42
90016 Nürnberg

Ja, schicken Sie mir den Katalog!

Verein _____ e.V.?

Name, Vorname _____

Funktion _____ Telefon _____

Straße, Hausnummer _____

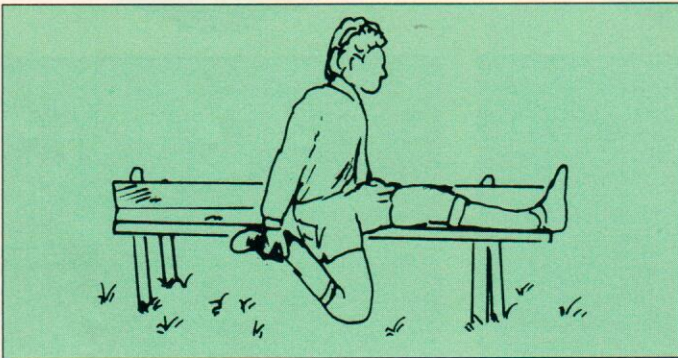
PLZ, Ort _____



8 Dehnung der Kniegelenkstrecker; besonders des M. rektus femoris und der Hüftgelenkbeuger. Auf der contralateralen Seite werden die Kniegelenkbeuger gedehnt.

Durchführung: Sitz mit gestrecktem linken Bein auf einer Bank. Das rechte Bein wird am Fußgelenk umfaßt und im Kniegelenk maximal gebeugt. Nun wird das gesamte Bein nach hinten gezogen. Der Oberkörper bleibt stets aufrecht, das Kniegelenk des zu dehnenden Beins zeigt nach unten.

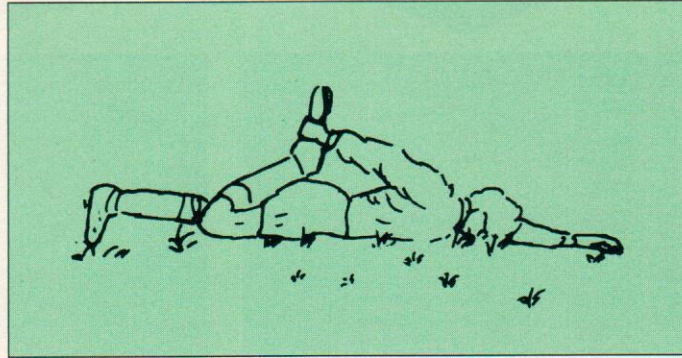
Anmerkung: Der zweigelenkige Anteil der Kniegelenkstrecker (M. rektus femoris) und der Hüftgelenkbeuger (M. iliopsoas) sind durch die speziellen Belastungsanforderungen des Fußballspielers häufig verkürzt und sollten bevorzugt gedehnt werden.



9 Dehnung der Kniegelenkstrecker und der Hüftgelenkbeuger

Durchführung: In Bauchlage, die Stirn hat Bodenkontakt, den gleichseitigen Fußrücken mit der Hand umfassen und die Ferse zum Gesäß heranziehen. Das Becken hält im Verlauf der gesamten Übung Kontakt zum Boden.

Variation: Um verstärkt die Hüftgelenkbeuger zu dehnen, kann unter den Oberschenkel des zu dehnenden Beins ein Keil/Sporttasche untergelegt werden, so daß das Bein in der Hüfte verstärkt gestreckt ist. Bei der Übungsdurchführung ist besonders auf den ständigen Bodenkontakt des Beckens zu achten.



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

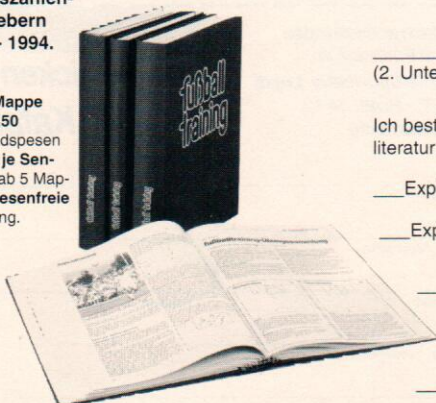
Ich abonniere **fußballtraining**

Gleich mitbestellen

Damit Sie "fußballtraining" praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1991 - 1994.

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



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

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

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

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

- Expl. **Sammelmappen ft** _____
- Expl. _____ (Titel abkürzen)
- Expl. _____
- Expl. _____
- Expl. _____

Besteller:

Straße: _____
PLZ/Ort: _____

○ Gewünschte Zahlungsweise:

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

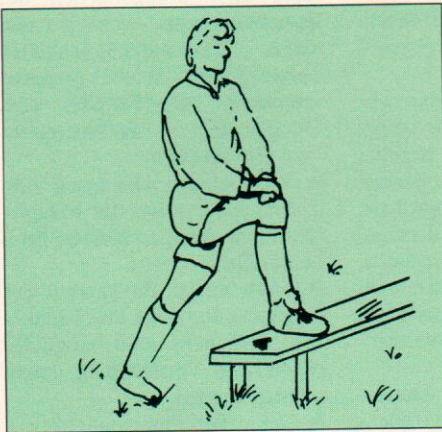
Konto-Nr.: _____
bei (Bank): _____
BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.
Datum: _____
Unterschrift: _____

10 Komplexe Dehnung der Hüftgelenkbeuger und der Wadenmuskulatur des gestreckten Beines und der Gesäßmuskulatur des aufgestellten Beins

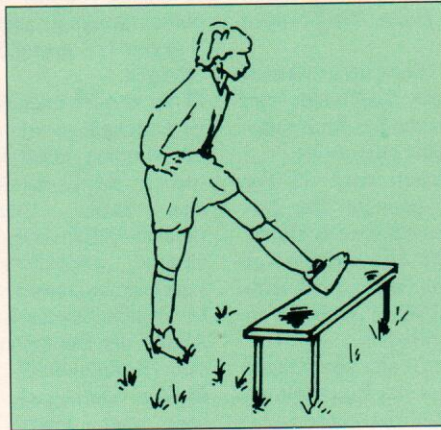
Durchführung: Das vordere Bein ist auf einer Bank (o.ä.) aufgestellt, das hintere Bein vollkommen gestreckt. Mit geradem Rücken wird durch Gewichtverlagerung nach vorne die Spannung variiert.



11 Dehnung der Kniegelenkbeuger

Durchführung: Der Fuß wird auf einer Bank (o.ä.) aufgelegt, die Arme sind an der Hüfte abgestützt. Bei geradem Rücken und Blickrichtung geradeaus wird der Oberkörper maximal weit nach vorne gebeugt.

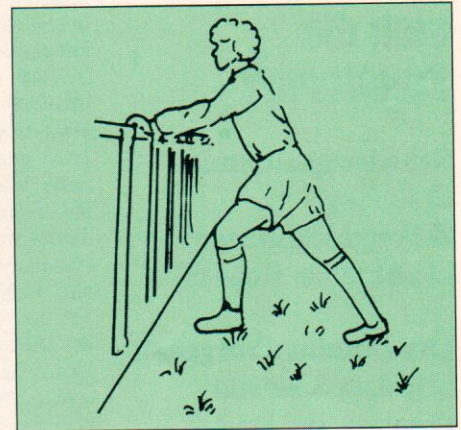
Anmerkung: Die das Kniegelenk beugende Muskulatur ist häufig zu schwach (Kraftdefizit). Kombiniert mit dieser Schwäche ist sie nicht selten zu wenig dehnbar. Darin sind sicherlich Ursachen für die häufigen Verletzungen (Zerungen) dieser Muskelgruppe zu finden, denen durch ein geeignetes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zu begegnen ist.



14 Dehnung der ein- und zweigelenkigen Wadenmuskulatur

Durchführung: Das hintere, gestreckte Bein soweit nach hinten bringen, daß die Ferse gerade noch Bodenkontakt hat und eine deutlich fühlbare Spannung in der Wade spürbar wird. Der Fuß des zu dehnenden Beines zeigt nach vorne, der Rücken wird im Verlauf der Übung gerade gehalten.

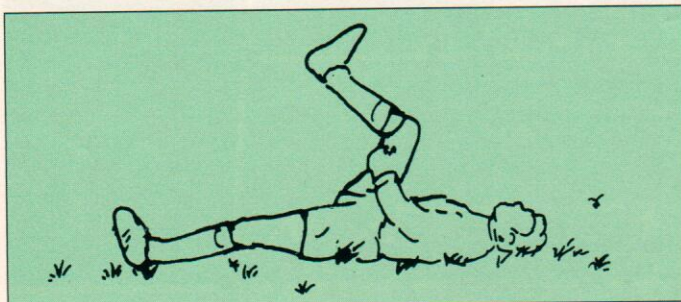
Variationen: Nach einiger Zeit der Dehnung mit gestrecktem Kniegelenk wird das Kniegelenk gebeugt. Das Spannungsgefühl an der Achillessehne verstärkt sich; es wird vermehrt der eingelenkige Wadenmuskel (Schollenmuskel) gedehnt.



12 Dehnung der Kniegelenkbeuger und der Wadenmuskulatur

Durchführung: In Rückenlage bei vollständig gestrecktem linken Bein wird der hintere Oberschenkel des rechten Beines umfaßt und maximal weit zum Körper herangezogen. Nun wird es unter Beibehaltung der Hüftbeugung maximal gestreckt während das untere Bein vollständig gestreckt auf dem Untergrund aufliegt.

Anmerkung: Sowohl die Waden- als auch die das Kniegelenk beugende Muskulatur ist beim Fußballspieler häufig verkürzt. Wenn bei der Durchführung der Übung das untere Bein nicht gestreckt am Boden gehalten werden kann, sind die Hüftbeuger verkürzt. Bei schlechtem Wetter sollten die witterungsunabhängigen Übungen für die gleiche Muskelgruppe durchgeführt werden.



13 Komplexe Dehnung der Kniegelenkbeuger und der Wadenmuskulatur

Durchführung: Im vorderen Ausfallschritt wird mit beiden Händen der Knöchel des vorderen, gebeugten Beins umfaßt. Nun wird das Bein gestreckt und die Fußspitze zum Körper hin angezogen.

Anmerkung: Im Verlauf der gesamten Übung den Rücken möglichst gerade halten.



Spielekiste

Folge 2

Ein Beitrag von **Ralf Peter**

- attraktiv
- praktikabel
- aktuell
- variabel



TORSCHUSS-SPIEL

Checkliste

Wozu eignet sich die Spielform?

