

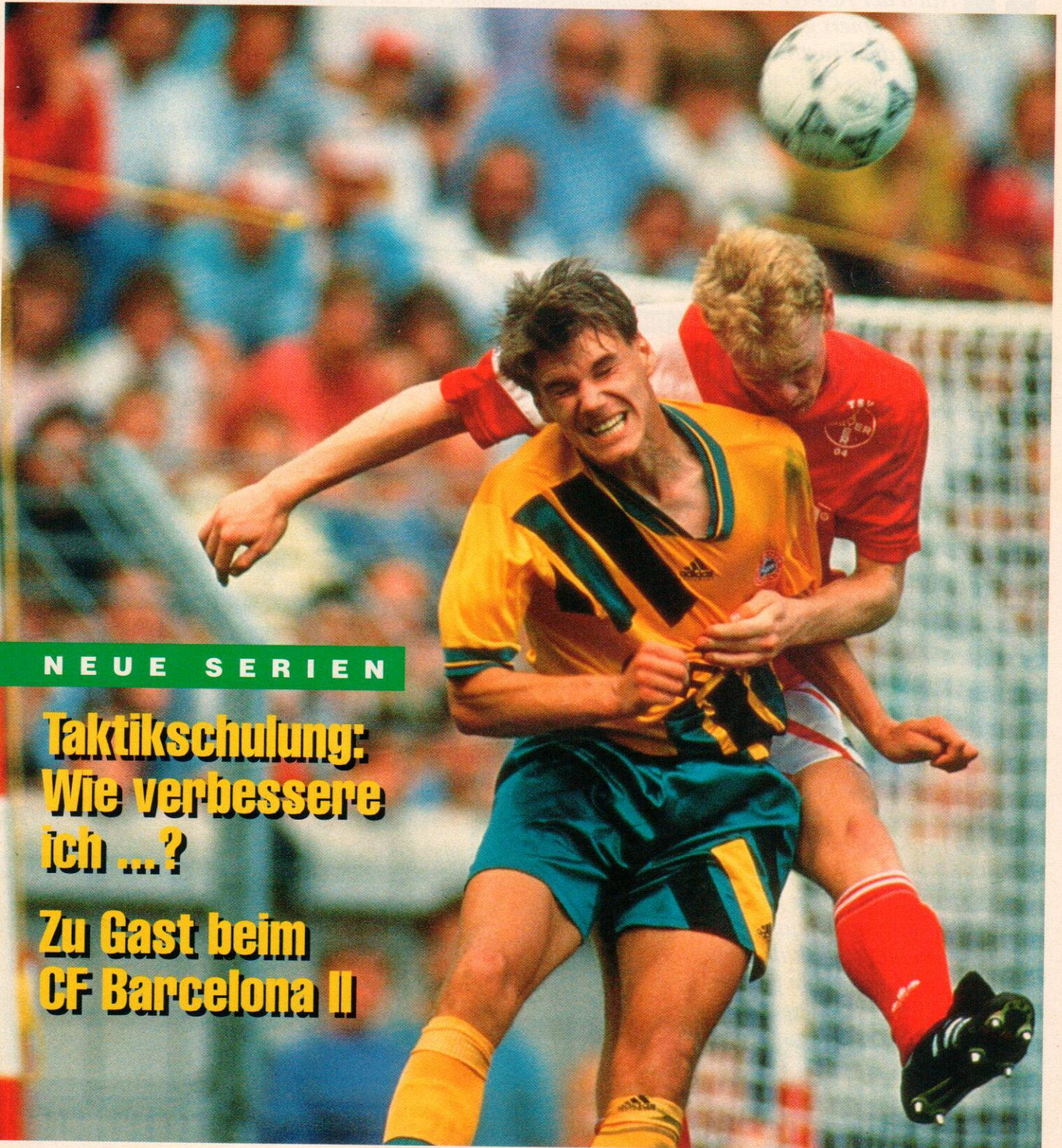
# fußball training

APRIL 1994  
13. JAHRGANG  
DM 5,50 **4**

Die Zeitschrift  
für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**NEUE SERIEN**

**Taktikschulung:  
Wie verbessere  
ich ...?**

**Zu Gast beim  
CF Barcelona II**

## Die Absage von Berlin

**D**as Wort von der „Kapitulation des Sports vor der Politik“ machte die Runde: Nach der Absage des Länderspiels gegen England war die Frustration nicht nur bei allen Fußballfans riesengroß. Doch bereits der Olympia-Boycott von 1980 in Moskau machte in drastischer Weise klar, daß es mit der Sportidylle fernab von allen politischen Irrungen und Wirrungen schon lange vorbei ist. Dem Sport und damit auch dem Fußball bleibt nichts anderes übrig, als gesellschaftliche Prozesse sensibel zu verfolgen und die richtigen Rückschlüsse für den eigenen sportlichen Sektor zu ziehen. Was nun den politischen Hintergrund der Länderspiel-Absage betrifft, so konnte sich die öffentliche Angst vor unkontrollierbaren Übergriffen der extremistischen Szene erst dadurch in so einem Ausmaße steigern, weil es in unserer Gesellschaft unleugbare, breite neonazistische Tendenzen gibt. Und gerade deshalb ist der „Fallrückzieher von Berlin“ nicht nur ein Sport-Politikum auf höchster Ebene. Denn auch der kleinste Sportverein existiert nicht in einem gesellschaftspolitischen Vakuum. Jeder einzelne ist deshalb dazu aufgefordert, in seinem persönlichen sportlichen Tätigkeitsbereich Zivilcourage zu zeigen!

### AMATEURTRAINING

#### Wie verbessere ich ... das Zweikampfverhalten?

Taktische und trainingsmethodische Grundsätze sowie Schulungsmöglichkeiten für das 1 gegen 1 im Angriff

Von Erich Rutemöller

3

### TRAININGSLEHRE

#### Kraft und Beweglichkeit, Teil 3

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

Von Volker Fass, Jürgen Freiwald, Alwin Jäger

12

### SPIELANALYSE

#### Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst!, Teil 2

Der einfache Weg zu effektiven Übungsaufgaben

Von Detlev Brüggemann

53

### TRAINERVEREINIGUNG

#### BDFL-News

58

### TRAININGSLEHRE

#### Kondition spielend trainieren!, Folge 3

Ein Modell zur Strukturierung der Spielleistung im Fußball

Von Stefan Lottermann

59

### PROFITRAINING

#### Fußball international: CF Barcelona, Teil 2

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

Von Hubert Hüring

63

### LESERSERVICE

#### Nachlese zur ISPO

68

### SPIELEKISTE

#### Spielekiste, Folge 3

Spielformen zur spielerischen Schulung der Ausdauer

Von Holger Winkler

70

### DOPPELAUSGABE 5 + 6 / 94

Die nächste Ausgabe von „fußballtraining“ (voraus-sichtlicher Erscheinungs-termin: 25. Mai 1994) erscheint zum Schwer-punktthema „Kinder- und Jugendbereich“. Folgende Einzelbeiträge sind u.a. geplant:

Detlev Brüggemann/  
Ralf Peter  
Die Jugend-Übungsstunde:  
D- und C-Junioren

Gero Bisanz/  
Norbert Vieth  
Die Jugend-Übungsstunde:  
B- und A-Junioren

Reinhard Klante  
Zur Organisation des Mann-schaftsumfeldes im Kinder- und Jugendbereich

Elmar Happ  
Tips und Anregungen für einen zeitgemäßen Kinderfußball

Die Fußballtaktik umspannt ein breites Feld. Vielleicht gerade deshalb wird der Begriff „Taktik“ aber auch häufig überstrapaziert und oberflächlich interpretiert. Aus diesem Grund sollen mit dieser Serie zur Taktikschulung nach und nach Grundinformationen zu allen Spielelementen im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich vermittelt werden.

FOTO: H.-W. LINDEMANN



## Wie verbessere ich ... das Zweikampfverhalten?

In diesem 1. Teil wird der Schwerpunkt auf das Zweikampfverhalten im Angriff gelegt: Welche Merkmale treten auf? Was ist beim Training zu beachten? Ein Beitrag von **Erich Rutemöller**

*In jedem Wettspiel gibt es Hunderte von Zweikämpfen, die in Angriff und Abwehr zu bestreiten sind, die über Ballgewinn bzw. -verlust entscheiden, die Anschlußaktionen in Offensive und Defensive ermöglichen bzw. erfordern und die letztlich das Spiel entscheiden.*

*„Wer die meisten Zweikämpfe gewinnt, der gewinnt auch das Spiel“ – diese bekannte „Fußballweisheit“ hat oft genug Gültigkeit. Deshalb sollte die Schulung im 1 gegen 1 regel- und planmäßig in das Trainingsprogramm eingebaut werden.*

### GRUNDINFORMATIONEN

## Der Zweikampf im heutigen Spiel

*Das Spiel 1 gegen 1 in allen Alters- und Leistungsbereichen*

Das technisch-taktische Verhalten im Zweikampf ist und bleibt in allen Altersklassen und auf allen Leistungsebenen eine der wesentlichsten Grundlagen eines erfolgreichen Angriffsspiels. Ein taktisch gut ausgebildeter Spieler kann sich im Zweikampf besser durchsetzen, selbstverständlich auch in Abhängigkeit von seinem balltechnischen Können und seinen physischen (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) und psychischen (Mut, Entschlußkraft, Willensstärke) Voraussetzungen. Die Zweikampftaktik wird da-

bei, außer vom eigenen Leistungsvermögen, von der Spielstärke (Zweikampfstärke) des Gegners, den momentanen, situativen Gegebenheiten des Spiels und den äußeren Bedingungen bestimmt. Der jeweilige Ballbesitzer ist beim Dribbling in seinem taktischen Verhalten in ständig variierenden Situationen gefordert: Er muß den Ballbesitz unter Gegner- und Zeitdruck sichern, sich aus engen Räumen „freidribbeln“, sich gegen eine Überzahl behaupten, im Tempo freie Räume überwinden,

den hartnäckigen Abwehrspieler mit einem schnellen Antritt, mit Finten, Tempo- und Richtungswechseln abschütteln, allein auf den Torhüter zusteuern. Dies alles bedeutet nichts anderes als der Spieler versuchen muß, die Spielsituation taktisch zweckmäßig zu lösen. Das Dribbling darf kein „Selbstzweck“ sein, darf nicht der Selbstdarstellung dienen, sondern es muß einmünden und eingebettet sein in das gruppen- und mannschaftstaktische Zusammenspiel.

## Generelle Überlegungen und Konsequenzen für die Ausbildung

■ Ein hohes Niveau technischer Fertigkeiten ist die wesentliche Voraussetzung für das Erlernen einer wettkampfgerechten taktischen Handlungsfähigkeit.

■ Die technische Schulung des Dribblings muß insbesondere im Juniorenbereich, und dort vor allem bei den jüngeren Jahrgängen, im Vordergrund stehen.

■ Für das Erlernen taktischer Handlungen braucht der Spieler vor allem ein solides technisches Können, das er in jede Spielsituation mit einbringen muß und das die Qualität seiner Aktionen auf dem Spielfeld ausmacht. Denn jede taktische Handlung umfaßt äußerst komplexe Anforderungen, Spielsituationen schnell zu erfassen, sie gedanklich zu analysieren, verschiedene Lösungsmöglichkeiten bereitzuhalten und sie letztlich taktisch sinnvoll zu entscheiden.

■ Die taktische Schulung ohne oder mit einem passiven Gegenspieler ist grundsätzlich wenig sinnvoll. Sie sollte hauptsächlich mit wettkampfnahen und Übungsformen durchgeführt werden.

■ Durch häufige Wiederholungen und wechselnde Aufgabenstellungen, ständige Korrekturen, durch Gespräche mit einzelnen Spielern und Diskussionen über abgelaufene Handlungen wird der Trainer versuchen, ein breites Spektrum an taktischen Alternativen für das Angriffs- und Abwehrverhalten zu schaffen.

■ Visuelle Hilfsmittel (Zeichnungen, Abbildungen, Videofilme) können, sinnvoll eingesetzt, durchaus den taktischen Lernprozeß fördern.

## Grundsätzliche Merkmale des Zweikampfverhaltens im Angriff

Innerhalb der Schulung des Zweikampfverhaltens (1 gegen 1) gilt die Priorität oft dem Abwehrspieler, der mittels hartem, körperlichem Einsatz versucht, den Ball zu erobern. Die gleiche Zweikampfhärte und -stärke müssen wir aber auch vom Angriffsspieler verlangen, der mit dem Ball am Fuß seinen Zweikampf gewinnen will.

Folgende Merkmale in bestimmten Spielsituationen sollten in seinem (taktischen) Spielverhalten beachtet bzw. gezielt gefördert werden:

- Ballkontrolle und Ballsicherung (unter gegnerischer Bedrängnis) als Voraussetzung für die weitere Zweikampfgestaltung
- Überblick über die Situation, umfassende Beobachtung der Spielumgebung
- „Zwang“ zum Dribbling bei einer fehlenden Abspielmöglichkeit
- Freispielen aus dem Zweikampf heraus für eine geeignete Anschlußaktion: zum Torschuß, zum Paß, zur Flanke
- Ballhaltendes Spiel (auch mal „auf Zeit“ spielen)
- Wegziehen eines Gegenspielers, um Spielraum für andere Mitspieler zu schaffen
- Durchbruch in einen freien Raum, Durchbruch zum Tor
- Eindringen in den gegnerischen Strafraum
- Vermeidung von Dribblings vor dem eigenen Tor
- Dribbling als taktisches Gegenmittel zur Abseitsfalle des Gegners

## Hinweise zum Training des Zweikampfverhaltens im Angriff

Gerade im taktischen Bereich ist der Spieler immer wieder gefordert, Spielsituationen zu erfassen, Lösungsmöglichkeiten zu speichern und vor allem Entscheidungen zu treffen. Das Wort „Zweikampf“ ist recht aussagekräftig: Zwei Spieler kämpfen um Lauf- und Spielwege. Ein gewonnener Zweikampf entscheidet über weitere Aktionen.

Das Training des Zweikampfverhaltens (hier das taktische Training der Angriffsspieler) erfolgt deshalb nicht isoliert, sondern plan- und regelmäßig eingebaut in den gesamten Ausbildungsprozeß, um auf diese Weise ein möglichst erfolgreiches technisch-taktisch-konditionelles Spielverhalten herauszubilden.

Unter diesem Aspekt sind an das Training folgende Forderungen zu stellen:

- Erziehung zum zielgerichteten Dribbling
- Dribbling unter Gegner- und Zeitdruck
- Herausstellung des Wettkampfaspekts, eines Vergleichs mit dem Gegner
- Schaffung von komplexen Spielsituationen, die Alternativen und eine schnelle Anpassung an veränderte Bedingungen ermöglichen
- Erziehung zum „Geist“ des Zweikampfes (Geschicklichkeit, Härte, Fairneß)

## Angebot

– Trainingswesten je DM 9,50

Farben neongrün, neonpink

### Fußbälle

– Power Gr.: 5/4/3 10 St.: DM 390,-

FIFA-geprüfter Spiel-Trainingsball

– Pro Gr.: 5 10 St.: DM 290,-

2 Jahre Garantie auf Fußbälle

# KIMPEX

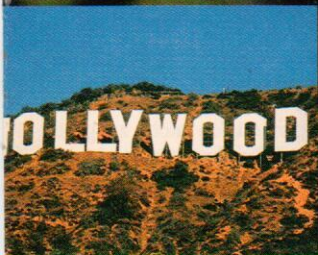
Ottenstr. 1  
79199 Kirchzarten

Tel.: 0 76 61/6 22 41  
Fax: 0 76 61/75 09

## Informationen zum Thema

- Rolf Fritz (3/1984)  
Verbesserung des Zweikampfverhaltens bei einer B-Jugendmannschaft
- Gunnar Gerisch/Erich Rutmöller (5+6/1987)  
Das Taktik-Training im Junioren- und Amateurbereich
- Oskar Schneider/Werner Staudt (5/1986)  
Spiel 1 gegen 1 – Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr
- Peter Gebele (10/1987)  
Individualtaktisches Training
- Detlev Brüggemann (5+6, 7/1991)  
Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker

# 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

11/4/94

**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.

# SPIEL 1

## Dribbling 1 gegen 1 auf ein Tor in 2 Gruppen

- Zielgerichtetes Dribbling auf das Tor.
- Dribbling in Abhängigkeit vom Gegnerverhalten.
- Variantenreicher Einsatz von Täuschungen.
- Möglichst schneller Angriffsabschluß.

### Spielablauf

Innerhalb der jeweiligen Gruppe dribbelt der erste Angreifer auf den Verteidiger zu und versucht, diesen möglichst zielgerichtet im 1 gegen 1 zu überspielen und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Nach dem Angriffsabschluß wird der Stürmer sofort zum Abwehrspieler, der vorherige Verteidiger holt den Ball, wechselt zur anderen Gruppe herüber und stellt sich dort an. Danach startet der nächste Angriffsspieler mit dem Dribbling auf das Tor.

### Variationen

#### Variation 1:

Die jeweils ersten Spieler beider Gruppen starten nach einem Trainerkommando (optisches oder akustisches Signal) jeweils gleichzeitig mit dem Angriff auf das Tor. Welcher Angreifer ist als erster erfolgreich (= 2 Punkte)? Wer kommt zuerst zum Torabschluß (= 1 Punkt)?

Dabei können verschiedene Einzelwettbewerbe erfolgen: Welcher Spieler hat z.B. nach 5 Durchgängen die meisten Punkte? Oder welcher Spieler hat als erster 20 Punkte erreicht?

#### Variation 2:

Der Verteidiger wechselt nur nach einem Ballgewinn mit dem jeweiligen Stürmer. Ansonsten erwartet er den nächsten Angriff.

#### Variation 3:

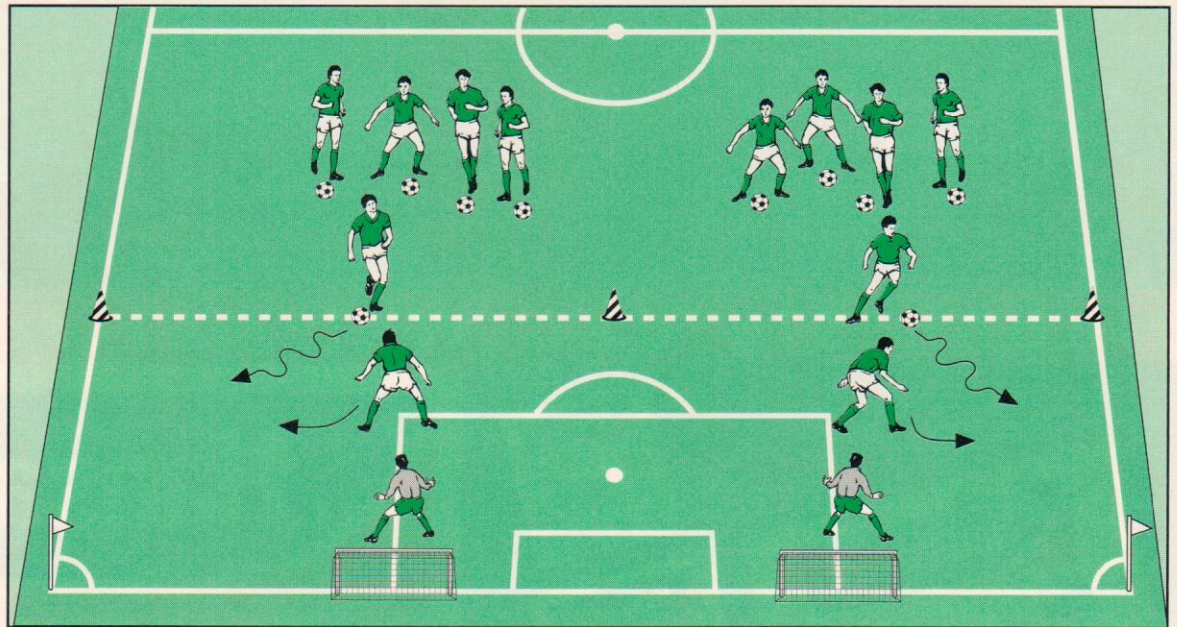
Der Verteidiger muß nach einem Ballgewinn zur endgültigen Ballsicherung eine Konterlinie überdribbeln.

### Trainingshinweise

► Die Spielergruppen dürfen nicht zu groß sein (maximal 6 bis 7 Spieler), um zu lange Übungsunterbrechungen für jeden einzelnen Spieler zu vermeiden und eine angemessene Übungseffektivität zu erreichen.

## Zu 1:

2 tragbare Tore mit Torhütern sind rechts und links vom Normaltor auf der Grundlinie aufgebaut. Etwa 30 Meter vor jedem dieser beiden Tore stellt sich jeweils eine Gruppe von 4 bis 7 Spielern hinter einer markierten Linie auf. Jeder dieser Spieler hat einen Ball. Außerdem plaziert sich zu Übungsbeginn jeweils ein Spieler jeder Gruppe als Verteidiger vor das Tor.



Wir haben reduziert:

## fußballtraining-Sammelbände jetzt zu noch günstigeren Preisen!

Sammelband 1 (1983), 64 Seiten	DM 9,80
Sammelband 3 (1985), 96 Seiten	DM 11,80
Sammelband 4 (1986), 112 Seiten	DM 12,80
Sammelband 5 (1987), 112 Seiten	DM 12,80
Sammelband 7 (1989), 112 Seiten	DM 12,80
<b>NEU: Gesamtpaket 1 bis 7</b>	<b>DM 39,80</b>
Sammelband 8 (1990), in Vorbereitung	
<b>Sonderpreise für andere Jahrgänge:</b>	
1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten	DM 24,80
1992 (12 Hefte) = ca. 390 Seiten	DM 29,80
1993 (12 Hefte) = ca. 390 Seiten	DM 34,80

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

philippa

# SPIEL 2

## Dribbling (und Zusammenspiel) auf 2 Tore

- Dribbling mit plötzlichen Richtungswechseln und Tempoveränderungen.
- Beobachtung der Spielumgebung.
- Dribbling innerhalb gruppentaktischer Mittel.
- Schnelles Umschalten.

### Spielablauf

Jeweils 2 Stürmer spielen gegen 2 Verteidiger und sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst entschlossen bei einem der beiden Tore mit Torhütern zum Abschluß kommen. Dabei sollen sie einerseits verschiedene gruppentaktische Angriffsmöglichkeiten (z.B. Ballübergaben, Hinterlaufen) anwenden, um sich erfolgversprechende Torschußgelegenheiten herauszuspielen. Oder sie sollen durch plötzliche und überraschende Richtungswechsel einen Alleingang auf ein Tor starten, wenn sich Freiräume ergeben. Die 2 Spielziele (Tore) erleichtern den Ballbesitzern ein wenig die Aufgabe. Nach Angriffsende werden die beiden Stürmer sofort zum neuen Verteidiger-Paar und erwarten den Angriff der nächsten beiden Spieler. Die beiden Abwehrspieler holen den Ball und stellen sich hinter die übrigen Spielerpaare auf.

### Variationen

#### Variation 1:

Das Verteidiger-Paar tauscht nur nach einem Ballgewinn die Aufgaben und Positionen mit den beiden Angriffsspielern.

#### Variation 2:

Die beiden Verteidiger kontern bei einer Balleroberung im Tempodribbling über eine von zwei Konterlinien, die etwa 30 Meter vor dem Tor mit Hütchen markiert sind. Es können auch 2 kleine Kontertüre aufgebaut werden.

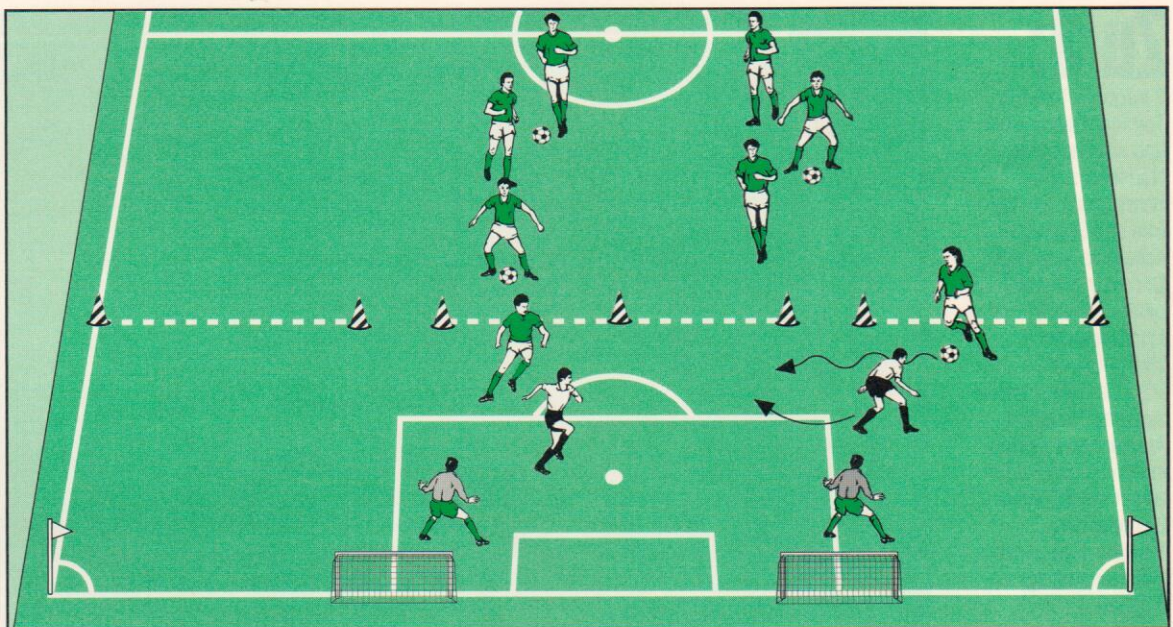
### Trainingshinweise

► Tragbare Normaltore sollten möglichst von jedem Verein angeschafft werden, denn sie eröffnen vielfältige attraktive und effektive Trainingsformen.

