

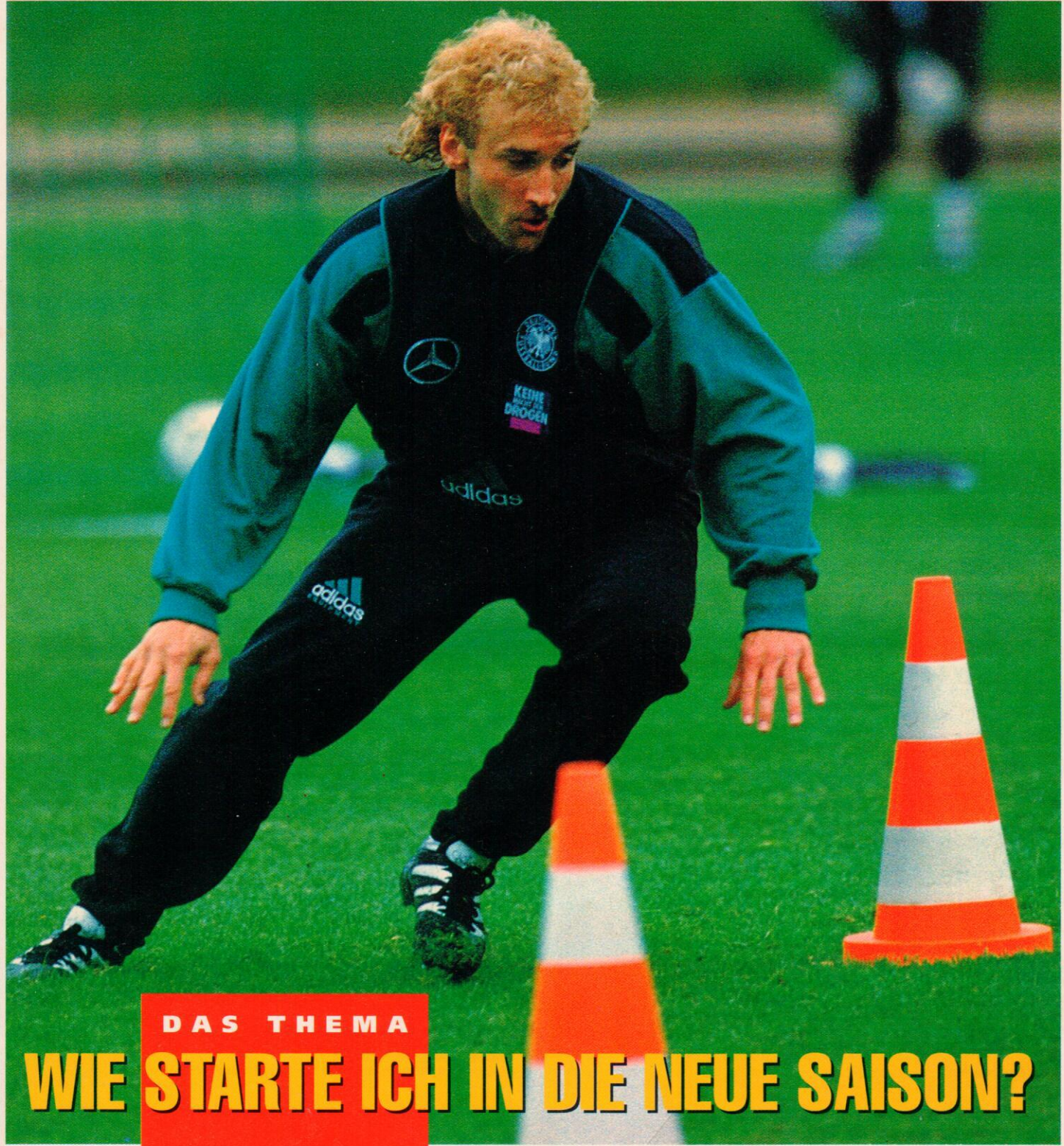
fußball training

JULI 1994
12. JAHRGANG
DM 5,50 **7**

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



DAS THEMA

WIE STARTE ICH IN DIE NEUE SAISON?

WM verkürzt die Sommerpause

Für Fußballverrückte unter den Trainern (und davon gibt es bekanntlich nicht gerade wenige) kann die WM in den USA zeitlich nicht besser liegen.

Denn wo sich sonst die Fußballenthusiasten den Kopf darüber zerbrechen müssen, wie sie die an sich fußballose Sommerpause dennoch irgendwie mit der „runden Lieblingsbeschäftigung“ ausfüllen können, stellt sich zur Zeit dieses Problem sicherlich nicht. Damit sie nicht aufgrund eines zu intensiven Mitfiebers mit dem Nationalteam die sich ankündigende Saisonvorbereitung der eigenen Mannschaft vergessen, finden sich in dieser Ausgabe rechtzeitig einige Anregungen für die Gestaltung dieses so wichtigen Saisonabschnitts.

Und sei es nur zum Stöbern zwischen zwei WM-Spielen ...
Norbert Vieth

PROFITRAINING

Fußball international: Ajax Amsterdam

Ein Blick hinter die Kulissen des niederländischen Traditionsvereins
 Von Hubert Hüring **3**

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

Neuaufbau im Schnellgang, Teil 1

Trainingslager im höchsten Jugendbereich
 Von Georg Kreß **24**

LESERSERVICE

Was bieten die verschiedenen Sportversender?

32

SPIELEKISTE

Spielekiste, Folge 4

Variationen eines Fangspiels
 Von Roger Denking **50**

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

51

JUGENDTRAINING/MINIFUSSBALL

Mini-Kicker – ganz groß, Teil 1

Spielangebote für die Jüngsten
 Von Hermann Bomers **52**

TRAININGSLEHRE

Kondition spielend trainieren!, Folge 4

Grundlagen des sportlichen Trainingsprozesses
 Von Stefan Lottermann **57**

LESERSERVICE

Sport und Recht

66

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,- Versandkosten. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20% Rabatt. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

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

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

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

Graphiken: Albert Bartel, Jens Henning

Titelfoto: Bongarts

Fußball international



AJAX Amsterdam

Nach dem FC Barcelona öffnete mit Ajax Amsterdam ein weiterer Spitzenverein seine Tore.

Übereinstimmungen zwischen diesen beiden Weltklasse-Mannschaften hinsichtlich der offensiven, attraktiven Spielweise, der Spielkonzeption und des Spielsystems sind dabei nicht zufällig. Johann Cruyff hat als einstiger Ajax-Weltklassemann und -Trainer die Ajax-Schule quasi in den spanischen Traditionsverein exportiert.

*Grund genug also, sich nochmals intensiver beim „Original“ umzuschauen. Ein Beitrag von **Hubert Hüring***

Ajax Amsterdam – Vorinformationen

Die Erfolgsliste des holländischen Traditionsvereins (gegründet 1900) ist überlang: Zifache Meisterschaften und Pokalsiege auf nationaler Ebene werden von einer noch eindrucksvolleren Titelsammlung auf internationalem Parkett begleitet.

Speziell zu Beginn der 70er war Ajax Amsterdam unter der Regie des alles überragenden Spielgestalters Johann Cruyff der Top-Club in Europa: 1971, 72 und 73 Europapokalsieger der Landesmeister, 1972 Weltpokalsieger, 1972 und 73 Supercup-Gewinner. Aber auch in neuerer Zeit konnte Ajax nationale und internationale Titel feiern.

Wie bereits in „fußballtraining“ 9/93 detailliert beschrieben, kommt bei Ajax Amsterdam zu dieser beeindruckenden Titelsammlung aber noch ein einzigartiges Erfolgsmerkmal hinzu: Der niederländische Rekordmeister leitet ein nicht unerhebliches Maß seines internationalen Renommées auch aus seinem Ruf als die Talentschmiede des internationalen Fußballs ab.

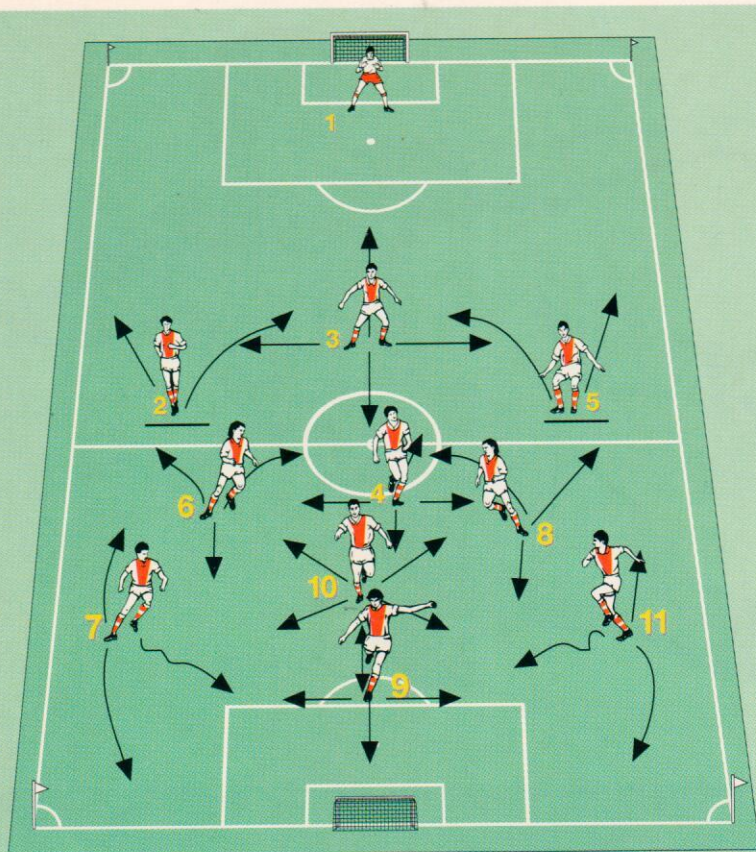
Wie kein anderer Verein „produziert“ Ajax Fußballer der Extraklasse. Diese Effizienz der Nachwuchsförderung bleibt bisher von anderen Profivereinen trotz aller Anstrengungen unerreicht.

Wichtige Bausteine dieser so erfolgreichen Nachwuchskonzeption wurden bereits in „fußballtraining“ 9/93 skizziert und sollen deshalb an dieser Stelle nur noch ansatzweise aufgegriffen werden.

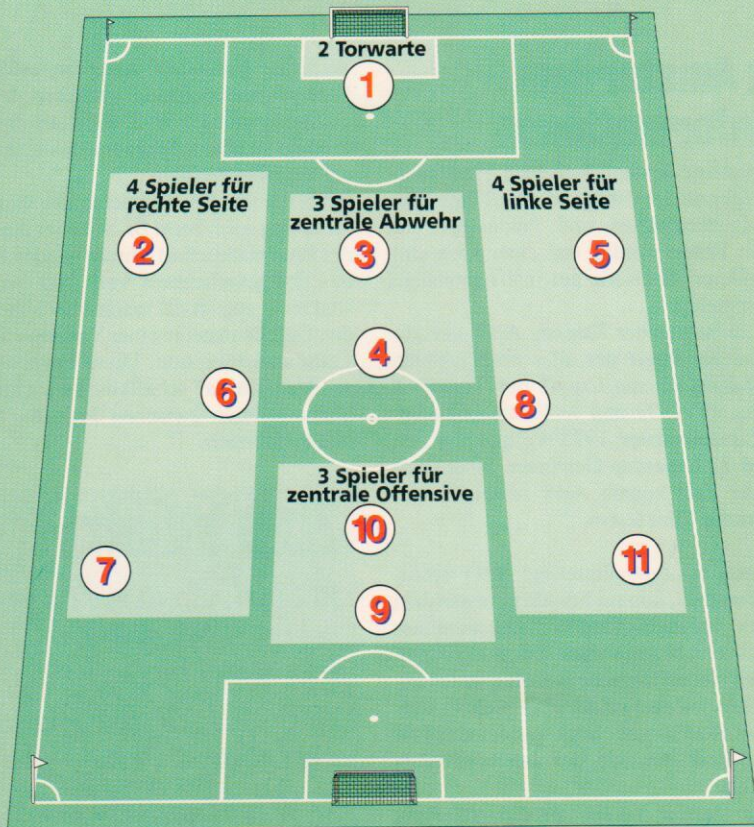
Dennoch tauchen Elemente der Nachwuchsförderung auch beim Blick hinter die Kulissen der Profimannschaft immer wieder auf. Denn das Erfolgsgeheimnis von Ajax Amsterdam sind nicht zuletzt die mannschaftsübergreifenden Grundbausteine einer Vereins-, Spiel- und Trainingskonzeption. Diese unverwechselbare „Ajax-Kultur“ schafft die so wichtigen Verbindungslinien zwischen Jugend-, Amateur- und Profibreich.

Zum Inhalt

- *Spielsystem mit mannschafts-, gruppen- und individualtaktischen Details*
- *Einblicke in die konkrete Trainingsarbeit*
- *Vereinsaufbau im Überblick*



AJAX Amsterdam



AJAX Amsterdam

Das System

■ Position 1: Torwart als Organisator mit „Liberoqualitäten“

Innerhalb der offensiven Konzeption, das u.a. ein konsequentes Forechecking und ein weites Aufrücken der Hintermannschaft einschließt, ist das Abfangen von langen Bällen eine zentrale Torhüter-Aufgabe.

■ Positionen 2, 3 und 5: Raumdeckung der 3er-Abwehrkette

Wenn der Gegner mit 2 Angriffsspitzen agiert, rücken die Positionen 2 und 5 nach innen. Bei eigenem Ballbesitz starten sie sofort nach außen, um frei für den Spielaufbau zu werden. Beide schalten sich außerdem sporadisch in den Spielaufbau ein, wobei sie dann durch die Positionen 6 und 8 abgedeckt werden.

Der Spieler 3 muß sich als zentrale Defensivposition durch besondere Qualitäten auszeichnen: Er muß als Aufbauspieler agieren, antrittsschnell und kopfballstark sein.

■ Position 4: Zentraler Spielmacher

Der Spieler im zentralen, defensiven Mittelfeld muß ein technisch versierter, ballsicherer Spieler sein. Denn er ist verantwortlich für eine schnelle Ballzirkulation bei einer DefensivEinstellung des Gegners. Außerdem muß er über ausgeprägte Schußqualitäten aus der 2. Reihe verfügen (frühere Ajax-Spieler: Wouters und Jonk).

■ Positionen 6 und 8: Antreiber

Die beiden Spieler treiben aus dem Mittelfeld das Angriffsspiel an und wechseln sich in der Offensive ab. Bei eigenem Flügelangriff auf der gegenüberliegenden Seite versuchen sie, mit in den gegnerischen Strafraum vorzustoßen. Deshalb müssen sie auch torgefährlich sein.

In der Defensive decken sie je nach Situation zur ballnahen Seite ab.

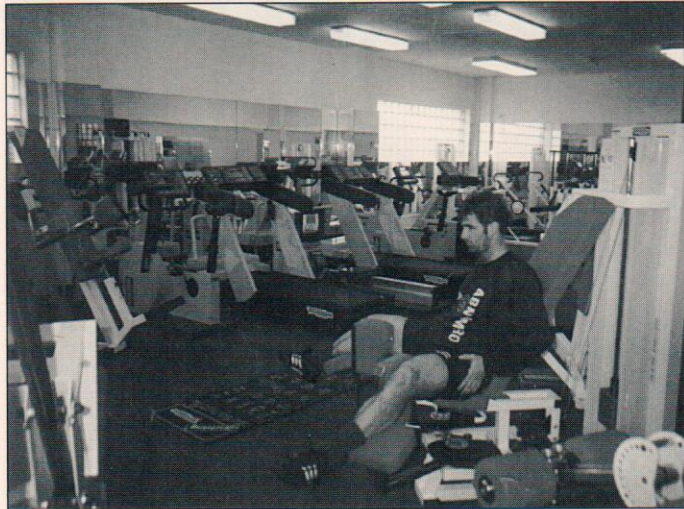
■ Position 10: 4. Angreifer

Die Nummer 10 ist als offensiver Mittelfeldspieler im Ajax-System ein spielentscheidender Spieler und muß sich durch ein hohes technisches Können, eine große Schnelligkeit und Torgefährlichkeit auszeichnen (früher Bergkamp). Wechselspiel mit 9.

■ Positionen 7, 9 und 11: Spiel mit 3 Angriffsspitzen

Die beiden Angreifer 7 und 11 spielen konsequent an der Außenlinie („weiße Schuhe“). Sie sind extrem schnelle und dribbelstarke Spieler und präzise Flankengeber. Die Nummer 9 ist als zentraler Angreifer ein Techniker mit kurzen, schnellen Bewegungen. Er wird zum Anspiel in die Tiefe gesucht, um für nachrückende Mitspieler (6, 8, 10, 4) aufzulegen.

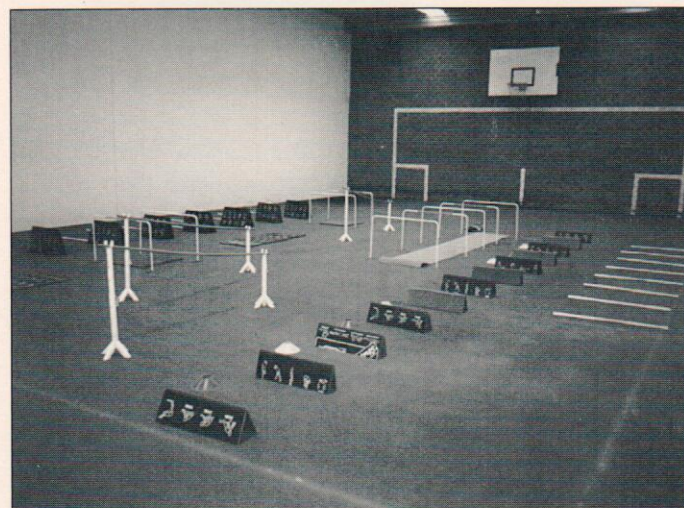
**Bildeindrücke vom Training bei
Ajax Amsterdam**



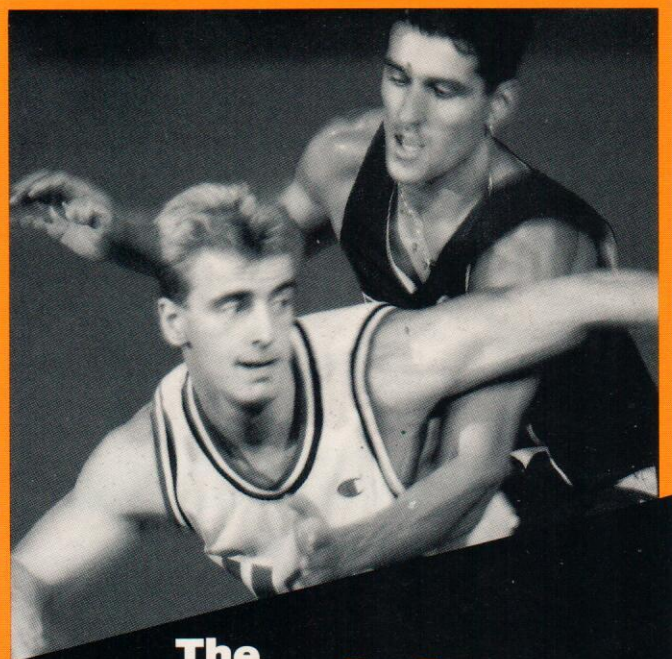
Regelmäßige, individuell abgestimmte Kräftigungsprogramme im modern eingerichteten Kraftraum ergänzen die Trainingsarbeit.



Spezielle Laufprogramme unter Leitung von „Lauftrainer“ Laszlo Jambor werden von der U9 bis zu den Profis angeboten.



Parcours in einer kleinen Turnhalle für ein gezieltes Lauftraining mit den Schwerpunkten Schnellkraft/Koordination.



**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.



AJAX Amsterdam

Punkt für Punkt

Nachwuchsarbeit

Das Talentsichtungs- und -förderungssystem des niederländischen Rekordmeisters genießt weltweite Anerkennung. Die Effizienz ist erstaunlich. Saison für Saison rücken bei Ajax neue kreative, offensivfreudige, spielstarke Nachwuchsspieler in das Rampenlicht. Hinter dieser Erfolgsquote steckt eine systematisch durchstrukturierte Nachwuchsarbeit.

Ajax-Offensivfußball

Dieser „totale Offensivfußball“ umfaßt u a folgende Spielmerkmale: spielstarke Aufbauspieler, konsequentes Pressing, offensiver Mittelfeldspieler als 4. Angriffsspitze, 3 Angriffsspitzen, betontes Flügelspiel, Spiel in die Tiefe.

Ajax-Kultur

Wie kaum ein anderer europäischer Spitzenverein hat Ajax Amsterdam aus der Tradition heraus eine eigene, unverwechselbare Spielkultur kreiert. Diese typische „Ajax-Schule“ läuft unter dem Motto „Offensivfußball – Technik – Gewandtheit – Schnelligkeit“.

Was macht die „Ajax-Kultur“ aus?

Beobachtungen und Eindrücke einer Hospitation bei Ajax Amsterdam

Beobachtungen im Trainingsbereich

► Ajax Amsterdam verfügt ebenfalls über einen großen Trainerstab von insgesamt 5 Coaches. Auch bei diesem europäischen Spitzenverein ist also ein deutlicher Trend zum Teamwork und zur Aufgabenspezialisierung im Trainingsbereich zu erkennen. Neben dem „directeur betaald voetbal“, Louis van Gaal, der als Cheftrainer und Sportlicher Manager fungiert, sind weitere Assistenten u.a. für das Torhüter-Training und für die Konditionsarbeit (mit systematischer Laufschule) verantwortlich.

► Das Teamwork im Trainingsbereich ist folgendermaßen organisiert: Jeden Morgen ist um etwa 9.15 Uhr eine kurze Trainer-Besprechung angesetzt, in der unter Leitung des Cheftrainers die kommenden Aufgaben verteilt und abgestimmt werden. Nach den Trainingseinheiten werden detaillierte Analysen vorgenommen.

► Die Trainingsatmosphäre ist als ausgesprochen ruhig, konzentriert und diszipliniert zu bezeichnen. Dabei kommt eine gewisse Lockerheit und Spielfreude aber nicht zu kurz.

Übrigens ist eine derartig konzentrierte Trainingsarbeit auch im gesamten Jugendbereich zu beobachten.

► Die offensive Grundeinstellung der Mannschaft findet sich in den Trainingsschwerpunkten und -formen wieder: So wird in Komplexübungen immer wieder das öffnende Flügelspiel geübt, das genauso wie das Spiel in die Tiefe oder das verlagernde Spiel über die Positionen 4 und 3 vom Trainer durchgängig gefordert wird.

Ein Element dieser offensiv ausgerichteten Mannschaftskonzeption ist ein Defensivverhalten, das beim frühen Stören durch die Angreifer und Mittelfeldspieler beginnt. Auch an diesem taktischen Grundelement wird ständig geübt.

Dagegen tritt die Schulung des Defensivverhaltens der eigentlichen Hintermannschaft mit den Positionen 2, 3 und 5 ein wenig in den Hintergrund.

► Die ständige Technikverbesserung und das Bewußtmachen richtiger taktischer Verhaltensweisen nimmt durchgängig den höchsten Stellenwert in der Trainingsarbeit ein.

Dabei ist der Ball, ausgenommen die Aufwärmphase, immer im Mittelpunkt. Die nötige körperliche Fitness holen sich die Spieler offensichtlich durch die stets konzentrierte, engagierte und disziplinierte Arbeitsweise innerhalb der spielerisch orientierten Trainingsgestaltung.

► Die Trainingsarbeit wird durch einen professionell organisierten und ausgestatteten medizinisch-physiotherapeutischen Bereich begleitet: Ein festangestellter Physiotherapeut leitet die Abteilung vor Ort. Moderne Stromgeräte, Ultra-Schall, Sauna und Entmüdungsbecken (10 Minuten nach jedem Training) bilden die Grundausstattung.

1 x wöchentlich findet eine Gewichtskontrolle der Spieler statt.

► Ebenso wie im Jugendbereich wird der Trainingsprozeß mit kontinuierlich angesetzten und standardisierten Tests für einzelne Leistungsbereiche ergänzt (z.B. Sprinttest, Ausdauerstest, Schnellkraft-Test)

Beobachtungen im Taktikbereich

Die Grundbausteine der Spielkonzeption und des Spielsystems der Ajax-Mannschaft wurden auf der Seite 4 zusammengefaßt.

Darüber hinaus sind folgende Details zur Taktik zu nennen:

► Wichtig im Ajax-System ist das Halten von Abständen zwischen den Spielern der Mittelachse: Zwischen den Positionen 3, 4, 10 und 9 sollte der Abstand zwischen 15 und 20 Metern liegen.

Damit sind günstige Ausgangsbedingungen für das Spiel in die Tiefe, für das gegenseitige Unterstützen (z.B. Rückpaßmöglichkeit bei einem Gegenspieler im Rücken) und für das Starten in die sich öffnenden Gassen auf den Halbpositionen geschaffen.

Grundsätzliches Ziel ist es, durch Positionsverschiebungen viele „Dreiecke“ zwischen einzelnen Spielern als Basis für ein Kombinationsspiel zu bilden.

► Bei einem Ballverlust wird möglichst schnell auf eine Ballrückeroberung umgeschaltet. Dies beginnt bei den Stürmern, die den Gegner beim Spielaufbau stören und zusammen mit den aufrückenden Mittelfeldspielern Pressing-Situationen schaffen.

► Trotz der „Konstanten“ der typischen Ajax-Spielauffassung ist es das Ziel, das Spielsystem weiterzuentwickeln und das Offensivspiel zu vervollkommen:

So sind die häufigen Positionswechsel im Angriff neu, wobei die Spitzen variabel spielen können müssen (Beidfüßigkeit). Bei hohem Tempo sind diese Positionswechsel insbesondere wegen des Übergabemoments äußerst wirkungsvoll. Grundlage ist auch dabei eine möglichst schnelle Ballzirkulation.

