

SEPTEMBER 1994
12. JAHRGANG
DM 5,50

9

fußball training

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



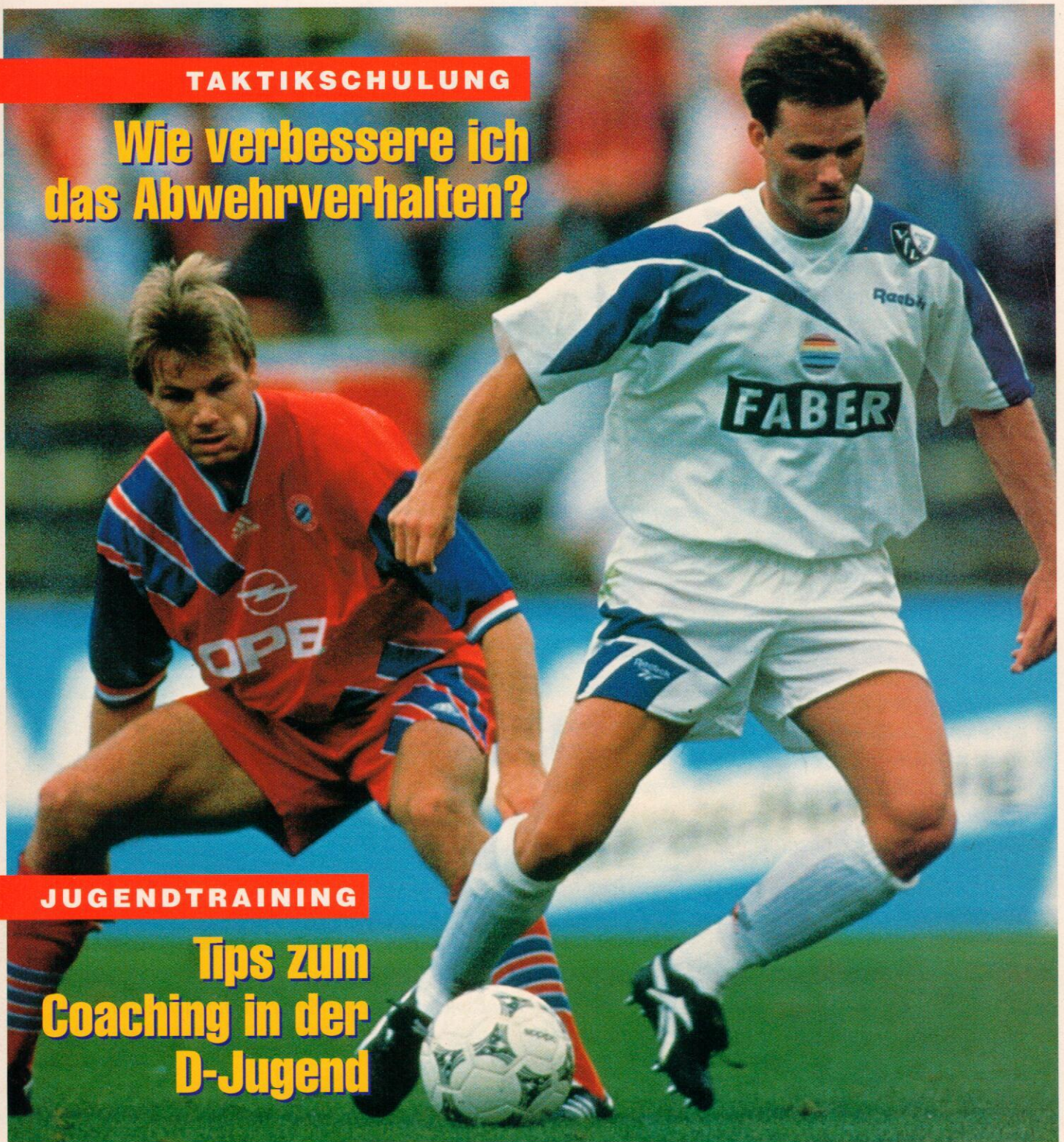
Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

TAKTIKSCHULUNG

Wie verbessere ich
das Abwehrverhalten?

JUGENDTRAINING

Tips zum
Coaching in der
D-Jugend



Beim 1 gegen 1 fängt alles an!

Die Systemfrage erhitze spätestens nach dem WM-Aus der Nationalmannschaft die Gemüter. Ein veraltetes Spielsystem wurde von den Medien als eine der Hauptursachen für das vorzeitige Ausscheiden der deutschen Elitekicker festgemacht. Nun darf die genaue Analyse und Aufarbeitung mannschaftstaktischer Entwicklungstendenzen im Weltfußball sicherlich nicht verpaßt werden. Auch „fußballtraining“ wird sich in der nächsten Ausgabe dieser Aufgabe widmen. Eins darf aber bei allen „Systemdiskussionen“ nicht vergessen werden: Ein noch so ausgefeiltes Spielsystem muß letztlich scheitern, wenn die einzelnen Spieler nicht die notwendige spielerische Qualität im individualtaktischen Bereich aufweisen. Nicht umsonst wird das 1 gegen 1 oft auch als die „Keimzelle des Spiels“ beschrieben. Deshalb sollen in dieser Ausgabe von „fußballtraining“, quasi als Vorreiter der WM-Analyse, verschiedene Schulungsmöglichkeiten im Spiel 1 gegen 1 aufgezeigt werden.

Norbert Vieth

AMATEURTRAINING

Wie verbessere ich ... das Zweikampferhalten?, Teil 2

Schulungsmöglichkeiten und taktische Grundsätze für

das 1 gegen 1 in der Defensive

Von Erich Rutemöller

3

AMATEURTRAINING

Abwehrtaktik leicht gemacht!

Konkrete Verhaltensanweisungen für die einzelnen Spielpositionen

Von Hans Faust

25

JUGENDTRAINING/AUFBAUTRAINING

Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu suchen, Teil 2

Kraft- und Beweglichkeitsschulung im Jugendbereich

Von Ralf Peter

33

RATGEBER SPORTMEDIZIN

Die Achillessehne

Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

Von Lars Brechtel

39

PSYCHOLOGIE

Anspornen, Mut machen!

Wettkampfbetreuung im D-Juniorenbereich

Von Ullrich Zempel

73

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 3

Eine exemplarische Trainingseinheit für eine systematische,

Nachwuchsausbildung von D-Junioren

Von Detlev Brüggemann und Ralf Peter

80

AMATEURTRAINING

Eine eingespielte Truppe: Spielverständnis – kein Vorrecht für Spitzenfußballer, Teil 1

Praxiskomplex I: 1 gegen 1 im Angriffszentrum

Von Detlev Brüggemann

84

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

92

SPIELEKISTE

Spielekiste, Folge 5

Verschiedene Torschußspiele und deren Variationsmöglichkeiten im Strafraum

Von Norbert Vieth

94

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

FOTO: H.-W. LINDEMANN



Wie verbessere ich ... das Zweikampfverhalten (Teil 2)?

In diesem 2. Teil wird der Schwerpunkt auf das Zweikampfverhalten in der Defensive gelegt: Welche Merkmale treten auf? Was ist beim Training zu beachten? Ein Beitrag von **Erich Rutmöller**

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

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

GRUNDINFORMATIONEN

Der Zweikampf in der Defensive

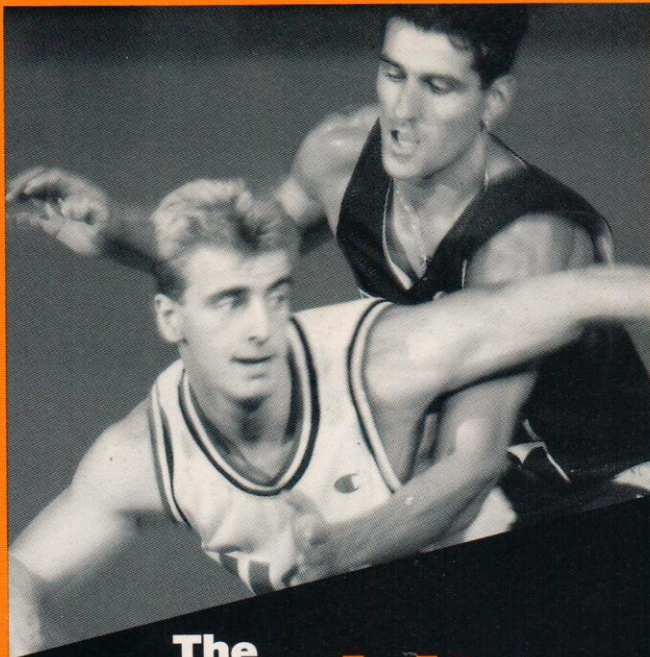
Das 1 gegen 1 als Grundlage jedes Spielsystems

In der Nachbetrachtung der soeben beendeten WM '94 in den USA bleibt bei allen Diskussionen um verschiedene taktische Möglichkeiten im Abwehrverhalten (Liberio plus Manndecker, Viererkette mit räumlicher Zuordnung, Stellung des Liberos innerhalb der Deckung, Staffeln im Mittelfeld, Defensivaufgaben für die Angriffsspitzen etc.) **eine** taktische Tatsache unumstößlich bestehen: Unabhängig vom jeweiligen Spielsystem hat **jeder** Spieler hinsichtlich der Abwehr bestimmte Pflichten, die sich letztlich

immer wieder auf einen Zweikampf mit einem Gegenspieler reduzieren lassen. Nicht umsonst wird das 1 gegen 1 oft auch als die „Keimzelle des Spiels“ beschrieben. Die individuelle Defensivarbeit ist die **Grundlage** des gruppen- und mannschaftstaktischen Abwehrverhaltens – sei es im Verhalten gegen einen dribbelnden Gegenspieler, sei es im Stören des Gegners bei der Ballkontrolle, sei es im Unterbinden eines Zusammenspiels oder sei es bei hohen Bällen im Kopfballduell.

Mit anderen Worten: Die Schulung des Zweikampfverhaltens (in Angriff und Abwehr) **muß** Mittelpunkt bei allen taktischen und trainingspraktischen Überlegungen sein und bleiben.

Die Zweikampftaktik in der Defensive wird dabei ebenso wie in der Offensive neben dem eigenen Leistungsvermögen von der Spielstärke (der Zweikampfstärke) des Gegners, den aktuellen situativen Gegebenheiten des Spiels sowie den äußeren Spielbedingungen bestimmt.



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® bekommen Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Neu von Dr. Loges SportsCare: mehr Power mit **Calorigramm**, Ihr individuelles Ernährungsprogramm zur Leistungssteigerung. Jetzt Fragebogen anfordern:

Dr. Loges+Co
GmbH
Arzneimittel
21423 Winsen



Telefon 04171/70 71 55
Fax 04171/70 71 00

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.

Grundsätzliche Merkmale des Zweikampfverhaltens in der Abwehr

Folgende Merkmale in bestimmten Spielsituationen sollten hinsichtlich des (taktischen) Spielverhaltens des Abwehrspielers beachtet bzw. gezielt gefördert werden:

- Überblick über die Spielsituation verschaffen! Die Unterschiede zwischen enger und weiträumiger Deckung je nach momentaner Stellung von Ball, Gegenspieler, eigener Position auf dem Spielfeld usw. berücksichtigen!
- Das Stellungsspiel ständig überprüfen: zum Ball, zum Gegenspieler, zum möglichen Paßempfänger!
- Entscheidung über den Einsatz der richtigen Abwehrmittel treffen:
 - den Ball vor dem Gegenspieler erreichen,
 - den Gegner direkt bei der Ballkontrolle bedrängen,
 - den Gegenspieler mit Ball nicht in Angriffsrichtung drehen lassen,
 - die eigene Laufgeschwindigkeit an das Lauftempo des Gegners anpassen,
 - Abwehrfinten einsetzen,
 - Tacklings situationsangemessen einsetzen,
 - bei hohen Bällen entschlossen per Kopfball abwehren!
- Balleroberungen mit einem sicheren Spielaufbau und entschlossenen Angriffsaktionen verbinden!
- „Befreiungsschläge“ unter Gegner-, Raum- und Zeitdruck einbeziehen!

Hinweise zum Training des Zweikampfverhaltens in der Defensive

Folgende Forderungen an das **taktische** Abwehrverhalten im Zweikampf sind grundsätzlich zu stellen:

- Eine ständige Überprüfung des Stellungsspiels ist notwendig:
 - zu Mit- und Gegenspielern,
 - zum eigenen Tor,
 - zum Ball in Abhängigkeit von räumlichen Dimensionen.
- Das unmittelbare Stören „am Mann“ muß hart, aggressiv, aber fair sein: kein blindes „Draufgehen“, kein übertriebenes, taktisch unsinniges Tackling.
- Die Prinzipien der individuellen Abwehrtaktik gelten für die Spieler **aller** Mannschaftsteile.
- Auch die Angriffsspitzen haben bestimmte Abwehraufgaben:
 - Stören des Gegners beim Aufbauspielaufbau,
 - Attackieren des ballführenden Gegners (auch des Torhüters),
 - Zurückziehen zur Schaffung eines zahlenmäßigen Übergewichts in der Deckung.

Zum Schluß ein wichtiger **trainingsmethodischer Grundsatz:** Nicht (nur) in isolierten Übungsformen trainieren, sondern das Zweikampfverhalten in wettkampfgemäßen Spielsituationen schulen!

SPIEL 1

1 gegen 1 über je 2 Linien

→ Eng am Spieler mit Ball sein!
→ Auf Richtungswechsel beweglich reagieren!

Spielablauf (Abb. 1)

Jeweils 2 Spieler spielen in einem abgegrenzten Raum von etwa 15 x 15 Metern 1 gegen 1. Dabei werden jedem Spieler zuvor zwei Begrenzungslinien des Spielfeldes als Verteidigungslinien zugewiesen. Der ballbesitzende Spieler soll jeweils versuchen, aus dem 1 gegen 1 heraus eine der beiden gegnerischen Verteidigungslinien zu überdribbeln. Für jedes erfolgreiche Liniendribbling bekommt der betreffende Spieler 1 Punkt.

Spielzeit pro Durchgang: etwa 1 Minute

1 Variationen:

- Die Breite der Linien kann dem jeweiligen Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.
- Auf allen 4 Seitenlinien wird jeweils ein Kleintor aufgebaut. Jeder Spieler kann auf 2 kleine Tore angreifen und muß 2 Tore verteidigen.
- Gleicher Spielablauf als Mannschaftswettbewerb: Immer 1 Spieler von Team A tritt gegen 1 Spieler von B für 1 Minute an. Die Punkte werden zu einem Mannschaftsergebnis addiert.

2 Variationen:

- Gleicher Spielablauf, aber Spiel auf kleine Tore.
- Gleicher Spielablauf, aber als Mannschaftswettbewerb: Immer 2 Spieler von Mannschaft A treten für 2 Minuten gegen 2 Spieler von Team B an. Die Treffer der einzelnen 2er-Gruppen werden jeweils der Mannschaft zugerechnet. Welches Team weist am Ende die meisten Tore auf?

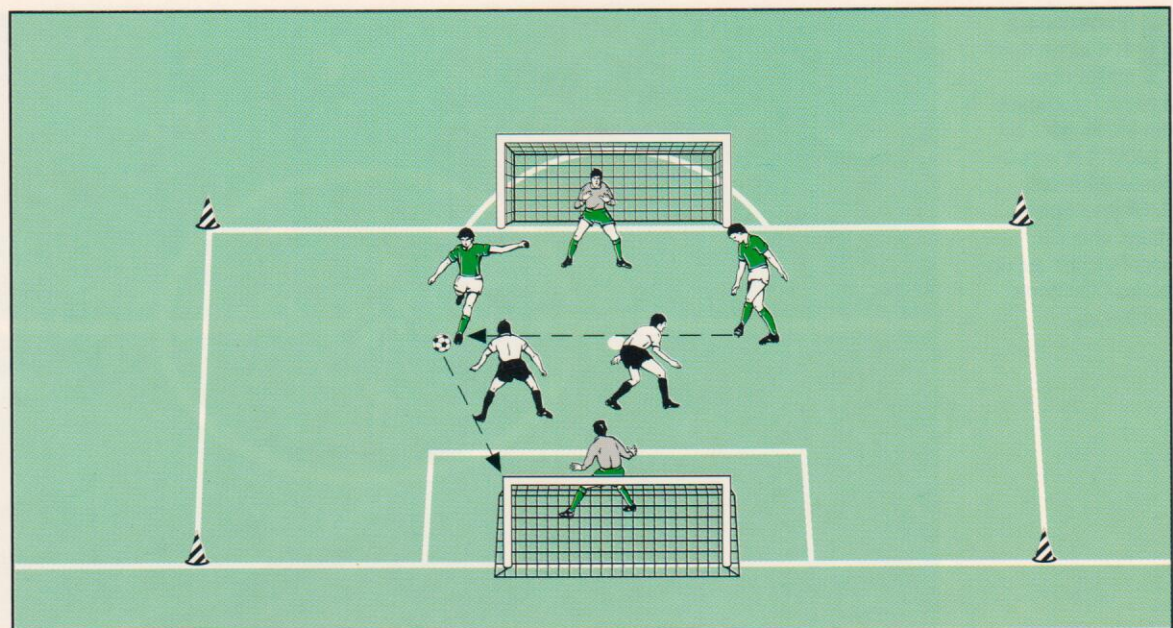
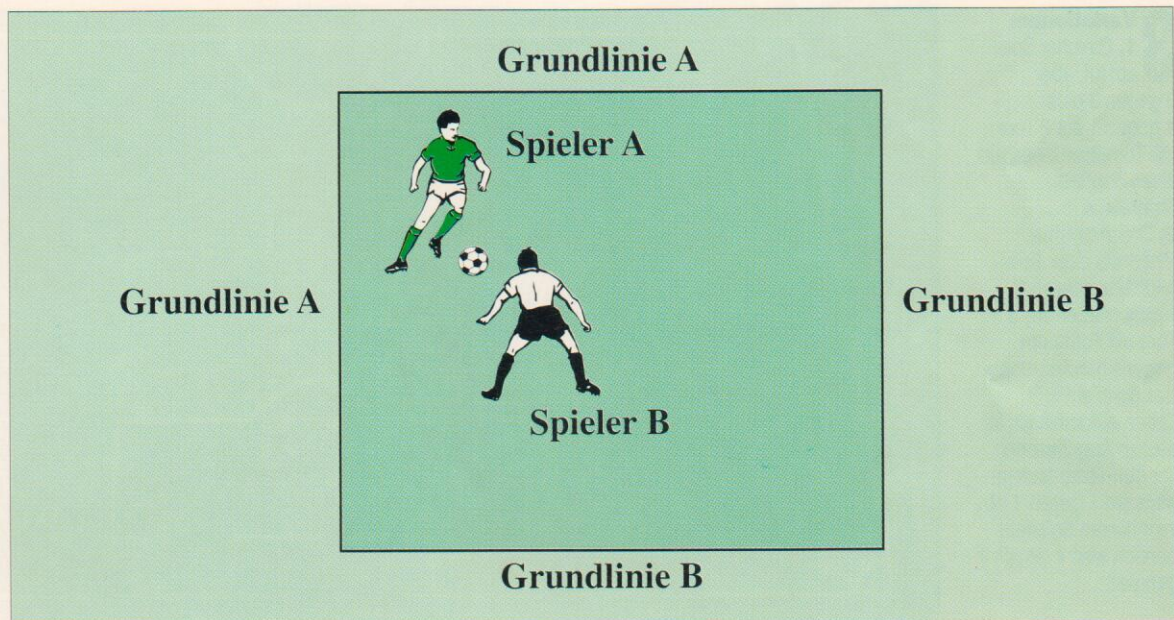
SPIEL 2

2 gegen 2 auf 2 Tore im Strafraum

→ Den Tor-schützen der gegnerischen Mannschaft entschlossen, aber nicht überhastet am Torschuß hindern!

Spielablauf (Abb. 2)

Innerhalb des Strafraums spielen jeweils 2 Mannschaften 2 gegen 2 auf 2 Tore mit Torhütern. Die beiden Teams sollen aus dem Zusammenspiel heraus entschlossen zum Torabschluß kommen. Dabei kann jedoch innerhalb der 2er-Teams jeweils nur ein Spieler, der vorher bestimmt wird, Treffer erzielen. Im Verlauf des 2 gegen 2 wechselt der Trainer zwischendurch durch Zuruf plötzlich den Tor-schützen. Die Spieler sollen möglichst schnell auf die neue Situation reagieren.



SPIEL 3

2 gegen 2 plus 1 gegen 1 auf 2 Tore

→ Die Zuspiele möglichst abfangen!
→ Den Gegner mit Ball nicht zum Tor drehen lassen!

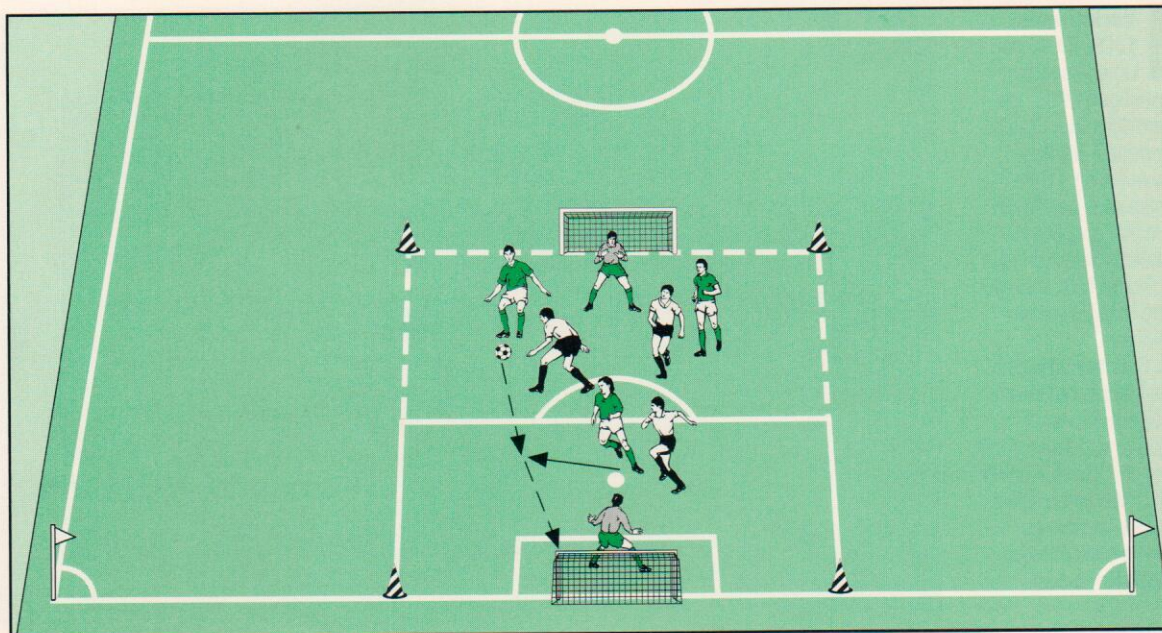
Spielablauf (Abb. 3)

2 Mannschaften von je 3 Spielern spielen innerhalb eines doppelten Strafraums auf 2 Tore mit Torhütern.

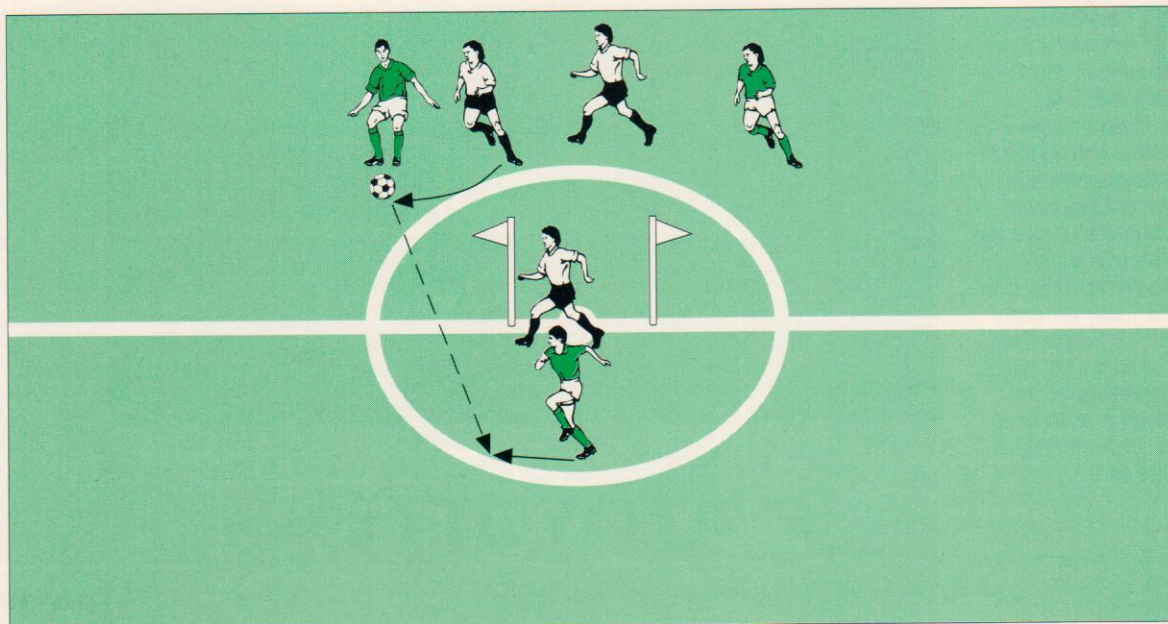
Die Strafraumlinie ist gleichzeitig auch die Mittellinie.

Die Spieler beider Mannschaften sind jeweils auf die Hälften aufgeteilt und dürfen die Mittellinie beim Zusammenspiel nicht überschreiten: In der einen Hälfte spielen 2 Verteidiger (= Aufbauspieler) von Team A gegen 2 Stürmer von Team B, in der anderen Hälfte versucht 1 Angreifer von A gegen 1 Spieler von B (= Aufbauspieler) Treffer zu erzielen.

- 3 Variationen:**
1. Gleicher Spielablauf, aber 3 gegen 3 plus 1 gegen 1 auf 2 Tore mit Torhütern innerhalb eines doppelten Strafraums.
 2. Dreidrittspiel: Innerhalb einer Spielfeldhälfte spielen 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander, wobei das Spielfeld in 3 Zonen aufgeteilt ist. In beiden Angriffszonen vor den Toren läuft jeweils ein 1 gegen 1 ab, im mittleren Spielfeldbereich wird 4 gegen 4 gespielt.



- 4 Variationen:**
1. Gleicher Spielablauf, aber 3 gegen 3 außerhalb des Mittelkreises auf 1 gegen 1 innerhalb des Mittelkreises.
 2. Gleicher Spielablauf, aber die Angriffe laufen auf ein großes Offentor mit Torhüter ab.



SPIEL 4

2 gegen 2 auf 1 gegen 1 am Mittelkreis

→ Viele Zweikämpfe aus dem Zusammenspiel heraus!

Spielablauf (Abb. 4)

Um den Mittelkreis herum spielen 2 Mannschaften von je 3 Spielern auf ein Offentor, das mit Stangen auf der Mittellinie aufgebaut ist.

Die beiden Mannschaften werden jeweils intern nochmals so aufgeteilt, daß aus einem 2 gegen 2 außerhalb des Mittelkreises auf ein 1 gegen 1 innerhalb des Mittelkreises gespielt wird.

Der Mittelkreis darf als „Grenze“ von den Teilgruppen beim Zusammenspiel nicht überschritten werden. Tore sind jedoch von innerhalb und außerhalb des Mittelkreises möglich.

SPIEL 5

2 gegen 2 aus einem Feld auf ein Tor

→ Auf die Tempowechsel möglichst schnell reagieren!
→ Der Situation gemäß richtig verteidigen!

Spielablauf (Abb. 5)

Etwa 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter werden nebeneinander 3 Spielfelder von jeweils etwa 15 x 15 Metern aufgebaut.

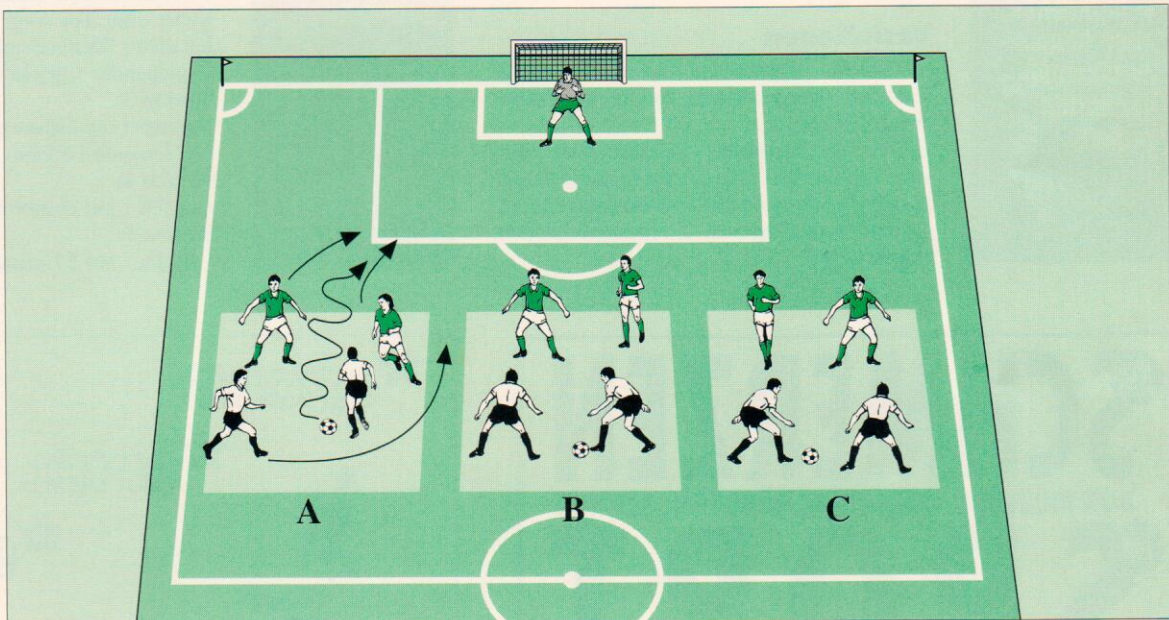
In allen 3 Spielfeldern spielen gleichzeitig 2 Mannschaften jeweils 2 gegen 2, wobei das Team am Ball möglichst lange den Ballbesitz sichern soll.