Schwierigkeitsstufe

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- „Absolute Könner“

Organisationsvorgaben

- ganzes Spielfeld
- halbes Spielfeld
- kleineres Spielfeld
- tragbare Tore
- Hütchen/Stangen
- Bälle
- Trainingshemdchen
- Halle

Schwerpunkt

- Angriff
(Individual- und Gruppentaktik)
- Verteidigung
(Individual- und Gruppentaktik)
- Angriff
(Mannschaftstaktik)
- Verteidigung
(Mannschaftstaktik)
- Aufwärmen/Ausklang
- Spaß
- Technik
- Konditionsschulung

Spielidee

Es werden 2 gleichgroße Mannschaften gebildet, die sich intern nochmals in einige 2er-Gruppen unterteilen.

2 Tore mit Torwarten werden innerhalb eines Spielfeldes von etwa einer doppelten Strafraumgröße gegenüber aufgestellt. Jeder Mannschaft wird ein Tor mit Torhüter zugeteilt. Die 2er-Teams stellen sich jeweils hintereinander neben dem eigenen Tor auf, wobei im und neben dem Tor ausreichend viele Bälle in der Nähe bereitliegen.

Das erste 2er-Team von Mannschaft A startet das Spiel mit einem Angriff auf das gegnerische Tor gegen die erste 2er-Gruppe von Mannschaft B. Die beiden Teams sollen aus dem 2 gegen 2 heraus zu einem möglichst schnellen Torabschluß kommen. Nach einem Abschluß – egal ob Tor oder Toraus – rücken sofort die nächsten beiden 2er-Teams in das Spielfeld nach.

Variationen

■ Der gleiche Spielablauf kann in einem von der Größe angepaßten Spielfeld auch mit einem 1 gegen 1, 3 gegen 3, 4 gegen 4 erfolgen.

■ Es können nacheinander einige Durchgänge von etwa 10 bis 12 Minuten absolviert werden, wobei zwischendurch jeweils eine aktive Erholungsphase (leichte Ballübungen in der 2er-Gruppe, Stretching, lockerer Lauf) eingeschoben werden sollte. Welche Mannschaft hat nach Ablauf der Durchgänge die meisten Treffer erzielt?

■ Von Durchgang zu Durchgang wird jeweils die Spielgruppengröße verändert. Zunächst treten jeweils 2 Spieler zum 1 gegen 1 bis zum schnellen Torabschluß an, beim 2. Durchgang wird 2 gegen 2 gespielt, dann schließlich beim 3. Durchgang 4 gegen 4. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Treffer aufzuweisen?

Korrekturen

▶ Durch eine gezielte Anwendung aller Möglichkeiten des Zusammenspiels schnell und sicher Torschußmöglichkeiten herauspielen! Solche gruppentaktischen Angriffsmittel sind Doppelpässe, Ballübergaben oder Hinterlaufen!

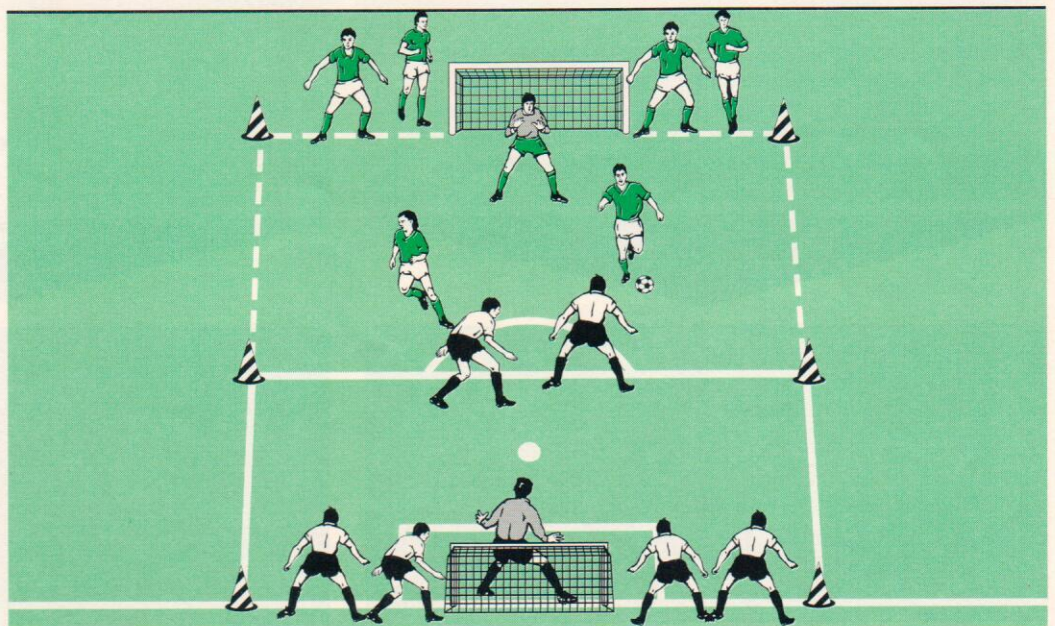
▶ Zielstrebigem Alleingang zum Torabschluß, wenn der Mitspieler durch ein geschicktes Freilaufen Platz schafft!

▶ Nach einem Ballgewinn des Gegners oder wenn der Torhüter den Ball hält, muß möglichst schnell auf Verteidigung umgeschaltet werden!

▶ Bei Torschußmöglichkeiten Entschlossenheit und eine hohe Risikobereitschaft zeigen!

▶ Gerade wenn der Gegner nicht schnell genug vorrückt und stellt, sollte jede Torschußmöglichkeit genutzt werden!

▶ Nach dem schnellen Herausrücken rechtzeitig zum Stand vor dem Gegner kommen!



Wie motiviere ich meine Spieler?

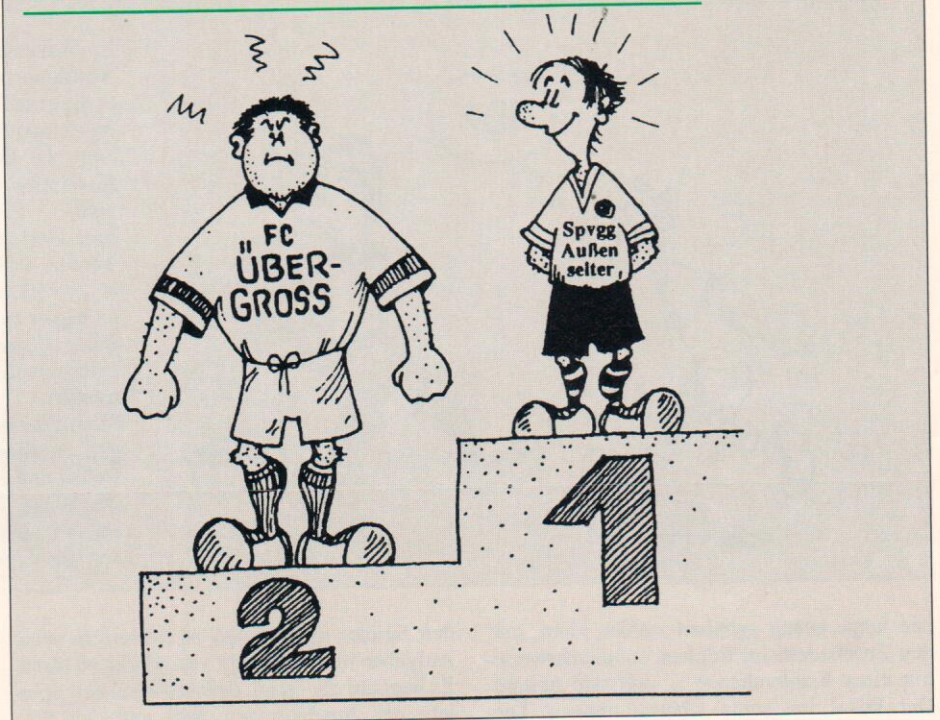
Teil 2

Leistungsmotivation im Fußballsport – in diesem 2. Teil werden vor allem Hinweise für die wirkungsvolle Motivation von Außenseitern bzw. Favoriten gegeben. Ein Beitrag von **Reinhard Klante**

Merksätze

- Die Motivation eines Spielers muß auf dessen Persönlichkeit abgestimmt sein.
- Die Aufgabe muß der Spieler als schwierig, aber lösbar betrachten.
- Die Aufgabe muß eine „Herausforderung“ mit einer realistischen Hoffnung auf Erfolg bedeuten.
- Angst vor Mißerfolg aufgrund einer „Überforderung“ läßt sich durch eine fest definierte, lösbare Aufgabenstellung verringern.
- Mangelnde Anspannung aufgrund einer „Unterforderung“ läßt sich durch eine Verdeutlichung der Prozesse bei „Favoritenstürzen“ korrigieren.

OPTIMALE MOTIVATION VON AUßENSEITERN UND FAVORITEN



Wie werden Außenseiter wirkungsvoll motiviert?

„Der Pokal hat seine eigenen Gesetze“. Sandhausen hat vor einigen Jahren den Hamburger Sportverein aus dem DFB-Pokal herausgeworfen. Der SpVgg. Fürth gelang das gleiche Kunststück gegen Borussia Dortmund. Weinheim schlägt den FC Bayern München!
Das Schicksal, daß „David“ gegen „Goliath“ gewinnt, trifft im Fußballsport auch mit schöner Regelmäßigkeit die Top-Favoriten. Ist es nun wirklich Schicksal, oder gibt es konkrete Erklärungen für solche Sensationen im Sport?
Die Erklärung für die Überraschungen durch Außenseiter hängt sicher mit der besonders günstigen Ausgangslage im Hinblick auf dessen Motivation zusammen.

Die Situation

Das Heimspiel ist ein Vorteil: 2.000 Zuschauer bei normalen Heimspielen – 20.000 Zuschauer beim Spiel gegen die Bundesligamannschaft. Jede gelungene Aktion wird auf dem Spielfeld! Stimmung und Atmosphäre springen auf die Spieler über – alle wollen den Favoriten fallen sehen. Die äußeren Bedingungen bei einem Pokalspiel zwischen Amateuren und Bundesligisten sind für die Amateurmannschaft ausgesprochen günstig. Fehler der eigenen Mannschaft werden großzügig verziehen, gelungene Aktionen werden gefeiert.

Die Motive

Jeder Spieler und die gesamte Mannschaft sind in Bezug auf Leistung, in Erwartung sozialer und materieller Anerkennung durch das Spiel und eigenen Beteiligungsverhalten in einer besonderen Vorspannung. Die Spieler wissen auch, daß sie extrem gut innerhalb der Mannschaft zusammenwirken müssen, wenn sie die eigene Chance auf einen Sieg nutzen wollen. In Bezug auf die Motive des Einzelnen und der Mannschaft kann man davon ausgehen, daß eine positive Einstellung zu dem Wettkampf besteht.