Wenn dennoch diese tragbaren Normaltore nicht vorhanden sind, muß sich gegebenenfalls mit Stangentoren beholfen werden.

## Zu 2:

2 tragbare Tore mit Torhütern werden rechts und links vom Normaltor auf der Grundlinie aufgebaut. Die Spieler bilden 2er-Gruppen und stellen sich mit je einem Ball hinter einer Angriffslinie etwa 30 Meter vor den beiden Toren auf. Nur eine 2er-Gruppe platziert sich zu Übungsbeginn als erstes Verteidiger-Paar vor die Tore.



Bestell-Telefon:  
**(0911) 20 699-0**

**Der ideale Planer für Trainer, Übungsleiter, Betreuer, Spieler, Sportjournalisten...**

**Schluß mit der "Zettelwirtschaft"!**

Endlich haben Sie alle Ihre  
 - Sport- und Veranstaltungstermine  
 - Spielnotizen  
 - Planungen und Anmerkungen  
 - Adressen und Telefonnummern  
 - sowie zahlreiche weitere Informationen  
 immer schnell und übersichtlich griffbereit!  
 Und nach der Saison verfügen Sie über eine Dokumentation des vergangenen Spieljahres und besitzen damit ein wertvolles Archiv über alle Aktivitäten Ihres Vereins oder Ihrer Mannschaft.

DIN A6, ca. 290 Seiten, gebunden.  
 nur DM **16,80**

## Bestellcoupon

ausschneiden und auf Postkarte an:  
**Olympia-Sporthaus Loydl**  
 Postfach 3442, 90016 Nürnberg

Wir bestellen:

..... Expl. SOCCER 94/95  
 zum Einzelpreis von DM 16,80  
 inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten.

\_\_\_\_\_ Verein  
 \_\_\_\_\_ Name und Funktion des Bestellers  
 \_\_\_\_\_ Straße, Hausnummer  
 \_\_\_\_\_ PLZ, Ort  
 \_\_\_\_\_ Datum, Unterschrift

# SPIEL 3

**1 gegen 1 vom Flügel auf  
2 gegen 2 vor zwei Toren**

■ *Ballkontrolle nach  
Zuspiel unter Gegen-  
druck.*

■ *Schnelle Lösungen  
von komplexen Spiel-  
situationen.*

■ *Flügelangriffe und Ver-  
werten von Hereingaben.*

## Spielablauf

Der Anspieler spielt vom Mittelkreis aus im Wechsel den rechten bzw. linken Flügelspieler an, der sich gegen seinen Gegenspieler freiläuft.

Nach der sicheren Ballkontrolle versucht der Flügelstürmer, entweder im Alleingang oder im Zusammenspiel mit den beiden Mitspielern aus der Mittelzone einen Flügelangriff mit anschließender Flanke zu starten. Oder aber er dribbelt nach innen und kommt bei einem der beide Tore wiederum im Alleingang oder Zusammenspiel entschlossen zum Abschluß.

Nach dem Angriffsabschluß bewegen sich die Spieler in die jeweiligen Ausgangspositionen zurück, bevor der Anspieler mit einem Zuspiel eine neue Aktion startet.

Nach etwa 5 Durchgängen werden die Spielerpaare ausgetauscht. Die pausierenden Spieler können jeweils leichte Aufgaben zur aktiven Erholung absolvieren.

## Variationen

### Variation 1:

Die beiden Spieler aus der entgegengesetzten Flügelzone dürfen entweder in die Mittelzone hereinrücken und zum Torabschluß kommen oder nicht.

### Variation 2:

Der Anspieler darf sich nach seinem Zuspiel zur Unterstützung des Flügelangriffs miteinschalten.

### Variation 3:

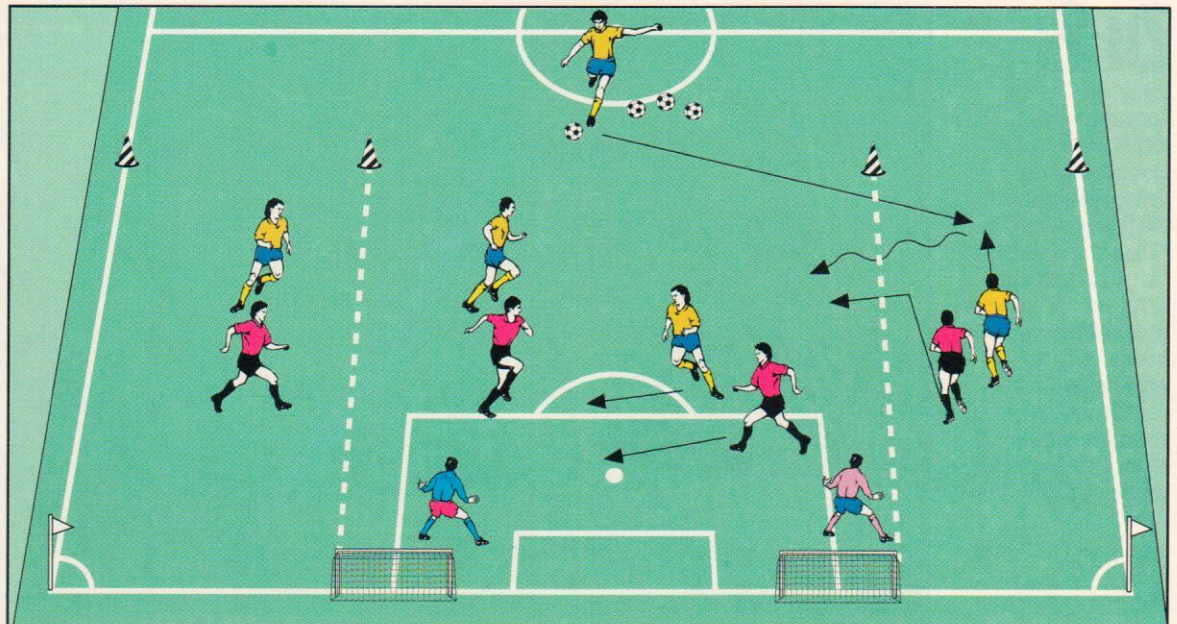
Die verteidigende Mannschaft muß nach einem Ballgewinn einen Gegenangriff über zwei markierte Konterlinien starten.

## Trainingshinweise

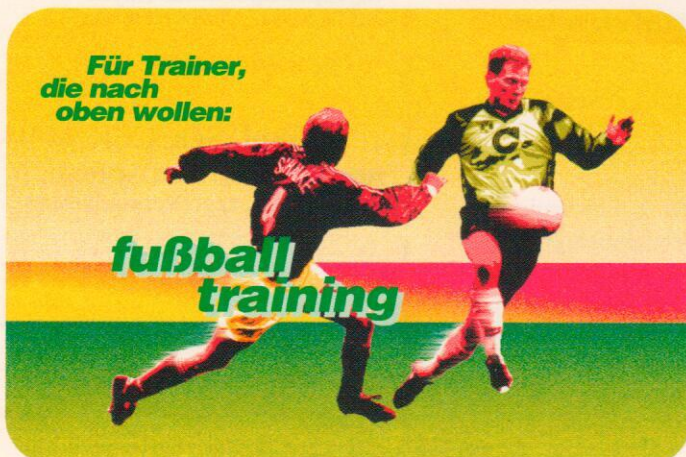
► Die Spieler können innerhalb dieser Trainingsform gezielt unter positionsspezifischen Aspekten auf die einzelnen Ausgangsstellungen aufgeteilt werden.

## Zu 3:

2 tragbare Tore mit Torhütern sind rechts und links neben dem Normaltor auf der Schnittstelle von Torlinie und Strafraumseitenlinie aufgestellt. Der Angriffsbereich vor beiden Toren ist in eine Mittelzone und 2 Flügelbereiche unterteilt. Die Spieler haben zunächst folgende Ausgangspositionen: In den beiden Flügelzonen treten jeweils 2 Spieler zum 1 gegen 1 an, in der Mittelzone erfolgt ein 2 gegen 2.



**Für unsere Leser mit Sammel-Leidenschaft:**



## ft-Telefonkarten in limitierter Auflage

Diese graphisch aufwendig gestaltete Rarität bietet Ihnen aufgrund der niedrigen Auflage von nur 1000 Exemplaren (zuzüglich Sammler-Service der Post) beste Wertsteigerungschancen.  
Gebühren-Nennwert DM 6,00.

**DM 39,00** + Porto

philippa



# SPIEL 4

**5 gegen 5 über eine Angriffslinie und 1 gegen 1 auf das Tor**

■ *Dribbling 1 gegen 1 aus einer komplexen Spielsituation heraus.*

■ *Zusammenspiel im Mittelfeld zur Vorbereitung eines Durchbruchs.*

■ *Defensive: Verschieben im Mittelfeld.*

## Spielablauf

Die Spielform startet mit einem 5 gegen 5 auf dem Mittelfeldbereich heraus.

Ein Spieler der jeweils angreifenden 5er-Mannschaft muß aus dem Zusammenspiel heraus oder im Alleingang eine Angriffslinie etwa 25 Meter vor dem Tor mit Torhüter überdribbeln.

Anschließend muß dieser Spieler im zielgerichteten 1 gegen 1 gegen einen neutralen Verteidiger versuchen, einen Treffer für sein Team zu erzielen. Nach einem Angriffsabschluß kehrt der Spieler zunächst in den Mittelfeldverband zurück, bevor von der Mittellinie aus ein neuer Angriffsversuch seiner Mannschaft startet.

Wenn die verteidigende 5er-Gruppe den Ball gewinnt, so muß sie über die Mittellinie kontern, wonach sofort ein Spielrichtungs- und Aufgabenwechsel zwischen den beiden Mannschaften erfolgt.

## Variationen

### Variation 1:

Wenn der „Libero“ den Ball gewinnt, kann er mit einem Zuspiel zu einem Mittelfeldspieler sofort einen Konter über die Mittellinie einleiten.

### Variation 2:

Der Angriffsspieler, der über die Angriffslinie drübbelt, wird durch seine nachrückenden Mitspieler unterstützt bzw. durch die anderen Spieler der gegnerischen Mannschaft zusätzlich unter Druck gesetzt.

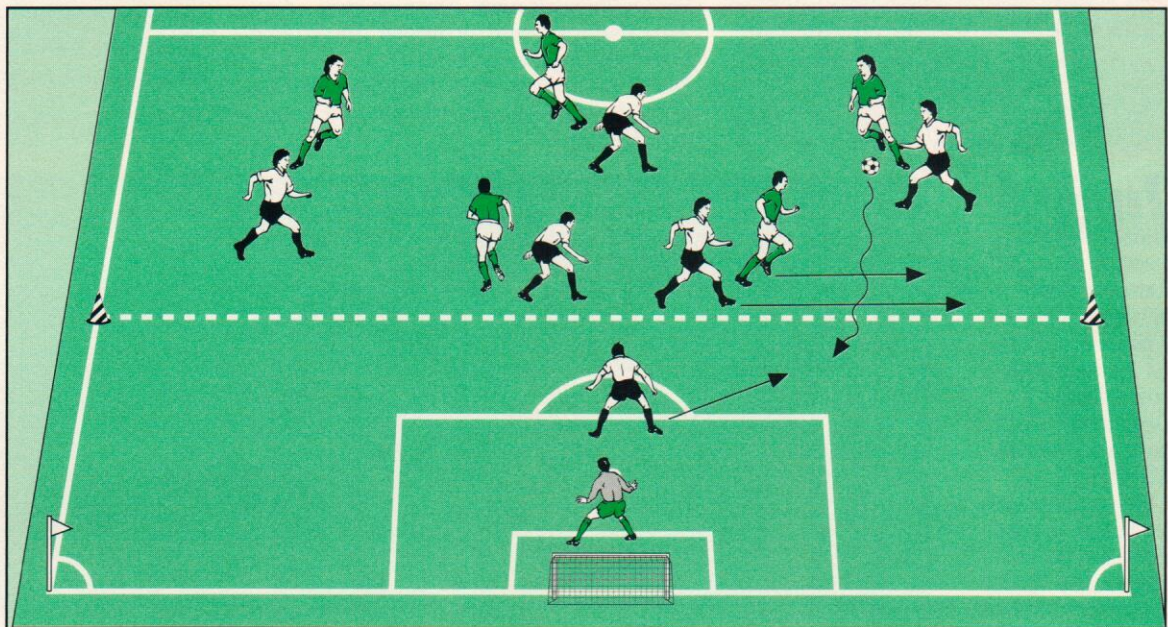
### Variation 3:

Ein Spielrichtungs- und Aufgabenwechsel zwischen beiden Mannschaften findet nicht sofort nach einem erfolgreichen Konter, sondern erst nach 10 Durchgängen statt. Für jeden erfolgreichen Konter bzw. Treffer beim Normaltor gibt es 1 Punkt. Welche Mannschaft weist am Ende die meisten Punkte auf?

## Zu 4:

Die Spieler werden unter positions-spezifischen Aspekten in zwei 5er-Teams aufgeteilt.

Etwa 25 Meter vor dem Normaltor ist mit Hütchen eine Angriffslinie markiert. Die beiden Mannschaften spielen im Bereich zwischen der Mittel- und der Angriffslinie 5 gegen 5. Vor dem Tor wartet ein weiterer Spieler als Verteidiger. An der Mittellinie liegen einige Ersatzbälle bereit.



## DSB-Trainerbibliothek

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

Band 23: D. Ehrlich/R. Gebel  
**Aufbautraining nach Sportverletzungen**  
 Muskuläres Aufbautraining nach Knie- und Fußverletzungen, 320 Seiten **DM 37,80**

Band 24: K. Zieschang/W. Buchmeier  
**Über den Umgang mit Sportjournalisten**  
 112 Seiten **DM 9,80**

Band 25: Westphal, u.a.  
**Entscheiden und Handeln im Sportspiel**  
 176 Seiten **DM 15,80**

Band 26: Grau/Möller/Rohwedder  
**Erfolgreiche Strategien zur Problemlösung im Sport**  
 136 Seiten **DM 24,80**

Band 27: U. Fuchs/M. Reiß  
**Höhentraining**  
 128 Seiten **DM 24,00**

Band 28: M. Bauersfeld/G. Voß  
**Neues Schnelligkeitstraining**  
 100 Seiten **DM 28,80**

Band 29: J.V. Verchoshanskij  
**Ein neues Trainingssystem für zyklische Sportarten**  
 136 Seiten **DM 29,80**

Band 30: Gudrun Fröhner  
**Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining**  
 200 Seiten **DM 34,80**

philippa

Bestellschein Seite 20

# SPIEL 5

## Dribbling und Abschluß nach Eindringen in den Strafraum

- Durchsetzen auf engem Raum.
- Sicherheit beim Torabschluß.
- Sichere Angriffsvorbereitung sowie Zielstrebigkeit nach Eindringen in den gegnerischen Deckungsverband.
- Defensive: Entschlossenes Verhindern möglicher gegnerischer Torabschlüsse.

### Spielaufbau

Das Spiel startet mit einem 3 gegen 1 innerhalb der eigenen Hälfte einer der beiden Mannschaften. Das ballbesitzende Team soll sich aus diesem 3 gegen 1 herausspielen, so daß ein Mitspieler relativ ungestört per Dribbling in die gegnerische Hälfte hineindribbeln kann. Dieser Spieler soll dann in der Angriffshälfte im Zusammenspiel mit dem Mitspieler oder auch im Alleingang aus dem 2 gegen 3 heraus zum Abschluß kommen.

Ein Torschuß darf nur nach so einem Dribbling in den gegnerischen Strafraum erfolgen. Nach einem Angriffsabschluß oder nach einem Ballverlust läuft der Spieler zunächst wieder in die eigene Hälfte zurück, bevor aus dem 3 gegen 1 ein Angriff der anderen Mannschaft in Gegenrichtung beginnt. Die „Spitze“ wird zwischendurch innerhalb der Mannschaften ausgetauscht.

### Variationen

#### Variation 1:

Für leistungsstärkere Mannschaften: Zum Angriffsaufbau wird in beiden Spielhälften jeweils ein 3 gegen 2 gespielt.

Die Torabschlüsse nach Eindringen in den gegnerischen Strafraum erfolgen also aus einem 3 gegen 3.

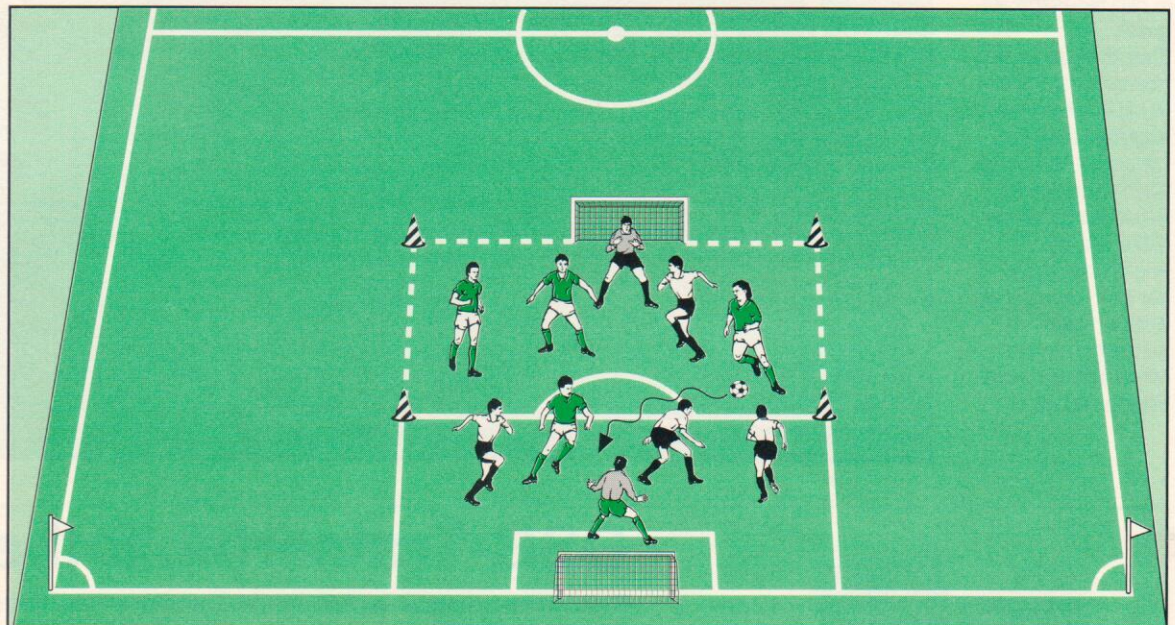
### VORSCHAU

Innerhalb dieser neuen Serie wird Erich Rutenmöller in regelmäßiger Folge u.a. folgende Einzelthemen aus dem **Technik-Taktik-Bereich** bearbeiten:

- Doppelpaßspiel
- Ballübergaben
- Hinterlaufen
- Verbindung von Kurz- und Langpaßspiel
- Anbieten und Freilaufen
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen
- Sicheres Aufbauspiel bis zum Angriffsabschluß
- Schnelles Umschalten
- Konterspiel
- Angriffsspiel gegen eine Pressdeckung
- Manndeckung, Kombinierte Deckung, Raumdeckung
- Pressdeckung

## Zu 5:

Innerhalb eines Spielfeldes von einer doppelten Strafraumgröße werden 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufgebaut. Die Strafraumlinie ist somit gleichzeitig die Mittellinie. 2 Mannschaften spielen 4 gegen 4, wobei die Spieler als Ausgangsposition für das Zusammenspiel jeweils fest auf die beiden Hälften aufgeteilt werden: Innerhalb der eigenen Hälfte wird jeweils ein 3 gegen 1 gespielt.



**BFP-Spielfeldblöcke**  
- für erfolgreiches Planen -

**JETZT TESTEN!**

**TOP COACH**

Größe	Blattzahl	Art-Nr.	Preis
<b>BFP - Spielfeldblöcke</b>			
DIN A6	5 x 50	31400.010	9,80 DM
DIN A5	3 x 50	31400.011	9,90 DM
DIN A4	2 x 50	31400.012	19,80 DM
DIN A3	1 x 50	31400.013	19,80 DM
70 x 100 cm	1 x 20	31400.015	24,90 DM

**Schreibtischauflage** (mit 6 Feldern)  
DIN A2 1 x 52 31400.030 24,90 DM

**Trainingsplanung-Formulare** (Rückseite 4 Felder)  
DIN A4 2 x 50 31400.020 12,90 DM

**TOP-COACH Ringbuchblock** (mit Feld)  
DIN A6 1 x 100 31450.010 4,95 DM  
DIN A5 1 x 100 31450.020 7,95 DM

**Test Set 1** = 3 Blöcke\* und ein Musterblatt  
DIN A5/A4/A3/70 x 100 cm  
Art-Nr. 31400.051 **SONDERPREIS** 29,- DM

**Test Set 2** = 9 Blöcke\* und ein Musterblatt  
DIN A6/A5/A4/A3/A2/70 x 100 cm  
Art-Nr. 31400.052 **SONDERPREIS** 69,- DM

\*alle Test Set-Blöcke immer mit 1 x 50 bzw. 1 x 100 Blatt

Alle Preise incl. MwSt. zzgl. NN- und Versandkosten!

**BESTELLUNGEN PER BRIEF/KARTE/FAX AN:**

**bfp** Postfach 1144  
D-26761 Leer  
Tel: 0491-979210  
Fax: 0491-73130

# SPIEL 6

6 gegen 6 nach langen  
Zuspielen

■ *Kontrolle hoher Zuspiele und Ballsicherung als Voraussetzung für das anschließende Dribbling (und Zusammenspiel).*

■ *Schulung der Willenseigenschaften: Entschlossenes Behaupten bei den Luftduellen im Kampf um den Ball.*

■ *Lösen schwieriger Spielsituationen.*

■ *Schnelles Umschalten und zielgerichtete Gegenangriffe.*

## Spielablauf

Es werden 2 Mannschaften zu je 6 Spielern gebildet. Innerhalb einer Spielfeldhälfte greift die Mannschaft A auf das Normaltor mit Torhüter an. Das Team B verteidigt das Normaltor und kontert bei einem Ballgewinn über die Mittellinie.

Der Trainer stellt sich mit ausreichend vielen Ersatzbällen in der anderen Hälfte auf und leitet die Aktionen jeweils mit einem hohen, weiten Flugball in die andere Spielfeldhälfte ein.

Mannschaft A soll sich den Ballbesitz sichern, um einen Angriff auf das Tor mit Torhüter starten zu können. Dabei soll die Mannschaft das Zusammenspiel möglichst zielgerichtet auf das Tor vortragen und entschlossen zum Abschluß kommen.

Für jeden Treffer bzw. erfolgreichen Konter bekommen die beiden Mannschaften jeweils 1 Punkt.

Nach einem Torabschluß bzw. erfolgreichen Gegenangriff stellen sich die Spieler der beiden Mannschaften zunächst wieder in den Ausgangspositionen auf, bevor der Trainer mit einem weiteren Flugball die nächste Aktion einleitet.

Nach 10 Durchgängen wechseln die beiden Mannschaften die Aufgaben. Welche Mannschaft hat danach die meisten Punkte?

Da die Mannschaften nach Abschluß einer Aktion zunächst immer in die Ausgangspositionen zurückkehren, sind ausreichende Erholungsphasen sichergestellt.

## Variationen

### Variation 1:

Die beiden Mannschaften wechseln die Aufgaben und die Spielrichtung sofort nach einem erfolgreichen Konter über die Mittellinie.

### Variation 2:

Der Trainer spielt die weiten Flugbälle aus verschiedenen Richtungen (z.B. von den Spielfeldseiten) in die andere Hälfte vor das Tor.

### Variation 3:

Es wird mit unterschiedlichen Mannschaftsgrößen gespielt, wodurch beispielsweise die Ballkontrolle für die Angriffsmannschaft erleichtert werden kann.

### Variation 4:

Auf der Mittellinie werden 2 kleine Tore bzw. ein tragbares Tor mit Torhüter aufgestellt, auf die die Konter der einen Mannschaft abgeschlossen werden müssen.

### Variation 5:

2 Zuspieler spielen aus unterschiedlichen Richtungen im Wechsel weite Flugbälle auf die Angriffsmannschaft in der anderen Hälfte.

### Variation 6:

Beide Zuspieler laufen gleichzeitig zum Ball, nur einer der beiden spielt dann aber auch tatsächlich den Flugball in die andere Spielfeldhälfte.

→ Die technische Schulung des Dribblings als Grundlage einer variablen Zweikampfgestaltung muß gerade in den jüngeren Altersstufen ein zentraler Ausbildungsschwerpunkt sein.

→ Die taktische Schulung im 1 gegen 1 sollte vorrangig in wettkampfgemäßen Spiel- und Übungsformen ablaufen. Dabei sollten gerade Trainingsformen für solche Verhaltensaspekte entwickelt werden, bei denen aufgrund von Trainings- und Spielanalysen noch besondere Defizite bei vielen Spielern festgestellt werden können.

→ Häufige Wiederholungen, wechselnde Aufgabenstellungen und ständige Korrekturen ermöglichen Lernfortschritte.

→ Die Schulung des Zweikampfverhaltens muß in allen Alters- und Leistungsbereichen regelmäßig in das Trainingsprogramm aufgenommen werden.

## Lukrativer Nebenjob für Szene-Kenner!

Teamsport-Versender sucht jungen, engagierten

### Mitarbeiter

mit guten Kontakten zu Vereinen zur Präsentation unserer modischen Teamsport-Kollektion (Trikots, Shorts, Trainingsanzüge) nach Feierabend.