Beobachtungen im Jugendbereich

Die Talentförderung bei Ajax Amsterdam wurde bereits in „fußballtraining“ 9/93 detailliert vorgestellt.

Deshalb sollen hier nur einige interessante Teilaspekte wiederholt werden:

► Co Adriaanse obliegt seit 1992 in der neugeschaffenen Position des „Directeur Opleidingen“ die Leitung und Koordination der kompletten Jugend- und Amateurabteilung.

In dieser Funktion hat er u.a. folgende Aufgaben:

1. Beobachtung und Koordination des Spiel- und Trainingsbetriebs
2. Einstellung und Beaufsichtigung der Trainer
3. Fort- und Weiterbildung der Trainer
4. Erstellen und Kontrollieren von aufeinander abgestimmten Ausbildungsplänen für die einzelnen Altersklassen
5. Entwicklung von Leistungstests und Beurteilungskriterien
6. Anlegen einer Computer-Kartei über jeden einzelnen Spieler

► Alle Jugendmannschaften spielen in dem vorgegebenen, „traditionellen“ Ajax-System.

► Jedes Jugendteam setzt sich aus einem Kader von 16 Spielern zusammen, wobei die Nachwuchsspieler von vornherein bei der Kaderzusammenstellung anteilmäßig für bestimmte Positionen ausgesucht werden (vgl. Seite 4).

► Nach jeder Saison findet aufgrund der protokollierten Spiel-, Test- und Trainingsergebnisse eine Weiterqualifizierung bzw. eine Neubesetzung der Spielerkader statt. In diese Bewertungs-sprache werden auch die Eltern einbezogen.



IHR SPEZIALIST FÜR SPORTVEREINE und SPORTGRUPPEN
GANZJÄHRIG MASSGESCHNEIDERTE SPORT- und VEREINSREISEN
TRAININGSLAGER-INTERNATIONALE TURNIERE-JUGENDBEGEGNUNGEN-PROMOTIONS
SONDERPREISE FÜR GRUPPEN UND SPORTVEREINE IM BUS - SCHIFF - FLUGZEUG

WESPA-SPORTREISEN GmbH - Int. Sportagentur - Bothestr. 59, D - 69126 Heidelberg, ☎ 0 62 21/38 34 36, Fax 38 13 35

Abb. 3 Aufbau des Vereins

Abteilungsleiter	
Directeur Betaald Voetbal	van Gaal
Directeur Opleidingen	Adriaanse
Directeur Commerciël	van Eyden
Directeur Financiël	Oldenhof

Assistenten:
Haarms (Co-Trainer)
van der Lem (Co-Trainer)
Hoek (TW-Trainer)
Jambor (Kond.-Trainer)
Pronk (Talentsicherung)

stellen ein

Präsidium

Voorsitter
Bestuurslid Financiële Zaken
Bestuurslid Commerciële Zaken
Bestuurslid Technische Zaken
Bestuurslid Amateur Voetbal

wählen

Parlament

Ledenraad
(24 Mitglieder)

wählen
alle 3 Jahre

Vereinsmitglieder

Abb. 4 Jugendmannschaften

Die einzelnen Jugendmannschaften von U9 bis zur U14 spielen in Klassen, die aus ein Jahr älteren Mannschaften bestehen. Ab U15 wird gegen Gleichaltrige auf nationaler, also nicht mehr regionaler Ebene gespielt.

Alter	Bezeichnung	Anzahl TE/Wo.	Trainer	Einzugsbereich
U9	E2	3	Ladru	40 km
U10	E1	3	Ladru	
U11	D2	3	de Koning	
U12	D1	3	de Koning	
U13	C2	3	de Maan	70 km
U14	C1	3	de Maan	
U15	B2	3	Borman	keine km-Begrenzung
U16	B1	4	Borman	
U17	A2	5 (Di 2x)	Kohn	
U18	A1	6 (Di/Do 2x)	Adriaanse	

In der A1 befinden sich in diesem Jahr erstmalig zwei Spieler aus dem Ausland (Norwegen und Ghana).

Erweiterter Trainerstab:

Lauf-/Krafttraining	Jambor
Individualtraining	Kohn
TW-Training	Hoek
Aerobic	Wormhoudt
Scouting	Pronkl

**Internationale Fußballturniere
Copa de Roses '95**

in Roses, Costa Brava, Spanien
für Herren, Alte Herren, Damen, A- bis C-Junioren u. FZM

Ostern 95	Pfingsten 95	Herbst 95
08.04. - 15.04.95	03.06. - 10.06.95	30.09. - 07.10.95
15.04. - 22.04.95	10.06. - 17.06.95	Trainingslager a. Anfrage

Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske
sehr gute *** u. ** Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse.

Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!
Agrupacio Esportiva Roses/InterRoses, Catalunya, España
Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum

Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-69126 Heidelberg
Tel.: 0 62 21 - 38 25 77 * Fax: 0 62 21 - 38 06 61

**U.D. Salou F.C. Vila-Seca
Viatges Serhs Hotels**

Internationales Fußballturnier 1994
Salou/Spainien
für alle Altersklassen

**WIR VERANSTALTEN NUR EIN TURNIER -
ABER DAS RICHTIG!**

Herbst - 15.10.-22.10 1994
Preis DM 279,- pro Person !!!

Im Preis inbegriffen:
7 Tage Vollpension in einem 3-Sterne Superhotel,
Turnierteilnahme, Preise, je ein T-Shirt

Informationen: Heinz Becker, Bgm.-Jäger-Str. 8
69214 Eppelheim, Tel. & Fax: 0 62 21/76 08 67

BEISPIELE AUS DEM TRAININGSPROGRAMM

Torhüter-Training I (17.8.1993)

Leitung:

Torhütertrainer Frans Hoek

Torhüter:

van der Sar und 3. Torhüter

Aufwärmen

Einlaufen ohne Ball/Einschießen mit halbhoher, flachen Torschüssen in die linke und rechte Torecke

Hauptteil

Halten mit Anschlußaktionen

- Bei diesem Übungskomplex wechseln sich die beiden Torwarte bei Serien von je 8 Bällen miteinander ab.
- Der Torhütertrainer schießt aus etwa 20 Metern auf das Tor. Der Torhüter hält und wirft den Ball anschließend sofort in ein 30 Meter entferntes, gegenüber aufgestelltes Tor.
- Gleicher Übungsablauf, der Torhüter schießt nun per Drop-Kick in das andere Tor.
- Der Torhütertrainer spielt den Torwart flach an, der das Zuspiel kurz mitnimmt und dann in das andere Tor schießt (Rückpaß-Regel).

Halten mit Anschlußaktionen II

- Der 1. Torhüter stellt sich in das Tor, der 2. Torhüter stellt sich etwas seitlich an der Torraumlinie auf.
- Der Torhütertrainer schießt in die rechte Torecke, der 1. Torhüter hält und wirft wieder in das leere, gegenüber aufgebaute Tor. Anschließend schlägt er den 2. Torhüter ab, um sofort auf einen weiteren Schuß des Torhütertrainers zu reagieren.
- Serien von je 4 Bällen im Wechsel zwischen beiden Torhütern.
- Gleicher Übungsablauf, der Torhütertrainer schießt nun aber jeweils in die linke Torecke.
- Gleicher Übungsablauf, der Torhütertrainer schießt nun aber frei in die linke oder rechte Torecke.

Flankentraining

- Der Torwarttrainer flankt von der rechten Seite. Der Torhüter fängt die Hereingabe ab. Es folgt sofort ein Abwurf auf das gegenüberliegende Tor (Serie von 5 Bällen).
- Gleicher Übungsablauf, der Torhütertrainer flankt nun von der linken Seite.
- Gleicher Übungsablauf, nach Abfangen der Hereingabe schießt der Torhüter per Drop-Kick in das gegenüberliegende Tor.

Pressure-Training

- Der Torwarttrainer schießt aus etw 16 Metern in schneller Folge 6 Bälle im Wechsel in die rechte/linke Torecke (2 Serien).

Torhüter-Training II (29.4.1994)

Leitung:

Torhütertrainer Frans Hoek/

Hubert Hüring

Torhüter:

van der Sar und Menzo

Aufwärmen

Einlaufen ohne Ball und Stretching/Einspielen mit Ball

- Die beiden Torhüter bewegen sich in größerer Entfernung und spielen sich die gefangenen Bälle per Volley-/Drop-Kick-Abschlag oder Abwurf zu.
- Die beiden Torhüter-Trainer schießen die Torwarte mit lockeren Schüssen in die rechte/linke Torecke ein.

Reaktionsübung

- Die beiden Torhüter rollen die Bälle nun zunächst an, die die Trainer mit einem Schlenzer oder einem harten Schuß in die Torecke zu verwandeln versuchen.

Flankenübungen

- Die beiden Torhüter-Trainer stellen sich auf dem rechten bzw. linken Flügel auf. Einer von beiden flankt. Der Torhüter fängt die Flanke ab und leitet den Ball mit einem Abwurf zur gegenüberliegenden Seite zum anderen Trainer weiter.
- Gleicher Ablauf, der Torhüter befördert die abgefangenen Flanken nun aber per Abschlag in ein zweites Tor an der Mittellinie.

Technikübungen (Rückpaß-Regel)

- Die beiden Torhüter-Trainer spielen im Wechsel in Richtung Torhüter, der den Ball per Flugball in ein zweites Tor an der Mittellinie schießt. Die Torhüter wechseln sich bei allen Übungen ab.
- Die beiden Trainer stellen sich an beiden Strafraumecken auf und spielen im Wechsel einen Rückpaß auf den Torwart, der wechselweise mit dem rechten und linken Fuß direkt in das zweite Tor schießt.
- Gleicher Ablauf, nur spielen die Trainer nun ungenaue Rückpässe, die der Torwart zunächst unter Kontrolle bringen muß.

Pressure-Training

- Die beiden Torhüter-Trainer schießen im Wechsel schnell hintereinander plazierte Bälle in die rechte bzw. linke Torecke (2 Serien von je 8 Schüssen).
- Gleicher Ablauf, nur erfolgen nun 10 Torschüsse schnell hintereinander.

Reaktionsübung

- Trainer A spielt von der Torraumseitenlinie in die Mitte zu Trainer B, der direkt abschließt.
- Der Torhüter reagiert möglichst schnell auf die Schüsse aus kurzer Distanz (2 x 4 Bälle von der rechten/linken Seite).

Spiele aus dem Ajax-Training

3 gegen 3 mit 7 Spielern

Organisation:

- 2 Mannschaften von je 7 Spielern treten in einem Spielfeld von 15 x 20 Metern zum 3 gegen 3 auf 2 Tore mit Torwarten gegeneinander an.
- Innerhalb der beiden Mannschaften werden die Spieler jeweils von 1 bis 7 durchnummeriert.

Spielablauf/-regeln:

- Die Spieler beider Teams treten pro Durchgang in einer bestimmten Reihenfolge gegeneinander an. Zunächst spielen die jeweiligen Nummern 1, 2, 3 gegeneinander, dann die Nummern 4, 5, 6, beim 3. Durchgang 7, 1, 2 usw.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.
- Bei einem Eckball rollt der Torhüter der betreffenden Mannschaft einen neuen Ball zur Spielfortsetzung ein.
- Bei einem Ausball wirft die Mannschaft ein, die den Ball wiederholt.
- Alle Spielaktionen laufen in höchstem Tempo ab. Die Spieler werden zu schnellen Torabschlüssen aufgefordert.

4 gegen 4 mit je 2 Flügelspielern

Organisation:

- 2 Mannschaften von je 6 Spielern spielen in einem Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander.

Spielablauf/-regeln:

- Von jeder Mannschaft postieren sich jeweils 2 Spieler an den Seitenlinien der eigenen Hälfte als Anspielstationen, so daß im Spielfeld ein 4 gegen 4 auf die beiden Tore abläuft.
- Die Spieler sollen möglichst oft in den Angriffsaufbau einbezogen werden. Sie dürfen dabei nur direkt spielen.
- Die Anspielstationen werden innerhalb der beiden Teams laufend ausgetauscht.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt etwa 5 Minuten. Zwischendurch erfolgen aktive Erholungsphasen.

3 gegen 3 mit Spielrichtungswechsel

Organisation:

- In einem Spielfeld von 20 x 15 Metern spielen 2 Mannschaften 3 gegen 3 auf ein großes Tor mit Torhüter und ein kleines Tor.

Spielablauf/-regeln:

- Punkte werden nur bei Treffern beim großen Tor vergeben. Bei einem Treffer beim kleinen Tor kommt es zu einem Spielrichtungswechsel der beiden Teams.

KOMPLEXÜBUNGEN ZUM FLÜGELSPIEL

Komplexübung 1

Organisation

- Torhüter im Tor. Im Tor liegen ausreichend viele Bälle bereit, die der Torwart nacheinander ins Spiel bringt.
- Die Komplexübung kann gegebenenfalls gleichzeitig auf beide Tore ablaufen.
- Die Spieler stellen sich paarweise am Mittelkreis auf.
- Auf beiden Spielfeldseiten (oder nur auf einem Flügel) stellt sich ein Flügelspieler auf.

Übungsablauf

- Der Torhüter nimmt einen der Bälle und wirft weit auf das erste Spielerpaar an der Mittellinie ab.
- Spieler A legt den Zuwurf möglichst direkt kurz auf seinen Mitspieler B ab. B spielt anschließend sofort einen weiten Flugball hinaus in den Lauf des Flügelstürmers.
- Der Flügelstürmer verarbeitet das Zuspiel und bringt eine Flanke vor das Tor.
- Die Spieler A und B sind inzwischen vor das Tor gestartet, wobei sie abgestimmt die Laufwege kreuzen. Sie versuchen, die Hereingabe entschlossen zu verwerten.

Komplexübung 2

Organisation

- Torhüter im Tor. Im Tor liegen ausreichend viele Bälle bereit, die der Torwart nacheinander ins Spiel bringt.
- Die Komplexübung kann gegebenenfalls gleichzeitig auf beide Tore ablaufen.
- Die Spieler teilen sich in 3er-Gruppen auf, wobei jeweils folgende Positionen eingenommen werden: Spieler A stellt sich an der Mittellinie auf, B nimmt die Mittelstürmerposition ein und C plaziert sich auf der Außenposition.

Übungsablauf

- Der Torhüter leitet die Angriffsaktion mit einem weiten Abwurf auf Spieler A ein.
- Spieler A leitet den Abwurf per Kopfball direkt auf seinen Mitspieler B auf der Mittelstürmerposition weiter. B spielt wiederum direkt auf A zurück, der seiner Kopfballvorlage nachstartet.
- A schlägt anschließend einen langen Paß hinaus auf den Flügel zu C.
- C kontrolliert das Zuspiel und flankt abschließend auf B in Richtung 11 Meter-Punkt. B verwertet die Hereingabe möglichst direkt.

Komplexübung 3

Organisation

- Torhüter mit Bällen im Tor.
- Die Komplexübung kann gegebenenfalls gleichzeitig auf beide Tore ablaufen.
- Vor dem Tor stellt sich ein fester Spieler auf der Mittelstürmerposition auf (A). Desweiteren werden beide Flügel von je einem Flankengeber besetzt. Außerdem plaziert sich ein weiterer Spieler etwas weiter im Rückraum auf der Position des offensiven Mittelfeldspielers hinter der Spitze (B).
- Die übrigen Spieler (C) stellen sich hintereinander an der Mittellinie auf.

Übungsablauf

- Der Torhüter startet wiederum die einzelnen Aktionen mit einem weiten Abwurf auf den ersten Spieler C an der Mittellinie.
- C leitet den Abwurf direkt auf B weiter und startet vor das Tor. B spielt anschließend einen Flugball auf einen der beiden Flügelstürmer.
- Der Flügelstürmer flankt anschließend vor das Tor. Die Hereingabe soll vom Mittelstürmer, vom entgegengesetzten Flügelspieler oder vom nachrückenden C verwertet werden.

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

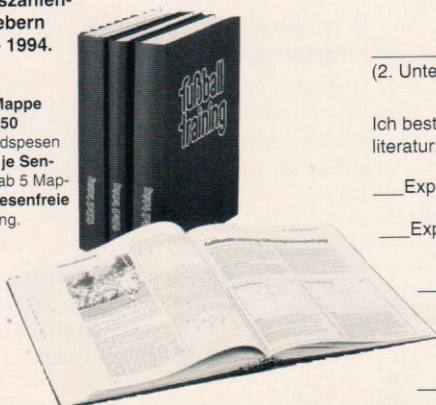
Ich abonniere **fußballtraining**

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: _____

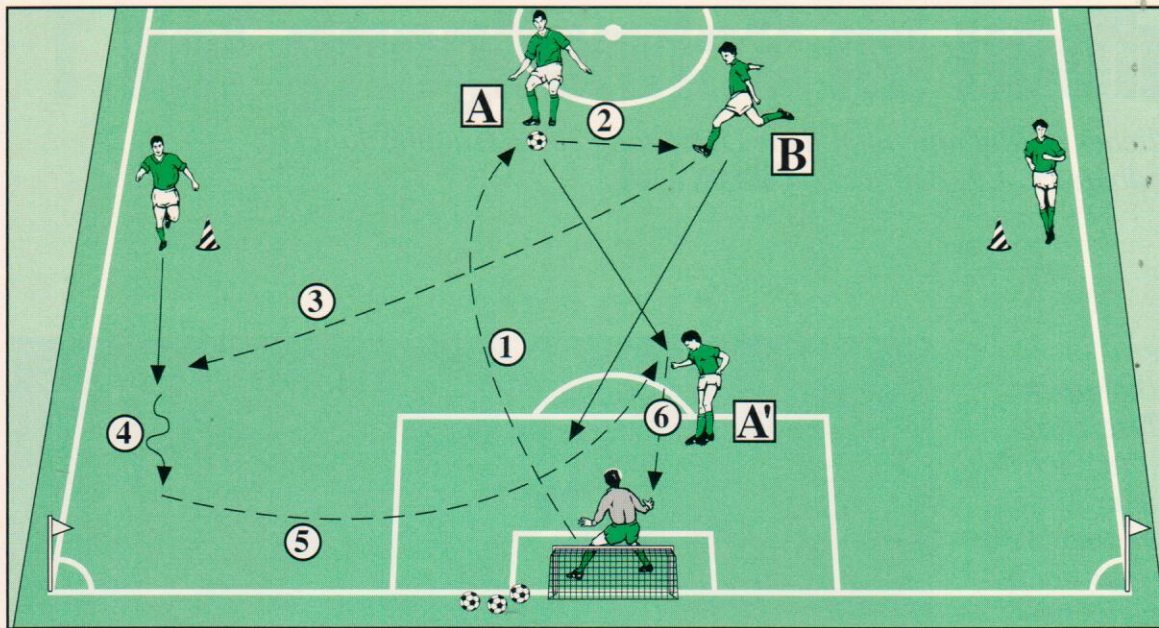
Gewünschte Zahlungsweise:

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

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

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

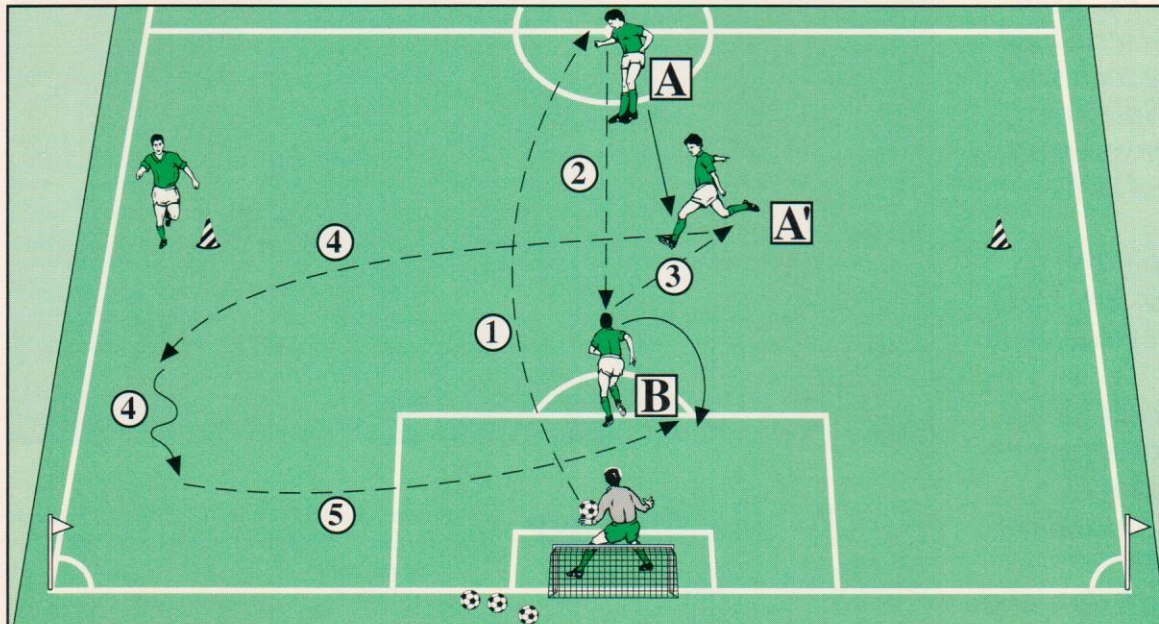
 Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.
Datum: _____
Unterschrift: _____



1 Variationen:

1. Der Flügelspieler muß jeweils vor der Flanke im 1 gegen 1 einen Verteidiger an der Seitenlinie ausspielen.

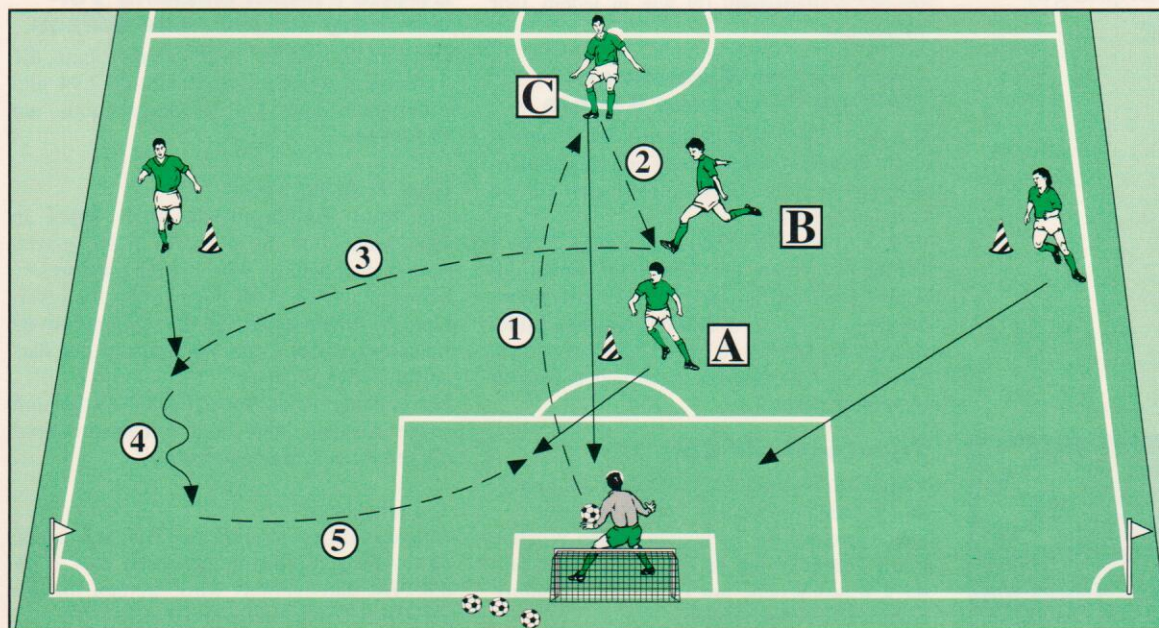
2. Vor dem Tor stellt sich zusätzlich ein Deckungsspieler auf, so daß die Flanken aus einer 2 gegen 1-Situation heraus verwertet werden müssen.



2 Variationen:

1. Der Mittelstürmer B wird von einem Gegenspieler attackiert, so daß er den Rückpaß auf A aus der Bedrängnis heraus spielen muß.

2. Vor dem Tor stellt sich zusätzlich ein Deckungsspieler auf, so daß die Flanken aus einer 1 gegen 1-Situation heraus verwertet werden müssen.



3 Variationen:

1. B wird von einem Gegenspieler bei seinem Zuspiel auf die Flügelspieler gestört.

2. Vor dem Tor verteidigen nun 2 Deckungsspieler, so daß sich jeweils eine 3 gegen 2-Situation ergibt, aus der heraus die Hereingaben von den Angreifern zu verwerten sind.

Neuaufbau im Schnellgang **Teil 1**

Organisation, zeitlicher Ablauf und inhaltliche Gestaltung eines Trainingslagers im höchsten Jugendbereich. Ein Beitrag von **Georg Krefß**

Die B-Junioren der SG Wattenscheid 09 haben eine überaus erfolgreiche Saison 1993/94 hinter sich: Vize-Westfalenmeister hinter Borussia Dortmund und Westdeutscher Pokalsieger nach einem Finalsieg gegen den Nachwuchs des 1. FC Köln. Zur nächsten Spielserie muß sich der Trainer jedoch von den allermeisten Spielern seines Erfolgsteams trennen, die in die A-Jugend aufrücken.

Nur 2 Spieler verbleiben in der B1-Jugend. Ein fast kompletter Neuaufbau ist deshalb erforderlich.

Bei diesem möglichst schnellen und komplikationslosen Zusammenschweißen der neuen Truppe im sportlichen, aber auch zwischenmenschlichen Bereich spielt das hier vorgestellte Trainingslager eine zentrale Rolle.



FOTO: ALFRED WINTER

Der Grundaufbau der Saisonvorbereitung

Die Saisonvorbereitung ist bei der B-Jugend der SG Wattenscheid 09 wie in jedem Jahr zweigeteilt.