Die Motivation

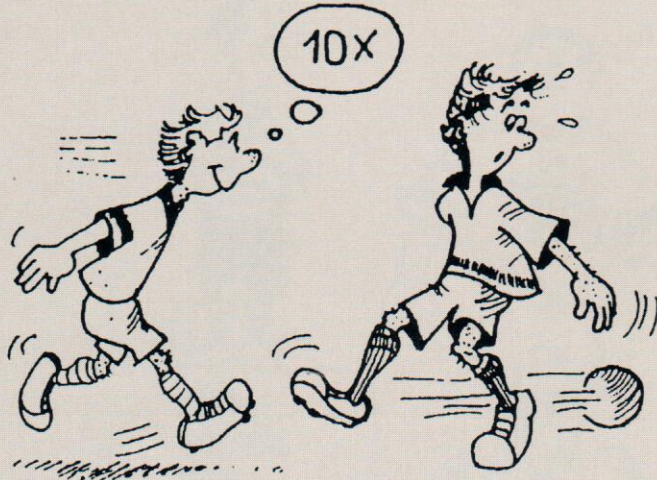
Keiner hat etwas zu verlieren. Gegen Spieler der 1. Bundesliga antreten zu dürfen, stellt den vermeintlich schwächeren Spieler nicht vor das Problem, als „Versager“ dazustehen. Angst vor Mißerfolg wird den einzelnen Spieler nicht belasten. Sollte man tatsächlich unterlegen sein, lag es eben daran, daß die Leistungsunterschiede zum Profifußball doch zu groß sind.

Trotz der besonderen Herausforderung mit einer sehr schwierigen Aufgabenstellung stellt sich bei den Spielern keine Angst vor Mißerfolg ein. Das Gefühl einer Überforderung durch die Aufgabe entsteht nicht: „Man hat nichts zu verlieren!“.

Hoffnung auf Erfolg

Sicher wird das Starensemble des Bundesligaverbands technisch stärker sein, taktisch und im Spieltempo dominieren. Aber Gegenwehr wird man schon leisten und kämpfen – kämpfen bis zum Umfallen. Schließlich spielt man selbst in der höchsten Amateurklasse und muß sich nicht verstecken. Wenn ein Unentschie-

ZUSAMMENFASSUNG: DIE MOTIVATION DES AUSSENSEITERS (LEISTUNGSSCHWACHEN SPIELERS)



Ein Außenseiter (leistungsschwacher Spieler) muß bei der Abwägung seiner Erfolgsaussichten davon ausgehen, daß er die gestellte Aufgabe nicht lösen kann. Damit stellt sich für den Außenseiter eher Angst vor Mißerfolg, als Hoffnung auf Erfolg ein. Angst vor Mißerfolg würde seine Motivation blockieren und seine Leistungsstärke verringern.

Eine Hoffnung auf Erfolg kann nicht dadurch aufgebaut werden, daß man den Gegenspieler schlechter darstellt, als er wirklich ist, noch ist es sinnvoll, den eigenen Spieler besser zu machen, als es seine Möglichkeiten zulassen. Beide Vorgehensweisen sind unglaublich und zeigen keine positive Auswirkung auf die Leistung bzw. die Motivation.

Sinnvoller ist es, die Stärken des Gegenspielers offenzulegen, die Möglichkeiten des eigenen Spielers entgegenzustellen und ein Konzept zu entwickeln, mit dem man die schwierige Aufgabe unter Kontrolle bekommen kann. Dabei ist darauf zu achten, daß der Anspruch im Bereich der Möglichkeiten des jeweiligen Spielers liegt.

den lange genug gehalten werden kann, mit den Zuschauern im Rücken, möglicherweise mit einer Konterchance ... und wie gesagt: Der Pokal hat seine Überraschungen. Die Hoffnung auf Erfolg ist aufgrund der Einschätzung der Situation beim klassentiefen Verein ausgeprägt.

Die Lösung: Unterforderung reduzieren!

Aufgabenbezogene Motivation

Wir wissen, daß die Motive des Spielers stabil sind. Die Situation stellt sich für alle als sehr interessant dar und führt generell zu einer hohen Motivation. Eine hohe allgemeine Motivation reicht allerdings nicht aus, um

den Spieler in die Lage zu versetzen, seine Aufgaben im Wettkampf vollständig zu lösen. Es liegt auf der Hand, daß zwischen den Spielern der Amateurmansschaft und den Profis aus dem Bundesligabereich ein großer Leistungsunterschied besteht. Es ist daher nicht sinnvoll, jedem einzelnen Spieler mitzuteilen, daß er in der Lage wäre, seinen Gegenspieler immer und vollständig unter Kontrolle zu halten. Eine realistische Aufgabenbeschreibung durch den Trainer sollte demnach einschließen, daß Fehler möglich sind und nicht jede Situation beherrscht werden kann.

Individuelle Aufgabenstellung

Um dem Spieler eine realistische Hoffnung auf Erfolg vermitteln zu können, muß der Trainer jedem Spieler eine Aufgabe vorgeben

und beschreiben, die für den Spieler schwierig, aber lösbar ist.

Eine solche Aufgabe könnte sich für den Verteidiger beispielsweise so gestalten, daß er im direkten Zweikampf mit seinem Gegenspieler zehn Spielaktionen im Verlauf der ersten Halbzeit für sich entscheiden soll.

Mit dieser Festlegung auf eine zahlenmäßig eingegrenzte Erfolgsrate ist der Verteidiger nicht daran gebunden, jede Situation und jeden Zweikampf zu beherrschen. Selbst wenn er die ersten zwei oder drei Situationen nicht unter Kontrolle bekommt, hat er noch die Chance, im Verlauf des Spiels seine Vorgaben zu erfüllen. Sollte der Spieler sein „Soll“ recht bald erfüllen, hat er die Möglichkeit, seine „persönliche Meßlatte“ nach oben zu korrigieren.

Allgemeine Sportfachliteratur

Gymnastik, Aufwärmen

- Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 36,80**
- Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht, 173 Seiten DIN A5 **DM 18,80**
- Knebel:** Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,90**
- Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 16,80**
- Maehl, O./Höhnke, O.:** Aufwärmen. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**
- Preibsch/Reichardt:** Schon-Gymnastik, 104 Seiten **DM 19,80**
- Sölveborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching, 122 Seiten **DM 19,80**
- Spring, u.a.:** Dehn- und Kräftigungsgymnastik, 142 Seiten **DM 26,00**

Konditions- und Krafttraining

- Seibert:** Perfektes Körpertraining, 160 Seiten **DM 24,80**
- Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 12,90**
- Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik, 119 Seiten **DM 29,80**
- Grosser, u.a.:** Konditionstraining, 170 Seiten **DM 26,00**
- Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 22,00**
- Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**
- Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**
- Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 19,80**
- Radcliffe/Farentinos:** Sprungkrafttraining, 136 Seiten **DM 24,00**

Sportmedizin

- Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. 3., völlig überarbeitete Neuauflage **DM 37,80**
- Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen, 253 S. **DM 42,00**
- Grisogono:** Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) **DM 26,80**
- Hinrichs:** Sportverletzungen Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**
- Müller-Wohlfahrt u.a.:** Süße Pille - Verletzt, was nun? 172 S. **DM 17,50**
- Kempf:** Die Rückenschule, 256 Seiten **DM 14,80**
- Kuprian u.a.:** Sport-Physiotherapie, 536 Seiten **DM 98,00**
- McLatchie:** Verletzungen im Kampfsport, 248 Seiten **DM 34,80**

Kleine Spiele

- Döbler, E. und H.:** Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 460 Seiten, Neuauflage **DM 48,00**
- Fluri, H.:** 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit, 240 S. **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**
- Schubert, Renate u.a.:** Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek), 80 Doppelkarten **DM 34,80**
- Schubert, Renate u.a.:** Lauf- und Abschlagspiele (Spiele-Kartothek), 80 Doppelkarten **DM 34,80**
- Rammler/Zöll:** Kleine Spiele - wozu? 144 Seiten **DM 24,80**

In dieser Weise erhält jeder Spieler eine konkrete, erreichbare Vorgabe.

Abhängig von der Spielposition sollten die Vorgaben auf die besonderen Fähigkeiten jedes Spielers ausgerichtet sein.

Als Vorgaben sind dabei denkbar:

- der Gewinn einer vorgegebenen Anzahl von Zweikämpfen
- ein definiertes technisch-taktisches Verhalten
- die Erfüllung einer besonderen taktischen Aufgabe

Wie werden Favoriten motiviert?

„Der Pokal hat seine eigenen Gesetze“.

Sandhausen hat vor einigen Jahren den Hamburger Sportverein aus dem Pokal herausgeworfen. Der SpVgg. Fürth gelang das gleiche Kunststück...

„Bremen schlägt die Bayernauswahl im Länderpokal“

Der Abstiegskandidat schlägt den Titelanwärter!

Dem „Favoriten“ ist natürlich bekannt, daß es immer wieder Überraschungen gibt. Die Aufgabe muß mit großer Konzentration angegangen werden. Schließlich steht viel Geld auf dem Spiel, und die Blamage einer Niederlage muß auf alle Fälle vermieden werden.

Die Vorbereitung auf die „leichte Aufgabe“ wird Bereinigung auf die „ernsthafte Aufgabe“ betrieben. Man warnt vor Überheblichkeit und mangelnder Konzentration.

Die Situation

In der Einschätzung der Aufgabenstellung geht jeder Spieler davon aus, daß er überlegen ist. Selbst wenn ein Zweikampf verlorengehen sollte, wird ein Mitspieler den Fehler schon ausbügeln.

Als Spitzenmannschaft steht man Woche für Woche unter Druck und ist es gewohnt, vor vielen Zuschauern zu spielen.

Natürlich wird sich der Gegner „voll reinhängen“, aber die eigene Cleverness wird ausreichen, und wenn erst ein Tor vorgelegt wird, dann brechen die zusammen.

Die Einschätzung der Situation (Aufgabenstellung) wird vordergründig als anspruchsvoll betrachtet, bei genauerem Hinschauen aber

DER FAVORIT



schätzen die Spieler die Aufgabe im Unterbewußtsein als relativ leicht lösbar ein.

Die Motivation

Der Trainer weist zwar auf die Gefahr einer Unterschätzung des Gegners hin. Er bezieht sich auf die negativen Erfahrungen, die andere Favoriten mit „leichten“ Gegnern gemacht haben. Die besonderen Umstände des Auswärtsspiels mit der Euphorie der Zuschauer sollen beachtet werden usw.