Auf Kommando des Trainers spielt dann die momentan ballbesitzende Mannschaft aus Spielfeld A (dann aus Feld B, schließlich aus Feld C) auf das Normaltor mit Torhüter, um möglichst schnell und zielgerichtet zum Torabschluß zu kommen.

5 Variationen:

1. Nur der jeweilige Ballbesitzer der 2er-Gruppe spielt nach dem Trainer-Zeichen im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter.

2. Gleicher Spielablauf, aber als Mannschaftswettbewerb: Jeweils drei 2er-Gruppen aus den verschiedenen Feldern bilden ein Team, deren Treffer zu einem Mannschaftsergebnis zusammengerechnet werden.



SPIEL 6

4 gegen 4 auf 4 Tore mit neutralen Torhütern

→ Team A: Den Ball möglichst schnell und entschlossen erobern, um in der Spielzeit viele Tore erzielen zu können!

Spielablauf (Abb. 6)

Auf den Begrenzungslinien einer Spielfeldhälfte sind 4 Tore aufgebaut.

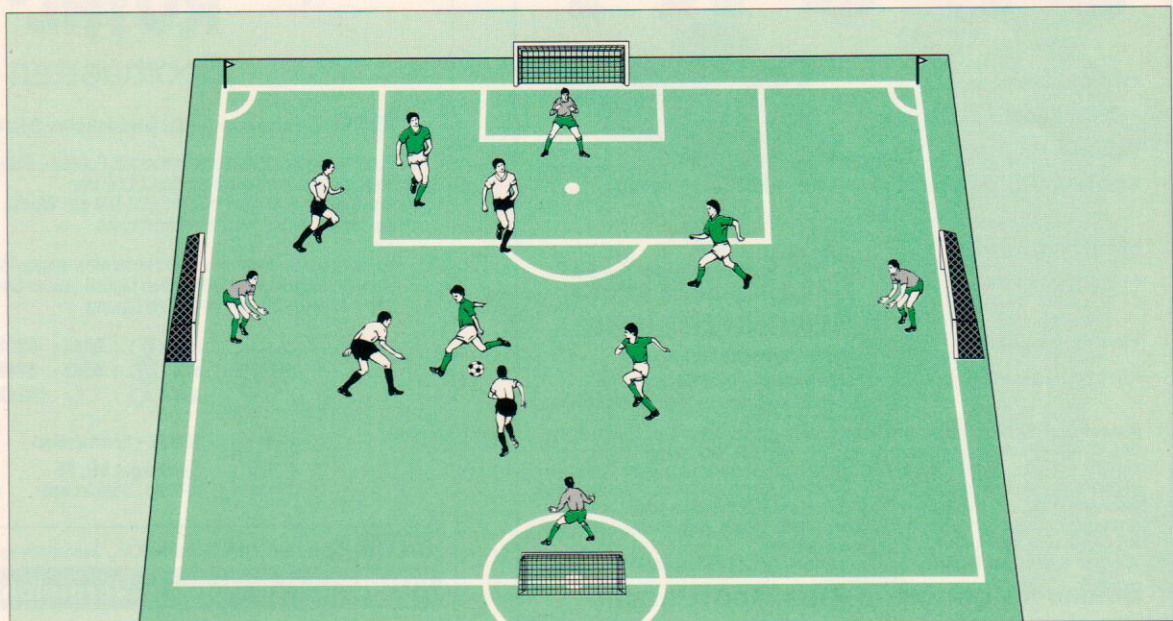
Die Spieler werden in 3 Mannschaften von je 4 Spielern aufgeteilt. Dabei spielen zunächst die beiden Mannschaften A und B 4 gegen 4 innerhalb des Spielfeldes, die Spieler von C bewachen zunächst als Torhüter die Tore.

Beim 4 gegen 4 zwischen den Teams A und B gilt folgende Regel: Die Spieler von A sollen innerhalb einer festgelegten Zeit (3 bis 4 Minuten) möglichst viele Treffer erzielen, B spielt nur auf Ballhalten.

Wechsel der Aufgaben zwischen den Teams!

6 Variationen:

1. Gleicher Ablauf, aber die Spieler werden in drei 6er-Mannschaften aufgeteilt: Die Teams A und B spielen 6 gegen 6 auf die 4 Tore mit Torhütern bzw. auf Ballhalten. Von der 6er-Mannschaft C stellen sich 4 Spieler als Torhüter in die Tore, die restlichen 2 Mannschaftsmitglieder laufen 2 lockere Runden um das Spielfeld und wechseln sich dann mit 2 anderen Spielern als Torhüter ab. Jeder Spieler muß 2 Runden laufen.



SPIEL 7

Spiel mit „Manndeckung“ auf 2 Tore

➔ Nach einer Balleroberung sofort auf Offensive umschalten und einen zielgerichteten Gegenangriff starten!
➔ Ein entschlossenes, aber kluges Zweikampfverhalten zeigen!

Spielablauf

2 Mannschaften spielen 4 gegen 4 bis 6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torhütern.

Die Spielfeldgröße wird der Mannschaftsgröße und dem jeweiligen Leistungsvermögen der Spieler angepaßt. Je enger der Spielraum ist, desto größer sind die Anforderungen an das Zweikampfverhalten der Spieler.

Die Spieler der beiden Mannschaften werden jeweils paarweise zugeordnet und es wird in „Manndeckung“ gespielt. Mit dieser speziellen Aufgabenstellung sollen möglichst viele Zweikämpfe provoziert werden.

Variationen

- Gleicher Spielablauf, wobei aber über Ziellinien oder auf kleine Tore ohne Torhüter angegriffen wird.
- Nur für bestimmte Zeitabschnitte wird vom Trainer die Order „Enge Manndeckung“ ausgegeben, wobei die Spieler dann ein besonders entschlossenes Zweikampfverhalten zeigen sollen.

SPIEL 8

Stationentraining zum 1 gegen 1

➔ Die Laufgeschwindigkeit an das Tempo des Dribbelnden anpassen!
➔ Das eigene Stellungsspiel seitlich zum Gegenspieler ausrichten!

Spielablauf

Die Trainingsgruppe wird in etwa gleichstarke Spielerpaare aufgeteilt, die einen Rundkurs mit verschiedenen Aufgaben zur Schulung des Zweikampfverhaltens durchlaufen. Zwischendurch erfolgen leichte Technikübungen zur aktiven Erholung.

Station 1:

1 gegen 1 auf 2 kleine Hütchentore.

Station 2:

Starts zum Ball und 1 gegen 1 auf ein Kleintor: Beide Spieler stellen sich zunächst nebeneinander auf der Torlinie eines Kleintores auf. Einer der beiden spielt den Ball mindestens 10 Meter vom Tor weg. Das ist das Startsignal für einen Wettlauf um den Ball und ein anschließendes 1 gegen 1 bis zum Torerfolg.

Station 3:

1 gegen 1 um ein etwa 4 Meter breites Offentor (Liniendribblings).

Station 4:

1 gegen 1 mit Dribblings über 2 Ziellinien.

Station 5:

1 gegen 1 auf 2 Normaltore mit Torhütern.

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

- schmerzstillend
- abschwellend
- kühlend
- schnell und lang wirksam

- keine Hautrötung
- ohne Konservierungsstoffe

- in Ihrer Apotheke
- und im Fachhandel



aus rein natürlichen Wirkstoffen

Balsamka® Schmerzbalsam

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

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

Werner & Winkler Naturheilmittel GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf.

Balsamka® gehört in jede Sporttasche

☆ SPORT

☆ SPIEL

☆ SPASS

bietet:

ROYAL- Sportwetten

ROYAL-Sportwetten ist Ihr persönlicher Sportbuchmacher.

- ☆ Einzel- und Kombinationswetten auf Fußball-, Eishockey- und Tennisspiele
- ☆ Telefonische Wettannahme bis 20.00 Uhr
- ☆ Gewinnmöglichkeiten bis 200.000 DM pro Woche
- ☆ Keinerlei Einsatz- oder Gewinnsteuern

Fordern Sie unverbindlich und kostenlos unsere Wettinformation an
Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen täglich (außer Donnerstag)
von 14.00 bis 20.00 Uhr zur Verfügung



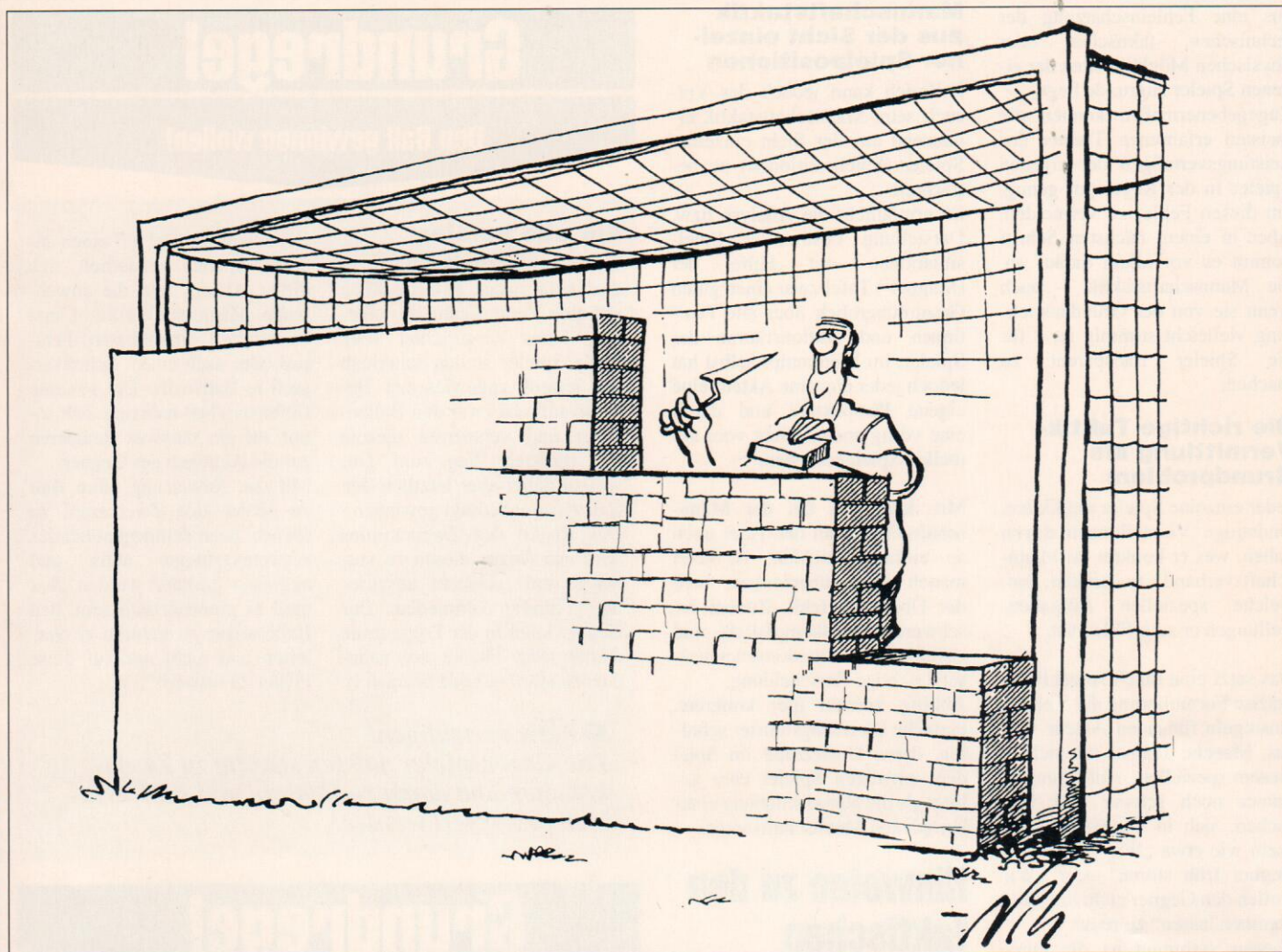
aus **D** : 0043 - 6212 - 4555
aus **CH** : 0043 - 6212 - 4555
aus **A** : 06212 - 4555



ROYAL - Sportwetten
Salzburger Str. 22
A-5201 Seekirchen Austria

ROYAL-Sportwetten Ges.m.b.H., Behördlich konzessionierter Buchmacher

ROYAL-Sportwetten — ein Vergleich, der sich lohnt



Abwehrtaktik leicht gemacht!

Konkrete Verhaltensanweisungen für die einzelnen Spielpositionen. Ein Beitrag von **Hans Faust**

Ein kompakter Deckungsverband ist die Voraussetzung für ein positives Spielergebnis. Durch welche Grundmerkmale zeichnet sich aber ein effektives Verteidigungsverhalten einer Mannschaft aus?

Szenen nach einem Spiel

„Meine Mannschaft war heute nicht dazu in der Lage, unsere Taktik auf dem Spielfeld umzusetzen!“ – Wie oft ist diese Feststellung von enttäuschten, vielleicht auch ratlosen Trainern nach einem verlorenen Spiel zu hören? Die Schuld für einen Mißerfolg wird damit im Grunde der Mannschaft angelastet, der Trainer selbst weist auf einfache Weise jegliche Verantwortung von sich.

Eine derartige Äußerung klingt häufig eher nach Ausrede und Entschuldigung, denn nach sachlicher Spielanalyse. Natürlich sind es die Spieler, die letztlich auf dem Platz allein den Spielausgang beeinflussen, aber es bleibt doch die Frage zu stellen, warum

sie eine taktische Vorgabe nicht befolgt haben oder nicht befolgen konnten. Und genau hier liegt das Arbeitsfeld des Trainers.

Aufgaben des Trainers im Taktik-Bereich

Unverantwortete Probleme im Taktik-Bereich

Der Trainer kann sicherlich nichts dafür, wenn sich einzelne Spieler bewusst nicht an seine Anweisungen für das Spiel halten – wenn beispielsweise der Libero, der die Mittellinie nicht überschreiten sollte, sich dennoch pausenlos in das Angriffsspiel einschaltet. Derartige Disziplinelosigkeiten, die allein der Selbst-

darstellung dienen, sollten aber für das nächste Spiel entsprechende Konsequenzen nach sich ziehen. Schon deshalb, um nicht weitere Akteure zu individualistischen Alleingängen fernab von jeder Mannschaftsabstimmung zu ermuntern.

Genausowenig ist der Trainer dafür verantwortlich, wenn die von seiner Seite ausgegebene taktische Marschroute durch einen Rückstand nach einem persönlichen technischen Patzer oder nach einem Glückstreffer des Gegners zunichte gemacht wird.

Verantwortete Probleme im Taktik-Bereich

Demgegenüber ist Kritik am Trainer jedoch in solchen Fällen gerechtfertigt, in denen der festgelegten taktischen Ausrichtung der Mannschaft von seiner Seite

aus eine Fehleinschätzung der technischen, taktischen oder physischen Möglichkeiten der eigenen Spieler zugrunde liegt.

Zugegebenermaßen kennen die meisten erfahrenen Trainer das Leistungsvermögen der eigenen Spieler in der Regel gut genug, um diesen Fehler zu vermeiden. Aber in einem nächsten Schritt kommt es vor allem darauf an, die Mannschaftstaktik – auch wenn sie von der Grundausrichtung vielleicht stimmig ist – für die Spieler transparent zu machen.

Die richtige Taktik-Vermittlung als Grundproblem

Jeder einzelne Spieler muß klare, eindeutige Vorstellungen davon haben, was er konkret im Mannschaftsverband zu leisten hat, welche speziellen Aufgabenstellungen er zu erfüllen hat.

Das setzt eine (auch sprachlich!) präzise Formulierung der Verhaltensregeln für jeden Akteur voraus. Manche Trainer tun sich in diesem speziellen Aufgabenfeld immer noch schwer und versuchen, sich in allgemeine Floskeln wie etwa „Wir wollen den Gegner früh stören“ oder „Wir wollen den Gegner nicht ins Spiel kommen lassen“ zu retten.

Ebenso verbreitet ist die unreflektierte Verwendung von Begriffen wie „Forechecking“ oder „Pressing“ in der Spielvorbesprechung. Zwar sind diese eindeutig definiert und auch in der Fußballtheorie von unbestrittenem Wert. Für die Spieler bedeuten sie indes meist keine große Hilfe, weil sie – zumindest in den meisten Fällen – nicht über das fußballspezifische Fachwissen des Trainers verfügen und als Spieler auch gar nicht verfügen müssen.

Ziele dieses Beitrags

Ausgangspunkt ist die Erfahrung, daß eine stabile Abwehr die beste Voraussetzung für ein positives Spielergebnis bietet. Deshalb soll dieser Beitrag einige Grundregeln für ein erfolgversprechendes Defensiv-Verhalten aufzeigen.

Diese Zielstellung ist zunächst nichts Neues, denn schon in der Vergangenheit sind vielfach wertvolle Anregungen zu dieser Thematik und auch Tips für die Trainingspraxis veröffentlicht worden.

Mannschaftstaktik aus der Sicht einzelner Spielpositionen

Hilfreich kann jedoch der Versuch sein, Mannschaftstaktik ergänzend aus der Sicht einzelner Spieler (Spielpositionen) zu betrachten.

So ermöglicht die Analyse bzw. Darstellung bestimmter Spielsituationen mit Hilfe der (Magnet-) Tafel zwar einen guten Gesamtüberblick über alle Positionen und Aktionsräume der Spieler, im Wettkampf selbst hat jedoch jeder einzelne Akteur eine eigene Perspektive und damit eine völlig andere Sicht vom aktuellen Spielgeschehen.

Mit dem, was bei der Mannschaftssitzung an der Tafel noch so einfach erschien, ist jetzt manch einer überfordert, weil der Überblick fehlt. Zudem erschweren Wettkampfstreß und Zeitdruck die situationsangemessene richtige Entscheidung.

Abhilfe können hier konkrete, einfache Handlungsmuster schaffen, deren Umsetzung im Spiel dem einzelnen Spieler eher gelingt als die Verwirklichung einer komplexen Mannschaftstaktik.

Hinweise zu den taktischen Grundregeln

Die im folgenden aufgeführten Grundregeln erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sind sicherlich an der einen oder anderen Stelle noch sinnvoll zu ergänzen. Sie bieten aber bestimmt eine Fülle von Ansatzpunkten für eine Verbesserung des grundsätzlichen abwehrtaktischen Verhaltens.

Geltungsbereich gerade auch für untere Leistungsstufen

Da deren Einhaltung keine besonderen fußballerischen Qualitäten der Spieler voraussetzt, gelten sie für nahezu alle Leistungsbereiche. Gerade in unteren Spielklassen versprechen sie eine vielleicht noch größere Wirksamkeit, weil der Gegner meist nicht über die technischen Mittel verfügt, sich entsprechend dagegen zu behaupten. Wenn auch einige der hier genannten Grundsätze auf den ersten Blick als sehr einfach oder gar selbstverständlich erscheinen, so gibt es selbst in der Bundesliga immer wieder Gegenbeispiele.

Grundregel 1

Den Ball gewinnen wollen!

Für alle Spieler

Das Abwehrverhalten im Spiel darf keineswegs ausschließlich auf eine Verteidigung des eigenen Tores ausgerichtet sein. Viele Spieler stellen innerhalb der jeweils zugewiesenen Defensivaufgabe zwar den Ballbesitzer und versperren diesem den direkten Weg zum Tor, wollen dabei aber letztlich den Ball nicht unbedingt gewinnen. Das Risiko des Zweikampfes wird aus Angst, diesen zu verlieren und „schlecht auszusehen“, häufig vermieden. Der Gegner kann in der Folge seine Aktion (Paß, Flanke etc.) nahezu ungestört zu Ende bringen.

Bei einem Abspiel auf einen anderen Spieler wiederholt sich dieser Ablauf, und die abwehrende Mannschaft kommt erst bei einem (vermeidbaren) Fehlpasß oder nach einem Schußversuch in Ballbesitz. Die gesamte Defensivarbeit reduziert sich somit auf ein passives Reagieren auf die Aktionen des Gegners. Mit der Anweisung, zum Ball zu gehen, den Zweikampf zu suchen, kann demgegenüber das Abwehrverhalten aktiv und aggressiv gestaltet werden. Ziel muß es grundsätzlich sein, den Ballbesitzer zu Fehlern zu verleiten und nicht nur auf diese Fehler zu warten!

■ Aktiv verteidigen!

Die Gegenspieler müssen ständig zu Zweikämpfen und damit zu Fehlern und Ballverlusten provoziert werden!

Grundregel 2

Miteinander reden!

Für alle Spieler

Eine geschlossener Deckungsverband ist im Wettkampf nicht problemlos aufrechtzuerhalten. Wechselnde Spielsituationen erfordern eine ständige Neuorientierung.

Nur das Miteinander-Reden ermöglicht deshalb eine geordnete und aufeinander abgestimmte Abwehrarbeit. So kann sich ein Spieler nicht immer wieder umdrehen, um festzustellen, was sich in seinem Rücken tut. Er ist vielmehr auf Informationen von seinen Mitspielern angewiesen. Schlüsselrollen kommen in diesem Zusammenhang vor allem dem Torhüter und dem Libero zu. Diese besitzen aufgrund der Position in der Regel den besten Überblick über die jeweilige Spielsituation.

Sie sollten daher die eigenen Vorderleute lautstark dirigieren und die Abwehrarbeit insgesamt koordinieren.

Insbesondere bei Standardsituationen des Gegners (Ecken, Freistöße) sind klare Absprachen (z.B. veränderte Spielerzuordnungen) dem blinden Vertrauen auf den Mitspieler vorzuziehen.

Eine kurze Verständigung erleichtert aber auch die gemeinsamen Aktionen in torferneren Spielfeldregionen. Für die im Mittelfeld inzwischen übliche Raumdeckung mit dem Übernehmen und Übergeben von Gegenspielern ist das Miteinander-Reden eine nahezu unverzichtbare Voraussetzung, um Mißverständnisse auszuschließen.

■ *Die Kommunikation innerhalb der Mannschaft, das gegenseitige „Coaching“ der Spieler, muß stimmen!*

Grundregel 3

Zum Ball hinbewegen!

Für alle Spieler

Geht ein Zweikampf verloren, so muß sofort der nächststehende Abwehrspieler den Angreifer attackieren. Voraussetzung für ein schnelles Eingreifen ist jedoch eine gute Raumaufteilung, bei der der Weg zum Ballbesitzer nicht zu weit ist. Das ist aber nur dann der Fall, wenn sich alle Spieler der verteidigenden Mannschaft rechtzeitig zum Ball hin orientieren (verschieben) und einen „kompakten“ Abwehrverband bilden d.h. eine Formation, in der sich die Aktionsräume aller Spieler so überlappen, daß die Position/Funktion des einen blitzschnell von einem anderen eingenommen werden kann.

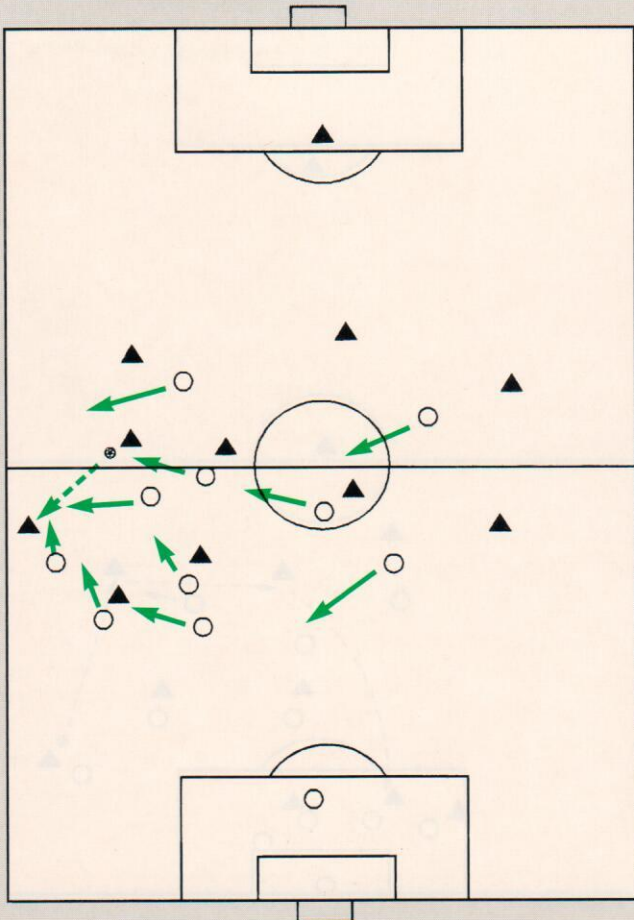
Ein oder auch mehrere Gegenspieler auf der anderen Spielfeldseite können in dem Moment alleingelassen werden, in dem der Ballbesitzer in einen Zweikampf verwickelt wird. Wenn der Ballbesitzer aber nicht direkt angegriffen, sondern nur gestellt wird (vgl. **Grundregel 1**), können sich allerdings leicht gefährliche Situationen entwickeln. Die eigentliche Balleroberung muß dabei gar nicht unbedingt im Kampf Mann gegen Mann erfolgen. Die Überzahl in Ballnähe reicht vielmehr in den meisten Fällen aus, um einen gegnerischen Fehler zu provozieren. Abwehrarbeit wird auf diese Weise zum Teamwork.

■ Die Deckungsspieler müssen so eng zusammenspielen, daß einer den Rücken des anderen sichern kann. Abwehrarbeit wird auf diese Weise zum Teamwork!

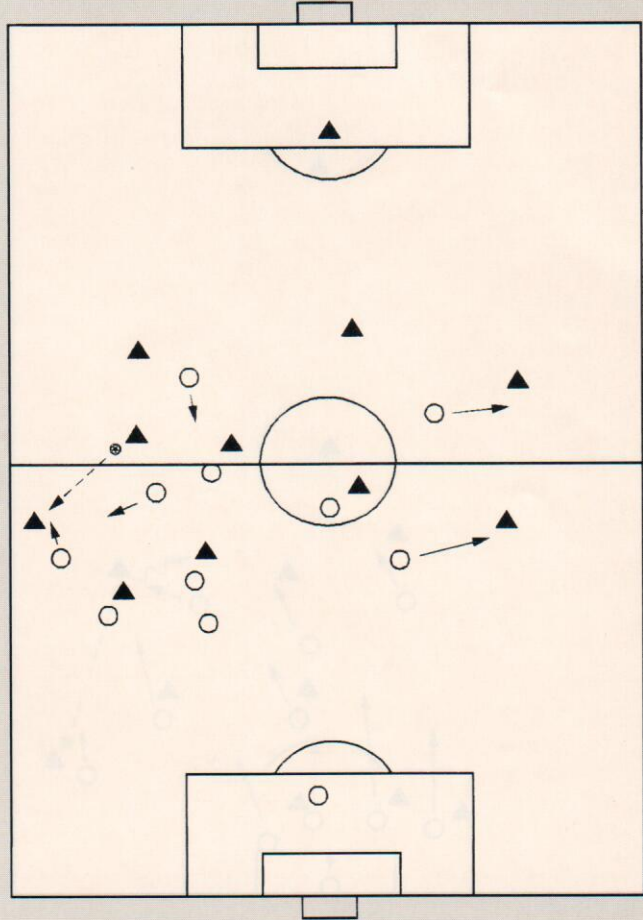
■ Dieses Deckungsverhalten setzt erhöhte Anforderungen an alle Spieler voraus: Insbesondere ist eine hohe Aufmerksamkeit und ständige Beobachtung der Aktionen der Gegenspieler mit und ohne Ball nötig.

■ Die verteidigende Mannschaft muß möglichst eine Überzahl gegen den Ball herstellen, damit dieser erfolgversprechend und aggressiv erobert werden kann!

GUT



SCHLECHT



Grundregel 4

Schnelles Vorrücken der Abwehr!

Für alle Spieler

Nach einem längeren Rückpaß des Gegners, einem Einwurf nach hinten oder nach einem weit geklärten Ball sollte sich der Abwehrverband – bei gleichzeitigem Attackieren des Ballbesitzers – so schnell und so weit wie möglich nach vorne schieben.

Damit können im wesentlichen zwei Zielsetzungen verwirklicht werden: Einerseits wird der eigene Strafraum „frei gemacht“, wodurch sich ein größeres und vor allem übersichtlicheres Aktionsfeld für den Torhüter eröffnet. Flanken bringen nicht mehr die Gefahr, wie es bei Spielertrauben vor dem Tor der Fall wäre.

Desweiteren ergibt sich ein Spiel mit umgekehrten Vorzeichen. Zur Vermeidung einer Abseitsstellung ist die ballbesitzende Mannschaft jetzt plötzlich gezwungen, entgegen der eigentlichen Gewohnheit, in Richtung des eigenen Tores zu spielen. Sie wird deshalb für Fehler anfälliger. Bei einem aggressiven Stören (vgl. **Grundregeln 1 bis 3**) ist jetzt eine gute Chance zur Balleroberung gegeben.