Erste Phase: Zusammenstellung des neuen Kaders

Die erste Phase liegt noch vor der Sommerpause und dient der Sichtung und Zusammenstellung des endgültigen Spielerkaders für die kommende Saison.

Vom 1.6. bis zum 22.6. laufen dazu 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche ab, wobei der Schwerpunkt auf Trainingsspielen untereinander liegt. In diesen 3 Trainingswochen bildet sich der Kader von 18 bis 19 Spielern heraus, der am 25.7.94 mit der eigentlichen Saisonvorbereitung startet.

Trainingsfreie Zeit

Vom 23.6. bis zum 24.7.94 haben die Spieler eine viereinhalbwöchige Trainingspause. Sie bekommen für die letzten beiden Wochen einen Trainingsplan an die Hand, nach dem sie 2 x pro Woche ein Lauf- und Dehnprogramm absolvieren sollen.

Spieler, die Defizite im technischen Bereich aufweisen, werden zu einer Selbstbeschäftigung mit dem Ball in der trainingsfreien Zeit aufgefordert.

Zweite Phase: Gezielte Vorbereitung auf die neue Saison

Diese zweite „heiße“ Vorbereitungsphase, die 5 Wochen umfaßt, beginnt am 25.7.94 und endet mit dem Meisterschaftsbeginn am 28.8.1994.

Erste Trainingswoche

Die erste Trainingswoche läuft dabei in Wattenscheid ab. Es wird wie in der ganzen Saison auch hier 4 x wöchentlich trainiert. Schwerpunkt ist dabei die gezielte Vorbereitung der Mannschaft auf die hochintensiven Belastungen des Trainingslagers in der darauffolgenden Woche.

Ein umfangreiches Beweglichkeitsprogramm sowie Ausdauerläufe sind dementsprechend die zentralen Trainingsinhalte.

Trainingslager

Ablauf und Organisation des Trainingslagers, das in der 2. Vorbereitungswoche vom 2. bis 6.8.1994 durchgeführt wird, werden im folgenden differenziert beschrieben.

Calle Del'Haye veranstaltet
Fußballreisen für



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

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

3 Wochen nach dem Trainingslager

In diesem Zeitraum nach dem Trainingslager bis zum Meisterschaftsstart wird das Training systematisch kürzer und intensiver gestaltet. Die Verbesserung der Sprungkraft und der Schnelligkeit, eine umfassende Kräftigung und das Einspielen der Mannschaftsteile rücken eindeutig in den Vordergrund. Am 21.8.94 steigt das erste Pflichtspiel (1. Runde im Kreispokal) und am 28.8. die erste Meisterschaftsbegegnung.

Der Spielerkader

Der Spielerkader, der am 1.6.94 in die „Vor“-Vorbereitung startet, setzt sich wie folgt zusammen:

- 2 Spieler aus der alten BI-Jugend
- 18 Spieler aus der alten BII-Jugend
- 1 Spieler aus der alten CI-Jugend
- 6 bis 8 Neuzugänge

Aus diesen 27 bis 29 Spielern wird im Verlauf der 3 Wochen der endgültige Kader für die kommende B-Jugend-Westfalenligasaison 94/95 gebildet, der sich aus 18 bis 19 Spielern zusammensetzt.

Zum Trainingslager kommen eventuell noch 1 bis 2 ambitionierte Jungjahrgänge aus der BII-Jugend mit, die spätestens in der übernächsten Saison voraussichtlich eine tragende Rolle spielen werden und die bereits jetzt in die BI-Jugend „hineinschnuppern“ sollen.

Das Trainingslager

Organisatorische Eckdaten

- Die Sportschule in Rheine steht im Zeitraum vom 2. bis 6.8.94 zur alleinigen Nutzung zur Verfügung.
- Ein Rasenplatz, eine Dreifach-Turnhalle und der neben der Sportschule gelegene Park bieten optimale Vorbereitungsmöglichkeiten.
- Der Betreuerstab setzt sich aus Trainer, Co-Trainer und Mannschaftsverantwortlichem zusammen.
- Da die Trainingslager in Rheine für die Jugendmannschaften der SG Wattenscheid 09 schon eine kleine Tradition haben, sind alle wichtigen organisatorischen Aspekte (z.B. Essen, Tagungsräume, Freizeitmöglichkeiten usw.) bekannt und abgeklärt.
- Es findet sowohl zu Beginn als auch zum Abschluß des Trainingslagers eine Mannschaftsbesprechung statt. Dabei werden in der Vorbesprechung bestimmte Verhaltensregeln sowie die Schwerpunkte und Zielstellungen des Trainingslagers erläutert. In der Nachbesprechung werden der Ablauf des Trainingslagers resümiert und wichtige Erkenntnisse zusammengefaßt.

Schwerpunkte und Ablauf des Trainings

- Innerhalb des Trainingslagers werden 3 Trainingseinheiten pro Tag absolviert: vormittags ab 9.30 Uhr

nachmittags ab 15.30 (15.45) Uhr
abends ab 19.30 (20.00) Uhr

Die Verbesserung der Grundlagenausdauer sowie die Schulung verschiedener mannschaftstaktischer Elemente stehen im Mittelpunkt der Trainingsarbeit. Schwerpunkte im mannschaftstaktischen Bereich sind dabei:

1. Spiel über die Flügel
2. Ballhalten
3. Spielverlagerung
4. Einführung in Standardsituationen

Theoretischer Unterricht soll die auf dem Trainingsplatz erarbeiteten Schwerpunkte vertiefen.

Der abendliche Regenerationslauf dient dem Abbau der vorherigen Belastungen und der Stärkung des Gruppengefühls.

WEITERE INFOS

■ Frank Schaefer (7/1992):
Weichenstellung für eine ganze Saison!

■ Klaus Scholz u.a. (8/1992):
Sind Trainingslager im Jugendbereich notwendig?

■ Josef Sowisdrat (7/1990):
Trainingslager in unteren Amateurlagen profihaft vorbereiten!

Internationale Fußballturniere 1995 des CF Calella

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

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

Ostern
08.04.-15.04.95
15.04.-22.04.95

Pfingsten
03.06.-10.06.95
10.06.-17.06.95

Herbst
30.09.-07.10.95
07.10.-14.10.95
14.10.-21.10.95

Neu: Verlängerungswochen und ganzjährig Vereinsfahrten mit Freundschaftsspielen

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

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

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

1.Tag

Trainingseinheit 1: Spiel über die Flügel Trainingseinheit 2: Regeneration der Spieler

TRAINING 1

Datum: 2.8.1994
Trainingseinheit
am Nachmittag
(15.30 bis 17.00
Uhr)

■ Die erste Einheit des Trainingslagers schult das Spiel über die Flügel, das einen Schwerpunkt unserer Spielkonzeption bildet, da sich unsere Mannschaft in den Meisterschaftsspielen oft mit äußerst defensiv eingestellten Gegnern auseinandersetzen muß.

■ Die Torhüter werden im Verlauf der Aufwärmphase der Feldspieler gesondert vorbereitet.

■ Für die Mannschaft ist dies das erste Training der Saison auf Rasen.

AUFWÄRMEN

Selbständiges Einlaufen und Dehnen (10 Minuten)

Fangspiele (10 Minuten)

HAUPTTEIL

Spiel über die Flügel

Organisation und Ablauf (Abb. 1):

2 Mannschaften spielen über das ganze Spielfeld 9 gegen 9 oder 10 gegen 10.

An allen Strafraumseitenlinien sind Hütchentore aufgestellt.

Die beiden Teams versuchen jeweils aus dem Zusammenspiel heraus, Treffer zu erzielen. Tore sind dabei von allen Positionen aus möglich.

Wenn der Torabschluß aber durch eines der beiden gegnerischen Hütchentore vorbereitet

worden ist, so wird das erzielte Tor doppelt gewertet.

Wenn der Treffer durch einen Direktschuß nach einem Paß durch eines der Hütchentore erzielt wurde, so wird das Tor sogar 4fach gewertet.

Spieldauer: 30 Minuten.

ABSCHLUSS

Motivierende Torschußübungen (20 Minuten)

Organisation und Ablauf:

Zu diesem freudvollen Abschluß wird der Kader gleichmäßig auf die beiden Tore mit Torhütern aufgeteilt.

Torschußübung 1 (Abb. 2a):

Ein Spieler stellt sich zunächst als Anspieler am Strafraum auf, die übrigen Spieler warten weiter im Rückraum. Der erste Spieler paßt zum Anspieler, der den Ball in den Lauf auflegt. Der Torschütze übernimmt jeweils sofort

nach dem Torschuß für den nächsten Spieler die Anspielerfunktion.

Der vorherige Anspieler reißt sich mit Ball der Gruppe an.

Torschußübung 2:

Gleicher Ablauf, nur lupft der Anspieler nun den Ball hoch in den Lauf des Torschützen.

Torschußübung 3:

Organisation wie zuvor. Der Spieler am Strafraum nimmt das Anspiel aber nun kurz zur Seite mit und schließt selbst ab.

Torschußübung 4 (Abb. 2b):

Ablauf wie zuvor, der Spieler am Strafraum kommt aber nun kurz entgegen, läßt den Ball vorbeilaufen und startet in höchstem Tempo hinterher. Danach kommt er zum Torabschluß. Der Anspieler wird zum nächsten Torschützen.

AUSLAUFEN

TRAINING 2

Datum: 2.8.1994
Trainingseinheit
am Abend
(19.30 bis 20.30
Uhr)

■ **Schwerpunkt/Ziel:**
Regeneration der Spieler

REGENERATIONS-LAUF

Dieses Training am Abend wird als reine Regenerationseinheit gestaltet.

Der Regenerationslauf wird in einem Parkgelände durchgeführt,

das direkt neben der Sportschule liegt.

Das gemeinsame Laufen am Abend soll das Gruppengefühl stärken und darüber hinaus dem „Frustrabbau“ von Spielern dienen, die vielleicht am Nachmittag schlechte Trainingsleistungen gezeigt haben.

Ablauf des Regenerationslaufs

20 Minuten Regenerationslauf mit einem Puls von etwa 130 Schlägen/Minute

10 bis 15 Minuten Dehnen – Stretchingübungen von „oben“ nach „unten“

20 Minuten lockerer Trab

BFP-Spielfeldblöcke
- für erfolgreiches Planen -

JETZT TESTEN!

TOP COACH

Zielbereichskennung:
 Stellung
 Laufwege
 Spielplan/Team A1
 Spielplan/Team B1
 Ball

Größe	Blattzahl	Art-Nr.	Preis
BFP - Spielfeldblöcke			
DIN A6	5 x 50	31 400.010	9,80 DM
DIN A5	3 x 50	31 400.011	9,90 DM
DIN A4	2 x 50	31 400.012	19,80 DM
DIN A3	1 x 50	31 400.013	19,80 DM
70 x 100cm	1 x 20	31 400.015	24,90 DM

Schreibtischaufgabe (mit 6 Feldern)
DIN A2 1 x 52 31 400.030 24,90 DM

Trainingsplanung-Formulare (Rückseite 4 Felder)
DIN A4 2 x 50 31 400.020 12,90 DM

TOP-COACH Ringbuchblock (mit Feld)
DIN A6 1 x 100 31 450.010 4,95 DM
DIN A5 1 x 100 31 450.020 7,95 DM

Test Set 1 = 3 Blöcke* und ein Musterblatt
DIN A5/A4/A3/70 x 100 cm
Art-Nr. 31 400.051 **SONDERPREIS** 29,- DM

Test Set 2 = 9 Blöcke* und ein Musterblatt
DIN A6/A5/A4/A3/A2/70 x 100 cm
Art-Nr. 31 400.052 **SONDERPREIS** 69,- DM

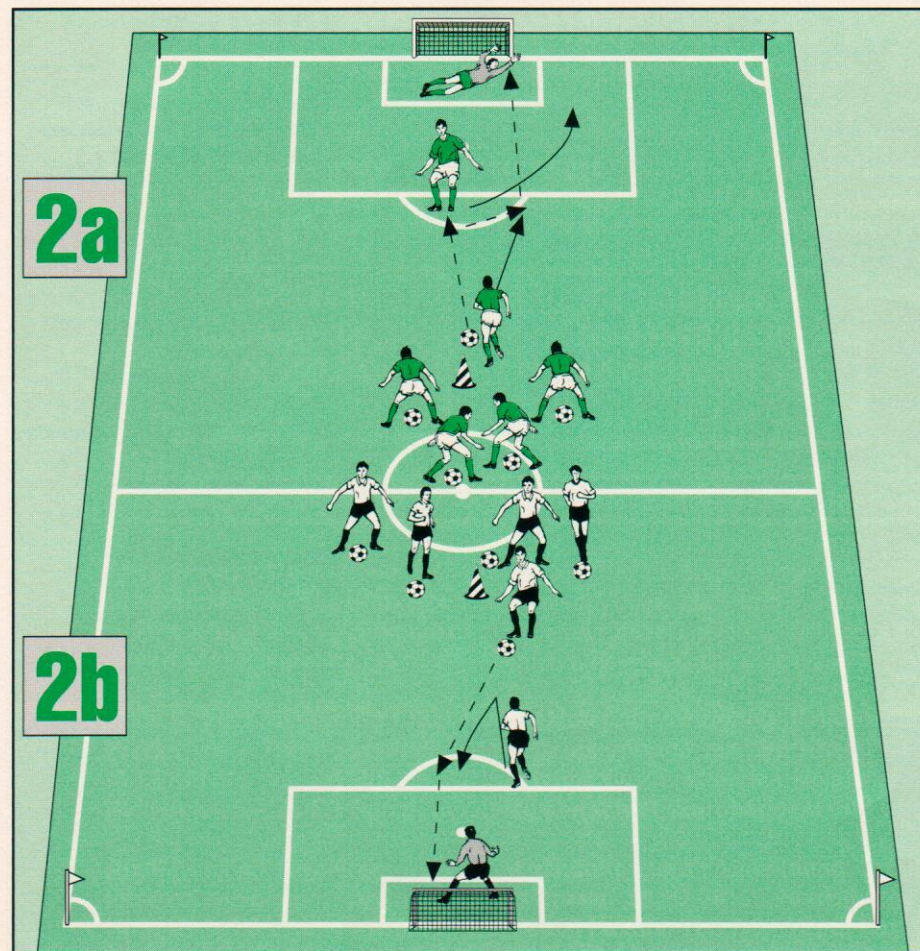
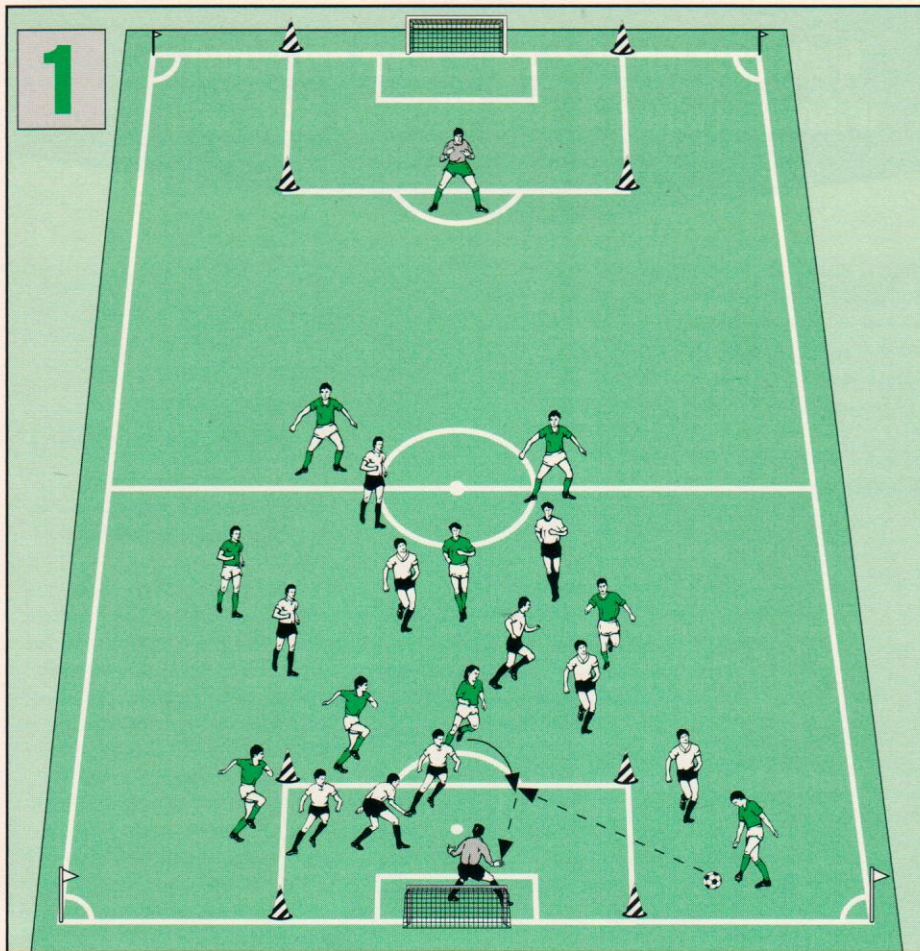
*alle Test Set-Blöcke immer mit 1 x 50 bzw. 1 x 100 Blatt

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

BESTELLUNGEN PER BRIEF/KARTE/FAX AN:



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



Hinweise für ein Trainingslager im Jugendbereich

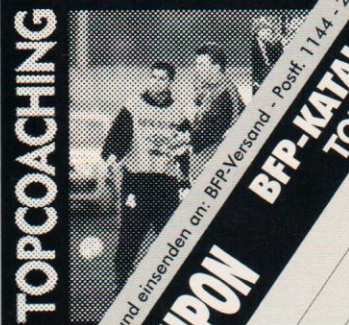
- Der verfügbare Trainingszeitraum und die Trainingsbereitschaft dürfen nicht durch eine zu lange Anreise und unnötige Reise Strapazen negativ beeinflusst werden.
- Das vorhandene Sportplatzangebot muß auch Alternativen für widrige Witterungsverhältnisse offenhalten.
- Attraktive Freizeitangebote mit sportlichem/nicht-sportlichem Hintergrund

Redaktionshinweis:

Bei der technischen Produktion der letzten Ausgabe von „fußballtraining“ ist bedauerlicherweise ein Fehler unterlaufen.

Im Beitrag von Frank Schaefer zum Thema „Nicht alle gleich trainieren!“ ist auf der Seite 23 eine falsche Abbildung eingebaut worden. Wir bitten deshalb die Leser, sich bei der Lektüre auf die Übungsbeschreibung per Text zu beschränken.

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!
VERSAND
D-26761 Leer • Postf. 1144
Tel.: 0491/77771
Fax: 73130

2.Tag

TRAINING 3

Datum: 3.8.1994
Trainingseinheit am Morgen
(9.30 bis 11.10 Uhr)

■ Wie bereits innerhalb der ersten Trainingseinheit des Trainingslagers arbeiten wir an der Schulung des Flügelspiels.

■ Im Hauptteil werden dazu 2 Spielformen angeboten, die Anreize für das Flügelspiel bieten, andere Lösungswege aber nicht ausschließen.

■ Da im Hauptteil nur gespielt wird, wird nicht auch noch der Ausklang durch eine weitere Spielform gebildet. Der Trainingsabschluß soll daher durch andere motivierende und freudvolle Trainingsformen gestaltet werden (z.B. Tor-schußübungen). Für die inhaltliche Gestaltung sind 2 Spieler verantwortlich, denen der Trainer eine Führungsrolle zutraut.

TRAINING 4

Datum: 3.8.1994
Trainingseinheit am Nachmittag
(15.45 bis 16.50 Uhr)

■ Intensivste Belastung des Trainingslagers.

■ Diese Höchstbelastung hat neben der eigentlichen konditionellen Verbesserung auch positive psychische Effekte: Im Gefühl „etwas getan zu haben“, glauben die Spieler an die eigene physische Stärke.

TRAINING 5

Datum: 3.8.1994
Trainingseinheit am Abend
(19.30 bis 20.10 Uhr)

Trainingseinheit 3: Spiel über die Flügel Trainingseinheit 4: Konditionelle Schulung

AUFWÄRMEN

Selbständiges Einlaufen und Dehnen
(5 bis 7 Minuten)

Handball auf Linientore
(5 Minuten)

Organisation und Ablauf:

Die Spieler werden in zwei 10er-Gruppen unterteilt, die sich jeweils in einen Strafraum begeben.

Die 10er-Gruppen unterteilen sich intern nochmals in zwei 5er-Mannschaften.

Die Mannschaften spielen nun jeweils von Strafraumseitenlinie zu Strafraumseitenlinie Handball auf Linientore, wobei sie aus dem Zusammenspiel heraus Tore erzielen sollen. Dabei sind nur Kopfballtreffer erlaubt.

Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

Lockerer Trab
(3 Minuten)

Fußball auf Linientore
(5 Minuten)

Organisation und Ablauf:

Die Mannschaften und Spielfelder bleiben gleich, wobei nun 5 gegen 5 Fußball gespielt wird. Um einen Treffer zu erzielen, muß das gegnerische Linientor durchdribbelt werden.

HAUPTTEIL

Spiel über die Flügel I (35 Minuten)

Organisation und Ablauf:

2 Mannschaften spielen über das ganze Spielfeld 10 gegen 10 oder 9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern.

Vor beiden Toren ist jeweils mit Hütchen eine 30 Meter lange und 20 Meter breite Tabuzone abgesteckt, die nicht durchdribbelt und durchspielt werden darf.

Nur ein Torabschluß durch die Zone ist erlaubt. Außerdem darf die Zone durchlaufen werden. Die beiden Mannschaften müssen somit die Tabuzone durch ein gezieltes Flügelspiel überwinden (Abb. 3).

Spielzeit: 2 x 15 Minuten mit einer aktiven Pause von etwa 3 Minuten zwischen den beiden Durchgängen.

Spiel über die Flügel II (25 Minuten)

Organisation und Ablauf:

2 Mannschaften spielen weiter 10 gegen 10 (9 gegen 9) auf 2 Tore mit Torhütern.

In den Spielfeldecken sind nun jeweils mit Hütchen Zonen abgesteckt, die jeweils nur von den Angriffsspielern betreten werden dürfen. Tore dürfen von allen Positionen aus erzielt werden.

Wenn jedoch ein Treffer direkt nach einem Paß oder einer Flanke aus einer Flügelzone erzielt wird, so zählt er 4fach (Abb. 4). Spieldauer: 20 bis 25 Minuten, wobei gegebenenfalls zwischendurch eine aktive Pause eingelegt werden kann.

AUSKLANG

Abschluß unter Leitung von 2 Führungsspielern" (20 Min.)

„FAHRTSPIEL“

Ablauf des Laufprogramms
(60 bis 65 Minuten)

Innerhalb dieses „Fahrtspiels“ werden verschiedene Leistungskomponenten miteinander kombiniert und geschult: Verbesserung von Schnelligkeit, Sprungkraft und Ausdauer.

- 5 Minuten lockeres Einlaufen.
- 10 Minuten „intensiver“ Dauerlauf.

Lockerungs- und Dehnungsübungen

(Schwerpunkt: Beinmuskulatur).
 Lockerer Trab mit 3 Steigerungen über 20 bis 40 Meter (zwischen den Steigerungen mindestens 400 Meter lockerer Lauf).

5 Sprints über jeweils 20 Meter mit maximaler Intensität aus verschiedenen Startpositionen heraus (nach jedem Sprint 200 bis 300 Meter lockerer Trab).

5 Minuten lockeres Ausstraben.

5 Sprungläufe mit jeweils 10 aneinandergereihten Sprüngen mit maximaler Intensität (dazwischen jeweils 400 Meter langsamer Lauf).

10 Minuten „intensiver“ Dauerlauf (Unterhaltung muß jedoch noch möglich sein, ruhiger Atemrhythmus).

5 Minuten lockeres Ausstraben.

Regenerationsmassage

Einleitung des Erholungsprozesses durch eine umfassende Massage.

REGENERATIONS-LAUF

Wie am Abend zuvor wird im Park neben der Sportschule eine

reine Regenerationseinheit absolviert.

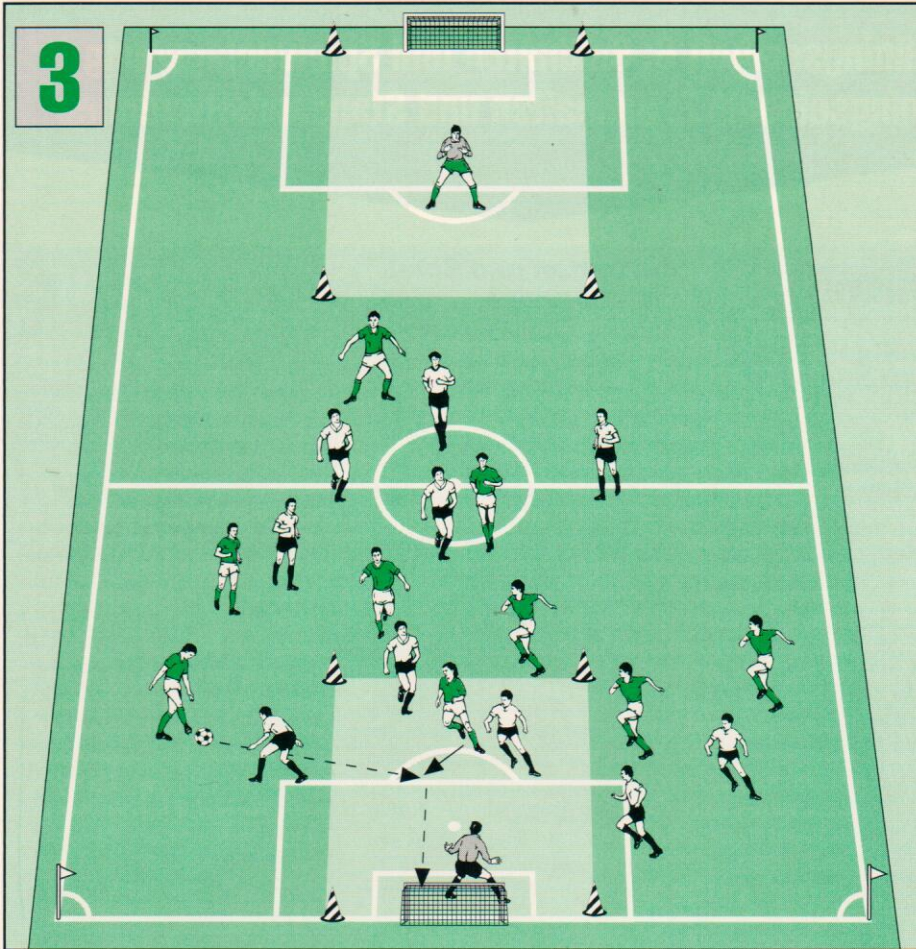
Ablauf des Regenerationslaufs

- 20 Minuten Regenerationslauf.