Eine echte Gefahr, zu versagen, besteht nach Ansicht der Spieler aber trotz dieser Trainer-Appelle nicht, schließlich ist man Druck gewohnt, hat bessere körperliche, technische und taktische Voraussetzungen. Eine Angst vor Mißerfolg stellt sich bei der Mannschaft nicht ein. Aus diesem Grund ist eine totale Vorbereitung und Konzentration nicht nötig.

Hoffnung auf Erfolg

Als Spitzenmannschaft ist man gut aufeinander abgestimmt. Abwehr, Mittelfeld und Angriff sind eingespielt. Im direkten Vergleich jedes Spielers der eigenen Mannschaft mit den

Spielern des Gegners muß eindeutig davon ausgegangen werden, daß eine klare Überlegenheit besteht.

Auch wenn man nicht optimal zusammenspielt, wird es gegen die „schwächere“ Mannschaft sicher reichen, das Spiel „nach Hause zu bringen.“

Die Spieler sehen sich nicht in besonderem Maße gefordert, höchste Anspannung ist nicht notwendig. Eigentlich stellt das bevorstehende Spiel eine Unterforderung der tatsächlichen Möglichkeiten eines jeden einzelnen Spielers der Mannschaft dar.

Die Einschätzung, daß das Spiel eher eine Pflichtübung als eine wirkliche Herausforderung ist, hat zur Folge, daß eine Motivation nur begrenzt eintritt.

Die Lösung: Konfrontation mit dem „Teufelskreis“ eines Favoriten

Die favorisierte Mannschaft betrachtet die bevorstehende Aufgabe nur vordergründig als schwierig. Im Grunde genommen kann sich aber kein Spieler vorstellen, tatsächlich bedroht zu sein. Die allgemeine Motivation bleibt unzureichend.

Wenn jeder Spieler der favorisierten Mannschaft seine spieltechnischen und spieltaktischen Fähigkeiten optimal einsetzt, wird die Aufgabe leicht zu lösen sein. Am Ende kann man dann zum Ergebnis kommen, daß man kaum „gefordert“ wurde.

Es ist unbestritten, daß jeder Spieler mit seinen Fähigkeiten dem jeweiligen Gegenspieler überlegen ist. Dabei sollte weder der Gegner größer gezeichnet werden, als er wirklich ist, noch ist es anzuraten, dem eigenen Spieler Fähigkeiten abzusprechen, die er sicher beherrscht. Beides wäre unglaubwürdig und kann die Einstellung zur bevorstehenden Aufgabe nicht beeinflussen.

Eine besondere Vorbereitung der Spieler auf die bevorstehende Aufgabe mit konkreten Hinweisen auf technisch-taktische und taktische Ansprüche ist nicht hilfreich. Der Spieler empfindet solche Hinweise als überflüssig, da er aus seiner Sicht genügend Fähigkeiten hat, die Aufgabe zu lösen.

D. und H.-D. Antretter/Heinz Lufmann

Dehnen und Kräftigen 1

Gut und richtig dehnen

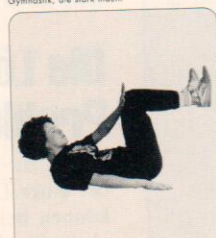


philippa

D. und H.-D. Antretter/Heinz Lufmann

Dehnen und Kräftigen 2

Gymnastik, die stark macht



philippa

D. und H.-D. Antretter/Heinz Lufmann

Dehnen und Kräftigen 3

Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten



philippa

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

Stretching und Kräftigungsgymnastik ohne und mit Kleingeräten sind die Themen der drei Übungssammlungen dieser Kartotheken-Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitneßtraining eingesetzt werden kann.

Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft mit Erläuterungen zu Aufbau und Anwendungsmöglichkeiten und Karteikasten

DM 34,80

philippa



ZUSAMMENFASSUNG: DIE MOTIVATION DES FAVORITEN

Der leistungsstarke Spieler geht bei der Abwägung der Erfolgsaussichten davon aus, daß die Lösung der Aufgabe keine Probleme macht. Angst vor Mißerfolg stellt sich nicht ein. Die eigene Erfolgserwartung ist leicht einzulösen. Eine hohe Motivation ist nicht vorhanden. Eine Gefahr, daß der Gegner dominieren könnte, wird nicht gesehen. Diese Gefahr besteht aber in besonderer Weise: Teilerfolge des Gegners summieren sich zu einer guten Gesamtleistung, die eigenen Spielanteile verringern sich. Die Einschätzung der Aufgabe kann sich zwar im Verlauf des Spiels korrigieren lassen, die Dominanz des Gegners ist aber kaum noch zu verändern. Die Motivation des „Favoriten“ kann dadurch aufgebaut werden, daß man die Chance des „Schwächeren“ infolge eigener Nachlässigkeit beschreibt.

Eine individuelle Vorbereitung des Favoriten auf das bevorstehende Spiel scheint also überflüssig zu sein.

Ein Problem entsteht aber, wenn sich Überheblichkeit, Nachlässigkeiten und Konzentrationsfehler einschleichen. Die Tendenz, das Spiel als eine persönliche „Unterforderung“ anzusehen, könnte zu großen Problemen führen.

Hier muß der Trainer ansetzen! Die Spieler sollten erfahren, daß der Gegner mit vollem Engagement spielt, nichts zu verlieren hat, durch Zuschauer ermutigt wird und jeden gewonnenen Zweikampf als besonderen persönlichen Erfolg verbucht, usw.

Der Spieler sollte auch erfahren, daß Nachlässigkeiten und mangelnde Konzentration dem direkten Gegenspieler Erfolgserlebnisse geben. Mit jedem Erfolgserlebnis wird der Gegenspieler selbstbewußter und stärker. In dem Maße, in dem sich der Gegner steigert, werden eigene Spielanteile eingegrenzt. Bezogen auf die gesamte Mannschaft heißt das, daß die schrittweise Steigerung der Leistung des Gegners eine schrittweise Verschlechterung der eigenen Leistung nach sich ziehen kann. Der Gegner kann sich durchaus gleiche Spielanteile erarbeiten, das Spiel offen gestalten oder sogar dominieren.

Das Spiel kann kippen.

Wie läßt sich die grundsätzliche Motivation von Spielern verändern?

In fast jeder Mannschaft gibt es Spieler, die Sonderrollen innehaben. Häufig sind das besonders talentierte Spieler („Stars“), die im Hinblick auf die eigene Motivation nur

schwer zu beeinflussen sind. Die besonderen Fähigkeiten und die Sonderrolle innerhalb der Mannschaft verleiten diese Spieler, die persönliche Leistung nur an eigenen Maßstäben zu orientieren. Im Training und im Wettkampf drückt sich dies oft durch mangelhaften Einsatz und geringe Disziplin aus. Da die Aufstellung eines talentierten Spielers in der Mannschaft häufig unerlässlich ist, entwickelt der „Star“ Verhaltensweisen, die der Einstellung der übrigen Mannschaftsmitglieder zuwiderlaufen. Geringer Einsatz, „Aktionen für die Galerie“, Nachlässigkeiten im Abwehrverhalten usw. führen zu Spielleistungen, die weit unter den eigentlichen Möglichkeiten des Spielers liegen. Dennoch erscheint dieser Spieler für die Mannschaft unverzichtbar, da er in der Lage ist, mit wenigen Aktionen entscheidende Impulse zu setzen.

DER PROBLEMSPIELER



Die Situation

Der talentierte Spieler neigt dazu, die Anforderung des Wettkampfs als persönliche Unterforderung zu betrachten. Die Korrektur dieser angeblichen Unterforderung mit den Hinweisen, daß der Gegner Spielanteile aufgrund eigener Nachlässigkeiten gewinnen kann, greift hier nicht. Der Spieler sieht seinen persönlichen Beitrag im Wettkampf als so bedeutend an, daß er dieser Argumentation nicht folgen wird.

Auch der Weg, die Anforderungen an den Spieler durch Zusatzaufgaben zu steigern, erscheint nicht sinnvoll. Zusätzlichen Aufwand betrachtet der Spieler als überflüssig, da der Wert seiner Leistung aus seiner Sicht ohnehin über den Anteilen seiner Mitspieler liegt.

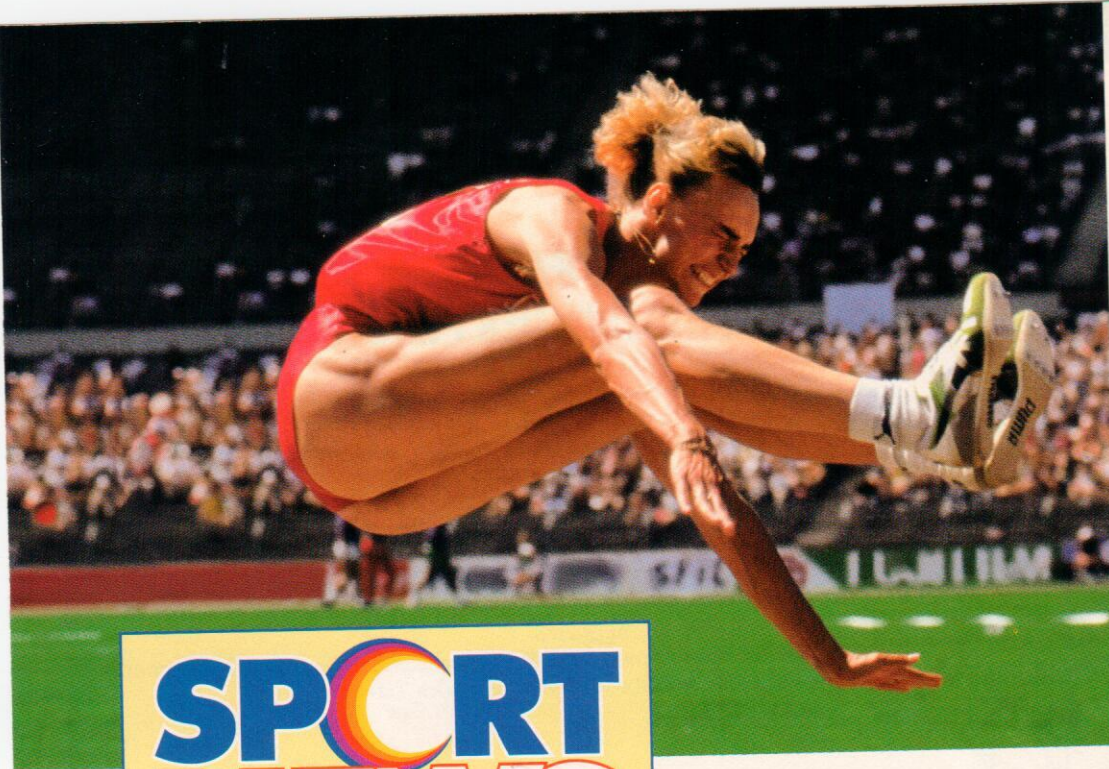
Die Motivation

Der talentierte Spieler ist mit sich zufrieden, wenn er eine Leistung erbringt, die seinem persönlichen Maßstab entspricht. Die Leistung der Mannschaft verliert an Bedeutung, wenn er für sich erfolgreich ist. Einige wenige gute Aktionen, Torgefährlichkeit in einigen Situationen befriedigen die persönliche Hoffnung auf Erfolg. Insgesamt ist keine durchgängige hohe oder geringe Motivation vorhanden; die allgemeine und aufgabenbezogene Motivation der Mannschaftsmitglieder wird nicht erreicht.