Aussagefähige Bewerbungen unter Chiffre ft 4a/94 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster



seit 1960

## FUßBALL UNTER DER HERBSTSONNE

UEFA-Lizenz

### Fußballwochen in Spanien:

Turniere und Sportreise	15. - 22.10.94
in den Ferien	22. - 29.10.94
	29.10. - 5.11.94



Blanes, 10 Tage mit BUS  
Hotel \*\*\* VP  
ab **DM 379**

Gleich gratis Informationen anfordern:

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

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

**GRENZENLOS FUßBALL mit EURO-SPORTRING**

F

# Kraft und Beweglichkeit Teil 3

Im abschließenden dritten Beitrag sollen die speziellen praktischen Konsequenzen für das Training der Kraftfertigkeiten des Fußballspielers vorgestellt werden.

Ein Beitrag von **Volker Fass, Jürgen Freiwald, Alwin Jäger**

*Noch bis vor einiger Zeit schien Krafttraining für den Fußballspieler von untergeordneter Bedeutung. Nach und nach hat sich aber immer deutlicher die Erkenntnis durchgesetzt, daß Krafttraining nicht nur eine verletzungsverbeugende, sondern auch eine direkt leistungssteigernde Funktion haben kann.*

*Dennoch gibt es noch erhebliche Wissensdefizite mit Blick auf eine richtige und fußballspezifische Kraftschulung: Welche Krafttrainingsmethoden sind für den Fußballspieler geeignet? Mit welchen Kraftübungen lassen sich angemessene Leistungsfortschritte erzielen?*

## Bedeutung der Kraftfähigkeiten

Mit der im ersten Teil vorgestellten Untersuchung konnten wir zeigen, daß bei den untersuchten Fußballspielern besonders die das Kniegelenk beugende Muskulatur nicht ausreichend entwickelt ist. Wir führten das auf die spezifische Belastung der Spieler im Verlauf des Trainings und des Spiels zurück. Es werden in erster Linie die Kniegelenkstrecker und die das Hüftgelenk beugenden Muskeln gefordert und entwickelt. Als Folge kommt es zu einer Dysbalance der Kräfteverhältnisse. Die Kniegelenkstrecker und Hüftgelenkbeuger sind sehr gut, die Kniegelenkbeuger weniger gut entwickelt. Die aufgezeigte muskuläre Dysbalance kann auch als Ursache für Verletzungen bzw. Fehlbelastungsschäden verantwortlich sein. An diesem Beispiel kann verdeutlicht werden, daß ein in das Training integriertes Dehnungs- und Kräftigungsprogramm diese muskulären Dysbalancen weitgehend vermeiden helfen kann.

Krafttraining hat neben den präventiven jedoch auch leistungssteigernde Funktionen. Noch bis vor einigen Jahren schien Krafttraining für den Fußballspieler von untergeordneter Bedeutung. Dagegen ist es heutzutage aus dem Training kaum noch wegzudenken. Die regelmäßige Integration von Krafttrainingsinhalten hat, neben anderen Faktoren, in den letzten Jahren zu einem wesentlich athletischeren Spiel geführt. Trotzdem sind bei den Trainern mit dem Krafttraining die meisten Mißverständnisse gekoppelt. Sie befürchten beim Einsatz von Krafttraining Verluste der Technik, der Ausdauer, der Schnelligkeit und der Beweglichkeit.

Diese Befürchtungen sind beim Einsatz von **richtig durchgeführtem Krafttraining** völlig unbegründet. Im Gegenteil: Gut entwickelte Kraftfähigkeiten beeinflussen alle weiteren Grundeigenschaften im positiven Sinne.

Die übergeordneten Wirkungen und Ziele eines fußballgemäß durchgeführten Krafttrainings sind:

- ▶ Krafttraining zur Leistungssteigerung im Wettkampf (Basis-eigenschaft der Schnelligkeit und der Kraftausdauer)
- ▶ Krafttraining zur Vorbeugung gegenüber Sportverletzungen (Prävention, Vermeidung und Kompensation von Überlastungsschäden am Skelett- und Gelenkapparat)
- ▶ Neuromuskuläres Krafttraining zur Wiedererlangung verloren gegangener Funktionen (Rehabilitation, Aufbautraining)

## Einschränkungen der Kraftfähigkeiten

Nicht ausreichend entwickelte Kraftfähigkeiten können die fußballgemäße Leistungsfähigkeit des Spielers beeinträchtigen. An den Beispielen der Schnelligkeit, der Technik (!) und der Verletzungsanfälligkeit wollen wir die Bedeutung der ausreichenden Kraftentwicklung für den Fußballspieler beispielhaft näher erläutern.

### Bedeutung der Kraftfähigkeiten für die Schnelligkeit

Schnelligkeit ist neben weiteren Faktoren ganz besonders von der (Maximal-) Kraft abhängig. Das wird am Erscheinungsbild der Sprinter überdeutlich. Sie erscheinen als richtige Muskelpakete. Es ist wie bei einem Auto. Je mehr „Pferdestärken“ die Spieler haben, desto schneller können sie beschleunigen. Neben der Schnelligkeit wird von einer ausreichenden Kraftentwicklung ebenso auch die Schnellkraft positiv beeinflusst – im temporeichen Spiel von heute eine besonders wichtige Eigenschaft.

### Bedeutung der Kraftfähigkeiten für die Technik

Gerade ältere Trainer haben noch häufig Vorurteile gegenüber einem Krafttraining für den Fußballspieler. Sie befürchten beim Einsatz von Krafttraining eine Verschlechterung der technischen Fertigkeiten. Bei völlig falsch durchgeführtem Training mögen diese Befürchtungen auch eine gewisse Berechtigung haben, nicht jedoch bei einem gut geplanten und einem dem Fußballspieler und seinen speziellen Anforderungen angepaßten Krafttraining.

Für den Fußballspieler ist die Rumpfmuskulatur von besonderer Wichtigkeit. Der Rumpf muß ein fixes „Widerlager“ für alle Bewegungen der Beine darstellen. Wenn die Rumpfmuskulatur nicht ausreichend entwickelt ist und der Rumpf z.B. bei der Ballkontrolle, innerhalb eines Zweikampfes oder bei einem langen Paß nicht ausreichend muskulär zu stabilisieren ist, dann leidet die Präzision der technischen Aktion.

Alle Aktionen bei hohem Tempo und damit verbunden mit hohen Kräften, erfordern eine ausreichende Kraftreserve, um die technischen Ausführungen realisieren und in der Qualität der Ausführung konstant halten zu können. Das gilt besonders für Aktionen auf schwer bespielbaren Plätzen (tiefer Boden).

### Bedeutung der Krafftigkeiten für die Verhütung von Verletzungen und Fehlbelastungsschäden

Die ausreichende Entwicklung der Krafftigkeiten leistet einen bedeutsamen Beitrag zur Stabilisierung der Gelenke. Bei hohen, von außen wirkenden Kräften (Gegenspieler!) oder bei hohen, intern ausgelösten Kräften (z.B. Sprint, Schuß) stellt die aktive Fähigkeit zur Stabilisierung der Gelenke einen wichtigen, verletzungsverhütenden Faktor dar.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen:

► Die das Kniegelenk beugende Muskulatur ist im Gegensatz zu den das Kniegelenk streckenden Muskeln häufig zu schwach entwickelt (vgl. Teil I). Diese Muskulatur muß nicht nur das Kniegelenk beugen, sie ist in erster Linie eine streckungsverhindernde Muskulatur; daneben kontrolliert sie die Drehbewegungen (Rotation) zwischen Ober- und Unterschenkel. Bei schnellkräftigen Aktionen werden die Kniegelenkbeuger streckungsnah sehr stark beansprucht. Für ein angepaßtes (Kraft-) Training dieser Muskelgruppe ist es wichtig zu wissen, daß sie in erster Linie exzentrisch beansprucht werden. Unter Belastung wird sie gedehnt. Diese Belastung, ob ein maximaler Spurt oder ein schnellkräftiger Schuß, führt (neben anderen möglichen Faktoren) sehr häufig zu den typischen Zerrungen des hinteren Oberschenkels.

Am Beispiel der Kniegelenkbeuger ergeben sich für das (Kraft-) Training des Fußballspielers folgende Konsequenzen:

- die Kniegelenkbeuger müssen verstärkt trainiert werden
- die Kniegelenkbeuger müssen streckungsnah trainiert werden
- die Kniegelenkbeuger müssen auch unter exzentrischen Bedingungen trainiert werden.

Bei Darstellung der Kraft sollte jedoch nicht nur an unfallträchtige Situationen und an das Einwirken von hohen Kräften gedacht werden. Ebenso wichtig ist die ausreichende Kraftentwicklung, um alle wiederkehrenden Bewegungsabläufe zu stabilisieren (Kraftausdauer). Wenn z.B. ein Spieler keine ausreichend entwickelten Krafftigkeiten der Hüft- und Beinmuskulatur hat, dann kann er seine „Beinachse“ nicht über die gesamte Belastungsdauer stabilisieren. Einzelne Strukturen, z.B. Bänder, Menisken und Kapselanteile werden verstärkt über- und fehlbelastet. Aus den geringfügigen, aber immer wiederkehrenden Fehlbelastungen können mit der Zeit Sportschäden entstehen.

Dieses Prinzip gilt wie für die Beine auch für die Wirbelsäule und deren Muskulatur. Viele Fußballspieler klagen über Rückenprobleme, deren Ursache in einer mangelhaft ausgebildeten Rumpfmuskulatur liegt. Durch die mangelhafte Fähigkeit zur aktiven Stabilisierung der Wirbelsäule unter Belastung kann es im Verlauf der Zeit (Wochen, Monate, Jahre!) zu Schmerzen kommen.

### Zur Abschwächung neigende Muskeln

Es gibt Muskeln, die eher zur Abschwächung neigen, wohingegen andere Muskeln eher zur

→ **Schnelligkeit und Schnellkraft sind im heutigen, temporeichen Spiel besonders wichtige Leistungseigenschaften eines Spielers. Diese Leistungseigenschaften sind aber in erheblichem Maße vom (Maximal-)Kraftniveau des Spielers abhängig.**

→ **Eine unzureichend ausgebildete Rumpfmuskulatur ist oft die eigentliche Ursache technischer Probleme und unpräziser Bewegungsabläufe.**

→ **Je nach Ziel müssen unterschiedliche Krafttrainingsmethoden eingesetzt werden.**

Verkürzung neigen (vgl. Teil II). Diese grundsätzlichen Tendenzen werden durch das fußballtypische Beanspruchungsprofil in Training und Spiel typischerweise verstärkt.

Beim Fußballspieler können wir immer wieder folgende „Schwachpunkte“ erkennen:

- Schultergürtel- und Oberkörpermuskulatur
- Rumpfstabilisierende Muskulatur, besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur
- Kniegelenkbeugende Muskulatur
- Fußmuskulatur

Aus der Aufzählung ergeben sich allgemeine Hinweise für die Durchführung von Krafttraining. Die aufgeführten Muskeln sollten unter präventiven Gesichtspunkten gekräftigt werden.

### Welche Krafttrainingsmethoden sind für den Fußballspieler geeignet?

Die Krafttrainingsmethoden richten sich nach dem Trainingsziel. In der Vorbereitungs- und Zwischenperiode können Kraftausdauermethoden eingesetzt werden. Sie führen zu einem deutlichen Muskelwachstum, können jedoch sowohl die Technik als auch die Schnelligkeit (vorübergehend) beeinträchtigen.

Im Saisonverlauf sollten auf der Basis allgemein gut entwickelter Krafftigkeiten nur spezielle Methoden eingesetzt werden. Es bieten sich die Schnellkraftmethode, die Maximalkraftmethode und die reaktiven Methoden an. Mit allen genannten Methoden können vergleichbare Trainingsziele (Antritte, Sprungkraft verbessern) verfolgt werden, in unserem Beispiel die Entwicklung der Krafftigkeiten der für den Fußballspieler so wichtigen Beinstrecker (-kette).

### Allgemeine methodische Grundsätze

Bevor Sie ein spezielles Krafttraining durchführen, müssen Sie auf ein ausreichendes Aufwärmen der Spieler achten. Krafttraining ist immer mit einer hohen Belastung der Muskeln, der Sehnen und der Gelenke verbunden.

Es besteht die Gefahr der Fehl- und Überbelastung. Hochbelastendes Krafttraining muß durch aufwärmende Trainingsformen in geeigneter Weise vorbereitet werden (vgl. Freiwald 1994 a).

### Aktivieren, Tonisieren und Kräftigen

Im folgenden Übungsteil sind in den Beschreibungen der Übungen die Begriffe des Aktivierens, des Tonisierens und der Kräftigung verwendet.

Als **Aktivierung** wird das Ingangsetzen von Prozessen, Tätigkeiten und Handlungen bezeichnet.

Als **Tonisierung** wird die Aktivierung der nervösen und metabolischen Prozesse im Zusammenhang mit der Muskulatur bezeichnet. Es wird ein erhöhter Spannungszustand der Muskulatur angestrebt; die Reize sind jedoch unerschwellig und nicht im Sinne eines Krafttrainings wirksam. Es kommt zu keinem Massenzuwachs der Muskulatur. Jeder Spieler sollte seine Muskulatur vor dem Hauptteil des Trainings bzw. im Rahmen der direkten Spielvorbereitung tonisieren!

Als **Kräftigung** wird der Einsatz von überschwelligen Reizen bezeichnet, die zu funktional und morphologisch faßbaren Anpassungen (u.a. Massenzuwachs der Muskulatur) führen.

### ÜBUNGSPROGRAMM

*Im folgenden Praxisteil wird ein Grundprogramm angeboten, das sich an den vorgestellten trainingstheoretischen Erkenntnissen orientiert. Dabei wird Wert darauf gelegt, daß die Rumpfmuskulatur in erster Linie beansprucht wird. Dieses Grundprogramm kann sowohl im Training als auch vor Spielen (individuell) durchgeführt werden. Manche Übungen sind auf einen trockenen Untergrund angewiesen. Viele der Übungen sind ohne Wirkungsverlust durchaus auch mit Ball möglich.*

■ *Fotos und Übungsbeschreibungen sind mit freundlicher Erlaubnis des Rowohl-Verlages folgenden beiden Büchern entnommen: „Aufwärmen Fußball“, „Supertraining Fußball“ (in Druck)*

### 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

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

## 1 Punkt

**Minitaktik Fußball,** Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.

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

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

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

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

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

## 2 Punkte

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

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

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

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

**PUMA-Qualitätsfußball**.

**PUMA-Regenjacke**, 100% Nylon.



## 3 Punkte

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

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

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

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

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

## 4 + 5 Punkte

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

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

**PUMA-Jogging-Webanzug**, schwarz-smaragd.

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

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

Gehen Sie auf Punktejagd!

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

Kundennummer/Absender: 1.14. \_\_\_\_\_

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

### 1. Neubezieher

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Bezug ab (Heft/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers)

### 2. Neubezieher\*

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Bezug ab (Heft/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers)

\* Bei mehr als 2 Neubeziehern  
Coupon fotokopieren!

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

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“, Bezugspreis pro Jahr frei Haus DM 67,20, im Ausland DM 74,40, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

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

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

Gewünschte Prämie(n)\*: \_\_\_\_\_

# METHODEN DES KRAFTTRAININGS

## Schnellkraftmethode

- Belastungsintensität: > 30 Prozent bis < 50 Prozent der maximalen Kraftleistung
- Belastungsdauer: < 8 bis 12 Wiederholungen, < 10 bis 15 Sekunden
- Pausendauer: 5 Minuten (vollständige Pause)
- Sätze: 3 bis 6

## Übungsbeispiel

### Entwicklung der Schnellkraft der Bein- strecker (Verbesserung des Antritts)

- Zeitliche Anordnung der Übung: Zu Beginn der Trainingseinheit nach dem speziellen Aufwärmen (nicht ermüdet!)
- Durchführung: Die Spieler stellen sich an der Grundlinie auf. Mit maximal raumgreifenden, einbeinigen Sprüngen versuchen sie, die Mittellinie zu erreichen. Der Spieler, der die wenigsten Sprünge bis zur Mittellinie benötigt, hat gewonnen.

## Maximalkraftmethode

- Anmerkung: Diese Methode ist wegen der hohen Verletzungsgefahr nur nach ausreichendem und auf die künftige Belastung bezogenem Aufwärmen einzusetzen. Da auf dem Sportplatz keine ausreichend reproduzierbare Möglichkeit besteht, Widerstände von > 90 Prozent einzustellen, empfiehlt sich die Durchführung der Maximalkraftmethode nur an Geräten, z.B. im Fitneßstudio!
- Belastungsintensität: > 90 bis 95 Prozent der maximalen Kraftleistung
- Belastungsdauer: ≤ 1 bis 4 Wiederholungen, < 5 bis 10 Sekunden
- Pausendauer: 5 Minuten (vollständige Pause)
- Sätze: 3 bis 6

## Übungsbeispiel

### Entwicklung der Maximalkraft der Bein- strecker

- Zeitliche Anordnung der Übung: Zu Beginn der Trainingseinheit nach dem speziellen Aufwärmen (nicht ermüdet!); am besten eine eigene Trainingseinheit im Geräteraum (Fitneßstudio) einplanen!
- Durchführung: Der Spieler sitzt in der Beinpresse. Es werden 90 Prozent der Maximalkraft eingestellt. (vorher testen!). Auf Kommando streckt der Spieler explosiv und kräftig die Beine.

## Kraftausdauerermethode

- Zeitliche Anordnung der Übung: Kraftausdauertraining kann auch am Ende einer Trainingseinheit stehen, bitte auf ein entsprechendes Abwärmen- (aktiv: z.B. Auslaufen, passiv: Entmüdungsbad) achten!
- Belastungsintensität: > 30 Prozent bis < 75 Prozent der maximalen Kraftleistung
- Belastungsdauer: > 30 Sekunden bis > 2 Minuten (intensitätsabhängig)
- Pausendauer: 2 bis 3 Minuten (unvollständige Pause)
- Sätze: 4 bis 6 (8)

## Übungsbeispiel

### Kräftigung (Kraftausdauerentwicklung, Basistraining) der gesamten Bein- streck- schlinge

- Durchführung: Der Partner umfaßt den Spieler von hinten an der Hüfte. Der Spieler versucht, mit kurzen und maximal schnellen Schritten mit Armeinsatz gegen den Partnerwiderstand Raum zu gewinnen. Längere Übungsdurchführung (z. B. komplette Platzhälfte).

## Reaktive Methoden

- Belastungsintensität: Eigenes Körpergewicht
- Belastungsdauer: 20 bis 30 Wiederholungen, < 20 Sekunden
- Pausendauer: 5 Minuten (vollständige Pause)
- Sätze: 3 bis 6
- Zeitliche Anordnung der Übung: Zu Beginn der Trainingseinheit nach dem speziellen Aufwärmen (nicht ermüdet!)

## Übungsbeispiel

- Durchführung: Die Spieler stehen mit in die Hüfte gestemmen Armen. Sie hüpfen auf der Stelle. Der gesamte Körper ist muskulär verspannt, es wird mit versteiften Gelenken gesprungen. Der wichtigste Ausführungshinweis ist der, daß die Bodenkontaktzeit möglichst kurz gehalten werden soll. Die Spieler sollen so springen, als wenn sie auf einer heißen Herdplatte aufkommen und sofort wieder abspringen würden.

## Der Vereinssportausrüster

**Wimpel**   
Gr. 27 x 36 cm, beidseitig bedruckt, Fransen, bis max. 4 Farben.  
15 Stck, Stück  
**20,90 DM**  
50 Stck, Stück  
**12,90 DM**  
100 Stck, Stück  
**10,60 DM**



## Sportplatzgeräte



Fußball-Tore Senioren, Alu-Profil, Paar. **1389.-- DM**  
Nylon WM Tornetz, 4mm, Paar. **249,90 DM**  
Tornetz Polyäthylen, 3mm, Paar. **139,90 DM**

## Bälle



Trainingsball Europa Cup, Gr. 3-5, Hartplatzgetestet, Farbe: weiß/schwarz. **23,95 DM**



## Ballschrank

Ball-/Geräteschrank aus Stahl.  
Farbe: braun, Gr. 800 x 440 x 1800 mm. **329.-- DM**

## Schrank

Garderobenschrank abschließbar, o. ABB, mit Hutfach, Belüftungsgitter in Höhe des Hutfaches. Zwei Abteile. **299.-- DM**

## Protector **22,90 DM**

Tri-Safe Schienbeinschützer, Uhlspor, Gr. M-L  
ab 10 Stck. Stück **18,95 DM**



## Anzug

Rucanor America, Tricolanzug in marine oder lapisblau, Gr. 128-10, für Kinder **59.-- DM**  
für Erwachsene **69.-- DM**  
solange Vorrat reicht

## AKTION

## Trikots

Modell Brasilien, 13 Trikots, 13 Hosen, 13 Stutzen, Farben: gelb/schwarz, blau/weiß, rot/weiß, 100% Polyester.



**499.-- DM**

## Schuhe



Copa Mundial, mit Nocken, Gr. 6-11,5 Paar **139.-- DM**  
ab 10 Paar, Paar **129.-- DM**

Unser neuer Hauptkatalog liegt für Sie bereit.

## TEAMSPORT

Mitterweg 11, 95643 Tirschenreuth  
Tel. 09631/1631 Fax: 09631/1731

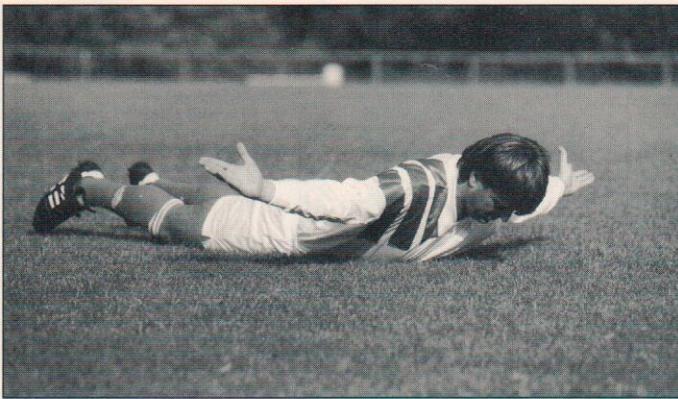
Nebenberufliche Mitarbeiter gesucht !!!

## 1 Komplexe Tonisierung und Kräftigung, besonders der Rücken-, Schulterblatt- und Schultermuskulatur.

**Durchführung:** Bauchlage. Der Oberkörper wird leicht angehoben und gehalten. Nicht schwunghaft in eine Hohlkreuzposition gehen. Die Arme sind in Verlängerung der Schultern gestreckt und werden im Schultergelenk ein- und ausgedreht.

**Variation:** Bei angehobenem Oberkörper werden Brustschwimmbewegungen mit den Armen durchgeführt.

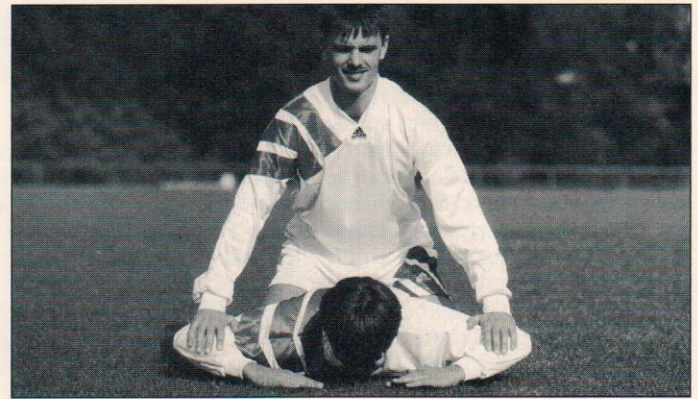
**Anmerkung:** Besonders für den Torhüter geeignete Übung, der zur Durchführung aller Fang- und Fausttechniken (Überkopftechniken) auf eine besonders gute Entwicklung seiner Schultergürtelmuskulatur angewiesen ist. Diese Übung unterstützt und erhält ganz besonders die Funktionsfähigkeit der Schultergelenke und des gesamten Schultergürtels.



## 2 Tonisierung und Kräftigung der rückwärtigen Schulter- und der Schulterblatmmuskulatur.

**Durchführung:** Der Spieler liegt in Bauchlage, die Stirn zeigt zum Boden. Der Partner kniet hinter diesem Spieler und fixiert die Arme in Höhe der Ellbogen. Der Spieler versucht gegen den Druck des Partners die Ellbogen vom Boden abzuheben und für einige Sekunden zu halten.

**Anmerkung:** Besonders für den Torhüter geeignete Übung, der zur Durchführung aller Fang- und Fausttechniken auf eine besonders gute Entwicklung seiner Schultergürtelmuskulatur angewiesen ist.



## 3 Komplexe Tonisierung und Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur, besonders der Schultergürtel- und der Armmuskulatur.

**Durchführung:** Mit leicht nach innen gedrehten Handgelenken werden Liegestütze durchgeführt. Während der gesamten Übung einen geraden Rücken (Körperspannung!) beibehalten

**Variation (Abbildung):** Die Übung wird mit im Kniegelenk angewinkelten Beinen durchgeführt; das Gewicht liegt oberhalb der Kniescheiben auf dem Boden auf

**Anmerkung:** Besonders für den Torhüter geeignete Übung, der zur Durchführung aller Fang- und Fausttechniken auf eine besonders gute Entwicklung seiner Schultergürtel- und Armmuskulatur angewiesen ist.