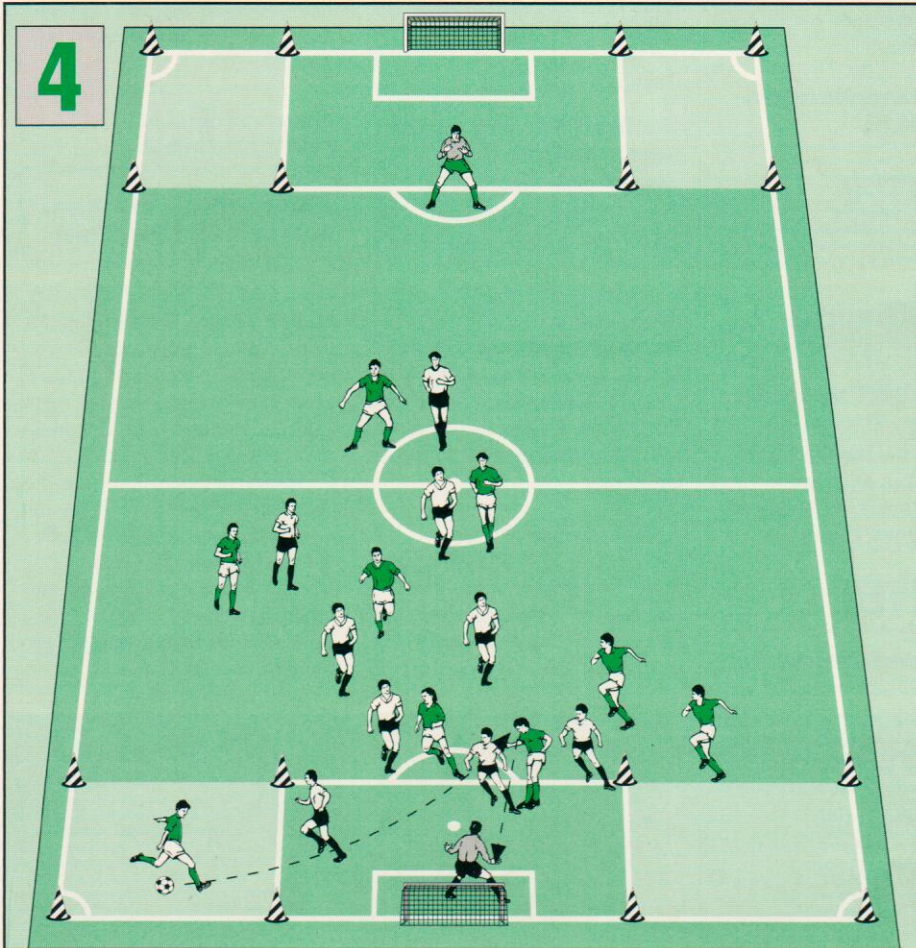
10 bis 15 Minuten Dehnen – Stretchingübungen für die Kniegelenkstreck- und -beuger, Wadenmuskulatur, Adduktoren und Abduktoren.

10 Minuten lockerer Trab.

3



4



Check- und Orderliste

Erfolg durch perfekte Planung! Vorbereitung SAISON '94/95

TRAINING

	vorhanden	bestellen
1) Spielfeldblöcke - DIN A6 - Stück 5er Pack	je DM 9,80	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
2) Trainingsplanungsformulare - DIN A4 - Stück 2er Pack (je 50 Blatt)	je DM 12,90	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
3) Spielfeldgroßblock - 70 x 100 cm - Stück je 20 Blatt	je DM 24,90	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
4) Magnettaktiktafel - 60 x 90 cm - Stück	je DM 229,-	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
5) Neue Fachliteratur- und Videos Stück BFP-Katalog "TOPCOACHING"		<input type="radio"/> <input type="radio"/>
6) Trainingsbälle - weiß/ schwarz - Stück - Größe 5-	je DM 29,-	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
7) Markierungshemden - Senioren - Stück - neongelb - Stück - neongrün -	je DM 9,95 je DM 9,95	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8) Markierungshauben - Höhe 5 cm - Stück - rot - 10er Set Stück - gelb - 10er Set	je DM 45,- je DM 45,-	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9) Markierungskegel - Höhe cva. 40 cm - Stück - rot - Stück - gelb -	je DM 9,80 je DM 9,80	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
10) a) -Transportable Tore - MINI GROß - b) -Trainingshürden c) - Medizinbälle d) - Fußballtennis-Set e) - Freistoß-Übungsmauer Stück BFP-Katalog "TOPCOACHING"		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

BETREUUNG

1) Kälte - Mehrfachpackung Stück	je DM 6,90	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
2) Kälte - Sofortpack - durch Druck - Stück 2er Pack	je DM 9,90	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
3) Kältespray - 400 ml Dose - Stück	je DM 14,90	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
4) Kühlgel zur milden Kühlung - 200 ml - Stück	je DM 12,90	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
5) Fixierbandage für Kühlpackungen Stück	je DM 9,90	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
6) Eisthermo - Sportbox für Kühlpackungen Stück je 6,5 Liter	je DM 59,-	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
7) Tapebandagen - 3,7 cm breit Stück 8 Rollen Pack	je DM 34,32	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
8) Stretchtapebandagen - 7,5 cm breit Stück	je DM 17,80	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
9) Betreuerkoffer - 80 mm tief Stück	je DM 99,-	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
10) a) - Massagegelation b) - Aufwärmöl c) - Regenerationsöl d) - Sportlerentmüdungsbad e) - Blasenpolster "More Skin" f) - Wund - Pflaster set g) - Erste - Hilfe Set 's Stck. BFP-Katalog "Spezial und Sportmedizin"		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Prüfen Sie Ihren Bestand!
Bei fehlenden Artikeln: Diese Check- und Orderliste kopieren, ausfüllen und einsenden oder faxen an:



Postfach 1144
D-26761 Leer
Telefax: 0491/ 731 30

Alle Artikel werden per Nachnahme zzgl. Versandkosten schnellstens ausgeliefert!
Bitte vergessen Sie Ihren Absender nicht!

3.Tag

TRAINING 6

Datum: 4.8.1994
Trainingseinheit
am Morgen
(9.30 bis 11.25 Uhr)

■ *Schwerpunkt dieser Morgeneinheit sind die folgenden taktischen Elemente: das Ballhalten, die Spielverlagerung und das geschlossene Verschieben zur Ballseite.*

■ *Diese taktische Elemente sind wichtige Eckpfeiler der Spielkonzeption, die mit der Mannschaft verwirklicht werden soll.*

■ *Die Gestaltung der Aufwärmphase mit einem speziellen Aufwärmspiel soll bereits gezielt auf den Schwerpunkt des Hauptteils vorbereiten.*

■ *Die Torhüter werden durch eine besondere Aufgabenstellung innerhalb dieses Aufwärmspiels von Beginn an in das Mannschaftstraining integriert.*

Trainingseinheit 6: Ballhalten und Spielverlagerung Trainingseinheit 7: Ballhalten und Standardsituationen

AUFWÄRMEN

Selbständiges Einlaufen und Dehnen (10 Minuten)

Positionsspiel (10 Minuten)

Organisation und Ablauf:

Die Spieler werden in 2 Mannschaften von je 10 Spielern aufgeteilt.

Die beiden Teams spielen auf dem ganzen Spielfeld bei freien Kontakten 10 gegen 10, wobei sie jeweils den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen halten sollen.

Die beiden Torhüter spielen als Anspielstationen bei der jeweils ballbesitzenden Mannschaft mit und dürfen dabei mit Hand und Fuß spielen.

Für jeweils 10 ununterbrochene Zuspiele innerhalb der Mannschaft bekommt das betreffende Team 1 Punkt.

Traben und Dehnen (5 Minuten)

HAUPTTEIL

Ballhalten und Spielverlagerung I

Organisation und Ablauf:

Die beiden Mannschaften aus dem Aufwärmprogramm werden beibehalten und spielen 10 gegen 10 auf dem ganzen Spielfeld. Für das Zusammenspiel wird dabei keine Kontaktbegrenzung vorgegeben.

Die beiden Torhüter bewegen sich jeweils in einer Spielfeldhälfte und kooperieren mit jeweils einer Mannschaft.

Jedes Team soll bei einer Balleroberung den Ball möglichst schnell in die „eigene“ Hälfte spielen und den sich dort frei bewegendem Torhüter mit einem langen Flugball anspielen.

Für jedes Zuspiel, das der Torhüter in der Luft fangen kann, bekommt die Mannschaft 1 Punkt. Danach soll der Torhüter das Spiel mit einem weiten, spielverlagernden Abwurf fortsetzen.

Spieldauer: 25 Minuten, danach folgt eine aktive Pause von etwa 5 Minuten (Lockerer Trab und Dehnen).

Ballhalten und Spielverlagerung II

Organisation und Ablauf:

Etwa 5 Meter vor beiden Grundlinien sind jeweils 3 kleine Hüt-

chentore nebeneinander aufgebaut. 1 Torhüter bewegt sich innerhalb eines Quadrates im Mittelkreis.

Die beiden 10er-Mannschaften spielen nun 8 gegen 8, jeweils 2 Spieler laufen im Wechsel locker um das Spielfeld.

Die Mannschaften können aus dem Zusammenspiel heraus bei allen 6 Kleintoren Treffer erzielen, indem die Torlinie überdribbelt wird.

Der Torhüter soll dabei in den Angriffsaufbau einbezogen werden und durch weite Abwürfe das Spiel verlagern. Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz, muß aber zunächst wieder über den Torhüter spielen (Abb. 5).

Spieldauer: 30 Minuten (gegebenenfalls mit Erholungsphasen zwischendurch).

Variation:

Jedes Zuspiel auf den Torhüter ergibt wie ein Treffer beim Hütchentor 1 Tor.

AUSKLANG

Abschlußspiel / Auslaufen (15 Minuten)

Metern 5 gegen 5 auf Ballhalten. Dabei können sie in das Zusammenspiel 4 Spieler der Gruppe C einbeziehen, die sich als Anspielstationen an den Eckpunkten aufstellen. Der 5. Spieler von C startet zu einem Lauf um das Quadrat und wechselt dann mit einem anderen Gruppenmitglied die Aufgabe und Position. Nach 2 Läufen pro Spieler tauschen jeweils 2 Teams die Rollen. 4 Spieldurchgänge pro Mannschaft (Abb. 6).

- 10 bis 15 Minuten Dehnen – Stretchingübungen von „oben“ nach „unten“.
- 20 Minuten lockerer Trab.

TRAINING 7

Datum: 4.8.1994
Trainingseinheit
am Nachmittag
(15.30 bis 17.00 Uhr)

■ *Bei den Standards wird der Trainer den Spielern zwar einige Anregungen geben, der Kreativität der Spieler bei der Ausführung wird aber dennoch ausreichender Freiraum eingeräumt.*

AUFWÄRMEN

Einzelarbeit mit Ball

- Dribbling mit der Innen- und Außenseite, mit der Sohle usw.
- Beidfüßiges Jonglieren.
- Jonglieren nur mit Kopf usw.
- Dribbling mit Finten.

HAUPTTEIL

Spielform/Standards

Organisation:

Die Spieler werden aufgeteilt: 15 Spieler absolvieren eine Spielform, 5 Spieler üben vor einem Tor 3 bis 4 Varianten von direkten bzw. indirekten Freistößen ein.

Ablauf der Spielform:

Die Spieler teilen sich in drei 5er-Gruppen auf.

Die beiden 5er-Mannschaften A und B spielen in einem abgesteckten Quadrat von 35 x 35

neben der Sportschule eine reine Regenerationseinheit absolviert.

Ablauf des Regenerationslaufs

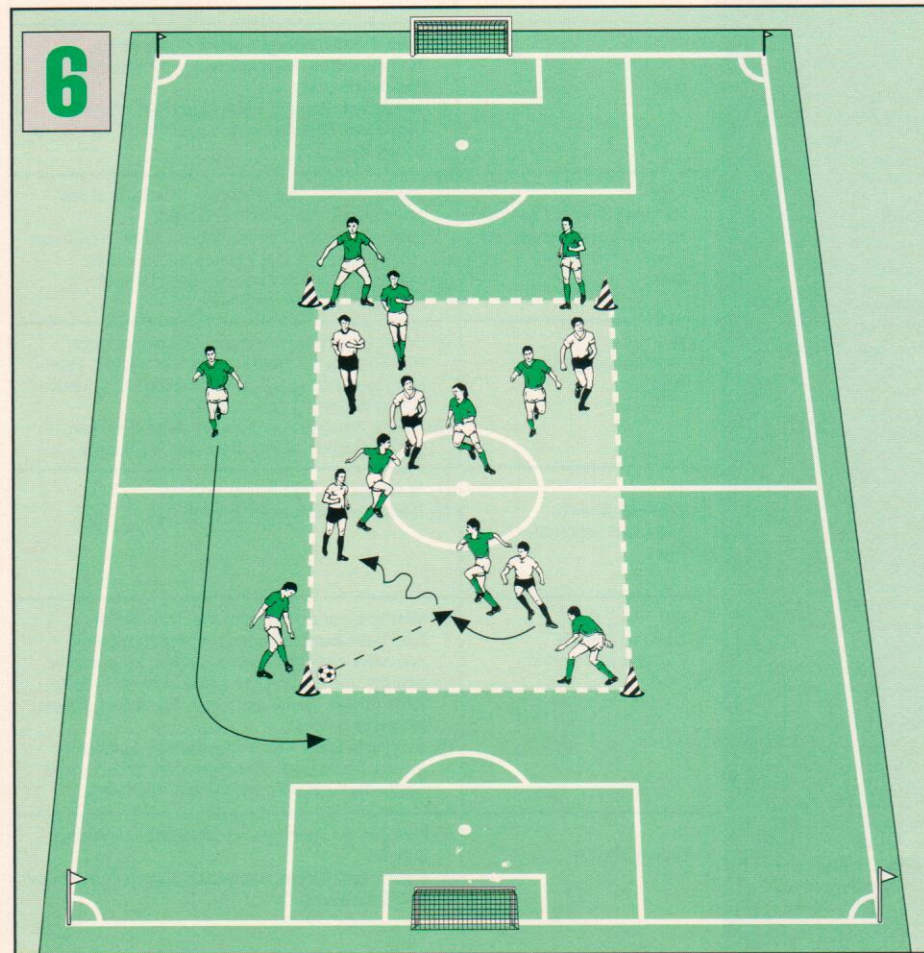
- 20 Minuten Regenerationslauf.

REGENERATIONS-LAUF

Wie am Abend des ersten Trainingstages wird im Park

TRAINING 8

Datum: 4.8.1994
Trainingseinheit
am Abend
(19.30 bis 20.30 Uhr)



FUSSBALL 

PROFESSIONAL

TRAINING '95

auf besten
RASENPLÄTZEN
in
SÜDEUROPA

Kanarische Inseln

Kreta

Mallorca

Spanien

Portugal

Zypern

Türkei

Italien

Freizeit Aktiv - Leistungen:

- Arrangements Flug, Unterkunft,
- Transfers,
- Fußballplatznutzung,
- Vermittlung von Freundschaftsspielen,
- Wäscheservice,
- kompetente Betreuung vor Ort,
- u.v.m.

Freizeit Aktiv
PROFESSIONAL TRAINING TOURS

in Kooperation mit:

adidas

Freizeit Aktiv GmbH
Postfach 1155

Tel.: 06257-2011
Fax: 06257-1011

D - 64659 Alsbach

SERVICE COUPON FBT

Bitte senden Sie uns _____ Exemplare des
Freizeit Aktiv-Kataloges "Trainingscamps '95".

Unsere Anschrift:

Name _____

Verein _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Fax _____

LEISTUNGSSTARKE
SPORTVERSENDER

FÜR JEDEN DAS RICHTIGE

Die Saison
93/94 ist tot,
es lebe die
neue Saison.
Haben Sie sich
schon Gedan-
ken über die
Ausrüstung
Ihrer Mann-
schaft(en) und
über Ihren
persönlichen
Sportartikel-
Bedarf für die
kommende
Spielzeit
gemacht? Wir
nennen Ihnen
besonders
kompetente
Fußball-
Versender.

AT-Sport Kulturstr. 7 86165 Augsburg Tel. 0821/792942 Fax. 0821/792131	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Fußballtrikots, Hosen, Stutzen, Wettspiel- und Trainingsbälle, Trainingsanzüge, Vereinsanzüge mit Nachkaufgarantie, Schiri- und TW-Bedarf, Sport- und Freizeittaschen, Sportbandagen, Schienbeinschützer ② Handball, Volleyball, Basketball
BFP-Versand Postfach 1144 26761 Leer Tel. 0491/979210 Fax. 0491/73130	① Ja und Zeitung ② Einmal und viermal ③ Nein	① Komplettprogramm für Training, Wettkampf und Betreuung ② Sportmedizin-Produkte
BS-SPORTARTIKEL Glanerstr. 37 27793 Wildeshausen Tel. 04431/1846 Fax. 04431/5203	① Lieferantenkataloge ② Frühjahr/Herbst ③ Nein	① Anzüge, Trikot, Sportschuh, Taschen, Bälle, SR-Bedarf, T-Shirt, Sweat-Shirt ② Textildruck, Textilstoffe, eigene Druckerei
ERHARD SPORT Postfach 1163 91533 Rothenburg o.d.T. Tel. 09861/40692 Fax. 09861/40650	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Tore, Fußballnetze, Bälle f. Training und Wettk., Sport- und Freizeittaschen, Ballkompressor, Hallenfußball, Hallenfußball-Banden, Trainingshilfen, Markierungskegel, Platzpflegegeräte, Armbinden, Freistoß-Übungsmauer, Sitzbänke, Schirizubehör, Torwarthandschuhe, Schienbeinschützer
Hetzel Sport Postfach 1111 41801 Erkelenz Tel. 02431/81001 Fax. 02431/81005	① Ja ② Zweimal jährlich: Frühjahr und Herbst ③ Nein	① Bälle, Trikots, Hosen, Stutzen, Tore, Netze, Trainingshilfen, Markierwagen, Schiribedarf, Fan-Artikel u.a. ② Abzeichen, Wimpel, Fahnen, Pokale, Medaillen, Urkunden, Flockdruck, Betreuerbedarf, Bandagen, Schaukästen u.a.
Keeper 2000 GmbH Brühlstr. 2 72352 Schömburg Tel. 07427/1026 Fax. 07427/8431	① Ja ② Einmal jährlich: Frühjahr ③ Nein	① Trikots, Hosen, Stutzen, Anzüge, TW-Bedarf, Schuhe, Schiribedarf, Zubehör ② ständiger Aktionsservice rund um den Fußballvereinsbedarf
	① Katalog ② Erscheinungsweise ③ Schutzgebühr	① Fußball-Artikel ② Weitere Sportartikel
Klotz Teamsport Vereinsbedarf Magnolienweg 16 63741 Aschaffenburg Tel. 06021/83890 Fax. 06021/83886	① Ja ② Einmal jährlich Frühjahr (nur an Vereine, Hobbyclubs etc.) ③ Nein	① Bälle, Trikots, Hosen, Stutzen, Tore, Netze, Schiribedarf u.a. ② Abzeichen, Wimpel, Fahnen, Pokale, Medaillen, Urkunden, Flockdruck, Betreuerbedarf u.a.
Olympia-Sporthaus LOYDL Postfach 3442 90016 Nürnberg Tel. 0911/20699-0 Fax. 0911/241612	① Ja ② Frühjahr ③ Nein	① Bälle, Trikots, Hosen, Stutzen, Tore, Netze, Trainingshilfen, Markierwagen, Schiribedarf, Fan-Artikel u.a. ② Abzeichen, Wimpel, Fahnen, Pokale, Medaillen, Urkunden, Flockdruck, Betreuerbedarf, Bandagen, Schaukästen u.a.
POWERSPORT Sonderpostenmarkt Postfach 702 F 10797 Berlin Tel. 030/7844033 Fax. 030/7847017	① + ② Sonderpostenliste wird lau- fend erneuert. Bei Bedarf immer anfordern. ③ Nein	① Auslaufartikel, Sonderposten, Sportartikel mit unwesentlichen optischen Fehlern Schuhe, Trikots, Anzüge, Bälle, Coach-Jacken von adidas, NIKE, PUMA, Reebok, Masita, UHL ② Sportartikel aus Konkursen, Geschäftsauf- lösungen, Transportschäden
SÖRGEL Sport + Freizeit GmbH Postfach 1260 27609 Loxstedt Tel. 04744/490 Fax. 04744/2064	① Ja ② Mehrmals jährlich ③ Nein	① WINGS-Trikots und -Hosen, Trainingsanzüge, WINGS-Bälle für Training und Wettkampf, Team- sportausrüstung mit Sponsoraufdruck, Schieds- richter-Bedarf, Vereinsbedarf ② Pokale, Medaillen, Urkunden, Anstecknadeln, Stickabzeichen, Wimpel, Fahnen, Aufkleber
Sport Saller Schäftersheimer Str. 33 97990 Weikersheim Tel. 07934/7056 Fax. 07934/7330	① Ja ② Zweimal jährlich: März und September ③ Nein	① Spezialist für Trikots und Anzüge ② Gesamter Sportbedarf auf Anfrage
Sport-Thieme Postfach 417 38367 Grasleben Tel. 05357/18181 Fax. 05357/18190	① Ja ② Zweimal jährlich: Frühjahr und Herbst ③ Nein	① Wettspiel- und Trainingsbälle, Tore, Netze, Kopfball-Übungsanlagen, Sportplatzzubehör wie Markierwagen, Grenzstangen, Schaukästen, Schutz- und Stoppsnetze sowie Lehrhilfen, Erste- Hilfe-Artikel, Trainingsanzüge, Bandagen, Trikots, Hosen und Pokale ② Sämtliche Sport- und Fitnessgeräte, Stadion + Hallenausstattung, Trainingshilfen, Vereins- und Festbedarf von allen namhaften Herstellern
Sportversand H. Werner OHG Regensburger Str. 14 85290 Geisenfeld Tel. 08452/8203 Fax. 08452/70512	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Fußbälle für Training und Wettkampf, sonstiges Zubehör ② Badminton, Tennis, Basketball, Handball, Volleyball, und Spezialbälle

Fußballturniere
um den
AKROPOLIS CUP
des
Fußballverbandes
PIRÄUS

Mitglied im Ehrenkomitee
der Turnierorganisation

**Panagiotis
Salpeas**

Präsident des
Fußballverbandes
Piräus

Die sporttechnische Organi-
sation und Turnierleitung liegt
beim FV Piräus.

Offizieller Turniersponsor ist
die griechischen Reederei
STRINTZIS LINES.

Anreise in kombinierter Bus-
Schiffsreise oder mit WESPA
SPORTREISEN per Linien-
flug zum **günstigen Grup-
penpreis** mit der Lufthansa
oder Olympic Airways incl.
Bustransfer zum Hotel.
Eine wirklich einmalig
günstige Sportreise ins
sonnensichere Griechenland.

**12 Tage
Sporturlaub für
die ganze
Familie mit
einer
Schiffsreise im
Kreuzfahrtstil
ab**

DM 325,-
(ohne Fahrt)

**WESPA SPORTREISEN
PRÄSENTIERT:**

Swimming
Pool, Son-
nendeck, Re-
staurants, Bar,
Wiener Café, Spiel-
casino, Fernseh-
raum, Kino, eine super
Disco und eine Boutique
zum **zollfreien Einkauf.** In
Griechenland erwartet Sie ein
vielfältiges Ausflugsangebot,
z.B. eine **Stadtrundfahrt in
Athen** mit Besuch der Akro-
polis, eine **Kreuzfahrt** zu
den Saronischen Inseln
u.v.m.

Auf Wunsch Verlängerung
auch auf der Insel Korfu oder
am Golf von Korinth (gegen
Aufpreis).

Fordern Sie am besten **noch
heute** unseren 16-seitigen
Turnier-Katalog für Griechen-
land an.

Sie werden staunen...

**Einmalig - der sportbegeisterte Sponsor macht's möglich
Der Jugendreisekostenzuschuß vom Veranstalter**

DM 25,-

p/Jgdl. von 10-18 Jahre im Dreibettzimmer

Die Turniertermine 1995
fallen weitgehend in ihre
Schulferien:

**Ostern
Pfingsten
Herbst 1995**

Teilnahmeberechtigt:
**Aktive Herren- und
Damenmannschaften,
Alte-Herren- und
Jugendmannschaften
aller Altersstufen und
Spielklassen.**

**Außerdem
Kinder-
ermäßigung:**

30%

(4 - 10 Jahre im Mehrbettzimmer)

Bis zu

3 Freiplätze

im Hotel mit Halbpension

Ihr „Traumschiff“, etwa die
Ionian Island der Reederei
Strintzis Lines, bietet nahezu
alles was an das Traumschiff
aus der gleichnamigen Fern-
sehserie erinnert.



**WESPA-SPORTREISEN
GMBH**

**Internationale Sport-Agentur
Bothestrasse 59
D-69126 Heidelberg
Tel. (0 62 21) 38 34 36
Fax (0 62 21) 38 13 35**

Spielekiste Folge 4

Ein Beitrag von Roger Denking

- attraktiv
- praktikabel
- aktuell
- variabel



TORSCHUSS-SPIEL

Checkliste

Spielidee

Variationen

Korrekturen

Wozu eignet sich die Spielform?