Die Lösung des Problems

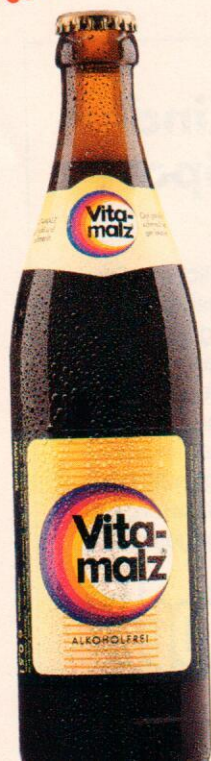
Hilfen zur Korrektur des Verhaltens, wie sie bei einer Unterforderung eingesetzt werden, können bei einem „Problemspieler“ mit der oben beschriebenen Persönlichkeitsstruktur nicht greifen.

Zwei Lösungsmöglichkeiten bieten sich für das Problem an:



**SPORT
NEWS**
Infos und Tips für Sportler und Trainer.

*Was Du willst,
das schaffst Du schon...*



Leistung willst du bringen.
Vorn dabei sein. Erfolg haben.
Ohne Training läuft nichts.
Und ohne Deinen Willen auch
nicht. Und ohne die richtige
Vorbereitung sowieso nicht.

Dein Körper braucht Energie.
Er braucht Reserven, die für
Höchstleistungen sofort verfüg-
bar sind.

Flüssig läuft es besser.

Kohlenhydrate füllen die
Energiespeicher des Körpers.
Am besten können sie das in

flüssiger Form. Denn flüssige
Kohlenhydrate werden von
den Muskeln sofort resorbiert
und sind als Leistungsbringer
gleich da.

**Schnell, schneller, am
schnellsten ...**

Die schnelle Verfügbarkeit der
Kohlenhydrate kann noch
erheblich beschleunigt wer-
den: durch den Vitamin-B-
Komplex, der unter den
Wissenschaftlern als Motor
des Stoffwechsels gilt.

Alles drin.

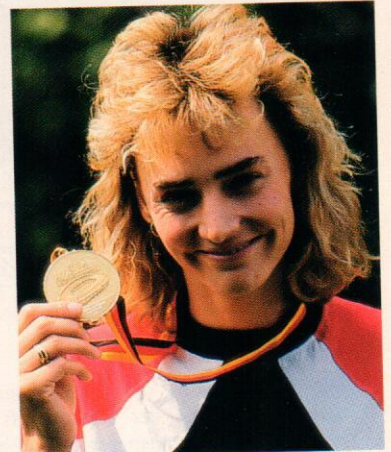
VITAMALZ hat eine ideale
Zusammensetzung von
flüssigen Kohlenhydraten,
dem Vitamin-B-Komplex,
Elektrolyten und Mineralien.

**Davor, zwischendurch,
und hinterher.**

Die Leistungsfähigkeit von
Sportlern verbessert sich
spürbar, wenn sie vor und
während dem Wettkampf

VITAMALZ trinken. Auch die
Erholungsphase wird deutlich
kürzer, wenn die Energie-
speicher des Körpers durch
VITAMALZ schnell wieder auf-
gefüllt werden. –

Erfolgreiche Sportler, wie die
Olympiasiegerin und Welt-
meisterin im Weitsprung
Heike Drechsler, wissen das
und schaffen deshalb was sie
wollen.



Heike Drechsler, Olympiasiegerin und
Weltmeisterin, schwört auf VITAMALZ

Mehr Informationen.

Für alle Sportler, die jetzt
hellwach geworden sind, gibt
es weitere Informationen,
wissenschaftliche Gutachten
und Tips bei: VITAMALZ,
Kronenburgallee 1,
44139 Dortmund. –
Was Du willst, das schaffst
Du schon. Postkarte genügt.



**Viel Energie.
Viel Geschmack.
Alkoholfrei.**



ZUSAMMENFASSUNG: MOTIVATION DES PROBLEMSPIELERS

„Stars“ oder vermeintliche „Stars“ gibt es in jeder Mannschaft. Dabei stellen sich richtige Starspieler in den Dienst der Mannschaft. Sie wissen zwar um das herausragende eigene Leistungsvermögen, nutzen dieses aber nicht für egoistische Ziele und Interessen aus.

Dagegen zeigen „Möchtegern-Stars“ ein weit weniger positives Verhalten: Sie setzen das eigene Leistungspotential ausschließlich für Eigeninteressen ein. Sie beanspruchen für sich eine Sonderrolle in der Mannschaft, isolieren sich damit von den übrigen Spielern und bringen nur eine geringe Motivation mit, sich mit vollem Einsatz für die Mannschaftsziele zu engagieren.

Der Umgang mit solchen Problemspielern ist eine schwierige, aber notwendige Aufgabe für den betreffenden Trainer.

Verhaltensänderung

Die Verpflichtung des Spielers auf die gemeinsamen Ziele der Mannschaft und des Vereins müssen transparent gemacht werden. Unabhängig von konkreten Aufgabenstellungen (z.B. einem bevorstehenden Wenkampf) muß dem Spieler verdeutlicht werden, welche Erwartungen Mitspieler, Trainer und Verein an seine Person stellen. Dabei ist deutlich zu machen, welche Motive die Mitspieler in der Mannschaft zusammenführen.

Der Aufwand und das Bemühen der Kameraden im Hinblick auf den Einsatz der jeweiligen persönlichen Fähigkeiten in Training und Wettkampf und das gemeinsame sportliche Ziel sollten verdeutlicht werden. Die Einstellung der Mannschaftskameraden und das Verhalten des „Problemspielers“ sollten gegenübergestellt werden und den talentierten Spiel-

ler zu der Einsicht führen, daß er eine größere Verantwortung gegenüber den Mitspielern aufbringen muß.

Die Aufforderung sollte nicht dahingehen, vom „Problemspieler“ kurzfristig eine bessere Gesamtleistung zu erwarten – er ist mit seiner Leistung meist zufrieden – sondern die Aufforderung sollte sich auf ein höheres Verantwortungsbewußtsein gegenüber den Mitspielern beziehen. In kleinen Schritten muß der „Problemspieler“ lernen, durch Disziplin, Zuverlässigkeit und kameradschaftliches Verhalten die Erwartungen seiner Sportskameraden zu erfüllen. Im Sinne einer angemessenen Aufgabenstellung sollten die erwünschten Verhaltensänderungen für diesen Spieler schwierig zu erreichen, aber lösbar sein.

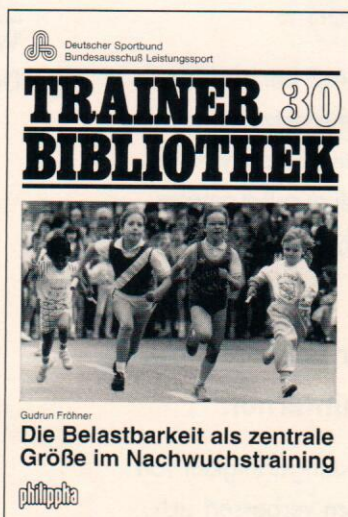
In diesem Vorgang wird zunächst keine Motivation im Hinblick auf das Leistungsmotiv an-

gestrebt, sondern eine Motivation bezüglich sozialer Einbindung und Verantwortung. Eine unmittelbare Korrektur des Verhaltens kann nicht erwartet werden.

Suspendierung

Kann aufgrund der Gespräche zwischen dem „Problemspieler“ und dem Trainer, bzw. auch nicht durch den Einfluß des Mannschaftsführers und der Mitspieler, keine Veränderung des Verhaltens erreicht werden, sollte der betroffene Spieler aus der Mannschaft genommen werden. Die Suspendierung kann zunächst auf ein oder zwei Spiele begrenzt werden. Ändert sich durch die disziplinarische Maßregelung wiederum nichts, ist gemeinsam mit dem Vorstand des Vereins zu prüfen, ob ein genereller Verzicht auf diesen Spieler sinnvoll ist.

Neuerscheinung



200 Seiten,
viele Abb. und
Tabellen
DM 34,80

Wie belastbar sind Kinder und Jugendliche im Sport wirklich?

Sportliche Ausbildung von Kindern und Jugendlichen ohne Berücksichtigung der wesentlichen entwicklungsbiologischen Grundlagen des Organismus erhöht die gesundheitlichen Risiken besonders bei Nachwuchssportlern. Außerdem wird das Leistungspotential nicht voll ausgeschöpft. Dieses Buch der Sportmedizinerin Gudrun Fröhner vermittelt auf dem Hintergrund langjähriger Erfahrungen in der Betreuung von sporttreibenden Kindern und Jugendlichen wesentliche Erkenntnisse einer entwicklungs-gemäßen, belastbarkeitssichernden und -fördernden Trainingsgestaltung im Kindes- und Jugendalter sowie im späteren Leben.

philippa

Was muß sich ändern?

Teil 3

Im 1. Teil wurde ein Trainingsmodell für eine systematische und mittelfristige Trainingsgestaltung im höchsten Jugendbereich vorgestellt. In den weiteren Beitragsfolgen wird nun aufgezeigt, mit welchen Trainingsformen die jeweiligen Schwerpunkte der verschiedenen Trainingsabschnitte in die Praxis umgesetzt werden.
Von Norbert Vieth

1 Zu Beginn eines jeden Durchgangs greifen die 5 Mittelfeldspieler von Mannschaft B gegen die 5 Mittelfeldspieler von A auf das tragbare Normaltor mit Torhüter an, um zum erfolgreichen Torabschluss zu kommen. Die Spieler von A sollen durch ein konsequentes und geschlossenes Verschieben zur Ballseite Torabschlüsse verhindern und den Ball möglichst schnell gewinnen. Nach einer Balleroberung schlägt der betreffende Spieler von Team A einen diagonalen Flugball auf eine der beiden Angriffsspitzen (zunächst ungestört), die sich in der Angriffszone aufstellen. Diese Spitze soll sich anschließend im 1 gegen 1 gegen einen der beiden Manndecker bis zum Torabschluss durchsetzen.