## 4 Kräftigung und Tonisierung der gesamten rückwärtigen Rumpfmuskulatur, inklusive der Schulter- und Gesäßmuskulatur.

**Durchführung:** Vierfüßerstand, die Stirn zeigt zum Boden. Der rechte Arm und das linke Bein werden abgehoben und gestreckt gehalten. Die Position für einige Sekunden halten, die Hüfte nicht „ausdrehen“

**Anmerkung:** Wegen der möglichen Kniebelastung sollte diese Übung nicht auf hartem Boden durchgeführt werden.



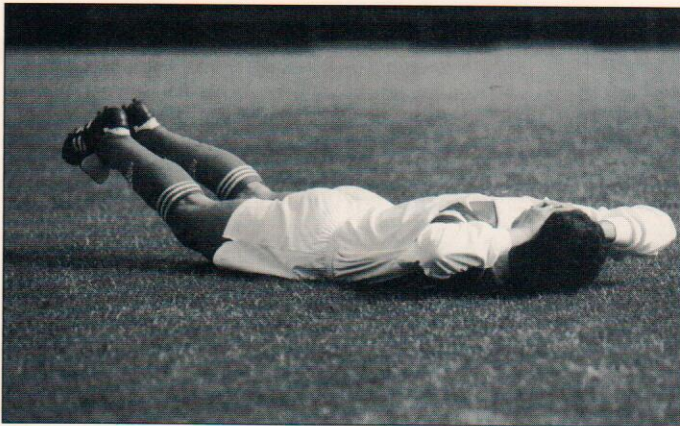


## 5 Komplexe Tonisierung und Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur.

**Durchführung:** Bauchlage, die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt, die Stirn zeigt zum Boden. Die Beine werden vom Boden abgehoben. Im Wechsel mit den Beinen wird der Oberkörper für einige Sekunden abgehoben und gehalten.

**Variationen:** a) Nur ein Bein wird abgehoben, dabei wird die Fußspitze nach außen gedreht  
 b) Der Oberkörper und die Beine werden gleichzeitig abgehoben  
 c) Der Oberkörper und ein Bein werden gemeinsam abgehoben.

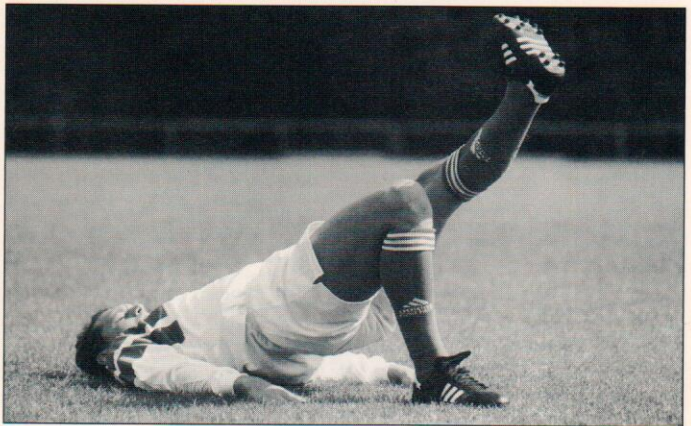
**Anmerkung:** Nicht in eine übermäßige Hohlkreuzposition gehen



## 6 Komplexe Tonisierung und Kräftigung der Hüftgelenk- und Rückenstrecker sowie der Kniegelenkbeuger und -strecker.

**Durchführung:** Rückenlage, die Arme sind neben dem Oberkörper gestreckt aufgelegt. Die Hüfte wird soweit abgehoben, bis der gesamte Körper eine Linie bildet. Nun wird ein Bein gestreckt und in Verlängerung des anderen Oberschenkels gehalten.

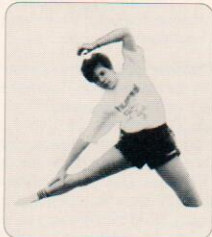
**Variationen:** a) Fußspitze des auf dem Boden stehenden Beines zum Körper hin anziehen (Tonisierung und Kräftigung der Schienbeinmuskulatur)  
 b) Ferse des aufgestellten Fußes bewußt zum Körper anziehen (Tonisierung und Kräftigung der Kniegelenkbeuger)



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

### Dehnen und Kräftigen 1

Gut und richtig dehnen



philipptha

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

### Dehnen und Kräftigen 2

Gymnastik, die stark macht

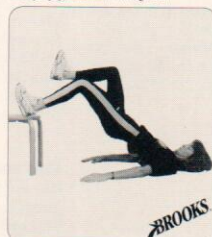


philipptha

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

### Dehnen und Kräftigen 3

Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten



philipptha

## 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

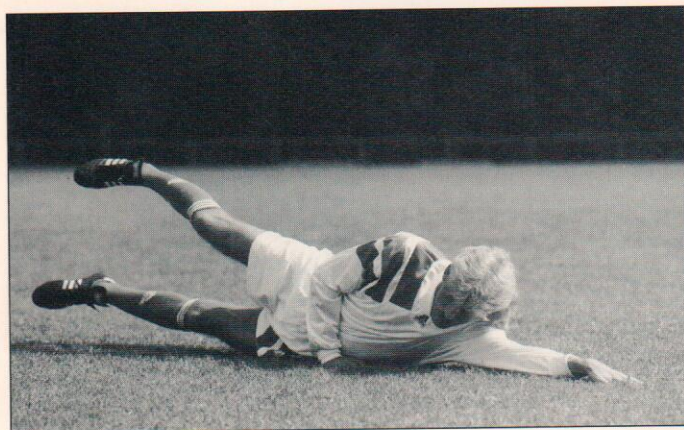
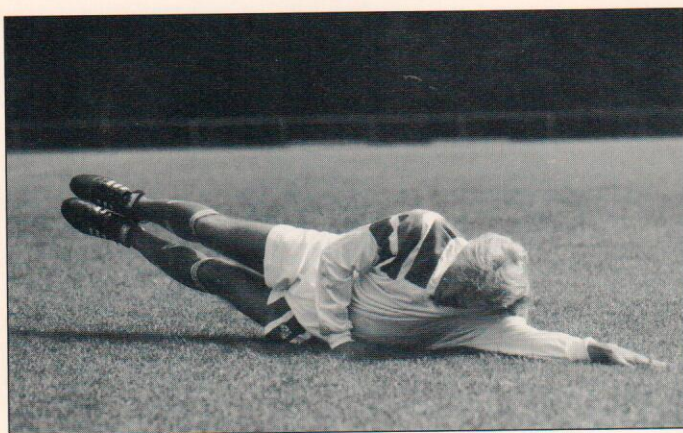
philipptha

Bestellschein Seite 20

## 7 Komplexe Tonisierung und Kräftigung der Rumpf- und Hüftmuskulatur.

**Durchführung:** Seitlage. Die Schulter, das Hüft- und die Sprunggelenke bilden eine Linie. Die Fußspitzen zeigen beide nach vorne. Beide Beine werden gleichzeitig seitlich nach oben abgehoben.

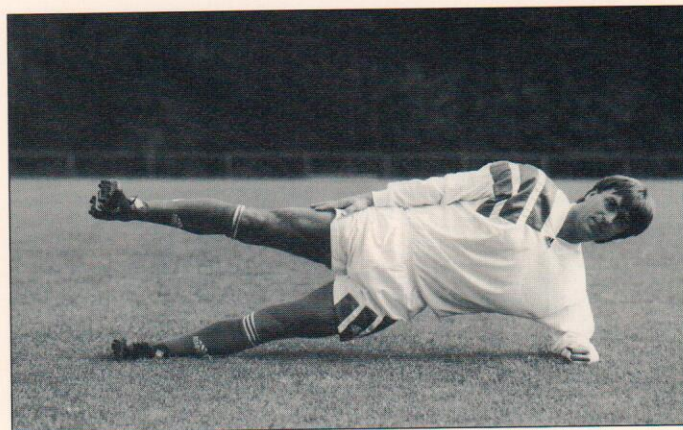
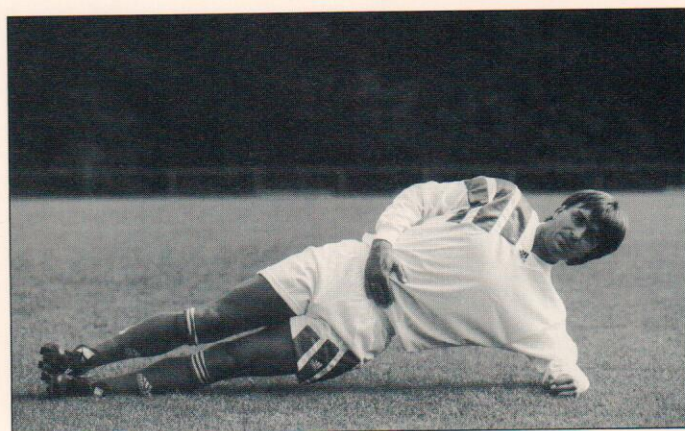
**Variation:** Beide Beine sind leicht angehoben; das obere Bein wird maximal abgespreizt und wieder gesenkt. Beide Fußspitzen zeigen im Verlauf der Übungsdurchführung nach vorne.



## 8 Komplexe Tonisierung und Kräftigung der gesamten Rumpf-, Hüft- und Schultergürtelmuskulatur.

**Durchführung:** Seitstütz. Diese Position für einige Sekunden halten. Im Verlauf der gesamten Übung die Körperspannung halten, das Becken darf nicht nach unten sacken.

**Variationen:** Aus der Seitstützposition das obere Bein mehrfach abheben und -senken; die Fußspitze zeigt bei der Übungsdurchführung nach vorne.



## 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 Rutenmöller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-Meyer, Heinz Werner

**Redaktionsanschrift:** siehe bei Verlag

**Anzeigenleitung:** Peter Möllers

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

»fußballtraining« gehört neben den Titeln »deutsche volleyball-zeitschrift«, »handball magazin«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining«, »deutscher tischtennis-sport« und »Leistungssport« zur Philippka-»sportivkombi«.

**Telefon-Durchwahlnummern**  
(Vorwahl Münster 02 51)

Redaktion	2 30 05-63
Anzeigenabteilung	2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb	2 30 05-17
Buchhaltung	2 30 05-20
Buchversand	2 30 05-11
Telefax	2 30 05-99

**Erscheinungsweise:** Monatlich (elf Hefte im Jahr)

**Bezugspreis:** Für Abonnenten jährlich DM 67,20 (Ausland DM 74,40) inkl. Versandkosten. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20% Rabatt. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

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

**Gesamtherstellung:** Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

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

**Graphiken:** Albert Bartel, Jens Henning

**Titelfoto:** Bongarts

## 9 Tonisierung und Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

**Durchführung:** In Rückenlage werden die Arme seitlich am Körper gestreckt gehalten. Der Rumpf wird gleichmäßig kontrolliert leicht „eingerollt“, die Hände nach vorne geschoben.

**Anmerkung:** Übungen zur Entwicklung der Bauchmuskulatur sollten in keinem Vorbereitungsprogramm fehlen. Viele Spieler haben eine schwache und nicht genügend tonisierte Bauchmuskulatur.



## 10 Tonisierung und Kräftigung der schrägen Bauch-, seitlichen Rumpf- und der Rückenstreckmuskulatur (einseitig).

**Durchführung:** Seitlage, der Partner fixiert die Beine in der gezeigten Position. Der Rumpf wird seitlich langsam und gleichmäßig angehoben. In der Endstellung für einige Sekunden halten.

**Anmerkung:** Besonders auch für Torhüter geeignete Übung. Sehr häufig werden seitige Kraftdifferenzen deutlich spürbar. In einem solchen Fall sollten diese Differenzen gezielt behoben werden.

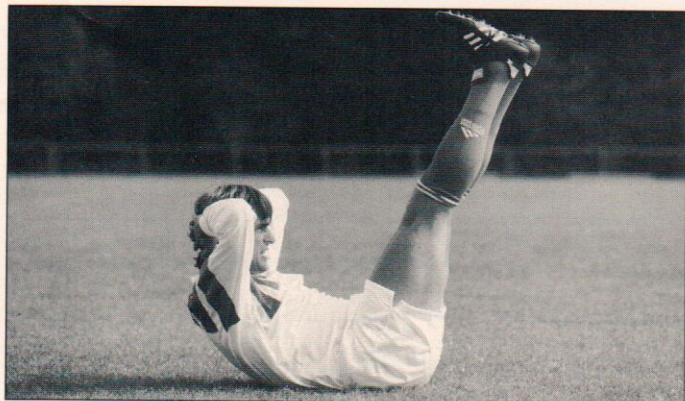


## 11 Tonisierung und Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

**Durchführung:** Rückenlage. Die Beine werden nach oben gestreckt, die Arme sind hinter dem Nacken verschränkt, die Fußspitzen zum Körper angezogen. Kopf und Brust werden angehoben. Keine großen Bewegungsausschläge. Fortgeschrittene können einen explosiven Krafteinsatz (Kopfballimitation) wählen.

**Variation:** Der Oberkörper wird leicht seitlich nach oben gebracht; der linke Ellbogen in Richtung rechtes Kniegelenk und umgekehrt.

**Anmerkung:** Die Bauchmuskulatur ist häufig abgeschwächt, auch unter diesem Aspekt sollten die die Bauchmuskulatur entwickelnden Übungen in keiner Trainingseinheit fehlen. Die Ausführung mit explosivem Krafteinsatz bereitet auf die typische Anforderungen beim Kopfballsport und das schnelle Fixieren des Rumpfes (Zweikämpfe!) vor.

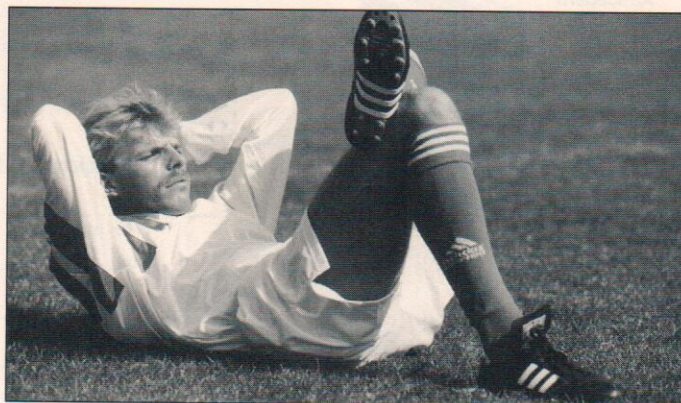


## 12 Tonisierung und Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

**Durchführung:** Rückenlage. Das rechte Bein ist angewinkelt aufgestellt, das linke Bein übergeschlagen. Die Arme sind im Nacken verschränkt. Der Spieler rollt langsam und gleichmäßig kontrolliert seinen Rumpf ein.

**Variation:** Der Spieler kommt bei fixiertem Becken mehrfach kurz und kräftig nach oben (explosiver Krafteinsatz, Kopfballimitation).

**Anmerkung:** Übungen zur Entwicklung der Bauchmuskulatur sollten in keinem Vorbereitungsprogramm fehlen. Viele Spieler haben eine schwache und nicht genügend tonisierte Bauchmuskulatur.



### 13 Tonisierung und Kräftigung der schrägen und der geraden Bauchmuskulatur.

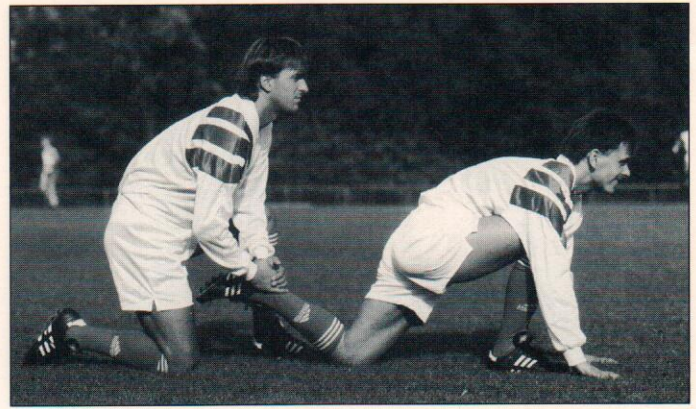
**Durchführung:** Rückenlage, die Beine sind angewinkelt. Der linke Arm ist neben dem Körper gestreckt. Der Körper wird mit einer leichten Verwindung zum Partner hin leicht angehoben. Endstellung gegen den Druck des Partners für einige Sekunden halten.

**Anmerkung:** Übungen zur Entwicklung der Bauchmuskulatur sollten in keinem Vorbereitungsprogramm fehlen. Viele Spieler haben eine schwache und nicht genügend tonisierte Bauchmuskulatur

### 14 Komplexe Tonisierung und Kräftigung der Kniegelenkbeuger.

**Durchführung:** Position wie unten, der Partner umfaßt den Unterschenkel knapp oberhalb der Ferse. Der Spieler versucht, die Ferse gegen den leicht nachgebenden Widerstand des Partners zum Gesäß zu ziehen.

**Variationen:** a) Den Kniebeugewinkel variieren, besonders auch streckungsnah kräftigen (Ausgangsstellung)  
b) Isometrische Anspannungsformen durchführen (der Partner hält das Bein gegen den Widerstand des Spielers in einem fixen Kniebeugewinkel)  
c) Exzentrische Anspannungsformen (der Partner zieht das Bein des Spielers gegen dessen Widerstand aus der maximalen Beuge- in die Streckstellung (gut aufwärmen)!



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

## Ich abonniere **fußballtraining**

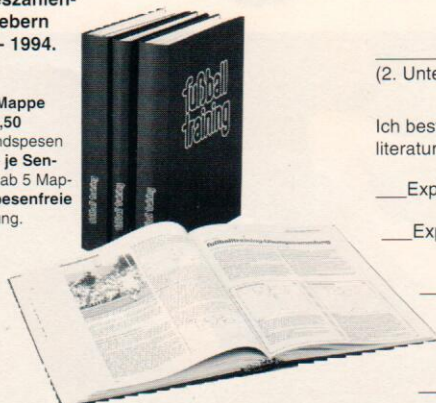
#### Gleich mitbestellen

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

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1991 - 1994.

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



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

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

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

#### Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

\_\_\_ Expl. **Sammelmappen ft**

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_  
(Titel abkürzen)

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

#### Besteller:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

#### ○ Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

\_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst

Der einfache Weg zu effektiven Übungsaufgaben für jeden Leistungsstand  
Ein Beitrag von **Detlev Brüggemann**

*Der Trainer greife ... zu einem Fußballbuch, lese die Übungen seinen Spielern vor und fertig ist das perfekte Trainingsprogramm!?*

*Bei einer erst kürzlich durchgeführten Meinungsumfrage unter Fußball-Übungsleitern wünschten sich die weitaus meisten Trainer Veröffentlichungen kompletter Trainingsprogramme und Trainingseinheiten.*

*Fußballtraining nach Kochbuchmanier – ein Job für jedermann?*

*Ein steigendes Interesse an geeigneten Übungsvorschlägen für die Ausbildung der Nachwuchskicker, aber auch für die Schulung von Leistungsfußballern ist grundsätzlich sicherlich begrüßenswert.*

*Dennoch sollten derart generalisierte Angebote kompletter Trainingseinheiten für die verschiedenen Alters- und Leistungsklassen sowie eine solche große Nachfrage nach bereits vorgedachten, ausgearbeiteten Trainingsplänen nachdenklich machen. Nach dem 1. Teil in „fußballtraining“ 7/93 werden nun zwei weitere Praxisbeispiele für die Entwicklung von Trainingsformen aus Spielbeobachtungen vorgestellt.*



FOTO: HORST MÜLLER

## Zur Erinnerung: Trainingsmethodische Grundüberlegungen

Der Umgang mit bereits vorgefertigten Trainingsprogrammen ist nicht so einfach und unproblematisch, wie es auf dem ersten Blick zu vermuten ist:

► Selten ist das dort vorausgesetzte Leistungsvermögen genau identisch mit dem der eigenen Mannschaft.

► Die trainingsorganisatorischen Vorgaben sind von Mannschaft zu Mannschaft meistens ganz unterschiedlich. Noch schwerwiegender ist aber der Einwand, daß der Trainer bei der unreflektierten Übertragung von fremder Hand ausgearbeiteter Trainingsprogramme einen zentralen Aufgabenbereich unberücksichtigt läßt:

Er muß sein Training den aktuellen Bedürfnissen und Erfordernissen **seiner** Spieler so anpassen, daß gezielt **spezifische** Leistungsdefizite aufgegriffen und beseitigt werden.

Grundlage hierfür ist jedoch eine genaue Spiel- und Trainingsanalyse. Aus den dort gewonnenen Erkenntnissen lassen sich dann geeignete Trainingsformen ableiten, die genau auf die jeweiligen Spieler abgestimmt sind und diese optimal fördern.

Das beste Fußball-Trainingsbuch bleibt also das Wettspiel selbst.

## Hinweise zu den Praxisbeispielen

Nachdem bereits im 1. Teil einige Praxisbeispiele für die Ableitung von Trainingsinhalten aus Spielbeobachtungen vorgestellt wurden, werden nun weitere typische Situationen des Fußballspiels aufgegriffen.

Dabei lassen sich jeweils aus der genauen Analyse eines Spielsegments nach und nach immer komplexere Trainingsformen entwickeln:

- Kombination 2 gegen 1 zum Steilpaß
- Doppelpaß

# Praxisbeispiel 5

## Kombination 2 gegen 1 zum Steilpaß

### Beschreibung der Spielsituation

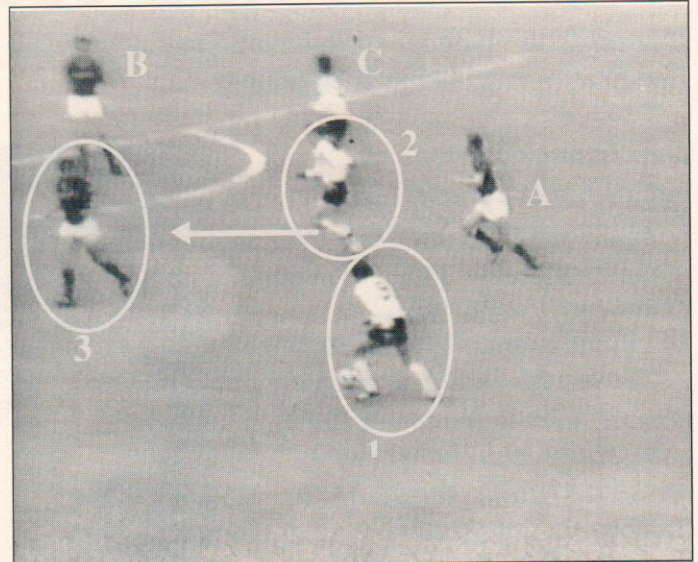
#### Spieler:

Welche Spieler der exemplarischen Spielsituation sind für die Ausführung des zu trainierenden bzw. zu verbessernden Spielelementes (Steilpaß 2 gegen 1) zwingend notwendig?

- ① Ballführender Angreifer
- ② Freilaufender Mitspieler, der den Steilpaß in die Tiefe des Raumes (in die Gasse) fordert
- ③ Stellender Abwehrspieler

#### Spielort:

Vor dem gegnerischen Strafraum



1



2



3

### Beschreibung der Übungsform

Aus dieser Reduzierung der Spielsituation läßt sich folgende Übungsform ableiten (Abb. 1).

#### Übungsorganisation

8 Spieler üben mit einigen Bällen vor einem Tor mit Torhüter. Gegebenenfalls kann in dieser Organisationsform vor 2 Toren gleichzeitig geübt werden.

#### Übungsablauf

Jeweils 2 Spieler greifen aus etwa 30 Metern Abstand zum Tor gegen je einen Spieler eines Verteidiger-Paares zum 2 gegen 1 auf das Tor an.

Ein Tor kann nur nach einem Alleingang oder Steilpaß nach einem Positionswechsel der beiden Angreifer erzielt werden.

Nach einem Torabschluß greift das nächste Stürmerpaar gegen den anderen Abwehrspieler an. Bei einem Ballverlust im Spielfeld erfolgt ein direkter Aufgaben- und Positionenwechsel der beiden beteiligten Spielerpaare. Die Übungszeit beträgt etwa 10 Minuten.

#### Variationsmöglichkeiten

##### Veränderungen in der Ausführung

- Der Torhüter wirft jeweils auf das nächste wartende Angreifer-Paar ab. Nach der Ballkontrolle erfolgt sofort das 2 gegen 1 auf das Tor.
- Die Spielerpaare warten neben dem Tor hinter der Torauslinie. 1 Anspieler paßt aus dem Mittelfeldbereich heraus einem der beiden

Spieler des ersten Angreiferpaares zu, die sich vor dem Tor gegen einen Abwehrspieler freilaufen. Nachdem der Ball an- und mitgenommen wurde, folgt ein 2 gegen 1 auf das Tor.

#### Erleichterungen der Übungsaufgabe bei technischen Mängeln der Spieler

- Der Abwehrspieler darf nur innerhalb einer 5 Meter tiefen Zone (mit Hütchen markiert), etwa 25 Meter vor dem Tor verteidigen, die er nicht verlassen darf.
  - Der verteidigende Spieler deckt je nach Vorgabe entweder den Raum zum Alleingang des dribbelnden Angreifers oder aber die Seite zum Steilpaß in die Tiefe ab.
- Die beiden Angreifer sollen jetzt jeweils die somit erleichterte Angriffsfortsetzung anwenden (Schulung der Spielübersicht).