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

Innerhalb eines abgesteckten Feldes findet ein Fangspiel statt. Das folgende Fangspiel kann zur Auflockerung im Bereich der Aufwärmphase oder zur Einleitung in ein Konditions-, speziell Schnelligkeitstraining eingesetzt werden.

Die Variationsmöglichkeiten bergen erhöhte Anforderungen.

In der **Spiel-Grundform** dribbeln alle Spieler je einen Ball. Ein Fänger ist mit einem Hemdchen gekennzeichnet. Er hat die Aufgabe, in möglichst kurzer Zeit 5 Spieler/Gejagte aus dem Dribbeln heraus abzuschlagen. Die Abgeschlagenen absolvieren innerhalb des abgesteckten Feldes jeweils eine „Strafübung“ (Liegestütz, Lauf u.a.).

Der zuletzt Abgeschlagene beginnt nach einer kurzen Erholungsphase den nächsten Durchgang als neuer Fänger.

Der gleiche Spielablauf, jedoch wird nun an einer Seite des abgesteckten Feldes eine Hürde aufgestellt.

Ersatzweise kann dies die Sportplatzumfriedung oder eine Hütchenmauer sein.

Der Fänger hat wieder die Aufgabe, 5 Spieler abzuschlagen. Der zuletzt Abgeschlagene wird wieder zum Fänger.

Allerdings kann er jetzt als Variante die Hürde überspringen, wonach die Bälle nach außen zu schießen sind und das Fangspiel ohne Bälle fortgeführt wird.

Der Fänger entscheidet also selbst, ob er aus dem Dribbling heraus oder ohne Bälle fängt. Er entscheidet auch über den Zeitpunkt der Umstellung.

Es werden an allen 4 Seiten Hürden aufgestellt, die vom Fänger benutzt werden können.

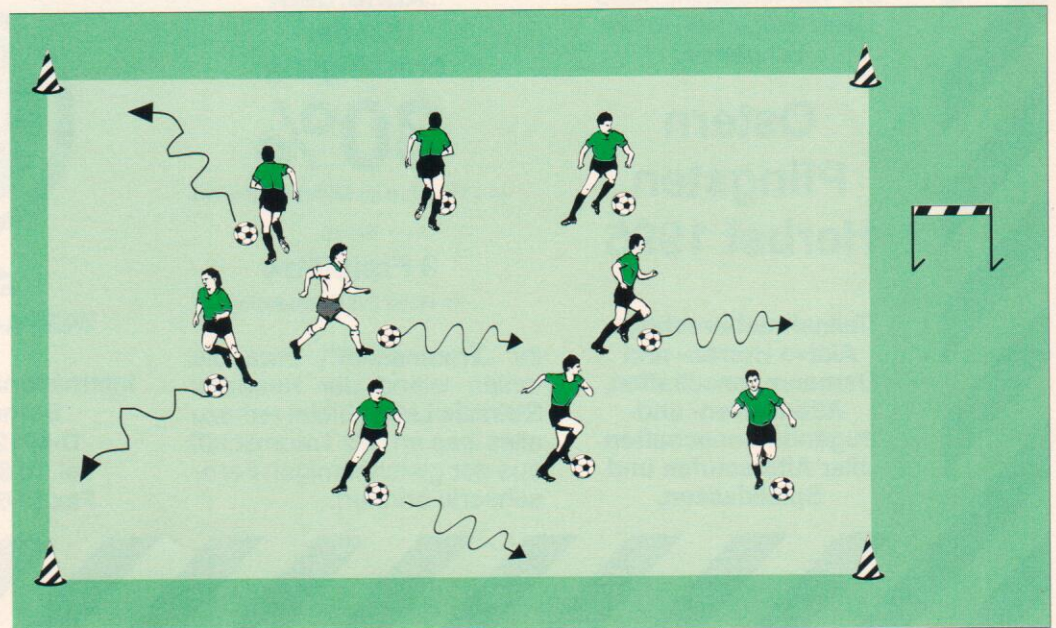
Die Gejagten dribbeln mit dem schwachen, der Fänger mit dem starken Fuß.

Durch ein geschicktes und wendiges Dribbeln mit kurzen Antritten und Täuschungen auf engstem Raum lassen sich die Gejagten überraschen bzw. wird dem Jäger das Fangen erschwert!

Achte als Gejagter nicht nur auf Deinen Ball, sondern beobachte ständig die Bewegungen und Laufrichtungen des Fängers und der anderen Mitspieler! Damit kannst Du bei Attacken des Jägers rechtzeitig in den freien Raum wegstarten bzw. vermeidest Zusammenstöße mit den Mitspielern.

Zeige eine schnelle Reaktion, wenn der Fänger über die Hürde springt und spiele einen sicheren und gezielten Kurz-Paß nach außen!

Versuche als Fänger, die anderen Spieler unter möglichst großen Druck zu setzen! Setze beim Fangen geschickt Tempowechsel und Änderungen der Laufrichtung ein!



News

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

Aufnahmeanträge

Erler, Holger, Brünlasberg 43, 08280 Aue
Franz, Jürgen, Minzeweg 80, 12357 Berlin
Frenken, Friedhelm, Gewinnstr. 6, 52525 Heinsberg
Gorzulla, Peter, Georg, Meigenstr. 8, 52223 Stolberg
Heinrichs, Winfried, Paulstr. 21, 52511 Geilenkirchen

Herbst, Thomas, Ahrweiler Str. 19 A, 14197 Berlin
Kolbe, Dieter, Heinricistr. 39, 04177 Leipzig
Lenk, Hans-Georg, Reitgasse 37, 96528 Rauenstein
Matthes, Jürgen, An der Hardt 40, 63638 Ortenberg
Mrosko, Karl-Heinz, Burgwedeler Str. 1, 30900 Bissendorf
Räuber, Andreas, Am Tischblatt 7, 06567 Bad Frankenhausen
Schreiber, Reinhard, Am Nonnenspring 7, 39340 Haldensleben
Steffes, Gregor, Königsgartenstr. 5, 54497 Horath
Wagner, Dietmar, Otto-Walther-Str. 7, 01796 Pirna
 Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Einladung

BDFL-Hauptversammlung
1994

Wir weisen in diesem Zusammenhang nochmals darauf hin, daß an der Hauptversammlung 1994 jedes BDFL-Mitglied teilnehmen kann, auch wenn keine Teilnahme am Internationalen Trainer-Kongreß 94 (ITK) erfolgt.

Die Hauptversammlung findet statt:
Dienstag, 9. August 1994, 8.30 Uhr im Karmann-Auditorium, FO 1, der Rhei-

nisch-Westfälischen Technischen Hochschule, 52062 Aachen, Templergraben.

Mit der bereits angekündigten Strukturänderung ergibt sich bei der diesjährigen Hauptversammlung eine besondere Brisanz, da hier die Weichen für die Zukunft unseres Bundes gestellt werden. Mit dem Ausscheiden unseres langjährigen, seit 1978 tätigen Präsidenten Herbert Widmayer endet eine Ära, in der sich der Bund Deutscher Fußball-Lehrer enorm entwickelt und vergrößert hat. Der designierte Nachfolger Klaus Röllgen und seine neue Mannschaft des BDFL-Präsidiums mit Bundestrainer Berti Vogts, DFB-Ausbildungs-Chef Gero Bisanz, Karlheinz Feldkamp, Herbert Binkert und Schatzmeister Hermann Höfer, sind Garanten dafür, daß sich der BDFL den Aufgaben der Zukunft stellt und auch meistern wird.

Weiter werden Otto Rehagel, Hans-Peter Briegel, Jörg Daniel sowie die bereits gewählten bisherigen alten und neuen Vorsitzenden der acht Verbandsgruppen im BDFL-Vorstand für frischen Wind und erweiterte Aktivitäten sorgen. Die Öffentlichkeitsarbeit muß genau wie die Zusammenarbeit zu den Sporthochschulen gepflegt und erweitert werden.

Nach dem Motto: „Es gibt viel zu tun, packen wir's an“ sind Präsident Herbert Widmayer und seine Mannen der festen Überzeugung, daß die diesjährige Hauptversammlung gut besucht sein wird und es für den BDFL gilt, die Grundlagen für eine positive Fortentwicklung des Fußballsportes zu schaffen.

Training à la carte



Kartotheken

machen Ihre Trainingsvorbereitung leichter: Aus dem großen Übungsangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer effektiven Trainingseinheit zusammensetzen. Jede Kartothek besteht aus über 80 Doppelkarten mit Skizzen oder Fotos, einem praktischen Karteikasten und einem Beiheft mit Erläuterungen.

Diese Übungssammlungen gibt es für die Sportarten Fußball, Handball, Basketball und Volleyball, als Spiele-Kartothek und zum Thema Dehnen und Kräftigen.

DM 34,80 je Kartothek
 (Preisänderung vorbehalten)

Bestellen Sie beim:

Philippka-Verlag
 Postfach 6540
 D-48034 Münster
 Tel. 0251/230050
 Fax 2300599

philippka

Dr. Rudolf Krause Moderne Fußballtaktik

815 Seiten, DIN A5 Format,
 mit Kunststoff-Sammelmappe
 und farbigem Register
 Art.-Nr.: 30 500.190 DM 249,-

- Die Entwicklung des Fußballsports und seiner Taktik
- Die Taktik des Abwehrspiels
- Die Taktik des Angriffspiels
- Die Standardsituationen der Regel

Von der Entwicklung und den allgemeinen Grundlagen bis zum Spezialverhalten des Deckens und Zweikampferhaltens. Alles über den Torschuß, Torangriff, Angriffsaufbau, Kombinationen, über einzusetzende Mittel und methodisches Vorgehen. Begleitend dazu werden die Spielsituationen und zahlreichen Trainingsübungen mit sehr vielen Skizzen veranschaulicht.

bfp
 VERSAND

**Für alle
Taktikfüttler!**



Limitierte
Auflage

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

BESTELL-COUPON "Moderne Fußballtaktik"

Stk. Kpl. Sammelwerk "Moderne Fußballtaktik" von Dr. Krause, 815 Seiten für 249,- DM (per N.N.)
 Stk. Inhaltsverzeichnis "Moderne Fußballtaktik" gegen Schutzgebühr 1,- DM in Briefmarken

Name: _____ Anschrift: _____

bfp ...damit alles
rund läuft!

D-26761 Leer • Postf. 1144
 Tel. 0491/7771
 Fax: 73130

Mini-Kicker – ganz groß

Vierorts ist unter der F-Jugend mit den „Mini-Kickern“ noch eine weitere Altersklasse geschaffen worden, die sich eines regen Zuspruchs erfreut. Dabei ergeben sich für den Trainer Probleme bei der Gestaltung von Übungsstunden. Denn gängige Trainingsrezepte können nicht einfach übernommen werden. Ein Beitrag von **Hermann Bomers**

Forderungen an die Mini-Kicker-Ausbildung

Erste Forderung: Einfach trainieren!

Jedem Übungsleiter, der Jungen und Mädchen im Alter bis zu 6 Jahren erstmalig trainiert, wird es anfänglich passiert sein, daß er sein zu Hause erarbeitetes Trainingsprogramm den erwartungsvollen Fußballern erklärt, diese einen aber nur mit fragenden Augen anschauen.

Ein großes Problem ist, daß der Übungsleiter trotz oder gerade wegen bester Vorsätze seine Schützlinge intellektuell überfordert. Sie können nicht umsetzen, was der Übungsleiter erwartet. Anschauliches Erklären und Vormachen sind schon wesentliche Hilfen.

Aber eine erste wichtige Forderung muß lauten: *einfach trainieren!*

Zweite Forderung: Spielerisch trainieren!

Natürlich möchte jeder Übungsleiter, daß seine Spieler mit Freude und Spaß bei der Sache sind und nach dem Training begeistert nach Hause gehen.

Freude am Fußballspiel kann in dieser Altersstufe aber vor allem durch ein spielerisches Training geweckt werden und erhalten bleiben. Starre Übungsformen, durch die schon erste technische Fertigkeiten geschult werden sollen, stoßen bei den jungen Fußballern schnell auf Ablehnung.

Also lautet eine zweite Forderung an das Training der Mini-Kicker: *spielerisch trainieren!*

Forderungen an die Mini-Kicker-Ausbildung

Einfach trainieren!

Abwechslungsreich trainieren!

Spielerisch trainieren!

Viele Erfolgserlebnisse ermöglichen!

Dritte Forderung: Häufig wechseln!

Die zweite Forderung kann auch anders formuliert werden: Spielerlebnisse gestalten!

Also Fußballspielen – aber wie? Ein Spiel zweier Mannschaften gegeneinander über die komplette Trainingsdauer führt bei den meisten schnell zu ermüdender Langeweile.

Besonders die Leistungsschwächeren beteiligen sich schon nach kurzer Zeit nicht weiter am Spiel und wenden sich anderen Dingen zu. Denn das Konzentrationsvermögen der Kinder dieser Altersstufe ist äußerst niedrig anzusetzen.

Eine dritte Forderung an die Trainingsgestaltung dieser Altersstufe muß also lauten: *die Spielangebote häufig wechseln!*

Vierte Forderung: Viele Erfolgserlebnisse ermöglichen!

Der Spaß an etwas ist für jeden Menschen, aber erst recht für Kindergartenkinder, von den Erfolgen bei der Beschäftigung mit dieser Sache abhängig.

In dieser Altersstufe ist dabei der Mannschaftserfolg von untergeordneter Bedeutung. Es zählt fast ausschließlich der individuelle Erfolg. So sprechen die Kinder fast immer nur in der Ich-Form., wenn sie über Erlebtes beim Training erzählen.

Für die Trainingsgestaltung ist folglich die Berücksichtigung eines vierten Prinzips wichtig: *viele Erfolgserlebnisse ermöglichen!*

Spielformen – und was sonst?

Neben dem folgenden Spiele-Angebot für den Mini-Kicker-Bereich gehören zu jeder Übungseinheit noch weitere feste Elemente dazu.

Torschußübungen müssen sich in jeder Übungsstunde wiederfinden.

Eine einfache Form läuft dabei folgendermaßen ab: Die Spieler stellen sich hintereinander auf und halten je einen Ball in den Händen. Sie übergeben der Reihe nach den Ball dem Übungsleiter, der diesen in Richtung Tor rollt. Der Spieler verfolgt möglichst schnell („Turbo einschalten!“) den Ball und versucht, direkt ins Tor zu schießen.

Wenn der Spieler erfolgreich ist, so wird er sofort neuer Torhüter, denn in diesem Alter möchten alle gerne Torwart sein. Gelingt dem Spieler kein Tor, holt er seinen Ball wieder und stellt sich beim Übungsleiter an.

Am Ende des Trainings steht das „richtige“ Fußballspiel, wie es bei den jungen Fußballern heißt. Sie verstehen darunter das Spiel zweier Mannschaften auf zwei Tore.

Dabei kann sich zunächst auf die wichtigsten Regeln wie Toraus, Seitenaus, Handspiel und vorsätzliches Foulspiel beschränkt werden.

Damit möglichst viele Tore fallen und alle Spieler Erfolgserlebnisse haben, kann je nach Spielerzahl auch mit 2 oder 3 Bällen gleichzeitig gespielt werden.

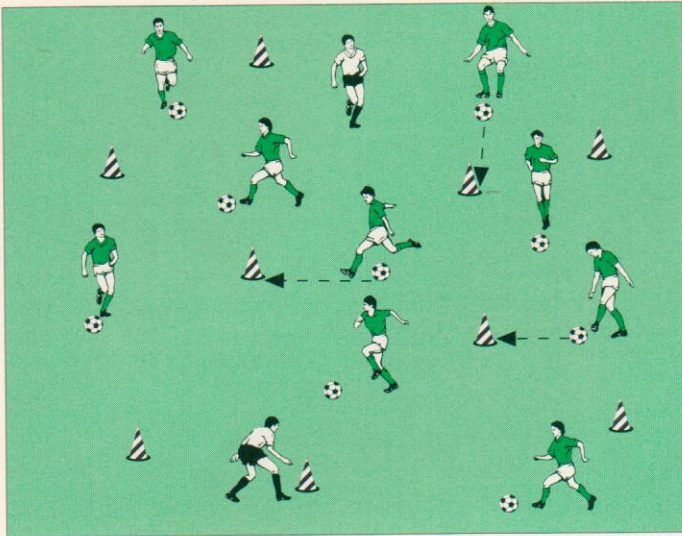
Calle Del'Haye veranstaltet
Fußballreisen für
 Amateur-, Damen-, Herren-,
 Jugend-, BSG- und Freizeitmannschaften
Info: 52080 Aachen, Blumenstr. 9
 Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05



Bingo

1 Organisation:
Im Spielfeld werden frei verteilt viele Hütchen (Kegel) aufgestellt. Es werden 2 Aufsteller bestimmt. Jeder andere Spieler besitzt einen Ball.

Spielidee
Die ballbesitzenden Spieler haben die Aufgabe, mit dem eigenen Ball möglichst viele Hütchen umzuschießen. 2 „Aufsteller“, die zwischenzeitlich ausgewechselt werden, stellen dabei umgeschossene Hütchen sofort wieder hin. Nach jedem Treffer ruft der betreffende Spieler sofort laut „Bingo“ (akustischer Anreiz). Wer hat zum Schluß die meisten „Bingos“?



Jeder gegen jeden

2 Organisation:
Im Feld werden frei verteilt 4 Mini-Tore aufgebaut (Hütchentore oder Sprungkästen in der Halle). Der Übungsleiter gibt für jeden 2. Spieler einen Ball ins Feld.

Spielidee
Die Spieler müssen sich einen der Bälle erkämpfen und versuchen, ein Tor zu erzielen. Dazu müssen sie durch das Hütchentor treffen oder einen Sprungkasten anschießen. Jeder Treffer ergibt 1 Punkt. Nach jedem Treffer muß das Tor gewechselt werden.

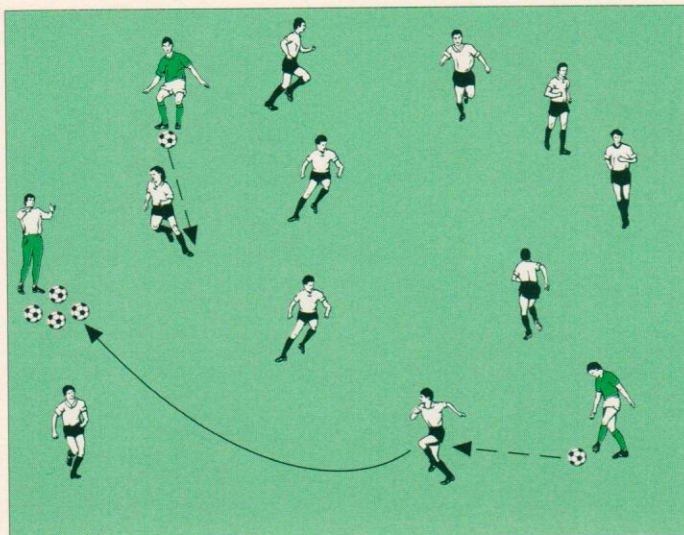
Welcher Spieler weist nach 8 Minuten die meisten Tore auf?



Hase und Jäger

3 Organisation:
2 Jäger besitzen einen Ball. Die anderen Spieler verteilen sich als Hasen frei im ganzen Feld. Der Übungsleiter stellt sich mit weiteren Bällen am Spielfeldrand auf.

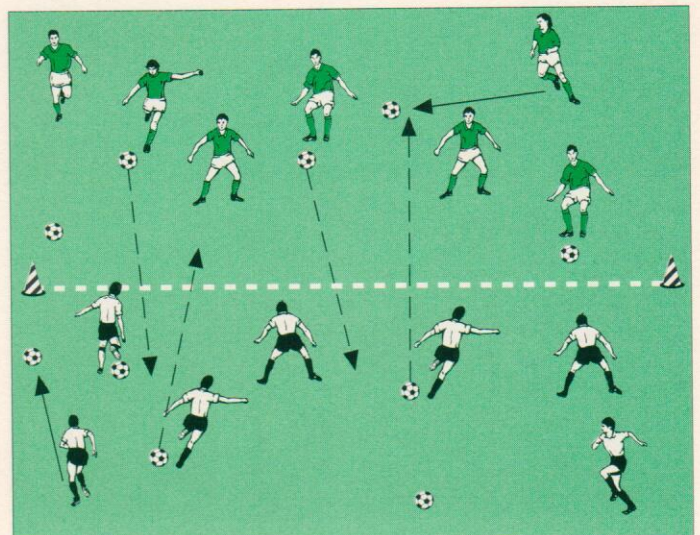
Spielidee
Aufgabe der Jäger ist es, mit dem Ball die Hasen abzuschließen. Der Spieler, der abgeschossen worden ist, holt sich beim Übungsleiter einen Ball und wird ebenfalls zum Jäger. Das Spiel endet, wenn nur noch 2 Hasen im Feld sind. Diese beginnen beim nächsten Durchgang als erste Jäger.



Haltet das Feld sauber!

4 Organisation:
Das Feld wird durch eine Mittellinie geteilt. Es werden 2 Mannschaften gebildet. Jedes Team besetzt eine Spielhälfte. Die Menge der Bälle entspricht etwa der Hälfte der Spieler.

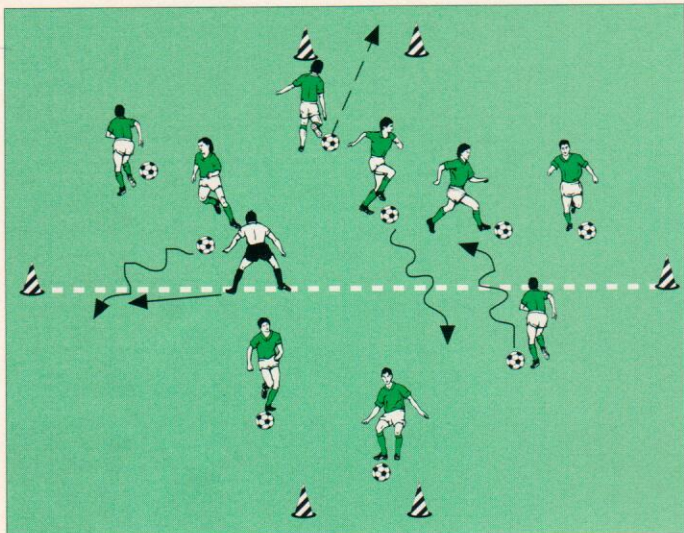
Spielidee
Aufgabe der Spieler ist es, die eigene Hälfte von Bällen freizuhalten, die Bälle also möglichst schnell ins gegnerische Feld zurückzuschießen. Dabei darf die Mittellinie (Feuerlinie) nicht überschritten werden. Auf Pfiff des Trainers von Zeit zu Zeit „erstarren“ die Spieler. In welcher Hälfte sind weniger Bälle? Das Team gewinnt 1 Punkt (bis 5 Punkte).



Chinesische Mauer

5 Organisation: Alle Spieler bekommen einen Ball. Der Übungsleiter bewegt sich als „Chinesische Mauer“ auf der Mittellinie hin und her. Auf beiden Grundlinien ist ein Tor markiert.

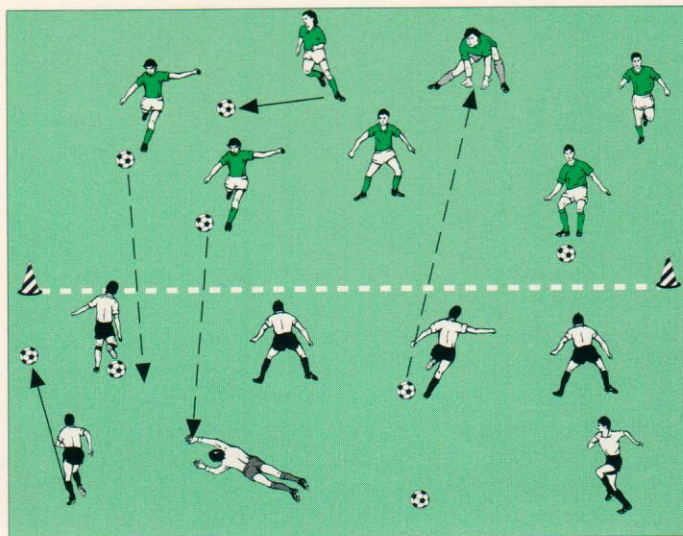
Spielidee Die Spieler versuchen, von Tor zu Tor zu dribbeln. Dabei stört der Übungsleiter, der sich auf der Mittellinie hin- und herbewegt. Die Spieler müssen also auf eine Lücke warten und dann schnell „hindurchflutschen“. Für jedes erzielte Tor gibt es 1 Punkt. Wenn der Übungsleiter den Ball berührt, muß 1 Punkt abgezogen werden. Wer weist nach 8 Minuten die meisten Punkte auf?



Torschußspiel an die Wand (Halle)

6 Organisation: 2 Mannschaften stellen sich in 2 Spielhälften gegenüber auf. Die Mittellinie ist deutlich markiert. Etwa die Hälfte der Spieler hat zu Spielbeginn einen Ball.