Der jeweilige Manndecker hat zunächst seine Ausgangsposition auf Höhe des Torraumes und startet mit dem Flugball der Spitze in höchstem Tempo entgegen. Im weiteren Trainingsverlauf können sich jeweils ein Manndecker und eine Angriffsspitze zum direkten 1 gegen 1 in der Angriffszone aufstellen. Nach einem Ballgewinn spielt der Manndecker einen seiner Mittelfeldspieler zum Angriff auf das gegenüberliegende Tor an. Nach einem Tor oder Torschuß der Spitzen oder nach einem Tor oder Torabschluss von Mannschaft B spielt der Trainer einen Spieler von B zum erneuten Angriffsaufbau an, nachdem alle Mittelfeldspieler die zugewiesenen Ausgangspositionen eingenommen haben.

TRAININGSFORM 1

Trainingsorganisation

In einem Zweidrittel-Spielfeld werden 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufgestellt. Der Trainer teilt die Spieler unter positionsspezifischen Aspekten in 2 Mannschaften auf: **Mannschaft A** setzt sich aus dem 5er-Mittelfeld und den beiden Angriffsspitzen der Stamm-Mannschaft zusammen. **Mannschaft B** wird von den beiden Manndeckern der Stammelf sowie den übrigen Spielern des Trainingskaders gebildet.

Der Trainer stellt sich an der Seite mit einigen Reservebällen in Höhe der Mittellinie auf. Etwa 25 Meter vor dem Normaltor ist mit Hütchen über die ganze Spielfeldbreite eine etwa 15 Meter breite Angriffszone markiert.

Variationen

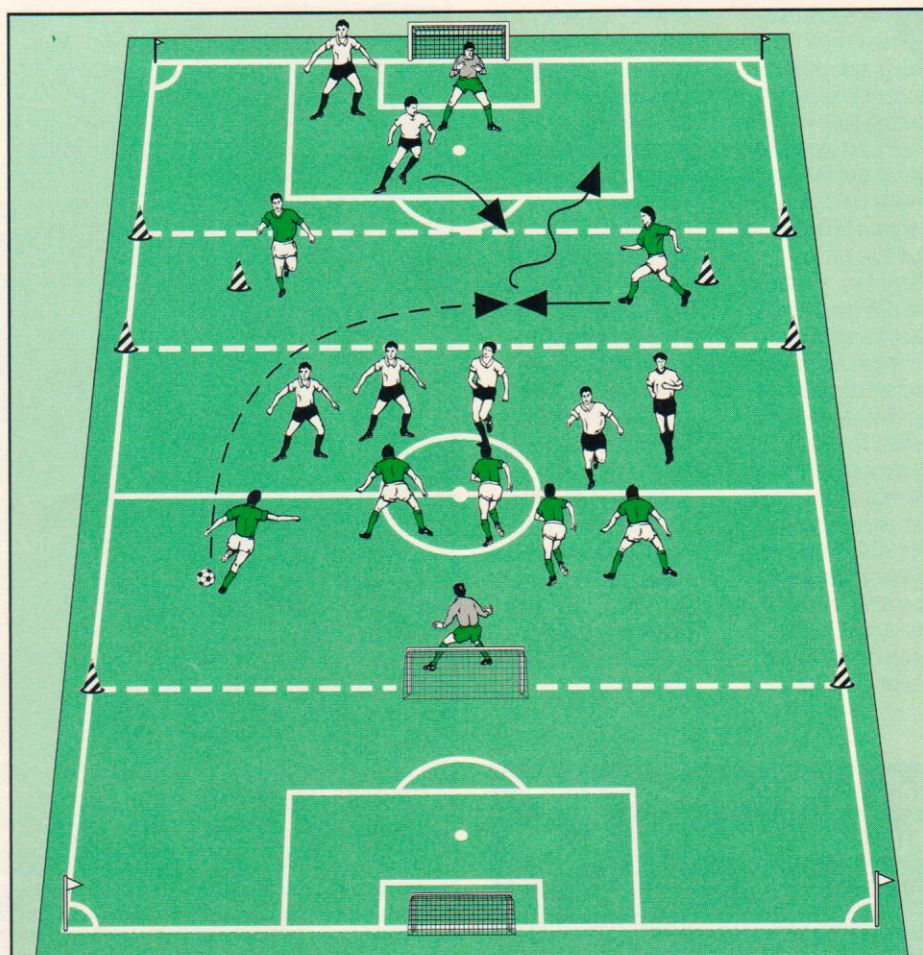
Variation 1: Die beiden Angriffsspitzen greifen nach dem weiten Zuspiel jeweils gegen einen Manndecker im Spiel 2 gegen 1 auf das Tor an. Die beiden Manndecker wechseln sich ab.

Variation 2: Die beiden Angriffsspitzen und der Manndecker stellen sich Beginn jeden Durchgangs alle innerhalb der Angriffszone auf. Aus diesen Ausgangspositionen heraus erfolgt nach einem langen Zuspiel das 2 gegen 1 auf das Tor.

Schwerpunkt in Abschnitt III (Rückrunde)

- *Mittelfeldspiel (Kompaktes Verschieben in der Defensive) und schnelles, aber kontrolliertes Spiel in die Angriffsspitze*
- *Durchsetzungsvermögen und erfolgreiche Torabschlüsse der Spitzen*

Variation 3: Die beiden Manndecker und die beiden Angriffsspitzen stellen sich gleichzeitig in der Angriffszone auf. Nach der Balleroberung der Mittelfeldspieler und dem langen Zuspiel in die Spitze sollen sich die beiden Angreifer im 2 gegen 2 bis zum Torabschluss durchsetzen. Es wird mit Abseits gespielt, wobei die hintere Angriffszonen-Linie die Abseitslinie bildet.



Trainingsorganisation

In einem Zweidrittel-Spielfeld spielen 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torhütern.

Dabei ist das Spielfeld in 3 Zonen aufgeteilt, die mit Hütchen deutlich erkennbar abgegrenzt sind:

Zone I reicht vom tragbaren Tor bis etwa 10 Meter hinter die Mittellinie. Eine etwa 10 Meter breite Zone II schließt sich an. Zone III schließlich umfaßt den Angriffsbereich unmittelbar vor dem gegenüberliegenden Tor. Die beiden Teams werden jeweils nach positionsspezifischen Aspekten zusammengestellt.

Mannschaft A setzt sich dabei aus dem 4er-Defensiv-Mittelfeld der Stammelf zusammen. Zusätzlich spielen bei dieser Mannschaft von der aktuellen Stammelf der offensive Mittelfeldspieler in Zone II und die beiden Angriffsspitzen in Zone III mit.

Mannschaft B agiert bei der Grund-Spielform mit einem 5er-Mittelfeld (Reservespieler + Libero der Stammelf) in Zone I und den beiden Manndeckern der Stammelf in Zone III.

Der Trainer stellt sich mit einigen Reservebällen an der Seite in Höhe der Mittellinie auf, so daß er in bestimmten Situationen mit einem Zuspiel einen neuen Durchgang beginnen kann. Damit werden längere Spielunterbrechungen vermieden und eine größere Übungseffektivität erreicht.

2 Die 5 Mittelfeldspieler von B greifen mit einer Begrenzung der erlaubten Ballkontakte (je nach Leistungsniveau) gegen die 4 Mittelfeldspieler von A auf das tragbare Normaltor mit Torhüter an. Die Spieler von A sollen sich durch ein geschlossenes Verschieben zur Ballseite und ein aggressives Spielverhalten den Ball erkämpfen. Nach einer Balleroberung müssen sie möglichst schnell den eigenen offensiven Mittelfeldspieler in der Zone II anspielen, der dann den Angriff auf das gegenüberliegende Tor bis zum Abschluß

fortsetzt. Dabei kann er entweder im Alleingang zum Torabschluß kommen oder zunächst das Zusammenspiel mit den beiden Spitzen suchen. Wenn die beiden Manndecker den Ball erobern, so müssen sie in die Zone II kommen, aus der sie heraus ungestört die eigenen Mittelfeldspieler zum erneuten Angriff auf das andere Tor anspielen können. Nach einem Abschluß der Mannschaft B oder der Angreifer spielt der Trainer den Spielern von B einen Ball zum erneuten Angriffsaufbau zu (schnellere Übungsfolge).

Variationen

Variation 1:

Die Angriffsspitze darf nicht sofort im Alleingang zum Torabschluß kommen, sondern muß zunächst eine der beiden Angriffsspitzen anspielen. Die Spitzen schließen nach dem Zuspiel entweder selbst ab oder legen nochmals zum nachrückenden Mittelfeldspieler zurück, der nun zum Torerfolg kommen darf.

Variation 2:

Spiel 4 gegen 4 in der Zone I. Der Stamm-Libero rückt in die Zone III zurück. Wenn der offensive Mittelfeldspieler den Ball zugespielt bekommt und auf das Tor zuläuft, so muß der Libero diesen rechtzeitig stellen.

Der Mittelfeldspieler kann wieder im Alleingang oder im Zusammenspiel mit den beiden Angriffsspitzen zum Torabschluß kommen. Wenn der Libero oder die beiden Manndecker den Ball gewinnen, so spielen sie einen der eigenen Mittelfeldspieler zum Angriff auf das gegenüberliegende Tor an.

Variation 3:

Gleicher Ablauf wie bei der Variation 2, nun darf sich der Libero aber in höchstem Tempo mit in den Gegenangriff einschalten, wenn er oder einer der beiden Manndecker den Ball abfangen haben.