Übungsbeispiele

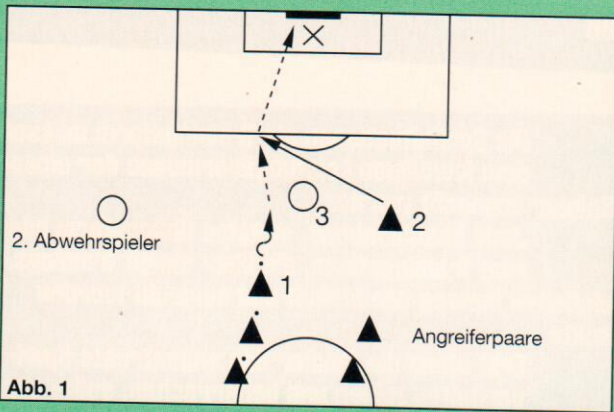


Abb. 1

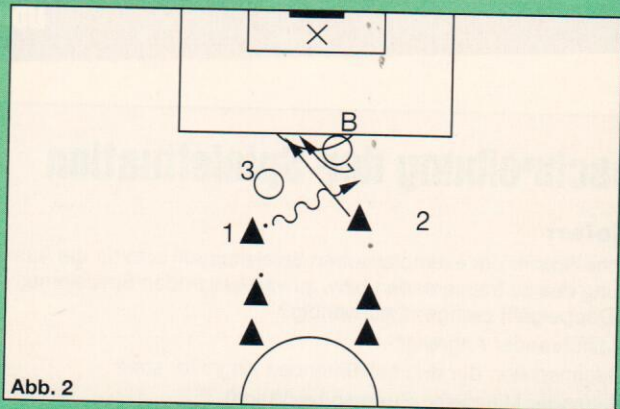


Abb. 2



Abb. 3

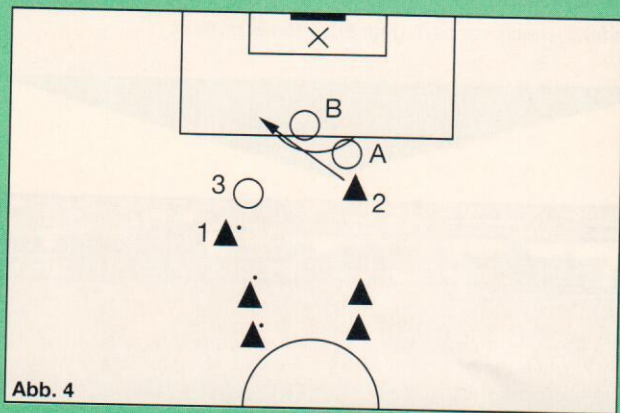


Abb. 4

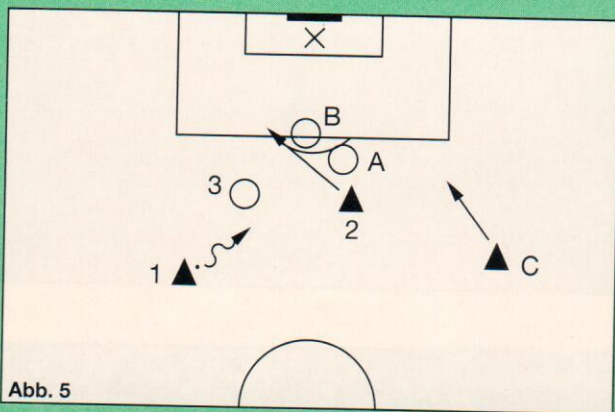


Abb. 5

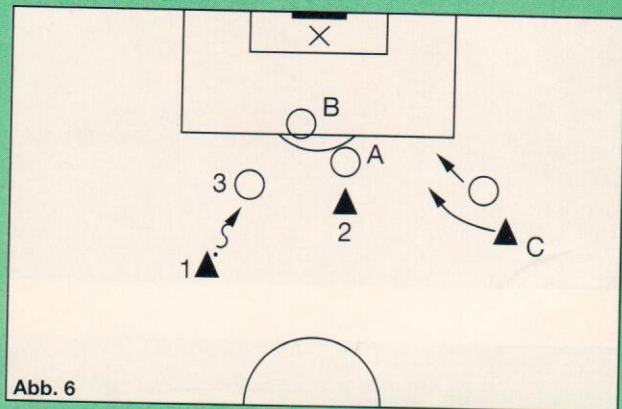


Abb. 6

**Erschwerung der Übungsaufgabe bei Lernfortschritten bzw. einem höheren Leistungsvermögen:**

- Ein zusätzlicher Spieler verteidigt als freier Mann vor dem Tor (Spieler B) (Abb. 2)
- Der zusätzliche 2. Abwehrspieler spielt als 2. Manndecker gegen den 2. Angreifer zum 2 gegen 2 auf das Tor (Spieler A statt Spieler B) (Abb. 3)
- Ein 3. Abwehrspieler spielt nun als freier Mann vor dem Tor zum 2 gegen 3 (Spieler A und B) (Abb. 4)
- Ein 3. Angreifer spielt mit zum 3 gegen 3, wobei sich nun bei dieser Übungsvariante zusätzlich auch die Möglichkeit des Abspiels zum freierwerdenden 3. Mitspieler ergibt (Spieler C) (Abb. 5)

Ein weiterer Abwehrspieler kommt vor dem Tor hinzu zum 3 gegen 4 (im Bild nicht sichtbar) (Abb. 6)

Alle Übungsvarianten können jeweils auch um eine Kontermöglichkeit für die Deckungsspieler ergänzt werden: Nach einem Ballgewinn müssen sie z.B. eines von 2 Kleintoren etwa 40 Meter vor dem Tor durchspielen.

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



**Weitere Infos zum Thema**

■ **Detlev Brüggemann:**  
 „Nicht nur sagen, sondern zeigen!“  
 Coaching: Verhalten studieren – Verhalten trainieren  
 (ft 5+6/92, Seiten 30 bis 34)

# Praxisbeispiel 6

## Doppelpaß

### Beschreibung der Spielsituation

#### Spieler:

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

- ① Ballführender Angreifer
- ③ Gegenspieler, der den ballführenden Angreifer stellt
- ② Helfender Mitspieler (Sturmspitze/Wand)

#### Spielort:

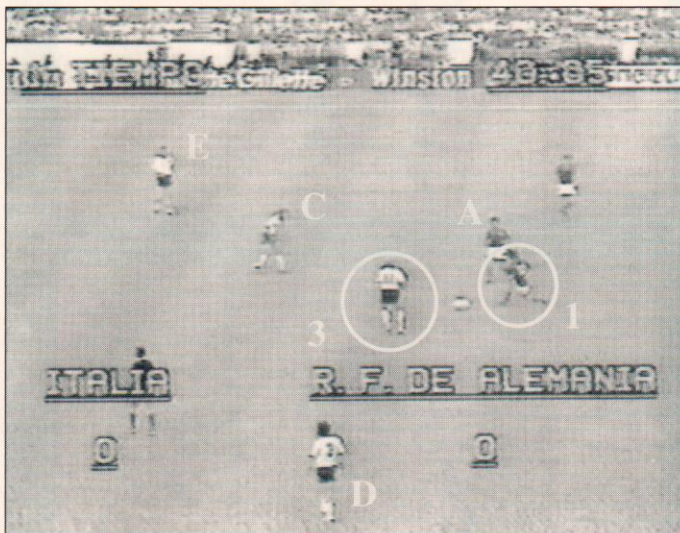
Mittelfeldbereich vor dem gegnerischen Strafraum

➔ Die Spielsituationen als Trainingsform müssen dem jeweiligen Leistungsvermögen der eigenen Spieler angepaßt werden.

➔ Jede beschriebene, einzelne Übungsform bildet eine Trainingsform, die über einige Trainingseinheiten hinweg wiederholt und eingeübt werden sollte.

➔ Erst wenn die Spieler das angestrebte Spielverhalten zeigen und beherrschen, sollte eine anspruchsvollere technisch-taktische Anforderung folgen.

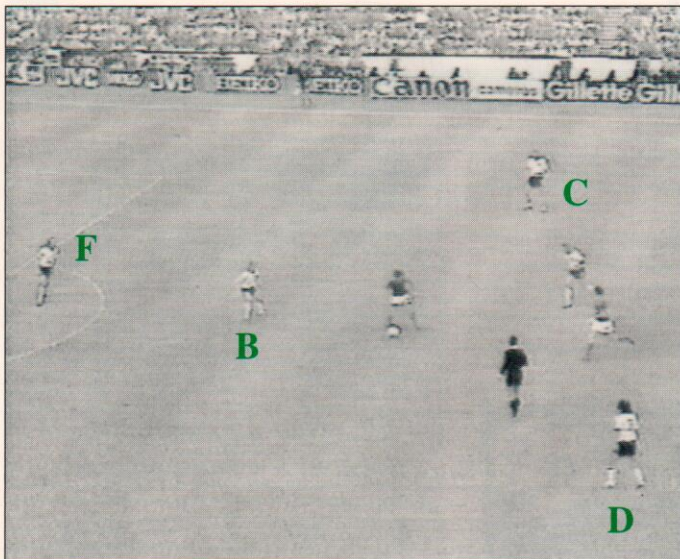
➔ Nach und nach kommt es damit zu einer Anpassung an ein immer höheres Leistungsniveau bis schließlich hin zum Wettspielniveau.



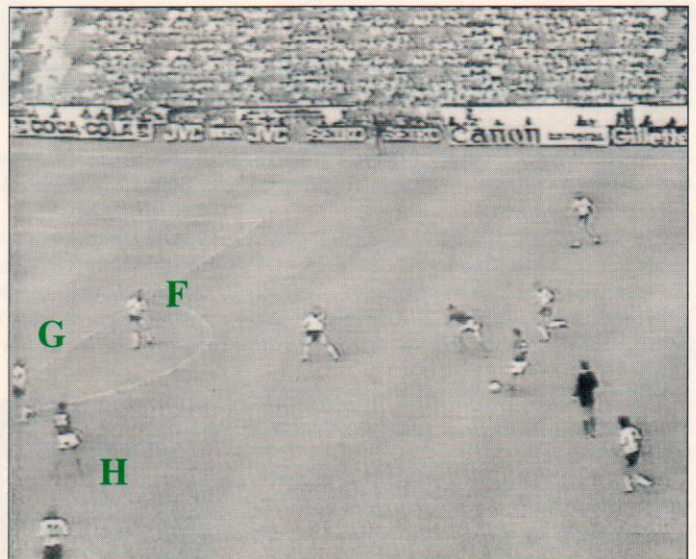
1



2



3



4



Übungsbeispiele

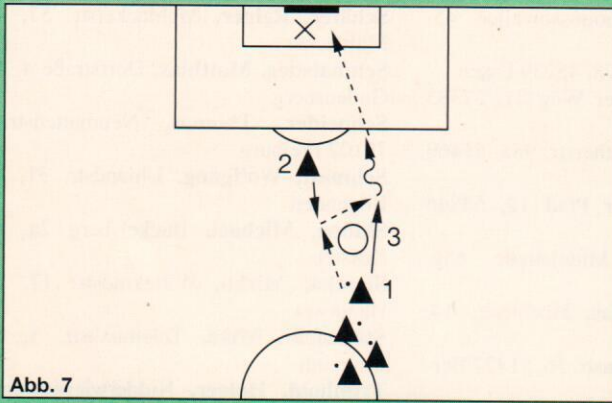


Abb. 7

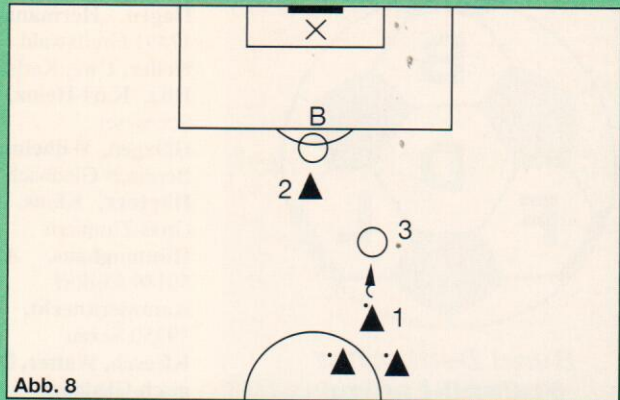


Abb. 8

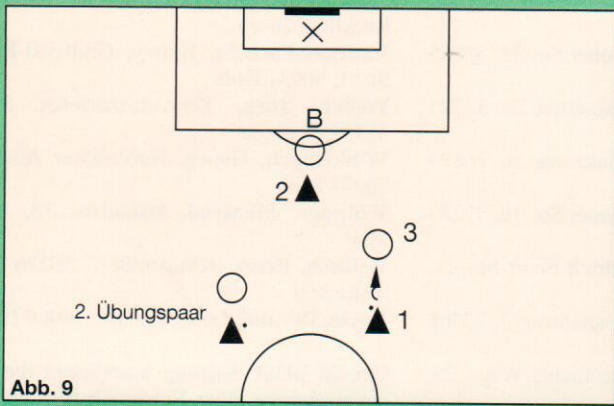


Abb. 9

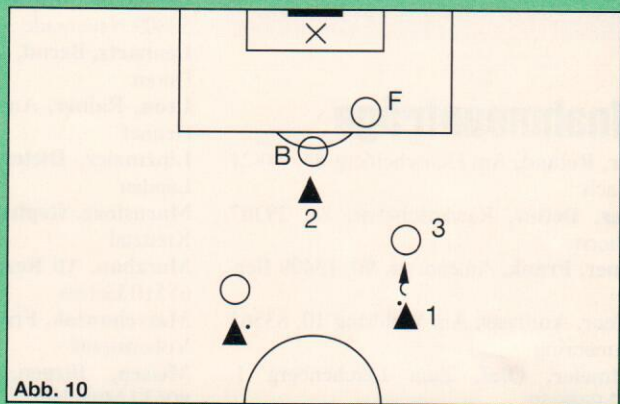


Abb. 10

**Beschreibung der Übungsform**

Aus dieser Reduzierung der Spielsituation läßt sich folgende Übungsform ableiten (Abb. 7).

**Übungsorganisation**

6 Spieler üben mit einigen Bällen vor einem Tor mit Torhüter. Gegebenenfalls kann gleichzeitig in mehreren Gruppen geübt werden.

**Übungsablauf**

4 Angreifer dribbeln im Wechsel nacheinander auf einen Abwehrspieler zu, der etwa 25 Meter vor dem Tor wartet.

Die Stürmer versuchen dabei jeweils, den Verteidiger im Alleingang oder mit einem Doppelpaß zu überspielen.

Dazu kommt ein 6. Spieler als Sturmspitze dem Angreifer als „Doppelpaßwand“ entgegen.

Nach einem Torabschluß übernimmt der betreffende Angreifer beim nächsten Durchgang sofort die Rolle der Sturmspitze. Die ursprüngliche „Doppelpaßwand“ holt den Ball wieder und reiht sich bei der Spielergruppe vor dem Tor an.

Wenn der Angreifer den Ball an den Verteidiger verliert, so tauscht er mit diesem sofort die Position und Aufgabe

Die Übungszeit beträgt etwa 10 bis 15 Minuten.

**Variationsmöglichkeiten**

**Veränderungen in der Ausführung**

2 Abwehrspieler wechseln sich nach jedem Angriffsversuch in der Verteidigungsaufgabe miteinander ab.

Der Torhüter wirft nach jedem Angriff weit auf den nächsten Angreifer ab, der den Ball an- und mitnimmt und gegen den jeweiligen Abwehrspieler auf das Tor zudribbelt.

Der Torhüter spielt auch als Libero vor dem Tor mit und kann je nach Spielsituation versuchen, den Rückpaß des Wandspielers abzufangen. Die Sturmspitze darf nun auch den Doppelpaß antäuschen, um dann selbst das Tor zu erzielen.

**Erleichterung der Übungsaufgabe bei technischen Mängeln der Spieler**

Der verteidigende Spieler greift nicht den Ball an, sondern verstellt nur den direkten Weg zum Tor und zieht sich dabei (nicht) zurück.

Der helfende Mitspieler (Sturmspitze) darf auch mit 2 Ballkontakten spielen.

**Erschwerung der Übungsaufgabe bei Lernfortschritten bzw. bei einem höheren Leistungsvermögen**

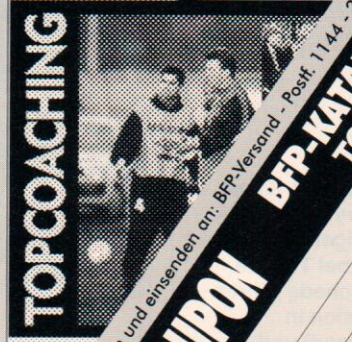
Ein zusätzlicher Abwehrspieler spielt gegen den helfenden Angreifer (Sturmspitze als „Wandspieler“) (Spieler B) (Abb. 8).

Jeder Angreifer spielt im Mittelfeld gegen einen direkten Gegenspieler (Abb. 9).

Ein weiterer Abwehrspieler spielt zusätzlich vor dem Tor als freier Mann (Spieler F) (Abb. 10).

Ein weiterer helfender Angriffsspieler spielt als 2. Sturmspitze mit seinem direkten Gegenspieler vor dem Tor mit (Spieler H und G).

**Der neue Katalog ist da !**



Bitte ausschneiden und einsenden an: BFP-Versand - Postf. 1144 - 26761 Leer

**GRATIS-COUPON**

Name: \_\_\_\_\_  
 Anschrift: \_\_\_\_\_  
**BFP** ...damit alles rund läuft!  
 VERBAND  
 26761 Leer • Postf. 1144  
 Tel.: 0491/7771  
 Fax: 73130

## News

Bund Deutscher  
Fußball-LehrerSchlehdornweg 3, 63477 Maintal  
Telefon 06181/432047 Fax: 441910

## Aufnahmeanträge

**Bauer, Roland**, Am Henschelberg 84, 74821 Mosbach  
**Berger, Detlev**, Raederloherstr. 8a, 29367 Steinhorst  
**Brenner, Frank**, Amendestr. 90, 13409 Berlin  
**Brunner, Andreas**, Am Waldring 10, 83562 Rechtmehring  
**Distelmeier, Olaf**, Zum Lerchenberg 1, 07937 Pöllwitz  
**Drescher, Hartmut**, Lückenstraße 31, 35091 Cölbe  
**Elsen, Klaus**, Mozartstr. 8, 54636 Bitburg  
**Erkenrath, Krisztina**, Fermelinesweg 8, 52388 Nörvenich  
**Eulberg, Frank**, Distelweg 8, 38226 Salzgitter  
**Freund, Uwe**, Eugenstraße 14-1, 72072 Tübingen  
**Glaubitz, Rainer**, Auf dem Felde 8, 58540 Meinerzhagen  
**Groß, Norbert**, Danzigerstr.16, 66359 Bous

**Grün, Karl**, Petunienstraße 3, 56566 Neuwied  
**Gugel, Stephan**, Wielandweg 2, 72108 Rotenburg  
**Hagen, Hermann**, Lomonossowallee 45, 17491 Greifswald  
**Heller, Uwe**, Karlstraße 178, 45239 Essen  
**Hitz, Karl-Heinz**, Vahlder Weg 21, 27383 Scheessel  
**Hölzgen, Wilhelm**, Gieratherstr. 98a, 51469 Bergisch-Gladbach  
**Höptner, Klaus**, Semder Pfad 12, 64846 Groß-Zimmern  
**Hünninghaus, Arno**, Mittelstraße 65g, 50189 Elsdorf  
**Kammerknecht, Matthias**, Höchtestr. 14, 79350 Sexau  
**Kleesch, Walter**, Dolmannstr. 56, 51427 Bergisch-Gladbach  
**Ley, Werner**, Gartenstraße 4, 53925 Kall  
**Lopatenko, Manfred**, Schüttelohr Weg 83, 58809 Neuenrade  
**Lennartz, Bernd**, Gürzenicher Str. 51, 52355 Düren  
**Leon, Rainer**, Am Spitzengarten 20, 53773 Hennef  
**Linzmaier, Dieter**, Prießnitzweg 6, 76829 Landau  
**Marusinez, Stephan**, Siegener Str. 19, 57223 Kreuztal  
**Marzban, Ali Reza**, Friedrich-Ebert-Str. 21, 65510 Idstein  
**Matychowiak, Frank**, Fasanenweg 3, 92468 Vohenstrauß  
**Meisen, Jürgen**, Helene-Lange-Weg 25, 80637 München  
**Metaxarakis, Georgios**, Rotenbergstr. 81b, 70190 Stuttgart  
**Moliné, Gonzalo**, Schulze-Deutsch-Str. 32, 50968 Köln  
**Nees, Michael**, Bodenerstr. 8, 76297 Stutensee  
**Niemann, Eva**, Richard-Wagner-Str. 51g, 82049 Pullach  
**Otten, Jonny**, Fasanenweg, 28816 Stuhre-Neukrug  
**Raubold, Horst**, Beethovenstr. 5, 89340 Leipheim

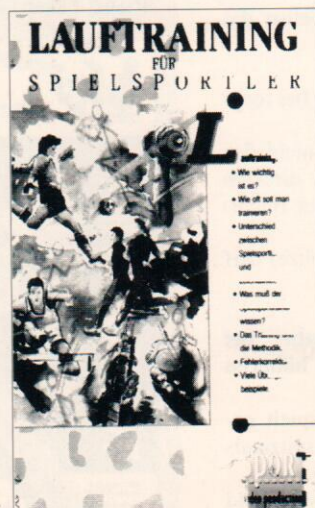
**Rehnisch, Henry**, Schwyzer Str. 18d, 13349 Berlin  
**Roggensack, Oliver**, Heinrichstr. 2, 33602 Bielefeld  
**Schäfer, Reiner**, Mühlackerstr. 57, 75417 Mühlacker  
**Schmalstieg, Matthias**, Dorfstraße 4, 34281 Gudensberg  
**Schneider, Thomas**, Neumattenstr. 31, 79102 Freiburg  
**Schmidt, Wolfgang**, Umlandstr. 31, 37120 Bovenden  
**Skibbe, Michael**, Bückelsberg 2a, 46286 Dorsten  
**Slomka, Mirko**, Wittekindstr. 17, 30449 Hannover  
**Stapelfeld, Mike**, Telemannstr. 3, 95444 Bayreuth  
**Trimhold, Holger**, Nidderwiesenweg 19a, 61130 Nidderau  
**Tartemann, Dieter**, Habichtstr. 38, 45665 Recklinghausen  
**Vanegas-Pachelo, Henry**, Gottfried-Keller-Str. 1, 50931 Köln  
**Weber, Jörg**, Schwarzenbrinker Str.11, 32758 Detmold  
**Winkelhoch, Georg**, Neuenhöfer Allee 24, 50937 Köln  
**Wölpper, Manfred**, Baldurstr. 13, 45770 Marl  
**Wünsch, Peter**, Schulstraße 7, 56276 Großmaischeid  
**Yayla, Peyami**, Lobeckstr. 64, 10969 Berlin

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

adidas-Ausrüstungs-  
aktion

Sollten BDFL-Mitglieder nach Einsendung des Gutscheins bis etwa Mitte April noch nicht in Besitz der Trainerjacke sein, werden diese gebeten, sich umgehend telefonisch mit der BDFL-Bundesgeschäftsstelle in Verbindung zu setzen.

## Lauftraining für Spielsportler



Autor des Films:  
Harry Dost, ehemaliger Lauftrainer bei Twente Enschede (Ehrendivision in Holland) und Sportlehrer.

## VHS-Videofilm über Lauftechnik

Dieser Videofilm lehrt, wie man mit weniger Energieverbrauch effektiver laufen und sprinten kann. Lauftraining ist ein wesentlicher Bestandteil der modernen Spielvorbereitung.

- Wie oft muß trainiert werden
- Wie läuft ein Leichtathlet im Vergleich zum Ballspieler
- Was muß ein Trainer wissen und beachten
- Das Training und methodische Hilfen
- Fehler und Korrekturen
- Übungsreihen

Laufzeit ca. 40 Minuten, farbig.

DM 49,-

Philippka-Buchversand,  
Postfach 6540, 48 034 Münster  
Tel. 0 25 1/23 00 50, Fax 23 00 599

philippka

# Kondition spielend trainieren

3. Folge: Grundlagen des sportlichen Trainingsprozesses. Ein Beitrag von **Stefan Lottermann**

Was jeden Trainer immer wieder aufs Neue beschäftigt, ist die Frage nach der Angemessenheit und Richtigkeit seines Trainings. Im Gegensatz zu traditionellen Auffassungen zum „Konditionstraining im Fußball“ soll ein theoretisches und praktisches Trainingsmodell vorgestellt werden, das sich aus den Anforderungen des Spiels begründet und eine spielgemäße Gestaltung des Fußballtrainings auch für konditionelle Inhalte vertritt.