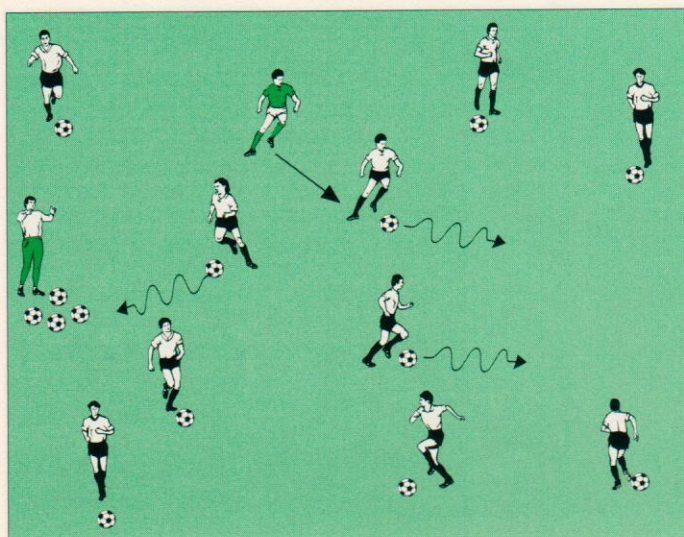
Spielidee Jede Mannschaft versucht, die Bälle an die gegnerische Stirnwand zu schießen. Dabei dürfen die Spieler nur bis zur Mittellinie vorrücken. Jeder Spieler ist gleichzeitig auch Torwart und darf die gegnerischen Schüsse mit der Hand aufhalten. Es dürfen nur ruhende Bälle geschossen werden (Ball hinlegen, schauen, anlaufen, schießen!). Welches Team hat nach 10 Minuten die meisten Treffer?



Tigerball

7 Organisation: Bis auf den „Tiger“ haben alle anderen Spieler je einen Ball.

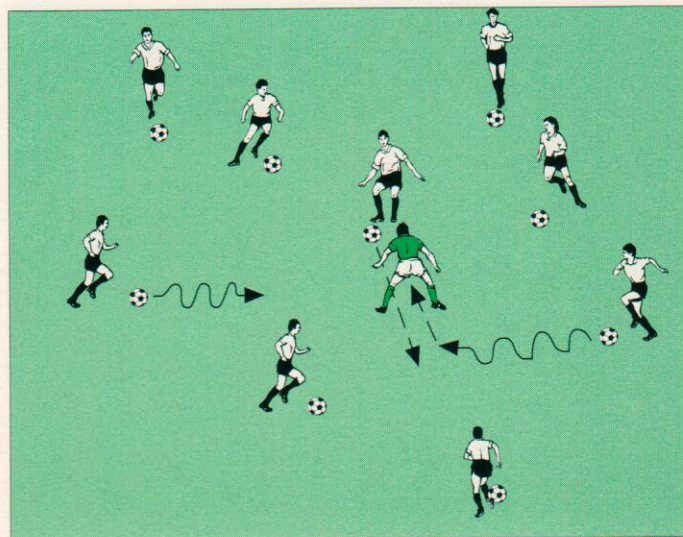
Spielidee Auf Pfiff des Trainers versucht der Tiger, von einem der Spieler den Ball zu erobern. Dazu muß der Tiger den Ball in den Händen halten. Er bringt daraufhin den eroberten Ball zum Übungsleiter und der Spieler, der den Ball verloren hat, wird ebenfalls zum Tiger. Wer als letzter seinen Ball noch besitzt, ist Sieger und beginnt von vorne.



Tunnelfußball

8 Organisation: Alle Spieler haben je einen Ball. Der Übungsleiter bewegt sich mit der Spielergruppe in einem abgegrenzten Feld, hat aber selbst keinen Ball.

Spielidee Der Übungsleiter bewegt sich frei im Feld und baut von Zeit zu Zeit mit beiden Beinen einen breiten Tunnel. Die Spieler haben die Aufgabe, den Übungsleiter per Dribbling zu verfolgen und den Ball durch den Tunnel zu schießen. Der Trainer verändert nach jeweils etwa 3 Durchschüssen seine Position. Wer hat nach etwa 5 Minuten die meisten Treffer?

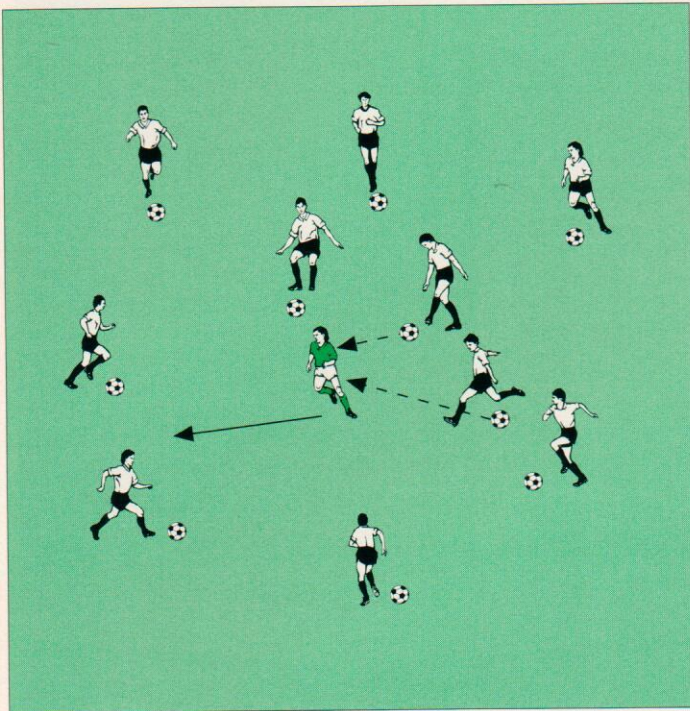


Das Aua-Spiel

9 Organisation: Alle Spieler haben je einen Ball. Der Übungsleiter bewegt sich mit der Spielergruppe frei im Feld umher.

Spielidee Die Spieler haben die Aufgabe, mit dem Ball den sich kreuz und quer bewegend Übungsleiter möglichst oft abzutreffen. Wenn der Übungsleiter bei jedem Treffer laut „Aua“ ruft, erhöht das die Spielfreude der Kinder.

Jeder Treffer ergibt 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt in 5 Minuten die meisten Punkte?



Haifischbecken

10 Organisation: Die Hälfte der Spieler setzt sich als „Haifische“ verteilt im Feld auf dem Boden. Die anderen Spieler besitzen je einen Ball.

Spielidee Die Ballbesitzer sollen möglichst oft im engen Dribbling durch das Haifischbecken von der einen Seite zur anderen kommen. Für jede Durchquerung gibt es 1 Punkt. Verliert der Ballführende seinen Ball an einen Haifisch, so erfolgt ein sofortiger Rollenwechsel. Welcher Spieler weist nach 10 Minuten die meisten Punkte auf?



BUCHBESPRECHUNG

„Adreßbuch des Sports“ (SM '94)

Im Labyrinth der Sportorganisationen ohne Umwege zur gesuchten Adresse

Wer haupt- oder ehrenamtlich im Sport engagiert ist, weiß, wieviel Zeit man mit dem Herausfinden von Adressen, Telefon- und Fax-Nummern vertun kann und welche Mühe es bereitet, in der Sportadministration an die zuständigen Leute zu gelangen.

„Alte Hasen“ erleichtern sich das Leben diesbezüglich mit dem Sportmanagement-Taschenbuch, dem Adreßbuch des Sports, das im Mai als SM '94 zum 28. Mal erschienen ist. In zwischenzeitlich bewährter und nur mehr in Details verbesserter Zusammenstellung findet nicht nur der geübte Nutzer rasch, was er sucht :

Den Pressemann beim Deutschen Handball-Bund? Die persönliche Fax-Nummer des DSB-Präsidenten? Die Lehrwarte aller Fachverbände? Die Lieferanten von Sportgeräten? Den Sportamtsleiter in Hanau? Alle Sporthallen in Deutschland mit einer Kapazität von mehr als 3.000 Zuschauern? Die Statistik der Fachverbände im DSB oder den für den Schulsport in Baden-Württemberg zuständigen Mann? Die Zahl der Fragen, auf die das SM '94 eine Antwort weiß, ist nahezu unbegrenzt. Sehr begrenzt hingegen sind die Antwortzeiten: Der bewährte Suchpfad von der Schnellübersicht über das Gesamt- und die



Einzel-Inhaltsverzeichnisse auf den Deckblättern der 10 Hauptkapitel führt meist rasch zum Ziel. Einen anderen Einstieg ermöglichen das Stichwortverzeichnis und vor allem das alphabetische Namensregister mit über 5.600 Einträgen, das garantiert, daß sich auch ungeübte Nutzer in den inzwischen 758 Seiten des SM nicht verirren. Neu ist 1994 außer der Aufnahme auch von Mobil-Telefonnummern, daß als Kooperationspartner für das Adreßbuch des Sports jetzt auch der Dachverband des Sports, der DSB, gewonnen werden konnte. Der dürfte sich freuen, daß die jährliche Sisyphus-Arbeit der Recherche von über

6.000 Adressen nicht von ihm erledigt werden muß, aber gleichwohl dem Sport in hohem Maße nützt. Denn das SM '94 fördert die Kommunikation nach innen wie nach außen in vorbildlicher Weise – enthält es doch auch die Anschriften der Sportredaktionen aller Tageszeitungen, Sportzeitschriften sowie Fernseh- und Hörfunksender.

Daß auch der Verlag von dieser Neuerscheinung überzeugt ist, läßt sich daraus schließen, daß er jedem Besteller des SM '94 (DM 42,- zzgl. Porto) ein zehntägiges Rückgaberecht einräumt.

Bestelladresse:
Philippka-Verlag,
Postfach 65 40, 48034 Münster,
Tel.: 02 51/23 05-0,
Fax: 23 005-99




Komm mit

BILDUNGSREISE

VOM 7. BIS 16. OKTOBER '94 NACH MALGRAT DE MAR/SPANIEN

Die **Komm mit** – gemeinnützige Gesellschaft für internationale Jugend- Sport- und Kulturbegegnungen mbH

Kooperationspartner des DFB 

veranstaltet vom 7. bis 16. Oktober '94 in Malgrat de Mar/ Spanien eine Seminar- und Informationsveranstaltung.

THEMEN:

- Die Entwicklung im Jugendfußball generell
- Internationale Jugendfußballturniere unter den Aspekten – Motivation, zwischenmenschliche Erlebnisse, internationale Begegnung
- Fluktuation von 16-18jährigen Jugendlichen in Fußballvereinen
- Der Weg ins Abseits – Drogen/Rauschmittel/Jugendfußball

Eingeladen sind Trainer und Betreuer der im DFB organisierten Fußballvereine.

REFERENTEN:

- **Bernd Barutta**
DFB – Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- **Gerhard Bauer**
Bund Deutscher Fußball-Lehrer – Vizepräsident
- **Klaus Lenz**
Dipl. Pädagoge und Psychotherapeut
- **Dr. Ullrich Zempel**
DFB Fußball-Lehrer/Autor
- **Karlheinz Reinartz**
Komm mit – Geschäftsführer

LEISTUNGEN:

- Hin- und Rückreise in modernen Luxusfernreisebussen
- Zustiegsmöglichkeiten in:
Hamburg * Hannover * Dortmund * Köln * Frankfurt * Karlsruhe * Freiburg * Berlin * Leipzig * Dresden * Eisenach * Kassel
- 7 Tage Vollpension bei Unterbringung in Einzel- und Doppelzimmern im Hotel Alhambra in Malgrat de Mar, alle ausgeschriebenen Programmpunkte

KOSTEN:

- 290,- DM pro Person/
Begleitpersonen plus DM 60,-
- Einzelzimmerzuschlag: 35,- DM

PROGRAMMABLAUF

07.10.	Nachmittag	Abreise
08.10.		Ankunft in Malgrat de Mar Empfang im Hotel – Check in – Begrüßungspräsent
09.10.	09.30 Uhr	Offizielle Begrüßungsveranstaltung Präsentation der Komm mit gemeinnützige Gesellschaft Erläuterung und Vorstellung der gesamten Veranstaltung
	10.30 Uhr	Referat: „Der Weg ins Abseits“ Drogen Rauschmittel Jugendfußball Klaus Lenz (Dauer: ca. 90 Min.)
	20.00 Uhr	„La Siesta“ * Folklore * Speisen * Spaß
10.10.	10.00 Uhr	Referat: „Internationale Jugendfußballturniere unter dem Aspekt Motivation * zwischenmenschliches Erlebnis * (Dauer ca. 90 Min.) Karlheinz Reinartz
	15.00 Uhr	Fahrt nach Blanes zum Botanischen Garten mit Besuch der Fischversteigerung im Hafen
	18.00 Uhr	Referat: „Ehrgeiz und Leistungsmotivation von Jugendlichen in unterschiedlichen Entwicklungs- und Altersgruppen“ Gerhard Bauer (Dauer ca. 90 Min.)
	Abends	Spanischer Abend * Paella und Sangria
11.10.		Fahrt nach Montserrat Kloster * Mythos * Landeskunde anschließend: Besuch der Sektkellerei El Relicario * Flamenco Abend
	Abends	
12.10.	09.30 Uhr	Referat: Der Jugendfußball in seiner Entwicklung Bernd Barutta
	15.00 Uhr	Referat: Fluktuation von 16-18jährigen Jugendlichen in Fußballvereinen Dr. Ullrich Zempel
	18.00 Uhr	Empfang im Rathaus von Malgrat de Mar anschließend: Noche Medieval
13.10.		Stadtrundfahrt Barcelona * Olympiagelände * FC Barcelona * Empfang Gobierno d'Espert Katalanischer Abend
	Abends	
14.10.	09.30 Uhr	Referat: Trainierbarkeit von Jugendlichen in unterschiedlichen Entwicklungs- und Altersgruppen Gerhard Bauer (Dauer ca. 90 Min.)
	14.00 Uhr	Fahrt nach Blanes von dort aus Bootsfahrt mit den Cruceros entlang der Costa Brava
	20.30 Uhr	großes Abschlußdiner
15.10.	14.00 Uhr	Rückreise



Anmeldungen bei **komm mit**: Telefon: 0228/432303 · Telefax: 0228/432313

Kondition spielend trainieren!

4. 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.

Grundlagen des sportlichen Trainingsprozesses

Begriffsbestimmungen und Abschnitte des Trainingsprozesses

Mit Training wird ein Handlungsprozeß bezeichnet, in dem systematisch, planmäßig und sachbezogen Lern- und Übungsabläufe wiederholt und gezielt zur Anwendung kommen und auf den Leistungszustand des Sportlers einwirken.

Ziel des Trainings ist es, sportartspezifische Anpassungen im Sportler auszulösen, die seine Leistung im Wettkampf verbessern bzw. stabilisieren.

Training beinhaltet das Setzen von Zielen, die in eine nach Zyklen und Perioden eingeteilte Trainingsplanung eingehen, auf die eine Vielzahl von Einflußgrößen des Trainings und Wettkampfs einwirken.

Die Trainingsdurchführung wird in Trainingsinhalten wirksam, deren Auswahl und Vollzug auf das Erzielen bestimmter Trainingswirkungen abgestellt sind. Die Verknüpfung von Trainingszielen (Wohin?), Trainingsinhalten (Was?) und Trainingsmethoden (Wie?) stellen die Trainingsformen dar, die auch als

verfeinerte und präzisierte Trainingsinhalte bezeichnet werden können. Ergebnis des Trainings ist der Trainingszustand bzw. Leistungszustand des Sportlers.

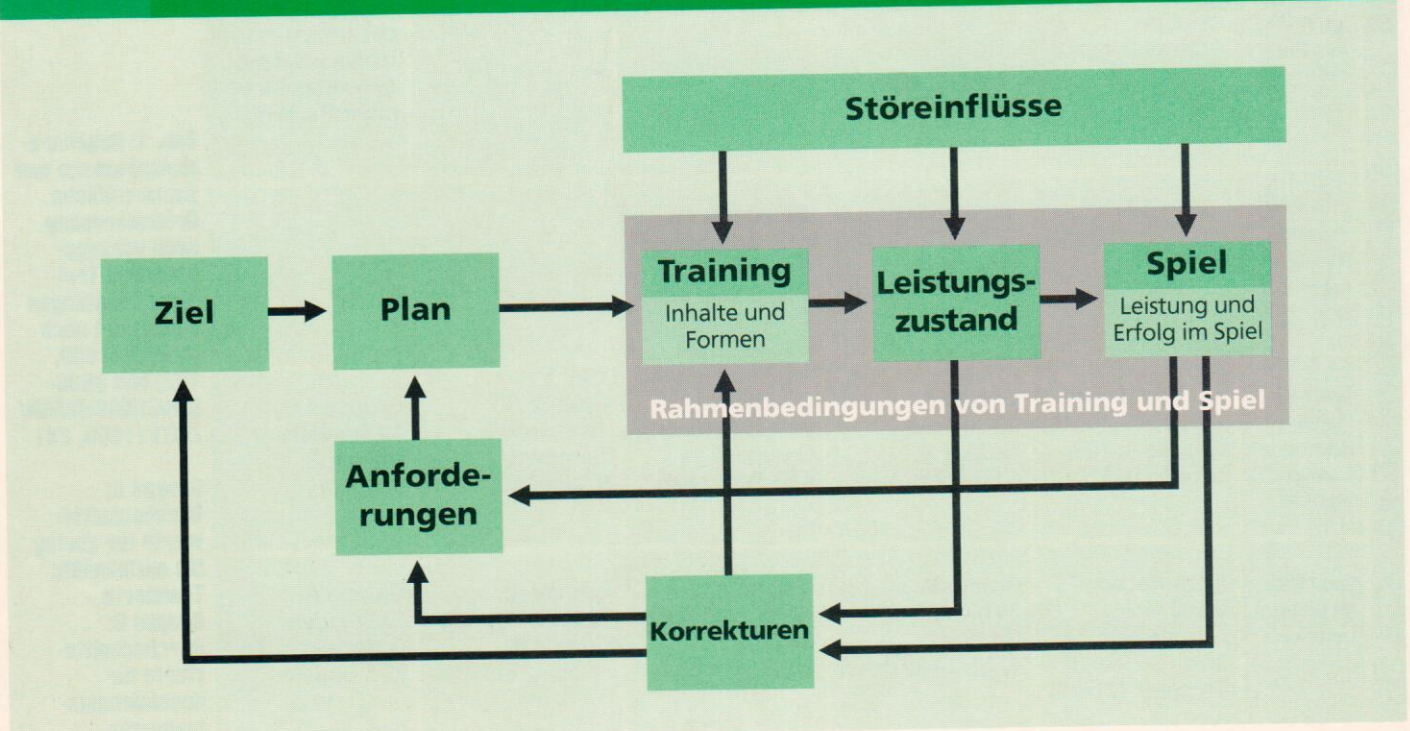
Grundschemata des Trainingsprozesses

Aus den genannten Faktoren läßt sich folgendes Grundschemata des Trainingsprozesses erstellen:

- ▶ Festlegung der Trainingsziele
- ▶ Feststellung der Wettkampfanforderungen
- ▶ Bestimmung der Trainingsinhalte
- ▶ Zusammenstellung der Trainingsformen
- ▶ Beurteilung der Wettkampfleistungen
- ▶ Korrekturen auf allen Ebenen

Die **Abb.1** veranschaulicht die unterschiedlichen Abschnitte des Trainingsprozesses, deren Abfolge sowie Zusammenwirken. Training bewirkt physische, psychische und soziale Veränderungen beim Trainierenden, unabhängig von dessen momentanem Leistungszustand. Durch Training kommt es im Sportler zu belastungsspezifischen Anpassungserscheinungen, die bei ausreichender Beachtung von Trainingsprinzipien und biologischen Gesetzmäßigkeiten innerhalb der Trainingsplanung und Trainingsdurchführung zu einer Erhöhung des Leistungszustandes führen.

Abb. 1 Instanzen und deren Zusammenwirken im Trainingsprozeß



Biologische Grundlagen

Die entscheidende Voraussetzung dafür, daß Training überhaupt Wirkungen erzielt, liegt darin begründet, daß unser Körper auf wiederholte Anforderungen und Belastungen reagiert, sich darauf einstellt, sie immer besser erträgt (toleriert) und versucht, eine immer feinere Anpassung zu finden, um am Ende das Optimum des erbbedingt (genetisch) vorhandenen Leistungspotentials zu erreichen.

Dabei ist unser Körper auf möglichst ausgeglichene biologische Verhältnisse bedacht. Vor allem ist er darauf ausgerichtet, Energiezufuhr (Nahrung) und Energieverbrauch (Aktivitäten) auszubalancieren, um damit den organischen Aufbau (Biosynthesen), die Transportvorgänge und die Muskelkontraktionen abzusichern. Training löst nun eine Störung dieses organischen Gleichgewichts aus und startet damit innere Anpassungsprozesse, die dem Zweck dienen, sich auf das erhöhte Anforderungsniveau einzustellen. Diese Prozesse laufen nacheinander und nach einem vorgegebenen Zeitschema ab. Auf die Trainingsbelastung folgt zuerst eine Anpassung der Energiebereitstellung, danach vollzieht sich eine Anpassung der Muskelfasern. Als nächstes folgt die Anpassung des Herzkreislauf-Systems. Am Ende dieses Prozesses steht das Nervensystem, das seine Erregbarkeit und Reizübertragung den veränderten Anforderungen anpaßt.

Zur Erinnerung

An der Spielleistung sind die Leistungskomponenten Kondition, Technik und Taktik beteiligt. Unter diesen nimmt die Taktik eine Führungsfunktion ein, denn jede Aktion ist taktisch bestimmt. Dieser Wirkungszusammenhang muß Folgen für das Training haben.

Aus biologischer Sicht ist der **Prozeß der Superkompensation** allen anderen Prinzipien übergeordnet. Training führt zu einem Abbau an Energie und zu einer Ermüdung des Nervensystems (katabole oder abbauende Reaktion), was jedoch bei optimaler Erholung und Auffüllung der Energiedepots (anabole oder aufbauende Reaktion) den Effekt der Superkompensation auslöst: Es kommt zu einer Auffüllung der Energiespeicher über das Ausgangsniveau hinaus. Dieser Zustand ist jedoch zeitlich begrenzt. Handelt es sich nur um eine einmalige Belastung, so verliert sich der „Überschuß-Effekt“ nach etwa 72 Stunden. Um Trainingsanpassungen dauerhaft auszulösen und zu sichern,

bedarf es richtig dosierter und wiederholter Trainingsbelastungen, die möglichst am idealen Punkt im Verlauf der Wiederherstellungsphase ansetzen. Unterschwellige Belastungen führen zu keiner Anpassung, überhöhte Belastungen zu Erscheinungen des Übertrainings. Dauer und Maximum (Idealpunkt) der Erholungsphase hängen dabei von der Art der Trainingsbelastung, dem Leistungszustand und den biologischen Leistungsvoraussetzungen des Sportlers ab (**Tab. 1**). Das Auslösen und Sichern von Trainingseffekten erfordert die Beachtung und Anwendung von Prinzipien, die sich hinsichtlich der Wirkungsrichtung anschaulich zusammenstellen lassen (**Tab. 2**).

Training im Fußball

Grundsätze der Trainingsplanung und -gestaltung

Training und Spiel stehen in einem engen und wechselseitigen Wirkungszusammenhang, besteht doch die zentrale Funktion des Trainings in einer Simulation des Spiels (HAGEDORN 1981, 43f). Training wird aus dem Spiel hergeleitet und begründet, um das Verhalten der Spieler günstig zu beeinflussen. Die Anweisungen eines Trainers stützen sich auf die typischen Spielbedingungen ebenso wie auf die Leistungsmöglichkeiten seiner Spieler.

Die so wichtige Übereinstimmung von Spielrealität und Trainingsinhalt bleibt dennoch immer relativ und zeigt sich abhängig vom

		Trainingsbelastungen				
		mit aerober Energiebereitstellung	mit aerob-anaerober Energiebereitstellung	mit anaerob/alaktizider und laktizider E.B.	mit anaboler Wirkung	mit Wirkung auf das neuro-muskuläre System
Regenerationsprozesse	laufende Regeneration	bei einer Intensität von 60 bis 70 %				bei kurzen maximalen Belastungen mit vollständigen Pausen
	unvollständige Schnellregeneration		Gruppe A: 90 bis 120 Minuten Gruppe B: 45 bis 90 Minuten	Gruppe A: 2 bis 3 Stunden Gruppe B: 1 bis 1,5 Stunden		
	fast vollständige Regeneration von 90 bis 95%	bei einer Intensität von 75-90 %: Gruppe A: 12 h Gruppe B: 6 h	Gruppe A: 12 Stunden Gruppe B: 6 Stunden	Gruppe A: 12 bis 18 Stunden Gruppe B: 6 bis 9 Stunden	Gruppe A: 18 Stunden Gruppe B: 9 Stunden	Gruppe A: 18 Stunden Gruppe B: 9 Stunden
	vollständige Regeneration	Intensität von 75 bis 90 %: Gruppe A: 24 bis 36 Stunden Gruppe B: 12 bis 18	Gruppe A: 24 bis 48 Stunden Gruppe B: 12 bis 24 Stunden	Gruppe A: 48 bis 72 Stunden Gruppe B: 24 bis 36 Stunden	Gruppe A: 72 bis 84 Stunden Gruppe B: 36 bis 42 Stunden	Gruppe A: 72 Stunden Gruppe B: 36 Stunden

Tab. 1: Regenerationsprozesse und deren zeitliche Größenordnung nach vorangegangenen Trainingsbelastungen modifiziert nach MARTIN (1980, 102) und GROSSER/BRÜGGEMANN/ZINTL (1986, 23)

**Gruppe A: Durchschnittswerte für gering bis mittelmäßig Trainierte
Gruppe B: Durchschnittswerte für Hochleistungstrainierte**

Belastungsprinzipien zur Anpassungsauslösung	Zyklisierungsprinzipien zur Anpassungsauslösung	Spezialisierungsprinzipien zur Anpassungsauslösung
optimales Verhältnis von Belastung und Erholung	Wiederholung	Individualisierung
ansteigende Belastung	Kontinuität	Entwicklungsgemäßheit
wechselnde Belastung	Periodisierung	
sprunghafte Belastung		

Tab. 2: Wirkungsrichtung von Trainingsprinzipien in Anlehnung an GROSSER/BRÜGGMANN/ZINTL (1986, 34) und LETZELTER (1978, 42)

Spielausgang und Spielererfolg, denn aus dem Spiel resultierende Lern- und Erfahrungswerte haben Auswirkungen auf den Trainingsprozeß. Trainer und Spieler leben förmlich von den Abweichungen zwischen spielvorbereitendem Training und Spielwirklichkeit. Spiel und Training stehen in einem ständigen Dialog, der eine zeitliche Abfolge von gesammelten Erfahrungen, Zielsetzungen und Trainingskonzepten aufweist.