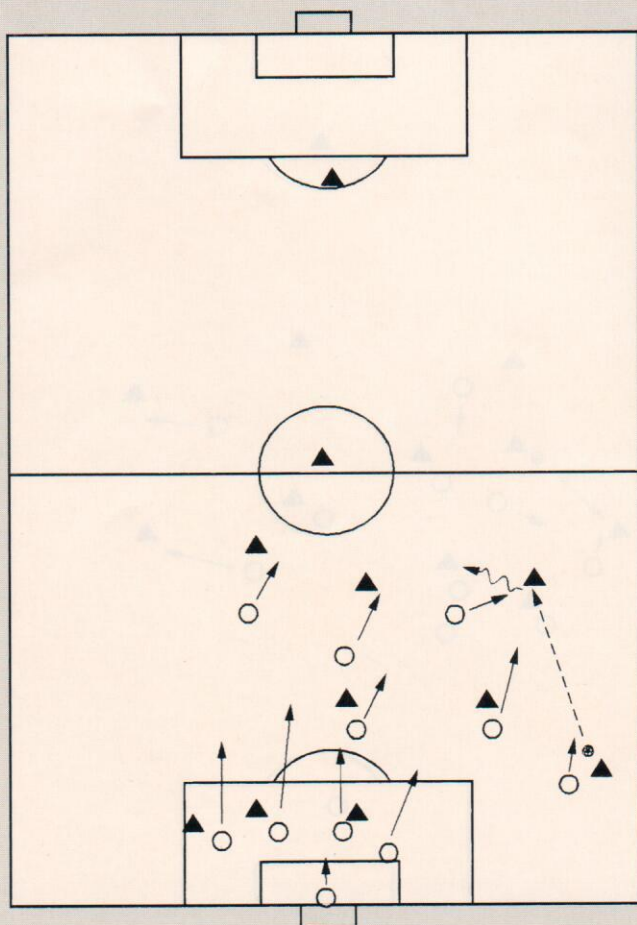
In diesem Fall bietet sich zudem gerade in solchen Spielsituationen die Gelegenheit für einen erfolgversprechenden Konter, weil alle gegnerischen Spieler schon in der Vorwärtsbewegung sind und sich viele Freiräume ergeben.

■ Ein schnelles Vorrücken des kompletten Deckungsverbandes in bestimmten Spielsituationen ist ein wichtiges Grundelement der Mannschaftstaktik in der Defensive.

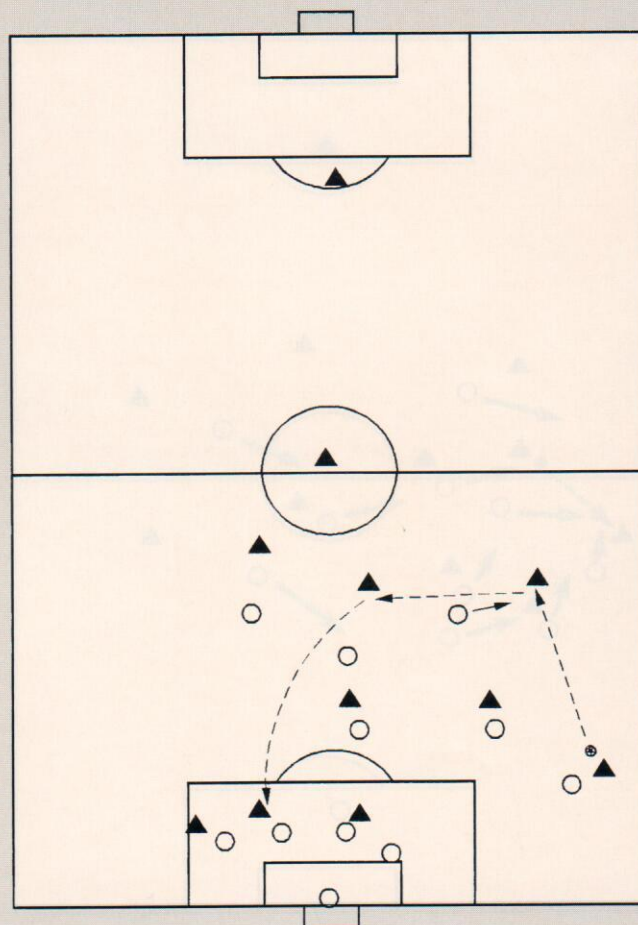
■ Bei diesem Vorrücken muß der jeweilige gegnerische Ballbesitzer unbedingt durch ein entschlossenes Attackieren unter Druck gesetzt werden!

■ Gerade auch in diesen Spielsituationen müssen sich die Spieler durch lautstarke Hinweise gegenseitig verständigen. Insbesondere sollte ein bestimmter Spieler für das Kommando zum Herausrücken verantwortlich sein.

GUT



SCHLECHT



Grundregel 5

Sorge für einen „kompakten“ Abwehrverband!

Für den Libero

An dieser Stelle soll keine grundsätzliche Diskussion über die Vor- und Nachteile eines bestimmten Spielsystems (mit Libero oder 4er-Abwehrkette) entfacht werden.

Von Bedeutung ist allein, daß es jemanden gibt, der die Abwehr ordnet und gewissermaßen einen Orientierungspunkt für seine Mitspieler darstellt. So spricht einiges dafür, diese Rolle an einen freien Mann (also doch an einen „Libero“) zu vergeben, der nicht ständig selbst in Zweikämpfe eingebunden ist.

Nur dann bleibt die für Organisationsaufgaben notwendige Übersicht erhalten.

Ob dieser freie Mann dabei je nach Situation zeitweilig auf gleicher Höhe mit den anderen Spielern oder gar vor der Abwehr agiert, ist unwesentlich. Es kommt bei dem Verhalten auf dieser Spielposition in erster Linie darauf an, günstige Voraussetzungen für eine Balleroberung der eigenen Mannschaft zu schaffen.

Er sollte deshalb darum bemüht sein, daß sich der Abwehrriegel innerhalb der eigenen Hälfte schon möglichst weit vorne in Richtung gegnerisches Tor formiert, weil erst eine solche Stafelung die gemeinsame und damit aussichtsreiche Defensivarbeit auch mit den vorderen

Mittelfeld- bzw. Angriffsspielern erlaubt.

Eine zu tiefe Stellung des letzten Mannes zieht demgegenüber das Mannschaftsgefüge weit auseinander und läßt dem Gegner viel Spielraum und Entfaltungsmöglichkeiten im Mittelfeld.

Das eigentliche Abwehrspiel verlagert sich in diesem Fall zu sehr in Strafraumnähe.

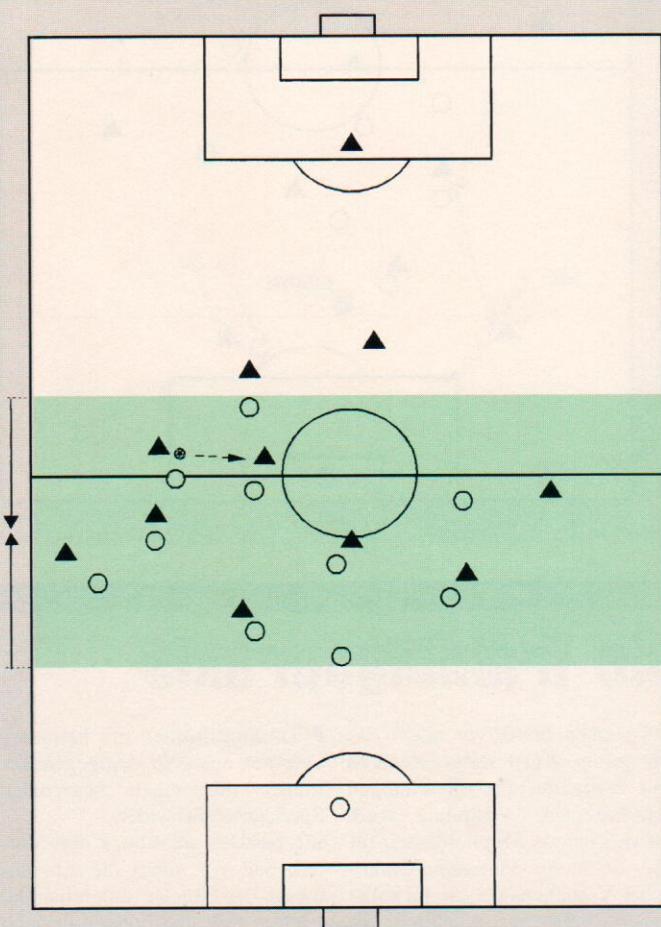
Flanken oder Torschüsse aus der zweiten Reihe sind so kaum zu verhindern.

Das Risiko eines Gegentreffers steigt so zwangsläufig an.

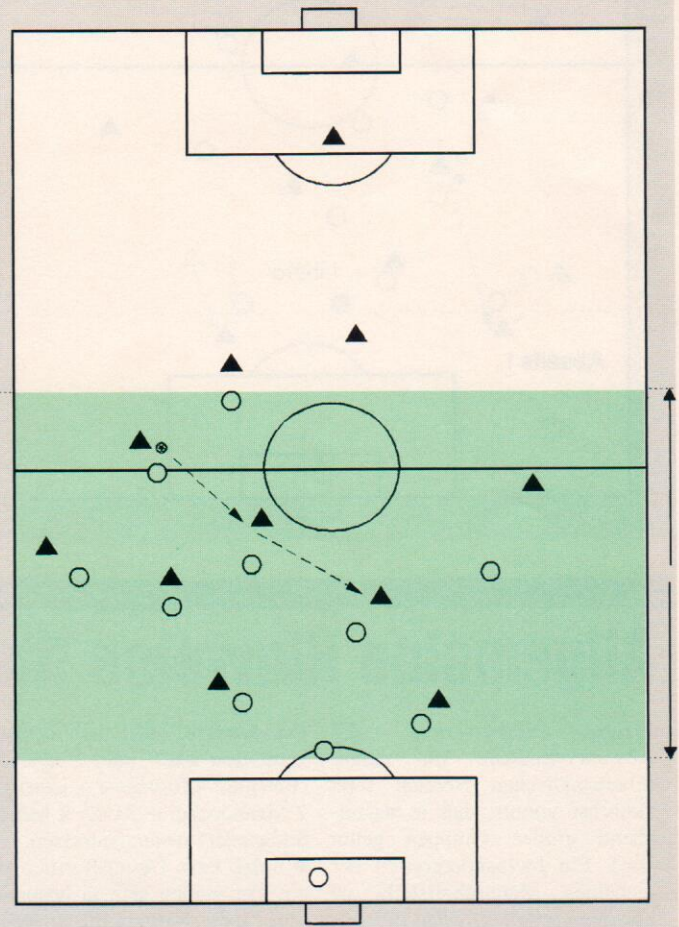
■ *Unabhängig vom jeweiligen Spielsystem muß es einen „Abwehrchef“ geben, der als Orientierungspunkt für seine Mitspieler dient.*

■ *Der Abwehrblock sollte je nach Spielsituation möglichst weit weg vom eigenen Tor vorgeschoben werden! Dies ermöglicht ein Ineinandergreifen aller Mannschaftsteile in der Defensive.*

GUT



SCHLECHT



Grundregel 6

Orientiert Euch am Libero!

Für die Manndecker

Die Manndecker besitzen in der Regel auch in einer flexiblen Abwehrformation eine feste Aufgabe.

Durch die direkte Zuordnung zu den Spitzen des Gegners sind sie am wenigsten von einem Verschieben mit einem Übernehmen und Übergeben von Gegenspielern betroffen.

Aber auch sie können durch ein geschicktes taktisches Verhalten einen zusätzlichen Beitrag für das Funktionieren des gesamten Abwehrsystems leisten.

Damit dem Libero bzw. Abwehrchef jederzeit der erforderliche Überblick (vgl. **Grundregel 5**) erhalten bleibt, sollten sich insbesondere die Manndecker an dessen Position orientieren und möglichst nicht in dessen Rücken agieren.

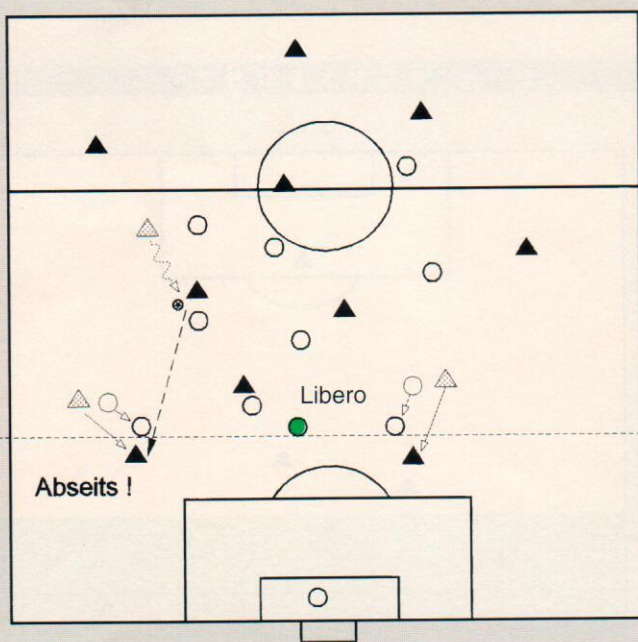
Das gilt sowohl bei einem Vorrücken der Abwehr als auch für solche Situationen, in denen sich der Deckungsspieler mit seinem Gegner geradlinig in Richtung des eigenen Tores bewegt. Der Angreifer sollte in diesem Fall nur bis auf Höhe des letzten Mannes verfolgt werden, da er

sich danach zwangsläufig in einer Abseitsstellung befindet. Dieses Verhalten ist dabei keineswegs mit einer Abseitsfalle im eigentlichen Sinne zu verwechseln! Ein weiteres Nachlaufen würde jedoch den „kompakten“ Abwehrverband lockern und dem Gegner den Paß in die Tiefe erleichtern.

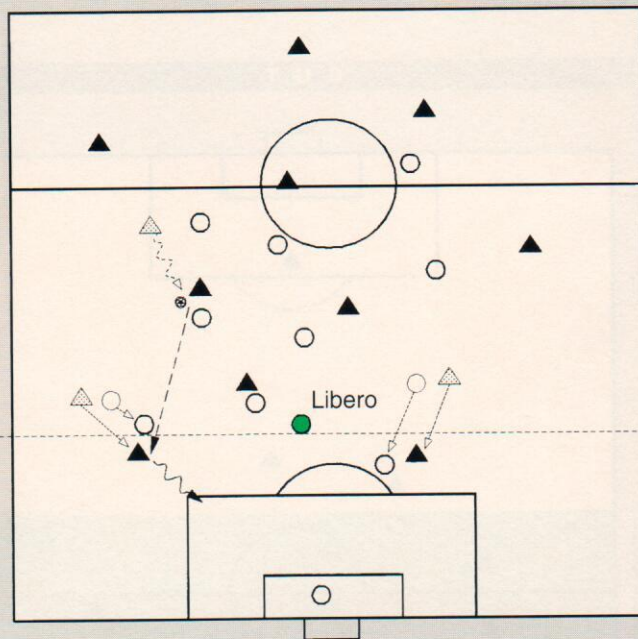
Die Hauptaufgabe der Manndecker, die enge Markierung der gegnerischen Angreifer, beginnt im übrigen nicht erst bei der Balleroberung durch die andere Mannschaft.

So müssen beispielsweise auch bei eigenen Ecken oder Freistößen die im Mittelfeld verbleibenden Stürmer des Gegners hautnah beschattet werden, damit sie nach abgewehrten Bällen nicht ungestört in Ballbesitz kommen und einen Konter einleiten können. Falls die eigentlichen Manndecker bei solchen Standardsituationen mit in den Angriff aufrücken, ist zuvor immer die Übergabe dieser Defensivaufgaben durch eine Abstimmung mit anderen Mitspielern (vgl. **Grundregel 3**) sicherzustellen.

GUT



SCHLECHT



PRAXISTIPS

Allgemeine Hinweise für die Trainingspraxis

► Eine Verbesserung des Abwehrverhaltens im mannschaftstaktischen Bereich setzt zunächst voraus, daß in ausreichend großen Gruppen geübt wird. Ein Ineinandergreifen der einzelnen Mannschaftsteile ist nur dann möglich, wenn die entsprechenden Spielpositionen auch besetzt sind.

Die Abwehr sollte sich deshalb zumindest aus 7 oder 8 Spielern (Beispiel: 1 Torwart + 1 Libero + 2 Manndecker + 3 oder 4 Mittelfeldspieler) zusammensetzen.

► Spiel- bzw. Übungsformen auf ein Tor eignen sich in besonderem Maße, weil sie die erforderliche Einbindung des Torhüters in den Abwehrverband erlauben.

► Daneben bietet vor allem das (Trainings-)Spiel selbst, wenn es mit konkreten Zielvorstellungen (Grundregeln) verknüpft wird, hervorragende Möglichkeiten für die Schulung mannschaftstaktischer Verhaltensweisen. Es sollte daher nicht ausschließlich als lockerer und attraktiver Ausklang einer Trainingseinheit dienen.

► Trainingsformen mit kleineren Gruppen spiegeln demgegenüber immer nur einen begrenzten Spielausschnitt wider.

Sie besitzen allerdings den Vorteil, daß vor allem die Abstimmung der Spieler untereinander leichter fällt und können deshalb auch sinnvolle mannschaftstaktische Einstiegsübungen sein.

Grundregel 7

Spiel mit!

Für den Torhüter

Als Folge einer weit vorgeschobenen Abwehr ergibt sich in deren Rücken eine erhöhte Anfälligkeit gegen Steil- oder Diagonalpässe des Gegners. Der Torhüter muß deshalb die Rolle eines „zweiten Liberos“ ausfüllen und diese Bälle gegebenenfalls auch weit außerhalb des Strafraumes abfangen. Er hat daher sein Stellungsspiel

so auszurichten, daß er jederzeit als Feldspieler eingreifen kann, aber gleichzeitig die Gefahr eines Fernschusses möglichst gering hält.

Kommt der Torhüter an den Ball – und dies gilt auch bei Rückpässen der eigenen Mitspieler – sollte er immer versuchen, diesen zur Seite herauszuspielen oder wegzuschlagen. Damit wird das

Risiko bei einem Fehlpaß möglichst gering gehalten.

Solche gesteigerten, nicht zuletzt auch durch die Einführung der neuen Rückpaßregel bedingten Ansprüche an das Torwartspiel müssen sich selbstverständlich in der Trainingspraxis niederschlagen. Die Torhüter sollten demzufolge häufiger als Feldspieler Erfahrungen sammeln.

Grundregel 8

Deckt vorrangig die Gegenspieler in Ballnähe!

Für die Mittelfeldspieler

Die Chancen, einen Gegentreffer zu vermeiden, steigen in dem Maße, in dem es gelingt, den Gegner aus der torgefährlichen Zone um den eigenen Strafraum fernzuhalten.

Die andere Mannschaft sollte deshalb schon frühzeitig im Spielaufbau gestört werden. Hier sind insbesondere die Mittelfeldspieler gefordert. Die Aussichten auf ei-

nen Ballgewinn erhöhen sich, wenn sie durch ein geschicktes Verschieben (vgl. **Grundregel 2**) und eine intensive Laufarbeit eine Überzahl der eigenen Mannschaft in Ballnähe herstellen können. Es reicht in diesem Fall aber nicht allein aus, nur den Ballbesitzer mit mehreren Spielern gleichzeitig zu attackieren. Von entscheidender Bedeutung ist, daß darüber hinaus die umliegenden Anspielstationen eng

gedeckt werden und ein risikoloses Abspield nicht mehr möglich ist.

Für die Mittelfeldspieler kommt es also auch darauf an, mögliche Paßwege rechtzeitig zu erkennen und zuzumachen.

Diese Aufgabe fällt leichter, wenn sich der Ballbesitzer im Bereich der Seitenlinie befindet und deshalb nur eine begrenzte Zahl von Abspielmöglichkeiten besitzt.

Grundregel 9

Verteidigt zusammen mit den Mittelfeldspielern!

Für die Stürmer

Ein „kompakter“ Abwehrverband kann am ehesten realisiert werden, wenn sich auch die Angriffsspieler mit in dieses System einordnen und nicht nur in Einzelaktionen versuchen, an den Ball zu kommen.

Die Stürmer sollten daher die eigenen Defensivaufgaben mit den Mittelfeldspielern abstimmen und sich normalerweise bis auf eine

Höhe mit diesen zurückziehen. Aber es gibt auch Spielsituationen, die von den Angreifern ein schnelles und eigenständiges Handeln verlangen. So muß bei jedem Rückpaß auf den Torhüter ein Stürmer sofort nachsetzen und aggressiv attackieren. Er gibt hiermit das Signal für seine Mitspieler, ebenfalls gleich aufzurücken und das sichere Paßspiel für den Gegner zu unterbinden.

Aber selbst wenn das in der Kürze der Zeit nicht immer machbar ist, der direkte Angriff auf den ballführenden Torhüter ist allemal einen Versuch wert.

Eine zusätzliche abwehrtaktische Vorgabe für die Stürmer kann beispielsweise darin bestehen, daß sie gezielt solche Gegenspieler angreifen, die Unsicherheiten in der Ballkontrolle oder im Paßspiel zeigen.

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

FBI

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

Unsere Anschrift:

Name _____

Verein _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Fax _____



Komm mit

Kooperationspartner
des DFB



Gemeinnützige Gesellschaft für Internationale Jugend- Sport- und Kulturbegegnungen mbH

INTERNATIONALE FUSSBALLTURNIERE

WINTER:

04.01.-08.01.1995

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

OSTERN:

08.04.-15.04.1995

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

07.04.-16.04.1995

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

13.04.-20.04.1995

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

12.04.-17.04.1995

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

14.04.-23.04.1995

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

HIMMELFAHRT PFINGSTEN FRONLEICHNAM:

25.05.-28.05.1995

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

26.05.-04.06.1995

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

02.06.-11.06.1995

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

02.06.-11.06.1995

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

03.06.-10.06.1995

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

15.06.-18.06.1995

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

SOMMER:

01.07.-08.07.1995

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

22.07.-29.07.1995

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

23.07.-30.07.1995

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

29.07.-05.08.1995

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

INTERESSE?

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

Viel Spaß beim Planen wünscht

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

Landesgeschäftsstellen

NORDOST

Dr. Ullrich Zempel
Städtelner Str. 50/52,
04416 Markkleeberg

NORD

Sven Postels
Steinbecker Hauptstraße 45c,
22117 Hamburg

BAYERN

Harald Funsch
Schafhofstraße 9,
97080 Würzburg

SÜDWEST

Andreas Müllers
Zum Mont-Royal 5,
54536 Kröv/Mosel

BADEN-WÜRTTEMBERG

Wilhelm Gattringer
David-Spaeth-Weg 20
73035 Göppingen

HESSEN

Wolfgang Schlosser
Postfach 34,
35233 Breidenbach

Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu suchen! Teil 2

Trainingsprogramme für eine gezielte Kraft- und Beweglichkeitsschulung im Jugendbereich.
Ein Beitrag von **Ralf Peter**

Ein großer Anteil der Nachwuchsspieler und -spielerinnen weist heutzutage typische „Zivilisationsmängel“ im Beweglichkeits- und Kraftbereich auf. Diese Defizite begrenzen nicht nur von vornherein die fußballsportliche Leistungsentwicklung, sie steigern sogar die Verletzungsanfälligkeit. Eine regelmäßige und systematische Beweglichkeits- und Kraftschulung (im Sinne einer Kräftigung) wird damit im Jugendtraining zu einem Muß.

Grundinformationen

- Beweglichkeit wirkt sich im Fußball in vielfältiger Weise positiv auf die Spielleistung aus.
- Aufgrund von körperlichen Entwicklungsprozessen nimmt mit steigendem Lebensalter das kindliche Beweglichkeitsniveau immer weiter ab.
- Dieser Tendenz muß im Nachwuchsbereich durch eine systematische und altersange-

messene Beweglichkeitsschulung entgegengewirkt werden.

- Ebenso ist ein ausreichendes Kraftniveau eine wichtige fußballerische Leistungsgrundlage.
- Aus dem Bewegungsmangel unserer Zeit resultieren außerdem bei vielen Kindern und Jugendlichen erhebliche Kraftdefizite.
- Übungen zur Ganzkörperkräftigung müssen deshalb regelmäßig in das Training aufgenommen werden.

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 Leistungsniveau und erste Qualität kennzeichnen diesen ältesten, seit 1978 bewährten absoluten Hit in Spanien.

Ostern

08.04.-15.04.95
15.04.-22.04.95

Pfingsten

03.06.-10.06.95
10.06.-17.06.95

Herbst

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

Neu: Verlängerungswochen und ganzjährig Vereinsfahrten mit Freundschaftsspielen

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

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

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

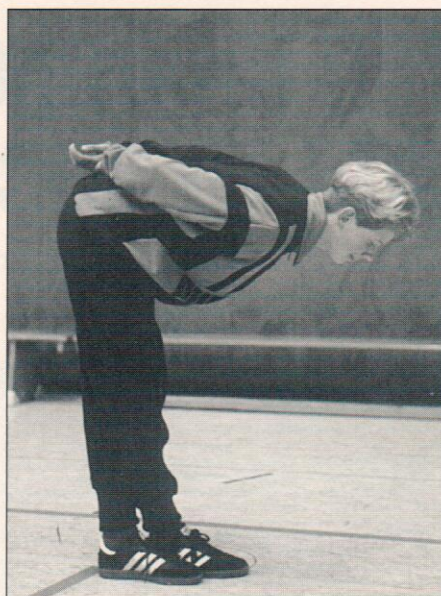
PROGRAMM 3

Einzelübungen

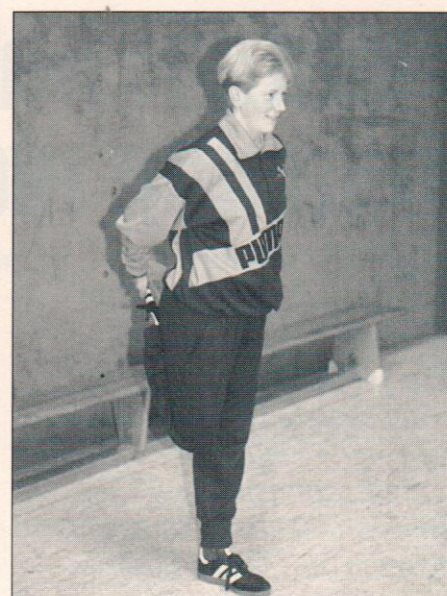
1 Dehnung der Oberschenkelrückseite

Ausgangsstellung: Die Spielerin überkreuzt im Stand die Beine und legt die Hände auf den Rücken.

Ausführung: Aus der Ausgangsposition heraus wird der Oberkörper nach vorne gebeugt und das hintere Knie gestreckt. Keinen Rundrücken machen!



1 Die Spielerin neigt aus dem Stand bei gestrecktem Rücken das Becken nach vorne. Die Beine werden dabei überkreuzt.



2 Im freien Stand wird ein Fußgelenk mit der Hand gefaßt und die Ferse vorsichtig gegen das Gesäß gedrückt. (Auch mit geschlossenen Augen durchführen!)

2 Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Ausgangsstellung: Die Spielerin faßt im freien Stand mit einer Hand ein Fußgelenk.

Ausführung: Der Unterschenkel wird vorsichtig zum Gesäß gezogen. Das Knie zeigt senkrecht nach unten, der Oberkörper bleibt aufrecht.

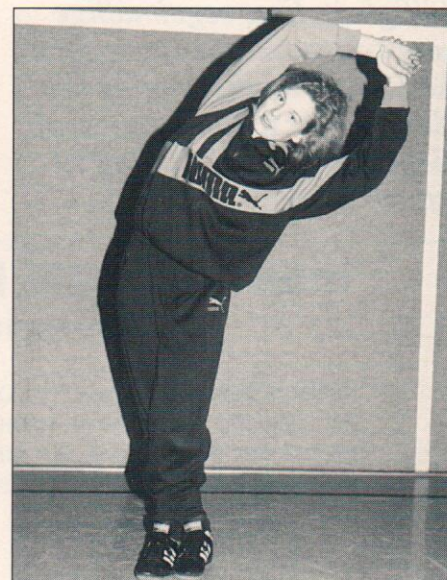
3 Dehnung der Oberschenkelrückseite

Ausgangsstellung: Die Spielerin streckt im Stand ein Bein nach vorne. Beide Fußsohlen bleiben auf dem Boden.

Ausführung: Mit beiden Händen wird der Unterschenkel des vorderen, gestreckten Beines gefaßt und der Oberkörper nach vorne gebeugt.



3 Die Spielerin faßt mit den Händen nur so tief, bis sich ein leichtes Spannungsgefühl einstellt. Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne!



4 Im Stand mit überkreuzten Beinen den Oberkörper in der Hüfte seitwärts neigen. Die gestreckten Arme zeigen in Verlängerung des Rumpfes schräg nach oben.

4 Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin überkreuzt im freien Stand die Beine. Mit ausgestreckten Armen fassen sich die Hände über dem Kopf.

Ausführung: Aus der Ausgangsposition heraus neigt die Spielerin den Oberkörper leicht zu einer Seite.