## Modell zur Strukturierung der Spielleistung im Fußball

Nachdem in der 2. Folge die Strukturen des Spiels und der Spielleistung beschrieben und ein allgemeines Anforderungsprofil gezeichnet wurde, wird nun daraus ein Modell der Spielleistung im Fußball entworfen, das zum einen die Verflechtungen und Wirkungszusammenhänge verschiedener Faktoren verdeutlichen und zum anderen für die nachfolgende Trainingskonzeption den theoretischen Bezugspunkt liefern soll. In dem Modellentwurf zur „Strukturierung der Spielleistung im Fußball“ werden wesentliche Leistungsaspekte akzentuiert dargestellt (Abb. unten). Auf der Ebene der Leistungsvoraussetzungen bilden vier Faktoren, deren Zusammensetzung die Individualität des Spielers prägen, die Grundlage für jede sportliche Leistung:

- ▶ **psychische Faktoren**, wie z.B. Leistungsmotivation, emotionale Stabilität, Fairneß und Risikobereitschaft, die zusammen mit der Leistungsfähigkeit über das Niveau des momentanen Leistungszustandes entscheiden;
- ▶ **physische Faktoren**, wie z.B. bestimmte Eigenschaften unseres Körpers, also Körperbau, Körpergestalt und Körperfunktionen;

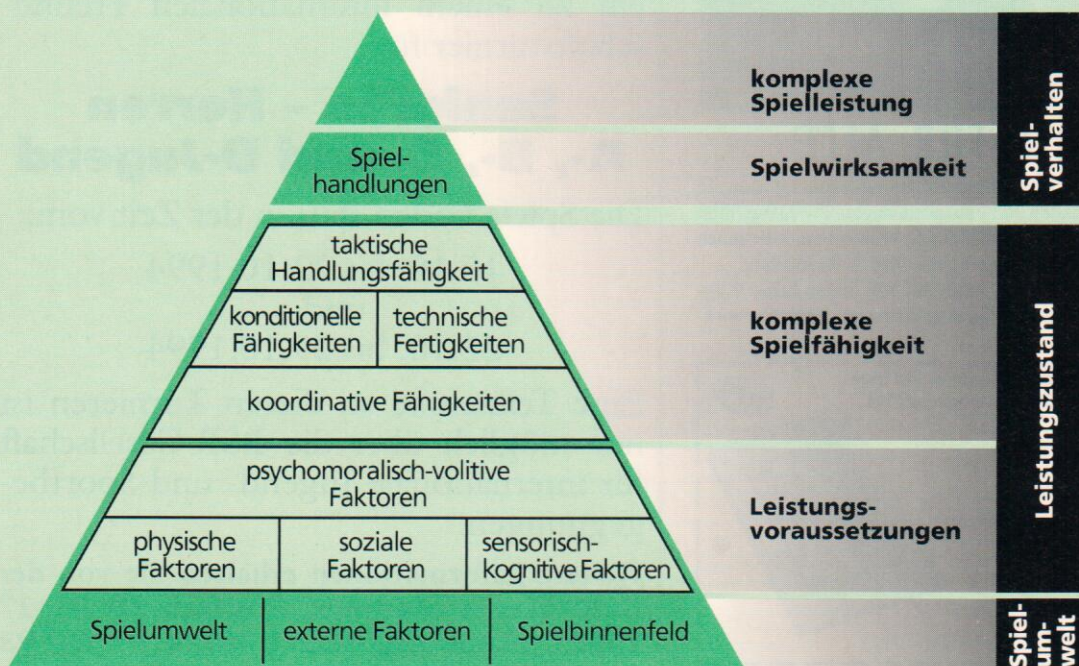
▶ **soziale Faktoren**, wie z.B. die Fähigkeiten, mit anderen Spielern umzugehen, mit diesen auszukommen, aber ebenso die Beziehungen zu Vereinsfunktionären, Trainern, Zuschauern und Medienvertretern;

▶ **sensorisch-kognitive Faktoren**, wie z.B. die Fähigkeiten, Situationen vorherzusehen, sie umfassend zu analysieren, Folgerungen daraus zu ziehen und sich auf die praktische Umsetzung zu konzentrieren.

All diese verschiedenen Faktoren wirken über die einzelnen Leistungskomponenten auf die Spielfähigkeit und damit indirekt auf die individuelle Spielleistung ein. Die physischen Faktoren gehen in die konditionelle, die sensorisch-kognitiven Faktoren in die taktische Komponente ein, und die sozialen Faktoren beeinflussen das Zusammenspiel der einzelnen Mannschaftsmitglieder.

Die psychischen Faktoren kann man darüber hinaus als wichtige Einflußgrößen des Leistungszustandes einordnen. Dies deckt sich dann mit der üblichen Differenzierung des sportmotorischen Leistungszustandes in Leistungsfähigkeit (hier: Spielfähigkeit) und Leistungsbereitschaft (BALLREICH 1972, 66). Willenseigenschaften lassen sich in diesem Sinne als Impulsgeber der Leistung bezeichnen, so daß neben der Spielfähigkeit als „Integrationsprodukt aus Kondition, Technik und Taktik“ (HOHMANN 1985, 75) psychische

**Struktur der Spielleistung im Fußball mit der Darstellung wesentlicher Leistungskomponenten in Anlehnung an BRACK (1983, 7)**



Struktur der Spielleistung im Fußball mit der Darstellung wesentlicher Leistungskomponenten in Anlehnung an BRACK (1983, 7). Auch in diesem Modell wird die Führungsrolle der Taktik für technische Fertigkeiten und konditionelle Fähigkeiten ersichtlich.

Faktoren das Niveau der Spielleistung mitbestimmen.

An der Spielfähigkeit sind die Leistungskomponenten Kondition, Technik und Taktik beteiligt. Unter diesen nimmt die Taktik eine Führungsfunktion ein, denn jede Spielaktion ist taktisch bestimmt. Konditionelle und technische Komponenten sind zum Teil miteinander verflochten und verknüpfen sich mit koordinativen Eigenschaften. Die besondere Bedeutung konditioneller Fähigkeiten besteht nun darin, daß sie im Spielverlauf direkt und nachteilig auf die Wirksamkeit der Spielhandlungen Einfluß haben können. Dies geschieht vorrangig dann, wenn ein Spieler nicht dem „konditionellen Spielrhythmus“ entsprechend trainiert ist, er sich zu sehr anstrengen muß und diese Beanspruchung nicht mehr durch Erholungsphasen (energetisch) ausgeglichen werden kann.

Die Größe des Fußballfeldes erfordert nicht nur eine einfache läuferische, sondern eine läuferisch-effektive Überwindung des Spielraums. Denn der Spieler, der zu oft und unproduktiv läuft, ist in entscheidenden Spielmomenten müde und unkonzentriert oder läuft sogar ständig dem Ball hinterher. Dennoch ist – abhängig vom Spielverlauf – selbst bei optimaler Spielkondition durch angehäufte bzw. kurz hintereinander erfolgte Belastungen eine momentane und deutliche Herabsetzung der Spielfähigkeit in Form von konditionellen (energetischen) Defiziten nicht auszuschließen.

## Zur Erinnerung

■ Aussagen zum Fußballtraining müssen sich direkt am Spiel orientieren.

■ Als Grundlage einer solchen Trainingskonzeption müssen deshalb zunächst die Strukturen des Spiels und dann die Anforderungen an jeden Spieler analysiert werden.

Über die Wirksamkeit von Spielerhandlungen entscheidet in dieser Phase um so mehr die taktische Handlungsfähigkeit durch die Verfügbarkeit geeigneter Handlungsalternativen und die Auswahl situativ-angepaßter und effizienter Handlungsprogramme. Die Effizienz von taktischer Handlungsfähigkeit äußert sich auch in einem Spielverhalten, das den Spieler in die Lage versetzt, in Phasen höchster psychophysischer Präsenz an spielentscheidenden Aktionen beteiligt zu sein.

Die individuelle Spielleistung schließlich ist schwer zu erfassen, ist sie doch auch immer Bestandteil der Mannschaftsleistung. Die Lei-

stungsbewertung von Spielern und Mannschaft wird dadurch zusätzlich erschwert, daß man zwischen Aktions- und Präsentationsleistungen unterscheiden muß, also zwischen einem geschaffenen Leistungsprodukt in Form des Spielergebnisses oder den erzielten Toren und dem zur Produktschaffung hinführenden Leistungsprozeß in Form von spielerischen, läuferischen oder kämpferischen Momenten, also der „Darstellung“ jedes Spielers.

Daneben sind weitere spielinterne und spiel-externe Faktoren am Zustandekommen der individuellen und kollektiven Leistung beteiligt, die aus typischen Bedingungen von Spielbinnenfeld und Spielumfeld erwachsen. Zum Binnenfeld gehören Gegner-, Schiedsrichter- und Zuschauerverhalten, zum Umfeld unter anderem Medienverhalten sowie ökonomische (Spielerfolg zur Einkommenssicherung) und traditionell- historische Faktoren („Derbycharakter“ von Begegnungen), die vor, bei einem und nach dem Spiel auf die Spielerpersönlichkeit einwirken und damit indirekt stabilisierend oder destabilisierend bzw. motivierend oder demotivierend die komplexe Spielleistung beeinträchtigen. Dabei wird ein direkter Einfluß externer Faktoren auf die Spielleistung angenommen. Besonders im Profifußball besitzt die Spielleistung einen Warenwert, dessen kommerzielle Nutzung unter anderem von der Präsentation des Spiels und der Spielerleistung, aber ebenso von der Darstellung dieser Leistung in den Medien abhängt.

## ERHARD<sup>®</sup> SPORT



### SPORTGERÄTE FÜR ALLE

Bei uns stimmen Preis und Leistung – Kompetente Fachberatung und Planung in allen Einrichtungsfragen für Sporthallen und Freisportanlagen, Produktqualität und Service. Überzeugen Sie sich selbst durch einen Besuch bei uns oder holen Sie sich einfach den aktuellen Sportgerätecatalog mit über 5000 Artikeln. Der aktuelle ERHARD SPORT Katalog 1994 läßt auf 360 Seiten keine Wünsche offen. Fordern Sie unseren Gratis-Katalog noch heute an, damit Sie wirklich umfassend informiert sind.

Ich möchte mich über Ihr Lieferprogramm informieren und bitte um Zusendung des aktuellen ERHARD SPORT Kataloges 1994.

Name, Vorname

Straße und Haus-Nr.

PLZ / Ort

Name der Schule oder des Vereins



LEONHARD ERHARD SÖHNE GMBH & CO. • POSTFACH 1163

91533 ROTHENBURG O.D.T. • TELEFON 09861 / 406-0 • FAX 09861 / 406-50

## Fußball in Spanien

Im Rahmen der "Internationalen Amateur-Sportwochen 1994" laden die Stadt Salou (100 Kilometer südlich von Barcelona) und der FC SALOU Sie herzlich ein zu einem internationalen Freundschaftsturnier für

### Senioren – Herren A-, B-, C- und D-Jugend

Die Spiele finden statt in der Zeit vom:

15.10. bis 22.10.1994

und

22.10. bis 29.10.1994

Eine Teilnahme an diesen Turnieren ist nur möglich über die BSR Gesellschaft für internationale Jugend- und Sportbegegnungen.

Weitere Informationen erhalten Sie von der BSR, Herrn Martinez, Postfach 20 31 27 20221 Hamburg, Tel.: 0 40/4 91 31 93 Fax: 0 40/4 91 30 11

## Inhaltliche und begriffliche Präzisierung der Spielfähigkeit

Das Spielfähigkeitsmodell legt zugrunde, daß konditionelle Fähigkeiten immer eine strategisch-taktische Dimension enthalten. Aktionen mit und ohne Ball sind situationsgeleitet und vollziehen sich vor dem Hintergrund von momentanen und spielsituativen Aufforderungen. Die Führungsfunktion der taktischen Handlungsfähigkeit besteht darin, über den effektiven und optimalen Einsatz konditioneller Fähigkeiten und technomotorischer Fertigkeiten zu bestimmen und diese in den gesamt-mannschaftlichen Spielrahmen einzubinden. Spielgedanke (Spielidee) und Spielreglement eröffnen „Handlungsspielräume und Entscheidungsalternativen“ (BREMER 1980, 64), die keine exakte Prognose über Spielverlauf, Handlungsketten oder einzelne Spielaktionen gestatten. Die Vielzahl von direkten (Spielgegner) und indirekten (Schiedsrichter, Zuschauer) Störgrößen, die auf die Einzel- und damit die Mannschaftsleistung einwirken, erschweren die abfolgenden und nicht umkehrbaren situativen Umsetzungen. Spielhandlungen bleiben in ein übergeordnetes Spielkonzept eingebettet, das über die Vorrangigkeit des Zieles „Torzielung“ oder „Torverhinderung“ im Spiel bestimmt. Die Spielfähigkeit auf die „Addition“ der Leistungskomponenten Kondition, Technik und Taktik zu beschränken, heißt, den Wirkungszusammenhang aller an der komplexen Spielleistung beteiligten Faktoren zu ignorieren und fehlerhafte – weil fußballspezifische – Konsequenzen für die Gestaltung und den Inhalt des Trainings zu ziehen.

### Zur konditionellen Leistungskomponente

#### Die fußballspezifische Ausdauer

Die fußballspezifische Ausdauer oder Spieldauer stellt sich als Erholungs- oder Regenerationsfähigkeit dar, die man als konditionell-energetische Fähigkeit definieren kann, wiederholte intensive Belastungen zu ertragen und Regenerationsabläufe zu beschleunigen und zu verbessern.

Durch die Häufigkeit von zeitlich kurzen, aber intensiven Belastungen ist die ausgeprägte Spieldauer ein leistungsbestimmender Faktor.

Eine mangelnde und unspezifische Ausdauerleistungsfähigkeit würde dazu führen, daß die laufende Wiederherstellung mehr bzw. zuviel Zeit in Anspruch nimmt.

Dadurch wäre es einem Spieler seltener möglich, sich aktiv und effektiv am Spielverlauf zu beteiligen und das Spielergebnis günstig zu beeinflussen.

Die individuelle Spieldynamik, die sich als Anzahl von Aktionen pro Zeiteinheit bestimmen läßt, würde abnehmen, ohne daß damit eine Reduzierung der Spielfähigkeit einhergehen müßte, die sich über einen positiven Anteil spielentscheidender Aktionen, also z.B. durch das Erzielen oder Vorbereiten von Toren, ausgleichen ließe.

➔ An der Spielfähigkeit sind die Leistungskomponenten Kondition, Technik und Taktik beteiligt. Unter diesen nimmt die Taktik eine Führungsfunktion ein, denn jede Spielaktion ist taktisch bestimmt.

➔ Diese Führungsfunktion der taktischen Handlungsfähigkeit besteht darin, über den effektiven und optimalen Einsatz konditioneller Fähigkeiten und technomotorischer Fertigkeiten zu bestimmen und diese in den jeweiligen mannschaftlichen Spielkontext einzubinden.

➔ Wenn dieser Wirkungszusammenhang der einzelnen Leistungskomponenten ignoriert wird, dann sind fehlerhafte, weil fußballspezifische Konsequenzen für die Trainingsgestaltung vorprogrammiert.

#### Die fußballspezifische Schnelligkeit

Die fußballspezifische Schnelligkeit präsentiert sich als Beschleunigungsfähigkeit, die man als konditionell-energetische Fähigkeit definieren kann, auf ein Spielsignal hin maximale Bewegungen auszuführen. Dies können sowohl Start- (positive Beschleunigung) als auch Stoppvorgänge (negative Beschleunigung) sowie Richtungsänderungen (gemischte Beschleunigung) sein.

Im Spiel kommt es darauf an, die richtige „optimale“ Beschleunigungsdosierung für jede einzelne Spielaktion zu finden („Timing“), auch wenn maximale (Schnell-)Krafteinsätze nicht spieluntypisch sind. Ebenso, wie eine gute Reaktionsfähigkeit nicht mit einer hohen Sprintschnelligkeit gekoppelt sein muß, verringert sich durch den Beschleunigungscharakter von intensiven Laufleistungen die Bedeutung einer guten und überdurchschnittlichen Grundschnelligkeit.

#### Zur taktischen Handlungs- und zur Spielfähigkeit

Das Wahrnehmen, Analysieren, Antizipieren und Interpretieren einer Spielsituation, die Geschwindigkeit bei der Verarbeitung der Information bis zur Auslösung einer motorischen Aktion und die Qualität der Bewegungsausführung sind entscheidende Merkmale für die Spieldynamik, d.h. für die Geschwindigkeit der ablaufenden Spielhandlung. Die Spieldynamik ist hoch, wenn eine

Einzelaktion mit hoher Aktionsschnelligkeit und die Abfolge von Einzelaktionen mit minimalen Zeitunterbrechungen erfolgen.

Die Aktionsschnelligkeit kann als Schnelligkeit einer Einzelaktion verstanden werden, deren Einflußgrößen folgende sind:

- ▶ die Reaktionsfähigkeit,
- ▶ die Beschleunigungsfähigkeit,
- ▶ koordinative Fähigkeiten,
- ▶ technomotorische Fertigkeiten und
- ▶ die Schnelligkeit des Entscheidungsprozesses mit Wahrnehmung, Analyse, Antizipation, Interpretation und Problemlösungsauswahl.

Bei der Wahrnehmungsleistung spielen signalaufnehmende sensorische Fähigkeiten, aber auch antizipatorische und interpretatorische Fähigkeiten eine Rolle. Diese versetzen einen Spieler in die Lage, ein situatives „Spielbild“ wahrzunehmen, es zu „lesen“ und zu „verstehen“ und weiter zu „entwickeln“, um darauf aufbauend eine Spielaktion einzuleiten, wobei Faktoren, wie z.B.

- ▶ die vorhersehende Berechnung der Ballverlaufsbahn,
- ▶ die vorhersehende Interpretation von Gegner- und Mitspieleraktionen sowie
- ▶ die Abschätzung des eigenen momentanen Leistungspotentials

in engem Zusammenhang stehen. Die Spieldynamik ist eben nicht ausschließlich ein konditionelles Problem, sondern auch ein „mentales Problem“ (BREMER/SCHNEIDER/STAUDT, 1987, 36). Die Schnelligkeit einer Spielaktion (Aktionsschnelligkeit) zeigt sich nicht nur abhängig von Reaktionsfähigkeit und Bewegungsschnelligkeit, sondern basiert in einem hohen Maß auf der „Schnelligkeit der mentalen Entscheidung“ (BREMER/SCHNEIDER/STAUDT, 1987, 36). Die Aktionsschnelligkeit oder „Spielhandlungsschnelligkeit“ (BREMER/SCHNEIDER/STAUDT, 1987, 36) ist integraler Bestandteil einer komplexen Spielfähigkeit.

Die Qualität von wahrnehmenden, analytischen und entscheidenden Prozessen, sowie deren interne Ablaufgeschwindigkeit, beeinflußt nicht nur die Geschwindigkeit des Spiels, sondern auch die Spielleistung des Spielers. Nicht der sprintschnellste Spieler ist danach zwangsläufig als erster „am Ball“, sondern der „spielschnellste“.

#### Spielertypen

Die komplexe Spielfähigkeit im Fußball läßt verschieden ausgeprägte Erscheinungsformen oder Aktionsmuster zu, deren individuelle Ausprägung in der Spielkreativität wirksam werden. Drei grundlegende Aktionsmuster lassen sich differenzieren, die in der Spielrealität als Typenüberschneidungen auftreten:

**Aktionsmuster I „Techniker“:** hoher Anteil schwieriger technomotorischer Spielhandlungen, wie z.B. Dribblings und Pässe

**Aktionsmuster II „Kämpfer“:** hoher Anteil von Zweikampfaktionen in der Spielsituation 1 gegen 1, unabhängig vom personalen Zahlenverhältnis (Unter-, Gleich- oder Überzahl)

**Aktionsmuster III „Dauerläufer“:** hoher Anteil von Laufaktionen mit einer überdurchschnittlichen Gesamtlaufleistung

**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



# TRAININGSEINHEIT 2

## Schulung des Zusammenspiels

### AUFWÄRMEN

**1** Die Spieler bewegen sich in breiter Formation zusammen von Strafraum zu Strafraum und absolvieren unter Anleitung des Trainers ein Lauf- und Gymnastikprogramm.

#### Einlaufen

- 1 Lockerer, betonter Hopselauf
- 2 Anschlagen der Fersen und Kniehebelauf im Wechsel
- 3 Gymnastik für die Fußgelenke, Achillessehne und Wadenmuskulatur
- 4 Sidesteps
- 5 Überkreuzlauf
- 6 Gymnastik für die Oberschenkel- (Vorder- und Rückseite) und Hüftmuskulatur
- 7 Einfügen von Temposteigerungen in den Lauf
- 8 Gymnastik für die Bauch- und Rückenmuskulatur
- 9 Einfügen von Richtungsänderungen in den Lauf (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- 10 Einfügen von kurzen Antritten in den Lauf
- 11 Gymnastik für die Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur

### HAUPTTEIL

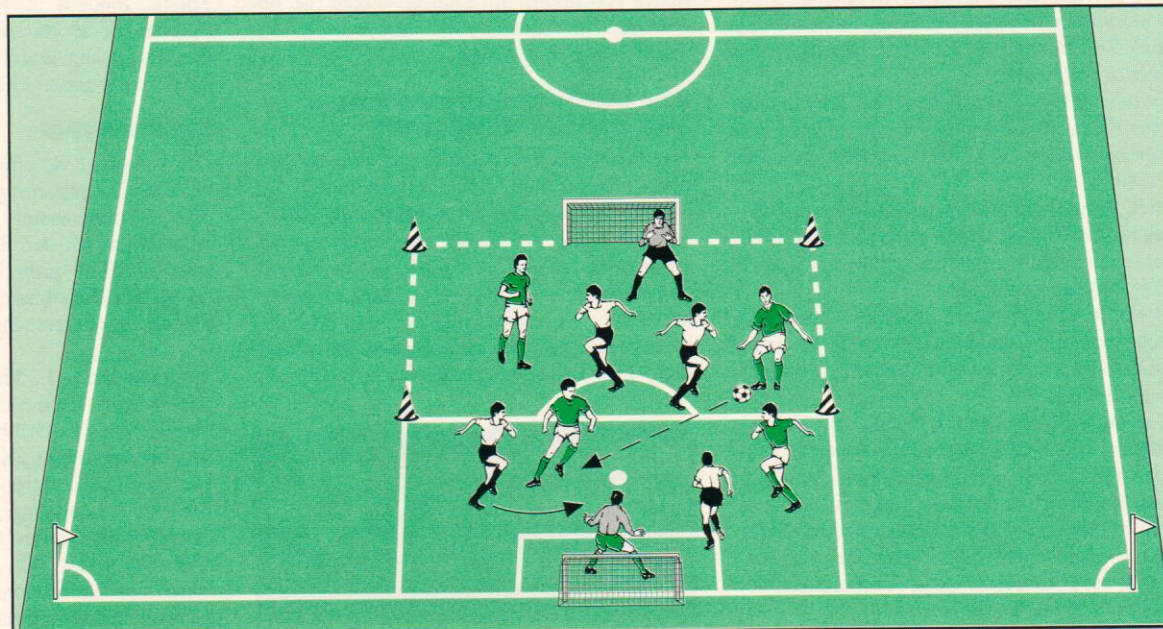
**2** Der doppelte Strafraum ist das Spielfeld., wobei auf 2 Tore mit Torhütern gespielt wird. Dabei bildet die Strafraumlinie gleichzeitig die Mittellinie. Zwei 8er-Gruppen absolvieren diese Spielform im Wechsel.

#### 2 gegen 2 auf 2 gegen 2

4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern, wobei in beiden Spielfeldhälften ein 2 gegen 2 abläuft.  
Die 2 Verteidiger aus der einen Hälfte spielen jeweils mit 2 Stürmern aus der anderen Hälfte zusammen. Bei Ballbesitz der Verteidiger versuchen diese, die beiden eigenen Angreifer in der anderen Spielfeldhälfte anzuspüren, die dann zum Torabschluß kommen sollen.  
Die Mittellinie darf von den jeweiligen 2er-Gruppen beim Zusammenspiel nicht überschritten werden.

## Zu 2:

Zwei-Zonen-Spiel auf 2 Tore mit Torhütern: 2 gegen 2 auf 2 gegen 2.  
Durch diese Spielform wird insbesondere das richtige Freilaufverhalten der beiden Angriffsspieler geschult. Denn diese müssen sich zum richtigen Zeitpunkt aus der Tiefe der Angriffshälfte vom jeweiligen Gegenspieler lösen, so daß sie sicher angespielt werden können.



#### Durchführungshinweise:

Umfang eines Durchgangs: 2 Minuten  
Belastungsphase: 1 Minute  
Erholungsphase: 1 Minute  
Wiederholungen: 4  
Gesamtspieldauer: 4 x 2 Minuten plus 2 Minuten aktiver Erholungsphase.

#### 2 gegen 2 auf 2 Tore mit Torhütern

Jeweils 2 Mannschaften spielen 2 gegen 2 auf 2 Tore mit Torwarten. Die 2er-Teams sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst schnell zum Torabschluß kommen. Dabei absolvieren 8 Mannschaften diese Spielform im Wechsel. Die Belastungszeit von jeweils 2 Mannschaften beim 2 gegen 2 ist immer die Erholungszeit für die übrigen 2er-Teams.

#### Durchführungshinweise:

Belastungsphase: 30 Sekunden  
Erholungsphase: 90 Sekunden  
Spieldauer: 2 x 4 Minuten plus 4 Minuten aktiver Erholung zwischen den beiden Durchgängen.  
Nach der Spielform erfolgt eine zusätzliche 5minütige aktive Erholungsphase durch lockeres Auslaufen und Entspannungsübungen.

### ABSCHLUSS

#### 8 gegen 8 auf 2 Tore

2 Mannschaften spielen in einer Spielhälfte 8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern. Es werden keine Vorgaben erteilt. Die Spieler sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst oft zum Torabschluß kommen und viele überraschende Aktionen am Ball zeigen. Die Spielzeit umfaßt 15 Minuten.

#### Lockerungs- und Entspannungsübungen

Die Spieler kommen zusammen und absolvieren unter Anleitung des Trainers im Stehen, Sitzen und Liegen verschiedene Übungen.

*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.*

FOTO: BONGARTS



## Fußball international: CF Barcelona **Teil 2**

*Ein Blick hinter die Kulissen des europäischen Spitzenclubs. Ein Beitrag von **Hubert Hüring***

### Übertragungsmöglichkeiten auf den Amateur- und Jugendbereich

Was bringt der Blick hinter die Kulissen einer Weltklassemannschaft wie der des CF Barcelona für den „normalen“ Amateur- und Jugendtrainer?

Denn in diesen Alters- und Leistungsbereichen sind selbstverständlich die Qualität des vorhandenen „Spielermaterials“ und das individuelle Leistungsvermögen der Spieler viel, viel niedriger.

Eine bloße Kopie des Spielsystems oder der Trainingsgestaltung ist damit unmöglich. Jeder Trainer sollte aber für seine Situation prüfen, ob er dennoch einige positive Anregungen vermittelt bekommen kann und ob es eventuell sogar in einzelnen Teilbereichen gewisse Übertragungsmöglichkeiten gibt.