Die Aufgabe des Trainers liegt im besonderen darin, anhand seiner Spieleindrücke eine beständige Überprüfung der Trainingsinhalte auf deren Wirksamkeit zu leisten und unter dem Simulationsaspekt Spiel- und Trainingsebene anzunähern.

In diesem Sinne kann das Fußballtraining als Wahrscheinlichkeitsmodell des Spiels verstanden werden, dessen Wirkungsgrad (Effizienz) sich allein durch das Spiel selbst überprüfen läßt. Wie schwierig dies jedoch ist, wird daran deutlich, daß verschiedene Spielbeobachter ein und dasselbe Spiel und ein und dieselben Spieler durchaus konträr bewerten können. Der Trainer nimmt die Funktion eines Vermittlers im Bezugsfeld Spiel, Spieler und Training ein, das zudem erheblichen Einflüssen des äußeren Umfeldes ausgesetzt ist (Abb. 2).

Trainingsziele auf der Individual- und Mannschaftsebene

Training im Fußball zielt darauf ab, die Leistung eines jeden Spielers sowie die Mannschaftsleistung zu verbessern und auf dem höchsten erreichbaren Leistungsniveau zu stabilisieren.

Die zentrale Aufgabe des Trainings besteht darin, die individuellen Leistungsvoraussetzungen eines jeden Spielers (Talent) optimal zu entfalten und zu einer produktiven Mannschaftsleistung zu verschmelzen.

Im Fußball ist derjenige erfolgreich, der durch spezielles Training ein Optimum an fußballspezifischer Anpassung in technischer (neuromuskulärer) und konditioneller (energetischer) Hinsicht erreicht und dessen taktische Handlungsfähigkeit (Spielroutine) eine effektive Steuerung und Regelung des vorhandenen Leistungspotentials bewirkt. Training im Fußball hat aufgrund der Komplexität von Spiel und Spielleistung immer auf eine integrierte Optimierung von Individual- und Mannschaftsleistung abzu zielen.

Es gilt daher, im Trainingsprozeß Bedingungen zu schaffen, die diesen beiden Aspekten in möglichst weitreichendem Maße gerecht werden.

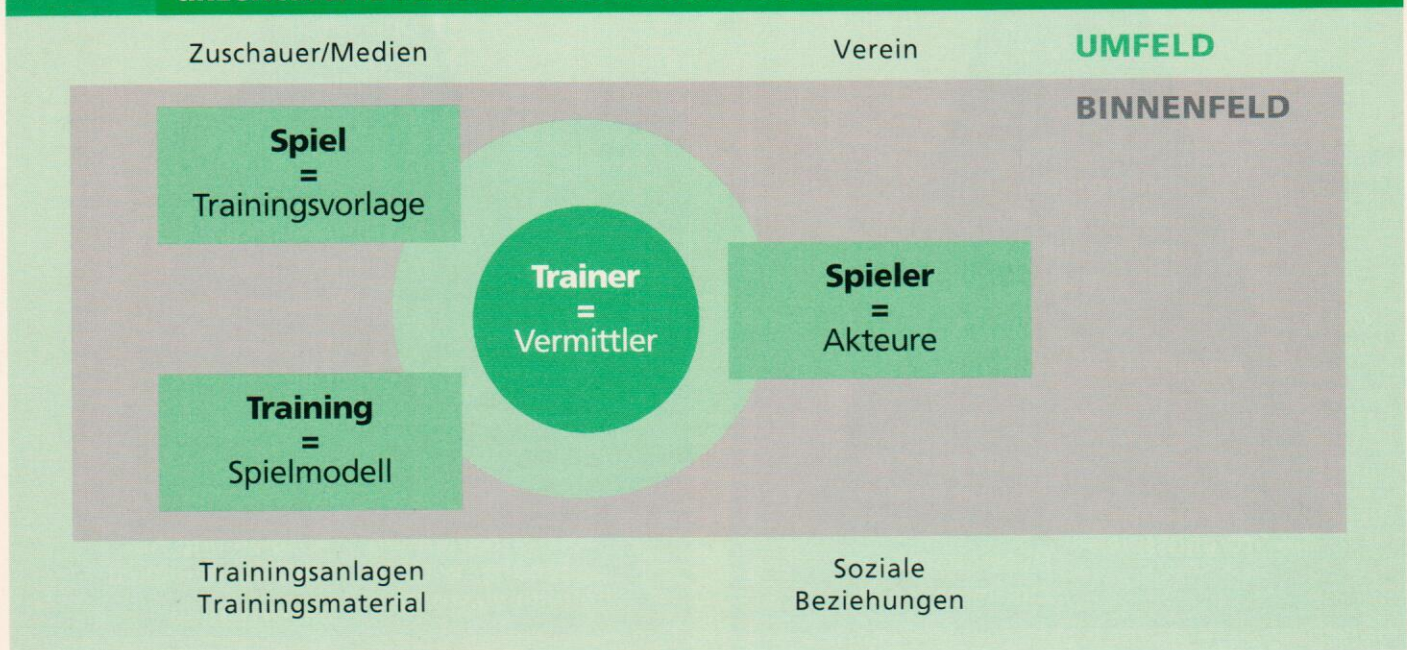
Trainingsinhalte und Trainingsformen

Die Inhalte des Trainings leiten sich aus den schon beschriebenen Strukturen des Spiels und den Anforderungen an die Spieler ab. Die Trainingsgestaltung hat dem Prinzip von der Übereinstimmung von Spielanforderungen und Trainingsinhalten sowie weiteren (biologischen) Prinzipien bzw. Gesetzmäßigkeiten zu folgen, die überhaupt erst einen Leistungszuwachs ermöglichen.

Dabei ist im besonderen das spielspezifische Verhältnis von Belastung und Erholung von Bedeutung sowie die Anwendung regenerativer Schritte im und um Spiel und Training. Die Ausrichtung des Trainings am Übereinstimmungsprinzip sorgt dafür, daß genau das trainiert wird, was im Spiel von einem Spieler verlangt und benötigt wird – kein zusätzlicher Aufwand durch unspezifische Trainingsinhalte, aber auch kein zu geringer Aufwand durch das Weglassen wichtiger Faktoren.

In Trainingsformen verknüpfen sich Inhalte und Prinzipien sowie Teilziele des Trainings zu speziellen Trainingsvorgängen. Die Trainingsformen haben dabei Merkmale aufzuweisen, die dem Übereinstimmungsprinzip entsprechen und damit Spielrealität widerspiegeln.

Abb. 2 Informelle Beziehungen des Fußballbinnenfelds sowie akzentuierte Faktoren des Fußballumfeldes



SAISONPHASEN IM ÜBERBLICK

Vorbereitungsphasen	Wettkampfphasen	Erholungsphasen
<p>Zeitraum Diese Phasen beginnen mit dem ersten Training nach einer Erholungsphase und enden mit dem ersten Spiel einer Wettkampfphase.</p> <p>Trainingsziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mannschaft einspielen ▶ Mannschaftsteile abstimmen ▶ individuelle Spielfähigkeit verbessern und stabilisieren <p>Spieler auf Saisonstreß einstellen</p> <p>Trainingsinhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ komplexe Trainingsformen nach dem Übereinstimmungsprinzip ▶ regenerative Trainingsformen ▶ präventive Trainingsformen ▶ motivierende Trainingsformen <p>Trainingsbelastungen</p> <p>Umfang zur Wettkampfphase hin von sehr hoch zu hoch abfallend Intensität auf sehr hoch steigend und zur Wettkampfphase hin auf hoch abfallend In die Vorbereitungsphase zur Fortsetzung der Rückrunde sollte man Hallenfußball einbeziehen.</p>	<p>Zeitraum Diese Phasen beginnen mit dem ersten und enden mit dem letzten Spiel einer Saisonhälfte einschließlich derjenigen Spiele der Rückrunde, die unmittelbar nach dem letzten Spiel der Vorrunde ausgetragen werden.</p> <p>Trainingsziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ eingespielte Mannschaft ▶ abgestimmte Mannschaftsteile ▶ optimales und stabiles Niveau der individuellen Spielfähigkeit ▶ aktuelle Korrekturen einbauen <p>Trainingsinhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ komplex ▶ regenerativ ▶ präventiv ▶ motivierend <p>Trainingsbelastungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Umfang hoch ▶ Intensität hoch, zum Ende der Wettkampfphase hin gegen mittel abfallend 	<p>Zeitraum Diese Phasen liegen zwischen den Wettkampf- und vor den Vorbereitungsphasen.</p> <p>Trainingsziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ aktive körperliche und geistige Erholung ▶ Behandlung und Auskurierung von Verletzungen <p>Trainingsinhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ausübung anderer Sportarten wie Tennis, Golf, Schwimmen etc. ▶ entspannende Gymnastik und Stretching in Verbindung mit lockeren (Wald-) Läufen <p>Trainingsbelastung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ mittlerer Umfang ▶ geringe Intensität

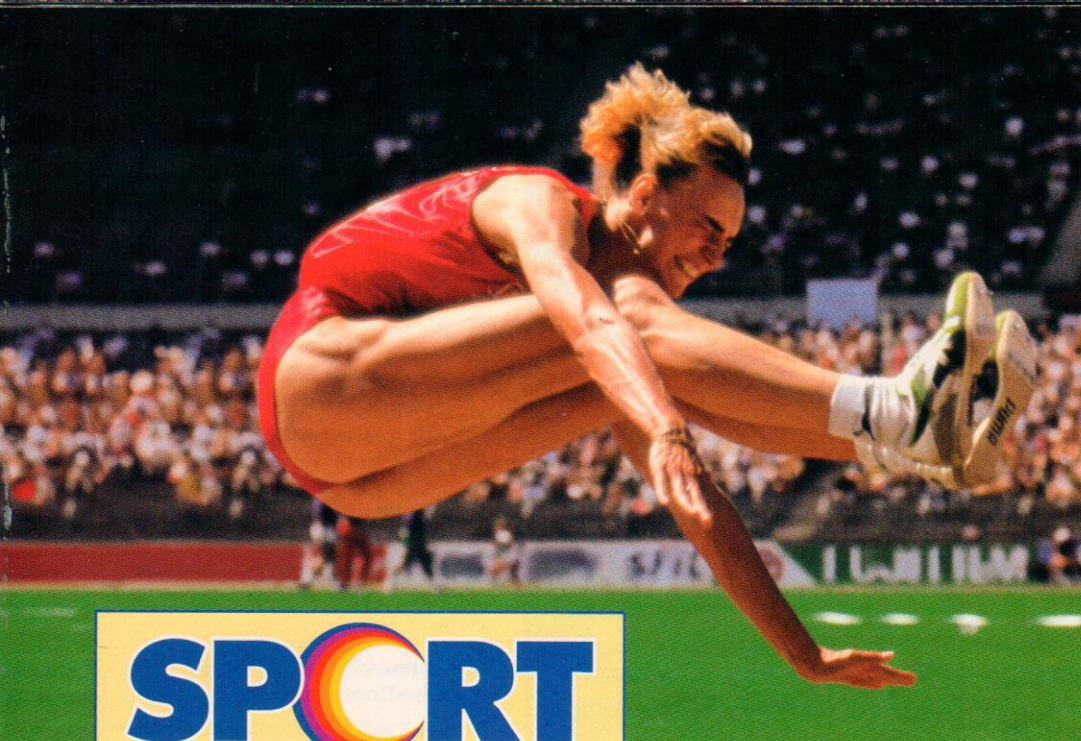
Tab. 3

Abb. 3 Mannschaftsebene



Abb. 4 Individualebene





SPORT NEWS

Infos und Tips für Sportler und Trainer.



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



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

Dein Körper braucht Energie. Er braucht Reserven, die für Höchstleistungen sofort verfügbar sind.

Flüssig läuft es besser.

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

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

Schnell, schneller, am schnellsten ...

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

Alles drin.

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

Davor, zwischendurch und hinterher.

Die Leistungsfähigkeit von Sportlern verbessert sich spürbar, wenn sie vor und während des Wettkampfes

VITAMALZ trinken. Auch die Erholungsphase wird deutlich kürzer, wenn die Energiespeicher des Körpers durch VITAMALZ schnell wieder aufgefüllt werden. –

Erfolgreiche Sportler, wie die Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Weitsprung Heike Drechsler, wissen das und schaffen deshalb, was sie wollen. –



Heike Drechsler, Olympiasiegerin und Weltmeisterin, schwört auf VITAMALZ

Mehr Informationen.

Für alle Sportler, die jetzt hellwach geworden sind, gibt es weitere Informationen, wissenschaftliche Gutachten und Tips bei: VITAMALZ, Kronenburgallee 1, 44139 Dortmund. –

Was Du willst, das schaffst Du schon. Postkarte genügt.



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

Trainingsperiodisierung

Die Orientierung an Periodisierungsmodellen und Zyklisierungen, wie sie die allgemeine Trainingslehre vorgibt, verliert im Fußball fast vollständig an Bedeutungsgehalt. Auf ein von KLANTE (1979) konzipiertes Periodisierungsmodell für das Fußballtraining auf der Grundlage einer von MATWEJEW (1978) Ende der 50er Jahre für Individualsportarten entwickelten Konzeption trifft dies in vollem Umfang zu.

In einem neueren Ansatz hat FREIWALD (1988) zwar die Mängel überholter Periodisierungsentwürfe für den Fußball aufgezeigt, seinem eigenen Konzept fehlt aber die Anlehnung an das Übereinstimmungsprinzip als maßgebliches Kriterium der Trainingsgestaltung. Dennoch enthält der Beitrag einige Ansätze zur Entwicklung eines fußballspezifischen Periodisierungsmodells.

Die Periodisierung des Trainings dient im Fußball der Anordnung unterschiedlicher Trainingsziele in saisonbezogene Trainingspläne. Grundsätzlich geht ein Jahresplan vom saisonalen Spielplan aus und legt so Vorbereitungs-, Wettkampf- und Erholungsphasen fest, für die jeweils eine gesonderte Planung in Abhängigkeit von Spiel- und Altersklasse stattzufinden hat.

Die in der Trainingsplanung für die verschiedenen Saisonphasen wichtigsten Punkte zeigt die Übersicht (Tab. 3).

Festlegung von Trainingszielen

Ein geradezu typisches Merkmal von Fußballspielern sind die zum Teil erheblichen Abweichungen von dem zuvor skizzierten idealen Anforderungsprofil. Auch unter der Voraussetzung, daß sich mit ansteigendem Leistungsniveau die Abweichungen vom Idealtypus verringern, stellt dessen Ansteuerung nicht zwingend ein sinnvolles Trainingsziel oder eine sinnvolle Zielgröße der Spielfähig-

- ➔ Die Optimierung der Mannschaftsleistung muß im Mittelpunkt stehen.
- ➔ Die Optimierung der Einzelleistung ist innerhalb der Mannschaftsleistung zu entwickeln und die Spielerindividualität zu fördern und zu tolerieren.
- ➔ Der Sonderstellung des Torwards ist durch gezielte Trainingsangebote (Sondertrainingsformen) Rechnung zu tragen.
- ➔ Traditionelle Periodisierungsmodelle aus der allgemeinen Trainingslehre verlieren im Fußball an Bedeutung.

keit dar. Dennoch verhält es sich so, daß mit dem Anstieg des Leistungsniveaus sich die Möglichkeit verringert, Leistungsmängel in einem Bereich durch besondere Begabungen in einem anderen Bereich auszugleichen. D.h., daß in der Regel Nationalspieler über ein insgesamt hohes Niveau aller Fertigkeiten und Fähigkeiten mit jedoch individuellen Besonderheiten verfügen, und Spieler in den unteren Spielklassen oder auch junge Spieleinsteiger zwar eine herausragende Fertigkeit oder Fähigkeit aufweisen können, diese jedoch letztlich nicht für Höchstleistungen ausreicht, wenn das Leistungsniveau insgesamt auf einem niedrigen Stand ist.

Leistungssteigerungen sind nur dann zu erzielen, wenn

- ▶ die komplexe Spielfähigkeit noch nicht optimal ausgeprägt ist,
- ▶ die Trainingshäufigkeit noch bis zum Optimum erhöht werden kann und
- ▶ die Leistungsvoraussetzungen (Talent) noch nicht ausgeschöpft sind.

Individualität und Entwicklungsgemäßheit

Individualität und Entwicklungsgemäßheit sind Merkmale der Spielleistung, die bei der Bestimmung von Trainingszielen und Trainingsinhalten zu berücksichtigen sind. Alters- und entwicklungsgemäße Trainingsinhalte bilden Akzentuierungen innerhalb des komplexen Trainingsprozesses.

Für **Spieleinsteiger** liegt ein Akzent auf dem Erlernen von Bewegungsformen mit Ball und unter dem Einfluß eines die Aktion störenden Gegners. Für **Spieler in unteren Spielklassen** tritt dieser Trainingsinhalt zugunsten der effektiven Umsetzung des, wenn auch geringen, aber vorhandenen Leistungspotentials zurück.

Automatisieren von Techniken

Im Spiel entscheidet mehr der effektive Einsatz in einer Spielsituation über den Erfolg als die Qualität der Aktionsausführung. Von daher ist das in vielen Fußball-Lehren empfohlene Einschleifen und Automatisieren von Techniken dann als problematisch einzuordnen, wenn die Ablaufautomatik beim Auftreten von Störfaktoren aussetzt oder unter Spielstreß einfach nicht anspricht. Desweiteren kann ein einmal gestartetes Bewegungsprogramm nur schwer kontrolliert werden, was ungünstige Auswirkungen auf die oben angesprochene Effektivität einer Spielhandlung hat.

Sinnvoll ist es, einen Grad an Automatisiertheit von Bewegungsausführungen zu erreichen, der die zweck- und zielgerichtete Anwendung von Technik erlaubt, die Aufmerksamkeit eines Spielers für strategisch-taktische Entscheidungsprozesse freimacht und dennoch die Möglichkeit bietet, auf die ständigen Änderungen im Spielverlauf kontrollierend einzuwirken. Der ökonomische und effektive Einsatz des Leistungspotentials (Spielroutine) drückt sich demgemäß im persönlichen Stil des Spielers aus.



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 Loyld
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

Die Spieleffektivität eines Spielers resultiert aus dem Niveau seiner Spielfähigkeit und ist eine veränderliche Größe, die mit Spielaufgabe, Spielposition und funktioneller Spielumsetzung verbunden ist.

Priorität der Mannschaftsleistung

Übergeordnetes Trainingsziel im Fußball ist die Optimierung der Mannschaftsleistung über eine Verfeinerung der Abstimmung von mannschaftlichem Zusammenspiel mit und ohne Ball. Darunter sind bei Ballbesitz die Genauigkeit und Überraschung beim Zusammenspiel (kombinatorische Präzision und das kombinatorische Risiko), nach Ballverlust die mit Ballgewinn endenden Mannschaftsaktionen zur Störung des gegnerischen Zusammenspiels (Störungsspielwirksamkeit) zu verstehen.

Auch wenn sich im Fußball die mannschaftliche Spielhandlung aus einer Vielzahl einzelner Aktionen zusammensetzt, so bleibt die individuelle Spielhandlung dem gesamtmannschaftlichen Erfolg als zentralem Leitmotiv untergeordnet. Der Spieler befindet sich im Spielverlauf in einer permanenten Entscheidungssituation, eigenes und mannschaftliches Interesse gegeneinander abzuwägen, um darauf seine Handlungen aufzubauen.

Selbst wenn es im Fußball möglich ist, mit einer gelungenen Einzelleistung ein Tor zu erzielen, so ist dies nicht gleichbedeutend mit dem Gesamtspielerfolg der Mannschaft, d.h. dem Sieg. Denn das Spielziel Torverhinderung läßt sich nur durch eine Mannschaftsleistung erreichen, zu der alle Spieler mit einer Mindestausprägung an Defensivleistung beitragen haben.

Ziele im Bereich der Einzelleistung

Optimierung der komplexen Spielfähigkeit

Auf der Individualebene ist das zentrale Trainingsziel die Optimierung der komplexen Spielfähigkeit durch Fehlerrückführung und

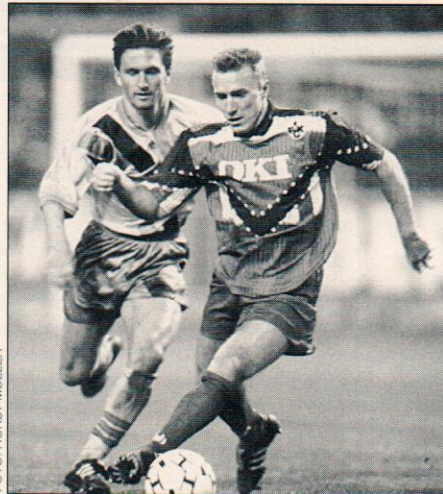


FOTO: HORST MÜLLER

Risikoerhöhung von Spielhandlungen. Eine Verringerung von Handlungsfehlern und eine Erhöhung von Handlungsrisiko bei Aktionen mit und ohne Ball verbessert die Abstimmung der Mannschaftsleistung.

Untergeordnetes Ziel ist es, die Führungsfunktion der taktischen Handlungsfähigkeit, d.h. die Auswahl erfolgversprechender situativer Problemlösungen auf der Grundlage aufgabenerfüllender und ballsicherer (homogene) sowie überraschender und ballriskierender (variable) Aktionsmuster, und die interne Ablaufgeschwindigkeit taktischer Entscheidungsprozesse zu optimieren.

Technik und Kondition

Für das Zustandekommen einer homogenen und variablen Spieelleistung ist die Optimierung technischer Fertigkeiten und konditioneller Fähigkeiten eine wesentliche Voraussetzung. Die Optimierung technomotorischer Fertigkeiten betrifft die Genauigkeit von Ballabgabe und Torabschluß (Abspiel- und Abschlußgenauigkeit) sowie die Sicherheit von Ballkontrolle und Ballführung (Ballsicherheit).

Die Ansteuerung einer idealtypischen Technik ist im Fußball wenig bedeutsam. Für die Spieleffektivität, als dem resultierenden Produkt aus homogenen und variablen Spielaktionen, ist nicht die Qualität der Bewegungsausführung, sondern das Ergebnis bzw. die Spielwirksamkeit (vorteilhafte oder nachteilige Spielfortsetzung) der Aktion wichtig. Dennoch gilt, je rationeller ein Einsatz technomotorischer Fertigkeiten erfolgt, desto größer sind die Erfolgchancen.

Die Optimierung konditioneller Fähigkeiten ist im Fußball wesentlich auf die Toleranzhöhung gegenüber wiederholten, zeitlich kurzen, aber intensiven Belastungen durch Verringerung der Regenerationsabläufe (Erholungs- und Beschleunigungsfähigkeit) gerichtet.

Defensivverhalten

Aus defensiver Perspektive (Gegner in Ballbesitz) ergeben sich Trainingsziele, die auf Ballgewinn ausgerichtet sind.

Zu einem individuellen Störspiel gehört die Anwendung von Balleroberungsverfahren, die sich unter dem Aspekt der Verhinderung des gegnerischen Zusammenspiels, durch das Maß des Körpereinsatzes und des Gegnerkontaktes sowie des räumlich orientierten Stellungsspiels unterscheiden lassen.

Die Wirksamkeit des Defensivspiels auf Individualebene betrifft erfolgsgebundene Aktionen gegen Gegner, die den Ball kontrollieren wollen (Ballkontrolle stören bzw. verhindern), führen (Ballführung stören) und abgeben (Ballabgabe/Torabschluß stören bzw. verhindern). Primäre Störungsaktionen beziehen sich folglich darauf, den Ballbesitzer zu attackieren, wohingegen sekundäre Störungsaktionen darauf abzielen, Freiräume zu verstellen und das gegnerische Zusammenspiel zu unterbinden. Alle genannten Aspekte besitzen eine mannschaftliche Dimension, die bereits erfaßt wurde.

ZUSAMMENFASSUNG

■ *Training im Fußball ist ein Prozeß, in dem planmäßig Lern- und Übungsabläufe wiederholt und angewendet werden, die die Spieelleistung verbessern bzw. stabilisieren sollen.*

■ *Das Auslösen und Sichern von Trainingseffekten erfordert die Beachtung und Anwendung von bestimmten Prinzipien.*

■ *Die zentrale Funktion des Trainings ist die „Simulation des Spiels“. Dies hat*

direkte Konsequenzen für die inhaltliche Gestaltung und Belastungssteuerung des Trainings.

■ *Die zentrale Aufgabe des Trainings liegt darin, das individuelle Leistungsvermögen eines jeden Spielers optimal zu entfalten und zu einer produktiven Mannschaftsleistung zu verschmelzen.*

■ *Dies erfordert die systematische Anwendung bestimmter Prinzipien.*

Der Vereinssportausrüster

Trikot

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

499,-- DM

Für Großabnehmer Sonderpreise! Fordern unsere Muster an.

Schuhe



Adidas
Copa Mundial mit
Nocken, Gr. 6-11,5
Paar

139,-- DM

ab 10 Paar

129,-- DM

Solange Vorrat reicht!

Unsere Mitarbeiter, auch in Ihrer Nähe, besuchen Sie gerne Vorort oder fordern Sie unsere Prospekte an!

TEAMSPORT

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

Nebenberufliche Mitarbeiter gesucht!

Spiel 1 gegen 1

1 gegen 1 auf 1 Tor

Organisation/Ablauf

Der Spielraum ist der Strafraum.
 Innerhalb des Spielfeldes spielen je 2 Spieler 1 gegen 1 auf das Tor mit Torwart.
 Der Torwart eröffnet das Spiel mit einem neutralen Abschlag. Der ballbesitzende Spieler soll aus dem Alleingang heraus entschlossen zum Torabschluß kommen.
 Beim Tor liegen ausreichend viele Reservebälle bereit, um einen durchgängigen Spielablauf sicherzustellen.
 Die Spieler sollen alle Aktionen in höchstem Tempo absolvieren und durchgängig Druck auf den Gegenspieler ausüben.