U.D. SALOU

F.C. VILA-SECA

VIATGES SERHS HOTELS

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

Termine:

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

Herbst: 14.-21.10.1995

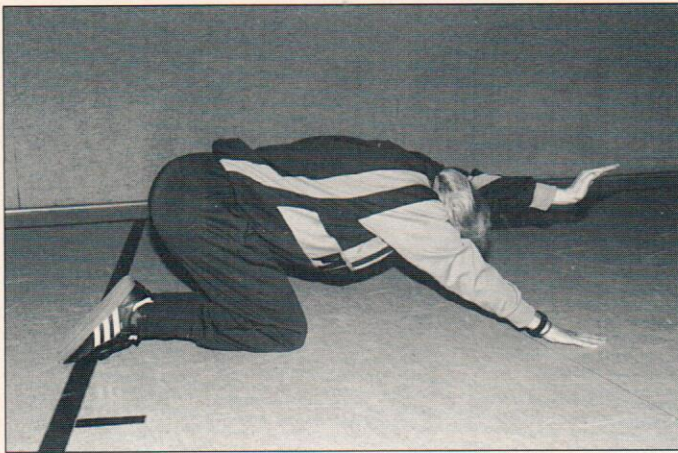
Kategorien:

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

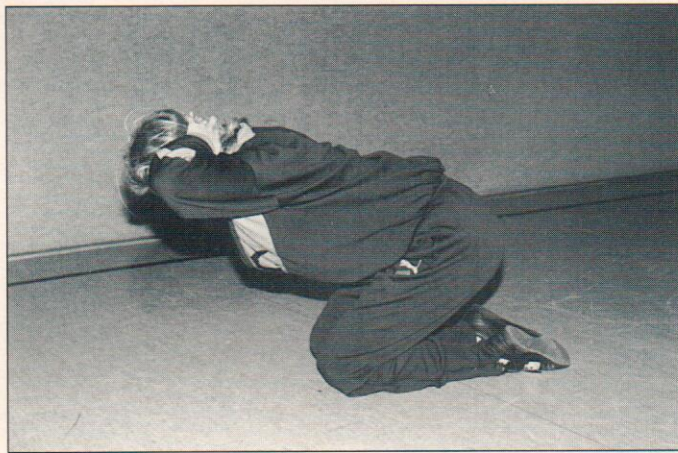
Unterbringung in 3-Sterne-Hotels mit Vollpension, jede Mannschaft erhält einen Pokal, jeder Reiseteilnehmer erhält ein T-Shirt.

Bitte unverbindliche Information anfordern bei unserem Vertreter für den deutschsprachigen Raum: Detlev Keil, Spielhahnstr. 2, D-83059 Kolbermoor, Tel.: 0 80 31/9 38 48, Fax: 0 80 31/9 98 95

5 Die Spielerin hebt im Vierfüßerstand mit weit vor dem Kopf gestreckten Armen wechselseitig einen Arm vom Boden ab. Diese Position wird jeweils für einige Sekunden gehalten.



6 Die Spielerin beugt aus dem Fersensitz mit geradem Rücken den Oberkörper möglichst weit nach vorne. Das Gesäß wird dabei so weit wie möglich von den Fersen angehoben. Diese Endposition wird für einige Sekunden gehalten.



7 In der Rückenlage und mit aufgestellten Beinen wird das Gesäß so weit angehoben, bis die Hüfte gestreckt ist und der Körper eine Linie bildet. Diese Endposition wird jeweils für einige Sekunden gehalten. Als Variation kann die Übung auch mit angezogenen Fußspitzen absolviert werden.



5 Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur

Ausgangsstellung: Im Vierfüßerstand streckt die Spielerin beide Arme nach vorne und drückt die Hände vor dem Kopf auf den Boden.

Ausführung: Die Spielerin drückt die Füße gegen den Boden und hebt wechselseitig einen Arm an.

Hinweise:

- ▶ Den Oberkörper in der Hüfte nicht ausdrehen!
- ▶ Die Füße dürfen nicht den Bodenkontakt verlieren!
- ▶ Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten!
- ▶ Bei der Übung ruhig und gleichmäßig atmen!

6 Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin nimmt zunächst einen Fersensitz mit geradem Rücken ein. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt.

Ausführung: Die Spielerin beugt aus der Ausgangsposition heraus den Oberkörper bis maximal 90 Grad. Das Gesäß wird dabei langsam so weit wie möglich von den Fersen angehoben.

- ▶ Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten!
- ▶ Keinen „Buckel“ machen!

7 Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin stellt in der Rückenlage beide Beine auf. Die Arme sind neben dem Körper gestreckt und mit den Handinnenseiten nach unten aufgelegt.

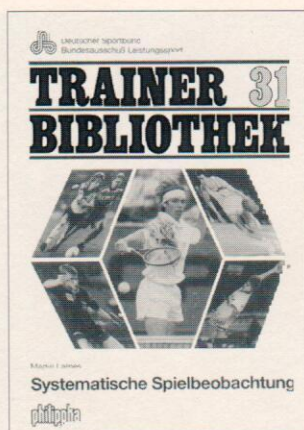
Ausführung: Aus der Ausgangsposition heraus wird die Hüfte so weit vom Boden angehoben, bis der Körper eine Linie bildet.

Hinweise:

- ▶ Die Hüfte deutlich strecken, der Körper darf nicht durchhängen!
- ▶ Die Handinnenseiten bewußt gegen den Boden drücken!
- ▶ Bei der Übung ruhig und gleichmäßig atmen!
- ▶ Die Bauchspannung halten!

Neuerscheinung

Martin Lames:
Systematische
Spielbeobachtung.
160 Seiten
DM 39,80



Systematische Spielbeobachtung

Leistungsreserven erkennen und ausschöpfen ist eine der Hauptaufgaben des Trainers. In den Sportspielen kann er diese Potentiale am besten an der **Wettkampfleistung** der Sportler erkennen. Aus den Ergebnissen dieser Beobachtungen lassen sich **konkrete Trainingsmaßnahmen** ableiten. Für eine solche Form der Trainingsplanung spricht einerseits die **spezielle Leistungsstruktur der Sportspielarten**, andererseits aber auch der nationale und internationale Wettkampfkalender mit seinen hohen Anforderungen durch die zahlreichen Wettkämpfe.

Themenschwerpunkte des vorliegenden Bandes: Konzeption und Methodik der systematischen Spielbeobachtung, ihre Anwendungsmöglichkeiten und Einsatzszenarien, mögliche Perspektiven. Der Autor gibt mit seinem Buch erstmals einen globalen Überblick über diese Beobachtungsform und zeigt ihre Chancen wie auch ihre Grenzen.

philippa

Bestellschein Seite 85

PROGRAMM 4

Partnerübungen

1 Dehnung der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung: Die beiden Spielerinnen greifen sich in Gegenüberstellung und in leichtem Ausfallschritt mit gestreckten Armen gegenseitig auf die Schultern.

Ausführung: Beide Partnerinnen drücken gleichzeitig die Ferse des hinteren Beines auf den Boden. Das vordere Bein ist gebeugt.

Hinweise:

► Die Fußspitzen zeigen gerade nach vorne zur Partnerin!

2 Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Ausgangsstellung: Die beiden Spielerinnen stellen sich gegenüber und stützen sich jeweils mit einer Hand auf der Schulter der Partnerin ab. Mit der anderen Hand umfassen sie das eine Fußgelenk.

Ausführung: Die Spielerinnen drücken jeweils die Ferse des umfaßten Fußes vorsichtig gegen das Gesäß.

Hinweise:

► Das Knie zeigt senkrecht nach unten!
► Der Oberkörper bleibt aufrecht!

3 Dehnung der Oberschenkelrückseite

Ausgangsstellung: Die beiden Spielerinnen stellen sich gegenüber und fassen jeweils mit einer Hand das entgegengestreckte Bein der Partnerin.

Ausführung: Mit der freien Hand drücken die Spielerinnen nun auf das Knie der Partnerin, um den Dehnungseffekt zu verstärken.

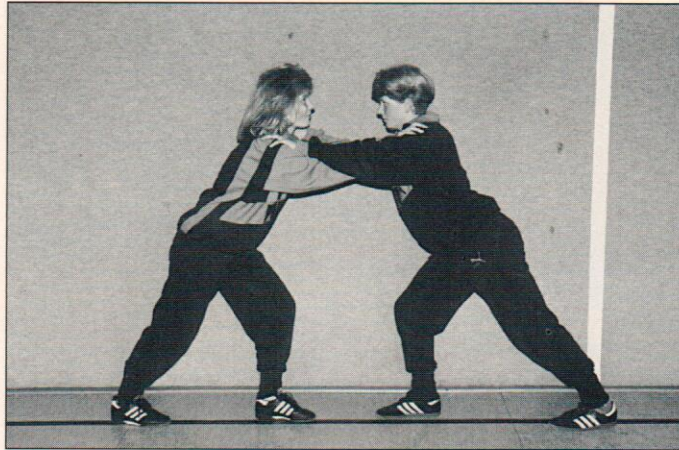
Hinweise:

► Der Oberkörper bleibt gerade!

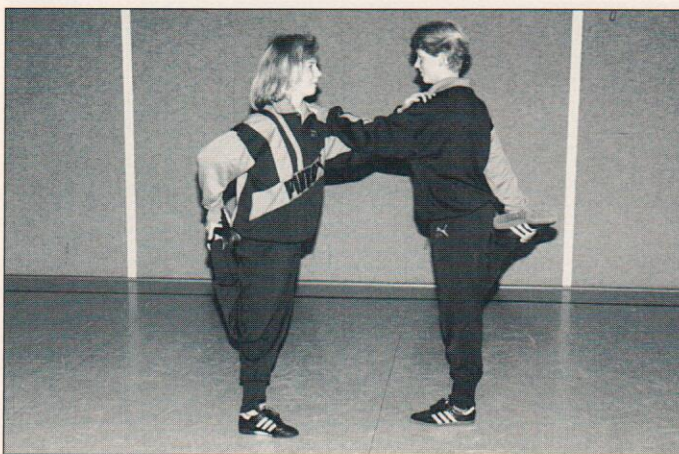
4 Dehnung der Oberschenkelrückseite/Oberschenkelinnenseite

Ausgangsstellung: Bei dieser Partnerübung werden zwei unterschiedliche Dehnpositionen miteinander kombiniert. Spielerin A streckt im einseitigen Kniestand ein Bein nach vorne. Die Hände fassen die Fußspitze des vorderen Beines. Spielerin B streckt im Stand ein Bein seitlich weg und legt es auf dem oberen Rücken der Partnerin ab.

Ausführung: Die beiden Dehnpositionen werden mindestens 15 Sekunden gehalten. Nachdem der andere Oberschenkel gedehnt wurde, tauschen die beiden Spielerinnen die Positionen und Aufgaben.



1 Die Spielerinnen stützen sich in Schrittstellung jeweils auf den Schultern der Partnerin ab. Sie drücken dabei die Ferse des hinteren, gestreckten Beines auf den Boden und schieben das Becken nach vorne.



2 In der Gegenüberstellung fassen die beiden möglichst gleichgroßen Spielerinnen jeweils mit einer Hand auf die Schulter der Partnerin. Mit der anderen Hand umfassen sie das eine Fußgelenk und ziehen die Ferse an das Gesäß.



3 Die beiden Spielerinnen halten jeweils in der kurzen Gegenüberstellung das entgegengestreckte Bein der Partnerin. Sie sollen sich dabei gegenseitig korrigieren und über den Dehnungseffekt informieren.

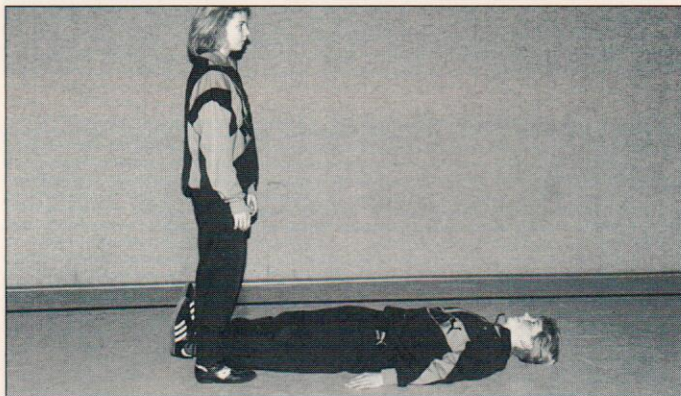


4 Kombination von zwei unterschiedlichen Stretching-Übungen zur Dehnung der Oberschenkelrück- bzw. -innenseite. Nachdem beide Oberschenkel gedehnt wurden, wechseln sich die beiden Spielerinnen in der Aufgabenstellung ab.

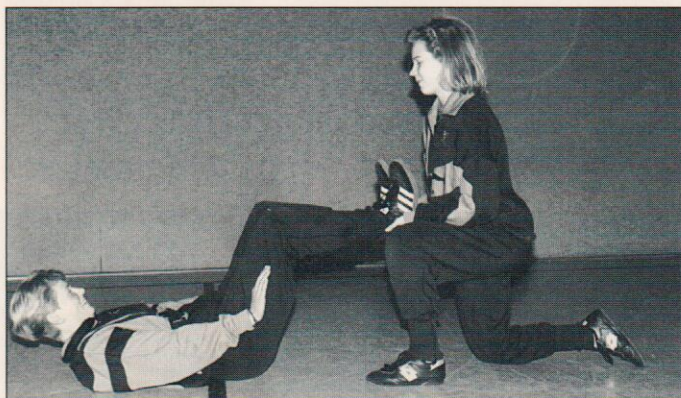
5 Kniedrücken im Sitz gegenüber mit aufgestellten Beinen. Von Durchgang zu Durchgang wechseln dann die Beinstellungen bzw. Druckrichtungen zwischen den beiden Spielerinnen.



6 Die gestreckten Beine der liegenden Spielerin drücken gegen den Widerstand der Partnerin nach außen. Als Variation kann Spielerin A sich auch im Langsitz befinden, wobei die Hände hinter dem Körper stützen.



7 Partnerübung zur Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur: Die Spielerin in Rückenlage hebt aus der Ausgangsposition Arme, Rumpf und Kopf leicht an. Die Handinnenflächen schieben gleichzeitig an den Beinen vorbei nach vorne.



5 Kräftigung der Oberschenkelinnen-seiten

Ausgangsstellung: Beide Spielerinnen sitzen mit aufgestellten Beinen eng gegenüber. Dabei berühren sich die Knieinnen- und -außen-seiten der Partnerinnen.

Ausführung: Die Spielerinnen pressen die Knie gegeneinander. Dabei übt die eine Partnerin Druck nach innen, die andere Druck nach außen aus.

Hinweise:

- ▶ Möglichst aufrecht sitzen!
- ▶ Den Widerstand jeweils so halten, daß sich keine Bewegung entwickelt!

6 Kräftigung der Oberschenkelinnen-seiten

Ausgangsstellung: Spielerin A in Rückenlage, Spielerin B im Stand. Die Füße der gestreckten Beine von A werden dabei zwischen die Füße von B gelegt.

Ausführung: Spielerin A drückt für etwa 15 Sekunden gegen den Widerstand von B die gestreckten Beine nach außen. Nach einer kurzen Auflockerung und Wiederholung erfolgt ein Aufgaben- und Positionswechsel zwischen beiden Spielerinnen.

7 Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Spielerin A liegt auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt und die Arme befinden sich neben dem Körper. Spielerin B hält im Kniestand die Füße von A.

Ausführung: Spielerin A hebt aus der Ausgangsposition heraus Oberkörper und Kopf leicht an und schiebt dabei Schultern und Arme nach vorne. Anschließend findet ein Aufgaben- und Positionenwechsel statt.

Nach dem überragenden Erfolg 1994 mit 42 Mannschaften nun zum 2. Mal

Pfingsten 1995 (3.6. – 10.6.)

2. Internationales Fußballturnier um den Casino-Wanderpokal in Österreich in Seefeld/Tirol (1.200 m)

für eine begrenzte Anzahl von Senioren- und AH-Mannschaften

Ausrichter des Turniers ist die Olympiagesellschaft Seefeld. Die Örtlichkeiten eignen sich hervorragend für ein Fußballturnier, jährlich kommen 5 bis 6 europäische Spitzenmannschaften ins Trainingslager nach Seefeld.

Zu gewinnen gibt es hohe Geldpreise und für jede Mannschaft einen Pokal; es werden keine Turniergebühren erhoben. Die Spiele finden auf einem hervorragenden Rasenplatz statt.

Die Unterbringung erfolgt in erstklassigen 3- und 4-Sterne Tophotels, selbstverständlich alle Zimmer mit DU/Bad u. WC. Je nach Hotel verschiedene Extras, Hotelprospekte auf Anfrage.

Leistungen: 8 Tage Aufenthalt incl. Halbpension, 7 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet, 7 x Abendessen (Menüwahl), Betreuung durch das Fremdenverkehrsamt Seefeld. Donnerstags großer Unterhaltungsabend mit Siegerehrung in der Olympiahalle.

Preis zwischen DM 420,- und DM 549,- pro Person

Unterlagen erhalten Sie von der Olympia-Gesellschaft, Rathauspassage, A-6100 Seefeld/Tirol

Tel.: 00 43/52 12/24 32, Fax: 00 43/52 12/40 82

oder bei unserer deutschen Kontaktadresse: Heinz Becker, Bürgermeister-Jäger-Straße 8, 69214 Eppelheim
Telefon und Fax: 0 62 21/76 08 67

PROGRAMM 5

Partnerübungen

1 Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Ausgangsstellung: Die beiden Spielerinnen stützen sich in kurzer Gegenüberstellung jeweils mit der einen Hand auf der Schulter der Partnerin ab, mit der anderen Hand umfassen sie das eine Fußgelenk.

Ausführung: Die Spielerinnen drücken jeweils die Ferse des Fußes gegen das Gesäß, so daß sich ein Dehneffekt in der vorderen Oberschenkelmuskulatur einstellt.

2 Kräftigung der Schenkelabspreizer

Ausgangsstellung: Spielerin A liegt mit gestrecktem Körper auf der Seite. Das untere Bein ist angewinkelt. Spielerin B kniet hinter A und fixiert mit den Händen die Hüfte bzw. das Knie der liegenden Partnerin.

Ausführung: Spielerin A spreizt gegen den Widerstand von B das Bein nach oben ab, dabei zeigt die Fußspitze nach vorn. Beim nächsten Durchgang wird das andere Bein belastet, anschließend tauschen die beiden Spielerinnen die Aufgaben und Positionen.

3 Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Spielerin A winkelt im Stand ein Bein an. Spielerin B kniet vor der Partnerin und fixiert das angewinkelte Bein von A mit beiden Händen oberhalb des Knies.

Ausführung: Spielerin A versucht, das angewinkelte Bein gegen den Widerstand zu heben. Dieser Gegendruck wird etwa 10 bis 15 Sekunden ausgeübt. Danach erfolgt ein Beinwechsel.

4 Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Spielerin A beugt im Stand ein Bein leicht nach hinten. Spielerin B sitzt hinter der Partnerin und fixiert das Bein in dieser Ausholbewegung, indem sie den Fuß mit beiden Händen umfaßt.

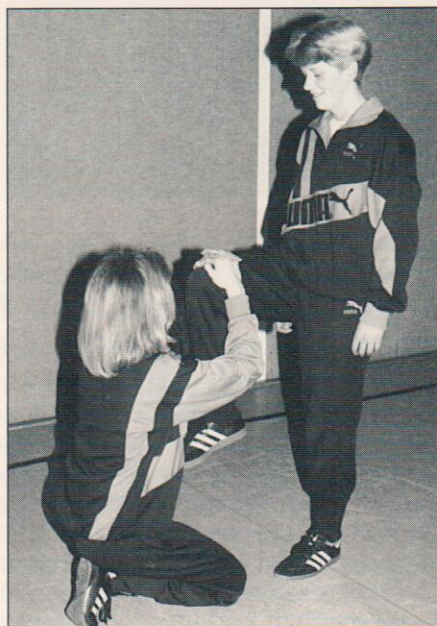
Ausführung: Spielerin A versucht, gegen den Widerstand der Partnerin das Bein nach vorne zu bringen. Nach einem Ausschütteln des Beins erfolgt dann ein Beinwechsel.



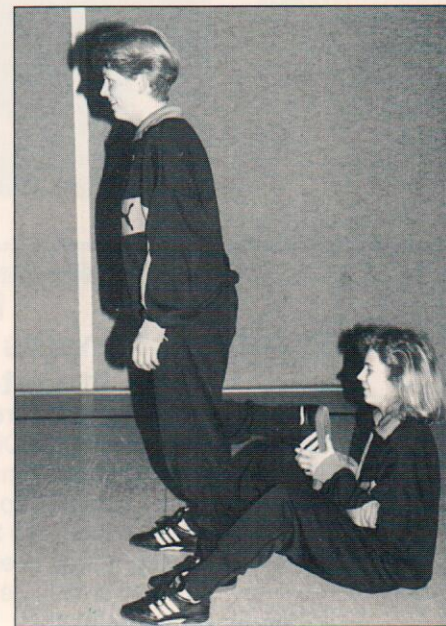
1 Die beiden Partnerinnen greifen sich im Stand mit einer Hand gegenseitig auf die Schulter, mit der anderen Hand drücken sie die Ferse eines Fußes gegen das Gesäß. Diese Position halten sie 10 bis 15 Sekunden. Danach wird der andere Oberschenkel gedehnt.



2 Spielerin A liegt gestreckt auf der Seite, das untere Bein ist im Hüft- und Kniegelenk gebeugt. Aus dieser Ausgangsposition heraus wird das obere Bein gegen den Widerstand der Partnerin B gespreizt.



3 Heben des angewinkelten Beines gegen den Widerstand der Partnerin. Dabei wird der Gegendruck gerade so eingerichtet, daß das Bein nicht angehoben werden kann. Nach einem Beinwechsel folgt anschließend ein Aufgaben- und Positionentausch.



4 Simulation einer Schußbewegung gegen den Widerstand der Partnerin zur Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur. Dieser Gegendruck wird jeweils etwa

10 bis 15 Sekunden erzeugt. Anschließend erfolgt ein Aufgaben- und Positionenwechsel zwischen beiden Spielerinnen.

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



Die Achillessehne

„Achilleus durchfuhr ein stechender Schmerz, und er stürzte zu Boden.“ Das tragische Ende des griechischen Helden und Namensgebers durch den Pfeil des Apollo widerfährt in übertragenem Sinn auch manchem unserer „Sporthelden“. Zunehmend leiden jedoch auch Freizeitsportler unter Beschwerden in diesem Bereich. Ein Beitrag von **Lars Brechtel**



Lars Brechtel ist ärztlicher Mitarbeiter am Institut für Sport und Leistungsmedizin der Universität des Saarlandes und war zwischen 1980 und 1990 Mittelstreckenläufer der deutschen Spitzenklasse

Anatomisch ist die stärkste Sehne im menschlichen Körper an der Rückseite des Unterschenkels lokalisiert. Sie verbindet den dreiköpfigen Wadenmuskel mit dem Fersenbein und wirkt als Kraftüberträger bei der Abwärtsbeugung des Fußes. Gebildet wird sie durch kollagene Längsfasern, welche von einem bindegewebigen Gleitgewebe (Peritendineum) umhüllt werden. Beide Gewebe gehören zu den sogenannten „bradytrophen“ Geweben, welche durch einen herabgesetzten Stoffwechsel charakterisiert sind. Die Achillessehne ist beispielsweise nur mit einer Durchblutung von ca. 45 Prozent eines Muskels ausgestattet. Erschwerend kommt hinzu, daß bei der Blutversorgung die oberen und unteren Anteile bevorzugt werden.

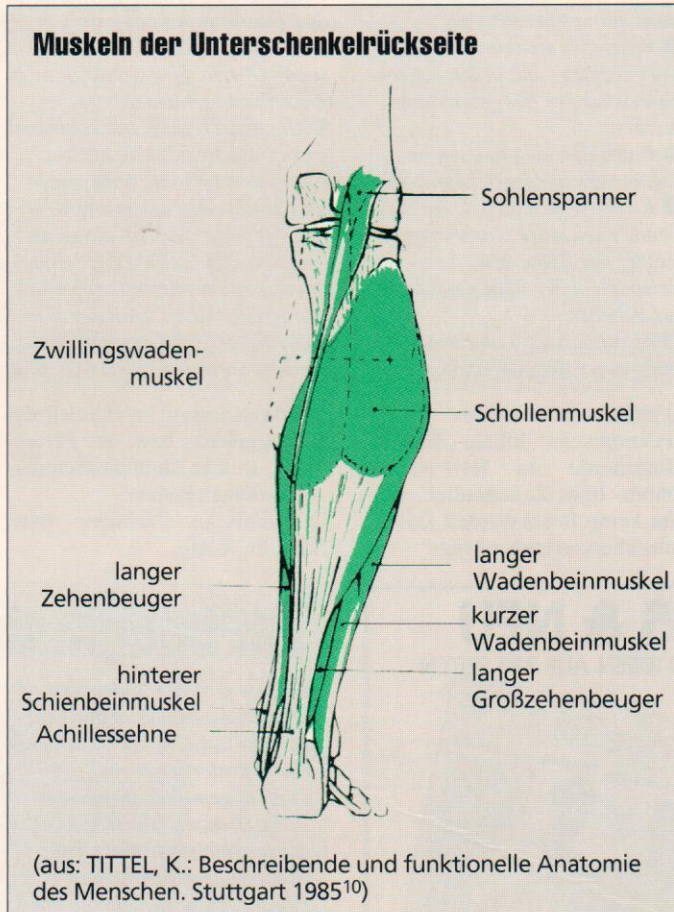
Zu unseren modernen Sporthelden zurückkehrend, muß man grundsätzlich zwischen zwei Formen unterscheiden, wenn ein Sportler davon spricht, daß er es an der Achillessehne „habe“:

Der Achillessehnenriß

Aufgrund einer häufig vorgeschädigten Sehne kommt es bei einer Überschreitung der der Reißfestigkeit entgegenwirkenden Kräfte zu einem Teil-, jedoch häufiger zu einem vollständigen Riß. Dieser geht mit einem stechenden Schmerz und mitunter mit einem „peitschenartigen“ Knall einher. Anschließend besteht meistens eine Unfähigkeit, sich auf die Zehenspitze zu stellen. An der Stelle des Risses ist eine Delle zu tasten. Hier hilft dem Verletzten nur die sofortige Operation.

Die Achillodynie

Hierunter versteht man die degenerative, überwiegend aber ent-



zündliche Erkrankung der Achillessehne bzw. des umgebenden Gleitgewebes sowie Mischformen. Häufigste Lokalisation ist aufgrund der geschilderten Durchblutungssituation ein ca. 2 bis 5 cm oberhalb des Fersenbeines liegender Sehnenanteil. In diesem Bereich bestehen typische Zeichen der Entzündung: starker Druckschmerz, diffuse Schwellung, verstrichene Konturen und Überwärmung. Der Sportler wird durch zunehmende Schmerzen unter Belastung sowie typischerweise durch Anlaufschmerzen nach einer Ruhephase zum Arzt getrieben. Dies geschieht jedoch häufig erst nach einer zeitlichen Verzögerung in welcher der Sportler den anfänglichen Schmerz ignoriert und auf die ei-

genständige Lösung seiner Probleme hofft. Das verspätete Aufsuchen eines Arztes führt häufig zu hartnäckigen Erscheinungsformen und längeren Trainings- und Wettkampfpausen. Waren bis nach Kriegsende Achillessehnenverletzungen nur sehr selten, ist insbesondere nach Einführung von Kunststoffbelägen und mit dem Auftreten der Joggingbewegung eine rasante Zunahme zu verzeichnen.

Ursachen für Achillessehnenbeschwerden

□ Fußfehlformen, welche sich insbesondere unter Höchstbela-

➔ **Antagonistische Muskulatur:** Der Bewegungsrichtung entgegenwirkende Muskeln

stung und im akut ermüdeten Zustand bemerkbar machen.

□ Trainingsfehler: plötzliche Steigerung des Umfangs oder der Intensität (Trainingslager!). Vor allem aber abrupte Wechsel der Trainingsinhalte (z.B. Sprungkrafttraining). Übertrainingssyndrom.

□ Ungenügende Aufwärmung, Dehnung der Wadenmuskulatur und mangelnde Aktivierung der antagonistischen Muskelgruppen.

□ Falsches bzw. altes Schuhwerk: Die Sportschuhe sollten möglichst den Gegebenheiten des Fußes entsprechen und nicht umgekehrt! Viele Schuhe üben zudem einen lokalen Druck auf die Achillessehne aus. Weiterhin sollte eine regelmäßige Kontrolle der Stabilität bzw. Dämpfungseigenschaften erfolgen.

□ Falscher Untergrund bzw. abrupter Wechsel des Untergrundes: zu harter oder rutschiger Boden (z.B. gefrorener Boden im Winter) sind häufig auslösende Faktoren.

□ Mangelnde Dehnfähigkeit der Wadenmuskulatur, jedoch auch der gesamten Muskelkette (Oberschenkelstreck- und Gesäßmuskulatur).

□ Hartspann der Wadenmuskeln
□ Erkrankungen der (Lenden-) Wirbelsäule bzw. Schwäche der Rumpfmuskulatur.

➔ **Achillessehnenbeschwerden** sind häufig das Ergebnis eines nicht adäquaten Verhältnisses zwischen Belastung und Regeneration.

Was tun, wenn Schmerzen auftreten?

Voraussetzungen für eine Behebung der Probleme sind eine starke Eigenverantwortlichkeit und große Geduld von Spieler und Trainer.

- Das Training sofort abbrechen. Falscher Ehrgeiz verschlimmert die Situation. Bei einer Verschleppung kann am Ende häufig nur noch eine Operation helfen.
- Wiederholte Kühlungen mit Eis für jeweils 15 Minuten sorgen für eine reaktive Mehrdurchblutung.
- Leichte Hochlagerung verstärkt den Abtransport von Ergüssen und Entzündungsprodukten.
- (Nächtliche) Salbenverbände.
- Sobald als möglich sollte ein sportmedizinisch versierter Arzt mit orthopädischen Kenntnissen aufgesucht werden, welcher den

weiteren Therapieplan gestaltet. Hier ist insbesondere die Verordnung von Medikamenten und physikalischer Therapie inklusive Ultraschallbehandlung sowie eine vorübergehende Entlastung mittels Fersenkissen und/oder funktionellen Tapeverbänden zu nennen.