Die Spiel- und Trainingsauffassung Johann Cruyffs bietet dabei sicherlich eine Menge brauchbarer, positiver Denkanstöße.

Einige dieser Aspekte, die über den Profifußball hinaus auch für untere Spiel- und Altersklassen eine gewisse Leitbildfunktion haben können, sind beispielsweise:

► Entschlußfreudigkeit, Risikobereitschaft und Spielfreude sind elementare Leistungseigenschaften, die auf allen Leistungs- und Altersebenen von den Trainern zu fordern und zu fördern sind

► Eine offensive Gundausrichtung sollte möglichst jeder Trainer seiner Mannschaft vermitteln. Das Spiel mit 3 Angriffsspitzen eignet sich dabei besonders, diese Offensiv-einstellung umzusetzen.

► Ein geschicktes Zweikampfverhalten, das gerade innerhalb des Spielsystems des CF Barcelona in extremer Weise von jedem einzelnen Spieler und auf jeder Position gefordert wird, ist in allen Alters- und Leistungsklassen ein zentrales Spielelement und ein wichtiger Trainingsinhalt.

### Zum Inhalt des 2. Teils

■ *Taktische Auffälligkeiten und Grundelemente des Offensiv- und Defensivspiels*

■ *Zeitlicher und inhaltlicher Ablauf des Trainingslagers zur Vorbereitung auf die Saison 93/94*

■ *Weitere Muster-Trainingseinheit aus dem Saisonvorbereitungsprogramm*

# System

## Zur Erinnerung:

1. In der Verteidigung spielt CF Barcelona mit einer 3er-Kette, die in der Raumdeckung agiert.
2. Die zentralen Positionen sind mit technisch versierten „Spielerpersönlichkeiten“ besetzt.
3. Im Angriffsbereich werden durchgängig 3 Angriffsspitzen angeboten.



## SPIELBEOBACHTUNGEN

# Taktische Auffälligkeiten und „Kniffe“

Details zur Spielweise und taktischen Grundkonzeption des CF Barcelona

### Offensive ist Trumpf

Die Spielweise und das System des CF Barcelona sind eindeutig darauf ausgerichtet, offensiv zu spielen und jeden Gegner unter Druck zu setzen.

„Die Defensividee soll in eine Attacke umgesetzt werden!“ (Bruins Slot)

Johann Cruyff war immer schon ein Vertreter dieser Spielauffassung. Das zeigt ein Beispiel aus der Europapokal-Vergangenheit: In einer damaligen Europapokal-Begegnung gegen den HSV richtete Ajax Amsterdam die eigene Spieltaktik nicht nach dem extrem offensiven Außenverteidiger Manfred Kaltz als der bekannten „Offensivwaffe“ des HSV aus, indem etwa eine zusätzliche Defensivdeckung auf dieser Seite eingebaut wurde.

Sondern in der Aufstellung wurde zusätzlich zu 2 weiteren Angriffsspitzen der damals erst 17-jährige Roy als Linksaußen nominiert, um Kaltz in der Defensive zu binden.

Ein Kennzeichen dieser offensiven Spielweise ist das Ziel, das „Spielfeld in Länge und Breite zu verkürzen“, um die Laufwege kurz zu halten und bereits den Stürmern die Möglichkeit zum Pressing zu eröffnen.

Ein Leitsatz lautet: „Spiele niemals in die Breite!“ Denn durch

das Abfangen von Querpässen vor der eigenen Deckung werden dem Gegner unnötige und erfolgversprechende Kontermöglichkeiten gegen eine aufgerückte Mannschaft eröffnet.

Diese totale Ausrichtung auf Offensive wird auch durch die Zusammenstellung des Spielerkaders dokumentiert:

Im 24köpfigen Spielerkader des Trainingslagers zu Saisonbeginn waren nur 5 reine Defensivspieler.

### Taktische Elemente des Angriffsspiels

Mit den Pässen in die Tiefe in die gegnerische Hälfte hinein starten immer 1 bis 2 Spieler zum angespielten Mitspieler, um ein personelles Übergewicht in Ballnähe zu schaffen und dem neuen Ballbesitzer viele Alternativen zur Spielfortsetzung zu ermöglichen.

Spielbeispiel: Nachdem Spieler 2 steil auf 7 gespielt hat, starten 6 oder 9 und 8 dem Zuspield nach.

Nach einem Zuspield auf Laudrup, der seine Stärken insbesondere im Spiel 1 gegen 1 hat, bleiben die Mitspieler dagegen meist weg, um Laudrup Raum zu schaffen. Sie sichern nur im Rücken ab.

Ein weiteres Merkmal ist das ausgeprägte Flügelspiel: Nach

einer Kurzpaßstafette erfolgen oft scharf gespielte Diagonalpässe in den Rücken der gegnerischen Deckung, in die die pfeilschnellen Außenspieler hineinstarten.

Außerdem spielt Koeman viele Diagonalpässe auf Stoitchkov in den freien Raum, wobei sich der Linksaußen zunächst oft nach innen zwischen Ball und Gegner bewegt, um dann nach links durchzubrechen und den Gegenspieler gleichzeitig hinter sich zu lassen. Auf diese Weise wird außerdem verhindert, daß der explosive Stoitchkov häufiger ins Abseits läuft.

Der CF Barcelona spielt grundsätzlich mit 3 Angreifern, wobei insbesondere das Offensivspiel der Spieler 6 und 9 äußerst variabel angelegt ist. Die Mittelstürmerposition wird gelegentlich auch für die nachrückenden Mittelfeldspieler freigelassen.

Von der Spielweise her überwiegt ein variables und sicheres Kurzpaßspiel. Das genaue und harte Zusammenspiel mit höchstens 2 Ballkontakten wird im Training ständig geübt. Dabei müssen die Zuspield in den Lauf, vor den Mitspieler erfolgen.

Speziell gegen spielerisch schwächere Deckungsspieler des Gegners wird ein gezieltes Pressing praktiziert.

### Spielbeispiel:

Im Supercup-Spiel gegen Werder Bremen wurde beim Angriffsaufbau des SV Werder der Zuspieldweg zum technisch besseren Bratseth zunächst verstellt, um Beiersdorfer zum Dribbling zu zwingen.

Anschließend wurde der Bremer Manndecker sofort mit Hilfe des offensiven Mittelfeldspielers 6 energisch attackiert.

### Taktische Elemente des Defensivspiels

Die sogenannten Basispositionen in der Defensive (Positionen 2, 3, 4 und 5) müssen immer besetzt sein – gegebenenfalls durch ein Verschieben der Spieler untereinander.

### Spielbeispiele:

Wenn Spieler 3 offensiv wird, läßt sich 4 fallen, gleichzeitig rücken 10 oder 8 auf die Position von 4.

Bei langen Flugbällen des Gegners in die Tiefe der Deckung (zentral auf Koeman) rücken die Außenverteidiger sofort nach innen, um zu helfen.

Die Deckungsspieler sind in der Defensive darüber hinaus grundsätzlich nach innen orientiert. Die Mitte wird „konsequent zugemacht“.





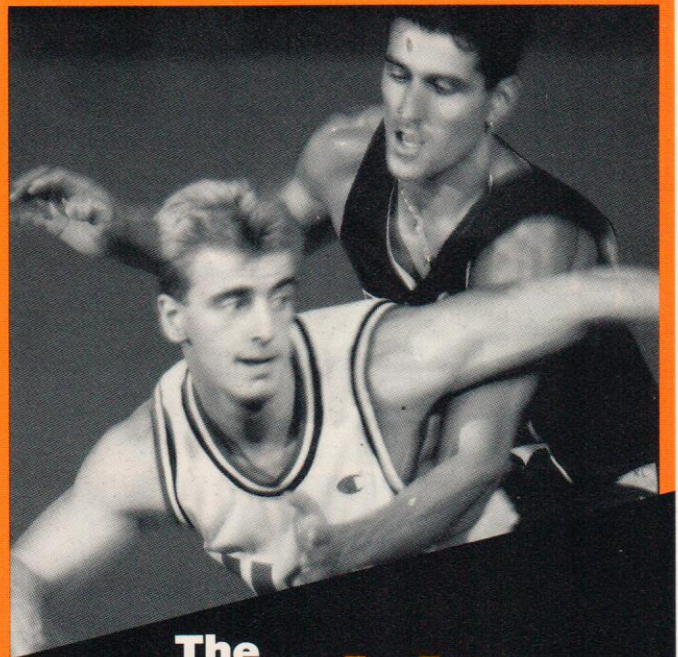
Mit dem Fahrrad zum Training: Die Barca-Spieler passen sich im Trainingslager den Landessitten an.



Pause für die Spieler: Innerhalb des relativ kurzen, aber hochintensiven Trainings werden ausreichende Erholungsphasen eingelegt.



Das Positionsspiel in allen Variationen ist das herausragende Trainingsmittel beim CF Barcelona – und Cruyff ist immer dabei!



## 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 04171/707155  
Fax 04171/707100

**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.

Trainingslager (27. Juli bis 4. August 1993)

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
<p><b>Anreise</b> Trainingslager in Roden (Holland) in der 1. und 2. Vorbereitungswoche auf die Saison 1993/94</p>	<p><b>8.00 Uhr</b> <b>Ausdauerarbeit im Wald</b> (etwa 50 Minuten) Tempowechsel/ kurze Antritte/ Gymnastik/ Kräftigungsübungen bereits in der 1. Woche</p>	<p><b>8.00 Uhr</b> <b>Ausdauerlauf</b> Wegen des Testspiels vom Vorabend hat die Ausdauerarbeit vorrangig einen regenerativen Charakter</p>	<p><b>8.00 Uhr</b> <b>Ausdauerlauf</b> Wegen des Testspiels vom Vorabend hat die Ausdauerarbeit vorrangig einen regenerativen Charakter</p>	<p><b>8.00 Uhr</b> <b>Ausdauerarbeit</b> (etwa 50 Minuten) Tempowechsel/ kurze Antritte/ Gymnastik/ Kräftigungsübungen</p>	<p><b>Keine Morgen-Trainingseinheit</b></p>	<p><b>8.00 Uhr</b> <b>Ausdauerarbeit</b> (etwa 50 Minuten) Tempowechsel/ kurze Antritte/ Gymnastik/ Kräftigungsübungen</p>	<p><b>8.00 Uhr</b> <b>Ausdauerlauf</b> Wegen des Testspiels vom Vorabend hat die Ausdauerarbeit vorrangig einen regenerativen Charakter</p>	<p><b>Keine Morgen-Trainingseinheit</b></p>
<p><b>11.05 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Lockerer Einlaufen mit Bewe- gungsaufgaben/ Dehnungen <b>Hauptteil:</b> Gruppenarbeit <b>1.</b> Kurze Sprints und Kräftigungsübungen <b>2.</b> 6 gegen 3 und 3 gegen 2 <b>3.</b> Positionsspiel – Verschieben <b>Abschluß:</b> Dehnen/Lockern</p>	<p><b>11.00 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Lockerer selbständiges Einlaufen <b>Hauptteil:</b> Gruppenarbeit <b>1.</b> Kurze Sprints und Kräftigungsübungen <b>2.</b> 6 gegen 3 und 3 gegen 2 <b>3.</b> Positionsspiel – Verschieben <b>Abschluß:</b> Dehnen/Lockern</p>	<p><b>11.05 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: □ „Dritten abschlagen“ □ Verschiedene Laufformen <b>Hauptteil:</b> Gruppenarbeit <b>1.</b> 5 gegen 5 auf 2 Tore mit TW (Feld: 35 x 40 m) Freies Spiel/ Kontakte <b>2.</b> Positionsspiel <b>Abschluß:</b> Dehnen/Lockern</p>	<p><b>11.10 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Lockerer Einlaufen und Dehnen <b>Hauptteil:</b> Gruppenarbeit <b>1.</b> „Angriff gegen Abwehr“ Schwerpunkte: Flügel, Spiel in die Tiefe, Abseitsfalle <b>2.</b> Positionsspiel im Mittelkreis</p>	<p><b>11.00 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Selbständiges Einlaufen <b>Hauptteil:</b> □ Kreisspiel 6 gegen 2 in 3 Feldern (10 x 10 Meter) □ Verschiedene Laufformen quer über den Platz</p>	<p><b>11.00 Uhr</b> <b>Training (nur Reservespieler)</b> Aufwärmen: Einlaufen und Dehnen, Sprints mit Richtungsänderungen <b>Hauptteil:</b> □ Positionsspiel (30 Minuten) □ 5 gegen 5 auf Kleintore (10) <b>Regenerationslauf der Mannschaft vom Vortag</b></p>	<p><b>11.00 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: □ Einlaufen unter Leitung von Vilda □ Lockeres Zupassen in der 3er-Gruppe <b>Hauptteil:</b> Gruppenarbeit <b>1.</b> Torschuß/ Doppelpaß und 1 gegen 1 Tor mit Torhüter <b>2.</b> Positionsspiel/ 5 gegen 5 in Kleinfeld auf Hütchentore</p>	<p><b>15.30 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Einlaufen und Dehnen, Sprints <b>Hauptteil:</b> □ Gruppenarbeit <b>1.</b> 6 gegen 4 auf 1 Tor (Flügel-/ 2 gegen 2 zum Torschuß/ Doppelpaß und 1 gegen 1 <b>2.</b> Positionsspiel □ 7 gegen 7 2 Tore im Wechsel</p>	<p><b>9.00 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Selbständiges Einlaufen <b>Hauptteil:</b> Gruppenarbeit <b>1.</b> Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen <b>2.</b> Laufübungen/ kurze Antritte/ Antritte mit Richtungswechseln/ „In and Outs“ <b>Abschluß:</b> Lockern/Dehnen</p>
<p><b>18.00 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Selbständiges Aufwärmen ohne Ball <b>Hauptteil:</b> 7 gegen 7 gegen 7 auf 2 Tore mit Torhütern (immer 2 Teams spielen im Wechsel – bei einem Gegentreffer scheidet die betreffende Mannschaft aus)</p>	<p><b>19.00 Uhr</b> <b>Testspiel</b> Spiel gegen VV Buitenpost 13:0 (7:0) Schwerpunkte: □ Spiel möglichst mit 1 bis 2 Kontakten □ Viele lange Diagonalspiele □ Ständige Positionswechsel zwischen Laudrup und Bakero □ Abseitsfalle</p>	<p><b>19.30 Uhr</b> <b>Testspiel</b> Spiel gegen Twente Enschede (1. Liga) 0:1 (0:1)</p>	<p><b>18.00 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Einlaufen mit verschiedenen Lauf- formen <b>Hauptteil:</b> □ 11 gegen 11 quer in einer Hälfte (3 x 10 Minuten) <b>1.</b> Freies Spiel <b>2.</b> 2 Kontakte <b>3.</b> Direktspiel □ 4 gegen 4 in Turnierform (5 Teams)</p>	<p><b>19.30 Uhr</b> <b>Testspiel</b> Spiel gegen Feyenoord Rotterdam 2:4 (1:1)</p>	<p><b>18.00 Uhr</b> <b>Training</b> Aufwärmen: Einlaufen in der ganzen Trainingsgruppe mit verschiedenen Laufübungen und „Dritten abschlagen“ Leitung: Vilda <b>Hauptteil:</b> 11 gegen 11 über das ganze Spielfeld (3 x 15 Minuten)</p>	<p><b>19.30 Uhr</b> <b>Testspiel</b> Spiel gegen Heerenveen 4:5 (2:2) Nach der ersten Trainingswoche sind die Spieler körperlich in einem Tief. Der Trainerstab reagiert deshalb gelassen auf die unbefriedigende Spielleistung.</p>	<p><b>Abend: Frei für die komplette Mannschaft</b></p>	<p><b>20.00 Uhr</b> <b>Testspiel</b> Spiel gegen Ajax Amsterdam 4:2 (2:1) Beide Teams praktizierten das gleiche Spielsystem: Spiel „Mann gegen Mann“ in der Deckung, hohes technisches Niveau von beiden Seiten</p>

# TRAININGSEINHEIT 1

## Schulung des Zusammenspiels

### Kommentar zum Training

#### Trainingszeit:

Montag, den 2.8.1993

Vormittagstraining: 11.00 bis 12.10 Uhr (70 Minuten)

#### Erklärungen:

Wie in fast jeder Trainingseinheit innerhalb des Vorbereitungsprogramms wird auch hier im Hauptteil des Trainings Gruppenarbeit praktiziert.

Über diese Stationen-Schulung innerhalb des Mannschaftstrainings hinaus werden aber auch noch andere Formen des Sondertrainings eingeplant: So wird mit den beiden Torhüter im Verlauf oder teilweise auch nach Abschluß des Mannschaftstrainings ein Spezialtraining absolviert. Außerdem übernimmt ein Trainerassistent jeweils parallel zum Mannschaftstraining ein rehabilitatives Trainingsprogramm für gerade verletzte oder angeschlagene Spieler.

### AUFWÄRMEN (25 MINUTEN)

**1** Alle Spieler stellen sich auf einer Grundlinie nebeneinander auf und bewegen sich in der ersten Aufwärmphase mit verschiedenen Laufformen zur Mittellinie und zurück.

#### Einlaufen

Die Spieler laufen sich unter Anleitung von Konditionstrainer Vilda mit verschiedenen Bewegungsaufgaben wie etwa

- Drehungen
- Skippings
- Anfersen
- Hopslerlauf
- Sprungfolgen

in der kompletten Trainingsgruppe ein.

#### Zuspiele in der 3er-Gruppe

Die Spieler passen sich den Ball aus der Bewegung heraus zu und variieren dabei Zuspieldform, -schärfe und -höhe.

### Zu 2:

Mit dieser Torschußform wird gezielt ein angriffstaktisches Grundelement des CF Barcelona trainiert: die Pässe in die Tiefe. Dabei starten jeweils sofort 1 bis 2 Mitspieler dem Zuspiel nach, um dem neuen Ballbesitzer zu helfen und Abspielmöglichkeiten zu bieten. Ziel ist immer, ein personelles Übergewicht in Ballnähe zu schaffen.

### HAUPTTEIL (45 MINUTEN)

#### Gruppentraining

Die Spieler werden in 2 Gruppen unterteilt, die nacheinander im Wechsel 2 Stationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Aufgabenstellungen durchlaufen.

#### Gruppe 1: Torschußübungen auf ein Tor mit Torhüter

**1. Torschuß nach Ablegen flacher Zuspiele**  
Spieler A dribbelt aus dem Mittelkreis kurz an, spielt hart und flach auf einen Mitspieler B am Strafraum, der kurz auf einen weiteren Spieler C im Rückraum ablegt. Dieser schließt direkt (oder nach einer kurzen Ballkontrolle) auf das Tor mit Torhüter ab.

Anschließend wechselt A auf die Position von C, C stellt sich am Strafraum auf und B begibt sich zur Gruppe am Mittelkreis zurück, nachdem er den Ball wiedergeholt an.

#### 2. Torschuß nach Ablegen halbhoher Zuspiele

Gleicher Übungsablauf wie bei der Torschußübung 1, nun erfolgen die Zuspiele auf den Spieler am Strafraum aber halbhoch.

#### 3. Eckstöße von beiden Spielfeldseiten

Goicochea gibt mit dem rechten Fuß von der linken Seite und Stoitchkov mit dem linken Fuß von der rechten Seite Eckbälle vor das Tor. Die Ecken werden dabei variabel kurz oder lang gespielt. Vor dem Tor spielen 4 Deckungsspieler gegen 6 Angreifer, wobei Koeman im Rückraum agiert.

#### Gruppe 2: Positionsspiel/ 5 gegen 5 auf Kleintore

##### 1. Positionsspiel

2 + 5 gegen 5 in einem Kleinfeld (35 Minuten)

##### 2. 5 gegen 5 auf Hüchentore

2 Mannschaften spielen in einem 20 x 30 Meter großen Kleinfeld (10 Minuten).

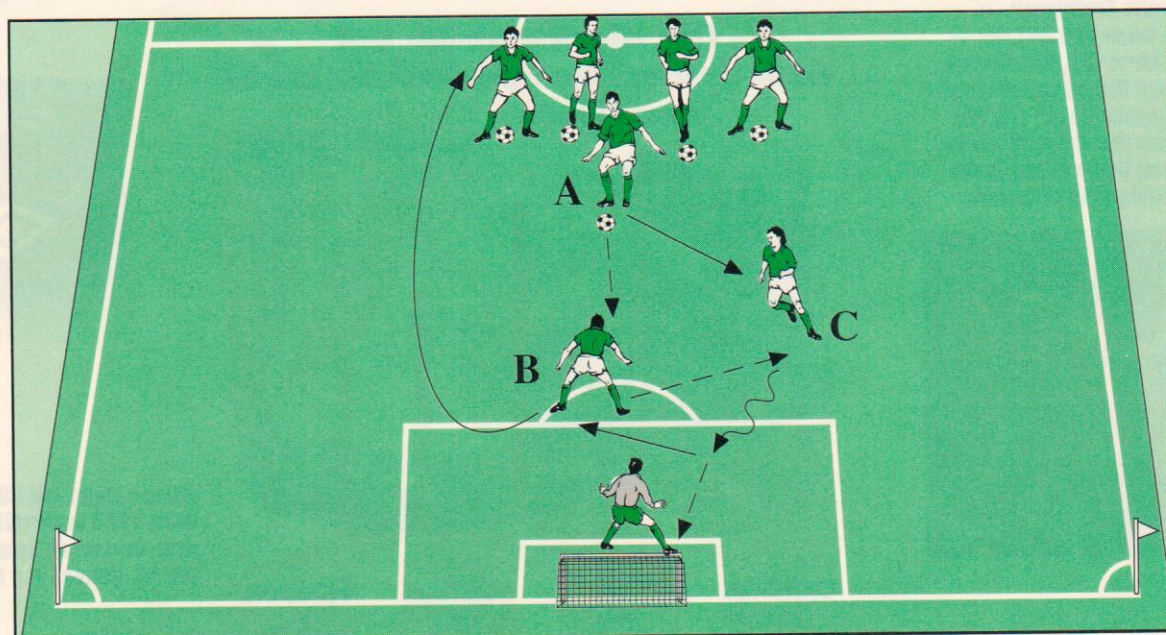
Schwerpunkt: Konsequente Besetzung der Außenpositionen zur Spielöffnung.

**2** Die Spieler teilen sich folgendermaßen auf: Ein Spieler stellt sich ohne Ball am Strafraum auf, ein weiterer Spieler wartet weiter im Rückraum und die übrigen Spieler begeben sich mit je einem Ball zum Mittelkreis.

**3** Gleiche Organisation und Aufstellung wie zuvor.

**4** Die Spielergruppe wird nach positionsspezifischen Aspekten in Deckungs- bzw. Angriffsspieler aufgeteilt.

**5** Beim Positionsspiel vervollständigen 2 Trainer die Übungsgruppe.



## MESSE-FAZIT

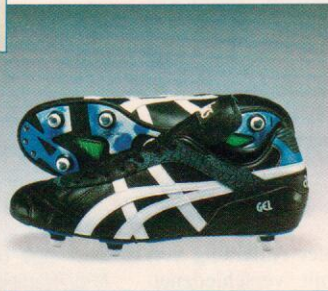
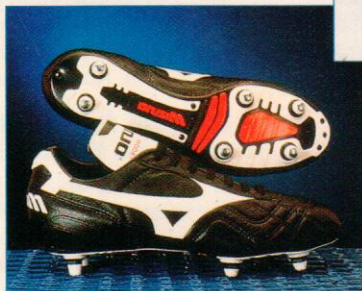
### Durchweg gute Geschäfte

Vor allem den zahlungskräftigen Kids konnte es lange Zeit nicht grell und bunt genug sein. Weil inzwischen schon fast alles einmal da war, sind jetzt auf dem Sportschuhmarkt Klassiker (gedeckte Farben und schlicht) wie die Traditionsmodelle „Gazelle“ von Adidas oder „Suede“ von PUMA wieder en vogue. Der Trend geht dabei zu den Mittelpreislagen zwischen 100 und 150 Mark. Das Statistische Bundesamt berichtete, daß westdeutsche Familien mit mittlerem Einkommen und zwei Kindern 1992 durchschnittlich 1125 Mark für Sport- und Campingartikel, Sportveranstaltungen etc. ausgegeben haben. Rund 160 Mark entfielen auf Mitgliedsbeiträge bei Sportvereinen. Sportkleidung schlug mit fast einem Drittel des Budgets zu Buche. Tendenz steigend. Ohne schickes Outfit wollen die Jugendlichen keinen Sport mehr treiben. Qualitäts- und Markenware ist angesagt, die Silhouette oversized oder baggy (sackartig). Eine Chance hat, was nicht von der Eltern- generation getragen wird.