Durchführung

Spielraum: Strafraum
Spieldauer: 30 Sekunden
Belastungsphase: 15 Sekunden
Erholungsphase: 15 Sekunden
Wiederholungen: 2
Gesamtspieldauer: 2 x 30 Sekunden plus 4 Minuten aktiver Erholung

Variationen

Das Spiel 1 gegen 1 läuft bis zum ersten Torerfolg, jedoch höchstens 30 Sekunden.

1 gegen 1 auf 2 Tore

Die beiden Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von 16 bis 20 Metern gegenüber aufgestellt. Zwischen den Toren läuft im Wechsel zwischen verschiedenen Spielerpaaren ein 1 gegen 1 ab. Zu Spielbeginn stellt sich dabei jeder Spieler neben seinem Tor auf. Der Trainer bestimmt durch Zuruf, welcher der beiden gegnerischen Spieler von seinem Torwart den Ball zugespielt bekommt. Dieser Spieler hat die Aufgabe, innerhalb der Spielzeit gegen seinen Gegner einen Treffer zu erzielen.
 Gewinnt der verteidigende Spieler den Ball, dann soll er möglichst noch in der verbleibenden Spielzeit einen Alleingang auf das gegenüberliegende Tor abschließen. Die beiden Spieler sollen bei allen Aktionen höchste Dynamik entwickeln.

Spielraum: Strafraum bzw. etwas größer
Spielerzahl: variabel
Spieldauer: 10 Sekunden
Wiederholungen: 8 bis 10
Gesamtspieldauer: 10 Minuten
Belastung: hohe bis maximale Intensität bei einem geringen Umfang
Erholung: aktive Erholungsphase von etwa 70 bis 90 Sekunden

Der Spieler mit Torerfolg ist beim nächsten Spieldurchgang zu Beginn wieder in Ballbesitz.
 Sofortiges Spielende bei einem Torerfolg.
 1 gegen 1 auf 1 Tor. Die beiden gegnerischen Spieler stellen sich zu Spielbeginn zentral vor dem Tor in Höhe des Torraums auf und erwarten das Anspiel des Trainers aus dem Rückraum.

2 gegen 2 auf 1 Tor

Organisation/Ablauf

Das Spielfeld ist der Strafraum.
 Innerhalb des Spielfeldes wird im Wechsel 2 gegen 2 gespielt. Dabei wird das Spiel jeweils mit einem neutralen Abschlag durch den Torwart eröffnet. Die ballbesitzende Mannschaft soll aus dem Zusammenspiel heraus möglichst schnell zum Torabschluß kommen.
 Nach dem Ballgewinn des verteidigenden 2er-Teams kann dieses selbst auf das Tor angreifen, nachdem innerhalb der Mannschaft mindestens 2 Zuspiele erfolgt sind.
 Im Tor liegen Reservebälle bereit, um einen ununterbrochenen Spielablauf sicherzustellen. Alle Aktionen laufen in höchstem Tempo ab.

Durchführung

Spielraum: Strafraum
Spieldauer: 60 Sekunden
Belastungsphase: 30 Sekunden
Erholungsphase: 30 Sekunden
Wiederholungen: 2
Gesamtspieldauer: 2 x 1 Minute plus 4 Minuten aktiver Erholung

Variationen

Es wird bis zum ersten Torerfolg gespielt, aber längstens 1 Minute.

2 gegen 2 auf 2 Tore

Die beiden Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 20 Metern gegenüber aufgestellt. Zwischen den beiden Toren spielen die Mannschaften im Wechsel 2 gegen 2. Dabei bestimmt der Trainer jeweils durch Zuruf, welches 2er-Team zu Spielbeginn den Ball vom eigenen Torwart zugespielt bekommt. Die ballbesitzende Mannschaft soll aus dem schnellen Zusammenspiel heraus innerhalb der Spielzeit entschlossen zum Torabschluß kommen. Die andere Mannschaft startet der angreifenden 2er-Gruppe entgegen, um diese möglichst schnell zu stellen und am Torschuß zu hindern. Nach einer Balleroberung kann die verteidigende Mannschaft selbst innerhalb der verbleibenden Zeit einen Konter auf das gegenüberliegende Tor starten.

Spielraum: 20 x 40 Meter
Spieldauer: 15 Sekunden
Wiederholungen: 6 bis 8
Gesamtspieldauer: 12 Minuten
Belastung: hohe bis maximale Intensität bei einem geringen Umfang
Erholung: Die Wechsel beim 2 gegen 2 sind so zu gestalten, daß sich Erholungsphasen von etwa 90 Sekunden ergeben.

Die 2er-Mannschaft mit Torerfolg bekommt beim nächsten Spieldurchgang zu Beginn den Ball.
 Sofortiges Spielende bei einem Torerfolg, wobei die normale Spielzeit auf 30 Sekunden verlängert wird. Damit wirkt sich ein früher Torerfolg unter Belastungsaspekten für die Spieler besonders günstig aus.
 Spielfeld: doppelter 16er.

Spiel 2 gegen 2

Spiel 2 gegen 2

2 gegen 2 auf 2 gegen 2

Organisation/Ablauf	Durchführung	Variationen
Das Spielfeld ist der doppelte Strafraum, wobei die Strafraumlinie den Spielraum in eine Angriffs- bzw. Verteidigungszone teilt. In jedem Spielfeldbereich wird 2 gegen 2 gespielt, wobei jeweils 2 Verteidiger mit 2 Mitspielern in der Angriffszone zusammenspielen. Bei Ballbesitz versuchen die beiden Verteidiger, die eigenen Angreifer in der anderen Hälfte anzuspielden, die zum Torabschluß kommen sollen.	Spielraum: doppelter Strafraum Spieldauer: 2 Minuten Belastungsphase: 1 Minute Erholungsphase: 1 Minute Wiederholungen: 4	<input type="checkbox"/> Die Spielformen „2 gegen 2“ und „4 gegen 4“ lassen sich grundsätzlich auch auf die Spielform „3 gegen 3“ umändern.

2 gegen 2 auf 2 gegen 2 mit Zweierwechseln auf 2 Tore

Das Spielfeld ist der doppelte Strafraum. Wieder teilen sich die Mannschaften zum jeweiligen 2 gegen 2 in einer Verteidigungs- bzw. Angriffszone auf. Erobert die verteidigenden 2er-Gruppe A den Ball, schalten beide Spieler von A (A 1) sofort auf Angriff um und werden zu Angreifern gegen B (B 2). Die bisherigen Angreifer A 2 werden zu Abwehrspielern gegen B 1.	Spielraum: doppelter Strafraum Spieldauer: 2 Minuten Belastungsphase: 1 Minute Erholungsphase: 1 Minute Wiederholungen: 4	<input type="checkbox"/> Erweiterung der Spielergruppen: Belastung verringert sich <input type="checkbox"/> Verringerung der Spielergruppen: Belastung erhöht sich
--	---	---

2 gegen 2 auf 2 Tore im Wechsel

Das Spielfeld ist der doppelte Strafraum. In 4 Gruppen wird im Wechsel 2 gegen 2 gespielt. Die Belastungszeit für die eine Spielgruppe bildet die Erholungsphase für die anderen 2er-Teams. Die Mannschaften sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst schnell zum Torabschluß kommen und dabei überraschende Aktionen zeigen. Reservebälle liegen bereit, um einen ununterbrochenen Spielablauf sicherzustellen.]	Spielraum: doppelter Strafraum Spieldauer: 2 x 4 Minuten plus 4 Minuten aktiver Erholung Belastungsphase: 30 Sekunden Erholungsphase: 90 Sekunden	<input type="checkbox"/> Das erfolgreiche Team darf das Spielfeld verlassen, das andere 2er-Team bestreitet ein erneutes 2 gegen 2 gegen eine nachrückende Mannschaft. Fällt innerhalb von 30 Sekunden kein Tor, dann erfolgt ein Elfmeterschießen (1. Treffer siegt).
---	---	--

4 gegen 4 auf je 1 Tor in beiden Spielhälften

Organisation/Ablauf	Durchführung	Variationen
In beiden Spielhälften läuft gleichzeitig die Spielform 4 gegen 4 auf ein Tor mit Torwart ab. Die jeweils ballbesitzende Mannschaft greift gegen das andere 4er-Team an und soll zum Torabschluß kommen. Nach einem Ballbesitzwechsel erfolgt ein sofortiger Aufgabenwechsel, wobei aber zuerst mindestens 3 Zuspiele innerhalb der Mannschaft ablaufen müssen, bevor erneut auf das Tor geschossen werden darf. Das Spielfeld ist nur 40 x 20 Meter groß und mit Markierungshütchen abgegrenzt.	Spieldauer: 4 Minuten Belastungsphase: 2 Minuten Erholungsphase: 2 Minuten Wiederholungen: 4	

4 gegen 4 auf 4 gegen 4 auf 2 Tore

Eine Spielfeldhälfte ist durch eine Mittellinie in eine Angriffs- bzw. Verteidigungszone getrennt. In beiden Bereichen wird jeweils 4 gegen 4 gespielt, wobei jeweils 4 Verteidiger aus der einen Zone mit 4 Angreifern aus der anderen Zone zusammenspielen.	Spieldauer: 4 Minuten Belastungsphase: 2 Minuten Erholungsphase: 2 Minuten Wiederholungen: 4	<input type="checkbox"/> 1 verteidigender Spieler darf sich jeweils mit in den Angriff einschalten und dabei die eigene Spielhälfte verlassen.
---	---	--

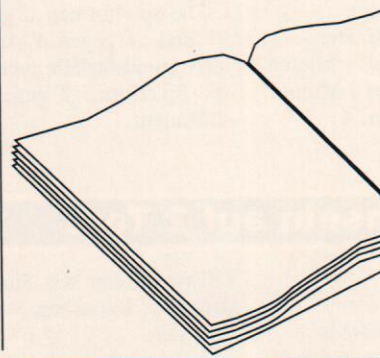
4 gegen 4 auf 2 Tore im Wechsel

In einer Spielfeldhälfte wird in 2 Gruppen wechselweise 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torwarten gespielt. Das 4 gegen 4 der einen Gruppe ist jeweils die Erholungsphase für die andere. Die 4er-Mannschaften sollen aus dem schnellen, überraschenden Zusammenspiel heraus entschlossen zum Torabschluß kommen. Bei einem Seitenaus erfolgt ein Einspielen oder Eindribbeln des Balles.	Spielraum: Spielfeldhälfte Spieldauer: 4 Minuten Belastungsphase: 2 Minuten Erholungsphase: 2 Minuten Wiederholungen: 4	
---	---	--

Spiel 4 gegen 4

ex libris

literatur



Vereinsrecht

Fast 60 Prozent aller Bundesbürger sind Mitglied eines Vereins. Eine wichtige Rolle in jedem Verein spielt die rechtliche Seite. Nicht nur der Vereinsvorstand, auch das Mitglied selbst sollte die Rechtssituation des Vereins kennen. Nur so ist es möglich, Zweifelsfragen zum Wohle des Vereinslebens zu klären. Hier setzt das Buch an.

Der Autor klärt in einer auch für den Nichtjuristen verständlichen Sprache alle im Vereinsrecht auftauchenden Fragen. Er zeigt hierbei

die für die Vereine und ihre Mitglieder sicheren Wege auf. Angesprochen werden in diesem Buch eine Fülle von Fragen und Themen, so zum Beispiel: *Was ist ein Verein? Die Stellung des Vereins im Rechtsverkehr. Wie entsteht der eingetragene Verein? Was muß die Vereinssatzung regeln? Was sollte die Vereinssatzung noch regeln? Wie wird häufig in Vereinssatzungen geregelt? Rechte und Pflichten der Vereinsmitglieder. Die Mitgliederversammlung. Der Vorstand des Vereins. Der besondere Vertreter nach § 30 BGB. Die Haftung des Vereins für seine Organe. Zusammenschluß mehrerer Vereine. Die Beendigung des Vereins. Das Vereinsregister. Besonderheiten des nicht eingetragenen Vereins gegenüber dem eingetragenen Verein.*

Eine Auswahl der für diesen Bereich benötigten Gesetzestexte (in Auszügen) schließt sich an. Im Anhang findet der Leser unter anderem Muster zur Formulierung von Satzungen, Protokollen, Einladungen, Anträgen.

Die zweite Auflage des Buches wurde um den Teil „Vereine und Steuerrecht“ erweitert, um einen ersten Einstieg in die steuerrechtliche Problematik zu geben.

Vereinsrecht: Ein Leitfaden für Vereine und ihre Mitglieder.

Von Richter am Landgericht Detlef Burhoff; 2. Auflage. 1994. 351 Seiten. DM 48,- / öS 375,- / sFr 48,-, ISBN 3 482 42982 0

Verlag Neue Wirtschafts-Briefe, Herne

Spurt – Zeitschrift für Sport und Recht

Sport und Recht – ein Thema nicht nur für Fachleute, denn der Trend zur Verrechtlichung des Sports hält an. Zielgruppe dieser neuen Zeitschrift sind Anwälte, Steuerberater und Versicherungskaufleute. Vereine finden Tipps für die erfolgreiche Vereinsarbeit, Verbände Informationen über die Urteile der Schiedsgerichte und der staatlichen Gerichte sowie Relevantes von Gesetzgeber und Ministerien.

Interessante Aufsätze der ersten Ausgabe behandeln zum Beispiel Strafbarkeit von Doping, Sponsoring und Sportrecht, Sport auf dem Weg ins Verfassungsrecht – Sportförderung als Staatsziel, Besteuerung von Sportveranstaltungen.

Erscheinungsweise zweimonatlich, Normalpreis: DM 87,-/Halbjahr, Herausgeber: Verlag C. H. Beck, München in Verbindung mit dem Konstanzer Arbeitskreis für Sportrecht e.V. Sportverein und Recht

Sportverein und Recht

Muster für Satzungen und Verträge mit Erläuterungen

Harald Seiler, Karl Hemberger u.a. 2. Auflage. 1991. 64 Seiten, DM 7,50, hrsg. vom Deutschen Sportbund, Bezug über: Firma Georg Lingenbrink GmbH & Co., August-Schanz-Straße 33, 60433 Frankfurt/Main.

ANZEIGE

SpurT

Zeitschrift für Sport und Recht

Herausgegeben in Verbindung mit dem Konstanzer Arbeitskreis für Sportrecht e.V. – Verein für deutsches und internationales Sportrecht
1. Jahrgang 1994. Erscheinungsweise: zweimonatlich.
Bezugspreis halbjährlich DM 87,-, öS 679,-, sFr 87,-;
Einzelheft DM 29,50, öS 230,-, sFr 29,80

Probeabonnement 1. Halbjahr 1994 DM 58,-, öS 453,-, sFr 58,-
Doppelheft 1 – 2/94 (Januar – April)
Abbestellung bis 15. Juni 1994. Preise jeweils zuzüglich Vertriebsgebühren.

Was hat Sport mit Recht zu tun?

Sportvereine und Sportverbände werden ständig mit Rechtsfragen aller Art konfrontiert. Die neue SpurT schafft **Rechtssicherheit durch Wissensvorsprung.**

Was bringt SpurT?

Umfassende **Aufsätze** über Themen, die alle Vereine und Verbände angehen. Beispiel: Sponsoring, die Versicherung von Sportveranstaltungen.

Der **Praktische Fall** bietet Lösungsvorschläge. Beispiel: Steuerliche Behandlung von Sportveranstaltungen.

Das **Aktuelle Stichwort** behandelt Themen der öffentlichen Diskussion aus rechtlicher Sicht. Beispiele: Doping, Sponsoring etc.

Musterverträge behandeln speziell sportrechtliche Fragen. Beispiel: Vertrag über Trikotwerbung oder über eine Vereinsgaststätte.

Urteile der **Verbands- und Sportschiedsgerichte**, an die sonst kaum heranzukommen ist. Beispiel: Der Fall Olympique Marseille/UEFA.

Entscheidungen der **staatlichen Gerichte** im Wortlaut. Anmerkungen von Spezialisten erläutern ihre Bedeutung für die Praxis. Hinzu kommen zahlreiche **Tips** und **Infos** aus Ministerien und Sportverbänden.

Die SpurT behandelt auch Sport und Recht in **Österreich** und in der **Schweiz**.

Verlag C.H. Beck · 80791 München

TIP FÜR VEREINE

Widerruf der Gemeinnützigkeit

Legt ein Verein dem Finanzamt seine Satzung vor, prüft das Finanzamt, ob die Satzung die formellen Voraussetzungen der Gemeinnützigkeit erfüllt. Ist dies der Fall, teilt das Finanzamt dem Verein die vorläufige Anerkennung mit. Andernfalls wird die vorläufige Anerkennung versagt. Diese vorläufige Bescheinigung über die Gemeinnützigkeit ist kein Verwaltungsakt im Sinn des § 118 AO. So auch der BFH im Urteil vom 20.5.1992, I R 138/90.

Auch der Widerruf einer derartigen Auskunft ist kein Verwaltungsakt, sondern nur eine Berichtigung der erteilten unverbindlichen Auskunft. Eine Anfechtung ist ausgeschlossen. Ob die Voraussetzung für die Steuerbefreiung wegen Gemeinnützigkeit erfüllt wird, ist auch nach dem Widerruf erst im Veranlagungsverfahren für die jeweilige Steuer und Veranlagungszeit zu entscheiden.

Eventuell Klage beim Finanzgericht

Wird daher einem Verein die vorläufige Anerkennung der Gemeinnützigkeit entzogen, muß er so schnell wie möglich seine Steuererklärung für das abgelaufene Kalenderjahr abgeben, damit das Veranlagungsverfahren durchgeführt werden kann. Nur im Rahmen des Veranlagungsverfahrens kann der Verein seinen Gemeinnützigkeitsstatus wieder erlangen. Das Finanzamt prüft dabei nicht nur die formellen Anforderungen an die Satzung, sondern auch, ob die tatsächliche Geschäftsführung den Voraussetzungen der Gemeinnützigkeit entsprochen hat. Wird die Gemeinnützigkeit im Veranlagungsverfahren versagt, kann der Verein gegen die ablehnende Entscheidung Einspruch einlegen und gegebenenfalls Klage beim Finanzgericht erheben.

Wir veröffentlichen diesen Text mit freundlicher Genehmigung des WRS-Verlags, Planegg. Der Beitrag ist zunächst in „Der Verein aktuell“ Nr. 2/Mai 1993 erschienen.

Supreme Court für den Sport

Kann ein Bundesgerichtshof die Lösung für die Prozeßflut und Schadenersatzklagen der Athleten bringen?

Sportvereine und Sportverbände werden ständig mit Rechtsfragen konfrontiert. Die Öffentlichkeit wurde vor allem durch die Doping-Problematik und ihre Behandlung durch den Sport selbst und die ordentlichen Gerichte aufmerksam auf dieses Thema. Die Fülle von Sportgerichtsverfahren, erinnert sei nur an den Fall Krabbe oder die Schadenersatzklage von Harry Reynolds, veranlaßte den Dortmunder Rechtsanwalt Dr. Reinhard Rauball eine Art nationalen Bundesgerichtshof für Sport zu fordern.

Alle im Deutschen Sportbund organisierten Verbände sollten sich, so Rauball, diesem Gremium als höchste Instanz unterwerfen. Die jeweiligen Verbände hätten nicht die Chance gehabt, ihre Statuten den aktuellen Anforderungen anzupassen.

Der designierte Präsident des DTTB, Dr. Walter Gründahl, sagte zu Rauballs Vorschlag: „Grundsätzlich ist die Möglichkeit, eine verfahrensabschließende Entscheidung zu bekommen, für einen Sportverband ein Riesenvorteil.“

Es müsse jedoch sichergestellt werden, daß das Urteil wirklich anerkannt werde. Der Vorsitzende des Gremiums sollte auf jeden Fall vollkommen unabhängig sein und auch so entscheiden. „Ich habe Bedenken, daß solche Entscheidungen zum Teil von Leuten getroffen werden, die nicht das notwendige Fachwissen besitzen und die Verfahren lange dauern“, sagte Gründahl. Schiedsgerichte müßten, wie das Urteil über das Wiederholungsspiel zwischen Bayern München und dem 1. FC Nürnberg zeige, oft ganz schnell entscheiden. Angesichts der „sehr speziellen Thematik“ sollten Sachverständige aus dem jeweiligen Fachverband an dem Verfahren teilnehmen.

Das Internationale Olympische Komitee hofft, mit dem Supreme Court of Arbitration in Lausanne die letzte unabhängige, internationale Instanz gefunden zu haben. Vertreter des IOC, der nationalen Olympischen Komitees, der internationalen Sportverbände und Athleten werden in diesem Gremium sitzen. Aktive und Sportorganisationen sollen sich durch Verpflichtungserklärungen dessen Entscheidung unterwerfen. Damit würden Pro-

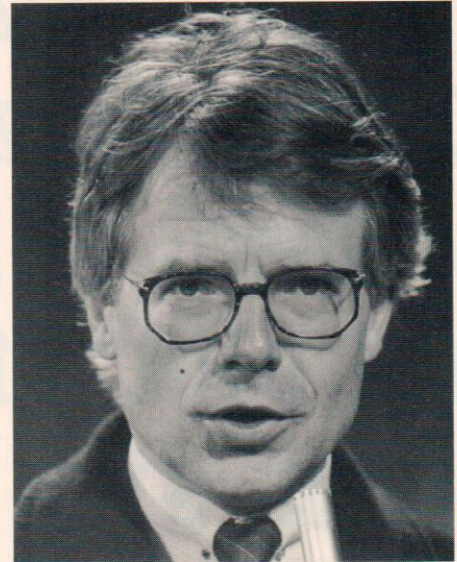


FOTO: HORSTMÜLLER

Machte sich als Anwalt prominenter Sportler einen Namen: der ehemalige Präsident des Fußball-Bundesligisten Borussia Dortmund, Dr. Reinhard Rauball

zesse vor überlasteten Zivilgerichten verhindert. Bei den Verfahren geht es auch um sehr viel Geld: für die Athleten, die mit ihrem Sport zum Teil große Summen verdienen, und auch für die Sportorganisationen, die sich Schadenersatzansprüchen ausgesetzt sehen. So hatte der amerikanische 400-Meter-Weltrekordler Harry Butch Reynolds den Leichtathletik-Weltverband zunächst erfolgreich auf rund 45 Millionen Mark Schadenersatz und Schmerzensgeld verklagt, weil er glaubte, 1990 zu Unrecht von der IAAF für zwei Jahre wegen Dopings gesperrt worden zu sein. Ein lokales Berufungsgericht in Ohio annullierte inzwischen das aufsehenerregende Urteil. Reynolds geht nun vor ein US-Bundes-Berufungsgericht.

Auf dem 2. Internationalen Kongreß zum Sportrecht trat Luc Silance, Vizepräsident der 1992 gegründeten International Association of Sports Law, dafür ein, eine Art Sports UN zur Kontrolle und Steuerung der Sportsysteme in der ganzen Welt (mit internationaler Rechtsprechung bezüglich internationalen Sports) zu schaffen und ein internationales Sportgesetz zu formulieren.

Karsten Holzner

TERMINE

Sport in der Europäischen Union:

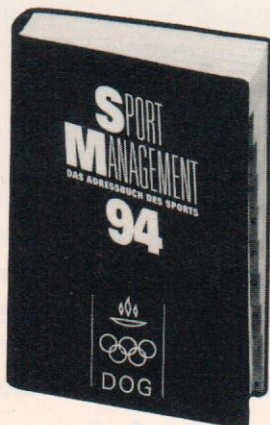
Unter diesem Generalthema findet am 3./4. Oktober 1994 in der Universität Leuven (Belgien) eine Tagung statt. Das Eröffnungsreferat „EG-Kommission und Sport“ hält der EG-Beauftragte des Deutschen Sports in Brüssel, Christophe de Kepper. Einen weiteren Veranstaltungsschwerpunkt werden die Sportübertragungsrechte in der EU darstellen. Informationen erteilt Dr. Christian Krähe, Franziskaner Straße 15, 88662 Überlingen, Tel. 07551/63002

Settlement of Sports Disputes: So heißt das Thema des 3. Internationalen Kongresses zum Sportrecht, der vom 7. bis 9. Oktober 1994 in Nizza veranstaltet wird.



FOTO: ALFRED HARDER

Auch im Sport eine gefragte Dame: Justitia. Der Trend zur Verrechtlichung der schönsten Nebensache der Welt hält an.



Sportmanagement Taschenbuch SM '94

Das schlaue Buch für alle, die im, für den oder mit dem Sport arbeiten! Denn Sie finden darin rund 6000 Adressen (mit Telefon- und Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports aller Bundesländer, sowie der Schweiz und Österreichs, aktualisiert und ergänzt. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches Namens-, Schlagwort-, Stichwort- sowie ein Daumenregister ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

SM '94 – Adreßbuch des Sports. 28. Jahrgang, 758 Seiten, DM 42,00
Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
 Tel. 0251/230050, Fax 2300599

philippka

Techno, Mozart, Rap,
Kebab, Pizza, Schnitzel,
Bremen, Köln, Istanbul,
und plötzlich sind die
Jungs sich einig.



Wer seinem Körper beim Sport Höchstleistungen abverlangt, sollte auch bei seinem Sportgetränk keine Kompromisse machen. Denn wer schwitzt, verliert mehr als nur Wasser. Resultat: Der Körper baut ab, die Leistung läßt nach. Isostar wurde auf wissenschaftlicher Basis entwickelt. Die spezielle Zusammensetzung wertvoller Nährstoffe versorgt den Körper schnell und effektiv mit Flüssigkeit, Mineralstoffen, Vitaminen und Kohlenhydraten - und unterstützt so die Leistungsfähigkeit. Isostar ist isotonisch und wirkt schnell. Nachweislich. Deshalb ist Isostar dein idealer Partner beim Sport.

Isostar baut Dich auf, bevor Du abbaust.