- Verordnete Massagen sollten die gesamte Bein- und Rückenmuskulatur einschließen.
- Weiterhin sollten ursächliche internistische und orthopädische Erkrankungen ausgeschlossen werden.
- Fußfehlformen müssen im Schuhwerk ausgeglichen werden.
- Krankengymnastik kann bestehende muskuläre Ungleichgewichte der Beine bzw. Schwächen der Rumpfmuskulatur beheben.
- Zum Ausschluß und Beseitigung eines Entzündungsherd

sollte ein Zahn- bzw. HNO-Arzt aufgesucht werden.

- Mangelsituationen im Elektrolytbereich sollten ausgeglichen werden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gehört selbstverständlich auch im verletzungs-freien Zustand zu den grundlegenden Ernährungsrichtlinien.
- Es sollte eine selbstkritische Überprüfung der zurückliegenden Trainingsperiode erfolgen, um Trainingsfehler und auslösende Überlastungssituationen in Zukunft zu vermeiden.
- Um den Trainingsrückstand so gering wie möglich zu halten, kann alternativ auf Schwimmen, Radfahren oder das seit einiger Zeit propagierte „Aqua jogging“ (der Sportler vollführt mit einer ihn tragenden Weste Laufbewegungen im Wasser) mit der Vorgabe der aktiven Erholung ausgewichen werden. Auch hier sind

- Überbelastungen zu vermeiden, um dem Körper Gelegenheit zur Regeneration zu geben.
- Tritt dann endlich die lang ersehnte Schmerzfreiheit ein, ist jedoch noch Vorsicht geboten. Keine Schmerzen zu haben, bedeutet nicht, geheilt zu sein! Die Wiederaufnahme des Trainings sollte erst 1 bis 2 Wochen nach Abklingen der Schmerzen erfolgen.
- Am Anfang sollten vorsichtige Lauf- und Koordinationsübungen sowie ausgiebiges Stretching stehen, um ein gestörtes Muskelzusammenspiel zu beseitigen. Trainingseinheiten auf hartem Boden und Spiele dürfen erst nach vorsichtigem Wiederaufbau auf dem Plan stehen. Auch sollten die physikalischen Eingriffe ebenso wie die Eisbehandlung nach jeder Einheit noch eine Weile fortgeführt werden.

- Mineralstoffmangel (insbesondere Magnesium)
- Flüssigkeitsmangel
- Vorliegen von Erkrankungen wie Rheuma, Gicht und angeborene Stoffwechselerkrankungen

- Infektionskrankheiten
- Chronische lokale Entzündungsherde im Hals-Nasen-Ohren- bzw. Zahnbereich, welche keine Beschwerden am Ort selbst hervorrufen müssen

- Erkrankungen im Bereich des Sprunggelenks bzw. des Fersenbeins, welche ähnliche Schmerzen bedingen können
- Psychische Probleme bzw. Streß im Alltag.

➔ Unter Beachtung sportmedizinischer Ratschläge sowie sensibler Trainingsgestaltung können derartige Verletzungen in der Regel vermieden werden.

KOSTENLOS & NEU
ÜBER 5000 ARTIKEL, TIPS UND IDEEN AUF 228 SEITEN

SPORT-THIEME

SPORT THIEME • Postach 417 • 38367 Grasleben
 Telefon (0 53 57) 1 81 81 • Fax (0 53 57) 1 81 90

JA, das möchte ich sehen. Bitte schicken Sie mir

Verein, Behörde, Institution _____
 Name _____ Funktion _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____

den Sport Thieme - Geräte-Katalog
 den Club- Spezial-Katalog

Vorbeugende Maßnahmen

- Eine zentrale Bedeutung kommt insbesondere der Trainingsgestaltung mit Beachtung der erforderlichen und individuell angepaßten Regenerationszeiten zu. Hierzu gehört die ausreichende Nachtruhe ebenso wie eine adäquate Ernährung und auch der Verzicht auf Alkohol.
- Die Elimination von Stressoren wie Alltagsstreß und psychischen Problemen gehört zu den elementaren Leistungsvoraussetzungen, denn der Athlet mit Achillessehnenproblemen ist häufig buchstäblich angespannt „wie eine Sehne“
- Plötzliche Wechsel des Untergrundes sind soweit wie möglich zu vermeiden.
- Analog der internistischen sportmedizinischen Eingangsuntersuchung müssen Athlet und Trainer ebenso einen orthopädischen Check up vor Aufnahme eines leistungssportlichen Trainings zum Ausschluß von leistungslimitierenden Faktoren einfordern.

- Halbjährliche zahnärztliche und bei Beschwerden auch HNO-ärztliche Untersuchungen sollten zum Standardprogramm eines jeden Sportlers gehören.
- Die Wertschätzung von physikalischen Behandlungsmöglichkeiten darf nicht erst im Verletzungsfall erfolgen, sondern diese Möglichkeiten müssen prophylaktisch genutzt werden.
- Intensive Dehnübungen der gesamten Muskelkette sollten zu jeder Vor- und Nachbereitung einer Trainingseinheit gehören.

➔ Bei sofortiger Therapie und anschließendem vorsichtigem Trainingsaufbau können chronische Verlaufsformen verhindert werden.

Anspornen, Mut machen!

Tips und Anregungen für eine altersangemessene Wettkampfbetreuung im D-Juniorenbereich.
Ein Beitrag von **Ulrich Zempel**

Werde ich heute ein Tor erzielen? Hoffentlich laufe ich nicht wieder so oft ins Abseits! Spielt beim Gegner wieder der große Mittelstürmer aus dem Hinspiel mit? Hoffentlich schreit Vater Müller nicht wieder so oft ins Spiel und macht uns ganz nervös! Viele solcher Fragen und Probleme können einem D-Jugendlichen vor einem Spiel durch den Kopf gehen. Es ist klar, daß ein Nachwuchstrainer da mit Coachingmethoden aus dem Erwachsenenfußball nicht weit kommt. Das Coaching im Jugendbereich unterscheidet sich in vielen Dingen vom „großen“ Fußball.

Durch welche konkreten Merkmale zeichnet sich aber ein positives Coaching im Nachwuchsfußball aus? Welche Verhaltenstips für Trainer und Betreuer lassen sich nennen?



FOTO: HORST MÜLLER

Was bedeutet „Coaching“ im Kinder- und Jugendbereich?

Im Zusammenhang mit dem Problemkreis des Coachings wird meistens davon ausgegangen, daß es sich dabei um die Führung der Mannschaft insgesamt, also in Training und Wettkampf, handelt (BISANZ 1992, 3).

Hier dagegen soll der Begriff „Coaching“ im engeren Sinne seiner vielschichtigen Bedeutung als **Wettkampfbetreuung** verwendet werden. Er umfaßt also alle Führungs- und Steuerungsmöglichkeiten rund um den Wettkampf.

Die Konzentration auf den Wettkampf liegt nahe, ist er doch für den Trainer wie für die Spieler das „Herzstück“ der gemeinsamen Beschäftigung mit dem Fußball.

Erlern, ausprobieren, Spielerfahrungen sammeln, Freude und gelungene Aktionen empfinden, Torerfolge und Siege feiern, Niederlagen verkraften, seine Kräfte mit anderen messen.

All das sind Erlebnisbereiche, die dem fußballsportlichen Wettkampf immanent sind und die von 10- bis 12jährigen besonders intensiv empfunden werden.

Ohne gezielte pädagogische Führung und erzieherische Beeinflussung wird dieser Prozeß nicht mit den gewünschten Resultaten ablaufen, da sich dieser Altersbereich in einer Entwicklungsphase befindet, in der Führung besonders erforderlich und auch gewünscht ist. Die Aufregung vor dem ersten Spiel ist groß, denn den Nachwuchsspielern beschäftigen viele Fragen und Sorgen: „Habe ich die richtigen Schuhe? Werde ich heute ein Tor erzielen? Hoffentlich wird mein Vater nicht so viel in das Spiel hineinrufen! Ich darf nicht so viele Fehlpässe spielen!“...

All das sind Fragen und Konfliktsituationen, denen ein Spieler in diesem Alter und Anfängerstadium psychisch ausgesetzt ist. Dazu sind feste Normen, Rituale, Gewohnheiten und fußballtypische Verhaltensweisen zu vermitteln und anzueignen, die von Generation zu Generation überliefert werden und durch den Jugendtrainer weitergegeben werden.

Solcherart Anforderungen unterscheiden den Jugendtrainer auch vom Trainer höherer Leistungsklassen und des Männerbereiches. Der Jugendtrainer hat es mit Fußballschülern und Anfängern zu tun und so gibt es zum Teil gravierende Unterschiede im Coachingverhalten gegenüber dem Trainer, der im wesentlichen mit gestandenen Fußballprofis und Könnern arbeitet.

Ehe diese aber dazu geworden sind, mußten auch sie den Fußball von der Pike auf lernen und meistens hatten sie Jugendtrainer als Lehrmeister zur Seite, die das Talent durch geschickte pädagogische Führung reifen ließen.

Deshalb soll im folgenden das Coaching von Jugendtrainern bei der Wettkampfbetreuung und die dabei zu leistende, mitunter mühevoll-pädagogische Kleinarbeit näher betrachtet werden.

Vor dem Spiel

Hier ist zu unterscheiden zwischen der langfristigen Wettkampfvorbereitung als Prozeß der Erziehung und Selbsterziehung, sich bestimmten Normen und Regeln eines Fußballspielers in einer Mannschaft zu unterziehen, sowie der unmittelbaren Spielvorbereitung.

DIE LANGFRISTIGE SPIELVORBEREITUNG

Jeder Jugendtrainer hat es hinsichtlich der unmittelbaren Wettkampfführung und Spielvorbereitung leichter, wenn er von Anfang an auf die Einhaltung allgemeiner Normen achtet, die in Abstimmung und Übereinkunft mit der Mannschaft festgelegt werden.

Dies zu erreichen, bedarf einer längeren Zeit der Erziehung und des coachenden Einflusses. Im folgenden sollen einige Normen aufgelistet werden, die längerfristig zu erreichen sind.

Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit!

Die Spieler müssen lernen, pünktlich (bei Heimspielen in der Regel 45 Minuten) vorher am Platz zu sein.

Die Spieler müssen zuverlässig auch wirklich zum Spiel kommen. Mitunter entscheiden Eltern über kurzfristige Wochenendreisen, Geburtstagsbesuche usw.

Zur Norm einer intakten Mannschaft muß gehören, daß die Reise oder die Geburtstagsfeier für den Spieler erst nach dem Spiel oder wirklich nur in dringenden Sonderfällen stattfinden kann.

Hier muß von Anfang an ein festes Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufgebaut werden. Die Erfahrungen lehren, daß dies auch gut möglich ist und gerade die Eltern jene Helfer des Trainers sind, die solche Normen wünschen und mittragen.

Saubere und komplette Spielkleidung sowie passendes Schuhwerk!

Die Spieler müssen sehr schnell lernen, daß es um das **eigene** „Handwerkszeug“ geht und saubere Strümpfe, Schienbeinschützer und vor allem geputzte Schuhe zur Ehre eines Fußballspielers gehören.

Ganze Mannschaftskassen sind wohl schon gefüllt worden von Spielern, die damit Mühe hatten.

Zu einer richtigen Ausrüstung gehören auch die richtigen Stollen.

Die Stollenwahl ist aber mitunter ein Problem, da manche Spieler in diesem Alter nur ein Paar Schuhe besitzen und somit überhaupt keine Wahl haben. In diesem Fall sind allein aus orthopädischen Gründen Noppenschuhe vorzuziehen.

Auch hier sind offene Worte mit den Eltern nötig. Eventuell sind da auch der Großvater oder die Tante als „Schuhsponsor“ für das Zweitpaar gefragt.

Rechtzeit und vernünftig vor dem Spiel essen!

Hier muß den Spielern ernährungsphysiologisch mit einfachen Worten erklärt werden, warum sie spätestens 2 Stunden vor dem Spiel letztmalig essen sollen. Oder welche Kost und Getränke beim Frühstück oder Mittagessen am besten sind.

Der Trainer sollte zwar in diesem Bereich nicht zu enge Grenzen setzen. Wichtig ist es, die Norm zu setzen und mit den Eltern zusammen auf die Einhaltung zu achten. Die Spieler sind diesen Tips zur Ernährung gegenüber

sehr zugänglich und mitunter merken sie sich so etwas ein Leben lang.

Ausgeschlafen und erholt zum Spiel erscheinen!

Der immer größere und härtere Schulstreß bringt eine psychische und physische Belastung der Kinder mit sich, die in einschlägigen Publikationen beschrieben ist.

Viele D-Jugendliche befinden sich im ersten Jahr auf dem Gymnasium oder sind auf dem Weg dorthin. Hinzu kommen die „Drogen“ Fernsehen und Computerspiele, vor allem an den Wochenenden.

Auch hier geht es nur mit den Eltern. Als Norm für dieses Alter müssen mindestens 10 Stunden Schlaf vor dem Spiel gefordert werden! Und das können nur die Eltern umsetzen.

DIE UNMITTELBARE SPIELVORBEREITUNG

Auch bei der unmittelbaren Spielvorbereitung sollte der Trainer auf die Einhaltung eines sich ständig wiederholenden Ablaufes achten, den die Spieler auf diese Weise nach und nach quasi „verinnerlichen“.

Aufgrund von Erfahrungen aus dem D-Jugendbereich können folgende Anregungen für die vielfältigen Aufgabenbereiche und Vorgänge unmittelbar vor einem Spiel gegeben werden.

Die Mannschaftssitzung

Im Seniorenbereich finden die Mannschaftsbesprechungen normalerweise entweder nach dem letzten Training vor einem Spiel oder unmittelbar vor dem Spiel in der Kabine statt.

In der D-Jugend sollten diese Mannschaftssitzungen dagegen zeitlich nicht zu weit ausgedehnt werden und möglichst unmittelbar vor dem Spiel stattfinden. Sie dienen dem Zweck, die Mannschaftsaufstellung bekannt zu geben und die Mannschaft auf das bevorstehende Spiel einzustellen.

Alles sollte kurz (höchstens 10 Minuten), prägnant, auf Schwerpunkte bezogen und sprachlich dem Alter der Spieler angemessen sein.

Internationale Fußballturniere Copa de Roses '95

in Roses, Costa Brava, Spanien

für Herren, Alte Herren, Damen, A- bis D-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, Cataluña, 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



F.C. RACING BLANES UNSERE INTERNATIONALE FUSSBALLTURNIERE

1995

OSTERN: 08.-15.4.1995
OSTERN: 15.-22.4.1995
PFINGSTEN: 03.-10.6.1995

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

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

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

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

Die Mannschaftsaufstellung

Mit dem Verkünden der Aufstellung vollzieht sich für Trainer wie Spieler ein Vorgang, der erzieherisches Potential in großer Vielfalt erhält und der mitunter über Sieg oder Niederlage entscheiden kann.

Für D-Jugendspieler ist das mitunter noch nicht so von Bedeutung, aber der Coach sollte die Mannschaftsaufstellung möglichst zu einem Ritual verprägen, damit sie sich für den Spieler einprägt, zur Mannschaft zu gehören und in der Stammelf aufzulaufen!

In dem hier beschriebenen Altersbereich sollte aber der Leistungsdruck über die Aufstellung nicht forciert werden.

Zunächst ist es sicher richtig, die Mannschaft leistungsbezogen aufzustellen. Die Aufstellung der Mannschaft muß Leistungen der Spieler im Laufe der Saison und unmittelbar vorangegangener Spiele, Formstärken und Schwächen berücksichtigen. Darüber hinaus ist es aber ganz wichtig, auch leistungsschwächeren Spielern ausreichende Spielgelegenheiten zu bieten.

Dabei muß nicht für jede einzelne Position erklärt werden warum ein Spieler dort spielt. Nach einigem Einspielen der Jungs schnell recht genau einzuschätzen, wo die eigenen Stärken und Schwächen liegen und akzeptieren so auch meistens die Entscheidungen des Trainers.

Der Trainer sollte aber auch Wünsche und Vorstellungen der Spieler berücksichtigen. Manchmal ist die Position des Torwartes in diesen jüngeren Altersklassen ein Problem, da sich kaum einer freiwillig ins Tor stellt.

In diesen Fällen sollten 2 bis 3 Torwartkandidaten, von denen auch 1 bis 2 Feldspieler sein können, im Interesse und vom Können her eine feste Nummer 1 herauskristallisiert.

Diese leistungsbezogene Aufstellung kann aber durchaus ernsthafte Konflikte für den Trainer beinhalten. Spielt ein Junge im Team, von dem die Eltern immer als treue Kraftfahrer mit dabei sind und die aufmerksam „registrieren“, ob der eigene Zögling spielt oder nicht? Gibt es einen Vater, der als Sponsor der Verein oder die Mannschaft unterstützt? Hier sind offene Worte mit den Eltern nötig und ein Trainer verliert seine Autorität, wenn er sich wegen solcher „Zwänge“ unter Druck setzen läßt.

Wichtig erscheint aber darüber hinaus, daß die Aufstellung pädagogisch orientiert vorgenommen wird. Das kann motivierende Aspekte betreffen, wie das Heranführen eines neuen oder länger verletzt gewesenen Spielers.

Das kann in Abstimmung mit den Eltern auch – aber nur in Sonderfällen – bestrafende Gründe haben, wenn bei einem Jungen größere disziplinarische Verfehlungen vorgekommen sind.

Die Einstellung auf das Spiel

Besonders wichtig scheint es, den Spielern das taktische Grundverhalten auf der Basis der jeweiligen altersbezogenen Stärken und Spielpositionen zu verdeutlichen.

Leitsätze für die Spieler



Abb. 1

- Gewinne möglichst den ersten Zweikampf!
- Bringe möglichst den ersten Paß zum Mitspieler!
- Mache nur Dinge, die Du beherrschst!
- Versuche, Fehler Deines Mitspielers wettzumachen!
- Setze bei Ballverlust nach!
- Versuche den Angriff abzuschließen und auf's Tor zu schießen!
- Decke die innere Verteidigungslinie!
- Spiele nie quer zum Strafraum!

Mannschaft

Es beginnt bei einer Mannschaftszielstellung für das bevorstehende Spiel.

Fürs kommt weniger darauf an, die Spieler auf den Gegner einzustellen oder gar „auszurichten“, sondern sie verstärkt auf das eigene Spiel zu orientieren.

Vergangene Ergebnisse gegen diesen Gegner sollten nicht in Betracht kommen, nur das aktuelle Spiel zählt.

Es kommt darauf an, die Spieler auf den vollen Einsatz, auf den Kampf um den Sieg einzustimmen und die Bereitschaft zu wecken, alles für die Mannschaft zu geben.

Dabei geht es nicht um jeden Preis, aber um den dem Fußball ureigenen Zweck und Sinn, im fairen Spiel den Gegner zu besiegen.

Dabei sollten der Trainer und die Spieler unbedingt auf Fairneß und eine anständige Spielweise achten.

Das beste Beispiel für solche Verhaltensweisen ist das Einwerfen des Balles zur gegnerischen Mannschaft, das sich inzwischen bei verletzungsbedingten Unterbrechungen eingebürgert und Symbolcharakter für ritterliches Spielverhalten im Fußball erlangt hat. Dies ist frühzeitig zu lehren und den Spielern beizubringen.

Einzelspieler

In der Einstellung auf das Spiel darf in diesem Altersbereich die Einstellung des Einzelnen auf die besondere Aufgabe seiner Position nicht fehlen. Hierbei muß der Trainer den

Spieler „stark machen“, muß an seine Stärken erinnern und den Nachwuchsspieler auf wesentliche Dinge seiner Aufgabe und Position konzentrieren.

Bestimmte Leitsätze müssen bei fast jeder Spielvorbereitung und Einstimmung der Spieler und der Mannschaft verwendet werden (Abb. 1).

Außerdem sollten die Ersatzspieler genauso angesprochen und mit Verhaltenstips versorgt werden, als würden sie zum Stamm gehören. In diesem Alter ergibt sich durch die Auswechselfregulierung die Möglichkeit, jeden anwesenden Nachwuchsspieler zum Einsatz anweisen zu lassen. Von dieser Möglichkeit sollten dann auch alle D-Jugendtrainer konsequent Gebrauch machen.

Mannschaftsgruppen

Bei fortgeschrittenen Mannschaften können darüber hinaus auch einige prägnante **gruppentaktische Verhaltensweisen** mit den Spielern besprochen werden:

- ▶ Verhalten bei eigenem Abstoß
- ▶ Verhalten bei eigenen Eckstößen und Freistoßen (Hinweise hierzu sind besonders auf dem halben Spielfeld wichtig, auf dem ja D-Jugendmannschaften in vielen Landesverbänden spielen)
- ▶ Verhalten bei Überzahlangriffen des Gegners

Zum Abschluß einer Mannschaftsbesprechung sollte der Trainer dann noch auf Fragen

oder Hinweise der Spieler eingehen und seine wichtigsten Aussagen und Hinweise nochmals zusammenfassen.

Als Fazit könnte folgende verbale Spieleinstellung des Trainers erfolgen :

„Wir gehen in das Spiel, um es zu gewinnen. Wir sind eine gute Mannschaft und werden alles geben, um über den Kampf zum Spiel zu finden.“

Fehler werden gegenseitig ausgebügelt. Schaut nicht zu, wenn der Gegner den Ball besitzt. Holt Euch den Ball zurück und ergreift selbst die Spielinitiative.

Spielt einfach und von Mann zu Mann. Sichere Zuspiele und gewonnene Zweikämpfe sind ausschlaggebend für den Erfolg.

Kombiniert, spielt zusammen, schließt möglichst jeden Angriff ab. Der am besten postierte Spieler wird angespielt und schießt auf das Tor.

Wenn wir in Führung gehen, wird sie möglichst schnell ausgebaut. Sollten wir in Rückstand geraten, wird Ruhe bewahrt und versucht, über den Kampf das Spiel zu kippen.

Spielt fair und anständig, versteckt Euch aber nicht vor dem Gegner.

Habt Vertrauen in Eure Leistungsfähigkeit und in Euren Trainer, der Euch von außen hilft und mit Hinweisen unterstützt.

Geht mit Selbstbewußtsein in das Spiel! Viel Erfolg!“

Danach präparieren die Jungs die eigene Spielkleidung und ziehen sich um.

Kurz vor dem Spiel

Diese letzte „heiße“ Phase vor einem Spiel beginnt mit dem geschlossenen Herausgehen auf den Platz etwa 20 Minuten vor Spielbeginn.

Es sollte zur Norm werden, daß die Mannschaft einheitlich gekleidet und geschlossen die Kabine verläßt und sich anschließend erwärmt.

Das Aufwärmen sollte ebenfalls nach einem wiederkehrenden Standardprogramm ablaufen.

Standard-Aufwärmprogramm vor einem Spiel

■ *Übungen zur ganzkörperlichen Erwärmung (Läufe, Gymnastik, Dehnungsübungen, Antritte und Sprints, Steigerungsläufe)*
5 Minuten

■ *Übungen mit dem Ball in der Gruppe (Zuspiele mit der Innenseite, Doppelpässe, Kurzpaßfolgen und längere Pässe in Zweiergruppen)*
7 Minuten

■ *5 gegen 5 oder 7 gegen 7 als Freilauf-Deckungsform auf einem begrenzten Feld als spielnahe Erwärmungsform unmittelbar vor dem Anpfiff*
5 Minuten

Traineraufgaben rund um ein Spiel

Wozu müssen die Spieler langfristig erzogen werden?

1. Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit
2. Pflege der Ausrüstung
3. Richtige Sporternährung
4. Ausreichender Schlaf

Was ist bei der Mannschaftssitzung zu beachten?

1. Prägnante, sprachlich angemessene Formulierungen
2. Dauer von höchstens 10 Minuten
3. Berücksichtigung pädagogischer Aspekte bei der Mannschaftsaufstellung

Wie sind die Spieler einzustellen?

1. Verständliche, taktische Grundinformationen auf der Grundlage der jeweiligen Stärken der Nachwuchsspieler
2. Hinweise zum „Fair play“
3. Prägnante Zusatzhinweise für jede einzelne Spielposition

Wie gestaltet sich die unmittelbare Spielvorbereitung?

1. Aufwärmen vor dem Spiel als festes „Ritual“
2. Bildung eines „Kreises“ durch alle Spieler unmittelbar vor Spielbeginn

Worauf muß der Trainer beim Spiel achten?

1. Beobachtung der eigenen Spieler
2. Analyse der gegnerischen Mannschaft und eventuelle Umstellungen
3. Motivierende und helfende Impulse
4. Variables Ein- und Auswechseln



Abb. 2

2 Minuten vor dem Anpfiff wird die Erwärmung beendet und die Spieler kommen zusammen.

In einem Kreis fassen sich die Spieler um die Schultern und sprechen eine Formel auf den Sieg der Mannschaft. Ein lauter Schrei aus allen Kehlen schwört die Mannschaft zum Abschluß psychisch auf das beginnende Spiel ein.

Im Spielverlauf

Vom Anpfiff an sind Spieler und Mannschaft weitestgehend auf sich selbst gestellt.

Auf den Trainer fallen aus der Sicht des Coachings folgende Aufgaben zu :

- ① Er muß das Spiel der eigenen Mannschaft beobachten und analysieren, wie das Team die taktische Marschroute umsetzt.
- ② Er muß die Spielweise des Gegners analysieren und gegebenenfalls auf der Grundlage dieser Erkenntnisse Umstellungen in der eigenen Mannschaft einleiten sowie betreffende Spieler neu instruieren.

③ Er muß die Spieler und deren Spielhandlungen beobachten, helfend und motivierend Impulse setzen oder möglicherweise auswechseln.

Zum Ein- und Auswechseln

In dieser Altersklasse ist das Einwechseln bereits ausgewechselter Spieler und beliebig vieler Spieler in den meisten Verbänden möglich.

Deshalb kann der Trainer variabel aus- und einwechseln.

Das **Auswechseln** sollte unter folgenden Aspekten vorgenommen werden:

- *leistungsbezogen*: für Spieler, die die erwartete Leistung nicht erbringen
- *taktisch*: für Spieler die nicht zur gegnerischen Spielweise passen
- *taktisch*: bezogen auf aktuelle Spielstände
- *erzieherisch*: für Spieler, die auf Anweisungen oder Hinweise unbeherrscht reagieren
- *motivierend*: für Spieler, die den Anschluß finden sollen und bei klaren Spielständen gebracht werden.

Trotz der vielen Wechselmöglichkeiten sollte sich der Trainer aber zurückhalten und den Spielfluß der Mannschaft nicht durch zu häufiges Wechseln stören.

Zum Problem der Trainer-Zurufe von außen

Temperamente von Trainern sind unterschiedlich und im großen Fußball zu Genüge zu beobachten. Die Jungs im Alter der D-Jugend bedürfen der verbalen Steuerung vom Spielfeldrand. Dosierung und Intensität sowie der Ton und die Gestik unterscheiden den guten vom weniger guten Trainer.

Nach eigenen Erfahrungen sind Impulse bzw. Zurufe in der D-Jugend so bedeutsam, daß daraus sogar Tore entstehen können. Z.B. der schnelle Ruf nach dem sofortigen Torschuß (Schieß!), das Ansagen einer freien Gasse zum Durchdribbeln (Geh!), die schnelle und freche Freistoßausführung (Mach schnell!), das schnelle Abspiel zum besser postierten Mitspieler (Spiel!) – all das sind echte helfende Impulse, die den Spielern wertvolle Erfolgserlebnisse liefern können und die bei erfolgreicher Ausführung dauerhaft als Spielerfahrungen verinnerlicht werden.

Solche Zurufe sind auch Zeichen für die Souveränität und Autorität des Trainers, die als wertvolle Persönlichkeitsmerkmale von den Spielern anerkannt und gewürdigt werden. Ein Trainer sollte in diesem Altersbereich mit seinen verbalen Äußerungen immer mehr loben als tadeln, nicht beleidigen oder Spieler verhöhnen, über den Dingen stehen und sich nie mit den meist jungen oder zum Teil schon älteren Schiedsrichtern anlegen.

Solche verbalen Attacken und Entgleisungen übertragen sich auf das laufende Spiel, legen sich auf die Mannschaft und führen letztlich zu Fehleinschätzungen der Jungs über das eigene Leistungsvermögen. Ganz schnell wird dann in anderen Dingen der Grund für die Niederlage gesucht, nur nicht in den eigenen Leistungen.

Die Eltern der Nachwuchsspieler

Vielfach sind auch die Eltern der Spieler als Zuschauer dabei und so kann es mitunter auch



FOTO: GERRO BREILOER

schnell zu Diskrepanzen zwischen diesen und dem Trainer kommen. Dabei muß sich der Trainer eines möglichst deutlich verbitten: Die taktischen Anweisungen und Verhaltenstips gibt nur der Trainer allein. Sonst entwickelt sich schnell das lautstarke Chaos am Spielfeldrand und die Jungs hören nur noch Rufe von allen Seiten und keiner ist in der Lage, sich richtig zu orientieren.

In der Halbzeit

Sie dauert in der D-Jugend nicht allzu lange und die Spieler bleiben meist gleich auf dem Platz.

Ablauf der Halbzeitpause

Der Trainer nimmt die Mannschaft zusammen und verfährt nach üblichen Richtlinien für das Coachen in der Halbzeit.

- ▶ Die Spieler in Ruhe lassen
- ▶ Puls und Emotionen beruhigen
- ▶ Verletzungen behandeln
- ▶ Kein lautstarkes Durcheinanderreden der Spieler zulassen
- ▶ Danach das Wort zu einer kurzen Zwischenbilanz ergreifen

Inhalte des Halbzeitgesprächs

Hinsichtlich der Gestaltung der Halbzeitbesprechung kann sich der Trainer an folgendem Ablaufschema orientieren:

- 1 Mannschaftsleistung einschätzen
- 2 Individuelle Leistungen würdigen und wenn nötig Hauptfehler einzelner Spieler ansprechen und Lösungen für eine Änderung aufzeigen
- 3 Marschroute für die 2. Halbzeit in eine kurze Formel bringen („Weiter so!“, „Gebt nochmal alles!“, „Wenn alle so weiterspielen, kann uns nichts passieren!“)
- 4 Auswechslungen, wenn erforderlich, vollziehen, einzuwechselnde Spieler motivieren und instruieren

Der Trainer sollte in der Halbzeit ruhig und besonnen sprechen, nie lospoltern sowie kurze und knappe Anweisungen geben, die das Wesentliche erfassen.