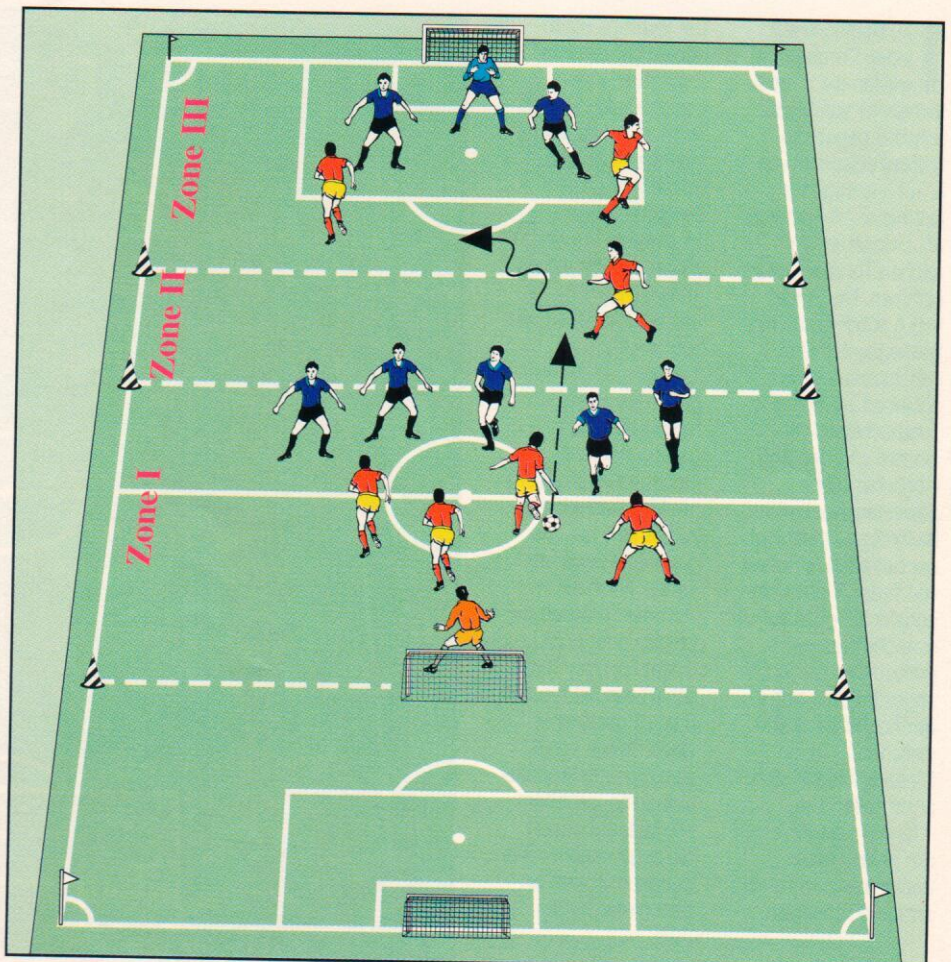
➔ **Trainingsschwerpunkt ist die gezielte Schulung des offensiven Mittelfeldspielers, speziell sein Spiel in die Angriffsspitze bis zum Torabschluß.**

➔ **Die beiden Angriffsspitzen müssen für den nachrückenden offensiven Mittelfeldspieler Platz schaffen, indem sie sich zur Seite weg freilaufen.**

➔ **Der Libero muß dem offensiven Mittelfeldspieler in hohem Tempo entgegenlaufen, rechtzeitig stellen und dann durch ein geschicktes Defensivverhalten die Angriffsfortsetzung verzögern.**

Variation 4:

Gleicher Ablauf wie bei der Variation 3. Nun darf sich aber der defensive Mittelfeldspieler von A, der den offensiven Mittelfeldspieler angespielt hat, in den Angriff einschalten. Es entwickelt sich also ein 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter (2 Mittelfeldspieler + 2 Angriffsspitzen gegen 2 Manndecker + Stammlibero).



Calle Del'Haye veranstaltet
Fußballturniere für
 Amateur-, Damen-, Herren-,
 Jugend-, BSG- und Freizeitmannschaften
Info: 52080 Aachen, Blumenstr. 9
 Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05

TRAININGSFORM 3

3 Innerhalb einer Hälfte spielen 2 Mannschaften 7 gegen 7 auf 2 Tore mit Torhütern. Vor dem tragbaren Tor auf der Mittellinie ist ebenfalls abgegrenzt. Die beiden Teams sollen aus dem 7 gegen 7 heraus zum Torabschluß kommen. Dabei sind beim Zusammenspiel außerhalb der Strafräume höchstens 2 Kontakte erlaubt, in den Strafräumen dagegen freies Spiel.

Trainingsschwerpunkt

Schulung des Spiels in die Spitze

Variationen

Variation 1:

Die Größe des Spielfeldes kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden. Durch einen größeren Spielfeld vergrößert sich auch der Aktionsraum für jeden einzelnen Spieler und das Zusammenspiel wird erleichtert.

Variation 2:

Die erlaubten Ballkontakte im Spielfeldbereich zwischen den beiden Strafräumen können je nach Leistungsvermögen der Mannschaft verringert (Direktspiel) bzw. erhöht werden (3 mögliche Ballkontakte).

Variation 3:

Für einzelne Spieler können Sonderregeln ausgegeben werden, z.B. Erhöhung der erlaubten Ballkontakte für leistungsschwächere Akteure.

TRAININGSFORM 4

4 Innerhalb einer Hälfte spielen 2 Teams auf ein Normaltor mit Torhüter und 2 kleine Paralleltore an der Mittellinie gegeneinander. Die beiden 6er-Teams werden dabei nochmals auf 2 Spielfeldbereiche unterteilt, die jeweils nicht verlassen werden dürfen. Innerhalb des Strafraums läuft ein 2 gegen 2 ab, im übrigen Spielraum ein 4 gegen 4. Team A spielt auf das Normaltor, B auf die beiden Kleintore.

Trainingsschwerpunkt

Schulung des Spiels in die Angriffsspitze

Variationen

Variation 1:

Die Angriffsspitzen von A können nochmals auf die Mittelfeldspieler außerhalb des Strafraums ablegen, die dann mit einem Distanzschuß abschließen müssen.

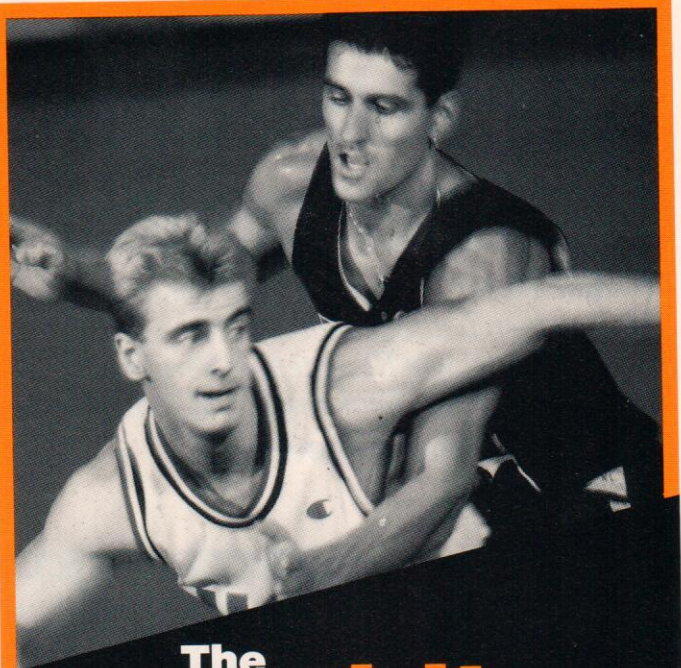
Variation 2:

Mannschaft B kontert nicht auf 2 Paralleltore, sondern muß die Mittellinie als Konterlinie überdribbeln, um Punkte zu erzielen.

Variation 3:

Bei leistungsschwächeren Mannschaften kann im Strafraum auch ein 2 gegen 1 hergestellt werden, so daß die Torabschlüsse für die beiden Angriffsspitzen erheblich erleichtert werden.

- ➔ Die beiden Angriffsspitzen müssen sich abgestimmt freilaufen (z.B. Kreuzen der Laufwege).
- ➔ Nur durch überraschende Tempo- und Richtungswechsel beim Freilaufen können sich die Spitzen Aktionsräume für eine sichere Ballkontrolle verschaffen
- ➔ Die Zuspiele müssen von den Spitzen möglichst in Richtung Tor an- und mitgenommen werden.



The
spirit
of
power.

Der Wille entsteht in Deinem Kopf. Und Du glaubst an Dich. Die Kraft kommt aus Deinem Körper. Und Dein Körper gibt alles für Dich.

anabol-loges® erhöht meßbar die Ausdauerleistung, verkürzt die Regenerationszeit und vermindert die Verletzungsgefahr.

anabol-loges® ist hormonfrei und enthält nur natürliche Wirkstoffe wie Vitamin E, Magnesium und Kalium.

anabol-loges® und unsere Broschüre zum Thema Ausdauertraining bringen Sie nach vorn: Kompetente und kompakte Information für Ihren persönlichen Trainingsplan.

Die Broschüre und weitere Informationen über anabol-loges® erhalten Sie kostenlos:

Dr. Loges+Co
GmbH
Arzneimittel
21423 Winsen



Telefon 041 71/7 10 85
Fax 041 71/7 31 05

Rezeptfrei – nur in Apotheken.

anabol-loges®
KRAFTSTOFF FÜR DIE ZELLEN

anabol-loges® zur Leistungssteigerung im Sport, bei Muskel- und Rückenschmerzen, körperlichen Erschöpfungszuständen. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Packungen mit 100, 200, 500 und 1000 Kapseln.

„Der Geist ist willig ...“ – Probleme der Sporternährung Folge 1

Im Laufe dieses Jahres wollen wir mit der Serie zur praxisnahen Sporternährung Trainern und Aktiven einen Leitfaden an die Hand geben, der neben den theoretischen Grundlagen auch praxisnahe Beispiele, wie Rezeptetips, Verpflegungsvorschläge für Trainingslager, Tagesspeisepläne und Empfehlungen zur Wettkampf- und Reiseverpflegung enthält.

Ein Beitrag von **Ursula Girreßer**

In eine mangelhafte Ernährung des Sportlers schleichen sich schnell Nährstoffdefizite ein: Leistung und Leistungsbereitschaft sinken. Nicht selten beginnt hier der Kreislauf des Einsatzes von Aufputschern für das vegetative Nervensystem in Form von Kaffee, Cola, Nikotin, Alkohol u.a. oder gar der Griff zu Substanzen, die sich auf Verbotslisten befinden. Nährstoffmängel werden so nur kaschiert, können aber nicht ausgeglichen werden.

Die Autorin ist Dipl.-Oecotrophologin und als Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr tätig. Sie betreut 14 Sportarten. Neben Bereichen wie den Spilsportarten, Leichtathletik und Schwimmen ist sie für die Trainerausbildung und die Betreuung im Wettkampf zuständig.