**Ideal zum Kombinieren beim Trainieren. Sweat- (79,90) und T-Shirts (39,90), Bermudas (59,90) oder lange Jogginghosen (79,90) aus der Calgary-Serie von Hummel aus Baumwolle mit Polyester.**



**Ab Juni im Handel: Die neue Goalkeeper-Serie von Hummel aus strapazierfähigem Polyester. Die Hosen gibt es als Bermudas, 3/4 lang und in langer Form (DM 59,90 bis 99,90). Die Hemden in rot oder gelb (Größen L-XXL) kosten DM 99,90.**



**GEL EPOQUE ST von ASICS: aus weichem Nappa-Leder mit wasserabweisendem Innenfutter, GEL-Dämpfung, vernähte und vernietete PU-Sohle in Schalenform, pyramidenförmige Nylon-Stollen mit Alu-Kern. Empf. VK-Preis: DM 189,90.**

**Professional SI von Mizuno: ein leichter, geschmeidiger Schuh aus Känguruh-Leder für weiche und harte Böden mit vorgeformter Pebax-Sohlen-Einheit (6 Stollen). Ferse, Schaftabschluß und Zunge sind gepolstert. Empf. VK-Preis: DM 189,90.**

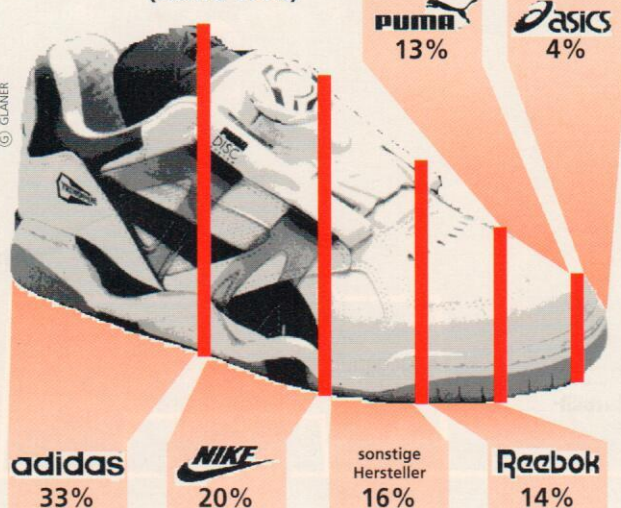
70. Jahr seines Bestehens eine Tochterfirma in Deutschland gegründet, um Fußballer und Funktionäre hierzulande besser betreuen zu können. Teams aus Südamerika und Europa tragen den berühmten Diamanten auf der Brust. Für die Entwicklung der neuen Schuhkollektion nutzt Umbro das Wissen der Fußball-Legende Pele. Zu lange wurden Kompromisse zwischen einem Leichtathletikschuh und einem Fußballschuh geschlossen. Umbros Philosophie: In 90 Minuten Kampf und höchster Belastung muß der Schuh seinem Spieler maximales Gefühl beim Kontakt zum Ball schaffen. Das Trisportstollensystem ermöglicht die Leichtigkeit, gibt dem Spieler optimale Standfestigkeit und hält den Fuß ermüdungsfrei. Es gibt kein Rosten und Verklemmen der Stollen mehr, da es aus Kunststoff aufgebaut ist.

**Pele Speciali R: ein Leichtgewicht (250 - 255 Gramm), handgefertigt in Italien, aus wasserabweisendem K-Leder. Patentierte Wishbone-Sohle, abgesenkte Achillesfersekerbe, Trisportstollensystem. Empf. VK-Preis: DM 249,-.**

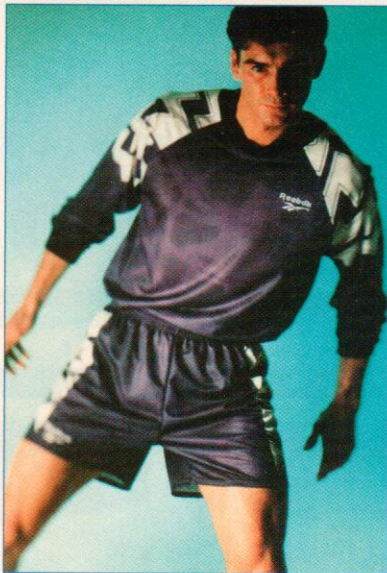


### Die Marktanteile auf dem deutschen Sportschuhmarkt

(Stand 1993)



**Adidas bleibt mit 33 Prozent auch 1993 marktführend auf dem deutschen Sportschuhmarkt, gefolgt von Nike.**



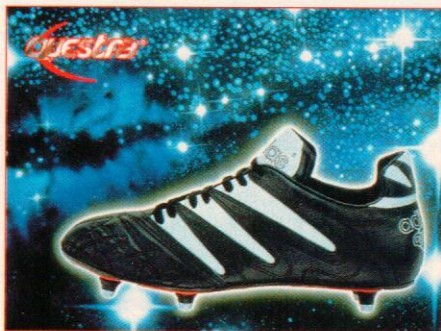
Langarm-Trikot und Shorts (mit Innenslip aus Baumwolle) der

Serie „Bomber“ aus 100 % Polyester in den Größen M-XXL. Empf. VK-Preis: DM 99,90 bzw. 49,90

REEBOK

## Komplettanbieter

Ab Sommer 1994 spielt Reebok auch in Deutschland einen gekonnten Doppelpaß mit Fußballschuhen auf der einen und Teamsport-Textilien auf der anderen Seite. Die Kollektion umfaßt eine breite Linie an unterschiedlichen, sehr funktionellen Modellen für Jugendliche und Erwachsene. Trikots, Shorts, Trainingsanzüge etc. in vier Reebok-typischen Designvarianten bilden die spezielle „Soccer-Kollektion“ (mit beflocktem Vereins- und Sponsor-Logo versteht sich). Bei Reebok hat Mani Burgsmüller, das *Schlitzohr* aus Dortmund und Bremen, den Bereich Fußball-Promotion übernommen. Das amerikanische Unternehmen bietet mit dem *Integrity RS* einen Schuh mit 7-Stollen-Laufsohle. Für ein perfektes Ballgefühl wurde das Vorderfuß-Oberteil des weichen Lederschaftes ohne Verbindungsnähte gearbeitet. Empf. VK-Preis: DM 249,90.

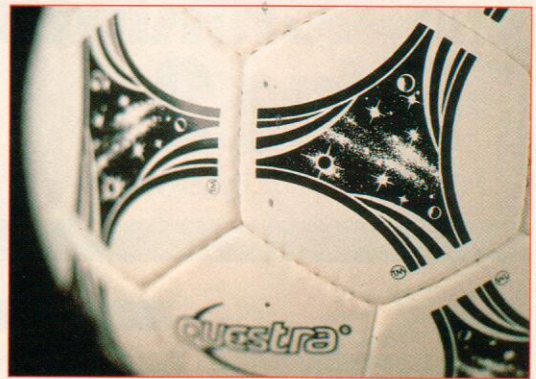


Questra-Finale, der Schuh der WM 1994: auffälliges

Design, aus K-Leder, auf breitem Leisten geschnitten und mit elastischem Zungensystem, P2E-Sohlentechnik, . Empf. VK-Preis: DM 219,90.

Der erste Endspielteilnehmer der WM steht schon fest: Er kommt aus Deutschland, hört auf den Namen adidas Questra und ist der offizielle Spielball. Bei hoher Kompression (harte Schüsse und

lange Pässe zum Beispiel) wird der Questra spürbar schneller als andere Fußbälle.



ADIDAS

## Neue Dimensionen mit dem Predator

Ein revolutionärer Schuh von adidas wird in der WM-Saison für frischen Wind auf den Fußballplätzen sorgen. Der Schuh, genannt adidas Predator, gibt den Spielern ganz neue Möglichkeiten in der Ballbehandlung und Ballkontrolle. Während der intensiven Testphase, in die Topspieler wie Christian Ziege, Ronald Koeman („Mit

Preis: DM 269,90.

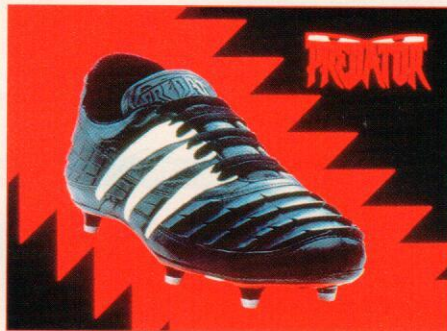
Der Predator bietet durch die wissenschaftlich entwickelte Form und Zusammensetzung des Obermaterials Eigenschaften, die kein Schuh jemals vor ihm besessen hat: **Mehr Effekt;** Bälle, die mit dem Predator geschossen werden, erreichen bis zu elf Umdrehungen/Sekunde, während mit herkömmlichen Lederschuhen nur sechs Umdrehungen/Sekunde möglich sind. Dadurch können die Spieler dem Ball 20 Prozent mehr Effekt geben. Dieser zusätzliche Effekt beeinflusst wesentlich die Flugbahn des Balles, besonders bei Standardsituationen wie Freistoß oder Eckball.

**Mehr Genauigkeit;** die patentierte Form des Obermaterials und die breitere Oberfläche geben dem Spieler eine größere und effektivere Trefferfläche beim Spielen des Balles.

**Mehr Ballkontrolle;** Die Form und die Materialzusammensetzung des Predator verbessern den Reibungskoeffizienten zwischen Ball und Schuh, sodaß die Spieler über einen besseren Griff, bessere Kontrolle und Führung sowie insgesamt besseren Kontakt zum Ball (größerer Sweet-Spot-Bereich) verfügen.

**Höhere Kraftübertragung;** Das fortschrittliche Obermaterial, eine neue Gummimischung, setzt ungewöhnlich hohe Energie frei, die den Ball beim Verlassen des Fußes enorm beschleunigt.

**Mehr Komfort;** Ein völlig neues Sohlenkonzept, genannt Pressure Point Elimination (P2E), reduziert die sonst spürbaren Druckpunkte durch Stollen oder Nocken. Der breitere Leisten des Predator sorgt für eine komfortable Paßform.



Adidas' Beitrag zum Fußball von morgen: Der Predator wurde von Liverpools ehemaligem Profi Craig Johnston entwickelt. Empf. VK-Preis: DM 269,90.

dem adidas Predator kann jeder Freistoße schießen wie Maradona“), Glenn Hoddle und Abedi Pele („Der Ball bleibt wie ein Magnet am Fuß“) eingebunden waren, lautete die meistgestellte Frage: „Gibt der Predator seinen Spielern nicht einen unfairen Vorteil gegenüber Akteuren mit herkömmlichen Fußballschuhen? Ist der Predator überhaupt legal?“ Er ist. Denn von Anfang an hatte der Predator die volle Unterstützung der FIFA, die diesem Projekt aufgeschlossen gegenüber steht, da es den Fußball weltweit verbessern und attraktiver machen kann. Zudem ist der Predator ab Mai 1994 weltweit im Fachhandel erhältlich und somit allen Fußballspielern zugänglich. Empf. VK-

# Spielekiste Folge 3

Ein Beitrag von **Holger Winkler**

- attraktiv
- praktikabel
- aktuell
- variabel



## SPIELFORM 1: SPIEL AUF UMGEKEHRTE TORE

### Checkliste

### Wozu eignen sich die Spielformen?

#### Schwierigkeitsstufe

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- „Absolute Köhner“

#### 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

2 Mannschaften von 6 bis 9 Spielern spielen auf einem ganzen Spielfeld gegeneinander. An der Mittellinie werden 2 tragbare Tore mit Torwarten Rückseite an Rückseite gegeneinander gestellt. Jeder Mannschaft wird ein Tor zugewiesen.

Beide Teams sollen aus dem Zusammenspiel heraus Treffer beim gegnerischen Tor erzielen. Dabei sind aber nur Tore erlaubt, wenn sich alle Spieler der angreifenden Mannschaft in der gegnerischen Hälfte befinden. Nach einem Ballgewinn muß zunächst der Strafraum erreicht werden, bevor ein neuer Toranriff erlaubt ist.

### Variationen

■ In allen 4 Spielfeldecken wird mit Stangen oder Hütchen jeweils ein Kleintor aufgebaut. Ein Spieler muß zunächst eines dieser kleinen Tore durchdribbelt haben, bevor die Mannschaft einen (weiteren) Treffer erzielen darf.

■ Je nach Leistungsvermögen können die erlaubten Ballkontakte reduziert werden. Neben den technisch-taktischen Anforderungen wird auf diese Weise auch die konditionelle Belastung weiter gesteigert.

■ Die Tore werden von keinem Torhüter bewacht: Gleicher Spielablauf, Treffer können aber nur per Kopfball erzielt werden.

### Korrekturen

► Eine abgestimmte Raumaufteilung erleichtert ein sicheres Zusammenspiel und die Vorbereitung von Torschußmöglichkeiten! Außerdem haben dann alle Spieler ausreichend Zeit, in die gegnerische Spielfeldhälfte nachzurücken.

► Nach einem Ballgewinn bzw. -verlust müssen alle Spieler blitzschnell auf Angriff bzw. Verteidigung umschalten. Keiner darf unbeteiligt bleiben!

► Jede Möglichkeit zum Torabschluß muß konsequent genutzt werden!

## SPIELFORM 2: SPIEL AUF OFFENE FLÜGELTORE

### Spielidee

Diese Spielform stellt ebenfalls höchste konditionelle Anforderungen an jeden einzelnen Spieler. Denn jedes Mannschaftsmitglied muß sich durchgängig am Spiel beteiligen und höchstes läuferisches Engagement zeigen.

Außerdem kommt noch der mannschaftstaktische Schwerpunkt der „Spielverlagerung“ hinzu. Die Spieler müssen sich flexibel auf immer neue Spielsituationen einstellen und angemessene Lösungen finden.

Eine gut abgestimmte Raumaufteilung erleichtert einerseits das Zusammenspiel zur Vorbereitung erfolgversprechender Torabschlüsse, andererseits kann in der Defensive besser auf gegnerische Wechsel der Angriffsrichtung reagiert werden.

### Variationen

■ Anstelle der Stangentore mit Torhütern werden an der Mittellinie 2 kleine Hütchentore aufgebaut, die zu durchspielen sind.

Die Torerzielung an diesen kleinen Hütchentoren kann auch durch die Zusatzregel erschwert werden, daß ein Durchspiel durch das Kleintor einen Mitspieler erreichen muß.

■ Nach einem Treffer – egal bei welchem Tor – muß zunächst die Mittellinie überspielt werden, bevor ein neuer Angriff möglich ist.

■ Bei den beiden Normaltoren sind neben den Kopfballtreffern auch Volleyschüsse zur Torerzielung erlaubt.

■ Spielerleichterung: Ein zusätzlicher neutraler Spieler unterstützt immer den Angriffsaufbau des ballbesitzenden Teams.

### Korrekturen

► Wenn die gegnerische Mannschaft den Angriffsraum vor einem der Tore zugemacht hat, sind durch plötzliche Spielverlagerungen und Spielrichtungswechsel neue Freiräume vor einem anderen Tor zu schaffen.

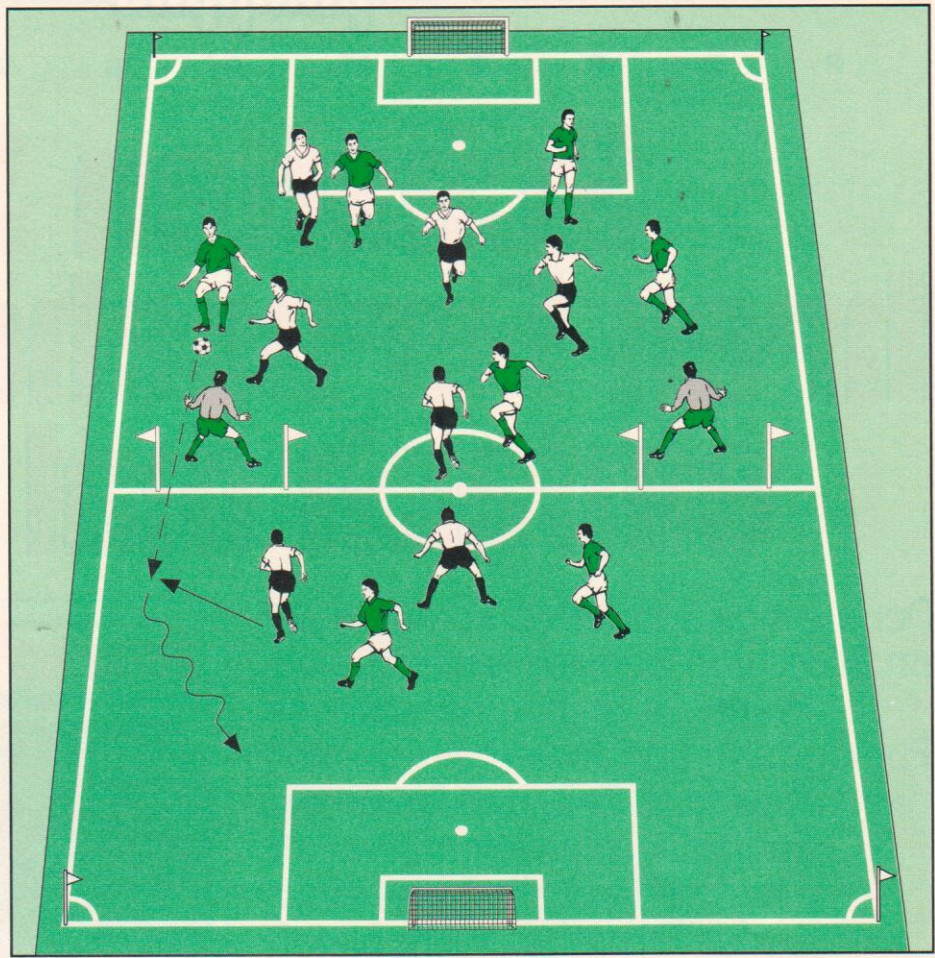
► Nach einem Ballgewinn bzw. -verlust müssen alle Spieler blitzschnell auf Angriff bzw. Verteidigung umschalten. Keiner darf unbeteiligt bleiben!

► Die Mannschaft muß so gestaffelt agieren, daß nach einem eventuellen Ballverlust alle 3 Tore ausreichend abgedeckt werden können!

**Zu 2:**

2 gleichstarke Mannschaften von 7 bis 9 Spielern treten auf dem ganzen Spielfeld gegeneinander an. An der Mittellinie werden auf beiden Spielfeldseiten 2 offene Stangentore von etwa 5 Metern Breite aufgebaut, die jeweils von einem Torhüter bewacht werden. Außerdem wird jeder Mannschaft eines der beiden Normaltore zugewiesen. Die beiden Teams können aus dem freien

Zusammenspiel heraus entweder bei einem der beiden Stangentore an der Mittellinie oder beim gegnerischen Normaltor einen Treffer erzielen. Dabei sind jedoch beim Normaltor nur Kopfballtreffer möglich. Die Spielzeit sollte wegen der enorm hohen konditionellen Belastung höchstens 10 Minuten umfassen. Jedoch können nacheinander einige Durchgänge absolviert werden, wobei jeweils aktive Erholungsphasen zwischen geschaltet werden.



Anzeige

**Leistungssteigerung****Ein Geheimtip wird öffentlich**

Für Sie gelesen: Optimierungskonzept im Leistungssport. Ein Beitrag von **Wolfgang Jeschke**

Schon 1962, als man noch wenig über eine optimierte Sportler-Ernährung und sinnvolle Supplementierungen wußte, wurde ein Arzneimittel entwickelt, das seit einigen Jahren als Geheimtip unter Sportlern gilt: Es heißt „anabol-loges“ und ist ein hormonfreier Stoffwechselaktivator mit natürlichen Wirkstoffen wie Vitamin E, Magnesium, Kieselerde und Johanniskraut.

**Die Kombination von Inhaltsstoffen**

Der interessanten Entwicklung dieses Präparats sowie dessen Wirkungsweisen und Anwendungsgebieten widmete sich in ihrer März-Ausgabe die renommierte Fachzeitschrift „TW Sport und Medizin“.

Dieses rein natürliche Aufbau-Präparat, mit dessen Hilfe der Organismus auch bei hohen körperlichen Belastungen geschützt und die Leistungsfähigkeit verbessert wird, erstaunt durch seine umfangreiche Wirkungsweise. Sie läßt darauf schließen, daß die Inhaltsangebote nicht isoliert, sondern untereinander synergistisch, also verstärkend und ergänzend, wirken. Denn mit genau dieser Kombination wird schon seit Jahrzehnten in der orthopädischen Praxis erfolgreich behandelt – nämlich Beschwerden am Bewegungsapparat wie Wirbelsäulensyndrom, Osteoporose, Morbus Scheuermann und rheumatische Erkrankungen. Und eben genau diese Kombination von Inhaltsstoffen ist es auch, die bei Leistungssportlern die positiven Effekte hervorruft:

– Verbesserung der muskulären Ausdauerbelastung,

- verlangsamte Muskelermüdung in Training und Wettkampf und geringe Inzidenz von Myalgien und Wadenschmerzen,
- beschleunigte Regenerationsfähigkeit,
- verminderte Verletzungsanfälligkeit durch belastungsgerechten Knochenaufbau und erhöhte Beanspruchbarkeit von Sehnen, Bändern und Gelenknorpel und
- erhöhte Ausdauerfähigkeit

Seit Mitte der 80er Jahre haben Sportler das Arzneimittel entdeckt. Seit dieser Zeit testet die Dr. Loges + CO GmbH die Wirksamkeit von „anabol-loges“ nun auch im sportlichen Bereich. „TW Sport und Medizin“ stellt in seinem Bericht die 4 wichtigsten Untersuchungen der letzten Jahre vor, die die Wirkungsphänomene eindrucksvoll erklären und belegen.

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

Dr. Loges + Co. GmbH, 21412 Winsen

# Schalten Sie Ihren Fernseher doch einfach mal aus!

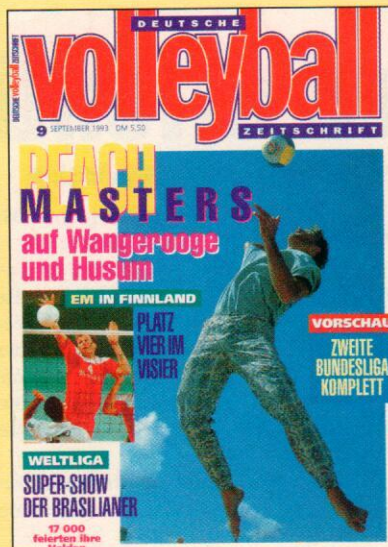
Denn einige Sportarten kommen auf dem Bildschirm ziemlich schlecht weg.

Wenn Sie mehr interessiert als Punktestand und Torverhältnis, dann wird es wirklich Zeit, daß Sie unsere Sportmagazine kennenlernen. Sie finden darin alles, was Ihnen das Fernsehen nicht bietet!

### Zum Beispiel Volleyball:

Denn die »deutsche volleyball-zeitschrift« informiert als einzige überregionale Zeitschrift für den Volleyballsport über alles, was sich national und international tut: über Meisterschaften, hochklassige Turniere, Spielerpersönlichkeiten, den neuen Hit Sandvolleyball, aber auch über Fragen, wie Spitzentrainer ihre Teams formen, wie attraktiv Hobby-Volleyball sein kann, was sich im Deutschen Volleyball-Verband tut. Spezielle Regionalteile mit Berichten aus Landesverbänden und Bezirken und die zweimonatlich erscheinende Lehrbeilage »volleyballtraining« runden das vielseitige Angebot ab.

12 Hefte »dvz« pro Jahr kosten DM 67,20 frei Haus, Einzelhefte im Bahnhofsbuchhandel DM 5,50

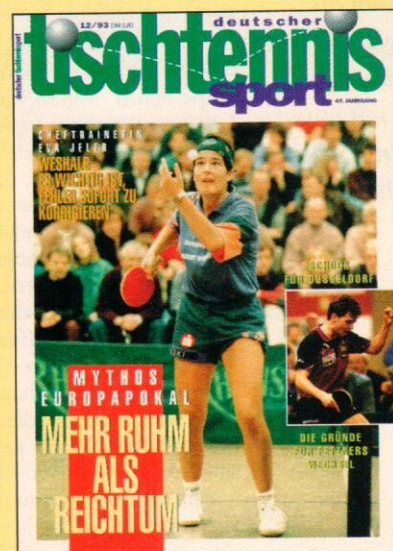


### Zum Beispiel Handball:

Denn das »handball-magazin« begnügt sich nicht mit simplen Berichten über Siege und Niederlagen. Hier erfahren Sie, was sich hinter den Kulissen tut: Wie muß die DHB-Auswahl aussehen, um sich auf internationalem Parkett durchsetzen zu können? Was hat es mit den zahlreichen Trainerwechseln auf sich? Wer ist auf welcher Position der Beste im Lande? Mit welchen Regeländerungen könnte man den Handball noch attraktiver machen? Wie stellt man Jugendmannschaften auf die Beine? Das Ganze optisch pfiffig aufgemacht und mit vielen farbigen Fotos illustriert.

12 Hefte »hm« pro Jahr kosten DM 67,20 frei Haus, Einzelhefte im Bahnhofsbuchhandel DM 5,50

Am besten überzeugen Sie sich durch ein Probeheft von der Themenvielfalt unserer Magazine!



### Zum Beispiel Tischtennis:

Denn im »deutschen tischtennis-sport« werden alle Themen rund um den kleinen weißen Ball aktuell und gründlich recherchiert präsentiert. Hier lesen Sie über Höhenflüge und Bauchlandungen von Spitzenspielern, wer sich im internationalen Wettbewerb durchsetzt, mit welchen Tips und Tricks Sie selbst an der Platte mental besser bestehen können. Außerdem die wichtigsten Termine, aktuelle Statistiken und Tabellen, amtliche Nachrichten des Deutschen Tischtennis-Bundes sowie praktische Tips für die Vereinsarbeit. Das Ganze mit vielen attraktiven Spielszenen häufig in Farbe.

12 Hefte »dts« pro Jahr kosten DM 73,20 frei Haus, Einzelhefte im Bahnhofsbuchhandel und in Tischtennis-Shops DM 5,50

**Ja,** ich schaue mir mal in aller Ruhe Ihre Magazine an. Schicken Sie mir deshalb gegen eine Schutzgebühr von je DM 3,- (in 1-DM-Briefmarken anbei) ein Probeheft der Zeitschrift

NAME \_\_\_\_\_  
 STRASSE \_\_\_\_\_  
 ORT \_\_\_\_\_

- handball-magazin
- deutsche volleyball-zeitschrift
- deutscher tischtennis-sport