Er darf keinesfalls auf einem Spieler „herumhacken“ und diesen verunsichern. Das Prinzip heißt: **Anspornen, Mut machen!** Der Jugendcoach darf den Spielern gegenüber zur Halbzeit nie ein Spiel als bereits verloren betrachten.

Nach dem Spiel

Prinzipiell sollte der Trainer nach dem Spiel von dem Leisatz ausgehen „Zusammen gewinnen, zusammen verlieren“.

Die gemeinsam Freude über den Sieg, aber auch die gemeinsame Verarbeitung des Frustes nach einem verlorenen Spiele ist eine für den Fußball äußerst wichtige Devise und Erfahrung. Gerade auch in diesem Bereich hat der Trainer als Vorbild zu wirken.

Unmittelbar nach dem Spiel kann der Jugendtrainer sich durchaus lautstark und gestenreich mit der Mannschaft über Siege freuen. Andersherum muß er aber gegebenenfalls auch



Kartothek 5:
F- und E-Junioren



Kartothek 6:
D- und C-Junioren



Kartothek 7:
B- und A-Junioren

Nachwuchsschule Fußball

Attraktive Spiel- und Übungsformen in Karteiform für den Kinder- und Jugendbereich.

Jede Kartothek ist auf den Ausbildungsschwerpunkt jeweils einer bestimmten Altersstufe ausgerichtet.

Preis je Kartothek mit 87 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

DM 34,80

philippa

Bestellschein Seite 85

durch sein Verhalten gegenüber den Jungs und der Öffentlichkeit bekunden, daß er ein anständiger Verlierer sein kann.

Dem Gegner zum Sieg gratulieren, seine Leistungen anerkennen, dem Schiedsrichter danken, auch wenn er nicht fehlerlos amtiert hat – alle diese Dinge sind Gesten der fußballsportlichen Ritterlichkeit und der Souveränität eines guten Nachwuchscoaches.

Spieler in dem Alter benötigen diese Verhaltensvorgaben, um sie für sich zu verinnerlichen und für die eigene spätere Karriere zu dauerhaften Gewohnheiten werden zu lassen. Keiner wird etwas gegen berechtigten Ärger über krasse Fehlentscheidungen oder zu partiisches Pfeifen oder über das Ärgernis einer vermeidbaren Niederlage kurz vor Spielschluß sagen.

Insgesamt stellt sich aber gerade an den Jugendtrainer die Anforderung, sich nach dem Spiel nach selbst gesteckten und üblichen Fußballnormen zu verhalten.

Zusammengefaßt sei als Verhaltenskodex festgehalten:

► Nach dem Spiel der Mannschaft zum Sieg gratulieren oder sie bei Niederlagen aufmuntern!

► Nicht gleich Schuldzuweisungen aussprechen – besser ist es, bis zum nächsten Training zu warten!

► Erste Meinungen zum Spiel und zum Resultat sollten in der Kabine nur kurz geäußert werden!

► **Überragende Leistungen Einzelner können herausgestellt werden, denn die Spieler erwarten das Lob. Diese Hervorhebungen von Einzelleistungen müssen dabei aber wertend gegenüber der Mannschaftsleistung eingeordnet werden, damit die belobigten Spieler nicht „abheben“!**

► **Abschließend verweist der Trainer auf das nächste Spiel und auf das kommende Training.**

Bald sollten auch 10- bis 12jährigen mit dem Leitsatz des deutschen Fußballnestors, Sepp Herberger, bekanntgemacht werden:

„Nach dem Spiel ist vor dem Spiel!“

Fazit

Das Coaching im Verlauf des Wettkampfes im Jugendbereich ist in vielen Dingen anders als im „großen“ Fußball.

Die Führung von Jugendmannschaften kann und darf nicht die Kopie des Proficoachings sein. Verhaltensweisen, Regeln und Muster eines guten Verhaltens vor, bei und nach einem Wettkampf müssen den jungen Spielern aber sehr frühzeitig vermittelt werden.

Das führt letztlich zu einer Verinnerlichung von Normen und Gewohnheiten beim Wettkampf, wie sie von Generation zu Generation weitergegeben werden. Das versetzt die Spieler in die Lage, den Anforderungen des großen Spiels in der eigenen Laufbahn als Fußballer immer besser gerecht zu werden.

Der Jugendtrainer ist dabei ein wichtiger Wegbegleiter.

Merksätze zum Coaching bei der D-Jugend

■ *Die Führung einer Jugendmannschaft wird durch die Festlegung und Einhaltung von Verhaltensregeln, die in Abstimmung und Übereinkunft mit den Spielern festgelegt werden, um vieles einfacher!*

■ *Die Eltern sind ein wichtiger Partner. Deshalb muß der Trainer ein festes Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufbauen!*

■ *Feste Rituale bei der unmittelbaren Spielvorbereitung müssen von den Nachwuchsfußballern möglichst schnell verinnerlicht werden!*

ERHARD[®] SPORT



SPORTGERÄTE FÜR ALLE

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

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

NEU

Name, Vorname

Straße und Haus-Nr.

PLZ / Ort

Name der Schule oder des Vereins



LEONHARD ERHARD SÖHNE GMBH & CO. • POSTFACH 1163

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

Erwiesene Ergebnisse

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



Jedes System enthält:

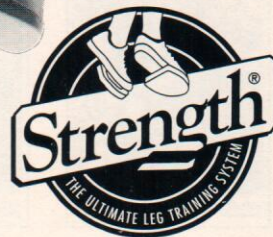
- Ein Paar Strength[®]-Shoes*
- Herausnehmbare „Schrittfür-Schritt-Trainingskarten“
- Trainingshandbuch
- Begleitvideo

*auch mit Spikes erhältlich

Verkaufsadresse:

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

THE ORIGINAL



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

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
auf 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**

Die D-Jugend wird nicht umsonst als „goldene Lernalter“ bezeichnet.

Denn in dieser Entwicklungsphase sind beste Lernvoraussetzungen bei den 10- bis 12jährigen Nachwuchsfußballern vorhanden.

Umso wichtiger ist eine altersangemessene und motivierende Trainingsgestaltung.

Hierzu werden den Jugendtrainern dieser Altersstufe praktikable und interessante Anregungen an die Hand gegeben.

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



TRAININGSEINHEIT 3

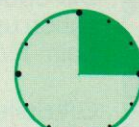
Zweikampfverhalten/Ballkontrolle

Zur Erinnerung: Hinweise zum D-Jugend-Training

- *Kinder- und Jugendtraining darf kein verkleinertes Erwachsenentraining sein. Kindgemäße Vermittlungsformen sind gezielt einzusetzen.*
- *Fußballspiele in vielfältigen Variationen und mit kleinen Spielgruppen bilden eindeutig den Mittelpunkt des Trainings dieser Altersstufe.*
- *Übungsformen können dieses spielerische Training sinnvoll ergänzen und bei der Behebung individueller Schwierigkeiten in einzelnen Teilbereichen helfen.*
- *Spielformen und Übungen müssen regelmäßig wiederholt werden, um stabile Lernfortschritte zu erzielen.*
- *Durch gezielte Demonstrationen und Korrekturen lassen sich diese Lernfortschritte nicht unwesentlich beschleunigen.*

EINSTIMMEN

1 Ballfertigungsübungen



15 Minuten

Organisation

- Ein abgegrenzter Spielraum von 15 x 20 Metern.
- Jeder Spieler hat einen Ball.

Ablauf/Aufgabe

Übung 1:

- Freies Ballführen im Warmlauftempo.
- Wenn ein vorher bestimmter „Leitspieler“ seinen Ball plötzlich auf beliebige Weise anhält, müssen alle anderen Spieler den eigenen Ball ebenfalls auf diese Weise möglichst schnell stoppen.
- Wer seinen Ball zuletzt anhält, wird zum neuen „Leitspieler“.

Übung 2:

- Die Spieler können sich nun auch außerhalb des Übungsraumes bewegen:
- Sie spielen sich den Ball selbständig mit dem Fuß über Kopfhöhe hoch. Anschließend wird der Ball am Boden in die Bewegung an- und mitgenommen.
- Hierbei darf kein anderer Spieler oder Ball berührt werden.

Übung 3:

- Aus der freien Ballführung im Übungsraum heraus versuchen die Spieler, den Ball eines anderen wegzuspielen ohne dabei die Kontrolle über den eigenen Ball zu verlieren.
- Wer hat zuerst auf diese Weise 8 Bälle der Mitspieler weggespielt?

Übung 4:

- Die Spieler dribbeln nun auch wieder außerhalb des abgegrenzten Spielraumes durcheinander.
- Zwischendurch dribbeln immer wieder je 2 Spieler nach gegenseitigem Blickkontakt aufeinander zu und weichen mittels einer Täuschung einander aus.
- Wer hat zuerst ohne Ballverlust 8 erfolgreiche Ausweichmanöver geschafft?

HAUPTTEIL

2 Parteespiel:
3 x 1 gegen 1
auf 2 Tore



Organisation

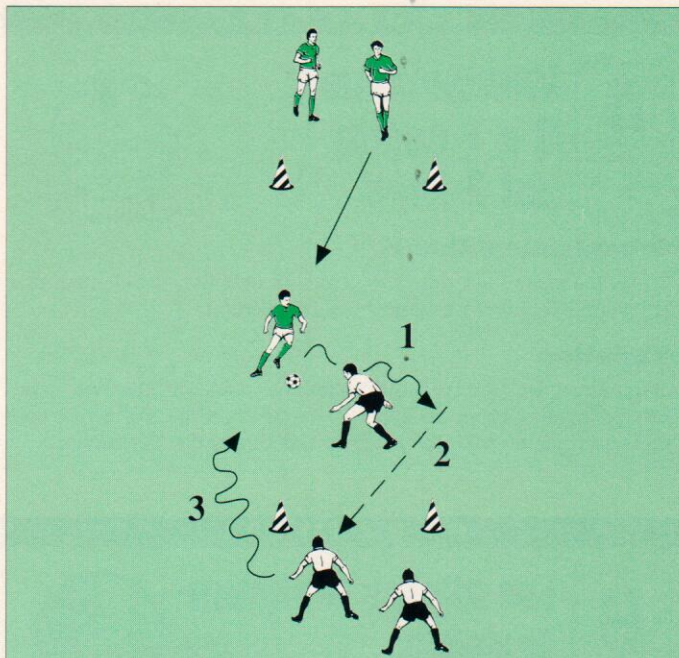
- 3 Spielfelder mit je 2 etwa 2 Meter breiten Hütchentoren, die in einem Abstand von 15 Metern gegenüber aufgebaut werden.
- An jedem Spielfeld stellen sich jeweils 2 Mannschaften von je 3 Spielern auf: davon je 1 Spieler im Spielfeld zwischen den Toren, die beiden übrigen Mannschaftsmitglieder warten zunächst jeweils hinter dem eigenen Tor.
- Neben dem Spielball liegen ausreichend viele Ersatzbälle hinter den Toren bereit.

Ablauf/Aufgabe

- Die beiden ersten Spieler starten mit einem 1 gegen 1 auf die beiden Hütchentore.
- Nach einem Torabschluss greift sofort ein beliebiger Mitspieler des im Feld verteidigenden Spielers auf das gegenüberliegende Tor an, von wo aus ein neuer Verteidiger ins Feld zum erneuten 1 gegen 1 startet.
- Die beiden vorherigen Spieler scheiden aus und kehren außerhalb des Spielfeldes hinter das eigene Tor zurück.

Variationen

- Verbreiterung der Tore: 1 Spieler der Gruppe verteidigt jeweils im Tor als Torhüter.
- Verbreiterung der Tore: Ein Tor kann nur durch ein Dribbling über die gegenüberige Torlinie erzielt werden.



Zweikampf Angriff

- vor dem Durchbruch (Vorlage des Balles in den Rücken des Gegners) den Gegner mit einer Täuschung zu einem Seitwärtsschritt verleiten (Durchbruchsweg wird frei)
- Dribbling seitlich am Gegner vorbei zwingt diesen zu einer Seitwärtsbewegung. Gegner ist leichter auszuspielen.



HAUPTTEIL

3 Übungsaufgabe:
Verbesserung des
Zweikampfes



Organisation

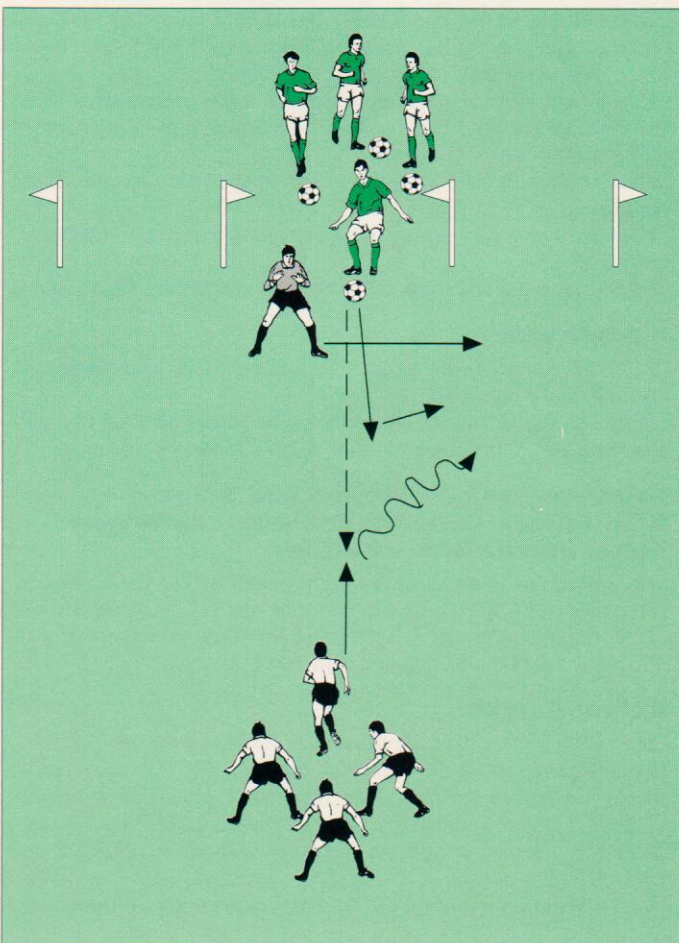
- 2 gleiche Übungsbereiche: Jeweils 2 Fähnchentore von etwa 5 Metern Breite werden in einem Abstand von 6 Metern nebeneinander aufgestellt.
- 8 Feldspieler teilen sich jeweils folgendermaßen auf: 4 Spieler stellen sich zunächst mit je 1 Ball zwischen den beiden Toren auf. Die übrigen 4 Spieler plazieren sich in einer Reihe 20 Meter gegenüber dem Tor. Der Torhüter bewegt sich vor den beiden Torlinien.

Ablauf/Aufgabe

- Der erste Spieler paßt von der Torlinie aus flach zum vorderen Spieler ohne Ball und läuft sofort als Verteidiger vor die Tore.
- Der angespielte Spieler nimmt das Ball an und mit und muß im 1 gegen 1 bei einem der beiden Tore zum Torabschluss kommen.
- Der Torwart verteidigt beide Tore (Mitspielen!).
- Bei einem Ballgewinn kann der Verteidiger selbst bei einem der Tore einen Treffer erzielen. Nach einem Torabschluss erfolgt ein Aufgaben- und Positionenwechsel zwischen beiden Spielern.

Variationen

- Der Torhüter darf im Feld auch als Libero mitspielen.
- Ein 2. Spieler der Angreifer-Gruppe darf mitspielen, sobald der Ballführende vom Verteidiger gestellt ist. Er darf den zugespielten Ball aber nur direkt auf ein Tor schießen, also nicht dribbeln.



HAUPTTEIL

**4 Wiederholung:
3 x 1 gegen 1
auf 2 Tore**



5 Minuten

Organisation/Ablauf

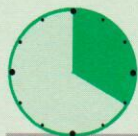
Das Parteespiel aus der Phase I des Hauptteils zur Schulung des Zweikampfverhaltens wird nochmals wiederholt.

Variation

Bei einem Ballverlust und schnellen Gegenangriff kann ein anderer Spieler der Gruppe als neuer Verteidiger vor das Tor laufen und sein ausgespielter Mitspieler kehrt wieder hinter das Tor zurück.

HAUPTTEIL

**6 Paralleles Gruppen-
Training:
Gruppe 1: Ballkontrolle
Gruppe 2: Torwartschulung**



20 Minuten

**Organisation der Gruppe 1 (8 Spieler):
Verbesserung der Kontrolle flacher Bälle**

5 Hütchentore von etwa 2 Metern Breite werden beliebig im Übungsraum verteilt.

Es werden 4 Spielerpaare mit je einem Ball gebildet.

Ablauf/Aufgabe

Zuspiel des Balles durch eines der Hütchentore. Der Ball soll anschließend vom Partner an- und mitgenommen und durch ein anderes Hütchentor gedribbelt werden (= 1 Punkt).

Nach dem Abspiel setzt der Anspieler sofort entschlossen nach, um den Ball vor dem Punktgewinn des Partners zurückzugewinnen (= 1 Punkt für den Verteidiger).

Nach einem Punktgewinn startet das Spielerpaar von neuem mit der Übung.

Der Zuspieler darf beim Nachsetzen nicht durch das Hütchentor hindurchlaufen.

Spieldauer: pro Durchgang 60 Sekunden (insgesamt 5/6 Minuten)

Variationen

2 Spieler werden als zusätzliche „Störenfriede“ bestimmt, die ebenfalls Bälle abjagen.

Das Zuspiel darf nur mit der Außenseite eines Fußes an- und mitgenommen werden (Zuspielabstand dabei mindestens 5 Meter).

**Organisation der Gruppe 2 (8 Spieler/
2 Torhüter): Torwartschulung – Abfangen
hoher und halbhoher Bälle**

8 Spieler, davon stellen sich 4 mit je einem Ball an der Strafraumseitenlinie und 4 Spieler ohne Ball frontal zum Tor am Strafraum auf.

1 Torhüter im Tor, der 2. Torwart an der Torraum-Seitenlinie zwischen den Spielern mit Ball und dem Tor.

Ablauf/Aufgabe

Der erste Spieler flankt den ruhenden Ball hoch vor das Tor.

Der Torhüter fängt die Flanke ab und rollt den Ball flach einem Spieler am Strafraum zu, der dann mit einem Direktschuß abschließt.

Der 2. Torhüter versucht, zu flach gespielte Flanken abzufangen.

Nach 3 Minuten erfolgt ein Aufgabenwechsel der Torhüter und Feldspieler.

Nach 6 Minuten wechseln die beiden Gruppen die Stationen.

HAUPTTEIL

5 Motivationsaufgabe



5 Minuten

Organisation

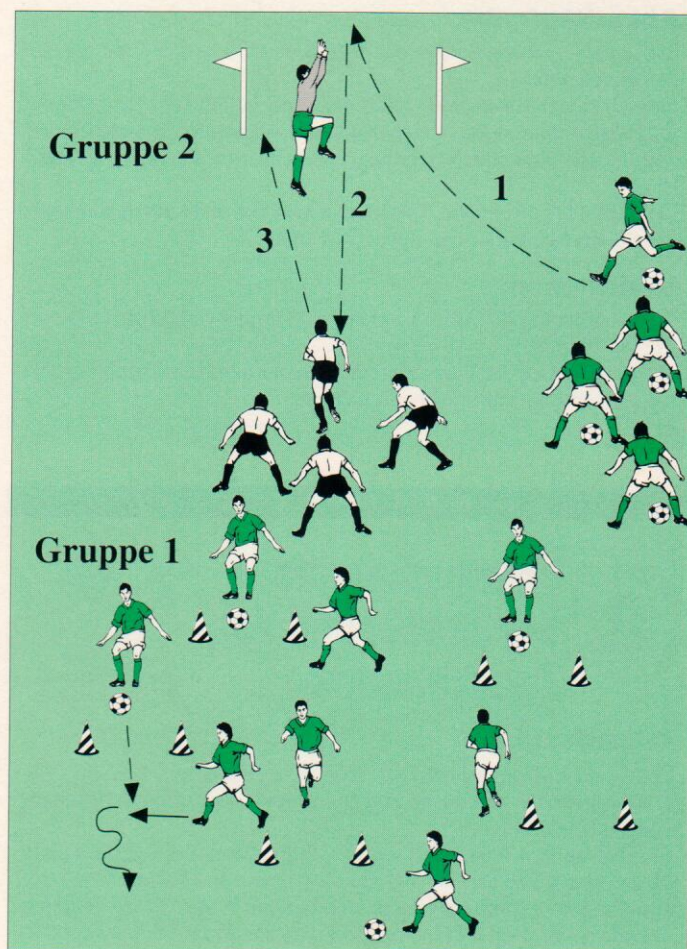
Je 8 Spieler üben an einem großen Tor mit Torhüter.

Von diesen 8 Spielern stellen sich 4 mit je einem Ball seitlich am Torraum und 4 ohne Ball frontal zum Tor vor dem Strafraum auf.

Ablauf/Aufgabe

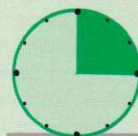
Der erste Spieler mit Ball paßt so zu seinem Gegenüber am Strafraum, daß dieser mit einem Direktschuß abschließen kann. Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel der beiden Spieler.

Wer erzielt zuerst 5 Tore?



AUSKLANG

**7 Abschlußspiel:
8 gegen 8 auf 2 Tore**



15 Minuten

Organisation

Die beiden Gruppen aus dem Gruppentraining bilden nun jeweils eine 8er-Mannschaft. Die beiden Torwarte in den Toren.

Aufgabe/Ablauf

Freies Spiel auf die beiden Tore mit Torhütern, wobei aber Kopfballtreffer doppelt gewertet werden.

Spielzeit: 10 bis 15 Minuten.

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



Denn für jeden neu erworbenen „ft“-Leser, halten wir für Sie Werbepremien bereit, die Sie für Training und Wettkampf gut gebrauchen können. Unser Angebot umfasst ausschließlich Qualitätsartikel von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein Punkt-System: Pro neues Jahresabo 1 Punkt; Punkte können gesammelt werden. Also, gehen Sie auf Punktjagd!

1 Punkt

Minitaktik Fußball, Kleinlehrtafel, DIN A4, Plakmappe mit Magnet-chips.

Springseil „de Luxe“ mit gewichteten Weichschaumgriffen (je 200 g).

All-Trainer Gymnastikhantel, füllbar, für Hand und Fuß. Ankle-/Wrist Weights, 2x1,1 kg in Pink.

Fußballfachliteratur aus unserem Programm im Wert von DM 30,-

Auswahl von 10 Heften aus der Reihe **SPORTHEK** (die wichtigsten Sportarten, kurz und bündig).

„ft“-Telefonkarte mit Sammlerwert, graphisch aufwendig gestaltet.

2 Punkte

PUMA-Allround-Tasche, mit Schulterriemen

hummel-Jogging-Anzug CALGARY, Baumwolle/Polyester, navy, grau oder rot, Größen M-XXL

Langhantel-Set, 4 Geräte in einem.

Reusch-Torwart-Handschuhe, GORE-TEX

PUMA-Qualitätsfußball.

PUMA-Regenjacke, 100% Nylon.

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

3 Punkte

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

hummel-Jogging-Anzug NEW YORK, lila/grau, 100% Baumwolle, Größen M-XXL.

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

Fitness-Kit, Chromhantel-Koffer-Set mit 2 Hanteln und 8 Scheiben, Gesamtgewicht 10 kg.

erima-Tight, kurze Radlerhose, Farben rot oder schwarz, Größen 0 bis 8.

4 und 5 Punkte

ISM-Trainermappe Fußball, 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.

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

NEU: Official Coach Jacke (hummel), Nylon/Taslan, navy/rot, navy/grün, Gr. M-XXL

hummel-Trainingsanzug TORONTO, Baumwolle-Popeline, Futter 100% Baumwolle, Single-Jersey, Größen S-XXL.

Nebenstehende(n) „fußballtraining“- Neuabonnenten habe ich erworben.

Meine Kundennummer/Absender: 1.14. _____

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „**fußballtraining**“, Bezugspreis **pro Jahr DM 67,20** frei Haus, im Ausland DM 74,40, fünf Ausgaben. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Abonnenten dieser Zeitschrift. Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Abonnent von „ft“.

Ich sammle Punkte. Bitte Schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.

Erbitte Ihr Prämien-Gesamtangebot.

Gewünschte Prämie(n) (bei Textilien und Schuhen gewünschte Größe angeben!)

Datum/Unterschrift: _____

1. Neuabonnent

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bezug ab (Heft/Jahr) _____

1. Unterschrift _____

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

2. Unterschrift _____

2. Neuabonnent

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bezug ab (Heft/Jahr) _____

1. Unterschrift _____

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

2. Unterschrift _____

Eine eingespielte Truppe: Spielverständnis – kein Vorrecht für Spitzenfußballer

Methodische Erarbeitung taktischer Schwerpunkte auf der Basis eines Spielsystems.

Praxiskomplex I: 1 gegen 1 im Angriffszentrum im 4-4-2-System.

Ein Beitrag von **Detlev Brüggemann**

„Über die Flügel spielen! – Ich habe es der Mannschaft extra nochmals gesagt“, klagt der geschlagene Trainer nach dem Spiel entmutigt, „aber offensichtlich hat mir keiner zugehört!“
„Die ganze Woche haben wir Kombinationen geübt, und was passiert im Spiel? – Nichts!“



FOTO: H.-W. LINDEMANN

Die individuelle Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball läßt sich mit steigendem Alter immer weniger verbessern. Wohl aber das taktische Verhalten, das Verständnis für Spielaufgaben und -situationen, die Kenntnisse von dem zu erwartenden Verhalten der Mitspieler, das schnelle Erkennen erfolgversprechender Handlungschancen.

Trainingsgrundsätze

Die Erweiterung der individuellen Spielerfahrung und des Spielverständnisses wird aber nur dann Erfolge im Sinne einer spielerisch harmonischen Mannschaftseinheit zeigen, wenn bestimmte Grundsätze beachtet werden:

► Im Training müssen den einzelnen Spielern immer wieder die jeweiligen speziellen Aufgaben auf seiner Position, so wie diese sich aus dem Spielsystem ergeben, deutlich vor Augen geführt werden.

► Nach und nach wird dieses positionsspezifische Spielverhalten in einen immer größeren Zusammenhang gestellt:

Zunächst wird dabei das individuelle Spielverhalten auf das Zusammenspiel in der Positionengruppe abgestimmt.

► Verbale Anweisungen zu einer bestimmten Spielsituation treffen oft auf recht unterschiedliche Vorstellungen, die der Trainer bzw. Spieler damit verbinden.

► Und auch isolierte kleinere Übungsformen zur Verbesserung technischer und taktischer Elemente treffen beim Spieler nicht selten auf eine noch lückenhafte Spielvorstellung, die eine Umsetzung der angestrebten Lernfortschritte in das eigent-

Solche oder vergleichbare Statements heben nicht nur spieltaktische Mängel der eigenen Mannschaft hervor. Sie machen auch deutlich, wie sehr Verlauf und Dauer eines spieltaktischen Lernprozesses unterschätzt werden.

Was ist „Spielverständnis“?

Spielverständnis ist nicht automatisch eine „Zugabe“ von Spielerfahrung. Aus dem Fußballalltag erwachsene Begriffe wie „Selbstdarsteller“ oder „Trainingsweltmeister“ deuten an, daß auch ein hohes individuelles spielerisches Können längst noch nicht auch ein ausgeprägtes Spielverständnis bedingen muß.

Spielverständnis ist also nicht nur eine Sache der Erfahrung, sondern in hohem Maße trainierbar! Auch Spielverständnis muß entwickelt werden!

Elf exzellente Fußballer bilden nicht automatisch eine harmonisierende Einheit. Immer wieder erringen „Mannschaften der Namenlosen“ ohne herausragende Einzelkötter Siege, Pokale und Meisterschaften. Sie bestehen nicht durch brillante Einzelaktionen, sondern durch eine mannschaftliche Geschlossenheit und Harmonie.

Die Spieler dieser Mannschaften handeln in den entscheidenden Situationen oft schneller. Dies nicht aufgrund überdurchschnittlicher spieltechnischer Fertigkeiten, sondern weil innerhalb dieser eingespielten Mannschaften jeder frühzeitig weiß, was der Mitspieler im nächsten Augen-

blick tun wird. Damit können sich die einzelnen Mannschaftsmitglieder aber schneller für eine bestimmte Aktion entscheiden.

Diese schnellen Entscheidungen basieren also auf einem schnellen Erfassen und Analysieren der aktuellen Spielsituation und der sich darin bietenden Handlungsmöglichkeiten.

Das Einspielen einer Mannschaft

Einspielen heißt das „Zauberwort“ für ein geduldiges, auch längerfristig orientiertes Training für Spitzenspieler, aber in noch größerem Maße auch für die systematische Trainingsarbeit mit einer nur durchschnittlichen Amateurmansschaft.

liche Wettspiel nicht unerheblich erschweren.

Wer das Endbild eines Puzzlespiels vor Augen hat, wird die Einsatzstelle einzelner Teilstücke ungleich leichter und schneller finden und das Gesamtbild vervollständigen als jemand, der sich dieses Endbild noch nicht oder nur unzureichend hat einprägen können.

► Das Trainieren innerhalb des eigenen Spielsystems hat neben den grundsätzlichen Lernfortschritten einen großen Vorteil: Die trainierten Handlungen werden von den Spielern auch mühelos als Spielsituationen im Wettkampf „wiedergefunden“. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für eine entschlossene Umsetzung von Trainings- in Spielverhalten durch die Spieler.