ZIELE EINER VOLLWERTIGEN SPORTERNÄHRUNG

- Leistungsgerechtes Energieangebot – leistungsgerechtes Körpergewicht
- Funktion aller ernährungsabhängigen StoffwechsellLeistungen (Nerven, Muskeln, Herz und Kreislauf)
- Schutz vor leistungsmindernden Defiziterscheinungen
- Ausgleich von Nährstoff- und Substanzverlusten
- Stabilisierung und Förderung der Abwehrkräfte, des Wohlbefindens und der Leistungsmotivation
- Optimale, auf die Sportart abgestimmte Kohlenhydratspeicherung
- Aufbau der Muskelsubstanz beim Krafttraining
- Verminderung der Zufuhr stoffwechselbelastender Substanzen (Fette, Cholesterin, Purin usw.)
- Förderung der Regeneration
- Förderung der Genesung nach Sportverletzungen und Unfällen

Die Grundsätze der richtigen Sporternährung, basierend auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen in zahlreichen Publikationen, werden heute an die Sportler weitergegeben.

„Alle Sportler, die diese Erkenntnisse nicht in die eigene Ernährungspraxis umsetzen, werden denen gegenüber, die sie befolgen, im Nachteil sein.“ So oder ähnlich formulieren es zahlreiche Experten.

Eine Sporternährung, die auf Sportart, Leistungsphase und persönliche Rahmenbedingungen abgestimmt ist, unterstützt und ermöglicht die Trainingsarbeit im Breiten- und Leistungssport. Leistung wird zielgerichtet stabilisiert und gesteigert. Eine optimierte Ernährung unterstützt außerdem in besonderem Maße die Stabilität des Immunsystems als Garant für eine langfristige Leistungsbereitschaft.

Aber dennoch, haben wir nicht alle schon Spitzensportler gesehen, die momentane Höchstleistungen erbringen und eingestehen, im Bereich der Ernährung grobe Fehler gemacht zu haben?

Fehler, die sich sowohl auf falsches EB- als auch insbesondere auf falsches Trinkverhalten (Getränkeauswahl) beziehen. Sicherlich stimulieren Sieg- bzw. Niederlage bei jedem das EBverhalten anders.

Psyche und Ernährung bedingen sich gegenseitig. Rationale Ernährungsempfehlungen stehen nach einem Sieg oder einer Niederlage leider häufig hinten an. Vielleicht denken hier einige Hand-, Fuß- oder Basketballer mal an die letzte Saison und an so manche Heimreise von einem Auswärtsspiel!

Minimiert man so die Bedeutung der Ernährung? Langfristig ist dies sicherlich nicht der Fall! Sportgerechte Ernährung darf nicht als Spontanaktion verstanden werden, sondern ist eine konsequente, über lange Jahre hinweg kontinuierliche trainings- und wettkampfbegleitende Vorgehensweise, die genug Freiraum für individuelle Genußbedürfnisse läßt.

Natürlich wird die Leistung von verschiedenen Faktoren bestimmt:

- Individuelle genetische Veranlagung
 - Training (Art, Umfang, Intensität)
 - Technik und Taktik
 - Physisches und psychisches Befinden
 - Motivation
 - Außeneinflüsse (Umwelt, Beruf, Familie)
- Die Priorität der einzelnen Punkte bestimmen Trainer und Sportler in Abhängigkeit von der ausgeübten Sportart.

Wenn einer übergewichtigen Kunstturnerin auch keine Chancen eingeräumt werden, sieht es in den Spilsportarten gelegentlich anders aus.

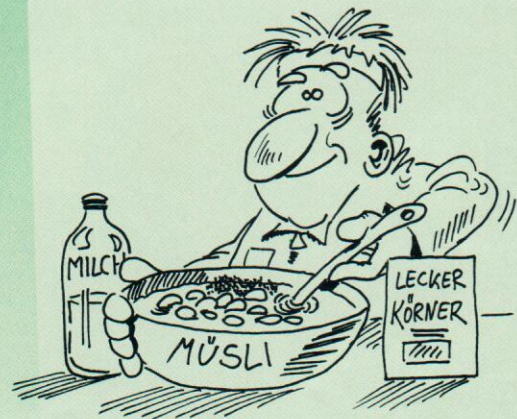
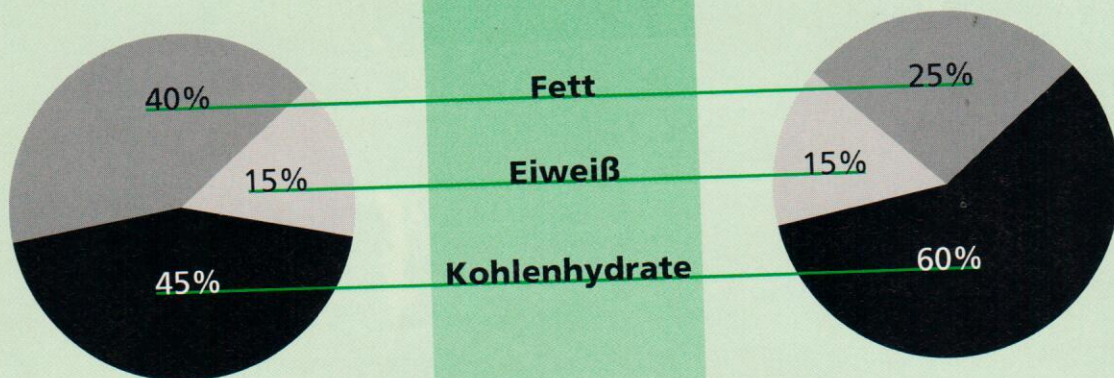
Zu häufig regieren noch überlieferte Ernährungsvorstellungen gekoppelt mit Fragmenten der Fast-Food- und einer gewissen Konservenmentalität.

Denken wir an den Genuß der „schnellen Happen“ aller Art, dieser teilweise fetten, süßen oder salzigen und durchaus energiegeladenen Snacks am Rande. Für einen kleinen Augenblick mag der Genuß dieser Zwischenmahlzeiten biologischen

ERNÄHRUNGSFEHLER

- Zuviel Fett und zuwenig Kohlenhydrate in der Basiskost
- Zuwenig ballaststoffhaltige, vitaminreiche Frischkost
- Zuviel tierisches Eiweiß
- Fehler bei Trainings- und Wettkampfernährung
- Falsche Ernährung in der Regenerationsphase
- Der Anteil einfacher zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist zu hoch
- Der Anteil alkoholischer Getränke nach dem Sport ist zu hoch

Sporternährung im Vergleich



Durchschnitts-Ernährung

Empfohlene Sportler-Ernährung

Sinn ergeben, doch gilt dies nicht für die Stabilisierung einer langfristigen Leistung. Der Anteil an Sportlern, die eine vollwertige, vegetarische Kost z.B. auf der Universiade 1992 bevorzugten, betrug ganze 5 Prozent.

Probleme der Sportler mit ihrer Ernährung

- Zeitmangel
- Mangelnde Einsicht in die Effizienz einer guten Sporternährung
- Mangelnde Ernährungskennnisse
- Wenig praktische Lebensmittel- und Kochkenntnisse
- Gewohnheit, traditionelles Eßverhalten
- Mangelnde Motivation, Eß- und Trinkverhalten zu verändern
- Begrenztes Geldbudget

Viele Sportler tendieren dazu, vermehrt tierische Nahrungsmittel zu konsumieren, wenn ihnen die Möglichkeit dazu geboten wird, und nur auf pflanzliche Nahrungsmittel zurückzugreifen, wenn es ausdrücklich von ihnen gefordert wird. Die Ursachen für falsches Ernährungsverhalten im Alltag sind vielfältig. So gestaltet sich schon die langfristige Umsetzung des neuen Ernährungswissens in die Praxis oft ausgesprochen schwierig. Zusätzlich wird das kurzfristige Umsetzen der besten Vorsätze durch Zeitnöte und Gewohnheiten behindert. Und kritisch geht man mit Mahlzeitenhäufigkeit und -inhalt um. Sportler, die dagegen von ihrer Kindheit an mit vollwertigem Essen umgehen, prägen sich diese Automatismen sehr gut ein. Positive Beispiele kann der Trainer besonders bei Gruppenveranstaltungen setzen, wie z.B. Trainingslagern oder Wettkampfanstaltungen mit abgestimmten

Speiseplänen. Doch wird auch in solchen Situationen mancher Trainer bald von der „rauhem“ Ernährungswirklichkeit eingeholt werden.

Leider finden wir auch in Sport-schulen, Clubheimen und der Gastronomie an Trainings- und Wettkampforten national und international zum Teil völlig unzureichende Verpflegungssituationen vor, falls nicht der Glücksfall eines sachkundigen und interessierten Kochs eingetreten ist.

Diese Situation wird unglücklicherweise allzu oft toleriert, obwohl allen bewußt ist, daß die zielgerichtete Ernährung eines wesentlichen Bausteins des sportlichen Erfolges oder Mißerfolges bedeutet. Insbesondere an diesen außerhäuslichen Verpflegungsstätten müssen Sportler, Trainer und Betreuer gemeinsam eine erstklassige Ernährung einfördern.

AN UNSERE LESER

Tips und Themenwünsche sind gefragt!

Gerade zu dem Thema Ernährung möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, seien es Fragen, Tips oder Anmerkungen aus Ihrer speziellen Sportart. Vielleicht haben Sie ja auch ein heißes Rezept für uns, das auch für andere interessant ist und deshalb unbedingt veröffentlicht werden sollte.

*Bitte schicken Sie eventuelle Themenwünsche oder Vorschläge an unsere Redaktion!
Redaktion
„fußballtraining“
Postfach 6540
48034 Münster*

Sport zu fairen Preisen



SPORTWINGS – die neue Marke im Teamsport

Teamsport-Ausrüstungen Sportschuhe Textilien Bälle Taschen Zubehör Service

Fair play ist uns wichtig: als Sportler – und als Markenhersteller. Diesen Grundsatz setzt unser Vertriebschef Hans Nowak in die Tat um. Mit einem fairen Konzept – wie man es von einem ehemaligen erfolgreichen Bundesliga- und Nationalspieler erwarten darf. Wir entwickeln erstklassige Teamsport-Produkte und liefern sie direkt an unsere Kunden. Ohne Zwischenhändler. Was wir Ihnen außer fairen Preisen bieten, sind eine bequeme Bestellung und schnelle Lieferung sowie eine Qualität, mit der Sie jeden Preis gewinnen können. Wir schicken Ihnen gern unseren Katalog mit Preisliste. Schreiben Sie uns, oder rufen Sie uns einfach an.



Service-Hotline (09 11) 7 65 80 93



SPORTWINGS

Willkommen im Team ...