► Das Zusammenspielen mit den eigenen Mannschaftskameraden innerhalb systembedingter Positionen und Positionsgruppen macht den einzelnen Spieler auch nachhaltig mit den Besonderheiten und Eigenheiten seiner unmittelbaren Mannschaftsmitglieder in den verschiedenen Spielsituationen vertraut.

► Der Prozeß des Einspielens einer Mannschaft beginnt, weil die Handlungen aller Spieler auf ein und derselben, für jeden sichtbar gemachten Spielvorstellung gründen, die sich aus dem jeweiligen Spielsystem des betreffenden Teams ergibt.

Spielverständnis als Grundlage eines geschlossenen und damit auch erfolgreichen Mannschaftsspiels ist also nicht ein „Privileg“ erfahrener Berufsspieler.

Trotz oder gerade wegen des in der heutigen einseitig erfolgsorientierten Zeit anwachsenden Zwanges zu einer auf den kurzfristigen Erfolg ausgerichteten Trainingsgestaltung, sollten längerfristig angelegte Trainingsziele wie das Einspielen einer Mannschaft sowie die Erweiterung und Verbesserung des Spielverständnisses untereinander hartnäckig und geduldig angestrebt werden.

Letztlich wird ein regelmäßiges durchgeführtes systemorientiertes Mannschaftstraining viele taktische Anordnungen des Trainers erleichtern wenn nicht sogar überflüssig machen und die Spieler in immer größerem Maße in die Lage versetzen, aufgrund des gewonnenen Spielverständnisses sich im Wettkampf durch Zurufe zu helfen und zu führen, sich gegenseitig zu „coachen“.

Hinweise zum Praxisteil

□ Die zwei exemplarischen Praxiskomplexe dieses Beitrags veranschaulichen, wie die bekannten kleinen Übungsformen zur Schulung und Verbesserung einzelner taktischer Handlungen zielgerichtet auf das jeweilige mannschaftliche Spielsystem ausgerichtet werden können.

Auf diese Weise wird über die verschiedenen kleinen Spielsituationen schrittweise das „Große Spiel“ der eigenen Mannschaft entwickelt. Das Spielsystem des Teams wird perfektioniert.

Komplex I

Der erste Praxiskomplex hat das „1 gegen 1 im Angriffszentrum“ als Trainingsschwerpunkt.

Dabei ist diese Zweikampfschulung auf das 4-4-2-System ausgerichtet.

Komplex II

Der zweite Praxiskomplex soll zielgerichtet das „Hinterlaufen auf einem 2 gegen 1 heraus“ entwickeln.

Dabei wird diese Kombinationsform schwerpunktmäßig am Flügel angewendet, da sie dort besonders effektiv ist.

Die einzelnen Stufen sind auf ein 3-5-2-System ausgerichtet.

□ Bei beiden Praxiskomplexen konzentrieren sich die beschriebenen Korrekturhilfen (Lernziele) auf das Verhalten der angreifenden Spieler. Ebenso sollte auch das individual- und gruppentaktische Defensivverhalten gezielt geschult werden.

□ Als Ergänzung sind zu jeder dieser Vermittlungsstufen kleine Übungsformen beschrieben.

Sie zeigen Möglichkeiten auf, wie bestimmte spieltaktische Elemente nicht nur im Grundlagen- und Aufbaustraining unabhängig vom Spielsystem mit einzelnen Spielern trainiert werden können. Sondern auch im Leistungsstraining können sie das systemorientiertere Üben ergänzen, da sie mühelos auf das gesamtmannschaftliche Spielkonzept übertragen werden können.

■ Jede einzelne Stufe ist als separate Trainingsform zu verstehen, die über mehrere Trainingseinheiten hinweg wiederholt werden sollte, bis sich das erwünschte Spielverhalten tatsächlich einstellt.

■ Jede Trainingsform läßt sich durch die Schaffung von Kontermöglichkeiten für die verteidigenden Spieler (auf Lindigen oder kleine Tore) auch für diese Spielergruppe motivierender gestalten.

■ Mit dem Einsatz eines zusätzlichen Abwehrspielers (Liberos) kann jede Trainingsform noch wettspielgerechter für die angreifenden Spieler erschwert werden.

■ Bei technischen Problemen der angreifenden Spieler wird das Verteidigerverhalten der abgewehrten Spieler festgelegt: z.B. dürfen sie nur stellen und nicht direkt attackieren.

■ In jeder einzelnen Stufe können verschiedene Handlungsalternativen demonstriert, taktisch erklärt und anhand des entsprechenden Abwehrverhaltens begründet werden.

■ Nach einem festgelegten Übungs-, d.h. Aktionsbeginn sollte die weitere Spielfortsetzung dagegen den Spielern freigestellt bleiben.

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster

Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

Ich abonniere fußballtraining

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

ab Heft ___/Jahr___ (frühestmöglicher Abonnementbeginn: Heft 1/91) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochenfrist 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.

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. _____
(Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

○ Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

□ Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

2. Unterschrift des Abonnementen)

Aufgabe 1

1 + 2 gegen 2 auf ein Tor: „Zweikampf und Alleingang“

AUFGABE

Organisation

■ 2 Spielerpaare stellen sich jeweils zum 1 gegen 1 zwischen Sturmspitze und Manndecker vor einem Tor mit Torhüter auf.

■ 2 Spieler plazieren sich als Anspieler mit Bällen vor dem Mittelkreis.

Ablauf

■ Der Anspieler paßt zu einer sich freilaufenden Sturmspitze, die sich im Alleingang im 1 gegen 1 gegen den Manndecker durchsetzen und zum Torabschluß kommen soll.

■ Jeder Manndecker spielt nur gegen seinen direkten Gegenspieler.

■ Die nicht angespielte Sturmspitze darf nur nach

einem Rückpaß mit direktem Torschuß eingreifen und helfen.

■ Der Anspieler spielt noch nicht zum Torabschluß mit.

■ Nach einem Torabschluß wirft der Torhüter auf den Anspieler ab und der 2. Anspieler bringt mit einem eigenen Ball die 2. Spitze ins Spiel.

■ Bei einem Ballgewinn des Manndeckers erfolgt ein Rückpaß auf den Anspieler und der 2. Anspieler setzt wiederum mit einem Paß zur 2. Spitze fort.

■ Nach jeweils 5 bis 6 Aktionen wechselt jeweils eines der Spielerpaare vor dem Tor mit dem Anspielerpaar die Positionen und Aufgaben.

KORREKTUREN

▶ Stets Blickverbindung zum Anspieler (zum Ball) halten!

▶ Sich vor dem Freilaufen in eine für den Gegenspieler ungünstige Ausgangsposition zum Tor hin bewegen, um sich Platz zum Freilaufen zu schaffen: diagonal zu Tor und Ball!

▶ Sich möglichst stets so bewegen, daß Ball und Tor im Auge behalten werden können (diagonal)!

▶ Die Steilpaßmöglichkeit zum Tor hin offenlassen! Nicht direkt auf den Ball zulaufen und sich anbieten!

▶ Sich mit einer plötzlichen Richtungsänderung vom Gegner lösen, um Spielraum und Zeit zur sicheren Ballkontrolle zu gewinnen!

▶ Bei der Ballkontrolle versuchen, sich möglichst schnell frontal zum Gegner (Blick zum Tor) zu drehen, bevor dieser den Ball attackieren kann. Denn damit ergibt sich eine vorteilhaftere Situation für den Angreifer, da er einen Alleingang an beiden Seiten des Gegners vorbei starten kann!

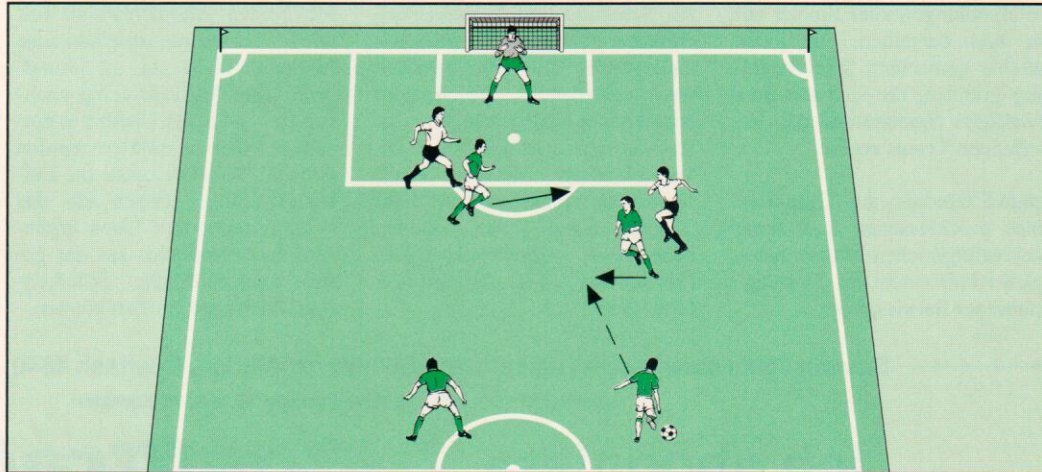
▶ Bei einer frontalen Stellung zum Gegenspieler als Stürmer direkt auf den Verteidiger zu dribbeln und entschlossen mit einer Täuschung durchbrechen. Anschließend zum schnellen Torabschluß kommen!

▶ Die nicht angespielte Sturmspitze macht frühzeitig je nach Verhalten des ballführenden Mitspielers Platz zu dessen Alleingang!

Hinweise zur Belastung:

Ein Alleingang muß nach etwa 15 Sekunden abgebrochen werden, da sich ansonsten eine zu hohe Belastung ergibt.

Insgesamt sollte der Spielablauf 8 bis 10 Minuten nicht überschreiten. Zusätzlich kann eine Belastungsregulierung dadurch vorgenommen werden, daß die Sturmspitzen die Aktionen jeweils von sich aus beginnen und sich somit immer eine kleine Erholungsphase schaffen können.



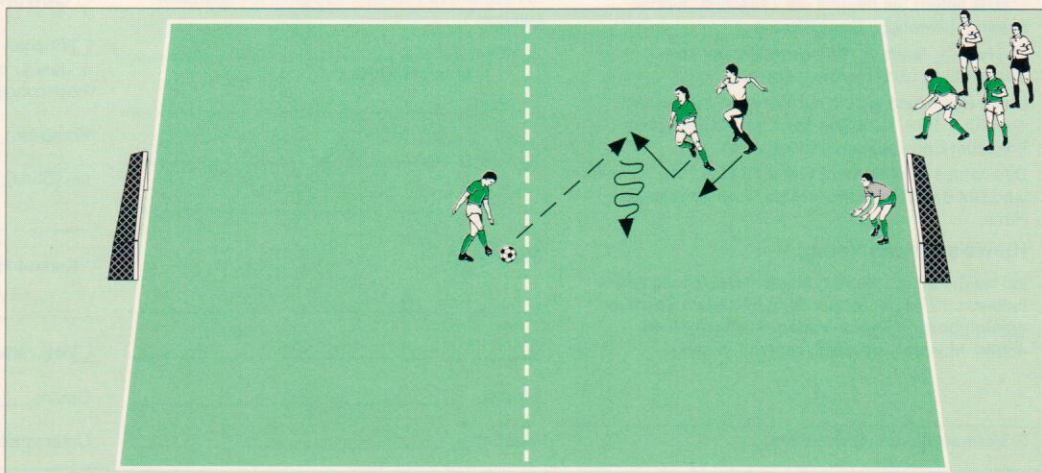
ÜBUNG

Kleine Übungsform zur Ergänzung

■ Einige Spielerpaare stellen sich zum 1 gegen 1 zwischen Angriffsspitze und Manndecker an der Torauslinie auf.

■ Ein Anspieler befindet sich mit Bällen etwa 35 Meter vor dem Tor.

■ Nacheinander laufen sich die Spitzen zum 1 gegen 1 auf das Tor nach Anspiel frei.



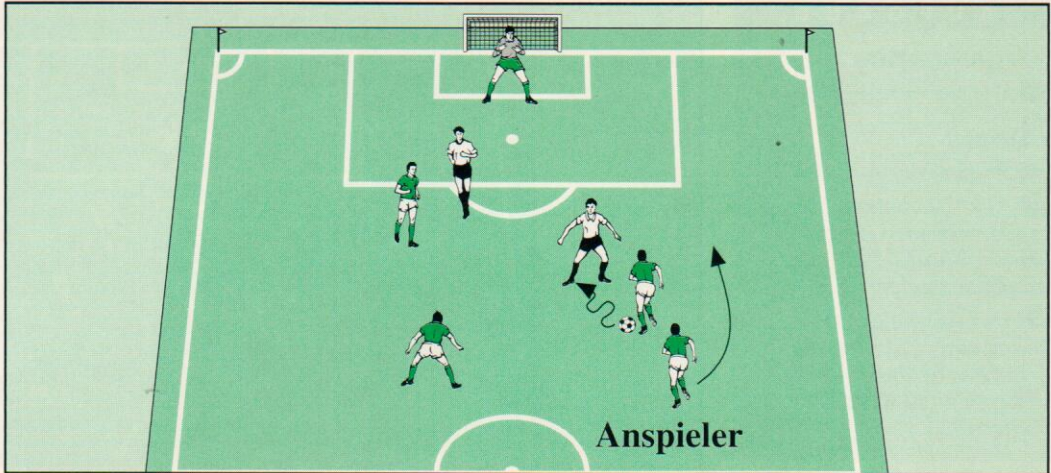
Aufgabe II

1 + 2 gegen 2: „Zusammenspiel mit dem MF-Spieler“

AUFGABE

Organisation/Ablauf

- Wie bei der Aufgabe 1.
- Der Anspieler kann nach der Kontrolle des Zuspiels durch die Sturmspitze (kein direkter Rückpaß zum Anspieler!) bis zum Torabschluß zum 2 gegen 1 auf das Tor mitspielen.
- Der 2. Anspieler verbleibt als Konter-Rückspielstation am Mittelkreis.



KORREKTUREN

- ▶ Stets Blickkontakt untereinander halten!
- ▶ Verschiedene Möglichkeiten des Zusammenspiels!

- ▶ Die Sturmspitze muß sich die Möglichkeit des Alleingangs stets offen halten bzw. sich erst durch entsprechendes Lösen schaffen!

KORREKTUREN

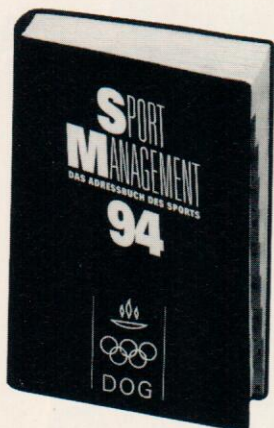
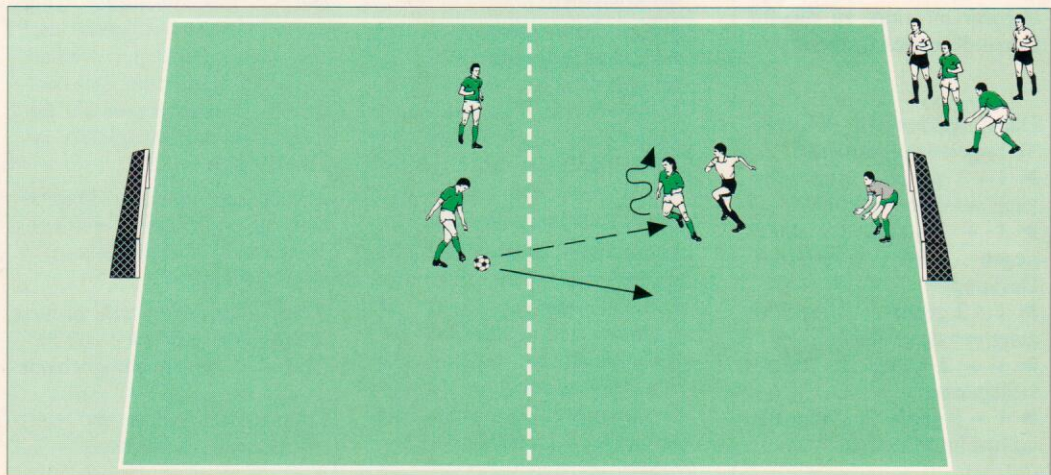
- ▶ Zielstrebigem Torabschluß suchen!
- ▶ Torschüsse des Anspielers aus der Distanz zielgerichtet einsetzen!

- ▶ Der Gegner der angespielten Spitze muß sich je nach Situation auch vom direkten Gegenspieler lösen und den torgefährlich nachrückenden Anspieler attackieren!

ÜBUNG

Kleine Übungsform zur Ergänzung

- Organisation und Ablauf wie bei der Übungsform 1.
- 2 Anspieler wechseln sich mit dem Anspiel ab.
- Der Anspieler kann zum 2 gegen 1 auf das Tor nachrücken, wenn die Spitze den Ball kontrolliert hat.
Ein direkter Rückpaß zum Anspieler ist nicht erlaubt.



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

Aufgabe III

1 + 2 gegen 2: „Zusammenwirken der Sturmspitzen“

AUFGABE

Organisation

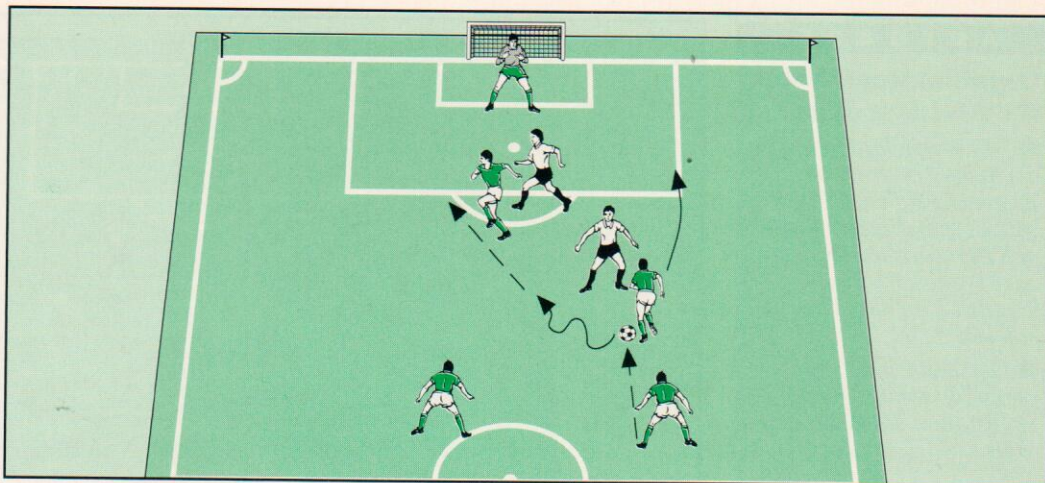
■ Wie bei der Aufgabe 1.

Ablauf

■ Wie bei der Aufgabe 1.

■ Nur: Die beiden Sturmspitzen können bis zu einem Torabschluß zusammenspielen.

■ Der Anspieler greift nach einem Abspiel auf eine der beiden Angriffsspitzen nicht weiter ins Spiel ein.



Redaktionshinweis:

Der Beitrag von Detlev Brüggemann wird in einer der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ mit weiteren Teilaufgaben, die jeweils auf ein 4-4-2-System abgestimmt sind, zu diesem Praxis-Komplex fortgesetzt.

Dabei werden u.a. folgende Teilaspekte aufgearbeitet:

- ▶ 1 + 2 gegen 2: „Unterstützung aus dem Mittelfeld“
- ▶ 1 + 2 gegen 2: „Spiel gegen eine verstärkte Deckung“
- ▶ 1 + 2 gegen 2: „Unterstützung von den Flügeln“
- ▶ 1 + 2 gegen 2: „Spielverlagerung“
- ▶ 1 + 2 gegen 2: „Angriffsaufbau im Mittelfeld“

KORREKTUREN

▶ Gestaffelt zueinander und weiträumig zusammenspielen! Bei einem Anspiel zunächst eine 1 gegen 1-Situation ermöglichen – dadurch wird das Zusammenspiel untereinander erleichtert!

▶ Ein Zusammenspiel durch Hinterlaufen/Ballübergabe bietet sich dann an, wenn sich die ballbesitzende Angriffsspitze näher zum gegnerischen Tor hin befindet als die 2. Sturm- spitze! Stets den kurzen Weg des Zusammenspiels nutzen!

▶ Vor dem dribbelnden Mitspieler mit einem diagonalen Lauf die Position zum Tor hin wechseln und den Steilpaß fordern, wenn die Angriffsspitze am Ball frontal zu seinem Gegenspieler Tor und Mitspieler im Blickfeld hat!

▶ Sich dem ballführenden Mitspieler sofort seitlich zum ballsichernden Querpaß anbieten, wenn dieser mit dem Rücken zu Tor und Gegner den Ball verteidigen muß!

▶ Ein Zusammenspiel mit einem Positionenwechsel darf erst dann eingeleitet werden, wenn der Spieler am Ball frontal zu Tor und Gegner die Bewegungen des Mitspielers erkennen kann!

▶ Jede sich bietende Möglichkeit zum Alleingang und Tor- durchbruch entschlossen und mutig nutzen!

▶ Schneller und entschlossener Torabschluss aus jeder sich bietenden Torschußmöglichkeit heraus. Kein umständliches und zeit- raubendes Zusammenspiel!

▶ Der angespielte Spieler sollte stets darauf aus sein, sich bereits bei der Ballkontrolle eine Alleingangsmöglichkeit zu verschaffen. Nicht frühzeitig auf ein Abspiel (damit oft auch gleichzeitig auf die Weitergabe von Verantwortung) festlegen!

▶ Sich beim Freilaufen und Anbieten Spielraum zum Tor hin schaffen!

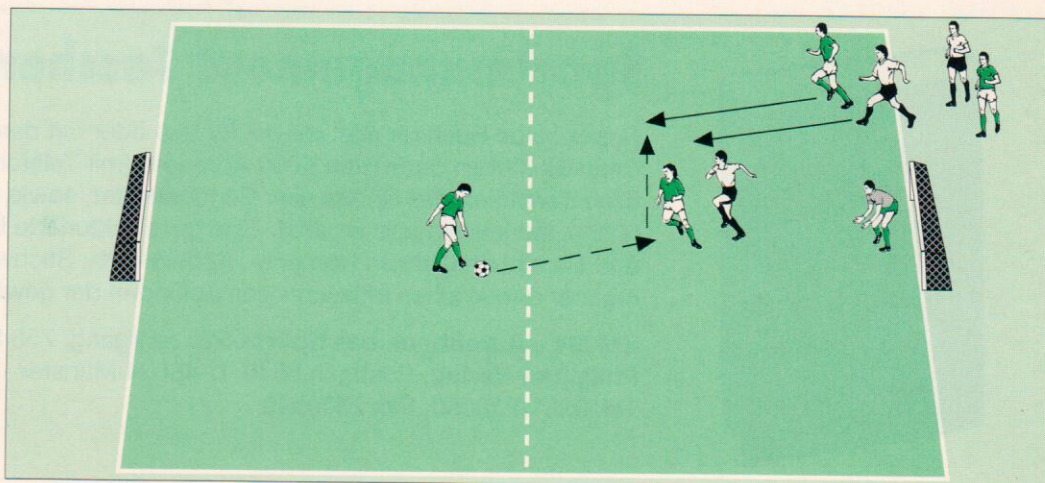
ÜBUNG

Kleine Übungsform zur Ergänzung

■ Organisation und Ablauf wie bei der Übung 1.

■ Sobald die Sturm- spitze den zugespielten Ball kontrolliert, kann die nächst- folgende Spitze mit Gegner ins Feld laufen, um dem angespielten Stür- mer bis zum Torabschluss zu helfen.

■ Diese helfende Spitze wird dann beim nächsten Angriff zuerst angespielt.



Aufgabe IV

1 + 2 gegen 2: „Unterstützung aus dem Mittelfeld“

AUFGABE

Organisation

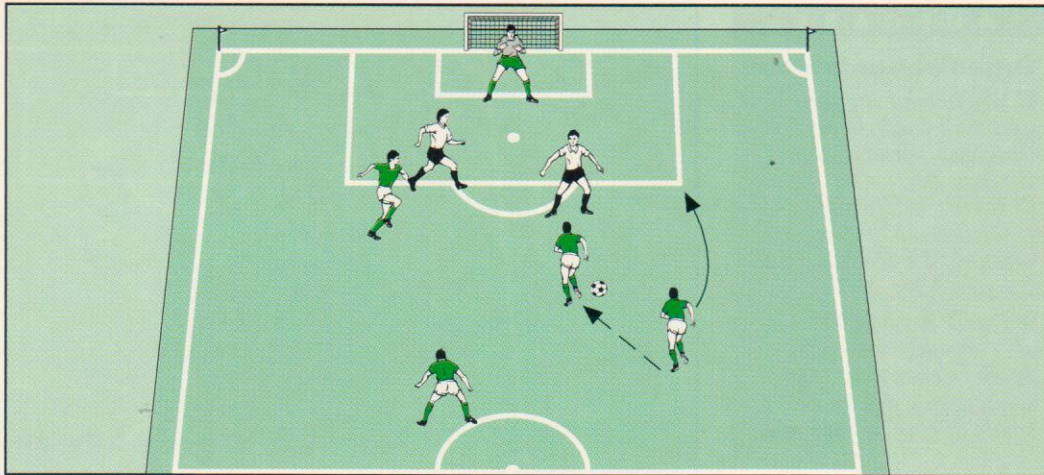
■ Wie bei der Aufgabe 1.

Ablauf

■ Wie bei Aufgabe III, nur: Nach dem Anspiel einer Sturmspitze kann sich der Anspieler mit in das Angriffsspiel einlassen.

■ Die beiden Manndecker spielen jetzt frei und können in der Raumdeckung die Gegner auch übergeben.

■ Die Abseitsregel gilt.



KORREKTUREN

► Möglichst weiträumig zusammenspielen! Je weitere Wege die beiden Verteidiger zum Ball zurücklegen müssen, desto größer sind die Zeit und der Spielraum für die Stürmer!

► Gestaffelt zusammenspielen! Dadurch ergeben sich bessere Möglichkeiten einer schnellen 2 gegen 1-Kombination. Die Verteidiger untereinander helfen!

KORREKTUREN

► Zielstrebigem Torabschluss suchen!

► Möglichst eine Überzahl nach außen hin schaffen! Denn der 2. Verteidiger kann nicht

sofort den Spielraum zum Tor hin abschirmen. Schnelleres Schaffen einer 2 gegen 1-Situation. Dadurch kann ein Zweikampf um den Ball leichter vermieden werden!

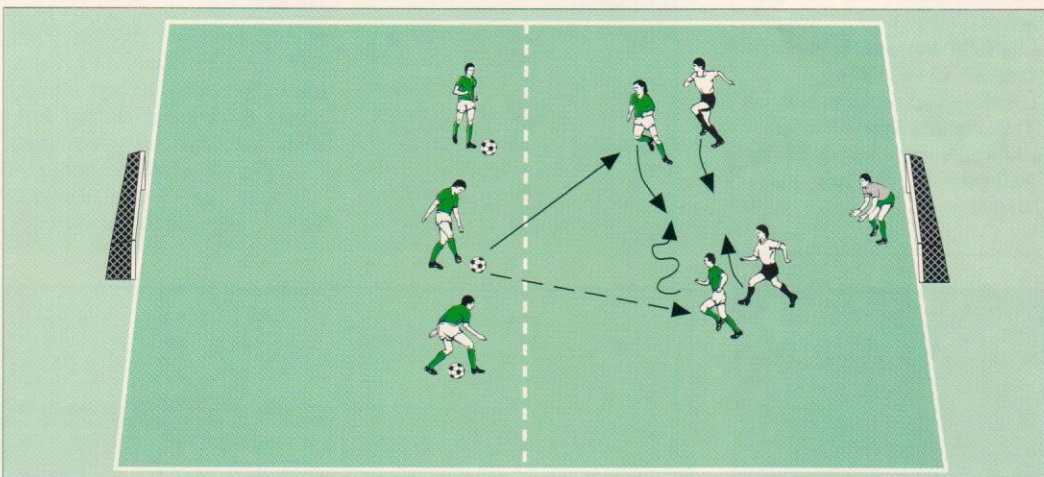
ÜBUNG

Kleine Übungsform zur Ergänzung

■ 2 Angreifer spielen gegen 2 Verteidiger vor dem Tor.

■ Einige weitere Spieler warten mit je einem Ball im Mittelfeld etwa 35 Meter vor dem Tor.

■ Von Zeit zu Zeit spielt ein Mittelfeldspieler eine Spitze an und schaltet sich in den Angriff ein. Danach Zuspield/Einschalten des nächsten MF-Spielers.



fußball training

Die Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

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

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

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

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigeneitung: Peter Möllers

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

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

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51)
Redaktion 2 30 05-63
Anzeigenabteilung 2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb 2 30 05-17
Buchhaltung 2 30 05-20
Buchversand 2 30 05-11
Telefax 2 30 05-99

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im Jahr)

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

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

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

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

Graphiken: Albert Bartel, Jens Henning

Titelfoto: Bongarts

Aufgabe V

1 + 2 gegen 2: „Spiel gegen eine verstärkte Deckung“

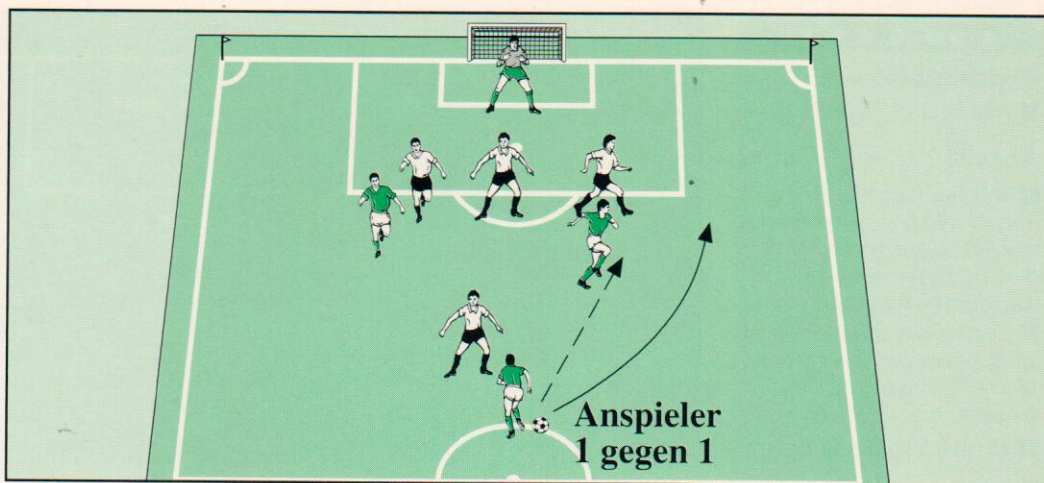
AUFGABE

Organisation/Ablauf

■ Wie bei der Aufgabe I, jedoch: 1 zusätzlicher Verteidiger als freier Mann vor dem Tor.

■ Wie bei IV, jedoch: 1 zusätzlicher Verteidiger verstärkt die Deckung zum 2 gegen 3 vor dem Tor.

■ Der 2. Anspieler spielt als verteidigender MF-Spieler gegen den 1. Anspieler nach dessen Zuspiel auf eine der Spitzen



Redaktionshinweis:

Zur Taktik-Schulung sind von Detlev Brüggemann in „fußballtraining“ bisher u.a. folgende Beiträge erschienen:

□ Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst (7/1993)

□ „Nicht nur sagen, sondern zeigen!“ (5+6/1992)

□ Erfolgreiches Coachen in Training und Spiel (7/1992)

□ Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker (5+6, 7/1994)

KORREKTUREN

▶ Gestaffeltes und räumlich nicht zu enges Zusammenspiel der Sturmspitzen, damit der zusätzliche Deckungsspieler nicht relativ einfach und schnell dem bedrängten Mitspieler zu Hilfe eilen kann!

▶ Der Durchbruch des Anspielers durch die Mitte im Doppelpaßspiel mit einer Sturmspitze ist eine erfolgversprechende Angriffsmöglichkeit, um einen verteidigenden Gegner zu überspielen und dadurch kurzfristig ein günstigeres Zahlenver-

hältnis vor dem Tor zu schaffen!

▶ Positionswechsel der Sturmspitzen bringen die Deckungsspieler hintereinander und schaffen dadurch kurzfristig einen größeren freien Spielraum vor dem Tor!

▶ Tempowechsel in das Angriffsspiel einfügen! Der ballführende Spieler sichert (außer beim Alleingang) ruhig mit Blick auf seine Mitspieler den Ball, die Mitspieler bieten entschlossen im Spurt Abspiel- und Kombinationsmöglich-

keiten an und schaffen Platz für einen überraschenden Alleingang!

▶ Ein weiträumiges Zusammenspiel auch mit dem nachrückenden Anspieler aus dem Mittelfeld herstellen, um häufig 1 gegen 1-Situationen zu schaffen zum Alleingang und erfolgreichen Durchbruch des ballführenden Spielers!

ÜBUNG

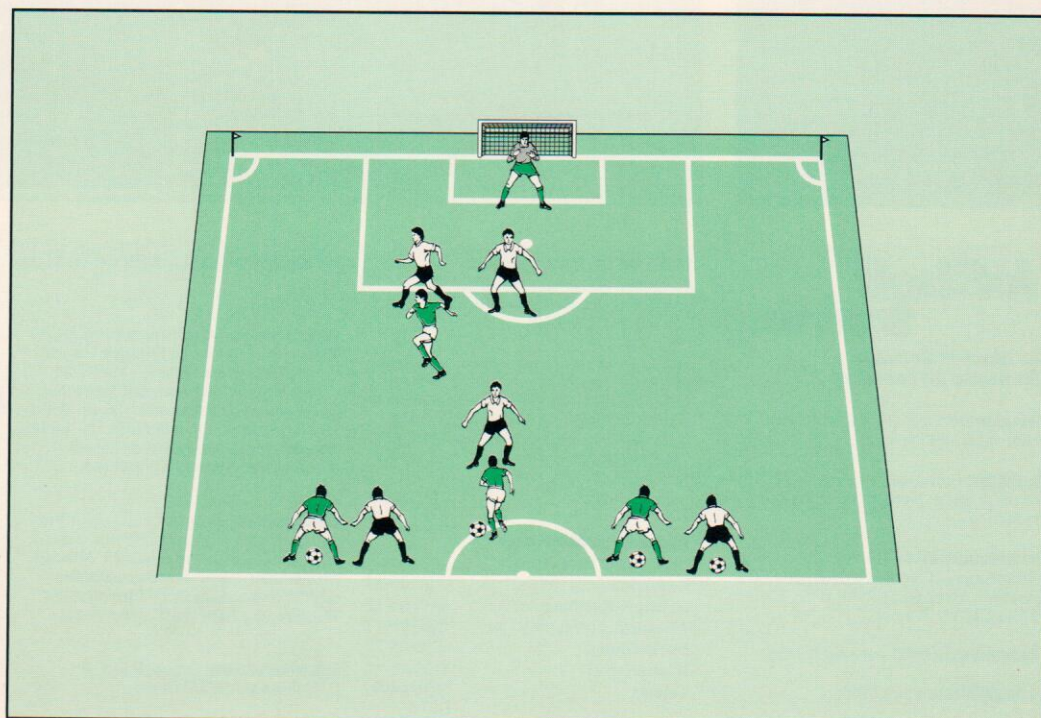
Kleine Übungsform zur Ergänzung

■ 1 Spitze spielt gegen 2 Verteidiger vor dem Tor.

■ Einige weitere Spielerpaare bewegen sich als gegnerische MF-Spieler mit Ball am Mittelkreis.

■ Nacheinander greift 1 Mittelfeldspieler gegen seinen Gegner im 1 gegen 1 vom Mittelkreis aus auf das Tor an. Dabei soll er im Alleingang/Zusammenspiel mit der Spitze zum Torschuß kommen.

■ Der MF-Spieler spielt danach beim nächsten Angriff als Sturmspitze. Sein Gegner bildet mit der letzten Spitze eines neues Mittelfeld-Spielerpaar.

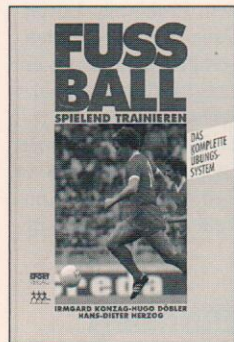


I. Umfass. Darstellungen

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

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

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



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

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

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

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

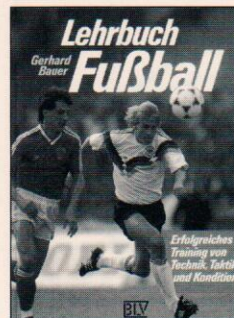
Klante: Praktische Psychologie. Beratung und Betreuung im Fußball-Sport. 226 Seiten **DM 36,00**

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

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

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

Rohr/Simon: Lexikon Fußball. 3500 Stichwörter, 448 Seiten **DM 49,80**



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

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

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

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

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

II. Fußball-Trainingslehre

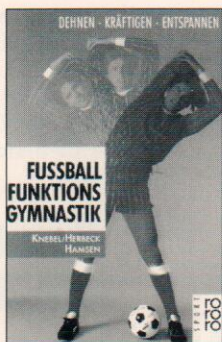
Klante: Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußball-sport. 168 Seiten **DM 28,00**
Konzag, u.a.: Fußball spielend trainieren. 200 Seiten **DM 39,80**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

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

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



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

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

Frank: Fußball-Konditionsgymnastik. 132 Seiten **DM 19,80**

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

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

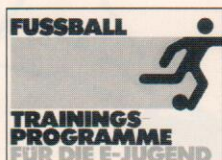
Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch "Fußball-Praxis". 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

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

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

2. Jugendtraining

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



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

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

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

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

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

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

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

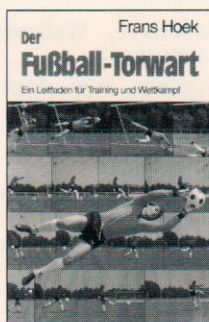
Pfeifer/Maier: "Fußball-Praxis". 4. Teil. Jugendtraining II (Technik, Kondition, 290 Seiten) **DM 28,00**

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

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

3. Torwarttraining

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



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

Thissen/Roellgen: Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

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

4. Übungssammlungen

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

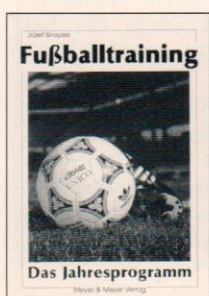


Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 162 Seiten **DM 12,90**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

5. Sonstiges

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



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

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



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

IV. Für Sportlehrer

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

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

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

NEU: Lesespaß für kleine Fußballer



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

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Aufnahmeanträge

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

Brauß, Jürgen, Hofer Straße 88, 04317 Leipzig

Dubois, Alfred, Robert-Koch-Straße, 6, 52146 Würselen

Faul, Dr. Hugo, Georg-Ledebour-Straße 59, 90473 Nürnberg

Frizi, Hamid, Otto-Dix-Straße 1, 10557 Berlin

Groothuis, Uwe, Poppe-Folkert-Straße 6, 26721 Emden

Hupp, Paul, Klinggraben 16, 97204 Höchberg

Jähn, Klaus-Peter, Elisabethstraße 20, 18057 Rostock

Klimki, Hans-Jürgen, Fischbecker Straße 66, 21629 Neu Wulmstorf

Kriegshäuser, Dieter, Jahnstraße 5, 67716 Heltersberg

Kuhn, Oliver, Wackersteinerstraße 94/2, 72793 Pfuldingen

Marusinez, Stepan, Siegenger Straße 19, 57223 Kreuztal

Ostermeier, Claus, Planetenring 25, 90471 Nürnberg

Sandhowe, Wolfgang, Gäblerstraße 116, 13086 Berlin

Schaare, Uwe, Südring 58, 38259 Salzgitter

Schäffler, Ludwig, Windach 9, 82272 Moorenweis

Stubbe, Peter, Bahnhofstraße 33, CH 8762 Schwanden

Weigang, Sven, Milinowskistraße 26a, 14169 Berlin

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

ITK Aachen 1994

Kongress im Mittelrhein ein voller Erfolg

Über 400 Teilnehmer aus 20 Ländern trafen sich zum ITK 1994 vom 8. bis 10. August in Aachen. Die Universität RWTH Aachen, die Stadt Aachen und die Organisatoren des BDFL waren gemeinsam dafür verantwortlich, daß der Kongreß im Mittelrhein zu einem vollen Erfolg wurde.

Das Thema „Leistungsorientierter Juniorenfußball heute – Aufgaben, Probleme, Lösungen“ fand großen Anklang bei den Teilnehmern und sollte zur Vertiefung in den Verbandsgruppen bei den regionalen Tagungen im nächsten 3-Jahres-Zyklus anregen.

Über die Inhalte dieses Kongresses werden die BDFL-Mitglieder wieder umfassend in den BDFL-Journals 7+8 durch einen Kongreß-Bericht in zwei Teilen informiert werden.

Hauptversammlung des BDFL

Reibungsloser Verlauf

Die BDFL-Hauptversammlung 1994 stand ganz im Zeichen zahlreicher Änderungen und der reibungslose Verlauf darf durchaus als Zeichen dafür verstanden werden, daß die in-

SPORTWINGS

Direktflug zum Kunden

Direktvertrieb ohne Zwischenhändler: Der Fürther Teamsport-Versender SPORTWINGS entwickelt und produziert Sportschuhe und -textilien selber und vertreibt sie direkt an Endver-



braucher. Das sorgt einerseits für hohe Qualität, andererseits für einen umfassenden Kundenservice mit schneller Lieferung (innerhalb von 48 Stunden), Teamkaufberatung und Beflockungs- und Druckservice und last, but not



Der Name verpflichtet: „Brazil“-hochwertiger Fußballschuh aus brasilianischem Rindsleder, geeignet für alle Witterungs- und Platzbedingungen.

least, für einen nicht unerheblichen Preisvorteil. In Ergänzung zur Eigenmarke SPORTWINGS liefern die Fürther ausgewählte adidas-Teamsport-Artikel. Das gesamte Versandprogramm findet sich im Teamsport-Programm-Katalog, der bei SPORTWINGS in 90765 Fürth angefordert werden kann. SPORTWINGS positioniert sich als Teamsport-Spezialist mit Schwerpunkt im Fußball, was nicht verwundert: Vertriebschef ist der ehemalige Bundesliga- und Nationalspieler Hans Nowak.

SPORTWINGS – Textilien gewährleisten hohen Tragekomfort und optimale Funktion auch bei extremer Beanspruchung.



seit 1960

GRENZENLOS FUBBALL '95

UEFA-Lizenz

ÜBER 100 INTERNATIONAL BESETZTE TURNIERE UND SPORTREISEN von Schottland bis Spanien



Gleich gratis Katalog anfordern:

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

Manfred Friedrich
Hegelstraße 55
03050 Cottbus
Tel. : 0355-533721
Fax : 0355-533721

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



GRENZENLOS FUBBALL mit EURO-SPORTRING

tensiven und zeitaufwendigen Vorbereitungen der „Macher“ von den Mitgliedern entsprechend gewürdigt wurden.

Seit der Struktur-Änderung, die Änderung der BDFL-Satzung und sämtlicher Ordnungen von den über 300 anwesenden wahlberechtigten Mitgliedern angenommen.

Diese neue Satzung und die Ordnungen wurden inzwischen in Druckauftrag gegeben und werden demnächst jedem Mitglied zugestellt werden.

Neuer Präsident

Klaus Röllgen als Nachfolger von Herbert Widmayer gewählt

Bei den Wahlen für die Amtsperiode von 1994 bis 1997 wurde Klaus Röllgen, Verbandssportlehrer im Mittelrhein, zum neuen Präsidenten des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer gewählt. Er löste damit den allseits beliebten und hoch geschätzten Herbert Widmayer nach dessen 16jähriger erfolgreicher Amtszeit ab.

Klaus Röllgen ist der 6. BDFL-Präsident und damit Nachfolger großer Persönlichkeiten wie Paul Osswald, Dettmar Cramer, Jupp Derwall, Horst Stürze und Herbert Widmayer. Klaus Röllgen kann sich in den nächsten drei Jahren auf deutlich erweiterte Führungsorgane des BDFL – Präsidium und Vorstand – stützen.

Im Zuge der weltweiten Entwicklung zu mehr Professionalität und extrem intensiver Medieneinwirkung im Fußballsport will sich auch der BDFL neu orientieren und den veränderten Situationen gerecht werden. Die Zusammenarbeit mit dem DFB soll durch die Einbeziehung von DFB-Bundestrainer und DFB-Ausbildungschef institutionalisiert und intensiviert werden. In Verbindung mit der Erweiterung des Vorstandes um direkte Repräsentanten aus der 1. und 2. Bundesliga wird sicherlich auch die Öffentlichkeitswirkung des BDFL zukünftig gesteigert.

Neues Präsidium

Präsident

Klaus Röllgen (Bornheim)

Vize-Präsident

Hermann Höfer (Frankfurt), Schatzmeister
Herbert Binkert (Bischmisheim), Amateure
Karl-Heinz Feldkamp (Kaiserslautern), Profis

DFB-Repräsentanten

Berti Vogts, DFB-Bundestrainer
Gero Bisanz, DFB-Ausbildungschef

Ehrenpräsident

Herbert Widmayer (Frechen)

Bundesgeschäftsführer (ohne Stimmrecht)

Philipp Eibelshäuser (Maintal)



Neuer BDFL-Präsident Klaus Röllgen

Neuer Bundesvorstand

Vertreter 1. Bundesliga

Otto Rehhagel (Bremen)

Vertreter 2. Bundesliga

Hans-Peter Briegel (Wattenscheid)

Vertreter Verbandstrainer

Jörg Daniel (Karlsruhe/Baden)

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



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

Presse-Referent und Verbandsgruppenvorsitzender Baden-Württemberg

Heiner Ueberle (Mühlhausen)

VG-Vorsitzender Bayern

Ludwig Beumer (Gräfelfing)

VG-Vorsitzender Hessen

Wolfgang Solz (Mörfelden-Walldorf)

VG-Vorsitzender Nord

Peter-Uwe Breyer

VG-Vorsitzender Nordost

Heinz Werner

VG-Vorsitzender Nordrhein

Heinz Lucas (Mettmann)

VG-Vorsitzender Südwest

Horst Zingraf (Mandelbachtal)

VG-Vorsitzender Westfalen

Ernst Mareczek (Warendorf)

Ehrungen

Im Rahmen der Hauptversammlung wurden vier BDFL-Mitglieder besonders geehrt: DFB-Präsident Egidius Braun hat es sich nicht nehmen lassen, ganz persönlich und mit bewegenden Worten höchste Auszeichnungen auszusprechen:

BDFL-Ehrenpräsident

Herbert Widmayer

BDFL-Ehrenmitglieder

Herbert Blinkert

Jupp Derwall

Lothar Meurer

Es hieße „Eulen nach Athen tragen“, die Verdienste dieser Persönlichkeiten an dieser Stelle alle wiederholen zu wollen; man müßte dann allerdings ein Sonderheft beifügen! (Vgl. BDFL-Journale 5 und 6)

**Der neue
Katalog ist da !**

TOPCOACHING
94/95
Fußball

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

GRATIS-COUPON

Name: _____
Anschrift: _____

BFP ...damit alles
rund läuft!
D-26761 Leer • Postf. 1144
Tel. 0491/7771
Fax: 731-30

Spielekiste

Folge 5

Ein Beitrag von Norbert Vieth

- attraktiv
- praktikabel
- aktuell
- variabel



SPIELFORM 1: SPIEL AUF ZWEI PARALLELE TORE

Checkliste

Wozu eignen sich die Spielformen?

Schwierigkeitsstufe

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- „Absolute Köhner“

Organisationsvorgaben

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

Schwerpunkt

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

Spielidee

2 Mannschaften spielen innerhalb des Strafraums 4 gegen 4. Dabei kann die jeweils angreifende Mannschaft auf 2 Normaltore mit Torhütern spielen, die nebeneinander aufgestellt sind. Bei beiden Toren sind Treffer möglich.

Die verteidigende 4er-Mannschaft muß nach einem Ballgewinn über die Strafraumlinie als Konterlinie dribbeln. Danach erfolgt sofort ein Aufgaben- und Spielrichtungswechsel zwischen beiden Teams.

Die Spielzeit sollte pro Durchgang 5 Minuten nicht überschreiten. Danach kann eine aktive Erholungsphase folgen.

Variationen

■ Gleiche Spielform, aber ohne ständige Aufgaben- und Spielrichtungswechsel zwischen beiden Teams.

Team A spielt als Verteidigungsmannschaft für 5 Minuten innerhalb des Strafraums nur auf Ballhalten. Team B greift in dieser Zeit weiter auf die beiden Normaltore an. Erst nach einer aktiven Erholungsphase erfolgt dann ein Aufgabenwechsel zwischen beiden Mannschaften. Welches Team weist am Ende die meisten Treffer auf?

■ Gleiche Spielform: Team A spielt auf die beiden Tore mit Torhütern, Team B auf 2 Kleintore auf der Strafraumlinie.

Korrekturen

► Sich mit plötzlichen Spielrichtungswechseln Freiräume vor einem Tor für einen erfolgversprechenden Torabschluß verschaffen!

► Nach einem Ballverlust schnell umschalten und den Gegenangriff der anderen Mannschaft über die Konterlinie verhindern!

► Aus einem möglichst sicheren Zusammenspiel heraus entschlossen zum Torabschluß kommen!

► Auch Dribblings mit plötzlichen Richtungs- und Tempowechseln sind ein geeignetes Mittel, um sich Spielräume für einen erfolgversprechenden Torabschluß zu verschaffen!

SPIELFORM 2: SPIEL AUF JE DREI TORE (Abb.)

Spielidee

2 Teams spielen wieder innerhalb des Strafraums 4 gegen 4. Dabei kann jede Mannschaft bei 3 gegnerischen Toren Treffer erzielen: bei einem Normaltor mit Torhüter und 2 Kleintoren, die auf beiden Seiten des Normaltores mit Hütchen/Fahnenstangen aufgebaut sind.

Um bei den Kleintoren einen Treffer zu erzielen, muß ein Mannschaftsmitglied die Torlinie überdribbeln.

Auch bei dieser Spielform wird insbesondere der taktische Schwerpunkt „Spielverlagerung“ betont. Die Spieler müssen sich flexibel auf immer neue Spielsituationen einstellen und angemessene Lösungen finden.

Wegen hoher konditioneller Anforderungen sollte die Spielzeit 4 Minuten nicht überschreiten.

Variationen

■ Gleicher Spielablauf, nun aber 5 gegen 5 innerhalb des Strafraums. Aufgrund der engen Spielräume sind hier die Leistungsansprüche noch höher.

■ Nach einem Treffer – egal bei welchem Tor – bleibt die gleiche Mannschaft in Ballbesitz und es findet sofort ein Spielrichtungswechsel statt. Dadurch werden die Anforderungen an ein schnelles Umschalten noch erhöht.

■ Um Treffer bei den Kleintoren zu erzielen, müssen diese durchspielt werden.

■ Begrenzung der erlaubten Ballkontakte je nach Leistungsvermögen der Spieler.

■ Treffer beim Normaltor, die per Direktchuß nach einem Rückpaß oder per Volleyschuß erzielt werden, werden doppelt gewertet.

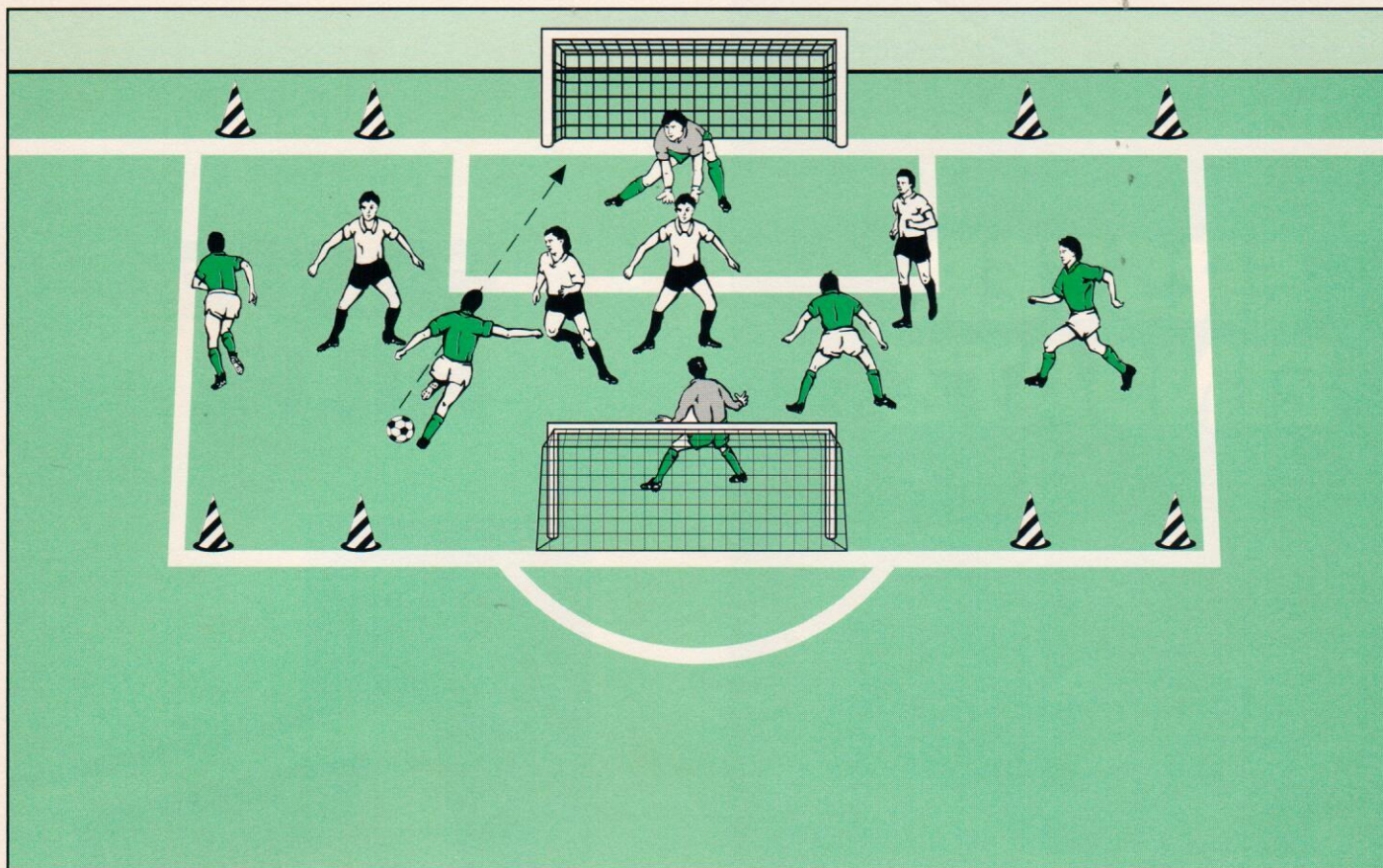
Korrekturen

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

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

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

► Die erfolgversprechenden Tor-schußsituationen müssen durch ein variables Zusammenspiel oder durch Tempo- und Richtungswechsel beim Dribbling vorbereitet werden!



Anzeige

Für Sie gefragt

Supplementierung im Leistungssport – notwendig oder überflüssig?

Die Frage nach dem Sinn einer Nahrungsergänzung für Leistungssportler beantwortet Dr. Hans-Jürgen Gerlach. Er ist praktizierender Orthopäde, Sportmediziner und vor allem erfolgreicher Trainer der Damenhandballmannschaft des TV Gießen Lützellinden:

Dr. Gerlach, gibt es „supplementierungsbedürftige“ Sportarten?

H.-J. Gerlach: „Ja. In erster Linie möchte ich die Ausdauersportarten wie Lauf- und Radisziplinen anführen. Daneben aber auch Spilsportarten wie zum Beispiel Tennis, Handball, Fußball usw. Die Bedarfsfrage muß natürlich immer im Einzelfall entschieden werden – je nach Ernährungsgewohnheiten, Trainingsaufbau und den klimatischen Rahmenbedingungen.“

Kann der Athlet chronische Mangelzustände im Organismus erkennen?

H.-J. Gerlach: „Im allgemeinen nein. Das Körpergefühl ist in dieser Hinsicht nur gering ausgeprägt.“

Welche routinemäßigen Untersuchungen können Aufschluß darüber geben?

H.-J. Gerlach: „Im Handballsport stützen wir uns auf die Laborwerte Kreatinin und Harnstoff, aber auch auf Hämoglobin (Blutfarbstoff) und Hämatokrit (Zellanteile im Blut). Routinemäßige Untersuchungen erfolgen mindestens alle 8 Wochen.“

Kann eine Vollwerternährung die präventive Supplementierung überflüssig machen?

H.-J. Gerlach: „Beim Leistungssport ganz sicher nicht. Ich denke hier vor allem an die Mineralien Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen und an die Vitamine E und B.“

Umreißen Sie die Bedeutung von Vitamin E und Magnesium für den Sportler.

H.-J. Gerlach: „Beide Substanzen wirken zellschützend, wodurch sie die regenerativen und reparativen Vorgänge unterstützen. Deshalb arbeite ich seit Jahren schon mit **anabol-loges** (hormonfreier Stoffwechsellaktivator mit den Bestandteilen Vitamin E, Magnesium, Kalium, Kieselerde und Johanniskraut) und habe

seitdem keinerlei muskuläre Probleme mehr bei meinen Spielerinnen zu verzeichnen. In der intensiven Wettkampfphase dosiere ich mit 3 x 4 Kapseln, ansonsten mit 3 x 2.“

Stichwort „Oxidationsschutz“ (Oxidation = chemische Reaktionen durch Einwirkung von Sauerstoff): Wie beurteilen Sie die höher dosierte Gabe von Vitamin E in anabol-loges?

H.-J. Gerlach: „Positiv. Gerade für den Sportler mit hoher aerober Energiebereitstellung muß einer Zellschädigung durch überschießende Oxidation mit einer großzügigeren Versorgung von Vitamin E vorgebeugt werden. Weitere Oxidationsgefahr besteht auch noch durch Umweltfaktoren, zum Beispiel Ozon. Somit ist ein angepaßtes Vitamin-E-Depot ein medizinischer Beitrag zur verbesserten Regeneration und schnelleren Wiederbelastbarkeit!“

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

ERSTER EINSATZ

ERSTE HILFE



kühlen

- lindert Schmerzen
- beugt Schwellungen vor
- kühlt anhaltend

Fehlstart! Da heißt es handeln, denn die ersten Minuten sind die entscheidenden. Damit Sie schnell wieder ins Rennen kommen, gehört das COLD PACK zur Soforthilfe von Hansaplast SPORT in jede Sporttasche. Für Zuhause ist das wiederverwendbare COLD PACK – aus dem Eisfach – jederzeit einsatzbereit. Aus dem Hansaplast SPORT Sortiment gibt es auch die selbsthaftende SPORT BANDAGE, die elastische GELENK BANDAGE und das abreißbare SPORT TAPE. Fragen Sie nach Hansaplast SPORT, wo es auch Hansaplast gibt.

Hansaplast®
SPORT
• kühlen • bandagieren • tapen